**لماذا نصوم؟**

الصوم في شهر رمضان هو ركن مهم من أركان الإسلام الخمسة التي على جميع المسلمين القادرين الالتزام والتقيد به. ويعتبر الصوم تجربة روحية هامة لاتقتصر عن الامتناع عن الطعام والشراب من الفجر حتى غروب الشمس فقط طوال الشهر الفضيل ولكن تكون مقترنة باعمال وسلوكيات يجب الالتزام بها لتحقيق المنفعة الكاملة من الصوم والحصول على الاجر. ولكن لماذا نصوم؟ قد يكون احد الاسئلة التي يطرحها الابناء في البيت وخصوصا لمن هم في مقتبل العمر وقد تكون هذه سنته الاولى في ممارسة الصوم وكيف سيكون جواب الاسرة للطفل هل سيكون معتمدا على الجانب الديني وكونها ركن من اركان الاسلام وعبادة لابد للمسلم الالتزام بها وبالرغم من انها الاجابة الصح ولكن قد تترك الباب مفتوحا عند الاطفال لمعرفة المزيد عن الصوم ولمذا فرضها الاسلام على جميع المسلمين القادرين على الصوم وما هي الفائدة التي سيحصل عليها من الصوم وقد يكون السؤال اصلا هل للصوم فوائد صحية اجتماعية ام فقط هو نوع من العبادة.

**لنتناول الفوائد الروحية والاجتماعية والصحية لهذه العبادة**

من الناحية الروحية، يعتبر الصوم فرصة لتقوية العلاقة بين المسلم وربه وتجديدها ويمثل الصوم طريق مهم للتواصل الروحي فقد يكون المسلم خلال العام قد غفل او اشغلته مشاكل الحياة وملذاتها عن التقرب الى الله فبهذا الشهر يجدد المسلم علاقته وارتباطه برب العالمين. ويعتبره بعض المسلمون فرصة للتركيز على العبادة والتقرب إلى الله. حيث ان الصوم يساعد على تنقية النفس وتطهيرها، وتعزيز الصبر والتحكم في الشهوات والرغبات الدنيوية ويكون فرصة للتفكر والتأمل في الحياة والتقرب إلى الله من خلال قرأة القرآن الكريم وتلاوته بتأمل وتدبر والتفكر بشكل معمق في مفاهيم الدين والحياة.

من الناحية الاجتماعية، يعزز الصوم روح التعاون والتضامن بين المسلمين حيث يشعر المسلمون خلال رمضان بروح المشاركة والمحبة والتعاطف تجاه الآخرين، خاصةً عندما يشاركون وجبة الإفطار الجماعية. يعد هذا الشهر فرصة لتعزيز الروابط العائلية والاجتماعية، حيث يجتمع الأهل والأصدقاء لتبادل الأطعمة والتجارب والتعاون في الأعمال الخيرية. وتفتح في كثير من البلدان المجالس الرمضانية التي تكون ملتقى اجتماعي وديني وتفتتح فيها افاق النقاش والحوارات بمختلف انواعها فتكون فرصة للتواصل والتعارف والاطلاع على كم من المعلومات التي لا تتوفر الا في هذه المجالس.

ومن الناحية الصحية، يمكن أن يكون الصوم له فوائد ملموسة. يساعد الصوم على تطهير الجسم وتنقيته من السموم، ويسهم في تحسين عملية الهضم وتنظيم الوزن. يمنح الجهاز الهضمي فترة راحة. كما أن الصوم يحفز عملية التجديد الخلوي في الجسم ويعزز المناعة.

بشكل عام، يمكن القول أن الصوم في شهر رمضان له فوائد روحية عميقة ويعزز القوة الروحية والاجتماعية للمسلمين وغير المسلمين من خلال اطلاعهم على ما يقوم به المسلمين خلال الشهر الفضيل لتوصيل رسالة سامية وجميلة عن روح ومعنى الاسلام. كما يوفر فرصة للتأمل والتطهر الروحي، ويعزز التضامن والتعاون في المجتمع. ومع توفير بعض الفوائد الصحية، يمكن اعتبار الصوم في شهر رمضان تجربة شاملة تعزز النمو الروحي والاجتماعي والصحي للمسلمين.

**تأثير الصوم على الأداء اليومي للطالب والموظف**

كما للصوم فوائد وتاثير ايجابي فكذلك للصوم تأثير على الاداء اليومي وان كان هذا التأثير يختلف من شخص لآخر ويعتمد على عوامل عدة ولكننا نشعر بهذه الاثار ومن اهمها:

1. الطاقة والتركيز: قد يشعر البعض بانخفاض في مستوى الطاقة والتركيز خلال فترة الصوم، خاصة في الأيام الأولى. قد يكون من الصعب التركيز والقيام بالأعمال المكثفة بنفس الطاقة والتحمل المعتاد. ومع ذلك، مع مرور الوقت، يتأقلم الجسم على الصوم ويستعيد بعض الطاقة، مما يسهم في استعادة القدرة على التركيز.

2. الجوع والعطش: يعاني البعض من الجوع والعطش خلال فترة الصوم، وقد يكون ذلك مزعجًا ويؤثر على الراحة الشخصية. قد يكون من الصعب القيام ببعض الأنشطة البدنية المعتادة مثل ممارسة الرياضة او ممارسة التمارين في الصالات ومراكز اللياقة البدنية أو القيام بالاعمال الشاقة بنفس القوة والنشاط. ومع ذلك، الحفاظ على تناول وجبات غذائية متوازنة وشرب كمية كافية من الماء خلال السحور والإفطار يمكن أن يساعد في التخفيف من هذه الأعراض.

3. النوم والراحة: قد يؤثر الصوم على نمط النوم والراحة للبعض. قد يعاني البعض من الاستيقاظ في وقت مبكر لتناول وجبة السحور، مما يؤثر على ساعات النوم الكافية وقد يشعرون بالتعب أو الارهاق خلال النهار بسبب ذلك. من المهم الحرص على الحصول على قسط كافٍ من النوم والراحة للتعامل بفعالية مع تحديات الصوم.

على الرغم من هذه الأثار المحتملة، الا ان الاغلب من الناس يتعامل ويتأقلم بشكل سريع وبنجاح مع هذه الاثار والتحديات اليومية أثناء الصوم ويحافظون على أداءهم بشكل طبيعي. كما يمكن تقليل تأثيرات الصوم على الأداء اليومي من خلال اتباع بعض الإرشادات، مثل توزيع الوجبات الغذائية على مدار الفترة بين الافطار والسحور وتجنب الأنشطة البدنية المكثفة خصوصا خلال ساعات الحرارة الأكثر شدة.

يجب أن يتم تقييم تأثير الصوم على الأداء اليومي بناءً على الحالة الصحية وطبيعة العمل والنشاط البدني لكل شخص وفي حالة وجود أي مشاكل صحية أو تاثير للصوم بشكل قوي على الأداء اليومي فيُنصح بالتشاور مع الطبيب أو أخصائي التغذية للحصول على نصائح وتوجيهات مناسبة قد يكون من ضمنها السماح بالافطار لاسباب صحية.

الصوم كذلك قد يؤثر الصوم على المستوى الدراسي للطلاب، وخصوصاً اذا كان الصوم خلال فترة الامتحانات، نظراً للتحديات البدنية والعقلية التي يواجهها الطلاب أثناء الصوم. والتأثيرات مشابهه لما يحدث للكبار والموظفين من ضعف التركيز وتشتت الانتباه والشعور بالارهاق والتعب خصوصا مع قلة ساعات النوم والرغبة في النوم والنعاس كلها اثار قد يكون لها اثر سلبي على المستوى الدراسي ولكن باعتماد الاجراءات والممارسات الصحيحة والصحية خلال فترة الصوم وخلال فترة الافطار ستقلل من هذه الاثار وقد تكون مساعد لتحقيق التفوق والنجاح لما للصوم من دور ايجابي في الجانب الروحي والاجتماعي.مع ذلك، ينبغي على الطلاب أن يتوخوا الحذر وتقدير حالتهم الصحية العامة فيما إذا كان الصوم يؤثر بشكل كبير على الأداء الدراسي ويسبب صعوبات كبيرة، فقد يكون من الأفضل للطلاب استشارة أولياء الأمور أو المعلمين أو المستشارين الأكاديميين للحصول على الدعم والتوجيه المناسبين وبالتاكيد زيارة الطبيب لاخذ المشورة الصحية.

في الختام، يمكن أن يؤثر الصوم على الأداء اليومي للصائمين بشكل مؤقت ومتفاوت. ومع ذلك، مع التكيف والعناية الجيدة بالتغذية والراحة، يمكن للجميع الحفاظ على أداء جيد خلال شهر رمضان الكريم والتمتع بالفوائد الروحية والاجتماعية لهذه العبادة المهمة.

الدكتور محمد سلمان المالكي

اختصاصي طب الاطفال

مستشفى الإرسالية الامريكية