41869 ـ هل الصيام مضر؟

السؤال

أنا أعيش في روسيا وأدرس هناك ، ولدينا أكثر الأساتذة شيوعيون لا يؤمنون بوجود الخالق عز وجل ، أحدهم قال لنا كيف الله الذي عندكم يأمركم بترك الطعام و الشراب في النهار و هذا مضر بالصحة فما تنصحنا بالرد على هذا الشيوعي أذله الله.

ملخص الإجابة

الصيام مع كونه عبادة شرعية وفريضة إلهية، فإنه مع ذلك من أنفع الأدوية، وأنجع الوسائل لتقوية الصحة والبدن معا. فالصوم يساهم مساهمة فعالة في علاج الاضطرابات النفسية، وتقوية إرادة الصائم، ورقة مشاعره، وحبّه للخير، والابتعاد عن الجدل والمشاكسة والميول العدوانية، وإحساسه بسمّو روحه وأفكاره. وبالتالي تقوية وتدعيم شخصيته، وزيادة تحمّلها للمشاكل والأعباء، ومما لا شك فيه أنّ ذلك ينعكس بصورة تلقائية على صحّة الإنسان.

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

فوائد الصيام الصحية

الصيام مع كونه ـ في الأساس ـ عبادة شرعية، وفريضة إلهية، فإنه مع ذلك من أنفع الأدوية، وأنجع الوسائل لتقوية الصحة والبدن معا، وهذا بشهادة الأطباء الكفرة، فضلا عن المسلمين.

فالصوم يساهم مساهمة فعالة في علاج الاضطرابات النفسية، وتقوية إرادة الصائم، ورقة مشاعره، وحبّه للخير، والابتعاد عن الجدل والمشاكسة والميول العدوانية، وإحساسه بسمّو روحه وأفكاره. وبالتالي تقوية وتدعيم شخصيته، وزيادة تحمّلها للمشاكل والأعباء، ومما لا شك فيه أنّ ذلك ينعكس بصورة تلقائية على صحّة الإنسان.

هذا من جانب، ومن جانب آخر فالصوم يساهم في علاج الكثير من أمراض الجسم، كأمراض الجهاز الهضمي، مثل التهاب المعدة الحاد، وتهيج القولون، وأمراض الكبد، وسوء الهضم، وكذلك في علاج البدانة وتصلّب الشرايين، وارتفاع ضغط الدّم، وخناق الصدر، والربو القصبي، وغيرها.

وقد كتب الطّبيب السويسري بارسيلوس: (إن فائدة الجوع في العلاج قد تفوق بمرّات استخدام الأدوية)، أمّا الدكتور هيلب،

فكان يمنع مرضاه من الطّعام لبضعة أيام، ثمّ يقدّم لهم بعدها وجبات غذائية خفيفة.

وبشكل عام فإنّ الصوم يساهم في هدم الأنسجة المتداعية وقت الجوع. ثمّ إعادة ترميمها من جديد عند تناول الطّعام، وهذا هو السبب الذي دعا بعض العلماء ومنهم باشوتين، أن يعتبروا أنّ للصوم تأثيراً معيداً للشباب.

ويقول " توم برنز" من مدرسة كولومبيا للصحافة: "إنني أعتبر الصوم تجربة روحية عميقة أكثر منها جسدية، فعلى الرغم من أنني بدأت الصوم بهدف تخليص جسدي من الوزن الزائد إلا أنني أدركت أن الصوم نافع جدا لتوقد الذهن، فهو يساعد على الرؤية بوضوح أكبر، وكذلك على استنباط الأفكار الجديدة وتركيز المشاعر، فلم تكد تمضي عدة أيام من صيامي في منتجع "بولنج" الصحي حتى شعرت أني أمر بتجربة سمو روحي هائلة."

وطبيعي أن يسبب الصوم ضرراً ومشقة زائدة لبعض الناس في حالات معينة، وقد أعفاهم الله تعالى من الصيام كالمريض والمسافر .

متى تتحقق فوائد الصيام المثلى؟

كما أنّ فوائد الصوم المثلى تكون بالالتزام بآدابه، ومنها تأخير السحور، وتعجيل الفطور، وعدم الإسراف في الطّعام كمّاً وكيفاً، وتجنّب الإسراف في تنويع الأطعمة.

وتقول دائرة المعارف البريطانية: "إن أكثر الأديان قد فرضت الصيام وأوجبته، فهو يلازم النفوس حتى في غير أوقات الشعائر الدينية، يقوم به بعض الأفراد استجابة للطبيعة البشرية."

مؤلفات غربية عن فوائد الصيام

وفي القرن العشرين ظهر عدد من الكتب الطبية في أمريكا وأوروبا تتحدث عن فوائد الصوم الطبي، فكان هناك "التداوي بالصوم" لشلتون. وكتاب "الصوم الطبي: النظام الغذائي الأمثل" لآلان كوت، و "الصوم أكسير الحياة" لهنرك تانر، و "العودة إلى الحياة السليمة بالصوم الطبي" للوتزنر.

فوائد الصيام لمرضى القلب

وفي الصيام فائدة عظيمة لكثير من مرضى القلب، وذلك لأن 10 % من كمية الدم التي يدفع بها القلب إلى الجسم تذهب إلى الجهاز الهضمي أثناء عملية الهضم، وتنخفض هذه الكمية أثناء الصوم حيث لا توجد عملية هضم أثناء النهار، وهذا يعني جهدا أقل وراحة أكبر لعضلة القلب.

الصيام يفيد في علاج الأمراض الجلدية

كما أن الصيام يفيد في علاج الأمراض الجلدية، والسبب في ذلك أنه يقلل نسبة الماء في الدم فتقل نسبته بالتالي في الجلد، مما يعمل على:

1. **زيادة مناعة الجلد ومقاومة الميكروبات والأمراض المعدية الجرثومية.**

2. **التقليل من حدة الأمراض الجلدية التي تنتشر في مساحات كبيرة في الجسم مثل مرض الصدفية.**

3. **تخفيف أمراض الحساسية والحد من مشاكل البشرة الدهنية.**

4. **مع الصيام تقل إفرازات الأمعاء للسموم وتتناقص نسبة التخمر الذي يسبب دمامل وبثورا مستمرة.**

هذه بعض فوائد الصوم الصحية، وبه تعلم أن ما يقول ذلك الشيوعي الملحد من أن الصيام مضر لا أساس له من الصحة.

مع أننا نصوم امتثالاً لأمر الله تعالى لنا بالصيام في قوله: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) البقرة/183

ولو أمرنا الله تعالى بقتل أنفسنا لفعلنا ذلك إرضاء لربنا جل وعلا، ولكننا نؤمن إيماناً جازماً أنه سبحانه لن يأمرنا إلا بما فيه مصلحتنا في الدنيا والآخرة

والله تعالى أعلم.