

41869 - 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 والشراب في النهار وهذا مضر بالصحة فما تناصنا بالرد على هذا الشيوعي أذله الله.

ملخص الإجابة

الصيام مع كونه عبادة شرعية وفرضية إلهية، فإنه مع ذلك من أنفع الأدوية، وأنجع الوسائل لتنمية الصحة والبدن معا. فالصوم يساهم مساعدة فعالة في علاج الاضطرابات النفسية، وتنمية إرادة الصائم، ورقة مشاعره، وحبه للخير، والابتعاد عن الجدل والمشاكسة والميول العدوانية، وإحساسه بسم روحي وأفكاره. وبالتالي تقوية وتدعم شخصيته، وزيادة تحملها للمشاكل والأعباء، ومما لا شك فيه أن ذلك يعكس بصورة تلقائية على صحة الإنسان.

الإجابة المفصلة

جدول المحتويات

- فوائد الصيام الصحية
- متى تتحقق فوائد الصيام المثلث؟
- مؤلفات غربية عن فوائد الصيام
- فوائد الصيام لمرضى القلب
- الصيام يفيد في علاج الأمراض الجلدية

فوائد الصيام الصحية

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

فالصوم يساهم مساعدة فعالة في علاج الاضطرابات النفسية، وتنمية إرادة الصائم، ورقة مشاعره، وحبه للخير، والابتعاد عن الجدل والمشاكسة والميول العدوانية، وإحساسه بسم روحي وأفكاره. وبالتالي تقوية وتدعم شخصيته، وزيادة تحملها للمشاكل والأعباء، ومما لا شك فيه أن ذلك يعكس بصورة تلقائية على صحة 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 وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، وختان الصدر، والريبو القصبي، وغيرها.

وقد كتب الطبيب السويسري بارسيلوس: (إن فائدة الجوع في العلاج قد تفوق بمرات استخدام الأدوية)، أما الدكتور هيلب، فكان يمنع مرضاه من الطعام لبضعة أيام، ثم يقدم لهم بعدها وجبات غذائية خفيفة.

وبشكل عام فإن الصوم يساهم في هدم الأنسجة المتداعية وقت الجوع. ثم إعادة ترميمها من جديد عند تناول الطعام، وهذا هو السبب الذي دعا بعض العلماء ومنهم باشوتين، أن يعتبروا أن الصوم تأثيراً معيدياً للشباب.

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

وطبعاً أن يسبب الصوم ضرراً ومشقة زائدة لبعض الناس في حالات معينة، وقد أعفاهم الله تعالى من الصيام [كالمريض والممسافر](#).

متى تتحقق فوائد الصيام المثلث؟

كما أن [فوائد الصوم](#) المثلث تكون بالالتزام بآدابه، ومنها تأخير السحور، وتعجيل الفطور، وعدم الإسراف في الطعام كماً وكيفاً، وتجنب الإسراف في تنوع الأطعمة.

وتقول دائرة المعارف البريطانية: "إن أكثر الأديان قد فرضت الصيام وأوجبه، 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" للان كوت، و "الصوم أكسير الحياة" لهنرك تانر، و "العودة إلى الحياة السليمة بالصوم الطبي" للوتزرن.

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، وتختفي 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 بالتأني 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 الشيعي الملحد من أن الصيام مضر لا أساس له من الصحة.
مع أننا نصوم امتثالاً لأمر الله تعالى لنا بالصوم في قوله: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقَوْنَ) البقرة/183

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

والله تعالى أعلم.