



أصول الطب الوقائي في الحديث النبوي

كمال عبد المنعم محمد خليل

{٢}

مقدمة الكتاب

الحمد لله الأحد ، الفرد الصمد ، الذى لم يكن له شريك ولا ولد ، والذى لم يلد ولم يولد ولم يكن له كفوا أحد ، والصلاة والسلام على خير البرية ، وطبيب البشرية ، محمد صلى الله عليه وسلم ، عليه أفضل الصلاة وأزكى التحية .

إن الإسلام يرى فى الإنسان خليفة الله فى أرضه ، قال الله تعالى : " وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَأِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً... " { البقرة : ٣٠ } ، وحرّم كل ما يضر أو يسيء إلى معنى الخلافة ويضعف من قوتها ، ليظل محتفظا بمكانته وقوته كخليفة لله فى الأرض ، وعناية الإسلام بالحفاظ على سلامة وصحة جسم المسلم هو عناية بقوة المسلمين المادية والأدبية ، فالإسلام يتطلب أجساما تجرى فى عروقها دماء العافية ، ويمتلئ أصحابها فتوة ونشاطا ، وللجسم الصحيح أثر ، لا فى سلامة التفكير فحسب ، بل فى تعامل الإنسان مع الحياة والناس ، من أجل ذلك وفر الإسلام أسباب الوقاية من العلل والأمراض بما شرع من قواعد ، وقد وضع الإسلام أسس الطب الوقائى فى هيئة أوامر قرآنية أو توجيهات نبوية ، حثت المسلم على التزام الصراط المستقيم إن اراد صحة وعافية فى الأبدان والقلوب ، لأن العلل التى تصيب الإنسان لا تقتصر على علل الأبدان فحسب ، إنما تشتمل على علل القلوب والنفوس أيضا .

وتجلت الحكمة النبوية فى مجال الطب الوقائى على وجه الخصوص ، لأن تجنب الداء أيسر من علاجه ، فالحكمة تقول : " الوقاية خير من العلاج " ، وإذا تتبعنا توجيهات النبى صلى الله عليه وسلم الوقائية لعلمنا علم اليقين أن تلك التوجيهات تعتبر خط الدفاع الأول ضد الأمراض المعدية وغير المعدية ، وذلك حماية للفرد والمجتمع من التعرض لأخطار المرض .

والإنسان معرض للأمراض فى كل جزء من أجزاء جسمه ، لذلك حرص الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم على أن ينبه أمته ، بل البشرية كلها إلى طريق التحصن لحماية كل أعضاء الجسم من أى مرض قد يهددها أو يعطلها عن أداء وظيفتها التى خلقها الله لها .

ولقد فتش الطب الحديث فى أساليب الوقاية من الأمراض ، فلم يجدوا أفضل ولا أشمل من توجيهات النبى صلى الله عليه وسلم ، اعترف بذلك غير المسلمين قبل المسلمين ، وإن لم يكن بأقوالهم فبأفعالهم وسلوكهم ، وجائحة "كورونا" أثبتت هذا على وجه اليقين والمعاناة ، فنظام الحجر الصحى والإغلاق الذى اتبعته معظم دول العالم فى هذه الجائحة أكدت صدق التوجيه النبوى بخصوص الأمراض المعدية التى قد تنتشر بين بنى البشر فى أى زمان ومكان ، فقد روى البخارى فى صحيحه عن عبد الرحمن بن عوف - رضى الله عنه - أن النبى صلى الله عليه وسلم قال فى شأن مرض الطاعون: " إذا سمعتم به بأرض فلا تقدموا عليه ، وإذا وقع بأرض وأنتم بها

{٣}

فلا تخرجوا فرارا منه" ، وروى مسلم والنسائي عن الشريد بن السويد - رضى الله عنه - قال: كان فى وفد ثقيف رجل مجذوم ، فأرسل النبى صلى الله عليه وسلم : "ارجع فقد بايعناك" ، وغير ذلك الكثير الذى سوف نذكره فى هذا البحث بحول الله وقوته ومشيبته .

ولأن الطب الوقائى فى القرآن الكريم فيه دراسات وبحوث كثيرة جدا ، فقد التزمت فى كتابى هذا الاعتماد الأكبر على أدلة الحديث النبوى ، وكان منهجى فى هذا الكتاب :

- التحليل اللغوى لعنوان الكتاب من خلال المعاجم اللغوية المتخصصة .
 - قسمت الكتاب إلى خمسة أبواب ، تناولت فى الباب الأول منها الطب النبوى وقسمته إلى ثلاثة فصول بينت فيها أنواع الطب النبوى ، وأنها تشمل الأبدان والنفوس ، وأن الوقاية خير من العلاج ، وأن الإسلام فيه الوقاية والشفاء بأوامره ونواهيه .
 - فى الباب الثانى تكلمت فى ستة فصول عن الطب الوقائى للأبدان ، وكيف نقى أنفسنا من التخمّة؟ ، وأمراض الفم والعينين ، وذكرت بعض الأطعمة الوقائية ، وكيف نقى أنفسنا من الأوبئة سريعة العدوى والانتشار ، ثم ذكرت بعض السلوكيات التى لها أثر فى الوقاية من خلال توجيهات النبى الكريم صلى الله عليه وسلم .
 - فى الباب الثالث تكلمت عن اجتناب المحرمات كأمر هام وأساسى فى الوقاية وقسمته إلى أربعة فصول ، وبسطت فيها القول عن أهمية اجتناب الزنا والخمر والميتة والدم ولحم الخنزير والربا ، وغير ذلك من السلوك المحرم .
 - تناولت فى الباب الرابع الطب الوقائى للنفوس فى سبعة فصول ، وضحت فيها أهمية الإيمان بالله تعالى كوقاية من كل مرض ، وأن الفتاة وقاية من الطمع ، والصدقة وقاية من الشح ، والإخلاص وقاية من الرياء ، والعلم وقاية من الجهل ، والعدل وقاية من الظلم ، وأن التقوى هى جامعة للوقاية .
 - وفى الباب الأخير تناولت دور العبادات الوقائى ، خاصة الصلاة ، وذكر الله ، والصوم ، والحج ، وأن هذه العبادات ركن ركين فى مجال الوقاية للنفوس والبدن .
- واختتمت هذا الكتاب بتوصيات ومقترحات للتطبيق العملى فى الحياة .

والله أسأل التوفيق والسداد ، إنه أعظم مأمول ، وأكرم مقصود ،، والحمد لله أولا آخرا ،،

كمال عبد المنعم محمد خليل

ليسانس أصول الدين / جامعة الأزهر / قسم الدعوة

بكالوريوس تجارة / جامعة القاهرة / قسم المحاسبة

الكوم الأحمر/ مركز ومحافظة بنى سويف / مصر

هاتف محمول ٠٠٢/٠١٢٢٦٢٠٨١٧٢

{٤}

لغويات عنوان الكتاب

قبل أن أبدأ فى فصول هذا الكتاب أود أن أذكر بإيجاز المعانى اللغوية لمفردات عنوان الكتاب :

" أصول الطب الوقائى فى الحديث النبوى "

أصول : أصل الشئ هو أساسه الذى يقوم عليه ، وفيما ينسخ ، النسخة الأولى المعتمدة ، ومنه أصول الحكم ، وأصول الكتاب ، وأصول العلوم قواعدها التى تبنى عليها الأحكام ، والنسبة إليها : أصولى ، وأصل الإنسان هم أهله الذين ينحدر منهم ، وفروعه الذين ينحدرون منه ، ويقال : ابن أصول أى ذو نسب عريق .

الطب : هو علاج الجسم والنفس ، ومنه علم الطب ، وطبَّ المريض أى داواه وعالجه ، وطبب المريض أى أحكم علاجه ومداواته ، والطبيب من حرفته الطب ، وهو الذى يعالج المرضى ، وجمعه : أطبة وأطباء .

الوقائى : وقى الشئ - يقيه - وقيا - وقاية : صانه عن الأذى وحماه ، ويقال : وقاه الله من السوء ، ووقاه السوء ، و وقَّاه توقيه : حفظه وصانه ، واتقى بالشئ جعله وقاية له من شئ آخر ، واتقى الله : خاف عقابه فتجنب ما يكره.

فى : حرف جرّ يفيد الظرفية الحقيقية أو المجازية ، وهو حرف جرّ زائد لإفادة التوكيد ، أو زائد عوضاً عن آخر محذوف ، وقيل : يدل على العمق .

الحديث : هو كل ما يُتحدث به من كلام وخبر ، ويقال : الحديث ذو شجون : يُتذكر به غيره ، والحديث يقال على كلام رسول الله صلى الله عليه وسلم ، وفى اصطلاح المحدثين قولٌ أو فعلٌ أو تقريرٌ نسب إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم ، ويطلق على الجديد ، ويقال حديث عهد بكذا ، أى قريب الزمن به ، وحَدَّث أى تكلم وأخبر ، ويطلق على من تكلم بحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم .

النَّبوى : النبأ : الخبر ، والنبوءة : الإخبار عن الشئ قبل وقت حدوثه حرزا وتخميناً ، وهى الإخبار عن الله عز وجل ، والنبىء والنبى إنسان يصطفيه الله تعالى من خلقه ليوحى إليه بدين وشريعة ، وجمعه أنبياء ، والنبوىُّ : ما نسب إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم (١).

(١) انظر "المعجم الوجيز" طبعة ١٩٩٧ (خاصة بوزارة التربية والتعليم المصرية) ، وانظر " القاموس المحيط " للفيروز آبادى ، و " لسان العرب " لابن منظور.

{٥}

الباب الأول حول الطب النبوي

- الفصل الأول : أنواع الطب النبوي .
- الفصل الثاني : الوقاية خير من العلاج .
- الفصل الثالث : الإسلام وقاية وشفاء .

{٦}

الفصل الأول أنواع الطب النبوي

كلما أوغلت الإنسانية في الحضارة والعلوم اكتشفت صدق الدعوة الإسلامية بعمومها وتفصيلها ، وازداد يقين أصحاب العقول النيرة والقلوب السليمة بصدق دعوة نبي الإسلام محمد صلى الله عليه وسلم ، ومن ذلك حقائق طبية لا تخضع للأهواء ، ولا يمكن تطويعها بحسب رغبات المخالفين والمعاندين ، وحيث يقرأ الباحث في كتاب الله عز وجل ، أو يطلع على الأحاديث النبوية الشريفة ، وسيرة المصطفى صلى الله عليه وسلم ، وحياته مع أصحابه وأتباعه ، وفي بيته ومسجده ، وفي جهاده وسلمه ، وفي حله وترحاله ، وفي علاقاته المتنوعة ، يجد للطب والصحة مكانة كبيرة ، ليس هذا فحسب ، بل إن مفهوم الطب النبوي مفهوم شامل يبعث على الدهشة ، ويدعو إلى الإعجاب ، والطب النبوي له أنواع متعددة ، فهو يمثل كل ما له علاقة بصحة الإنسان كالتغذية والنظافة والانحرافات في السلوك وكافة النواحي البيئية والاجتماعية والنفسية .

الطب النبوي للأبدان :

في هذا النوع من الطب استطاع النبي صلى الله عليه وسلم أن يرسى قواعد وأسس لم يستطع العلم الحديث أن يصل إلى بعضها إلا بعد استعمال المجاهر (الميكروسكوبات) والمختبرات ومزارع الميكروبات وأجهزة الكمبيوتر والتجارب المضنية على الحيوان وعلى الإنسان أحيانا ، والطب النبوي حرص على أن تكون الصحة البدنية في صورتها المثالية المكتملة ، ومن هذا المنطلق كانت توجيهات الرسول صلى الله عليه وسلم للحفاظ على صحة الأبدان تنقسم إلى قسمين :

- (١) توجيهات وقائية : وفيها كل ما من شأنه أن يحفظ الأبدان ويقيها من كل الأمراض من منطلق أن الوقاية خير من العلاج ، وسوف نعرض - بإذن الله - لكافة أنواع تلك التوجيهات النبوية الوقائية .
- (٢) توجيهات علاجية : وهي تتعامل مع الأبدان بعد وقوع المرض بها ، وقد تتضمن طعاما أو شرابا أو سلوكا ، يأذن الله في الشفاء بسببه ، كذلك بين طبيب البشرية محمد صلى الله عليه وسلم أن العلاج لا يكون بمحرم أبدا ، عن أبي الدرداء - رضى الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إن الله أنزل الداء والدواء ، وجعل لكل داء دواء ، فتداؤوا ، ولا تداؤوا بحرام " (١).

الطب النبوي للنفوس :

يحتل الطب النبوي مكانة كبيرة في عالمنا اليوم ، وعند تصنيف المرضى إلى مصابين بأمراض عضوية ومصابين بأمراض نفسية ، نجد أن القسم الأخير يشتمل أعدادا هائلة في كل أنحاء العالم ، لهذا تخصص الكثيرون من الأطباء في الأمراض النفسية ، ولقد سُمي علم الأمراض النفسية في تراثنا الإسلامي بـ " طب

(١) رواه أبو داود، كتاب الطب، باب في الأدوية المكروهة، حديث (3874)، قال في تحفة المحتاج: "رواه أبو داود بإسناد صحيح"، ورواه من حديث أسامة بن شريك ، بدون لفظ "ولا تداؤوا بحرام": أبو داود، كتاب الطب، باب الرجل يتداوى، حديث (3855)، والترمذي، كتاب الطب، باب ما جاء في الدواء والحث عليه، حديث (2038)، وقال: "هذا حديث حسن صحيح"، وابن ماجه، كتاب الطب، باب ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء، حديث (3436)، وقال في مجمع الزوائد (86/5): "رواه الطبراني ورجاله ثقات."

{٧}

القلوب " ، وهو الأساس لطب الأبدان ، إذ أن الطبيب الحاذق هو الذى يعلم أمراض القلوب والأرواح ، ليصل بمريضه - حتى ولو كان مرضا عضويا - إلى التأثير النفسى الإيجابى الذى يساعد على سرعة الشفاء والتداوى ، وقد اهتم الرسول صلى الله عليه وسلم بطب القلوب والنفوس ، لأن الإنسان فى نظر الإسلام يولد على الفطرة ، ثم يتأثر بما يعايشه من تجارب ويتأثر كذلك بمن حوله من الناس .

والطب النبوى فى هذا المجال ينظر إلى الإنسان نظرة واقعية تضع فى الاعتبار تكوينه الجسدى والعقلى والنفسى ، وقد وضع الإسلام حلولاً بسيطة وشاملة لكل ما يشغل قلب الإنسان حتى يصل به إلى النفس المطمئنة ، الراضية المرضية.

ومثل الطب النبوى للأبدان فإن رسول الله صلى الله عليه وسلم بين لصحابته الكرام ولأتباعه من بعده إلى يوم الدين الجانب الوقائى والجانب العلاجى لطب النفوس أو القلوب ، ودائرة الطب النفسى كبيرة ، وإذا سار الناس على نهج رسول الله صلى الله عليه وسلم فإن ذلك سيجنبهم الكثير من الاضطرابات النفسية ، كما سيوفر عليهم الجهد والمال من أجل الحصول على العقاقير الطبية التى يعتقدون أن فيها العلاج النفسى لهم .

{٨}

الفصل الثاني الوقاية خير من العلاج

هذه المقولة تعد من الحكمة التي اشتهرت على ألسنة الناس ، وهي - بلا شك - مقولة طبية صحيحة ، وحكمة صادقة ، فالإنسان مطلوب منه أن توخى الحيطة والحذر ، وأن يتجنب مصادر المرض حتى لا يصاب به ، وبعدها تبدأ المعاناة مع الأطباء والعلاج ، وقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم دائما ما يبين الطريق الصحيح لهذه الوقاية ، ومعنى ذلك أن سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم تؤيد هذه الحكمة .

الحكمة النبوية في الوقاية :

إن الحكمة النبوية تتجلى أروع ما تكون في مجال الطب الوقائي على وجه الخصوص ، فقد وضع الرسول صلى الله عليه وسلم الخطوط العريضة لما نسميه في عصرنا بالوقاية ، والتي تعتبر خط الدفاع الأول ضد الأمراض المعدية وغير المعدية ، وذلك لحماية الفرد والمجتمع من التعرض لخطر المرض ، قال الشاعر ابن الرومي (١) :

توقّي الداء خيرٌ من تصدّ لأيسره وإن قَرَبَ الطبيبُ

وإليكم جملة من الأحاديث الجامعة الشاملة في مجال الوقاية من الأمراض والأسقام ، فقد بين الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم أن نعمة العافية - وهي تمام الصحة للبدن والتفيس - من أعظم نعم الله تعالى على العبد بعد اليقين ، عن أبي بكر الصديق - رضى الله عنه - قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : " سلوا الله تعالى اليقين والمعافاة ، فما أوتى أحد بعد اليقين خير من العافية " (٢) ، وعن أبي هريرة - رضى الله عنه - عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " أول ما يُسأل عنه العبد يوم القيامة من النعيم أن يقال له : ألم نصح لك جسمك ؟ ونرويك من الماء البارد " (٣) .

الطب الحديث والتصور الوقائي :

لا ينكر أحد ما حدث من تطور هائل في مجال الطب الحديث من حيث التشخيص ودقة تحديد ما بالمريض من علة ، بحيث يسهل التعامل معها على أى وجه كان ، وبالرغم من ذلك لاينكر أحد أيضا أن التصور الوقائي في الطب النبوى هو الأساس المتين الذى يبنى عليه الأطباء توجهاتهم ، ولا يستطيع أحد أن يدعى أننا نبالغ في هذه الحقيقة ، لأن حقائق الطب الوقائي كانت واقعة في حياة النبي صلى الله عليه وسلم ، ووجه إليها كل من يأتي بعده إلى يوم القيامة .

(١) أبو الحسن علي بن العباس بن جريج ، وقيل جورجيس ، المعروف بابن الرومي شاعر من شعراء القرن الثالث الهجري في العصر العباسي - ولد بالعقبة في بغداد (٢ رجب ٢٢١ هـ - ٢٨٣ هـ - هـ) .
(٢) رواه أحمد في المسند ، وصححه الألباني في السلسلة برقم ٣٦٣٢ .
(٣) رواه الترمذى في سننه ، قال الحاكم : صحيح ، وأقره الذهبي ، وقال المناوي : سند الترمذى جيد .

{٩}

الفصل الثالث الإسلام وقاية وشفاء

الإسلام هو الدين الذي ارتضاه الله تعالى لخلقه ، وهو المنهج الشامل الذي فيه صلاح البشرية بأثرها ، والذي يتدبر في تعاليم الإسلام التي بلغها لنا النبي صلى الله عليه وسلم يجد فيها الأوامر الواقية من كل شر وسوء ومرض ، وإذا قدر الله بمرض فإن في الإسلام البلسم الشافي من هذا المرض ، ولقد أنصف بعض مفكرى الغرب حين اعترف بما في الإسلام من قواعد للوقاية والصحة العامة ، والتي تفرد بها عما سبقه من رسالات .

آراء علماء الغرب :

تكلم العلماء الغربيون المتخصصون عن الأمراض التي قد تصيب الإنسان وطرق الشفاء منها ، حيث قال الدكتور الفرنسي " أليكسيس كاريل " (١) الحائز على جائزة نوبل في الطب والجراحة في كتابه " الإنسان ذلك المجهول " : "إن القلق والهموم تكون السبب في حدوث تغيرات عضوية وأمراض حقيقية ، وهي تضر بالصحة ضررا بالغاً.. " ، كذلك فإن القلق والتوتر النفسى يسببان أمراضا كثيرة منها عسر الهضم العصبى ، وقرحة المعدة ، وأنواعا من الشلل والصداع والأرق ، واضطرابات القلب ، وقد قام " ديل كارينجى " (٢) مؤلف أكبر مجموعة كتب فى علوم النفس بتجميع نتائج دراسات و خلاصة ما توصل إليه علماء وأطباء النفس حيث قال : " إن أطباء النفس يدركون أن الإيمان القوى والاستمساك بالدين كفيلا بأن يشفيا المريض بالقلق والتوتر العصبى " ، وقدم الدكتور " فيرنون ريلى " الباحث بهيئة " نورث وست باسفيك " لأمراض السرطان بمدينة سباتل الأمريكية أثناء انعقاد مؤتمر الجمعية الأمريكية للسرطان نتائج دراسته مع فريق من العلماء بعد إجراء التجارب العلمية وقال : " إن القلق والضغوط النفسية لاتسهل الإصابة بمرض السرطان فحسب ، بل إنها تساعد المرض على الانتشار إلى بقية أجزاء الجسم ، ولذلك فإن منع مسببات التوتر العصبى والقلق هي الوسيلة المثلى لمنع الإصابة بالسرطان " (٣)

الإيمان بالله طريق الوقاية والشفاء :

إن الإيمان الكامل بمنهج الله واتباع الحلال والحرام الذى شرعه المولى عز وجل يحقق السكينة والطمأنينة التى تقى من الأمراض الخطيرة ، وقد خلق الله تعالى الإنسان ويعلم ما يصلح به بدنه ونفسه ، والله تعالى أمرنا أن نتبع منهجه ، يقول الشيخ الشعراوى - رحمه الله - فى خواطره : " هب أنك مرضت وذهبت إلى الطبيب وقال لك : افعل كذا وكذا لتشفى ، فأنت إما تفعل واثقا من أن علم الطبيب أكبر من علمك ، وإما لاتفعل

(١) ألكسيس كاريل (Alexis Carrel) كان طبيبا جراحا فرنسيا، ولد في ٢٨ يونيو ١٨٧٣ وتوفي في ٥ نوفمبر ١٩٤٤ في باريس، حصل على جائزة نوبل في الطب عام ١٩١٢ ، ومن أشهر كتبه كتاب (الإنسان.. ذلك المجهول)، الذي يضم تجاربه عن الإنسان والحياة.

(٢) ديل كارينجى (Dale Carnegie) (٢٤ : ١٨٨٨) بالقرب من ميزوري ١ - نوفمبر ١٩٥٥ في فوريس هيلز، نيويورك) كان مؤلف أمريكي ومطور الدروس المشهورة في تحسين الذات ومدير معهد كارنيجي للعلاقات الإنسانية ولد عام ١٨٨٨ وتوفي عام ١٩٥٥

(٣) هذه الأقوال وغيرها مذكورة فى كتاب (الأمراض ومعجزة الوقاية والعلاج) للشيخ محمد متولى الشعراوى - جمع وإعداد أ / نبيل خالد ص ١١٢ - ١١٣ (بنصرف يسير).

{١٠}

مؤمننا بأن هذا الطبيب لايعرف شيئا ، وإما أن تناقشه ، وفي هذه الحالة يجب أن يكون علمك مساويا لعلم الطبيب إن لم يكن أكثر منه ، فإن كان هذا يتم مع البشر ، فكيف مع الله تعالى ؟ ، ومع تعاليم هذا الدين بأفعل ولا تفعل ؟ وكل ما أمر به الله ورسوله ؟ ، فإن الإنسان إما أن يكون مؤمنا أو غير مؤمن ، فإن كان مؤمنا بالله وقدرته وعلمه ، فإنه يتبع ما يقول ويأمر ، لأنه يعلم يقينا أن الله تعالى أعلم منه بما فيه شفاء النفس في الدنيا ، وحسن الجزاء في الآخرة" (١).

(١) المرجع السابق - ص ١١٤ (بتصرف).

{ ١١ }

الباب الثانى الطب النبوى الوقائى للأبدان

- الفصل الأول : الوقاية من التخمة .
- الفصل الثانى : أطعمة وقائية .
- الفصل الثالث : وقاية الفم والعينين .
- الفصل الرابع : الوقاية من الطاعون .
- الفصل الخامس : سلوكيات لها أثر فى الوقاية .
- الفصل السادس : الختان وقاية .

{ ١٢ }

الفصل الأول الوقاية من التخمة

أثبتت الدراسات العلمية أننا لا نحتاج إلى كل الكميات التي نأكلها من الطعام ، بل نحتاج إلى طعام متوازن ومتنوع ، فالغذاء الصحى والسليم هو الذى يعتمد على التنوع والتوازن فيما يدخل جوف الإنسان من أطعمة ، والإسراف فى الطعام والشراب يضر ضررا بالغا بالصحة العامة ، ويؤثر على الجهاز الهضمى وملحقاته تأثيرا بالغا ، وقد بين لنا الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم الطريق الصحيح للتغذية السليمة دون إفراط أو تفريط .

البطن بيت الداء :

إن عيادات الأمراض الباطنية هي التي تزدحم بمرضاها على الرغم من كثرتها ، كذلك فإن شركات الأدوية تخصص ثلث إنتاجها أو يزيد أدوية للأمراض الباطنية ، ومعظم هذه الأمراض تحدث نتيجة لمخالفة الهدى النبوى فى اختيار نوع الطعام ، وعادات تناوله ، ووقت تناوله ، فعن المقدم بن معد يكرب - رضى الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " ما ملأ آدمى وعاء شرا من بطنه ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فإن كان لابد فاعلا ، فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه " (١). هذا الحديث أصل جامع لأصول الطب كلها. وقد روي أن ابن ماسويه الطبيب لما قرأ هذا الحديث قال: لو استعمل الناس هذه الكلمات، سلموا من الأمراض والأسقام، وإنما قال هذا؛ لأن أصل كل داء التخمة ، وقال الحارث بن كدة طبيب العرب: الحمية رأس الدواء، والبطنة رأس الداء.

قال ابن القيم - رحمه الله - : " إذا ملأ الآدمى بطنه من الأغذية التي لا يحتاج إليها ، واعتاد ذلك ، أورثه أمراضا متعددة ، وإذا اعتدل فى الكمية والكيفية كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير " (٢).
وندى - صلى الله عليه وسلم - مع التقلل من الأكل والاكْتفاء ببعض الطعام إلى الإيثار بالباقي منه، عن جابر بن عبد الله - رضى الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « طعام الواحد يكفي الاثنين، وطعام الاثنين يكفي الأربعة، وطعام الأربعة يكفي الثمانية " (٣) فأحسن ما أكل المؤمن فى ثلث بطنه، وشرب فى ثلث، وترك للنفس ثلثا . وعن الإمام أحمد أنه سئل عن قول النبي - صلى الله عليه وسلم - : « ثلث للطعام، وثلث للشراب، وثلث للنفس » فقال: ثلث للطعام: هو القوت، وثلث للشراب: هو القوى، وثلث للنفس: هو الروح والله أعلم. وأما منافع قلة الطعام بالنسبة إلى القلب وصلاحه، فإن قلة الغذاء توجب رقة القلب، وقوة الفهم، وانكسار النفس، وضعف الهوى والغضب، وكثرة الغذاء توجب ضد ذلك. قال الحسن: يا ابن آدم كل فى ثلث بطنك، واشرب فى ثلثه، ودع ثلث بطنك يتنفس لتتفكر. وعن محمد بن واسع، قال: من قل طعامه فهم وأفهم، ووصفا،

(١) رواه أحمد والترمذى والنسائى وابن ماجه ، وقال الترمذى حديث حسن .

(٢) زاد المعاد فى هدى خير العباد - ابن القيم الجوزية - مؤسسة الرسالة - تحقيق شعيب وعبد القادر الأرنؤوط سنة ١٩٩١ - ج٤ - ص١٨ .

(٣) رواه مسلم .

{ ١٣ }

ورق، وإن كثرة الطعام ليثقل صاحبه عن كثير مما يريد. وعن مالك بن دينار قال: ما ينبغي للمؤمن أن يكون بطنه أكبر همه، وأن تكون شهوته هي الغالبة عليه. وعرض الحسن الطعام على بعض أصحابه، فقال له: أكلت حتى لا أستطيع أن آكل. فقال الحسن: سبحان الله ويأكل المسلم حتى لا يستطيع أن يأكل؟! وعن الشافعي، قال: الشبع يثقل البدن، ويزيل الفطنة، ويجلب النوم، ويضعف صاحبه عن العبادة.

وعن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده - رضى الله عنهم - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "كلوا واشربوا والبسوا وتصدقوا من غير مخيلة ولا سرف، فإن الله يحب أن يرى أثر نعمته على عبده" (١)، وهذه الأوامر المتتالية من النبي صلى الله عليه وسلم في هذا الحديث لها أهداف إيمانية وطبية، فالإيمانية منها إبعاد النفس عن الغرور والفخر والخيلاء والكبر، كذلك حث النفس على الصدقة والإنفاق والإيثار، وإبعادها عن البخل والشح والأثرة، أما الطبية فتهدف إلى اعتدال الإنسان في طعامه وشرابه، وهذا يقى الجسم من أمراض عدة مثل السمنة التي تنشأ نتيجة الإفراط في تناول الغذاء خاصة المواد الدهنية والسكرية، " وتشير الإحصاءات إلى أن نسبة الأفراد الذين يشكون من السمنة في العالم تزيد عن حوالى ٣٠% من تعداد السكان" (٢)، كذلك فإن أمراض السكر والذبحة الصدرية وجلطات الدم وأمراض الكبد تنتج معظمها من الإفراط في تناول الغذاء، وبذلك تتجلى حكمة النبي صلى الله عليه وسلم في الوقاية من كل هذه الأمراض بالاعتدال في تناول الطعام والشراب.

أهمية اختيار الطعام:

أرشدنا النبي صلى الله عليه وسلم إلى أهمية اختيار الطعام الذى يخف هضمه على المعدة، لأن ذلك من أسباب حفظ الصحة، وقد يأكل الإنسان طعاما أو يشرب شرابا وهو يعلم - يقينا - ضرره قبل تناوله، لكنه لا يبالي، فالمهم أن يستجيب لشهوته مهما كلفه ذلك.

وقد ذكر أبو عبيدة وغيره عن ضباعة بنت الزبير بن عبد المطلب أنها ذبحت في بيتها شاة فأرسل إليها رسول الله صلى الله عليه وسلم أن أطعمينا من شاتكم فقالت للرسول والله ما بقي عندنا إلا الرقبة وإني أستحي أن أرسل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم بالرقبة فرجع الرسول فأخبر رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: "ارجع إليها فقل لها: أرسلني بها فإنها هادية وأقرب الشاة إلى الخير وأبعدها من الأذى" (٣).

" وقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يحب الحلواء والعسل واللحم، لأن هذه الأصناف الثلاثة من أفضل الأغذية، وأنفعها للبدن والكبد وأعضاء الجسم، وللاعتناء بها نفع عظيم في حفظ الصحة والقوة، ولا ينفر منها إلا من كان به علة أو آفة" (٤).

(١) رواه أحمد والنسائي وابن ماجه. ورواه الحاكم فى المستدرک وقال: صحيح الإسناد ولم يخرجاه .

(٢) الإعجاز العلمى فى الإسلام - أ/ محمد كامل عبد الصمد - الدار المصرية اللبنانية - سنة ١٩٩١ - ص ٢٣٩ .

(٣) رواه أحمد فى المسند برقم ٢٦٤٩١، ورواه النسائي فى سننه .

(٤) زاد المعاد - ابن القيم الجوزية - مرجع سابق - ج ٤ - ص ٢١٩ .

{ ١٤ }

"وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يأكل الخبز مَادوما (١)، ما وجد له إدام ، وكان يأدمه باللحم مرة ، وبالتمر أخرى ، وبالبطيخ ثالثة ، وبالخل غير ذلك ، وكان يقول : نعم الإدام الخل ، وهو ثناء عليه بحسب مقتضى الحال الحاضر ، (من باب الأكل مما هو موجود دون تكلف) ، لاتفضيل على غيره كما يظن الجهال" (٢) ، وسبب الحديث أنه دخل على أهله يوما فقدموا له خبزاً ، فقال : " هل عندكم من إدام ؟ ، قالوا : ما عندنا إلا الخل ، فقال صلى الله عليه وسلم : " نعم الإدام الخل " (٣) .

والمقصود أن أكل الخبز مَادوما من أسباب حفظ الصحة . وقد أكد علماء الطب فى عصنا الحاضر أن خل التفاح يساعد مرضى السكري على التقليل من مستوى السكر فى الدم حسب ما وجدته بعض الدراسات، كما أنه يُستخدم لعلاج التهاب المهبل عند النساء، ويساعد على فقدان الوزن، ويدعم الجلد بالصحة الجيدة، وقد اكتشفت الدراسات المخبرية والحيوانية أن خل التفاح يساعد على خفض ضغط الدم والكوليسترول، كما أنه يعمل على تثبيط نمو بعض الخلايا السرطانية.

"ومن فوائد مزيج الخل مع حبة البركة أنه يُحلل الأورام الصلبة والأورام البلغمية المزمنة ، ولا يُغفل دور هذا المزيج بالشفاء من الحبوب ذات التقرحات والجرب إذا ضُمدت به الأماكن المصابة ، فيوضع مزيج الخل مع حبة البركة على الأماكن المصابة بالبرص والبهق الأسود لعلاجها ، ولآلام الأسنان يُوصى بطبخ حبة البركة مع الخل والمضمضة به " .

هيئة الأكل والشرب :

تؤثر هيئة الأكل والشرب فى مدى الانتفاع بهما ، ودفع أذاهما ، فقد ورد عن الرسول صلى الله عليه وسلم القول : " لا أكل متكنا " (٤)، وقال صلى الله عليه وسلم : " إنما أجلس كما يجلس العبد ، وأكل كما يأكل العبد " (٥) ، كان صلى الله عليه وسلم ، يأكل بيده وأصابه ، " وأجلس كما يجلس العبد " ، مُستوفراً غير مُتمكّن من القعود؛ لأنَّ العبد أكثر ما يكون مشغولاً بالخدمة، فإذا تيسر له الفراغ للأكل فإنه يأكل مُقعياً، أو مُتوركاً؛ تحسباً لمن يُناديه أو يظنُّه من أسياده ومخدوميه، فيكون أسهل وأسرع قياماً، وهذه الهيئة مُتضمنة لإظهار كمال عبوديته صلى الله عليه وسلم لله سبحانه والأكل متكنا أو بوضع غير سوى يمنع مجرى الطعام من الاعتدال ، وهو ما يجعل الضغط على المعدة شديداً ، فيعيقها عن هضم الطعام بسرعة .

" ويذكر عنه صلى الله عليه وسلم أنه كان يجلس للأكل متوركا على ركبتيه ويضع بطن قدمه اليسرى على ظهر قدمه اليمنى تواضعا لربه عز وجل ، وأدبا بين يديه ، واحتراما للطعام وللمواكل ، فهذه الهيئة أنفع هيئات الأكل وأفضلها لأن الأعضاء كلها تكون فى وضعها الطبيعى الذى خلقها الله سبحانه عليها ، مع ما فيها من الهيئة

(١) الإدام هو ما يؤكل مع الخبز ، أو ما يخلط مع الخبز لتطيبه .

(٢) زاد المعاد - ابن القيم الجوزية - مرجع سابق - ج ٤ - ص ٢١٩ .

(٣) رواه مسلم عن جابر بن عبد الله - رضى الله عنه - ، ورواه مسلم عن عائشة - رضى الله عنها - .

(٤) الطب النبوى - ابن القيم الجوزية ، الطب النبوى، بيروت: دار الهلال، ص ٢٢٤ - ٢٢٦ .

(٥) رواه البخارى عن أبى جحيفة .

(٦) رواه أحمد عن عائشة - رضى الله عنها .

{ ١٥ }

الأدبية" (١)، كذلك كان ينصب الرجل اليمنى ويجلس على اليسرى ، كما كان النبي صلى الله عليه وسلم يجلس مقعياً ، عن أنس بن مالك قال: " رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُقْعِيًّا يَأْكُلُ تَمْرًا " (٢)، والإقعاء أن ينصب قدميه ويجلس على عقبه هذا هو الإقعاء، وإنما أكل النبي صلى الله عليه وسلم كذلك لنلا يستقر في الجلسة، فيأكل أكلاً كثيراً؛ لأن الغالب أن الإنسان إذا كان مقعياً لا يكون مطمئناً في الجلوس فلا يأكل كثيراً وإذا كان غير مطمئن فلن يأكل كثيراً وإذا كان مطمئناً، فإنه يأكل كثيراً هذا هو الغالب.

وكان صلى الله عليه وسلم يأكل بأصابعه الثلاث ، وهذا أنفع ما يكون ، لأنه يأخذ من الطعام القدر اليسير الذي ليس فيه مشقة على أجهزته الهاضمة ، أما إذا أكل بأصابعه الخمسة فإنه يوجب ازدحام الطعام في أمعانه مما يؤثر على أجهزته ويضره ، كذلك فإن النبي صلى الله عليه وسلم كان لا يجمع بين لبن وسمك ، أو لبن وحامض ، ولا بين غذائين حارين ولا باردين ولا لزجين ولا قابضين ، ولا مسهلين ولا غليظين ، ولا مختلفين ، كسرير الهضم وبطيئه ، ولا بين شوى وطبيخ ، ولا بين طرى وقديد ، ولا بين لبن وبيض ، ولا بين لبن ولحم ، ولم يكن يأكل طعاماً في وقت شدة حرارته ، ولا شيئاً من الأطعمة العفنة ، أو المالحة " (٣) ، والذي يركز في كل هذا يلاحظ أن اجتماع الضدين من الطعام مولد للأمراض ، ضار بالصحة ، مخرج عن الاعتدال .

وكان صلى الله عليه وسلم يأمر بالعشاء ولو بكف من تمر ويقول: " تَعَشُّوا وَلَوْ بِكَفٍّ مِنْ حَشْفٍ (تمر ردىء) ، فَإِنَّ تَرَكَ الْعِشَاءِ مَهْرَمَةٌ " (٤) ، كما كان ينهى عن النوم بعد الأكل ، ونجد في وصايا الأطباء أهمية المشى بعد العشاء ولو مائة خطوة ، أو الصلاة ركعتين بعد الطعام ليستقر الغذاء في المعدة .

وأما هديه صلى الله عليه وسلم في الشراب ، فكان يحب البارد الحلو ، كذلك كان لا يشرب الماء وقت استيقانه ، ولكن يفضل البانت ، " عن جابر بن عبد الله - رضى الله عنه - أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دَخَلَ عَلَى رَجُلٍ مِنَ الْأَنْصَارِ وَمَعَهُ صَاحِبٌ لَهُ ، فَقَالَ لَهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنْ كَانَ عِنْدَكَ مَاءٌ بَاتَ هَذِهِ اللَّيْلَةَ فِي شَنَّةٍ، وَإِلَّا كَرَعْنَا (أى : شربنا من الحوض) ، قَالَ: وَالرَّجُلُ يُحَوِّلُ الْمَاءَ فِي حَائِطِهِ، قَالَ: فَقَالَ الرَّجُلُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، عِنْدِي مَاءٌ بَانِتٌ، فَأَنْطَلِقُ إِلَى الْعَرِيشِ، قَالَ: فَأَنْطَلِقُ بِهِمَا، فَسَكَبَ فِي قَدَحٍ، ثُمَّ حَلَبَ عَلَيْهِ مِنْ دَاجِنٍ لَهُ، قَالَ: فَشَرِبَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، ثُمَّ شَرِبَ الرَّجُلُ الَّذِي جَاءَ مَعَهُ " (٥) ، وكان صلى الله عليه وسلم يشرب قاعدا ، لأن الشرب قائما له آفات عديدة ، حيث ينزل بحة على المعدة ، ولا يحصل به الرى التام ، وكان صلى الله عليه وسلم يتنفس عند شربه ثلاثا ، ويقول : " إنه أروى ، وأمرأ ، وأبرأ ، قال أنس - رضى الله عنه - : فأنا أتنفس في الشراب ثلاثا " (٦) ، وليس معنى ذلك أن يتنفس في الإناء ، بل إن التنفس يكون خارجه

(١) زاد المعاد - ابن القيم الجوزية - مرجع سابق - ج-٤ - ص ٢٢١ - ٢٢٣ (بتصرف).

(٢) رواه مسلم

(٣) زاد المعاد - ابن القيم الجوزية - مرجع سابق - ج-٤ - ص ٢٢١ - ٢٢٣ (بتصرف).

(٤) رواه الترمذى وابن ماجه عن أنس بن مالك - وفى سنده ضعف .

(٥) رواه البخارى .

(٦) رواه مسلم عن أنس بن مالك رضى الله عنه .

{ ١٦ }

، فعن أبي هريرة رضى الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء ، فإذا أراد أن يعود ، فلينجح الإناء ، ثم ليعد إن كان يريد " (١).

وللتسمية في أول الطعام والشراب ، وحمد الله في آخره تأثير عجيب في نفعه واستمرائه ، ودفع مضرته ، ففي الصحيحين عن عمر بن أبي سلمة قال : كنت غلاما في حجر رسول الله صلى الله عليه وسلم ، وكانت يدي تطيش في الصحفة ، فقال لى رسول الله صلى الله عليه وسلم : " يا غلام ، سم الله ، وكل بيمينك ، وكل مما يليك ، فما زالت تلك طعمتى بعد " (٢) ، قال الإمام أحمد - رحمه الله - : " إذا جمع الطعام أربعا فقد كمل ، إذا ذكر اسم الله في أوله ، وحمد الله في آخره ، وكثرت عليه الأيدي ، وكان من حلال " .

وقاية الطعام من التلوث :

حرص الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم على وقاية أمته من كل سوء ، فحثهم على حفظ طعامهم وشرابهم عن طريق حفظ الأنية التي يوضع فيها الطعام والشراب ، فعن جابر بن عبد الله - رضى الله عنه - قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : " غطوا الإناء ، وأوكلوا السقاء ، فإن في السنة ليلة ينزل فيها وباء ، لا يمر بإناء ليس عليه غطاء ، أو سقاء ليس عليه وكاء إلا نزل فيه من ذلك الوباء " (٣) ، فإن تغطية الإناء تعد حماية له مما قد يقع فيه من حشرات وهوام ، وبذلك يتقى الإنسان شر التلوث للطعام والشراب ، كذلك "نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الشرب من فم القربة أو السقاء ، وأن يمنع جاره أن يغرس خشبة في داره " (٤) ، لأن هذا السلوك قد يلوث الماء برائحة كريهة ، ويأنف من يشرب بعده بهذا الصنيع ، كذلك قد يكون الماء ملوثا بحشرة أو هامة أو قذاة فتؤذيه ، فالأفضل أن يصب الماء في إناء ثم يشرب منه ملتزما آداب الشراب المحمدية .

(١) رواه ابن ماجه .

(٢) متفق عليه .

(٣) رواه مسلم .

(٤) رواه البخارى عن أبي هريرة رضى الله عنه .

{١٧}

الفصل الثانى أطعمة وقائية

اهتم الإسلام بالطعام والشراب الواقى ، حيث نجد سنة النبي صلى الله عليه وسلم تذكر أصنافا من الأطعمة والأشربة دون غيرها ، أثبت الطب الحديث أن لهذه الأصناف على وجه التحديد فوائد صحية وقائية وعلاجية ، وسوف نعرض لجانب من هذه الأطعمة بشيء من التفصيل .

لبن الأم للرضيع :

وقد بدأنا به هذه الأطعمة الوقائية لأنه من الملانم أن نبدا بالرضيع قبل الكبير ، وقد وردت أحاديث تبين ضمنا أهمية الرضاعة الطبيعية للطفل ، عن أنس بن مالك - رضى الله عنه - قال : ما رأيت أحدا أرحم بالعيال من رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إبراهيم ابنه مسترضعا في عوالي المدينة فكان ينطلق ونحن معه فيدخل البيت وكان ظنره قينا (حدادا) فيأخذه فيقبله ويرجع قال عمرو : فلما مات إبراهيم قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إن ابني إبراهيم كان في الثدي وإن له ظنرين (مرضعتين بدلا من واحدة) تكملان رضاعه في الجنة" (١) ، ومعناه ، أن له مرضعا في الجنة تكمل رضاعته لأنه مات وله عشرة أشهر ، وجاءت أهمية الرضاع قبل سن الفطام ، لأنه يؤثر فى نمو الطفل ، وقد اشترط لعة الرضاع المحرم للنسب ان يكون قبل سن الفطام ، لما له من أهمية ، عن أم المؤمنين أم سلمة - رضى الله عنها - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " لا يحرم من الرضاع إلا ما فتق الأمعاء (كون لحم الصبي وشق أمعاه) وكان قبل الفطام" (٢) ، ورغم أن هذه الأحاديث الشريفة بها أدلة ضمنية فى أهمية الرضاعة الطبيعية إلا أن العلماء أكدوا ذلك فى مقالاتهم وبحوثهم ، ومن هذه الأقوال : " إن الغذاء الطبيعي للطفل هو لبن الأم ، لأنه الغذاء الذى خلقه الله تعالى ليناسب هضم الطفل ويسد حاجته ، والطفل الذى يتغذى بلبن الحيوانات الأخرى يكون أضعف صحة وأكثر تعرضا للنزلات المعوية من الطفل الذى يرضع من ثدى أمه ، لأن لبن الأم خال من الميكروبات ، ودرجة حرارته ملائمة للطفل ، عدا ذلك فهو يحوى مواد ذات مناعة ضد الأمراض" (٣) ، " كذلك ظهرت دراسة جديدة ومثيرة قام بها مجموعة العلماء توضح أن لبن الأم يحمى الأطفال الرضع من كثير من الأمراض إلى أن يحين الوقت لنضوج جهاز المناعة عندهم للاعتماد عليه فى التعامل مع الميكروبات والطفيليات التى يتعرضون لها" (٤) ، كذلك فإن لبن الأم يحمى من ضغط الدم وينمى ذكاء الطفل ، ويشعره بالأمان ، والرضاعة الطبيعية تساعد على تنظيم الحمل دون وسائل .

(١) رواه ابن حبان فى صحيحه ، والظنر : يطلق على مرضعة ولد غيرها ، ويطلق على زوج المرضعة ، وقينا بمعنى : حدادا .

(٢) رواه الترمذى ، وقال الألبانى : حديث صحيح . إرواء الغليل برقم ١١٥٢

(٣) صحة الأم والطفل - تأليف د. ذكى شعبان ، د. إبراهيم مجدى ، د. إسماعيل صبرى ص ٥٨ (بتصرف) دار نهضة مصر للطبع والنشر والتوزيع ، القاهرة .

(٤) الإسلام وأخطار الرضاعة الصناعية : د. عبد الرسول الزرقانى (دراسة بمجلة الوعى الإسلامى - عدد أغسطس ١٩٨٤) .

عسل النحل :

إذا تكلمنا عن عسل النحل من الناحية العلاجية فإنه كما قال الأطباء : يشفى أكثر من مائة من الأمراض ، عن ابن عباس رضي الله عنهما قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " الشفاء في ثلاثة ، شربة عسل، وشرطة محجم، وكية نار، وأنهى أمتي عن الكي" (١) ، لكننا موافقة لموضوع بحثنا نتكلم عنه من الناحية الوقائية ، عن أم المؤمنين عائشة - رضي الله عنها - أنها قالت : " كان النبي صلى الله عليه وسلم يحب الحلواء و يحب العسل ... " (٢) ، وعن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " مَنْ لَعَقَ الْعَسَلَ ثَلَاثَ عَدَوَاتٍ ، كُلَّ شَهْرٍ ، لَمْ يُصِبْهُ عَظِيمٌ مِنَ الْبَلَاءِ " (٣) ، قال ابن حجر العسقلاني - رحمه الله - : " إن العسل له أكثر من مائة اسم ، وهو يجلو الأوساخ التي في العروق والأمعاء ، ويدفع الفضلات ، ويغسل خمل المعدة ، ويسخنها تسخيناً معتدلاً ، ويفتح أفواه العروق ، ويشد المعدة والكبد والكلى والمثانة والمنافذ وغير ذلك " (٤) ،

عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: جاء رجل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: إن أخي استطلق بطنه، فقال: (اسقه عسلاً) فسقاه عسلاً، ثم جاء فقال: يا رسول الله سقيته عسلاً فما زاده إلا استطلاقاً، قال: (أذهب فاسقه عسلاً)، فذهب فسقاه ثم جاء فقال: يا رسول الله ما زاده إلا استطلاقاً، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (صدق الله وكذب بطن أخيك؛ اذهب فاسقه عسلاً)، فذهب فسقاه فبرئ (٥).

وفي هذا من الحكمة البالغة ما فصله الحافظ ابن كثير بقوله: (قال بعض العلماء بالطب: كان هذا الرجل عنده فضلات فلما سقاه عسلاً؛ وهو حار؛ تحللت فأسرعت في الاندفاع فزاد إسهاله، فاعتقد الأعرابي أن هذا يضره؛ وهو مصلحة لأخيه؛ ثم سقاه فزاد التحليل والدفع، ثم سقاه فكذا، فلما اندفعت الفضلات الفاسدة المضرة بالبدن استمسك بطنه وصلح مزاجه واندفعت الأسقام والآلام ببركة إشارته عليه من ربه أفضل الصلاة والسلام" (٦).

وقال العلماء عن العسل في مجال الطب الوقائي : " إن تناول الطفل الصغير لعسل النحل يؤدي إلى تفوق في زيادة وزنه عن أقرانه ، وزيادة في القوة العضلية ، كذلك فإن العسل سريع الهضم والامتصاص ، والوصول إلى الدم والأنسجة في وقت قصير ، كما أنه يقتل الكثير من الميكروبات ، وهو أيضا يقي من أمراض الشيخوخة مثل التثاؤم والكآبة النفسية ، ويزيد الشيوخ قوة عضلية وعقلية وغير ذلك كثير " (٧).

(١) رواه البخارى.

(٢) رواه البخارى ومسلم .

(٣) رواه ابن ماجه والبيهقى والبخارى فى التاريخ وهو حديث ضعيف .

(٤) فتح البارى بشرح صحيح البخارى - ابن حجر العسقلانى - ج ١٠ - ص ١٤٠ .

(٥) رواه البخارى ومسلم .

(٦) تفسير القرآن العظيم - ابن كثير - ج ٤ - ص ٥٨٣ .

(٧) الإعجاز العلمى فى الإسلام - أ/ محمد كامل عبد الصمد - الدار المصرية اللبنانية - سنة ١٩٩١ - ص ٢٤٥ .

الرطب - التمر - البلح :

الرطب هو ثمار النخل الناضجة ، وقد ذكر الأطباء له فوائد كثيرة ، وأهمها الفوائد الوقائية ، فهو من النباتات المليئة التي تنظف الأمعاء الغليظة ، من فضلاتها ، كذلك فهو يقلل من كميات الدم النازفة عند الولادة ، يقول ابن القيم - رحمه الله - : " الرطب يقوى المعدة الباردة ويوافقها ، ويخصب البدن ، وهو من أعظم الفاكهة ، ومن لم يعتده يسرع التعفن في جسده ، ويتولد عنه دم ليس بمحمود .. " (١) ، والذي يؤكد ذلك ما رواه عبد الله بن جعفر - رضى الله عنهما - قال : " رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يأكل الرطب بالقتاء " (٢) والقتاء هو الخيار ، وعن أنس بن مالك - رضى الله عنه - قال : " كان رسول الله صلى الله عليه وسلم ، يفطر على رطبات قبل أن يصلى (أى : المغرب) ، فإن لم تكن رطبات فتمرات ، فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من ماء " (٣) .

" ولقد ثبت علميا أن الكثيرين من أكل الرطب أقل الناس إصابة بمرض السرطان ، كذلك فإن البلح يحتوى على بروتينات تقوم بعملية البناء ، وبه مادة الفوسفور التي تدخل فى تركيب العظام والأسنان ، وهو يحفظ العقل من الإجهاد المبكر ، وبه فيتامين (أ) الذى يحفظ رطوبة العين وبريقها ، ويمنع جفاف الجلد ، ويقى من الإمساك المزمن ، وهو يهدىء الأعصاب والنفوس المضطربة .. " (٤) ، وعن عائشة - رضى الله عنها - قالت : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " كلوا البلح بالتمر ، فإن الشيطان إذا نظر إلى ابن آدم يأكل البلح بالتمر يقول : عاش ابن آدم حتى أكل الجديد بالخلق " (٥) ، وعن عائشة - رضى الله عنها - قالت : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " يا عائشة ، بيت لا تمر فيه جياح أهله أو جاع أهله ، قالها مرتين أو ثلاثة " (٦) ، والرطب يزيد من القدرة الجنسية ، وكذلك التمر والبلح ، والثلاثة أغنياء بالفيتامينات المفيدة للجسم .

الحبة السوداء :

وتسمى الشونيز أو حبة البركة ، وهى تعالج أمراضا لا حصر لها ، عن أبى هريرة - رضى الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " عليكم بهذه الحبة السوداء ، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام " (٧) ، وعن عائشة - رضى الله عنها - أنها سمعت النبى صلى الله عليه وسلم يقول : " إِنَّ هَذِهِ الْحَبَّةَ السَّوْدَاءَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ، إِلَّا مِنَ السَّامِ قُلْتُ: وَمَا السَّامُ؟ قَالَ: الْمَوْتُ " (٨) . ولها طرق كثيرة فى استعمالها ، فقد يتم تناولها عن طريق مضغها حبوبا أو طحنها أو غليها وشربها أو استخراج زيتها ، وينبغى لمن أراد التداوى بالحبة السوداء

(١) زاد المعاد - مرجع سابق - ج ٤ - ص ٣١٣ .

(٢) رواه البخارى ومسلم .

(٣) رواه أبو داود والترمذى وأحمد باختلاف يسير وهو حديث حسن صحيح .

(٤) الإعجاز العلمى فى الإسلام - مرجع سابق - ص ٢٤٧ .

(٥) رواه ابن ماجه والحاكم وابن حبان قال عنه الذهبى: منكر، وذكره ابن الجوزى فى الموضوعات، وقال الألبانى : موضوع .

(٦) رواه مسلم وأبو داود .

(٧) رواه البخارى ومسلم ، والسام : الموت .

(٨) رواه البخارى .

{ ٢٠ }

أو كما يسمونها حبة البركة أن يسأل أهل الخبرة والتداوى ، فذلك أنفع وأفيد وهذه الحبة السوداء تقى من البرد وأمراضه ، حيث إنها تستخدم فى الجو البارد ، كذلك فإنها تساعد على حفظ الجنين فى بطن أمه ، وتقوى الجسم ، وذكر الأطباء نفعها فى علاج ضغط الدم والربو وألم الأسنان ، والتهاب المفاصل وهى تقى وتساعد على شفاء الكثير من الأمراض .

التين :

يذكر عن أبى الدرداء - رضى الله عنه - قوله : " أهدى إلى النبى صلى الله عليه وسلم طبق من تين فقال : " كلوا " ، وأكل منه وقال : " لو قلت إن فاكهة نزلت من الجنة قلت: هذه ، لأن فاكهة الجنة بلا عجم ، فكلوا منها ، فإنها تقطع البواسير ، وتنفع من النقرس " (١).

والتين أغذى من جميع الفواكه وينفع العصب ، وهو يساعد على شفاء كثير من الأمراض ، والنقرس المذكور فى الحديث داء يأتى فى الرجل فتتورم المفاصل ، وقد ذكر "جالينوس" (٢) أن التين إذا أكل مع الجوز والسذاب (٣) قبل أخذ السم القاتل نفع وحفظ من الضرر.

العنب :

ويذكر عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه كان يحب العنب والبطيخ (٤). وقد ذكر الله سبحانه العنب فى ستة مواضع من كتابه فى جملة نعمه التى أنعم بها على عباده فى هذه الدار وفى الجنة ، وهو من أفضل الفواكه وأكثرها منافع ، وهو يؤكل رطباً ويابساً ، وأخضر ويانعا ، وهو فاكهة مع الفواكه ، وقوت مع الأقوات ، وأدم مع الإدام ، ودواء مع الأدوية ، وشراب مع الأشربة ، وطبعه طبع الحبات : الحرارة والرطوبة ، وجيده الكبار المائي ، والأبيض أحمد من الأسود إذا تساوىا فى الحلاوة ، والمتروك بعد قطفه يومين أو ثلاثة أحمد من المقطوف فى يومه ، فإنه منفخ مطلق للطن ، والمعلق حتى يضمر قشره جيد للغذاء ، مقو للبدن ، وغذاؤه كغذاء التين والزبيب ، وإذا ألقى عجم العنب كان أكثر تلييناً للطبيعة ، والإكثار منه مصدع للرأس. ومنفعة العنب يسهل الطبع ، ويسمن ، ويغذى جيده غذاء حسناً ، وهو أحد الفواكه الثلاث التى هي ملوك الفواكه ، هو والرطب والتين.

(١) ذكر ابن القيم هذا الحديث فى كتابيه الطب النبوى وزاد المعاد وقال : وفى ثبوت هذا نظر . وضعفه الألبانى فى السلسلة بسبب جهالة بعض رواته .

(٢) جالينوس هو طبيب إغريقي ولد فى بيرغامون سنة ١٢٩ وتوفى سنة ٢١٦ مارس الطب فى أنحاء الإمبراطورية الرومانية وعالج العديد من الأباطرة الرومان. كان أكبر أطباء اليونان وأحد أعظم أطباء العصور القديمة، أثر بشكل كبير فى العديد من الاختصاصات الطبية كعلم التشريح ، الفسيولوجيا، علم الأمراض، وطب الجهاز العصبي ، كما تنسب له العديد من الإسهامات فى الفلسفة والمنطق.

(٣) السذاب : عشب السذاب من الأعشاب الطبية والتي لها العديد من الأسماء مثل الفنجن والحزاء والفجل والخفت، وهو يتبع فصيلة السذابية، وهو من الأعشاب المعمرة ويبلغ طوله ٥٠-١٠٠سم وأوراقه تتميز باللون الأخضر المائل إلى اللون الأزرق.

(٤) زاد المعاد - مرجع سابق - ج ٤ - ص ٣٤٠ .

{ ٢١ }

"والعنب يحتوى على نسبة عالية من السكر الأحادى (الجلوكوز) وهو لا يحتاج إلى هضم بل يمتص من المعدة والأمعاء ، ليذهب مباشرة إلى الدم ، وهو يقى من الكساح عند الصغار، ويقى الكبار من لين العظام ، ويمنح الجسم الحيوية والنشاط ، وهو يقى من نزلات البرد والإنفلونزا ، ويقى من آلام اللثة وتساقط الأسنان ، كذلك فهو يقى من الإمساك والعشى الليلي" (١).

عن عائشة - رضى الله عنها - قالت : "كُنَّا نَنْبِذُ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي سِقَاءٍ فَنَأْخُذُ قَبْضَةً مِنْ تَمْرٍ أَوْ قَبْضَةً مِنْ زَبِيبٍ فَنَطْرَحُهَا فِيهِ ثُمَّ نَصَبُّ عَلَيْهِ الْمَاءَ فَنَنْبِذُهُ غَدْوَةً فَيَشْرَبُهُ عَشِيَّةً وَنَنْبِذُهُ عَشِيَّةً فَيَشْرَبُهُ غَدْوَةً وَقَالَ أَبُو معاويةَ نَهَارًا فَيَشْرَبُهُ لَيْلًا أَوْ لَيْلًا فَيَشْرَبُهُ نَهَارًا" (٢) ، وعن أَبِي سَعِيدِ الْخُدْرِيِّ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "مَنْ شَرِبَ النَّبِيدَ مِنْكُمْ فَلْيَشْرَبْهُ زَبِيبًا فَرْدًا، أَوْ تَمْرًا فَرْدًا، أَوْ بُسْرًا فَرْدًا"، وَقَالَ أَيْضًا: "نَهَانَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ نَخْلَطَ بَيْنَ الزَّبِيبِ وَالتَّمْرِ، وَأَنْ نَخْلَطَ البُسْرَ وَالتَّمْرَ" (٣). وفي الحديث: مشروعية الانتباز وشربه ما لم يصل إلى حد الإسكار ، فالمشروع هو شرب الطيب الذي لا يسكر، والمنهي عنه من ذلك هو كل ما يذهب العقل ويسكره من كل الأشربة.

البصل :

عن عائشة - رضى الله عنها - أَنَّهَا سُنِلَتْ عَنِ النَّبِصْلِ، فَقَالَتْ : إِنَّ آخِرَ طَعَامٍ أَكَلَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ فِيهِ بَصَلٌ" (٤) ، زاد البيهقي : أنه كان مشويًا في قدر، أي: مطبوخًا ، والبصل يفيد في المعاشرة الزوجية ، ويحمى من الجلطة الدموية وينشط الكلى ، ويقى من ميكروبات الفم بقتلها ، وجاء في مجلة " كل شيء " الفرنسية قول الدكتور " جورج لوكونسكى " عن عصير البصل : " يكثر عدد المعمرين في البلدان التي يكثر فيها أكل البصل ، وإن مرض السرطان ليس معروفًا بها " (٥). وإتمامًا للفائدة نقول يستحب لمن أكل بصلا نيناوآراد الذهاب إلى المسجد فعليه أن يحاول قدر استطاعته أن يغير رائحة فمه بأى وسيلة لأن رائحة الفم تكون كريهة بعد أكل البصل والثوم والكراث ، حتى لا يؤذى أحدًا برائحة فمه ، أما أكل البصل ونحوه مطبوخًا فلا شيء فيه .

السمك :

عن عبد الله بن عمر - رضى الله عنهما - : أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "أَجَلَّتْ لَكُمْ مَيْتَتَانِ وَدَمَانٌ ، فَأَمَّا المَيْتَتَانِ ، فَالْحَوْتُ وَالْجَرَادُ ، وَأَمَّا الدَّمَانِ ، فَالْكَبِدُ وَالتَّحَالُ" (٦).

(١) الأمراض ومعجزة الوقاية والعلاج - للشيخ محمد متولى الشعراوى - جمع وإعداد أ / نبيل خالد ص ١٠٦ .

(٢) رواه مسلم وأحمد وأبو داوود والترمذى وابن ماجه .

(٣) رواه مسلم .

(٤) رواه أحمد وأبو داوود وضعفه الألبانى والأرنؤط ، وقال عنه الصالحى فى سبل الهدى والرشاد :إسناده جيد .

(٥) الأمراض ومعجزة الوقاية والعلاج - مرجع سابق - ص ٥٦ ، ٥٧ (بتصرف) .

(٦) رواه أحمد وابن ماجه واللفظ له وهو صحيح .

{ ٢٢ }

وعن جابر بن عبد الله - رضى الله عنه - قال : بعثنا النبي صلى الله عليه وسلم ثلاث مائة راكب، وأميرنا أبو عبيدة، نرصد عيرا لقريش، فأصابنا جوع شديد حتى أكلنا الخبط، فسُمي جيش الخبط، وألقى البحر حوتًا يقال له العنبر، فأكلنا نصف شهرٍ وادَّهنا بودكه، حتى صلحت أجسامنا قال: فأخذ أبو عبيدة ضلعًا من أضلاعه فنصبه فمرَّ الراكب تحته، وكان فينا رجلٌ، فلما اشتدَّ الجوع نحر ثلاث جزائر، ثم ثلاث جزائر، ثم نَهَاهُ أَبُو عُبَيْدَةَ" (١).

و أجود السمك ما لذ طعامه ، وطابت رائحته ، وتوسط مقداره ، وكان رقيق القشرة ، وكان لحمه صلبا أو يابسا ، ويكون قد خرج من نهر جار ، وأنفع ما فى السمك اللحم القريب من مؤخرها .

" والطرى السمين يخصب البدن وينفع فى الإنجاب ، ويصلح الأمزجة الحادة ، وينصح بعدم أكل رعوس الأسماك ولا أحشائها لتفادى مادة الرصاص السامة ، والأسماك تقى من أمراض متعددة ، وتفيد الجسم فوائد جمة ، وقد وجد أن الشعوب الساحلية لا تعرف الكثير من الأمراض ، وكما جاء بأبحاث جامعة روتجرز الأمريكية ، فقد وجدت أن بعض الشعوب وعلى رأسها شعب الإسكيمو لا توجد بينها حالات إصابة بأمراض السرطانات المختلفة لاعتمادهم على الأسماك فى غذائهم ، كذلك فإن الأسماك تقى من أمراض الغدة وتنظم ضغط الدم ، وتقى من أمراض القلب وتفيد الحوامل ، وتقى من تصلب الشرايين، وتقوى الذاكرة ، وتحمى من مرض العشى الليلي ، وتحمى الأسنان من التسوس ، وغير ذلك من الفوائد الجمة" (٢)

(١) رواه البخارى ومسلم .

(٢) الأمراض ومعجزة الوقاية والعلاج - مرجع سابق ص ٨٢ .

{ ٢٣ }

الفصل الثالث وقاية الفم والعينين

الفم والعينان من الجوارح الأساسية التي يترتب على سلامتهما وصحتهما سلامة وصحة باقى البدن ، والذي يتدبر فى سنة النبى صلى الله عليه وسلم يجد التوجيهات التي حفظ هاتين الجارحتين وتقيهما من كل مرض ، وهى توجيهات يسيرة لا تكلف المتمسك بها كثير مشقة ، فلا ينبغي لعاقل أن يغفلها أو يهملها .

السواك وقاية للفم :

السواك غصن من شجر الأراك ، ويعتبر أنفع وسيلة للحفاظ على الفم والأسنان لما فيه فيه من مواد فعالة تقتل الميكروبات والجراثيم ، وتمنع تكون الأوساخ ونخر الأسنان ، وفى سنة طبيب البشرية محمد صلى الله عليه وسلم الأوامر الكثيرة بالحث على استعمال السواك ومنها: عن أبى هريرة - رضى الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال " لولا أن أشق على أمتى لأمرتهم بالسواك مع كل وضوء " (١) ، وعنه - أيضا - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " لولا أن أشق على أمتى لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة " (٢) ، وعن حذيفة بن اليمان - رضى الله عنه - قال : " كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا قام من الليل يشوص فاه بالسواك " (٣) ، وعن أم المؤمنين عائشة - رضى الله عنها - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " السواك مطهرة للفم ، مرضاة للرب " (٤) ، وعنها - أيضا - أنها قالت : " كان النبى صلى الله عليه وسلم إذا دخل بيته بدأ بالسواك " (٥) ، وعن أبى أيوب الأنصارى - رضى الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " أربع من سنن المرسلين ، الختان والتعطر والسواك والنكاح " (٦) ، فالسواك سنة نبوية يمكن أن تؤديها كلما تيسر لك ، خاصة عند الوضوء وقبل كل صلاة ، وعقب تناول الطعام ، وعند تغير رائحة الفم ، وقبل النوم وعند الاستيقاظ ، وذلك للمفطر والصائم على السواء .

الفوائد الطبية للسواك :

"أكد علماء الطب والصيدلة أن للسواك فوائد ومنافع طبية عامة وشاملة للجسم خاصة الجهاز الهضموالتنفسى، فالسواك يقاوم الجراثيم ، وله تأثير مضاد للالتهابات التي قد تحدث فى الفم ، وله تأثير مسكن لآلام الأسنان ، والسواك يجلو البصر ، ويصحح المعدة، وينقى ويصفى الصوت ، ويسهل مجارى الكلام ، وهو يقوى العمود الفقري ، ويطلق اللسان ، والسواك يساعد على الإقلاع عن العادات السيئة كالتدخين ، وبه مادة

(١) رواه البخارى ومسلم .

(٢) رواه البخارى ومسلم .

(٣) رواه البخارى والنسائى .

(٤) رواه الطبرانى وهو صحيح .

(٥) رواه مسلم .

(٦) رواه المنذرى فى الترغيب والترهيب ، وقال إسناده صحيح ، ورواه الترمذى وأحمد بلفظ " الحياء بدلا من الختان ... " وقال الألبانى:

ضعيف .

{ ٢٤ }

قابضة تعمل على شد اللثة وتقويتها ، وفيه مواد تحافظ على الأسنان من التسوس ، وتنقى الفضلات الموجودة بالفم والأسنان " (١).

" بعض المستحضرات التي تباع في السوق كمستحضرات غسل للفم، قد تكون مفيدة في حل مشكلة رائحة الفم الكريهة، وذلك لأنها تحتوي على الثيمول (الزعرتر) والإكليبنتول (من الأوكالبتوس - شجرالكيينا)، إضافة للزيوت العطرية التي ثبتت فاعليتها ضد البكتيريا، وهناك زيوت عطرية أخرى مضادة للبكتيريا يتم استخراجها من الشاي، الثوم، الكمون، النعناع والمريمية وغيرها. لكن قد يكون لها مخاطر كاحتمال حصول الحساسية، أو آثار جانبية إذا ما تم ابتلاع بعض هذه الزيوت.

وقد وجدت الأبحاث الحديثة بأن السواك يحوي خصائص مكافحة للجراثيم والبكتيريا أيضاً وبطريقة آمنة جداً ودون إحداث أي نوع من الحساسية. وكل ذلك يعود الى ما يحتويه السواك من ألياف طبيعية طرية على اللثة ومعادن ومواد مهمة وفعالة، مثل: المواد المنظفة مثل sinigrin ، وبيكربونات الصوديوم، وأكسالات الكالسيوم، وبعض المواد التي تعزز صحة وأنسجة اللثة، مثل gallic acid ، والعديد من الزيوت الطيارة التي تعطي الفم رائحة جيدة وتقوي اللثة.

بالإضافة الى فيتامين (C) المعروف بمدى أهميته لصحة اللثة وأنسجتها. كما وأشارت بعض الأبحاث الى احتواء السواك على مواد تعزز تخثر الدم مما يساعد على وقف نزيف اللثة والتنام الجروح، بالإضافة إلى مادة التانين (tannin) التي تساعد في تقوية اللثة .

ومن هنا نشجع استخدام السواك كونه سنة وعبادة ونظراً لفوائده العديدة، ولكن هذا لا يعني ابداء الاستغناء عن فرشاة الأسنان والمعجون واستشارة طبيب الأسنان الخاص بك باستمرار، مع الحرص على نظافة السواك وغسله، وعدم تناقل استخدام نفس السواك لأكثر من شخص " (٢).

والسواك له ميزة كبيرة لا تتوفر لغيره ، حيث إنه متواجد بكثرة في معظم البلدان الإسلامية ، وفوق كل ذلك فهو أرخص وسيلة من ناحية الثمن للحفاظ على الفم والأسنان .

وقاية الفم بالوضوء :

معلوم لدينا أن المضمضة (ثلاثا) من سنن الوضوء، وكان يحرص عليها النبي صلى الله عليه وسلم عند وضوءه ، " وإذا ما دققنا في أهميه المضمضة وهي غسل الفم من الناحية الوقائية لوجدنا أن الفم مدخل هام لكثير من الأمراض المعدية كذلك تنتشر به الجراثيم الموجوده بالجوف فتكون هذه الجراثيم على اللثة والأسنان محدثة رائحة كريهة بالفم والتهابا باللثة وتسوسا بالأسنان ، وقد ثبت أن اللعاب بخلطه بالمواد النشوي يكون عجينة لزجة تلتصق بالأسنان تسبب تكوين غطاء صلب عليها (طرطير الأسنان) ، وتحت هذا الغطاء تنشط الجراثيم الحمضية التي تتغذى على المواد النشوية والسكرية ، وتؤدي الى التخمر فتولد حمض اللبنيك الذي

(١) زاد المعاد - الطب النبوي لابن القيم .

(٢) فوائد السواك لصحة الفم والأسنان - شروق المالكي - موقع ويب طب .

{٢٥}

يؤدي الى تآكل المادة الجيرية في الأسنان فتؤدي الى تسوسها " (١) ، وغسيل الفم ثلاث مرات عند كل وضوء يكفي جدا للتخلص من جميع هذه العواقب .

وقايه العينين :

العين عضو الإبصار ، والعين للإنسان بمثابة الجوهرة الثمينة ، والتي ينبغي الحفاظ عليها من كل ما يؤذيها وإذا ما اهتدينا بسنة الرسول صلى الله عليه وسلم فسوف يكتب الله النجاه والحفظ لعيوننا وأبصارنا فعن عبد الله بن عمر - رضي الله عنهما - قال: " كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا اكتحل جعل في العين اليمنى ثلاثا ، وفي اليمنى مرودين ، فجعلها وترا " (٢) ، وعن عبد الله بن عباس - رضي الله عنهما - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " عليكم بالإثمد فإنه يشد البصر ، وينبت الشعر " (٣) وعن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " خير أكلكم الإثمد ينبت الشعر ويجلو البصر " (٤).

والكحل يقي العين ويحفظها ويقوي النور الباصر بها ، ويجلوها ، ويذهب اللحم الزائد في الجروح ، وينقي أوساخها ، ويذهب الصداع ، وإذا غسلنا العينين في الوضوء ، وأسبغنا غسلها كما أوصى النبي صلى الله عليه وسلم لوقيناها من كل أمراض العيون خاصة الرمذ الحبيبي الذي يصيب الآن أغلب سكان الشرق الأوسط ، وهو يؤدي إلى التهاب الجفون ومضاعفاته بالعين كذلك ينتشر بها مرض الرمذ الصديدي الذي إذا لم يُتدارك فإنه يؤدي إلى فقد الإبصار .

(١) الصلاة من وجهة نظر الطب الإسلامي - د. محمد ذكي سويدان - ص ٥٧ - ٥٨ (بتصرف).
(٢) رواه الطبراني في الأوسط وإسناده ضعيف .
(٣) رواه الذهبي - وسنده ضعيف لأن به علة .
(٤) رواه ابن حجر ، والبزار .

{٢٦}

الفصل الرابع الوقاية من الطاعون

لقد وضع الإسلام ما يعرف في وقتنا الحاضر بنظام الحجر الصحي حتى لا ينتشر المرض المعدي ، وبذلك يقلل من نسبة الإصابة به ، كما حث الإسلام علي النظافة واعتنى بها ، لأنها الأساس في الوقايه من أي مرض .

معنى الطاعون :

الطاعون من حيث اللغة نوع من الوباء ، وهو عند أهل الطب ورم رديء قاتل يخرج معه تلهب شديد مؤلم جدا يتجاوز المقدار في ذلك ويصير ما حول في الاكثر أسود أو أخضر أو أكمد ، ويؤول أمره إلى التقرح سريعا ، وفي الأكثر يحدث في عدة مواضع في الابط وخلف الأذن وفي الساق والذراع والوجه والرقبه ، وقال عنه النبي صلى الله عليه وسلم فيما رواه أنس ابن مالك - رضي الله عنه - : " الطاعون شهاده لكل مسلم " (١) ، وفي أثر عن عائشه - رضي الله عنها - أنها قالت للنبي صلى الله عليه وسلم : " الطعن قد عرفناه، فما الطاعون؟ قال : " غده كغدة البعير يخرج في المراق ، (أي، الأجزاء الرقيقه من الجسم مثل البطن)، والإبط" (٢) ويطلق عليه الوباء ، وهو كل مرض يعم ، وعن أسامة بن زيد - رضي الله عنهما - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم ذكر الطاعون فقال : " بقية رجز وعذاب أرسل على طائفة من بنى إسرائيل .. " (٣) ، وعن أبي موسى الأشعري - رضي الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال عن الطاعون : " إنه وخز أعدائكم من الجن .. " (٤).

نظام الحجر الصحي:

في حاله ظهور الوباء فان كل إجراءات الحجر الصحي يجب أن تتخذ وينفذها المسلمون طواعي' لحماية المجتمع و لو أدى ذلك إلى أن يبقى الفرد في منطقته الوباء ولا يغادرها حتى لا يكون سبب في انتشارها ، وهو بذلك مجاهد في سبيل الله وإذا مات على هذه النية فله أجر الشهيد كما ورد في أحاديث صحيحة، عن بي هريرة - رضي الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " الشهداء خمسة ، المطعون والمبطون والغريق وصاحب الهدم والشهادة في سبيل الله " (٥) وعن عائشة - رضي الله عنها - أنها سألت النبي صلى الله عليه وسلم عن الطاعون فقال : " إنه كان عذاب يبعثه الله على من يشاء ، فجعله رحمة للمؤمنين ليس من أحد يقع الطاعون فيمكث في بلده صابرا محتسبا يعلم أنه لن يصيبه إلا ما كتب الله له ، إلا كان له مثل أجر شهيد " (٦).

(١) رواه البخارى ومسلم .

(٢) ذكره ابن القيم في زاد المعاد وإسناده حسن .

(٣) رواه ابن حبان في صحيحه - صححه الألبانى .

(٤) رواه البزار - وذكره ابن القيم في زاد المعاد بلفظ " وخز الجن " ، وسنده صحيح .

(٥) رواه البخارى ومسلم .

(٦) رواه البخارى .

{٢٧}

وعن عبد الرحمن بن عوف - رضى الله عنه - أن عمر بن الخطاب - رضى الله عنه - خرج إلى الشام ، فلما جاء بسرغ (مكان قريب من اليرموك) ، بلغه أن الوباء وقع بالشام ، فأخبره عبد الرحمن بن عوف أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " إذا سمعتم به بأرض فلا تقدموا عليه ، وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا فرارا منه ، فرجع عمر من سرغ " (١).

وقد جمع النبي صلى الله عليه وسلم للأمة في نهيه عن الدخول إلى الأرض التي هو بها ونهيه عن الخروج منها بعد وقوعه كمال التحرز منه ، فإن في الدخول في الأرض التي هو بها تعرضا للبلاء وموافاتا له في محل سلطانه ، وإعانة للإنسان على نفسه، وهذا مخالف للشرع والعقل، بل تجنب الدخول إلى أرضه من باب الحمية التي أرشد الله سبحانه إليها ، وهي حمية عن الأمكنة والتهوية المؤذية وأما نهيه عن الخروج من بلد فيه معنيان ، أحدهما : حمل النفوس على الثقة بالله والتوكل عليه والصبر على أقضيته والرضا بها ، والثاني : ما قاله أئمة الطب : أنه يجب عند وقوع الطاعون السكون والهدوء وتقليل الغذاء وكل ذلك لا يحدث إذا حاول الإنسان الخروج من أرض الوباء ، لأن الخروج يحتاج إلى حركة شديدة ، وذلك مضر جدا في مثل هذه الحالة وإذا طبق الناس كلام النبي صلى الله عليه وسلم بشأن الحجر الصحي عند انتشار الوباء فإن ذلك أنفع في تجنب هذا المرض وهذا الداء .

الوقايه من كل مرض معد :

إن وسيلة العزل أو الحجر من أفضل الوسائل التي شرعها الإسلام للوقاية من الأمراض المعدية ، وورد في هذا الأمر جملة أحاديث شريفة تحمل هذه التوجيهات ، عن فروة بن مسيك يقول : قلت : يا رسول الله ! عندنا أرض يقال لها أبين ، وهي أرض ريفنا وميرتنا ، وإن وباءها شديد ، فقال : " دعها عنك ، فإن من القرف التلث " (٢) والقرف ، هو القرب والذنو من مكان الأرض التي بها وباء ، والتلث هو الموت والهلاك لذلك فإن من الخطر بل من الواجب على المريض بداء معد أن يتجنب مخالطة الأصحاء لما في ذلك من خطر انتقال العدوى ، فعن الشريد بن سويد - رضى الله عنه - أنه كان في وفد ثقيف رجل مجذوم فأرسل إليه النبي صلى الله عليه وسلم : " إنا قد بايعناك فارجع " (٣) ، وعن أبي هريرة - رضى الله عنه - عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " لا عدوى ولا طيرة ، وفر من المجذوم كما تفر من الأسد " (٤) ، وعن أبي هريرة - رضى الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " لا يوردن ممرض على مصح " (٥) ، وعن ابن عباس - رضى الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " لا تديموا النظر إلى المجذومين " (٦). وعن عبد الله بن أبي أوفى - رضى الله

(١) رواه البخارى البخارى ومسلم ، وانظر كتاب الطب للنسائى ص ٥٠ .

(٢) رواه أبو داود وأحمد وضعفه الألبانى .

(٣) رواه مسلم وعند النسائى بسند صحيح بلفظ " ارجع فقد بايعتك " .

(٤) رواه البخارى .

(٥) رواه البخارى .

(٦) رواه ابن ماجه وقال الألبانى : حسن صحيح .

{٢٨}

عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "كلم المجذوم و بينك وبينه قيد رمح أو رمحين" (١). عن ابن عطية ; أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال " : لا عدوى ولا هام ولا صفر ، ولا يحل الممرض على المصح ، وليحلل المصح حيث شاء " فقالوا : يا رسول الله ! وما ذلك ؟ فقال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : " إنه أذى " (٢) ومع أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يسعى إلى تطبيق نفس المريض إلا أن الحرص على المجتمع كان يأتي في المقام الأول حتى لو تعارض ذلك مع شعور المريض ، لأن مصلحة المجتمع راجحة على المصلحة الفردية ودرء المفسدة مقدم على جلب المنفعة .

هل البعد عن العدوى ينافي اليقين؟:

قد يدعي البعض ن الخوف من العدوى والبعد عنها وعن أماكن الوباء يدل على ضعف اليقين والإيمان والتوكل على الله ، وأنه هروب من قضاء الله تعالى ويستدلون على دعواهم بالحديث الذي رواه جابر بن عبد الله رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم أخذ بيدي رجل مجذوم أدخلها معه في القصعة وقال : " كل بسم الله ، ثقة بالله وتوكلا عليه " (٣) ، وثبت في الصحيح عن أبي هريرة - رضي الله عنه - عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " لا عدوي ولا صفر ولا هامه فقال الأعرابي : يا رسول الله ، فما بال الإبل تكون في الرمل كأنها الظباء ، فيجيء البعير الأجرى يدخل فيها فيجرب بها ؟ قال صلى الله عليه وسلم: فمن أعدى الأول؟ " (٤).

وقد ثبت أكثر من حديث يدل على الفرار ممن به مرض معد ، من أجل هذا ، فقد ادعى من قصر فهمه عن مراد المصطفى صلى الله عليه وسلم في هذه الأحاديث أن هناك تعارضا بينها ، ولكن أقول :حاشا لله أن يتعارض قول المعصوم صلى الله عليه وسلم مع بعضه ، فانه لا ينطق إلا بالحق ، ولا ينطق عن الهوى ، وقد تسابق العلماء في رد هذه الفرية عن أحاديث النبي صلى الله عليه وسلم حيث قال أحدهم : " يبين النبي صلى الله عليه وسلم أن العدوى وحدها أو الميكروب وحده ليس هو السبب في حصول المرض وأن هناك أسبابا أخرى بيد الله سبحانه وتعالى إن شاء صرفها وإن شاء جمعها ، فكان المرض و كانت العدوى ، أما الاعتقاد بأن هذا الميكروب هو سبب المرض الوحيد ، فهو أولا : جهل بحقائق الأشياء ، وثانيا : جهل بقدره الخالق عز وجل ، وثالثا : تعظيم لأسباب الظاهرة فيتكل عليها ، وبذلك يخرج من دائره التوحيد إلى دائرة الشرك بالله تعالى ، ولا بد إذا من الالتفات إلى السبب الأول كما قال النبي صلى الله عليه وسلم للأعرابي : " فمن أعدي الأول؟ " ،وبذلك ترد الأمور كلها إلى الله الواحد المتصرف في كونه وعباده كما شاء وكيف شاء بالصحة والمرض ، والعدوى والمقاومة ، والمراد بنفي العدوى أن شيئا لا يعدي بطبعه ، نفي لما كانت الجاهلية تعتقده بأن الأمراض تعدي بطبعها من غير إضافة الله سبحانه وتعالى ، فأبطل النبي صلى الله عليه وسلم اعتقادهم ذلك ، وأكل مع المجذوم ، ليبين أن الله تعالى هو الذي يمرض ويشفى ، ونهاهم عن الدنو منه ، ليبين لهم أن هذا من

(١) رواه أبو نعيم وابن السني - ضعفه الألباني في السلسلة .

(٢) رواه مالك والطبراني ورواه البيهقي عن أبي هريرة وإسناده غريب .

(٣) رواه الترمذى وابن ماجه وضعفه الألباني .

(٤) رواه البخارى ومسلم والترمذى .

{ ٢٩ }

الأسباب التي أجري الله العادة بأنها تفضي إلى مسبباتها ففي نهيه صلى الله عليه وسلم إثبات للأسباب ، وفي فعله إشارة إلى أنها لا تستقل بذاتها ، بل الله إن شاء سلبها قواها فلا تؤثر شيئا ، وإن شاء أبقاها فأثرت " (١). وفي طاعون الشام قال ابن عباس - رضى الله عنهما - : قال أبو عبيد بن الجراح - رضى الله عنه - لعمر بن الخطاب - رضى الله عنه - حينما قرر العودة بعد علمه بالطاعون : " أفرارا من قدر الله ؟ فقال عمر : لو قالها غيرك يا أبا عبيدة ؟ نعم ، نفر من قدر الله إلى قدر الله " (٢) . فالبعد عن العدوى واجتنابها لا ينافي اليقين أو التوكل ، بل هو من الأسس الوقائية التي حثت عليها الأحاديث النبوية الصحيحة .

قال الدكتور : أحمد شوقي إبراهيم (٣) - رحمه الله - ردا على من اعترض على أحاديث إثبات العدوى ونفيها في آن واحد: " فالعدوى قد تسبب مرضاً تارة.. وقد لا تسبب مرضاً تارة أخرى، وبذلك تصير العدوى.. لا عدوى.. وليس الأمر في كل ذلك بيد الإنسان... ولا دخل للجراثيم فهي أيضاً.. فالإنسان لا يستطيع أن يقوى أو يضعف من خطوط الدفاع فيه.. فهي تعمل بأمر خالقها تعالى ومنصاعة لأمره.. وكذلك الأمر في جهاز المناعة بالجسم.. منصاعاً لأمر ربها.. وكل ما يحدث فيه من أحداث هي آيات من إعجاز الخالق، وإبداع الفطرة التي فطر الله تعالى الإنسان عليها... وكل من الجراثيم وخطوط الدفاع وخطوط المناعة بالجسم مسيرة بأمر الله تعالى.

من هنا نفهم أن أمر العدوى، تكون أو لا تكون، هي من أمر الله تعالى ومشينته أولاً وأخيراً، وهذه حقيقة لا شك فيها، ويجب أن نتفهمها جيداً، إذا أردنا أن نفهم المغزى العلمي في الأحاديث النبوية عن العدوى. ومن الميكروبات ما يضر الإنسان، ومن الميكروبات ما لا يضر الإنسان شيئاً.. فهو يتعايش مع جسم الإنسان في سلام.. وتوجد الميكروبات غير الضارة بالإنسان على جلده وفي أمعائه.. وهي أحياناً تقوم بالدفاع عن الجسم ضد العدوى بالأمراض.. فهي تتصدى للميكروبات الضارة، وعادة ما تقضي عليها، وحينئذ لا تسبب العدوى بالميكروبات الضارة مرضاً.. وتصير العدوى بها (لا عدوى)، إذن العدوى ببعض الميكروبات كثيراً ما تكون (لا عدوى).. وفي بعض الأحوال تصير (عدوى) أو لا تكون" (٤).

(١) العدوى بين الطب الحديث وأحاديث المصطفى - د. محمد على البار - ص ٣٧ - ٣٨

(٢) رواه البخارى .

(٣) أحمد شوقي إبراهيم أحمد ٢٠ مايو ١٩٢٥ / ٦ أبريل ٢٠١٦ ، طبيب ومقدم برامج مصري، كان يشغل منصب رئيس المجمع العلمي لبحوث القرآن والسنة، ورئيس لجنة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة بالمجلس الأعلى للشؤون الإسلامية المصري، وعضو اللجنة الوطنية للتربية والعلوم والثقافة باليونيسكو، عمل كمتحدث بإذاعات وتلفزيونات دول الخليج على من ١٩٧٨م - ١٩٩٠م في برامج دينية في الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، وهو مؤلف "موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي" التي نشرت على ٧ أجزاء.

(٤) موقع إعجاز القرآن والسنة - مقال للدكتور / أحمد شوقي إبراهيم بعنوان : (فر من المجذوم فرارك من الأسد) وفيه تفصيل هام .

{ ٣٠ }

الفصل الخامس سلوكيات لها أثر في الوقاية

قد يتهاون البعض حينما يسلك سلوك عاديا اعتاد أن يفعله كل يوم حيث نه لا يقتدي فيه برسول الله صلى الله عليه وسلم ، فقد ينام بطريقة أو بأخرى ، أو يلبس مقلدا غير المسلمين ، أو تؤدي به الظروف أحيانا إلى الغضب والثورة ، وهذه السلوكيات وغيرها لها تأثيرها الطبي على الجسم وعلى أجهزته العاملة وسوف نعرض لبعض هذه السلوكيات والتوجيهات النبوي تجاهها.

الملبس:

الملبس سلوك اعتاده الفرد كل يوم بل هو يلازمه دائما وذلك بالنسبة للذكر والأنثى ، وإذا تدبرنا سنة النبي صلى الله عليه وسلم وهديه في اللباس لرأينا أن ملبسه فيه التواضع والصدق ، ومن الناحية الحركية فيه السهولة واليسر ، ومن الناحية الطبية فيه الوقاية من أضرار كثير، عن أبي بردة بن أبي موسى الأشعري - رضى الله عنهما - قال : دخلت على عائشة - رضى الله عنها - فأخرجت إلينا إزارا غليظا مما يُصنع باليمن وكساء من التي يُسمونها الملبدة ، فأقسمت بالله أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قبض في هذين الثوبين^(١). وعن أنس ابن مالك - رضى الله عنه - قال : كنت أمشي مع النبي صلى الله عليه وسلم وعليه بردٌ نجراي غليظ الحاشية، فأدركه أعرابي فجذبه جذبة شديدة، حتى نظرت إلى صفحة عاتق النبي صلى الله عليه وسلم قد أثرت به حاشية الرداء من شدة جذبته، ثم قال: مر لي من مال الله الذي عندك، فالتفت إليه فضحك، ثم أمر له بعطاء^(٢)، فهذه الملابس تدل على التواضع والصدق ، والتي لو تحلى الناس بهاتين الفضيلتين فى الملبس أغناهم ذلك عن إرهاب أنفسهم بما لا يستطيعون تحمله من نفقات الملبس وغيره.

أما من الناحيتين الحركية والطبية ، فقد ورد عن ابن عباس - رضى الله عنهما - قوله : " كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يلبس قميصا قصير اليدين والطول"^(٣) ، وقال أيضا : "كان النبي صلى الله عليه وسلم يلبس قميصه فوق الكعبين مستوي الكمين بأطراف أصابعه"^(٤) ، وعن ابن عباس - رضى الله عنهما - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " البسوا ثياب البياض ، فإنها أطيب وأطهر ، وكفنوا فيها موتاكم "^(٥) ، وكذلك نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن لبس الذهب والحريير للرجال ، عن أبي أمامة الباهلى - رضى الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يلبس حريرا ولا ذهباً "^(٦)، وهذا خاص بالرجال ، والذي ينظر في هدى الرسول الكريم في ملبسه يحس بسهولة لبسها ، فلم تكن الأكمام طويلة فتشقى على لبسها وتضايقه ، ولم تكن قصيرة فتظهر الذراعين وتعرضهما للحر والبرد ، وقميصه كان

(١) رواه البخارى ومسلم وأبو داوود والترمذى وابن ماجه وأحمد .

(٢) رواه البخارى .

(٣) رواه ابن ماجه - وذكره الغزالي فى إحياء علوم الدين وإسناده ضعيف .

(٤) رواه السيوطى فى الجامع وإسناده ضعيف .

(٥) ذكره ابن حجر فى فتح البارى وإسناده صحيح ورواه ابن عساکر فى تاريخ دمشق من حديث سمرة بن جندب - رضى الله عنه -

(٦) رواه أحمد والطبرانى ورواه المنذرى فى الترغيب والترهيب وحسنه الألبانى .

{ ٣١ }

كان إلى أنصاف الساقين لم يتجاوز الكعبين حتى لا تتأذى الساقان بالحر والبرد ، وحتى لا يجر الثوب في الأرض فيحمل النجاسات والأذى ، وكان يحب الثوب الأبيض لأنه يدفع عن صاحبه أشعة الشمس كما أثبت ذلك الطب الحديث ، لذلك فانك ترى سكان الدول الحارة يكثرون من لبس هذه الثياب، ونهى صلى الله عليه وسلم عن لبس الذهب والحريير للرجال لما فيه من إسراف و تشبه بالنساء وتقليد لأهل العجم .

زى المرأة وقاية:

روى ابن عمر - رضي الله عنهما - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " من جر ثوبه خيلاء لم ينظر الله إليه يوم القيامة ، فقالت أم سلمة - رضي الله عنها - كيف تصنع النساء بذبولهن ؟ قال : يرخين شبرا ، قالت : إذا تنكشفت أقدامهن ، قال : يرخين ذراعا لا يزدن عليه " (١) ، عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "صنفان من أهل النار لم أرهما. قوم معهم سياط كأذناب البقر يضربون بها الناس. ونساء كاسيات عاريات، مميلات مائلات، رؤسهن كأسنمة البخت المائلة، لا يدخلن الجنة، ولا يجدن ريحها. وإن ريحها ليوجد من مسيرة كذا وكذا " (٢) ، والذي أمر به الله ورسوله وقاية من النار، ووقاية من أن تنظر إليهم الأعين المسمومة وتتلقفهم الألسنة بقليل وقال ، " كما أثبت الطب الحديث أنه وقاية من الأمراض أيضا فقد ثبت علميا من خلال إحصائيات تشير إلى انتشار مرض السرطان الخبيث في الأجزاء العارية من أجساد النساء فتيات وسيدات اللاتي يلبسن الملابس القصيرة لتعرض الجسم لفترة طويلة لأشعة الشمس و الأشعة فوق البنفسجية ، وينتشر هذا المرض في باقي أجزاء الجسم الى أن يدمر الكبد" (٣) ، ومن هنا تظهر الأهمية في عدم محاكاة الغرب و تقليدهم تقليدا أعمى كما يتجلى الإعجاز الطبي في توجيهات النبي صلى الله عليه وسلم.

أصباغ الزينة و مساحيق التجميل و أثرها الطبى :

" ألم يأتك نبا مساحيق التجميل، وما مكوناتها، إن أشهر ماركات مساحيق التجميل العالمية تصنع من أنسجة أجنة الإنسان الحية، وفي الولايات المتحدة الأمريكية يدخلها سنويا أربعة آلاف جنين عن طريق ما في الأجنة، لهذا الغرض ولغيره، وقد أثبتت بعض الأبحاث الحديثة التي أجرتها شركات مساحيق التجميل الكبرى في الغرب الفائدة القصوى لأنسجة أجنة الإنسان في صناعة مساحيق التجميل، ومن هنا بدأ الجريمة المقتنة التي يتعاون في صناعة مساحيق مع الأطباء في إجهاض النساء، وسحب الجنين، وحفظه في أوعية خاصة تمهيدا لبيعه لشركات إنتاج الصابون الخاص بجمال البشرة، وشركات إنتاج المساحيق والكريمات التي تغذي البشرة .

وقد أعد الدكتور فلاديمير سكرتير عام اللجنة الدولية لحماية الطفل قبل الولادة بأمريكا، أعد تقريرا سريا عن تلك القضية، وقد أشار ضجة كبرى عرض شريط سينمائي بعنوان (الصيحة الصامتة)، أو بدأ الفيلم بعرض جنين سليم، ثم تصوير بالأشعة فوق الصوتية وهو لم يولد بعد، وينتهي بتقطيع أوصاله، وفصل رأسه عن جسده، وهو يسبح في السائل المحيط داخل الرحم بفعل آلة الإجهاض الحديثة (الجيلوتين) التي تعمل على

(١) رواه الترمذى بإسناد صحيح.

(٢) رواه مسلم فى صحيحه .

(٣) ارتداء الملابس القصيرة وأخطاره - د. فاروق محمود مساهل - ص ٣٥-٣٦ (بتصرف)

{ ٣٢ }

تهشيمه تماما، وأوضح الشريط أن الجنين قد تعرض لآلام رهيبة حتى تمت عملية الإجهاض، كما أنه يعيش حالات الشعور بالألم حيث يتحرك بعيدا عن آلة الإجهاض التي تجلب له الموت، كما زادت ضربات القلب الصغير زيادة كبيرة عندما واجهه خطر الموت، ويصرخ بشدة مثل صرخة الغريق تحت الماء، لقد تحول الإنسان إلى وحش يقتل نفسه بنفسه لغرض المتاجرة والاحتيال .

ولم تكف بعض الشركات بقتل الأجنة وعمل مساحيق التجميل منها، بل فكرت في الاستفادة من الحشرات لتصنيع مساحيق التجميل، وقد اعترفت شركة هندية باستعمالها الصراصير المطحونة لإضافة البروتين إلى كريم الوجه.

هذه بعض الحقائق المثيرة المخجلة، التي تكشف الفناع الذي يلبسه مدعو المدنية والموضة. أيها الفضلاء: لقد أطلق الأطباء صيحات التحذير من هذه المساحيق لأنها مجلبة لبعض الأمراض كحب الشباب، والشيخوخة المبكرة، ولها تأثير على الدم والكبد والكلية، ولها تأثير على البشرة عموما. يقول الدكتور وهبه أحمد حسن أستاذ الأمراض الجلدية إن مكياج الجلد له تأثيره الضار، لأنه يتكون من مركبات معادن ثقيلة كالرصاص والزنبق، تذاب في مركبات دهنية كما أن بعض المواد الملونة تدخل فيها بعض المشتقات البترولية، وكلها أكسيدات تضر بالجلد، وإن امتصاص المسام الجلدية لهذه المواد يحدث التهابات وحساسية، أما لو استمر استخدام الماكياج فإن لها تأثيرا ضارا على الأنسجة المكونة للدم والكبد والكلية.

وقد سئل سماحة الشيخ عبد العزيز بن باز رحمه الله، عن حكم مساحيق التجميل فأجاب: المساحيق فيها تفصيل: إن كانت يحصل بها جمال و لكن لا تضر الوجه ولا تسبب شيئا فلا بأس، أما إن كانت تسبب شيئا فيه ضرر فإنها تمنع من أجل الضرر .

وفي الوقت الذي نرى فيه تزايد اوتهافتا في استخدام مستحضرات التجميل من نساء المسلمين، فإن الإحصاءات في الغرب تشير إلى انخفاض في مبيعات مستحضرات التجميل.

ورب قائلة تقول : إننا نستعمل هذه الأدوات والمساحيق منذ زمن ولم نصب بأذى، فالجواب على ذلك: أن الأضرار البدنية لهذه المواد قد لا يظهر أثرها في يوم وليلة أو شهر وشهرين، ولكن على المدى البعيد، وقد يطول وقد يقصر " (١) .

السكن والنوم:

لابد لكل إنسان أن يكون له سكن يبيت فيه ، وفي هدى النبي صلى الله عليه وسلم تجاه المسكن أنه أمر بنظافتها ، لئلا تكون مأوى للأمراض ، عن سعد بن أبي وقاص - رضى الله عنه - ، قال :قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "إن الله طيب يحب الطيب ، نظيف يحب النظافة ، كريم يحب الكرم ، جواد يحب الجود ، فنظفوا أفئنتكم ، ولا تشبهوا باليهود ، تجمع الأكباء في دورهم " (٢) " وهذا مدعاة لجلب الحشرات والهوم والأمراض

(١) موسوعة خطب المنبر - الجزء الخامس - خطبة مفرغة بعنوان (زينة المرأة المسلمة بين الطب والشرع) للشيخ منصور الغامدى.
(٢) رواه الترمذى والبخارى وأبو يعلى وضعفه الألبانى.

{ ٣٣ }

، وكلما كان البيت متوسط الارتفاع فإن ذلك أنفع من الناحية الوقائية ، حيث يعتدل جوها ، ولا يخشى سقوطها ، ولا تضيق على ساكنها ، ولا تزيد عنه بغير منفعة^(١).

أما بالنسبة للنوم فكان نومه صلى الله عليه وسلم أعدل النوم و أفيده للجسم يقول ابن القيم - رحمه الله - " كان صلى الله عليه وسلم ينام أول الليل ويستيقظ في أول النصف الثاني ، فيقوم و يستاك ويتوضأ ويصلي ما كتب الله له ، ولم يكن يأخذ من النوم فوق القدر المحتاج إليه ، ولا يمنع نفسه من القدر المحتاج إليه منه وكان ينام على شقه الأيمن غير ممتلئ البدن من الطعام والشراب"^(٢) ، وإذا تدبرنا في ذلك وجدناه يقي الجسم من شرور الأمراض الكثيرة ، فإن النوم على الشق الأيمن يقي القلب من الضغط عليه إن هو نام على الشق الأيسر حتي تتمكن المعدة من هضم الطعام براحة ويسر لأنها أميل إلى الجانب الأيسر.

وأردأ النوم ما كان على الظهر ولكن لا بأس من الاستلقاء عليه للراحة دون نوم ، أما أسوأ النوم وهو ما نهى عنه النبي صلى الله عليه وسلم وهو النوم على البطن والوجه ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ : أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَأَى رَجُلًا مُضْطَجِعًا عَلَى بَطْنِهِ فَقَالَ : إِنَّ هَذِهِ ضِجَعَةٌ لَا يُحِبُّهَا اللَّهُ "^(٣) ، ولكن إذا كان لعذر فلا بأس كأن يكون لمرض أو نحوه .

والنوم في النهار غير مرغوب فيه سوى نوم الهاجرة أو القيلولة وقيل نوم النهار ثلاثه : خُلِقَ ، و حُرِقَ ، و خُرِقَ ، فالخلق نومة الهاجرة أو القيلولة وهي أخلاق النبي صلى الله عليه وسلم ، والحرق نومة الضحى وهي تشغل عن أمر الدنيا والآخرة ، والحمق نوم العصر وقال بعض السلف : من نام بعد العصر فاختلس عقله فلا يلومن إلا نفسه ، وقال الشاعر:

الأإن نومات الضحى تورث الفتى خبالاً ونومات العُصير جنون

ونوم الصبح يمنع الرزق لأنه وقت تقسيم الأرزاق ، وهو من الناحية الطبية يرخي البدن ، ويفسد العضلات ، والنوم في الشمس فيه ضرر كبير لأنه يهيج الأمراض في الجسم و يثيرها ، ونوم الإنسان بعضه في الشمس وبعضه في الظل فيه مضرة كبيرة ، عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إذا كان أحدكم في الشمس فقلص عنه الظلَّ وصار بعضه في الشمس وبعضه في الظلَّ فليقم "^(٤) وعن بريدة بن الحصيب - رضي الله عنه قال : " نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم أن يقعد الرجل بين الظل والشمس "^(٥) ، وفي رواية نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم أن يجلس بين الصَّح والظل وقال: مجلس الشيطان "^(٦) .

(١) زاد المعاد - مرجع سابق - ص ٢٣٩ (بتصرف).

(٢) زاد المعاد - مرجع سابق ص ٢٤١ (بتصرف).

(٣) رواه أحمد وصححه أحمد شاكر ، والترمذى وحسنه وابن أبي شيبة وصححه الألباني وقال الأرنؤوط: إسناده قوى .

(٤) رواه أبو داود والبيهقة وإسناده صحيح .

(٥) رواه ابن ماجه والسيوطى وصححه الألبانى .

(٦) رواه السيوطى فى الجامع وذكره ابن حجر فى زاد المعاد عن رجل من الصحابة وهو حديث صحيح .

الرياضة وقاية:

كل عضو من أعضاء الجسم يفتقر الى الحركة ، وترتبط الصحة بالرياضة ، فتحدث بالرياضة منافع خاصة وفوائد جلية ، والرياضة - كما هو مقرر وثابت بالتجربة والبراهين - تنظم سير الدورة الدموية وتخلص الجسم من الاحتقانات المختلفة ، كذلك فهي تحلل فضلات الجسم النجسة وتذيبها وتخرجها ، وهي أيضا تبعد الكسل عن الجسم وتنشط العقل وتنمي الذكاء و تقوي عضلة القلب و تنقي الهواء في الرنتين ، وقد قال ابن سينا عن الرياضة البدنية : " أنها حركة إرادية يضطر فيها المرء إلى التنفس القوي المتواتر ، ولذا كانت أمرا مهما في حفظ الصحة وبرء المرض ، فان المداومة بالرياضة الصحية أعظم سبب للوقاية والشفاء"(١).

وقد عُرف عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه كان يمارس الرياضه بشتى أنواعها ، بل ويحث عليها ومن أنواع الرياضات التي كان يمارسها الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم الفروسية والعدو والرمى والمصارعة ولكن في حدود ما شرع الله ، عن عائشة 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"، وفي لفظ: سابقني النبي صلى الله عليه وسلم فسبقته، فلبتنا حتى إذا أرهقني اللحم سابقني

فسبقتي.فقال:"هذه بتلك"(٢)

وعن ابن عمر - رضي الله عنهما قال : أنّ رسولَ الله صلى الله عليه وسلم سابق بين الخيل التي قد ضمّرت من الحفياء وكان أمدها ثنية الوداع وسابق بين الخيل التي لم تضمر من الثنية إلى مسجد بني زريق وإن عبد الله كان ممن سابق بها "(٣) . كما كان يشجع الرمي ويحث عليه ، عن سلمة بن الأكوع - رضي الله عنه - قال مر النبي صلى الله عليه وسلم على نفر من أسلم ينتضلون (يتسابقون في رمى السهام) فقال النبي صلى الله عليه وسلم : " ارموا بني إسماعيل فإن أباكم كان راميا ، ارموا وأنا مع بني فلان ، قال : فأمسك أحد الفريقين بأيديهم فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " ما لكم لا ترمون"؟ قالوا: كيف نرمي وأنت معهم؟ قال النبي صلى الله عليه وسلم: " ارموا فأنا معكم كلكم "(٤) ، ومارس النبي صلى الله عليه وسلم المصارعة مع الصحابة الكرام (والمصارعة هي المغالبة فقط دون أذى للخصم والمصارع) وقد ورد أنه صارع ركاة(٥) وكان رجلا قويا فصرعه النبي صلى الله عليه وسلم .

وليست الرياضة البدنية قاصرة على ما ذكرنا بل إنها تشمل السفر لطلب العلم والجهاد في سبيل الله وكذلك جميع العبادات البدنية هي بمثابة رياضة تقي الجسم من كثير من الأمراض ، وعن عبد الله بن عمر - رضي الله

(١) وصايا الرسول - طه العفيفي - ج ١ - ص ٢٣ .

(٢) رواه أحمد والنسائي وأبو داود وابن ماجه وهو صحيح .

(٣) رواه البخارى فى صحيحه وأبو داود فى سننه.

(٤) رواه البخارى .

(٥) قصة مصارعة النبي صلى الله عليه وسلم لركاة وردت فى مصادر كثيرة للسيرة النبوية وضعفها البعض وصحها آخرون.

{٣٥}

عنهما - أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : "سافروا تصحوا وتغنموا" (١) ، فالرياضة تقى الجسم من أمراض كثيرة شريطة أن تكون في حدود ما شرع الله ورسوله وأن تبتعد عن المقامر والعري والاختلاط والاعتداء على النفس وغير ذلك مما حرمه الله ورسوله .

كظم الغيظ :

"أثبت الطب الحديث أن التوتر والخوف والغضب كل ذلك يتسبب في كثير من الأمراض المستعصية مثل السرطان والروماتيزم والذبحة الصدرية والانهيار العصبى وضغط الدم" (٢) ، و لقد أعطانا النبي صلى الله عليه وسلم توجيهاته لتفادي كل هذا ، عن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن رجلا قال للنبي صلى الله عليه وسلم : " أوصني " قال : " لا تغضب " ، فردد ، قال : " لا تغضب " (٣) وعن معاذ بن أنس - رضي الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال " مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يَنْفِذَهُ دَعَاهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَى رُؤُوسِ الْخَلَائِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُخَيَّرَهُ اللَّهُ مِنَ الْحُورِ مَا شَاءَ" (٤).

(١) رواه السيوطى وإسناده ضعيف .

(٢) مجلة الوعي الإسلامى عدد أبريل ١٩٨٦ - مقال للدكتور محمد عبد العزيز .

(٣) رواه البخارى .

(٤) رواه أبو داوود والترمذى وابن ماجه وهو صحيح .

{٣٦}

الفصل السادس ختان الرجال وقاية

الختان اسم لفعل الخاتن ، ويسمى به موضع الختن أيضا ، ومنه الحديث النبوي الذي روته السيدة عائشة - رضي الله عنها - أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " إذا التقى الختانان وجب الغسل " (١) ، و معنى الختان أي موضع ختان الرجل وموضع ختان الأنثى ، ففيه بيان أن النساء كن يختتن (٢) ، والذي يبدو من المصادر التاريخية أن بعض الأقوام القديمة عرفت الختان ، وقال بعض المؤرخين أن قدماء المصريين من الفراعنة هم أول من قام بعملية الختان حوالي سنة ٢٧٠٠ قبل الميلاد وكانوا يرونها ضرورية للوقاية من الأمراض وحفظ الصحة.

الختان من سنن الفطرة:

اختتن سيدنا إبراهيم عليه السلام ، وقد امتدح النبي صلى الله عليه وسلم فعل سيدنا إبراهيم ، عن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " اختتن إبراهيم عليه السلام وهو ابن ثمانين سنة بالقدم " (٣) و عنه أيضا أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " خمس من الفطرة الختان والاستحداد ونتف الإبط وتقليم الأظافر وقص الشارب " (٤) ومعنى الفطرة أي الملة والشريعة.

ومعظم الفقهاء أوجبوا الختان ومنهم الشعبي والأوزاعي والشافعي وأحمد بن حنبل وشدد عليه الإمام مالك فأوجبه على الذكر والأنثى وقال : لو اجتمع قوم على منع الختان يحاربوا كما لو منعوا الأذان ، وعقب على ذلك الشيخ جاد الحق علي جاد الحق شيخ الأزهر - رحمه الله - بالقول: " وهذا ما أميل إلى الفتوى به " (٥) ، وقال الفقهاء إن سن وجوب الختان هو سن البلوغ ، ويمكن الختان قبل ذلك ، وقال الإمام ابن القيم - رحمه الله - : "الختان للحنفاء بمنزلة الصبغ والتعميد للنصارى ، فيقولون بعد التعميد: الآن صار نصرانيا ، وجعل الله للحنفاء صبغة الحنيفية وجعل ميسمها الختان ، هذا مع ما في الختان من طهارة ونظافة وتزيين وتحسين الخلقة وتعديل الشهوة " (٦).

الأمراض التي يقى منها الختان:

ثبت طبيا أن الختان يقى الرجال والنساء على السواء من عدة أمراض قد تصيبهم إذا هم لم يختتنوا ، فبالنسبة للرجال ثبت أن غير المختونين عرضة للإصابة بمرض التهاب القضيب لأن الإفرازات والبكتيريا والفيروسات تتراكم في هذا المكان الغير مختون كذلك تسبب هذه البكتيريا مرض السرطان والأورام الخبيثة.

(١) رواه مسلم.

(٢) المغنى - ابن قدامة المقدسى - ج ١ كتاب الطهارة - باب الأنية.

(٣) رواه البخارى ومسلم ، والقدم هو الآلة التي اختتن بها.

(٤) رواه البخارى ومسلم.

(٥) الختان - الشيخ جاد الحق علي جاد الحق (بتصرف).

(٦) الختان بين الطب والإسلام - ناول عبد الهادى مقال بمجلة الرابطة العدد ١٧٤ رجب ١٤٢٠هـ/نوفمبر ١٩٩٩م - ص ٣٤ .

{٣٧}

وقرر الأطباء من المسلمين وغيرهم أن الختان المبكر للأطفال يقيهم شر التهاب القضيب ، وكلما تأخر الختان كلما نقص الدور الكبير في الوقاية من هذه الأمراض " وفي عام ١٩٥٢ ميلادية أكد الدكتور "رافيتش" أن الختان يقي من أمراض البروستات وأكد ذلك المؤتمر الذي عقد في مدينة دوسلدورف في ألمانيا عن السرطان والبيئة فقرر أن النساء المتزوجات من رجال مختونين هما أقل عرضة للإصابة بسرطان الرحم من النساء المتزوجات من رجال غير مختونين" (١) .

الزواج وقاية:

كشفت دراسة أمريكية حديثة أن الزواج يخفض مخاطر الإصابة باحتقان المخ بنسبة الثلث وقالت دراسة أخرى نشرتها مجلة "ستروك" التي تصدر عن الجمعية الأمريكية لأمراض القلب أن النساء المتزوجات تنخفض عندهم احتمالات الإصابة باحتقان المخ بنسبة ٤٦% عن غير المتزوجات ، وكذلك فإن الزواج يقي من الانزلاق إلى الشهوة المحرمة ، وكثيرا ما كان النبي صلى الله عليه وسلم يحث على الزواج ويشجع عليه عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ : قَالَ لَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ، وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ؛ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ " (٢) ، وإذا مارس الإنسان شهوته في الحلال فإنه في أمان من كل أمراض المخالفات الجنسية وأشهرها الإيدز والسيلان والزهري وغير ذلك من أمراض اذا كان العالم ينفق الملايين من الدولارات لمحاربة الرذيلة تجنب الامراض فان الإسلام قد كفل الاتباعي الحماية وبذلك باتباع أوامره واجتناب نواهيه.

(١) مجلة الرابطة - مصدر سابق.

(٢) رواه البخارى ومسلم.

{٣٨}

الباب الثالث اجتناب المحرمات وقاية

الفصل الأول : اجتناب الزنا وقاية.

الفصل الثاني : اجتناب الخمر وقاية.

الفصل الثالث : اجتناب الميتة والدم ولحم الخنزير.

الفصل الرابع : محرمات أخرى وأثر اجتنابها.

(الربا - الإجهاض - الجلالة)

{٣٩}

الفصل الأول اجتناب الزنا وقاية

لقد حرم الله تعالى ورسوله صلى الله عليه وسلم الزنا وكل ما يؤدي إليه ولقد أثبت الطب الحديث أن الزنا يؤدي الى أمراض خطيرة تهدد البشرية ولا يجدون لها علاجاً لأن التعدي على حدود الله ليس بالسهل اليسير.

تحريم الزنا في الحديث النبوي:

وردت آيات كثيرة في القرآن الكريم تحرم الزنا وتجرمه ، ولكننا نقف على ما ورد في سنة النبي صلى الله عليه وسلم تجاه هذه الكبيرة عن أبي مالك الأشجعي - رضي الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "ليكونن من أمتي قوم يستحلون الحر (الزنا) والحريم ، والخمر والمعازف" (١) وعن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال صلى الله عليه وسلم: "إذا زنى العبد خرج منه الإيمان فكان فوق رأسه كالظلة فإذا خرج من ذلك العمل عاد إليه الإيمان" (٢) ، وعن الهيثم بن مالك الطائي - رضي الله عنه - عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "ما من ذنب بعد الشرك أعظم عند الله من نطفة وضعها رجل في رحم لا يحل له" (٣) ، وحينما حرم الله الزنا حرم مقدماته وهي النظرة التي هي بريد الزنا ، عن جرير - رضي الله عنه - قال: "سألت رسول الله صلى الله عليه وسلم عن نظر الفجأة؟ فأمرني أن أصرف بصري" (٤) ، وإنما الإثم على من تعدد النظر إلى المحرم أولاً، أو استدام النظر إليه ، وعن بريدة بن الحصيب الأسلمي - رضي الله عنه - أن النبي صلى الله عليه وسلم قال لعلي ابن ابي طالب - رضي الله عنه - له: "يا علي ، لا تتبع النظرة النظرة ، فإن لك الأولى ، وليست لك الآخرة" (٥) وعن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "كتب على ابن آدم نصيبه من الزنا ، مدرك ذلك لا محالة ، فالعينان زناه النظر ، والأذنان زناه الاستماع ، واللسان زناه الكلام ، واليدان تزنيان وزناهما البطش ، والرجلان تزنيان وزناهما المشي ، والقلب يهوى ويتمنى ، ويصدق ذلك الفرج ، أو يكذبه" (٦) ، كذلك حرم الرسول صلى الله عليه وسلم الدخول على النساء الأجنبية ، عن عقبه بن عامر رضي الله عنه، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: إياكم والدخول على النساء، فقال رجل من الأنصار: يا رسول الله، أفرأيت الحمى؟ قال: الحمى الموت" (٧) ، قال النووي في شرح مسلم: "فمعناه أن الخوف منه أكثر من غيره، والشر يتوقع منه، والفتنة أكثر، لتمكنه من الوصول إلى المرأة والخلوة من غير أن ينكر عليه، بخلاف الأجنبية، والمراد بالحمى هنا: أقارب الزوج غير أبائه وأبنائه". انتهى

(١) رواه البخارى ومسلم .

(٢) رواه أبو داوود والحاكم والترمذى وهو صحيح.

(٣) رواه ابن أبى الدنيا وإسناده ضعيف.

(٤) رواه مسلم .

(٥) رواه أبو داوود بإسناد صحيح .

(٦) رواه البخارى ومسلم.

(٧) رواه البخارى ومسلم .

{٤٠}

الأمراض التي يسببها الزنا:

لقد بات في حكم المؤكد طبيًا أن الزنا يتسبب في كثير من الأمراض والأوبئة الفتاكة والتي تتفاوت في خطورتها ومضاعفاتها يقول الدكتور "جون بيستون"^(١) : "إن القرائن التي جمعت من عدة دراسات تقول : إن الأمراض الجنسية معظمها تنتج من العلاقات الجنسية خارج الزواج (أي الزنا)"^(٢) ، ويقول الدكتور "كلود سكوت نيكول"^(٣) : "إن المشكلة التي تواجهنا اليوم هي تبدل قيمنا الأخلاقية التي شجعت وتشجع إقامه العلاقات الجنسية المحرمة وهذه بدورها تسبب ازديادا حادا في إصابات الأمراض الناتجة عن الإباحة الجنسية"^(٤) ، والزنا يتسبب في عدة أمراض منها :

مرض السفلس "وهو مرض جرثومي ينتشر من خلال العملية الجنسية المحرمة (الزنا) ، وجرثومة هذا المرض تنفذ إلى الجسم من خلال جرح متفتح أو من خلال منطقة مصابة في الجسم ثم تنمو و تكبر ، و هو واحد من أخطر الأمراض التي عرفها الانسان ، فالجهاز العصبي ينهار ويصاب المريض بالعمى والشلل وبانحطاط عام في صحته وتؤدي الجرثومة إلى نخر العظام"^(٥).

مرض السيلان وأعراضه حدوث ألم وحرقة شديدة عند التبول وأحيانا يؤدي الى العقم وإفساد الأعضاء التناسلية الاخرى زيادة على ذلك فهو يسبب التهابات المفاصل والتهابات في قزحية العين.

والزنا له مضاره الاجتماعية حيث إنه يفسد العلاقات بين الزوجين ، ويؤدي الى وجود أبناء السفاح ، كما يؤدي الى وجود طبقة من أسفل طبقات المجتمع من النساء ، وهن اللواتي يرتكبن تلك الفاحشة ويبعن أجسادهن سلعة رخيصة .

اللواط قرين الزنا:

اللواط هو ممارسة الرجل الجنس مع رجل آخر ، وقد حرمه الله ورسوله ، عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ - رضي الله عنهما - أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : " لَعَنَّ اللَّهُ مَنْ عَمِلَ عَمَلِ قَوْمِ لُوطٍ ، لَعَنَّ اللَّهُ مَنْ عَمِلَ عَمَلِ قَوْمِ لُوطٍ ، لَعَنَّ اللَّهُ مَنْ عَمِلَ عَمَلِ قَوْمِ لُوطٍ " ^(١) واللواط أشنع وأشد من الزنا في أمراضه ، وقد اثبتت الأبحاث والدراسات العلمية خطورة اللواط على صحة الإنسان ولاسيما بعد انتشار مرض الإيدز في البلاد الغربية بين الأشخاص المصابين بالشذوذ الجنسي حيث توفي آلاف الأشخاص نتيجة هذا المرض ، حيث يصاب الشخص بفيروس يقوم بتدمير جهازه المناعي بالكامل بجانب إصابته بالعديد من الأمراض التناسلية التي تنتشر وتدمر من يمارسه ، فتظهر فيهم أمراض لم تكن معروفة من قبل مثل سيلان المستقيم ، بالإضافة إلى تهتكات الشرج والمستقيم والأعضاء التناسلية ، وكل يوم يأتي بجديد في عالم الأمراض التي تصيب تلك الفئة الشاذة من الناس فهو

(١) أستاذ الطب الوقائي في جامعة كاليفورنيا الأمريكية .

(٢) الأمراض الجنسية - د.نبيل صبحي الطويل ص ٨٥ .

(٣) مدير قسم الأمراض الزهرية في مستشفى سان توماس بلندن .

(٤) الأمراض الجنسية - د.نبيل صبحي الطويل ص ٨٦ .

(٥) الإسلام والجنس - د. فتحي يكن - ص ٤٣ .

(٦) رواه أحمد والنسائي وأبو داود والترمذي وابن ماجه وهو حديث حسن .

{٤١}

مرض التهاب الكبد الوبائي الفيروسي انتشر بين تلك الفئة بشكل ملحوظ ، وينتهي في كثير من الحالات بتليف الكبد والسرطان ، "وها هي الأمراض الفيروسية المختلفة مثل الهربس تنتشر بينهم كظاهرة مميزة ثم ها هي الأبحاث الطبية تؤدي الى اكتشاف ضعف المناعة لدى هؤلاء الشواذ ضد أي غزو فيروسي للجسم وهو ما يعرف بالإيدز ، كذلك فإن ممارسة اللواط يؤدي الى إفساد العلاقة الزوجية كما أنه يؤثر في الأعصاب وضعف خلايا المخ ، ومن شأن اللواط أن تصرف الرجل عن المرأة ، وقد يبلغ به الأمر الى حد العجز عن مباشرتها ، وبذلك تتعطل أهم وظيفة من وظائف الزواج وهي إيجاد النسل" (١) ، عن عبد الله بن عمر - رضى الله عنهما - قال : أقبل علينا رسول الله صلى الله عليه وسلم 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 ينقصوا المكيال والميزان إلا أخذوا بالسنين وشدة المؤنة 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 أنمتهم بكتاب الله، ويتخيروا مما أنزل الله، إلا جعل الله بأسهم بينهم" (٢).

الوقاية في اعتزال النساء في الحيض:

نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن جماع المرأة في فترة الحيض ، عن أنس بن مالك رضى الله عنه قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "اصنعوا كل شيء (أى ، في فترة الحيض) إلا النكاح" (٣) ، وعن مسروق - رضى الله عنه - قال: قلت لعائشة - رضى الله عنها - "ما يحل للرجل من امرأته إذا كانت حائضا؟ قالت : "كل شيء إلا فرجها" (٤).

" يتجلى الإعجاز في هذه التوجيهات النبوية والتي حوت حقائق طبية وقائية ، حديث يدعو الطب الحديث إلى ضرورة اعتزال المرأة الحائض وعدم الاتصال بها جنسيا لأن حساسية جدار المهبل خلال فترة الحيض تزداد ، ويكون بالتالي الجماع مؤلما من جراء أن الرحم يكون ملتهبا جدا و متقرحا وتقل مقاومته لعدوان الميكروبات التي قد تغزوه ، وتتكاثر في الدم الذي هو بيئة صالحة لهذا التكاثر كذلك يمكن أن يؤدي الجماع في فترة الحيض الى الالتهابات التي تؤدي الى انسداد قناتي الرحم ، وهو ما يسبب العقم أو الحمل خارج خارج الرحم ، كذلك يؤثر الجماع على الجهاز البولي و يكون أحد أسباب مرض السرطان الذي يلتهم عنق الرحم ، وكذلك فإن الرجل يتأثر بذلك فتكثر الميكروبات ، تلتهم قناة مجرى البول ، وتنمو الميكروبات السببية والعنقودية فيها وفوق كل

(١) الإسلام والطب - د. محمد وصفي ص ٤١ (بتصرف). وكتاب (ولا تقربوا الفواحش) ص ٧٦ فقرة عزاها المؤلف إلى كتاب الإسلام والطب للدكتور محمد وصفي .

(٢) رواه ابن ماجه والحاكم والطبراني وصححه الألباني .

(٣) رواه أحمد والنووي في المجموع بإسناد صحيح .

(٤) رواه العيني وابن جرير وابن حزم والهيثمي وإسناده صحيح .

{٤٢}

هذا فإن هذه الممارسة المحرمة تؤدي بالمرأة إلى التوتر والقلق وتؤثر في حالتها العصبية وتقل رغبتها الجنسية فتصبح شبه منعدمة مما يؤثر بالتالي على العلاقات الزوجية بينهما" (١)

النهى عن إتيان المرأة في دبرها:

نهى الرسول صلى الله عليه وسلم عن إتيان المرأة في دبرها ، عن ابن عباس - رضي الله عنهما - أن النبي صلى الله عليه وسلم قال في أمر الجماع: "أقبل ، وأدبر ، واتق الحیضة و الدبر" (٢) ، و عنه - أيضا - أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " لا ينظر الله إلى رجل أتى رجلا أو امرأة في دبرهما" (٣) .

" ثبت طبيا أن الاتصال الرجل الجنسي بالمرأة في غير عضو التأنيث يسبب أمراضا كثيرة منها الإصابة في مجرى البول بالالتهاب و الإصابة بالبروستاتا ، و قد يسبب له العقم ، ويمكن أن تصاب هي بالعقم أيضا ، كذلك تصاب المرأة بتشققات في الشرج ، كل ذلك يحدث لأن فتحة الشرج تكثر فيها البكتيريا فينغمس عضو التذكير في هذه المنطقة فيصاب ما يصاب به" (٤) .

ممارسات أخرى شاذة:

غير ما ذكر فإن هناك ممارسات جنسية شاذة تؤثر على الإنسان منها العادة السرية للرجال والسحاق للنساء مثل هذه العادات تضعف المرء جسمانيا ، وتؤثر على قدراته العقلية ، وغير ذلك من الآثار الضارة لهذه الممارسات الخاطئة .

إن اجتناب المحرمات في المسائل الجنسية يقي الإنسان من أمراض لا حصر لها ، ويوفر عليه ما قد يسببه المرض من أموال طائلة لعلاجها ، وإذا كان الإسلام قد أمر الإنسان أن ينظم عملية الجماع (الحلال) حتى لا تؤثر سلبا ، فما بالك بتأثير الحرام المنهي عنه قطعاً بالكتاب والسنة؟! ، والمسلم مطالب بأن يبعد نفسه عن كل ما يؤدي به إلى الوقوع في الحرام ، فيغض بصره ، ويحصن نفسه بالزواج أو الصوم ويبتعد عن أماكن العري والاختلاط ، ولا يشغل فكره وعقله بما يخالف منهج الله حتى لا يضل ولا يشقى.

(١) الإعجاز العلمي في الإسلام - محمد كامل عبد الصمد - ص ٢٧٦ - ٢٧٧ (بتصرف).
 (٢) رواه أحمد والترمذي بإسناد صحيح.
 (٣) رواه ابن حبان بإسناد صحيح.
 (٤) حقائق حول الجنس يكتشفها العلم - د . إبراهيم قاعود ص ٢٢ (بتصرف).

{ ٤٣ }

الفصل الثاني اجتناب الخمر وقاية

الخمر مذهب للعقل ، مفسد للدين ، مضيعة للمال ، وقد نص عليها القرآن الكريم ليحرمها بأشد أنواع التحريم، وجاء الحديث الشريف ليؤكد هذا التحريم ، كل ذلك بسبب الأضرار التي يسببها شرب الخمر ، والتحريم لهذه الأشياء التي تعيب العقل يؤكد مبدأ الوقاية الذي كان يحرص عليها النبي صلى الله عليه وسلم.

قاعدة هامة في التحريم:

ليست الخمر وحدها هي المقصودة بالتحريم بل إن هناك قاعده أساسية تقول : "ما أسكر كثيره فقليله حرام" وعن النعمان بن بشير - رضي الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إن من الحنطة خمرا ، ومن الشعير خمرا ، و من الزبيب خمرا ، ومن التمر خمرا ، ومن العسل خمرا " (١)، وفي زيادة عند الطبراني في الأوسط وأبو نعيم في حلية الأولياء : " ... وأنا أنهى عن كل مسكر".

ومناطق التحريم هو الإسكار وعدمه ، فكل ما يسكر العقل ويذهب به يأخذ حكم الخمر ، ونذكر هذا القول لأن المنحرفين في عالم اليوم يسمون الأسماء بغير اسمها كي يضلوا الناس ، و يوقعوهم في المهالك ، و يزينوا للناس سوء أعمالهم وقد تنبأ النبي صلى الله عليه وسلم بهؤلاء ، عن أبي مالك الأشعري - رضي الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " ليشربن طائفة من أمتي الخمر يسمونها بغير اسمها ، ويضرب على رؤوسهم بالمعازف والقينات ، يخسف الله بهم الأرض ويجعل منهم قردة وخنزير" (٢).

تحريم الخمر في الحديث النبوي:

عن عبد الله بن عمرو - رضي الله عنهما - عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " إن الله حرم على أمتي الخمر والميسر والمزرر والكوبة والقنين ، وزادني صلاحه الوتر" (٣) ، وعن عبد الله بن عمر ابن الخطاب - رضي الله عنهما - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " لعنت الخمر على عشرة أوجه ، لعنت الخمر بعينها ، وعاصرها ، ومعتصرها ، وبائعها ، ومبتاعها ، وحاملها ، والمحمولة إليه ، وأكل ثمنها ، وشاربها ، وساقيتها " (٤) ، وعن ابن عباس - رضي الله عنهما - عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " كل مخمر خمرا ، وكل مسكر حرام ، ومن شرب مسكرا بخست صلاته أربعين صباحا ، فإن تاب تاب الله عليه ، فإن عاد الرابعة ، كان حقا على الله أن يسقيه من طينة الخبال ، قيل : وما طينة الخبال يا رسول الله ؟ قال : صديد أهل النار ، ومن سقاه صغيرا لا يعرف حلاله من حرامه كان حقا على الله أن يسقيه من طينة الخبال " (٥) ، وعن عبد الله بن عمر - رضي الله عنهما - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " ثَلَاثَةٌ لَا يَنْظُرُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَيْهِمْ يَوْمَ

(١) رواه ابن ماجه والترمذى وإسناده صحيح.

(٢) رواه السيوطي في الجامع وابن حجر في تغليق التعليق وإسناده صحيح.

(٣) رواه أحمد في المسند وصححه الألباني في الجامع. والمزرر نوع من الخمر يصنع من الشعير ، والكوبة نوع من الميسر.

(٤) رواه أبو داوود وأحمد وابن ماجه واللفظ له وإسناده صحيح.

(٥) رواه أبو داوود وإسناده صحيح.

{٤٤}

الْقِيَامَةِ: الْعَاقُ لَوَالِدَيْهِ، وَالْمَرْأَةُ الْمُتَرَجِّلَةُ، وَالذِّيُوثُ، وَثَلَاثَةٌ لَا يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ: الْعَاقُ لَوَالِدَيْهِ، وَالْمُذْمِنُ عَلَى الْخَمْرِ، وَالْمَنَّانُ بِمَا أُعْطِيَ" (١) وغير ذلك من الأحاديث التي شددت على تحريم الخمر وكل ما يخامر العقل لخطورتها .

المضار الصحية للخمر:

"أثبت الطب الحديث أن الإدمان على الخمر يسبب تحول الخلايا الكبدية الى ألياف ميتة لا فائدة للجسم منها ، وينتج عن ذلك التليف الكبدى و استسقاء في البطن ، يورد المريض في النهاية موارد الفناء ، كذلك يؤدي تعاطى الخمر إلى حدوث التهاب البنكرياس قد يكون حادا أو مزمنا ، مما قد تكون نتيجته فقدان خلايا البنكرياس قدرتها على إفراز الهرمونات والأنزيمات ، ويحدث مرض السكر والهزال الشديد نتيجة عدم قدرة الأمعاء على امتصاص الدهون ، كما أن الخمر له تأثير سيء للغاية على عضلة القلب ، إذ ثبت علميا أنه إذا شرب الإنسان بضع كاسات من الخمر خلال أربع وعشرين ساعة فإن عدد دقات قلبه يزيد عن الحد الطبيعي بمقدار اثنتي عشرة دقة في الدقيقة ، وهذا العمل الإضافي للقلب يؤثر في عضلاته وأعصابه" (٢).

" كذلك فإن الخمر تفقد شاربها الوعي والحواس ، بل تصل به إلى مرحلة البهيمية التي لا يكاد يفرق فيها بين الخطأ والصواب ، أو بين الحسن والسيئ فهي تؤثر على المخ تأثيرا مباشرا ، وهو ما يفسر لنا حالة السكرى وهم يتسكعون في الطرقات لا يكثرثون بأي خطر يداهمهم ، بل قد يصل الأمر إلى أكبر من ذلك ، فيقتل الأخ أخاه والأب ابنه ، ويتلفظ بأقبح العبارات ، ويضيع الفرائض بسبب اتباع نزواته و أهوانه" (٣).

"والخمر أشد فتكا بالإنسان من مرض السل ، فقد أذاع معهد الإحصاء القومي في فرنسا عام ١٩٥٩ أن الخمر بدأت تقتل من الفرنسيين أكثر مما يقتل مرض السل وقال المعهد إن ١٧٤٠٠ فرنسي مات في العام الماضي من الخمر بينما لم يميت سوى ١٢٠٠٠ بالسل ، و منذ خمس سنوات كانت ضحايا السل ٢٦,٠٠٠ وضحايا الخمر ١٣٠٠٠" (٤) .

وهذا التقرير الذى تم إحصاؤه منذ أكثر من ٦٠ عاما يظهر هذه النتائج الخطيرة ، فما بالك إذا تم تكرار هذا الإحصاء اليوم فى عصر زادت فيه المغريات ؟ إن النتائج - بلا شك - ستكون أضعاف ما كانت يومها.

" وقد يدعى البعض ممن يحبون أن تشيع الفاحشة في الذين آمنوا ، أن الخمر تستخدم كعلاج ناجح للأمراض، ولكن نستمع الى الغربيين أنفسهم من المتخصصين في مجال الطب وهم يحضون هذا الادعاء يقول الدكتور "كبلدج" في كتابه (الاستعمال الطبي للخمر): "من كان عنده أقل ريب أو ظل للشك في أن الخمر سم فليعتبر بما يكون عند وصولها إلى المعدة فإن الغشاء المخاطي يصير محتقنا ، ويخرج مقدارا من المخاط ليحمي نفسه ، وترى غدد المعدة وقواها الدافعة تسرع في إخراج ما وصل إليها بأسرع ما يمكن ، أليس ذلك

(١) رواه أحمد والنسائي والطبراني وإسناده صحيح.

(٢) الطب الإسلامى - د. محمود أحمد نجيب - ص ٥٢ (بتصرف).

(٣) المسكرات آثارها وعلاجها - د. أحمد على طه ريان ص ٦٢ (بتصرف).

(٤) الإسلام وقضايا الإدمان - المجلس الأعلى للشئون الإسلامية - ص ١٦٨ .

{٤٥}

مزيلا لشك الشاكين ، وريب المرتابين في أن الخمر نوع من أنواع السموم ؟ أما القول بأنه إذا اعتدل الإنسان في شربها قوي جسمه و اكسبته نشاطا ، وأن قليلها قد يكون علاجا ، فيدحض هذا الرأي ما قاله الطب والكيمياء بفرنسا أن الخمر تخرج من الجسم ولا اثر طبي علاجي لها ، وقال الدكتور " ميلر " الاسكتلندي : " إن الخمر لا تشفي شيئا " ، وقال الدكتور " هيجنوبوتوم " أمام الجمعية الطبية البريطانية لا أعلم مرضا قط شُفي الخمر" (١). هذا كله فوق ما يحدث شربها من الأضرار الاقتصادية التي تذهب أموال شاربها سفها إلى خزائن الذين صنعوها و صدروها وتفننوا في سبل الإعلان عنها ، والإغراء بها ، وفوق ما تحدثه من الأضرار الأدبية في الذهاب بالحشمة والوقار لشاربيها .

إن الخمر لها أضرار جسيمة حيث تضعف مناعة الجسم، وتجعله عرضة للأمراض المختلفة ، ولذا ترتفع نسبة الوفيات بين المدمنين لها ، وكل المؤسسات العلمية متفقة على أن آثارها معروفة بصورة لا شك فيها ، فلها أضرارها العقلية في الإصابة بالأمراض العصبية ، و التأثير على المخ ، وفقد الوعي و البلاهة ، ولها أضرارها المالية في إتلاف مال الشارب ، والعودة به عن الكسب ، وإهدار الثروة العامة ، ولها أضرارها الخلقية في ما يتبعها من جرائم العرض والشرف ، ولها أضرارها النفسية في ما تفضي إليه من الاضطراب النفسي والشذوذ الخلقى والغضب والبلادة وقلة المبالاة و فقد السيطرة والسلوك ، ولها أضرارها الأسرية في تمزيق الروابط العائلية وتدمير الأسرة ، و لها أضرارها الاجتماعية في تدمير المجتمع وتبديد طاقاته وإفساد علاقاته الاجتماعية وشيوع الجريمة وانتشار السوء ، ولها أضرارها الدينية في الصد عن ذكر الله وعن الصلاة وعن ذكر الله قال ابن القيم - رحمه الله - في حديثه عن الفرق بين خمر الدنيا وخمر الآخرة التي أعدها الله لعباده في الجنة فقال عن آفات الخمر في الدنيا : " أنها تغتال العقل ، وتنزف المال وتصدع الرأس وهي كريهة المذاق و هي رجس من عمل الشيطان توقع العداوة والبغضاء بين الناس وتصد عن ذكر الله وعن الصلاة ، وتدعو إلى الزنا ، وربما دعت إلى الوقوع على البنات والأخت والمحارم ، وتذهب الغيرة و تلحق بشاربها النقص وتشبهه بالمجانين ، وتسلبه أحسن الأسماء والسمات ، وتكسوه أقبح الأسماء والصفات ، وتهتك الأستار ، وتظهر الأسرار ، و تدل على العورات ، وتهون ارتكاب القبائح والمنكرات ، وتخرج من القلب تعظيم المحارم ، ومدمنها كعابد وثن ، فكم أشعلت من حرب ، وأفقرت من غنى ، وأذلت من عزيز ، ووضعت من شريف ، وسلبت من نعمة ، وجلبت من نقمة ، وفسخت مودة ، وكم فرقت بين رجل وزوجته ، فذهبت بقلبه ، وراحت بلبه ، وكم أغلقت في وجه شاربها بابا من الخير ، وفتحت له بابا من الشر ، وكم أوقعت في بلية ، وعجلت من منية ، وكم ورثت من خصومة ، ولو لم يكن من رسائلها إلا أنها لا تجتمع هي و خمر الجنة في جوف عبد لكفى بها من مصيبة " (٢) .

(١) الله والعلم الحديث - عبد الرزاق نوفل - ص ١٦١ : ١٦٢ .

(٢) حادى الأرواح إلى بلاد الأفراح - ابن القيم الجوزية - ص ٧٨ - ٧٩ .

{٤٦}

الميسر ضار وتجنبه وقاية:

غرف الميسر بالقمار ، وهو على أنواع متعددة ، وكانوا في الجاهلية يضربون بالأقداح على الأموال والشمار ، وفي عصرنا الحاضر توجد مجموعة من الألعاب تمارس علانية وهي - لا شك - من هذا الميسر الذي حرمه الله ومنها الطاولة (النردشير) الدومينو ، الكوتشينة ، فعن علي بن أبي طالب رضي الله عنه أنه مرَّ على قوم يلعبون بالشطرنج فقال : " ما هذه التماثيل التي أنتم لها عاكفون . قال الإمام أحمد : " أصح ما في الشطرنج قول علي رضي الله عنه" وسئل عبد الله بن عمر - رضي الله عنهما - عن الشطرنج فقال : "هي شرٌّ من النرد" ، وغير ذلك مما استحدث من وسائل للترفيه تدخل ضمن الميسر ، وإذا نظرنا في سنة النبي - صلى الله عليه وسلم - لوجدنا التحريم الشديد للميسر، فعن بريدة بن الحصيب الأسلمي - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من لعب بالنردشير فكأنما صبغ يده في لحم خنزير ودمه" (١) ، وعن أبي موسى الأشعري - رضي الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "من لعب بالنرد فقد عصى الله ورسوله" (٢) ، وعن عبد الرحمن الخطمي - رضي الله عنه - قال : سمعت أبي يقول: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : " مثل الذي يلعب بالنرد ثم يقوم فيصلي مثل الذي يتوضأ بالقيح ودم الخنزير ثم يصلي " (٣) .

" والميسر له تأثير على الأعصاب ، حيث إن ممارستها تسبب القلق والاضطراب ، والأطباء يقولون : إن هزات الفرع كهزات الحزن (وهي من لوازم الميسر) تسبب صدمات عصبية وقلقا نفسيا يصعب إن لم يستحل علاجه ، علاوة على ما يخلفه الميسر من حقد وغل وضغينة في نفس الخاسر لزميله الراجح ، وكم كان إدمان رب البيت على القمار والسهرة سبب لدمار بيته وأهله ماديا وأخلاقيا واجتماعيا ، وللاعب القمار مهما تمالك أعصابه أو أبدى تحكما ظاهرا فيها ، فهو وأعصابه في معركة وثورة ، وهذا يؤثر سلبا على صحته ، فتتسبب في مرضه وقد تؤدي الى وفاته" (٤) .

إن الخمر أم الخبائث والميسر قرينتها ، لأنه لا يوجد خمر بلا ميسر، أو وميسر بلا خمر ، وقد حرم الإسلام كلاهما ، وذلك لشدة خطورة الضرر الآتي منهما ، ظاهرا وباطنا ، والدين الإسلامي هو الوحيد الذي انفرد بهذه المزية التي لا تجدها في غيره ، ومنذ زمن قريب جندت أمريكا جيشها لمحاربة الخمر والمخدرات برغم وسائل الحضارة التي تملكها لكن المسلمين عندهم التعاليم المحمدية التي تغنيهم عن اللجوء الى هذا وذالك ، والمخدرات بكافة أشكالها من الهيروين والكوكايين والبانجو والحشيش وما استحدثت من مواد مخدرة يدخل في زمرة الخمر ، وله من التأثير الفتاك على كافة أعضاء الجسم ليصل بصاحبه في النهاية إلى الانتحار والتخلص من حياته إذا لم يتمكن من العثور على ما يريده من شم وحقن ، وإذا تربى المسلم على هدى رسول الله صلى الله عليه وسلم ، وانتهى عن مانهى عنه ، واجتنب هذه المحرمات المهلكة لحفظ لنفسه صحته ، وحفظ لعقله قوته

(١) رواه مسلم .

(٢) رواه أبو داود وإسناده صحيح .

(٣) رواه أحمد في سننه والهيثمى في مجمع الزوائد ، ورجال أحمد رجال الصحيح .

(٤) الله والعلم الحديث - عبد الرزاق نوفل - ص ١٦٢ .

{٤٧}

، ولبدنه شدته ، فلا بد أن يبتعد المسلم عن كل السبل التي تؤدي به الى هذا الهلاك ، وليحذر قرناء السوء الذين يجرون إلى كل رذيلة ، ونقول لأولي الأمر من المرابين: انتبهوا لأبنانكم ، وانظروا احوالهم ، واعرفوا من يصاحبون ، وإلى أين يذهبون حتى لا يفاجئكم انحرافهم ، و تندمون يوم لاينفع الندم ، والوقاية خير من العلاج ، ولا توجد طريقة للوقاية أفضل من توجيهات طبيب البشرية محمد صلى الله عليه وسلم .

{٤٨}

الفصل الثالث اجتناب الميتة والدم ولحم الخنزير

حينما نزل تحريم الميتة والدم ولحم الخنزير بالقرآن والسنة من أكثر من أربعة عشر قرنا امتنع المسلمون المؤمنون دون أن يعلموا ما وراء إتيان هذه المحرمات من أمراض لم يكتشفها إلا الطب الحديث ، ولكنهم قالوا: سمعنا وأطعنا لأن ما يصدر عن الله عز وجل ورسوله صلى الله عليه وسلم ما فيه إلا الخير والوقاية من كل سوء.

نصوص التحريم في الحديث النبوي:

لا شك أن القرآن الكريم نص على حرمة الميتة والدم ولحم الخنزير وجاءت السنة المطهرة لتؤكد ذلك ، عن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم سئل عن ماء البحر فقال: " هو الطهور ماؤه الحل ميتته " (١) وعن ابن عمر - رضي الله عنهما - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "أحل لنا ميتتان ودمان ، فأما الميتتان فالحوت والجراد ، وأما الدمان ، فالكبد والطحال " (٢) ، وعن أبي أمامة صدي بن عجلان - رضي الله عنه - قال : بعثني رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى قومي أدعوهم إلى الله ورسوله ، وأعرض عليهم شرائع الإسلام ، فأتيتهم ، فبينما نحن كذلك ، إذ جاؤا بقصعة من دم فاجتمعوا عليها يأكلونها ، فقالوا هلم يا صدي فكل قال : فقلت ويحكم إنما أتيتكم من عند من يحرم هذا عليكم .. " (٣) ، وعن جابر بن عبد الله - رضي الله عنه - أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول عام الفتح: "إن الله ورسوله حرم بيع الخمر والميتة والخنزير والأصنام"، فقيل: يا رسول الله، رأيت شحوم الميتة فإنها يطلى بها السفن ويدهن بها الجلود، ويستصبح بها الناس؟ (أى : يجعلونها وقودا فى مصابيحهم) فقال: "لا، هو حرام"، ثم قال رسول الله صلى الله عليه وسلم عند ذلك: "قاتل الله اليهود، إن الله لما حرم عليهم شحومها جملوه ثم باعوه، فأكلوا ثمنه" (٤). وعن أبي سفيان أنه قال لهرقل ملك الروم : "....ونهانا عن الميتة والدم" (٥)

ويبدو من هذه الأحاديث الشريفة تحريم الميتة والدم ولحم الخنزير تحريما قاطعا ، فحينما بين الحلال من الميتة والحلال من الدم حرم ماسواهما ، وحينما بين حرمة بيع الخمر والميتة والدم الخنزير فمن باب أولى يكون تناولهما محرما.

(١) رواه البخارى ومسلم والنسائى وابن ماجه والترمذى.

(٢) رواه ابن ماجه وأحمد وصححه الألبانى.

(٣) رواه الطبرانى والحاكم وابن أبى عاصم بإسناد صحيح.

(٤) رواه مسلم وأحمد والبيهقى .

(٥) رواه أبى عوانة فى المستخرج على صحيح مسلم برقم ٦٧٣٣ .

حكمة تحريم الميتة:

" الميتة هي التي ماتت بسبب ما ، قد يكون هذا السبب مرضا لازم هذا الحيوان فترة طويلة حتى انتشرت الجراثيم وطفيليات المرض في كل جزء من أجزائه ، فإذا تناول الإنسان شيئا من هذه الميتة أصيب هو الآخر ببعض الأمراض بسبب تناوله هذا اللحم المريض الذي قد يكون حاملا جرثومة المرض بعد طهيها" (١) ، " لأن هناك ميكروبات تنتج في الجسم سموما تؤذي الإنسان ، ولا تفسد بالطهي ، وتسبب تسمما للإنسان إذا أكلها حتى بعد طهيها" (٢) ، وقد يؤدي تناول لحوم الميتة إلى تعرض الإنسان لأمراض كثيرة بسبب البكتيريا المتولدة داخل جسم الميتة ومنها القيء والإسهال وارتفاع درجة الحرارة ، كذلك يجتمع في جسم الميتة مواد كيميائية ضارة مثل البولينا وحمض البوليك والأمونيا وكلها ضارة بالجسم.

حكمة تحريم الدم:

" ثبت علميا أن أي مرض يستعصى تشخيصه فإن تحليل الدم يكشف عن أصل المرض لما يحتويه الدم من ميكروبات المرض ، فهو حامل الميكروب علاوة على أنه يحدث هيوجا في أغشية المعدة والأمعاء مما يسبب أخطر الأمراض ، وإذا خرج الدم من أوعيته يتعرض للهواء الجوي فإنه يصبح وسطا صالحا لنمو أنواع كثيرة من البكتيريا الضارة بالإنسان ، كذلك فإن شرب الدم المسفوح قد يؤدي إلى ارتفاع البولينا بالدم مما يهدد بحدوث فشل كلوي ، وكذلك ارتفاع نسبة الأمونيا في الدم وحدوث غيبوبة كبدية ، ويحتوي الدم على كثير من المواد السامة التي يعمل الكبد على تخلص الجسم منها ، كما أن هضم كرات الدم البيضاء يزيد من حمض البوليك في الدم وما يترتب على ذلك من أمراض" (٣).

حكمة تحريم لحم الخنزير:

"إن الخنزير يعتبر من أكبر الحيوانات لنقل الجراثيم والأمراض ، وهو سبب كثير من الأمراض القاتلة والمعوية ومنها الدوسنتاريا و الدودة الشريطية أو المستديرة ، والعنقودية واليرقان وفقر الدم ، والاختناق وانسداد الأمعاء ، ومرض البكرياس المزمن ، وتضخم الكبد ، والإسهال والحمى ، وإعاقة النمو عند الطفل ، و التيفود وأمراض القلب و الإجهاض والعقم والموت المفاجئ" (٤).

والدودة الشريطية الموجودة بلحم الخنزير تعيش في الأمعاء الدقيقة للإنسان ، ويبلغ طولها ثمانية أمتار مكونة من رأس لها ما بين ٢٢ الى ٣٢ خطافا تتشبث بها في جدار الأمعاء ، وتهرب يرقاتها إلى مجرى الدم لتستقر في أي عضو من أعضاء الجسم مثل الكبد والقلب والعين والعضلات ، وإذا استقرت في المخ فإنها تتسبب في حدوث مرض الصرع ، وهناك ما يعرف بمرض انفلونزا الخنازير ، حيث يحدث التهابا في المخ ، و في عام ١٩١٨ أصيب العالم بهذا الوباء ومات فيه ما يقرب من ٢٠ مليوناً من البشر.

(١) دراسات في الثقافة الإسلامية - مجموعة من العلماء - ٥٥٩ .

(٢) مدخل إلى الطب الإسلامي - د. على محمد مطاوع - ص ١٥٠ .

(٣) المصدر السابق - ص ١٥٠ .

(٤) الخنزير .. بعض أسباب تحريمه - د. أحمد حسين صقر مقال بمجلة (المسلم المعاصر) - العدد ٢٥ - ص ٤٧ .

{٥٠}

" كما ثبت بالتحليل أن دهن الخنزير يحتوي على نسبة كبيرة من الأحماض الدهنية المعقدة ، وأن نسبة الكوليسترول في دم الخنزير خمسة عشر ضعفا لما في البقر ، ولهذه الحقيقة أهمية خطيرة لأن هذه الدهون تزيد مادة الكوليسترول في دم الإنسان ، وهذه المادة عندما تزيد عن المعدل الطبيعي تترسب في الشرايين ، لاسيما شرايين القلب ، وتسبب تصلب الشرايين و ارتفاع الضغط ، و هو السبب الرئيس في معظم حالات الذبحة القلبية"^(١) ، ويبلغ عدد المصابين بهذا المرض في أمريكا ٤٧ مليوناً ، وتبلغ نسبة الموت بهذا المرض ٣٠ %.

"والذي يكثر من تناول لحم الخنزير فإنه يتطبع بطباعه ، مثل التشاحن والتباغض والوحشية ، لأن الخنازير من فصيلة السباع والذي يكثر من أكله يبني جسمه منه فيكون مثله"^(٢).

كذلك حرم الله ورسوله أكل المنخقة والموقوذة والمتردية والنطيحة وما أكل السبع إلا بعد تذكيره ، نظراً لاحتباس الدم الذي يحمل الجراثيم التي تصل إلى جسم الإنسان عن طريق الأكل من هذه الأصناف وقد سبق القول : أن الدم هو مركز تجمع للأمراض في الجسم.

إن الحكمة تبدو واضحة كل الوضوح من تحريم تناول الميتة والدم ولحم الخنزير لأنها تتسبب في الفتك بالإنسان عن طريق الأمراض التي تلحقه بذلك ، وإنك لتعجب من الدول الغربية والتي يتسابق أهلها في تناول هذه المحرمات على الرغم مما هم فيه من حضارة وتقدم ، ولا يمكن تفسير ذلك إلا أنه انطماس للبصائر .

(١) الطب الوقائي في الإسلام - د. أحمد شوقي الفنجري - ص ٣٠٢ .
(٢) سر تحريم لحم الخنزير - محمد عبد السلام يونس - ص ١٠٢ .

{٥١}

الفصل الرابع اجتناب التدخين وقاية

لقد دعا الإسلام إلى حفظ خمسة أشياء وهي النفس والعقل والمال والدين والعرض ، وقد أتفق الأطباء والعلماء على أضرار التدخين والتي تمس على الأقل الأربع نقاط الأولى من التي دعا الإسلام لحفظها و صدق أو لا تصدق إذا علمت ان أكثر من مليار مدخن يعيشون على الأرض وأن أكثر من ٤٠٠ مليار دولار حصيداً أرباح شركات التبغ العالمية !! ، وتؤكد الدراسات العلمية أن التدخين خطر على البشرية من الحروب والكوارث الطبيعية وحوادث السير.

إحصائيات مرعبة:

"تشير الإحصائيات التي ظهرت عام ١٩٩٥ إلى أن التدخين يتسبب في وفاة ستة ملايين فرد في دول الاتحاد الأوروبي و٦ ملايين في الولايات المتحدة الأمريكية و٦ ملايين في مجموعة دول ما كان يعرف من الاتحاد السوفيتي سابقاً كما جاء في بيان لوزاره الصحة بالمملكة المتحدة (إنجلترا) أنه من بين متوسط ألف شاب من الذين يدخنون بصورة منتظمة فإن واحداً سوف يلقى حتفه ، وستة سوف يموتون على الطرق السريعة ، و نحو ٢٥٠ سوف يموتون قبل الأوان بسبب التدخين ، كما جاء في نفس التقرير أنه يبقى التدخين من أكبر أسباب الوفاة المنفردة التي يمكن تجنبها ، وتشير آخر المعلومات إلى وفاة واحد من اثنين من المدخنين في الدول الغنية"^(١).

التدخين حرام شرعاً:

هناك الكثير من الأدلة من حديث النبي صلى الله عليه وسلم على حرمة التدخين ، عن أبي سعيد سعد بن سنان الخدري - رضي الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " لا ضرر ولا ضرار"^(٢) ، والدخان يضر صاحبه ويؤذي جاره ، ويتلف ما له ، عن المغيرة بن شعبة - رضي الله عنه - أنه سمع النبي صلى الله عليه وسلم يقول : "إن الله كره لكم ثلاثاً: قيل وقال ، وإضاعة المال ، وكثرة السؤال "^(٣) ، والدخان ضياع لمال شاربه ، عن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يؤذ جاره ، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم ضيفه ، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليسكت "^(٤) ، والدخان يؤدي برائحته زوجته وأولاده وجيرانه ، لاسيما الملائكة والمصلين ، عن أبي هريرة الأسلمي - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " لا تزول قدما

(١) جريدة العالم الإسلامي - د. رشاد فؤاد السيد - العدد ١٦٤٣ - ص ١٢ .

(٢) رواه ابن ماجه والدارقطني وإسناده حسن ، ورواه مالك في الموطأ ومرسلاً ، وله طرق يقوى بعضها بعضاً .

(٣) رواه البخاري .

(٤) رواه البخاري ومسلم .

{٥٢}

عبد يوم القيامة حتى يسأل عن عمره فيما أفناه وعن علمه فيم فعل وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه وعن جسمه فيم أبلاه" (١) ، والمدخن أنفق ماله في الدخان المحرم الذي أضر جسمه وآذى جاره .

"وقد حرم التدخين جميع الفقهاء الأربعة كذلك أفتى علماء الإسلام المعاصرين بتحريم شرب الدخان لما فيه من الأضرار ، فقد أفتى سماحة الشيخ عبد العزيز بن باز - رحمه الله - مفتي عام السعودية السابق بقوله: " شرب الدخان حرام ، وزرعه حرام والإتجار فيه حرام لما فيه من الضرر" ، كذلك أفتى شيخ الأزهر الشيخ جاد الحق علي جاد الحق - رحمه الله - بقوله : " لا يجوز استعمال الدخان بأي وجه من الوجوه وأيا كان نوعه ، حفاظا على الأنفس والأموال ، ومنعا للأضرار التي أوضح الطب حدوثها" ، وأفتى الشيخ عطية صقر - رحمه الله - رئيس لجنة الفتوى بالأزهر بحرمة الدخان و محاربتة بشتى الوسائل والسبل ، وقال الشيخ محمد الغزالي - رحمه الله - بعد ما تبين أضرار التدخين بالصحة وعلاقته بالأمراض التي أصابت الناس فليس أمامنا إلا أن نقول بحرمة شرعا ، وقال الدكتور حامد جامع وكيل الأزهر السابق الحكم الشرعي الذي تطمئن إليه النفس أن التدخين حرام ، والدخان من الخبائث لمذاقه المر ، ورائحته الكريهة ، وأضراره البالغة ، وعواقبه الوخيمة" (٢) .

حجة واهية:

بعض الناس لا يقتنعون بحرمة الدخان رغم كثرة الأدلة على تحريمه ، ويتذرع البعض بالقول : إنه مكروه ونقول لهم : إذا كان مكروها فلماذا تشربونه والمكروه أقرب إلى الحرام منه إلى الحلال ، عن أبي عبد الله النعمان بن بشير - رضي الله عنهما - قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: " إن الحلال بين وإن الحرام بين وبينهما أمور مشتبهات لا يعلمهن كثير من الناس ، فمن اتقى الشبهات فقد استبرأ لدينه وعرضه ، ومن وقع في الشبهات وقع في الحرام ، كالراعي يرعى حول الحمى يوشك أن يرتع فيه ، ألا وإن لكل ملك حمى ، ألا وإن حمى الله محارمه ، ألا وإن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله ، وإذا فسدت فسد الجسد كله ، ألا وهي القلب" (٣) ، فالتدخين محرم ، وضرره يتعدى المدخن إلى المحيطين به ، وهذا الذي يتحججون به إنما هو انتصار للنفس والشهوة .

أضرار التدخين:

إذا أردنا أن نحصي أضرار التدخين كاملة فإن ذلك يشق علينا لأن التدخين له أضرار صحية و اجتماعية واقتصادية وأخلاقية ، وسوف نقف على جانب من هذه الأضرار .

" إن التدخين له آثار ضارة على العقل والقلب ، حيث إن النيكوتين يصل الى المخ في غضون سبعة إلى ٣٠ ثانية من إشعال السيجارة ، وهو ما يؤدي الى خفقان القلب وزيادة ضغط الدم ، كذلك فإن سرطان الحنجرة

(١) رواه الترمذى وقال حسن صحيح .

(٢) بحث للكاتب رشاد فواد السيد منشور بجريدة العالم الإسلامي - العدد ١٦٤٤ - ص ١٢ .

(٣) منفق عليه .

{٥٣}

ينتشر بين المدخنين ، وكذلك سرطان الرئة ، وقد صرح أحد المتخصصين في مجال الطب أن ٩٠ % من المصابين بالسرطان هم من المدخنين " (١) .

" ويضاف إلى أضرار التدخين الصحية أنه أكثر الأسباب في أمراض تجلط الشرايين والذبحة الصدرية ، و هو سبب رئيس لأمراض الجهاز الهضمي و أمراض العقم ، ورغم كل ذلك فإن الناس يعرضون أنفسهم ، ويصرون على إلحاق الأذى بصحتهم ، رغم أن الطيور والحيوانات لا تقرب شجرة التبغ ، لأنها بغريزتها تعرف ضررها " (٢) .

والتدخين له أضرار اجتماعية كثيرة ، أشدها ضررا أذى الغير ، فالمدخن يلوث الهواء ، وقد يتسبب المدخن المريض بالسلس والزكام في نقل العدوى إلى غيره خاصة عند سعاله ، كذلك فإن التدخين يتسبب في إتلاف المال وهلاكه بلا فائدة ، زيادة على المبالغ التي ينفقها المدخنون عند تداويهم من أمراض التدخين ، والمدخن قد يضطر إلى أن يسرق من أبيه وجاره ليشتري الدخان ، ويتحول إلى مجرم بسبب الدخان ، ويذل نفسه للسيجارة .

التدخين هو طريق الإدمان ، والإدمان هو طريق الإجرام ، والاجرام هو طريق الهلاك في الدنيا والآخرة ، وقد يبدأ المدخن بسيجارة ، ثم يمر بأنواع المخدرات الأخرى ، إلى أن يصل الى تعاطى السموم البيضاء التي تهلك البدن وتفسد الدين والأخلاق ، والتي يروج لها أعداء الإسلام بغير كلل أو ملل .

(١) حكم الإسلام في التدخين - محمد بن جميل زينو - ص ١٠ (بتصرف).

(٢) المصدر السابق - ص ١٣ .

{٥٤}

الفصل الخامس محرمات أخرى وأثر اجتنابها

الحقيقة هي أننا لو اجتنبنا كل ما حرم الله ورسوله ، لكان ذلك هو السبيل لكل ما هو نافع ومفيد ، لأن المحرم ضار ، علمنا ذلك أم لم نعلم ، ولا يزال العلم الحديث يؤكد من حين لآخر مدى الإعجاز في قول الله ورسوله عن طريق ما يتبين له من حقائق علمية لم يتمكن من معرفتها من قبل.

الوقاية في اجتناب الربا:

حرم الله ورسوله الربا وعده النبي صلى الله عليه وسلم من السبع الموبقات التي أمر باجتنابها ، عن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " اجتنبوا السبع الموبقات ، قيل يا رسول الله وما هن ؟ قال الشرك بالله ، والسحر ، وقتل النفس التي حرم الله إلا بالحق ، وأكل مال اليتيم ، وأكل الربا ، والتولي يوم الزحف ، وقذف المحصنات الغافلات المؤمنات " (١) ، وهو من أخطر الذنوب وقد جاء اللعن على لسان سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم لكل من شارك فيه ، فعن جابر بن عبد الله - رضي الله عنه - قال : لعن رسول الله صلى الله عليه وسلم أكل الربا وموكله وكاتبه وشاهديه ، وقال: "هم سواء" (٢) .

" والمرابي يجمع المال من الحرام ، ويتركه لغيره ، ويسأل عنه أمام الله ، فباع دينه بدنيا غيره ، فمصيره إلى الخسارة والعياذ بالله" (٣) .

" والربا استغلال الإنسان لأخيه الإنسان ، فهو ينزع من النفوس الرحمة والتعاطف والتكافل الاجتماعي ، ويؤدي إلى الأنانية في التعامل ، ويساعد على انتشار الرشوة ، ومن الجانب الطبي فإن الربا يؤدي إلى زيادة الأمراض النفسية وإصابة أصحابه بضغط الدم والتوتر العصبي والذبحة الصدرية" (٤) .

الاجهاض:

يقرر العلم أن الإجهاض هو القضاء على ما يقر في الأرحام وإعدامه ، وهذا يعني عدم الامتثال لما أراده الله من خلق الأجنة ، ثم إذا تم نفخ الروح في الجنين صار نفسا يحرم قتلها لحديث "اجتنبوا السبع الموبقات وذكر منها "وقتل النفس التي حرم الله إلا بالحق" (٥) ، عن عبد الله بن مسعود - رضي الله عنه - قال: سألت النبي - صلى الله عليه وسلم - أي الذنب أعظم عند الله ؟ قال : " أن تجعل لله نداً وهو خلقك ، قلت: إن ذلك لعظيم . قلت: ثم أي ؟ قال: وأن تقتل ولدك تخاف أن يطعم معك ، قلت: ثم أي ؟ قال: أن تزاني حيلة

(١) رواه البخارى ومسلم والنسائى وأبو داوود .

(٢) رواه مسلم .

(٣) مختصر كتاب الكبائر - د. عبد الرحمن صالح المحمود - ص ٢٠ .

(٤) مقال للدكتور محمد أحمد ضرغام بمجلة منار الإسلام العدد العاشر شوال ١٤١٤ هـ / مارس ١٩٩٤ م - ص ٢٧ .

(٥) رواه البخارى ومسلم والنسائى وأبو داوود .

{٥٥}

جارك" (١). ولا يمكن قتل النفس بأي حال من الأحوال إلا باعتبارات طبية يقررها أطباء مسلمون أمناء كأن يكون الحمل خطرا يهدد حياة الأم تهديدا لا شك فيه.

والإجهاض له تأثير بالغ الخطورة على الأم ، حيث يمكن أن يعقب هذه العملية نزيف وصدمة جراحية قد تؤدي إلى وفاة الأم ، كذلك يحدث تمزق في عنق الرحم ويمكن أن تحدث إصابات في الأمعاء والمثانة وقد يؤدي الإجهاض الى العقم.

وفوق كل ذلك فإن انتشار الإجهاض يؤدي الى تدهور الأخلاق والفوضى الجنسية والأمراض المعدية ، من أجل هذا يقول الدكتور " جوفاكنت" أستاذ التوليد وأمراض النساء بجامعة ليفربول في بريطانيا : "لا ينبغي أن تكون الاعترافات الاجتماعية والاقتصادية مقبولة لتسوية الإجهاض عند الطلب" (٢).

تحريم اللحوم

قد تتعجب من هذا العنوان ولكن هناك بعض الطوائف من البشر والشعوب حرمت على نفسها أكل اللحم واعتمدت على المنتجات النباتية ، وهذا تحريم ما أحل الله ورسوله ، وقد وجد مثل هذا الصنف في عهد النبي صلى الله عليه وسلم ، عن عائشة - رضى الله عنها - وعن أنس - رضى الله عنه - أيضا أن نفرا من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم قال أحدهم : أما أنا فأصوم لا أفطر ، وقال الآخر : أما أنا فأقوم لا أنام ، وقال الآخر : أما أنا فلا أتزوج النساء ، وقال الآخر : أما أنا فلا أكل اللحم ، فقام النبي صلى الله عليه وسلم خطيبا فقال : " ما بال رجال يقول أحدهم كذا ، وكذا، لكني أصوم وأفطر ، وأقوم وأنام ، وأتزوج النساء ، وأكل اللحم فمن رغب عن سنتي فليس مني" (٣).

"وكانت شعوب الصين واليابان تحرم على نفسها اللحوم ولذلك سميت بالشعوب الصفراء ، لكن في العصر الحديث بدعوا يتخلون عن هذه العادة ، لأنهم تأكدوا أن سبب انتشار فقر الدم عندهم هو عدم تناول اللحوم لأن تناول النباتات وحدها يؤدي الى الهزال وضعف البنية" (٤).

واللحوم تحتوي على كمية كبيرة من البروتينات والدهون ، وهي مواد لازمة لبناء الجسم وتوليد الطاقة بقدر أكبر من النباتات مع الوضع في الاعتبار أنه لا بد من الاعتدال في تناول اللحوم حتى لا تنقلب فائدتها هي أضرار فتسبب تصلب الشرايين والذبحة القلبية ، والوسطية مطلوبة في كل الأمور.

لحوم الجلالة:

الجلالة هي التي تأكل العذراء (القاذورات والأوساخ) من الإبل والبقر والغنم والدجاج والأوز حتى يتغير ريحها ، وقد ورد النهي عن ركوبها وأكل لحمها وشرب لبنها ، عن ابن عباس - رضى الله عنهما - قال : " نهى

(١) متفق عليه.

(٢) الإجهاض بين الطب والشرع - د. على شهوان - مجلة الدعوة - عدد مايو ١٩٧٧ .

(٣) رواه البخارى ومسلم.

(٤) مقال للدكتور أحمد شوقى الفنجري بمجلة العلم والإيمان التونسية بعنوان الإسلام وعلم التغذية - عدد ديسمبر ١٩٧٦ .

{٥٦}

رسول الله صلى الله عليه وسلم عن شرب لبن الجلالة" (١) وفي رواية لابن عباس أيضا " نهى عن ركوب الجلالة " (٢) ، وعن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده - رضي الله عنه - قال : " نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن لحوم الحمر الأهلية ، وعن الجلالة عن ركوبها وأكل لحومها " (٣) ، فإن حُبست بعيدة عن العذرة زمتنا ، وعلفت طاهرا طاب لحمها ، وذهب اسم الجلالة عنها حلت ، لأن علة النهي تغيير اللحم وقد زالت . وقد أثبت الطب الحديث أن الحيوان أو الطائر إذا استمر في تناول القاذورات فإن لحم هذه الحيوانات والطيور تصل إليه نسبة من الميكروبات والجراثيم المتواجدة في ما يأكله ، ثم ما تلبث هذه الميكروبات أن تخرج من الجسم إذا حبس الحيوان وأُطعم طاهرا .

(١) رواه البخارى ومسلم والنسائى والترمذى .
 (٢) رواه أبو داوود بإسناد صحيح .
 (٣) رواه أحمد والنسائى وأبو داوود وهو صحيح .

الباب الرابع الطب النبوي الوقائي للنفوس

- الفصل الأول: الإيمان بالله وقاية من كل مرض.
- الفصل الثاني: القناعة وقاية من الطمع والحسد.
- الفصل الثالث: الصدقة وقاية من الشح.
- الفصل الرابع: الإخلاص للوقاية من الرياء.
- الفصل الخامس: العلم وقاية من الجهل.
- الفصل السادس: العدل وقاية من الظلم.
- الفصل السابع: التقوى جامعة الوقاية.

{٥٨}

الفصل الأول الإيمان بالله وقاية من كل مرض

زاد المؤمن هو الإيمان بالله والاطمئنان بعدله ، والرضا بقضاء الله وقدره ، والصبر على بلائه ، والثقة في عونه ورحمته وحفظه ، والقناعة بالرزق ، والعمل من أجل الكسب ، والطاعة والحرص على أداء ما فرضه الله من عبادات ومعاملات ، من أجل علاج أى اختلال يتناول بناء الفرد الداخلي ، أو يضعف من إيمانه ، أو يشحنه بالغضب والحقد ، أو يورثه الفزع والقلق ، لأن كل ذلك يؤدي به حتما إلى ما نطلق عليه الاضطرابات النفسية أو الأمراض النفسية .

دور الإيمان فى الوقاية:

" قرر علماء النفس أن الإيمان أهم عامل من عوامل الوقاية للنفوس وكذلك الشفاء لكل تلك النفوس حيث يقول "وليم جيمس " أستاذ الفلسفة بجامعة (هارفارد) : إن أعظم علاج للقلق - بلا شك - هو الإيمان ، هذا وتدل الإحصاءات فى أمريكا على أنه فى كل خمس وثلاثين دقيقة يقع حادث انتحار وفى كل مائة وعشرين ثانية يصاب شخص بالجنون ، ويقول الأطباء : إن معظم حوادث الانتحار وحالات الجنون يمكن أن يقطع دابرها إذا أصاب هؤلاء الناس شيء من الإيمان والطمأنينة وسكينة النفس التي يجلبها الدين " (١).

"ويجمع الأطباء النفسيون ان القرب من الله والالتجاء إليه والشعور بأنك لست منفردا بقي الإنسان من أمراض التوتر العصبي والتأزم الروحي ، ولا عجب إذا رأينا انتشار الأمراض النفسية بنسبة عالية فى بلدان متقدمة حققت انتصارات باهرة فى الرفاهية والعلم والسياسة والاقتصاد وذلك بسبب الخواء الداخلي وانهايار البناء العقائدي وضعف الوازع الديني والقيم الروحية" (٢).

والإيمان لايقى صاحبه من الأمراض فحسب ، وإنما يكون سببا فى حفظ الإنسان وهدايته ووقايته من الفتن، فيسعد بذلك فى الدنيا والآخرة ، وإلى هذا أشار النبي صلى الله عليه وسلم فى أحاديثه الشريفة ، عن أبي العباس عبد الله بن عباس - رضي الله عنهما - قال : كنت خلف النبي صلى الله عليه وسلم يوما ، فقال : "يا غلام ، إنى أعلمك كلمات : احفظ الله يحفظك ، احفظ الله تجده تجاهك ، إذا سألت فاسأل الله ، وإذا استعنت فاستعن بالله ، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء ، لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك ، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء ، لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الأقلام وجفت الصحف" (٣)، وفى رواية الإمام أحمد: " احفظ الله تجده أمامك ، تعرف إلى الله فى الرخاء يعرفك فى الشدة، واعلم أن ما أخطأك لم يكن ليصيبك ، وما أصابك لم يكن ليخطئك ، واعلم أن النصر مع الصبر ، وأن الفرج مع الكرب ، وأن مع العسر يسرا " ، فالإيمان يجعل القلب فى سكينة وطمأنينة ورضا بقضاء الله وقدره ، وبذلك تكون حياة

(١) الله والعلم الحديث - عبد الرزاق نوفل - ص ١٧٤ .

(٢) فى رحاب الطب النبوى - د.نجيب الكيلانى.

(٣) رواه الترمذى وقال :حديث حسن صحيح.

{٥٩}

المؤمن كلها خير ، عن صهيب بن سنان - رضى الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له" (١) ، وهذا الرضا يجعل الإنسان بعيداً عن اليأس والكبت ، وهو ما يقيه من كل أمراض العقد النفسية.

اعترافات كاتب:

" الكاتب (ر . ف . س . ٠ بودلى) ألف أكثر من ستة عشر كتاباً ، من بينها كتاباً بعنوان (عشت في جنة الله) يقول فيه : " في عام ١٩١٨ أوليت ظهري للعالم ، وعشت بين البدو في الشمال الغربي لإفريقيا لمدة سبعة أعوام ، تعلمت لغتهم ، وارتديت ملابسهم ، وأكلت طعامهم ، وتعمقت معهم في دراسة الإسلام ، لدرجة أنني ألفت كتاباً عن محمد صلى الله عليه وسلم عنوانه (الرسول) ، وكانت هذه الأعوام من أمتع سنين حياتي ، وأحفلها بالسلام والاطمئنان والرضا بالحياة ، وتعلمت من هؤلاء العرب المسلمين التغلب على القلق لإيمانهم بالقضاء والقدر ، وساعدهم هذا الإيمان على العيش في أمان ، فلا يتسرب إليهم ، فهم يؤمنون بأن ما قدر الله سيكون ، ولا يدفعهم ذلك إلى التواكل أبداً ، وفي يوم هبت عاصفة شديدة وكادت أن تقضي على الأغنام والماشية وفعلا مات عدد من الماشية من شدة الحر ، فقال زعيمهم : لم نفقد الشيء الكثير ، فالحمد لله على أننا لم نفقد كل ما نملك ، وفي يوم آخر انفجر إطار السيارة و نفد البنزين فلم يفقدهم هدوئهم وساروا يترنمون بالغناء ، إنني وخلال هذه الفترة لم أعان شيئا من القلق ، ووجدت السكينة والرضا ، ونجحت بهذه الطباع الإسلامية في تهدئة أعصابي أكثر مما تفلح آلاف الكلمات والعقاير" (٢).

اجتناب النفاق وقاية:

عكس الإيمان النفاق وهو معناه إخفاء الإنسان خلاف ما يظهره وقد حذر النبي صلى الله عليه وسلم من ذى الوجهين وذمه ، عن أبي هريرة - رضى الله عنه - عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " تجدون الناس معادن ، خيارهم في الجاهلية خيارهم في الإسلام إذا فقهوا ، وتجدون خير الناس في هذا الشأن أشدهم له كراهية ، وتجدون شر الناس ذا الوجهين الذي يأتي هؤلاء بوجه ويأتي هؤلاء بوجه" (٣) ، وعن عبد الله بن عمر - رضى الله عنهما - عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " مَثَلُ الْمُنَافِقِ كَمَثَلِ الشَّاةِ الْعَائِرَةِ (الحائرة) بَيْنَ الْغَنَمَيْنِ؛ تَعْبُرُ إِلَى هَذِهِ مَرَّةً وَإِلَى هَذِهِ مَرَّةً- وفي رواية : تَكْرُرُ فِي هَذِهِ مَرَّةً وَفِي هَذِهِ مَرَّةً" (٤) ، وهذا المثل الذي ضربه النبي صلى الله عليه وسلم يبين حال المنافق وحقيقته، بأنه ليس له ثباتٌ على الإيمان والحق والهدى، بل هو مع المؤمنين في ظاهره ومع الكافرين بباطنه، حرصاً منه على المنافع الدنيوية، فإذا كان هناك نفعٌ من المؤمنين قال لهم: أنا معكم، وإن رأى منفعةً عند غيرهم قال: أنا معكم ، والمنافق له صفات تدل على اختلاله ،

(١) رواه مسلم .

(٢) الله والعلم الحديث - مصدر سابق ص ١٧٥ - ١٧٧ (بتصرف).

(٣) رواه البخارى ومسلم.

(٤) رواه مسلم .

{٦٠}

عن عبد الله بن عمرو - رضي الله عنهما - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " أربع من كُنَّ فيه كان منافقاً خالصاً، ومن كانت فيه خُلَّةٌ منهن كانت فيه خُلَّةٌ من نفاق حتى يدعها: إذا حدَّثَ كذب، وإذا عاهد غَدْر، وإذا وعدَ أخلف، وإذا خاصم فَجَر" (١) ، وفي لفظ البخاري عن عبد الله بن عمرو - رضي الله عنهما - أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " أربع من كُنَّ فيه كان منافقاً خالصاً، ومن كانت فيه خصلة منهن كانت فيه خصلة من النفاق حتى يدعها: إذا أوْتَمَنَ خان، وإذا حدَّثَ كذب، وإذا عاهد غدر، وإذا خاصم فجر" ، وفي رواية مسلم عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " من علامات المنافق ثلاثة: إذا حدَّثَ كذب، وإذا وعد أخلف، وإذا أوْتَمَنَ خان، وإن صام وصلى وزعم أنه مسلم" .

" ويقرر علماء النفس الحديث أن شخصية المنافق مريضة منقسمة على نفسها ، فكأنه شخصيتان متصارعتان تعيشان في جسد واحد ، وهو ليس أمينا مع نفسه ولا مع الناس ، وهو يكذب على نفسه ليرضى الناس ، ويكذب على الناس ليخدعهم ، وهذه الشخصية تثير الفتن والدسائس ، والتثبيط والفرقة ، وهو من أجل ذلك يتملق الناس ، خاصة من يخاف منهم ، ويطمع في ما عندهم ، وكل هذه - ولا شك - أمراض اجتمعت في المنافق" (٢).

(١) رواه البخارى ومسلم .
(٢) الإعجاز العلمى فى الإسلام - مرجع سابق - ص ٣٠٩ - ٣١٠ (بتصرف).

{٦١}

الفصل الثاني القناعة وقاية من الطمع والحسد

هناك من الناس من يملأ بطنه بالطعام ويتعود على ذلك ليصبح عبدا لبطنه ، وهناك من يحاول أن يجمع الدنيا كلها في أحضانه لا يبالي بحلال أو حرام ، اتصف بالجشع والطمع ، ينظر إلى من أفاء الله عليه بالنعمة نظرة الحاسد لهذه النعمة ، والكاره لها ، ولكن هل يشفي غليله بذلك ؟ كلا ! ، ولو أنه سار على هدى رسول الله صلى الله عليه وسلم ما وصل إلى هذه الحالة من العبودية لشهوته وماله وطمعه وجشعه

فضل القناعة:

إن الناظر في سنة النبي صلى الله عليه وسلم يرى أنه حث على التعفف والقناعة ، حتى يكون ذلك وقاية له من الطمع والحسد ، عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " ليس الغنى عن كثرة العرض ولكن الغنى غنى النفس " (١) ، وعن عبد الله بن عمر - رضي الله عنهما - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " قد افلح من اسلم ورزق كفافا وقنعه الله تعالى بما آتاه " (٢) ، وعن ابن عمر - رضي الله عنهما - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " لا تزال المسألة بأحدكم حتى يلقي الله وليس في وجهه مُزعة لحم " (٣) والمزعة بضم الميم وسكون الزاي هي القطعة ، والقانع هو الذي يتعفف عن المسألة ، وقد شبه الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم من يسأل الناس كمن يسأل جمرا ، عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من سأل الناس أموالهم تكثرا فإنما يسأل جمرا ، فليستقل أو ليستكثر " (٤) وعن سلمة بن عبيد الله بن محصن الخطمي، عن أبيه، وكانت له صحبة، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من أصبح منكم آمنا في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا " (٥) ، وقد وجه النبي صلى الله عليه وسلم أصحابه وأمته إلى عدم المقارنة بمن هو أكثر منك مالا حتى لا يجرك ذلك الى الطمع ، عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " انظروا إلى من هو أسفل منكم (في أمر الدنيا والمال) ، ولا تنظروا إلى من هو فوقكم ، فإنه أجدر أن لا تزدروا نعمة الله " (٦) ، وقال أحد الشعراء ناصحا :

واحذر ولا تتعرض للإرادات

اقنع بأيسر رزق أنت نائله

ولا تعكّر إلا في الزيادات

فما صفا البحر إلا وهو منتصف

وقال آخر:

(١) رواه البخارى ومسلم والنسائى وأبو داوود والترمذى

(٢) رواه مسلم .

(٣) رواه البخارى ومسلم والنسائى.

(٤) رواه مسلم.

(٥) رواه الترمذى وقال حديث حسن ورواه ابن ماجه ، وعند أبي نعيم فى حلية الأولياء " كأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها "

(٦) رواه مسلم .

{٦٢}

هي القناعة فالزمها تعش ملكا
لو لم يكن لك فيها إلا راحة البدن
وانظر لمن ملك الدنيا بأجمعها
هل راح منها بغير القطن والكفن؟

وقال الكندي:

العبد حر ما قنع والحر عبد ما طمع (١)

الطمع والحسد قرناء:

قال علي بن أبي طالب - رضي الله عنه - : "ما الخمر صرفا بأذهب لعقول الرجال من الطمع" أي أن الطمع أشد صرفا للعقول ، والطمع هو طريق الإنسان إلى الهلاك ، فهو يقلل الأصدقاء ويزيد الأعداء ، وهو كذلك يجر صاحبه إلى الحسد المذموم ، وهو مرض من أمراض القلوب ، قال شيخ الإسلام ابن تيمية - رحمه الله - : "وهو (أي ، الحسد) مرض غالب ، فلا يخلص منه الا القليل من الناس ، ولهذا يقال: ما خلا جسد من حسد ، لكن اللئيم بيديه والكريم يخفيه ، وقد قيل للحسن البصري : أيحسد المؤمن ؟ فقال : ما أنساك إخوة يوسف ؟ لا أبا لك ، ولكن غمّه في صدرك فإنه لا يضرك ما لم تعد به يدا ولسانا ، فمن وجد في نفسه حسدا لغيره فعليه أن يستعمل معه التقوى والصبر ، فيكره ذلك من نفسه" (٣).

وقد حذر النبي صلى الله عليه وسلم من داء الحسد عن حارثة بن النعمان - رضي الله عنه - . قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : " ثَلَاثٌ لَازِمَاتٌ لِأُمَّتِي : الطَّيْرَةُ ، وَالْحَسَدُ ، وَسَوْءُ الظَّنِّ ، فَقَالَ رَجُلٌ : فَمَا يُذْهِبُهُنَّ يَا رَسُولَ اللَّهِ مِمَّنْ كُنَّ فِيهِ ؟ قَالَ : إِذَا حَسَدْتَ فَاسْتَعْفِرْ ، وَإِذَا ظَنَنْتَ فَلَا تَحَقِّقْ ، وَإِذَا تَطَيَّرْتَ فَأَمْضِهِ" (٤) ، وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : " إِيَّاكُمْ وَالْحَسَدَ ، فَإِنَّ الْحَسَدَ يَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ" (٥) ، والحسد داء أصيبت به الأمم قبلنا وانتقل إلينا ، عن الزبير بن العوام - رضي الله تعالى عنه - ، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " دب إليكم داء الأمم قبلكم : الحسد والبغضاء ، هي الحالقة ، لا أقول تحلق الشعر ، ولكن تحلق الدين ، والذي نفسي بيده لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا ، ولا تؤمنوا حتى تحابوا ، أفلا أنبئكم بما يثبت ذلك لكم ، أفشوا السلام بينكم" (٦) ، والحسد ينتج عن حقد مكنون في الصدور تجاه نعمه أنعم الله بها على الغير ، فهو يكرهها عند غيره ويريدها له ، وهو منطلق غير سوى لا يصدر إلا عن مريض ، عن أبي أمامة بن سهل بن حنيف - رضي الله عنه - قال: " مرّ عامر بن ربيعة بسهل بن حنيف رضي الله عنهما وهو يغتسل ، فقال: لم أر كاليوم ولا جلد مخبأة ، فما لبث أن لبّط به ، فأتي به النبي صلى الله عليه وسلم ، فقيل له: أدرك سهلاً صريعاً ، قال : " من تتهمون به؟ " ، قالوا : عامر بن ربيعة ، فقال : " علام

(١) هذه الأشعار من كتاب الأمراض ومعجزة الوقاية والشفاء - مرجع سابق - ص ٢٤ - ٢٥ .

(٢) المستطرف في كل فن مستظرف - شهاب الدين محمد بن أحمد الأبشيهي - ص ٨٣ .

(٣) أمراض القلوب وشفافها - ابن تيمية - ص ٢٦ .

(٤) رواه الطبراني والبيهقي وضعفه الألباني في السلسلة .

(٥) رواه أبو داود وابن ماجه ، وضعفه الألباني .

(٦) رواه الترمذى و أحمد وحسنه البعض وضعفه آخرون .

{٦٣}

يقتل أحدكم أخاه؟ إذا رأى أحدكم من أخيه ما يعجبه فليدع له بالبركة" ، ثم دعا بماء ، فأمر عامراً أن يتوضأ ، فغسل وجهه ويديه إلى المرفقين، وركبتيه وداخلة إزاره ، وأمره أن يصب عليه" (١) .

وعن خطورة الحسد ، عن جابر بن عبد الله - رضي الله عنه - أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " أكثر من يموت من أمتي بعد قضاء الله وقدره بالعين" (٢) ، وإذا أردنا أن نتقى العين والحسد علينا أن نتحصن بما حث عليه وأمر به النبي صلى الله عليه وسلم فإنه من يفعل ذلك ويداوم عليه لا يضره الحسد ، لأنه محفوظ بحفظ الله سبحانه وتعالى و هناك رقية جبريل عليه السلام التي هي وقاية من كل حاسد ، عن أبي سعيد - رضي الله عنه - أن جبريل أتى النبي صلى الله عليه وسلم، فقال : يا محمد اشتكيت، فقال: نعم، قال: بسم الله أرقيك من كل شيء يؤذيك من شر كل نفس أو عين حاسد، الله يشفيك بسم الله أرقيك" (٣) ، إذا أراد كل إنسان أن يتقى الحسد عليه الإخلاص والتوبة والتقرب إلى الله والمداومة على ذكره ، وأن يكثر من الصدقة والإحسان مأمكته ، حتى ولو كان هذا الإحسان لحاسده ، عن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن رجلاً قال: يا رسول الله ، إن لي قرابةً أصلهم ويقطعونني، وأحسن إليهم ويسيئون إلي ، وأحلم عنهم ويجهلون علي ، فقال : " لئن كنت كما قلت فكأنما تسفهم الملّ، ولا يزال معك من الله ظهيرٌ عليهم ما دمت على ذلك" (٤).

الحسد المحمود:

الحسد المحمود هو الغبطة ، وهو التسابق و التنافس في الخيرات ، عن ابن مسعود - رضي الله عنه - عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " لا حسد إلا في اثنتين: رجل آتاه الله مالا فسلطه على هلكته في الحق ، ورجل آتاه الله حكمة فهو يقضي بها ويعلمها" (٥) ، قال النووي في شرح مسلم : والمراد بالحديث لا غبطة محبوبة إلا في هاتين الخصلتين وما في معناهما.. فإن كانت من أمور الدنيا كانت مباحة وإن كانت طاعة فهي مستحبة.

وقال ابن حجر في فتح الباري :وأما الحسد المذكور في الحديث فهو الغبطة، وأطلق الحسد عليها مجازاً، وهي أن يتمنى أن يكون له مثل ما لغيره من غير أن يزول عنه، والحرص على هذا يسمى منافسة ، فكأنه قال في الحديث: لا غبطة أعظم أو أفضل من الغبطة في هذين الأمرين.

وقال ابن عبد البر :فكأنه صلى الله عليه وسلم قال لا حسد، ولكن الحسد ينبغي أن يكون في قيام الليل والنهار بالقرآن، وفي نفقة المال في حقه، وتعليم العلم أهله.

فليس المقصود بالحسد هنا الحسد المحرم أو الضار الذي هو تمنى زوال النعمة عن المحسود أو إصابته بالعين أو ما أشبه ذلك" (٦).

(١) رواه ابن ماجه والنسائي وأحمد بإسناد صحيح.

(٢) رواه أبو داود والبزار وحسنه الألباني.

(٣) رواه مسلم وعند ابن ماجه عن عبادة بن الصامت - رضي الله عنه - قال: أتى جبريل عليه السلام النبي صلى الله عليه وسلم وهو يوعك، فقال: بسم الله أرقيك، من كل شيء يؤذيك، من حسد حاسد ومن كل عين الله يشفيك" وحسنه الألباني .

(٤) رواه مسلم ، الملّ : الرماد الحار الذي يُحْمَى ليدفن فيه الطعام فينضج ، وهو تشبيه لما يلحقهم من الإثم بما يلحقهم من الأذى بأكل الرماد الحار.

(٥) متفق عليه .

(٦) موقع إسلام ويب - شرح حديث " لا حسد إلا في اثنتين " - رقم الفتوى ١٨١٢٩٥ .

{٦٤}

الفصل الثالث الصدقة وقاية من الشح

الشح هو أصل البخل ، وهو مرض من أمراض القلوب ، فإذا ذكر هذا التعبير فإن كثير من الناس يصرفه إلى المال مباشرة ، ولكن البخل يمكن أن يقصد به البخل بالنصيحة ، و البخل بالمال ، والبخل بالعلم ، كذلك فإن الصدقة يمكن أن تكون بالمال أو بالجهد أو بالكلمة الطيبة وغير ذلك من وجوه المعروف الذي أمرنا الله بإتيانها

التحذير من الشح:

الشح مرض يوجب بغض النفس لما ينفعها ، وحبها لما يضرها ، والنفس بطبيعتها تحب جمع المال و تتكالب عليه ، وفي نفس الوقت تخشى من إنفاقه حتى لا ينفد ، وقد حذر النبي صلى الله عليه وسلم من البخل والشح ، عن جابر بن عبدالله - رضي الله عنهما - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " اتقوا الظلم ؛ فإن الظلم ظلمات يوم القيامة ، واتقوا الشح ؛ فإن الشح أهلك من كان قبلكم ، حملهم على أن سفكوا دماءهم ، واستحلوا محارمهم " (١) ، عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " ما من يومٍ يُصْبِحُ العِبَادُ فِيهِ إِلَّا مَكَانَ يَنْزِلَانِ ، فَيَقُولُ أَحَدُهُمَا : اللَّهُمَّ ، أَعْطِ مُنْفِقًا خَلْفًا ، وَيَقُولُ الْآخَرُ : اللَّهُمَّ ، أَعْطِ مُمْسِكًا تَلْفًا " (٢) ، عن أبي أمامة صدي بن عجلان - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " يا ابن آدم إنك أن تبذلَ الفضلَ خير لك ، وأن تمسكَه شر لك ، ولا تلام على كفاف ، وابدأ بمن تعول ، واليد العليا خير من اليد السفلى " (٣) ، عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم : " مَثَلُ البَخِيلِ وَالْمُنْفِقِ ؛ كَمَثَلِ رَجُلَيْنِ عَلَيْهِمَا جَبْتَانِ مِنْ حَدِيدٍ مِنْ تُدْيِهِمَا إِلَى تَرَاقِيهِمَا ، فَأَمَّا الْمُنْفِقُ فَلَا يُنْفِقُ إِلَّا سَبَعَتْ أَوْ وَفَرَتْ عَلَى جِلْدِهِ حَتَّى تُخْفِيَ بَنَانَهُ ، وَتَعْفُو أَثَرَهُ ، وَأَمَّا الْبَخِيلُ فَلَا يُرِيدُ أَنْ يُنْفِقَ شَيْئًا إِلَّا لَزِقَتْ كُلُّ حَلْقَةٍ مَكَانَهَا ، فَهُوَ يُوسِعُهَا وَلَا تَتَّسِعُ " (٤) ، عن الحارث بن سويد - رضي الله عنه - قال عبد الله : قال النبي صلى الله عليه وسلم : " أيكم مال وارثه أحب إليه من ماله ؟ قالوا يا رسول الله : ما منا أحد إلا ماله أحب إليه قال : فإن ماله ما قدم ومال وارثه ما أخر " (٥).

الترغيب في الصدقة:

الإِنْفَاقُ فِي وَجْهِ الخَيْرِ وَقَايَةُ مِنَ الشَّحِّ وَالْبَخْلِ ، هَذَا الْإِنْفَاقُ قَدْ يَكُونُ عَلَى الْإِهْلِ أَوْ عَلَى ذَوِي الْأَرْحَامِ أَوْ عَلَى الْفُقَرَاءِ وَالْمَسَاكِينِ ، كَذَلِكَ يُمْكِنُ أَنْ تَكُونَ الصَّدَقَةُ مِنْ أَجْلِ الْمَسَاهِمَةِ فِي عَمَلٍ مِنْ أَعْمَالِ الْبِرِّ كِبْنَاءِ مَسْجِدٍ أَوْ مَسْتَشْفَى أَوْ مَدْرَسَةٍ ، وَكُلُّ هَذِهِ الْأَبْوَابِ مِنَ الْخَيْرِ تَجْعَلُ الْمُسْلِمَ بَعِيدًا عَنِ التَّقْتِيرِ وَالشَّحِّ.

(١) رواه مسلم .

(٢) رواه البخارى ومسلم وابن حبان .

(٣) رواه مسلم .

(٤) رواه البخارى ومسلم واللفظ للبخارى .

(٥) رواه البخارى .

{٦٥}

وإذا تدبرنا أحاديث النبي صلى الله عليه وسلم لعلمنا أهمية الصدقة والإنفاق في الخير، عن عبد الله بن مسعود - رضي الله عنه - أنه قال : دَخَلَ النَّبِيُّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - عَلَى بِلَالٍ وَعِنْدَهُ صُبْرَةٌ مِنْ تَمْرٍ فَقَالَ: مَا هَذَا يَا بِلَالُ؟ " قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، ادَّخَرْتُهُ لَكَ وَلِضَيْفَانِكَ. فَقَالَ: أَمَا تَخْشَى أَنْ يَفُورَ لَهُ بُخَارٌ فِي جَهَنَّمَ؟ أَنْفُقُ بِلَالُ، وَلَا تَخْشَ مِنْ ذِي الْعَرْشِ إِقْلَالًا" (١) ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو - رضي الله عنهما - أَنَّ رَجُلًا سَأَلَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، أَيُّ الْإِسْلَامِ خَيْرٌ؟ قَالَ: " تُطْعِمُ الطَّعَامَ، وَتَقْرَأُ السَّلَامَ عَلَى مَنْ عَرَفْتَ ، وَمَنْ لَمْ تَعْرِفْ " (٢) ، عن أنس - رضي الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " أفضل الصدقة أن تشبع كبدًا جائعًا" (٣) ، عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ - رضي الله عنه - قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : " أَيُّمَا مُؤْمِنٍ أَطْعَمَ مُؤْمِنًا عَلَى جُوعٍ أَطْعَمَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ ثَمَارِ الْجَنَّةِ ، وَأَيُّمَا مُؤْمِنٍ سَقَى مُؤْمِنًا عَلَى ظَمَاٍ سَقَاهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنَ الرَّحِيقِ الْمَخْتُومِ ، وَأَيُّمَا مُؤْمِنٍ كَسَا مُؤْمِنًا عَلَى عُرْيٍ كَسَاهُ اللَّهُ مِنْ خُضْرِ الْجَنَّةِ " (٤) ، وعن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال : قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم " : - إن مما يلحق المؤمن من عمله وحسناته بعد موته : علما علمه ونشره ، وولدا صالحا تركه ، أو مصحفا ورثه ، أو مسجدا بناه ، أو بيتا لابن السبيل بناه ، أو نهرا أجراه ، أو صدقة أخرجها من ماله في صحته وحياته ، تلحقه من بعد موته " (٥) ، و عن أنس بن مالك - رضي الله عنه - أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " سبع يجري للعبد أجرهن وهو في قبره بعد موته : من علم علما ، أو أجرى نهرا ، أو حفر بئرا ، أو غرس نخلا ، أو بنى مسجدا ، أو ورث مصحفا ، أو ترك ولداً يستغفر له بعد موته" (٦) ، إن البخل يقرب من النار ويبعد عن الله ، والجود والسخاء والصدقة تقرب من الجنة وتبعد عن النار ، والجاهل السخي أحب الى الله تعالى من عابد بخيل ، والعاقل لا يبخل أبدا لأن ما يتصدق به هو الباقي له ، وما يأكل أو يشرب أو يلبس فإنه الفاني ، عن عبد الله بن الشخير- رضي الله عنه - أنه قال: أتيت النبي صلى الله عليه وسلم، وهو يقرأ : "أَلْهَاكُمُ التَّكَاثُرُ" قال : " يقول ابن آدم: مالي، مالي، وهل لك يا ابن آدم من مالك إلا ما أكلت فأفانيت، أو لبست فأبليت، أو تصدقت فأمضيت" (٧) فلا وقاية من البخل والشح أفضل من الصدقة .

(١) رواه الطبراني والبيهقي وأحمد والبخاري وإسناده صحيح .

(٢) رواه البخاري ومسلم والنسائي .

(٣) رواه البيهقي وضعفه الألباني .

(٤) رواه أحمد الترمذى وأبو داود وذكره المنذرى فى الترغيب والترهيب وقال : إسناده صحيح أو حسن وضعفه الألبانى فى السلسلة.

(٥) رواه ابن ماجه والبيهقى وإسناده حسن وأكثر رجاله رجال الصحيح .

(٦) رواه البزار فى مسنده وحسنه الألبانى فى صحيح الجامع برقم ٣٦٠٢ .

(٧) رواه مسلم وأحمد والترمذى والنسائي ، ومعنى أمضيت : أبقيته لنفسك يوم الجزاء.

{٦٦}

الفصل الرابع الإخلاص وقاية من الرياء

الرياء هو قصد غير الله في كل عبادة وفي كل عمل صالح ، والمرائي يعمل العمل ويطلب ثناء الناس فهو يقول ويفعل ويعلم ويتعلم ويجاهد ويقاوم وفي النهاية تكون عاقبته النار ولا حول ولا قوة إلا بالله ، إلا إذا تاب وأناب وندم ورجع إلى الله وبذل الرياء بالإخلاص والشرك بالتوحيد.

التحذير من الرياء:

الرياء مرض خطير نهى عنه الإسلام حتى لا تفسد الأمة به ، لأن المرائي يظهر للناس العمل الصالح ليعظم عندهم ، والشيطان يسعى جاهدا كي يفسد على الإنسان عمله ، ويوسوس له ، ويزين له سوء عمله ، ويدخل العجب في قلبه ، و يجعل المرء يتكبر ويرائي ، ويجعل للنفاق سبيلا إلى قلبه ، ومهما قدم الإنسان من أعمال لا يقصد بها وجه الله فإن نصيبه منها المشقة بغير طائل أو عائد ، عن أبي هريرة - رضى الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " إن أول الناس يقضى عليه يوم القيامة رجل استشهد ، فأتى به فعرفه نعمته فعرفها ، فقال : فما عملت فيها ؟ قال : قاتلت فيك حتى استشهدت قال : كذبت ، ولكنك قاتلت لأن يقال : جريء ، فقد قيل ، ثم أمر به فسحب على وجهه حتى ألقي في النار ، ورجل تعلم العلم وعلمه ، وقرأ القرآن فأتى به فعرفه نعمه فعرفها . قال : فما عملت فيها ، قال : تعلمت العلم وعلمته ، وقرأت فيك القرآن . قال : كذبت ، ولكنك تعلمت العلم ليقال : إنك عالم ، وقرأت القرآن ليقال : هو قارئ ، فقد قيل ، ثم أمر به فسحب على وجهه حتى ألقي في النار . ورجل وسع الله عليه وأعطاه من أصناف المال كله ، فأتى به فعرفه نعمه فعرفها ، قال : فما عملت فيها ؟ قال : ما تركت من سبيل تحب أن ينفق فيها إلا أنفقت فيها لك . قال : كذبت ، ولكنك فعلت ليقال : هو جواد ؛ فقد قيل ، ثم أمر به فسحب على وجهه ثم ألقي في النار " (١) ، و عن ابن عباس - رضي الله عنهما - قال : قال النبي صلى الله عليه وسلم : " مَنْ سَمِعَ سَمْعَ اللَّهِ بِهِ ، وَمَنْ يُرَائِي يُرَائِي اللَّهُ بِهِ " (٢) ، عن أبي سعيد بن أبي فضالة الأنصاري وكان من الصحابة - رضي الله عنه - أنه قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول " إذا جمع الله الأولين والآخرين ليوم لا ريب فيه نادى مناد من كان أشرك في عمل عمله لله عز وجل أحدا فليطلب ثوابه من عند غير الله فإن الله أغنى الشركاء عن الشرك " (٣) ، وعن شداد بن أوس - رضي الله عنه - قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول " : من صلى يراني فقد أشرك ، ومن صام يراني فقد أشرك ، ومن تصدق يراني فقد أشرك " (٤)

(١) رواه مسلم .

(٢) رواه البخاري ومسلم ومعنى سَمِعَ : أظهر عمله رياء ، وسمع الله به يعني فضحه يوم القيامة .

(٣) رواه أحمد والترمذي وابن ماجه والبيهقي وإسناده حسن .

(٤) رواه أحمد والترمذي وقال الترمذي حديث حسن .

الإخلاص وقاية:

اهتم الرسول صلى الله عليه وسلم بأمر النية والإخلاص ، وذلك لعظم شأنهما ، فهما أساس الإسلام وحقيقته ، وعليهما قبول العمل من الله سبحانه وتعالى ، عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " إنما يبعث الناس على نياتهم" (١) ، وعن أم المؤمنين عائشة - رضي الله عنها - قالت : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " يَغْزُو جَيْشَ الْكَعْبَةِ ، فَإِذَا كَانُوا بَبِيْدَاءَ مِنَ الْأَرْضِ ، يُخَسَفُ بِأَوْلِهِمْ وَآخِرِهِمْ . قَالَتْ : قُلْتُ : يَا رَسُولَ اللَّهِ ، كَيْفَ يُخَسَفُ بِأَوْلِهِمْ وَآخِرِهِمْ ؟ قَالَ : يُخَسَفُ بِأَوْلِهِمْ وَآخِرِهِمْ ، ثُمَّ يُبْعَثُونَ عَلَى نِيَاتِهِمْ" (٢) ، وعن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم إن الله لا ينظر إلى أجسامكم ولا إلى صوركم ، ولكن ينظر إلى قلوبكم وأعمالكم" (٣).

والسنة الشريفة تبين أمر النية وتؤكد عليه ، وأن المسلم إذا صدقت نيته وخلصت لله فإنه ينال الثواب ولو لم يتمكن من أداء العمل الذي نواه لعذر ما ، فمجرد الإخلاص في النية ينال المسلم الثواب ، فما بالك إن أخلص في العمل؟! ، وإذا أخلص المسلم وتوجه بقلبه نحو ربه ، فإن ذلك درع واق له من مرض الرياء ، فلا يجتمع في قلب مسلم إخلاص و رياء ، وإليك هذا الحديث الذي يبين عظم أمر النية عند الله تعالى فعن أبي كبشة الأثماري - رضي الله عنه - أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: " ثَلَاثَةٌ أُقْسِمُ عَلَيْهِنَّ ، وَأُحَدِّثُكُمْ حَدِيثًا فَاحْفَظُوهُ ، قَالَ : مَا نَقَصَ مَالُ عَبْدٍ مِنْ صَدَقَةٍ ، وَلَا ظَلَمَ عَبْدٌ مَظْلَمَةً ، فَصَبَرَ عَلَيْهَا ، إِلَّا زَادَهُ اللَّهُ عِزًّا ، وَلَا فَتَحَ عَبْدٌ بَابَ مَسْأَلَةٍ ، إِلَّا فَتَحَ اللَّهُ عَلَيْهِ بَابَ فَفْرٍ ، أَوْ كَلِمَةً نَحْوَهَا ، وَأُحَدِّثُكُمْ حَدِيثًا فَاحْفَظُوهُ ، قَالَ : إِنَّمَا الدُّنْيَا لِأَرْبَعَةٍ نَفَرٍ : عَبْدٍ رَزَقَهُ اللَّهُ مَالًا وَعِلْمًا ، فَهُوَ يَتَّقِي فِيهِ رَبَّهُ ، وَيَصِلُ فِيهِ رَحْمَهُ ، وَيَعْلَمُ اللَّهُ فِيهِ حَقًّا ، فَهَذَا بِأَفْضَلِ الْمَنَازِلِ ، وَعَبْدٍ رَزَقَهُ اللَّهُ عِلْمًا وَلَمْ يَرْزُقْهُ مَالًا ، فَهُوَ صَادِقُ النَّيَّةِ ، يَقُولُ : لَوْ أَنَّ لِي مَالًا لَعَمِلْتُ بِعَمَلِ فَلَانٍ ، فَهُوَ بِنَيْتِهِ ، فَأَجْرُهُمَا سَوَاءٌ ، وَعَبْدٍ رَزَقَهُ اللَّهُ مَالًا وَلَمْ يَرْزُقْهُ عِلْمًا ، فَهُوَ وَيَخْبِطُ فِي مَالِهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ ، لَا يَتَّقِي فِيهِ رَبَّهُ ، وَلَا يَصِلُ فِيهِ رَحْمَهُ ، وَلَا يَعْلَمُ اللَّهُ فِيهِ حَقًّا ، فَهَذَا بِأَخْبَثِ الْمَنَازِلِ ، وَعَبْدٍ لَمْ يَرْزُقْهُ اللَّهُ مَالًا وَلَا عِلْمًا ، فَهُوَ يَقُولُ : لَوْ أَنَّ لِي مَالًا لَعَمِلْتُ فِيهِ بِعَمَلِ فَلَانٍ ، فَهُوَ بِنَيْتِهِ ، فَوَزْرُهُمَا سَوَاءٌ" (٤) ، عن ابن عباس - رضي الله عنهما - عن رسول الله صلى الله عليه وسلم فيما يروى عن ربه تبارك وتعالى قال: "إن الله كتب الحسنات والسيئات ثم بين ذلك، فمن هم بحسنة فلم يعملها كتبها الله عنده حسنة كاملة، وإن هم بها فعملها كتبها الله عز وجل عنده عشر حسنات إلى سبعمائة ضعف إلى أضعاف كثيرة، وإن هم بسيئة فلم يعملها كتبها الله عنده حسنة كاملة، وإن هم بها فعملها كتبها الله سيئة واحدة" (٥) ، وعن أمير المؤمنين أبي حفص عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - ، قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : " إنما الأعمال بالنيات ، وإنما لكل امرئ ما نوى ، فمن كانت هجرته إلى الله ورسوله ، فهجرته إلى الله ورسوله ، ومن كانت هجرته لدنيا يصيبها

(١) رواه ابن ماجه بإسناد حسن .

(٢) رواه البخارى .

(٣) رواه مسلم .

(٤) رواه أحمد والترمذى وابن ماجه ، وإسناده صحيح .

(٥) رواه البخارى ومسلم .

{٦٨}

، أو امرأة ينكحها ، فهجرته إلى ما هاجر إليه" (١) ، ولا شك أن هذا الحديث هو عمدة الأحاديث في هذا الباب لما فيه من توجيه نحو إخلاص النية لله تعالى في كل عمل ، والبعد عن الرياء المحبط للأعمال .

الإخلاص في كلام السلف الصالح:

لقد أدرك السلف الصالح أهمية النية والإخلاص وانهم الحماية والوقاية من مرض الرياء ، وعبروا بعبارات تحمل اهتمامهم بالإخلاص وضرورته بصلاح العمل ، "قال الجنيد - رحمه الله - : الإخلاص سر بين العبد وربّه لا يطلع عليه ملك فيكتبه ، ولا شيطان فيفسده ، ولا هوى فيميله ، وقيل لسهل بن عبد الله التستري: أي شيء أشد على النفس ؟ فقال : الإخلاص ، لأنه ليس لها فيه نصيب وقال الفضيل بن عياض : ترك العمل من أجل الناس رياء ، والعمل من أجل الناس شرك والإخلاص أن يعافيك الله منهما ، وقال يحيى بن معاذ : الإخلاص يميز العمل من العيوب كتمييز اللبن من الفرث والدم ، ويقول شيخ الإسلام ابن تيمية : وأما الإخلاص فهو حقيقة الإسلام ، إذ الإسلام هو الاستسلام لله لا لغيره" (٢) .

إن المسارعة إلى طاعة الله والانقياد لأمره أول دلائل طهارة القلب وسلامته من الرياء ، وإذا أراد المسلم أن يتجنب مرض الرياء ، و يقي نفسه فعليه أن يتسلح بالإخلاص ، وطريقه العقيدة الصحيحة ، وحسن التوكل على الله ، وتعلم العلم الشرعي ، والاجتهاد في العبادات ، ومحاسبة النفس ، وتذكر الموت ، وتذكر نعم وعذاب الآخرة ، والإحساس بعجزه ، وعظم قدره الله سبحانه وتعالى عند ذلك يكون مخلصا واقيا لنفسه من مرض الرياء.

(١) رواه البخارى ومسلم .
(٢) هذه الأقوال مأخوذة من كتاب الهداية الربانية شرح حديث الإخلاص والنية للشيخ عبد الخالق الشريف - ص ٥٧-٦٢ (بتصرف) .

{٦٩}

الفصل الخامس العلم وقاية من الجهل

طريق العلم هو طريق الجنة ، وهو ميراث الأنبياء ، وهو سبيل المؤمنين من بعدهم ، والعلم يزيد صاحبه شرفا ، ويقربه من الله ، ويتسلح به ضد الجهل والهوى ، وَعَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ، - رضى الله عنه - قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: "مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَبْتَغِي فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ، وَإِنَّ الْمَلَائِكَةَ لَتَضَعُ أَجْنِحَتَهَا لِطَالِبِ الْعِلْمِ رِضًا بِمَا يَصْنَعُ، وَإِنَّ الْعَالَمَ لَيَسْتَغْفِرُ لَهُ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَمَنْ فِي الْأَرْضِ حَتَّى الْحِيَتَانِ فِي الْمَاءِ، وَفَضَّلُ الْعَالِمَ عَلَى الْعَابِدِ كَفَضَّلِ الْقَمَرَ عَلَى سَائِرِ الْكَوَاكِبِ، وَإِنَّ الْعُلَمَاءَ وَرَثَةُ الْأَنْبِيَاءِ وَإِنَّ الْأَنْبِيَاءَ لَمْ يُورَثُوا دِينَارًا وَلَا دِرْهَمًا وَإِنَّمَا وَرَثُوا الْعِلْمَ، فَمَنْ أَحَدَهُ أَحَدٌ بِحِظِّ وَافِرٍ" (١)، ولقد خير سليمان بن داود عليهما السلام بين العلم والمال والملك فاختر العلم فأعطي المال والملك معه ، فالعلم يميز العالم من العابد ، والحكيم من السفهية ، والعلم غذاء القلب ، كما أن غذاء الجسد الطعام ، وقال علي - رضى الله عنه - : العالم أفضل من الصائم القائم المجاهد وأنشد قائلا :

على الهدى لمن استهدى أدلاء	ما الفخر إلا لأهل العلم إنهم
والجاهلون لأهل العلم أعداء	وقدر كل امرئ ما كان يحسنه
الناس موتى وأهل العلم أحياء	ففز بعلم تعش حيا به أبدا

فضيلة العلم والتعلم:

لقد مدح الرسول صلى الله عليه وسلم العلم والعلماء في أحاديث كثيرة عن أبي أمامة - رضى الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " فضل العالم على العابد كفضلي على أدناكم ، والعلم لا بد أن ينتفع به صاحبه أولا ، ولا فائدة في من جاءه العلم والهدى فلم يقبله وأعرض عنه ، عن أبي موسى الأشعري - رضى الله عنه - عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " إن مثل ما بعثني الله به عز وجل من الهدى والعلم كمثل غيث أصاب أرضا فكانت منها طائفة طيبة قبلت الماء فأنبتت الكلأ والعشب الكثير ، وكان منها أجادب أمسكت الماء فنفع الله بها الناس فشربوا وسقوا ورعوا ، وأصاب طائفة منها أخرى إنما هي قيعان لا تمسك ماء ولا تنبت كلأ ، فذلك مثل من فقه في دين الله ونفعه بما بعثني الله به فعلم وعلم ومثل من لم يرفع بذلك رأسا ولم يقبل هدى الله الذي أرسلت به" (٢) ، وعن أبي هريرة - رضى الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "الدنيا ملعونة ملعون ما فيها ، إلا ذكر الله وما والاه ، وعالما ومتعلما" (٣) وعن أبي أمامة الباهلي - رضى

(١) رواه الترمذى وأبو داود ، وإسناده صحيح .

(٢) رواه البخارى و مسلم وابن حبان فى صحيحه

(٣) رواه الترمذى وابن ماجه والبيهقى وإسناده حسن .

{٧٠}

الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن الله وملائكته وأهل السماوات والأرض حتى النملة في جحرها ، وحتى الحوت ، ليصلون على معلم الناس الخير"(١).

" والعلم والعلماء في مقاومة طويلة شاملة لكل عوامل التخلف والضياع التي تسربت إلى جذور الأمة الإسلامية وحياتها ، ذلك لأن العلم عندنا دين ومسؤولية إسلامية ، و عبادة و قربى إلى الله تعالى ، والعلم هو الدليل الواضح على تفوق الأمة وثباتها ورسوخ أقدامها في وجوه الأعداء لأن العلم لا بد أن يتبعه العمل الذي ليس معه كلل أو ملل"(٢).

قالوا عن العلم:

بعد أن علمنا بعضاً من أحاديث النبي صلى الله عليه وسلم نتعرف على بعض أقوال الصحابة والسلف الصالح عن العلم والتعلم ، عن كميل بن زياد قال: أخذ علي بن أبي طالب رضي الله عنه بيدي فأخرجني ناحية الجبانة، فلما أصرح جعل يتنفس ثم قال: يا كميل بن زياد ! القلوب أوعية فخيرها أوعاها، احفظ عني ما أقول لك: الناس ثلاثة: فعالم رباني، ومتعلم على سبيل نجاة، وهمج رعا أتباع كل ناعق، يميلون مع كل ريح، لم يستضيئوا بنور العلم، ولم يلجئوا إلى ركن وثيق، العلم خير من المال، العلم يحرسك، وأنت تحرس المال، العلم يزكو على الإنفاق، والمال تنقصه النفقة، العلم حاكم والمال محكوم عليه، ومحبة العلم دين يداين بها، العلم يكسب العالم الطاعة في حياته، وجميل الأحدثثة بعد وفاته، وصناعة المال تزول بزواله، مات خزائن الأموال وهم أحياء، والعلماء باقون ما بقي الدهر، أعيانهم مفقودة، وأمثالهم في القلوب موجودة، هاه إن هاهنا علماً لو أصبت له حملة، بلى أصبته لفتناً، غير مأمون عليه، يستعمل آلة الدين للدنيا، يستظهر بحجج الله على كتابه، وبنعمه على عباده، أو منقاداً لأهل الحق لا بصيرة له في إحيائه، ينقدح الشك في قلبه بأول عارض من شبهة، لا ذا ولا ذاك، أو منهوماً باللذات، سلس القياد للشهوات، أو مغرئ بجمع الأموال والادخار، وليس من دعاة الدين، كذلك يموت العلم بموت حامله، اللهم بك لن تخلو الأرض من قائم لله بحجة، لنلا تبطل حجج الله وبياناته، أولئك الأقلون عدداً، الأعظمون عند الله قدراً، بهم يدفع الله عن حججه وبياناته، حتى يؤديها إلى نظرائهم، ويزرعوها في قلوب أشباههم، هجم بهم العلم على حقيقة الأمر، فاستلنا ما استوعر منه المترفون، وأنسوا بما استوحش منه الجاهلون، صحبوا الدنيا بأبدان أرواحها معلقة بالمحل الأعلى، أولئك خلفاء الله في أرضه، ودعائه إلى دينه، آه آه شوقاً إلى أولئك، وأستغفر الله لي ولك ، إذا شنت فقم"(٣). قال لقمان لابنه: "يا بني، جالس العلماء، وزاحمهم بركبتك؛ فإن الله تبارك وتعالى ليحيي القلوب بنور الحكمة، كما يحيي الأرض الميتة بوابل السماء"(٤) وقال معاذ بن جبل - رضي الله عنه - : "تعلموا العلم فإن تعلمه الله تعالى خشية ، وطلبه عبادة ، ومذاكرته تسبيح ، والبحث عنه جهاد ، وتعليمه لمن لا يعلم صدقة ، وبذله لأهله قرية ، لأنه معالم الحلال

(١) رواه الترمذى والطبرانى بإسناد صحيح.

(٢) العلم والعلماء في ظل الإسلام - د. عبد الستار فتح الله سعيد - ص ١٩ (بتصرف).

(٣) رواه أبو نعيم في حلية الأولياء ، والخطيب البغدادي في الفقيه والمتفقه ، والسيوطي في الجامع ، وابن عساكر في التاريخ ، والذهبي في صفة الصفوة ، وضعفه بعض المحدثين وأثبتته آخرون.

(٤) رواه مالك في الموطأ.

{٧١}

والحرام ومنار أهل الجنة ، والأنس في الوحشة والصاحب في الغربة والمحدث في الخلوة ، والدليل على السراء والضراء ، والسلاح على الأعداء ، والدين عند الأجلاء ، يرفع الله تعالى به أقواما ويجعلهم في الخير قادة وأئمة ، تقتبس آثارهم ، ويقتدى بفعالهم ، وينتهي إلى رأيهم . ترغب الملائكة في خلتهم ، وبأجنتها تمسحهم . يستغفر لهم كل رطب ويابس ، حتى الحيتان في البحر وهوامه وسباع الطير وأنعامه ؛ لأن العلم حياة القلوب من الجهل ، ومصباح الأبصار من الظلم ، يبلغ بالعلم منازل الأخيار والدرجة العليا في الدنيا والآخرة ، والتفكر فيه يعدل بالصيام ومدارسته بالقيام ، به توصل الأرحام ويعرف الحلال من الحرام ، إمام العمال والعمل تابعه . يلهمه السعداء ويحرمه الأشقياء "(١).

خطورة الجهل:

الجهل من أخطر الأمراض ، بل هو أساسها ، فالجاهل يستحوذ عليه الشيطان ، ويجره إلى المهالك ، وماتخلفت أمة إلا بجهل أبنائها وإعراضهم عن طريق العلم والحكمة ، فأصبحت لغيرها ذليلة ، تستجديها لقمة الخبز ، و فوق ذلك فإن الجهل يؤدي بصاحبه إلى عذاب الله وسخطه ، لأن الجاهل مضيق للفرائض ، مستهتر بالسنن من أجل ذلك كان الرسول صلي وسلم يتعوذ بالله من أن يجهل ، عن أم سلمة - رضي الله عنها - قالت : " مَا خَرَجَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ بَيْتِي قَطُّ إِلَّا رَفَعَ طَرْفَهُ إِلَى السَّمَاءِ فَقَالَ: اللَّهُمَّ أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَضِلَّ أَوْ أُضَلَّ أَوْ أَزِلَّ أَوْ أُزِلَّ أَوْ أَظْلِمَ أَوْ أُظْلِمَ أَوْ أَجْهَلَ أَوْ يُجْهَلَ عَلَيَّ" (٢)، وعن أبي بكره قال : سمعت النبي - صلى الله عليه وسلم - يقول : " : اغد عالما أو متعلما أو مستمعا أو محبا ، ولا تكن الخامسة فتهلك " (٣) قال عطاء : قال لي مسعر : زدتنا خامسة لم تكن عندنا - [قال] : " والخامسة أن تبغض العلم وأهله " ، والجهل ينتشر عند قلة العلماء سواء بموتهم أو عدم تواجدهم ، عن عبد الله بن عمرو بن العاص - رضي الله عنهما - قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: " إن الله لا يقبض العلم انتزاعا ينتزعه من العباد ، ولكن يقبض العلم بقبض العلماء ، حتى إذا لم يبق عالما اتخذ الناس رءوسا جهالا ، فسئلوا ، فأفتوا بغير علم ، فضلوا وأضلوا " (٤).

فما أعظم العلم حين ينفع صاحبه في الدنيا والآخرة وما أخطر الجهل حين يؤدي بالأمم إلى التخلف والضياع ، ولطالما حثنا الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم على العلم ، لأنه سبيل الجنة والوقاية من الجهل ، ولأن العلم هو ميراث الأنبياء إلى يوم الدين.

(١) رواه أبو نعيم في حلية الأولياء وأورده ابن عبد البر في كتابه جامع بيان العلم وقال حسن جدا ، وضعفه البعض وحكم عليه آخرون بالوضع.

(٢) رواه أبو داود - واللفظ له - والترمذي والنسائي وابن ماجه وأحمد وإسناده صحيح.

(٣) رواه الطبراني في الأوسط والكبير ورواه الهيثمي في مجمع الزوائد ومنبع الفوائد ورواه البزار قال بعض المحدثين رجاله موثوقون وضعفه بعضهم.

(٤) رواه البخاري والترمذي.

{٧٢}

الفصل السادس العدل وقاية من الظلم

مرض الظلم له أوجه متعددة وكثيرة ، وهي الاعتداء على الآخرين وسلب حقوقهم ، كذلك يشمل الظلم القسوة بالحيوان وعدم الرأفة ، به فقد دخلت امرأة النار في هرة حبستها ، و دخل رجل الجنة بسبب كلب سقاه ، و الظالم قاسي القلب ، متكبر على غيره ، وإذا أراد مسلم أن يقي نفسه من مرض الظلم فما هو العدل والرأفة والرحمة والتي كانت من أخص صفات النبي صلى الله عليه وسلم.

عاقبة الظالمين:

حذر النبي صلى الله عليه وسلم من عاقبة الظلم ، وأمرنا أن نتقيه ، عن أبي موسى الأشعري - رضي الله عنه - أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " إن الله ليملي للظالم حتى إذا أخذه لم يفلته " ثم قرأ رسول الله صلى الله عليه وسلم: (وَكَذَلِكَ أَخْذُ رَبِّكَ إِذَا أَخَذَ الْقُرَى وَهِيَ ظَالِمَةٌ إِنَّ أَخْذَهُ أَلِيمٌ شَدِيدٌ) {هود: ١٠٢} (١) ، وعن ابن مسعود رضي الله عنه - - أن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال " : لا تظلموا فتدعوا فلا يستجاب لكم وتستسقوا فلا تسقوا وتستنصروا فلا تنصروا" (٢) ، والظلم يشتمل على معصيتين ، أخذ مال الغير بغير حق ، أو إلحاق الظلم بالضعيف أيا كان نوع هذا الظلم ، والمعصية الثانية ومبارزة الرب بالمخالفة ، والمعصية فيه أشد من غيرها لأنه لا يقع غالبا إلا بالضعيف الذي لا يقدر على الانتصار ، وإنما ينشأ الظلم بظلمة القلب ، لأنه لو استنار بنور الهدى لاعتبر ، فإذا سعى المتقون بنورهم الذي حصل لهم بسبب التقوى كشفت ظلمات الظلم ، والظالم لا بد وأن يقتص منه يوم القيامة ، عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال : قال رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : " : لَتَوُدَّنَّ الْحُقُوقُ إِلَى أَهْلِهَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُقَادَ لِلشَّاةِ الْجُلْحَاءِ مِنَ الشَّاةِ الْقُرْنَاءِ" (٣) ، وعن عبد الله بن مسعود - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا كان يوم القيامة نادى مناد أين الظلمة وأعوان الظلمة وأشيعا الظلمة؟ حتى من برى لهم قلما أو لاق لهم دواة ، فيجمعون في تابوت من حديد ثم يرمى بهم في نار جهنم" (٤) ، عن سَعِيدِ بْنِ زَيْدٍ - رضي الله عنه - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : مَنْ اقْتَطَعَ شِبْرًا مِنَ الْأَرْضِ ظُلْمًا طَوَّقَهُ اللَّهُ إِيَّاهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ سَبْعِ أَرْصِينَ" (٥) ، كذلك يأتي الظالم من المفلسين يوم القيامة ، ولكن بالمفهوم النبوي وليس بالمفهوم الذي نعرفه عن الإفلاس ، عن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " أتدرون ما المفلس؟ قالوا: المفلسُ فِينَا مَنْ لَا دَرَاهِمَ لَهُ وَلَا مَتَاعَ . فَقَالَ: إِنَّ الْمَفْلِسَ مِنْ أُمَّتِي، يَأْتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ بِصَلَاةٍ وَصِيَامٍ وَزَكَاةٍ، وَيَأْتِي قَدْ شَتَمَ هَذَا، وَقَذَفَ هَذَا،

(١) متفق عليه.

(٢) رواه الطبراني والهيثمى وإسناده ضعيف.

(٣) رواه مسلم .

(٤) رواه الديلمي في الفردوس ، والإمام أحمد في كتاب الورع بهذا السند ، وذكره القرطبي في تفسيره ، وابن تيمية في الفتاوى ولم يعلق عليه ، وقال عنه الزيلعي في تخريج الأحاديث والآثار الواقعة في تفسير الكشاف : غريب ، وضعفه المحدثون المعاصرون.

(٥) متفق عليه.

{٧٣}

وأكل مالَ هذا، وسفك دمَ هذا، وضرب هذا. فَيُعْطَى هذا من حسناتِهِ وهذا من حسناتِهِ. فَإِنْ فَنِيَتْ حسناتُهُ قبل أن يقضي ما عليه، أخذ من خطاياهم فطرحته عليه ثمَّ طَرِحَ في النَّارِ" (١) ، ومهما كان هذا الظلم في شيء يسير فإن عقابه أليم إذا لم يتحلل منه ، وعن أَبِي هُرَيْرَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "مَنْ كَانَتْ عِنْدَهُ مَظْلَمَةٌ لِأَخِيهِ مِنْ عَرَضِهِ أَوْ مِنْ شَيْءٍ فَلْيَتَحَلَّلْهُ مِنْهُ الْيَوْمَ قَبْلَ أَنْ يَكُونَ دَيْنًا وَلَا دِرْهَمًا ، إِنْ كَانَ لَهُ عَمَلٌ صَالِحٌ أَخَذَ مِنْهُ بِقَدْرِ مَظْلَمَتِهِ ، وَإِنْ لَمْ يَكُنْ لَهُ حَسَنَاتٌ أَخَذَ مِنْ سَيِّئَاتِ صَاحِبِهِ، فَحُمِلَ عَلَيْهِ" (٢) ، عن أَبِي أَمَامَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: " مَنْ اقْتَطَعَ حَقَّ امْرِئٍ مُسْلِمٍ بِيَمِينِهِ حَرَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ الْجَنَّةَ ، وَأَوْجِبَ لَهُ النَّارَ ، قَالُوا : فَإِنْ كَانَ شَيْئًا يَسِيرًا يَا رَسُولَ اللَّهِ ؟ قَالَ : وَإِنْ قَضِيًّا مِنْ أَرَاكَ ، قَالَ ذَلِكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ" (٣) .

دعوة المظلوم:

دعاء المظلوم لا يرد ، واستغاثته تفتح لها أبواب السماء ، لأنها تخرج من قلب احترق بالظلم واكتوى بناره ، عن ابن عباس - رضي الله عنهما - أن النبي صلى الله عليه وسلم بعث معاذاً إلى اليمن وقال له : " اتق دعوة المظلوم ، فإنها ليس بينها وبين الله حجاب" (٤) ، عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " ثلاثة لا ترد دعوتهم، الإمام العادل ، والصائم حتى يفطر ، ودعوة المظلوم ، يرفعها الله دون الغمام يوم القيامة ، وتفتح لها أبواب السماء ، ويقول: بعزتي لأنصرنك ولو بعد حين" (٥) ، وقال الشاعر:

لا تظلمن إذا ما كنت مقتدرا فالظلم ترجع عقابه إلى الندم

تمام عينك والمظلوم منتبه يدعو عليك وعين الله لم تنم

والله يستجيب دعوة المظلوم أيا كان حاله مسلماً كان أو كافراً ، عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "دعوة المظلوم مستجابة وإن كان فاجراً ففجوره على نفسه" (٦).

العدل ونصرة المظلوم وقاية:

العدل مقابل الظلم ، وقد أمر الله تعالى به ، وحث عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم ، وحرص عليه السلف الصالح ، عن عبد الله بن عمرو - رضي الله عنهما - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " إن المقسطين عند الله على منابر من نور عن يمين الرحمن عز وجل، وكلتا يديه يمين، الذين يعدلون في حكمهم وأهليهم وما ولوا" (٧) ، كذلك فإن نصرة المظلوم واجبة على كل من يقدر على دفع هذا الظلم ، عن أنس -

(١) رواه مسلم.

(٢) رواه البخاري .

(٣) رواه مسلم والنسائي وأحمد وابن ماجه.

(٤) رواه البخاري ومسلم .

(٥) رواه الترمذى وابن ماجه وأحمد وإسناده صحيح.

(٦) رواه أحمد وابن أبي شيبة والطياليسى وإسناده حسن.

(٧) رواه مسلم والنسائي.

{٧٤}

رضي الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "انصر أخاك ظالماً أو مظلوماً، فقال: رجل يا رسول الله صلى الله عليه وسلم أنصره إذ كان مظلوماً، أفرأيت إذا كان ظالماً كيف أنصره؟! قال: تحجزه أو تمنعه من الظلم، فإن ذلك نصره" (١) .

والذي ينصر المظلوم يقي نفسه من أي ظلم يقع عليه هو ، لأنه كما قيل كما تدين تدان ، وقد أكد ذلك الرسول صلى الله عليه وسلم ، سمعت جابر بن عبد الله وأبا طلحة بن سهل الأنصاري يقولان قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ما من امرئ يخذل امرأ مسلماً في موضع تنتهك فيه حرمة وينتقص فيه من عرضه إلا خذله الله في موطن يحب فيه نصرته وما من امرئ ينصر مسلماً في موضع ينتقص فيه من عرضه وينتهك فيه من حرمة إلا نصره الله في موطن يحب نصرته" (٢) ، وقد ورد أن أمير المؤمنين عمر بن عبد العزيز - رضي الله عنه - أراد أن يقيل (يستريح) بعد أن تولى الخلافة فقال ابنه عبد الملك: ما تريد أن تصنع؟ قال: أقيل ، فقال له : أتريد أن تقيل ولا ترد المظالم إلى أهلها؟! قال: إنى سهرت البارحة في أمر عمك سليمان ، إذا صليت الظهر رددت المظالم ، فقال يا أمير المؤمنين من أين لك أن تعيش إلى الظهر؟ فقال ادن مني يا بني ، فدنا منه فقبله بين عينيه وقال: الحمد لله الذي أخرج من ظهري من يعينني على ديني.

الظلم مرتعه وخيم ، فصاحبه ينتظر انتقام الله في العاجل والآجل ، والعدل يحفظ حقوق العباد ، والله ورسوله حثا عليه ، وليعلم كل ظالم أنه مريض ، وأن له نهاية ، فهل تكون نهايته على ظلم؟ ، أم أنه سيتوب ويرجع ، ويقي نفسه من المهالك ، وعلى كل مسلم أن يكون على حذر من أن يظلم . قال الشاعر:

بالعدل والإحسان أوصى ربنا	ونهى عن الظلم الشنيع لحرمة
الله يرزقنا التوكل دائماً	والعدل في كل الأمور بمنته
ثم الصلاة على النبي محمد	بالعدل والإحسان جاء لأمته

(١) رواه البخاري وأحمد والترمذي.

(٢) رواه أحمد وأبو نعيم والحاكم والنسائي والسيوطي والهيثمي والبخاري في التاريخ وضعفه الألباني.

{٧٥}

الفصل السابع التقوى جامعة الوقاية

كثير من أوامر القرآن الكريم وتوجيهات النبي صلى الله عليه وسلم تحت على التقوى وتشجع عليها لما للتقوى من فضائل جمة لا تعد ولا تحصى ، واسمها يدل على معناها ، فهي وقاية من كل ما يضر الإنسان في بدنه وفي نفسه في الدنيا والآخرة ، وهي السعادة الحقيقية التي لا يمكن أن يُتَّحَصَّلَ عليها بالمال أو بالجاه أو بالسلطان وقد أوجز الشاعر حين بين من هو السعيد الحقيقي حين قال :

ولست أرى السعادة جمع مال ولكن التقي هو السعيد

التقوى جماع الخير:

أوصى الرسول صلى الله عليه وسلم بتقوى الله لأن ثمارها كثيرة ، وعاقبتها حميدة في الدنيا والآخرة ، عن أبي أمامة الباهلي - رضى الله عنه - قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يخطب في حجة الوداع فقال: " اتقوا الله ربكم وصلوا خمسكم وصوموا شهركم وأدوا زكاة أموالكم وأطيعوا إذا أمركم تدخلوا جنة ربكم " (١) ، والتقي هو أكرم الناس عند الله تعالى ، عن أبي هريرة - رضى الله عنه - قال : قيل يا رسول الله ، من أكرم الناس؟ قال: أتقاهم ، قالوا ليس عن هذا نسألك ، قال: فيوسف نبي الله ابن نبي الله ابن خليل الله ، قالوا : ليس عن هذا نسألك ، قال : فعن معادن العرب تسألوني؟ خيارهم في الجاهلية خيارهم في الإسلام إذا فقهوا" (٢) ، والتقوى رأس الأمر وأساسه عن أبي سعيد الخدري - رضى الله عنه - أن رجلاً جاءه، فقال : أوصني . فقال : سألتني عما سألت عنه رسول الله - صلى الله عليه وسلم - من قبلك . أوصيك بتقوى الله فإنه رأس كل شيء ، وعليك بالجهاد فإنها رهبانية الإسلام ، وعليك بذكر الله وتلاوة القرآن ، فإنه روحك في السماء وذكرك في الأرض" (٣) ، وكان الرسول صلى الله عليه وسلم يسأل الله عز وجل التقوى ، عن عبد الله بن مسعود - رضى الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يقول : " اللهم إني أسألك الهدى والتقى والعفاف والغنى" (٤) . التقوى هي الدافع الإيماني على الصدق وتجنب الكذب واجتناب المحرمات مثل الغيبة والنميمة والغش والحقد والحسد والظلم واتباع الهوى وغير ذلك فإنها الدافع على فعل كل خير وبر.

قالوا عن التقوى:

"سأل عمر بن الخطاب - رضى الله عنه - سأل أبي بن كعب - رضى الله عنه - عن التقوى، فقال له: أما سلكت طريقاً ذا شوك. قال: بلى. قال: فما عملت. قال: شمريت واجتهدت. قال: فذلك التقوى" (٥) ، وقال علي بن أبي

(١) رواه الترمذى وقال حديث حسن صحيح.

(٢) متفق عليه.

(٣) رواه ابن حبان فى صحيحه والحاكم وقال صحيح الإسناد ، وضعفه الألبانى فى ضعيف الجامع.

(٤) رواه مسلم .

(٥) رواه البيهقى فى الزهد وابن أبى الدنيا وابن رجب فى شرح الأربعين النووية ، وأورده ابن كثير فى تفسير أول سورة البقرة ولم يعزه لأحد ، وإسناده ضعيف.

{٧٦}

طالب - رضي الله عنه - : " الخوف من الجليل، والعمل بالتنزيل، والقناعة بالقليل، والاستعداد ليوم الرحيل " (١)
 ، قال القرطبي - رحمه الله - : "التقوى: جماع الخير كله وهي وصية الله في الأولين والآخرين، وهي خير ما
 يستفيد به الإنسان" (٢) ، قال الشافعي - رحمه الله :-

يُرِيدُ الْمَرْءُ أَنْ يُعْطَى مِنْهُ وَيَأْبَى اللَّهُ إِلَّا مَا أَرَادَ
 يَقُولُ الْمَرْءُ فَإِنِّي وَمَالِي وَتَقْوَى اللَّهِ أَفْضَلُ مَا اسْتَفَادَ

وقال ابن المعتز أحد الشعراء العباسيين :

خَلَّ الذُّنُوبَ صَغِيرَهَا وَكَبِيرَهَا ذَاكَ التُّقَى
 وَاصْنَعْ كَمَا شِئْتَ فَوْقَ أَرَضِ الشُّوكِ يَحْذُرُ مَا يَرَى
 لَا تَحْقِرَنَّ صَغِيرَةً إِنَّ الْجِبَالَ مِنَ الْحَصَى

التقوى هي الوقاية الحقيقية لكل مسلم من كل ضرر في الدين والدنيا ، فهي الحاجز بين المسلم وبين كل مكروه ، فالمتقى من إذا قال الله ورسوله لبي على الفور سمعنا وأطعنا ، وهو الذي نزع من قلبه حب الشهوات ، وهو الذي اجتنب كل المحرمات ، واتقى الشرك و برئ من النفاق ، فمن كان تقيا لا يلحقه ضرر أو أذى ، ويختم له بخاتمة السعادة ، من أجل كل ذلك ولأهمية التقوى في حماية المسلم ، كان الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم يحث أمته ليل نهار على تقوى الله سبحانه وتعالى .

(١) رواه ابن أبي الدنيا في كتاب التقوى.

(٢) تفسير القرطبي - ج ١ - ص ١٤٠ .

{٧٧}

الباب الخامس
العبادات ودورها في الوقاية

الفصل الأول : الصلاة ودورها في الوقاية.

الفصل الثاني : ذكر الله وقاية.

الفصل الثالث : الصوم جنة.

الفصل الرابع : الحج صحة و وقاية.

{٧٨}

الفصل الأول لصلاة ودورها في الوقاية

أثبت العلماء أن الصلاة وقاية وشفاء ، واعترف بذلك غير المسلمين قبل المسلمين ، وتابعوا بالفحص الدقيق والتحليل المستمر أفعال الصلاة من بدايتها إلى نهايتها ثم توصلوا إلى نتائج معجزة في مجال الطب الوقائي ، والوضوء من شروط صحة الصلاة ولوازمها ، وهو كذلك يقي الجسم ويحفظه من أمراض شتى ، فتعالوا بنا نخلق في آفاق الإعجاز الإلهي الطبي في عبادة الصلاة.

الوضوء والإعجاز الطبي:

قبل الإقدام على الوضوء لابد من الاستنجاء وتطهير محل قضاء الحاجة بعد خروج البول أو الغائط أو المنى من الذكر أو إفرازات المهبل من الأنثى ، وبهذا لا توجد أي فرصة لأي من هذه الإفرازات والنفائيات لأن تبقى في موضعها من الجسم فتلوث الملابس أو أي أجزاء أخرى من الجسم خاصة الأيدي ، من أجل ذلك حذر النبي صلى الله عليه وسلم من التهاون في أمر الاستنجاء ، عن ابن عباس - رضى الله عنهما - قال: مر النبي صلى الله عليه وسلم بحائط من حيطان المدينة أو مكة فسمع صوت إنسانين يعذبان في قبورهما فقال النبي صلى الله عليه وسلم : يعذبان ، وما يعذبان في كبير ، ثم قال : بلى كان أحدهما لا يستتر من بوله ، وكان الآخر يمشي بالنميمة ، ثم دعا بجريدة فكسرها كسرتين فوضع على كل قبر منهما كسرة فقيل له يا رسول الله لم فعلت هذا قال لعله أن يخفف عنهما ما لم تيبسا أو إلى أن ييبسا " (١) ، وعن أنس - رضى الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " تنزهوا من البول فإن عامة عذاب القبر منه " (٢) ، كذلك نهى عن التبول واقفا إلا لعذر عن عائشة - رضى الله عنها - قالت: مَنْ حَدَّثَكُمْ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَبُولُ قَائِمًا، فَلَا تُصَدِّقُوهُ، مَا كَانَ يَبُولُ إِلَّا قَاعِدًا" (٣) ، ونهى عن البول في المستحم ، عن عبد الله بن مغفل - رضى الله عنه - أن النبي صلى الله عليه وسلم :نهى أن يبول الرجل في مستحمه، وقال: إن عامة الوسواس منه" (٤) ، ونهى عن التبول في الماء الراكد ، عن أبي هريرة - رضى الله عنه - عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " لا يبولن أحدكم في الماء الدائم ثم يتوضأ منه" (٥) ، وكلها لحكم جليلة من أهمها التحرز من إصابه البدن بالنجاسة والخوف من انتشار هذه النجاسة وإصابة الغير بها.

" وقد تبين أن هناك بعض المواد تساعد على انتشار الميكروبات وتكاثرها بصورة كبيرة وهي القيح الصديد والبراز والدم المسفوح والبول والقيء ولعاب الكلب وجسم الخنزير وكل شيء عفن" (٦)

(١) رواه البخارى .

(٢) رواه الدارقطنى وقال : لا بأس به والبزار والطبرانى والذهبي فى تنقيح التحقيق وقال :إسناده حسن، وصححه الطحاوى فى شرح مشكل الآثار.

(٣) رواه أحمد والترمذى والنسائى وإسناده جيد .

(٤) رواه الترمذى بإسناد صحيح.

(٥) رواه الترمذى وقال : حديث حسن صحيح.

(٦) الإعجاز العلمى فى الإسلام - مرجع سابق - ص ٢٨٨ (بتصرف).

{٧٩}

ومن حكمة الاسلام اعتبار هذه المواد من النجاسات التي يجب أن يظهر منها الجسم أو أي شيء تصيبه هذه المواد فتلوته .

الوضوء يقي من جملة من الأمراض:

تظهر عظمة الإسلام في الإعجاز الطبي الوقائي لفريضة الوضوء ، حيث أثبت العلم الحديث أن الوضوء يساعد على تنشيط الدورة الدموية بتكرار بسط وقبض الأوعية الدموية تحت الجلد وقد أعلنت الجهات الطبية أن تكرار غسل الأعضاء يقي من ارتفاع ضغط الدم ، من أجل ذلك كان الرسول صلى الله عليه وسلم يحث على إسباغ الوضوء وإعطاء كل عضو حقه ومستحقه ، عن أبي هريرة - رضى الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " ألا أدلكم على ما يمحو الله به الخطايا ويرفع به الدرجات؟ قالوا: بلى يا رسول الله قال: إسباغ الوضوء على المكاره ، وكثرة الخطا إلى المساجد ، وانتظار الصلاة بعد الصلاة فذلكم الرباط " (١) ، وعن أبي هريرة - رضى الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " تبلغ الحلية من المؤمن حيث يبلغ الوضوء " (٢) ، ومعناه أن المؤمن يحل في الجنة بالذهب واللؤلؤ وتكون هذه الحلية حيث يبلغ الوضوء .

وإذا تتبعنا الأعضاء المغسولة لوجدنا أنها تبدأ باليدين حتى يتم تنظيفها مما قد علق بهما من النجاسات بعد قضاء الحاجة ، أو أمسك بهما شيء ملوث ، أو وجود بقايا الطعام بهما ، وفي كل هذه الأحوال تكون اليدين سببا في نقل الأمراض والعدوى لوجود الميكروبات والجراثيم العالقة بهما ، فإذا تم غسلهما في الوضوء فإن ذلك وقاية من كثير من الأمراض مثل حمى التيفود و الدوسنتاريا والدرن و الكوليرا والرمد بنوعيه الصيدي والحبيبي ، بعد ذلك يتم غسل الفم حيث إنه مصدر لأمراض شتى وبه الأسنان التي تتعرض للتسوس لوجود بقايا الطعام بها، وغسيل الفم جيدا يذهب الرائحة الكريهة ويقلل من الالتهابات ، و إذا استعملنا الغسيل مع السواك يكون أقوى مطهر للفم .

و ننتقل بعد ذلك إلى غسيل الأنف والذي يزيل بقايا الغبار و القاذورات العالقة أثناء دخول الهواء في عملية التنفس ، "إذ المعروف أن التنفس تكون عن طريق الأنف وليس عن طريق الفم ، لأن الأنف به حواجز غضروفية مكسوة بغطاء مخاطي لتكييف الهواء قبل دخوله إلى الصدر ويعطيه درجة حرارة مناسبة في الصيف ويدفئه في الشتاء ، كذلك فإن غسيل الأنف يزيل إفرازات الأنف في الأحوال المرضية التي تشاهد في حالات الزكام والتهابات الجيوب الأنفية" (٣).

وغسل اليدين إلى الرسغين والممضمة والاستنشاق أمر بهم النبي صلى الله عليه وسلم عند الوضوء ، عن حمران مولى عثمان بن عفان قال : رأيت عثمان بن عفان - رضى الله عنه - توضأ فأفرغ على يديه ثلاثا فغسلهما ثم مضمض واستنثر ثم غسل وجهه ثلاثا ثم غسل يده اليمنى إلى المرفق ثلاثا ثم اليسرى مثل ذلك ثم مسح برأسه ثم غسل قدمه اليمنى ثلاثا ثم اليسرى مثل ذلك ثم قال : رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم توضأ

(١) رواه مسلم.

(٢) رواه مسلم .

(٣) الصلاة من وجهة نظر الطب الإسلامى - مرجع سابق - ص ٥٧ - ٥٩ (بتصرف).

{٨٠}

نحوا من وضوئي هذا ثم قال : "من تَوَضَّأَ وضوئي هذا ثم صَلَّى ركعتين لا يحدثُ فيهما نفسه غُفِرَ لَهُ ما تَقَدَّمَ" (١) ، عن أبي هريرة - رضى الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "إِذَا تَوَضَّأَ أَحَدُكُمْ فَلْيَجْعَلْ فِي أَنْفِهِ، ثُمَّ لِيَنْثُرْ، وَمِنْ اسْتَجْمَرَ فُلْيُوتِرْ، وَإِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ فَلْيَغْسِلْ يَدَهُ قَبْلَ أَنْ يُدْخِلَهَا فِي وَضُوئِهِ؛ فَإِنَّ أَحَدَكُمْ لَا يَدْرِي أَيَّنَ بَاتَتْ يَدُهُ" (٢) ، وغسل الوجه يقى العين من الأمراض ويزيل ما قد علق بها من أتربة ، وكذلك مسح الأذنين ينظفهما ويقيهما الآلام التي تنتج عن اتساخهما ، عن المقدم بن معدى كرب - رضى الله عنه - "أنه أتى رسول الله صلى الله عليه وسلم بوضوء فتوضأ فغسل كفيه ثلاثاً ثم تيمم واستنشق ثلاثاً وغسل وجهه ثلاثاً ثم غسل ذراعيه ثلاثاً ثلاثاً ثم مسح برأسه وأذنيه ظاهرهما وباطنهما ، وفي رواية : وأدخل أصابعه في صمخ أذنيه" (٣) ، وفي نهاية الوضوء يتم غسل القدمين لأنهما أكثر أعضاء الجسم تلوثاً وعرضة للأتربة .

الوضوء يقى من السرطان:

" أثبت العلم الحديث أن الوضوء يقلل من حدوث الأورام السرطانية التي تسببها المواد الكيميائية ، لأن الوضوء يكفل إزالتها قبل أن تتراكم بكميات تمكنها من النفاذ والتسرب من الجلد إلى داخل الجسم وذلك يقى من الأمراض السرطانية ، كما ثبت أن تأثير أشعة الشمس لاسيما الأشعة فوق البنفسجية في إحداث سرطان الجلد لا يصيب إلا الأماكن الظاهرة المعرضة لهذه الأشعة ، ومن هنا كانت فائدة الوضوء وتكراره الذي يكفل ترطيب سطح الجلد بالماء خاصة الجزء المعرض للأشعة ، وتدل الإحصائيات على أن سرطان الجلد هو أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين الرجال في المجتمع الغربي والولايات المتحدة وأستراليا ، في حين لا يشيع ذلك في البلاد التي تدين بالإسلام ، وهذا يبين أهمية الوضوء الذي كان يحرص عليه النبي صلى الله عليه وسلم في كل الأحوال في الوقاية من موبقات هذا المرض اللعين" (٤).

الصلاة لياقة بدنية:

الصلاة ركن من أركان الإسلام الخمسة التي حذر الإسلام من التهاون فيها بتركها أو التكاسل عن أدائها ، والفرائض الخمسة معلومة ومعروفة ، ولكن هناك السنن الراتبة التي كان يحرص عليها النبي صلى الله عليه وسلم وغيرها من الصلوات المسنونة مثل صلاة التراويح وصلاة الحاجة وصلاة الاستخارة وصلاة تحية المسجد وصلاة الضحى وصلاة الكسوف والخسوف ، عن عبد الله بن عمر - رضى الله عنهما - أنه قال: "حفظت من رسول الله صلى الله عليه وسلم عشر ركعات سوى الفريضة ركعتين قبل الظهر وركعتين بعد الظهر وركعتين بعد المغرب وركعتين بعد العشاء وركعتين قبل الغداة" (٥) ، وعن علي بن أبي طالب أنه قال: "إن الوتر ليس بحتم، ولا كصلاتكم المكتوبة، ولكن رسول الله صلى الله عليه وسلم أوتر، ثم قال: يا أهل القرآن، أوتروا؛ فإن الله وترٌ

(١) رواه البخارى ومسلم وأبو داوود والنسائى وأحمد وابن ماجه.

(٢) رواه البخارى ومسلم .

(٣) رواه أبو داوود وأحمد وابن ماجه وإسناده صحيح.

(٤) الإسلام والوقاية من السرطان - حلمى الخولى - المجلة العربية يناير ١٩٨٥ .

(٥) رواه البخارى ومسلم والترمذى وأحمد والنسائى وأبو داوود.

{ ٨١ }

يُحِبُّ الوتر" (١) ، وعن أبي أمامة - رضى الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "عليكم بقيام الليل، فإنه دأب الصالحين قبلكم، وقربة إلى الله تعالى، ومنهاة عن الإثم، وتكفير للسيئات ، ومطرده للداء عن الجسد" (٢) ، وغير ذلك من الأحاديث الواردة في الصلوات المسنونة.

والصلاة لها فضل عظيم عند الله ، وهي التي يُشهد لصاحبها المعتاد على أدائها بالإيمان ، وهي مكفرة للذنوب والخطايا ، وغير ذلك فإن لها فوائد وقائية أثبتتها الطب الحديث ، فالناس اليوم يحرصون على ممارسة الرياضة البدنية بشكل منتظم لمدى أهميتها للجسم حيث يقولون : إن العقل السليم في الجسم السليم ، والصلاة رياضة بدنية منتظمة لأنها مؤقتة بتوقيت إلهي والعجيب أن الاطباء غير المسلمين خاصة أطباء العظام يصفون حركات الصلاة من الركوع والسجود لتقوية عضلات الظهر وتليينها.

" والجلوس والسجود والقيام في الصلاة يدفع بالدم إلى التنشيط محملا بالفيتامينات ، وكذلك يؤدي إلى استمرار العظام على تماسكها فلا تصاب بالترقق والليونة وما شابه ، على عكس ما نراه في الغرب حيث يبدأ المرء في تناول جرعات من الكالسيوم من سن ١٥ سنة كم أن حركة الإنسان في الصلاة تؤدي إلى تنشيط حوالي ٧٥ % من أعضاء الجسد ، و تدريب الأطفال منذ سن السابعة والزامهم في سن العاشرة على أداء الصلاة عامل رئيس لحماية العمود الفقري والغضروف من انزلاقهما مما يحمى الجسد لفترة طويلة ، عن عبد الله بن عمرو - رضى الله عنهما - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : "مروا أولادكم بالصلاة وهم أبناء سبع سنين ، واضربوهم عليها وهم أبناء عشر سنين وفرقوا بينهم في المضاجع" (٣) ، وتوزيع الصلاة على سائر ساعات النهار والليل له أهميته في صحة الفرد ووقايتها.

هينات الصلاة:

حرص النبي صلى الله عليه وسلم على هينات معينة في الصلاة وأمرنا بالحرص عليها عند أداء الصلاة ، هذه الحركات تبدأ من وقوف المصلي متجها إلى القبلة ليكبر تكبيرة الإحرام ثم يقرأ ما تيسر له ، فيجهر في أوقات الجهر ويسر في أوقات السر ، ثم يركع ويسجد ويجلس للتشهد ثم يسلم .

ولو أخذنا جانبنا من توجيهات النبي صلى الله عليه وسلم بخصوص هينات الصلاة لوجدنا الآتي :

عن عمران بن الحصين - رضى الله عنه - قال: كانت بي بواسير ، فسألت النبي صلى الله عليه وسلم عن الصلاة فقال: " صل قائما فإن لم تستطع فقاعدا فإن لم تستطع فعلى جنب" (٤) ، ، واتفق العلماء على استحباب تفريق القدمين لأنه يحفظ التوازن ويقوي الأعصاب ، عن عبادة بن الصامت - رضى الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " لا صلاة لمن لم يقرأ فيها بفتحة الكتاب" (٥) ، وعن أبي سعيد الخدرى - رضى الله عنه - قال

(١) رواه الترمذى وابن خزيمة وإسناده صحيح.

(٢) رواه الترمذى وأحمد وإسناده صحيح.

(٣) رواه أحمد وأبو داود وإسناده حسن.

(٤) رواه البخارى.

(٥) متفق عليه.

{ ٨٢ }

"أمرنا رسول الله صلى الله عليه وسلم أن نقرأ بفاتحة الكتاب وما تيسر" (١) ، والقراءة تعتبر بمثابة تمرينات للتنفس تساعد على تقوية الجهاز التنفسي تقوى عضلات الفكين ، وفي الركوع أمر النبي صلى الله عليه وسلم بالاطمئنان فيه وحذر من المخالفة ، عن أبي قتادة - رضي الله عنه - قال: قال: رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أسوأ الناس سرقة ، الذي يسرق من صلاته ، لا يتم ركوعها ولا سجودها ، ولا خشوعها" (٢) ، والسجود له هيئة كذلك كان يحرص عليها النبي صلى الله عليه وسلم ، عن عبد الله بن عباس - رضي الله عنهما - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "أمرت أن أسجد على سبعة أعظم على الجبهة، وأشار بيده على أنفه واليدين والركبتين، وأطراف القدمين ولا تكفت الثياب والشعر" (٣) ، وفي الجلوس بين السجدين كان صلى الله عليه وسلم يجلس بهيئة معينة ، عن عائشة - رضي الله عنها - قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يستفتح الصلاة بالتكبير والقراءة ب الحمد لله رب العالمين ، وكان إذا ركع لم يشخص رأسه ولم يصوبه ولكن بين ذلك ، وكان إذا رفع رأسه من الركوع لم يسجد حتى يستوي قائما ، وكان إذا رفع رأسه من السجدة لم يسجد حتى يستوي جالسا ، وكان يقول في كل ركعتين التحية ، وكان يفرش رجله اليسرى وينصب رجله اليمنى ، وكان ينهى عن عقبه الشيطان وينهى أن يفرش الرجل ذراعيه افتراش السبع ، وكان يختم الصلاة بالتسليم" (٤) ، في التشهد الأخير كان يتورك ، أما في الأوسط فكان يفرش ، عن وائل بن حجر - رضي الله عنه - " أنه رأى النبي صلى الله عليه وسلم يصلي فسجد ، ثم قعد فافترش رجله اليسرى " ، وفي لفظ لسعيد بن منصور - رضي الله عنه - قال : " صليت خلف رسول الله صلى الله عليه وسلم فما قعد وتشهد فرش قدمه اليسرى على الأرض وجلس عليها" (٥) .

" وإذ استعراضنا الحركات في كل ركعة نجد أنها تشمل انقباضات لجميع عضلات الجسم متضمنة حركات لجميع المفاصل ، إن من أعظم فوائد هذه التمرينات تقوية عضلات العمود الفقري ومنع تيبسه وانحنائه ، ومداومة الصلاة تمنع هذه الظواهر التي تزداد في الشيخوخة ، ومع تيبس العمود الفقري تصعب حركة الجذع كما يؤدي إلى ضيق فتحات مخرج الأعصاب من النخاع الشوكي فينتج ضعف الأطراف آلام بها خاصة عرق النساء ، ومع تقوية عضلات الظهر يقل أوينعدم انزلاق الغضاريف في الرقبة وأسفل الظهر ، والذي يحدث آلاما شديدة في الذراعين أو الساقين والمعروف بعرق النساء ، بل إن علاج هذه الآلام هو ممارسة التمرينات الرياضية التي تقوي عضلات الظهر ، وهي نفس حركات ركعات الصلاة ، " (٦) .

كذلك فإن الصلاة بالهيئة النبوية تقوي مفاصل الكعبين ، والسجود يمنع تراكم المواد الدهنية مع الترهل (الكرش) ، والتكبير والقراءة والتسبيح تمرينات تنفس منتظمة ، والمجال الزمني بين كل حركة وأخرى وهو الاطمئنان الذي أمر به النبي صلى الله عليه وسلم يعمل على الدقة في أداء هذه الحركات والاستفادة منها خير

(١) رواه أبو داود بإسناد صحيح.

(٢) رواه أحمد والحاكم وإسناده صحيح.

(٣) رواه البخاري ومسلم والنسائي وأبو داود والترمذي وابن ماجه وأحمد

(٤) رواه مسلم وأبو داود وابن ماجه.

(٥) رواه أحمد وأبو داود والنسائي والترمذي وابن ماجه وإسناده صحيح.

(٦) الصلاة من وجهة نظر الطب الإسلامي - مرجع سابق - ص ١٣٠ .

{ ٨٣ }

فائدة ، عن أبي هريرة - رضى الله عنه - " أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دَخَلَ الْمَسْجِدَ فَدَخَلَ رَجُلٌ، فَصَلَّى، فَسَلَّمَ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَرَدَّ وَقَالَ: ارْجِعْ فَصَلِّ، فَإِنَّكَ لَمْ تُصَلِّ، فَارْجِعْ يُصَلِّيْ كَمَا صَلَّيْتُ، ثُمَّ جَاءَ، فَسَلَّمَ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ: ارْجِعْ فَصَلِّ، فَإِنَّكَ لَمْ تُصَلِّ ثَلَاثًا، فَقَالَ: وَالَّذِي بَعَثَكَ بِالْحَقِّ مَا أَحْسَنُ غَيْرَهُ، فَعَلَّمَنِي، فَقَالَ: إِذَا قُمْتَ إِلَى الصَّلَاةِ فَكَبِّرْ، ثُمَّ اقْرَأْ مَا تَيَسَّرَ مَعَكَ مِنَ الْقُرْآنِ، ثُمَّ ارْكَعْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ رَاكِعًا، ثُمَّ ارْفَعْ حَتَّى تَعْدِلَ قَائِمًا، ثُمَّ اسْجُدْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ سَاجِدًا، ثُمَّ ارْفَعْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ جَالِسًا، وَافْعَلْ ذَلِكَ فِي صَلَاتِكَ كُلِّهَا"(١).

التأثير النفسى للصلاة:

لا تقتصر فوائد الصلاة على ما سبق ذكره ولكنها تعمل على التهدئة من توتر الجهاز العصبي كما أنها تعمل على خفض ضغط الدم العالي ، وهي علاج للأرق الناتج عن الاضطراب العصبي ، ويقول الدكتور "توماس هايسلوب": "إن من أهم مقومات النوم التي عرفت في خلال سنين طويلة من الخبرة والبحث الصلاة، وأنا ألقى هذا القول بوصفي طبيباً ، فإن الصلاة هي أهم وسيلة عرفها الإنسان تبث الطمأنينة في نفسه والهدوء في أعصابه." أما الدكتور "إليكسيس كارليل" الحائز على جائزة نوبل في الطب فيقول عن الصلاة: "إنها تحدث نشاطاً عجباً في أجهزة الجسم وأعضائه، بل هي أعظم مولد للنشاط عرف إلى يومنا هذا، وقد رأيت كثيراً من المرضى الذين أخفقت العقاقير في علاجهم كيف تدخلت الصلاة فأبرأتهم تماماً من علقهم، إن الصلاة كمعدن الراديوم مصدر للإشعاع ومولد ذاتي للنشاط ، ولقد شاهدت تأثير الصلاة في مداواة أمراض مختلفة مثل التدرن البريتوني والتهاب العظام والجروح المتقيحة والسرطان وغيره"(٢).

أيضاً يعمل ترتيل القرآن الكريم في الصلاة حسب قواعد التجويد على تنظيم التنفس خلال تعاقب الشهيق والزفير، وهذا يؤدي بدوره إلى تخفيف التوتر بدرجة كبيرة، كما أن حركة عضلات الفم المصاحبة للترتيل تقلل من الشعور بالإرهاق وتكسب العقل نشاطاً وحيوية كما ثبت في بعض الأبحاث الطبية الحديثة .

" هذا فضلاً عن أن تلاوة القرآن الكريم والتعني به وترديد أذكار الصلاة التي دل عليها النبي صلى الله عليه وسلم تعمل على تحسين الحالة النفسية للمصلي ذلك فقد كان النبي صلى الله عليه وسلم ينادي بلال: " أرحنا بها "(٣) ، وظل الرسول صلى الله عليه وسلم يحث أمته على المحافظة على الصلاة إلى أن قبض وكانت آخر وصاياه الصلاة ، عن أم سلمة - رضى الله عنها - " أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يقول في مرضه الذي توفي فيه: " الصلاة وما ملكت أيمانكم ، فما زال يقولها حتى يفيض بها لسانه"(٤).

إن الصلاة التي أمرنا الله بها وحث عليها النبي صلى الله عليه وسلم أهم سبل الوقاية من الأمراض المعدية والطفيلية ، كما أنها أرقى النظم للمحافظة على الصحة والوقاية من القلق والتوتر والانفعالات التي

(١) رواه البخارى ومسلم وأبو داوود والطبرانى.

(٢) الأمراض ومعجزة الوقاية والعلاج - مرجع سابق - ص ١١٥ - ١١٦ (بتصرف)

(٣) وصايا الرسول - مرجع سابق - ج ٣ - ١٨٩ ، وحديث بلال رواه أبو داوود بإسناد صحيح ورواه أحمد والطبرانى وأبو نعيم من حديث سالم بن أبى الجعد أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يقول: "يا بلال أقم الصلاة أرحنا بها".

(٤) رواه ابن ماجه ، وإسناده صحيح .

{٨٤}

استشرت مع الحضارة المادية ، إن أهمية الصلاة تبدأ من الوضوء وتستمر هذه الأهمية في حركات وسكنات الصلاة من التكبير حتى التسليم ، وقد اعترف بذلك المنصفون من أطباء الغرب و العلماء المتخصصون لدرجة أنهم وصفوا الصلاة وحركاتها للمحافظة على اللياقة الصحية و البدنية والنفسية.

{٨٥}

الفصل الثاني ذكر الله وقاية

كثيرا ما كان يحرص النبي صلى الله عليه وسلم على ذكر الله في كل الأمور وفي كل الأحوال ، ولذلك لأن الذكر حرز وحصن من الشيطان ومن كل مكروه ، لأن الشيطان يترصد للانسان ويتحين له أوقات الغفلة ، فإذا غفل وثب عليه وافترسه ، فالذاكر لله يطمئن قلبه ، ويبقي نفسه ، والغافل يعرض نفسه لكيد الشيطان وأزه .

فضل الذكر والتحذير من الغفلة:

عن معاذ بن جبل - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " ما عمل آدمي من عمل أنجى له من عذاب الله من ذكر الله عز وجل " (١) ، وعن أبي الدرداء - رضي الله عنه - قال : قال النبي صلى الله عليه وآله وسلم: " ألا أنبئكم بخير أعمالكم ، وأزكاها عند مليككم وأرفعها في درجاتكم ، وخير لكم من إعطاء الذهب والورق ، وأن تلقوا عدوكم فتضربوا أعناقهم ، ويضربوا أعناقكم ؟ " قالوا : وما ذاك يا رسول الله ؟ قال : " ذكر الله عز وجل " (٢) عن أبي هريرة - رضي الله عنه - ولفظه : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يسير في طريق مكة فمر على جبل يقال له جمدان فقال: " سيروا هذا جمدان سبق المفردون ، قالوا: وما المفردون يا رسول الله؟ قال: الذاكرون الله كثيرا والذاكرات " (٣) ، عن أبي موسى الأشعري - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " مَثَلُ الَّذِي يَذُكُرُ رَبَّهُ ، مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ " (٤) ، وعن أنس بن مالك - رضي الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إذا مررتم برياض الجنة فارتعوا ، قيل : يا رسول الله وما هي رياض الجنة؟ قال : حلق الذكر " (٥) .

" والذكر فوائده أكثر من أن تحصى ، وأهمها إرضاء الله سبحانه وتعالى ، و طرد الشيطان وإزالة الهم والغم عن القلب ، و إدخال الفرح والسرور على القلب ، وإنارة الوجه والقلب ، وجلب الرزق كما أن الذكر يورث محبة الله ومراقبته والقرب منه سبحانه والهيبة لله واجلاله ، وهو أيضا يحط الخطايا ويرفع الدرجات ، و يؤمن العبد من عذاب الله ، وهو غراس الجنة ، ونور لصاحبه ونجاة يوم القيامة " (٦) .

وكما أن للذكر فوائد جمة ، فإن عاقبة الغفلة وخيمة وسيئة ، عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " ما من قوم يقومون من مجلس لا يذكرون الله فيه إلا قاموا عن مثل جيفة حمار ، وكان لهم حسرة " (٧) ، وعن أبي هريرة - أيضا - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " ما جلس قوم مجلسا لم يذكروا الله تعالى فيه ، ولم يصلوا على نبيهم فيه؛ إلا كان عليهم ترة ، فإن شاء عذبهم ، وإن شاء غفر

(١) رواه الحاكم في المستدرک وإسناده صحيح ، وذكره ابن حجر في نتائج الأفكار .

(٢) رواه الترمذی وأحمد والحاكم وإسناده صحيح .

(٣) رواه مسلم .

(٤) متفق عليه .

(٥) رواه الترمذی وأحمد وأبو يعلى واللفظ له وإسناده صحيح .

(٦) الوابل الصيب من الكلم الطيب - ابن القيم الجوزية - ص ٣٨ - ٤١ (بتصرف) .

(٧) رواه أبو داوود بإسناد صحيح .

{ ٨٦ }

لهم" (١)، والقلب يصدأ بالغفلة وجلأؤه بالذكر ، فإذا ترك القلب غافلاً فإنه يظلم ويتراكم عليه الران فلا يقبل حقاً ولا ينكر باطلاً ، ويتبع هواه بغير هدى من الله.

القرآن الكريم أفضل الذكر:

القرآن الكريم هو حبل الله المتين وهو الصراط المستقيم من لازمه قراءة و تدبرا وعملا كان من الفائزين في الدنيا والآخرة ، وهو أفضل الذكر وأحسن القصص ، وكان الرسول الكريم يحبب أصحابه في الإكثار من تلاوته ليلا ونهارا ، سرا وجهارا ، ويحذر ممن فرغ قلبه منه وأعرض عنه ، وعن ابن عباس - رضى الله عنهما - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إن الذي ليس في جوفه شيء من القرآن كالبيت الخرب" (٢) ، عن أبي هريرة - رضى الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "مَنْ نَفَسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الدُّنْيَا، نَفَسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ يَسَّرَ عَلَى مُعْسِرٍ، يَسَّرَ اللَّهُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا، سَتَرَهُ اللَّهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَاللَّهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا كَانَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ، وَمَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا، سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ، وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ، يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ، وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ، إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَعَشِيَّتُهُمُ الرَّحْمَةُ وَحَفَّتُهُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ، وَمَنْ بَطَأَ بِهِ عَمَلُهُ، لَمْ يُسْرِعْ بِهِ نَسَبُهُ" (٣).

الأثر الطبى للقرآن الكريم:

القران الكريم فيه الوقاية من كل بلاء ، وفيه الشفاء من كل داء وقد أثبتت التجارب العلمية والعملية أن ذكر الله خاصة تلاوة القرآن الكريم خير وقاية ومهدئ للأعصاب ، "وقد استعملت أجهزة المراقبة الإلكترونية المزودة بالكمبيوتر لقياس أي تغيرات فسيولوجية عند عدد من المتطوعين الأصحاء أثناء استماعهم تلاوات قرآنية ، وقد تم تسجيل وقياس أثر القرآن الكريم عند عدد من المسلمين المتحدثين بالعربية بالنسبة لغير المتحدثين بالعربية مسلمين وغير مسلمين ، فقد تليت عليهم مقاطع من القرآن الكريم باللغة العربية ثم تليت عليهم ترجمة هذه المقاطع باللغة الإنجليزية ، فأثبتت هذه التجارب وجود أثر مهدئ للقرآن الكريم بنسبة ٩٧ % لديها ، وهذا الأثر ظهر في شكل تغيرات فسيولوجية تدل على تخفيف درجة توتر الجهاز العصبي التلقائي ، وتفاصيل هذه النتائج المبدئية عرضت على المؤتمر السنوي السابع للجمعية الطبية الإسلامية بأمریکا الشمالية والذي عقد في مدينة سانت لويسا بولاية ميزوري في أغسطس ١٩٨٤ وقد قامت هذه الجمعية بإجراء تجارب للتأكد من هذه الحقائق وصل عددها إلى ٢١٠ تجربة ، وقد تم التوصل إلى هذه الحقيقة التي تقول : إن استماع القرآن وتلاوته تقلل التوتر العصبي أو تزيله ، وهذا التوتر يؤدي إلى نقص مناعة الجسم ضد أي مرض ،

(١) رواه الترمذى وقال حديث حسن ، وصححه الألبانى.

(٢) رواه الترمذى والدارمى وقال الترمذى حسن صحيح.

(٣) رواه مسلم وأبو داوود.

{ ٨٧ }

فالقُرآن الكريم يؤدي إلى زيادة جهاز المناعة وتنشيطه ، وبالتالي يقي الجسم من أي أمراض ، وقد شهدت الأوساط العلمية غير المسلمة بهذا الإعجاز الإلهي" (١).

الأذكار النبوية الواقية:

ذكر الله تعالى يقي من كل شر ، وأشر ما يقي منه الشيطان الرجيم ، عن عبدالرحمن بن سمرة بن حبيب قال: خرج علينا رسولُ الله صلى الله عليه وسلم يوماً، وكنا في صُفَّةٍ بالمدينة، فقام علينا وقال: "إني رأيتُ البارحة عجباً: رأيتُ رجلاً من أمتي أتاه ملكُ الموت ليقبض روحه، فجاءه برُّه بوالدته فردَّ ملكُ الموت عنه. ورأيتُ رجلاً من أمتي قد بُسط عليه عذابُ القبر، فجاءه وضوؤه واستنقذه من ذلك. ورأيتُ رجلاً من أمتي قد احتوشته الشياطينُ، فجاءه ذكرُ الله عز وجل فطرد الشيطانَ عنه. ورأيتُ رجلاً من أمتي قد احتوشته ملائكةُ العذاب، فجاءته صلاته فاستنقذته من أيديهم. ورأيتُ رجلاً من أمتي يلتهب -وفي روايةٍ- يلهث- عطشاً، كلما دنا من حوضٍ مُنع وطُرد، فجاءه صياحُ شهر رمضان فأسقاها وأرواه. ورأيتُ رجلاً من أمتي ورأيتُ النبيين جلوساً حلِقاً حلِقاً، كلما دنا إلى حلقةٍ طُرد، فجاءه غسلُه من الجنابة فأخذ بيده فأقعدَه إلى جنبي. ورأيتُ رجلاً من أمتي بين يديه ظلمة، ومن خلفه ظلمة، وعن يمينه ظلمة، وعن يساره ظلمة، ومن فوقه ظلمة، ومن تحته ظلمة، فهو مُتَحَيِّرٌ فيها، فجاءه حُجُّه وعمرته فاستخرجاه من الظلمة وأدخلاه في النور. ورأيتُ رجلاً من أمتي يتقي بيده وهج النار وشرره، فجاءته صدقته فصارت سترَةً بينه وبين النار وظلَّت على رأسه. ورأيتُ رجلاً من أمتي يُكَلِّمُ المؤمنين ولا يُكَلِّمونه، فجاءته صلته لرحمه فقالت: يا معشر المسلمين، إنَّه كان وصولاً لرحمه فكَلِّموه، فكَلِّمهُ المؤمنون وصافحوه وصافحهم. ورأيتُ رجلاً من أمتي قد احتوشته الزَّبانية، فجاءه أمره بالمعروف ونهيه عن المنكر فاستنقذه من أيديهم وأدخله في ملائكة الرحمة. ورأيتُ رجلاً من أمتي جاثياً على ركبتيه، وبينه وبين الله عز وجل حجاب، فجاءه حُسْنُ خلقه فأخذه بيده فأدخله على الله عز وجل ورأيتُ رجلاً من أمتي قد ذهب صحيفته من قِبَلِ شماله، فجاءه خوفُه من الله عز وجل فأخذ صحيفته فوضعها في يمينه. ورأيتُ رجلاً من أمتي خَفَّ ميزانه، فجاءه أفرأطه فثَقَلُوا ميزانه. ورأيتُ رجلاً من أمتي قائماً على شفير جهنم، فجاءه رجاؤه في الله عز وجل فاستنقذه من ذلك ومضى. ورأيتُ رجلاً من أمتي قد أهوى في النار، فجاءته دمعته التي بكى من خشية الله عز وجل فاستنقذته من ذلك. ورأيتُ رجلاً من أمتي قائماً على الصراط يردد كما ترعد السَّعفة في ريحٍ عاصفٍ، فجاءه حسنُ ظنه بالله عز وجل فسكَّن رعدته ومضى. ورأيتُ رجلاً من أمتي يزحف على الصراط ويحبو أحياناً ويتعلَّق أحياناً، فجاءته صلاته عليَّ فأقامته على قدميه وأنقذته. ورأيتُ رجلاً من أمتي انتهى إلى أبواب الجنة فغَلَّقَت الأبوابُ دونه، فجاءته شهادةُ أن لا إله إلا الله ففتحت له الأبوابَ وأدخلته الجنة" (٢) ، والشاهد من

(١) الإعجاز العلمي في الإسلام - مرجع سابق - ص ٣٢٥ - ٣٢٧ (بتصرف).

(٢) رواه الحافظ أبو موسى المدني في كتاب "الترغيب في الخصال المنجية والترهيب من الخلال المردية"، وبنى كتابه عليه، وجعله شرحاً له، وقال: هذا حديث حسن جداً، رواه عن سعيد بن المسيب عمر بن ذر، وعلي بن زيد بن جدعان، وهلال أبو جيلة. وكان شيخ الإسلام ابن تيمية قدس الله روحه يُعَظِّمُ شأنَ هذا الحديث، وبلغني عنه أنه كان يقول: "شواهد الصحة عليه"، وضعفه بعض المحدثين، وأنكره آخرون وقالوا بوضعه رغم قولهم عنه: به عبارات لها شواهد صحيحة، وأثنى الشيخ ابن عثيمين على هذا الحديث، وذكره ابن باز في كلامه عن الذكر، والعلم عند الله تعالى.

{ ٨٨ }

الحديث قوله: " ورأيت رجلاً من أمتي قد احتوشته الشياطين، فجاءه ذكرُ الله عز وجل فطرد الشيطانَ عنه " ،
وعن أنس بن مالك - رضى الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " من قال يعني إذا خرج من بيته
بسم الله توكلت على الله لا حول ولا قوة إلا بالله يقال له كفيت ووقيت وتنحى عنه الشيطان" (١) ، عن أنس -
رضى الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " إذا وضع العبد جنبه على فراشه فقال بسم الله وقرأ
فاتحة الكتاب أمن من شر الجن والإنس ومن كل شيء" (٢) ، عن عبد الله بن مسعود - رضى الله عنه - أنه قال
: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، إِذَا أَمْسَى قَالَ: " أَمْسَيْنَا وَأَمْسَى الْمَلِكُ لِلَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا
شَرِيكَ لَهُ. قَالَ الْحَسَنُ: فَحَدَّثَنِي الرَّبِيبُ أَنَّهُ حَفِظَ عَنْ إِبْرَاهِيمَ فِي هَذَا: لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ
قَدِيرٌ، اللَّهُمَّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ هَذِهِ اللَّيْلَةِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ هَذِهِ اللَّيْلَةِ، وَشَرِّ مَا بَعْدَهَا اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ
وَسُوءِ الْكِبَرِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابٍ فِي النَّارِ وَعَذَابٍ فِي الْقَبْرِ ، وَإِذَا أَصْبَحَ قَالَ ذَلِكَ أَيْضًا: أَصْبَحْنَا
وَأَصْبَحَ الْمَلِكُ لِلَّهِ" (٣) ، عن عثمان بن عفان - رضى الله عنه - يقول : سمعت رسول الله صلى الله عليه وآله
وسلم يقول : " ما من عبد يقول في صباح كل يوم ، ومساء كل ليلة : باسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في
الأرض ، ولا في السماء ، وهو السميع العليم ، ثلاث مرات فيضره شيء" (٤) ومن أدعية الرقية من العين
والحسد ، عن سهل بن حنيف - رضى الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " ما يمنع أحكم إذا
رأى من أخيه ما يعجبه في نفسه وماله فليبرك عليه، فإن العين حق" (٥) ، وفى السنة ما يفيد بأن من قرأ آية
الكرسي قبل أن ينام لا يزال عليه من الله حافظ ولا يقربه شيطان حتى يصبح عن أبي هريرة - رضى الله عنه -
قال : "وكنني رسول الله صلى الله عليه وسلم بحفظ زكاة رمضان فأتاني أت فجعل يحثو من الطعام فأخذته وقلت:
والله لأرفعنك إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: إني محتاج وعلي عيال ولي حاجة شديدة، قال: فخليت
عنه فأصبحت، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: يا أبا هريرة ما فعل أسيرك البارحة، قال: قلت: يا رسول الله
شكا حاجة شديدة وعيلاً فرحمته فخليت سبيله، قال: أما إنه قد كذبتك وسيعود، فعرفت أنه سيعود لقول رسول
الله صلى الله عليه وسلم أنه سيعود، فرصدته فجاء يحثو من الطعام فأخذته فقلت: لأرفعنك إلى رسول الله صلى
الله عليه وسلم، قال: دعني فإنني محتاج وعلي عيال لا أعود فرحمته فخليت سبيله فأصبحت، فقال لي رسول الله
صلى الله عليه وسلم: يا أبا هريرة، ما فعل أسيرك، قلت: يا رسول الله شكا حاجة شديدة وعيلاً فرحمته فخليت
سبيله، قال: أما إنه قد كذبتك وسيعود، فرصدته الثالثة فجاء يحثو من الطعام فأخذته فقلت: لأرفعنك إلى رسول
الله وهذا آخر ثلاث مرات أنك تزعم لا تعود ثم تعود، قال: دعني أعلمك كلمات ينفعك الله بها، قلت: ما هي؟ قال:
إذا أويت إلى فراشك فاقراً آية الكرسي: الله لا إله إلا هو الحي القيوم حتى تختتم الآية فإنك لن يزال عليك من الله
حافظ ولا يقربك شيطان حتى تصبح. فخليت سبيله فأصبحت، فقال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: ما فعل

(١) رواه الترمذى وقال حديث حسن صحيح غريب

(٢) رواه البزار والسيوطى وإسناده ضعيف .

(٣) رواه مسلم .

(٤) رواه الترمذى وابن ماجه والحاكم فى المستدرک وقال : صحيح الإسناد ولم يخرجاه ، ورواه ابن حبان فى صحيحه ، والحديث بجملته لا يقل عن درجة الحسن.

(٥) رواه أحمد والنسائى وإسناده صحيح.

{ ٨٩ }

أسيرك البارحة، قلت: يا رسول الله زعم أنه يعلمني كلمات ينفعني الله بها فخلت سبيله، قال: ما هي، قلت: قال لي إذا أويت إلى فراشك فاقراً آية الكرسي من أولها حتى تختم الآية: الله لا إله إلا هو الحي القيوم، وقال لي: لن يزال عليك من الله حافظ ولا يقربك شيطان حتى تصبح. وكانوا أحرص شيء على الخير، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: أما إنه قد صدقك وهو كذوب! تعلم من تخاطب منذ ثلاث ليال يا أبا هريرة؟ قال: لا، قال: ذاك الشيطان" (١)، عن أبي مسعود عقبة بن عمرو - رضي الله عنه - قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: "من قرأ بالآيتين من آخر سورة البقرة في ليلة كفتاه" (٢) ، جاء رجل إلى أبي الدرداء فقال: يا أبا الدرداء، قد احترق بيتك، فقال: ما احترق، لم يكن الله عز وجل ليفعل ذلك بكلمات سمعتن من رسول الله صلى الله عليه وسلم، من قالها أول نهاره لم تصبه مصيبة حتى يمسي، ومن قالها آخر النهار لم تصبه مصيبة حتى يصبح: اللهم أنت ربي، لا إله إلا أنت، عليك توكلت، وأنت رب العرش العظيم، ما شاء الله كان، وما لم يشأ لم يكن، لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم، أعلم أن الله على كل شيء قدير، وأن الله قد أحاط بكل شيء علماً، اللهم إني أعوذ بك من شر نفسي، ومن شر كل دابة أنت آخذ بناصيتها، إن ربي على صراط مستقيم" وفي لفظ: أنه تكرر مجيء الرجل إليه يقول: أدرك دارك؛ فقد احترقت، وهو يقول: ما احترقت؛ لأنني سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول: من قال حين يصبح هذه الكلمات - وذكر هذه الكلمات - لم يصبه في نفسه، ولا أهله، ولا ماله شيء يكرهه، وقد قتلها اليوم، ثم قال: انهضوا بنا، فقام وقاموا معه، فانتهوا إلى داره، وقد احترق ما حولها، ولم يصبها شيء" (٣) .

هذا وقد علمنا الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم أذكاراً عدة تقال في أوقات مخصوصة وغير مخصوصة فمنها ما يقال عند الغضب ، وعند الهم والحزن ، وعند الطعام وعند الشراب ، وعند النوم وبعد القيام من النوم وعند الجماع ، وعند دخول السوق ، وعند دخول الخلاء ، وعند الخروج منه ، في الصباح وفي المساء وغير ذلك من الصيدلية المحمدية التي فيها الوقاية وشفاء من كل داء وبلاء.

إن ذكر الله تعالى سواء بتلاوة آياته البينات أو بتريد أدعية وأذكار النبي صلى الله عليه وسلم هو الراحة النفسية والوقاية الإلهية لكل ما قد يعتري المسلم من هم وغم وضيق وشقاء ، لأن الذي يذكر الله سبحانه وتعالى يقر له بألوهيته ويعترف بذنبه ، فيستغفره فيحس براحة نفسية أتته من مقلب القلوب سبحانه سواء أثبت العلماء ذلك بالتجربة أو لم يثبتوه ، لأن كلام الله ورسوله لا يخضع للتجريب للحكم عليه بالصدق ، ولكنه صدق محض ومطلق.

(١) رواه البخارى .

(٢) رواه البخارى ومسلم وابن حبان فى صحيحه.

(٣) رواه ابن جوزى فى العلل المتناهية ، وذكره ابن حجر العسقلانى فى نتائج الأفكار وقال عنه المحدثون لا يثبت ، وقال ابن باز - رحمه الله - عنه : الحديث ضعيف ولكن إذا عمل به الإنسان رجاء أن ينفعه الله به فهو ذكر طيب وهو ذكر عظيم ، ذكر طيب لا بأس به، لكن من غير اعتقاد أنه يحصل به هذا المطلوب.

{٩٠}

الفصل الثالث الصوم جنة

يقول أحد أطباء الغرب عن الصيام إنه جراح ذهبي يشفي من العلل بدون استعمال المشرط أو إراقة قطرة دم ، وقد أثبتت الدراسات الطبية التي قام بها العلماء المتخصصون من كل جنس ودين أن أخطر ما يصيب الإنسان في حياته هو الإسراف في طعامه ، الأمر الذي يعرضه للإصابة بكثير من الأمراض ، ولا وقاية من هذه الأمراض إلا بمنع أسبابها ، من أجل ذلك فإن الدراسات العلمية في الغرب والشرق أصبحت تؤكد وبشكل قاطع أن الصوم وقاية وعلاج من أخطر أمراض العصر ، فضلا عن أنه يجدد الأنسجة ، و يؤدي إلى تآكل المواد الضارة الزائدة عن حاجة الجسم.

الصوم فريضة ونافلة:

لقد فرض الله تعالى الصيام على كل مسلم بالغ عاقل مقيم وعلى كل امرأة طاهرة من الحيض والنفاس شهرا كل عام وهو شهر رمضان ، و لكن هل ينتهي الصيام عند هذا الشهر ؟ الإجابة بالنفي قطعاً فهناك صيام النذر والكفارات ، وهناك صيام النافلة أو التطوع والذي حث عليه النبي صلى الله عليه وسلم ، عن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " قال الله عز وجل: كل عمل ابن آدم له إلا الصيام؛ فإنه لي وأنا أجزي به، والصيام جنة ، وإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث، ولا يصخب، فإن سابه أحد أو قاتله فليقل: إني امرؤ صائم، والذي نفس محمد بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك، للصائم فرحتان يفرحهما: إذا أفطر فرح، وإذا لقي ربه فرح بصومه" (١) ، عن أبي سعيد الخدري - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " ما من عبد يصوم يوماً في سبيل الله إلا باعد الله بذلك اليوم وجهه عن النار سبعين خريفاً" (٢) ، وعن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " من صام رمضان إيماناً واحتساباً غفر له ما تقدم من ذنبه" (٣) ، وعن فضل الصيام في غير رمضان ، عن أبي قتادة الأنصاري - رضي الله عنه - "أن رسول الله صلى الله عليه وسلم سئل عن صومه قال: فغضب رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال عمر: - رضي الله عنه -: رضينا بالله رباً وبالإسلام ديناً وبمحمد رسولاً وببيعتنا بيعة قال: فسئل عن صيام الدهر فقال: لا صام ولا أفطر أو ما صام وما أفطر قال: فسئل عن صوم يومين وإفطار يوم قال: ومن يطيق ذلك قال: وسئل عن صوم يوم وإفطار يومين قال: ليت أن الله قوانا لذلك قال: وسئل عن صوم يوم وإفطار يوم قال: ذاك صوم أخي داود عليه السلام قال: وسئل عن صوم يوم الاثنين قال: ذاك يوم ولدت فيه ويوم بعثت أو أنزل علي فيه قال: فقال: صوم ثلاثة من كل شهر ورمضان إلى رمضان صوم الدهر قال: وسئل

(١) رواه البخاري ومسلم.

(٢) رواه مسلم.

(٣) رواه البخاري ومسلم.

{٩١}

عن صوم يوم عرفة فقال: يكفر السنة الماضية والباقية قال: وسئل عن صوم يوم عاشوراء فقال: يكفر السنة الماضية" (١) .

الصوم من دعائم الصحة الوقائية:

إن الصوم يحوي فضائل كثيرة ، وحكما جليلة ، فقد شرع من أجل إحساس الغني بجوع الفقير كما أنه أحد دعائم الصحة الوقائية ، فهو حفظا لصحة البدن وثوابا عميما من الله سبحانه في الآخرة .

"إن الصوم من وجهة النظر الصحية وسيلة لتطهير الجسم مما يحتمل أن يكون به من زيادات في السموم الضارة أو غذاء لا لزوم له ونحن نجد في الموسوعات الصحية تحت باب العلاج بالغذاء" (٢).

كما أن الصيام فرصة للمعدة والأمعاء أن تظل خالية من أي طعام وبهذا تهدئ حركات وإفرازات المعدة والأمعاء ويمكن أن تكون هذه الفرصة الملائمة التي تشفي فيها القروح والجروح بالأغشية المخاطية وأيضا يتوقف الامتصاص من الأمعاء فلا يصل إلى الكبد أحماض أمينية أو جلوكوز أو أملاح .

" يقول الدكتور (روبرت بارتولو): لا شك أن الصوم من الوسائل الفعالة في التخلص من الميكروبات وبينها ميكروب الزهري لما يتضمنه من إتلاف للخلايا ثم إعادة بنائها من جديد ، وفي آخر الأبحاث التي بدأت تظهر نتائجها أن الصوم وقاية من مرض السكر ، وفي مجد الاتحاد السوفيتي قبل تفككه ، وحينما كان يُحارب الإسلام وبكل ضراوه وبشتى السبل ، أعلن البروفيسور (نيكولايف وبنيلوف) في كتابه (الجوع من أجل الصحة)لكي يتمتع كل مواطن في المدن الكبرى بالصحة يجب عليه تخليص الجسم من النفايات والمواد السامة ، بأن يقوم و بصفه دوريه بجوع تام بالامتناع عن الطعام لمدة تتراوح بين ثلاثة وأربع أسابيع" (٣).

ويقول الدكتور (أليكسيس كاريل) الحائز على جائزة نوبل في الطب والجراحة : " إن الجوع الذي يحدث بالصوم يحافظ على بقاء وتنشيط وظيفته التكيف ، ولولا الصوم لما استمد الإنسان حياته ، والصوم وقاية يحتاج إليها عالم التمدن والرفاهية ، حيث تزداد الأمراض بزيادة الترف" (٤).

"ويقرر الطب الحديث أن الصيام يقى من كثير من الأمراض ، حيث يؤدي نقص المواد الدهنية بالصيام إلى نقص مادة الكوليسترول وهي مادة تترسب على جدران الشرايين وتسبب تصلبها ، كما تسبب تجلط الدم في شرايين القلب ، فهو يفيد القلب من هذه الزاوية ، كما يفيد من زاوية أخرى ، حين التخلص من السمنة ، فهبوط كمية الدهون حول القلب تزيد من نشاطه" (٥).

كذلك فإن الصوم علاج لكثير من الأمراض وأهمها الأمراض الجلدية ، حيث إن الصيام يقتل الماء في الدم والجسم وبالتالي يقل في الجلد ويعطيه قدرة أكبر على مقاومة الميكروبات الجلدية ، والصيام يريح الجهاز الهضمي ويساعده على استعادة نشاطه، شريطة ألا يتخمه بالطعام والشراب عند الإفطار، والصوم يقى من

(١) رواه مسلم والترمذى والنسائى وأبو داود.

(٢) الله والعلم الحديث - مرجع سابق - ص ١٦٤ .

(٣) نشرت ذلك مجلة الأغذية الروسية - العدد الأول عام ١٩٧٦ - ص ١٩ .

(٤) الله والعلم الحديث - مرجع سابق - ص ١٦٦ .

(٥) الإعجاز العلمى فى الإسلام - مرجع سابق - ص ٣٠٠ (بتصرف).

{٩٢}

التهابات الكلى وأمراض زيادة الحساسية كما أن الصوم لشهر واحد في العام أساس الحياه والشباب وأخيرا فإن الصوم يقلل من اضطرابات المعدة المزمنة وزيادة الوزن وارتفاع ضغط الدم كما قرر ذلك الأطباء المتخصصون.

الصوم من الناحية التربوية:

"أقرت آخر الأبحاث التربوية على أنه ليس أفضل من الممارسة العملية في غرس المبادئ في نفس الطفل ، فإن الأمانة وتعويدها للطفل لا تفيد فيها القصص والحكايات والروايات و ضرب الامثال كما يفيد الصوم ، فهو ممارسة فعلية يقوم بها الطفل وحده ، ويتعود الأمانة ويشب عليها ، كما أن الصوم وسيلة إيجابية لخلق الصبر في نفس الإنسان ، فمن تمكن من الصبر على الجوع والعطش تمكن من الصبر على غيره ، كما أن الصوم ينمي في نفس الإنسان الإيمان بالله ، إذ أنه ينفرد بالطعام والشراب ولا يمنعه عنهما وهو جائع إلا إيمانه بأن الله معه ويراه"(١).

والصوم وقاية ووجاء لمن عجز عن تكاليف الزواج ، أو ليست له القدرة على الجماع والإنجاب إن تزوج ، عن عبد الله بن مسعود - رضى الله عنه - قال : قال لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم: " يا معشر الشباب ، من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر ، وأحصن للفرج ، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء"(٢) ، كذلك فإن الصوم له فوائد اقتصادية إن سار الصائم على نهج رسول الله ، حيث تقل نفقاته باقتصاده في إفطاره وسحوره وتوفير وجبة من الوجبات ، كما يمتنع عن مشروباته من شاي وقهوة وخلافه خلال الصوم وذلك يوفر له نصف النفقة ، والصوم كذلك وقاية للإنسان من العادات السيئة والمحرمة مثل التدخين والغيبة والنميمة شهادة الزور والكذب ، كذلك فإن الصوم تدريب على كظم الغيظ والاتزان الانفعالي ، عن أبي هريرة - رضى الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "قال الله عزوجل : كل عمل ابن آدم له إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزي به والصيام جنة وإذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب فإن سابه أحد أو قاتله فليقل إنى امرؤ صائم والذي نفس محمد بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك للصائم فرحتان يفرحهما إذا أفطر فرح وإذا لقي ربه فرح بصومه"(٣) ، وعن أبي هريرة - رضى الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة في أن يدع طعامه وشرابه"(٤).

قال الشاعر:

إذا لم يكن فى السمع منى تصامم وفى مقلتى غض وفى منطقى صمت
فحظى إذن من صومى الجوع والظما وإن قلت إنى صمت يوما فما صمت

(١) الله والعلم الحديث - مرجع سابق - ص ١٦٦ .

(٢) متفق عليه .

(٣) رواه البخارى ومسلم والنسائى وأبو داود وأحمد وابن ماجه .

(٤) رواه البخارى وأبو داود والترمذى والنسائى وابن ماجه وأحمد .

{٩٣}

متى يكون الصيام واقيا؟:

من أراد أن يكون صيامه ووقاية له ومفيدا من كل الوجوه فعليه أن يلتزم بتعاليم النبي محمد صلى الله عليه وسلم وتوجيهاته ومنها تعجيل الفطر ، عن سهيل بن سعد الساعدي - رضى الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر " (١) ، وذلك لأن الجسم يكون في احتياج شديد للطعام والشراب لتعويض المدة التي يمتنع فيها عن الطعام والشراب ، كذلك من أجل انتظام حركة الجهاز الهضمي والذي يتعود على هذا الفعل يوميا وفي نفس التوقيت ، كما يستحب أن يبدأ الصائم فطره بمادة سكرية لأن الصيام يجعل الجسم يفقد هذه المادة ، عن أنس بن مالك - رضى الله عنه - قال: "كان النبي صلى الله عليه وسلم يفطر قبل أن يصلي على رطبات فإن لم تكن رطبات فتمرات فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من ماء" (٢)، والأفضل للصائم أن يفطر على رطبات أو تمرات ثم يؤدي صلاة المغرب حتى تقوم المعدة بالاستعداد لاستقبال الطعام عن طريق هضم هذه الوجبات السريعة الهضم والامتصاص ، و طعام الإفطار ينبغي أن يكون خفيفا ويبعد الصائم عن إتخام معدته عند الإفطار بأنواع الأطعمة الحارة والباردة ، وإلا سيحدث ارتباك واضطرابات في الجهاز الهضمي آثاره سيئة ، وتأخير السحور من هدي النبي صلى الله عليه وسلم حتى تتمكن المعدة من هضم الطعام جيدا و حتى تقل مدة الصوم ويقل الإحساس بالجوع والعطش ، عن أنس بن مالك - رضى الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " تسحروا فإن في السحور بركة" (٣) ، وكلما اقترب السحور من الفجر كان ذلك أنفع وأفيد ، خلاف ما إذا تسحر الصائم في أول الليل ونام ، فهو يطيل فترة الصيام على نفسه ، ويخشى فوات صلاة الفجر عليه إذا استمر في نومه.

الصوم عبادة وجنة وصحة لمن اتبع هدى النبي صلى الله عليه وسلم ، والمسلم الحق هو الذي يستثمر شهر الصوم فيدرب نفسه ويهذبها ويعودها على كل فضيلة ، ويبعدها عن كل رذيلة ، ويسعى جاهدا إلى أن يكون صيامه واقيا ، وقبل ذلك يكون مقبولا عند الله عز وجل.

(١) رواه البخارى.
(٢) رواه أبو داوود والترمذى وأحمد وإسناده صحيح.
(٣) رواه البخارى ومسلم.

{٩٤}

الفصل الرابع الحج صحة ووقاية

الحج عبادة وفريضة على المسلم القادر، وقد فرضها الله تعالى في العمر مرة ، وحث عليها النبي صلى الله عليه وسلم ، عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال : " سئل رسول الله صلى الله عليه وسلم أي الأعمال أفضل؟ قال الإيمان بالله، قيل ثم ماذا؟ قال الجهاد في سبيل الله، قيل ثم ماذا؟ قال حج مبرور، وفي رواية: إيمان بالله ورسوله" (١) ، والعمرة كذلك من السنن التي حثت عليها السنة المطهرة ، عن أبي هريرة - أيضا - أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " العمرة إلى العمرة كفارة لما بينهما، والحج المبرور ليس له جزاء إلا الجنة" (٢).

الثمرات الإيمانية للحج و العمرة:

الحج تشد من أجله الرحال لزيارة أشرف البقاع ، وهو مؤتمر إسلامي ثانوي تظهر فيه عالمية الإسلام ، حيث يجتمع المسلمون في موقف مشهود ، يوحد نداء واحد ، وقبلة واحدة ، وتلبية واحدة ، وسواء كان المسلم يؤدي حجا أو عمرة فإن لهاتين العبادتين ثمرات إيمانية يسعى إليها كل راغب في القرب من الله سبحانه وتعالى ، عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم) :تَابِعُوا بَيْنَ الْحَجِّ وَالْعُمْرَةِ، فَإِنَّهُمَا يُنْفِيَانِ الْفَقْرَ وَالذُّنُوبَ، كَمَا يُنْفِي الْكَبِيرُ خَبَثَ الْحَدِيدِ وَالذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ، وَلَيْسَ لِلْحَجَّةِ الْمَبْرُورَةِ ثَوَابٌ إِلَّا الْجَنَّةُ" (٣). وعن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول : "من حج لله فلم يرفث ولم يفسق، رجع كيوم ولدته أمه" (وفي رواية) "من حج هذا البيت فلم يرفث، ولم يفسق، رجع كيوم ولدته أمه" (٤) ، فالحج والمعتمر يرجع إلى بيته و قد جنا ثمرات إيمانية تؤثر إيجابيا على سلوكه ، كيف له وقد تطهر من ذنوبه ، ونقى قلبه من الغل والحقد ، وعزم على التعاون على البر والتقوى ، وترك كل ما فيه إثم وعدوان؟!.

والحج فيه معنى التكافل والتراحم والترابط والمساواة ، كما أن فيه حكمة تذكر يوم الحشر ، فالكل يلهث بالدعاء راجيا العفو والمغفرة والصفح الجميل من الغفور الرحيم ، والله تعالى لا يخيب ظنون عباده ، فينزل الرحمات ، ويعفو عن السيئات ، ويباهي بالمؤمنين الملائكة ، عن عائشة - رضي الله عنها - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " ما من يوم أكثر أن يعق الله فيه عبيداً من النار من يوم عرفة ، إنه ليذني، ثم يباهي بهم الملائكة، فيقول: ما أراد هؤلاء" (٥).

الحج سفر والسفر صحة وعذاب:

(١) رواه البخاري ومسلم واللفظ لمسلم.

(٢) رواه البخاري ومسلم .

(٣) رواه الترمذي والنسائي، وصححه ابن خزيمة وابن حبان، وقال الترمذي: حديث حسن صحيح.

(٤) الروايتان عند البخاري وعند مسلم نحوهما.

(٥) رواه مسلم.

{٩٥}

معلوم أن الحج سفر طاعة لله تعالى ، وهو سفر محمود يثاب فاعله ، وقد مدح النبي صلى الله عليه وسلم السفر لما فيه من الفوائد العظيمة ، عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "سافروا تصحوا، واغزوا تستغنوا" (١) ، ومن فوائد السفر التي ذكرها العلماء أنه يمكن أن يكون انتقالاً من دار الحرب إلى دار السلام ، ومن أرض البدعة إلى أرض السنة ، ومن الأرض التي غلب عليها الحرام إلى أرض يطلب منها الحلال ، ومن أرض يؤذى فيها المؤمن إلى أرض يأمن فيها على دينه ونفسه وعرضه وماله كما حدث في الهجره إلى المدينة ، والسفر من أنواع الرياضة البدنية التي تفيد الجسم وتجدد نشاطه.

والسفر فيه تفريح للمهوم ، وبحث عن الأرزاق في أرض الله سبحانه وتعالى قال الشافعي رحمه الله:

تغرب عن الأوطان في طلب العلا وسافر ففي الأسفار خمس فوائد

تفريح هم واكتساب معيشة وعلم وآداب وصحبة ماجد

وكما أن في السفر فوائد صحية ، فإن فيه المشقة والتعب ، عن أبي هريرة - رضي الله عنه - عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "السفر قطعة من العذاب يمنع أحدهم طعامه وشرابه ونومه فإذا قضى نهمته فليعجل إلى أهله" (٢) ، وعذاب السفر في أكثر من جانب ، فالمسافر يحمل هم الطريق وأخطاره ، وغرابة المكان الذي يذهب إليه ، وهم الأهل الذين تركهم وراءه ، وهم الطعام الشراب والسكن ، وهم إنجاز ما سافر له ، والأفضل للمسافر أن يعود من سفره إذا ما قضى حاجته.

ماء زمزم وقاية وشفاء:

يسن للحاج والمعتمر أن يشرب حتى يتضلع من ماء زمزم ، فهذا الماء الذي أجراه الله من أجل إنقاذ إسماعيل وأمه بعد أن أشرفا على الهلاك ، و ماء زمزم خير ماء أوجده الله على ظهر هذه الأرض ، عن ابن عباس - رضي الله عنهما - قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "خير ماء على وجه الأرض ماء زمزم، فيه طعام من الطعم، وشفاء من السقم، وشر ماء على وجه الأرض ماء برهوت بقية حضرموت كرجل الجراد من الهوام، يصبح يتدفق، ويمسي لا بلال بها" (٣) ، وعن جابر بن عبد الله - رضي الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "ماء زمزم لما شرب له" (٤) ، عن ابن عباس - رضي الله عنهما - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ماء زمزم لما شرب له، فإن شربته تستشفى به شفاك الله، وإن شربته مستعيذاً أعاذك الله، وإن شربته لتقطع ظمأك قطعاً الله، وإن شربته لشبعتك أشبعك الله، وهي هزئة جبريل، وسقيا إسماعيل" (٥).

(١) رواه أحمد في المسند وصححه الألباني في السلسلة برقم ٣٣٥٢ ، وصححه المناوي في فيض القدير.

(٢) رواه البخاري.

(٣) رواه الطبراني والمنذرى بإسناد صحيح ، وقال ابن حجر : رجاله موثوقون.

(٤) رواه أحمد وابن ماجه بإسناد صحيح.

(٥) رواه السيوطي في الجامع الصغير بإسناد صحيح.ورواه الحاكم وصححه.

{٩٦}

"وأشارت البحوث العلمية إلى أن ماء زمزم خالي من أي ملوثات أو أي جراثيم تضر بشارب هذه المياه ، كذلك فإن مياه زمزم غنية بالمعادن والأملاح المفيدة صحياً والتي تقي من أمراض القلب والذبحة الصدرية كذلك ، فإن مياه زمزم تمنع تسمم الحمل ، و تقي من أمراض الضغط المرتفع ، وهي علاج مفيد لأمراض الروماتيزم والتهاب العضلات وبعض الأمراض الجلدية"(١).

من أجل ذلك فإن الصحابة والتابعين كانوا يحرصون على الشرب من مياه زمزم تنفيذاً لتوجيهات النبي صلى الله عليه وسلم ، ومن الأفضل أن يدعو المسلم عند شربه من ماء زمزم ، وأن يستحضر نية حسنة يتمنى تحقيقها كعلم أو زواج أو شفاء أو تفريج هم ، وورد أن عمر بن الخطاب رضي الله عنه حينما شرب ماء زمزم قال: " اللهم اني اشربه لظماً يوم القيامة"(٢) ، وشربه ابن عباس فقال: " اللهم اني أسألك علماً نافعا ، ورزقاً واسعاً وشفاء من كل داء"(٣) ، قال ابن القيم - رحمه الله - "وقد جربت أنا وغيري من الاستشفاء بماء زمزم أموراً عجيبة واستشفيت به من عدة أمراض فبرأت بإذن الله ، وشاهدت من يتغذى به الأيام ذوات العدد قريباً من نصف الشهر أو أكثر ولا يجد جوعاً ، ويطوف مع الناس كأحدهم ، وأخبرني أنه ربما بقي عليه أربعين يوماً ، وكان له قوة يجامع بها أهله ويصوم ويطوف مراراً"(٤) ، يقول الإمام ابن العربي المفسر المشهور: "ولقد كنت بمكة مقيماً في ذي الحجة سنة تسع وثمانين وأربعمائة، وكنت أشرب ماء زمزم كثيراً، وكلما شربته نويت به العلم والإيمان، حتى فتح الله لي بركته في المقدار الذي يسره لي من العلم، ونسيت أن أشربه للعمل، ويا ليتني شربته لهما حتى يفتح الله علي فيهما، ولم يقدر، فكان صغوي إلى العلم أكثر منه إلى العمل، ونسأل الله الحفظ والتوفيق برحمته."(٥).

كما أن الحج يعتبر فرصة كبيرة للإقلاع عن عادة التدخين السيئة ، ويقي نفسه مخاطر هذا الفعل المحرم الذي يضر بصاحبه صحياً واقتصادياً وأخلاقياً .

الحج والعمرة فيهما الوقاية والعلاج من كل الأدران العضوية والنفسية ، ففيهما السفر المفيد للبدن وفيهما القرب من الله لنيل رضاه ، كذلك فإن الشرب من ماء زمزم يجمع جل الفوائد الصحية التي يجنيها الحاج أو المعتمر من هذه الرحلة ، أسأل الله تعالى أن يرزقنا حج بيته الحرام ، وأن يرزقنا شربة هنيئة من ماء زمزم تشفي بها أمراضنا ، وتعلمنا ما جهلنا بإذن الله وقدرته اللهم آمين.

(١) تلخيص كتاب الدليل الصحي للحاج للدكتورة / سوسن الغزالي - مجلة منبر الإسلام - عدد ذو القعدة ١٤٢٠ هـ.
(٢) رواه أحمد وقال المنذرى في الترغيب والترهيب : إسناده صحيح ، وورد مثل هذا القول عن عبد الله بن المبارك.
(٣) رواه الحاكم في المستدرک وقال : صحيح الإسناد، والدارقطني في سننه ، والفاكهي في أخبار مكة.
(٤) زاد المعاد - ابن القيم الجوزية - ج ٤ - ص ٣٩٢ - ٣٩٣ (بتصرف)
(٥) أحكام القرآن لابن العربي - ج ٣ - ص ٩٨ .

خاتمة وتوصيات ومقترحات

- بعد هذا التحليق في أجواء توجيهات النبي صلى الله عليه وسلم في الطب الوقائي يمكننا القول :إن الخير كل الخير في اتباع هدي النبي صلى الله عليه وسلم ، والشر كل الشر في مخالفة هديه ، لأن ما نطق به حق وصدق ، ولا يزال الباحثون والعلماء يؤكدون يوماً بعد يوم الإعجاز العلمي في كل ما أمر به رسول الله صلى الله عليه وسلم ، وفي مجال الطب خاصة يعترف غير المسلمين قبل المسلمين بأن الطب النبوي له السبق في الوقاية والعلاج والتشخيص للداء ووصف الدواء ، لدرجة أنهم يأخذون نصائح النبي صلى الله عليه وسلم على أنها حقائق وحكم لا تخطئ أبداً - وهي كذلك فعلاً - فسنة النبي صلى الله عليه وسلم لا تخضع لأي تجارب ولا يسري عليها ما يسرى على غيرها من خطأ أو بطلان.
- الطب النبوي يشمل طب الأبدان وطب النفوس ، وكلاهما فيه الجانب الوقائي والجانب العلاجي والجانب الوقائي غالب على العلاجي ، وذلك لأن الوقاية خير من العلاج.
- إن إتيان الطاعات واجتناب المحرمات من أهم الوسائل المعينة على وقاية النفس والبدن بل هما الأساس في هذا الأمر.
- المعدة هي بيت الداء والحمية هي رأس الدواء ، ولذلك فإن المسلم عليه أن يتجنب التخمرة لأنها منشأ كل الأمراض ، وما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه.
- تقف النظافة في مقدمة الحصون التي تحمي الجسم من تقبل العدوى وغيرها من الأمور التي تنهك الجسم ، فالإسلام دين النظافة ، والله جميل يحب الجمال.
- صحة الجسم نعمة من نعم الله تعالى ، بل هي من أجل النعم ، وهي في نفس الوقت أمانة في عنق كل فرد فليحفظ كل مسلم تلك الأمانة ويحميها من التلف والضرر.
- سلوكيات المسلم وطعامه وشرابه ومنامه لها أثر في الوقاية ، و إذا تجنب المسلم كل سلوك ضار فإن صحته لا يعترىها المرض او الوهن.
- لابد من حماية المجتمع من انتشار الأوبئة والأمراض الفتاكة وذلك بتطبيق قوانين العزل والحجر الصحي والتي أساسها توجيهات النبي صلى الله عليه وسلم.
- ينبغي أن تدرس علوم الطب الوقائي في الحديث النبوي لطلبة المدارس والجامعات ونشرها ، كذلك بين عامة الناس ، لأن الصحة الجيدة أساسها الوقاية السليمة ، وهي تساعد على تقدم المجتمع ، لأن الأصحاء يزيد إنتاجهم وزيادة الإنتاج تساعد على ازدهار المجتمع.
- يجب أن نقي الأسنان من أمراض التسوس و تعرضها للفقدان ، لأن الأسنان أساس لعمل كثير من أجهزة الجسم خاصة الجهاز الهضمي.

{٩٨}

- الطب الوقائي من الطاعات لله ورسوله والتي يؤجر عليها المسلم في آخرته ، و يسعد بها في دنياه ، وهو من الإعجاز في القول والفعل لذلك يجب أن تنشر البحوث والدراسات المتخصصة في هذا المجال في عالمنا الإسلامي وفي العالم غير المسلم ، حتى يعلموا إعجاز الدين الإسلامي في كل أوامره والآتية من قبل الله رب العالمين.
- العبادات في الشرع الإسلامي لها دور كبير في مجال الوقاية ، خاصة إذا تم أداء هذه العبادات على الوجه الذي أمر به الله ورسوله.
- أسأل الله تعالى أن يغفر لنا تقصيرنا ، وأن يوفقنا لما فيه صلاحنا ، كما أسأل الله تعالى أن يجعلنا ممن يقول فيعمل ، ويعمل فيخلص ، ويخلص فيقبل عند الله تعالى ، والحمد لله أولا وآخرا.

الفقير إلى عفو ربه
 كمال عبد المنعم محمد خليل
 ليسانس أصول الدين - جامعة الأزهر
 بكالوريوس تجارة - جامعة القاهرة
 الكوم الأحمر - بنى سويف مصر
 هاتف ٠١٢٢٦٢٠٨١٧٢

مصادر ومراجع الكتاب

أولاً : كتب التفسير:

- تفسير القرآن العظيم للحافظ إسماعيل ابن كثير - مكتبة الإيمان بالسعودية ١٩٩٥ م - تحقيق الشيخ خليل الميس مفتي زحلة والبقاع - مدير أزهر لبنان.
- الجامع لأحكام القرآن الكريم - محمد بن أحمد الأنصاري القرطبي.
- أحكام القرآن - أبو بكر ابن العربي .

ثانياً : كتب الحديث:

- صحيح البخاري - محمد بن إسماعيل البخاري - دار إحياء التراث العربي.
- صحيح مسلم - مسلم بن الحجاج القشيري - دار إحياء التراث العربي ١٩٥٥ م .
- سنن الترمذي (الجامع الصحيح) - محمد بن عيسى الترمذي - طبعة البابي الحلبي ١٩٦٥ م .
- جامع الأصول في أحاديث الرسول - ابن الأثير الجزري - دار البيان.
- سنن أبي داود - سليمان بن الأشعث السجستاني - دار الفكر - بيروت.
- سنن النسائي - دار القلم - بيروت.
- المستدرک على الصحيحين - للحاكم النيسابوري - دار الكتاب العربي.
- مسند الإمام أحمد بن حنبل - طبعة مصطفى البابي الحلبي ١٣١٣ هـ .
- موطأ الإمام مالك - مالك بن أنس رضي الله عنه - طبعة عيسى البابي الحلبي.
- صحيح ابن حبان - للشيخ الألباني - المكتب الإسلامي.
- سلسلة الأحاديث الصحيحة والضعيفة - للشيخ الألباني.
- سنن ابن ماجه - محمد بن يزيد الفزويني - دار إحياء التراث العربي ١٩٧٥ م .
- سنن البيهقي - أحمد بن الحسين ابن علي المعروف بأبي بكر.
- سنن النسائي - أحمد بن شعيب بن علي الخراساني النسائي .
- سنن الدارمي - عبد الله بن عبد الرحمن التميمي الدارمي السمرقندي.
- مجمع الزوائد ومنبع الفوائد - علي بن أبي بكر بن سليمان الشافعي نور الدين الهيثمي.
- سنن الدارقطني - علي بن عمر بن أحمد بن مهدي بن مسعود بن النعمان بن دينار البغدادي الدارقطني.
- زاد المعاد في هدي خير العباد - محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية - مؤسسة الرسالة - تحقيق شعيب وعبد القادر الأرئوط ١٩٩١ م .

{١٠٠}

- فتح الباري شرح صحيح البخاري - شهاب الدين أبو الفضل أحمد بن علي بن محمد بن محمد بن علي بن محمود بن أحمد بن أحمد الكنائي العسقلاني ثم المصري الشافعي - دار المعرفة بيروت ١٩٨٧ م .
- الترغيب والترهيب - زكي الدين أبو محمد عبد العظيم بن عبد القوي بن عبد الله بن سلامة بن سعد المنذري - دار التراث ١٩٧٩ م .
- رياض الصالحين - للإمام يحيى بن شرف النووي - دار الدعوة بالأزهر ١٩٨١ م .
- الوابل الصيب من الكلم الطيب - ابن القيم الجوزية المطبعة السلفية ١٩٨٠ م .
- حلية الأولياء وطبقات الأصفياء - أبو نعيم أحمد بن عبد الله بن أحمد بن إسحاق بن موسى ابن مهران الأصفهاني.
- مسند البزار (البحر الزخار) - أبو بكر أحمد بن عمرو بن عبد الخالق بن خالد بن عبيد الله العتكي المعروف بالبزار.
- المعجم الكبير والأوسط - سليمان بن أحمد بن أيوب بن مطير اللخمي الشامي، أبو القاسم الطبراني.
- مختصر كتاب الكبائر - دكتور عبد الرحمن بن صالح المحمود - المكتب التعاوني للدعوة والإرشاد بجدة - عام ١٩٩٦ م .
- وصايا الرسول صلى الله عليه وسلم - الشيخ طه العفيفي - دار الاعتصام ١٩٨٥ م .
- الهداية الربانية - الشيخ عبد الخالق الشريف - دار التوزيع والنشر ١٩٩٠ م .
- قطوف من السنة - عز الدين فريد - دار الاعتصام ١٩٧٨ م .
- **ثالثا كتب الفقه:**
- المغني - الإمام أحمد بن قدامة المقدسي - دار الفكر بيروت ١٩٩٠ م .
- فقه السنه - الشيخ السيد سابق - طبعة خاصة بالمؤلف ١٩٨٨ م .
- **رابعا كتب الطب:**
- الطب النبوي - ابن القيم الجوزية - دار عمر بن الخطاب ١٩٥٧ م - تحقيق محمود فرج العقدة.
- الأمراض ومعجزة الوقاية والعلاج - الشيخ محمد متولي الشعراوي - إعداد نبيل خالد - مكتب يارا للإعلام العربي ١٩٩٩ م .
- في رحاب الطب النبوي - الدكتور نجيب الكيلاني - مؤسسة الرسالة ١٩٨٢ م .
- الإعجاز العلمي في الإسلام - محمد كامل عبد الصمد - الدار المصرية اللبنانية ١٩٩١ م .
- صحة الأم والطفل - دكتور زكي شعبان / دكتور ابراهيم مجدى / دكتور اسماعيل صبري - القراءة للجميع ١٩٩٩ م .
- الصلاة من وجهة نظر الطب الإسلامي - الدكتور محمد زكي سويدان - شركة الإعلانات الشرقية ١٩٧٤

{ ١٠١ }

- المدخل الإسلامي للطب - دكتور إبراهيم عبد الحميد الصياد - سلسلة البحوث الإسلامية ١٩٨٧ م .
- كتاب الطب - الإمام النسائي - مكتبة العلم ١٩٩٠ م - تحقيق سامي التونسي.
- العدوى بين الطب الحديث و حديث المصطفى - دكتور محمد علي البار - دار الشروق - جدة.
- الطب الإسلامي - الدكتور محمود محمد نجيب.
- الأمراض الجنسية - دكتور نبيل صبحي الطويل - مؤسسة الرسالة ١٩٨٠ م .
- الإسلام والجنس - دكتور فتحي يكن - مؤسسة الرسالة ١٩٨٦ م .
- حقائق حول الجنس يكتشفها العلم - دكتور إبراهيم قاعود.
- مدخل إلى الطب الإسلامي - الدكتور علي محمد مطاوع - المجلس الأعلى للشئون الإسلامية ١٩٨٥ م .
- الطب الوقائي في الإسلام - الدكتور أحمد شوقي الفنجري - الهيئة المصرية العامة للكتاب ١٩٨٥ م .
- سر تحريم لحم الخنزير - محمد عبد السلام يونس.

خامسا كتب متنوعة:

- المعجم الوجيز - طبعة وزارة التربية والتعليم المصرية ١٩٧٧ م .
- الله والعلم الحديث - عبد الرزاق نوفل - مؤسسة دار الشعب ١٩٧٧ م .
- إحياء علوم الدين - الإمام أبو حامد الغزالي - دار مصر للطباعة ١٩٨٣ م .
- ارتداء الملابس القصيرة أخطاره - دكتور فاروق محمد مساهل.
- الختان - الشيخ جاد الحق علي جاد الحق شيخ الأزهر - مجلة الأزهر ١٩٩٥ م .
- فتاوى دار الإفتاء المصرية - الشيخ محمد خاطر.
- المسكرات آثارها وعلاجها - دكتور أحمد علي طه ريان.
- الإسلام وقضايا الإدمان - المجلس الأعلى للشئون الإسلامية بمصر ١٩٨٨ م .
- دراسات في الثقافة الإسلامية - مجموعة من العلماء - مكتبة الفلاح بالكويت ١٩٨٣ م .
- حكم الإسلام في التدخين - محمد بن جميل زينو - مطبعة المدني ١٩٨٥ م .
- أمراض القلوب وشفائها - ابن تيمية - المكتبة السلفية ١٩٨٠ م .
- العلم والعلماء في الإسلام - الدكتور عبد الستار فتح الله سعيد - دار الطباعة والنشر ١٩٩٣ م .
- حادى الأرواح إلى بلاد الأفراح - ابن القيم الجوزية.

سادسا دوريات:

- مجلة الوعي الإسلامي أغسطس ١٩٨٤ م مقال بعنوان (الإسلام و أخطار الرضاة الصناعية) - دكتور عبد الرسول الزرقاني .

{١٠٢}

- مجلة الرابطة العدد ٤١٧ رجب ١٤٢٠ هـ - نوفمبر ١٩٩٩ م - مقال بعنوان (الختان) ناول عبد الهادي صفحة ٣٤ .
- مجلة التوحيد شعبان ١٤١٥ هـ مقال دكتور علي الشريف (الختان) صفحة ٤٤ .
- مجلة الرابطة شوال ١٤٢٠ هـ - خبر عن دراسة عن الزواج صفحة ٣٤ .
- مجلة المسلم المعاصر العدد ٢٥ - ١٩٨١ م مقال دكتور أحمد حسن صقر (الخنزير و بعض أسباب تحريمه) .
- جريدة العالم الإسلامي العدد ١٦٤٣ مقال دكتور رشاد فؤاد السيد عن التدخين صفحة ١٢ .
- مجلة منار الإسلام العدد ١٠ شوال ١٤١٤ هـ - صفحة ٢٧ .
- مجلة الدعوة مايو ١٩٧٧ م مقال دكتور علي شهوان (الإجهاض بين الطب والشرع) .
- مجلة العلم بتونس ديسمبر ١٩٩٦ م مقال دكتور أحمد شوقي الفنجري (الإسلام وعلم التغذية) .
- المجلة العربية يناير ١٩٨٥ م مقال دكتور حلمي الخولي (الإسلام والوقاية من السرطان) .
- جريدة العالم الإسلامي العدد ١٦٤٦ محرم ١٤٢١ هـ أخبار مؤتمر الإعجاز العلمي بلبنان صفحة ٨ .
- مجلة التغذية الروسية يناير ١٩٨٦ م - صفحة ٧٩ .
- مجلة منبر الإسلام ذو القعدة ١٤٢٠ هـ - تلخيص كتاب (الدليل الطبي للحجاج) للدكتورة سوسن الغزالي .

{١٠٣}

فهرس الكتاب

الصفحة	الموضوع
٢	مقدمة الكتاب
٤	لغويات عنوان الكتاب
٥	الباب الأول : حول الطب النبوي
٦	الفصل الأول : أنواع الطب النبوي
٨	الفصل الثاني : الوقاية خير من العلاج
٩	الفصل الثالث : الإسلام وقاية وشفاء
١١	الباب الثاني : الطب الوقائي للأبدان
١٢	الفصل الأول : الوقاية من التخممة
١٧	الفصل الثاني : أطعمة وقائية
٢٣	الفصل الثالث : وقاية الفم والعينين
٢٦	الفصل الرابع : الوقاية من الطاعون
٣٠	الفصل الخامس : سلوكيات لها أثر في الوقاية
٣٦	الفصل السادس : ختان الرجال وقاية
٣٨	الباب الثالث : اجتناب المحرمات وقاية
٣٩	الفصل الأول : اجتناب الزنا وقاية
٤٣	الفصل الثاني اجتناب الخمر وقاية
٤٨	الفصل الثالث : اجتناب الميتة والدم ولحم الخنزير
٥١	الفصل الرابع : اجتناب التدخين وقاية
٥٤	الفصل الخامس : محرمات أخرى وأثر اجتنابها
٥٧	الباب الرابع : الطب الوقائي للنفوس
٥٨	الفصل الأول : الإيمان بالله وقاية من كل مرض
٦١	الفصل الثاني : الفتاة وقاية من الطمع والحسد
٦٤	الفصل الثالث : الصدقة وقاية من الشح
٦٦	الفصل الرابع : الإخلاص للوقاية من الرياء
٦٩	الفصل الخامس : العلم وقاية من الجهل
٧٢	الفصل السادس : العدل وقاية من الظلم

{١٠٤}

الصفحة	الموضوع
٧٥	الفصل السابع : التقوى جامعة للوقاية
٧٧	الباب الخامس : العبادات ودورها في الوقاية
٧٨	الفصل الأول : الصلاة ودورها في الوقاية
٨٤	الفصل الثاني : ذكر الله وقاية
٨٩	الفصل الثالث : الصوم جنة
٩٣	الفصل الرابع : الحج صحة ووقاية
٩٦	خاتمة وتوصيات ومقترحات
٩٨	مصادر ومراجع الكتاب
١٠٢	فهرس الكتاب
