

الصيام لغة: الإمساك والامتناع والكف عن شيء ما، وشرعا: الإمساك عن شهوتي البطن والفرج من طلوع الفجر إلى غروب الشمس بنية التقرب إلى الله تعالى.

وهو من أركان الإسلام الخمسة، وهو قسمان: مفروض ومسنون : فالصيام المفروض هو صيام شهر رمضان وقضاؤه، والصيام المسنون كصيام يوم عرفة ويوم الاثنين والخميس من كل أسبوع... وفي شهر رمضان هو فرض على كل مسلم توفرت فيه شروطه، منها: الإسلام، العقل، البلوغ، الصحة، الاستطاعة، الإقامة، طهارة المرأة من دم الحيض والنفاس.

قال الله تعالى: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ (183) أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ (184) } (سورة البقرة)

وللصيام فوائد كثيرة منها:

- تهذيب النفس.
- تعويد الصائم على حب الخير للناس.
- مغفرة الذنوب.
- التربية على الصبر والتحمل.
- تنقية الجسم من الشوائب والفضلات الزائدة.
- تقوية الروابط الاجتماعية بين المسلمين ...