

م الموضوعات علمية من خطب الجمعة - الموضوع ٤٢٧ : الصوم وفوائده الصحية  
لفضيلة الدكتور محمد راتب النابلسي بتاريخ: ٣١-١٠-٢٠٠٣

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين ، وأشهد أن لا إله إلا الله ولي الصالحين ، شهد أن سيدنا محمداً عبده ورسوله، حب الخلق العظيم ، اللهم صل وسلم وبارك على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .

الصوم علاج:

رأى العلماء أن في الصوم وقاية وعلاجًا من أمراض كثيرة ، فبعض الأمراض المستعصية قد يكون علاجها في الصوم ، كالتهاب المعدة الحادّ ، وإيقاع الحمل العنيد ، وبعض أنواع داء السكري ، وارتفاع التوتر الشرياني ، والقصور الكلوي الحابس للملح ، وختق الصدر ، والالتهابات الهضمية المزمنة ، و حصيات المرارة ، وبعض



الصوم علاج لبعض الأمراض كالسكري

الأمراض الجلدية .

الصوم علاج لبعض الأمراض ، ولكنه إذا طبق كما شرعه النبي عليه الصلاة والسلام فهو وقاية من أمراض كثيرة .

الصيام صحة نفسية :

ثم إن في الصيام - كما يقرر الأطباء - صحة نفسية ، وإن في الصيام رفعاً لمستوى النفس ، وتعويضاً لها على الحرية من كل قيد ، وكل عادة ، و



في الصيام إقلاع عن العادات كالتدخين المدمر

الصوم وفوائده الصحية

أفضل عادة أن لا يتعود الإنسان أي عادة ، هذا الذي يدمن التدخين، كيف استطاع أن يقلع عنه في رمضان ، إذا في الإمكان أن يقلع عنه و أكبر شاهد على ذلك شهر الصيام .

### الصيام يقوي إرادة الإنسان:

إذاً الإنسان يقوي إرادته بالصيام ، و الإنسان بالصيام ينمی إخلاصه ، إن الصيام عبادة الإخلاص، وإن الصيام أيضاً ينمی مشاعر الإنسان ، فقد يكون الطعام و الشراب متوفراً ، ولا يستطيع الإنسان أن يأكل أو يشرب منه شيئاً .

### بعض الفوائد المادية للصوم:

من الفوائد المادية للصوم أن المعدة والجهاز الهضمي تأخذ إجازة في رمضان ، و يستريح جهاز الدوران والقلب ، والكليتان والتصفية ، هذه الأجهزة الخطيرة التي إذا أصابها العطبر انقلبت حياة الإنسان إلى جحيم ، فإذا توقفت الكليتان توقفاً مفاجئاً ، فإنه شيء لا يحتمل ، وإذا أصيب القلب بالضعف ، وضاقت الشرايين ، وتصلبت ، واحتشى القلب فالأمر عسير ، هناك أمراض تصيب القلب لا تعد ولا تحصى ، هناك أمراض متفشية تصيب الأوعية ، هناك أمراض كثيرة تصيب المعدة والأمعاء ، وأمراض تصيب الكبد، وأمراض تصيب جهاز البول ، هذه الأجهزة الخطيرة من جهاز دوران و هضم ، وجهاز طرح الفضلات ، هذه الأجهزة يكون الصيام وقاية لها ، لا نقول : إن الصيام علاج وحسب ، ولكنه وقاية .

تقول مقالة عن أمراض القلب :  
((إن عمل القلب وسلامته منوط بحجم الطعام في المعدة و نوعيته ))  
فالقلب ، و سلامته ، و انتظامه ، و الشرايين و مرونتها ، هذه الأشياء متعلقة بنوع الطعام ، و حجمه في المعدة ، لذلك أمرنا النبي عليه الصلاة و السلام بالاعتدال في الطعام و



الشراب ، و الله سبحانه و تعالى أمرنا بذلك أيضاً فقال تعالى :

﴿وَكُلُوا وَاشْرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

[الأعراف : ٣١]



فمن تجاوز الحد في الطعام و الشراب  
أنا شهر الصيام ليصلح ذلك الخطأ  
والاعوجاج ، و التعفنات التي في جهاز  
الهضم ، و ليصلح الوزن الذي زاد  
على حده الطبيعي ، و إن الأغلاط التي  
يرتكبها الإنسان في السنة يأتي الصيام  
ليضع لها حدًا ، أما إذا كان الإنسان  
مطبقاً للسنة النبوية فشهر رمضان  
يزيده صحة و نشاطاً ، و في كتاب (

إحياء علوم الدين ) عقد الغزالى فصلاً ، أو باباً كبيراً عن فضائل الجوع ، فقال :

(( الخير كله مجموع في خزائن الجوع ، و ليس المقصود به الجوع الشديد ، و لكنه الاعتدال  
في الطعام والشراب ، لأن البطنة تذهب الفطنة ، و إن كثرة الطعام ، و إدخال الطعام على  
الطعام ، و إكثار الوجبات ، هذه تصيب الإنسان بالكسل ، و الخمول و الركود ، و الأمعاء  
بالتعفن ، و القلب بالإرهاق ))

حينها يأتي شهر الصيام ليجدد الصحة ، فجسمك مطيفتك في هذه الدنيا ، لنا عمر محدود ، و لكن  
إما أن نمضي واقفين نشيطين ، و إما نمضي مستلقين على أسرتنا ، و شتان بين الحالتين ، و لا  
يتسع المقام للحديث عن فوائد الصيام .  
و قد روي :

### (( صوموا تصروا ))

الفردوس بتأثر الخطاب ( ٣٧٤٥ )

الصحة الوقائية:

و معنى الصحة هنا الوقاية من  
الأمراض ، إنك إذا أديت صيام هذا  
الشهر على التمام و الكمال فقد وقفت  
جسمك من الأمراض الوبيلة التي لا  
قبل لك بها ، و لكن هذا الذي يمتنع  
عن الطعام و الشراب في النهار ، فإذا  
جلس إلى المائدة أكل أكل الجمال ، هذا  
لم يحقق الهدف من الصيام ، فلا بد من  
الاعتدال في الطعام و الشراب في



الصيام ، أما إذا جعلت الوجبات الثلاث النهارية في رمضان ليلية !! فماذا حفقت ؟ إن وجبة دسمة مع الإفطار تجعله يقعد فلا يقوم ، و عند منتصف الليل وجبة أخرى ، و عند السحور وجبة أخرى ، فهذا قلب وجبات النهار إلى وجبات ليلية ، و ما فقل شيئاً ، فقد بقيت الأمراض والإرهاقات كما هي .

والحمد لله رب العالمين