

الفوائد الصحية للصوم

بسم الله الرحمن الرحيم

تمهيد :

رأى العلماء أن في الصوم وقاية وعلاجاً من أمراض كثيرة، فبعض الأمراض المستعصية قد يكون علاجها في الصوم، كالتهاب المعدة الحادّ، و إقياء الحمل العنيد، و بعض أنواع داء السكري، وارتفاع التوتر الشرياني، و القصور الكلوي الحابس للملح، و خنّاق الصدر، و الالتهابات الهضمية المزمنة، و حصيات المرارة، و بعض الأمراض الجلدية .

كما قال بعض العلماء: إن الصيام دورةً وقائيةً سنوية، تقي كثيراً من الأمراض، أسلوب وقائي، من أجل سلامة هذه العضوية، ودورةً علاجيةً بالنسبة لبعض الأمراض، دورةً وقائيةً لكثير من الأمراض، ودورةً علاجيةً لبعض الأمراض، والصيام يقي المسلم المتّبع لسننه المعتدلة في تناول الطعام في أثناء الصيام، يقي المسلم من أمراض الشيخوخة حيث أن هذه الأمراض تظهر في الشيخوخة، ولكن مسيبتها تبدأ في الشباب، والصيام يحدث توازناً بين استهلاك العضوية، وبين وقاية الأجهزة، إن معظم أمراض الشيخوخة تتجم عن الإفراط في إرهاق العضوية طوال الحياة، إرهاق العضوية؛ في الطعام، والشراب، في سائر المملدات، في العمل، في التعب، في بذل الجهد، يأتي الصيام ليريح هذه العضوية، وليصحح الأخطاء التي ارتكبت في بقية أشهر العام، إن الأخطاء التي يرتكبها الإنسان في أيام العام تتراكم، ويأتي هذا الشهر ليصحح هذه الأخطاء كلها، فيعود الجسد وكأن دورةً صانه بها صاحبها، وجدد نشاطه بها. يقول عليه الصلاة والسلام:

((صوموا تصحوا))

الصوم علاج :

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

الصيام صحة نفسية :

إن في الصيام - كما يقرر الأطباء - صحة نفسية، وإن في الصيام رفعا لمستوى النفس، وتعويداً لها على الحرية من كل قيد، وكل عادة، و 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 ينمي إخلاصه، إن الصيام عبادة الإخلاص، وإن الصيام أيضاً ينمي 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 العطب انقلبت حياة الإنسان إلى جحيم، فإذا توقفت الكليتان توقفاً مفاجئاً، فإنه شيء لا يحتمل، وإذا أصيب القلب بالضعف، وضاعت الشرايين، وتصلبت، واحتشى القلب فالأمر عسير، هناك أمراض تصيب القلب لا تعد ولا تحصى، هناك أمراض متفشية تصيب الأوعية، هناك أمراض كثيرة تصيب المعدة و الأمعاء، وأمراض تصيب الكبد، و أمراض 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، وحجمه في المعدة، لذلك أمرنا النبي عليه الصلاة و السلام بالاعتدال في الطعام و الشراب، و الله سبحانه وتعالى أمرنا بذلك أيضاً فقال تعالى :

﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾

[الأعراف : ٣١]

فمن تجاوز الحد في الطعام و الشراب أتاه شهر الصيام ليصلح ذلك الخطأ والاعوجاج، و التعففات التي في جهاز الهضم، و ليصلح الوزن الذي زاد على حده الطبيعي، و إن الأغلاط التي يرتكبها الإنسان في السنة يأتي الصيام ليضع لها حداً، أما إذا كان الإنسان مطبقاً للسنة النبوية فشهر رمضان يزيد صحة و نشاطاً، حينها يأتي شهر الصيام ليجدد الصحة، فجسمك مطيتك في هذه الدنيا، لنا عمر محدود، و لكن إما أن نمضيه واقفين نشيطين، و إما نمضيه مستلقين على أسرتنا، و شتان بين الحالتين،

الصحة الوقائية:

و معنى الصحة هنا الوقاية من الأمراض، إنك إذا أدت صيام هذا الشهر على التمام و الكمال فقد وقيت 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 حققت ؟ 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 و الإرهاقات كما هي .

والحمد لله رب العالمين

موضوعات علمية من خطب الجمعة - الموضوع ٤٢٧ : الصوم وفوائده الصحية

لفضيلة الدكتور محمد راتب النابلسي بتاريخ: ٢٠٠٣-١٠-٣١ | [المصدر](#)

موضوعات علمية من خطب الجمعة - الموضوع ١٣٥ : الصيام دورة وقائية وعلاجية.

لفضيلة الدكتور محمد راتب النابلسي بتاريخ: ١٩٨٩-٠٤-٠٧ | [المصدر](#)