

موضوعات علمية من خطب الجمعة - الموضوع ٠٣٦ : الصلاة والطب الوقائي  
لفضيلة الدكتور محمد راتب النابلسي بتاريخ: ١٩٨٦-٠٩-٠٥.

### بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد الصادق الوعد الأمين، اللهم لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم



اللهم علمنا ما ينفعنا، وانفعنا بما علمتنا، وزدنا علماً، وأرنا الحق حقاً، وارزقنا اتباعه، وأرنا الباطل باطلاً، وارزقنا اجتنابه، واجعلنا ممن يستمعون القول فيتبعون أحسنه، وأدخلنا برحمتك في عبادك الصالحين .

ما هي بعض وسائل الطب الوقائي في الإسلام ؟

#### ١ - قلة الطعام :

أيها الأخوة المؤمنون، الطب الوقائي: طُبَّ جاء به الإسلام قبل ألفٍ وأربعمئة عام، ويقوم الدين الإسلامي في أساسه على الطب الوقائي، فبعض وسائل الطب الوقائي، حضنا النبي عليها، حين قال:



((مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتٍ يُقِمْنَ صَلْبَهُ))

٢- من العبادات: الصلاة :

بعض وسائل الطب الوقائي، دمجه الله سبحانه وتعالى بالعبادات؛ فجعل الوضوء شرطاً للصلاة، وجعل الغسل شرطاً للصلاة، إذا كان هناك جنابة طبعاً، وبعض وسائل الطب الوقائي، كانت هي العبادة، يعني العبادة طبّ وقائي، من هذه العبادات التي هي عين الطبّ الوقائي: الصلاة، تنوع الحركات، القيام، الركوع، السجود، الاعتدال، القيام



من الركوع، القيام من السجود، هذه الحركات، حركات نموذجية، تتفق مع أحدث نظرية في التمرينات السويدية التي أفرتها مجموعة من علماء هذه التربية . يقول علماء التربية الرياضية: خير التمرينات ما كانت يومية، وما كانت متكررة، وما كانت موزعة على أوقات اليوم، وما كانت غير مجهدة



وهذه الشروط كلها تتوافر في الصلاة ، وخير التمرينات، هي التمرينات التي يستطيع كل إنسان أن يؤديها؛ صغيراً كان أو كبيراً، صحيحاً كان أو سقيماً، مقيماً كان أو مسافراً، غنياً كان أو فقيراً، خير التمرينات التي يؤديها كل إنسان .

#### ما هي الفوائد المادية للصلاة ؟

#### ١- توقي الإنسان من بعض الأمراض العصبية وبعض أمراض الأوعية الدماغية :

أبرز ما في الصلاة، أن العلماء يقولون: إن أكثر الأمراض العصبية، وإن أكثر أمراض الأوعية الدماغية، سببها اضطراب تروية الدم للمخ، ماذا يفعل السجود؟ قال: إذا سجد الإنسان، يتجه الدم بفعل الجاذبية إلى رأسه، تحتقن الشرايين، فإذا رفع رأسه ينخفض الضغط فجأةً من احتقانها، ومن انخفاض الضغط فجأةً، تكتسب هذه الشرايين، ولا سيما شرايين المخ، مرونةً عجيبة، تقوى جذرها، تقوى عضلاتها .

أيها الأخوة المؤمنون، في الركعة الواحدة  
تخفض رأسك، وترفعه ست مرّات، وفي  
اليوم الفروض مع السنن، تخفض رأسك  
وترفعه مئتين وست عشرة مرة، وفي  
الشهر ستة آلاف وأربعمئة وثمانين مرة،  
تخفض وترفع، هذا يكفي لوقاية الإنسان



من أمراض شرايين المخ، من الجلطة في المخ، ومن انفجار أوعية المخ .  
تقيس أحياناً الضغط ثمانية وعشرون، والإنسان سليم، والضغط عند إنسان آخر عشرون، ويصاب بانفجار شريان في الدماغ، ويموت فجأةً، ثلاثة وعشرون لم ينفجر، الضغط عشرون انفجر، لماذا؟ لأن هذا الشريان مرن بفعل الصلاة، أما ذلك الشريان لا يوجد به مرونة، متصلب، فلما جاءه الضغط انفجر .

أحد أسباب الشقيقة، ضعف التروية، وفي السجود تمتلئ الشرايين بالدم، الصلاة تحرك جميع العضلات القابضة والباسطة، الصلاة تحرك المفاصل كلها حتى المفاصل الفقرية أثناء الركوع والوقوف أمراض كثيرة ليس أقلها الدسك، هذا الركوع والسجود مرونة فائقة للعمود الفقري .  
شيء آخر إن الحركات الرياضية التي نؤديها على شكل صلاة، تنشط القلب، وتنشط الدورة الدموية، وتوسع الشرايين، وتقيها التصلب .

## ٢- تحفظ جسم الإنسان من الأمراض التي تأتي عن حركة فجائية :



الصلاة تروض الإنسان على التأقلم مع العمليات الفجائية، فالذي يصلي توجد مرونة بعضلاته، فلو التفت فجأةً لا يصاب بشيء، هناك بعض أمراض الديسك تتأني من حركة فجائية، حركات الصلاة تكسب الإنسان مرونة، هذا عن فوائد الصلاة المادية، أما عن فوائدها الروحية، فحدّث عنها ولا حرج.

**والحمد لله رب العالمين**