## مقدمة بحث عن الصيام وفوائده

إنّ الصيام من أمر الله تبارك وتعالى الذي نُصّ عليه في القرآن الكريم وفي السنة النبوية الشريفة أي في أحاديث رسول الله صلى الله عليه وسلم، ودائمًا ما يُثبت العلم رأي الشرع الحكيم ويتحدث عن الفوائد الصحية الحقيقية لمجموعة الأوامر التي أمر بها الله تعالى، وما يأتي سيكون تفصيل كافٍ ووافٍ عن ذلك.

## بحث عن الصيام وفوائده

يبحث الصائم دائمًا عمّا يتوافق عنه الشرع الحكيم مع الآراء الطبية للعبادات التي فرضها الله تبارك وتعالى مثل الصيام أو الصيام أو حتى العبادات المالية كالزكاة والصدقة وغيرها، وما يأتي سيكون الوقوف مع الفوائد الصحية التي توقف معها الأطباء عن الصيام:

### ما هو الصيام

إنّ الصوم كما فرضه الله تعالى هو الإمساك عن شهوتي الطعام والشراب والفرج من طلوع الفجر وحتى غروب الشمس، والصيام ه واحد من الأركان الخمسة التي جعلها الله تبارك وتعالى كما وردت في الحديث النبوي الشريف فيما روي عن عبد الله بن عمر -رضي الله عنه- أنّ رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال: "بُنِيَ الإسْلَامُ علَى خَمْسٍ: شَهَادَةِ أنْ لا إلَهَ إلَّا اللَّهُ وأنَّ مُحَمَّدًا رَسولُ اللَّهِ، وإقَامِ الصَّلَاةِ، وإيتَاءِ الزَّكَاةِ، والحَجِّ، وصَوْمِ رَمَضَانَ".

### مشروعية الصيام

وردت مشروعية الصيام في الكثير من الآيات القرآنية الكريمة والأحاديث النبوية الشريفة، ومن ذلك:

* قال تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ \* أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ ۚ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۚ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ ۖ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ ۚ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ \* شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ ۚ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ۖ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ}.
* روي عن عبد الله بن عباس -رضي الله عنهما- أنّ رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال: "إنَّ النَّاسَ كانوا قبْلَ أنْ ينزِلَ في الصَّومِ ما نزَلَ، يأْكُلونَ ويشْرَبونَ، ويحِلُّ لهم شأْنُ النِّساءِ، فإذا نام أحدُهم لم يطعَمْ ولم يشرَبْ، ولا يأْتي أهْلَه حتَّى يُفْطِرَ مِن القابِلةِ، فبلَغَنا أنَّ عمَرَ بنَ الخطَّابِ بعدما نام ووجَبَ عليه الصَّومُ، وقَعَ على أهلِه، ثمَّ جاء إلى النَّبيِّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ، فقال: أَشْكو إلى اللهِ وإليك الَّذي صنَعْتُ، قال: وماذا صنَعْتَ؟ قال: إنِّي سوَّلَتْ لي نفْسي، فوقَعْتُ على أهْلي بعدما نِمْتُ وأنا أُرِيدُ الصَّومَ، فزَعَموا أنَّ النَّبيَّ صلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ قال: ما كنْتَ خليقًا أنْ تفعَلَ. فنزَلَ الكِتابُ {أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ} [البقرة: 187]".

### فوائد الصيام في الإسلام

في هذه الفقرة سيكون الحديث عن فوائد الصيام من الناحية الشرعية أي ما هي الفوائد الحقيقية التي يقوم الصيام بتأديتها للمسلم، وما يأتي سيكون الإجابة عن ذلك:

* أنّ الصيام تقوى لله تبارك وتعالى يُقدمها العبد المسلم لربه {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ \* أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ ۚ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۚ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ ۖ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ ۚ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ}.
* أنّ الصيام يكسر النفس البشرية لأنّ كثرة الطعام والشراب تؤدي إلى البطر وغفلة القلب عن الإيمان ونحوه.
* أنّ الشهوة وكثرة الطعام والشراب تجعل القلب غافلًا عن ذكر الله تبارك وتعالى، والصيام يرقق القلب ويُخرجه من الظلمات إلى النور، ويزيل عن القلب غشاوة عظيمة.
* أنّ من فوائد الصيام أن يُدرب العبد على قوة الإرادة ويجعله صابرًا على الجوع والعطش ونحوه من الأمور الأخرى.
* أنّ الغني يعرف قدر نعم الله تبارك وتعالى عليه، بحيث يشعر بشعور الشخص الفقير الذي قد تمرّ عليه الكثير من الأيام والليالي وهو لا يعرف معنى الطعام والشراب.
* أنّ من فوائد الصيام المساواة ما بين الأغنياء والفقراء، بحيث يعلم العبد المسلم أنّ الفقير والغني في ميزان الله واحد، ولا يُفرق ما بين الاثنين سوى التقوى.

### فوائد الصيام للمرأة

تصوم المرأة شهر رمضان المبارك إلا في أيام حيضها الذي قدره الله تبارك وتعالى عليها، ومن أهمّ الفوائد الخاصة بصيام المرأة:

* **تحسين صحة القلب:** إنّ عملية الهضم الدائمة تُؤدي إلى إجهاد القلب، والصيام يؤدي إلى انتظام ضربات القلب نتيجة التوقف عن الهضم لعدد معين من الساعات ولفترة معينة من الوقت.
* **تحسين الدم:** إنّ نتيجة العادات غير الصحية للطعام والشراب قد يتشكل للشخص مجموعة من الدهون والشحوم والحمضيات في دمه وبالتالي يتأثر بشكل مباشر بالصيام حيث يتخلص من كافة تلك الآفات.
* **المعدة:** إنّ كثرة هضم الطعام مرة بعد أخرى وإدخال الطعام على الطعام يزيد من إفرازات المعدة للحموضة وبالتالي تتأثر وتزيد القرحة، والصيام يؤدي لإراحة المعدة من تلك الإفرازات وحمايتها وأغشيتها.
* **الحماية من السمنة:** إنّ الصيام يؤدي لحماية الشخص من السمنة وما تجلبه من الأمراض مثل السكري والكوليسترول ومشاكل الضغط وغيرها.

## هل صيام رمضان صحي؟

كما سبق الكلام في الفقرات السابقة فإنّ للصيام الكثير من الفوائد الصحية التي تعود على الجسد والنفس، وهناك الكثير من الأمور التي يجهلها الناس ومن بينها أنّ النفس هي شيء داخلي عند الإنسان هام جدًا مثله مثل الجسد ويحتاج إلى رعاية بشكل كبير، والصيام يؤدي إلى إراحة النفس من كثرة الترف ويُرجعها إلى حالتها الأولى من الرقة والشفافية وهو ما يفقده الإنسان لكثرة مزاولته الشهوات.