

## 41869 - شيوعي ملحد يدعي أن 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 .

### الإجابة المفصلة

الحمد لله

الصيام مع كونه - في الأساس - 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 بسموّ روحه وأفكاره . وبالتالي تقوية وتدعيم شخصيته ، وزيادة تحملها للمشاكل والاعباء ، 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 ، كأعراض الجهاز الهضمي ، مثل التهاب المعدة الحاد ، وتهيج القولون ، وأمراض الكبد ، وسوء الهضم ، وكذلك في علاج البدانة وتصلّب الشرايين ، وارتفاع ضغط الدّم ، وحناق الصدر ، والربو القصبي ، وغيرها.

وقد كتب الطّبيب السويسري بارسيلوس : ( إن فائدة الجوع في العلاج قد تفوق بمرات 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 المتداخية 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 أي أمر بتجربة سمو روعي هائلة "

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

كما أن فوائد الصوم المثلى تكون بالالتزام بآدابه ، ومنها تأخير السحور ، وتعجيل الفطور ، وعدم الإسراف في الطعام كماً وكيفاً ، وتجنّب الإسراف في تنوع الأطعمة .

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

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 " للوتزير .

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 جهداً أقل وراحة أكبر لعضلة القلب .

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 :

- زيادة مناعة الجلد ومقاومة الميكروبات والأمراض المعدية الجرثومية .
- التقليل من حدة الأمراض الجلدية التي تنتشر في مساحات كبيرة في الجسم مثل مرض الصدفية .
- تخفيف أمراض الحساسية والحد من مشاكل البشرة الدهنية.
- 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 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 إرضاءً لربنا جل وعلا ، ولكننا نؤمن إيماناً جازماً أنه سبحانه لن يأمرنا إلا بما فيه مصلحتنا في الدنيا والآخرة

والله تعالى أعلم .