



الشيخ الطيب محمد خير الشعال

خطبة الجمعة 29-10-2010

((وصايا طيب))

الحمد لله..

الحمد لله نحمده ونستعين به ونستهديه ونسترشده ونعوذ بالله من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا.

من يهده الله فهو المهتد ومن يضلل فلن تجد له ولياً مرشداً وأشهد أن لا اله الا الله وحده لا شريك له وأشهد ان سيدنا محمداً عبده ورسوله خير نبي اجتباه وهدى ورحمة للعالمين أرسله ربنا بالهدى ودين الحق ليظهره على الدين كله ولو كره الكافرون ولو كره المشركون ولو كره من كره.

اللهم صلي على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم أما بعد فيا عباد الله أوصيكم ونفسي بتقوى الله تعالى وأحثكم وإياي على طاعة الله وأذكركم بالموت فإن الموت باب وكل الناس داخله يا ليت شعري بعد الباب ما الدار.

إنه من يعمل مثقال ذرة خيراً ير ومن يعمل مثقال ذرة شراً ير ثم استفتح بالذي هو

خير

يقول الله تبارك وتعالى في محكم التنزيل: ﴿وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ

لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ [الإسراء: 82].

وقال ربنا عن النحل: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلَفٌ ألْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي

ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [النحل: 69]

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((إن الله أنزل الداء والدواء وجعل لكل

داء دواء فتداؤوا ولا تداؤوا بحرام)) [أبو داود ولطبراني]

وعن عبد الرحمن بن أبي بكر قال: قلت لأبي يا أبتى أسمعك تقول كل غداة اللهم

عافني في سمعي، اللهم عافني في بصري، لا اله إلا أنت تكررهما ثلاثاً حين تصبح وثلاثاً

حين تمسي فقال: يا بني إني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يدعو بهن فأنا أحب أن أستن بسنته.

عنوان خطبة اليوم :

((وصايا طبيب))

عرف العلماء الطب فقالوا: الطب علم وفن موضوعهما علاج المرض أو منعه.
وقال سلطان العلماء العز بن عبد السلام: الطب كالشرع وضع لجلب مصالح السلامة والعافية ولدرء مفسد الأعطاب والأسقام.

وقال الإمام الشافعي: لا أعلم علماً بعد الحلال والحرام أنبل من الطب.
وعنوان خطبة اليوم وصايا طبيب مأخوذ من عنوان كتاب قدم لنا هدية في حفل زفاف مع بطاقة الدعوة قبل خمس سنوات، وها أنا اليوم أختصره لكم في خطبة لتفيدوا منه كما أفدت فينال مهديه أجراً ويبقى علماً ينتفع به.

وما أجمل أيها الأخوة أن تكون هدايا أفراحنا مادة لها قيمة وتخيلوا أن الرجل قدم هذه الهدية قبل خمس سنوات واليوم كل الذين سيسمعون هذا التسجيل لاحقاً سينالون أجراً وينال مقدم هذه الهدية أجراً لتضم إلى صحائفه وهذا خير من أن يقدم شيء من الصمديات ربما لعب بها الأطفال ثم رميت في الأرض

اسم الكتاب: وصايا طبيب

مؤلفه: الدكتور حسان شمسي باشا استشاري أمراض القلب في مدينة جدة

جاء الكتاب في ست وثمانين ومئة صحيفة، ضمت:

- مقدمة

- وأربعين فصلاً

- وختمت بأسماء المراجع العربية الثلاثين والأجنبية الست والعشرين.

- أما الفصول الأربعون فقد تحدثت عن غذاء القرن العشرين ما له وما عليه وعن أهمية التمر والعسل والحبة السوداء والزيت والحليب والثوم والسمك وجاء في عناوين بعضها: أكثر من تناول الألياف عنوان وضعه المؤلف ثم شرح في صحيفتين هذه المادة

✓ لا تأكل حتى تجوع وإذا أكلت لا تشبع

- ✓ ابتعد عن الدهون
 - ✓ مارس نوعاً من أنواع الرياضة البدنية
 - ✓ إياك والمسكرات
 - ✓ لا تدخن ابداً
 - ✓ نم باكراً واستيقظ باكراً
 - ✓ عشرون وصية لتجنب القلق
 - ✓ الذبحة الصدرية
 - ✓ الوقاية من السكتة الدماغية
 - ✓ الوقاية من السرطان
 - ✓ نصائح للمسنين للإبقاء على الشباب أو على مظاهر الشباب
- وغيرها من العناوين المفيدة وها أنا الآن أختار لكم الفصل التاسع والثلاثين وعنوانه:

نصائح للمسنين للإبقاء على مظاهر الشباب

وفي الدراسات الطبية يعتبرون كل من بلغ الستين وجاوزها من المسنين ويقسمون المسنين إلى ثلاث مراحل.

✓ **المرحلة الأولى:** يقولون عنها الشيخوخة القوية أو الفتية من الستين إلى السبعين ثم من السبعين إلى الثمانين الشيخوخة الهرمة ثم بعد الثمانين الطاعن في الشيخوخة.

قال المؤلف: قدمت المجلة الطبية الفرنسية تسع نصائح طبية للتغلب على الشيخوخة والإبقاء على مظاهر الشباب مع تقدم العمر وقبل أن أعرض عليكم هذه النصائح التسع أحب أن أطلعكم على شيء من واقع المسنين في العالم فقد ازداد مجموع الذين يبلغون ستين عاماً فأكثر من مئتا مليون نسمة في عام 1950 إلى ستمئة مليون نسمة في عام 2000 ويتوقع أن يصل عددهم إلى مليار ومئتي مليون في عام 2025 وتشير البيانات أن عدد المسنين في العالم يفوق عدد المسنين أما عدد المسنين في سوريا فيزيد على الستمئة ألف نسمة مسن ومسننة وتبعاً لإحصاء عام 1994 يشكل المسنون قريباً من العشرين بالمئة من السكان في مدينة حلب وقريباً من 12% من السكان في مدينة دمشق أما

بالنسبة للأمراض الأكثر انتشاراً بين المسنين وهذا كلام يدفعنا جميعاً حتى نعتني بصحتنا حتى لا ندخل في هذه الأمراض.

أكثر الأمراض انتشاراً بين المسنين هي أمراض ضغط الدم والسكري وأمراض المفاصل والروماتيزم وأمراض القلب والشرابين والآن أعود بكم إلى النصائح التسع للتغلب على الشيخوخة والإبقاء على مظاهر الشباب مع تقدم العمر

أولاً: تجنب الإكثار من الملح والسكر والدهون في الطعام:

ولما قال الله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

[الأعراف: 31].

قال المفسرون الإسراف يكون بالكم ويكون بالكيف فلا تكثر من الطعام عامة أو من الشراب عامة ثم لا تكثر من أنواع معينة من الطعام والدراسة تقول: تجنب الإكثار من الملح والسكر والدهون في الطعام ويقال عن الأبييضين إنهما القاتلان والمراد السكر والملح

ثانياً: لحم السمك اجمالاً أفضل من اللحوم الحمراء

ثالثاً: لا تغلي الخضروات أكثر من اللازم لأن لا تفقد قيمتها الغذائية

رابعاً: اشرب ما استطعت من الماء:

فالجسم يومياً بحاجة إلى لتر ونصف من الماء على الأقل يعني ست كاسات من كاسات الشراب

خامساً: مارس بعض التمرينات الرياضية:

وأفضل الرياضات المشي والسباحة بالنسبة للمسنين

سادساً: حاول أن تصادق الشباب باستمرار:

للحفاظ على روح البهجة والمرح

الآن في العالم الغربي صاروا يقسمون الدار إلى قسمين:

. الطوابق الدنيا للمسنين

. والطوابق العليا : لرعاية الأطفال

بحيث يكلفون المسن أو المسنة بأن ترعى واحداً أو واحدة أو أكثر من هؤلاء الأطفال حتى يتواصل هذا المسن مع من هو أصغر منه سنّاً فيعود له المرح والبهجة طبعاً

لأنهم هدموا الأسرة عندهم صاروا محتاجين إلى أن يصنعوا أسراً بديلة، أما نحن المسلمين فإننا نتعبد إلى الله تعالى بزيارة آبائنا وأمهاتنا، نتقرب إلى الله تعالى ببر آبائنا وأمهاتنا، والآباء يتقربون إلى الله تعالى برعاية أولادهم وأحفادهم، عندنا الأسرة دين لذلك نحن نحافظ على الأسر لأننا نحافظ على ديننا.

لكن أقواما ابتعدوا عن شرائع السماء هدموا الأسر والتفتوا إلى الحياة المادية فباتوا يأنون من فقدانها ويصنعون أسراً بديلة.

حاول أن تصادق الشباب باستمرار للحفاظ على روح البهجة والمرح وأكثر من زيارات الأقرباء والأصدقاء ثم اللقاء في المسجد عندما يأتي المسنون والشباب والأطفال في المسجد ليصلون جماعة هذا يشكل تلاقي وتعارف وتعاطف وتزاور وهذا يدعم صحة المسنين ويدعم المجتمع

سابعاً: لا تعرض جسدك لأشعة الشمس فترات طويلة

ثامناً قبل الأخير: حافظ على ابتسامتك الحلوة بالمحافظة على سلامة أسنانك:

على كل الأحوال أيها الأخوة لا ريب ان مشاكل صحية كبيرة تعم الجسم والسبب فيها من الممكن أن يكون تلف الأسنان

تاسعاً وأخيراً: تعمد القيام برحلات واختر لنفسك هواية ما:

فلهوايات والتغيير مفيدان للروح والجسد معاً.

وختاماً أيها الأخوة: هذا شيء مما جاء في كتاب وصايا طبيب واخترت لكم الفصل الذي يتحدث عن محافظة المسنين على مظاهر الشباب والشباب والأخوات إن كان لأحدنا والدان مسنان فليكسب برهما بصحبتهما وخدمتهما ورعايتهما وادخال السرور عليهما، فإن الوالد أوسط أبواب الجنة فإن شئت فاحفظ هذا الباب وإن شئت فضيعه.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((رِضَا الرَّبِّ فِي رِضَا الْوَالِدِ وَسَخَطُ الرَّبِّ

فِي سَخَطِ الْوَالِدِ)) [الترمذي] والمراد بالوالد: الوالد والوالدة.

أقول قولي هذا وأستغفر الله العظيم لي ولكم فيا فوز المستغفرين.

الحمد لله رب العالمين