

إِنَّ تَغْذِيَةَ الْمَأْكُولَاتِ الطَّبِيعِيَّةِ وَالْمُتَوَازِنَةِ، وَالنَّفْيَ عَنِ الْمُبَالَغَةِ،
وَالاخْتِيَارَ الْحَلَالَ وَالطَّيِّبِ مِنَ الْأَطْعِمَةِ هِيَ سُنَّةُ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ.

وَالنَّوْمُ الْمُنتَظَمُ وَالْمَرَافَقَةُ لِلأَرْكَانِ الْبَدَنِيَّةِ بِالْمَرَانِ تُسَاعِدُ عَلَى
زِيَادَةِ طُمَأْنِينَةِ الرُّوحِ.

وَالسَّيْرُ فِي الصَّبَاحِ، وَالنَّوْمُ فِي وَقْتِهِ، وَالْعِشَاءُ الْمُحْتَفَظُ بِهِ مِنَ
الْإِسْرَافِ، إِذَا كَانَتْ هَذِهِ الْأَفْعَالُ عِنْدَنَا بِنِيَّةِ الْعِبَادَةِ، فَهِيَ عِبَادَةٌ بِهَا
يُكَتَسَبُ الْأَجْرُ.

وَقَالَ اللَّهُ تَعَالَى:

﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

(الأعراف: 31)

وَأَخْتَمَ خُطْبَتِي بِحَدِيثِ نَبِيِّ قَيْمٍ:

"اغْتَنِمْ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ، وَصِحَّتَكَ قَبْلَ
سَقَمِكَ، وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ، وَقَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ، وَحَيَاتَكَ قَبْلَ
مَوْتِكَ" (المستدرک للحاکم)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ
يَشْفِينِ وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ

وَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ مُعَافَى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ
قُوَّةٌ يَوْمَهُ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا

يَا أَيُّهَا الْمُسْلِمُونَ الْكَرَامُ،

مَوْضُوعُ خُطْبَتِنَا الْيَوْمَ نِعْمَةُ الصِّحَّةِ.

قَالَ: اللَّهُ تَعَالَى فِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ
كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾ (البقرة: 172)

وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فِي حَدِيثٍ شَرِيفٍ:

"مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ مُعَافَى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ
فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا." (الترمذی، الرُّهْد)

إِنَّ الصِّحَّةَ نِعْمَةٌ عَظِيمَةٌ، وَالْمَرَضُ بَلَاءٌ وَامْتِحَانٌ.

وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:

"مَثَلُ ابْنِ آدَمَ وَإِلَى جَنْبِهِ تِسْعَةٌ وَتِسْعُونَ مَنِيَّةً، إِنْ أَخْطَأَتْهُ الْمَنَايَا
وَقَعَ فِي الْهَرَمِ." (الترمذی، القيامة)

وَفِي بَعْضِ الْأَحَادِيثِ: أَنَّ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يُمُوتُونَ مِنَ الْأَمْرَاضِ
يُعْطَوْنَ أَجْرَ الشَّهَادَةِ

يَا إِخْوَانِي

الدُّنْيَا تَمُرُّ سَرِيعًا، وَنَحْنُ نَقْتَرِبُ مِنَ الْمَوْتِ كُلِّ يَوْمٍ. لِذَلِكَ يَجِبُ
عَلَيْنَا أَنْ نُقَدِّرَ النِّعَمَ وَنَحْفَظَ صِحَّتَنَا. يَجِبُ أَنْ نَتَّبِعَ سُبُلَ الْوَقَايَةِ،
وَنَتَّبِعَ غِذَاءً صَحِيًّا مُتَوَازِنًا، وَنُمَارِسَ الرِّيَاضَةَ، وَنَبْعُدَ عَنِ الْكَلَالِ
وَالْكَسَلِ. وَذَلِكَ لِكَيْ نَحْفَظَ جِسْمَنَا وَنَتَقَدَّمَ فِي عِبَادَاتِنَا بِحَالَةٍ
صَحِيَّةٍ وَنَفْسٍ طَيِّبَةٍ.