



Hermeneutik: Jurnal Ilmu Al Qur'an dan Tafsir

ISSN 1907-7246 E-ISSN 2502-6402

Tersedia online di <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Hermeneutik/index>

DOI: <http://dx.doi.org/10.21043/hermeneutik.v18i2.26744>

تحليل كلمة الصيام في القرآن الكريم وآثاره الصحية (دراسة دلالية علمية)

Sujiat Zubaidi

Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia

abufawwaz@unida.gontor.ac.id

Salma Sholochatun Nisa

Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia

salmasholichatun@gmail.com

Rahma Nalatama

Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia

rahmanalatama@gontor.ac.id

ملخص

بشكل عام، يعتقد المجتمع الإسلامي أن الصيام من عبادات المسلمين، وكل فرد يصوم كشكل من أشكال طاعة الله تعالى. ويحتوي مصطلح الصيام في القرآن على جملتين وهما الصوم والصيام الذين لهما نفس المعنى بشكل عام، وذلك على الرغم من وجود اختلاف في المعنى بين الكلمتين، ويرتبط الصيام بالآثار الصحية للجسم. من الخلفية السابقة، تحاول الباحثة أن تصف وتحلل أسرار الصيام الواردة في مشاكل القرآن من أجل معرفة معنى كلمة الصيام في القرآن بشكل واضح وآثاره الصحية. وهذه المناقشة عبارة عن مناقشة أدبية استخدم فيها الباحثة بالأساليب الوصفية والتحليلية والاستقرائية لكشف

أسرار الصيام الواردة في القرآن وتأثيراته على الصحة الجسدية. وحصلت الباحثة على أن معنى كلمة الصوم في القرآن هو الإمساك، فكلمة الصوم بمعنى الإمساك عن القول، وكلمة الصيام بمعنى الإمساك عن العطش والجوع وكل ما يبطله. والنتيجة الأخيرة هي تأثير الصيام على الصحة، مثل راحة الجهاز الهضمي، وتطهير الأمعاء، وإزالة السموم والدهون من الكبد، وعملية تكوين بروتينات الالتهام الذاتي من الخلايا الضارة.

الكلمات المفتاحية: الصيام، الإعجاز البياني، التفسير العلمي، وآثار الصحة

Abstrak

Secara umum masyarakat Islam meyakini bahwa puasa merupakan salah satu kewajiban ibadah umat Islam, setiap individu berpuasa sebagai bentuk ketaatan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Istilah puasa dalam Al-Qur'an mengandung dua kalimat, yaitu "shaum" dan "shiyam", yang secara umum mempunyai arti yang sama, meskipun terdapat perbedaan makna antara kedua kalimat tersebut, dan puasa dikaitkan dengan dampak kesehatan. tubuh. Dengan latar belakang sebelumnya, peneliti mencoba mendeskripsikan dan menganalisis rahasia puasa yang terkandung dalam Al-Qur'an agar dapat mengetahui secara jelas makna kata puasa dalam Al-Qur'an dan dampaknya bagi kesehatan. Pembahasan ini merupakan pembahasan kepustakaan (library study), dimana peneliti menggunakan metode deskriptif, analitis dan induktif untuk mengungkap rahasia puasa yang disebutkan dalam Al-Qur'an dan pengaruhnya terhadap kesehatan jasmani. Peneliti memperoleh makna kata "shaum" dalam Al-Qur'an adalah "menahan", sehingga kata "shaum" adalah menahan untuk mengucapkan, dan "shiyam" adalah menahan dari rasa haus dan lapar serta segala sesuatu yang berlalu. Hasil akhirnya adalah efek puasa terhadap kesehatan, seperti mengistirahatkan sistem pencernaan, membersihkan usus, mengeluarkan racun dan lemak dari hati, serta proses pembuatan protein autophagy dari sel-sel berbahaya.

Kata Kunci: puasa, i'jaz bayani, tafsir ilmi, dan dampak kesehatan

المقدمة

القرآن هو كتاب الله المنزل على نبينا محمد بواسطة جبريل. ولا يصعب على الراصد فهم الآيات وألفاظ القرآن الكريم، والتأمل في معانيها مع ملاحظة هذا الكم الهائل من الألفاظ ذات الدلالات الإعلامية والمثوبة بين الآيات والسور الكريمة (Rifā'i, 1432). ومن أهمية إعجاز القرآن أنه جدير أن يثير في مباحث الحياة الإسلامية على جانب عظيم لكشف وجوه البلاغة

القرآنية، ومن نوعه إعجاز يرجع في لبه وجوهه إلى نظم اللغة، ومن نظمه الذي لا يأتي من عند العرب وحدهم، بل إنما يأتي نظمه في ترتيب كلمة القرآن وجملتها من كل أوجه، وفي اختيار ترتيب كلمة القرآن حسب الحرف والجمل والآيات في السور (Abbas, 1998).

فمن نوع علوم القرآن الذي بحث عن بيان الآيات القرآنية ما يسمى بالتفسير. وتفسير القرآن له أهمية كبرى للوصول إلى التفسير العلمي السليم المستنير لدى القارئ (Tantāwy, 1997). ولتقدم العلوم والمعارف، حث القرآن على المسلم لتدبر آيات القرآن والتعمق في قرائته لاستخراج ما فيه من الأدلة والأحكام (Al-torofy, 1438). وفي الاتجاه التفسيري، يأتي التفسير العلمي الذي لا ينتج بكثرة نوعية علومه بل يغرض علاقته من حيث وصول الإجماع فسيكولوجي وإجتماعية نحو أثره الحسنة أو السيئة لإرتقاء العلوم المكتسبة (Tantāwy, 1997).

فمن الاتجاه التفسيري القرآني يأتي التفسير العلمي، فالعلاقة بين آية القرآن ودراسة علمية واضحة بحيث لا يمكن الفرق والتباعد بينهما (Zubaidi & Muslih, 2020). ويعد الإعجاز العلمي بخير محرض لهمم المسلمين كي يكون سهولة على اتباع مسيرة من الوسائل العلمية والتقدم المعرفي كالبحث والتجريب والمقارنة وما أشبه ذلك (Al-muṣliḥ, n.d.).

فمن آيات القرآن ما يبين على مشروعية العبادة والمعاملة وغيرها، ومن أنواع العبادة التي فرضت على كل المسلمين شريعة الصيام، حيث بين الله تعالى أن الصيام الذي كتبه علينا معين ومحدد، وقد عينه الله تعالى بعدده كصيام فرض رمضان، وصيام يوم عاشوراء، وشوال، وصيام داوود، و ثلاثة أيام من كل شهر وغير ذلك (Ridho, 1990). وقد بين أيضا أن مقدار الصوم ليس في كل يوم لثلاثين ذلك على نفوس الصائمين فتضعف عن حمله وأدائه، لكن يعمله في أيام معدودات (ibnu katsir, 1419).

إنَّ الكاتِبين الذين بيَّنوا على فهرسة ألفاظ القرآن قد تناهت جهودهم عند حصر ألفاظ اللغة العربية لبعض الأفعال والأسماء، وإحصاء آياتها، وتركوا هذا الإحصاء في بعض الحروف، والضمائر، وأسماء الإشارة، والأسماء الموصولة، والظروف (adhimah, n.d.). وزعم بعض الناس في نفس المعنى عن لفظي الصوم والصيام فيما كتبه الله في القرآن، مع أن القرآن قد حرص على أن يميز في كلا اللفظين (Sujiat Zubaidi, 2019). وقد جاهد الباحث بالعلوم الدلالية على أسرار معانيهما من حيث صيغة مصدره.

فالمؤمنون يصومون رمضان في سنة، وفيه إمساك الطعام، والشراب والهوى من طلوع الشمس إلى مغربها. فقد زعم بعض الناس على أن الصيام يضعف القوة الجسمية لفراغ المعدة من أطعمة، وخلو المعدة يسبب إلى انحطاط النشاط في أداء الأعمال اليومية. وقد زعم كثير من الناس بخلاف ذلك فلم يعرف ولم يعلم أن الصيام علاج ووقاية لبعض الأمراض، كما شرعه النبي عليه الصلاة والسلام في الحديث "صوموا تصحوا" (Al-nābulisy, 1426).

الإطار النظري

الإعجاز البياني، التفسير العلمي، الصيام

الإعجاز البياني يتكون على كلمتين وهما "الإعجاز" و "البيان". فإذا سمعت كلمة "معجزة" فهي معروفة بكونها أمراً خارقاً للعادة مقروناً بعدم المعارضة (Riḍā, 1431). وإعجاز القرآن هو بلوغه في درجات من البلاغة والفصاحة مبلغاً يعجز بلغاء العرب عن معارضته أو الإتيان بمثله في اللفظ والمعنى والنظم وصورة كل عظة وتنبية وترغيب وترهيب وإعلام تذكير مع كل حجة وبرهان في كل مريب (abd āl-qāhir Al-jurjāny, 1489).

وأما لفظ البيان فهو اسم جامع على كل شيء لكشف قناع المعنى وهتك حجاب كل الضمير، حتى يفهم السامع إلى حقيقة غرضه من أي جنس كان الدليل (Al-jāhiz, 1423). ومن معرفة تعريف الإعجاز والبيان من ما سبق، يستنبط أن منفعة معرفة الإعجاز البياني هي إثبات عجز الإنس والجن على أن يأتوا بمثل القرآن في بيانه بعد قدرتهم بوجود التحدي، قصدا لإظهار صدق الرسول صلى الله عليه وسلم في انتشار دعوة الإسلام (Hazyr, 2006).

ويقصد بالتفسير العلمي على أنه استناد الفهم إلى حقائق العلوم التجريبية ونظريتها في شرح الآيات الطبيعية والإنسانية (Zurzuwr, 1419). وهو التفسير الذي يحكم الاصطلاحات العلمية في عبارة معاني القرآن، ويجتهد العلماء في استخراج مختلف العلوم والآراء الفلسفة منها (Al-ruwmy, 1408). ومن ضوء أساليب اجتهاد التفسير العلمي كشف العناصر العلمية التي تمتاز في عصرنا الحديث، والتي تناولت الطبيعة في مظاهرها وفروعها المتعددة كالنبات والحيوان (Zurzuwr, 1419).

وكلمة **الصيام** مصدر من كلمة الصاد والواو والميم، وتعريف الصوم في اللغة هو مطلق الإمساك (Al-jurjāny, 1403). وفي معجم لسان العرب، الصيام هو الإمساك عن شيء ما وتركه (Al-anṣāry, 1414). وقيل هو أصل يدل على الإمساك والركود في مكان (Al-rāzy & Al-ḥusaini, 1399). وروي عن الخليل أن الصيام قيام بلا عمل (A. Ridho, 1378). ومن تعريف الآخر أن الصيام هو من نوع التعبد لله سبحانه وتعالى بالإمساك عن الأكل والشرب، وسائر المفطرات، من طلوع الفجر إلى غروب الشمس (Al-ʿutsmayn, 1428). وينبغي للصائم أن يكف لسانه وسائر جوارحه عن المحارم والآثام تحقيقا لمعنى الصيام الذي هو الإمساك (Al-ḥusainy, 1425).

ومن فوائد الصيام أنه يدرّب المسلم على إمساك الصبر ويعود على انتصار الإرادة وقوة العزيمة، ويشعر في المجتمع الإسلامي بمبدأ المساواة لكون الاختلاف بين الناس في طبقتهم، ويعطي أجهز الجسم عامة (alwān, 1983). وصلة العلاج للأمراض الجلدية، ثم يساعد على التخلص من البثور العفنة فيه ومن الجرائم التي تعيش عالة عليها وبغذيتها على الطعام والشراب (Al-kaylāny, 1982).

منهج البحث

استخدم هذا البحث بالمنهج الوصفي، فيركز هذا البحث على وصف الشيء بشكل واضح، فلا تحلل الباحثة البيانات دقيقة، بل إنما تصور صفته بشكل عام (Hardan, 2020). ونقطة الانطلاق للبحث العلمي على المنهج الوصفي هي تصوير أو تحليل الشيء الذي ستناقش الباحثة لوصولها إلى معرفة نتيجة البحث وهو المنهج على طريقة جمع الحقائق العلمية والوثائق العلمية والبيانات التي تتعلق بها، وهو المنهج على طريقة جمع الحقائق العلمية والوثائق العلمية والبيانات التي تتعلق بها (Baidan & Aziz, 2016).

ثم استخدم الباحثة على المنهج التحليلي محاولة لكشف القضية، فهو بحث المعلومات بترتيب المنهج المعين مع مساعدة البيانات والمعلومات والتصويرات للوصول إلى نتيجة البحث (Sugiyono, 2017). رأى سويتنوا في المنهج التحليلي أنه طريقة التوضيح بأسلوب اللغة المستخدمة باستعمال المعايير عند توضيحه (Suyitno, 2018).

ويتبع ذلك إلى ما هو موجود في المعاجم وعند اللغويين وما قاله الأولون من المفسرين، كذلك المفكرون والكتاب المعاصرون، عن مصطلحات الصيام والاستفادة من ذلك في

توظيف موجبات البحث ونتائج البحث (Syia, 2008). ويهدف إلى جمع المعلومات واضحة ومفصلة تتعلق بآيات القرآن الكريم وكيفيات كانت هذه المعلومات أم كمية إحصائية.

نتيجة البحث

تحليل كلمة الصيام في القرآن وآثاره الصحية ووجه الترابط بين الإعجاز البياني وتفسير العلمي لكلمة الصيام

وردت كلمة الصيام بصيغتين في القرآن الكريم، الأول بصيغة المصدر بلفظ "الصيام" والأخرى بلفظ "الصوم"، والثاني على صيغة فعل المضارع بلفظ "تصوموا". ومن هذه الآيات التي ستبين عن الصيام من تحليل الآيات ثم علاقته بالإعجاز العلمي من فوائد الصيام الصحية.

أ. كلمة الصيام في الآية **يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُنِبَ عَلَيْكُمْ الصِّيَامُ.....**

خاطب الله تعالى في هذه الآية على المؤمنين آمرا إياهم بالصيام الذي هو الإمساك عن الشيء وتركه، ويقال صامت الخيل إذا أمسكت عن السير وصامت الريح إذا أمسكت عن الهبوب (Al-şābuwny, 1400). والإمساك عن الطعام والشراب والوقاع بنية خالصة لله عز وجل لما فيه من زكاة النفوس وطهارتها وتنقيتها من الأخلاط الرذيلة (ibnu katsir, 1419). وقد ذكر الله تعالى أن وجوب الصيام على كل مسلم كما أوجب الله على من كان قبلهم، وفيه أسوة ليجتهد هؤلاء في أداء هذا الفرض أكمل مما فعله أولئك من كان قبلنا (Ridho, 1990).

ب. كلمة الصيام في الآية **ثُمَّ أَتَمُّوا الصِّيَامَ إِلَىٰ آئِلٍ...**

وبين الله تعالى في قوله "أتَمُّوا الصيام إلى الليل" لبيان نهاية وقت الصيام، ولم يقل "ثم صوموا" لأنهم صائمون من قبل. ولفظ "إلى الليل" يدل على غاية اختيار، لأن (إلى) لدلالة

على تعجيل الفطر عند غروب الشمس، ولفظ "إلى" لا تمتد معها الغاية بخلاف كلمة حتى، والمراد هنا مقارنة إتمام الصيام بالليل (Al-tunisy, 1984).

ج. كلمة الصيام في الآية وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ....

الصيام خير لكم، فإن كلمة "خير" يدل على صفة تفضيل (Abdullah & al-qurṭūby, 1384). أي فيه خير عظيم لما فيه من رياضة الجسد والنفس وتربية الإرادة النفسية وتغذية الإيمان بالتقوى وتقويته بمراقبة الله تعالى (Ridho, 1990). وقد قيل إن لفظ "خير لكم" يدل على الإفطار والفدية (Al-maḥali & Al-syuyūṭy, n.d.). وكذا يدل على رغبة في الصوم وتحببها بأن تصوموا أيها المطيقون والمكلفون جميعاً، لأن الصيام خير لكم من كل شيء سواه (Tanṭāwy, 1997). ومن ذاك اللفظ، إن الصيام خير للإنسان، وكذلك يأتي من فوائد الصحة برأي العلماء أن في الصيام وقاية وعلاجاً كثيراً من الأمراض (Al-nābulṣy, n.d.).

د. كلمة الصيام في الآية إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا...

ورد معنى الصوم في هذه الآية بمعنى الصوم عن الكلام (Al-sya'rāwy, 1997). وقال ابن عباس في تلك الآية أن معنى الصوم هو الصمت، على أن المراد هو أنهم إذا صاموا في شريعتهم يحرم عليهم الطعام والكلام (ibnu katsir, 1419). وخطبة هذه الآية إلى مريم، إني رأيت أحداً من بني آدم يسألك عن أمرك، وأمر ولدك وكيفية ولادته، فأوجبت على نفسي صمتاً ألا أكلم اليوم أحداً، فإن الكلام يقبل الرد والجدل، ويتكلم عني ذلك المولود الذي لا يقبل كلامه الدفع والرد، وإني أنزه نفسي عن مجادلة السفهاء، ولا أكلم الناس إلا الملائكة أو أناجي الخالق (Al-marāgy, 1325).

آثار الصيام الصحية في القرآن الكريم

قد شرع الله في القرآن الكريم بالصيام في شهر رمضان، فالمسلم الذي بلغ عمره وتم شروطه وجب عليه الصيام بحسن النية لأن الصيام يرقى التقوي العبد إلى ربه (Agama, Rohimatun, & Hasanah, n.d.) وله آثار عظيمة للصحة كمايلي:

أ. راحة الجهاز الهضمي

من فوائد الصيام أنه يريح الأعضاء (Al-zuḥayly, 1991)، ومن أعضائه يعني الجهاز الهضمي تأخذ الراحة وإجازة سنة في رمضان، ويستريح جهاز الدوران والقلب والكليتان والتصفية (Al-nābulisy, n.d.). من خلال الامتناع عن الأكل والشرب، يمنح الصيام الجهاز الهضمي وقتًا للراحة من أنشطته (Dzulhijah, Salsabila, & Daidaban, 2023). فالصيام يلعب دورًا في تطبيع مستويات الحمض في المعدة الذي يُعتقد أنه المسبب الرئيسي لحمض المعدة، بالإضافة إلى تنظيم إفراز المواد الحمضية التي المواد الهاضمة فيها (Partini, 2021). بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يساعد الصيام أيضًا في عملية تجديد خلايا المعدة، وتقوية حماية الغشاء المخاطي، وله تأثير إيجابي بشكل عام على صحة المعدة (Ferdayani, 2023).

ب. تنظيف الأمعاء

من الفوائد الأخرى، يأتي الصيام لتطهير الأمعاء من السموم التي تحدثها البطنة (Al-marāgy, 1325). وفي الأمعاء، يحدث معظم عمليات الهضم والامتصاص، فينقسم الأمعاء إلى قسمين وهما الأمعاء الدقيقة والأمعاء الغليظة، والوظيفة الرئيسية للأمعاء الغليظة هي تكوين البراز وطرده إلى الخارج، ثم تمتص الأمعاء الغليظة كمية كبيرة من الماء والبراز (Al-holāwy, 1469). وفي مسيرة وظيفة الأمعاء على هضم الطعام يكون فيها تسريع آليات الانقباضات الخاصة

(*migrating motor complex*) في الجهاز الهضمي بتنظيف الأمعاء من الفضلات، وتحقق بعض الراحة من عملها المستمر السابق في التقلصات والإفرازات عناصر الطعام (Al-ḥabāl, 2021).

ج. إزالة السموم والدهون من الكبد

الصيام يفني المواد الراسبة في البدن، وفي الأجسام المترفين أولى النهم قليلي العمل خاصة (Al-marāgy, 1325). فقد كانت عمليات البناء (*anabolism*) تغلب على عمليات الهدم في الكبد (*catabolism*) أثناء الصيام، وبذلك يوفر فرصة الكبد لطرح السموم المتراكمة في خلايا الجسم وإزالة سميتها (*Detoxification*) الهائلة (Al-ḥabāl, 2021). ومن الأشخاص الذين يعانون من السمنة البدنية وتراكم الدهون الكبدية مؤدية للإصابة بمرض الكبد الدهني غير الكحولي (*fatty Liver Disease*)، فضلا عن الصيام تتحول كميات كبيرة من الدهون المخزونة في الجسم الذي ينبأ في الأحشاء الداخلية وتحت الجلد إلى الكبد حيث تؤكد فيه، وينتفع بها وتستخرج السموم الذائبة فيها، ثم يتخلص منها مع بقايا نفايات الجسد (Al-ḥabāl, 2021).

د. تكوين بروتينات الالتهام الذاتي للخلايا الضارة (*Autophagy*)

فمن فوائد الصيام أنها تزكية للبدن، فقد بين الله تعالى على مقدار الصوم لثلا يصوم المرء كل أيامه كيلا يشق على النفوس ويضعف عن حمله بل في أيام معدودات (ibnu katsir, 1419). عندما نصوم، يخضع الجسم لعملية إزالة السموم وتجديد الخلايا (Istyanto & Virgianti, 2023). وحصل العالم الياباني يورشينوري أوسيمي *Yoshinori Oshumi* على جائزة نوبل لأبحاثه الطبية المتميزة فيما يخص في عملية الالتهام الذاتي *Autophagy* عام ٢٠١٦ ميلادية (Al-ḥabāl, 2021)

فهي تقوم الخلايا الجسمية بتطهير نفسها من المواد الضارة والخلايا الميتة، وهذا مما يساهم في تجديد الخلايا وحمايتها من الأمراض (Nurjanah, Cahyono, & Fathan, 2023). وبه يتوضح أن الصيام كطريقة دوائية مؤثرة ومفيدة لخلايا جسم الإنسان، فالإنسان حين يجوع يأكل نفسه ويقوم بعملية تنظيف نفسه بإزالة كل الخلايا السرطانية والخلايا الشيخوخة والزهايمر الذي

يحافظ على شبابه ويحارب أمراض السكر والضغط والقلب الذي يشبه بدوير المخلفات أو التدوير (Recycling)، وهذه البروتينات لا تتكون إلا تحت ظروف شد معينة كالصيام (Al-ḥabāl, 2021).

هـ. التحكم في نسبة السكر في الدم

وفقًا لوجهة الأنظار الطبية، يمكن لمرضى السكري الصيام لمدة ١٢ ساعة تقريبًا، طالما أنه لا يتعارض مع صحتهم مع التحكم في مستويات السكر في الدم (Solehah, 2023). ويحسن التحكم في نسبة السكر في الدم عن طريق تقليل مقاومة الأنسولين. ويستند هذا استنادًا إلى البيانات البحثية التي وجدت من أن الصيام المتقطع أو صيام يوم مقابل يوم، أو صيام ١٢ ساعة مقابل ١٢ ساعة له منفعة كثيرة (Canda & dkk, 2024). وأوضحت الدراسة أن الصيام يمكن أن يقلل من مستويات السكر في الدم لدى مرضى السكري من النوع الثاني (Khodijah, 2023). ويمكن التحكم في فوائد صيام رمضان بالنسبة لمرضى السكري من خلال التثقيف والمساعدة الطبية المناسبة بحيث يكون خطر الإصابة بنقص سكر الدم والمضاعفات الأخرى منخفضًا (Azzahra & Haq, 2023).

البحث

وجه الترابط بين الإعجاز البياني والعلمي في كلمة الصيام

بناء على المعاني من نتيجة التحليل اللفظي والإعجاز العلمي التي سبق بحثها، دل البحث على أن في القرآن الكريم الإعجاز البياني والعلمي في كلمة الصيام. وورد اللفظان للصيام في القرآن يعني الصوم والصيام. والصوم يدل على الإمساك عن الكلام أي الصمت (Ja'far & al-tobari, n.d.). والصيام يدل على معنى الإمساك والكف عن الشيء يعني الأكل والشرب وغشيان النساء من الفجر إلى المغرب احتساباً لله تعالى (Al-marāgy, 1325).

وقد كتب صيام رمضان في سنة للمؤمنين كما كتب من أمة قبلنا (Ja'far & al-tobari, n.d.) ومن مشروعية الصيام في الإسلام، بين القرآن على وجوب إتمام الصيام يعني من طلوع الفجر إلى نهاية دخول الليل عند غروب الشمس (Tanṭāwy, 1997). فمن لم يصل إلى نهاية حده، لم يتم صيامه، لأن في أمر الصيام وإتمامه فوائد ومنافع كثيرة. ومن خلال تمام أداء الصيام، يأتي لفظ "خير" بآثار الصحية كالراحة للجهاز الهضمي، وتنظيف الأمعاء، وإزالة السموم من الكبد والدهون، وتكوين بروتينات الالتئام الذاتي للخلايا الضارة.

ومن فوائد الصائم في الدنيا كون آثار الصحة الطبية بأن الصيام وقاية وعلاج من الأمراض كشدة التهاب المعدة، وإقياء الحمل العنيد، وبعض أنواع داء السكري، وارتقاع التوتر الشرياني، والقصور الكلوي الحابس للملح، وخرق الصدر، والالتهابات الهضمية المزمنة، وحصيات المرارة، وبعض الأمراض الجلدية (Al-nābulisy, n.d.).

وكانت هذه الفوائد لا تتحصل تماما إلا بأداء حقوق الصيام، وهي الإمساك عن الطعام والشرب من طلوع الفجر إلى غروب الشمس، وليس هذا الصوم مجرد الإمساك عن الكلام. ويكون أداء الصيام تماما إلى وقت المغرب، فإن لم يصل إلى غايته لا يكون لهذا الصيام فوائد صحية في الدنيا.

الخاتمة

إن الأسرار الدلالية في لفظ الصيام وروده بمصدرين في القرآن وهما الصوم والصيام. فالصوم في القرآن يغرض بالسكوت عن الكلام أو الصمت، وأما الصيام فهو إمساك من الأكل والشرب وكل ما يبطله من طلوع الفجر إلى غروب الشمس. وإن أسرار آثار الصيام الصحية تُعدُّ من وجه الإعجاز العلمي في القرآن الكريم، وكانت فوائد الصحية مثل راحة

الجهاز الهضمي، وتنظيف الأمعاء، وإزالة السموم والدهون من الكبد، ومعجزة الصيام في تكوين بروتينات الالتهام الذاتي للخلايا الضارة. ووجه الترابط بين الإعجاز البياني والعلمي لكلمة الصيام فيه مشروعية الصيام الذي كلفه الله تعالى على كل المسلمين سنة في رمضان، وكان إتمامه منتجا إلى فوائده الروحية، والعبودية، والصحة الجسمية كراحة الجهاز الهضمي، وتنظيف الأمعاء، وإزالة السموم والدهون من الكبد وغيره.

مصادر البحث

- 'Abdullah, A., & al-qurṭuby, muḥammad ibn aḥmad al-anṣāry. (1384). *jāmi'ul li ahkām al-qur'an*. Kairo: dār al-kutub al-miṣriyah.
- Abbas, F. (1998). *Itqonu al-burhanu fi ulumi al-qur'an*. Oman: Dar Al-Furqon.
- Agama, R. J., Rohimatun, I., & Hasanah, N. (n.d.). *TUBUH DAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF KESEHATAN Religion : Jurnal Agama , Sosial , dan Budaya*. 3(3), 772–781.
- Al-anṣāry, jamāl al-dyn ibn manẓur. (1414). *lisān al'arab*. Beirut: dār ṣādr.
- Al-bātali, ḥalīd ibn 'abd al'aziz. (1432). *al-tafsir al-nabawi muqodimatu ta'şylyati ma'a dirosatu ḥadiṣiyati li ahādīṣ al-tafsir al-nabawiy al-şorih* (1st ed.). Riyadh: dār kunuz isybilyā lil nasr wa al-tawzy'.
- Al-ḥabāl, muḥammad jamil. (2021). *al-jadid min al-tafsir alṭiby li aḥyāt alqrny*. Iraq: dār māsyiky lil ṭibā'ah wa al-nasr wāltwzy.
- Al-ḥolāwy, usāmah ibn aḥmad ibn yusuf. (1469). *al-nawāzil al-fiqhiya al-mu'āşir al-muta'aliqob bi al-tadāny bi al-şiyām*. Riyadh: dār kunuz isybilyā lil nasr wa al-tawzy'.
- Al-ḥusainy, 'abdullah sirāju al-din. (1425). *al-şiyām*. halb: maktabah dār al-aflāḥ.
- Al-jāḥiẓ, 'amru ibn baḥr ibn. (1423). *al-bayān wa al-tabyin*. Beirut: dār maktabah al-hilāl.
- Al-jurjāny, ali ibn muḥammad. (1403). *kitāb al-ta'rifāt*. Lebanon: dār al-kutub al-'alamiyah.
- Al-jurjāny, 'abd āl-qāhir. (1489). *kitāb dalāilu al-ijāz*. qāhiro: maktabah al-ḥānjy.
- Al-kaylāny, N. (1982). *al-şaum wa al-şhibah*. Beirut: muassisah al-risālah.
- Al-maḥali, jalāl al-dyn ibn aby bakr, & Al-syuyūṭy, jalāl al-dyn ibn aḥmad. (n.d.). *tafsir al-jalālaini*. Kairo: dār al-ḥadyiṣ.

- Al-marāgy, aḥmad ibn muṣṭofa. (1325). *tafsir al-marāgy* (16th ed.). Mesir: Syirkatu maktabah wa mathba'ah mushtofā al-bābi al-kholi wa aulādihi.
- Al-muṣliḥ, abd āllah ibn 'abd al'azyz. (n.d.). *qowā'id tanāwul al-ijāz' al-'lmi wa al-ṭibi fy al-sunah wa ḍowābiṭubu*. al-madynah al-munawaroh: mujmai al-mulk fahda liṭibāh al-muṣḥaf all-syaryf.
- Al-nābulusy, muḥammad rātib. (n.d.). *kitāb ayātillab fi al-insān*.
- Al-namr, abd al-ni'am. (1405). *'ilm al-tafsir kaifa nasy'a wa taṭawuribi ḥatta aniba ila 'aṣrinā al-ḥaḍir*. Kairo: dār al-kutub al-islāmiyah.
- Al-rāzy, aḥmad ibn fāris ibn zakaryā' al-quzwaini, & Al-ḥusaini, A. (1399). *mu'jam maqāiys al-lughob*. dār al-fikr.
- Al-ruwmy, fahd ibn 'abd al-raḥman ibn sulaimān. (1408). *itijāhāt al-tafsir fi al-qor'n al-rābi' 'asr*. al-mamlakah al-arabiyyah al-sa'udiyyah: ṭob'u' bi'idni riāsati ḍārāti al-buḥuṣṭ al-'alamiyah wa ilftā' wa ad'wah wa āl-rsyād.
- Al-ṣābuwny, M. (1400). *rawāiul' al-bayān tafsir al-ayāt al-aḥkām*. Damaskus: muassisah manāhil al'irfān.
- Al-sya'rāwy, muḥammad mutawaly. (1997). *tafsir al-sya'rāwy* (15th ed.). maṭābi'ahbār al-yawm.
- Al-ṭorofy, abd al'azyz ibn marzuwq. (1438). *al-tafsyr wāl bayān al-aḥkām al-qur'an* (1st ed.). al-ryād: maktaba dār āl-manhāj lil nasr wā al-tawzy'.
- Al-tunisy, muḥammad ṭāhir ibn 'āswr. (1984). *al-ṭḥabrir wa al-tanwir*. Tunis: al-dār al-tunisiyyah lil nasr.
- Al-zuḥayly, wahbah. (1991). *al-tafsir al-munir fi al'aqidah wa al-syari'ah wa al-manhaj*. Suriah: dār al-fikr.
- Al-'uṭsmayn, muḥammad ibn ṣāliḥ ibn muḥammad. (1428). *al-syarḥ al-mumtana'ala zād al-mustaqna'*. dār ibn āl-jawzy.
- Azzahra, F., & Haq, N. L. (2023). Manfaat Puasa terhadap Orang yang Mengidap Diabetes. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 1208–1214. Retrieved from <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>
- Baidan, N., & Aziz, E. (2016). *Metodologi Khusus Penelitian Tafsir*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Canda, I. M., & dkk. (2024). Analisa Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Berdasarkan Tinjauan Islam. *Seroja Husada Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4).
- Dzulhijah, F., Salsabila, S., & Daidaban, M. (2023). Puasa Senin Kamis dalam Segi Kesehatan. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(2023), 303–310. Retrieved from <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>
- Ferdayani, D. O. (2023). Manfaat Puasa terhadap Penyakit Maag. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(2023), 822–829.

- Hardan. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu Yogyakarta.
- Ḥazyr, sāmy muḥammad hisyām. (2006). *naẓarāt min al-i'jāz al-bayāny fy al-quran al-karim*. Oman: dār al-syuruq lil al-nasr wa al-tawzy.
- ibnu katsir, abu al-fidā' ismā'il ibn 'umar. (1419). *tafsir al-qur'an al-'adzym*. Beirut: dār al-kitab al-'ilmiah.
- Istyanto, F., & Virgianti, L. (2023). Manfaat dan Potensi Puasa dalam Mencegah Risiko Penyakit Tidak Menular. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*, 1(2), 11–12.
- Ja'far, A., & al-tobari, ibn jarir. (n.d.). *jāmi' al-bayān 'an ta'wil ay al-qur'an* (18th ed.). Mekah: dār al-tarbiyah wa al-turāṭs.
- Khodijah, S. (2023). Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains. *Nihaiyyat : Journal of Islamic Interdisciplinary Studies*, 2(1), 108–120. Retrieved from <https://ejournal.tmiial-amien.sch.id/index.php/nihaiyyat/index>
- Nurjanah, N., Cahyono, N. A. S., & Fathan, M. N. (2023). Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Tubuh, Kesehatan Mental, Dan Prestasi Belajar. *Journal Islamic Education*, 1(4), 71–84. Retrieved from <https://maryamsejahtera.com/index.php/Education/index>
- Partini, A. (2021). Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains Anita. *Al-Hikmah : Jurnal Studi Agama-Agama*, 7(1), 108–120.
- Riḍā, ṣāliḥ ibn aḥmad. (1431). *tajribaty ma'a al-ijāz al-'lmi fy al-sunnab al-nabawiyyab*. Madinah: majma al-mulk fahda liṭbāah al-muṣḥaf al-syarif.
- Ridho, muḥammad rasyd ibn 'aly. (1990). *tafsir al-qur'an al-ḥakim tafsir al-manār*. Mesir: al-haiyah al-miṣryah al-'āmah lilkitāb.
- Ridho, A. (1378). *mu'jam matan al-lughob*. Beirut: dār al-maktabah al-hayah.
- Rifā'ī, 'āṭif ibrahīm al-mutawali. (1432). *ṣur al-'ilām al-islāmiyah fi al-qur'an al-karym dirāsah fi al-tafsir al-mawḍu'i*. malaysia: jāmi'ah al-madinah al-'ālmiah.
- Solehah, I. (2023). Puasa Sebagai Terapi Penyakit Diabetes Menurut Pandangan Islam Dan Medis. *NIHAIYYAT: Journal of Islamic Interdisciplinary Studies*, 2(1), 7–16. Retrieved from <https://ejournal.tmiial-amien.sch.id/index.php/nihaiyyat/article/view/52>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suyitno. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif: Konsep Prinsip dan Operasionalnya*. TulungAgung: Akademika Pustaka.
- Syiā, M. (2008). *manābij al-tafkeyr wa qawā'iduhu*. beirut: al-muassisah al-jāmiyah li dirāsah wa al-nasr wa al-tawzy'.
- Ṭanṭāwy, muḥammad sayd. (1997). *al-tafsyr al-wasyṭ lil qur'an al-karim*. all-qāhiroh: dār nahḍoh.

Zubaidi, S., & Muslih, M. (2020). *Kritik Epistemologi dan Model Pembacaan Kontemporer*. Yogyakarta: UNIDA Gontor Press dan LESFI.

Zurzuwr, ‘adnān muḥammad. (1419). *madḥol ila tafsir al-qur’an wa ‘ulumubu*. Beirut: dār al-syāmiyah.

‘alwān, ‘abdullah nāṣiḥ. (1983). *faḍāilu ramaḍān wa aḥkāmibi*. Jeddah: dār al-salām lilṭbāh wa al-nasr wa al-tawzy‘.

الجرحاني, ع. ب. م. (١٤٠٣). *كتاب التعريفات*. لبنان: دار الكتب العلمية

المملكة العربية السعودية: طبع بإذن (2nd ed.). *الرومي, ف. ب. ع. ا. ب. س. (١٤٠٨). اتجاهات التفسير في القرن الرابع عشر*. رئاسة إدارات البحوث العلمية والإفتاء والدعوة والإرشاد

مصر: الهيئة المصرية العامة للكتاب (2nd ed.). *رضا, م. ر. ب. ع. (١٩٩٠). تفسير القرآن الحكيم تفسير المنار*