

جامعة الجزائر (01)

كلية العلوم الإسلامية

قسم العقائد والأديان

## الوقاية الصحية في السنة النبوية

دراسة موضوعية

مذكرة مقدمة لنيل درجة الماجستير في العلوم الإسلامية

شعبة : كتاب وسنة

إعداد:

الطالب: العيد بلالي

السنة الجامعية: 2011/2010

جامعة الجزائر (01)

كلية العلوم الإسلامية

قسم العقائد والأديان

## الوقاية الصحية في السنة النبوية

دراسة موضوعية

مذكرة مقدمة لنيل درجة الماجستير في العلوم الإسلامية

شعبة : كتاب وسنة

تحت إشراف:

الدكتور: عبد المجيد بيرم

إعداد الطالب:

العيد بلالي

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الصفة
د. محمد عبد النبي	رئيسا
د. عبد المجيد بيرم	مقرر
د. الطاهر عامر	عضوا
أ. زهير بن عمر	عضوا

السنة الجامعية: 2011/2010

# شكر و إهداء

أشكر الله على توفيقه وإمتنانه.

أشكر أساتذتي وشيوخي الذين أناروا لي دروب العلم والمعرفة.

أشكر الدكتور الفاضل: عبد المجيد بيرم على إشرافه وتوجيهاته.

أشكر الدكتورة الأفاضل في لجنة المناقشة الذين تفضلوا بتقييم هذا العمل وبذل النصح والتوجيه لصاحبه.

أشكر إدارة كلية العلوم الإسلامية بالخروبة على المساعدة والتوجيه لإنجاز هذا العمل.

وأهدي هذا العمل إلى:

الوالدين الكريمين الذين أحسنا تربيتي ورعايتي.

إخوتي وأخواتي الذين يفرحهم وصولي ونجاحي.

الزوجة الوفية وأبنائي: خالد، رائد، حمزة.

الصديقين: طارق كنيوة ومحي الدين قرون على مساعدتهما في كتابة هذا البحث.

إلى كل من يحب العلم وأهله.

# المقدمة

الحمد لله رب العالمين خلق الإنسان في أحسن تقويم، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، ليس كمثل شيء وهو السميع البصير، وأشهد أن محمدا عبده ورسوله المعجز ببيانه الأولين والآخرين، صلى الله عليه وسلم، وعلى آله وأصحابه وأتباعه إلى يوم الدين.

الصحة نعمة إلهية ومنحة ربانية تستوجب الشكر والاعتراف بالفضل وحسن الذكر، دعا الإسلام إلى رعايتها والحفاظة عليها، ولفت أنظار أتباعه إلى قيمتها، قال ﷺ - فيما روى الترمذي - (من أصبح منكم آمنا في سربه معافى في جسده عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا) ومن يتأمل هدي النبي صلى الله عليه وسلم يجده أفضل هدي عُني بحفظ الصحة وسلامة البدن ووقايته من المرض، يقول الإمام ابن قيم الجوزية رحمه الله في كتابه زاد المعاد (809 / 03): "من تأمل هدي النبي صلى الله عليه وسلم وجده أفضل هدي يمكن حفظ الصحة به، فإن حفظها موقوف على حسن تدبير المطعم والمشرب والملبس والمسكن والهواء والنوم واليقظة والحركة والسكون والمنكح والإستفراغ والإحتباس، فإذا حصلت هذه على الوجه المعتدل الموافق للملائم للبلد والسّن والعادة؛ كان أقرب إلى دوام الصحة أو غلبتها إلى إنقضاء الأجل".

فإن هديه صلى الله عليه وسلم قد تضمن أصولا علمية - بكل ما تحمل كلمة العلم من معان وما تشير إليه من إichاءات - حملت مفاهيم صحية شاملة بلغة العصر، لمس المجتمع الإنساني منها كل النفع والفائدة.

وقد شرع الإسلام الوقاية من الأمراض والمخاطر، حيث طلب من المسلم أن يتخذ من التدابير ما يصون به نفسه وأهله ويجنبهم وإياه كل أسباب الأذى والهلاك في الدنيا والآخرة، قال تعالى: ﴿ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة﴾ (البقرة 195). أي ولا تعرضوا أنفسكم للمخاطر والهلاك، فالوقاية من الأمراض والأضرار مبدأ إسلامي أصيل يدخل ضمن المقصد العام الذي وضعت الشريعة الإسلامية من أجله، وهو جلب المصالح للخلق ودرء المفسد عنهم، فإتباع الأساليب الوقائية يتفق ومقاصد الشريعة الإسلامية، لأنه يحقق للمسلم مصلحة كبرى، حيث يعيش سليما معافى من الأمراض والأسقام متمتعا بالصحة والعافية، لأداء رسالته والقيام بواجباته الدينية والدنيوية.

ومن المعلوم في عالم الطب أن المرض يسبق العلاج , وأن الوقاية تسبق المرض ولهذا قالوا:  
(الوقاية خير من العلاج) و (درهم وقاية خير من قنطار علاج)، لذا نجد الإسلام قد أولى النواحي  
الوقائية الأهمية الكبرى وأرسى دعائم الوقاية الصحية في الوقت الذي لم يهمل معه النواحي  
العلاجية.

والوقاية الصحية في الإسلام تقوم على قواعد أساسية من التحصّن, من شأنها أن تُكسب  
الجسم مناعة ذاتية تقيه غوائل العدوى والأمراض الوافدة، يقول الإمام ابن قيم الجوزية رحمه الله في  
كتابه الطب النبوي ( ص06): "وقد إتفق الأطباء على أنه متى أمكن التداوي بالغذاء لا يعدل عنه  
إلى الدواء.. وقالوا ما قُدر على دفعه بالأغذية والحمية لم يُحاول دفعه بالأدوية... وقالوا ولا ينبغي  
للطبيب أن يُولع بسقي الأدوية فإن الدواء إذا لم يجد في البدن داءً يجلله، أو وجد داءً لا يوافق، أو  
وجد ما يوافق فزادت كميته عليه أو كميته؛ تشبّت بالصحة وعبث بها".  
إن الفرق كبير بين أن نترك الإنسان ليصاب بالمرض ثم نسعى لمعالجته وبين أن نقيه من المرض  
أصلاً.

وإن المتأمل في السنة النبوية يجدها زاخرة بالتدابير والتوجيهات والوصايا الوقائية على كل صعيد مما  
يؤكد أن الوقاية الصحية في الإسلام تهدف إلى قطع الطريق على العلة قبل حدوثها، وتقي الأفراد  
والمجتمع منها قبل وقوعها، وبذلك تبقى البيئة الإسلامية معافاة من الأمراض والعلل والمشكلات.  
لقد حوت السنة النبوية من النصوص ما يؤكد أن الوقاية الصحية نهج أصيل في المنهج  
الإسلامي عموماً، والمنهج النبوي خصوصاً، ذلك ما أودّ أن أبرزه في هذا البحث - بإذن الله - مبيناً  
الجوانب الوقائية الصحية في الهدى النبوي، ومساهمة في خدمة السنة النبوية على صاحبها أفضل  
صلاة وأزكى سلام وتحية.

### أهمية البحث:

معلوم أن الطب في عصرنا قد تقدم تقدماً مدهشاً، خاصة فيما يتعلق بالتشخيص والعلاج،  
وإنتشار المستشفيات والمراكز الطبية، وتضافر الجهود الصحية محلياً ودولياً، ولكن لم يمنع ذلك من  
ظهور الأمراض المعدية والأوبئة الفتاكة، لذلك تتجه النظرية الطبية الحديثة نحو الوقاية من الأمراض  
قبل وقوعها وإستئصالها قبل إستفحالتها وصعوبة علاجها.

وقد سبق الإسلام الطب الحديث , منذ ما يزيد على أربعة عشر قرنا من الزمان حين أرسى قواعد الوقاية والحماية من الأمراض، وقد جاءت تلك القواعد والأسس على شكل تعاليم عامة تتضمن أوامر ونواهي , يمارسها المسلم تعبدا لله تعالى, وإن كان لا يعلم حقيقة فوائدها الصحية، وإنما يمارسها إمتثالا لأمر الله وإقتداء برسوله صلى الله عليه وسلم، ومن أمثلة ذلك قوله صلى الله عليه وسلم -فيما روى مسلم-: (غَطُّوا الإِنَاءَ وَأَوْكُوا السَّقَاءَ، فَإِنَّ فِي السَّنَةِ لَيْلَةً يَتْرَل فِيهَا وَبَاءٌ لَا يَمُرُّ بِإِنَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ غَطَاءٌ، أَوْ سَقَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ وَكَاءٌ، إِلَّا نَزَلَ فِيهِ مِنْ ذَلِكَ الْوَبَاءُ). يقول الدكتور محمد كامل عبد الصمد في كتابه الإعجاز العلمي في الإسلام(ص50) : "لقد أثبت الطب الحديث أن النبي صلى الله عليه وسلم هو الواضع الأول لقواعد حفظ الصحة بالإحتراز من عدوى الأوبئة والأمراض المعدية، فقد تبين أن الأمراض المعدية تسري في مواسم معينة من السنة، بل إن بعضها يظهر كل عدد معين من السنوات، وحسب نظام دقيق لا يعرف تعليله حتى الآن... من أمثلة ذلك أن الحصبة، وشلل الأطفال، تكثر في سبتمبر، والتيفوئيد يكثر في الصيف، أما الكوليرا فإنها تأخذ دورة كل سبع سنوات، والجذري كل ثلاث سنين. وهذا يفسر لنا الإعجاز العلمي في قول الرسول صلى الله عليه وسلم: (فإن في السنة ليلة يتزل فيها وباء..). أي أوبئة موسمية ولها أوقات معينة". فمع تقدم العلوم في عصرنا وإكتشاف الأمراض ومسبباتها ومعرفة الجراثيم ووسائل إنتقالها وظروف معيشتها؛ بدأت تنكشف لنا بعض الحقائق الصحية والحكم الطبية المذهلة التي تنطوي عليها التعاليم الإسلامية الخالدة والتوجيهات النبوية الصادقة، ومن رُزق تزلعا في السنة النبوية يجد أن النبي صلى الله عليه وسلم لم يترك جانبا من جوانب الوقاية إلا وأشار إليه بتوجيهات عامة، واضعا بذلك الخطوة الأولى تاركا لعقل الإنسان ومختراته أن يبحث عن هداها.

ومن خلال تلك المعاني السابقة تبرز أهمية دراسة هذا الموضوع لبيان أن الإسلام يواكب تطورات الحياة ويولي حاجات البشر، وأن له قصب السبق في كل ما به صلاح الفرد والمجتمع، وأن السنة النبوية عنيت بكل نواحي الحياة الإنسانية عموما، والناحية الصحية خصوصا.

## دوافع إختياري للبحث:

لما وفقني الله تعالى للالتحاق بكلية العلوم الإسلامية (الخروبة) بجامعة الجزائر، قسم الدراسات العليا، وأثناء دراستي وتلقي المعرفة والتوجيهات من طرف أساتذتي الأفاضل، كان مما نصحونا به ضرورة التفكير في إختيار موضوع البحث، وإختيار العنوان المناسب للدراسة، ومما أشاروا بها علينا إختيار موضوع في القرآن أو في السنة، ثم تناوله بالدراسة الموضوعية، فوافق ذلك رغبة في نفسي، وميلا وتحمسا لمثل هذا اللون من الدراسة، وقد وقع إختيار علي موضوع (الوقاية الصحية في السنة النبوية)، وقد كنت شغوفا بهذا الموضوع ومجبا للحديث فيه في كثير من المناسبات خصوصا خلال ممارسة عملي ( في المسجد والإذاعة) بمنطقتي، وكنت أتمنى أن تتاح لي فرصة البحث العلمي الأكاديمي للتعلم في دراسة هذا الموضوع، وبعد أن وفقني الله وهيا لي فرصة البحث والدراسة عرضت موضوع البحث على بعض أساتذتي الأفاضل فرحبوا به وشجعوني للمضي فيه، فاستعنت بالله وعقدت العزم على دراسته وإنجازه.

## إشكالية البحث:

- الإشكالية التي يعالجها هذا البحث، ويهدف إلى الإجابة عليها تتلخص فيما يلي:
- 1- ما مفهوم الوقاية الصحية في السنة النبوية؟، وما هي أسسها وتطبيقاتها في الأحاديث النبوية؟، وهل الأحاديث الواردة في الوقاية الصحية تشكل منهجا إسلاميا متكاملًا في الوقاية والحماية من الأمراض والمحافظة على صحة الإنسان؟.
  - 2- هل الأحاديث النبوية الواردة في الوقاية الصحية من الوحي المعجز، أم هي إجتهد بشرى من تراث وتجارب الأقدمين؟.
  - 3- ما مدى موافقة الأحاديث النبوية الواردة في موضوع الوقاية الصحية مع نظريات الطب الحديث وإكتشافاته المتقدمة؟.

## أهداف البحث:

يهدف هذا البحث لتحقيق الأمور الآتية:

- 1- إبراز مفهوم ومكانة الوقاية الصحية من خلال السنة النبوية.
- 2- إبراز التربية الوقائية الصحية من خلال الأحاديث النبوية.
- 3- إبراز الأساليب الوقائية الصحية من خلال الأحاديث النبوية .
- 4- إظهار ثمار وفوائد المنهج الوقائي الصحي في السنة النبوية من خلال الأمثلة المطروحة .
- 5- توضيح معالم المنهج الوقائي الصحي في السنة النبوية.

## الدراسات السابقة للبحث:

بعد البحث في دليل الرسائل الجامعية لم أجد - حسب بحثي وإطلاعي - من تناول موضوع (الوقاية الصحية في السنة النبوية) تناولاً مركزاً، أو من بحثه بحثاً علمياً معمقاً، في حين وقفت على بعض عناوين الرسائل:

- طرق الوقاية من الجريمة في الشريعة الإسلامية - ابن زيطة حميدة، ماجستير أصول الفقه، الجزائر 1997. وهي دراسة فقهية قانونية عُنت بجانب الجريمة في المجتمع.
- حق الحياة وسبل حمايته في النظم الوضعية والإسلام دراسة مقارنة - بومعالي نذير، ماجستير أصول الدين، 2001.
- علامات الحياة والممات بين الفقه والطب - القاسمي الحسني أحمد حافظ، ماجستير أصول الفقه، 2000.

وهي دراسات عُنت ببيان الجانب الفقهي الطبي.

كما أن الموضوع تناوله بعض المؤلفين والباحثين الذين كتبوا في الطب النبوي ، والإعجاز العلمي في السنة النبوية، تناولوا ثانوياً لا استقلالاً، مثل: الطب في القرآن والسنة بين تشخيص الداء ومعرفة الدواء: محمود عبد الله ، الطب النبوي والعلم الحديث: الدكتور محمود ناظم النسيمي، الإعجاز العلمي في السنة النبوية: الدكتور صالح رضا.

كما وقفت على مقالات وكتابات عامة في هذا الموضوع منشورة في المجلات والدوريات.

## منهج البحث:

إعتمدت في هذا البحث على أكثر من منهج. ويأتي في مقدمة هذه المناهج:

### **1- المنهج الإستقرائي:**

الذي يقوم على إستقراء المادة العلمية التي تخدم إشكالا ما أو قضية ما وعرضها عرضا مرتبا ترتيبا منهجيا ، وهو المنهج الذي يساعد على جمع و إستقصاء الأحاديث النبوية التي تبرز الهدى النبوي في موضوع الوقاية الصحية، وقد حرصت على إختيار الأحاديث الصحيحة من كتب السنة التي تدل على المنهج الوقائي الصحي في الهدى النبوي.

### **2- المنهج التحليلي:**

وهو منهج يقوم على دراسة الإشكالات العلمية المختلفة ، تفكيكا أو تركيبا أو تقويما ، ليركب منها نظرية ما أو أصولا ما أو قواعد معينة . ويتلخص المنهج التحليلي في عمليات ثلاث قد تجتمع كلها أو بعضها في العمل الواحد . وهي : التفسير : ويعبر عنه بالتفكيك ، والنقد : ويعبر عنه بالتقويم ، ثم الإستنباط ، وهي أدوات لازمة في هذا البحث لإبراز الجوانب الوقائية في الأحاديث النبوية ، والتعرف على عناصرها ومكوناتها ، ومن ثم بيان ما ترشد إليه من تعاليم وقائية صحية لفائدة الفرد والمجتمع.

### **3- المنهج المقارن (الحواري):**

والذي يعتمد المقارنة والمقابلة بين قضيتين أو قضايا في موضوع واحد، لإبراز مواطن الوفاق أو الخلاف مع تفسير ذلك وتعليه . وإستعملته عند المقارنة بين الجوانب الوقائية الصحية في الهدى النبوي وما ثبت من حقائق في علم الطب الوقائي الحديث للدلالة على إعجاز المنهج الوقائي النبوي وتوافقه مع حقائق العلم والطب ، بله وعناية السنة وسبقها في إرساء قواعد الوقاية والحماية من الأمراض.

## منهجية البحث:

أستعرض فيما يلي أهم عناصرها:

- 1- جمع الأحاديث الواردة في الموضوع وتصنيفها ووضعها في المباحث و المطالب .
- 2- إستخراج الفوائد الحديثية من الأحاديث التي تشير للمنهج الوقائي الصحي النبوي.
- 3- مقارنة الفوائد الصحية الحديثية مع ما ثبت من حقائق علمية طبية معاصرة.
- 4- تخريج الآيات يكون في المتن بالطريقة الآتية: (اسم السورة: رقم الآية)
- 5- تخريج الأحاديث يكون في الهامش بالطريقة الآتية: (صاحب المصنف الحديثي وعنوانه , الكتاب، الباب، رقم الحديث إن وجد، الجزء والصفحة، ودرجته عند اللزوم).
- 6- إعتمدت في التهميش عند المرجع لأول مرة، أن أوثق معلوماته وفق الترتيب الآتي: المؤلف، المؤلف، التحقيق إن وجد، رقم الطبعة، دار النشر، مكان النشر، تاريخ النشر، رقم الجزء إن وجد، رقم الصفحة أو الصفحات، التصرف إن حدث . وعند إستعمال المرجع في مواضع أخرى من البحث إكتفيت بذكر: المؤلف، المؤلف، رقم الصفحة .
- 7- إعتمدت الرموز التالية: الآيات القرآنية ﴿﴾ , الأحاديث النبوية ( ) , النصوص المقتبسة " "
- 8- ترجمت للأعلام الذين ورد ذكرهم في متن البحث و ممن رأيت ضرورة البحث تتطلب ترجمتهم، ما إستطعت إلى ذلك سبيلا، ولم أتعرض لترجمة من أغنت شهرته عن ترجمته.
- 9- وضع الآيات القرآنية بين قوسين كبيرين
- 10- وضع الأحاديث النبوية بين قوسين صغيرين
- 11- وضع النصوص المقتبسة بين حاضنتين

## حدود البحث:

موضوع الوقاية الصحية في السنة النبوية واسع جدا، ولذا فهو يحتاج لجهد جماعي لإستقراء كل الأحاديث النبوية التي تمثل المنهج الوقائي الصحي النبوي ، وبناء على ذلك إقتصر البحث على بعض القضايا ، بغرض التأصيل لهذا الموضوع ، ببيان معناه وبعض أسسه ، وبيان مسالكه العامة ومن ثم إعطاء أمثلة لبيان مبانيه، وأخيرا بيان معالمة في السنة النبوية. كما أن موضوع البحث يدور في نطاق النصوص النبوية ودلالاتها ، ولكن لايمنع ذلك من الإستشهاد بالآيات القرآنية على أن لاتستقل بعناوين خاصة.

## خطة البحث:

قسمت البحث الى مقدمة وفصل تمهيدي وثلاثة فصول وخاتمة على النحو التالي:

### المقدمة:

بينت فيها أهمية الموضوع، ودوافع إختياره وإشكاليته، والأهداف المتوخاة من دراسته والمنهج الذي سلتكه في معالجة الموضوع، وأهم عناصر المنهجية التي إتبعها في كتابته، مشيراً إلى الدراسات السابقة، مع ذكر أهم المصادر والمراجع الأساسية.

### الفصل الأول: الوقاية في الإسلام،

ويتضمن ثلاثة مباحث:

المبحث الأول: مفهوم الوقاية في اللغة والإصطلاح.

المطلب الأول: الوقاية في اللغة.

المطلب الثاني: الوقاية في الإصطلاح.

المبحث الثاني: مفهوم الوقاية في القرآن والسنة.

المطلب الأول: الوقاية في القرآن.

المطلب الثاني: الوقاية في السنة.

المبحث الثالث: الوقاية وخصائصها في الإسلام.

المطلب الأول: الوقاية في الإسلام.

المطلب الثاني: خصائص الوقاية في الإسلام

المطلب الثالث: نظرية الوقاية عند ابن سينا .

الفصل الثاني: الوقاية الصحية في أحاديث الطهارة والنظافة.

ويتضمن ثلاث مباحث:

المبحث الأول: الوقاية الصحية في أحاديث الطهارة.

المطلب الأول: الطهور شرط الإيمان.

المطلب الثاني: طهارة الحدث.

المطلب الثالث: طهارة الخبث.

المبحث الثاني: النظافة الشخصية (وقاية الفرد).

المطلب الأول: نظافة الجسد.

المطلب الثاني: نظافة الفم.

المطلب الثالث: سنن الفطرة.

المطلب الرابع: نظافة الطعام والشراب.

المبحث الثالث: نظافة البيئة (وقاية المجتمع).

المطلب الأول: نظافة مصادر المياه.

المطلب الثاني: نظافة المساجد والطرق العامة وأماكن الراحة.

المطلب الثالث: نظافة المساكن والأفنية ومنع إقتناء الكلاب.

المطلب الرابع: قواعد نبوية وقائية.

الفصل الثالث: الوقاية الصحية في أحاديث الأئمة والأشربة.

ويتضمن ثلاث مباحث:

المبحث الأول: الوقاية الصحية في تناول الأطعمة والأشربة الحلال.

المطلب الأول: الوقاية الصحية في تناول الأطعمة الحلال.

المطلب الثاني: الوقاية الصحية في تناول الأشربة الحلال.

المبحث الثاني: الوقاية الصحية في إجتناى الأطعمة والأشربة المحرمة.

المطلب الأول: الوقاية الصحية في إجتناى الأطعمة المحرمة .

المطلب الثاني: الوقاية الصحية في إجتناى الأشربة المحرمة.

المبحث الثالث: الحمية الغذائية.

المطلب الأول: الصوم صحة ووقاية.

المطلب الثاني: القصد والإعتدال في الطعام والشراب.

المطلب الثالث: آداب نبوية في تدبير الطعام والشراب.

## الفصل الرابع: الوقاية الصحية في أحاديث السلوك والعادات والأخلاق.

ويتضمن ثلاثة مباحث:

المبحث الأول: الوقاية الصحية في أحاديث السلوك والعادات.

المطلب الأول: الوقاية الصحية في ممارسة الرياضة المسنونة.

المطلب الثاني: الوقاية الصحية في النوم.

المطلب الثالث: تدابير نبوية وقائية قبل النوم.

المبحث الثاني: الوقاية الصحية في أحاديث الأخلاق والآداب العامة.

المطلب الأول: تحريم الزنا ودواعيه.

المطلب الثاني: تحريم الشذوذ الجنسي.

المطلب الثالث: مضار الفوضى الجنسية.

المطلب الرابع: تحريم الوطء في الحيض.

المطلب الخامس: التغريب في الزواج وقاية من ضعف العرق الدساس.

المبحث الثالث: المنهج الوقائي للصحة النفسية في الهدى النبوي.

المطلب الأول: الهدى النبوي في تجنب الغضب.

المطلب الثاني: الهدى النبوي في التحصن من أذى السحر والعين والمس.

## الخاتمة:

وتتضمن عرضاً لنتائج البحث، والإجابة عن الإشكاليات المطروحة.

## الفهارس

فهرس الآيات القرآنية.

فهرس الأحاديث النبوية.

فهرس المراجع والمصادر.

فهرس الموضوعات.

فهرس الأعلام المترجم لهم.

## مصادر ومراجع البحث:

إعتمدت في بحثي على عدد من المصادر والمراجع كونت في جملتها عمدة وأساس البحث ويمكن تقسيمها كمايلي:

1- القرآن الكريم وتفسيره .

2- كتب السنة وشروحها.

3- كتب اللغة والمعاجم.

4- كتب الطب الإسلامي.

5- كتب الإعجاز في السنة النبوية .

كما إستعنت ببعض الأعمال المتخصصة التي نشرت في المجالات العلمية والدوريات المحكمة . وفي الأخير أسأل الله عزّ وجلّ أن يجعل هذا العمل خالصا لوجهه الكريم, وأن ينفع به القراء والباحثين , وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين.

# الفصل الأول: الوقاية في الإسلام

المبحث الأول: مفهوم الوقاية في اللغة والإصطلاح

المبحث الثاني: مفهوم الوقاية في القرآن والسنة

المبحث الثالث: الوقاية وخصائصها في الإسلام

## المبحث الأول: مفهوم الوقاية.

مصطلح الوقاية من المصطلحات المتداولة على ألسنة الكثير من المتحدثين, وفي تأليف الكثير من المؤلفين, والناظر المتفحص في هذا حقيقة المصطلح يجد أنه مصطلح عام, فيه محددات وإطلاقات على أمور متعددة, ومن هنا كان لابد من البحث في ماهيته من الناحيتين اللغوية والإصطلاحية, وبيان ذلك فيما يأتي:

## المطلب الأول: الوقاية في اللغة.

الناظر في معاجم اللغة يجد أن معنى الوقاية يطلق على أمور عدة, فقد جاء في كتاب تهذيب اللغة للأزهري<sup>(1)</sup>: "وقي، الوقاية، الوقاية: كل ما وقى شيئاً فهو وقاية، وأنشد الباهلي للمتنخل الهذلي: لا تقه الموت وقيّاته حُطّ له ذلك في المهبل قال: وقيّاته ما توقى به من ماله، والمهبل: المستودع ورجل وقيّ، تقي بمعنى واحد. ويقال وقاك الله شر فلان وقاية. ويقول ابن منظور<sup>(2)</sup> في كتابه لسان العرب: "وقي: وقاه الله وقيا ووقاية وواقية، قال أبو معقل الهذلي: فعاد عليك إن لكنّ حظاً وواقية كواقية الكلاب.

---

(1) الأزهري، أبو منصور، محمد بن أحمد، بن الأزهر بن طلحة بن نوح بن أزهري الهروي اللغوي، الإمام المشهور في اللغة؛ كان فقيهاً شافعي المذهب، غلبت عليه اللغة فاشتهر بها، وكان ثقة ورعاً. أخذ عن الفضل محمد بن أبي جعفر المنذري وأبي العباس ثعلب وغيره، من أهم كتبه تهذيب اللغة والتقريب في التفسير، توفي سنة 370هـ انظر ترجمته في: بغية الوعاة في طبقات اللغويين والنحاة، السيوطي، 19/1

(2) جمال الدين أبو الفضل محمد بن مكرم بن منظور الإفريقي، اللغوي الأديب المشهور صاحب المعجم الكبير لسان العرب، ولد بمصر وقيل في طرابلس الغرب. عمل في ديوان الإنشاء وأخذ عن عبد الرحمن بن الطفيل كان مُعَرِّمًا باختصار كتب الأدب المطولة. كُفَّ بصره في آخر عمره. توفي سنة 711هـ انظر ترجمته في: بغية الوعاة 248/1

ووقيت الشيء أقيه إذا صنته وسترته عن الأذى، و في الحديث (ليق أحدكم وجهه النار) (1) وقوله في حديث معاذ (وتوق كرائم أموالهم) (2)، أي تجنبها ولا تأخذها في الصدقة، لأنها تكرم على أصحابها وتعز، فخذ الوسط لا العالي ولا النازل. وتوق واتق بمعنى واحد، وفي التزليل العزيز:

﴿فَوَقَاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا﴾ (الإنسان 11). والوقاء والوقاية والوقاية والوقاية كل ما وقيت به شيئاً، قال اللحياني: كل ذلك مصدر وقيته الشيء، ووقاه الله وقاية -بالكسر- أي حفظه، والتوقية الكلاءة والحفظ (3)

والحاصل أن الوقاية في اللغة تطلق على معان عدة منها: الستر، الصيانة، التجنب والحماية ويمكن القول أن الوقاية في اللغة: هي الصيانة للشيء وحمايته ، والتحذير من الوقوع في الضرر، وعدم التعرض للتلف ، والتحرز من الآفات.

(1) أخرجه الترمذي في كتاب تفسير القرآن عن رسول الله ﷺ ، باب ومن سورة الفاتحة ، ح 2878 ، ص 211 قال أبو

عيسى هذا حديث حسن غريب

(2) أخرجه مسلم في كتاب الإيمان ، باب الدعاء إلى الشهادتين وشرائع الإسلام ، ح 28 ، ص 112

(3) ابن منظور، لسان العرب، دار المعارف القاهرة، ج06 ، ص 4901

## المطلب الثاني: الوقاية في الإصطلاح

يرد مفهوم الوقاية -إصطلاحاً- في الكتب التي عنيت بالطب الوقائي في الإسلام، فتذكر مصطلح (الطب الوقائي) بدلا من (الوقاية الصحية)، لذا يمكن تعريفها كما يلي:

- هو علم وفن الوقاية من الأمراض وتقوية الصحة , سواء على مستوى الفرد أو المجتمع<sup>(1)</sup>.
- هو العلم المتعلق بالوقاية من الأمراض العضوية والجرثومية والنفسية في الفرد والمجتمع, بناء على أن مسببات الأمراض ثلاثة هي: الكائنات الدقيقة والطفيليات , المركبات العضوية, الإضطرابات النفسية<sup>(2)</sup>.
- هو علم المحافظة على الفرد والمجتمع في أحسن حالاته الصحية، ويقوم الطب الوقائي لتحقيق هذا الهدف على مجموعة من التعاليم والإرشادات والإجراءات , لوقاية الإنسان من الأمراض السارية والوافدة قبل وقوعها ومنع إنتشار العدوى إذا وقعت... وإطالة عمر الإنسان بتحسين ظروف معيشته ومنع الحوادث وأسباب التوتر العصبي<sup>(3)</sup>.
- هو العلم المتعلق بمنع إنتشار الأمراض الجرثومية والنفسية والعضوية , لتحسين أداء الأفراد والمجتمعات<sup>(4)</sup>.

من خلال تلك التعاريف فإن الوقاية منهج متكامل لحماية الإنسان فردا أو مجتمعا والمحافظة على صحة وسلامة جسده من العلل والأمراض، وتحقيق ذلك يتم بإتباع مجموعة من التعاليم والإرشادات في معيشته وحياته.

(1) حكمت فريجات, مبادئ في الصحة العامة, دار المستقبل, ط1 1990م ص08.

(2) د. الصياد إبراهيم عبد الحميد، المدخل الاسلامي للطب، مجمع البحوث الاسلامية، القاهرة، 1988م ص 07 .

(3) د.أحمد شوق الفنجري، الطب الوقائي في الإسلام، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ط3، 1991م، ص11.

(4) د.عبد الحميد القضاة، تفوق الطب الوقائي في الاسلام، مديرية المكتبات والوثائق الوطنية عمان، ط1، 1987م، ص05.

ويمكن تعريف الوقاية بمعناها العام: بأنها مجموعة الوسائل والأساليب المتخذة لحماية الفرد والمجتمع عن المساوىء , وتحذيرهم من الوقوع في المهالك, من خلال عملية إصلاح , وتنمية , وتهذيب , وتوجيه شاملة.

أما تعريفها بمعناها الخاص (الصحي): فهي الإجراءات والوسائل التربوية التي وضعها الإسلام من أجل صيانة وحفظ المجتمع الإسلامي من كل الأمراض الحسية والمعنوية, ليكون المجتمع طاهرا بعيدا عن كل مواطن الأوبئة و العلل ومخاطر الفساد والانحلال الخلقي.

## المبحث الثاني: مفهوم الوقاية في القرآن والسنة.

إن من يتأمل في القرآن والسنة النبوية، ويجري مسحاً للآيات القرآنية والآحاديث النبوية، يجد أن التركيز إنما ينصب على البناء الوقائي للفرد والمجتمع، وعلى المناعة المكتسبة لدى الناس، تداركاً للأمر والمشكلات، وتحوطاً منها، وإتقاءً لشرها قبل وقوعها. وتتجلى معاني الوقاية في القرآن والسنة من خلال تعمق الناظر في حدها وأساسها، وأثارها، وفيما جاء في القرآن والسنة في معناها وفضلها، وبيان الآيات والأحاديث الواردة بشأن الوقاية في المجالات المتعددة، وبيان ذلك فيما يأتي من مطالب.

### المطلب الأول: الوقاية في القرآن.

ذكر القرآن الكريم فعل "وقى" ومشتقاته حوالي (258) مرة<sup>(1)</sup>.

وورد لفظ الوقاية بمشتقاتها في القرآن الكريم في تسعة عشرة موضعاً<sup>(2)</sup> منها:

- 1- قوله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا ﴾ (التحریم 06).
- 2- قوله تعالى: ﴿ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ﴾ (الحشر 09، التغابن 16).
- 3- قوله تعالى: ﴿ وَقِهِمُ السَّيِّئَاتِ وَمَنْ تَقِ السَّيِّئَاتِ يَوْمَئِذٍ فَقَدْ رَحِمْتَهُ ﴾ (غافر 09).
- 4- قوله تعالى: ﴿ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴾ (البقرة 201).
- 5- قوله تعالى: ﴿ وَجَعَلْ لَكُمْ سَرَابِيلَ تَقِيكُمْ الْحَرَّ وَسَرَابِيلَ تَقِيكُمْ بَأْسَكُمْ ﴾ (النحل 81).
- 6- قوله تعالى: ﴿ مَا لَكَ مِنَ اللَّهِ مِنْ وَلِيٍّ وَلَا وَاقٍ ﴾ (الرعد 37).
- 7- قوله تعالى: ﴿ فَوَقَاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا ﴾ (الإنسان 11).
- 8- قوله تعالى: ﴿ فَوَقَاهُ اللَّهُ سَيِّئَاتٍ مَا مَكْرُوهًا وَحَاقَ بِالِإِنْسَانِ فِرْعَوْنُ سُوءَ الْعَذَابِ ﴾ (غافر 45).

(1) أنظر: عبد الباقي، محمد فؤاد، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، مادة (وقى)، ط2، دار الحديث، القاهرة-مصر، 1988م.

(2) محمد فؤاد عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، مطبعة دار الكتب المصرية- القاهرة 1364هـ، مادة وقى ص 761/758.

كما تحدث القرآن الكريم عن الوقاية بالمعنى الواسع في العديد من الآيات منها:

1- ففي الوقاية من الشرك .

- قوله تعالى: ﴿ فَاجْتَنِبُوا الرِّجْسَ مِنَ الْأَوْثَانِ وَاجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ ﴾ (الحج30).

- قوله تعالى: ﴿ لَا تَجْعَلْ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ فَتَقْعُدَ مَذْمُومًا مَخْذُولًا ﴾ (الإسراء22).

- قوله تعالى: ﴿ وَلَا تَجْعَلُوا مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ إِنِّي لَكُم مِّنْهُ نَذِيرٌ مُّبِينٌ ﴾ (الذاريات51).

2- وفي الوقاية من خطر العدو.

- قوله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا خُذُوا حِذْرَكُمْ ﴾ (النساء71)

- قوله تعالى: ﴿ وَاحْذَرَهُمْ أُنْ يَفْتِنُوكَ عَنْ بَعْضِ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ إِلَيْكَ ﴾ (المائدة49)

3- وفي الوقاية من الخلاف والتفرق.

- قوله تعالى ﴿ وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ﴾ (آل عمران 103)

- قوله تعالى: ﴿ وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ تَفَرَّقُوا وَاخْتَلَفُوا ﴾ (آل عمران 105).

4- وفي الوقاية من قول الزور (والتزوير عموماً).

- قوله تعالى: ﴿ وَاجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ ﴾ (الحج30)

5- وفي الوقاية من الظن.

- قوله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ ﴾ (الحجرات12)

6- وفي الوقاية من الخمر والميسر والأوثان.

- قوله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ

الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾ (المائدة90)

7- وفي الوقاية من الآفات الجنسية.

- قوله تعالى: ﴿ وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَا إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ﴾ (الإسراء32).

وفي الوقاية من الربا.

- قوله تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَذَرُوا مَا بَقِيَ مِنَ الرِّبَا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ ﴾

(البقرة278).

إن المتأمل في الآيات القرآنية التي تحدثت عن الوقاية يكتشف المنهج الوقائي القرآني في بناء الفرد المسلم والمجتمع المسلم، فالقرآن يحث إلى الأخذ بكل أسباب الحيطة والحذر لضمان عدم الإصابة بالمرض والوقوع في العلة.

"إن النهج القرآني يعتمد إلى تجنب الفرد والمجتمع كل الأسباب والعوامل المرضية والمؤدية إلى المرض، سواء أكانت عقيدية أو نفسية أو فكرية أو جسدية أو خلقية حتى يكون في حياة الناس العافية وليس المرض، وحتى لا يتحول المجتمع كله بفعل الأمراض والمشكلات المختلفة إلى مصحّ أو مستشفى كما هو الحال اليوم"<sup>(1)</sup>.

---

(1) فتحي يكن، التربية الوقائية في الإسلام، مؤسسة الرسالة بيروت - لبنان، ط 07، 1997م، ص 34.

## المطلب الثاني: الوقاية في السنة.

ورد لفظ الوقاية بمشتقاتها في السنة في نحو أربعة عشر<sup>(1)</sup> حديثاً منها:

1- عن أنس بن مالك -رضي الله عنه- أن النبي ﷺ قال: (إذا خرج الرجل من بيته فقال: باسم الله، توكلت على الله، لا حول ولا قوة إلا بالله) قال: (يقال حينئذ: هديت وكفيت ووقيت، فتتنحى له الشياطين، فيقال شيطان آخر: كيف لك برجل قد هدي وكفي ووقيت)<sup>(2)</sup>.

2- عن عبد الله -رضي الله عنه- قال: (كنا مع رسول الله ﷺ في غار، فترلت (والمرسلات عرفاً) وأنا لتلقاها من فيه، إذ خرجت حية من جحرها فابتدرناها لنقتلها، فسبقتنا، فدخلت جحرها، فقال رسول الله ﷺ: (وُقيت شركم، كما وقيتم شرها)<sup>(3)</sup>.

3- عن أبي هريرة -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله ﷺ: من وقاه الله ما بين لحييه وشر ما بين رجله دخل الجنة)<sup>(4)</sup>.

4- عن أبي هريرة -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله ﷺ: (ما من نبي ولا وال إلا وله بطانتان، بطانة تأمره بالمعروف وبطانة لا تألوه خبالاً، ومن وقى شرها فقد وقى، وهو مع التي تغلب عليه منهما)<sup>(5)</sup>.

وورد ذكر معاني الوقاية من غير لفظها في أحاديث صحيحة منها:

(1) د.إ.ي. ونسك، المعجم المفهرس لألفاظ الحديث النبوي، مكتبة بريل مدينة ليدن 1926م، ص 300/294.

(2) أخرجه أبو داود كتاب الأدب، باب ما يقول إذا خرج من بيته ح 5095 ص 206، وأخرجه ابن ماجه كتاب الدعاء باب ما يدعو به الرجل إذا خرج من بيته ح 3876 ص 416.

(3) أخرجه البخاري في كتاب بدء الخلق، باب خمس من الدواب فواسق ح 3317 ص 632، وأخرجه مسلم كتاب السلام باب قتل الحيات وغيرها ح 4148 ص 286.

(4) أخرجه الترمذي كتاب الزهد عن رسول الله، باب ما جاء في حفظ اللسان، ح 2333 ص 430، وقال هذا حديث حسن غريب، ويشهد له حديث مالك في الموطأ كتاب الجامع، باب ماجاء فيما يخاف من اللسان ح 1566 ص 123.

(5) أخرجه الترمذي كتاب الزهد عن رسول الله، باب ما جاء في معيشة أصحاب النبي ح 2292 ص 373، وقال حديث حسن صحيح غريب، وأخرجه النسائي كتاب البيعة، باب بطانة الإمام ح 4130 ص 108.

- 1- عن عبد الله بن عمرو -رضي الله عنهما- عن النبي ﷺ، أنه ذكر الصلاة يوماً، فقال: (من حافظ عليها كانت له نورا وبرهانا ونجاة يوم القيامة، ومن لم يحافظ عليها لم يكن له نور ولا برهان ولا نجاة، وكان يوم القيامة مع قارون وهامان وأبي بن خلف)<sup>(1)</sup>.
- 2- عن جابر بن عبد الله -رضي الله عنهما، يقول: قال رسول الله ﷺ: (إذا كان جنح الليل أو أمسيتم فكفوا صبيانكم، فإن الشياطين تنتشر حينئذ، فإذا ذهب ساعة من الليل فحلوهم، فأغلقوا الأبواب واذكروا اسم الله، فإن الشيطان لا يفتح بابا مغلقا، وأوكوا قربكم واذكروا اسم الله، وخمروا آنتكم واذكروا اسم الله، ولو أن تعرضوا عليها شيئا، وأطفئوا مصابيحكم)<sup>(2)</sup>. " (فحلوهم) بجاء مهملة مضمومة في صحيح البخاري وفي رواية له أيضا بجاء معجمة مفتوحة وحكي ضمها أي فلا تمنعوهم من الخروج والدخول، (أو كوا) من الوكاء وهو رباط يشد به فم القربة أي شدوا رؤوسها بالوكاء، (وخمروا آنتكم) من التحمير وهو التغطية.<sup>(3)</sup> " إن النهج النبوي الوقائي كالنهج القرآني ، لأنه ترجمة وتفصيل له، فهو من جانب يؤكد النمط الوقائي، ومن آخر يفصل في التدابير الوقائية ويوسع مساحتها وحجمها، والمتبع لخطوات النبوة عبر السيرة والسنة، يجدها ذاخرة بالتدابير والتوجيهات والوصايا الوقائية على كل صعيد، تهدف إلى قطع الطريق على العلة قبل حدوثها، وتقي الأفراد والمجتمع منها قبل وقوعها، وبذلك تبقى البيئة الإسلامية معافاة من الأمراض والعلل والمشكلات والآفات التي تفتك بسائر البيئات الأخرى"<sup>(4)</sup>

(1) أخرجه احمد في مسند المكثرين ,ح6288 , والدارمي كتاب الرقائق , باب في المحافظة على الصلاة ,ح 2605.

(2) أخرجه البخاري كتاب الاشربة ,باب تغطية الإناء ,ح 5192 ص , ومسلم كتاب الاشربة ,باب الامر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء واغلاق الأبواب , ح 3755 ص .

(3) عبد الرؤوف المناوي, فيض القدير شرح الجامع الصغير , , دار المعرفة -بيروت لبنان ط02

1972م,ج1 ص 542

(4) فتحي يكن ,التربية الوقائية في الاسلام ,ص43.

## الفرق بين الوقاية والتقوى:

إن الوقاية تتعلق بالإنسان في بدنه ومعاشه وممتلكاته وغير ذلك من الأمور المحسوسة، كما أنها قد تكون من الله للإنسان، أو من الإنسان لغيره، أما التقوى فهي<sup>(1)</sup>: جعل النفس في وقاية مما تخاف، فكل تقوى وقاية ولا عكس. إذن فالتقوى-التي هي من الوقاية- هي الزاد الحقيقي للإنسان، منها تشبع نفسه، وتروى روحه، وتدب الحياة بسائر أعضائه، قال تعالى ﴿وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى وَاتَّقُونِ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ﴾ (البقرة 197).

(1) الراغب الأصفهاني، المفردات في غريب القرآن، تحقيق محمد سيد كيلاني، القاهرة 1961، ص 530.

## المبحث الثالث: الوقاية وخصائصها في الإسلام

إن المطالع للشريعة الإسلامية، يظهر له بوضوح مدى إهتمامها بالإنسان، وتربيته، وتهذيبه، وتطهيره، بغية إيصاله إلى الكمال الروحي والجسدي. وقد تمثل هذا الإهتمام بوضع منهج فريد متميز، قائم على الوقاية والإحتراز، يجارب العلة قبل وقوعها، والمرض قبل إستفحاله وحصوله، من خلال نظام متكامل المبادئ والتشريعات والقيم، واقيا له من الضرر الواقع أو المتوقع، وفيما يلي بيان لميزات هذا المنهج الوقائي الإسلامي المتميز الفريد لتجنيب الفرد والمجتمع غوائل العلل والأمراض.

### المطلب الأول : الوقاية في الإسلام

إن الطب الوقائي في الإسلام رست قواعده منذ ما يزيد على أربعة عشرة قرنا من الزمان، وقد جاءت هذه الأسس على شكل تعاليم عامة، تتضمن أوامر ونواهي، يمارسها المسلم تعبدا لله تعالى، وإن كان لا يعلم حقيقة فوائدها الصحية، وإنما يمارسها إمتثالا لأمر الله. وعندما تقدمت العلوم في القرن العشرين، وأكتشفت الأمراض ومسبباتها، وعرفت الجراثيم ووسائل إنتقالها، وظروف معيشتها، بدأت تنكشف لنا بعض الحقائق الصحية، والحكم الطبية المذهلة التي تنطوي عليها التعاليم الإسلامية الخالدة، فزادتها نورا على نور، ومن يرزق تضلعا في القرآن والسنة، يجد أن الإسلام لم يترك جزءا من الطب الوقائي (الوقاية الصحية) إلا وأشار إليه بعموميات واضعا بذلك الخطوة الأولى، تاركا لعقل الإنسان ومختبراته أن يبحث على هداها. والطب الوقائي في الإسلام (الوقاية الصحية) ينقسم إلى قسمين رئيسين يتضمن كلا منهما مجموعة من الأوامر والنواهي، تكمل بعضها بعضا، وتؤدي دورا هاما في مجالها، وهذان القسمان هما<sup>(1)</sup>:

(1) د.عبد الحميد القضاة تفوق الطب الوقائي في الاسلام، منشورات الجامعة الاسلامية اسلام آباد، باكستان، 1987، ص06/05.

## أولاً: صحة الفرد:

- وضع الإسلام مجموعة من التعاليم والإرشادات, للحفاظ على صحة الفرد, ليبقى معافاً في جسمه ونفسه, ويمكن قسمتها إلى أربعة أقسام يكمل كل واحد منها الآخر وهي:
- 1- النظافة الشخصية لمنع الأمراض الجرثومية: وهذه تتأتى من مجموعة الممارسات اليومية التي يقوم بها المسلم عبادة لله تعالى وهي: الوضوء, نظافة الجسد, نظافة الفم, سنن الفطرة, التزهر من البول.
  - 2- العناية الشخصية لمنع الأمراض العضوية: وهذه تتأتى من مجموعة ممارسات يقوم بها المسلم عبادة أو عادة, وتشمل: تنظيم الطعام وفرض الصيام, الحث على الرياضة البدنية.
  - 3- الحث على المعالجة والبحث عن الدواء الصحيح .
  - 4- الإيمان وأثره في الشفاء من الأمراض .

## ثانياً: نظافة البيئة وصحة المجتمع:

- وضع الإسلام حوافز للتنافس في الحفاظ عليها, لتكون البيئة الإسلامية نظيفة والمجتمع الإسلامي سليماً, وقد تركزت الأوامر والنواهي في الأمور التالية:
- 1- نظافة البيئة وحمايتها من التلوث: وهذه تتأتى بما يلي: نظافة المساكن والأفنية, نظافة الطرقات وأماكن التجمع, منع إقتناء الكلاب إلا للضرورة .
  - 2- الإهتمام والحذر من وسائط نقل الأوبئة: وهي بشكل رئيسي: الهواء, الماء, الطعام.
  - 3- قواعد صحية لمنع إنتشار الأوبئة: قاعدة العزل (عزل المريض عن الأصحاء عند العدوى) قاعدة الحجر الصحي (تطبق في مرض الطاعون).
  - 4- تحريم بعض الأطعمة والأشربة: تحريم الميتة والدم ولحم الخنزير, تحريم الخمر والمخدرات, تحريم الزنا واللواط, تحريم الفواحش والشذوذ الجنسي وكل ما يفضي إليهما.

## المطلب الثاني: خصائص الوقاية في الإسلام

إن المتتبع لمنهج الوقاية في الإسلام يستطيع إدراك الخصائص التالية وهي (1) :

### 1 - قصب السبق:

مجموعة القواعد الوقائية في الإسلام, سواء كانت وحيا يتلى, أو وردت على لسان النبي ﷺ الذي لا ينطق عن الهوى, إنما هي نمط من التشريع والأحكام, الذي أعقب في نزوله العقيدة ويستطيع المتتبع لها القادر على إستنباط الأحكام منها, أن يصوغها في قوانين وأنظمة وتعليمات وقائية, وهي تدل بوضوح تام أن الذي أنزلها إنما أراد قيام بيئة إسلامية ومجتمع إسلامي سليم. ومن المعلوم بداهة أن حضارات وأما ظهرت قبل الإسلام, ولعل أقربها زمانيا حضارات الروم والأنباط, وأقربها جغرافيا حضارات ما بين النهرين واليمن والحبشة ووادي النيل, وقد نبغ أصحاب هذه الحضارات في كثير من الفنون التي ما زالت ماثلة للعيان في العديد من ديارنا الإسلامية, ومع هذا لم تدل مخلفاتهم من نقوش وكتب إلى ما يشير إلى إحتواء هذه الحضارات على قواعد وقائية, كتلك التي نراها في الإسلام, الأمر الذي يجعل من هذا السبق خصيصة تنفرد بها شريعة الإسلام ويعطيها الأولوية على سائر الحضارات.

### 2- المصادقية:

إن الحقيقة العلمية الصحيحة تطابق تمام المطابقة الحقيقة العلمية الواردة في القرآن الكريم والسنة المطهرة, ومع أن الإسلام ليس متهما يحتاج إلى دليل وشهادة لبراءته, إلا أن مثل هذه المطابقة تزيد المؤمنين إيمانا, وتزداد معها عظمة الإسلام في نفوسهم, عندما تصبح قواعده -ومنها الوقائية- التي نزلت قبل أربعة عشر قرنا من الزمن, هي غاية ما يصبو العلم الحديث للوصول إليه.

### 3- البساطة واليسر:

إن المتتبع لقواعد الوقاية في الإسلام يلاحظ فيها خاصية البساطة في التكليف واليسر في التنفيذ, فهي لا تستلزم كلفة مالية تثقل الكاهل, ولا جهدا مرهقا يفقد الهمم, ولا وقتا يقلل من العطاء والإنتاج, ولا مشقة تفوت معها متعة, فكم هو المال والوقت اللازمين لعملية السواك

(1) د.عبد الحميد القضاة, تفوق الطب الوقائي في الاسلام, ص24.

والوضوء، والختان وشف الإبط، وطهارة البدن والثوب، وكم هو الجهد اللازم لتجنب الملاعن  
الثلاث، وعدم الوطء في الحيض والنفاس، وعدم الوقوع في الزنا والشذوذ؟

وهي من البساطة واليسر لا تحتاج إلى مراسيم خاصة، أو إجراءات معقدة تستلزم قدرا  
عاليا من المعرفة أو حدا متميزا من الذكاء أو مؤهلا علميا معيناً، فهي من البساطة واليسر بحيث  
يكفي أن يلاحظها الطفل الصغير معاشة في بيت والديه، ليعتادها عادة تنتهي -بعد مدة- إلى  
عبادة يتغنى فيها وجه الله تعالى. لذا فإن الإلتزام بقواعد الوقاية في الإسلام يتم تلقائياً يتوارثه الأبناء  
عن الآباء، ثم تصبغ في نفوسهم جزءاً من عقيدتهم، وعبادة يتقربون بها إلى الله، وهكذا لا يستلزم  
تطبيقها في حياة الناس إلى أجهزة متخصصة تتولى المراقبة والمتابعة .

#### 4- الشمولية:

إن شأن القواعد الوقائية في الإسلام شأن سائر الأحكام والتكاليف الواردة في القرآن  
الكريم والسنة المطهرة، من حيث قوة الإلزام ووجوب النفاذ، والتعامل مع الإنسان على أنه مادة  
وروح، تغوص إلى أعماقه، فتخاطب نفسه وقلبه وتملأهما بمحبة الله والخوف منه والرجاء بما عنده،  
وبالتالي تسمو نفسه بما عما عند الناس، وتفيض قناعة وطمأنينة، لا يتعايش معها غل أو طمع، ولا  
حقد ولا ضغينة ولا كراهية، ولا يأس أو حسد، تلك العلل التي أورثت النفوس الخالية من الإيمان  
أمراضاً يستعصي علاجها، فقد أودت بحياة الملايين من الناس نتيجة الإدمان على المخدرات،  
والجنس والممارسات الخاطئة، وهكذا تعنى قواعد الوقاية في الإسلام بالإنسان، ونفسه وقلبه وبيئته.

#### 5- الديمومة:

إن الإلتزام بقواعد الوقاية في الإسلام، ليس مرهونا بمدة محددة، ولا بسن معينة، إنما يستمر  
الإلتزام بها طيلة حياة المسلم على الأرض، لأنها جزء من عقيدته، لذا يبقى قائماً عليها ملتزماً بها  
طول حياته، فإذا تخلف عن تنفيذها يكون قد ترك تكليفاً شرعياً، وعطل حكماً من أحكام  
الإسلام. وبهذه الديمومة يضمن الإسلام مسلماً قوياً ومجتمعاً نظيفاً.

وتجدر الإشارة أن مجموعة القواعد الوقائية في الإسلام -رغم كمالها وكفايتها للفرد  
وللمجتمع- لا تؤتي ثمارها إذا ترك المسلم الإلتزام ببقية الأحكام الشرعية الأخرى، فهي جزء من  
نظام كامل ومتكامل يحقق النفع والقوة للفرد والمجتمع.

### المطلب الثالث: نظرية الوقاية عند ابن سينا.

لقد وضع الحسين<sup>(1)</sup> بن علي بن سينا في كتابه القانون الأسس المنهجية والقواعد الوقائية والإجراءات العملية لحفظ الصحة، فما كتبه<sup>(2)</sup> بشأن الوقاية لحفظ الصحة، يوجهنا إلى منبع غزير من الحكمة التي زحرت بها حضارة الإسلام في عهدها المضيئة السالفة، ويبرز الأركان والقواعد الأساسية للوقاية الصحية في الإسلام، فقد عرف ابن سينا الطب، وذكر العوامل المؤثرة في صحة الإنسان، والأسباب والكيفيات المرضية، ثم تحدث عن تدبير الوقاية وحفظ الصحة.

#### أولاً - تعريف الطب عند ابن سينا:

يقول ابن سينا: الطب<sup>(3)</sup> علم يتعرف منه أحوال بدن الإنسان من حيث يصح أو يزول عن الصحة، ليحفظ الصحة حاصله ويستردها زائلة. هذا التعريف يعطي للطب الوقائي (الوقاية الصحية) أسبقية أساسية فقدتها في تطوراته الحديثة حيث إن الإعتناء بالطب العلاجي -الذي يقوم على وصف الدواء للمريض - طغى على مهن الطب وسياسة الصحة وبرامج التعليم الطبي.

#### ثانياً - العوامل المؤثرة في صحة الإنسان:

يقول ابن سينا: قد إجتمع لنا أن الطب ينظر في الأركان والمزاجات والأخلاق والأعضاء البسيطة والمركبة، والأرواح وقواها الطبيعية والحيوانية والنفسانية، وحالات بدن الإنسان من الصحة والمرض والتوسط، وأسبابها من المآكل والمشرب والأهوية والمياه والبلدان والمساكن، والإستفراغ والإحتقان، والصناعات والحركات البدنية والنفسانية والسكونات، والإسنان

(1) أبو علي الحسين بن عبد الله بن سينا الحكيم المشهور (370هـ - 428هـ) إشتغل بالعلوم وحصل الفنون، وأتقن علوم القرآن والأدب، والحساب والهندسة والجبر والمقابلة، ورغب بعد ذلك في علم الطب وصنف فيه كتاب الشفاء، والقانون والعديد من التصانيف التي بلغت المائة مصنف، وهو أحد فلاسفة المسلمين، انظر ترجمته في: وفيات الأعيان وأنباء أبناء الزمان، أبو العباس شمس الدين أحمد بن محمد أبي بكر بن خلكان (607هـ-681هـ) تحقيق د. إحسان عباس، دار صادر بيروت ج02 ص 157

(2) د. أحمد عروة: "الوقاية في الطب وحفظ الصحة لابن سينا"، ص 10-13، مطبوعات مجمع اللغة العربية بدمشق 1407 هـ / 1986.

(3) ابن سينا أبو علي الحسين ابن علي، القانون في الطب. دار نوبليس - بيروت لبنان ط 01 2006م، ج 1، ص 2.

والأجناس، والواردات على البدن من الأمور الغريبة، والتدبير بالمطاعم والمشارب، وإختيار الهواء، وإختيار الحركات والسكونات، والعلاج بالأدوية وأعمال اليد لحفظ الصحة<sup>(1)</sup>. يمكن لنا أن نرتب ونصنف تلك المعطيات على النحو الآتي:

1- العوامل الذاتية: وهي: الأركان والمزاجات والأخلاق والأعضاء -الأرواح الطبيعية

والحيوانية والنفسية -حالات البدن من الصحة والمرض والتوسط -الإسنان والأجناس.

2- العوامل البيئية: وهي: المآكل والمشارب والأهوية والمياه -البلدان والمساكن -السواردات

على الأبدان من الأمور الغريبة.

3- العوامل السلوكية: ومنها: الحركات البدنية والنفسانية والسكونات -الصناعات -التدبير

بالمطاعم والمشارب واختيار الهواء.

### ثالثا: الأسباب والكيفيات المرضية:

يذهب ابن سينا إلى تحليل الأسباب والكيفيات<sup>(2)</sup> التي تؤدي إلى الإنفعالات والتغيرات

المرضية التي تصيب الإنسان على مستوى العوامل الذاتية والخارجية فيقول: إنه لما كان المبدأ الأول

لتكون أبداننا شيتين أحدهما المني من الرجل -والأصح من أمره أنه قائم مقام الفاعل -والثاني مني

المرأة ودم الطمث -والأصح من أمره أنه قائم مقام المادة -وهذان الجوهران مشتركان. لذلك فإن

أبداننا معرضة لنوعين من الآفات وكل واحد منهما له سبب من الداخل وسبب من الخارج

...أحد نوعي الآفة هو تحلل الرطوبة التي منها خلقنا وهذا واقع بالتدريج، والثاني: تعفن الرطوبة

وفسادها وتغيرها عن الصلوح لإمداد الحياة. وهاتان الآفتان خارجتان عن الآفات اللاحقة عن

أسباب أخرى كالبرد والسموم وأنواع تفرّق الإتصال المهلك وسائر الأمراض. وكل واحد منها

يقع عن أسباب خارجية وعن أسباب باطنية، أما الأسباب الخارجية: فمثل الهواء المحلل والمعفن،

وأما الأسباب الباطنية فمثل: الحرارة الغريزية التي فينا المحللة لرطوبتنا، والحرارة الغريزية المتولدة

فينا من أغذيتنا وغيرها المتعلقة.

(1) القانون في الطب، ج 1 ص 3/2 .

(2) القانون في الطب، ج 1 ص 158

#### رابعاً: تدبير الوقاية وحفظ الصحة

##### تحديد الأهداف العامة لصناعة حفظ الصحة :

ينبه ابن سينا إلى الحكمة التي تقتضيها صناعة حفظ<sup>(1)</sup> الصحة نظراً لما في العوامل من حتميات أو عرضيات: "صناعة حفظ الصحة ليست صناعة تضمن الأمان من الموت, ولا تخلص البدن من الآفات الخارجية, ولا أن يبلغ بكل بدن غاية طول العمر الذي يجب الإنسان مطلقاً". وإنطلاقاً من تلك الحدود نعتبر أن صناعة حفظ الصحة هي المبلغة بدن الإنسان هذا السن الذي يسمى أجلاً طبيعياً (بخلاف الآجال العرضية) على حفظ للملائمات، ويقول ابن سينا توضيحاً للعوامل التي يستخدمها الطبيب لتدبير حفظ الصحة "قد وكل بهذا الحفظ قوتان يخدمهما الطبيب احدهما طبيعية: وهي الغذائية فتخلف بدل ما يتخلف من البدن الذي جوهره إلى الأرضية والمائية، والثانية حيوانية: وهي القوة النابضة لتخلف بدل ما يتحلل من الروح الذي جوهره هوائي ناري". يتميز من ذلك أن حفظ الصحة يهدف إلى أمرين : منع العفونة أصلاً - وحماية الرطوبة، كي لا يسرع إلى التعفن، ويكون ذلك بتدبير أمور ثلاثة:

- التدبير الصواب في إستبدال البدن بدل ما يتحلل مقدار الممكن .
- التدبير المانع من إستيلاء أسباب معجلة من التخفيف (دون الأسباب الواجبة للتخفيف)
- التدبير المحرز عن توليد العفونة لحماية البدن وحراسته عن إستيلاء الحرارة غريبة خارجاً أو داخلاً.

ملاك الأمر في صناعة حفظ الصحة هو تعديل الأسباب العامة اللازمة المذكورة وأكثر العناية بها هو في تعديل أمور سبعة: - تعديل المزاج - وإختيار ما يتناول - وتنقية الفضول - وحفظ التركيب - وإصلاح المستنشق - وإصلاح الملابس - وتعديل الحركات البدنية والنفسانية.

(1) القانون في الطب، ج 1 ص 159 - 160

## الفصل الثاني:

# الوقاية الصحية في أحداث الطهارة والنظافة

المبحث الأول: الوقاية الصحية في أحداث الطهارة

المبحث الثاني: النظافة الشخصية (وقاية الفرد)

المبحث الثالث: نظافة البيئة (وقاية المجتمع)

## المبحث الأول: الوقاية الصحية في أحاديث الطهارة.

النظافة في الإسلام أصل في بناء العبادة , وباب من أبواب التربية الوقائية لحفظ الصحة , إذ بها تحصل الطهارة , وتصان الأبدان, ويتميز المسلمون عن غيرهم من الأقوام. وقد جاءت النصوص النبوية تحت على رعاية ذلك الأصل وتلفت النظر إلى أهميته , وفيما يأتي من مطالب بيان للتعاليم النبوية الخاصة بالحفاظ على الطهارة والنظافة.

### المطلب الأول: الطهور شرط الإيمان .

الطهارة مفتاح العبادة اليومية "الصلاة"، فلا تصح صلاة المسلم ما لم يتطهر من الحدث الأصغر بالوضوء، ومن الحدث الأكبر بالغسل، قال الله تعالى: ﴿يا أيها الذين آمنوا إذا قمتم للصلاة فاغسلوا وجوهكم وأيديكم إلى المرافق وامسحوا برؤوسكم وأرجلكم إلى الكعبين وإن كنتم جنبا فاطهروا﴾ (المائدة06)، و عن ابن عمر -رضي الله عنه- قال: قال النبي ﷺ: (لا تقبل صلاة بغير طهور ولا صدقة من غلول)<sup>(1)</sup>، وقد نصح النبي ﷺ أمته بالوقاية من الأمراض عن طريق النظافة وإلتزام الطهارة، ورغب فيها قائلا: (الطهور شرط الإيمان)<sup>(2)</sup>، (أي نصفه)، ولفظة "الطهور" بالضم: أي التطهر، و بالفتح: أي الماء الذي يتطهر به، والطهارة: إسم يقوم مقام التطهر بالماء<sup>(3)</sup>. "و الطهارة ضربان: طهارة جسم , وطهارة نفس فطهارة النفس: ترك الذنوب، والعمل للصالح، وتنقية النفس من المعاييب, وطهارة الجسم: رفع حدث أو إزالة نجس أو ما في معناها على صورتها"<sup>(4)</sup>.

(1) أخرجه مسلم , كتاب الطهارة , باب وجوب الطهارة للصلاة ح329 ص05.

(2) أخرجه مسلم , كتاب الطهارة , باب فضل الوضوء ح 328 ص 03 )

(3) ابن منظور , لسان العرب , ج03 ص328.

(4) الراغب الأصفهاني , المفردات ص308.

إن الماء عنصر أساسي في الطهارة لا يقوم عنصر آخر مقامه، فبه يتطهر المسلم من الحدث الأصغر والحدث الأكبر، وقد أوضح رسول الله ﷺ في أحاديثه الصحيحة طهورية الماء، وعدم قبوله للنجاسة، فعن أبي سعيد الخدري -رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (الماء طهور لا ينجسه شيء)<sup>(1)</sup>، وعن عبد الله بن عمر -رضي الله عنهما- أن رسول الله ﷺ قال: (إذا كان الماء قلتين لم يحمل الخبث)<sup>(2)</sup>.

وقد يعجب الإنسان من هذه الأحاديث التي تثبت للماء طهورية لا يستطيع أن يغلبه شيء عليها، ويزول العجب عندما يعرف أن تركيب الماء الذي خلقه الله فيه ما يؤهله لذلك، ونظرا لما يحتويه الماء من خصائص لا توجد في سواه، ولتوفره في كل مكان، فهو بلا شك يحتل مكانة على رأس قائمة المطهرات، وفي قمة أسماء المنظفات، فلا حياة ولا صحة ولا نظافة من دونه.

"ويتصف الماء بالطهورية -أي جمعه بين الطهارة والتطهر- لأنه غير صالح لنمو العوامل المرضية وتكاثرها فيه، بل على العكس تماما، فهو عامل مهم في تلفها، وإبادتها، وتخليص الناس منها بعد فترة وجيزة من الزمن، وذلك بآليات مختلفة منها:

1- أنه لا يحوي العناصر الغذائية اللازمة لنمو العوامل المرضية، ومن ثم يحد من نشاطها ويسبب ضمورها وموتها.

2- إن درجة حرارة الماء لا تناسب عادة ما تريده هذه العوامل وتتطلبه من أجل نموها، فهي تفضل حرارة تعادل حرارة الجسم أو ما يقاربها، وهي (37°) درجة مئوية.

3- تحتاج العوامل المرضية إلى سكون نسبي، وإستقرار وركود، كي تتقوى وتنتعش، فتنمو وتنقسم خلاياها، وهذه الشروط تكون عادة مفقودة في الماء، لأنه غالبا ما يكون دائم الحركة أو التحريك، وإذا ركد -لسبب ما- أتت المطهرات الإضافية لتؤازره، وتدعمه في القضاء على تلك العوامل، وقد تكون المطهرات طبيعية مثل: أشعة الشمس وما تحويه من الإشعاعات، والتي أكثرها

(1) أخرجه الترمذي، كتاب ابواب الطهارة، باب ان الماء لا ينجسه شيء ح66ص111 قال أبو عيسى هذا حديث حسن.

(2) أخرجه أبو داود، كتاب الطهارة، باب ما ينجس الماء ح58 ص92.

فعالية الأشعة فوق البنفسجية، أو اصطناعية مثل: مركبات الكلور والأوزون، وحديثا استخدمت أشعة الليزر.

4- إن الضغط الحلوي للماء أقل من الضغط الحلوي في جسم خلية الجرثوم ، مما يتسبب في نفوذ الماء إلى داخل الخلية عبر غشائها، بينما تترح الأملاح والشوارد الموجودة في هيولى الخلية إلى المحيط بها فيختل إتران جسم الخلية، وتتبدد هيولاها، ويتضخم حجمها وتنتج بالماء مما يؤدي إلى إنفجارها وتلفها.

5- نظرا لوفرتة ورخصه، فإن إراقته على العضو الملوث يزيل عنه الأدران ، وما قد علق فيه من عوامل مرضية، وبخاصة إذا وافق سكب الماء ذلك أو فرك، وتكرر مرات عديدة أقلها ثلاثا.

6- إن الماء القراح (الصافي) يعتبر أحسن الوسائل للتطهر والتنظيف، ولا سيما عندما يستعمل معه الصابون، والمنظفات ، حيث يسمح لهذه المنظفات أن تؤدي عملها على الوجه الأكمل" (1).

لقد إستعمل الأطباء في الماضي سوائل شتى من أجل تطهير اليدين قبل العمليات الجراحية وبعد فحص المرضى، فقد كانوا يغمسون أيديهم في هذه السوائل لفترة من الزمن تطول أو تقصر، ولكنهم لاحظوا فيما بعد إخفاق هذه الطرق في التطهير وعقمها ، مما جعل الأطباء يقلعون عن هذه الوسيلة في التطهير ويلجأون إلى الماء الصافي الجاري مع ذلك بالصابون، فكانت النتائج حاسمة فوق كل الشبهات، وأفضل من كل ما جرّب سابقا.

"إن هذا البيان العلمي لظهورية الماء يسلم لرسول الله ﷺ أنه لا يمكن أن يخبر عن شيء إلا ويكون حقا وصدقا، وأن حديثه الشريف ﷺ (الظهور شرط الإيمان) (2) يعد سبعا علميا وطيبا مبهرا، وضع الضوابط الكاملة لعدد من العلوم المستحدثة والتي تعرف بإسم الصحة العامة، وعلم التصحّح، أو حفظ الصحة والعافية، في زمن لم يكن لأحد من الخلق إدراك لقيمة النظافة والطهارة العامة في الوقاية الصحية. ويشهد له ﷺ بالنبوة والرسالة، وأنه يريد للإنسانية حياة هانئة بعيدة عن كل الأمراض والأسقام تزدان بالصحة وتتوج بالعافية." (3).

(1) د.فارس علوان ، وفي الصلاة صحة ووقاية، دار السلام للنشر والتوزيع 1989 جمهورية مصر العربية، ج1 ص 01، ص 24/22.

(2) (سبق تخريجه ) ص 16.

(3) د.زغلول النجار الاعجاز العلمي في السنة النبوية ، هضة مصر للنشر والتوزيع ، ط06 2006م ، ج02 ص113.

## المطلب الثاني: طهارة الحدث.

الطهارة من الحدث تعني التطهر من نجاسة حكمية، أي لا يوجد لها في الخارج شيء تبصره العين، أو تلمسه اليد، أو يشمه الأنف، أو يذوقه اللسان، بل هي أمر حكم الشرع به -يوجب الوضوء إذا كان حدثاً أصغر، أو الغسل إذا كان حدثاً أكبر- فالطهارة من الحدث حددها الشرع في أمرين: الوضوء، الغسل<sup>(1)</sup>.

### أولاً: الوضوء:

عنيت السنة المطهرة بنظافة المسلم فشرعت الوضوء للصلاة، وحثت على الإكثار منه، وبين النبي ﷺ فضل الوضوء وقيمته الطهورية في أحاديث كثيرة منها:

1- الوضوء طهارة ونقاء، فعن أبي هريرة -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله ﷺ: (أرأيتم لو أن نهرا بباب أحدكم يغتسل منه كل يوم خمس مرات هل يبقى من درنه شيء، قالوا لا يبقى من درنه شيء، قال: فذلك مثل الصلوات الخمس يمحو الله بهن الخطايا)<sup>(2)</sup>.  
(درنه: وسخه، خطاياها: ذنوبه)<sup>(3)</sup>.

2- الوضوء كفارة للذنوب والخطايا، فعن عثمان بن عفان -رضي الله عنه- قال: قال ﷺ: (من توضع فأحسن الوضوء خرجت خطاياها من جسده حتى تخرج من تحت أظفاره)<sup>(4)</sup>.

3- الوضوء علامة وشارة للمؤمنين يوم القيامة، قال ﷺ: (إن أمي يدعون يوم القيامة غرا محجلين، فمن استطاع منكم أن يطيل غرته فليفعل)<sup>(5)</sup>.

(1) د يوسف القرضاوي، تيسير فقه الطهارة، مكتبة وهبة القاهرة، ط02، 2004م ص 12.

(2) أخرجه البخاري، كتاب مواقيت الصلاة، باب الصلوات الخمس كفارة ح 497 ص 355. وأخرجه مسلم، كتاب

المساجد ومواضع الصلاة، باب المشي إلى الصلاة تحمى به الخطايا وترفع به ح 1071 ص 419.

(3) ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث الأثر، ج 01 ص 933 ج 3 ص 117.

(4) أخرجه مسلم كتاب الطهارة باب خروج الخطايا مع الوضوء ح 361 ص 46.

(5) أخرجه البخاري، كتاب الوضوء، باب فضل الوضوء والغر المحجلون من آثار الوضوء، ح 133 ص 234.

4- الوضوء بهيئته وصورته الإسلامية وسيلة محكمة لتحقيق الطهارة والنظافة اليومية للمسلم. فعن عطاء بن يسار عن ابن عباس -رضي الله عنه- أنه توضأ فغسل وجهه، فأخذ غرفة من ماء فمضمض بها واستنشق، ثم أخذ غرفة ماء جعل بها هكذا -أضافها إلى يده الأخرى - فغسل بها وجهه، ثم أخذ غرفة من ماء فغسل بها يده اليمنى، ثم أخذ غرفة من ماء فغسل بها يده اليسرى، ثم مسح برأسه، ثم أخذ غرفة من ماء فرش على رجله اليمنى حتى غسلها، ثم أخذ غرفة أخرى فغسل بها رجله -يعني اليسرى- ثم قال: هكذا رأيت رسول الله ﷺ يتوضأ<sup>(1)</sup>.  
إن المسلم حين يتوضأ يقوم بالآتي :

- المضمضة والمبالغة فيها. - الإستنشاق والمبالغة فيه. - الإستنثار والمبالغة فيه. - غسل الوجه ثلاث مرات من أعلى الجبهة إلى منتهى الذقن. - غسل اليدين مع المرفقين ثلاث مرات. - مسح الرأس من الجبهة إلى القفا- غسل الرجلين إلى الكعبين. - مسح الأذنين من الخارج والداخل.  
فالوضوء -بهذه الكيفية- يتم خمس مرات على الأقل في اليوم واللييلة، فإذا حافظ المسلم عليه ماذا تكون النتيجة؟

1- أن يكون المسلم على أكمل طهارة وأعلى درجات النظافة.  
2- إن المسلم حين يتوضأ يكون قد بلغ الحد الممتاز من النظافة والطهارة الجزئية للجسم.  
3- إن الوضوء يعتبر خط الدفاع الأول لحماية الفرد المسلم من الجراثيم والميكروبات التي أشار إليها النبي ﷺ بقوله (الخطايا)، "وقد ثبت بالتجربة أن للوضوء تأثيرا فعالا على طهارة جسد المسلم من ناحية تطهير كل من الأنف والفم، وهما مدخلان أساسيان للملوثات والجراثيم والفطريات والبكتيريا إلى داخل الجسم، وتطهيرهما (الفم والأنف)-أثناء الوضوء- خمس عشرة مرة على الأقل في كل يوم ولييلة، عن طريق الإستنشاق والإستنثار مما يمكن أن يلتصق بهما من عوالق، من مثل بقايا الطعام، والبكتيريا في الفم، والأتربة والفطريات والجراثيم، والقشور، والإفرازات المخاطية من كل من الأنف والجيوب الأنفية، وغير ذلك من الملوثات التي تنتشر في الغلاف الغازي للأرض وسرعان ما يتنفسها الإنسان عن طريق كل من الأنف والفم"<sup>(2)</sup>.

(1) أخرجه البخاري , كتاب الوضوء , باب غسل الوجه باليدين من غرفة واحدة , ح 137ص242.

(2) د. زغلول النجار , الإعجاز العلمي في السنة النبوية , مطبعة نهضة مصر , ط06, 2006 ج2 ص 111.

وقد إتضح لدى العلماء أن الوضوء وقاية من أكثر من سبعة عشرة مرضاً، من أهمها<sup>(1)</sup>:  
 1-الرمد الجيني، 2- الإنفلونزا، 3- السعال الديكي، 4-إلتهاب اللوزتين، 5-أمراض الأذن،  
 6- الأمراض الجلدية.

ولأهمية الوضوء في الوقاية الصحية للفرد للمسلم أوصى النبي ﷺ بالمداومة عليه في أوقات وأحوال عديدة - غير وقت الصلاة- منها: عند الطواف بالكعبة، عند تلاوة القرآن وذكر الله عز وجل، قبل النوم...إلخ ، يقول النبي ﷺ مخاطباً أنس: (يا بني إن استطعت ألا تزال على طهارة فافعل، فإنه من أتاه الموت وهو على وضوء أعطي الشهادة)<sup>(2)</sup>.

### ثانياً : الغسل :

إن الغسل من فرائض الإسلام وسننه، فيكون واجبا في بعض الحالات كالغسل من الجنابة والحيض ، وفي حالات أخرى يكون سنة كغسل يوم الجمعة والعيدين.

ففي الغسل من الجنابة (الحدث الأكبر) ، روي عن عائشة-رضي الله عنها- (أن رسول الله ﷺ كان إذا إغتسل من الجنابة بدأ بغسل يديه ثم توضأً كما يتوضأ للصلاة، ثم يدخل أصابعه في الماء فيخلل بها أصول شعره، ثم يصب على رأسه ثلاث غرفات بيديه، ثم يفيض الماء على جلده كله)<sup>(3)</sup> "الجنابة: هي في الأصل البعد، والجنب الذي يجب عليه الغسل بالجماع وخروج المني"<sup>(4)</sup>.  
 وفي غسل يوم الجمعة، يقول النبي ﷺ: (إذا جاء أحدكم الجمعة فليغتسل)<sup>(5)</sup>.

إن الغسل تتم به نظافة جميع البدن، وبذلك نجد أن الرسول ﷺ لم يكتف بالوضوء ، وهو نظافة جزئية للجسم، وإنما أمر المسلمين بالغسل عند الحدث الأكبر (الجنابة، الحيض والنفاس...) وحث عليه في أوقات أخرى (كصلاة الجمعة والعيدين، دخول مكة، الطواف...).

إن تلك الأغسال المختلفة محافظة على الصحة العامة للمجتمع المسلم، ونظافة ووقاية من الأمراض، وإزالة للأدران (الأوساخ) من أجزاء الجسم المختلفة.

(1) د. عبد الباسط محمد السيد ، الطب الوقائي للمحافظة على الصحة العامة ، شركة مكتبة ألفا ط03، 2005م ص95.

(2) أخرجه البيهقي في شعب الايمان ، كتاب الوضوء ، ح2529 ص275.

(3) أخرجه مالك في الموطأ ، كتاب الطهارة ، باب العمل في غسل الجنابة ، ح89 ص132.

(4) ابن الاثير ، النهاية في غريب الحديث ، والأثر ، ج1 ص819.

(5) أخرجه البخاري ، كتاب الجمعة ، باب فضل الغسل يوم الجمعة ، ح828 ص390.

### المطلب الثالث: طهارة الخبث

الطهارة من الخبث تعني: التطهر من نجاسة عينية حسية تصيب الأبدان والثياب والأمكنة، ولها طعم ولون ورائحة<sup>(1)</sup>.

فالصلاة -العبادة اليومية- لا تقبل من العبد إلا إذا تطهر وأزال عن جسمه وثوبه ومكانه النجاسات "النجاسة لغة: القذارة، والنجس: القذر".<sup>(2)</sup> والنجاسات تعتبر المصدر الأول للجراثيم والسييل الممهد للأمراض والأوبئة.

وقد شرعت السنة النبوية الإستنجاء (نظافة محل البول والغائط)، وجعلته من الواجبات وشرطا لصحة الصلاة، وعلى ذلك يتحتم على المسلم غسل هذا المحل في اليوم على الأقل خمس مرات، وهذه المرات كفيلة بالقضاء على الميكروبات والجراثيم المحتمل وجودها في هذه الأماكن، فمن الوقاية غسلهما بانتظام، فعن أنس ابن مالك -رضي الله عنه- قال: (كان رسول الله ﷺ إذا تبرز لحاجته أتيته بماء فيغسل به)<sup>(3)</sup>.

وعن عائشة -رضي الله عنها- (أن نسوة من أهل البصرة دخلن عليها فأمرتهن أن يستنجين بالماء، وقالت مرن أزواجكن بذلك، فإن النبي ﷺ كان يفعله وهو شفاء من الباسور)<sup>(4)</sup>. "الباسور داء يخرج بجيأ الناقة عند الولادة حتى يقطع منه ويسمى الوخم و الودم"<sup>(5)</sup>.

إن محل البول والغائط من أماكن إحتواء الميكروبات والجراثيم، لذلك شدد النبي ﷺ على نظافتهم، وإعتبر عدم التتره من البول سببا في عذاب القبر، كما جاء في حديثه ﷺ، فعن ابن عباس قال: (مر رسول الله صلى الله عليه وسلم على قبرين فقال أما إنهما ليعذبان ومايعذبان في كبير أما أحدهما فكان يمشي بالنميمة وأما الآخر فكان لا يستتر من بوله)<sup>(6)</sup>.

(1) د. القرضاوي، تيسير فقه الطهارة، ص 12.

(2) لسان العرب، ج 6 ص 266، مادة نجس.

(3) أخرجه أحمد في مسند أنس بن مالك رضي الله عنه، ح 11657 ص 203.

(4) أخرجه أحمد في المسند ح 23482 ص 138.

(5) الأزهرى، تهذيب اللغة، مادة حوى ج 3 ص 30.

(6) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة باب الدليل على نجاسة البول ووجوب الاستبراء منه ح 439 ص 147.

ومن الآداب الإسلامية استعمال اليد اليسرى عند غسل محل البول والغائط لإزالة النجاسة، حتى تظل اليد اليمنى -المخصصة للطعام والشراب ونحوهما- طاهرة نظيفة ، ففي الحديث عن النبي ﷺ: (لايمسكن أحدكم ذكره بيمينه وهو يبول ولا يتمسح من الخلاء بيمينه ولايتنفس في الاناء)<sup>(1)</sup> , وكذلك غسلها (اليد اليسرى) بعد إزالة النجاسة من المحل. وفي هذا التوجيه النبوي محافظة على الصحة العامة ووقاية الفرد المسلم من الأوبئة والعلل.

**حدث في إنجلترا<sup>(\*)</sup>:**

في عام 1963 إنتشر مرض التيفويد في مدينة داندي (بإنجلترا) بشكل عاصف وأصاب السكان بالذعر الشديد وبذل الجميع طاقاتهم لوقف انتشار المرض وفي النهاية إتفق العلماء على إذاعة تحذير في مختلف وسائل الاعلام يأمرون الناس بعدم إستعمال الاوراق في دورات المياه وإستبدالها, بإستخدام المياه مباشرة في النظافة وذلك لوقف إنتشار العدوى وبالفعل إستجاب الناس وللعجب الشديد توقف فعلا إنتشار الوباء وتمت محاصرته وتعلم الناس عادة جديدة عليهم بعد معرفتها وأصبحوا يستخدمون المياه في النظافة بدلا من المناديل الورقية .فماذا يقول هؤلاء لو علموا أن المسلمين يفعلون هذا من أكثر من ألف وأربعمائة سنة .

وقد عنيت السنة المطهرة بنظافة الثوب فمن أوائل ما نزل من القرآن قوله تعالى ﴿ وثيابك فطهر ﴾ (سورة المدثر 01)، وعن عائشة رضي الله عنها قالت ، قال النبي ﷺ: (ما على أحدكم لو إتخذ ثوبين ليوم الجمعة سوى ثوبي مهنته)<sup>(2)</sup>.

ولقد عد الاسلام الثوب نجسا بمجرد وصول شيء من النجاسة إليه كالبول والغائط ولا تصح الصلاة فيه إلا أن يكون طاهرا , وبالتالي فالمسلم دوما يتره ملابسه أن تقع عليها نجاسة ولذا جاء في الحديث الصحيح قوله ﷺ (إن المؤمن لا ينجس)<sup>(3)</sup>.

(1) أخرجه مسلم كتاب الطهارة باب النهي عن الاستنجاء باليمين ح392 ص 84

(\*) م. نايف منير فارس, الإعجاز العلمي في القرآن والسنة, دار ابن حزم للطباعة بيروت -لبنان , ط 1 2006 , ص450.

(2) أخرجه مالك في الموطأ , كتاب الطهارة , باب الهيئة وتخطي الرقاب وإستقبال الإمام يوم الجمعة , ح223 ص329.

(3) أخرجه مسلم , كتاب الحيض , باب الدليل على أن المسلم لا ينجس , ح556 ص293.

## المبحث الثاني: النظافة الشخصية (وقاية الفرد).

إن السنة النبوية وهي تبيين للمسلم أسس العبادة الصحيحة قد جعلت نظافة الفم والجسد والتحلي بخصال الفطرة من أهم معالم النظافة الشخصية , وأرشدت إلى النظافة والتجمل في سائر شؤون الفرد المسلم , تحقيقاً لمبدأ العناية الصحية , وتأكيداً لوقاية الجسد وحمايته من الأضرار والأمراض , وفيما يلي بيان لما جاءت به السنة من المظاهر التربوية الوقائية الخاصة بنظافة الفرد المسلم.

### المطلب الأول: نظافة الجسد:

إذا كان الإسلام شرع غسل جميع البدن على وجه الإلزام (طهارة الحدث الأكبر)، فإنه أكد على الإغتسال حرصاً على الصحة الشخصية ، ووقاية الفرد المسلم من الأوبئة والأضرار, فحدد للمسلم الفترة الزمنية التي لا يمكن له تجاوزها بغير غسل، فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: (حق لله على كل مسلم أن يغتسل في كل سبعة أيام يغسل رأسه وجسده)<sup>(1)</sup>. "وتذكر المراجع الطبية أن الجلد يعتبر مخزناً لنسبة عالية من البكتيريا والفطريات , ويكثر معظمها على البشرة وجذور الشعر, ويتراوح عددها من عشرة آلاف الى مائة ألف جرثومة على كل سنتيمتر مربع من الجلد الطبيعي , وفي المناطق المكشوفة منه يتراوح العدد بين مليون الى خمسة ملايين جرثومة على السنتيمتر الواحد. كما ترتفع هذه النسبة في الأماكن الرطبة مثل الإبط العانة إلى عشرة ملايين على السنتيمتر الواحد, وهذه الجراثيم في تزايد مستمر. والغسل والوضوء خير مزيل لهذه الكائنات , فإن الإستحمام يزيل 90 بالمائة من هذه الكائنات أي بأكثر من مائتي مليون جرثومة في المرة الواحدة , وهذه الجراثيم تلتصق بالجلد بواسطة أهداب قوية لذا أمر الشارع بتدليك الجلد في الوضوء والغسل" <sup>(2)</sup>.

(1) أخرجه مسلم , كتاب الجمعة , باب الطيب والسواك يوم الجمعة , ح 1402ص 315.

(2) م. نايف منير فارس الإعجاز العلمي في القرآن والسنة , ص 422.

لقد بلغت الأحاديث الواردة في ندب المسلمين إلى الإغتسال في كل أسبوع مرة حد التواتر، حيث رويت عن كثير من الصحابة -رضي الله عنهم- وقد يتساءل المرء: لماذا أكد الرسول ﷺ على الإغتسال في هذه الأحاديث؟

إن الفائدة القريبة التي يدركها كل مسلم هي تنظيف البدن والتخلص من العرق، ولكننا في عصر العلم والطب نستطيع أن ندرك المنافع من ذلك بصورة أدق وأعمق لهذا التوجيه النبوي، الذي جعله حقا على كل إنسان مسلم بلغ سن الإحتلام.

"إن العلم يحدثنا أن جسم الإنسان -وبالأصح جلده الخارجي- مكون من آلاف المسام التي تغطيه وتفرز مادة ترطب الجسم، وتعطيه شيئا من الحيوية عند إشتداد الحرارة، تلك المادة التي تدعى (العرق) وتكاثر هذه المادة، وتجمعها فوق الجلد، مع ما في الجو من غبار، وما يحمله الهواء من الهوام وغيرها، يؤدي إلى إنسداد هذه المسام بصورة جزئية أو كلية، مما يحتاج معه الإنسان بين فترة وأخرى إلى إجراء غسل لسائر جسده، ليستعيد هذا البدن قوته ونشاطه، ويستمر في عطائه وحيويته فوق الأرض، لذلك جاء التأكيد على الإغتسال من رسول الله ﷺ بالرغم من أنه ﷺ كان يعيش في جزيرة العرب ذات الماء القليل في بيئة صحراوية معدومة الانهار قليلة الآبار"<sup>(1)</sup>

(1) د. صالح رضا، الإعجاز العلمي في السنة النبوية، مكتبة العبيكان الرياض ط 01 2001م ص 489.

## المطلب الثاني: نظافة الفم .

إن نظافة الفم من الأسس الأساسية في الوقاية الصحية (الطب الوقائي), لذلك أوصى رسول الله ﷺ باستخدام السواك لنظافة الفم وتطهير الأسنان في أحاديثه الصحيحة، منها:

- قوله ﷺ: (لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك)<sup>(1)</sup>.

- قوله ﷺ: (السواك مطهرة للفم مرضاة للرب)<sup>(2)</sup>. "السواك: عود صغير يتخذ من جذور شجر الآراك و الآراك: شجر من الحمض, الواحدة أراكة، ويقال: السواك، المسواك, وسوك فاه تسويكا، وإذا قلت إستاك أو تسوك لم تذكر الفم"<sup>(3)</sup>.

إن السواك من الأعمال الأصلية في الوقاية الصحية، لذلك أكد النبي ﷺ على إستعماله وحث على أوقات كثيرة منها:

### 1- السواك عند الوضوء:

جاءت عدة أحاديث تحث عليه منها:

- عن أبي هريرة -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله ﷺ: (لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك مع الوضوء)<sup>(4)</sup>

- عن جابر -رضي الله عنه- أن رسول الله ﷺ مر بهم وهم يجتنون أراكا، فأعطاه رجل جنى أراك، فقال: (لو كنت متوضأ أكلته)<sup>(5)</sup> أي لو كنت أريد الوضوء لأستعملت هذا العود في التسوك.

- وكان ﷺ (لا يرقد من ليل ولا نهار فيستيقظ إلا تسوك قبل أن يتوضأ)<sup>(6)</sup>.

فهذه الأحاديث تؤكد على السواك عند الوضوء لأنه أولى وأكثر تنظيفا للفم والأسنان.

(1) أخرجه مالك في الموطأ , كتاب الطهارة , باب ماجاء في السواك , ح 132 ص 1199. والبخاري , كتاب التمني باب مايجوز من اللهو , ح 6699 ص 199.

(2) أخرجه البخاري , كتاب الصوم , باب سواك الرطب واليابس للصائم , ح 1797 ص 18.

(3) إسماعيل بن حماد الجوهري , الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية , تحقيق أحمد عبد الغفور عطار , دار العلم للملايين بيروت - لبنان , ط 03 1984 ص 1592/1572.

(4) أخرجه أحمد في مسند أبي هريرة , ح 8827 , ص 370.

(5) أخرجه أحمد في مسند جابر بن عبد الله , ح 14614 , ص 164.

(6) أخرجه أبو داود , كتاب الطهارة , باب السواك لمن قام من الليل , ح 52 ص 83.

## 1- السواك بعد الإستيقاظ من النوم.

أرشدت السنة النبوية إلى إستعمال السواك بعد النوم في أحاديث صحيحة منها:  
 - عن حذيفة بن اليمان -رضي الله عنه- قال : كان النبي ﷺ (إذا قام من الليل يشوص فاه بالسواك)<sup>(1)</sup> يشوص أي يدلك اسنانه وينقيها وقيل: هو أن يستاك من سفلى إلى علو وأصل الشوص الغسل<sup>(2)</sup>

- عن عائشة -رضي الله عنها- قالت: (كان رسول الله ﷺ يوضع له وضوءه وسواكه فإذا قام من الليل تخلى ثم استاك)<sup>(3)</sup>، وفي رواية (سئلت عائشة: بأي شيء كان يبدأ النبي ﷺ إذا دخل بيته؟ قالت: بالسواك)<sup>(4)</sup>. فرسول الله ﷺ كان إذا دخل المنزل يزيل أثر التغيير في فمه بالسواك، وإذا إستيقظ من النوم أزال ما عسى أن يكون قد حدث في الفم من روائح أثناء النوم بالسواك.

## 2- إستعمال السواك عند الإجتماع بالناس :

دل على ذلك أحاديث نبوية منها:

- عن أبي سعيد الخدري -رضي الله عنه- قال: أشهد على رسول الله ﷺ قال: (الغسل يوم الجمعة واجب على كل محتلم، وأن يستن وأن يمس طيبا إن وجد)<sup>(5)</sup>.

- عن ابن عباس -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله ﷺ: (إن هذا يوم عيد جعله الله للمسلمين، فمن جاء إلى الجمعة فليغتسل، وإن كان طيب فليمس منه، وعليكم بالسواك)<sup>(6)</sup>. فعن رسول الله ﷺ السواك يوم الجمعة عند اجتماع الناس حتى لا يجد الناس ريح الفم المتغيرة.

(1) أخرجه البخاري كتاب الوضوء، باب السواك، ح 238، ص 409.

(2) ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والاثار، ج 02، ص 1242.

(3) أخرجه ابو داود، كتاب الطهارة، باب السواك لمن قام من الليل، ح 51، ص 82.

(4) أخرجه مسلم، كتاب الطهارة، باب السواك، ح 371، ص 60.

(5) أخرجه البخاري، كتاب الجمعة، باب الطيب للجمعة، ح 831، ص 394.

(6) أخرجه ابن ماجه، كتاب إقامة الصلاة والسنة فيها، باب ما جاء في الزينة يوم الجمعة، ح 1088، ص 433.

وحفاظا على الفم والأسنان وتحقيقا للتطهير والنظافة أرشدت السنة النبوية إلى العناية بالسواك وكيفية استعماله وفيما يلي بعض هذه التوجيهات النبوية:

- 1- **غسل السواك بعد الإستعمال وقبله:** ففي الحديث عن عائشة -رضي الله عنها- قالت: (كان نبي الله ﷺ يستاك, فيعطيني السواك لأغسله, فأبدأ به فأستاك, ثم أغسله وأدفعه إليه)<sup>(1)</sup>.
- 2- **السواك طولا:** أشارت السنة إلى كيفية استعماله فعن أبي موسى الأشعري -رضي الله عنه- قال: دخلت على رسول الله ﷺ وهو يستاك وهو واضع طرف السواك على لسانه يستن إلى فوق، فوصف حماد (يعني ابن زيد) كأنه يرفع.
- 3- **التيامن في إستعمال السواك:** أكد النبي ﷺ على التيمن في إستعماله فعن عائشة رضي الله عنها قالت: (كان رسول الله ﷺ يحب التيمن ما استطاع في شأنه كله: في طهوره، وترجله، ونعله، قال مسلم وسواكه ولم يذكر في شأنه كله قال أبو داود رواه عن شعبة معاذ ولم يذكر سواكه)<sup>(2)</sup>.

"لقد أثبت الطب الحديث فوائد السواك الصحية في وقاية الفم والأسنان من التسوس والأمراض،" فلو نظرنا إلى تحليل السواك لوجدناه فرشاة طبيعية قد زودت بأملح معدنية، ومواد عطرة تساعد على تنظيف الأسنان، أو بمعنى آخر كأنها فرشاة طبيعية ومعها مسحوق مطهر لتنظيف الأسنان...، إن تركيب هذا النبات (عود الأراك) هو ألياف حاوية على بيكربونات الصوديوم، وهذه المادة هي المادة المفضلة لاستعمالها في المعجون السني (من الأسنان) من قبل مجمع معالجة الأسنان التابع لجمعية طب الأسنان الأمريكية، ليستعمل كمادة سنية وحيدة تقوي من العضويات المجهرية التي تغزو فرشاة الأسنان)<sup>(3)</sup>.

إن رسول الله ﷺ يقرر الحقيقة العلمية للسواك بقوله ﷺ: (السواك مطهرة للفم) منذ أربعة عشر قرنا، وما يحتويه من مواد نافعة، ومفيدة للثة والأسنان، وحمائتها ووقايتها من الأمراض لا شك أن ذلك سبق عظيم لا يصل إليه أي إنسان مهما كان قدره ومكانته العلمية والاجتماعية إلا من أيده الله بالوحي المعجز.

(1) أخرجه أبو داود , كتاب الطهارة , باب غسل السواك ح 48 ص 77.

(2) أخرجه أبو داود , كتاب اللباس , باب في الإتناع ح 3611 ص 186.

(3) عبد الله عبد الرزاق مسعود السعيد , السواك والعناية بالأسنان , الدار السعودية - جدة , ط 02 1985 ص 48.

### المطلب الثالث : سنن الفطرة .

خصال الفطرة من السنن النبوية التي تحقق للمسلم النظافة الشخصية , أكد النبي ﷺ عليها فعن أبي هريرة -رضي الله عنه- عن النبي ﷺ قال: (الفطرة خمس أو خمس من الفطرة: الختان، والإستحداد، ونتف الإبط، وتقليم الأظفار، وقص الشارب)<sup>(1)</sup>. هذه الخصال يمكن إستعراضها في النقاط التالية:

#### أولاً: الختان:

شرعه النبي ﷺ في حديثه , فعن شداد بن أوس -رضي الله عنه-: عن النبي ﷺ قال: (الختان سنة الرجال مكرمة للنساء)<sup>(2)</sup>. الختان: "بكسر المعجمة وتخفيف المثناة، مصدر ختن أي قطع، والختن -بفتح ثم سكون- قطع بعض المخصوص من عضو مخصوص. وختان الذكر: قطع الجلد التي تغطي الحشفة، والمستحب أن تستوعب من أصلها عند أول الحشفة، وأقل ما يجزئ أن لا يبقى منها يتغشى به شيء من الحشفة"<sup>(3)</sup>.

الختان سنة للمسلمين، وعلامة فارقة فيهم، وشعار لهم، وفوائده الطبية كثيرة يعرفها أهل الطب ويكتشفونها يوماً بعد آخر، " فقد نشرت المجلة الطبية البريطانية مقالا في عام (1987) جاء فيه: إن سرطان القضيب نادر جدا عن اليهود، وفي البلدان الإسلامية، حيث يجري الختان أثناء فترة الطفولة، وأثبتت الإحصائيات الطبية أن سرطان القضيب عند اليهود لم يشاهد إلا في تسعة مرضى فقط في العالم كله"<sup>(4)</sup>.

و للختان فوائد صحية لما يحققه من طهارة ونظافة للمختونين، فقد أكد الطب: "أن بقاء القلفة محيطية بالحشفة يكون بمثابة المستنقع التي تنمو فيه أكثر العوامل المرضية، ويسقيها البول بنجاسته فتتكاثر وتنتعش...، وقد تسبب العقم عند الرجال نتيجة إلتهاب الخصية والبربخ.

(1) أخرجه أبوداود، كتاب الترجل، باب في أخذ الشارب، ح 3666 ص 262.

(2) أخرجه أحمد في المسند , ح 19794 ص 204.

(3) ابن حجر , فتح الباري , ج 16 ص 479.

(4) د. حسان شمسي باشا , أسرار الختان تتجلى في الطب الحديث , مطبعة السوادى -جدة ط 01 1990 م ص 81.

وقد ثبت أن الختان يمنع سرطان رأس القضيب، إذ لا يوجد لهذا السرطان أثر عند المختونين، وكلما كان الختان في سن أبكر تكون الوقاية أضمن<sup>(1)</sup>،

إن ختان الزوج له دور كبير في وقاية الزوجة من أكثر أمراض النساء الإلتهابية، وإذا كانت السنة النبوية قد شرعت الختان للذكور فكذلك نذبت الختان للإناث، (فقد أوصى رسول الله ﷺ بذلك إحدى السيدات المسلمات إسمها (أم عطية)، وكانت ختانة للإناث بالمدينة، حيث قال لها: إذا خففت فأشمي ولا تنهكي فإنه أسرى للوجه، وأحظى عند الزوج)<sup>(2)</sup>.

إن ختان الأنثى يسمى في الشرع (الخفص) وهو سنة ومكرمة لها، وبخاصة عندما تكون الأعضاء التناسلية الخارجية عندها: من بظر، والشفرين الصغيرين، مفرطي النمو بشكل يدعو إلى النفور والاشتمزاز من جهة، أو أن الإفراط في النمو والتدلي إلى الخارج يؤدي في المستقبل إلى الإثارة الجنسية المستمرة بسبب الاحتكاك المتواصل، فيخف عندها الحياء، وقد تترلق إلى الانحراف والمعصية، ثم إنه عندما يزيد نمو هذه الأعضاء زيادة كبيرة، يتعذر الجماع بين الزوجين، أما إذا لم يوجد عند الفتاة أصلاً ما يمكن قطعه، وكان لا يوجد لديها ما هو متدل، فلا مبرر لختان، والله ورسوله أعلم<sup>(3)</sup>.

فهذا الختان اعتبره رسول الله ﷺ أحد سنن الفطرة السليمة، هو عمل واق للإنسان من كثير من الأمراض والأورام، كما أثبت الطب الحديث، تصديقا لكلام البشير النذير ﷺ.

#### ثانياً: الإستحداد:

الإستحداد: هو حلق العانة بالحديد<sup>(4)</sup>، حث عليه رسول الله ﷺ واعتبره من أمور الفطرة، وقد حددت الأحاديث النبوية حداً أقصى للمسلم لا يجوز له أن يتعداه دون استحداد، وهو أربعون يوماً، فعن أنس بن مالك -رضي الله عنه- قال: وقت لنا في قص الشارب، وتقليم الأظفار، وبتف الإبط، وحلق العانة، ألا تترك من أربعين ليلة<sup>(5)</sup>. فقد حث ﷺ على (الإستحداد)

(1) د.فارس علوان , وفي الصلاة صحة ووقاية , دار السلام للطباعة , مصر , ط1, 1989, ج1 ص 01 ص 222.

(2) أورده الهيتمي في مجمع الزوائد قاتلاً: رواه الطبراني في الاوسط وإسناده حسن ج05 ص172.

(3) د.فارس علوان , وفي الصلاة صحة ووقاية , ج1 ص224.

(4) ابن الاثير , النهاية في غريب الحديث والاثر , ج1 ص 909.

(5) أخرجه مسلم , كتاب الطهارة, باب خصال الفطرة , ح 379 ص 69.

وحدد وقتنا لا يجوز للإنسان أن يتعداه، لأن هذا الموضع من جسم الإنسان (ذكرا أو أنثى) هو من أكثر أجزاء الجسم عرضة للنجاسات، لقربها من السيلين، وكثيرا ما يهملها الناس ويتناسونها لأنها من العورات التي تبقى مستورة مخبأة، وفوق ذلك هي منطقة كثيرة الإفرازات الدهنية وغزيرة العرق، مما يجعلها مرتعا للعديد من مسببات الأمراض من الفطريات والفيروسات والجراثيم والأقذار. لذا جاء الهدي النبوي بحلق العانة، لما في ذلك من مصلحة صحية للإنسان ووقاية له من العلل الأمراض.

"إن وراء هذا الإرشاد النبوي حكما عظيمة وفوائد جمّة، أبرزها: إزالة الوسط الملائم لنمو العوامل المرضية، وتكاثرها، وحرمانها مما يحميها ويغطيها، ثم إن تنظيف هذه المناطق وهويتها تفيد الجسم صحيا وجنسيا...، لذلك فإن إهمال هذه المنطقة وترك الشعر يسبب كثيرا من الأمراض والآفات، وبخاصة أمراض الجهاز البولي، والأمراض التناسلية، والأمراض النسائية، والآفات الجلدية، ولا تنحصر هذه الأمراض في الشخص ذاته، بل تتعداه إلى أسرته، وإلى أبناء المجتمع، من خلال الحمام المشترك، أو حوض السباحة العام"<sup>(1)</sup>.

ومن الجدير بالذكر أن رسول الله ﷺ ندب الرجال الذين غابوا عن زوجاتهم أن يترثوا في الدخول إلى بيوتهم، حتى تستحد الزوجات، ليتلقوا أزواجهن بالنظافة التامة، فعن جابر بن عبد الله -رضي عنهما-: (أن النبي ﷺ قال إذا دخلت ليلا فلا تدخل على أهلك حتى تستحد المغيبة وتمشط الشعثة)<sup>(2)</sup>، ففيه ندب للمرأة (التي غاب عنها زوجها) أن تتزين لزوجها وتنظف نفسها، وبخاصة الأماكن المشار إليها(العانة)، حفاظا على الصحة والنظافة للزوجين.

إن الاستحداد من سنن الفطرة التي حث عليه رسول الله ﷺ المسلمين، بصفة دورية وعلى فترات متقاربة نظافة وصحة للفرد والمجتمع المسلم من كثير من الأمراض والآفات التي أخبر عنها الطب والعلم الحديث.

(1) فارس علوان وفي الصلاة صحة ووقاية ج1 ص 213/212.

(2) أخرجه البخاري، كتاب النكاح، باب طلب الولد ح 4845 ص 281.

### ثالثاً: نتف الإبط.

وهو من سنن الفطرة التي دعا إليها النبي صلى الله عليه وسلم، يقول الامام النووي<sup>(1)</sup>:  
وامانتف الإبط فهو ستة بالاتفاق والافضل فيه النتف لمن قوي عليه ويجوز بالحلل وغيره<sup>(2)</sup>  
ويرى ابن حجر<sup>(3)</sup> ان الهدي النبوي بنتف شعر الإبط وليس بملقه لان النتف يضعف التعرق تحت  
الإباط<sup>(4)</sup> ويكون النتف باليد ويمكن ازالته بالمراهم المزيلة للشعر وان الاعتياد على (نتف الإبط) منذ  
بدء نموه ودون ان يملقه ابدا يضعف الشعر ولايشعر المرء باي الم عند نتفه وكذلك يضعف الغدد  
العرقية والدهنية وذلك لأن منطقة الإبط -مثل منطقة العانة- يكثر فيها العرق كما تكثر الإفرازات  
الدهنية، فأنتب فيها الله تعالى الشعر كما أنتبه فوق العانة، وليحرص كل إنسان قريب للفطرة من  
ازالته (شعر الإبط) حتى لا يصبح مبعثاً للروائح الكريهة، ومرتعا للفيروسات والجراثيم، وهي من  
المسببات الرئيسية للأمراض، "وان نتف الإبط يخفف الى حد كبير من الرائحة الكريهة ويخفف من  
الاصابة بالعديد من الامراض التي تصيب تلك المنطقة كالمذح والسعفات الفطرية والتهابات  
الغددالعرقية (عروسة الإبط) والتهاب الاجربة الشعرية وغيرها كما يقي من الاصابة بالحشرات  
المتطفلة على الشعر كقمل العانة"<sup>(5)</sup>.

- (1) هو يحيى بن شرف بن مري بن حسن، أبو زكرياء محيي الدين النووي الشافعي، علامة في الفقه والحديث، أخذ عن عبد العزيز الحموي، وغيرهم، له من التصانيف المجموع شرح المذهب في فروع الشافعية، وكتاب الأربعين النووية، توفي سنة 676 هـ. انظر: الاعلام 149/8.
- (2) شرح النووي على صحيح مسلم، ج 1 ص 414 .
- (3) أحمد بن علي بن محمد العسقلاني، المصري المولد والمنشأ، أبو الفضل، شهاب الدين، المعروف بابن حجر، كان علماً في الأدب والتاريخ والحديث ونقد الرجال، أخذ العلم عن زين الدين العراقي، والعز ابن جماعة، وتلمذ عنه الإمام السخاوي، وزكرياء الأنصاري، كثرت مصنفاته وتمادها الملوك والأمراء، وكان من أشهرها فتح الباري شرح صحيح البخاري، وكتاب الإصابة في تمييز الصحابة، ولسان الميزان....، توفي سنة 852 هـ. انظر ترجمته في: الاعلام 178/1.
- (4) ابن حجر، فتح الباري ج 16 ص 479.
- (5) د. نزار الدقر، روائع الطب الاسلامي، دار المعاجم دمشق سورية ط 02 2004 م ج 04 ص 92.

#### رابعاً : تقليم الأظفار.

وهو من القلم أي القطع, وقلم الظفر:: قطعه , وإسم ما قطع منه القلامة<sup>(1)</sup>  
تقليم الأظفار من خصال الفطرة التي أوصى بها رسول الله صلى الله عليه وسلم وقد ذكر ذلك في أحاديث متعددة منها:

عن ابن عمر رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (من الفطرة حلق العانة , وتقليم الأظفار, وقص الشارب.<sup>(2)</sup> وعن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (عشر من الفطرة : قص الشارب , وإعفاء اللحية, والسواك , وإستنشاق الماء , وقص الأظفار, وغسل البراجم, ونتف الإبط, وحلق العانة, وإنتقاص الماء -يعني الإستنجاء- قال الراوي :ونسيت العاشرة, إلا أن تكون المضمضة<sup>(3)</sup> . وقد أشار رسول الله: إلى بعض الحكمة في قص الأظفار وذلك فيما روي عن أبي أيوب العتكي قال: قال رسول الله ﷺ : (يسأل أحدكم عن خبر السماء, وهو يدع أظفاره كأظافر الطير يجتمع فيها الجنابة والخبث والتفت)<sup>(4)</sup> . وكذلك ما حدث به سودة ابن الربيع رضي الله عنه قال: أتيت النبي ﷺ فسألته , فأمر لي بزود ثم قال لي: (إذا رجعت إلى بيتك فمرهم فليحسنوا غذاء رباعهم , ومرهم فليقلموا أظفارهم , ولا يعبطوا بها ضروع مواشيهم إذا حلبوا<sup>(5)</sup> . فقد أشار في ذلك إلى أن الاظفار الطويلة تجمع تحتها الأوساخ , وقد تمنع هذه الأوساخ من إزالة الجنابة , ووصول الماء إلى الجلد , وأشار أيضا أن الاظفار الطويلة تسبب جرح الضروع للأنعام لمن يتعاطى الحليب بيديه, وكذلك يمكن أن يجرح من يتعامل معه لأن الظفر قاس جارح. لذا فتقليمها من أسباب النظافة والسلامة والصحة والوقاية .

(1) ابن منظور, لسان العرب ,ج 12, ص 490.

(2) أخرجه البخاري كتاب اللباس, باب تقليم الاظفار ,ح 5440, ص 247.

(3) أخرجه مسلم كتاب الطهارة , باب خصال الفطرة ,ح 384, ص 74.

(4) أخرجه احمد في المسند ,ح 22440, ص 35.

(5) أخرجه احمد في المسند ,ح 15395, ص 159.

### خامسا :حف الشارب.

بينت الأحاديث النبوية الصحيحة أن حف الشارب من الفطرة التي فطر الله الإنسان عليها، وقد ورد في السنة ما يخص الشارب، فعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (أحفوا الشوارب، واعفوا اللحى)<sup>(1)</sup>. وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (جزوا الشوارب، وأرخوا اللحى، خالفوا الجوس)<sup>(2)</sup>.

قال الإمام النووي: "وأما قص الشارب فسنة أيضا، وأما حد ما يقصه فالمختار أنه يقص حتى يبدوا طرف الشفة ولا يحفه من أصله، وأما روايات أحفوا الشوارب فمعناها ما طال على الشفتين وإعفاء اللحى توفيرها، وكان من عادة الفرس قص اللحى فنهى الشارع عن ذلك"<sup>(3)</sup>.

وجاء في كتب الفقه "إن قص الشارب سنة بالإتفاق إنما يرى المالكية والشافعية التقصير أي قص الزائد عن الشفة العليا بينما يرى الحنفية إستئصال الشارب كله، والحنابلة مخيرون بين هؤلاء وهؤلاء"<sup>(4)</sup>.

ومن الناحية الطبية فإن الشوارب إذا ما طالت تلوثت بالطعام والشراب، وقد تكون سببا في نقل الجراثيم، وسنة الإسلام في قص الشوارب ما زاد عن الشفة العليا فقط، تتفق مع ما دعا إليه الطب، وإن عدم إزالة الشارب -بقصه فقط- يتفق مع الطب الوقائي<sup>(5)</sup>. فالشارب خلق للرجل للرجل، وهو المهيأ للعمل وطوارئ البيئة، ووجود الشارب يحمي الرجل من طوارئ البيئة، وتصفية الهواء الداخل عبر الأنف إلى الرئتين، وهذا أنفع وأسلم.

(1) أخرجه مسلم كتاب الطهارة باب حصال الفطرة ح380 ص 70.

(2) أخرجه مسلم كتاب الطهارة باب حصال الفطرة ح383 ص 73.

(3) شرح النووي على صحيح مسلم ج01 ص414.

(4) د وهبة الزحيلي الفقه الاسلامي وادلته دار الفكر دمشق سوريا ط03 1989م ج01 ص307.

(5) د.محمد نزار الدقر روائع الطب الاسلامي ج04 ص94.

### المطلب الرابع: نظافة الطعام والشراب

لقد وضع الإسلام عدد من القواعد الصحية, تضمن للمسلم نظافة طعامه وشرابه, وسلامته من التلوث الجرثومي, وقد وضع الإسلام تلك التعاليم, وأمر أتباعه بالإلتزام بها منذ أكثر من أربعة عشرة قرناً, والمتأمل في تلك التعاليم النبوية في نظافة الطعام والشراب يدرك قيمتها العلمية ودقتها, وحرص المشرع العظيم على سلامة أتباعه ووقايتهم من الوقوع في براثن العلة والمريض. وأهم وأبرز القواعد الصحية لضمان نظافة الطعام والشراب ما يلي:

#### 01- غسل اليدين قبل الطعام وبعده:

يستحب للمسلم غسل اليدين قبل الطعام وبعده, لحديث سلمان الفارسي رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم: (بركة الطعام الوضوء قبله والوضوء بعده).<sup>(1)</sup>. والمراد بالوضوء: غسل اليدين والقدم من الزهومة إطلاقاً لكل على الجزء مجازاً.<sup>(2)</sup>. وعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم: (من أحب أن يكثر الله خير بيته فليتوضأ إذا حضر غداؤه وإذا رفع).<sup>(3)</sup>. إن غسل اليدين قبل الطعام يدخل البركة على الإنسان كما أخبر النبي صلى الله عليه وسلم, وإن البركة هنا هي بركة العافية وهي الكثر الذي لا يفنى والكرم الإلهي الذي لا يقدر بثمن.<sup>(4)</sup>. وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم: قال: (من نام وفي يده غمر, ولم يغسله فأصابه شئ فلا يلومن إلا نفسه).<sup>(5)</sup>. والغمر بفتح الحاء: أي دسم وزهومة من اللحم.<sup>(6)</sup>. إنه لا تخفى الحكمة الصحية من هذا الهدي النبوي في غسل اليدين قبل الطعام, فذلك يتوافق مع قواعد الطب الحديث الوقائي<sup>(7)</sup> (الوقاية الصحية) ليسلم الطعام من عوامل التلوث والمريض.

(1) أخرجه أبو داود, كتاب الاطعمة, باب في غسل اليدين قبل الطعام ح3269 ص 209.

(2) محمد شمس الحق العظيم آبادي عون المعبود تحقيق عبد الرحمن محمد عثمان المكتبة السلفية المدينة المنورة ط1968 م ج08 ص 269.

(3) أخرجه ابن ماجه كتاب الاطعمة باب الوضوء عند الطعام ح3251 ص 471.

(4) د. ابراهيم الراوي, استشارات طبية في ضوء الاسلام, مجلة حضارة الاسلام ص 27 العدد 10/9 لعام 1976.

(5) أخرجه أبو داود, كتاب الاطعمة, باب في غسل اليد من الطعام ح3354 ص 336.

(6) عون المعبود, شرح سنن أبي داود ج08 ص 369.

(7) د. محمد نزار الدقر روائع الطب الاسلامي ج04 ص 27.

أما غسل اليدين بعد الطعام فلأن بقاياها في اليدين والأصابع إذا بقيت وتفسخت قد تشكل -ضمن حرارة الجسم - وسطا ملائما لتكاثر الجراثيم, وإستحالتها إلى خطر داهم يهدد سلامة الجسم, وهذا الخطر هو الذي حذر منه النبي الله صلى الله عليه وسلم في أحاديث غسل اليدين ..

## 02-الأكل باليد اليمنى :

إن تخصيص اليد اليمنى للأكل والشرب و المصافحة وما سوى ذلك من أمور كريمة. وتخصيص اليد اليسرى للأمور المستقدرة من إستنجاء ورمي للأفذار. إن ذلك هدي نبوي كريم يعد من أسس النظافة الشخصية والوقاية الصحية التي جاء بها الإسلام وحث النبي عليه الصلاة والسلام اتباعه بالالتزام بها في أحاديثه الصحيحة :

أ- عن عمر ابن أبي سلمة رضي الله عنه قال: قال لي النبي صلى الله عليه وسلم كل بيمينك (1).

ب- عن جابر عن رسول الله ﷺ قال: لا تأكلوا بالشمال, فإن الشيطان يأكل بالشمال (2).

ج- عن سلمة بن الأكوع أن رجلا أكل عند رسول الله بشماله فقال: (كل بيمينك, قال: لا أستطيع, قال لا استطعت مامنعه الا الكبر, قال فما رفعها إلى فيه. (3).

وتنم عن أدب إجتماعي رفيع, يتجمل به المسلمون إقتداء بنبيهم محمد صلى الله عليه وسلم فيحفظون أنفسهم ومجتمعهم من الأمراض والأضرار التي تصيب البيئات البعيدة عن هدي السماء و سنن الأنبياء .

- 
- (1) أخرجه البخاري كتاب الأطعمة باب التيمن في الأكل وغيره ح4960 ص 476.
  - (2) أخرجه مسلم كتاب الأشربة باب آداب الطعام والشراب واحكامهما ح3763 ص 294.
  - (3) أخرجه مسلم كتاب الأشربة باب آداب الطعام والشراب واحكامهما ح3766 ص 297.

### 03- تغطية أواني الطعام والشراب:

حث النبي صلى الله عليه وسلم على تغطية أواني الطعام والشراب, حفاظا على صحة أتباعه ووقايتهم من العلة والمرض, فعن جابر رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (غطوا الإناء وأوكوا السقاء, فإن في السنة ليلة يتزل فيها وباء, لا يمر بإناء ليس عليه غطاء, أو سقاء ليس عليه وكاء, إلا نزل فيه من ذلك الوباء<sup>(1)</sup>. أو كوا السقاء: أي شدوا رؤوسها بالوكاء لئلا يدخلها حيوان أو يسقط فيها شيء, والوكاء الخيط الذي تشد به القرب ونحوها<sup>(2)</sup>. وعن أبي حميد الساعدي رضي الله عنه: أتيت النبي صلى الله عليه وسلم بقدر لبن من النقع ليس مخمرا, فقال: (ألا خمرته ولو تعرض عليه عودا, قال أبو حميد: إنما أمر بالأسقية أن توكأ ليلا وبالأبواب أن تغلق ليلا).<sup>(3)</sup> والتخمير: التغطية<sup>(4)</sup>, لئلا يسقط فيه شيء.

إن هذا الأدب النبوي في تغطية آنية الطعام والشراب, لحمايتها من الذباب والغبار, ومن التلوث الجرثومي وانتشار الأمراض السارية, إن ذلك يعتبر من أهم قواعد الطب الوقائي والوقاية الصحية التي أثبتتها الطب الحديث.

"لقد أثبت الطب الحديث أن النبي صلى الله عليه وسلم هو الواضع الأول لقواعد حفظ الصحة بالإحتراز من عدوى الأوبئة والأمراض المعدية, فقد بين أن الأمراض المعدية تسري في مواسم معينة من السنة, بل إن بعضها يظهر كل عدد معين من السنوات, وحسب نظام دقيق لا يعرف تعليقه حتى الآن.. من أمثلة ذلك: أن الحصبة وشلل الأطفال, يكثر في سبتمبر وأكتوبر, والتيفوئيد يكثر في الصيف, أما الكوليرا فإنها تأخذ دورة كل سبع سنوات.... والجذري كل ثلاث سنين.<sup>(5)</sup>

إنه لمن المعجز حقا أن يأمر النبي صلى الله عليه وسلم بهذا الهدى النبوي الصحي, وأن يخبر بإمكانية إنتقال الوباء بهذه الطريقة, قبل إكتشاف الجراثيم والعوامل الممرضة بأكثر من أربعة عشر قرنا.

(1) أخرجه مسلم, كتاب الاشرية, باب الامر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء وإغلاق الأبواب وذكر إسم الله عليها ح 3758 ص 288.

(2) ابن الاثير النهاية في غريب الحديث والاثر ج 05 ص 498.

(3) أخرجه مسلم كتاب الاشرية باب في شرب النبيذ وتخمير الاناء ح 3752 ص 281.

(4) النهاية في غريب الحديث والاثر ج 02 ص 148.

(5) محمد كامل عبد الصمد, الإعجاز العلمي في الاسلام, الدار المصرية اللبنانية القاهرة ط 07 2007 ص 55.

#### 04- النهي عن التنفس والنفخ في الشراب :

من هديه صلى الله عليه وسلم النهي عن التنفس والنفخ في أواني الطعام والشراب , فعن أبي قتادة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم (نهى ان يتنفس في الاناء) (1). وعن أبي مثنى الجهني : كنت عند مروان بن الحكم فدخل عليه أبو سعيد فقال له مروان :أسمعت من رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه نهى عن النفخ في الشراب؟ قال له أبو سعيد :نعم ,فقال له رجل يا رسول الله:إني لا أروى من نفس واحد ,فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم :(فأبى القحح عن فاك ثم تنفس قال فإني أرى القذاة فيه قال فأهرقها(2). يقول الإمام ابن القيم (3) "وأما النفخ في الشراب فإنه يكسبه من فم النافخ رائحة كريهة يعاف لأجلها ولاسيما إن كان متغير القم,و بالجملة فأنفاس النافخ تخالطه ولهذا جمع رسول الله صلى الله عليه وسلم بين النهي عن التنفس في الاناء والنفخ فيه"(4).والحقيقة أن هذا هدي نبوي كريم فيه أدب رفيع,فالنفخ في الطعام والشراب خروج عن الآداب العامة والطباع السليمة .

"أما من الناحية الطبية فإن هواء الزفير مفعم بغاز الفحم وفضلات الجسم الطيارة , وما النفخ إلا إختلاط لهذه الفضلات بالطعام والشراب ,ومن ثم إعادتها إلى الجسم عند تناوله لتؤدي فعلها السمي .ومن هنا نفهم المعجزة النبوية الخالدة بنهي النبي صلى الله عليه وسلم بالنفخ فيه وقاية للإنسان من مخاطر المرض"(5).

(1) أخرجه مسلم , كتاب الاشربة , باب كراهة التنفس في نفس الإناء , ح 3780, ص 314

(2) أخرجه مالك في الموطأ كتاب الجامع باب النهي عن الشراب في انية الفضة ح1445 ص 445.

(3)هو محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد الزرعي الدمشقي،أبو عبد الله، شمس الدين، أحد أركان الإصلاح الإسلامي، أخذ العلم عن شيخ الإسلام ابن تيمية ولازمه كثيرا وسجن معه، كان كثيرا ما ينتصر لمذهبه، ملأ المكتبة العربية تأليفا في أغلب الفنون العلمية، من أشهر مؤلفاته: إعلام الموقعين عن رب العالمين، الطب النبوي، روضة المحبين....،توفي سنة

751هـ انظر ترجمته في: خير الدين الزر كلي،الأعلام،دار العلم للملايين،بيروت،ط1،3،2002/6/56

(4) ابن قيم الجوزية , الطب النبوي , ص 183.

(5) د. إبراهيم الراوي , إستشارات طبية في ضوء الاسلام , مجلة حضارة الاسلام ص 34 عدد 04 عام 1966.

## 05- النهي عن الشرب من ثلمة القدح ومن في السقاء :

من هديه ﷺ النهي عن الشرب من مواضع الأواني المكسورة , فعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أنه قال: نهي رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الشرب من ثلمة القدح وان ينفخ في الشراب (1) وثلمة القدح: موضع الكسر منه وانما نهي عنه لان موضعها لايناله التنظيف التام اذا غسل الاناء وقد جاء في لفظ الحديث أنه مقعد للشيطان ولعله أراد به عدم النظافة. (2).

يقول الامام ابن القيم (3):. إن الشرب من ثلمة القدح فيه عدة مفسد:

- أحدها: أن ما يكون على وجه الماء من قذى أو غيره يجتمع إلى الثلمة بخلاف الجانب الصحيح.
- والثاني: أنه ربما شوش على الشارب ولم يتمكن من حسن الشرب من الثلمة .
- والثالث: أن الوسخ والزهومة تجتمع في الثلمة ولا يصل إليها الغسل كما يصل إلى الجانب الصحيح - الرابع : أن الثلمة محل العيب في القدح وهي أردا مكان فيه فينبغي تجنبه وقصد الجانب الصحيح,

- والخامس: أنه ربما كان في الثلمة شق يجرح فم الشارب .

"إن تلك الحكم التي أوردها الإمام ابن القيم رحمه الله من نهي النبي صلى الله عليه وسلم عن الشرب من ثلمة القدح تبرز المنهج النبوي في حفظ صحة الفرد المسلم ووقايته من الوباء والمرض, وإن التعابير النبوية الواردة في روايات الحديث -أنها مقعد للشيطان-, أو -كفل للشيطان - قد تكون من التعابير النبوية المعجزة لمفاهيم علمية حديثة عن وجود تجمع هائل للجراثيم والطفيليات في ثلمة القدح حيث يصعب تطهيرها تماما" (4) .

(1) أخرجه أبو داود , كتاب الأشربة , باب في الشرب من ثلمة القدح , ح 3234 ص 155.

(2) ابن الاثير الجزري , النهاية في غريب الحديث والأثر , ج1 ص 638.

(3) ابن قيم الجوزية , الطب النبوي , ص 182.

(4) د نزار الدقر , روائع الطب الاسلامي , ج04 ص 39.

## 06- النهي عن الشرب من في السقاء :

من هديه صلى الله عليه وسلم النهي عن الشرب من أفواه أواني الشرب , فعن أبي هريرة رضي الله عنه : (نهى النبي صلى الله عليه وسلم ان يشرب من في السقاء) (1).  
 وفي السقاء: فم القرية (2). وعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: (نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن إختناث الأسقية , أن يشرب من أفواهها) (3).  
 قال الإمام النووي: "وإتفقوا على النهي عن إختناثها , نهى تتره لا تحريم وقال سبيه: أنه لا يؤمن أن يكون في السقاء ما يؤذيه فيدخل في جوفه ولا يدري وقيل أنه ينته أو لأنه مستقذر" (4).  
 وإنما نهى عن الشرب من في السقاء من أجل ما يخاف من أذى عساه يكون فيه لا يراه الشارب , حتى لا يدخل جوفه , فاستحب أن يشرب من إناء ظاهر يبصره..  
 "إن الإناء إن لم يكن شفافا (من الزجاج) وكانت فوهته مفتوحة , فقد يسقط فيه شيء من الهوام أو القذى أو الحشرات من عقرب أو سواها , فإذا شرب من فم السقاء , فإن هذه قد تدخل جوفه وتؤذيه , كما أنه بعد إنتهاء الشرب وخاصة إذا كان الشارب مريضا فقد يعود ريقه مع ما يحمله ريقه من جراثيم إلى فم السقاء ويصبح خطرا على فم الشارين" (5)

(1) أخرجه البخاري , كتاب الأشربة , باب الشرب من فم السقاء , ح 5197 ص 352.

(2) ابن الأثير , النهاية في غريب الحديث والاثر , ج 08 ص 222.

(3) أخرجه مسلم , كتاب الأشربة , باب آداب الطعام والشراب واحكامهما , ح 3770 ص 301.

(4) شرح النووي على صحيح مسلم ج 07 ص 60.

(5) د. عبد الرزاق الكيلاني , الحقائق الطبية في الاسلام , دار القلم , دمشق , ط 1 1996 ص 40.

## المبحث الثالث: نظافة البيئة (وقاية المجتمع).

### المطلب الأول: نظافة مصادر المياه .

يعد تلوث المياه من أخطر المشكلات البيئية التي تواجهها البشرية اليوم , وسواء كان هذا التلوث كيميائيا وما أشبهه مما يؤثر على حياة الكائنات التي تعيش في الماء أو الكائنات المستخدمة للماء أو كان مؤثرا في الماء بحيث يصبح غير مرغوب فيه فكلتا الأمرين قد نهى عنه النبي ﷺ , ورتب اللعنة على فاعل ذلك , وجاء النهي عن تلويث الماء بصيغ متعددة -الماء الراكد- الماء الدائم-الماء الناقع وكذلك إستعمال الماء الدائم للإغتسال والإستحمام في أحاديث عديدة منها:

1- عن معاذ بن جبل رضي الله عنه قال :قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (إتقوا الملاعن الثلاثة البراز في الموارد وقارعة الطريق والظل).<sup>(1)</sup>

والملاعن: "هي جمع ملعنة وهي الفعلة التي يلعن بها فاعلها كأنها مظنة للعن ومحل له وهي: أن يتغوط الإنسان على قارعة الطريق, أو ظل الشجرة, أو جانب النهر, فإذا مر بها الناس لعنوا فاعلها وليس ذا في كل ظل وإنما هو الظل الذي يستظل به الناس ويتخذونه مقبلا ومناحا"<sup>(2)</sup>

2- روى جابر عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه :نهى أن يبال في الماء الراكد<sup>(3)</sup> . وركد الماء ركودا إذا دام فلم يسح , وهو الذي لا يجري والماء الدائم والراكد سواء .<sup>(4)</sup>

قال الإمام النووي : والتغوط في الماء كالبول فيه واقبح , وكذا إذا بال في إناء ثم صبه في الماء , وكذا إذا بال بقرب النهر بحيث يجري إليه البول, فكله مذموم منهى عنه .

قال العلماء : "ويكره البول والتغوط بقرب الماء وإن لم يصل إليه لعموم نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن البراز في الموارد , ولما فيه من إيذاء المارين بالماء , ولما يخاف من وصوله إلى الماء"<sup>(5)</sup>

وفي رواية ابن عمر قال ﷺ : قال: (لا يبولن أحدكم في الماء الناقع)<sup>(6)</sup>.

(1) أخرجه أبوداود , كتاب الطهارة , باب المواضع التي نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن البول فيها , ح 24 ص 39.

(2) ابن الأثير , النهاية في غريب الحديث والأثر , ج 04 ص 511.

(3) أخرجه مسلم كتاب الطهارة باب النهي عن البول في الماء الراكد ح 423 ص 125.

(4) ابن الأثير , النهاية في غريب الحديث والأثر , ج 02 ص 234.

(5) شرح صحيح مسلم على النووي ج 3 ص 187.

(6) أخرجه ابن ماجة , كتاب الطهارة وسننها , باب النهي عن البول في الماء الراكد , ح 345 ص 124

والماء الناقع: المجتمع<sup>(1)</sup>

3- روى أبو هريرة رضي الله عنه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (لا يبولن أحدكم في الماء الدائم الذي لا يجري ثم يغتسل فيه)<sup>(2)</sup>

قال الحافظ ابن حجر: "إستدل به بعض الفقهاء على تنجيس الماء المستعمل , لأن البول ينجس الماء, فكذلك الإغتسال وقد نهي عنهما معا وهو التحريم فيدل على النجاسة فيهما , ونقل عن مالك أنه حمل النهي عن التزبه فيما لا يتغير وقال القرطبي: يمكن حمله على التحريم مطلقا على قاعدة سد الذريعة لانه يفضي إلى تنجيس الماء"<sup>(3)</sup>. وفي رواية لمسلم جاء الحديث عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لا يغتسل أحدكم في الماء الدائم وهو جنب , فقال كيف يفعل يا أبا هريرة؟ قال يتناوله تناولا).<sup>(4)</sup> وفي رواية أخرى عن عبد الله بن المغفل رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (لا يبولن أحدكم في مستحمة فإن عامة الوسواس منه)<sup>(5)</sup>.

والمستحمة هو الموضع الذي يغتسل فيه , والوسواس : "ما يلقيه الشيطان في القلب من حديث لا نفع فيه ولا خير , وهو التردد والتزلزل وكره البول في المغتسل لأن المغتسل محل حضور الشيطان لما فيه من كشف العورة".<sup>(6)</sup>

إن تلك الأحاديث الصحيحة تؤكد على النهج النبوي في حفظ الصحة والوقاية من المرض والوباء وإن مخالفة تلك الآداب بالتبرز المباشر أو التبول المباشر أو إلقاء مخلفات المجاري في المصادر المائية ينتج عنه العديد من الأوبئة والآفات الضارة بالصحة العامة والأمراض المستعصية<sup>(7)</sup>: 1- البلهارسيا ويصاب في العالم الآن أكثر من 600 مليون نسمة وأسبابها في المقام الأول التبرز

(1). ابن الاثير النهاية في غريب الحديث والاثرج 05 ص 94 مادة نقع

(8) أخرجه البخاري في كتاب الوضوء باب البول في الماء الدائم ح 239 ص 412.

(3) ابن حجر فتح الباري ج 01 ص 412.

(4) أخرجه مسلم كتاب الطهارة باب النهي عن البول والاعغتسال في الماء الراكد ح 283 ص 523.

(5) أخرجه أبوداود في كتاب الطهارة باب البول في المستحمة ح 27 ص 29.

(6) النهاية في غريب الحديث والاثرج 01 ص 428 مادة حمم.

(7) د. أحمد عبد الوهاب عبد الجواد, المنهج الاسلامي لعلاج تلوث البيئة, الدار العربية للنشر, نصر القاهرة, الطبعة الأولى 1991 ص 41- 46.

والتبول قرب المصادر المائية 02- الدودة الكبدية وهي أخطر الطفيليات التي تصيب الكبد  
وبتجنب شرب المياه الملوثة بالبراز والبول , والخضروات الملوثة لا تحدث الإصابة بهذه الدودة .  
03- الإنكستوما وهي الطفيليات التي تصيب الأمعاء الدقيقة في الإنسان ومسببها الرئيسي هو  
الترز قرب الموارد المائية.

### المطلب الثاني: نظافة المساجد والطرق العامة وأماكن الراحة .

عنيت السنة النبوية بنظافة المساجد لأنها بيوت العبادة وملتقى المسلمين في الصلوات والمناسبات الدينية المختلفة, وقد جاء التوجيه النبوي بالحرص على نظافة وطهارة هذه الأماكن, فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قام أعرابي فبال في المسجد, فتناوله الناس, فقال لهم النبي صلى الله عليه وسلم: (دعوه, وهريقوا على بوله سجلا من ماء, أو ذنوبا من ماء فإنما بعثتم ميسرين ولم تبعثوا معسرين) (1). وعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: (البزاق في المسجد خطيئة, وكفارتها دفنها) (2).

فهذه التوجيهات النبوية دعوة للمسلمين لتنظيف بيوت العبادة وتنجيها الأقدار والنجاسات وجاء الهدي النبوي بالعناية بالطرق العامة وأماكن الراحة عموما, وذلك بتوسعتها, ونظافتها وعدم رمي القمامة فيها حرصا على نظافة المجتمع وصحة أفراده في أحاديث صحيحة منها:

1- عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (إتقوا اللعانين, قالوا: وما اللعانان يارسول الله, قال: الذي يتخلى في طريق الناس أو في ظلهم) (3).

2- روى أبو هريرة رضي الله عنه قال قلت: يا نبي الله علمني شيئا أنتفع به, قال: (إعزل الأذى عن طريق المسلمين) (4).

3- عن أبي ذر قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (تبسمك في وجه أخيك لك صدقة وأمرك بالمعروف ونهيك عن المنكر صدقة, وإرشادك الرجل في أرض الضلال لك صدقة, وبصرك للرجل الرديء البصر لك صدقة, وإمطتك الحجر والشوكة والعظم عن الطريق صدقة, وإفراغك من دلوك في دلو أخيك لك صدقة) (5). إن أماكن الراحة ينبغي أن تكون نظيفة, لأن الناس يطلبون فيها راحتهم, وقد كانت في عصر النبوة مثلة في أماكن الظل.

(1) أخرجه البخاري في كتاب الوضوء باب صب الماء على البول في المسجد ح 213 ص 369.

(2) أخرجه البخاري في كتاب الصلاة باب كفارة البزاق في المسجد ح 389 ص 179.

(3) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة باب النهي عن التخلي في الطرق ح 397 ص 91.

(4) أخرجه مسلم في كتاب البر والصلة والأداب باب فضل إزالة الأذى عن الطريق ح 4747 ص 49.

(5) أخرجه الترمذي كتاب البر والصلة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم باب ماجاء في صنائع المعرف ح 1879 ص

213 قال أبو عيسى هذا حديث حسن غريب.

وفي العصر الحديث تشمل أماكن الظل , والإستراحات العامة, والحدائق العامة ,وأماكن الإستشفاء النفسي , والشواطئ والقرى السياحية وغيرها, فهذه الأماكن إذا لم تكن نظيفة كانت من مسببات الأمراض الخطيرة.

4- وحفاظا على البيئة العامة نجد هذا الحديث المعجز من سنة المصطفى صلى الله عليه وسلم والذي يقول فيه (من قطع سدره صوب الله رأسه في النار)<sup>(1)</sup>. والسدر<sup>(2)</sup>: شجر السدر الذي يكون في الفلاة يستل له أبناء السبيل والحيوان , أو في ملك إنسان فيتحامل عليه ظالم فيقطعه بغير حق. وشجر السدر ينبت في الصحراء ويصبر على العطش .وسئل أبو داود عن معنى الحديث فقال: "من قطع سدره في فلاة يستظل بها ابن السبيل والبهائم عبثا وظلما بغير حق يكون له فيها صوب الله رأسه في النار"<sup>(3)</sup>. إن تحريم قطع الشجر الأخضر عبثا وظلما تنقية للبيئة وحفاظ على الصحة العامة.

(1) أخرجه أبو داود كتاب الأدب باب في قطع السدر ح 4561 ص 480.

(2) ابن الأثير النهاية في غريب الحديث والاثرج 02 ص 895.

(3) سنن أبي داود ,ج 13, ص 480.

المطلب الثالث : نظافة المساكن والأفنية ومنع إقتناء الكلاب.

### 1- نظافة المساكن والأفنية

عنيت السنة النبوية بنظافة البيوت والمساكن والأفنية. والأفنية هي الأماكن والزوايا داخل المساكن والبيوت التي لا تصل إليها الأيدي عادة بالنظافة مما يسبب تكاثر الذباب والبعوض والجراثيم . وقد إهتم الرسول صلى الله عليه وسلم بنظافة هذه الأماكن فقال ﷺ: (إن الله طيب يحب الطيب نظيف يحب النظافة كريم يحب الكرم , جواد يحب الجود, فنظفوا أفنيتكم ولا تشبهوا باليهود)<sup>(1)</sup> فقد كان اليهود في عصر النبي صلى الله عليه وسلم لا يهتمون بالنظافة خصوصا نظافة الأفنية.

### 2- منع إقتناء الكلاب:

إن الإسلام منع إقتناء الكلاب حفاظا على الصحة العامة ووقاية من عدوى الأمراض والابوثة, ولم يبح إقتنائها إلا بشروط<sup>(2)</sup>:

- 1- أن تكون مكلبة أي مدربة ومهذبة ونظيفة وخالية من الأمراض.
- 2- ألا تقتنى للزينة و اللهو.
- 3- أن يقصد من إقتنائها نفعا خاصا أو عاما , كالحراسة أو الصيد
- 4- التخلص من الكلاب الضالة إن وجدت .

وقد وردت أحاديث نبوية في منع إقتناء الكلاب , والتطهر من الإناء الذي ولغ فيه الكلب , منها :

- 1- قال ﷺ: (من إقتنى كلبا لا يغني عنه زرعا ولا ضرعا نقص من عمله كل يوم قيراط)<sup>(3)</sup>.
- 2- عن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (طهور إناء أحدكم إذا ولغ فيه الكلب أن يغسله سبع مرات أولاهن بالتراب)<sup>(4)</sup>.

(1) أخرجه الترمذي كتاب الأدب عن رسول الله ﷺ باب ماجاء في النظافة ح 2723 ص 488 وقال هذا حديث غريب.

(2) عبد الباسط محمد السيد الطب الوقائي للمحافظة على الصحة العامة ص 131.

(3) أخرجه مالك في الموطأ كتاب الجامع باب ماجاء في امر الكلاب ح 1529 ص 63.

(4) أخرجه مسلم كتاب الطهارة باب حكم ولوغ الكلب ح 420 ص 121.

لقد إتضح أن الكلب ينقل الكثير من الأمراض الخطيرة على صحة الانسان منها داء الكلب الجرب ... "وقد أظهرت الدراسات الوبائية والحيوانية مدى خطورة لعاب الكلب الذي يؤدي إلى العدوى بالامراض و الفتك بصحة الإنسان, وتأتي العدوى من الكلب عند ملاطفته أو مداعبته دون الإهتمام بحماية الجلد من لعابه , حيث إتضح علميا أنه هناك عدة أنواع مختلفة من الديدان الخطيرة تعيش في داخل أمعاء الكلب وجوفه تسبب إضطرابات خطيرة في الجهاز الهضمي والبنكرياس والمرارة, وهناك نوع معين من هذه الديدان ينتقل من شرج الكلب إلى فمه بسهولة , فيصبح ملوثا بآلاف البويضات الدقيقة" (1) .

وتظهر نبوة رسول الله صلى الله عليه وسلم الذي خص أنف وفم الكلب بالحيطه , لأن لعابه يمتلىء بنسبة عالية من تلك البويضات الخطيرة, فينصح النبي صلى الله عليه وسلم بغسل الإناء الذي ولغ فيه الكلب سبع مرات بالماء الطهور , وفي إحدى المرات بالتراب الطهور , لأن التراب عامل مهم في إزالة تلك البويضات الخطيرة غير المنظورة . وإذا كان التراب الطهور الوسيلة المستعملة عند العرب لتطهير الأواني , فإنه الآن وجدت المادة البديلة , ويمكن إستعمالها , حيث أن النظافة في هذه الحالة ليست من الأمور التعبدية.

من ذلك كله نستطيع أن نقدر الحكمة الطبية لرسول الله صلى الله عليه وسلم في التحذير من نجاسة الكلب، وضرورة إزالتها, والإشارة بقوله صلى الله عليه وسلم (لولا أن الكلاب أمة من الأمم لأمرت بقتلها فاقتلوا الأسود منها البهيم) (2) .

ويمكن القول أن الهدى النبوي يساير العلوم الحديثة , وأن السنة النبوية قد إهتمت كثيرا بالحفاظ على البيئة من التلوث خصوصا : مصادر المياه , الطرق العامة , أماكن العبادة والراحة , المساكن والأفنية الإبتعاد عن الكلاب ومنع إقتنائها الا للضرورة ومصلحة ومنفعة كالحراسة والصيد . وبذلك يكون المسلم قد وضع لنفسه حزاما أمنيا ضد الأمراض , لمنع المرض أو توطئه , وذلك تحقيقا للوقاية الصحية في المجتمع المسلم.

(1) عبد الباسط محمد السيد الطب الوقائي للمحافظة على الصحة العامة ، ص133.

(2) أخرجه أبو داود كتاب الصيد في اتخاذ الكلب للصيد وغيره ح2462 ص26.

## المطلب الرابع: قواعد نبوية وقائية

### 1 - العزل الصحي:

إن هناك أمراض كثيرة تسمى (الأمراض المعدية) تنتقل بين الناس بالعدوى, حيث تنتقل الجراثيم والفيروسات المسببة للمرض من الإنسان المريض إلى السليم إذا شاركه طعامه أو شرابه أو فراشه, وأحياناً بمجرد الإقتراب منه من خلال هواء التنفس كإلنافلونزا المعدية.

وقد حثت السنة النبوية على تجنب العدوى حرصاً على صحة الفرد والمجتمع, وينبغي بداية بيان المقصود من قول رسول الله صلى الله عليه وسلم (لاعدوى) الوارد في الحديث النبوي فيما روى أبو هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (لا عدوى ولا صفر ولا هامة, فقال أعرابي يا رسول الله صلى الله عليه وسلم, فما بال الإبل تكون في الرمل كأنها الظباء فيجسيء البعير الا جرب فيدخل فيها فيجرهما كلها؟ قال: فمن أعدى الأول<sup>(1)</sup>. قال الإمام النووي في شرح المراد بقوله صلى الله عليه وسلم (لا عدوى): "المراد به نفي ما كانت الجاهلية تزعمه وتعتقده أن المرض والعاهة تعدي بطبعها لا بفعل الله تعالى"<sup>(2)</sup>.

وقد حثت السنة النبوية المطهرة على تجنب العدوى من خلال عزل المصاب بمرض. بمعد حتى لا يصاب الإنسان السليم بذلك المرض, فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لاعدوى ولا طيرة ولا هامة ولا صفر وفر من المجذوم كما تفر من الأسد)<sup>(3)</sup>. والجذام مرض معد يصيب العظام والأحشاء وقد عرف منذ العصور القديمة<sup>(4)</sup>. وفي السيرة النبوية حين جاء وفد ثقيف لبياع النبي صلى الله عليه وسلم كان في وفد ثقيف رجل مجذوم فأرسل إليه النبي صلى الله عليه وسلم (إنا قد بايعناك فارجع)<sup>(5)</sup>.

إن النبي صلى الله عليه وسلم حرص على عدم إنتشار العدوى من المرض إلى الأصحاء خصوصاً في الأمراض المعدية كالجذام, وذلك من أسباب الوقاية الصحية في الطب الحديث.

(1) أخرجه مسلم كتاب السلام باب لاعدوى ولا طيرة ولا هامة ولا صفر ح 4116 ص 250.

(2) شرح النووي على صحيح مسلم ج 07 ص 372.

(3) أخرجه البخاري كتاب الطب باب الجذام ح 5271 ص 476.

(4) محمود ناظم النسيمي الطب النبوي والعلم الحديث ج 02 ص 347.

(5) أخرجه مسلم كتاب السلام باب اجتناب المجذوم ونحوه ح 4138 ص 275.

وقد كان من أثر ذلك أن أول مستشفى أنشئ للمجذومين في الإسلام كان على يد الوليد بن عبد الملك سنة 88 هـ/706 م, في حين لم تعرف أوروبا هذا النوع من المستشفيات قبل القرن الثاني عشر حين نقلها الصليبيون عن المسلمين<sup>(1)</sup>.

## 2- الحجر الصحي :

كان للإسلام فضل سبق في كثير من وسائل الوقاية الصحية, ومنها: قاعدة الحجر الصحي , فإذا ظهر مرض معد في بلد ما فقد جاء التوجيه النبوي بمنع الدخول إلى البلد الموبوء أو الخروج منه إلى غيره , وهذا ما يعرف اليوم بالحجر الصحي<sup>(2)</sup>.

فعن عبد الرحمن بن عوف قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: (إذا سمعتم به بارض فلا تقدموا عليه , وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا فرارا منه يعني الطاعون)<sup>(3)</sup>.

ان منع الشخص السليم من دخول منطقة الوباء قد يكون مفهوما من دون معرفة دقيقة بالطب ولكن منع الشخص السليم الصحيح المتواجد بالبلدة الموبوءة بمغادرتها الى بلدة سليمة حتى لا يصاب هو بالوباء امر عسير على الفهم من دون معرفة واسعة بالعلوم الطبية الحديثة.

فالعقل والمتطق وغريزة حب البقاء تفرضان الفرار من الوباء وعدم البقاء في البلدة الموبوءة وإنتظار الموت , وقد يستدل بالآية الكريمة: ﴿ولاتلقوا بأيديكم إلى التهلكة﴾ (البقرة 195) ولكن الطب الحديث<sup>(4)</sup> يقول: إن الشخص السليم في منطقة الوباء قد يكون حاملا للميكروب ولكن لا تبدو عليه علامات المرض لقوة المناعة عنده أو أن أعراض المرض كامنة في جسمه لا تظهر إلا بعد مدة و يبدو هذ الشخص وافر الصحة سليم الجسم ومع ذلك فهو ينقل المرض الى غيره من الاصحاء . لذلك كله جاء منع الرسول ﷺ أهل البلدة المصابة بالوباء أن ينتقلوا منها تشريعا رائعا ومعجزة علمية ظهرت حقيقتها اليوم بعد مضي اربعة عشر قرنا من الزمان.

(1) د.عبد الباسط محمد السيد , الطب الوقائي للمحافظة على الصحة العامة , ص142.

(2) د.صالح رضا , الاعجاز العلمي في السنة النبوية , ص 546.

(3) أخرجه أبو داود في كتاب الجنائز , باب الخروج من الطاعون ح 2697 ص 354.

(4) د.محمد علي البار , العدوى بين الطب وحديث المصطفى صلى الله عليه وسلم , ص 103/100.

وقد جاء في الطاعون عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لاتفنى امتي الا بالطعن والطاعون قلت: يارسول الله هذا الطعن فد عرفناه فما الطاعون؟ قال: غدة كغدة البعير, المقيم بها كالشهيد, والفار منها كالفار من الزحف) (1) الطعن القتل بالرمح . والطاعون المرض العام والوباء الذي يفسد له الهواء فتفسد به الامزجة والابدان (2) . لقد حذر النبي صلى الله عليه وسلم من الخروج من البلاد الموبوءة (التي إنتشر فيها الوباء), واعتبر الخروج منها كالفرار من الزحف , وهو من كبائر الذنوب , ووعد المقيم فيها أجر الشهيد وهو من أعظم القربات إلى الله تعالى . ان حديث الطاعون معجزة كاملة من معجزات الرسول صلوات الله عليه وسلم ودليل على صدق رسالته اذ لايمكن لبشر عاش في ذلك الزمان ان يعلم ما في الغيب الا ان يوحى اليه وكل مايتعلق بالحجر الصحي كان غيبا من الغيوب التي اظهرها الله الى عالم الشهادة في القرن العشرين وان اخبار النبي صلوات الله عليه وسلامه بذلك معجزة لا ريب فيها (3)

**فائدة: الطاعون لا يدخل المدينة المنورة .**

وردت عدة أحاديث عن رسول الله ﷺ تبين أن مرض الطاعون لا يدخل المدينة المنورة منها:

- فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله ﷺ (على أنقاب المدينة ملائكة لا يدخلها الطاعون ولا الدجال) (4) . والمراد بأنقاب المدينة مداخلها وقيل أبوابها وطرقها (5) .

- وعن أنس بن مالك رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (المدينة يأتيها الدجال فيجد الملائكة يحرسونها, فلا يقرها الدجال ولا الطاعون ان شاء الله) (6) .

(1) أخرجه أحمد في المسند ح 23965 ص 122 .

(2) ابن الاثير النهاية في غريب الحديث والاثر ج 03 ص 283 مادة طعن.

(3) د. محمد علي البار العدوى بين الطب وحديث المصطفى صلى الله عليه وسلم ص 105 .

(4) أخرجه البخاري في كتاب الحج باب لا يدخل الدجال المدينة ح 1747 ص 438 .

(5) فتح الباري ج 06 ص 114 .

(6) أخرجه البخاري في كتاب الحج باب لا يدخل الدجال المدينة ح 6601 ص 36 .

"والمدينة المنورة هي الوحيدة في العالم التي لم يصبها الطاعون خلال القرون الطويلة... ويضاف إلى المدينة المنورة مكة المكرمة فالحديث فيها ثابت صحيح وأنها لا يدخلها الطاعون..... ولا عرف الطاعون في جزيرة العرب على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم" (1).

#### - حديث الذباب:

وردت أحاديث نبوية تبين كيفية التعامل مع الذباب إذا سقط في الطعام أو في الشراب , فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : (إذا وقع الذباب في إناء أحدكم فليغمسه كله, ثم ليطرحه فإن في أحد جناحيه شفاء وفي الآخر داء .) (2).  
وفي رواية أبي داود (إذا وقع الذباب في إناء أحدكم فامقلوه فإن في أحد جناحيه داء وفي الآخر شفاء وإنه يتقي بجناحه الذي فيه الداء فليغمسه كله) (3). قال الإمام ابن حجر : " ووقع في رواية أبي داود : وإنه يتقي بجناحه الذي فيه الداء , ولم يقع لي في شيء من الطرق تعيين الجناح الذي فيه الشفاء من غيره , لكن ذكر بعض العلماء أنه تأمله فوجده يتقي بجناحه الأيسر فعرف أن الأيمن هو الذي فيه الشفاء" (4).

فهذا الحديث النبوي يوضح لنا أن الذبابة الطائرة من حولنا تحوي في أحد جناحيها داء, وهذا الداء شفاءه موجود في الجناح الثاني للذبابة نفسها , فإذا وقعت الذبابة في إناء فيه طعام أو شراب فإنها تدفع الجناح الذي فيه داء , تدافع بذلك عن نفسها غريزة أعطيتها من عند الله تعالى .  
"إن من معجزاته الطبية صلى الله عليه وسلم ذكره لعامل المرض وعامل الشفاء محمولين على جناحي الذبابة قبل إكتشافهما بأربعة عشر قرنا , وذكره لتطهير الماء إذا وقع الذباب فيه وتلوث بالجراثيم المرضية الموجودة في أحد جناحيه, ونغمس الذبابة في الماء لإدخال عامل الشفاء الذي يوجد في الجناح الآخر , الأمر الذي يؤدي إلى إبادة الجراثيم المرضية الموجودة في الماء , وقد أثبتت التجارب العلمية الحديثة الأسرار الغامضة في هذا الحديث بأن هناك خاصية في أحد جناحي الذباب , هي أنه يحول البكتيريا إلى ناحيته, فإذا كان هناك داء فدواؤه قريب منه .... لذا فإن

(2) أخرجه البخاري في كتاب الطب , باب إذا وقع الذباب في الإناء , ح 5336 ص 79.

(3) أخرجه أبو داود في كتاب الاطعمة , باب في الذباب يقع في الطعام , ح 3346 ص 323.

(4) ابن حجر , فتح الباري , ج 16 ص 322.

غمس الذباب كله وطرحه كاف لقتل الجراثيم , وكاف في إبطال عملها. كما أنه ثبت علمياً أن الذباب يفرز جسيمات صغيرة من نوع الإنزيم تسمى (باكتريوفاج) أي مفترسة الجراثيم, وهي أجسام صغيرة الحجم يقدر طولها ب 20 - 25 ملي ميكرون , وهي تمثل عامل الشفاء فإذا وقعت الذبابة في الطعام أو الشراب وجب أن تغمس فيه وكي تخرج تلك الأجسام الضديدة فتبيد الجراثيم التي تنقلها".<sup>(1)</sup>

#### - كلمة الدكتور يوسف القرضاوي حول حديث الذباب:

يقول الدكتور يوسف القرضاوي<sup>(2)</sup> تعليقا على حديث الذباب: إن الحديث صحيح رواه الإمام البخاري في جامعه الصحيح , وقد إنفرد به البخاري , ولم يخرج مسلم .  
ومعلوم أن أحاديث صحيح البخاري متلقاة بالقبول لدى جماهير الأمة في مختلف العصور وخصوصا فيما سلم فيها من النقد والإعتراض من جهابذة علماء الأمة من المحدثين والفقهاء الراسخين . ولا أعلم أحدا من العلماء السابقين آثار إشكالا حول هذا الحديث أو تحدث عن علة قاذحة في سنده أو متنه .

ويضيف الدكتور القرضاوي قائلاً: إن هذا الحديث لا يتعلق ببيان أصل من أصول الدين , من الإلهيات أو النبوات أو السمعيات... ولا ببيان فريضة من فرائضه الظاهرة, أو الباطنة, الشخصية أو الإجتماعية... ولا ببيان أمر من أمور الحلال والحرام في حياة الفرد او الجماعة , ولا ببيان تشريع من تشريعات الإسلام المنظمة لحياة الأسرة والمجتمع والدولة والعلاقات الدولية, ولا ببيان خلق من أخلاق الإسلام التي بعث الرسول صلى الله عليه وسلم ليتمم مكارمها.  
ولو أن مسلما عاش عمره دون أن يقرأ هذا الحديث أو يسمع به لم يكن ذلك خدشا في دينه, ولا أثر ذلك في عقيدته أو عبادته , أو سلوكه العام , فلا مجال لأولئك الذين يتخذون من الشبهات المثارة حول الحديث , سبيلا للطعن في الدين كله . فالدين - أعني الإسلام - أرسخ قداما وأثبت أصولا وأعمق جذورا من أن ينال منه بسبب هذه الشبهات الواهية .

(1) محمد كامل عبد الصمد , الإعجاز العلمي في الاسلام (السنة النبوية) , ص 60/59.

(2) د يوسف القرضاوي، فتاوى معاصرة، المكتب الاسلامي ، بيروت لبنان، ط01 2000م ج01 ص 106 - 111.

- وأما مضمون الحديث وعلاقته بالعلم والطب فقد دافع عنه الكثير من كبار الأطباء ورجال العلم , مستشهدين بحوث ودراسات لعلماء غربيين مرموقين . وذكروا عدة ملاحظات أهمها:
- 1- في هذا الحديث إعلام بالغيب عن وجود شيء على الذباب يضاد السموم التي تحملها . والعلم الحديث يعلمنا أن الأحياء الدقيقة من بكتيريا وفيروسات وفطريات تفرز مواد سامة يمكن إستعمالها في العلاج , ومن هذه الأنواع ما نسميه المضادات الحيوية مثل البنسلين والكلوروميستين وغيرهما .
  - 2- في هذا الحديث إعلام بالغيب عن وجود سم في الذباب , وهذا شيء لم يكشفه العلم الحديث بصفة قاطعة إلا في القرنين الآخريين . وقبل ذلك كان يمكن للعلماء أن يكذبوا الحديث النبوي لعدم ثبوت وجود شيء ضار على الذباب , ثم بعد إكتشاف الجراثيم يعودون , فيصححون الحديث.
  - 3- هذا الحديث النبوي لم يدع أحدا إلى صيد الذباب ووضع عنوة في الإناء , ولم يشجع على ترك الآنية مكشوفة, ولم يشجع على الإهمال في نظافة البيوت والشوارع وفي حماية المنازل من دخول الذباب إليها.
  - 4- إن من يقع الذباب في إنائه ويشمئز من ذلك ولا يمكنه تناول ما فيه , فإن الله لا يكلف نفسا إلا وسعها.
  - 5- هذا الحديث النبوي لا يمنع أحدا من الأطباء والقائمين على صحة الشعب من التصدي للذباب في مواطنه ومحاربه وإبادته , ولا يمكن أن يتبادر إلى ذهن أحد من علماء الدين أن هذا الحديث يدعو الناس إلى إقامة مزارع أو مفارخ للذباب , أو أنه يدعو الى التهاون في محاربهه , ومن صنع ذلك أو إعتقد فيه فقد وقع في خطأ كبير.

## الفصل الثالث:

### الوقاية الصحية في أحاديث الأطعمة والأشربة

المبحث الأول: الوقاية الصحية في تناول الأطعمة والأشربة

الحلال

المبحث الثاني: الوقاية الصحية في تجنب الأطعمة والأشربة

المحرمة

المبحث الثالث: الحمية الغذائية

## المبحث الأول: الوقاية الصحية في الأطعمة والأشربة الحلال.

إن الأحاديث النبوية الصحيحة تبرز أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتخذ الوسائل الوقائية في مأكله ومشربه ليعيد نفسه صلى الله عليه وسلم عن الهلاك والمخاطر المحتملة من تناول الأطعمة والأشربة المختلفة , لذا كان صلى الله عليه وسلم يتناول بعضها كغذاء وتقوية للجسم كالتمر واللبن , اللحم ... ويجتنب بعض المأكولات ووقاية وحمية كما تمتاعه عن أكل الدقيق المنخول (المغربل) , ويحرم بعضها لخبثها وضررها كتحريره للميتة والدم وغيرهما. وفيما يلي بيان لهديه صلى الله عليه وسلم مع الأطعمة والأشربة المباحة والممنوعة.

### المطلب الأول: الوقاية في تناول الأطعمة الحلال.

#### 1- موقفه صلى الله عليه وسلم من الدقيق المنخول:

دلت الأحاديث النبوية أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يعتمد في غذائه وطعامه اليومي على الطحين غير المنخول (المغربل) , وقد رويت عدة أحاديث منها:

1- فعن أبي حازم قال: سألت سهل بن سعد فقلت: هل أكل رسول الله صلى الله عليه وسلم النقي, فقال سهل: ما رأى رسول الله صلى الله عليه وسلم النقي من حين إبتعته الله حتى قبضه الله قال: فقلت: هل كانت لكم في عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم مناخل؟ قال: ما رأى رسول الله صلى الله عليه وسلم منخولا من حين إبتعته الله حتى قبضه الله, قال: قلت: كيف كنتم تأكلون الشعير غير منخول؟ قال: كنا نطحنه وننفخه , فيطير ما طار , وما بقي ثريناه فأكلناه (1).

2- وعن عائشة رضي الله عنها انها قالت: (والذي بعث محمدا صلى الله عليه وسلم بالحق ما رأى منخولا ولا أكل خبزنا منخولا , منذ بعثه الله عز وجل إلى أن قبض , قال عروة: قلت: كيف تأكلون الشعير؟ قالت: كنا نقول: أف. (2) النقي خبز الدقيق وهو النظيف الابيض والمنخول الذي اخرجت منه النخالة قال الكرمانى: نخلت الدقيق أي غربلته (3).

(1) أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة باب ما كان النبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه يأكلون ح 4993 ص 27.

(2) أخرجه أحمد في المسند حديث السيدة عائشة رضي الله عنها ح 23285 ص 441.

(3) ابن حجر، فتح الباري، ج 15 ص 298.

3- وعن أم أيمن أنها غربلت دقيقا فصنعتة للنبي صلى الله عليه وسلم رغيفا فقال: ( ما هذا قالت طعام نصنعه بارضنا فاحببت ان اصنع منه لك رغيفا فقال رديه فيه ثم اعجنيه) (1).

ف نجد في هذه الأحاديث النبوية أن رسول الله صلى الله عليه وسلم لم يكن يأكل من الخبز الأبيض المنخول الذي ذهب نخالته , ولم يكن يسمح بذلك بل يأمر أن يرد في الخبز غير المنخول ويعجن فيه حتى يأكله , فما هو السبب في ذلك؟ هل له حكمة يؤيدها العلم والطب ؟

والجواب : "وللأسف فإننا نأكل الخبز الأبيض ونرمي بالنخالة ونأكل السكر الأبيض ونرمي بالأسمر ونأكل الأرز الأبيض ونرمي بالأسمر , في الوقت الذي أصبحت فيه النخالة تبساع في الصيدليات في أمريكا وأوروبا , إن للنخالة (الألياف ) دور في الوقاية من الإمساك وفي علاجه وفي الوقاية من سرطان القولون وخفض سكر الدم عند مرضى السكر , كما أن تناول الألياف يقلل من وزن الجسم , حيث تمتلىء المعدة بالألياف فيحس الإنسان بالشبع , وقد تساهم في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية . ويقول الدكتور ليون : إن إستبدال الطحين الأسمر بالطحين الأبيض يمكن أن يؤمن كمية كافية من الزنك لحاجة الجسم تقيمه من الأمراض الناجمة عن نقصه" (2).

مما سبق ذكره ندرك أن موقف رسول الله صلى الله عليه وسلم من الخبز النقي غير المنخول كان موقفا حكيما صادرا عن علم ومعرفة , وافقته البحوث والدراسة العلمية الحديثة , فعلى المسلم أن يهتدي بهدي هذا النبي الكريم , ففي سنته الخير الصواب والوقاية والعلاج .

## 2- فضل اللحم في القرآن والسنة :

جاء ذكر اللحم في معرض الحديث لما أعده الله لعباده المتقين , قال تعالى: ﴿وأمددناهم بفاكهة ولحم مما يشتهون﴾ (الطور 22) , وقال تعالى : ﴿ولحم طير مما يشتهون﴾ (الواقعة 21) . وفي السنة الصحيحة عن أنس عن النبي ﷺ قال: (فضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام) (3).

(1) أخرجه ابن ماجة في كتاب الأطعمة باب الحوارى ح 3327 ص 86.

(2) د.حسان شمسي باشا قياسات من الطب النبوي والادلة العلمية الحديثة، دار القلم دمشق -بيروت ط02 1993ص (214/215).

(3) أخرجه البخاري كتاب الأطعمة باب الثريد ح 4999 ص 35.

والثريد: الطعام المتخذ من اللحم<sup>(1)</sup> وقيل الثريد الخبز واللحم<sup>(2)</sup>. وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال (أتى رسول الله صلى الله عليه وسلم ذات يوم بلحم فرفع إليه الذراع , وكانت تعجبه فنهس منها)<sup>(3)</sup>. النهس أخذ اللحم بأطراف الأسنان والنهش الأخذ بجميعها<sup>(4)</sup> "إن اللحم غذاء رئيسي للإنسان يوفر له ما يحتاجه من بروتينات لا يستغنى عنها , ويعتبر من أفضل الأغذية التي تدر الإفرازات الهاضمة , فهو غذاء يوصى بإستعماله للناقهين والضعفاء, وفاقد الشهية, وهو أيضا من الأغذية المقوية لما يحتوي عليه من بروتينات غنية بالفوسفور واللحم غني بالبروتين فقير بالمواد النشوية , أما الدسم فيختلف مقدارها حسب نوع الحيوان وسمنه ونوع تربيته , فالمرابي في الحظائر أكثر دهنا من حيوانات المرعى. ولحم الحيوان المملوف ألين وألطف , وكلما كبر الحيوان كان لحم عضلاته ليفيا وقاسيا وأعسر إهضاما . وفي اللحوم نسبة من الماء تصل إلى 75 في المئة بالنسبة لوزنها, كما تحتوي على الأملاح المعدنية وخاصة فوسفات البوتاسيوم, وأملاح الصود والكلس والمغزيوم , ومركبات الكلور الثنائي وخضاب الدم الحاوي على كمية جيدة من الحديد, ومن هنا نتبين السبب الرئيسي في ضرورة كون غذاء الإنسان مزيجا من الخضروات واللحوم , يتكون من البروتينات النباتية والحيوانية تمده بكل ما يحتاجه الجسم من طاقة وحيوية , فغذاء يحتوي على اللحم والخضروات هو غذاء مثالي يحقق للإنسان التغذية الكاملة"<sup>(5)</sup>

قال ابن القيم: لحم الضأن يولد الدم الحمود القوي لمن جاد هضمه , ويقوي الذهن والحفظ . ولحم الهرم والعجيف (الضعيف) رديء , وكذلك لحم النعاج . وكان أحب الشاة إلى رسول الله ﷺ مقدها. ولحم العنق جيد ولذيذ الطعم وسريع الهضم , ولحم الذراع أخف اللحم وألذ وأبعده من الأذى , وأسرعه إهضاما وكان مما يعجب رسول الله صلى الله عليه وسلم<sup>(6)</sup>.

(1) ابن الأثير النهاية في غريب الحديث والاثار ج01 ص 596.

(2) ابن القيم الطب النبوي ص 289.

(3) أخرجه ابن ماجة كتاب الأئمة باب أطايب الطعام ح 3298 ص 41.

(4) ابن الاثير , النهاية في غريب الحديث والاثار ج05 ص 285.

(5) د.نزار الدقر , روائع الطب الاسلامي, ج01 ص 261.

(6) ابن القيم , الطب النبوي , ص 291/290.

"وهكذا نجد أن اللحوم الحمراء (الغنم والبقر...) تمد البدن بطاقة حرارية أكبر من التي تعطيها اللحوم البيضاء (سمك دجاج...) كما أنها أكثر غنى بالحديد إلا أن اللحوم البيضاء أسرع إنحاضاً وأكثر ملاءمة للمرضى والناقهين... والكبد أغنى من اللحم من الفيتامين أ الواقى من ضعف الإبصار وفيها كمية جيدة من الفيتامين د الواقى من الكساح وب12 الواقى من فقر الدم ويحسن الاعتدال في أكل اللحوم لأن الإكثار منها يؤدي إلى القبض وكثرة التفسخات, والإصابة بارتفاع الضغط وذلك لوفرة المحاصيل السمية الناجمة عن هضمه. بما فيها زيادة حمض البول في الدم, وكذلك لقلة ما يحتوي عليه من ألياف فينبغي للإنسان ان لا يداوم على أكل اللحم فإنه يورث الأمراض الدموية والإملائية"<sup>(1)</sup>. قال عمر رضي الله عنه: (ياكم واللحم فإنه له ضراوة كضراوة الخمر)<sup>(2)</sup>.

### 3- فوائد التمر الصحية:

جاءت عدة أحاديث نبوية تنوه بالقيمة الغذائية للتمر منها:

- 1- عن عائشة رضي الله عنها قالت : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (يا عائشة بيت لا تمر فيه جياع أهله, يا عائشة بيت لا تمر فيه جياع أهله , أو جاع أهله , قالها مرتين أو ثلاثاً)<sup>(3)</sup>
- 2- قوله صلى الله عليه وسلم (من تصبح كل يوم سبع تمرات عجوة لم يضره في ذلك اليوم سم ولا سحر)<sup>(4)</sup> العجوة : نوع من تمر المدينة يضرب إلى السواد من غرس النبي صلى الله عليه وسلم<sup>(5)</sup>.
- التمر هو من ثمرات النخيل قال عز وجل: ﴿ومن ثمرات النخيل والأعناب تتخذون منه سكراً ورزقاً حسناً﴾ (النحل 67), و يعد التمر غذاءاً شبيه كامل للإنسان وذلك لإحتوائه على أغلب العناصر التي يحتاجها جسم الإنسان. فالتمر يحتوي على مواد سكرية و كربوهيدراتية وبروتينية ودهنية وعلى عدد من الفيتامينات الضرورية لحياة الإنسان , وكذلك الأملاح المعدنية التي تشمل مركبات الكالسيوم , الحديد , الفوسفور , المغنيزيوم , البوتاسيوم , النحاس والمنغنيز والزنك وغيرها.

(1) د. نزار الدقر روائع الطب الإسلامي ج1 ص 264/265.

(2) أخرجه مالك في الموطأ كتاب الجامع باب ماجاء في أكل الطعام ح 1466 ص 472.

(3) أخرجه مسلم في كتاب الأشربة باب في إدخار التمر ونحوه من الأقوات للعيال ج 3812 ص 356.

(4) أخرجه البخاري كتاب الأئمة باب العجوة ح 5025 ص 78.

(5) ابن الاثير النهاية في غريب الحديث والاثر، ج3 ص 413.

وللتمر فوائد طبية كثيرة فهو غذاء مهم للخلايا العصبية وطارد للسموم , ومفيد في حالات الفشل الكلوي , والمرارة وإرتفاع ضغط الدم , والبواسير والنقرس , وهو ملين طبيعي ومقو للسمع , ومنه حركة الرحم ومقوي لعضلاته مما ييسر عملية الولادة الطبيعية (1). ومن هناك كانت الإشارة القرآنية إلى السيدة مريم عليها السلام بقول الله سبحانه: ﴿ وهزّي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطبا جنيا فكلّي واشربي وقري عينا ﴾ (سورة مريم الآية 25 - 26)

وقد حث النبي ﷺ الصائم أن يفطر على التمر لفائدته الغذائية قال صلى الله عليه وسلم : (إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة فمن لم يجد فليفطر على ماء فإنه طهور) (2).

وعن أنس ابن مالك رضي الله عنه قال : (ان النبي صلى الله عليه وسلم يفطر قبل أن يصلي على رطبات فإن لم تكن رطبات فتميرات فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من ماء) (3). و الرطب نضيج البسر قبل ان يتمر واحدته رطبة. (4)

فسنة رسول الله صلى الله عليه وسلم ترشد المسلم أن يكون أول ما يتناوله بعد يوم كامل يمضيه في الصيام عن الطعام هو التمر أو الرطب فإذا لم يجد واحدا منهما فليفطر على الماء .

والتمر والرطب من المواد المفيدة لجسم الإنسان , وكون رسول الله صلى الله عليه وسلم يختارهما للصائم فذلك لحكم ومنافع في هذه المادة منها: " أن التمر يحتوي على نسبة عالية من سكر الفواكه الفركتوز وهذا السكر له تأثير منشط على الحركة الدودية للأمعاء وبذلك فإنه يكافح الإمساك فالتمر على تليين الأمعاء كما أن السكريات الموجودة في الرطب والتمر تمتص بسرعة وكلاهما أحادي يمتصان مباشرة من جذر الأمعاء الدقيقة وبسهولة إضافة إلى ذلك فإن الكيلو الواحد من التمر يعطي طاقة حرارية عالية ( حوالي 3000 من السعيرات الحرارية ) وهو الكمية التي يحتاجها

(1) د. زغلول النجار ، الإعجاز العلمي في السنة النبوية ج01 ص 62/61.

(2) أخرجه الترمذي كتاب الصوم عن رسول الله صلى الله عليه وسلم باب ماجاء ما يستحب عليه الافطار ح 631 ص 125 قال أبو عيسى هذا حديث حسن صحيح.

(3) أخرجه الترمذي كتاب الصوم عن رسول الله صلى الله عليه وسلم باب ماجاء ما يستحب عليه الافطار ح 632 ص 126 قال ابو عيسى هذا حديث حسن غريب.

(4) ابن منظور ، لسان العرب ج01 ص 419.

الإنسان العادي من الحرارة , فلهذا كان التمر أنسب الأغذية للصائم وأول ما يبدأ به لامداده بالطاقة الحرارية ولسهولة هضمه على المعدة والأمعاء". (1)

وقد عدد ابن قيم الجوزية فوائد التمر في كل مراحلها فقال: "البسر حار يابس يجبس البطن وينفع اللثة والفم , وانفعه ما كان هشاً وحلوا , والرطب يقوي المعدة الباردة ويزيد في الباه ويخصب البدن ويغذو عذاء كثيراً , أما التمر فهو مقو للكبد ملين للطبع يزيد في الباه ولاسيما مع حب السنوبر ويبرئ من خشونة الحلق وهو من أكثر الثمار تغذية للبدن وأكمله على الريق يقتل الدود وهو فاكهة ودواء وشراب وحلوى" (2).

فالتمر غذاء ودواء وصحة ووقاية ولعل ما ذكر من فوائد التمر يفسر لنا بقاء رسول الله وأهله من دون طعام أياما طويلة غير التمر والماء.

#### 4- الزيت من شجرة مباركة:

تحدث القرآن عن شجرة الزيتون ووصفها بالمباركة فقال تعالى: ﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ﴾ (النور 35).

قال القرطبي (3): "إختلف العلماء في قوله تعالى: ﴿لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ﴾ فقال ابن عباس: الشرقية التي تصيبها الشمس إذا شرقت ولا تصيبها إذا غربت لان لها سترًا. والغربية عكسها، أو أنها شجرة في صحراء ومنكشف من الارض لا يوارىها عن الشمس شئ وهو أجود لزيتها، فليست خالصة للشرق فتسمى شرقية ولا للغرب فتسمى غربية، بل هي شرقيا غربية. وفي الزيتون منافع , سرج الزيت , وهو إدام ودهان ووقود , وليس فيه شئ إلا وفيه منفعة, وهي أول شجرة نبتت في

(1) د. صالح أحمد بن رضا الإعجاز العلمي في السنة النبوية ط01 2001 مكتبة العبيكان، الرياض ص291/292.

(2) ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، ص 225.

(3) أبو عبد الله محمد بن أحمد بن أبي بكر بن فرح الأنصاري الخزرجي. فقيه مفسر وُلد في مدينة قرطبة، رحل بعد سقوطها إلى الإسكندرية، ثم إلى صعيد مصر حيث استقر فيه. كان القرطبي عالماً كبيراً منقطعاً إلى العلم منصرفاً عن الدنيا له من الكتب تفسيره الكبير الجامع لأحكام القرآن الكريم، والتذكرة في أحوال الموتى وأمور الآخرة، توفي سنة 671هـ انظر ترجمته في: الأعلام، 322/5.

الدنيا , وأول شجرة نبتت بعد الطوفان ونبتت في منازل الأنبياء والأرض المقدسة , ودعا لها سبعون نبيا بالبركة. وهي من أركان النعم التي لا غنى للصحة عنها"<sup>(1)</sup>.

وجاء في السنة عن أسيد رضي الله قال : قال النبي صلى الله عليه وسلم (كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة)<sup>(2)</sup> وعن زيد ابن أرقم ان النبي ﷺ كَانَ يَنْعَتُ الزَّيْتُ وَالْوَرْسَ مِنْ ذَاتِ الْجَنْبِ قَالَ قَتَادَةُ يُلْدُهُ وَيُلْدُهُ مِنَ الْجَانِبِ الَّذِي يَشْتَكِيهِ<sup>(3)</sup> الورس نبت اصفر يصبغ به<sup>(4)</sup>. ذات الجنب الدملى الكبيرة التي تظهر في باطن الجنب وتنفجر الى داخل وقلمما يسلم صاحبها<sup>(5)</sup>.

وفي في تذكرة داود الأنطاكي وصف مسهب لفوائد زيت الزيتون نقتطف منها: "والزيت إذا شرب بالماء الحار سكن المغص والقولنج(التهابات القولون المزمنة)وأخرج الدود وأدر البول وفتت الحصى وأصلح الكلى ويقع في المراهم فيدمل ويصلح , والدهان به كل يوم يمنع الشيب ويصلح الشعر ويمنع سقوطه , والاكتحال به يقلع البياض ويحد البصر..أما الزيتون فهو من الاشجار الجليلة القدر العظيمة النفع وإن مضغ ورقه أذهب لفساد اللثة والقلاع وأورام الحلق"<sup>(6)</sup>.

ولقد أهمل الطب الحديث وحتى زمن قريب البحث عما في غذاء الإنسان من فوائد للوقاية من الأمراض وعلاجها , وهكذا كان شأن الزيتون حتى عام 1986 حيث أيدت أول دراسة موضوعية فائدته في معالجة كوليسترول الدم , وبدأت الأبحاث تتوالى لتكشف أسرار هذه المادة الثمينة. وقد إعتادت المصادر الطبية على القول بأن زيت الزيتون لا يؤثر على كوليسترول الدم سلبا أو إيجابا , "لكن الأبحاث العلمية الحديثة أظهرت أن زيت الزيتون ينقص معدل الكوليسترول في الدم كما أنه ينقص مستوى الدسم البروتينية المنخفضة الكثافة , الكوليسترول الضار .وقد بينت تلك الأبحاث أن زيت الزيتون لا ينقص معدل الكوليسترول المفيد , وهكذا

(1) القرطبي , الجامع لاحكام القرآن , دار الكتب العلمية بيروت ج12 ص 258.

(2) أخرجه الترمذي كتاب الأئمة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم باب ماجاء في اكل الزيت ح 1775 ص 45 قال ابو عيسى هذا حديث غريب.

(3) أخرجه الترمذي كتاب الطب عن رسول الله صلى الله عليه وسلم باب ماجاء في دواء ذات الجنب ح 2004 ص 416 قال أبو عيسى هذا حديث حسن صحيح.

(4) ابن الاثير النهاية، في غريب الحديث والاثر، ج 05 ص 382.

(5) نفس المصدر ج 01 ص 819.

(6) دكتورة وفاء عبد العزيز , أسرارالعلاج بزيت الزيتون بدوي دار الهدى عين مليلة الجزائر، ، ص26.

فإن للزيت تأثيرا مزدوجا فهو ينقص من الكوليسترول الضار في حين يحافظ على معدل الكوليسترول المفيد فيحمي بذلك شرايين القلب" (1).

ويؤكد الباحثون فائدة زيت الزيتون للمصابين بالبواسير إذ من المعروف أن الإمساك المزمن من الأسباب المساعدة لحدوث البواسير , وإن تليين الباطنة يخفف من وطأتها, ونظرا لأن الزيت ملين , ومنبه لإفراز الصفراء وإفراغ المرارة مما يساعد في هضم الدسم وتنبية الحركة الحيوية للأمعاء. لذا فإن تناول الزيت النيء قبل الطعام مفيد جدا للمصابين بالبواسير , ويساهم في الوقاية من الإصابة بالقرحة المعدية والاثني عشر والتهابات المعدة ولزيت الزيتون حال الادهان به فعل ملطف ومهدىء لحالات الجلد الالتهابية ويستعمل في تركيب العديد من المراهم ويعتبر مزيج العسل مع زيت الزيتون علاجا مثاليا للحروق . وقد أكدت الابحاث فوائد زيت الزيتون في الوقاية من إحتشاء العضلة القلبية وفي تدبير مرضى السكر والضغط الدموي وارتفاع الكوليسترول ومعالجة حصيات المرارة وغيرها من الحالات المرضية(2).

إن رسول الإنسانية وطبيبها محمدا صلى الله عليه وسلم قد دعانا منذ أربعة عشر قرنا إلى زيت الزيتون غذاءا وعلاجا أكلا وادهانا حين قال صلى الله عليه وسلم (كلوا الزيت وادهنوا به فإنه يخرج من شجرة مباركة) فصدق رسول الله فيما أخبر به وحثنا عليه من أمور دنوية ودينية .

## 5- الخلل إدام ودواء:

جاء مدحه في السنة النبوية , فعن جابر بن عبد الله أن رسول الله صلى الله عليه وسلم (سأل أهله الأدم فقالوا ما عندنا إلا خل فدعا به فجعل يأكل به ويقول : نعم الأدم الخل نعم الأدم الخل)(3). قال الإمام النووي: وأما معنى الحديث: مدح الإقتصار في المآكل ومنع النفس من ملاذ الأطعمة و تقديره ائتموا بالخل وما في معناه مما تخف مؤنته ولايعز وجوده , والصواب الذي ينبغي أن يجزم به أنه مدح للخل نفسه(4) .

(1) د. حسان شمسي باشا زيت الزيتون بين الطب والقرآن دار المنارة جدة ط1 1992.ص 155

(2) د.نزار الدقر روائع الطب الاسلامي ج01 ص157/158.

(3) رواه مسلم في كتاب الاشربة باب فضيلة الخل والتأدم به ح 3824 ص372.

(4) شرح النووي على صحيح مسلم ج07 ص 114.

الخل غذاء ودواء قدم قال عنه ابن القيم : "والخل ينفع من المعدة الملتهبة ويقمع الصفراء ويدفع ضرر الأدوية القتالة ويحلل اللبن والدم وينفع الطحال ويدبغ المعدة ويعقل البطن ويقطع العطش ويمنع الورم حيث يريد ان يحدث ويعين الهضم ويضاد البلغم ويلطف الأغذية الغليظة ويرق الدم.... وإذا تتمعن به مسخنا نفع من وجع الأسنان وقوى اللثة" (1).

والخل سائل قابض ذو طعم نافذ ينتج عن طريق أكسدة الكحوليات أثناء عملية التخمر للحبوب مثل الشعير والفواكه (التفاح والعنب) وخل الشعير بني اللون وبتقطيره ينتج الخل الأبيض , ويتركب الخل من الماء وحامض الخل (5%) ومن مواد صلبة وطيارة وعضوية , ومواد أخرى تعطيه الطعم والرائحة والخل يظهر نكهة بعض الاغذية ويجعلها أشد قبولا ومذاقا. ويساعد على هضمها لذا فهو يضاف إلى كثير من الأطعمة كاللحم والسلطات حيث يثير الشهية ويفتح القابلية, إلا أن الإفراط في تناوله يسبب عسر الهضم وقد يؤدي إلى قروح أحيانا , "وقد أثبتت الدراسات العلمية أنه مضاد حيوي جيد يمنع تسوس الأسنان ويظهر الجهاز الهضمي ويقضي على ما به من جراثيم وطفيليات وينشط عمليات الهضم و الأيض في الجسم ويعين على محاربة السممة المفرطة , وفي علاج أمراض الربو والحساسية وحالات الإسهال الحاد لإحتوائه على عدد من المواد القابضة , كما يعين في علاج آلام المفاصل وتلطيف اثار لدغات النحل ولدغات غيره من الحشرات والحيوانات البحرية، ويمسح به جبين المريض المصاب بالحمى تخفيفا للصداع وقد يستنشق عن طريق الانف لإنعاش المريض المصاب بالغشي ويغرغر به الفم والبلعوم لشد اللثة وقطع نزيها وتطهير الفم. وقد أثبت العلم أن الخل يحتوي على حمض الخل (5%) وهو من الأحماض الدهنية البسيطة المكونة للدهون والزيوت وهي من المكونات الأساسية للطعام لقيمتها الحرارية العالية وتركيز حمض الخل 5% يعتبر نسبة معتدلة وغذاءا مناسباً لصحة الإنسان إذ يعطيه الحد الأدنى من الدهون النباتية التي يحتاجها جسده دون تعريضه لمخاطر التركيز العالي للدهون الحيوانية التي يؤدي تجمعها إلى العديد من الأمراض الخطيرة" (2).

(1) ابن القيم الطب النبوي ص 236/235.

(2) د. زغلول النجار الإعجاز العلمي في السنة النبوية ج02 ص 67/65 وانظر: د محمد نزار الدقر روائع الطب الاسلامي ج01 ص130.

ويحتل الخل مكانة خاصة عند أطباء الطب البديل وينصح بتناول كأس من الماء مع ملعقة صغيرة من الخل وأخرى من العسل كل يوم , "وقد ثبت علميا أن للخل تأثيرا قاتلا للجراثيم حيث يوصي الأطباء بوضع الخل على الخضروات الطازجة فيسهم ذلك في منع حدوث التسمم الغذائي خصوصا في المطاعم التي لا تحرص على نظافة طعامها . ويقال في الطب البديل : إن تناول ملعقتين صغيرتين من خل التفاح مع كوب من الماء بعد كل وجبة يسهم في تخفيف الوزن"<sup>(1)</sup> .

إن وصف رسول الله صلى الله عليه وسلم الخل بأنه إدام وبأنه نعم الإدام يعتبر سبقا علميا مبهرا لأنه إدراك لقيمة الخل الغذائية ووقايته للجسم من مخاطر الدهون النباتية والحيوانية . و إن هذه الومضات العلمية في أحاديثه صلى الله عليه وسلم هي من أنصع الشهادات على صدق نبوته وعلى صلته بوحى السماء.

(1) د .حسان شمسي باشا الطب النبوي بين العلم والاعجاز مطبعة دار القلم دمشق ط02 2008 ص 44.

## المطلب الثاني: الوقاية في تناول الأشربة الحلال .

إن في ما أباح الله من أشربة فوائد صحية وخصائص علاجية ووقائية, وقد جاء في السنة النبوية ذكر العديد من هذه الأشربة الحلال , وفيما يلي بيان أهمها:

### 01-العسل شراب فيه الشفاء :

إن النصوص القرآنية والآحاديث النبوية التي وردت في العسل هي أوضح وأرسخ النصوص التي جازمت بالخواص الوقائية والعلاجية المفيدة والثابتة لهذه المادة القيمة , قال تعالى ﴿يُخْرِجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابًا مُخْتَلَفًا أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (النحل 69).

جاء في لسان العرب "الشفاء دواء معروف وهو ما يبرئ من السقم والجمع اشفية واشفني عسلا اجعله لي شفاء ويقال اشفاه الله عسلا اذا جعله له شفاء"<sup>(1)</sup>. فعن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : (إن كان في شئ من أدويتكم او يكون في شئ من ادويتكم خير ففي شربة محجم أو شربة عسل أو لدعة بنار توافق الداء , وما أحب أن أكتوي)<sup>(2)</sup> وعن ابن عباس عن النبي صلى الله عليه وسلم قال (الشفاء في ثلاثة في شربة محجم أو شربة عسل أو كية بنار وانا أنهي أمي عن الكي)<sup>(3)</sup> .

يقول الحافظ ابن حجر في معنى هذا الحديث: "ولم يرد النبي صلى الله عليه وسلم الحصر في الثلاثة فإن الشفاء قد يكون في غيرها وإنما نبه بها عن أصول العلاج"<sup>(4)</sup>.

وعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال :جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: إن أخي إستطلق بطنه, فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم (إسقه عسلا , فسقاه ثم جاءه فقال :إني سقيته عسلا فلم يزد إلا إستطلاقا فقال له ثلاث مرات ثم جاء الرابعة فقال إسقه عسلا, فقال لقد سقيته فلم يزد إلا إستطلاقا , فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (صدق الله وكذب بطن أخيك, فسقاه فبرئ)<sup>(5)</sup>.

(1) ابن منظور لسان العرب ج14 ص 436.

(2) أخرجه البخاري كتاب الطب باب الدواء بالعسل ح 5251 ص 441.

(3) أخرجه البخاري في كتاب الطب باب الشفاء في ثلاث ح 5249 ص 438.

(4) ابن حجر،فتح الباري ج16 ص 187.

(5) أخرجه مسلم في كتاب السلام باب التداوي بسقي العسل ح 4107 ص 239.

"ومعنى قوله صلى الله عليه وسلم صدق الله وكذب بطن أخيك أي صدق الله تعالى حين قال: فيه (شفاء للناس) وكذب بطن أخيك أي لأنه لم يظهر صلاحه لقبول الشفاء, والواقع في نفس الأمر أنه شفي ولم يظهر ذلك لأخيه إلا بعد سقيه أربع مرات" (1).

وجاء في شرح الحديث أيضا. "صدق الله وكذب بطن أخيك معناه أخطأ بطن أخيك حيث لم يصلح لقبول الشفاء بل زل عنه و إنما لم يُفدّه في أوّل مرّة لأنّ الدّواء يَجِبُ أَنْ يَكُونَ لَهُ مِقْدَارٌ وَكَمِيَّةٌ بِحَسَبِ الدّاءِ ، إِنَّ قَصْرَ عَنْهُ لَمْ يَدْفَعْهُ بِالْكُلِّيَّةِ وَإِنْ جَاوَزَهُ أَوْهَى الْقُوَّةَ وَأَحْدَثَ ضَرَرًا آخَرَ فَكَأَنَّهُ شَرِبَ مِنْهُ أَوَّلًا مِقْدَارًا لَا يَفِي بِمَقَاوِمَةِ الدّاءِ ، فَأَمَرَهُ بِمُعَاوَدَةِ سَقِيهِ ، فَلَمَّا تَكَرَّرَتِ الشَّرَبَاتُ بِحَسَبِ مَادَّةِ الدّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى وَ إِشَارَةِ إِلَى أَنَّ هَذَا الدّواءَ نَافِعٌ ، وَأَنَّ بَقَاءَ الدّاءِ لَيْسَ لِقُصُورِ الدّواءِ فِي نَفْسِهِ وَلَكِنْ لِكَثْرَةِ الْمَادَّةِ الْفَاسِدَةِ ، فَمِنْ ثَمَّ أَمَرَهُ بِمُعَاوَدَةِ شُرْبِ الْعَسَلِ لِاسْتِفْرَاغِهَا ، فَكَانَ كَذَلِكَ ، وَبَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ" (2).

إن الإسهال الحاد الذي وصف له النبي صلى الله عليه وسلم العسل , كان يحتمل أن يكون ناتجا عن تخمة , كما يقرر الطب الحديث, فإنه يحتمل أن يكون ناجما عن عفونة معوية بدليلين (3) :

الأول: أن كلا من التخمة و عفونة الأمعاء سبب لفساد الهضم .

والثاني: أن الطب الحديث يداوي إسهال العفونة بمسهل أحيانا . ولذلك فإن للوصفة النبوية ميزات ثلاثا:- الأولى: المعالجة المثلية بمعالجة الإسهال بمسهل وذلك لدفع الفضلات ومحتوى الأمعاء الفاسدة. - والثانية: إختيار العسل وهو ملين على المسهلات الشديدة التي تخرش الأمعاء الفاسدة , وأكثر الدوائيين اليوم إذا رغبوا بإعطاء مسهل في حوادث الإسهال غير الطفيلية المنشأ فإنهم يفضلون الملين - والثالثة: إختيار العسل من بين الملينات لأن فيه مواد مطهرة تؤثر عن الجراثيم..

ويقرر الطب الحديث (4) أن العسل دواء وسبب للشفاء من بعض الأمراض لا كلها.

(1) محمد حبيب الله بن عبد الله بن احمد الشنقيطي زاد المسلم فيما اتفق عليه البخاري ومسلم دار احياء الكتب العربية ج01ص154/155.

(2) ابن حجر فتح الباري ج 16 ص 235

(3) د محمود ناظم النسيمي الطب النبوي والعلم الحديث ج01 ص 190.

(4)د محمود ناظم النسيمي الطب النبوي والعلم الحديث ج 01 ص205.

ويؤيد ذلك قول الإمام القرطبي في قوله تعالى : (فيه شفاء للناس) , "إن ذلك على الخصوص ولا يقتضي العموم في كل علة وفي كل إنسان بل إنه خبر عن أنه يشفي كما يشفي غيره من الأدوية في بعض وعلى حال دون حال ففائدة الآية إخبار منه في أنه دواء لما كثر الشفاء به .. ثم يقول رحمه الله : "ولسنا نستظهر على قول نبينا بأن يصدقه الأطباء , بل لو كذبوه لكذبناهم ولكفرناهم وصدقناه صلى الله عليه وسلم. فإن أوجدونا بالمشاهدة صحة ما قالوه فنفترق حيثنذ إلى تأويل كلام رسول الله ﷺ وتخريجه على ما يصح إذا قامت الدلالة على أنه لا يكذب" (1).

ويؤيده قول الإمام ابن القيم في كتابه الطب النبوي: "والعسل فيه منافع عظيمة فانه جلاء للاوساخ التي في العروق والامعاء وغيرها" (2) , وقد عدد الأمراض التي ينفع بها العسل ولم يذكر أبدا أن العسل يفيد في جميع الأمراض.

وقد أكدت الأبحاث العلمية (3) الحديثة فوائد العسل في عدد من المجالات , ومن أحدث هذه الأبحاث تلك التي قام بها أستاذ جامعي في جامعة نيوزيلاندا يدعى البروفيسور بيتر مولان وقد قضى هو وزملاؤه في مخابر البحث 20 عاما في تجاربهم العلمية -وفق شروط البحث العلمي السليم- على العسل , وخرجوا بعشرات الأبحاث العلمية التي نشرت في أشهر المجالات الطبية في العالم , تثبت فوائد العسل في علاج الجروح والقروح وأمراض المعدة والربو وغير ذلك . وهي من أكبر الأبحاث العلمية دقة وموضوعية , إلا أن هذا الباحث النيوزلندي قام بخدمات جلة -ربما من حيث لا يدري - لإظهار الإعجاز القرآني في موضوع العسل .

إن تلك الأبحاث العلمية تبرز الفوائد العلاجية والوقائية للعسل وتظهر الإعجاز القرآني في سورة النحل بقوله سبحانه : ﴿إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون﴾ (النحل 69), والإعجاز النبوي بقوله صلى الله عليه وسلم : (عليكم بالشفائين العسل والقرآن) (4).

(1) القرطبي الجامع لاحكام القران دار الكتب العلمية بيروت 1988 ج 10 ص 137.

(2) ابن القيم الطب النبوي ص 25.

(3) الدكتور حسان شمسي باشا الطب النبوي بين العلم والاعجاز دار القلم دمشق الطبعة الثانية 2007 ص 104.

(4) أخرجه ابن ماجة في كتاب الطب باب العسل ح 3443 ص 256.

## 02- اللبن غذاء كامل:

إمتن الله على عباده بنعمة اللبن فقال: ﴿وإن لكم في الأنعام لعبرة نسقيكم مما في بطونه من بين فرث ودم لبنا خالصا سائغا للشاربين﴾ (النحل الآية 66) .

وجاء في السنة النبوية ذكر اللبن في أحاديث منها:

1- عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم شرب لبنا ثم دعا بماء فمضمض وقال إن له دسماً<sup>(1)</sup> .

2- عن ابن عباس قال كنت في بيت ميمونة فدخل رسول الله صلى الله عليه وسلم ومعه خالد بن الوليد فجاءوا بضبيين مشويين على ثمامتين فتبزق رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال خالد إخالك تقذره يا رسول الله قال أجل ثم أتني رسول الله صلى الله عليه وسلم بلبن فشرب فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أكل أحدكم طعاماً فليقل اللهم بارك لنا فيه وأطعمنا خيراً منه وإذا سقي لبناً فليقل اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه فإنه ليس شيء يجرى من الطعام والشراب إلا اللبن<sup>(2)</sup> .

اللبن (ويسمى الحليب) هو الغذاء الأول للإنسان منذ ولادته , ويؤكد علماء التغذية<sup>(3)</sup> أن اللبن هو الغذاء الوحيد الذي يمكن للإنسان أن يعتمد عليه وحده في التغذية لفترة ما إذ يحتوي على جميع المركبات الأساسية الضرورية للجسم من بروتينات وفيتامينات وسكريات ومواد دهنية وأملاح معدنية , أما اللبن الرائب (ويسمى الزبادي) فالقيمة الغذائية له لا تقل عن الحليب , فاللبن الرائب هو حليب تخمر بأحد أنواع البكتيريا المفيدة التي تحول سكر الحليب إلى حمض اللبن , واللبن الرائب مفيد للصحيح والمريض على السواء لسهولة هضمه ويستعمل اللبن الرائب في معالجة الإسهال وإضطرابات المعدة والأمعاء.

(1) أخرجه البخاري كتاب الأشربة باب شرب اللبن ح 5179 ص 322.

(2) أخرجه ابوداود كتاب الأشربة باب مايقول اذا شرب اللبن ح 3242 ص 168.

(3) د. حسان شمسي باشا , الطب النبوي بين العلم والإعجاز , ص 40.

يقول ابن القيم "وأجود ما يكون اللبن حين يحلب , وأجوده ما إشتد بياضه ولذ طعمه وكان فيه حلاوة يسيرة ودسومة معتدلة , وهو محمود يولد دما جيدا ويرطب البدن اليابس ويغذو غذاءا حسنا , وينفع من الوسواس والغم والأمراض السوداوية, وإذا شرب مع العسل نقى القروح الباطنة من الأخلاط العفنة , والحليب يتدارك ضرر الإجماع من التغذية ويوافق الصدر والرئة وهو أنفع المشروبات للبدن لما إجتمع فيه من التغذية والدموية وموافقته للفطرة الاصلية . ويتابع ابن القيم فيصف لبن الضأن بأنه أغلظ الألبان وأرطبها وفيه من الدسومة والزهومة ما ليس في لبن الماعز والبقر , وينبغي أن يشرب مع الماء , ولبن الماعز لطيف معتدل مطلق للبطن نافع من قروح الحلق والسعال اليابس ونفت الدم, أما لبن البقر فيغذو البدن ويخصبه ويطلق البطن بإعتدال وهو من أعدل الألبان وافضلها بين لبن الضأن ذوالماعز في الرقة والغلظة والدسم" (1).

ويعتبر حليب البقر أكثر أنواع الحليب وفرة وإستعمالا وأشدها ملاءمة للإنسان بعد حليب الأم . وحليب الضأن أغنى بالبروتينات والدسم من حليب البقر وأكثر غنى بمركبات الكالسيوم والحديد فهو أكثر تغذية لكنه ثقيل الهضم . ولبن الماعز بينهما من حيث القيمة الغذائية .

ويؤكد الأطباء أن الذين يتعاطون اللبن بمقادير كبيرة تميزوا بقوة أجسامهم وأنهم يعمرّون أكثر من غيرهم وهم على التحصيل العلمي كانوا أقدر من الذين حرّموا أنفسهم من اللبن . وأن بعض المعمرين ممن بلغوا من العمر فوق المائة من السنين , كان غذاؤهم اللبن صرفا ولا يأكلون اللحم في الشهر إلا مرة , وهم يتمتعون بصحة ونشاط , وينصح الأطباء (2) بتناول نصف لتر من اللبن يوميا . وهكذا يتجلى لنا بوضوح ان النبي صلى الله عليه وسلم قد اشار الى قيمة اللبن الغذائية في زمن لم يكن الناس يدرك وقتئذ تركيب اللبن وما يحتوي عليه من عناصر ومركبات الغذاء الحيوي الهام التي لا تجتمع في شراب غيره .

(1) ابن قيم الجوزية، الطب النبوي ص 301/300.

(2) د. محمد نزار الدقر روائع الطب الإسلامي ج 01 ص 253/252.

### 03- ماء زمزم سقيا وبركة:

الماء هو الحياة للإنسان , قال تعالى ﴿وجعلنا من الماء كل شيء حي﴾ (الأنبياء 30) وجاء في السنة عن جابر بن عبد الله قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: (ماء زمزم لما شرب له)<sup>(1)</sup>. ومعنى قوله صلى الله عليه وسلم (لما شرب له) لأنه سقيا الله وغيثه لولد خليله , فبقي غياثا لمن بعده , فمن شربه بإخلاص وجد ذلك الغوث .

وقد شربه جمع من العلماء لمطالب فنالوها<sup>(2)</sup>. فيه دليل على أن ماء زمزم ينفع الشارب لأي أمر شربه لأجله , سواء أكان في أمور الدنيا أو الآخرة لأن (ما) في قوله (لما شرب له) من صيغ العموم<sup>(3)</sup>.

يقول الإمام ابن قيم الجوزية: ماء زمزم سيد المياه وأشرفها وأجلها قدرا وأحبها إلى النفوس وأنفسها عند الناس وهو هزيمة جبريل (أي ضربها برجله فنبع الماء) وسقيا إسماعيل (أي أظهره الله ليسقي إسماعيل أول الأمر) وقد جربت أنا وغيري من الإستسقاء بماء زمزم أمورا عجيبة واستشفيت به من عدة أمراض فبرأت بإذن الله وشاهدت من يتغذى به الأيام ذوات العدد ولا يجد جوعا ويطوف مع الناس كأحدهم<sup>(4)</sup>.

وقد أثبتت الدراسات العلمية التي أجريت على ماء بئر زمزم أنه ماء متميز في صفاته الطبيعية والكيميائية فهو ماء غازي عسر غني بالعناصر والمركبات النافعة التي تقدر بحوالي (2000ملغ) لكل لتر بينما لا تزيد نسبة الأملاح في مياه آبار مكة المجاورة لها على (260ملغ) بكل لتر , مما يوحي ببعده مصادر مياه زمزم عن المصادر المائية حول مكة , وبتميزها عنها في محتواها الكيميائي وصفاتها الطبيعية<sup>(5)</sup> وقد جاء في كتاب زمزم طعام طعم وشفاء سقم " وحقيقته فإنه ماء قلوي تكثر فيه الصودا , والكلور , والجير , وحامض الكبريتيك , وحامض الأزوتيك والبوتاس مما يجعله أشبه بالمياه المعدنية الصحية في تأثيرها ..... ومتعادل أي ليس له خواص حمضية ولا خواص

(1) أخرجه ابن ماجة في كتاب المناسك باب الشرب من زمزم ح 3053 ، ص 182.

(2) المناوي، فيض القدير ج05 ص 515.

(3) الشوكاني، نيل الاوطار، 51/08.

(4) ابن قيم الجوزية الطب النبوي ص 307/306.

(5) د زغلول النجار الاعجاز العلمي في السنة النبوية 56/01.

قاعدية, والتجارب تدل أيضا أن ماء زمزم يخلو تماما من الكبريدات المعروفة بتأثيرها الضار على الصحة.... وأكثر عذوبة مما كانت في الماضي مما يؤكد أن مصادر مياه زمزم الأساسية خالية تماما من أي نوع من الميكروبات المسببة للتلوث.....ورما كانت نصيحة بعضهم بالتضلع منها بعد طواف القدوم لتأثيرها على الجهاز الهضمي بما ينظفه من المواد التي قد تكون إنفرزت إليه مدة هذا السفر الشاق مما يكون نتيجة رد فعل تنشط به الأعضاء وتصح الجسم , وقد قال الأطباء إن هذا الماء نافع للكلى والمعدة والامعاء و الكبد" (1).

إن ذلك كله يظهر إعجاز رسول الله صلى الله عليه وسلم في أن تكون زمزم عينا مباركة وأن شرب مائها يؤثر بإذن الله تعالى في كل ما يشرب من أجله فإن الله تعالى بفضله يخلق النفع في هذا الماء المبارك , وقد أثبتت التجارب فيمن جرب ذلك الماء ونوى فيه نية خاصة بأن الله تعالى يعطيه كذلك إنه سميع مجيب.

(1) يحي حمزة كوشك زمزم طعام طعم وشفاء سقم دار العلم للطباعة والنشر المملكة العربية السعودية ط 01 1983 ص 120/30 بتصرف.

## المبحث الثاني: الوقاية الصحية في تجنب الأطعمة والأشربة المحرمة

إن في ما حرم الله ورسوله صلى الله عليه وسلم من مأكّل أو مشرب من المهالك والأضرار ما شهد به العلم والطب الحديث وفيما يلي من مطالب بيان للحكم النبوية والطبية من تحريم هذه الأصناف.

### المطلب الأول: الوقاية الصحية في تجنب الأطعمة المحرمة

#### 1- الميتة:

من أصناف المحرمات التي جاء تحريمها في القرآن والسنة الميتة , قال الله تعالى : ﴿حرمت عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير﴾ (المائدة 02) , وفي التفسير: "الميتة ما فارقت الروح من غير ذكاة مما يذبح وماليس بما كول فذكاته كموته كالسباع ونحوها) (1) وعن أبي هريرة رضي الله عنه ان رسول الله ﷺ قال: (إن الله حرم الخمر وثنمها وحرم الميتة وثنمها وحرم الخنزير وثنمها) (2).  
إن الحيوان قد يموت هرما حتف أنفه أو لمرض أو لما يتعرض له من خنق أو سقوط شاهق أو لتعدي حيوان أقوى , أو نتيجة ذكاة ناقصة لم تستكمل شرائطها الشرعية فتعتبر ميتة أيضا (3)  
إن تلك الميتة بأشكالها المختلفة من الخبائث التي حرم أكلها , وقد ثبت بالإجماع (4) أن ميتة الحيوان البري - غير الآدمي - نجسة لذاثها إذا كان له دم يسيل عند جرحه , بخلاف ميتة الحيوان البحري فإنها طاهرة لقول النبي صلى الله عليه وسلم عندما سئل عن ماء البحر فقال: (هو الطهور ماؤه الحل ميتته) (5). إن الطب والعلم يؤيدان بقوة تحريم الميتة فإن إحتباس دم الميتة وسرعة تفسخ لحمها ملحظان ظاهران فيها يؤكدان التحريم في سائر أنواع الميتة , فكما يحمل الدم غذاء الجسم فإنه يحمل فضلاته وسمومه , وتقوم كريات البيضاء ضمن البدن الحي بإبتلاع الجراثيم , هذه الأعمال الدفاعية تتوقف تماما عند فقدان الحياة , ويصبح الدم بتركيبه من أصلح الأوساط لنمو الجراثيم وتكاثرها لذا كان إستتراف دم الحيوان حين ذبحه من الأمور الضرورية من الناحية الطبية

(1) تفسير القرطبي ج02 ص 217.

(2) أخرجه ابوداود في كتاب البيوع باب في ثمن الخمر والميتة ح 3024 ص 356.

(3) د نزار الدقر روائع الطب الاسلامي ج03 ص 25.

(4) عبد الرحمن الجزيري الفقه على المذاهب الاربعة ج01 ص 13 بتصرف

(5) أخرجه مالك في كتاب الطهارة باب الطهور للوضوء ح37 ص 55.

وأن عدم إستنزاف دم الحيوان عند ذبحه يجعله غير صالح لأن وجود السائل الزلالي في الأوعية ضمن لحم الذبيحة ييسر للجراثيم أن تنتشر بسرعة وسط اللحم<sup>(1)</sup>.  
وقد كتب الإمام الرازي مانصه: "واعلم أن تحريم الميتة موافق لما في العقول , لأن الدم جوهر لطيف جدا , فإذا مات الحيوان حتف أنفه إحتبس الدم في عروقه , وتعفن وفسد وحصل من أكله مضار عظيمة"<sup>(2)</sup>.

ولقد أثار بعض الباحثين الغربيين نقاط هجوم على طريقة الذبح الإسلامي بدافع من تحيز واضح أو جهل مطبق , حيث إدعوا في ندوة أقيمت للرفق بالحيوان أن قطع الرقبة حتى بالآلة الحادة ينجم عنه ألم شديد , وأن المخ يرسم هربيا فترة الحياة للذبيحة تزيد عن 30 ثانية , وأن الترف الكامل للذبيحة أقرب الى المستحيل إلى غير ذلك من الإفتراءات . وقد قام باحثون مسلمون ببحث علمي دقيق للرد على الإفتراءات وأجرو تجارب شملت دراسة الذبح الإسلامي ومقارنته مع طرق الذبح المعتمد في كثير من البلدان الأوروبية كالصعق الكهربائي والتخدير بغاز الفحم وغيرها , وذلك بدراسة الوقت الذي يستغرقه الترف ونسبته وفترة الحياة بدءا من الذبح حتى تمام الموت , وطول مدة ودرجة وعي الحيوان . وقدمت النتائج العلمية براهين مستمدة من تخطيط المخ الكهربائي , وقياس معدلات الضغط الدموي والتنفس , كلها تؤكد على أن التذكية الشرعية -الذبح الإسلامي - تقدم طريقة مقنعة علمية وإنسانيا وتتضمن أفضل نرف للدم من الذبيحة .<sup>(3)</sup> وقد جاء في السنة النبوية قوله صلى الله عليه وسلم: ( ما أهر الدم وذكر إسم الله عليه فكلوه... )<sup>(4)</sup>.

خلاصة القول فإن الطريقة الإسلامية في الذبح أو ما يسمى بالتذكية الشرعية وذلك بإضجاع الحيوان على شقه الأيسر وتثبيت ثلاثة من أطرافه ثم التسمية والتكبير والذبح بقطع الحلقوم

(1) د نزار الدقر , روائع الطب الاسلامي , ج03 ص 28/27.

(2) الفخر الرازي , تفسير الرازي , ج05 ص 462.

(3) د نزار الدقر روائع الطب الاسلامي ج03 ص 28.

(4) أخرجه الترمذي في كتاب الصيد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم , باب ما جاء في الذكاة بالقصب وغيره ح 1411 ص 439.

والمرء والودجان هي الأفضل صحيا والتي تؤدي إلى موت سريع للحيوان وإفراغ أكبر قدر من دمائه , ويجعل اللحم ذو صلاحية لفترة أطول وذو أطعم أكثر إستساغة<sup>(1)</sup>.  
إن تلك القواعد الصحية تتطابق مع التوجيهات النبوية في وجوب التذكية الشرعية للذبائح التي يحل أكلها حفاظا على صحة الفرد والمجتمع.

## 2- الدم:

جاء تحريمه في نصوص القرآن والسنة , يقول الله سبحانه: ﴿قل لا أجد فيما أوحى إلي محرما على طاعم يطعمه إلا أن يكون ميتة أو دما مسفوحا أو لحم خنزير فإنه رجس﴾ (الأنعام 145) وفي التفسير<sup>(2)</sup>: دما مسفوحا دما مسالا مهراقا لان ماخالط اللحم غير محرم باجماع وكذلك الكبد والطحال مجمع عليه. وقد جاء في السنة عن الله بن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: أحلت لكم ميتتان ودمان فأما الميتتان فالحوت والجراد , وأما الدمان فالكبد والطحال (3) قال الإمام القرطبي إتفق العلماء على أن الدم حرام نجس لا يؤكل ولا ينتفع به , ما لم تعم به البلوى , والذي تعم به البلوى هو الدم في اللحم وعروقه , ويسيره في البدن والثوب يصلى فيه. وقد روت عائشة رضي الله عنها قالت: (كنا نطبخ البرمة على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم وتعلوها الصفرة من الدم فنأكل ولا ننكره) لان التحفظ من هذا اصرو فيه مشقة , والاصر والمشقة في الدين موضوع<sup>(4)</sup>.

وقد إستدل الفقهاء على نجاسة الدم بأمر النبي صلى الله عليه وسلم للمستحاضة والحائض بغسل الدم فعن عائشة قالت قال النبي صلى الله عليه وسلم: (إذا أقبلت الحيضة فدعي الصلاة وإذا أدبرت فاغسلي عنك الدم وصلي)<sup>(5)</sup>.

(1) د نزار الدقر روائع الطب الاسلامي ج03 ص 33.

(2) القرطبي الجامع لاحكام القرآن ج02 ص 222.

(3) أخرجه ابن ماجة في كتاب الاطعمة باب الكبد والطحال ح 3305 ص 51.

(4) القرطبي الجامع لاحكام القرآن ج02 ص 222.

(5) أخرجه البخاري كتاب الحيض باب إذا رأته المستحاضة الطهر ح 319 ص 51.

إن من المتفق عليه طبيًا أن الدم أصلح الأوساط لنمو شتى أنواع الجراثيم وتكاثرها وأفضل تربة لنموها ، وتستعمله المخابر لتحضير المزارع الجرثومية ، فالدم يحمل سموما وفضلات كثيرة ومركبات ضارة أهمها البولة وحمض البول والكيرياتين وغاز الفحم ، وعند تناول كمية كبيرة من الدم فإن هذه المركبات تمتص ويرتفع مقدارها في الجسم إضافة إلى المركبات التي تنتج عن هضم الدم نفسه ، وذلك يؤدي إلى إرتفاع نسبة البول في الدم و تؤدي إعتلال دماغي ينتهي بالسبات . وهكذا فإن علماء الصحة لم يعتبروا الدم في تعداد الأغذية الصالحة للبشر، فإن إحتواءه على السموم وفضلات الإستقلاب المؤذية للدماغ وسائر أعضاء البدن الأخرى ، وعلى كونه وسطا مناسبًا لتكاثر الجراثيم بعد خروجه من الحيوان المذبوح أو الحي ، يعرضه بسرعة للتفسخ والفساد ويجعله ضارا مؤذيا<sup>(1)</sup> .

إن مما سبق ذكره يفسر الحكمة الشرعية من تحريمه ويعلل نجاسته ، فالله سبحانه أعلم بما هو خير لحياة الإنسان وما هو ضار لجسده وصحته . وينبغي التنبيه أنه لا يمكن حصر حكمة التحريم فيما وصل العلم والطب إلى كشفه ، بل علينا أن نتطلع إلى كشف المزيد من الحكم الإلهية اللطيفة والأسرار الحديثة المبهرة .

### إستعمال الدم عند الضرورة:

إستدل العلماء على ذلك بنصوص القرآن ، يقول الله تعالى : ﴿فمن اضطر غير باغ ولا عاد فلا إثم عليه﴾ (البقرة 173). وبقوله: ﴿وقد فصل ما حرم عليكم إلا ما اضطررتم إليه﴾ ( الأنعام 119) وقد أجمع الفقهاء على أن الضرورات تبيح المحضورات<sup>(2)</sup> بدليل الآيات السابقة ، لذلك يلجأ إلى إستعمال الدم - لعدم توفر المادة الطاهرة البديلة - للعلاج أو الغذاء تحت عنوان (الضرورة المشروعة) في الحالات التالية:<sup>(3)</sup>

1- يضطر إلى الدم للتغذي عند فقدان الطيب المباح ، وإذا غلب على الظن أن تناول الدم سيسبب ضررا أكبر من ضرر الجوع فل يجوز تناوله.

(1) د نزار الدقر روائع الطب الاسلامي ج 03 ص 38/36.

(2) الإمام جلال الدين عبد الرحمن السيوطي، الأشباه والنظائر في قواعد وفروع فقه الشلفية، مكتبة نزار مصطفى الباز، مكة المكرمة ط2 1997، ص 155.

(3) الأستاذ مصطفى الزرقا ، حكم التداوي بدماء المحرمات ، مجلة حضارة الاسلام ، لعدد 01 ص 39 دمشق 1974.

2- قد يضطر إلى استعمال الأمصال الدموية في الدواء كالمصل المضاد لسلم الأفاعي وغيرها , فإن الإضرار إليها يبيحها مع أنها مستحصلة من دماء الحيوانات كالحصان أو من دم الإنسان الناقه من مرض معين.

3- قد يضطر إلى نقل الدم لإسعاف المصابين بتزوف خطيرة وفاقات الدم الشديدة أو للتحضير للعمليات الجراحية الكبيرة التي يفقد المريض كمية كبيرة من دمه خلالها.

4- يضطر إلى استعمال مستحضرات هرمونية (مستخلصة من الدم) لغرض التداوي فقد أفتى العلماء بجواز التداوي بأمثال هذه المستحضرات لأن المحرم بنص القرآن كما قالوا هو الدم المسفوح, كما أن عملية إستخلاص العناصر الهرمونية بطرق كيميائية مختلفة يؤدي الى تغير صفتها الدموية وتحول طبيعتها إلى طبيعة أخرى كتحويل الخمر إلى خل, فلا مانع من تناول هذه المستحضرات شرعا.

### 3- لحم الخنزير:

جاء التصريح بتحريمه في القرآن والسنة , قال الله سبحانه : ﴿قل لا أجد فيما أوحى إلي محرما على طاعم يطعمه إلا أن يكون ميتة أو دما مسفوحا أو لحم خنزير فإنه رجس﴾ (الأنعام 145). ولحم الخنزير يعني: إنسيه ووحشيه , واللحم يعم جميع أجزائه حتى الشحم.

وقد ورد في صحيح مسلم عن بريدة رضي الله عنه قال :قال صلى الله عليه وسلم: (من لعب النردشير فكأنما صبغ يده في لحم خنزير ودمه) (1).

فإذا كان التنفير بمجرد اللمس فكيف التهديد والوعيد الأكيد على أكله والتغذي به وفيه دلالة على شمول اللحم لجميع الأجزاء من الشحم وغيره. (2)

قوله تعالى: فإنه رجس, الرجس في اللغة: الفذر والنجاسة (3) ومعناه أنه تعالى: إنما حرم لحم الخنزير لكونه نجسا فهذا يقتضي أن النجاسة علة لتحريم الأكل فوجب أن يكون كل نجس يحرم

(1) أخرجه مسلم في كتاب الشعر باب تحريم اللعب بالنردشير ح 4195 ص 345

(2) ابن كثير , تفسير القرآن العظيم , ج 03 ص 16.

(3) ابن الاثير لسان العرب ج 06 ص 94.

أكله وذلك يقتضي تحريم كل الخبائث . والنجاسات: خبائث , والأمة مجمعة على حرمة تناول النجاسات<sup>(1)</sup> لقوله تعالى ﴿ويحرم عليهم الخبائث﴾ (الأعراف 157) .

وتثبت الأبحاث أن الخنزير يأكل الجيف والقاذورات وحتى فضلاته , ولو ربي في أنظف الحظائر فإن معاني الرجس إنصقت جميعها به , فهو لا يكاد يرى إلا وأنفه في الرغام ..... إن لحم الخنزير يعتبر العنصر الهام الأكثر سمية للإنسان فهو يضعف مقاومة الجسم ويعرضه للأمراض , والمطعم الصحي الحقيقي هو الذي لا يستعمل أي جزء من لحم الخنزير , ولأن الذي يعتاد تناوله هو الذي سيدفع الحساب يوما ما.

لقد حرمت الشريعة الإسلامية لحم الخنزير إمتثالا لأمر الخالق سبحانه دون مناقشة العلة من التحريم لكن العلماء المحدثين توصلوا إلى نتائج مذهلة في هذا المجال , أليس من المدهش أن نعلم أن الخنزير مرتع خصب لأكثر من 450 مرضا وبائيا وهو يقوم بدور الوسيط لنقل حوالي 58 منها إلى الإنسان , وتشاركه بعض الحيوانات الأخرى في بقية الأمراض لكنه يبقى المخزن والمصدر الرئيس لهذه الأمراض منها داء الكلب الكاذب , والحمى اليابانية , والحمى المتوجعة والحميرة الخنزيرية وغيرها<sup>(2)</sup> .

#### إنفلونزا الخنازير:

مرض فيروسي ينتشر على هيئة وباء يصيب الملايين من الناس ومن مضاعفاته الخطيرة إتهاب المخ وتضخم القلب والوهط الدوراني وآخر جائحة أصابت العالم عام 1918 حيث أصيب بها أكثر من 20 مليوناً من البشر<sup>(3)</sup> .

#### الأثار السلوكية والخلقية لآكل لحم الخنزير:

لقد أشار النبي صلى الله عليه وسلم إلى أثر الطعام على خلق آكله فقال : (والخيلاء والفخر في اهل الخيل و الإبل والسكينة في أهل الغنم).<sup>(4)</sup> قال أهل العلم<sup>(5)</sup> الغذاء يصير جزءا من جوهر

(1) الفخر الرازي ، مفاتيح الغيب ج 07 ص 06.

(2) د.محمد نزار الدقر روائع الطب الاسلامي، ج03 ص 56/48.

(3) د.محمد نزار الدقر روائع الطب الاسلامي ج03 ص 49.

(4) أخرجه أحمد في مسند أبي هريرة رضي الله عنه ح 7894 ص 436.

(5) الفخر الرازي مفاتيح الغيب ج05 ص 462.

المغتذي فلا بد أن يحصل للمغتذي أخلاق وصفات من جنس ما كان حاصلًا في الغذاء , والخنزير مطبوع على حرص عظيم ورغبة شديدة في المشتبهات فحرم أكله على الإنسان لئلا يتكيف بتلك الكيفية . ويقول العلامة ابن خلدون في تاريخه : أكلت الترك لحوم الخيل ففشت فيهم الفروسية وأكلت العرب لحوم الغنم والإبل ففشى فيهم اللحم والصبر وأكلت الفرنجة لحوم الخنزير ففشت فيهم الديانة<sup>(1)</sup> .

وحديثًا فإن ملاحظات العديد من العلماء<sup>(2)</sup> تفيد إختلاف الآثار الخلقية بإختلاف نوع اللحوم المكثّر من تناولها وبأن لحم الخنزير وشحمه له تأثير سيء على العفة والغيرة على العرض إذا داوم الإنسان على تناوله .

و أن الذين يأكلون الحيوانات الكاسرة عادة ماكون طباعها الشريرة غير متسامحين ويميلون إلى إرتكاب الآثام والجرائم . وإن أكل لحم الخنزير لابد وأن يؤثر على شخصية الإنسان وسلوكه العام . الذي يتجلى واضحا في كثير من المجتمعات الغربية حيث يكثّر اللواط والسحاق والزنا .

وما نراه متفشيا من تلك التصرفات من إرتفاع نسبة الحمول غير الشرعية والإجهاض وغيرها . وقد جاء في السنة عن أبي هريرة رضي الله عنه يقول : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (والذي نفسي بيده ليوشكن أن يتزل فيكم ابن مريم حكما مقسطا فيكسر الصليب ويقتل الخنزير ويضع الجزية ويفيض المال حتى لا يقبله أحد )<sup>(3)</sup> والشاهد من الحديث قوله : (ويقتل الخنزير) ويستفاد منه تحريم إقتناء الخنزير وتحريم أكله وأنه نجس , والمعنى: ويقتل الخنزير أي يأمر بإعدامه مبالغة في تحريم أكله<sup>(4)</sup> , وفيه توبيخ عظيم للنصارى الذين يدعون أنهم على طريقة عيسى عليه السلام ثم يستحلون أكل الخنزير ويبالغون في محبته<sup>(5)</sup> بطرق مختلفة من أهمها تناول لحمه ومنتجاته ومنتجاته مخالطته والتعامل معه أثناء تربيته , وتلوث الطعام والشراب بفضلاته .

(1) عبد الرحمن بن خلدون، ديوان المبتدأ والخبر والخبر في تاريخ العرب والبربر ومن عاصرهم من ذوي الشأن الأكبر، دار الفكر بيروت لبنان، ط 2001، ص 153 .

(2) د.أحمد الفنجري الطب الوقائي في الإسلام ص298/299بتصرف .

(3) أخرجه البخاري في كتاب البيوع باب قتل الخنزير ح 2070 ص 462 .

(4) فتح الباري ج 07 ص56 .

(5) فتح الباري ج 10 ص 250 .

أفلا تستحق الشريعة الإسلامية التي سبقت العلم البشري بعشرات القرون أن نثق بها وندع كلمة الفصل لها تحرم ما حرمت وتحلل ما حللت وهي آتية من لدن حكيم خبير فيها صحة الفرد والمجتمع والوقاية من العلل والسقم.

#### 4- تحريم لحوم كل ذي ناب من السباع وكل ذي مخلب من الطير:

نهى الإسلام عن أكل لحوم كل ذي ناب من السباع كالأسود والنمور ، وكل ذي مخلب من الطير كالنسر أو الصقور، وهذه الحيوانات والطيور مفترسة آكلة للحوم ، وقد ورد النهي عن أكل لحومها في الحديث الصحيح فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال : (نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن كل ذي ناب من السباع ، وعن كل ذي مخلب من الطير).<sup>(1)</sup> السباع: هو مايفترس الحيوان ويأكله قهرا وقسرا كالأسد والنمر والذئب ونحوها<sup>(2)</sup> المخلب: لكل طائر من الجوارح مخلب ولكل سبع مخلب وهو اظافيره<sup>(3)</sup> والحكمة من التحريم تنبع من طريقة الافتراس للحيوانات اوللجيف وغيرهما من انواع الطعام الذي تحيا عليه هذه الجوارح وينطبق عليه تحريم كل من الميتة والدم وذلك لاحتوائهما على العديد من مسببات الأمراض والسموم المعقدة الضارة بصحة الإنسان والتي يحملها كل من الدم واللحم غير المذكى والجيف<sup>(4)</sup>.

وقد أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن الإنسان عندما يتناول دهون الحيوانات آكلة العشب تستحلب في أمعائه تتحول إلى دهون إنسانية ، أما عندما يتناول دهون الحيوانات آكلة اللحوم فإن إستحلابها عسيرة في أمعائه وإن جزئياته تمتص كما هي وترسب في أنسجة الإنسان كدهون حيوانية مؤذية . ويؤكد العلم - بعد تطور النظرية الوراثية وتطورالجينات- إلى تأثير الأكل بطباع المأكول ، إذ من المعلوم في أوروبا أن العديد من محترفي الملاكمة والمصارعة يقومون بتناول لحوم الضواري-الحيوانات والطيور المفترسة - لتزداد شراستهم وعنفهم وقسوتهم<sup>(5)</sup>.

(1) أخرجه مسلم في كتاب الصيد والذبائح وما يؤكل من الحيوان باب تحريم اكل كل ذي ناب السباع وكل ذي مخلب من الطير ح 3574 ص 73.

(2) ابن الاثير النهاية في غريب الحديث والاثرج 02 ص 842.

(3) الازهري تهذيب اللغة ج02 ص 494.

(4) د. زغلول النجار الاعجاز العلمي في السنة النبوية ج03 ص 195.

(5) د. محمد نزار الدقر روائع الطب الاسلامي ج03 ص 19.

## 5- تحريم أكل لحوم الجلالة:

جاء في السنة النهي عن أكل لحم الجلالة : والجلالة من الحيوان التي تاكل العذرة والجللة : البعر فوضع موضع العذرة<sup>(1)</sup> وقد ورد النهي عن أكل لحمها وشرب لبنها في الحديث فعن ابن عمر قال: (نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن أكل الجلالة وألبانها)<sup>(2)</sup>.

ولكن إذا حبست (الجلالة) بعيدا عن النجاسات وعلقت طاهرا حتى يطمئن صاحبها أن جسدها قد طهر مما أصابها حل أكل لحمها وشرب لبنها , وقد جاء في شرح السنن في أكل لحوم الجلالة وألبانها : " لا يؤكل حتى تحبس أياما وتعلف علفا غيرها فإذا طاب لحمها فلا بأس , وليس للحبس مدة مقدرة وعن بعضهم في الإبل والبقر أربعين يوما وفي الغنم سبعة أيام وفي الدجاج ثلاثة"<sup>(3)</sup>.

وفي زماننا<sup>(4)</sup>. قام موقف يشابه حديث الجلالة تماما حيث أجبر فيه الإنسان الحيوان على أكل النجاسات والمستقذرات فأصابه من الأمراض المستعصية ما ينتقل إلى الإنسان وإلى الحيوانات الأليفة إما عن طريق الطعام أو المخالطة , ففي العقود المتأخرة من القرن العشرين تفتقت أذهان بعض الغربيين عن فكرة تغذية كل من الأغنام والبقر والدواجن بفضلات ذبح الحيوانات من الدماء والشحوم والأحشاء ومساحيق العظام بالإضافة إلى أعداد من الهرمونات طمعا في زيادة إنتاجها من اللحوم والألبان والبيض , وفي نوفمبر 1986 فوجئت بريطانيا والدول الأوربية بانتشار عدد من الأمراض المستعصية في تلك الحيوانات التي غذيت بالبروتينات الحيوانية وقد فطرها الله على أكل الأعشاب والحبوب النباتية وكان من أخطر هذه الأمراض ما عرف بمرض جنون البقر الذي يهاجم مخ الحيوان فيدمره ويفقد السيطرة ويهيج هياجا شديدا حتى الموت.

إن حديث الجلالة الذي نطق به رسول الله صلى الله عليه وسلم من قبل أربعة عشر قرنا في بيئة لم يكن لها حظ من المعرفة العلمية قد أثبت الإنسان صحته في زماننا مما يشهد له بالنبوة وبالرسالة وبالوحي من خالق السماوات والأرض.

(1) ابن الاثير النهاية في غريب الحديث والاثرج 01 ص 800.

(2) أخرجه ابوداود في كتاب الاطعمة باب النهي عن اكل الجلالة والبانها ح 3291 ص 244.

(3) عون المعبود شرح سنن ابي داود ج08 ص 393.

(4) د. زغلول النجار الإعجاز العلمي للسنة النبوية مجلد 2 ص 102/103.

إن تلك الأحاديث النبوية تنطلق كلها من قول ربنا ﴿الذين يتبعون الرسول النبي الأمي﴾ (الأعراف 157) فالقاعدة العامة هي طيبه , وفي تحريمه : هي خبثه (1).  
وإذا كان الطب الحديث مع تطوره وبعد قرون من نزول القرآن وبعثة النبي صلى الله عليه وسلم قد تمكن أن يحكم على مطعوم أو مشروب بأنه ضار بالصحة مهلك للجسد يجب تجنبه فإن المؤمنين الذين صدقوا ما أنزل على محمد صلى الله عليه وسلم قد تجنبوا ذلك الضرر بجرد طاعتهم لله وتنفيذ أوامره وإتباع أوامر نبيه صلى الله عليه وسلم لذلك, لكن هذه الإكتشافات تزيدهم يقينا بدينهم وتقوم بما حجة الله على الجاهلين . لذا يجب علينا بأن نعلم بأن في كل أمر أو نهي لله -مع الحكم والفوائد التي يلحظها ويكتشفها العلم والطب - حكمة تعبدية خلصة وهي طاعة الله وتقواه بتنفيذ أوامره ونواهيه مستسلما لشرعه ليزداد نورا في طاعة الله ويعلموا مقامه في درجات القبول عند الله .

(1) د. زغلول النجار, الإعجاز العلمي للسنة النبوية, ج 3 ص 193.

## المطلب الثاني: الوقاية في إجتنب الأشربة المحرمة.

جاءت النصوص القرآنية والنبوية صريحة في تحريم الخمر وكل مسكر ومفتر, وكشف لنا الطب في عصرنا الإحصائيات المرعبة لضحايا المسكرات والمخدرات , وفيما يأتي بيان لمأحرم شربه وظهر خطره وضرره.

### 01- الخمر :

الخمر لغة : كل ما خامر العقل وهو المسكر من الشراب وخمر وخمرة وخمور والتخمير التغطية لأنها خامرت العقل والمخامرة المخالطة<sup>(1)</sup>. وفي الإصطلاح : هي كل ما إختمر من عصير أو محلول سكري إختمارا غوليا (كحوليا) والغول (الكحول) هو المادة المؤثرة في الخمر وسميت كذلك لأنها تغتال العقل فتذهب به<sup>(2)</sup>.

وقد ورد تحريم الخمر في القرآن والسنة , فمن الكتاب قوله تعالى : ﴿يا أيها الذين آمنوا إنما الخمر والميسر والأنصاب والأزلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه﴾ (المائدة 90). ومن السنة أحاديث منها :

أ- عن عبد الله ابن عمر رضي الله عنهما قال: قال صلى الله عليه وسلم : كل مسكر خمر وكل مسكر حرام ومن شرب الخمر في الدنيا فمات وهو يدمنها لم يتب لم يشربها في الآخرة<sup>(3)</sup>.

ب- وعن وائل بن جحر الحضرمي أن طارق بن سويد الجعفي سأل النبي ﷺ عن الخمر , فنهاه أو كره ان يصنعها , فقال : إنما أصنعها للدواء فقال: (إنه ليس بدواء ولكنه داء)<sup>(4)</sup>.

(1) ابن منظور لسان العرب ج 04 ص 254 مادة خمر .

(2) د. عبد الرزاق الكيلاني الوقاية خير من العلاج دار القلم دمشق ط 1 1995 ص 87 .

(3) أخرجه مسلم في كتاب الاشربة باب بيان ان كل مسكر خمر وان كل خمر حرام ح 3733 ص 258.

(4) أخرجه مسلم , كتاب الاشربة باب بيان ان جميع ما ينبذ مما يتخذ من النخل والعنب يسمى خمرا ح 3670 ص 191.

ج- عن أنس بن مالك قال: (لعن رسول الله ﷺ في الخمر عشرة عاصرها ومعتصرها وشاربها وحاملها والمحمولة إليه وساقيةها وبائعها وأكل ثمنها والمشتري لها والمشتراة له)<sup>(1)</sup>.  
 إن المركب الأساسي في كل الخمر هو الغول (الكحول الإيثيلي أو الإيثانول) وهي مادة سامة تعزى إليها معظم الأضرار الناجمة عن شرب الخمر، وتتفاوت نسبته بين أنواع الخمر المختلفة. وقد ورد اسم الغول في القرآن في معرض تعريفه لخمر الجنة، قال سبحانه: ﴿ لا فيها غول ولا هم عنها يزفون ﴾ (سورة الصافات 47). وقد فسرت يومئذ بالسكر لجهل الناس بعلم الكيمياء، غير أن إكتشاف المسلمين لعملية التقطير في القرن الثاني للهجري وبعد تقطيرهم للخمر إستخرجوا منها الغول وسموه بروح الخمر، وبذلك يتبين لنا أن القرآن الكريم ذكر الغول بمعناه العلمي قبل توصل العلماء إلى كشفه، ونقله الفرنجة إلى لغتهم -الغول- الكهول (ALCOHOL) ثم لما صحا العرب وأخذوا يترجمون علوم الغرب إلى العربية عادوا على الكهول فترجموها بالكحول ونسوا أنها مشتقة من اللفظ العربي الأصيل الغول.

إن الغول (الكحول) هو المادة المؤثرة في الخمر، وسميت كذلك لأنها تغتال العقل، ويتألف الغول من عناصر الفحم (C) والأكسجين (O) والهيدروجين (H) ولو صببنا قليلا من الغول (الكحول) على زلال البيض لتخثر حالا وتجمد، ولو وضعنا قطعة من اللحم في الغول لتصلبت وتشمعت وأصبحت كقطعة من الشمع وهكذا يصنع الغول في خلايا الجسم جميعا عندما يتوالى وصوله إليها، وقد ثبتتسمية الغول، إذ يكفي 90 غرام من الغول الإيثيلي لقتل كلب وزنه 15 كيلوغرام<sup>(2)</sup>. كما أنه ليس بالإمكان مطلقا تعيين المقدار من الغول الذي يورث الخطر لمتناوله، كما لا يمكن تحديد المقدار الأقل منه -الذي لا يؤدي إلى ضرر ما عند إستعماله- لأن هذا يختلف تماما من شخص لآخر، كما يتعلق بالعمر، والجنس والعرق، ونوعية الطعام، وطراز الحياة، وحالة الشخص من جوع أو شبع وغير ذلك<sup>(3)</sup>.

(1) أخرجه الترمذي في كتاب البيوع عن رسول الله صلى الله عليه وسلم باب النهي ان يتخذ الخمر خلاح 1216 ص

108. قال ابو عيسى هذا حديث غريب من حديث أنس وقد روي نحو هذا عن ابن عباس وابن مسعود وابن عمر .

(2) د. عبد الرزاق الكيلاني الوقاية خير من العلاج ص 90.

(3) د. نزار الدقر، روائع الطب الإسلامي ج 03 ص 74

إن الحكمة النبوية واضحة وجلية في تحريم قليل الخمر مما أسكر كثيره , وذلك من الإعجاز النبوي الذي يفوق الوصف , فبالإضافة إلى الحكمة التعبدية, كذلك الآثار السيئة والضارة للغول ولو أخذ بكمية قليلة ومقدار ضئيل كما شهد بذلك الأطباء والعلماء , وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم إذ يقول: ( ما أسكر كثيره فقليله حرام )<sup>(1)</sup> .

لقد أثبت الطب أن الغول (الكحول) يصل إلى أجهزة الجسم كلها , وأشد سمومه وأضراره تتجلى في الجملة العصبية والمعدة لأنها أول ما تتلقاه , والكبد لأنها أول من تصدى له , والعروق والأمعاء لأنه يتحول فيها وتمتد سمومه إلى سائر أعضاء الجسم كالبنكرياس , عضلة القلب , والجهاز العصبي , الجهاز التناسلي<sup>(2)</sup> .

ان تحريم الخمر وكل مسكر يفقد العقل والوعي, حفاظ على صحة الفرد والمجتمع ووقاية من الأمراض والآفات التي تدمر الانسان والحياة.

## 02- المخدرات:

المخدر لغة : ما يخدر العقل ويصيبه بالفتور , فهو يدخل في حد الخمر أيضا التي تستر العقل وتخدره فيكون لدينا نوعان من الخمر : خمر العامل المؤثر فيها هو الغول , وخمر العامل المؤثر فيه الكوكائين و الهيروين أو غيرهما , وكلاهما يغتال العقل ويفتره.<sup>(3)</sup>

وقد روت أم سلمة رضي الله عنها قالت ( نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن كل مسكر ومفتر)<sup>(4)</sup> . والمفتر- بكسر التاء المخففة- هو الذي اذا شرب احمى الجسد وصار فيه فتور وهو ضعف وانكسار قال الطيبي لا يستبعد ان يستدل به على تحريم البنج والشعثاء مما يفتر ويزيل العقل ومن قال انها أي الحشيشة لاتسكروانما تخدر فهي مكابرة فانها تحدث ما يحدث الخمر من الطرب والنشأة واذا سلم عدم الاسكار فهي مفتره<sup>(5)</sup> , والمخدرات يمتد تأثيرها الضار إلى جميع أجهزة

(1) أخرجه الترمذي في كتاب الاشربة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم باب ما جاء ما اسكر كثير فقليله حرام ح

1788 ص 67 قال ابو عيسى هذ حديث حسن غريب من حديث جابر.

(2) د.عبد الرزاق الكيلاني , الوقاية خير من العلاج , دار القلم , دمشق الطبعة الاولى 1995 , ص 92.

(3) المصدر السابق , ص 100.

(4) أخرجه ابوداود كتاب الاشربة باب النهي عن المسكر ح 3201 ص 111.

(5) عون المعبود ج 08 ص 186.

الجسم وأعضائه كما تفعل الخمر أو أكثر منها، ويتجلى ضرر المخدرات خاصة في الجهاز العصبي، إذ يصاب بالخدر وضلال الحس والشعور، فإن مدمن المخدرات يفقد الإدراك السليم والوعي الصحيح ويفقد القدرة على تمييز الزمان والمكان، كما يفقد القدرة على التركيز والتفكير السليم وتتخدر مراكز الشعور والسلوك فتجمع الغرائز وينحرف السلوك، ولا يقيم المدمن أي وزن للقيم الأخلاقية والاجتماعية، ويصبح عديم المبالاة، تائها في الخيالات والأوهام والأحلام لا يهتم إلا بتأمين بضاعته ونوال لذته. والخطورة في بعض المخدرات أنها تجعل متعاطيها يقع في الإدمان من إستعمالها مرة واحدة فقط.

وللمخدرات أنواع كثيرة أهمها في المنطقة العربية الحشيش (القنب الهندي)، والكوكائين، والأفيون، ومشتقاته والمورفين والكودائين والهيروين. وإن تلك المخدرات إذا حاول المدمن تركها، فإنه يصاب بأعراض شديدة من آلام وصداع ومغص عضلي وغيرها، يجعله يقلع عن محاولته فوراً ولذلك فهؤلاء المرضى إذا أريد لهم الشفاء فيجب معالجتهم في مراكز أو مستشفيات مختصة بذلك (1).

إن المخدرات لم تكن معروفة في زمن النبي صلى الله عليه وسلم وإنما عرفت في آخر المائة السادسة من الهجرة بعد هجوم التتار على بلاد المسلمين، وعندما ظهرت في ديار المسلمين وكانت من الأفيون (الحشخاش)، والحشيش، أقبل علماء المسلمين على دراستها وتمحيصها لوضع حكم شرعي لها، ورأى أكثرهم أنها تلحق بالخمر وينطبق عليها ما ينطبق على الخمر، واستشهدوا على تحريمها بالآيات القرآنية والأحاديث النبوية الصحيحة، فمن القرآن قوله تعالى: ﴿ويحرم عليهم الخبائث﴾ (الأعراف 157)، وقوله أيضاً: ﴿ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيماً﴾ (النساء 29) والمخدرات من الخبائث تدمر الجسم وتقتل النفس.

ومن السنة النبوية حديث أم سلمة رضي الله عنها أنها قالت (نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن كل مسكر ومفتر) (2). والمسكر هو الخمر، والمفتر هو المخدر المكيف، مع أنه لم يكن

(1) د.عبد الرزاق الكيلاني الوقاية خير من العلاج ص 102/101.

(2) أخرجه ابوداود كتاب الأشربة باب النهي عن المسكر ح 3201 ص 111.

معروفا في زمن النبي صلى الله عليه وسلم فكأنه صلى الله عليه وسلم إستشرف الزمان فعلم أنه ستظهر مخدرات مفترات , فنهى عنها وقرنها بالخمير فأصبح حكمها كحكم الخمر .

"إن الحشيشة أول ما ظهرت في آخر المائة السادسة من الهجرة حين ظهرت دولة التتار , وهي من أعظم المسكرات , وهي شر من الخمر من بعض الوجوه , لأنها تورث نشوة ولذة وطربا كالخمير , ويصعب الفطام عنها أعظم من الخمر , وإنما لم يتكلم الأئمة الأربعة عنها لأنها لم تكن في زمنهم , ثم قال: يجلد متعاطي الحشيشة كما يجلد صاحب الخمر" (1) .

ويرى الطب الحديث (2) أن المخدرات المكيفة يجب أن تلحق بالخمير لأنها تحدث النشوة وتخدع العقل وتدمر الجسم , وأيضا أضيف إليها اليوم موبقة أخرى تكفي وحدها لتحريم المخدرات وتشديد عقوبتها ألا وهي داء الإيدز , فهي من أهم طرق إنتقاله وأكثرها إنتشارا.

ذلك هو حكم المخدرات في الدين الاسلامي أما الوقاية منها فهناك المسجد فهو أعظم سلاح في يد المسلمين لمقاومة المخدرات وجميع الموبقات وكمركز للثقافة والاصلاح والإرشاد , بالإضافة إلى رسالته في العبادة وعلى الأسرة المسلمة أن ترعى أولادها حق الرعاية فهم أمانة في عنقها تراقبهم وتعرف أين تذهبون ومن يرافقون , فدرهم وقاية خير من قنطار علاج.

### 03- التبغ (الدخان) :

نبات من الفصيلة الباذنجانية السامة تستعمل أوراقه بعد تجفيفها كسجائر (جمع سيجارة أو لفيفة أودخينة) ثم حرقها وإستنشاق دخانها. و يتركب دخان التبغ من غازات ومواد عديدة تقدر بزهاء خمسمائة مركب , وهي تحتوي مجموعة مواد ضارة تشكل ثلاث مركبات رئيسية هي: النيكوتين (مادة سامة) , غاز CO (أكسيد الفحم) (غاز سام) , القطران (مادة تسبب السرطان).

ولئن لم يصنف علماء المسلمين -سابقا - التبغ- في جملة الممنوعات والمحرمات , لأنه لا يحدث نشوة , ولا يخدع الحس والعقل , ولكن حري بهم أن يعيدوا النظر فيه الآن بعد أن ثبتت أضراره الصحية و وثبت أنه يسبب الإدمان , ويشوه الأجنة , ويعيث فسادا في جميع أجهزة الجسم , كما أنه المدخل إلى إدمان الخمر , وإدمان المخدرات , إذ قلما يذوق الإنسان الخمر أو المخدرات قبل

(1) تقي الدين أحمد بن تيمية الحراي , مجموعة الفتاوى , دار الوفاء المنصورة مصر ط03 2005 ج09 ص 160.

(2) د محمود ناظم النسيمي , الطب النبوي والعلم الحديث ج2 ص37.

أن يكون قد أدمن الدخان , وكفاه هذا كله خبثا , والله سبحانه وتعالى قد حرم الخبائث فقال :  
 ﴿ويحل لهم الطبيات ويحرم عليهم الخبائث﴾ (الأعراف 157). ويقول العلامة يوسف القرضاوي  
 " إن إثبات الضرر البدني أو نفيه في (الدخان) ومثله مما يتعاطى ليس من شأن علماء الفقه , بل  
 من شأن علماء الطب والتحليل , فهم الذين يسألون هنا , لأنهم أهل العلم والخبرة , قال  
 تعالى: ﴿ فسئل به خبيرا﴾ (الفرقان 59), وقال أيضا: ﴿ولا ينبئك مثل خبير﴾ (فاطر 14) .

أما علماء الطب والتحليل فقد قالوا كلمتهم في بيان آثار التدخين الضارة على البدن بوجه عام  
 وعلى الرئتين والجهاز التنفسي بوجه خاص , وما يؤدي إليه من الإصابة بسرطان الرئة مما جعل  
 العالم كله في السنوات الأخيرة يتنادى بوجوب التحذير من التدخين " (1).

وعلى هذا القول : " إن إختلاف علماء الفتوى في التحريم والإباحة في نبات الدخان , إنما هو  
 بناء على ما ثبت لدى كل منهم من الأضرار أو وإذا كان التبع لا يحدث سكرًا ولا يفسد عقلا ,  
 فإن له آثار ضارة , يحسها شاربه في صحته ويحسها فيه غير شاربه , وقد حلل الأطباء عناصره ,  
 وعرفوا فيها العنصر السام الذي يقضي - وإن كان ببطء - على سعادة الإنسان وهنائه . وإذا  
 فهو ولا شك أذى وضار . والإيذاء والضرر خبث يحضر به الشئ في الإسلام . ويمكن أن يستدل  
 لهذا الحكم بقوله صلى الله عليه وسلم : (لا ضرر ولا ضرار) (2).

ومن أجود العبارات الفقهية في تحريم تناول المضرات عبارة الإمام النووي في روضته قال: "كل  
 ما ضر كالججاج والحجر والسم يحرم أكله . وكل طاهر لا ضرر فيه يحل أكله , إلا المستقذرات  
 الطاهرة, كالمني والمخاط ونحوهما , فإنها محرمة على الصحيح" (3).

على أن من أضرار التدخين ما لا يحتاج إثباته إلى طبيب إختصاصي ولا إلى محلل كيميائي حيث  
 يتساوى في معرفته عموم الناس من مثقفين وأميين , ويؤكد بعض العلماء أن الضرر التدريجي  
 كالضرر الدفعي الفوري كلاهما مقتض للتحريم , ولهذا كان تناول السم السريع التأثير في الصدر

(1) د. يوسف القرضاوي , فتاوى معاصرة , ج 1 ص 703- 704

(2) أخرجه مالك في الموطأ كتاب الاقضية باب القضاء في المرفق ح 1234 ص 37.

(3) النووي , روضة الطالبين وعمدة المفتين , ج 1 ص 381

والسم البطئ التأثير حراما بلا ريب . وقد إتضح لنا مما سبق أن القول بالتحريم أوجه وأقوى حجة , وهذا هو رأينا<sup>(1)</sup> , وذلك لتحقق الضرر البدني والمالي والنفسي بإعتياد التدخين. إن القول بتحريم تناول التبغ يبعد عن المجتمع المسلم الامراض والاضرار وبقية من الفتور والادمان.

#### 04- التداوي باحرم :

وردت عدة احاديث صحيحة تمنع التداوي بالادوية المحرمة:

روى ابو داود في سننه عن أبي الدرداء قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( إن الله أنزل الداء والدواء وجعل لكل داء دواء , فتداووا ولا تداووا بحرام )<sup>(2)</sup> . قال عبد الله ابن مسعود في السكر ( إن الله لم يجعل شفاءكم فيما حرم عليكم )<sup>(3)</sup> .

وعن وائل الحضرمي أن طارق بن سويد الجعفي سأل النبي صلى الله عليه وسلم عن الخمر فنهاه أو كرهه أن يصنعها فقال: إنما أصنعها للدواء , فقال: (إنه ليس بدواء ولكنه داء)<sup>(4)</sup>

وفي رواية أحمد: إنها داء وليست دواء وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: (نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الدواء الخبيث)<sup>(5)</sup> . والدواء الخبيث يكون من جهتين: إحداهما: النجاسة وهو الحرام كالخمر ونحوها, ولحوم الحيوان المحرمة وأرواثها وأبوالها, وكلها نجسة وتناولها حرام إلا ما خصته السنة من أبوال الإبل, والجهة الأخرى: من جهة الطعم والمذاق ولا ينكر أن يكون كره ذلك لما فيه من المشقة على الطباع وكراهية النفوس لها<sup>(6)</sup> .

قال ابن القيم: المعالجة بالمحرّمات قبيحة عقلا وشرعا وإنما حرم على هذه الامة ما حرم لخبثه , وتحريمه له حمية لهم , وصيانة عن تناوله فلا يناسب أن يطلب به الشفاء من الأسقام والعلل فإنه

(1) د يوسف القرضاوي , فتاوى معاصرة ج01 ص 703-707.

(2) أخرجه ابوداود في كتاب الطب باب الادوية المكروهة ح3376 ص 371.

(3) أخرجه البخاري كتاب الاشربة باب شراب الحلواء والعسل ح5182 ص328.

(4) أخرجه مسلم في كتاب الاشربة باب تحريم التداوي بالخمر ح 3670 ص 191.

(5) أخرجه ابو داود في كتاب الطب باب في الادوية المكروهة ح3372 ص 367.

(6) ابن الاثير , النهاية في غريب الحديث والاثر ج02 ص 07.

وإن أثر في إزالتها لكنه يعقب سقما أعظم منه في القلب بقوة الخبث الذي فيه فيكون المداوى به قد سعى في إزالة سقم البدن بسقم القلب<sup>(1)</sup>.

"ولقد إتفق الجمهور على تحريم التداوي بالمسكرات سواء كان ذلك بضرورة أم لا , غير أن الحنفية إستثنوا حالة الضرورة وتعين الشفاء بالمسكر وحده وذلك إستنادا إلى عموم الآية: فمن اضطر غير باغ ولاعاد... وقيد بعض الشافعية حرمة التداوي بالخمر إذا كانت صرفة وغير ممزوجة بشيء آخر تستهلك فيه فإذا استهلكت فيه جاز التداوي بشرط إخبار طبيب مسلم عدل وبشرط أن يكون المستعمل قليلا لايسكر أو بحيث لم يبق فيه طعم ولالون ولاريح. وعلى هذا يشترط لشرب الأدوية المهيأة بالغول أو الخمر ثلاثة شروط:

- 1- أن يضطر المريض إلى ذلك الدواء لفقدان دواء مباح اخر يعادل بفائدته الدواء المحضر بالغول.
  - 2- أن لا تؤدي الجرعة الدوائية لعوارض السكر الاولي .
  - 3- أن يكون السكر بالمقدار الكبير غير ممكن ايضا لان زيادة مقدار الجرعة الدوائية الى ذلك الحد تؤدي الى حصول الضرر بالعقارات الاخرى المشاركة قبل حصول السكر به. وعلى هذا لا يجوز مطلقا التداوي بالخمر صرفا أو بما يسمى بالخمور الدوائية. أما الادوية التي يدخل الغول في تركيبها لإصلاح الدواء أو منعه من الفساد أو لتسهيل إذابته أو من أجل إستخلاص الخلاصة الدوائية من النبات فجائز , وأن يتحقق من ذلك طبيب مسلم عدل.
- ومن أمثلة الضرورة في التداوي بالمحرمات: إستعمال المخدرات في العمليات الجراحية أو لتسكين الالام غير المحتملة وإستعمال بعض الهرمونات المستخلصة من أعضاء الخنزير إذا لم يكن لها نظير مستخلص من أعضاء البقر أو غيره من الحيوانات المباحة وإسعاف النازفين , بنقل الدم والإستفادة من أعضاء الموتى في عمليات الزرع إلى غير ذلك<sup>(2)</sup>.

(1) ابن القيم , الطب النبوي ص 123.

(2) د.نزار الدقر روائع الطب الاسلامي ج01 ص 40/39.

## المبحث الثالث: الحمية الغذائية .

### المطلب الأول : الصوم صحة ووقاية .

أخبرنا الله سبحانه وتعالى أنه فرض علينا الصيام وعلى أهل الملل من قبلنا , لنكتسب به التقوى التي تحجزنا عن المعاصي والآثام , ولنتوق به الكثير من الأمراض والعلل الجسمية والنفسية, قال تعالى: ﴿يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون﴾ (البقرة183). وقال النبي صلى الله عليه وسلم (الصيام جنة) (1) والجنة الوقاية: يقى صاحبه ما يؤذيه من الشهوات (2), وعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال : كنا مع النبي صلى الله عليه وسلم شبابا لا نجد شيئا فقال لنا رسول الله ﷺ: (يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء) (3). الباءة:النكاح والتزوج. وجاء: أن ترض أنثيا الفحل رضا شديدا يذهب شهوة الجماع (4)

فالصيام له فوائد كثيرة في الجانب الصحي الوقائي حيث فيه راحة للمعدة , وتنظيم للتغذية وتهذيب للغريزة. وقد ثبت من خلال الأبحاث الطبية بعض الفوائد الصحية و الوقائية للصيام منها:

- 1- يقوي الصيام جهاز المناعة فيقي الجسم من أمراض كثيرة من خلال إرتفاع نسبة الاجسام المضادة في الجسم نتيجة زيادة البروتين منخفض الكثافة في الدم.
- 2- يقي الجسم من مرض السمنة وأخطار السموم المتراكمة في الخلايا والأنسجة ويساعد الصوم في عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصيات المسالك البولية .
- 3- يخفف الصوم ويهدأ ثورة الغريزة الجنسية وخصوصا عند الشباب , وبذلك يقي الجسم من الاضطرابات النفسية و العلل الجسمية والانحرافات السلوكية , وذلك تحقيقا للإعجاز في حديث النبي صلى الله عليه وسلم (يا معشر الشباب....).

(1) أخرجه مسلم كتاب الصيام باب فضل الصيام ح 1943 ص 16.

(2) ابن الاثير النهاية في غريب الحديث والاثر ج01 ص 828.

(3) أخرجه البخاري كتاب النكاح باب من لم يستطع الباءة فليصم ح 4678 ص 498.

(4) النهاية في غريب الحديث والاثر ج01 ص 419/ ج 05 ص 330.

وقد أجري بحث<sup>(1)</sup> عن تأثير الصيام المتواصل على الغدد الجنسية , وكانت له نتائج إيجابية , وسلط الضوء على وجه الإعجاز في هذا الحديث الشريف و تبين أن الإكثار من الصوم مع الاعتدال في الطعام والشراب , وبذل الجهد المعتاد يقترب من الصيام المتواصل , والذي يمتنع فيه الإنسان عن الطعام تماما , ويجني الشاب فائدته في تثبيط غرائزه المتأججة ببسر , كما لا يتعرض إلى أخطار هذا النوع من الصيام .

وهذا البحث يجلي بوضوح الإعجاز في قول النبي صلى الله عليه وسلم : ( فإنه له وجاء ) من وجهين الأول : الإشارة إلى أن الخصيتين هما مكان إنتاج عوامل الإثارة الجنسية (هرمون التيستوستيرون ) الثاني : أن الإكثار من الصوم مثبط للرجبة الجنسية وكابح لها , وثبت هبوط مستوى هرمون الذكورة (التيستوستيرون ) هبوطا ملحوظا أثناء الصيام , وثبت أيضا إرتفاعه إرتفاعا ملحوظا بعد إعادة التغذية بثلاثة أيام , وهذا يؤكد أن الصيام له القدرة على كبح الرغبة الجنسية , مع تحسينها بعد ذلك , ويؤكد فائدة الصوم في زيادة الخصوبة عند الرجل بعد الإفطار .

"لقد قام عدد من الباحثين الغربيين بدراسة آثار الصوم على البدن , وأجمعوا على أهمية تأثير الصوم الصحي على عضوية الإنسان , والصوم الصحي أو الصوم الطبي , والذي قامت عليه دراسات الغربيين يعرف بأنه الإقلاع عن الطعام كليا أثناء النهار , ولايسمح للصائم إلا ببعض جرعات من الماء إذا ما أحس بعطش شديد , ودعت الضرورة إليه , وفي المساء يعطى وجبة واحدة تتألف من كوب من الحليب أو شوربة خضر , ومائة غرام من اللحم أو الدجاج أو السمك ثم بعض الفواكه وتكون هذه الوجبة الوحيدة خلال يوم وليلة . إن الصوم الطبي أو الصحي الذي بحثه الغربيون هو أقرب ما يكون إلى صومنا الإسلامي الذي تعبدنا الله به , وقد خلصوا إلى أهم فوائد الصيام :

- 1- الصوم راحة للجسم يمكنه من إصلاح أعطابه ومراجعة ذاته
- 2- الصوم يوقف عملية إمتصاص المواد المتبقية في الأمعاء ويعمل على طرحها , فهوا الوسيلة الوحيدة الفعالة التي تسمح بطرد السموم المتراكمة في البدن.

(1) يوسف الحاج أحمد موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة المطهرة مكتبة دار ابن حجر دمشق الطبعة الثانية 2003 ، ص:947،951.

3- بالصوم تستعيد أجهزة الإطراح والإفراغ نشاطها وقوتها , ويتحسن أداءها الوظيفي في تنقية الجسم , مما يؤدي إلى ضبط الثوابت الحيوية في الدم وسوائل البدن , ولذا نرى الإجماع الطبي على ضرورة إجراء الفحوص الدموية على المفحوص وهو صائم , فإذا حصل أن عاملا من هذه الثوابت في غير مستواه , فإنه يكون دليلا على أن هناك خللا ما .

4- بالصوم يستطيع البدن تحليل المواد الزائدة , والترسبات المختلفة داخل الأنسجة المريضة . ويعيد الصوم الحيوية والنشاط إلى الخلايا والأنسجة المختلفة في البدن , فهو الوسيلة القادرة على إعادة شباب حقيقي للجسد .

5- الصوم يضمن الحفاظ اعلى الطاقة الجسدية ويعمل على ترشيد توزيعها حسب حاجة الجسم .  
6- الصوم يحسن وظيفة الهضم ويسهل الإمتصاص ويسمح بتصحيح فرط التغذية , ويفتح الدهن ويقوي الإدراك

7- الصوم علاج شاف الأكثر فعالية , والأقل خطرا لكثير من أمراض العصر المتنامية (المزمنة) فهو يخفف العبء عن جهاز الدوران , ويخفض نسبة الدسم وحمض البول في الدم , فيقي البدن من الإصابة بتصلب الشرايين , ويقي الجسم من أمراض التغذية والدوران وآفات القلب " (1) .  
إن الصيام له الدور الإيجابي في سير الوظائف العضوية لكل أجهزة البدن , وله آثاره الرائعة على النفس البشرية , فهو يؤدي إلى صفاء الدهن وتقوية الإرادة وترويض النفس على الصبر . وقد جاء في فوائد الجوع وآفات الشبع: " في الجوع صفاء القلب وإيقاد القرحة وإنفاذ البصيرة , فإن الشبع يورث البلادة ويعمي القلب , ولهذا قال لقمان لابنه يابني إذا إمتلأت المعدة نامت الفكرة , وخرست الحكمة , وقعدت الأعضاء عن العبادة , لاتشبعوا فتطفئوا نور الحكمة من قلوبكم " (2) .  
لقد تجلت فوائد الصيام لمن أوجب الله عليهم الصيام , فهوا عبادة وطاعة لله , وصحة ووقاية من العلل والأسقام .

(1) د. نزار الدقر روائع الطب الإسلامي ج02 ص 165/167.

(2) أبو حامد الغزالي , إحياء علوم الدين , ج02 ص 284.

### المطلب الثاني : القصد و الاعتدال في الأكل و الشرب:

الاعتدال في الأكل والشرب من التدابير الوقائية التي دعا إليها الإسلام حفاظاً على صحة الأجسام وقوتها ومنعاً من الضرر المترتب على الشبع والإسراف في الأكل والشرب, يقول الله سبحانه: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الاعراف 31). ففي هاتاه الآيه إرشاد منه سبحانه إلى الأكل الذي به قوام الجسد والاعتدال فيه منعاً للخطر والمرض, حتى قال بعضهم جمع الله الطب كله في هذه الآيه. وعن المقداد بن معد يكرب رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: (ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه بحسب ابن آدم لقيمات يقمن شر صلبه, فإذا كان لا بد فاعلاً فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه) (1)

وفي الصحيحين أن عبد الله ابن عمر رضي الله عنهما كان لا يأكل حتى يؤتى بمسكين يأكل معه, فأدخل عليه نافع مولاه رجلاً يأكل معه فأكل كثيراً, فقال: يا نافع: لا تدخل هذا علي سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: (المسلم يأكل في معي واحد والكافر -أو المنافق - يأكل في سبعة أمعاء) (2).

يقول ابن القيم: "مراتب الغذاء ثلاثة: أحدها مرتبة الحاجة, والثانية: مرتبة الكفاية, والثالثة مرتبة الفضلة, فأخبر النبي صلى الله عليه وسلم أنه يكفيه لقيمات يقمن صلبه فلا تسقط قوته ولا تضعف معها, فإن تجاوزها فليأكل في ثلث بطنه ويدع الثلث الآخر للماء والثالث للنفس, وهذا من أنفع ما للبدن و للقلب, فإن البطن إذا إمتلأ من الطعام ذاق عن الشراب فإذا أورد عليه الشراب ذاق عن النفس وعرض له الكرب والتعب, فإمتلاء البطن من الطعام مضر للقلب و البدن هذا إذا كان دائماً أو أكثرياً, وأما إذا كان في الاحيان فلا بأس, فقد شرب أبوهريرة بحضرة النبي ﷺ اللبن حتى قال والذي بعثك بالحق لا أجد له مسلماً" (3).

(1) أخرجه الترمذي في كتاب الزهد, باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل, وقال حديث حسن صحيح مجلد 4 ص 590 رقم 2380.

(2) أخرجه البخاري في صحيحه كتاب الأطعمة باب المؤمن يأكل في معي واحد مجلد 9 ص 536 رقم 5393, ومسلم في صحيحه كتاب الأشربة باب المؤمن يأكل في معي واحد مجلد 3 ص 1631 رقم 182.

(3) ابن قيم الجوزية الطب النبوي ص 13.

فإذا إلتزم المسلمون بهذا الأدب النبوي , صدق فيهم القول أنهم أمة لا تمرض لأنهم لا يأكلون حتى يجوعوا وإذا أكلوا لا يشبعون , بل إن شبع الواحد منهم قوت الإثنين يكفيهم ويقيم أودهم , فعن جابر رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : ( طعام الواحد يكفي الإثنين وطعام الإثنين يكفي الأربعة وطعام الأربعة يكفي الثمانية)<sup>(1)</sup> , لأن الاجتماع على الطعام بركة من جهة وفيه دافع للتأدب وعدم الشره أمام الآخرين . وقد جاء في السنة التحذير من الشبع والترهيب من عاقبته في الآخرة , فعن ابن عمر رضي الله عنهما قال : تجشأ رجل عند النبي صلى الله عليه وسلم فقال (كف عنا جشاءك فإن أكثرهم شبعاً في الدنيا أطولهم جوعاً يوم القيامة)<sup>(2)</sup> الجشاء تنفس المعدة عند الامتلاء<sup>(3)</sup> .

إن الإسراف في الطعام له مضار كثيرة مثل إضطرابات الجهاز الهضمي , وعسر الهضم وكثرة الغازات والسمنة وأمراض القلب وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والجلطة , إلتهاب البنكرياس الحاد والمرارة , والإصابة بمرض السكر ويمكن أن يسبب الحصوات الكلوية ...<sup>(4)</sup> لقد أكدت البحوث العلمية أن للبدانة (السمنة) عواقب وخيمة على جسم الإنسان , وأنه كلما طالت خطوط حزام البطن قصرت خطوط العمر , وأن الأشخاص الذين يزيد محيط بطونهم أكثر من محيط صدورهم يموتون بنسبة أكبر كما أثبتت البحوث أيضاً أن مرض البول السكري يصيب الشخص البدين غالباً أكثر من العادي , كما أن البدانة تؤثر في أجهزة الجسم وبالذات القلب حيث تحل الدهون محل بعض خلايا عضلة القلب , مما يؤثر بصورة مباشرة على وظيفته , وحذرت تلك البحوث من استخدام العقاقير لإنقاص الوزن لما تسببه من أضرار وأشارت إلى أن العلاج الأنسب للبدانة والوقاية منها هو اتباع ما امرنا به الله سبحانه وتعالى واتباع سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم بعدم الإسراف في تناول الطعام والشراب .

وقد ذكرت البحوث ان العلماء في الولايات المتحدة الأمريكية إبتكروا طريقة جديدة لإنقاص الوزن وذلك بإدخال بالون الى المعدة وينفخ بشكل يملأ ثلث المعدة , ويبقى ثلثا المعدة

(1) أخرجه مسلم كتاب الاشربة باب فضيلة المواساة في الطعام القليل ح 3836 ص 387 .

(2) أخرجه الترمذي كتاب صفة القيامة والرقائق والورع عن رسول الله صلى الله عليه وسلم ح 2402 ص 18.

(3) ابن منظور لسان العرب ج 01 ص 48 مادة جشاء.

(4) عبد الباسط محمد السيد الطب الوقائي للمحافظة على الصحة العامة ص. 148.

الآخرا فارغين للطعام والشراب , وقد وجد الباحثون أنها طريقة فعالة في إنقاص الوزن . أليس هذا ما جاء به الرسول صلى الله عليه وسلم قبل أربعة عشر قرنا من الزمان .  
وتؤكد بحوث الاطباء إن شرب الماء مع الطعام يفيد في زيادة العصارات كلها في المعدة والكبد والأمعاء ويساعد مهمة الجهاز الهضمي بتليين الطعام وصياغته كعجينة تنفذ فيها العصارات الهاضمة , ويمنع القبض والإمساك , ولذلك يوصى المصابين بالقبض (الإمساك المزمن ) بكثرة شرب الماء مع الطعام<sup>(1)</sup> . إن هذه الحقائق العلمية التي جاء بها الطب وقررها منذ سنين فيها عبرة لمن عقل وتدبر , فقد ذكرها النبي صلى الله عليه وسلم منذ قرون في أحاديثه ووصاياه لأتباعه وأمتة إن المسلمين اليوم لو حافظوا على وصايا نبيهم بالإعتدال والقصد في الطعام والشراب لحموا أنفسهم من كثير من الأمراض والعلل والاسقام , ولأدركوا أن المعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء.

(1) خادم السنة الحاج احمد موسوعة الاعجاز العلمي في القران الكريم والسنة المطهرة ص 703 / 708.

### المطلب الثالث : آداب نبوية في تدبير الطعام والشراب.

لقد ذكرتُ العديد من الآداب النبوية في الهدى النبوي في الطعام والشراب فيما سبق والمتعلقة بموضوع الوقاية الصحية من جوانب النظافة والطهارة , أما في هذا المطلب فأضيف بعض الآداب النبوية المتعلقة بصحة الفرد :

#### 01- جلسة الطعام في الهدى النبوي:

وردت عدت أحاديث تذكر هيئة أكل رسول الله صلى الله عليه وسلم وجلسته للطعام منها :

أ- عن أبي جحيفة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (لا آكل متكئا ) (1)

متكئا الميل الى احد الشقين فلا ينحدر في مجاري الطعام سهلا ولا يسيغه هنيئا وربما تاذى به (2)

ب- وعن انس رضي الله عنه قال : رأيت النبي صلى الله عليه وسلم جالسا مقعيا يأكل تمرا (3) مقعيا اراد انه كان يجلس عند الاكل على وركيه مستوفزا غير متمكن (4)

ج- عن عبد الله بن بسر رضي الله عنه قال : كان لرسول الله صلى الله عليه وسلم قصعة يقال لها الغراء يحملها أربعة رجال فلما أضحوا وسجدوا الضحى أتى بتلك القصعة يعني وقد ثرد فيها فالتفوا عليها - فلما كثروا جثا رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال أعرابي : ما هذه الجلسة ؟ قال النبي صلى الله عليه وسلم : (إن الله جعلني عبدا كريما ولم يجعلني جبارا عنيدا , ثم قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : كلوا من حواليتها ودعوا ذروتها يبارك فيها) (5) جثا: جلس على ركبتيه (6)

قال ابن القيم : وقد فسر الإتكاء بالتربع , وفسر بالإتكاء على الشئ وهو الإعتماد عليه , وفسر بالإتكاء على الجنب والأنواع الثلاثة من الإتكاء : فنوع منها يضر بالأكل , وهو الإتكاء على الجنب فإنه يمنع مجرى الطعام الطبيعي عن هيئته ويعوقه عن سرعة نفوذه إلى المعدة , ويضغط المعدة فلا يستحکم فتحها للغذاء , فلا يصل الغذاء إليها بسهولة .

(1) أخرجه البخاري في كتاب الاطعمة باب الاكل متكئا ح 4979 ص 03.

(2) ابن الاثير النهاية في غريب الحديث والاثر ج 01 ص 522.

(3) أخرجه مسلم في كتاب الاشربة باب استحباب تواضع الاكل وصفة فعوده ح 3807 ص 349.

(4) ابن الاثير النهاية في غريب الحديث والاثر ج 04 ص 134.

(5) أخرجه أبو داود كتاب الاطعمة باب ماجاء في الاكل من اعلى الصفحة ح 3281 ص 227.

(6) ابن الاثير , النهاية في غريب الحديث والاثر , ج 01 ص 680.

وأما النوعان الآخران فمن جلوس الجبابرة المنافي للعبودية ولهذا قال: (أكل كما يأكل العبد) وكان يأكل وهو مقع, و يذكر عنه صلى الله عليه وسلم (أنه كان يجلس للاكل متوركا على ركبتيه , ويضع بطن قدمه اليسرى على ظهر قدمه اليمنى) . فهذه الهيئة أنفع هيئات الأكل لأن الأعضاء كلها تكون على وضعها الطبيعي الذي خلقها الله عليه مع مافيهها من الهيئة الاديبة (1).

لذا كان الإجراء الطبي الصحيح وجوب الجلوس وثني الساقين تحت الجسم مع وضع الساق اليسرى مثنية واليمنى مرتكزة على القدم لجعل المعدة حرة طليقة بعيدة عن أي ضغط مسلط باتجاهها من الخارج , وهذا هو أصح حاله لعمل الجهاز الهضمي , وهذا الوضع (جلسة الطعام) التي طبقها أستاذ البشرية سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم , وهو أصح وأسلم في حالة الجلوس على الأرض حول السفرة من استعمال الكراسي حول مائدة الطعام ..... وإن الجلوس على المقعدة (التربيع) يؤدي إلى إنسائط المعدة فتزيد قابليتها لاخذ الطعام والمزيد منه . أما الإقعاء بنصب الساقين أو أحدهما مما يضيق حيز المعدة ويقل إتساعها مما يؤدي إلى الإمتلاء بمقدار أقل من الطعام حيث يشعر المرء بالشبع بآلية إنعكاسية فيقل مطعمه ولا يصاب بالتخمة (2)

## 02- النهي عن الأكل والشرب واقفا :

وردت عدة أحاديث تنهى عن ذلك :

- أ- عن انس رضي الله عنه أن النبي ﷺ زجر عن الشرب قائما (3) زجر: أي نهى عنه (4)
- ب- وعن قتادة عن أنس عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه: (نهى أن يشرب الرجل قائما , قال قتادة: فقلنا فالأكل؟ فقال : ذاك أشر وأحبت). (5)

(1) ابن قيم الجوزية الطب النبوي ص 172 .

(2) د.نزار الدقر روائع الطب الاسلامي ج 04 ص 29.

(3) أخرجه مسلم كتاب الاشربة باب كراهية الشرب قائما ح 3771 ص 303.

(4) ابن الاثير النهاية في غريب الحديث والاثرج 02 ص 715.

(5) أخرجه مسلم كتاب الاشربة باب كراهية الشرب قائما ح 3772 ص 304.

وقد ورد في بعض الأحاديث شربه صلى الله عليه وسلم واقفا منها :

أ- عن أم الفضل بنت الحارث أن ناسا تماروا عندها يوم عرفة في صوم النبي فقال بعضهم هو صائم وقال بعضهم ليس بصائم فأرسلت إليه بقدر لبن وهو واقف على بعيره فشربه<sup>(1)</sup>

ب- عن عبد الله ابن عمر رضي الله عنهما قال : كنا نأكل على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم ونحن نمشي ونشرب ونحن قيام<sup>(2)</sup> .

ج- عن ابن عباس قال شرب النبي صلى الله عليه وسلم قائما من زمزم<sup>(3)</sup> ، يقول الإمام النووي : وليس في هذه الأحاديث بحمد الله تعالى إشكال ولا فيها ضعف بل كلها صحيحة والصواب فيها أن النهي فيها محمول على كراهة التثريب ، وأما شربه صلى الله عليه وسلم قائما فبيان للجواز فلا إشكال ولا تعارض وهذا الذي ذكرناه يتعين إليه المصير ، وأما من زعم نسخا فقد غلط غلطا فاحشا .<sup>(4)</sup>

أما من الناحية الصحية فإن تناول الطعام والشراب من جلوس أفضل وأسلم للمعدة وأهنا وأمرأ ، حيث يجري ما يتناوله الأكل والشارب على جدران المعدة بتؤدة ولطف ، أما الشرب واقفا فيؤدي إلى تساقط السائل بعنف إلى قعر المعدة ويصدمه صدما ، وإن تكرار هذه العملية يؤدي مع طول الزمن إلى إسترخاء المعدة وهبوطها وما يلي ذلك من عسر الهضم ..... وأن الإستمرار على عادة الأكل و الشرب واقفا تعتبر خطرة على سلامة جدران المعدة وإمكانية حدوث تقرحات فيها حيث يلاحظ الأطباء الشعاعيون أن قرحات المعدة تكثر في المناطق التي تكون عرضة لصددمات اللقم الطعامية وجرعات الأشربة بنسبة تبلغ 95% من حالات الإصابة بالقرحة .<sup>(5)</sup>

(1) أخرجه البخاري كتاب الصوم باب صوم يوم عرفة ح 1852 ص 110 .

(2) أخرجه الترمذي كتاب الاشربة باب ماجاء في الرخصة في الشرب ح 1802 ص 90 .

(3) أخرجه البخاري كتاب الاشربة باب الشرب قائما ح 5186 ص 333 .

(4) شرح النووي على صحيح مسلم ج 07 ص 62 .

(5) د.نزار الدقر روائع الطب الاسلامي ج 04 ص 34/33 .

### 03- الشرب ثلاثا:

وردت عدة أحاديث تبين هدي النبي صلى الله عليه وسلم في الشرب منها :

أ- عن أنس رضي الله عنه قال: (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يتنفس في الشراب ثلاثا ويقول: إنه أروى وأبرأ وأمرأ).<sup>(1)</sup> أروى: من الري أي أكثر ريا , أبرأ: من ألم العطش , وقيل: أبرأ أي: أسلم من مرض أو أذى يحصل بالشرب في نفس واحد , وأمرأ: أي أجمل إنسياغا<sup>(2)</sup>

ب- عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يشرب في ثلاثة أنفاس, إذا أدنى الاناء إلى فيه سمى الله فإذا أخره حمد الله يفعل به ثلاث مرات<sup>(3)</sup>.

فالهدى النبوي في شرب الماء أن يقسم المرء شرايه إلى ثلاثة أجزاء يتنفس بينها مبعدا الإناء عن فيه وعن نفسه وقاية له من التلوث, وأن يمص الماء مصا -أي ببطء- لأنه أهنا وأمرأ وأبرأ لداء العطش, قال النووي: كان صلى الله عليه وسلم يتنفس في الشراب ثلاثا أي أثناء شربه<sup>(4)</sup>.

وفي تقسيم الإنسان شرايه إلى ثلاثة أقسام فوائدها:

- 1- تذوق الماء والشراب ليدرك مدى صلاحيته للشرب ودرجة حرارته وما قد طرأ عليه من فساد أو تغير بمواد سامة فيحجم عن الشرب قبل فوات الأوان بشرها دفعة واحدة
- 2- وفي المص وتقسيم الشراب البارد إلى جرعات بعد عن تنبيه العصب الأبر تنبيهها شديدا فإذا تنبه بعنف قد يؤدي إلى توقف القلب بالنهي العصبي وقد يحدث الموت فجأة.
- 3- أن الذي يشرب الماء دفعة واحدة يضطر إلى كتم نفسه, فينحبس الهواء في الرئتين ويضغط على جدران أسناخها والتي تتوسع بالتدرج مع استمرار هذه العادة حتى يصاب بإنتفاخ الرئة والتي يمكن أن تؤدي إلى قصور الرئة وضعف القلب , وقد ينعكس ذلك مع -الوقت- على الكبد فتتضخم , وتصبح مؤلمة وتنشر الودمات في البدن<sup>(5)</sup>.

(1) أخرجه مسلم كتاب الاشربة باب كراهة التنفس في نفس الاناء ح 3782 ص316.

(2) شرح النووي على صحيح مسلم ج 07 ص 70.

(3) أخرجه الطبراني في الاوسط باب من اسمه احمد ح 852 ص351.

(4) شرح النووي على صحيح مسلم ج 07 ص70.

(5) د.نزار الدقر روائع الطب الطب الاسلامي ج04 ص37/36.

#### 04- النهي عن أكل الطعام الحار:

نهى صلى الله عليه وسلم عن أكل الطعام الحار , فعن جابر رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ابردوا الطعام الحار فان الطعام الحار غير ذي بركة<sup>(1)</sup> أما من الناحية الطبية فإن الأطعمة والأشربة الحارة جدا يمكن أن تؤدي كثيرا إلى حروق تبدو غالبا في قبة الحلق أو المنطقة الشفوية , وتعزو الكتب الطبية المدرسية كثرة حدوث السرطانات في القسم العلوي من جهاز الهضم , وخاصة سرطان المري إلى الإعتياد على المشروبات شديدة الحرارة<sup>(2)</sup>.

#### 05- تقديم العشاء على صلاة العشاء وعدم النوم بعد الطعام مباشرة:

عن عائشة عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال : (إذا وضع العشاء وأقيمت الصلاة فابدءوا بالعشاء)<sup>(3)</sup>. حمل الجمهور الامر على الندب والعلة: هي التشويش المفضي إلى ترك الخشوع<sup>(4)</sup> " أما التعليل الطبي لهذا الامر النبوي فان الطعام منذ ان يوضع وتظهر روائحه فان العصارات الهاضمة تبدأ بالافراز ومنها اللعاب كما تسيل عصارة المعدة منتظرة وصول الطعام اليها وفيها من الحموض والخمائر مافيهما فاذا تاخر وصول الطعام اليها فقد تؤثر هذه العصارة المتدفقة على جدران المعدة محدثة فيها التقرحات وقد يصاب المرء بعد ذلك بضعف افراز العصارة المعدية اذا وجدت التنبيهات كانت تاتيها خاطئة ويصاب المرء بعسرالهضم"<sup>(5)</sup>.

أما مضار النوم بعد الطعام مباشرة فتذكر كتب الطب الوقائي " أن النوم يوجب البطء في جميع الافعال الحيوية في البدن والهضم من جملتها فالنوم يربك الهضم ويؤدي الى عسر الهضم وكثرة الغازات كما ان معظم حالات الذبحة الصدرية تاتي بعد وجبة ثقيلة والنوم بعدها مباشرة فيجب ترك فترة تقرب من ساعة تفصل بين انتهاء الطعام والنوم الطويل حتى تكون المعدة قد انتهت تقريبا من هضم"<sup>(6)</sup>..

(1) أخرجه الحاكم في المستدرک ح 7225 ص 450.

(2) د.نزار الدقر روائع الطب الاسلامي ج04 ص 44.

(3) اخرجہ البخاري كتاب الاذان باب اذا حضر الطعام واقیمت الصلاة ح 631 ص 68

(4) ابن حجر فتح الباري ج02 ص 500 .

(5) د.نزار الدقر روائع الطب الاسلامي ج04 ص 46.

(6) المصدر السابق ج04 ص45/44.

يقول الامام الغزالي رحمه الله: "ويستحب أن لا ينام بعد الشبع , فيجمع بين غفلتين فيعتاد الفتور ويقسو قلبه لذلك , ولكن ليصل أو يجلس , فيذكر الله تعالى فإنه أقرب إلى الشكر , وفي الحديث أذيبوا طعامكم بالذكر والصلاة ولا تناموا عليه فتقسوا قلوبكم , وأقل ذلك أن يصلي أربع ركعات , أو يسبح مائة تسيحة , أو يقرأ جزءاً من القرآن عقيب أكله" (1)

---

(1) أبو حامد الغزالي، إحياء علوم الدين، دار المعرفة بيروت لبنان، ج2 ص:294.

## الفصل الرابع:

### الوقاية الصحية في أحاديث السلوك والعادات والأخلاق

المبحث الأول: الوقاية الصحية في أحاديث السلوك والعادات

المبحث الثاني: الوقاية الصحية في أحاديث الأخلاق والآداب

العامة

المبحث الثالث: المنهج الوقائي للصحة النفسية في الهدى النبوي.

## المبحث الأول : الوقاية الصحية في أحاديث السلوك والعادات والأخلاق.

إن التوجيهات النبوية الداعية إلى الحركة والنشاط , وإعطاء الأجسام حقها من النوم والراحة والمتعة الحلال , وتجنب المحرمات وكل ما يؤذي الإنسان من سلوكات مادية أو معنوية , تستوقفنا فيما يلي من مطالب لتؤكد المنهج النبوي الوقائي لصحة الفرد والمجتمع المسلم.

### المطلب الأول : الوقاية الصحية في ممارسة الرياضة المسنونة.

الرياضة في الإسلام تهدف إلى القوة لذا حضت التربية القرآنية والنبوية على بناء الفرد المسلم على أساس من القوة قال الله تعالى : ﴿وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة﴾ (الأنفال 60) وقال النبي صلى الله عليه وسلم : (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير , إحرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز وان أصابك شيء فلا تقل لو اني فعلت كذا وكذا كان كذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل فان لو تفتح عمل الشيطان)<sup>(1)</sup> .  
وقد دعا صلى الله عليه وسلم أصحابه وأمته إلى ممارسة بعض الرياضات المعينة , وحث عليها في أحاديثه الصحيحة , لأنها تحقق هدف القوة وتحفظ الصحة , ومن هذه الرياضات التي ورد الحث عليها في السنة النبوية :

### 01-رياضة المشي :

وهي من أفضل أنواع الرياضة المفيدة للصحة , وقد كانت مشية النبي صلى الله عليه وسلم قوية وسريعة , فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : (ما رأيت شيئاً أحسن من رسول الله صلى الله عليه وسلم كأن الشمس تجري في وجهه ومارأيت أحداً أسرع في مشيته من رسول الله صلى الله عليه وسلم كأنما الأرض تطوى له , إنا لنجهد أنفسنا وإنه لغير مكترث)<sup>(2)</sup> .

(1) أخرجه مسلم كتاب القدر باب في الامر بالقوة وترك العجز ح 4816 ص 142.

(2) أخرجه الترمذي في كتاب المناقب عن رسول الله صلى الله عليه وسلم باب في صفة النبي صلى الله عليه وسلم ح 3581 ص 104 قال أبو عيسى هذا حديث غريب.

وفي وصف النبي صلى الله عليه وسلم , يقول علي بن أبي طالب رضي الله عنه : (...إذا مشى تكفأً تكفؤاً كأنما انحط من صبب (1) . تكفأً: تمايل الى قدام (2) , صبب موضع منحدر (3) لقد أصبحت رياضة المشي اليوم من أهم وأنفع الرياضات للوقاية والعلاج , فالمشي يزيد من درجة الكفاءة البدنية لحركة العضلات ونقص وزن الجسم ويقلل نسبة كولسترول الدم وينظم نشاط الدورة الدموية , وتؤكد أبحاث الطب الرياضي أن المشي عنصر أساسي في برنامج العلاج الطبي والتاهيل لمرضى القلب (4) .

## 02- رياضة الجري (الركض أو العدو) .

الجري هو الرياضة الطبيعية بعد المشي , وقد كان أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم يتسابقون على الأقدام ويتبارون في ذلك والنبي صلى الله عليه وسلم يقرهم ويشجعهم . وقد سبق النبي ﷺ زوجته عائشة كما تروي لنا رضي الله عنها : (أنها كانت مع النبي صلى الله عليه وسلم في سفر قالت فسابقته فسبقته على رجلي فلما حملت اللحم سابقته فسبقتي فقال هذه بتلك السبقة (5) . والمعنى تقدمي عليك في هذه النوبة في مقابلة تقدمك في النوبة الأولى (6) "وقد أثبتت الدراسات الطبية أن رياضة الجري تزيد نسبة الكريات الحمراء والبيضاء والخضاب وخاصة بعد الجري لمسافات طويلة , وأن المواظبة على الجري تؤدي إلى خفض نسبة الدهون والكولسترول في الدم , وإلى تقوية عضلة القلب وانتظام ضرباته والى تحسن القدرة التنفسية وزيادة التهوية الرئوية , كما تفيد في إزالة القلق والتوتر النفسي , وتجعل النوم طبيعياً وعميقاً مما يعطي البدن الراحة الكبرى , ويفضل المشي للكهول والجري للشباب و من دونهم , وعلى كل فليس الإسراف في العدو محموداً" (7) .

- (1) أخرجه الترمذي في كتاب المناقب عن رسول الله. صلى الله عليه وسلم باب في ماجاء في صفة النبي صلى الله عليه وسلم ح 3570 ص 89 قال ابو عيسى هذا حديث حسن صحيح .
- (2) ابن الاثير النهاية في غريب الحديث والاثر ج 04 ص 337.
- (3) ابن الاثير , النهاية في غريب الحديث والاثر , ج 03 ص 07.
- (4) د.نزار الدقر, روائع الطب الطب الاسلامي, ج 04 ص 136/ 137.
- (5) أخرجه أبو داود , كتاب الجهاد , باب في السبق على الرجل , ح 2214 , ص 140.
- (6) عون المعبود, شرح سنن ابي داوود , ج 05 ص 493.
- (7) د.نزار الدقر روائع الطب الطب الاسلامي , ج 04 ص 139.

### 03- الرماية .

لقد حث النبي ﷺ على تعلم الرماية في أحاديثه وعددها من القوة , واللهو المشروع المباح:  
 أ- عن عقبه بن عامر قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو على المنبر يقول : (وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة , ألا إن القوة الرمي , ألا إن القوة الرمي , ألا إن القوة الرمي) (1)  
 ب- عن عقبه بن عامر أيضا قال سمعت رسول الله ﷺ يقول (إن الله عزوجل يدخل بالسهم الواحد ثلاثة نفر الجنة صانعه يحتسب في صنعته الخير والرامي به ومنبله وارموا واركبوا وأن ترموا أحب إلي من أن تركبوا ليس من اللهو الا ثلاث تأديب الرجل فرسه , وملاعبته أهله , ورميه بقوسه ونبله ومن ترك الرمي بعد ما علمه رغبة عنه فإنها نعمة تركها أوقال: كفرها) (2).  
 فهذه الأحاديث النبوية تحث على تعلم الرماية لما فيها من قوة الجسم وصحة البدن , بل يثاب عليها صاحبها ويدخل بها الجنة , وحتى صانع السهم له حظه الكبير من الأجر والثواب كما أخبر عليه الصلاة والسلام . ومن عظيم أهميتها في الاسلام أن النبي صلى الله عليه وسلم نهى عن هجرها بعد تعلمها وعنف من فعل ذلك لأنها نعمة تركها وجحدها.

ويعتبر علم الصحة , أن الرماية رياضة نافعة تنبه أعضاء البدن , وتوطد الاعتماد على النفس وتتطلب توافقا دقيقا بين عمل المجموعات العضلية والجهاز العصبي المركزي , وهذا يحصل بالمران وكثرة التدريب , مما يفهمنا سبب حرص النبي صلى الله عليه وسلم ودعوته أصحابه للتدريب المستمر على رياضة الرمي (3).

### 04- السباحة .

حث النبي صلى الله عليه وسلم عليها بقوله: (كل شئ ليس من ذكر الله فهو سهو و لهو إلا أربع مشي الرجل بين الغرضين وتأديبه فرسه وتعلمه السباحة وملاعبته أهله) (4).  
 السباحة رياضة طبيعية تقوي العضلات و تكسبها مرونة , وتنمي الجسم , وتقوي ملكة الاعتماد على النفس , وتؤكد أبحاث الطب الرياضي أن السباحة تساعد العضلات الضعيفة على الحركة

(1) أخرجه مسلم , كتاب الإمارة , باب فضل الرمي والحث عليه وذم من علمه ثم نسيه , ح 3541 ص 32.

(2) أخرجه أبوداود , كتاب الجهاد , باب في الرمي , ح 2152 ص 34.

(3) د.نزار الدقر , روائع الطب الاسلامي , ج 04 ص 141/142.

(4) أخرجه البيهقي في السنن الكبرى ج 10 ص 15 والطبراني في المعجم الكبير ح 1760 ص 270.

عندما يطفو البدن فوق الماء , وتحسن المدى الحركي للمفاصل , وتعتبر أحد الوسائل العلاجية الهامة لتصحيح بعض العاهات الجسمانية , لاسيما إنحناء الظهر وتقوس الأرجل وإستعادة البدن لحيويته عقب حالات الضعف العام وفي فترات النقاهة من المرض أو بعد العمليات الجراحية<sup>(1)</sup>.

وقد جاء في السنة النبوية التنويه والإشادة برياضات أخرى تكسب المسلم والمنعة وتمنحه القدرة والحركة منها : رياضة الفروسية (ركوب الخيل) , رياضة المصارعة , فن المبارزة .....

يقول الإمام ابن القيم "وسدد الفضلات لا محال ضارة إن تركت أو أستفرغت , والحركة أقوى طول الزمان , وتعود البدن الخفة والنشاط , وتجعله قابلا للغذاء , وتصلب المفاصل وتقوي الأوتار والرباطات وتؤمن جميع الأمراض المادية , وأكثر الأمراض المزاجية إذا أستعمل القدر المعتدل منها في وقته وكان باقي التدبير صوابا"<sup>(2)</sup>.

إن الرياضة تمارس -اليوم - في جميع الدول , وقد دخلت فروع الطب , وغدت وقاية وعلاجاً<sup>(3)</sup> تحت إسم (الطب الرياضي) وهو أحد التخصصات الحديثة جدا يبحث في الخصائص الغريزية لكل لاعب وأثر التدريبات البدنية على أجهزته المختلفة للتقدم في فن التدريب وإختيار أفضل أنواع الرياضات التي تناسب إمكانيات الفرد الجسمية وفي أساليب الطب الطبيعي لعلاج الأمراض. وتؤكد البحوث الطب الرياضي أن للرياضة البدنية أهمية كبرى في حفظ الصحة , وأن أعظمها منفعة قبل الطعام , لأنها تقوي أعضاء الجسم وتحلل الفضول التي تبقى في الأعضاء , وكما كانت الرياضة أقوى كان الهضم أجود وأسرع , و يوصى بعدم ممارسة الرياضة بعد الطعام مباشرة , أي عندما يكون الطعام في المعدة لئلا ينحدر إلى الأمعاء قبل أن يهضم.

إن ما ورد في هديه صلى الله عليه وسلم من الحث على الرياضة يؤكد أهميتها في السنة النبوية وفوائدها الصحية للبدن , ويعد سبقا واضحا للإسلام على التربية البدنية الحديثة.

(1) د.نزار الدقر , روائع الطب الطب الاسلامي , ج04 ص149.

(2) ابن القيم , زاد المعاد , 4 ص , 255.

(3) د.نزار الدقر روائع الطب الطب الاسلامي , ج04 ص153.

### المطلب الثاني : الوقاية الصحية في النوم

النوم آية من آيات الله أنعم بها على الإنسان تمنحه الراحة والطمأنينة كي يستعيد الجسم الحيوية والنشاط, يقول الله تعالى : ﴿ومن آياته منامكم بالليل والنهار وإبتغؤكم من فضله إن في ذلك لآيات لقوم يسمعون﴾ (الروم 23), ويقول تعالى أيضا : ﴿وهو الذي جعل لكم الليل لباسا والنوم سباتا وجعل النهار نشورا﴾ (الفرقان 47). "قوله سباتا: راحة لأبدانكم بانقطاعكم عن الأشغال , وأصل السبات: التمدد , وفي التمدد معنى الراحة , وقوله: وجعل النهارا نشورا من الإنتشار للمعاش والعمل" (1).

تذكر الأبحاث الطبية الحديث<sup>(2)</sup> إن الغدة الصنوبرية الواقعة تحت الدماغ تقوم بإفراز مادة الميلاتونين , ويزداد إفراز هذه المادة في الظلام , بينما يثبط نور الشمس إفرازها , وقد وجد أن للميلاتونين تأثير مباشر على النوم , وفي الحقيقة فإنه لحدوث النوم يلزم زوال جميع التنبيهات الخارجية من سمع وبصر, والتي تنتقل عن طريق حواسه إلى الدماغ .وعندما تخف تلك التنبيهات أوتنعدم تخف وظائف الدماغ المتوقفة عليها ويحصل النوم , فسبحان من جعل الليل سكنا وهكذا فان الظلمة ومايرافقها من سكون الليل وهدوء الحركات كلها عوامل تهيء للانسان الظروف المناسبة للسكن والراحة والنوم.

إن المسلم يأخذ حظه من النوم والراحة ليستيقظ مبكرا قبيل صلاة الفجر لأداء الصلاة وبدء العمل والنشاط فقد دعا النبي صلى الله عليه وسلم لأتمته بالبركة في أول النهار, فعن صخر الغامدي عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: (اللهم بارك لأمي في بكورهاوكان اذا بعث سرية أوجيشا بعثهم من أول النهار) وكان صخر رجلا تاجرا وكان يبعث تجارته من أول النهار فأثرى وكثر ماله قال أبو داود: وهو صخر بن وداعة<sup>(3)</sup>

"فأول النهار هو أبرك الأوقات وأكثرها ملاءمة للعمل والانتاج , وحيث يكون الهواء أصفى وأنعش , فقد ثبت أن الصباح الباكر هو خير الأوقات للعمل والدراسة إذ ينشط الدماغ

(1) تفسير القرطبي , ج 13 ص 39.

(2) د.عبد الحميد دياب وأحمد فرفور , مع الطب في القرآن الكريم , ص 85.

(3) أخرجه أبو داود , كتاب الجهاد باب في الإبتكار في السفر , ح 2239 ص 182.

وتستعد الأعضاء للعمل بهمة وجد" (1). وإن الأمم الصناعية الأكثر تقدماً في العالم , هي الأمم التي تستيقظ باكراً وتذهب إلى عملها. ولقد غفل كثير من المسلمين عن دعوة النبي صلى الله عليه وسلم إلى الاستيقاظ المبكر رغم أن ديننا الحنيف قد فرض علينا صلاة الصبح حيث نتيقظ مع الفجر , ورغب في التهجد كي ننعّم براحة النفس وصحة الجسم بالقيام في الثلث الأخير من الليل.. فلا بد من أن ينام المسلم مبكراً ليؤمن حق جسده من الراحة والنوم , وهذه هي وصية النبي صلى الله عليه وسلم في تربيته لأصحابه الذين ما عرفوا سهر الليالي والسمر الطويل إلى منتصف الليل , فقد جاء في أحاديثه الصحيحة :

1- عن أبي برزة رضي الله عنه: (أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يكره النوم قبل العشاء والحديث بعدها) (2).

2- عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: (جذب لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم السمر بعد العشاء يعني زجرنا) (3). يقول الحافظ ابن حجر: وأصل السمر من لون ضوء القمر , لأنهم كانوا يتحدثون فيه , والمراد بالسمر ما يكون في أمر مباح , لأن المحرم لا إختصاص لكرهيته بما بعد صلاة العشاء بل هو حرام في الأوقات كلها , وكان يكره النوم قبلها والحديث بعدها لأن النوم قبلها قد يؤدي إلى إخراجها عن وقتها , و السمر بعدها قد يؤدي إلى النوم عن الصبح أو عن قيام الليل. وقد أستثنى السمر في الفقه والخير بعد العشاء , لما قد روى الترمذي من حديث عمر -محسناً- أن النبي صلى الله عليه وسلم: (كان يسمر هو وأبو بكر في الأمر من أمور المسلمين وأنا معهما) (4).

(1) د.عبد الرزاق الكيلاني , الحقائق الطبية في الاسلام , ص 57.

(2) أخرجه البخاري كتاب مواقيت الصلاة باب ما يكره من النوم قبل العشاء ح 535 ص 410.

(3) أخرجه ابن ماجة في كتاب الصلاة , باب النهي عن النوم قبل صلاة العشاء والحديث بعدها , ح 695 ص 397.

(4) فتح الباري , ج 02 ص 390/389.

## نوم القيلولة :

من هديه صلى الله عليه وسلم حثه على نوم القيلولة لفوائدها على الجسم , وتعين الفرد المسلم على قيام الليل فعن أنس ابن مالك رضي الله عنه قال: قال صلى الله عليه وسلم: (قيلوا فإن الشيطان لا يقيل)<sup>(1)</sup> القيلولة : كما جاء في لسان العرب: هي نومة في منتصف النهار , والمقيل الموضع , وقال الأزهري إن القيلولة والمقيل عند العرب : الإستراحة نصف النهار , وإن لم يكن معه نوم<sup>(2)</sup> . وقال المناوي في فيض القدير "وعمل السلف والخلف على أن القيلولة مطلوبة لإعانتها على قيام الليل " .<sup>(3)</sup> .

إن النوم حاجة ضرورية حيوية للإنسان يعطي الراحة والسكينة للجسم ويتخلص من الفضلات المتراكمة أثناء اليقظة والنهار , يقول الإمام ابن القيم: "وللنوم فائدتان جليلتان : إحداها سكون الجوارح وراحتها مما يعرض لها من التعب , فيريح الحواس من نصب اليقظة ويزيل الأعياء والكلال , والثانية : هضم الغذاء ونضج الأخلاط . وأنفع النوم أن ينام على الشق الأيمن ليستقر الطعام في المعدة إستقرارا حسنا , وكثرة النوم على الجانب الأيسر مضر بالقلب , وأردأ النوم النوم على الظهر , وأردأ منه منبطحاً على وجهه والنوم في الشمس يثير الداء الدفين ونوم الإنسان بعضه في الشمس وبعضه في الظل رديء ونوم النهار رديء يورث الأمراض الرطوبية ويفسد اللون إلا في الصيف وقت الهاجرة , والنوم المعتدل ممكن للقوى الطبيعية مريح للقوة النفسانية مانعاً من تحلل الأرواح... , ومن تدبر نومه ويقظته صلى الله عليه وسلم وجده أعدل نوم وأنفعه للبدن , فإنه كان ينام أول الليل ويستيقظ في أول النصف الثاني , فيقوم ويصلي ما كتب الله له , فيأخذ البدن والأعضاء حظها من النوم والراحة , ولم يكن يأخذ من النوم فوق القدر المحتاج إليه فينام إذا دعت الحاجة للنوم على شقه الأيمن غير ممتليء البدن من الطعام والشراب وكان يضطجع على الوسادة , ويضع يده تحت خده " .<sup>(4)</sup> .

(1) أخرجه الطبراني في الاوسط ح 28 ص 31 .

(2) ابن منظور , لسان العرب , ج11 ص 572.

(3) فيض القدير , ج04 ص 694.

(4) ابن القيم , زاد المعاد , ج04 ص 219.

وقد قرر الطب الحديث<sup>(1)</sup> الحرمان من النوم يقتل الإنسان بسرعة أكبر من الجوع, وإن الحرمان من النوم لفترة محدودة يؤدي إلى التعب وفقد التركيز وإضطراب المزاج ونظم القلب وتخطيط الدماغ , أما إذا تجاوزت فترة الحرمان أسبوعا واحدا فقد يصاب الشخص بالهلوس والهذيان . وقد ثبت أن معظم حوادث السيارات تقع في الوقت الذي ينبغي أن يكون فيه السائق في أعمق فترات النوم.

---

(1) د محمد نزار الدقر روائع الطب الإسلامي ج04 ص 64

### المطلب الثالث : تدابير وقائية قبل النوم :

أوصى النبي صلى الله عليه وسلم أمته بجملة من الوصايا والتدابير حماية وصيانة من التعرض - أثناء النوم - إلى أخطار محتملة قد تؤدي إلى التهلكة منها :

#### 01- إطفاء النار والمصايح عند النوم :

من هديه ﷺ الوقاية من خطر النار خصوصا بالليل عندما يخلد الناس للراحة والنوم , وقد حذر ﷺ من ذلك , ودعا إلى الحيطة والحذر في البيوت والمساكن في أحاديثه منها:

أ- عن أبي موسى رضي الله عنه قال : إحترق بيت في المدينة على أهله من الليل فحدث بشأنهم النبي صلى الله عليه وسلم قال : ( إن هذه النار إنما هي عدو لكم فإذا نتم فأطفئوها عنكم ) (1)  
ب- روي عنه صلى الله عليه وسلم قوله : ( لا تتركوا النار في بيوتكم حين تنامون ) (2).

ج- عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم خمروا الآنية وأجيفوا الأبواب وأطفئوا المصايح فإن الفويسقة ربما جرت الفتيلة فأحرقت أهل البيت (3).

"خمروا الآنية: أي غطوها , أجيفوا الأبواب: أي أغلقوها , الفويسقة: هي الفأرة . وجميع أوامر هذا الباب من باب الإرشاد إلى المصلحة , ويحتمل أن تكون للندب , ولاسيما في حق من يفعل ذلك بنية إمتثال الأمر" (4)

إن السنة النبوية دعت إلى هذه التدابير وقاية وحماية للناس وحفظا لمصالحهم وحرصا على حياتهم وإن الإنسان المنصف ليعجب من دقة هذا التوجيه المعجز .

#### 02- الوضوء والنوم على الشق الأيمن:

تؤكد أبحاث علم الصحة أن على الإنسان -إن أراد النوم الهادئ - أن يغتسل قبل أن ينام أو أن يغسل وجهه ويديه وأن ينظف فمه وأسنانه من بقايا الطعام وهذه إرشادات تتوافق مع المهدي

(1) أخرجه البخاري كتاب الاستئذان باب لا تترك النار في البيت عند النوم ح 5820 ص 345.

(2) أخرجه البخاري كتاب الاستئذان باب لا تترك النار في البيت عند النوم ح 5819 ص 344.

(3) أخرجه البخاري كتاب الاستئذان باب لا تترك النار في البيت عند النوم ح 5821 ص 346.

(4) ابن حجر، فتح الباري ج 10 ص 94.

النبوي , فعن البراء ابن عازب قال قال النبي صلى الله عليه وسلم: (إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ثم اضطجع على شقك الأيمن ....) (1) .

فقد أثبت الطب الحديث: "أن النوم على الشق الأيمن هو الوضع الصحيح لأن الرئة اليسرى أصغر من اليمنى فيكون القلب أخف حملاً وتكون الكبد مستقرة لا معلقة والمعدة جائمة فوقها بكل راحتها, وهذا أسهل لإفراغ الطعام قبل هضمه كما أن النوم على الجانب الأيمن من أروع الإجراءات الطبية التي تسهل وظيفة القصبات الرئوية اليسرى في سرعة طرحه لإفرازاتها المخاطية" (2) .

من هنا يتبين أن النوم على الشق الأيمن هو الصحيح من الناحية الطبية والذي تتمتع فيه كافة أجهزة البدن بعملها الأمثل أثناء النوم وهو أيضا إقتداء بنبي الأمة ومعلمها لكل خير محمد صلى الله عليه وسلم , فإن وصاياه وهديه في النوم تمثل قمة الإعجاز الطبي في تحقيق نوم هادئ ومريح .

### 03- النهي عن النوم فوق الأسطح المفتوحة .

نهى ﷺ أن ينام الشخص فوق سطح مفتوح غير محروس , فعن جابر رضي الله عنه قال :نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم أن ينام الرجل على سطح ليس بمحجور عليه. (3) أي ليس حوله جدار مانع من الوقوع عن السطح (4) . فهذا من الهدى النبوي في المحافظة على سلامة المسلمين فالسطح المحاط يحفظ النائم من السقوط والهلاك فيما لو قام من نومه فزعا أو سار وما يزال مغلوبا بالنوم والنعاس.

(1) أخرجه البخاري كتاب الوضوء باب فضل من بات على وضوء ح 239 ص 412.

(2) د. محمد نزار الدقر روائع الطب الإسلامي مجلد 4 ص 74.

(3) أخرجه الترمذي كتاب الادب عن رسول الله باب ماجاء في الفصاحة والبيان ح 2781 ص 76 قال أبو عيسى هذا حديث غريب وله شواهد ذكرها المنذري في الترغيب.

(4) تحفة الاحوذى شرح سنن الترمذي ج 07 ص 173.

#### 04- نفض الفراش وتعاهد السرير عند النوم :

من الوصايا النبوية الوقائية تعاهد أسرة ومضاجع النوم عند إتيانها خصوصا إذا كان النوم خارج الغرف والمسكن المبنية , فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال ﷺ قال: (إذا آوى أحدكم إلى فراشه فلينفذ فراشه بداخلة إزاره , فإنه لا يدري ما خلفه عليه )<sup>(1)</sup> داخلة إزاره: أي طرفه وحكمة النفض ذكرت في الحديث وفي الأدب المفرد: "وليسم الله فإنه لا يعلم ما خلفه بعده على فراشه أي ماصار بعده خلفا وبدلا عنه إذا غاب , ومعناه لا يدري ما وقع في فراشه بعدما خرج منه من تراب أو قذاة أو هوام"<sup>(2)</sup> .

هذا هدي نبوي كريم يمنع النائم من أذى محقق لو كان الفراش قد حبا حشرة أو هامة مؤذية , فكان هذا الإرشاد النبوي إجراء ضروريا لسلامة كل من يريد النوم وخاصة في البيوت القديمة والريفية وفي الخيام والمعسكرات ونحوها .

(1) أخرجه البخاري كتاب الدعوات باب التعوذ والقراءة عند المنام ح 5845 ص 387.

(2) فتح الباري , ج 18 ص 84.

## المبحث الثاني: الوقاية الصحية في الأخلاق والآداب العامة .

حرم الله ورسوله الفواحش ما ظهر منها وما بطن بتحنيب الفرد والمجتمع المسلم الأمراض المدمرة والأوجاع المستعصية , ودعت نصوص القرآن والسنة المسلمين إلى آداب رفيعة وحكيمة تحمل كل جوانب الطهر والقوة والسلامة من الأسقام والأضرار المحتملة , وفيما يأتي بيان لمنهج القرآن والسنة في حماية الفرد والأسرة والمجتمع.

### المطلب الأول: تحريم الزنا

الزنا: الوطء في قبل خال عن ملك وشبهة<sup>(1)</sup> وهو مدمر للأخلاق وصحة الإنسان , وقد جاء تحريمه في الكتاب والسنة:

1- قال تعالى: ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزَّانِيَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا﴾ (الإسراء 32) , قال الفخر الرازي<sup>(2)</sup>: إنه تعالى وصف الزنا بصفات ثلاثة: كونه فاحشة , ومقتا في آية أخرى , وساء سبيلا . أما كونه فاحشة: فهو إشارة إلى إشتهاله على فساد الأنساب الموجبة لخراب العالم , وإلى اشتماله على التقاتل والتواثب على الفروج , وهو أيضا يوجب الخراب , وأما المقت: أن الزانية تصير ممقوتة مكروهة وذلك يوجب عدم حصول السكن والإزدواج . وأما أنه ساء سبيلا: فهو أنه لا يبقى فرق بين الإنسان وبين البهائم في عدم إختصاص الذكران بالإناث , وأيضا يبقى ذل هذا العمل وعيبه وعاره على المرأة من غير أن يصير مجبورا بشئ من المنافع.

أما السنة النبوية فقد جاء في تحريم الزنا أحاديث منها :

1- عن أبي هريرة رضي الله عنه: أن رسول الله ﷺ قال: ( لا يزني الزاني حين يزني وهو مؤمن ولا يسرق السارق حين يسرق وهو مؤمن ولا يشرب الخمر حين يشربها وهو مؤمن )<sup>(3)</sup>

2- عن عبد الله بن عمر قال: (أَقْبَلَ عَلَيْنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ يَا مَعْشَرَ الْمُهَاجِرِينَ خَمْسٌ إِذَا ابْتُلِيْتُمْ بِهِنَّ وَأَعُوذُ بِاللَّهِ أَنْ تُدْرِكُوهُنَّ لَمْ تَظْهَرِ الْفَاحِشَةُ فِي قَوْمٍ قَطُّ حَتَّى يُعْلِنُوا بِهَا إِلَّا فَشًا فِيهِمُ الطَّاعُونَ وَالْأَوْجَاعُ الَّتِي لَمْ تَكُنْ مَضَتْ فِي أَسْلَافِهِمُ الَّذِينَ مَضَوْا وَلَمْ يَنْقُصُوا الْمِكْيَالَ وَالْمِيزَانَ إِلَّا أُخِذُوا بِالسِّنِينَ وَشِدَّةِ الْمُؤَنَةِ وَجَوْرِ السُّلْطَانِ عَلَيْهِمْ وَلَمْ يَمْنَعُوا زَكَاةَ

(1) الجرجاني , التعريفات , ج1 ص 37.

(2) الفخر الرازي , مفاتيح الغيب , ج 10 ص 34.

(3) أخرجه مسلم في كتاب الايمان , باب بيان نقصان الايمان بالمعاصي ح 76 ص 187.

أَمْوَالِهِمْ إِلَّا مُنَعُوا الْقَطْرَ مِنَ السَّمَاءِ وَلَوْ لَا الْبَهَائِمُ لَمْ يُمَطَّرُوا وَلَمْ يَنْقُضُوا عَهْدَ اللَّهِ وَعَهْدَ رَسُولِهِ إِلَّا سَلَطَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ عَدُوًّا مِنْ غَيْرِهِمْ فَأَخَذُوا بَعْضَ مَا فِي أَيْدِيهِمْ وَمَا لَمْ تَحْكُمُ أُمَّتُهُمْ بِكِتَابِ اللَّهِ وَيَتَّخِירוْا مِمَّا أَنْزَلَ اللَّهُ إِلَّا جَعَلَ اللَّهُ بِأَسْهُمٍ بَيْنَهُمْ (1).

لقد حرم الإسلام الفواحش ونهى عن مجرد الإقتراب منها , سرا وعلانية , حسا ومعنى , وفي الفرد والمجتمع , والنهي عن الإقتراب أبلغ في التحريم من مجرد النهي , مصداقا لقوله تعالى : ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ﴾ (الأنعام 151). لذلك حرم الإسلام الزنا ودواعيه المؤدية إلى الفاحشة , وقاية للإنسان من إنحراف الأخلاق والوقوع في العلل والأمراض والأوجاع.

### تحريم دواعي الزنا :

جاءت عدة أحاديث نبوية تنهى عن الاقتراب من الزنا ومقدماته منها:

#### 1- تحريم الخلوة بالأجنبية:

عن ابن عباس عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: (لَا يَخْلُونَ رَجُلٌ بِامْرَأَةٍ إِلَّا مَعَ ذِي مَحْرَمٍ فَقَامَ رَجُلٌ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ امْرَأَتِي خَرَجَتْ حَاجَةً وَاكْتَبَيْتُ فِي غَزْوَةٍ كَذَا وَكَذَا قَالَ ارْجِعْ فَحُجَّ مَعَ امْرَأَتِكَ) (2).

#### 2- الدخول على الحمى (القربيات غير المحارم):

عن عقبه بن عامر أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: (إِيَّاكُمْ وَالِدُخُولَ عَلَى النِّسَاءِ فَقَالَ رَجُلٌ مِنَ الْأَنْصَارِ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَفَرَأَيْتَ الْحَمَى قَالَ الْحَمَى الْمَوْتُ) (3).

#### 3- تحريم النظر بشهوة إلى الجنس الآخر ما عدا الزوجة :

قال تعالى : ﴿ قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ ﴾ (النور 30) , وجاء في السنة النبوية عن أبي هريرة أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: (الْعَيْنَانِ تَزْنِيَانِ وَالْيَدَانِ تَزْنِيَانِ وَالْفَرْجُ يُصَدِّقُ ذَلِكَ أَوْ يُكَذِّبُهُ) (4)

(1) أخرجه ابن ماجة في كتاب الفتن , باب العقوبات , ح 4009 ص 25.

(2) أخرجه البخاري كتاب النكاح , باب لا يخلون رجل بامرأة إلا ذو محرم , ح 4832 ص 258.

(3) أخرجه الترمذي في كتاب الرضاع , باب ما جاء في كراهية الدخول على المغيبات , ح 1091 ص 404. قَالَ أَبُو عِيسَى حَدِيثُ عُقْبَةَ بْنِ عَامِرٍ حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ.

(4) أخرجه احمد في مسند ابي هريرة رضي الله عنه ح 8173 ص 225 .

#### 4- تحريم التبرج والإختلاط:

حرم الإسلام التبرج والإختلاط لأنه يهيج الغرائز ويؤججها نحو الإنحراف , فعن أبي هريرة قال قال ﷺ: (صنفان من أهل النار لم أرهما قوم معهم سياط كأذناب البقر يضربون بها الناس و نساء كاسيات عاريات مميلات مائلات على رؤسهن كأسنمة البخت المائلة لا يدخلن الجنة ولا يجدن ريحها وإن ريحها ليوجد من مسيرة كذا وكذا) (1) . جاء في شرح النووي (2) كاسيات عاريات: معناه تستر بعض بدنها وتكشف بعضه إظهارا بحالها , وقيل تلبس ثوبا رقيقا يصف لون بدنها , مائلات: عن طاعة الله ومايلزمهن حفظه , مميلات: يعلمن غيرهن فعلهن المذموم , وقيل مائلات إلى الرجال , مميلات لهم بما يبدن من زينتهن وغيرها , أسنمة البخت: يعظمن رؤوسهن بالخمر والظفائر حيث تشبه أسنمة الإبل المرتفعة.

لقد أثبتت البحوث الطبية (3) أن تبرج المرأة وعريها سبب لإنتشار مرض السرطان الخبيث في الأجزاء العارية من أجساد النساء ولا سيما الفتيات اللاتي يلبسن الملابس القصيرة , فقد نشرت المجلة الطبية البريطانية أن السرطان الخبيث الميلانوما الخبيثة في تزايد , وأن عدد الإصابات في الفتيات في مقتبل العمر يتضاعف حاليا حيث يصبن في أرجلهن , وأن السبب الرئيسي لشيوع هذا السرطان الخبيث هو إنتشار الأزياء القصيرة التي تعرض جسد النساء لاشعة الشمس فترات طويلة على مر السنة , ولاتفيد الجوارب الشفافة في الوقاية منه.

#### 5- الحد من الزناة:

أوجب الله سبحانه على ولي الأمر إقامة الحد على الزناة , حفاظا على الأعراض , ومنعا لإختلاط الأنساب , وتحقيقا للعفاف وطهر الجنم , وللحيلولة دون ظهور اللقطاء في الشوارع وإنتشار الأمراض والفواحش, فعن عبادة بن الصامت قال قال رسول الله ﷺ (خذوا عني خذوا عني قد جعل الله لهن سبيلا البكر بالبكر جلد مائة ونفي سنة والثيب بالثيب جلد مائة والرجم) (4) .

(1) أخرجه مسلم في كتاب اللباس والزينة , باب النساء الكاسيات العاريات المائلات المميلات , ح 3971 ص 59.

(2) النووي , شرح صحيح مسلم , ج 244/ 07 ح 240/09.

(3) محمد كامل عبد الصمد , الإعجاز العلمي في الاسلام , الدار المصرية اللبنانية ط 2007 07 ص 119.

(4) أخرجه أحمد في مسنده من حديث عبادة بن الصامت , ح 21614 ص 116.

## المطلب الثاني: تحريم الشذوذ الجنسي

الشذوذ الجنسي جريمة من أشنع الجرائم وأقبحها , تدل على إنحراف الفطرة, وفساد في العقل وشذوذ في النفس , فلم يكتف بعض البشر بإقامة علاقة سوية مع الجنس الآخر وفق قواعد الدين والفطرة السليمة , بل راحوا يقومون بممارسات جنسية شاذة سواء مع زوجاتهم (الإتيان في الدبر) أو مع أناس من جنسهم (اللواط و السحاق) أو بلغوا حدا أكبر من الإنحطاط والبهيمية ليمارسوا الجنس مع الحيوانات أو الميتة .

وقد حرم الإسلام الشذوذ الجنسي بكل مظاهره وأشكاله , وجعل ذلك من الكبائر المنكرة, حارب مرتكبيه وعاقب فاعليه لحماية للأفراد وصيانة للمجتمع من أدران الرذيلة والإنحراف.

1- تحريم اللواط : جاء في لسان العرب: لاط الرجل لواطاً : أي عمل عمل قوم لوط (1)

حرم الله تعالى فاحشة اللواط بقوله: ﴿ولوطاً إذ قال لقومه أتأتون الفاحشة ما سبقكم بها من أحد من العالمين إنكم لتأتون الرجال شهوة من دون النساء بل أنتم قوم مسرفون﴾ (الأعراف 89). وجاء في السنة عن ابن عباس قال قال النبي ﷺ: (ملعون من سب أباه , ملعون من سب أمه ملعون من ذبح لغير الله , ملعون من غير تخوم الأرض , ملعون من كتمه أعمى عن طريق , ملعون من وقع على بهيمة , ملعون من عمل بعمل قوم لوط) (2).

وإذا كان الإسلام قد حرم اللواط فقد حرم ما يؤدي إليه , فعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: ( لا ينظر الرجل إلى عورة الرجل ولا المرأة إلى عورة المرأة , ولا يفضي الرجل إلى الرجل في ثوب الواحد , ولا تفضي المرأة إلى المرأة في الثوب الواحد) (3).

فحرم الإسلام على الرجال كشف عورتهم أمام بعضهم البعض , وحض على التفريق في المضاجع بين الأولاد صيانة ووقاية لهم من الإنحراف .

(1) ابن منظور لسان العرب ج7 ص 384.

(2) أخرجه احمد في مسند عبد الله العباس ح 1778 ص 311.

(3) أخرجه مسلم في كتاب الحيض باب تحريم النظر الى العورات ح 512 ص 238.

"ويلحق باللواط السحاق وهو شذوذ تمارسه بعض النسوة , وهو محرم قطعاً لقول النبي صلى الله عليه وسلم (سحاق النساء زنا بينهن) <sup>(1)</sup> , وقد قرر الشرع للواط عقوبة رادعة , "فذهب المالكية والحنابلة بوجوب الرجم في اللواط , سواء أكان الفاعل محصناً , أو غير محصن , ويرجم المفعول به أيضاً إن كان بالغاً راضياً بالفعل , وذهب الشافعية في اللواط إلى حد الزنى , وإتفق الفقهاء أن السحاق يشرع فيه التعزير والتأديب والتوبيخ" <sup>(2)</sup> .

---

(1) أخرجه البيهقي في شعب الإيمان , ح 5228 ص 446 .

(2) د. وهبة الزحيلي , الفقه الاسلامي وأدلته , ج 06 ص 66/24 بتصرف .

### المطلب الثالث : مضار الفواحش والفوضى الجنسية .

حذرنا رسول الله صلى الله عليه وسلم من عواقب الفواحش عامة ومن إعلانها في المجتمع خاصة فعن عبد الله ابن عمر رضي الله عنهما قال : أقبل علينا رسول الله ﷺ , فقال : ( يا معشر المهاجرين : خمس إذا ابتليتم بهن وأعوذ بالله أن تدركوهن : لم تظهر الفاحشة في قوم قط , حتى يعلنوا بها إلا فشا فيهم الطاعون والأوجاع التي لم تكن مضت في أسلافهم الذين مضوا , ولم ينقضوا المكيال والميزان إلا أخذوا بالسنين , وشدة المثونة , وجور السلطان عليهم . ولم يمنعوا زكاة أموالهم إلا منعوا القطر من السماء ولولا البهائم لم يمطروا , ولم ينقضوا عهد الله وعهد رسوله إلا سلب الله عليهم عدوا من غيرهم , فأخذوا بعض ما في أيديهم , وما لم تحكم أئمتهم بكتاب الله ويتخبروا مما أنزل الله إلا جعل الله بأسهم بينهم) (1) .

فهذه العقوبات التي ذكرها رسول الله صلى الله عليه وسلم لمن يعرض عن ذكره إعراضا كلياً أو جزئياً , فلكل عمل جزاء , فالفاحشة وفشوها في المجتمع الإنساني جزاؤها أمراض جديدة ماكانت في الأسلاف وهذا ما نعيشه في هذا القرن .

لقد شاءت إرادة الله أن يبعث في القرن العشرين تنينا كاسرا يوقظ الراقدين ويبعث الرعب في قلوب الذين أعمى أبصارهم زيف الحضارة , وظنوا أن الجنس كالطعام يترددون عليه , ويتناولونه حيث شاءوا , وأنى أرادوا , وكيف عنى لهم دون أن يكون هناك نظام رادع , أو قيم معتبرة . لقد تجببت حضارة القرن العشرين في حرية الجنس , فما تركت من فضيلة إلا وعبثت بها ولا شرف ولا عفة إلا وحطمت أركانها , ولا كرامة للمرأة إلا ودنستها , فكان مرض الإيدز صيحة أضحت الغرب في مضاجعه , وكان وصمة عار على أولئك الذين عزفوا عن الزواج , وأبتغوا اللواط مذهباً لهم .

( 1 ) أخرجه ابن ماجة في كتاب الفتن , باب العقوبات , ح 4009 ص 25 .

ويمكن تلخيص الأضرار التي تؤدي إليها الفوضى الجنسية من أمراض مهلكة ومدمرة للفرد وللمجتمع فيما يلي:

- 1- إن إطلاق العنان للإنسان في ممارسة رغباته الجنسية وإشباع غرائزه وشهواته تؤدي بلا شك إلى أضرار فادحة تلحق بصحة الفرد وتدمر كيان الأسرة . فإن إستغراق الفرد في شهواته يجعله عبدا لها, ويصير أسير هوى جنس من أشد الأهواء خطرا على الإنسان , كما يؤكد علماء النفس.
- 2- الفواحش هي السبب الوحيد تقريبا للإصابة بالأمراض الزهرية, وأهم العوامل في إنتشارها , كالإفريقي والسيلان البني وداء نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) , وغيرها كثير. كما أن الشذوذ الجنسي سبب جوهري لإنتقال الإبتان من جهاز تناسلي لآخر.
- 3- اللواط تزيد على الزنا بمضار متميزة, فالفاعل المعتاد على اللواط تنحرف عنده الميول الجنسية فلا يميل إلى معايشة زوجته وقد يقدم على طلاقها أو ممارسة الشذوذ الجنسي معها , أما الملوط به فيتعرض لإرتحاء المسرحية الشرجية وقد يصاب بسلسل غائطي وقد يرتكس نفسيا فيتخنت .
- 4- الهوى الجنسي وما يتبعه من شذوذات جنسية لها أثرها الضار على الصحة الجسمية والنفسية مشكلة عوامل هدامة في كيان الفرد وبناء المجتمع .
- 5- إن شيوع التمتع باللذة الجنسية بالطريق المحرم وتيسير الوصول إليها يؤدي إلى عزوف الشباب عن الزواج الشرعي , وقرهم من مسؤولية بناء الأسرة التي هي لبنة المجتمع , مما يفكك عرى هذا المجتمع , وتحويله إلى أفراد لا يجمع بينهم أي روابط مشتركة , وهذا ما يؤدي إلى تدمير المجتمع . إن الدارس المنصف لتحريم الإسلام لهذه الفواحش ليقدر عظمة هذا الدين عندما يرى العواقب الوخيمة التي يجنيها مرتكبوها والتي سيعانون من آثارها طيلة حياتهم والتي تجعلهم يندمون حتما ولكن حين لا ينفع الندم .

## المطلب الرابع : تحريم الوطء في الحيض .

حُرمت نصوص القرآن والسنة إتيان النساء في فترة الحيض لحماية للأزواج والزوجات , قال تعالى : ﴿ويسألونك عن الحيض قل هو أذى فاعتزلوا النساء في الحيض﴾ (البقرة 222)

**الحيض لغة :** السيلان , يقال حاض السيل وفاض<sup>(1)</sup> . وشرعا : دم فاسد يخرج من أقصى رحم المرأة أياما من كل شهر. وطبيا : هو نزف دموي ضئيل ناتج عن تحلل الطبقة المتشخنة الغنية بالدم المبطنة لبنت الرحم<sup>(2)</sup> .

فالوطء في الحيض ضرر وأذى للرجل والمرأة على السواء, فعن أنس بن مالك رضي الله عنه أن اليهود كانوا لا يجلسون مع الحائض في بيت ولأياكلون ولا يشربون , قال: فذكر ذلك للنبي ﷺ فأَنْزَلَ اللهُ ﴿ويسألونك عن الحيض قل هو أذى فاعتزلوا النساء في الحيض﴾ (البقرة 222), فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إصنعوا كل شئ إلا الجماع)<sup>(3)</sup> . فقد بين النبي صلى الله عليه وسلم أن إعتزال الحائض إنما يكون لموضع الأذى.

لقد أيدت الأبحاث الطبية الحديثة ما أثبتته الشرع , مما قرره القرآن والسنة , من ضرر وأذى يلحق كلا من الرجل والمرأة إذا حصل الوقاع أثناء الحيض.

### عند المرأة.

تؤكد الأبحاث الطبية<sup>(4)</sup> أنه بعد إنتهاء فترة الحيض يبدأ المبيض بإفراز هرمون الجيرين الذي يزداد تدريجيا ليصل ذروته في وقت الإباضة (في اليوم الرابع عشر لدورتها الطمثية) ثم ينخفض تدريجيا لينعدم مع بدء الحيض التالي ويبقى منعما طيلة فترة الحيض, وفي حياة المرأة الجنسية يقوم هرمون الجيرين بوظائف دفاعية هامة لعضويتها أبرزها حماية جدار الرحم من دخول الجراثيم ومنعه من أي إلتان. وينعدم كل هذا النشاط الوقائي للرحم أثناء الحيض لإفراز هذا الهرمون في تلك الفترة . وإذا أظفنا لهذا كله أن مقاومة المرأة للأمراض تتضاءل إلى حدها الأدنى أثناء الحيض علمنا خطر الجماع للمرأة في تلك الفترة وإمكانية تيقظ ما كان كامنا من إلتهابات في أعضائها الجنسية

(1) ابن منظور , لسان العرب , 07 ص 142 مادة حيض .

(2) د. حسام الراوي, الرسول الطبيب، دار الانتشار العربي ط1999 01 بيروت لبنان , ص 82.

(3) أخرجه ابن ماجة في كتاب الطهارة وسننها , باب ماجاء في مؤاكلة الحائض وسورها , ح 636 ص 310.

(4) د. غياث حسن الاحمد , الطب النبوي في ضوء العلم الحديث , دار المعاجم دمشق ط1995 01. ح 02 ص 184

, هذا علاوة أن الرحم يحتوي على مادة البروستاغلاندين وهي مادة إذا دخلت الدورة الدموية  
للأنثى أدت إلى إحداث نقص شديد في مناعتها , وقد تتعرض بذلك إلى الهلاك عند إصابتها  
بأضعف الأمراض بعد أن يرتشف باطن الرحم المتسلخ البروستاغلاندين وينفذ إليه ليقوم بدوره  
المخرب . أما إذا حصل الجماع وقت الظهر فإن الرحم يقوم بإفراز مادة مضادة  
للبروستاغلاندين تعدها وتمنع تسربها إلى رحم المرأة.

### عند الرجل .

فيؤكد الطب الحديث<sup>(1)</sup> أن الجماع أثناء الحيض يؤدي إلى تسرب مفرزات المهبل ودم الطمث  
وما فيها من جراثيم إلى إحليل الرجل مؤدية إلى التهابات متباينة الشدة تمتد إلى الحويصلات المنوية  
والخصية , محدثة آلام شديدة أثناء المشي والتبول والجلوس , وإن عدم إصابة رجل ما إذا وطئ  
زوجته مرة وهي حائض لا يعنى أبداً إنعدام وجود الأذى.

وصفوة القول فإن أضرارا واضحة أثبتتها الطب تلحق بكل من شريكي الجماع إذا حصل أثناء  
الحيض , ويمكن أن تكون - مع مما لم نعرفه بعد- هو الأذى المذكور في قوله تعالى: ﴿ويسألونك  
عن المحيض قل هو أذى﴾ (البقرة 222) وهو إعجاز قرآني طي يأتي في قمته , أن يكون الأمر  
للرجل لأنه هو العنصر الفاعل في المناسبة الجنسية, ولأن المرأة التي تعافها بطبعها أثناء الحيض .

### النفاس.

هو وضع فيزيولوجي (غريزي) مشابه للحيض , وإعتزال المرأة فيه واجب , وهو ما دلت عليه  
النصوص النبوية , فعن أبي سلمة أن زينب بنت أم سلمة حدثته أن أم سلمة حدثتها قالت  
بيننا أنا مع النبي صلى الله عليه وسلم مضطجعة في خميصة إذ حضت فأنسلت فأخذت ثياب  
حيضتي قال: (أنفست قلت نعم فدعاني فاضطجعت معه في الخميصة)<sup>(2)</sup>

(1) د. محمود ناظم النسيمي , الطب النبوي والعلم الحديث , ج 03 ص 176.

(2) أخرجه البخاري في كتاب الحيض , باب من سمي النفاس حيضا والحيض نفاسا , ح 289 ص 496.

## الإستحاضة .

حالة تشبه الحيض من وجود سيلان دموي من الفرج لكنها تختلف عنه أنها حالات من نزوف مرضية لأسباب كثيرة أهمها<sup>(1)</sup> :

1- النزوف الطمثية : وتنجم عن تطاول فترة الحيض الطبيعية , ولا يخلو الجماع فيها من خطر إلتهاب الرحم ورضوضه .

2- النزوف الرحمية : وهي نزوف تحدث لسبب أو لعدة موضعية في الرحم , وهي إما أن تحدث في حالة الحمل أو في غير حالة الحمل .

## إتيان المستحاضة.

جاء في كتب الفقه<sup>(2)</sup> , أن جمهور الفقهاء ذهبوا إلى إباحة وطء المستحاضة مستدلين بحديث حمنة بنت جحش: (أما كانت مستحاضة وكان زوجها يجامعها)<sup>(3)</sup> , وأما عند الحنابلة فالرواية عندهم أن المستحاضة لا توطأ إلا أن يخاف الزوج على نفسه الوقوع في محذور، مستدلين بما روي عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت: (المستحاضة لا يأتيها زوجها)<sup>(4)</sup>.

ولكن إذا انقطع دم المستحاضة أبيح وطؤها عند الحنابلة من غير غسل لأن الغسل ليس بواجب عليها , كسلس البول.

إن الطب والوقائي<sup>(5)</sup> وعلم الصحة يتوافق ويتطابق مع رأي الحنابلة في منع وطء المستحاضة , فإذا علمنا أن دم الحيض هو دم صحة في عرف جميع الفقهاء , وأن الجماع محرم في فترة الحيض بإتفاق الفقهاء -مع أن المرأة في حالة صحة سليمة- فمن باب أولى منع الجماع في حالة نزفها المرضي (الإستحاضة) , وكيف يمكن أن يستسيغ الرجل أن يأت امرأته وهي مريضة تخشى على نفسها الهلاك أو إزدياد الترف والأذى ؟ لذا ينبغي معالجة موضوع الوطء وقت الإستحاضة على الوجه التالي :

(1) (( د. محمد نزار الدقر , روائع الطب الاسلامي , ج 03 ص 178 .

(2) د.وهبة الزحيلي , الفقه الاسلامي وأدلته , ج 01 ص 480/479

(3) أخرجه ابوداود في كتاب الطهارة باب المستحاضة يغشاها زوجها ح 266 ص 386.

(4) أخرجه ابن أبي شيبة في مصنفه , ج 03 ص 380.

(5) (( د. محمد نزار الدقر روائع الطب الاسلامي ج 03 ص 180/179.

- 1- الأولى والاكمل والأطهر أن يمتنع الزوج عن الوطء وقت إستحاضة زوجته ما لم يكن هناك ضرر عليه, وله الجماع ما لم يكن هناك ضرر على زوجته .
- 2- يرجع الرأي في النهاية إلى الطبيب المعالج الإختصاصي, فهو وحده يمكنه أن يقرر إمكانية الجماع أو منعه تبعاً لحالة المرأة الصحية وأن يقدر مدة الضرر الحاصل نتيجة الوطء على كل من الزوجين , إمتثالاً لقول الله تعالى : ﴿ فاسألوا أهل الذكر إن كنتم لا تعلمون ﴾ (سورة النحل 43). من خلال ذلك كله ندرك عظمة الدين الإسلامي قرآناً وسنة في منع كل ما هو ضار لصحتنا وخطر على حياتنا .

### حقيقة الطهر :

أباح القرآن والسنة إتيان الزوجة عند طهرها من دم الحيض أو النفاس , يقول الله تعالى : ﴿ ولا تقربوهن حتى يطهرن فإذا تطهرن فاتوهن من حيث أمركم الله ﴾ (سورة البقرة 222). جاء في تفسير القرطبي<sup>(1)</sup> : وفي قراءة بتشديد الطاء (حتى يطهرن) أي: بمعنى يغتسلن , وقوله تعالى : ﴿ فإذا تطهرن ﴾ يعني بالماء وإليه ذهب مالك وجمهور العلماء , وأن الطهر الذي يحل به جماع الحائض الذي يذهب عنها الدم هو تطهرها بالماء كطهر الجنب , ولا يجزئ من ذلك التيمم ولا غيره , وقال أبو حنيفة إذا إنقطع دمها بعد عشرة أيام جاز له أن يطأها قبل الغسل , وإن كان إنقطاعه قبل العشرة لم يجز حتى تغتسل أو يدخل عليها وقت الصلاة .

وذهب ابن حزم<sup>(2)</sup> في الحائض : إذا رأت الطهر فإنها تغسل فرجها , ويصيبها زوجها . إن رأي جمهور الفقهاء بإغتسال المرأة لكامل جسدها قبل الوطء يتوافق مع الرأي الطبي<sup>(3)</sup> , ففيه تنشيط لأعصابها ودورها الدموية بعد فترة الحيض ذلك أن الرائحة الخاصة للمرأة أثناء حيضها لا يقتصر على فرجها بل يمتد غالباً إلى مفرزات الجلد كافة , فيكون الغسل هو المناسب صحياً لزوالها , وهو الأقرب لمحبة الله سبحانه : ﴿ إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين ﴾ (البقرة 222) .

(1) القرطبي , الجامع لأحكام القرآن , ج3 ص 88.

(2) ابن حزم , المحلى , ج10 ص 81 .

(3) د. نزار الدقر , روائع الطب الاسلامي , ج03 ص173

### المطلب الخامس: التغريب في الزواج وقاية من ضعف العرق الدساس.

أشارت بعض النصوص النبوية والأثار المروية عن بعض الصحابة رضي الله عنهم إلى ضرورة إختيار وإنتقاء العرق الصحيح السليم والأصل الطيب القوي حتى نجنب الأولاد والأجيال اللاحقة بعض العلل والعاهات المتوارثة , فقد روى البخاري في صحيحه عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم (جاءه أعرابي فقال يا رسول الله إن إمراة ولدت غلاما أسود فقال هل لك من إبل , قال : نعم , قال : ما ألوانها قال : حمر , قال : هل من فيها من أورك قال : نعم , قال : فأني كان ذلك , قال أراه عرق نزعه قال : فلفل إبنك هذا نزعه عرق) . الأورق : الذي فيه سواد ليس بحالك بل يميل إلى الغبرة ومنه قيل للحمامة ورقاء (1) نزعه عرق : المراد بالعرق الأصل من النسب شبهه بعرق الشجرة وأصل الترع : الجذب . وعن عائشة رضي الله عنها : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (تخيروا لنطفكم وأنكحوا الأكفاء وأنكحوا إليهم)(2) . النطفة جمعها نطف , وبه سمي المني نطفة لقلته (3) وقد روي (4) عن عمر رضي الله عنه أنه قال : لآل السائب : (قد أضوأتم , فانكحوا في النوابع يعني تزوجوا الغرائب) وفي رواية : أنه قال لبني السائب , وقد إعتادوا الزواج بقريباتهم : (مالي أراكم يا بني السائب قد ضويتم , غربوا النكاح لا تزوجوا) . تزوجوا(5) : أي تأتوا بأولاد ضاوين أي ضعفاء , أي تزوجوا في الأنساب البعاد , لا في الأقارب , لأن لا تزوجوا أولادكم . وروي عن الإمام الشافعي قوله : "ليس من قوم لا يخرجون نساءهم إلى رجال غيرهم ولا يخرجون رجالهم إلى نساء غيرهم إلا جاء أولادهم حمقى" (6) .

(1) إبن حجر العسقلاني , فتح الباري 15 / 142 / 4893.

(2) أخرجه إبن ماجه في سننه في كتاب النكاح , باب الأكفاء , ح 195 ص 106.

(3) إبن الاثير , النهاية في غريب الحديث والأثر , 5/165.

(4) الحافظ ابن حجر , تلخيص الحبير , 3/146.

(5) إبن منظور , لسان العرب , مادة ضوى , ح 14 ص 488

(6) إبن عبد البر , الإنتقاء في فضائل الأئمة الثلاثة الفقهاء , تحقيق عبد الفتاح ابوغدة مكتب المطبوعات الاسلامية حلب

ط 01 1997 ص 98.

إن رسول الله ﷺ يوصي بحسن الإختيار والسؤال عن النسب أولا , لأن العرق دساس , وحسن الإختيار لا يقتصر فيه كل من الزوجين على صاحبه , بل ينبغي أن يتعداهما إلى أهليهما لأن قوانين الوراثة تعطي للجنين من صفات الأب وأسلافه , وجزءا من صفات الأم وأسلافها , فينصح رسول الله ﷺ كل مقدم على الزواج أن يحسن إختيار زوجته , وذلك حرصا على سلامة كل من الأسرة والنسل الناتج عنها , فإن الأبحاث العلمية<sup>(1)</sup> تثبت أن قوانين الوراثة قد تصل إلى الجنين من أبعد الأجداد نسبا , فيأتي الجنين على قدر من التشابه مع أبويه وأسلافهما , فإذا كان في أسلاف الأبوين بعض الصفات السيئة أو الأمراض الخبيثة فإن إنتقال تلك الصفات أو الأمراض محتملة . من ذلك كله يتبين لنا أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قد وضع القواعد الوقائية الهامة في زواج الأقارب والأبعاد مؤكدا على إختيار الصفات الحسنة والصالحة في كل من الزوجين , حرصا على سلامة الأسرة والنسل الناتج عنها , فإن الولد يكتسب صفات أبويه الخلقية والعضوية والعقلية , وهذا ما أثبتته العلم الحديث , ودل ذلك على سعة علم رسول الله صلى الله عليه وسلم.

(1) د. زغلول النجار , الإعجاز العلمي في السنة النبوية , ج3 ص 67-70

### المبحث الثالث: المنهج الوقائي للصحة النفسية في الهدي النبوي.

من المعلوم أن الصحة الجسمية لا تتحقق إلا بالصحة النفسية , فمن المفيد أن نقيم الموازنة بينهما , ويؤكد علماء النفس<sup>(1)</sup> أن الصحة (بقسميها) لا تتحقق بمنهج ثلاثة : أولها المنهج العلاجي: وهو ما يتبعه الفرد العادي للتخلص من مرض أو إنحراف. وثانيها المنهج الوقائي: وهو ما يتبعه الفرد عادة لكي يتجنب الإصابة بمرض ما. وثالثها المنهج الإنشائي أو الإيجابي: وهو ما يتبعه الفرد العادي حت تقوى صحته , ويزيد نشاطه , ويتمتع بالشعور بالقوة الحيوية. وقد سبق القرآن والسنة العلوم الطبية والنفسية الحديثة التي بينت أن اضطراب الحياة الإنفعالية للإنسان من الأسباب الهامة في نشوء كثير من أعراض الأمراض البدنية. وفيما يلي بيان للهدي النبوي في تجنب الإنفعالات السلبية والمؤذية للإنسان , والتحصن بالقرآن و الطاعات والأذكار التي تقيه من شرور الإنس والجان , وتمنحه السكينة والإطمئنان. ويمكن بيان هذا المبحث من خلال المطالب التالية :  
المطلب الأول: الهدي النبوي في تجنب الغضب.

المطلب الثاني: الهدي النبوي في التحصن من أذى السحر والعين والمس.

### المطلب الأول: الهدي النبوي في تجنب الغضب

ركب الله في الإنسان العديد من الغرائز والأحاسيس , فهو يتأثر بما يجري حوله, ويتفاعل بما يسمع ويرى من حوادث ومشاهد , فيضحك ويبكي , ويفرح ويحزن , ويرضى ويغضب , ومن الإنفعالات السلبية التي نهي عنها الإسلام قرآنا وسنة , وحذر من الإسترسال فيها الغضب :

**فمن القرآن:** وردت آيات كثيرة تدعو إلى الحلم وكظم الغيظ منها:

**1- قوله تعالى:** ﴿والذين يجتنبون كبائر الإثم والفواحش وإذا ما غضبوا هم يغفرون﴾ (الشورى الآية 37)

**2- قوله تعالى:** ﴿سَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ﴾ (آل عمران 133)

(1) د.عبد العزيز القوصي , أسس الصحة النفسية , مكتبة النهضة المصرية , ط 4 , 1952م , ص 04

ومن السنة: رويت أحاديث عديدة تحث على تجنب الغضب منها:

1- عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلا قال للنبي صلى الله عليه وسلم: (أوصني قال: لا تغضب , فردد مرارا قال: لا تغضب) (1)

2- عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب) (2). وجاء في شرح الحديث (3): معني قوله (لا تغضب): إحتنب أسباب الغضب ولا تتعرض لما يجلبه , وأما نفس الغضب , فلا يتأتى النهي عنه لأنه أمر طبيعي لا يزول من الجبلة . وقال غيره ما كان من قبيل الطبع الحيواني , لا يمكن دفعه , فلا يدخل في النهي , لأنه من تكليف المحال , وما كان من قبيل ما يكتسب بالرياضة فهو المراد. وقيل معناه : لا تفعل ما يأمرك به الغضب . وفي الحديث: أن مجاهدة النفس أعظم من مجاهدة العدو لأنه صلى الله عليه وسلم جعل الذي يملك نفسه عند الغضب أعظم الناس قوة.

إن الإنسان -عند الغضب - قد يخرج عن طوره وربما جره الغضب إلى أمور لا تحمد عقباها , فالغضب حمرة تتوقد في صدر الإنسان كما صوره النبي صلى الله عليه وسلم. فقد جاء في الحديث عن أبي سعيد الخدري أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (...ألا وإن الغضب حمرة في قلب ابن آدم أما رأيتم إلا حمرة عينيه وإنتفاخ أوداجه فمن أحس بشيء من ذلك فليصق بالأرض...) (4). وقد أثبتت الدراسات الطبية أن الإنفعالات الشديدة والضغوط التي يتعرض لها الإنسان كالخوف والغضب لها آثار سيئة (5) على صحة الإنسان وسلامته , ومن أهمها :

(1) أخرجه البخاري , كتاب الأدب , باب الحذر من الغضب , ح 5651 ص 74.

(2) أخرجه البخاري كتاب الادب باب الحذر من الغضب ح 5649 ص 72.

(3) فتح الباري ج 17 ص 297.

(4) أخرجه الترمذي كتاب الفتن عن رسول الله صلى الله عليه وسلم , باب ماجاء ما أخبر النبي صلى الله عليه وسلم بما هو كائن إلى يوم القيامة ح 2117 ص 112 قال ابو عيسى وهذا حديث حسن صحيح.

(5) د.محمد نزار الدقر , روائع الطب الإسلامي , ج 04 ص 157/158.

- الغضب يجرّض الغدة النخامية على إفراز هرمون الإدرينالين والنوردرينالين فتزيد نسبتها في الدم ويؤديان إلى إرتفاع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب , فتتقبض الشرايين والأوردة وقد يصاب الغضبان بالجلطة القلبية أو الموت المفاجئ للضغط الدموي

- إن إرتفاع النورإدرينالين في الدم يحرر الغليكوجين من مخازنه في الكبد مما يرفع السكر الدموي , إذ من المعلوم أن معظم حالات الداء السكري تبدأ من إنفعال شديد بحزن أو غضب . كما أن إرتفاع الإدرينالين يؤدي إلى تشييط حركة الأمعاء , ومن ثم حدوث الإمساك الشديد وهذا هو سبب إصابة ذوي المزاج العصبي بالإمساك المزمن .

- إن الغضب يؤدي الى زيادة الدهون في الدم على حساب البروتين مما يؤدي إلى حدوث إلتهابات جرثومية متعددة , كما يزيد من حموضة المعدة مما يهيئ للإصابة بقرحة المعدة أو حدوث هجمة حادة عند المصابين بها وقد أثبتت البحوث الطبية الحديثة وجود علاقة بين الإنفعالات النفسية - ومنها الغضب - وبين الإصابة بمرض السرطان , فالإنفعالات الشديدة تولد إضطرابا خطيرا في الغدد الصماء يساعد على ظهور البؤر السرطانية في أحد أجهزة البدن .

### الهدى النبوي في علاج الغضب :

لقد دعا نبي الرحمة صلى الله عليه وسلم أتباعه بحكمة إلى ضبط إنفعالهم -قدر المستطاع - بقوله ( لا تغضب ) رحمة بهم وحفاظا على صحة أبدانهم من المرض والخطر , وقد وصف صلى الله عليه وسلم العلاج للغضب قبل أن يستفحل ويؤدي إلى عواقب خطيرة على الإنسان , فأرشد إلى عدة طرق لتجنب الغضب وعدم الإستجابة للإنفعال أهمها :

### 01- تغيير الغضبان هيئته حالة الغضب:

عن أبي ذر رضي الله عنه قال: أن النبي ﷺ قال: ( إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب , وإلا فليضطجع )<sup>(1)</sup> فال الخطابي: " القائم متهيء للحركة والبطش , والقاعد دونه في هذا المعنى , والمضطجع ممنوع منهما , فيشبه أن يكون النبي صلى الله عليه وسلم إنما أمره بالعود والإضطجاع , لتلا ييدر منه في حال قيامه وعوده بادرة يندم عليها في مابعد"<sup>(2)</sup>.

(1) أخرجه أبو داود كتاب الأدب , باب مايقال عند الغضب , ح 4151 ص 402.

(2) عون المعبود شرح سنن أبي داود , ج 10 ص 304.

وقد ثبت علمياً " أن كمية هرمون النورادرينالين في الدم تزداد بنسبة ضعفين إلى ثلاثة أضعاف عند الوقوف وقفة هادئة لمدة خمسة دقائق وأما الإدرينالين فإنه يرتفع إرتفاعاً بسيطاً بالوقوف وأما الضغوط النفسية والإنفعالات فهي التي تسبب زيادة مستوى الإدرينالين في الدم بكميات كبيرة فكيف إذا اجتمع الاثنان معا الغضب والوقوف ولذلك أرشد النبي صلى الله عليه وسلم الغاضب ان كان قائماً ان يجلس فان لم يذهب عنه فليضطجع " (1).

## 02- الوضوء والإغتسال بالماء :

الإغتسال بالماء البارد أو غسل الوجه واليدين به , أحدث توصية لها أثرها البالغ في تهدئة الجهاز العصبي , فالغضب يتولد من الحرارة العامة والتعرق والإحساس بالضيق ويأتي الماء البارد ليخفف من هذه الأعراض . لذلك وصف النبي صلى الله عليه وسلم الوضوء كعلاج لإطفاء ثورة الغضب: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار, وإنما تطفئ النار بالماء فإذا غضب أحدكم فليتوضأ) (2). والمعنى: " أن الغضب من أثر وسوسة الشيطان فمن غضب فليتوضأ وضوءه للصلاة , وإن كان على وضوء " (3).

## 03- التعوذ بالله من الشيطان الرجيم :

إن العبد إذا غضب لاذ بالله تعالى وسأله أن يعينه على الغضب الذي تسبب به الشيطان الرجيم فعن سليمان بن صرد قال : كنت جالسا مع النبي صلى الله عليه وسلم ورجلان يستبان فأحدهما احمر وجهه وانتفخت أوداجه فقال النبي صلى الله عليه وسلم : (إني لأعلم كلمة لو قالها ذهب عنه ما يجد , لو قال أعوذ بالله من الشيطان ذهب عنه ما يجد فقالوا له إن النبي صلى الله عليه وسلم قال : تعوذ بالله من الشيطان الرجيم فقال: وهل بي جنون ) (4) , وقد نقل العلامة ابن حجر في الفتح قوله : "وأقوى الأشياء في دفع الغضب إستحضار التوحيد الحقيقي, وهو أن لا فاعل إلا الله , وكل فاعل غيره فهو آله له , فمن توجه إليه بمكروه من جهة غيره فأستحضر أن الله لو شاء لم يمكن ذلك الغير منه إن دفع غضبه, وهذا يظهر السر في أمره ﷺ

(1) يوسف الحاج أحمد , موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة المطهرة , ص 710.

(2) أخرجه أبو داود كتاب الأدب , باب ما يقال عند الغضب , ح 4152 ص 403.

(3) عون المعبود شرح سنن أبي داود , ج 10 ص 305.

(4) أخرجه البخاري كتاب بدء الخلق , باب صفة إبليس وجنوده , ح 3040 ص 60.

إذا غضب أن يستعيز من الشيطان لأنه إذا توجه إلى الله في تلك الحالة بالإستعاذة به من الشيطان أمكنه إستحضار ماذكر. وإذا إستمر الشيطان متلبسا متمكنا من الوسوسة لم يمكنه إستحضار شيء من ذلك والله اعلم<sup>(1)</sup> وهذا واضح من مفهوم الآية الكريمة : ﴿وإما يترغبك من الشيطان نزع فاستعد بالله انه هو السميع العليم﴾ (فصلت 36).

### وصفة الإمام أبي حامد الغزالي في علاج الغضب:

وضع الإمام أبو حامد الغزالي وصفة قيمة في علاج الغضب وأسبابه فقال: " إن طريق الخلاص من نار الغضب محو الدنيا عن القلب وذلك بمعرفة آفات الدنيا وغوائلها وانما يعالج الغضب عند هيجانه بمعجون العلم والعمل , أما العلم: فهو ستة أمور:

- 1- أن يتفكر في فضل كظم الغيظ والحلم فيمتنع عن التشفي والانتقام وينظفي غضبه .
  - 2- أن يخوف نفسه بعقاب الله ويتذكر أن قدرة الله أعظم من قدرته على هذا الانسان.
  - 3- أن يخوف نفسه بعواقب الغضب ويجذرها عاقبة العداوة والإنتقام وتشمر العدو لمقابلته. والشماتة بمصائبه فيخوف نفسه بعواقب الغضب في الدنيا ان كان لا يخاف من الآخرة.
  - 4- أن يتفكر في قبح صورته عند الغضب.
  - 5- أن يتفكر في السبب الذي يدعوه إلى الانتقام ويمنعه من كظم غيظه.
  - 6- أن يعلم أن غضبه من تعجبه من جريان الشيء على وفق مراد الله لا على وفق مراده فكيف يقول مرادي أولى من مراد الله , ويوشك أن يكون غضب الله عليه أعظم من غضبه.
- وأما العمل: فأن تقول بلسانك أعود بالله من الشيطان الرجيم , كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم , فإن لم يزل بذلك فاجلس إن كنت قائما , واضطجع إن كنت جالسا واقرب من الأرض التي خلقت منها لتعرف بذلك نفسك واطلب بالجلوس والإضطجاع السكون فإن سبب الغضب الحرارة وسبب الحرارة الحركة<sup>(2)</sup>

(1) ابن حجر، فتح الباري 17 ص 297.

(2) أبو حامد الغزالي , إحياء علوم الدين , ج 02 ص 364/363.

## المطلب الثاني: الهدى النبوي في التحصن من أذى السحر والعين والمس.

السحر (1) والعين (2) والمس (3) أمور لها تأثيرات قوية على صحة الانسان إذا أصابته, فالسحر له تأثير كبير على نفسية الإنسان وصحته, حيث يهمل المسحور الإعتناء بنفسه وصحته نتيجة تأثير السحر عليه, ويضطرب في طعامه ونومه وحياته, وكذلك المحسود نتيجة تأثير العين. أما المس الشيطاني فتأثيره أخطر على صحة الانسان, ويسبب أحيانا بعض الأمراض كالصرع, وقد ثبت في السنة النبوية وجود هذه المؤثرات في صحة الانسان النفسية والحث على الوقاية منها, ويمكن بيان ذلك كما يلي:

### 01- ثبوت ضرر السحر:

ثبت في السنة أن النبي ﷺ قد سحر من قبل اليهود, وذلك لا يخل بعصمته ﷺ لأن ذلك كما قال ابن القيم: "جنس ما كان يعتريه ﷺ من الأسقام والأوجاع وهو مرض من الأمراض وإصابته به كإصابته بالسم لا فرق بينهما" (4).

وقد ثبت سحر النبي ﷺ في الحديث, فعن عائشة رضي الله عنها قالت: (كان رسول الله ﷺ سحر حتى كان يرى أنه يأتي النساء ولا يأتيهن.....) (5), وفي رواية أخرى (حتى إنه ليخيل إليه أنه يفعل الشيء وما يفعله), وقد ذكر ابن حجر في شرح الحديث: "فظهر بهذا أن السحر إنما تسلط على جسده وظواهر جوارحه لا على تمييزه ومعتقده, ويحتمل أن يكون المراد بالتخييل

(1) السحر هو مركب من تأثيرات الأرواح الخبيثة وإنفعال القوى الطبيعية عنها (الطب النبوي ص 100). وإنما سميت

العرب السحر سحرا لأنه يزيل الصحة إلى المرض (لسان العرب ج 7/ص 135)

(2) يقال أصابت فلان عين إذا نظر إليه عدو أو حاسود فأثرت فيه فمرض بسببها (لسان العرب ج 10/ص 357)

(3) المس: الجنون, ورجل ممسوس به مس من الجنون, وممسس الرجل إذا تخبط (لسان العرب ج 14/ص 72)

(4) ابن القيم, الطب النبوي ص 98

(5) أخرجه البخاري في كتاب الطب, باب هل يستخرج السحر حديث 5765 ص 1018, ومسلم في كتاب السلام

باب السحر حديث 2189 ص 1202

المذكور أنه يظهر له من نشاطه ما ألفه من سابق عاداته من الإقتدار على الوطاء , فإذا دنا من المرأة فتر عن ذلك كما هو شأن المعقود"<sup>(1)</sup> .

## 02- ثبوت ضرر الإصابة بالعين .

إن هناك بعض الناس تصيب أعينهم الاخرين بالأذى إذا نظروا اليهم نظرة حسد , وقد أكد النبي ﷺ ذلك في الحديث , فعن ابن عباس رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال : (العين حق , ولو كان شيء سابق القدر سبقته العين)<sup>(2)</sup> , وفي معنى (العين حق ) قال ابن حجر : "أي الإصابة بالعين شيء ثابت موجود , أو هو من جملة ما تحقق كونه "<sup>(3)</sup> .

## 03- الوقاية من مس الشيطان .

المس إيذاء من الجن للإنسان , يتسبب له بالأذى النفسي والوسوسة , وقد ورد في السنة النبوية ما يؤكد حصول المس الشيطاني وإيذاء الجن للإنسان , ومن ذلك الحديث الذي رواه عثمان بن أبي العاص رضي الله عنه قال : لما استعملني رسول الله ﷺ على الطائف , جعل يعرض لي شيء في صلاتي , حتى ما أدري ما أصلي . فلما رأيت ذلك , رحلت إلى رسول الله ﷺ . فقال : ابن أبي العاص ? قلت : نعم ! يارسول الله ? قال : ماجاء بك ? قلت : يارسول الله ! عرض لي شيء في صلواتي , حت ما أدري ما أصلي . قال : ذاك شيطان , أدنه فدنوت منه , فجلست على صدور قدمي . قال : فضرب صدري بيده , وتفل في فمي , وقال : اخرج عدو الله ! ففعل ذلك ثلاث مرات , ثم قال : الحق بعملك . قال : فقال عثمان : فلعمري ! ما أحسبه خالطني بعد<sup>(4)</sup> .

(1) ابن حجر ,فتح الباري , مجلد 11 ص 391/390

(2) أخرجه مسلم في صحيحه كتاب السلام , باب الطب والمرض والرقى , حديث 2186 , ص 1201

(3) ابن حجر ,فتح الباري ,ص 361

(4) أخرجه ابن ماجه في السنن ,كتاب الطب ,باب الفزع والأرق وما يتعوذ منه , حديث 3548 ,ص 808 , قال

الهيثمي رجاله رجال الصحيح (مجمع الزوائد , مجلد 9 ص 6)

## تدابير احترازية للوقاية من السحر والعين والمس .

هناك تدابير وتوجيهات تبوية للوقاية من السحر والعين والمس , وقد وردت الإشارة إلى هذه التدابير في السنة النبوية , وهي كالتالي :

**أولا : الوقاية بالقران الكريم :**ورد في السنة أحاديث كثيرة في بيان السور والآيات التي فيها حماية ووقاية للإنسان من ذلك:

**01- آية الكرسي :** سلاح قوي ضد الشياطين , خاصة في أثناء النوم , فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : (وكلي رسول الله ﷺ بحفظ زكاة رمضان فأتاني آت فجعل يحثو من الطعام , فأخذته فقلت : لأرفعنك الى رسول الله ﷺ , فقص الحديث فقال : اذا أويت الى فراشك فاقرأ آية الكرسي , لم يزل معك من الله حافظ , ولا يقربك شيطان حتى تصبح فقال النبي ﷺ : صدقك وهو كذوب , ذاك شيطان) (1).

## 02- سورة البقرة :

البيت الذي تقرأ فيه سورة البقرة تطرد منه الشياطين , ففي الحديث , عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال : (لا تجعلوا بيوتكم مقابر , ان الشيطان ينفر من البيت الذي تقرأ فيه سورة البقرة) (2).

## 03- سورتا الفلق والناس :

وتسمى بالمعوذات لأنها تعيد من يحرص على قراءتها دائما , وهي من أقوى الوسائل للوقاية من السحر والعين والمس , وكان النبي ﷺ يحرص على قراءتها بعد الصلوات المكتوبات وقبل النوم , ففي الحديث , عن عائشة رضي الله عنها : (أن رسول الله ﷺ كان إذا أخذ مضجعه نفث في يده وقرأ بالمعوذات ومسح بهما جسده) (3).

(1) أخرجه البخاري في الصحيح , كتاب فضال القرآن , باب فضل سورة البقرة, حديث 5010 ,ص898

(2) أخرجه مسلم في الصحيح , كتاب صلاة المسافرين وقصرها , باب إستحباب صلاة النافلة في بيته وجوازها في المسجد, حديث 780 , ص 393

(3) أخرجه البخاري في الصحيح , كتاب الدعوات , باب التعوذ والقراءة عند المنام , حديث 6319 , ص 1099

## ثانياً- التحصن بالطاعات وتجنب المعاصي.

إن الإنغماس في المعاصي يضعف الإنسان , وتكون لديه قابلية الإصابة لديه بالهم والقلق والوسوسة أكبر بكثير من قابلية الإنسان المطيع لله , والبعيد عن المعاصي , وقد ورد في السنة النبوية التنبيه إلى ذلك , بأداء الفرائض والمحافظة عليها , والتسابق نحو النوافل والخيرات ويمكن بيان ذلك فيما يلي :

### 01-المحافظة على صلاة الفجر جماعة :

فمن صلى الصبح جماعة في المسجد كان في حماية الله عز وجل من أذى شياطين الجن والإنس حتى يمسي , فعن جندب القسري رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : (من صلى الصبح فهو في ذمة الله , فلا يطلبنكم الله من ذمته بشيء , فإنه من يطلبه من ذمته بشيء يدركه , ثم يكبه على وجهه في نار جهنم) (1). الذمة : العهد والكفالة (2), والمقصود هنا من صلى الصبح جماعة في المسجد , حيث وضع الإمام النووي هذا الحديث في باب فضل صلاة العشاء والصبح في جماعة في كتاب المساجد. وفي المقابل من يتأخر عن صلاة الصبح ويبقى نائماً حتى تطلع الشمس يبول الشيطان في أذنه , فعن ابن مسعود رضي الله عنه قال : (ذكر عند النبي ﷺ رجل فقيل : مازال نائماً حتى أصبح , ما قام إلى الصلاة , فقال: بال الشيطان في أذنه) (3), والمقصود هنا نام عن صلاة الصبح كما جاء في رواية ابن حبان في صحيحه, قال : (نام عن الفريضة) (4) .

### 02 -المحافظة على الصلوات جماعة :

إن عدم الحرص على صلاة الجماعة يضعف الإنسان أمام الشياطين ويسهل لهم المساس به , فعن أبي الدرداء رضي الله عنه قال :قال سمعت رسول الله ﷺ يقول : (ما من ثلاثة في قرية ولا بدو لا تقام فيهم الصلاة إلا قد استحوذ عليهم الشيطان , فعليك بالجماعة فإنما يأكل الذئب القاصية) (5), استحوذ: غلب (6), القاصية: المنفردة عن القطيع البعيدة منه (7).

(1) أخرجه مسلم في الصحيح , كتاب المساجد , باب فضل صلاة العشاء وصلاة الصبح, حديث 657, ص329

(2) ابن الأثير , لسان العرب , ج 6 , ص 43.

(3) أخرجه البخاري, كتاب التهجد , باب إذا نام ولم يصلي بال الشيطان في أذنه , حديث 1144 , ص183.

(4) أخرجه ابن حبان في صحيحه , ج4 , ح 2553, ص 117 .

(5) أخرجه أبو داود في السنن , كتاب الصلاة باب التشديد في ترك الجماعة , حديث 547 , ص 93

(6) الجوهري , مختار الصحاح , ص 161 (7) ابن الأثير , النهاية في غريب الحديث والأثر , مجلد 4 , ص75

### 03- الوقاية بتقوية الإيمان :

بمقدار ما يكون الإنسان إيمانه أقوى تتعد عنه الشياطين ولا تجرؤ على إيذائه , ويؤيد ذلك الحديث الصحيح , فعن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال لعمر بن الخطاب : (إيها يابن الخطاب والذي نفسي بيده ما لقيك الشيطان سالكا فجا قط إلا سلك فجا غير فحك.....)(1) , إيها: بمعنى حسبك(2) , فجا : الفج : الطريق إلى الواسع بين الجبلين(3).

### ثالثا - التحصن بالأذكار والأدعية.

الذكر والدعاء تعد من أقوى الوسائل للوقاية من الهموم والضغوط النفسية والوساوس الشيطانية لأن هذه الوسائل مرتبطة بالخالق عز وجل , والذكر توجه مباشر من العبد نحو خالقه , فعن أبي سعيد الخدري قال: (دَخَلَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ ذَاتَ يَوْمٍ الْمَسْجِدَ فَإِذَا هُوَ بِرَجُلٍ مِنَ الْأَنْصَارِ يُقَالُ لَهُ أَبُو أُمَامَةَ فَقَالَ يَا أَبَا أُمَامَةَ مَا لِي أَرَاكَ جَالِسًا فِي الْمَسْجِدِ فِي غَيْرِ وَقْتِ الصَّلَاةِ قَالَ هُمُومٌ لَزِمْتَنِي وَدَيُونٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ أَفَلَا أُعَلِّمُكَ كَلِمًا إِذَا أَنْتَ قُلْتَهُ أَذْهَبَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ هَمَّكَ وَقَضَى عَنْكَ دَيْنَكَ قَالَ قُلْتُ بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ قُلْ إِذَا أَصْبَحْتَ وَإِذَا أَمْسَيْتَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ قَالَ فَفَعَلْتُ ذَلِكَ فَأَذْهَبَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ هَمِّي وَقَضَى عَنِّي دَيْنِي)(4)

وقد إعتنت السنة النبوية كثيرا بالحث على الذكر والدعاء والمداومة على ذلك , لتشكّل لمن يداوم عليها جدارا حصينا من الهموم والوساوس , وقد ورد في السنة النبوية أذكار وأدعية كثيرة يسن الحرص عليها في أوقات وأحوال مختلفة للوقاية من الشياطين وهموم النفس , ومن ذلك :

- (1) أخرجه البخاري في الصحيح كتاب فضائل أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم , باب مناقب عمر بن الخطاب , حديث 3683 , ص 619
- (2) المعجم الوسيط , ص 35
- (3) الجوهرى , مختار الصحاح , ص 491.
- (4) أخرجه أبو داود في سننه , كتاب الصلاة , باب في الإستعاذة ح 1330 ص 353

### 01- الذكر في الصباح والمساء :

هناك أذكار مأثورة عن النبي ﷺ تقال في الصباح وفي المساء لحماية الإنسان ووقايته من أذى جميع المخلوقات , فعن عثمان بن عفان رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : (مامن عبد يقول في صباح كل يوم ومساء كل ليلة : بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم , ثلاث مرات لم يضره شيء) (1).

### 02- الذكر عند الخروج من البيت :

هناك ذكر مأثور يقال عند الخروج من البيت , من قاله تتباعد عنه الشياطين , فعن أنس رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال : (إذا خرج الرجل من بيته فقال : بسم الله , توكلت على الله , لا حول ولا قوة إلا بالله , قال : يقال حينئذ : هديت وكفيت ووقيت , فتنحى له الشياطين , فيقول شيطان آخر : كيف لك برجل قد هدي وكفي ووقى ؟) (2).

### 03- التعوذ عند دخول بيت الخلاء :

الخلاء مكان إجتماع للشياطين الجن , فيستحب التعوذ قبل دخوله خشية أن يصاب بمس منها , لذا كان النبي ﷺ يحرص على التعوذ قبل دخول بيت الخلاء , ففي الحديث فعن أنس رضي الله عنه قال : كان النبي ﷺ إذا دخل الخلاء قال : (اللهم ابي أعوذ بك من الخبث والخبائث) (3) , الخبث والخبائث : ذكور الشياطين وإناثهم (4).

### 04- الذكر والدعاء عند النوم :

كان من هديه صلى الله عليه وسلم التحصن بذكر الله عند نومه ويقظته , فعن عائشة رضي الله عنها : (أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا آوى إلى فراشه كل ليلة جمع كفيه ثم نفث فيهما فقرأ فيهما قل هو الله أحد وقل أعوذ برب الفلق وقل أعوذ برب الناس ثم يمسخ بهما ما استطاع

(1) أخرجه الترمذي في الجامع , كتاب الدعوات , باب ما جاء في الدعاء إذا أصبح وأمسى , حديث 3388 , ص 873

(2) أخرجه الترمذي في الجامع , كتاب الدعوات , باب ما جاء ما يقول إذا خرج من بيته , حديث 3426 , ص 755

وقال : حديث حسن صحيح .

(3) أخرجه البخاري في الصحيح , كتاب الوضوء , باب ما يقول عند الخلاء , حديث 142 , ص 30

(4) ابن أثير , النهاية في غريب الحديث والأثر مجلد 2 ص 6

من جسده يبدأ بهما على رأسه ووجهه وما أقبل من جسده يفعل ثلاث مرات (1). -وعن حذيفة بن اليمان قال: (كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا آوى إلى فراشه قال باسمك أموت وأحيا وإذا قام قال الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور)(2).

جاء في فتح الباري "النوم والموت يجمعهما إنقطاع تعلق الروح بالبدن فمن نام زال عنه هذا الإنتفاع فكان كالميت فحمد الله تعالى على هذه النعمة وزوال ذلك المانع وهذا موافق للحديث الآخر الذي فيه: وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين" (3).

ويقول الإمام ابن القيم رحمه الله: "ولما كان النائم بمرتلة الميت والنوم أخ الموت كان النائم محتاجا إلى من يحرس نفسه ويحفظها مما يعرض لها من الآفات ويحرس بدنه أيضا من طوارق الآفات, وكان ربه و فاطره تعالى هو المتولي لذلك وحده , علم النبي صلى الله عليه وسلم النائم أن يقول كلمات التفويض والإلتجاء والرغبة والرغبة ليستدعي بها كمال حفظ الله له وحراسته لنفسه وبدنه وأرشده مع ذلك الى أن يستذكر الإيمان وينام عليه , ويجعل التكلم به آخر كلامه فإنه ربما توفاه الله في منامه , فإذا كان الإيمان آخر كلامه دخل الجنة وهو ملاك النجاة والفوز في الدين والآخرة" (4).

## 05- الدعاء عند إتيان الزوجة :

يسن عند الجماع أن يدعوا كل من الزوج و الزوجة بالدعاء المأثور ,والذي يبعد الشيطان عن مشاركتها في الجماع ويمنع التأثير على ما سينتج من الجماع من ولد ,فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال :قال النبي صلى الله عليه وسلم : (أما لو أن أحدهم يقول حين يأتي أهله :بسم الله ,اللهم جنبني الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا ,ثم قدر بينهما في ذلك أو قضي ولد لم يضره شيطان أبدا)(5). ومعنى لم يضره شيطان أبدا: أنه لا يصرعه شيطان)(6)

(1) أخرجه البخاري كتاب فضائل القرآن باب فضل المعوذات ح 4630 ص 423.

(2) أخرجه البخاري كتاب الدعوات باب ما يقول اذا نام ح 5837 ص 374.

(3) ابن حجر ، فتح الباري ج18 ص 71.

(4) ابن القيم زاد المعاد ج04 ص 219.

(5) أخرجه البخاري في الصحيح , كتاب النكاح , باب ما يقول الرجل إذا أتى أهله , حديث 5165 ,ص 923 .

(6) شرح النووي على صحيح مسلم , مجلد 10 ص 246

## 06- حماية الأطفال والصبيان من آفات الليل :

من التوجيهات النبوية الوقائية حماية الصبيان والأطفال من أذى شياطين الإنس والجن خصوصا عند قدوم الليل , فعن جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : (إذا كان جنح الليل أو أمسيتم فكفوا صبيانكم فإن الشياطين تنتشر حينئذ فإذا ذهب ساعة من الليل فحلوهم فأغلقوا الأبواب وأذكروا اسم الله فإن الشيطان لا يفتح بابا مغلقا واوكموا قربكم واذكروا اسم الله وخمروا انيتكم واذكروا اسم الله ولو ان تعرضوا عليها شيئا واطفئوا مصابيحكم) (1) جنح الليل بعد غروب الشمس .

وانما خيف على الصبيان في تلك الساعة لان النجاسة التي تلوذ بها الشياطين موجودة معهم غالبا والذكر الذي يحرز منهم مفقود من الصبيان غالبا والشياطين عند انتشارهم يتعلقون بما يمكنهم التعلق به فلذلك خيف على الصبيان في ذلك الوقت ولان الظلام اجمع للقوى الشيطانية وحركتهم في الليل امكن منها لهم في النهار لان النهار محل التيقظ بخلاف الليل والاصل في جميع ذلك يرجع الى الشيطان فانه هو الذي يسوق الفارة الى حرق الدار. (2)

فقد أهاب النبي صلى الله عليه وسلم بالمسلمين أن يكفوا أطفالهم بالليل فلا يبقون خارج منازلهم وإلا تولتهم شياطين الإنس والجن فأغوهم وأظلمتهم , والشياطين تجيد الإغواء في الظلام , فأوصى النبي صلى الله عليه وسلم بكفهم حماية لهم من الإنحراف والإغواء , وذاك هديه صلى الله عليه وسلم منذ أربعة عشر قرنا لحماية صبيان وأطفال المسلمين ووقايتهم من الآفات والأخطار.

## 07- تعوذ المسافر عند نزوله منزل في الطريق :

إذا نزل المسافر في أي مكان في الطريق خاصة الأماكن الخالية يستحب له أن يتعوذ بالله خشية أن يكون في ذلك المكان جن شيطاني وحيوانات مؤذية , فعن خولة بنت حكيم رضي الله عن قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: (من نزل منزلا ثم قال : أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق , لم يضره شيء حتى يرتحل من منزله ذلك) (3).

(1) أخرجه البخاري كتاب الاشرية باب تغطية الاناء ح 5192 ص 345.

(2) ابن حجر فتح الباري ج 10 ص 94/64.

(3) أخرجه مسلم في الصحيح , كتاب الذكر والدعاء والتوبة والإستغفار , باب في التعوذ من سوء القضاء ودرك الشقاء

وغیره , حديث 2708 , ص 1452

## 08- تجنب الوحدة في العيش والسفر والمسير في الليل :

إن الوحدة تؤدي إلى الخوف , وإستقواء الشياطين على الإنسان وإيذائه وقد حذر النبي ﷺ من الوحدة , في حديثه الصحيح , فعن ابن عمر رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال : ( لو يعلم الناس ما في الوحدة ما أعلم ما سار راكب بليل وحده )<sup>(1)</sup>.

---

(1) أخرجه البخاري في الصحيح , كتاب الجهاد والسير , حديث 2998 , ص 495 .

الختامة

الحمد لله الذي وفق وأعان لإنجاز هذا العمل , والإنتهاء من فصول هذه الرسالة , التي تمحور البحث والعمل فيها حول حديث النبي صلى الله عليه وسلم وهديه في ما يتعلق بالوقاية الصحية للفرد والمجتمع المسلم, فأود في ختام هذا البحث أن أخص أهم النتائج التي توصلت إليها وأبرزها فيما يلي:

- **أولاً:** إن السنة النبوية المطهرة جاءت بمفهوم شامل لقضايا الوقاية الصحية , فلم تترك أي مسألة من مسائل الوقاية الصحية التي عرفتها البشرية قديما وحديثا إلا وأشارت إليها .

- **ثانياً :** إن الحضارة الغربية وإن تقدمت كثيرا في مجال الصحة العلاجية , إلا أنها لا زالت قاصرة في مجال الوقاية الصحية وتوجيهاتها التي جاءت في القرآن والسنة والنبوية , فالكثير من قواعد ومبادئ الوقاية الصحية الإسلامية يجهلها الغرب ويجهل تأثيرها وفعاليتها كخصال الفطرة ( الختان , تقليم الأظافر , نتف الإبط , الإستحداد .....). وفريضة الصوم وتحريم لحم الخنزير والخمر , وتأثير ماء زمزم , والذكر والدعاء , وغير ذلك من المسائل المرتبطة أساسا بالشرعية الإسلامية.

- **ثالثاً:** لا تعارض بين قواعد الوقاية الصحية التي جاءت بها السنة النبوية وقواعد الوقاية الصحية الحديثة, بل إننا نجد التوافق التام بينهما , والفضل والسبق لما جاء به الإسلام.

- **رابعاً:** إن التطبيق الحقيقي والشامل للهدى النبوي في الوقاية الصحية يجعل احتمال إصابة الفرد أو المجتمع بالأمراض احتمالا ضعيفا جدا .

- **خامساً:** إن التوجيهات الصحية الوقائية في السنة النبوية مرتبطة بمجموعة من العبادات (الطهارة , الصلاة , الصيام ....) والأوامر والنواهي , لأن ذلك أدعى لإمتثالها والإلتزام بها , وقد إلتزم المسلمون السابقون بها فكانوا أصح أجساما وأنقأها نفوسا

- **سادساً:** إن ما جاءت به السنة النبوية من إرشادات صحية وقائية تصلح لأن يطبقها جميع الناس ببساطة ويسر , ويكفي أن يلاحظها الطفل الصغير من والديه ثم تصبح بعد ذلك عادة لديه.

- **سابعاً :** إن ما جاءت به السنة النبوية من حقائق طبية ووقائية لم يدرك البشر أسرار بعضها إلا بعد التقدم العلمي الكبير الذي حصل في هذا العصر , وهذا يؤكد معجزة الإسلام وصلاحيته لكل زمان ومكان .

- **ثامنا:** إن الإسلام إهتم بالوقاية الصحية إهتماما أكبر من إهتمامه بالصحة العلاجية (وصف الدواء لعلاج المرض) لأن الوقاية هي الأساس , وتطبيقا للحكمة المشهورة (درهم وقاية خير من قنطار علاج).

- **تاسعا:** إن التوجيهات القرآنية والنبوية الواردة في مجال الوقاية الصحية هي من عند الله الخالق الذي خلق الإنسان , وهو أعلم بما يضره وما ينفعه , وما يدفع عنه البلايا والأمراض .

وفي خاتمة هذا البحث أود أن أوصي بما يلي :

**1-** أن يعنى طلبة العلم الشرعي بالدراسات الموضوعية في السنة النبوية من أجل معرفة الأسرار والفوائد التي يحتويها الهدي النبوي في إصلاح الفرد والمجتمع .

**2-** أن تبذل الجهود وتتكثف الدراسات الأكاديمية لمعرفة التوجيهات النبوية في مجال الوقاية الصحية من أجل الحفاظ على صحة المجتمع المسلم وإبعاده عن غوائل وأخطار الأمراض والأوبئة التي تهدد الكثير من المجتمعات .

**3-** أن تقوم الجامعات والمؤسسات التعليمية بدعم المناهج المدرسية بالهدي النبوي في الوقاية الصحية من خلال مادة مستقلة أو من خلال مادة التربية الإسلامية .

**4-** أن تقوم وزارة الصحة والسكان والمستشفيات بطباعة نشرات ودوريات فيها الإرشادات النبوية في مجال الوقاية الصحية وتوزيعها على السكان .

**5-** عقد ملتقيات وأيام دراسية تبين منهج الوقاية الصحية في الإسلام وتبرز سبق الإسلام وتميزه في هذا المجال .

**6-** أن يكون طلبة العلم الشرعي وأساتذته القدوة الحسنة للمجتمع في الإمتثال والإقتداء بالتوجيهات النبوية في مجال الوقاية الصحية الواردة في السنة النبوية .

**7-** وأخيرا أسأل الله تعالى أن يجعل عملي هذا خالصا لوجهه الكريم وأن ينفع به طلبة العلم وجميع المسلمين .

الفهارس

## فهرس الآيات القرآنية

رقم الصفحة	رقم الآية	السورة	الآية	الرقم
78	173	البقرة	فمن اضطر غير باغ ولا عاد فلا إثم عليه	1
93	183	البقرة	يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام	2
أ	195	البقرة	ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة	3
09	197	البقرة	وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى	4
04	201	البقرة	رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً	5
124	222	البقرة	ويسألونك عن المحيض قل هو أذى	6
127	222	البقرة	ولا تقربوهن حتى يطهرن	7
05	222	البقرة	واعتصموا بحبل الله جميعا ولا تفرقوا	8
127	222	البقرة	ان الله يحب التوابين ويحب المتطهرين	9
05	278	البقرة	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ	10
05	105	آل عمران	ولا تكونوا كالذين تفرقوا واختلفوا	11
88	29	النساء	ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيما	12
05	71	النساء	يا أيها الذين آمنوا خذوا حذركم	13
05	49	المائدة	واحذرهـم أن يفتنوك عن بعض ما أنزل الله	14
75	02	المائدة	حرمت عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير	15
19	06	المائدة	يا أيها الذين آمنوا إذا قمتم للصلاة	16
85/05	90	المائدة	يا أيها الذين آمنوا إنما الخمر والميسر	17
78	119	الأنعام	وقد فصل ما حرم عليكم إلا ما اضطررتم إليه	18
79	145	الأنعام	قل لا أجد فيما أوحى إلي محرما على طاعم	19
118	151	الأنعام	و لا تقربوا الفواحش	20
96	31	الأعراف	وكلوا واشربوا ولا تسرفوا	21
120	89	الأعراف	ولوطا إذ قال لقومه أتأتون الفاحشة	22
80	157	الأعراف	ويحرم عليهم الخبائث	23
106	60	الانفال	وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة	24
04	37	الرعد	ما لك من الله من ولي ولا واق	25

127	43	النحل	فاسألوا أهل الذكر إن كنتم لا تعلمون	26
71	66	النحل	وإن لكم في الأنعام لعبرة	27
61	67	النحل	ومن ثمرات النخيل والأعناب	28
68	69	النحل	يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء	29
05	22	الإسراء	لا تجعل مع الله إلها آخر فتقعد مذموما مخذولا	30
05	32	الإسراء	ولا تقربوا الزنا إنه كان فاحشة وساء سبيلا	31
117	32	الإسراء	ولا تقربوا الزنا إنه كان فاحشة وساء سبيلا	32
62	25	مريم	وهزري إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطبا	33
73	30	الأنبياء	وجعلنا من الماء كل شيء حي أفلا يؤمنون	34
05	30	الحج	فاجتنبوا الرجس من الأوثان	35
05	30	الحج	واجتنبوا قول الزور	36
118	31-30	النور	قل للمؤمنين يغضوا من أبصارهم	37
63	35	النور	الله نور السموات والأرض مثل نوره	38
110	47	الفرقان	وهو الذي جعل لكم الليل لباسا والنوم سباتا	39
90	59	الفرقان	فستل به خبيرا	40
110	23	الروم	ومن آياته منامكم بالليل	41
90	14	فاطر	ولا يبينك مثل خبير	42
86	47	الصفات	لا فيها غول ولا هم عنها يترفون	43
05	45	غافر	فوقاه الله سيئات ما مكروا	44
134	36	فصلت	وإما يترغنك من الشيطان نزغ فاستعد بالله	45
130	37	الشورى	وإذا ما غضبوا هم يغفرون	46
05	12	الحجرات	ياأيها الذين آمنوا اجتنبوا كثيرا من الظن	47
05	51	الذاريات	ولا تجعلوا مع الله إلها آخر إني لكم نذير مبين	48
59	22	الطور	وأمددناهم بفاكهة ولحم مما يشتهون	49
59	21	الواقعة	ولحم طير مما يشتهون	50
26	01	المدثر	وثيابك فطهر	51
02	11	الإنسان	فوقاهم الله شر ذلك اليوم ولقاهم نضرة	52

## فهرس الأحاديث النبوية

رقم الصفحة	راوي الحديث	طرف الحديث	الرقم
103	الحاكم	أبردوا الطعام الحار فان الطعام الحار غير ذي بركة	1
47	مسلم	إتقوا اللعانين, قالوا: وما اللعانان	2
44	أبو داود	إتقوا الملاعن الثلاثة: البراز في الموارد وقارعة الطريق	3
60	ابن ماجه	أتي رسول الله صلى الله عليه وسلم ذات يوم بلحم	4
40	مسلم	أتيت النبي صلى الله عليه وسلم بقدر لبن من النقيع	5
36	أحمد	أتيت النبي صلى الله عليه وسلم فسألته, فأمر لي بدود	6
37	مسلم	أحفوا الشوارب, واعفوا اللحى	7
77	ابن ماجه	أحلت لكم ميتتان	8
115	البخاري	إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة	9
62	الترمذي	إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر	10
77	البخاري	إذا أقبلت الحيضة فدعي الصلاة وإذا أدبرت فاغسلي	11
116	البخاري	إذا آوى أحدكم إلى فراشه فلينبض فراشه بداخله	12
24	البخاري	إذا جاء أحدكم الجمعة فليغتسل	13
07	أبو داود	إذا خرج الرجل من بيته فقال: باسم الله	14
52	أبو داود	إذا سمعتم به بارض فلا تقدموا عليه	15
30	البخاري	إذا قام من الليل يشوص فاه بالسواك	16
20	أبو داود	إذا كان الماء قلتين لم يحمل الخبث	17
142	البخاري	إذا كان جنح الليل	18
08	البخاري	إذا كان جنح الليل أو أمسيتم فكفوا صبيانكم	19
141	البخاري	إذا كان جنح الليل أو أمسيتم فكفوا صبيانكم فإن	20
107	الترمذي	إذا مشى تكفوا تكفوا كأنما انحط من صيب	21
103	البخاري	إذا وضع العشاء وأقيمت الصلاة فابدءوا بالعشاء	22
54	أبو داود	إذا وقع الذباب في اناء احدكم فامقلوه	23

54	البخاري	إذا وقع الذباب في إناء أحدكم فليغمسه	24
22	البخاري	أرأيتم لو أن نهرا بباب أحدكم يغتسل منه كل يوم	25
30	البخاري	أشهد على رسول الله ﷺ قال: الغسل يوم الجمعة	26
124	ابن ماجه	إصنعوا كل شئ إلا الجماع	27
47	مسلم	إعزل الأذى عن طريق المسلمين	28
131	الترمذي	ألا وإن الغضب جمرة في قلب ابن آدم	29
141	البخاري	أما لو أن أحدهم	30
125	البخاري	أَنْفَسْتُ قُلْتُ نَعَمْ فَدَعَانِي	31
133	أبو داود	إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار	32
91	أبو داود	إن الله أنزل الداء والدواء وجعل لكل داء دواء	33
75	أبو داود	إن الله حرم الخمر وثمنها وحرم الميتة وثمنها	34
49	الترمذي	إن الله طيب يحب الطيب نظيف يحب النظافة كريم	35
108	أبو داود	إن الله عز وجل يدخل بالسهم الواحد ثلاثة نفر الجنة	36
91	البخاري	إن الله لم يجعل شفاءكم فيما حرم عليكم	37
26	مسلم	إن المؤمن لا ينجس	38
34	البخاري	أن النبي ﷺ قال إذا دخلت ليلا فلا تدخل	39
139	البخاري	أن النبي ﷺ قال لعمر بن الخطاب	40
100	مسلم	أن النبي صلى الله عليه وسلم زجر عن الشرب قائما	41
71	البخاري	أن النبي صلى الله عليه وسلم شرب لبنا	42
22	البخاري	إن أمي يدعون يوم القيامة غرا محجلين	43
102	الطبراني	أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يشرب في	44
137	البخاري	أن رسول الله ﷺ كان إذا أخذ مضجعه	45
24	مالك	أن رسول الله ﷺ كان إذا اغتسل من الجنابة	46
29	أحمد	أن رسول الله ﷺ مر بهم وهم يجتنون أراكا	47
96	البخاري	أن عبد الله ابن عمر رضي الله عنهما كان لا يأكل	48
68	البخاري	إن كان في شئ من أدويتكم	49
101	البخاري	إن ناسا تماروا عندها يوم عرفة في صوم	50

25	أحمد	أن نسوة من أهل البصرة دخلن عليها فأمرهن	51
30	ابن ماجه	إن هذا يوم عيد جعله الله للمسلمين	52
114	البخاري	إن هذه النار انما هي عدو لكم	53
51	مسلم	إننا قد بايعناك فارجع	54
23	البخاري	أنه توضأ فغسل وجهه, فأخذ غرفة من ماء فمضمض	55
100	مسلم	أنه نهي أن يشرب الرجل قائما	56
126	أبو داود	أنها كانت مستحاضة	57
107	أبو داود	أنها كانت مع النبي صلى الله عليه وسلم في سفر	58
118	الترمذي	إِيَّاكُمْ وَالذُّخُولَ عَلَى النِّسَاءِ فَقَالَ رَجُلٌ مِنَ الْأَنْصَارِ	59
38	أبو داود	بركة الطعام الوضوء قبله والوضوء بعده	60
47	البخاري	البزاق في المسجد خطيئة	61
47	الترمذي	تبسمك في وجه أخيك لك صدقة وأمرك بالمعروف	62
128	ابن ماجه	تخيروا لنطفكم وأنكحوا الأكفاء وأنكحوا إليهم	63
68	مسلم	جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم	64
128	البخاري	جاءه أعرابي فقال يا رسول الله إن إمراةي ولدت	65
111	ابن ماجه	جذب لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم السم	66
37	مسلم	جزوا الشوارب , وأرخوا اللحى , خالفوا المجوس	66
27	مسلم	حق لله على كل مسلم أن يغتسل في كل سبعة أيام	67
32	أحمد	الختان سنة الرجال مكرمة للنساء	68
119	أحمد	خذوا عني خذوا عني قد جعل الله لهن سبيلا البكر	69
114	البخاري	خمروا الانية واجيفوا الابواب	70
130	أبوداود	دَخَلَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ ذَاتَ يَوْمٍ الْمَسْجِدَ فَإِذَا هُوَ بِرَجُلٍ	71
31	أحمد	دخلت على رسول الله ﷺ وهو يستاك وهو واضع	72
138	البخاري	ذكر عند النبي ﷺ رجل فقيل	73
99	مسلم	رأيت النبي صلى الله عليه وسلم جالسا مقعيا يأكل	74
30	مسلم	سئلت عائشة: بأي شيء كان يبدأ النبي ﷺ إذا دخل	75
85	مسلم	سأل النبي صلى الله عليه وسلم عن الخمر , فنهاه	76

65	مسلم	سأل أهله الادم فقالوا ما عندنا إلا خل	77
121	البيهقي	سحاق النساء زنا بينهن	78
29	البخاري	السواك مطهرة للفم مرضاة للرب	79
68	البخاري	الشفاء في ثلاثة في شرطة محجم أو شربة عسل	80
119	مسلم	صنفان من أهل النار لم أرهما قوم معهم سياط	81
93	مسلم	الصيام جنة	82
97	مسلم	طعام الواحد يكفي الإثنين وطعام الإثنين يكفي	83
49	مسلم	طهور إناء أحدكم إذا ولغ فيه الكلب	84
19	مسلم	الطهور شطر الإيمان	85
36	مسلم	عشر من الفطرة: قص الشارب	86
53	البخاري	على أنقاب المدينة ملائكة لا يدخلها الطاعون	87
70	ابن ماجه	عليكم بالشفائين العسل والقرآن	88
136	مسلم	العين حق , ولو كان شيئا سبق القدر	89
118	أحمد	الْعَيْنَانِ تَزْنِيَانِ وَالْيَدَانِ تَزْنِيَانِ وَالْفَرْجُ يُصَدِّقُ	90
40	مسلم	غطوا الإناء وأوكوا السقاء, فإن في السنة ليلة	91
ت	مسلم	غطوا الإناء وأوكوا السقاء, فإن في السنة ليلة يتزل	92
41	مالك	فأبن القدح عن فاك ثم تنفس	93
59	ابن ماجه	فصنعتة للنبي صلى الله عليه وسلم رغيفا	94
59	البخاري	فضل عائشة على النساء كفضل الثريد	95
32	أبو داود	الفطرة خمس أو خمس من الفطرة	96
33	الهيثمي	فقد أوصى رسول الله ﷺ بذلك إحدى السيدات	97
91	مسلم	فنهاه أو كرهه أن يصنعها فقال: إنما أصنعها للدواء	98
132	أبو داود	قال أن النبي صلى الله عليه وسلم قال لنا إذا غضب	99
101	البخاري	قال شرب النبي صلى الله عليه وسلم قائما من زمزم	100
47	البخاري	قام أعرابي فبال في المسجد, فتناوله الناس , فقال لهم	101
112	الطبراني	قبيلوا فإن الشيطان لا يقبل	102
102	مسلم	كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يتنفس	103

140	البخاري	كان إذا آوى الى فراشه كل ليلة جمع كفيه ثم نفث	104
140	البخاري	كان النبي ﷺ إذا دخل الخلاء	105
62	الترمذي	كان النبي صلى الله عليه وسلم يفطر	106
141	البخاري	كان النبي صلى الله عليه وسلم اذا آوى إلى فراشه	107
135	البخاري	كان رسول الله ﷺ سحر حتى كان يرى	108
31	أبو داود	كان رسول الله ﷺ يحب التيمن ما استطاع في شأنه	109
30	أبو داود	كان رسول الله ﷺ يوضع له وضوءه وسواكه	110
25	أحمد	كان رسول الله ﷺ إذا تبرز لحاجته أتيته بماء	111
99	أبو داود	كان لرسول الله صلى الله عليه وسلم قصعة	112
31	ابو داود	كان نبي الله ﷺ يستاك, فيعطيني السواك لأغسله	113
111	الترمذي	كان يسمر هو وابو بكر في الامر من امور المسلمين	114
111	البخاري	كان يكره النوم قبل العشاء والحديث بعدها	115
64	الترمذي	كَانَ يَنْعَتُ الزَّيْتِ وَالْوَرَسَ مِنْ ذَاتِ الْجَنْبِ	116
97	الترمذي	كف عنا جشاءك فإن أكثرهم شيعا في الدنيا	117
39	البخاري	كل يمينك	118
39	مسلم	كل يمينك, قال: لأستطيع, قال لا استطعت	119
108	البيهقي	كل شئ ليس من ذكر الله فهو سهو و لهو	120
85	مسلم	كل مسكر خمر وكل مسكر حرام	121
64	الترمذي	كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة	122
93	البخاري	كنا مع النبي صلى الله عليه وسلم شبابا لا نجد شيئا	123
07	البخاري	كنا مع رسول الله ﷺ في غار، فزلت " والمرسلات "	124
101	الترمذي	كنا نأكل على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم	125
133	البخاري	كنت جالسا مع النبي صلى الله عليه وسلم ورجلان	126
71	أبو داود	كُنْتُ فِي بَيْتِ مَيْمُونَةَ فَدَخَلَ رَسُولُ اللَّهِ	127
99	البخاري	لا آكل متكئا	128
39	مسلم	لا تأكلوا بالشمال, فإن الشيطان	129
114	البخاري	لا تتركوا النار في بيوتكم حين تنامون	130

137	مسلم	لا تجعلوا بيوتكم مقابر	131
131	البخاري	لا تغضب , فردد مرارا قال : لا تغضب	132
19	مسلم	لا تقبل صلاة بغير طهور ولا صدقة من غلول	133
90	مالك	لا ضرر ولا ضرار	134
51	مسلم	لا عدوى ولا صفر ولا هامة, فقال أعرابي	135
45	البخاري	لا يبولن أحدكم في الماء الدائم	136
44	ابن ماجه	لا يبولن أحدكم في الماء النافع	137
45	أبو داود	لا يبولن أحدكم في مستحمة	138
118	البخاري	لَا يَخْلُونَنَّ رَجُلٌ بِامْرَأَةٍ إِلَّا مَعَ ذِي مَحْرَمٍ	139
29	أبو داود	لا يرقد من ليل ولا نهار فيستيقظ إلا تسوك	140
117	مسلم	لا يزني الزاني حين يزني وهو مؤمن	141
45	مسلم	لا يغتسل أحدكم في الماء الدائم وهو جنب	142
120	مسلم	لا ينظر الرجل إلى عورة الرجل ولا المرأة	143
53	أحمد	لاتفنى امتي الا بالطعن والطاعون	144
51	البخاري	لاعدوى ولاطيرة ولاهامة	145
26	مسلم	لايمسكن احدكم ذكره بيمينه وهو يبول	146
86	الترمذي	لعن رسول الله صلى الله عليه وسلم في الخمر عشرة	147
136	ابن ماجه	لما استعملني رسول الله ﷺ على الطائف	148
110	ابو داود	اللهم بارك لأمتي في بكورها وكان اذا بعث سرية	149
143	البخاري	لو يعلم الناس ما في الوحدة	150
29	مالك	لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك	151
29	أحمد	لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك مع الوضوء	152
50	أبو داود	لولا أن الكلاب أمة من الأمم لأمرت بقتلها	153
131	البخاري	ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد	154
106	مسلم	المؤمن القوي خير وأحب إلى الله	155
87	الترمذي	ما أسكر كثيره فقليله حرام	156
76	الترمذي	ما أهر الدم وذكر إسم الله عليه فكلوه	157

106	الترمذي	ما رأيت شيئاً أحسن من رسول الله	158
26	مالك	ما على أحدكم لو اتخذ ثوبين ليوم الجمعة	159
96	الترمذي	ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه بحسب ابن آدم	160
138	أبو داود	ما من ثلاثة في قرية ولا بدو	161
140	الترمذي	ما من عبد يقول في صباح كل يوم	162
07	الترمذي	ما من نبي ولا وال إلا وله بطانتان	163
73	ابن ماجه	ماء زمزم لما شرب له	164
*142	الحاكم	ماء زمزم لما شرب له	165
20	الترمذي	الماء طهور لا ينجسه شيء	166
53	البخاري	المدينة يأتيها الدجال فيجد الملائكة يجرسونها	167
26	مسلم	مر رسول الله صلى الله عليه وسلم على قبرين	168
126	ابن أبي شيبة	المستحاضة لا يأتيها زوجها	169
120	أحمد	ملعون من سب أباه ملعون من سب أمه	170
38	ابن ماجه	من أحب أن يكثر الله خير بيته فليتوضأ	171
أ	الترمذي	من أصبح منكم آمناً في سربه معافى	172
49	مالك	من إقتنى كلباً لا يغني عنه زرعاً ولا ضرعاً	173
36	البخاري	من الفطرة حلق العانة, وتقليم الأظفار,	174
61	البخاري	من تصبح كل يوم سبع تمرات عجوة لم يضره	175
22	مسلم	من توضأ فأحسن الوضوء خرجت خطاياه	176
08	أحمد	من حافظ عليها كانت له نورا	177
138	مسلم	من صلى الصبح فهو في ذمة الله	178
48	أبو داود	من قطع سدره صوب الله رأسه في النار	179
79	مسلم	من لعب النردشير فكأنما صبغ يده	180
38	أبو داود	من نام وفي يده غمر, ولم يغسله فأصابه شيء	181
142	مسلم	من نزل منزلاً	182
07	الترمذي	من وقاه الله ما بين لحية وشر ما بين رجليه	183
43	البخاري	نهى النبي صلى الله عليه وسلم ان يشرب	184

44	مسلم	فهي أن يبال في الماء الراكد	185
41	مسلم	فهي ان يتنفس في الاناء	186
43	مسلم	فهي رسول الله ﷺ عن إختناث الأسقية	187
115	الترمذي	فهي رسول الله صلى الله عليه وسلم أن ينام الرجل	188
83	أبو داود	فهي رسول الله صلى الله عليه وسلم عن أكل الجلالة	189
91	أبو داود	فهي رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الدواء الخبيث	190
82	مسلم	فهي رسول الله صلى الله عليه وسلم عن كل ذي ناب	191
42	أبو داود	فهي رسول لله صلى الله عليه وسلم عن الشرب	192
87	أبو داود	فهي رسول لله صلى الله عليه وسلم عن كل مسكر	193
58	البخاري	هل أكل رسول الله صلى الله عليه وسلم النقي	194
75	مالك	هو الطهور ماءه الحل ميتته	195
108	مسلم	وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة , ألا إن القوة	196
80	أحمد	والخيلاء والفخر في اهل الخيل و الإبل	197
58	أحمد	والذي بعث محمدا صلى الله عليه وسلم بالحق	198
81	البخاري	والذي نفسي بيده ليوشكن أن يتزل فيكم ابن مريم	199
33	مسلم	وقت لنا في قص الشارب، وتقليم الأظفار،	200
137	البخاري	وكلني رسول الله ﷺ بحفظ زكاة رمضان	201
24	البيهقي	يا بني إن استطعت ألا تزال على طهارة فافعل	202
61	مسلم	يا عائشة بيت لا تمر فيه جياع أهله	203
117	ابن ماجه	يَا مَعْشَرَ الْمُهَاجِرِينَ خَمْسٌ إِذَا ابْتُلِيتُمْ بِهِنَّ	204
36	أحمد	يسأل أحدكم عن خبر السماء, وهو يدع أظفاره	205

## فهرس الأعلام المترجم لهم

رقم الصفحة	العلم المترجم له	الرقم
01	الأزهرى	01
01	إبن منظور	02
15	إبن سينا	03
35	إبن حجر	04
41	إبن القيم	05
63	القرطى	06
35	النوى	07

## قائمة المصادر و المراجع

1. القرآن الكريم
2. آبادي/ محمد شمس الحق العظيم ابادي, تحقيق عبد الرحمن محمد عثمان , عون المعبود شرح سنن أبي داود , المكتبة السلفية -المدينة المنورة ط02 1968م
3. ابن الأثير/ النهاية في غريب الحديث والأثر, ابن الأثير, مجد الدين أبو السعادات المبارك محمد بن محمد الجزري (606هـ) , تحقيق طاهر الزاوي ومحمود الطناحي , المكتبة الإسلامية , ط1 , 1993 م .
4. ابن القيم/ ابن قيم الجوزية شمس الدين ابي عبد الله محمد بن ابي بكر الزرعي الدمشقي , زاد المعاد في هدي خير العباد محمد ﷺ , , تحقيق الشيخ عبد الرزاق المهدي دار الكتاب العربي بيروت -لبنان ط01 2005م
5. ابن القيم/ محمد بن أبي بكر الزرعي الدمشقي ابن قيم الجوزية (751 هـ) , الطب النبوي , , دار الفكر, بيروت .
6. ابن تيمية/ تقي الدين احمد بن تيمية الحراني , مجموعة الفتاوى , دار الوفاء المنصورة , مصر, ط03 2005
7. ابن حبان/ الأمير علاء الدين علي بن بلبان الفارسي (739هـ) , صحيح ابن حبان , تحقيق شعيب الأرنؤوط , مؤسسة الرسالة, بيروت , ط02 , 1993م
8. ابن حزم / أبي محمد علي بن أحمد بن سعيد بن حزم(456هـ), الخلى , مطبعة النهضة-مصر- , ط1347هـ
9. ابن خلدون/ عبد الرحمن بن خلدون، ، ديوان المبتدأ والخبر والخبر في تاريخ العرب والبربر ومن عاصرهم من ذوي الشأن الأكبر دار الفكر بيروت لبنان، ط 2001،
10. ابن خلكان/ , أبو العباس شمس الدين أحمد بن محمد بن أبي بكر بن خلكان (608-681هـ) وفيات الاعيان وانباء ابناء الزمان تحقيق د. احسان عباس دار صادر بيروت 1994م
11. ابن سينا/ الشيخ الرئيس أبي علي ابن سينا , القانون في الطب , دار نوبليس -بيروت لبنان ط01 2006م
12. ابن عبد البر/ الإمام الحافظ أبي عمر يوسف بن عبد البر الاندلسي (318-463هـ) , الإنتقاء في فضائل الأئمة الثلاثة الفقهاء , تحقيق عبد الفتاح أبو غدة دار البشائر الاسلامية -بيروت لبنان ط 01 1997
13. ابن كثير/ تفسير القرآن العظيم , الحافظ عماد الدين أبي الفداء إسماعيل ابن كثير القرشي الدمشقي (774هـ), دار إحياء الكتب العربية ,

14. ابن ماجة/ أبو عبد الله محمد بن يزيد ابن ماجة القزويني (209-273هـ) سنن ابن ماجة , , بيت الافكار الدولية -الرياض 1998
15. ابن منظور/ جمال الدين (630 - 711هـ). أبو الفضل محمد بن مكرم بن منظور , لسان العرب , دار المعارف, ط1 , 1119 , كورنيش النيل , القاهرة.
16. أبوداود/ أبوداود سليمان بن الأشعث السجستاني الأزدي (202-275هـ) , سنن أبي داود , تحقيق عزت عبيد الله الدعاس وعادل السيد دار ابن حزم بيروت -لبنان ط03 1997م
17. أحمد بن علي بن حجر العسقلاني أبو الفضل شهاب الدين, تلخيص الحبير , تحقيق حسن بن عباس بن قطب , مؤسسة قرطبة , ط1, 1995م
18. أحمد/ أحمد بن حنبل (164-241هـ) , مسند الإمام أحمد بن حنبل , , تحقيق شعيب الارناؤوط عادل مرشد , مؤسسة الرسالة بيروت - لبنان ط01 1995م
19. الأزهري/ أبو منصور محمد بن أحمد (370 هـ), معجم تهذيب اللغة, الأزهري , تحقيق عبد السلام هارون , الدار المصرية للتأليف والترجمة, 1964
20. أنيس , إبراهيم وآخرون. المعجم الوسيط , مجمع اللغة العربية , دار إحياء التراث الإسلامي , قطر .
21. البار/ د.محمد علي البار, العدوى بين الطب وحديث المصطفى ﷺ , الدار السعودية للنشر , ط04 1981م
22. البخاري/ الحافظ محمد بن إسماعيل البخاري (194-256هـ) , الأدب المفرد , تحقيق سمير بن أمين الزهيري, مكتبة المعارف , الرياض , ط01 , 1998م
23. البخاري/ صحيح البخاري , ابو عبد الله محمد بن اسماعيل البخاري (256هـ), بيت الافكار الدولية- الرياض 1998
24. البيهقي/ , أبوبكر احمد بن الحسين البيهقي (374-418هـ) , الجامع لشعب الإيمان تحقيق د.عبد العلي عبد الحميد حامد مكتبة الرشد-الرياض ط01 2003م
25. تحفة الأحوذى شرح جامع الترمذي , الحافظ أبي العلي محمد عبد الرحمن بن عبد الرحيم المباركفوري (1283هـ-1353هـ) , تحقيق عبد الرحمن محمد عثمان , دار الفكر, 1967م
26. الترمذي/ أبو عيسى محمد بن عيسى بن سورة الترمذي (209-279هـ), جامع الترمذي , بيت الافكار الدولية -الرياض 1998
27. الجزيري/ عبد الرحمن الجزيري , كتاب الفقه على المذاهب الاربعة , مكتبة الحقيقة -استانبول تركيا

28. الجوهرى/ إسماعيل بن حماد الجوهرى, الصحاح تاج اللغة و صحاح العربية تحقيق احمد عبد الغفور عطار, دار العلم للملايين بيروت-لبنان ط03 1984
29. الحاج أحمد/ يوسف الحاج أحمد , موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة المطهرة , مكتبة دار ابن حجر دمشق الطبعة الثانية 2003
30. حسان/ د. حسان شمسي باشا , زيت الزيتون بين الطب والقرآن, دار المنارة جدة ط1 1992.
31. حسان/ د.حسان شمسي باشا الطب النبوي بين العلم والاعجاز , , دار القلم- دمشق سوريا ط02 2008م
32. حسان/ د.حسان شمسي باشا, أسرار الختان تتجلى في الطب الحديث , , مكتبة السوادي , جدة , ط1 , 1991 .
33. حسان/ د.حسان شمسي باشا, قبسات من الطب النبوي والأدلة العلمية الحديثة , دار القلم- دمشق سوريا ط02 1993م
34. حكمت/ مبادئ في الصحة العامة , حكمت فريجات , دار المستقبل , عمان - الأردن , ط1 , 1990.
35. الدقر/ د.محمد نزار الدقر, روائع الطب الإسلامي , دار المعاجم , دمشق سوريا , ط1 , 1997 .
36. الرازي / محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الرازي, مختار الصحاح , مكتبة لبنان , 1986م ,
37. الراغب/, الراغب الأصبهاني , المفردات في غريب القرآن, تحقيق محمد سيد كيلاني , القاهرة 1961,
38. الراوي/ د.ابراهيم الراوي , إستشارات طبية في ضوء الاسلام , مجلة حضارة الاسلام
39. الرسول الطبيب , د.حسام الراوي , دار الانتشار العربي - بيروت ط 01 1999
40. الزحيلي/ د.وهبة الزحيلي , الفقه الاسلامي وأدلتها , دار الفكر-دمشق سوريا ط03 1993م
41. زغلول/ د.زغلول النجار , الإعجاز العلمي في السنة النبوية , نهضة مصر للطباعة , ط7, 2006 .
42. السيوطي/ , الإمام جلال الدين عبد الرحمن السيوطي (911هـ) , الأشباه والنظائر في قواعد وفروع فقه الشافعية, مكتبة نزار مصطفى الباز مكة المكرمة-الرياض ط02 1997م
43. النووي/ النووي , صحيح مسلم بشرح النووي , المطبعة المصرية بالأزهر , ط1, 1930م
44. الشوكاني/ محمد بن علي الشوكاني; نيل الأوطار من أسرار منتقى الأخبار تحقيق محمد صبحي بن حسن حلاق; دار ابن الجوزي -السعودية- , ط1, 1427هـ

45. صالح بن أحمد / د. صالح بن أحمد رضا , الإعجاز العلمي في السنة النبوية , مكتبة العبيكان, الرياض , ط1, 2001 م.
46. الصياد/ د. إبراهيم عبد الحميد الصياد , المدخل الإسلامي للطب , مجمع البحوث الإسلامية, القاهرة , 1988.
47. الطبراني/ الحافظ ابي القاسم سليمان بن احمد الطبراني (260-360هـ), المعجم الأوسط , تحقيق طارق بن عوض الله بن محمد عبد المحسن بن ابراهيم الحسين دار الحرمين -القاهرة 1995م
48. عبد الباسط/ د. عبد الباسط محمد السيد, الطب الوقائي للمحافظة على الصحة العامة , شركة مكتبة الفا للتجارة والتوزيع -مصر ط03 2005م
49. عبد الجواد/ د. أحمد عبد الوهاب عبد الجواد, المنهج الاسلامي لعلاج تلوث البيئة , الدار العربية للنشر, القاهرة, ط1 1991
50. عبد الحميد القضاة/ د. عبد الحميد القضاة , تفوق الطب الوقائي في الإسلام , مديرية المكتبات والوثائق الوطنية عمان- الأردن , ط1 , 1991 .
51. عبد الحميد/ أحمد دياب وقرقوز د. عبد الحميد, د. أحمد : مع الطب في القرآن الكريم, مؤسسة علوم القرآن بدمشق, ط1, سنة 1984م.
52. عبد الله/ عبد الله بن عبد الرزاق مسعود السعيد , السواك والعناية بالأسنان , الدار السعودية , جدة , ط2 , 1985 .
53. عروة/ د. أحمد عروة , الوقاية في الطب وحفظ الصحة لابن سينا , مطبوعات مجمع اللغة العربية بدمشق 1407 هـ /1986.
54. عز الدين/ الإسلام والوقاية من الامراض , د. عز الدين فراج , دار الرائد العربي- بيروت لبنان ط02 1984
55. العسقلاني/ الإمام الحافظ احمد بن علي بن حجر العسقلاني (773-852هـ), فتح الباري بشرح صحيح البخاري , محمد فؤاد عبد الباقي , محب الدين الخطيب , دار المعرفة , بيروت - لبنان
56. علوان/ د. فارس علوان , وفي الصلاة صحة ووقاية, دار السلام للطباعة , مصر , ط1, 1989 .
57. الغزالي/ أبو حامد الغزالي(505هـ), إحياء علوم الدين, دار المعرفة بيروت لبنان , ط1, 1986م
58. فتحي يكن/ فتحي يكن, التربية الوقائية في الإسلام , مؤسسة الرسالة , بيروت - لبنان , ط7 1997, .
59. الفخر الرازي/ فخر الدين الرازي , مفاتيح الغيب, دار الفكر-بيروت-لبنان, ط1, 1981م

60. الفنجري/ د. أحمد شوقي الفنجري , الطب الوقائي في الإسلام , الهيئة المصرية العامة للكتاب , ط3 , 1991 .
61. القرضاوي/ د. يوسف القرضاوي , تيسير الفقه للمسلم المعاصر في ضوء القرآن والسنة , مكتبة وهبة , القاهرة, ط3, 2005 .
62. القرضاوي/ د يوسف القرضاوي, فتاوى معاصرة , المكتب الإسلامي , بيروت لبنان, ط 01, 2000م
63. القرطبي/ الجامع لأحكام القرآن دار الكتب العلمية بيروت 1988
64. القوصي/ د. عبد العزيز القوصي , أسس الصحة النفسية , مكتبة النهضة المصرية -مصر-, ط4, 1952
65. كوشك/ يحي حمزة كوشك , زمزم طعام طعم وشفاء سقم , دار العلم للطباعة والنشر المملكة العربية السعودية
66. الكيلاني/ الوقاية خير من العلاج , د. عبد الرزاق الكيلاني, دار القلم دمشق ط1 1995
67. الكيلاني/ د. عبد الرزاق الكيلاني , الحقائق الطبية في الإسلام , دار القلم , دمشق, 1996 .
68. مالك/ الموطأ , مالك بن أنس (93-179هـ) تحقيق سليم بن عبد الله الهلالي , الفرقان التجارية عمان - الاردن 2003
69. محمد حبيب/ محمد حبيب الله بن عبد الله بن احمد الشنقيطي , زاد المسلم فيما إتفق عليه البخاري ومسلم , دار إحياء الكتب العربية
70. محمد كامل/ د. محمد كامل عبد الصمد , الإعجاز العلمي في الإسلام, الدار المصرية اللبنانية القاهرة , ط7 2007 .
71. مسلم/ أبو الحسين مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري (206-261), صحيح مسلم , بيت الأفكار الدولية -الرياض 1998
72. المصنف, الحافظ أبي بكر عبد الله بن محمد بن إبراهيم ابن أبي شيبه (159-235هـ) , تحقيق حمد بن عبد الله الحمعة و محمد بن إبراهيم اللحيان , مكتبة الرشد , الرياض , ط01 , 2004م.
73. المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم , محمد فؤاد عبد الباقي , مطبعة دار الكتب المصرية , 1364هـ.
74. المناوي/ عبد الرؤوف المناوي , فيض القدير شرح الجامع الصغير , دار المعرفة -بيروت- لبنان- ط02, 1972م
75. منير فارس / م. نايف منير فارس , الإعجاز العلمي في القرآن والسنة , دار ابن حزم , بيروت -لبنان , ط1 , 2006 .

76. النسائي/ أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب علي النسائي (215-303هـ) , سنن النسائي , بيت الأفكار الدولية -الرياض 1998
77. النسيمي / د.محمود ناظم النسيمي , الطب النبوي والعلم الحديث , مؤسسة الرسالة-بيروت-لبنان- ط2, 1991م
78. النووي/ , أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي (المتوفى : 676هـ) , روضة الطالبين وعمدة المفتين , تحقيق عادل أحمد عبد الموجود - علي محمد معوض , دار الكتب العلمية, بيروت -لبنان- , 2000م
79. الهيثمي/ الحافظ نور الدين علي بن ابي بكر الهيثمي (807هـ), مجمع الزوائد ومنبع الفوائد , تحقيق حسن سليم اسد الداراني دار المامون للتراث -دمشق سوريا
80. وفاء عبد العزيز/ د.وفاء عبد العزيز بدوي , أسرارالعلاج بزيت الزيتون , , دار الهدى , عين مليلة الجزائر,
81. ونسك/ د.أ.ى ونسك, أستاذ العربية بجامعة ليدن , المعجم المفهرس لألفاظ الحديث النبوي , ترجمة محمد فؤاد عبد الباقي مطبعة بريل في مدينة ليدن , 1965 م .

## فهرس الموضوعات

الصفحة	الموضوع
أ	المقدمة
0	<b>الفصل الأول: الوقاية في الإسلام</b>
01	المبحث الأول: مفهوم الوقاية في اللغة والإصطلاح
01	المطلب الأول: الوقاية في اللغة
02	المطلب الثاني: الوقاية في الإصطلاح
04	المبحث الثاني: مفهوم الوقاية في القرآن والسنة
04	المطلب الأول: الوقاية في القرآن
07	المطلب الثاني: الوقاية في السنة
10	المبحث الثالث: الوقاية وخصائصها في الإسلام
10	المطلب الأول: الوقاية في الإسلام
12	المطلب الثاني: خصائص الوقاية في الإسلام
15	المطلب الثالث: نظرية الوقاية عند ابن سينا
19	<b>الفصل الثاني: الوقاية الصحية في أحاديث الطهارة والنظافة</b>
19	المبحث الأول: الوقاية الصحية في أحاديث الطهارة
19	المطلب الأول: الطهور شرط الإيمان
22	المطلب الثاني: طهارة الحدث
25	المطلب الثالث: طهارة الخبث
27	المبحث الثاني: النظافة الشخصية (وقاية الفرد)
27	المطلب الأول: نظافة الجسد
29	المطلب الثاني: نظافة الفم
32	المطلب الثالث: سنن الفطرة
38	المطلب الرابع: نظافة الطعام والشراب
44	المبحث الثالث: نظافة البيئة (وقاية المجتمع)
44	المطلب الأول: نظافة مصادر المياه
47	المطلب الثاني: نظافة المساجد والطرق العامة وأماكن الراحة
49	المطلب الثالث: نظافة المساكن والأفنية ومنع إقتناء الكلاب

51	المطلب الرابع: قواعد نبوية وقائية
57	<b>الفصل الثالث: الوقاية الصحية في أحاديث الأئمة والأشربة</b>
58	المبحث الأول: الوقاية الصحية في تناول الأطعمة والأشربة الحلال
58	المطلب الأول: الوقاية في تناول الأطعمة الحلال
68	المطلب الثاني: الوقاية في تناول الأشربة الحلال
75	المبحث الثاني: الوقاية الصحية في تجنب الأطعمة والأشربة المحرمة
75	المطلب الأول: الوقاية في تجنب الأطعمة المحرمة
85	المطلب الثاني: الوقاية في تجنب الأشربة المحرمة
93	المبحث الثالث: الحمية الغذائية
93	المطلب الأول: الصوم صحة ووقاية
96	المطلب الثاني: القصد والإعتدال في الأكل والشراب
99	المطلب الثالث: آداب نبوية في تدبير الطعام والشراب
105	<b>الفصل الرابع: الوقاية الصحية في أحاديث السلوك والعادات والأخلاق</b>
106	المبحث الأول: الوقاية الصحية في أحاديث السلوك والعادات
106	المطلب الأول: الوقاية في الرياضة
110	المطلب الثاني: الوقاية الصحية في النوم
114	المطلب الثالث: تدابير نبوية وقائية قبل النوم
117	المبحث الثاني: الوقاية الصحية في الأخلاق والآداب العامة
117	المطلب الأول: تحريم الزنا
120	المطلب الثاني: تحريم الشذوذ الجنسي
122	المطلب الثالث: مضار الفواحش والفوضى الجنسية
124	المطلب الرابع: تحريم الوطء في الحيض
128	المطلب الخامس: التغريب في الزواج وقاية من ضعف العرق الدساس
130	المبحث الثالث: المنهج الوقائي للصحة النفسية في الهدى النبوي
130	المطلب الأول: الهدى النبوي في تجنب الغضب.
135	المطلب الثاني: الهدى النبوي في التحصن من أذى السحر والعين والمس.
145	الخاتمة
148	فهرس الآيات القرآنية
150	فهرس الأحاديث النبوية

158	فهرس الأعلام
159	قائمة المصادر والمراجع
165	فهرس الموضوعات
169	ملخص البحث باللغتين العربية و الإنجليزية

ملخص البحث

باللغة العربية

عني الإسلام بأسس الصحة العامة , والوقاية من الأمراض على وجه الخصوص , حيث طلب من المسلم أن يتخذ من التدابير ما يصون به نفسه وأهله , ويجنبهم وإياه كل أسباب الأذى والهلاك , قال تعالى: ﴿وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ (البقرة 195) أي لا تعرضوا أنفسكم للمخاطر والهلاك . فالوقاية من الأمراض والأضرار مبدأ إسلامي أصيل يدخل ضمن المقصد العام الذي وضعت الشريعة الإسلامية من أجله , وهو جلب المصالح ودرء المفاسد عنهم , فإتباع الأساليب الوقائية يتفق ومقاصد الشريعة الإسلامية , لأنه يحقق للمسلم مصلحة كبرى , حيث يعيش سليما معافا من الأمراض والأسقام , متمتعا بالصحة والعافية , لأداء رسالته والقيام بواجباته الدينية والدينية .

وإن المتأمل في السنة النبوية يجدها زاخرة بالتدابير والتوجيهات والوصايا الوقائية على كل صعيد بما يؤكد أن الوقاية الصحية في الإسلام مبدأ شرعي , يقول النبي صلى الله عليه وسلم: (إن لجسدك عليك حقا) (رواه البخاري) , ويقول أيضا: (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف) (رواه مسلم)

وتدل النصوص النبوية أن الإسلام جعل للصحة والعافية المقام الأول بعد اليقين بالله , يقول صلى الله عليه وسلم (سلوا الله المعافاة فما أوتي أحد بعد اليقين خيرا من المعافاة) (رواه ابن ماجه) وقال صلى الله عليه وسلم: (سلوا الله العفو والعافية فما أوتي أحد بعد يقين خيرا من معافاة) (رواه النسائي) , وقال صلى الله عليه وسلم: (نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ) (رواه البخاري) .

لقد حوت السنة النبوية من النصوص ما يؤكد أن الوقاية الصحية في الإسلام نهج نبوي أصيل معجز يحرص -بجلاء- من أجل منع حدوث الأمراض أصلاً , وإن حدثت فكيف يمكن أن تمنع من الإنتشار؟ .

- لقد جاء النبي صلى الله عليه وسلم بمنهج معجز فيه سلامة الجسد والنفس والمجتمع وكيف لا يكون معجزاً وقد جاء من عند رب العالمين , قال تعالى :﴿وما ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى﴾ (سورة النجم 03) .

إن الوقاية الصحية في الإسلام والسنة النبوية تهدف إلى وقاية الفرد والمجتمع من العلل والأمراض قبل وقوعها وإنتشارها , وبذلك تبقى البيئة الإسلامية معافاة من المخاطر والآفات, ذلك ما أبرزته في هذا البحث بعنوان :الوقاية الصحية في السنة النبوية والذي تضمن أربعة فصول:

#### الفصل الأول : الوقاية في الإسلام.

#### الفصل الثاني :الوقاية الصحية في أحاديث الطهارة والنظافة.

#### الفصل الثالث:الوقاية الصحية في أحاديث الأطعمة والأشربة.

#### الفصل الرابع : الوقاية الصحية في أحاديث السلوك والعادات والأخلاق.

وقد أبرزت في الفصل الأول من البحث مفهوم الوقاية الصحية في اللغة والإصطلاح , وفي القرآن والسنة , وتحدثت عن قواعد الوقاية وخصائصها في الإسلام , وكذلك نظرية الوقاية عند ابن سينا . ويمكن القول أن مفهوم الوقاية الصحية : هو علم المحافظة على الفرد والمجتمع لوقاية الإنسان ومنع إنتشار العدوى إذا وقعت ,ومحاولة إطالة عمر الإنسان (بقدر الله ) بتحسين ظروفه المعاشية والمحافظة عليه من الحوادث , وإبعاده عن أسباب التوتر النفسي والعصبي .

- إن النهج القرآني و النبوي يعمدان إلى تخبيب الفرد والمجتمع كل الأسباب والعوامل المؤدية إلى المرض والوقوع في العلة سواء أكانت عقيدية أو نفسية أو فكرية أو جسدية أو خلقية , حتى يكون في حياة الناس الصحة والعافية وليس المرض , وحتى لا يتحول المجتمع كله بفعل الأمراض والأسقام إلى (مصح أو مستشفى) كما هو الحال اليوم .

إن الوقاية في الإسلام تهدف إلى حفظ صحة الفرد والمجتمع , ونظافة البيئة , بخصائص متكاملة متميزة (قصب السبق , المصداقية , البساطة واليسر , الشمولية , الديمومة).

- إن نظرية الوقاية عند ابن سينا منبع غزير من الحكمة التي زحرت بها حضارة الإسلام في عهدها المضئية , ودستور كامل من القواعد الوقائية والإجراءات العملية لحفظ الصحة . وتمثل نموذجاً للمنهج الوقائي الصحي عند أطباء المسلمين المتقدمين ومنهم الطبيب الرئيس ابن سينا رحمه الله.

-إن الطهارة و النظافة مبدآن أساسيان في تحقيق الصحة والعافية وتجنب العلل والأمراض , ذلك ما أبرزته في الفصل الثاني من هذا البحث تحت عنوان: الوقاية الصحية في أحاديث الطهارة والنظافة , وقد تضمن ثلاثة مباحث :

المبحث الأول : الوقاية الصحية في أحاديث الطهارة.

المبحث الثاني : النظافة الشخصية (وقاية الفرد).

المبحث الثالث : نظافة البيئة (وقاية المجتمع).

وقد بينت في هذا الفصل أهمية الطهارة والنظافة في الإسلام , وترغيب النبي صلى الله عليه وسلم فيها بقوله : (الطهور شطر الإيمان) (رواه مسلم) , ومزايا الماء الطهور في التنظيف والتطهير وإزالة النجاسات , وبيان أقسام الطهارة في الإسلام , طهارة الحدث (الوضوء , الغسل) , طهارة الخبث (التطهر من الاقذار والنجاسات) , النظافة الشخصية اليومية (نظافة الجسد) , نظافة الفم وفوائد السواك , خصال الفطرة (الختان , الإستحداد, نتف الإبط , تقليم الأظفار , حف الشارب) , نظافة الطعام والشراب , نظافة البيئة (نظافة مصادر المياه , نظافة المساجد والطرق العامة , وأماكن الراحة

نظافة المساكن والأفنية ومنع إقتناء الكلاب). ويتجلى المنهج الوقائي النبوي بوضوح في سنن وأفعال النبي صلى الله عليه وسلم في النظافة التعبدية والعادية .

- إن الحجر و العزل الصحي قواعد نبوية وقائية , ذلك ما أبرزته أيضا في الفصل الثاني فإن رسول الله صلى الله عليه وسلم أول من وضع قانون الحجر الصحي لمنع إنتشار الأمراض السارية , والوقاية من العدوى فيها , والتي تعتمد أصلا عن عزل المريض عن الصحيح , والمعجز هنا أن ينطق النبي الأمي صلى الله عليه وسلم بهذا الكلام قبل أن تكتشف (الجراثيم) والطفيليات -العوامل المؤدية للأوبئة- بأكثر من ألف عام , ويضع صلى الله عليه وسلم أول مفهوم وقائي للحجر الصحي , ويسبق الطب الوقائي النبوي بذلك الطب الحديث قبل أن تعرفه البشرية كلها بمئات السنين .

كما وقفت في هذا الفصل عند حديث الذباب وبينت رأي علماء الشرع والطب فيه .

- لقد وضع الإسلام القاعدة الذهبية في الأطعمة والأشربة , فأحل الطيب النافع وحرم الخبيث الضار, قال تعالى: ﴿ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث﴾ (سورة الأعراف 157) , وقال صلى الله عليه وسلم عن الخمر: (إنها داء وليست بدواء) (رواه أحمد)

- إن الإلتزام بالتوجيهات القرآنية والنبوية في الطعام والشراب حفاظ على صحة الأبدان ووقايتها من الأمراض , ذلك ما تناولته في الفصل الثالث تحت عنوان: الوقاية الصحية في أحاديث الأطعمة والأشربة , وقد تضمن ثلاثة مباحث :

المبحث الأول : الوقاية الصحية في تناول الأطعمة والأشربة الحلال .

المبحث الثاني : الوقاية الصحية في تجنب الأطعمة والأشربة المحرمة.

المبحث الثالث : الحمية الغذائية.

- إن الجوانب الصحية الوقائية لا تخفى في مفردات الأطعمة والأشربة الحلال, ذلك ما بينته عند الحديث عن: طبيعة غذاء النبي صلى الله عليه وسلم (ما أكل صلى الله عليه وسلم دقيقا منخولا), اللحم, التمر, الزيت, الخل, العسل, اللبن..

- إن الأضرار والأخطار المحققة من تناول المحرمات التي حرمها الإسلام، أقرها العلم والطب، ونبه إلى آثارها السيئة، ذلك ما أبرزته عند الحديث عن: الميتة، الدم، لحم الخنزير، لحوم السباع والطيور الجارحة والجلالة (التي تأكل العذرة)، الخمر، التبغ والمخدرات.

- إن تشريع الصوم عبادة وصحة ووقاية، وإن آداب الطعام والشراب الإسلامية تلحظ صحة البدن والمحافظة عليه، ولها السبق على كل ما قرره الطب الوقائي الحديث، أليس في قوله تعالى ﴿وكلوا واشربوا ولا تسرفوا﴾ (الأعراف 31) وقول النبي صلى الله عليه وسلم (ما ملأ ابن آدم وعاءا شرا من بطن) (رواه أحمد) وقاية للبدن من أمراض التخممة وويلاتها. وكذلك في آداب الأكل وقواعد الشرب التي وضعها النبي صلى الله عليه وسلم (القصد والإعتدال في الأكل والشرب، النهي عن الأكل والشرب واقفا، الشرب ثلاثا، النهي عن أكل الطعام الحار....)، أليست تلك الآداب النبوية في تدبير الطعام والشراب من القواعد الصحية المهمة لوقاية البدن من المرض والضرر، وأكد الطب الحديث إعجازها وقد أمر بها النبي صلى الله عليه وسلم أتباعه في زمن لم يصل الطب إلى معطيات الطب الحديث اليوم.

- لقد وضع الإسلام والسنة النبوية قواعد صحية ووقائية رائعة لتنظيم حياة المسلم وسلوكاته، هي الأمثل بين كل التشريعات الوضعية، ذلك ما حاولت بيانه في الفصل الرابع والأخير من البحث تحت عنوان: الوقاية الصحية في أحاديث السلوك والعادات والأخلاق. وقد تضمن ثلاثة مباحث:

المبحث الأول: الوقاية الصحية في أحاديث السلوك والعادات

المبحث الثاني: الوقاية الصحية في أحاديث الأخلاق والآداب العامة

المبحث الثالث: المنهج الوقائي للصحة النفسية في الهدى النبوي.

إن الرياضة المسنونة شملت العديد من جوانب القوة وحفظ الصحة، وقد ذكرت عددا من الرياضات أرشدت إليها السنة النبوية منها: رياضة المشي، رياضة الجري (العدو)، الرماية، السباحة.....

- إن تنظيم الإنسان لساعات نومه ويقظته , والتحكم في إنفعالاته وحسن تدبير حياته , يضمن له الصحة والسلامة , ويجنبه العديد من الأمراض والأخطار , ذلك ما بيته عند الحديث عن : الوقاية الصحية في النوم (نعمة النوم , تدابير نبوية قبل النوم ... ) ,

- إن أروع ما في تشريعنا الإسلامي والنبوي تنظيم غريزة الجنس ووضعها في إطار يفجر طاقتها لمصلحة الجسد لا لتدميره , لذا شرع النبي صلى الله عليه وسلم الزواج وحث عليه , وحرم الزنا والفواحش المدمرة للأفراد والمجتمعات , ونظم قانونا لمنع إنتشار الأمراض العائلية بالوراثة (التغريب في الزواج وقاية من ضعف العرق الدساس) , حفاظا على نسل قوي سليم , ونظم أمور المعاشرة الزوجية , بحيث ضمن سلامة الزوجين من الإصابة بعدد من الأمراض الجنسية. ذلك ما أبرزته من خلال الحديث عن: تحريم الزنا ودواعيه تحريم الشذوذ الجنسي , مضار الفوضى الجنسية , تحريم الوطء في المحيض , التغريب في الزواج .

- وختمت البحث بالحديث عن الوقاية الصحية في تجنب الغضب والإنفعالات . والوقاية من أضرار السحر والعين وأذى المس الشيطاني , وذكرت التوجيهات النبوية من أذكار وأدعية ورقى يتحصن بها المسلم ويقي بها نفسه وأهله ومجتمعه من كيد السحر والحسد وأذى شياطين الإنس والجن . و تدابير نبوية لتجنيب الأطفال والبيوت أضرار الشياطين وآفات الليل .

في ختام هذا البحث أحمد الله سبحانه أن وفقني لإنهاء هذا العمل , كما وفقني لإبتدائه , ولعل من أهم الأمور التي أكدتها هذه الدراسة من خلال هذا البحث مايلي :

1- إن السنة النبوية المطهرة جاءت بمفهوم شامل لقواعد الوقاية الصحية , يؤديها المسلم تعبدا لله أثناء أداء شعائره الدينية (الطهارة , الصلاة , والصيام ...) وذلك أدعى لإمتثالها والإلتزام بها , وهي من البساطة واليسر يستطيع الطفل الصغير أداءها تقليدا لوالديه .

2- إن السنة النبوية لها السبق في مجال الوقاية الصحية على الطب الحديث -الذي يهتم بالصحة العلاجية( وصف الدواء لعلاج المرض ) مع قصور في مجال الوقاية الصحية-لأن الوقاية هي الأساس

- تطبيقا للحكمة المشهورة (الوقاية خير من العلاج) , إن ذلك يجعلنا نقول دون شبهة إنحياز أن الطب الوقائي الحديث شهد له أول بذرة في عصر النبي صلى الله عليه وسلم .
- 3- إن المنهج النبوي في الوقاية من الأمراض يضمن الدقة في التطبيق والحرص في أداء القواعد الصحية لأنه ربطها برضا الله تعالى , وبالزجر والمثوبة , والجنة والنار, فليس الغرض فقط هو الحياة الدنيوية السعيدة -وإن كان متحققا إن شاء الله - ولكن الهدف الأسمى من ذلك وأجل هو سعادة الآخرة .
- 4- إن بعض التوجيهات النبوية الوقائية الواردة في الأحاديث النبوية من أخبار الغيب ومن الوحي المعجز الذي يثبت نبوة محمد صلى الله عليه وسلم كحديث الطاعون الذي أقره الطب الحديث .
- 5- إننا نلاحظ التوافق التام بين التوجيهات النبوية في الوقاية الصحية و قواعد الطب الوقائي الحديث والفضل والسبق للإسلام والسنة والنبوية .

والله من وراء القصد

ملخص البحث

باللغة الإنجليزية

The thesis subject matter is party of the comprehensiveness of the prophetic doctrine of all human life aspects. the prophetic doctrine emghasized and enhanced inter alia the matter of preventive health .self perseverance and prevention from diseaes are priorities to maintain .therefore selecting thesis subject intended to highlight this aspect of the prophetic doctrine.

Of the significant goals of this presearch are illustration of highly care the proghetic doctrine gave to preventive health and prominence of Islam in this field over all civilization throughout the history including the arab civilization.

islam stated all rules and fundamentals of preventive health issues which the western civilization summons now a days.even some issues of preventive health were emphasized by thr prophetic doctrine are still unknown by the west.

Implementing all preventive health issues mentioned by the proghetic doctrine will belittle infection of individual and sciety.

The thesis included an introduction it handles introducing the research significance of subject matter preceding research related with the topic methodology of the thesis and the research plan at the end.

In the preface I pointed out some preliminary issues of topic preventive health concept and meaning illustration of health blessing on human beings and health care of Holy Quran.

The first chapter consisted of three topics showing care of prophetic doctrine in physical health construction and consolidation via taking care of nutrition motivation of physical exercise and activity and giving the body sufficient portion of legal rest and recreation.

The second chapter consisted of five topics highlighting preventive health procedures taken care of clothing dwelling means of transportation and mosque environment maintenance encouragement of implementing Islamic law licenses and evocation of supplication and prayer.

The third chapter was divided into five topics presenting means of avoiding diseases causes as related by prophetic doctrine avoidance of harmful food and

beveragrs adidance of infection and cotamintion absorting malnutrition ehaustion of the body and jeopardy shunning sex aberration and preventiotion of magic envy and satanic spells.

Then the conclusion contained the following significant findings

1 virtue of Islam precedeence in setting up fundamentals of preventive health.

2 the west is still ignorant of some of the preventive health health issues mentioned by the prophetic doctrin.

3 implementing prevetive health issues stated in prophetic doctrine minimize the possibility of individual or sciety infection by diseases.

According to basic of islamic religion public health has an important role in life of human beings because of various quranic verses for example:

Allah stated in holy quran (Surat albakra the cow 195):

**(And expand in the way of Allah and do not cast your selves by your own hands into perdition and do fair deeds surely Allah loves faire Dores)**

in prophetic speechs the prophet makes a lot of commands and recommondations in ordor to save human, s life.tha

prophetic doctrine emphasized and enhanced enter alia the matter of preventive health self preservation and prevention from disease are priorities to maintain therefore selecting thesis subject intended to highlight preventive health in prophetic doctrine. The prophet said (**consider your body because of your body has rights upon you**)

The prophet also said :( **the strong believer is better then weak believer**).

Let us mention this wonderful hadith in sahih albukari (**two bounties are neglected by major of people the health and the empty.**)

The title of search is preventive health in prophetic doctrine. There are four chapters:

Chapter 1- prevention in Islam.

Chapter2- preventive health in alhith of purity and clealiness.

Chapter3- preventive health in hadith of drinking and eating.

Chapter4- preventive heath in hadith of customs ethics and virtues.

In this search i used to show definition of preventive health in language terminology quran; and Sunna.

i used to talk about the theory of prevention and its characteristics in islam exactly in ibn sina trend

as a matter of fact preventive health is science stress the importance of prevention which act on protection of individual and society to gather and it extend age of human -god s willing- by improving conditions of living and helping people to realize from anxiety .

Quranic and prophetic mechanism try to avoid causes of death from deseaes.

Try to solve psychological problems.

The theory of preventivism wants to keep clealiness of person and society.

The theory of preventive health according to ibnsina is powerfull source of wisdom that was excited in islamic civilization in golden episodes.

The derimined in prophetic tradition by:

**First** clealiness is driven from belief this was shown in second chapter which devided into three subtitles

1- Preventive health in cleanliness hadith

2- Individual cleanliness

3- Environment cleanness.

**Second** preventive health and i used to focus on Allah s speech (**commanding to beneficence and forbidding them malfience**)

We talked about preventive health in legal drinkable and eating also us discussed rigim.

Preventive health is very clear in eating and drinking also in dates meat and water of zizam.

One of the most important pictures of preventive health is fasting which is the third pillar of Islam and it has a lot of benefits rather physique or moral.

In the last chapter i talked about quarantine and effects of sports especially running and swimming.

Finally, i praise Allah so and so much because of his bounties in completing this work in the search we conclude that

1- The thesis subject is party of comprehensiveness of prophetic doctrine of all human life aspects.

2- The prophet was the first in preventive health according to the wisdom prevention is better than healing.

3- The west still ignorant of prophetic doctrine preventive health issues.

4- Implementing preventive health issues stated in prophetic hadiths minimize possibility of infection and diseases

5-the modern science proves the truthfulness of prophetic preventive health recomondations

Allah knows the best.

**Ministry of higher education and scientific research**  
**University of Algeria**  
**Faculty of Islamic sciences**  
**Division of beliefs and religions**

***PREVENTIVE HEALTH IN PROPHETIC DOCTRINE***

**Objective study**

***Memory presented for master degree in Islamic  
class quran and Sunna sciences***

**Presented by**

**The student: Laid Bellali**

Universitary year: 2010/2011

**Ministry of higher education and scientific research**  
**University of Algeria**  
**Faculty of Islamic sciences**  
**Division of beliefs and religions**

***PREVENTIVE HEALTH IN PROPHETIC DOCTRINE***

**Objective study**

***Memory presented for master degree in Islamic  
class quran and Sunna sciences***

**Under the supervision:  
Dr. Abdelmadjid brim**

**presented by:  
the student: Laid Bellali**

**BOARD OF Examiners:**

<b>The function</b>	<b>The first name and the family name</b>
<b>Chairman</b>	Dr.Mohmed Abdenabi
<b>Supervisor</b>	Dr.Abelmadjid birm
<b>Member</b>	Dr.Taher Ameur
<b>Member</b>	P.Zohir Ben Amor

Universitary year: 2010/2011