

## الحلقة الثامنة

### في الصيام صحة المجتمع

بسم الله الرحمن الرحيم

### أيها الإخوة المؤمنون: أيتها الأخوات المؤمنات

### السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

وبعد : ففي الحلقة السابقة كان الحديث عن الفوائد الصحية للصوم وقد عرفنا أهمية الصوم وأثره بالنسبة لسلامة الأبدان والعقول والأرواح ، وكيف أن الرسول - صلوات الله وسلامه عليه - أبرز هذه الحقيقة الطيبة منذ فجر الإسلام ومنذ عدة قرون كثيرة ، وإن الطب الحديث ظل عدة سنوات نائب الدراسة عاكفا على التوصل إلى ما قرره الرسول - صلي الله عليه وسلم - وفي آخر المطاف أعلن صحة الفوائد الصحية للصوم ، والآن مع الأثر الصحي للصوم بالنسبة للمجتمع الإنساني الإسلامي ، ومع الفائدة التي تعود عليه من قيام المسلمين بأداء هذه الشعيرة الإسلامية ، ولاشك أن المجتمع يتكون من الأفراد ، ومتى كان الأفراد يتمتعون بالصحة البدنية والعقلية والروحية ، كان المجتمع ذا أساس متين، ودعائم راسخة ، وبناء قوى وعاش عزيزا بأفراده ، سعيدا بأبنائه ، والمجتمع لا يكون قويا إلا بقوة من يكونونه ، ولا يكون صحيحا إلا إذا كان أفراده أصحاء ، وقد عرفوا أن الصوم يكون الرجال ، ويبيت فيهم الفضائل ، ويغرس فيهم محاسن الأخلاق ، ويقوى أجسامهم ويصفي أرواحهم ، وينقى نفوسهم ويظهر قلوبهم ، ويشحذ عقولهم، وما دام الأمر كذلك ، كان المجتمع بنفس الصورة ، وأضحى قويا في جميع الميادين ، قوى الأخلاق ، قوى البناء، قوى التكوين ، قوى الصحة، فالصوم إذاً وسيلة إلى بناء

الشخصية الفردية والجماعية ، وهو قانون عملي لإصلاح الصفات الإنسانية ، وتقويم ما اعوج من الأخلاق ، والصوم تطعيم رباني روعي ، وبهذا التطعيم تكون الوقاية للأبدان ، وصيانتها من كثير من الأمراض ، وبالجملة فهو للفرد وقاية ، وللجماعة صيانة ، وتلك حكمة من حكم لقمان الحكيم لأبنه ، تبين لنا وله ما يترتب على امتلاء المعدة بالطعام من آثار سيئة ، قال لقمان لابنه :  
- يا بنى : إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة وخرست الحكمة ، وقعدت الأعضاء عن العبادة

وإنها لحكمة نافعة ، ومعناها واضح ، إذ انه عندما تكون المعدة ممتلئة ، يصاب الجسم بالثقل الشديد ، ويلحقه التعب والإرهاق ، وتنعكس هذه الأعراض على العقل ، فيكون آنذاك غير إيجابي ، وعندئذ يكون نائم الفكرة ، وعديم الثمرة ، وتختفي حينذاك الحكمة التي هي نتاج العقل ، وأثر من آثاره .

ثم إنه بالإضافة إلى ذلك ، فإن الأعضاء تقعد عن عبادة الله ، وتكسل عن أداء واجبها ، وتقتصر فيما هو منوط بها ، وهذه النتيجة مطردة ولا تتخلف ، إذ أن وظائف العقل والأعضاء الأخرى لابد من توقفها عن أداء واجباتها ، مادام الجسم ثقيلًا بئقل المعدة ، متعبًا تبعًا لتعب الجهاز الحساس .. إنها حقا لحكمة سامية ، وإنه لكلام له وزنه ومعزاه ، ولقد كان الناس إلى عهد قريب ، يفهمون أن الصيام ما هو إلا شأن من الشئون الدينية وكفى ، وأنه لا صلة له بشيء آخر ، ولكن بعد أن انتشر الطب وتقدم ، واتسعت ميادينه وآفاقه ، وبعد أن أثبتت البحوث الطبية العديدة ، والدراسات المستمرة الناجحة ، ما للصوم من مزايا صحية ، وما يترتب عليه من فوائد طبية نافعة ، بعد ذلك كله ، علم ما للصوم من آثار طبية ، وعرف عنه أنه في كثير من الأمراض من مقومات الصحة الجسمية ، وقد استفاد الطب من ناحية الصوم ما لم يستفده من ناحية العلاج بالعقاقير ، وهاهو ذا رسولنا العظيم صلوات الله وسلامه عليه قد سبق أساطين الطب منذ زمن بعيد ضارب في

أعماق التاريخ ، في بيان أثر الصوم من الناحية الصحية ، حيث قال عليه الصلاة والسلام: - اغزوا تغموا ، وصوموا تصحوا ، وسافروا تستغنوا .

ولقد قال أطباء الإفرنج : " إن صوم شهر واحد في السنة ، يذهب الفضلات الميتة في البدن مدة سنة كاملة ... وإنه لكلام صادق ، وهى قولة حق ، فالصوم يخلص الجسم من الفضلات المتراكمة الضارة ، والتي هي حبيسة في البدن وداخل أجهزته ، وهكذا كانت فريضة الصوم ذات فوائد جمة ، فضلا عن أنها عبادة يترتب عليها جزاء غير محدود ، وثواب لا يعلم مقداره أحد إلا الله تعالى ، وفى هذا الشأن جاء الحديث القدسي الذي يبين عظم جزاء الصوم لانه منسوب إلى الله تعالى الذي قال فيه : كل عمل ابن آدم له إلا الصوم ، فإنه لي وأنا أجرى به .

فالله نسب الصوم إلى ذاته الكريمة " فإنه لي" وهو الذي سيتولى جزاء الصائمين ، ولا بد أن يكون الجزاء غزيرا لأنه من الرب الكريم ، الذي لا تنفد خزائن عطاياه ، والصوم سر بين العبد وبين ربه ، وهو عمل سلبي لا يدخله رياء ولا سمعة .

أيها الإخوة والأخوات : إن الصوم شرعه الله لمصلحة خلقه ، وكلفهم به من أجل منافع كثيرة تعود عليهم ، وإنه كما عرفنا عبادة ، ولهذه العبادة أعظم ثمرة ، وهى الجزاء الأوفى من الله ، ثم هو تهذيب لأخلاق الصائمين ، والسمو بهم وتكوين شخصياتهم وغرس روح الفضائل في نفوسهم ، وهو مع هذا يستهدف صحة المجتمع ، وهو حين يستهدف الصحة ، ينظر إليها من جميع جوانبها ، ويعمل على أن يكون المسلم صحيحا في كل الميادين جسميا ، وعقليا ، وروحيا وإنسانيا ، هذا هو الصوم ، إنه نعمة من الله ، ومنحة منه سبحانه إلى خلقه ، وإنه لذو مزايا كثيرة ، ومنافع غزيرة ، وعلينا نحن الصائمين ، أن ندرك كل ما ينطوي عليه الصوم من فوائد ، وان نخرج من شهر الصوم بحصيلة تفيدنا ، ولنضع في أذهاننا ، أنه إذا لم نصن صومنا فلا فائدة منه ، وإذا لم نحصنه مما يشوبه فلا ثواب يرجى من ورائه ، إننا نجوع ونظما ، ونمتنع

## اطاعة الرضائية

عن الطبيبات من الرزق ، فليكن وراء ذلك نفع لنا ، ولن يتأتى هذا النفع إلا بالتحصين والبعد عن الآثام ، ولنتجنب عند فطرنا امتلاء المعدة وتحميلها ما لا تطيق ، فإن هذا التصرف يأتي بنتيجة ضارة ، وهذه الطريقة لا تفيد صحيا من الصيام ، والله نسأل أن يجعل صومنا مقبولا لديه ، وهو سبحانه خير مسئول .

