الأثر الصحي والتربوي للصوم

إنّ فريضة الصيام تربّي النفس وتزكّيها من أدران المعصية وشوائب العصيان لما بين الصيام وترك الشهوات من صلة وثيقة. وفي ظلّ هذا العامل يكون المجتمع في أرقى درجة من التزكية والتربية فإذا كان الصيام جامحاً لشهوات الفرد فبالتالي هو كابح لشهوات المجتمع وتعدياته. وفي ظلال هذه الأجواء تخف وطأة الجرائم بسهولة. ومن جانب آخر، إنّ الإنسان الشبعان لا يتحسس جوع الآخرين وفقرهم المدقع ولكنه إذا جاع سويعات فهو يلمس ألم الجوع والعطش من صميم الذات فيقوم بخدمة الجائعين الذي يقتاتون الجوع والعطش طيلة عمرهم.. فأي عمل أفضل من هذا العمل الذي يدفع الأغنياء والمتمكنين نحو التحنن للأيتام والمساكين ولأجل ذلك قال رسول الله (ص): "وتحننوا على أيتام الناس". ومن جانب ثالث إنّ هذا العمل يدفع الإنسان إلى أن يتأمل اليوم الرهيب الذي تشخص فيه الأبصار ولا ينفع فيه مال ولا بنون إلّا من أتى الله بقلب سليم. فالإنسان الصائم يدفعه جوعه وعطشه إلى أن يتفكر بجوع يوم القيامة وعطشه.. جوعاً وعطشاً لا حدّ له ولا أحد. وأما الآثار الصحية المترتبة على الصيام فحدّث عنها ولا حرج فإن جهاز الهضم لم يبرح يشتغل طيلة سنة وهو يحتاج إلى استراحة. والصيام محطة استراحة يذوب خلالها كلّ ما كان فيه من زوائد الطعام وفضوله. إنّ للصيام دوراً هاماً في منح الصحة للمزاج وفي مجالات مختلفة يقف عليها من تطلع إلى ذلك في الكتب الطبية، غير أنها تعبر عن الصيام بالامساك.. ومن هنا تأتي مقولة الرسول (ص): "صوموا تصحوا". إلى غير ذلك من المنافع الصحية كخفض الدم وتحديد السكر في الدم.. وغيره