الوقاية من أمراض الباطنة

د. عبدالعزيز بن سعد الدغيثر

شبكة الألوكة
www.alukah.net

www.alukah.net
شبكة الألوكة

بسم الله الرحمن الرحيم

الوقاية من أمراض الباطنة في السنة النبوية

كتبه لمشاة الفجر الدكتور عبدالعزيز بن سعد الدغيثر في ١٤٤٥/١/٩هـ

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده أما بعد:

فإن من أهم أسباب السقم للبدن الأمراض الباطنية، ونج في النصوص طرقا للوقاية من تلك الأسقام فمن ذلك:

١- جاء التحذير من الإكثار من الأكل والشرب في قوله تعالى: " وكلوا واشربوا ولا تسرفوا"(الأعراف:٣١)

وفي حديث عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده قال: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: «كلوا واشربوا والبسوا وتصدقوا في غير إسراف ولا مخيلة» [١].

وفي حديث المقدام بن معدي كرب قال: سمعت النبي - صلى الله عليه وسلم - يقول: «ما ملأ آدمي وعاءً شرًا من بطن، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه»[٢].

وأيضا جاءت النصوص بذم السمنة فمن ذلك ما رواه عمران بن حصين رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " إن بعدكم قوما يخونون ولا يؤتمنون ويشهدون ولا يستشهدون وينذرون ولا يوفون ويظهر فيهم السمن"[٣].

وبين النبي صلى الله عليه وسلم أن الشبع وكثرة الأكل لا يتوافق مع الإيمان الصادق الحقيقي، فقد صح عن أبي هريرة قال: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: «المسلم يأكل في معاء والكافر يأكل في سبعة أمعاء»[٤]، وفي حديث أبي جحيفة قال: «أكلت ثريدة من خبز ولحم ثم أتيت النبي - صلى الله عليه وسلم - فجعلت أتجشأ فقال: يا هذا! كف من جشائك فإن أكثر الناس شبعًا في الدنيا أكثرهم جوعًا يوم القيامة» [٥].

---

[١] علقه البخاري (٢١٨١/٥) قبل الحديث (٥٤٤٦) كتاب اللباس، ووصله أبو داود الطيالسي (٢٩٩/١) (٢٢٦١) كما ذكر ذلك الحافظ في الفتح (٢٥٣/١٠) والحديث ليس عند أبي داود السجستاني، وقد نبه على هذا المصنف في نهاية الباب، وأحمد (١٨١/٢، ١٨٢) ، والنسائي (٧٩/٥) ، وابن ماجه (١١٩٢/٢) (٣٦٠٥) ، والحاكم (١٥٠/٤) ، وأخرجه الترمذي = = (١٢٣/٥) (٢٨١٩) مختصرًا. قال المنذري: ورواته إلى عمرو بن شعيب ثقات محتج بهم في الصحيح، وقال عمرو بن شعيب: الجمهور على توثيقه وعلى الاحتجاج بروايته عن أبيه عن جده.. انتهى، وأخرجه الحاكم وقال: صحيح، وأقره الذهبي.

[٢] أحمد (١٣٢/٤) ، الترمذي (٥٩٠/٤) (٢٣٨٠) ، ابن ماجه (١١١١/٢) (٣٣٤٩) ، ابن حبان (٤٤٩/٢) (٦٧٤) ، والحاكم (١٣٥/٤) ، والنسائي في "الكبرى" (١٧٧/٤، ١٧٨) ، وفي رواية ابن ماجه: قال: «فإن غلب الآدمي نفسه فثلث للطعام» الحديث. وقال: حديث حسن صحيح وفي نسخة: حسن وصححه الألباني في صحيح الجامع (٥٦٧٤).

[٣] رواه البخاري ٢٥٨/٥ والترمذي ٦٦/٩ وأبوداود٥١٨/٢ وأحمد ٤١٦/٤ والنسائي ١٧/٧.

[٤] البخاري (٢٠٦٢/٥) (٥٠٨١) ، مسلم (١٦٣٢/٣) (٢٠٦٢).

[٥] الحاكم (١٣٥/٤، ٣٤٦) ، والطبراني في "الكبير" (١٣٢/٢٢) (٣٥١) ، والبزار (٣٦٦٩-كشف) ، وهو عند الترمذي وابن ماجه من حديث ابن عمر الآتي، وليس لهما من حديث أبي جحيفة وانظر "الترغيب والترهيب" للمنذري (٩٩/٣) قال المنذري: رواه الترمذي وابن ماجة والحاكم، وقال: صحيح الإسناد وتعقبه، ورواه البزار برجال ثقات.

وهو عند الترمذي (٦٤٩/٤) (٢٤٧٨) ، ابن ماجه (١١١١/٢) (٣٣٥٠) بمعناه من حديث ابن عمر وقال: حديث حسن.

شبكة الألوكة - قسم الكتب

وأخبر صلى الله عليه وسلم عن حال من يكثر من الشبع، ففي حديث ابن عباس قال: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم -: «إن أهل الشبع في الدنيا هم أهل الجوع غدًا في الآخرة» [٦].

٢- معالجة الجوع الشديد المفضي إلى سوء التغذية، وقد صح عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " اللهم إني أعوذ بك من الجوع فإنه بئس الضجيع"[٧]. كما أن النصوص متواترة في فضل إطعام الجائع والمسكين كما في قوله تعالى: "ويطعمون الطعام على حبه مسكينا ويتيما وأسيرا".

٣- كما أن هيئة النوم لها تأثير على سرعة الهضم فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: " إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ثم اضطجع على شقك الأيمن..."[٨]. وفي معنى ذلك يقول الدكتور القباني: " ولقد أثبتت التجارب أن مرور الطعام في المعدة في حالة النوم على اليمين يستغرق من ساعتين ونصف إلى أربع ساعات ونصف، بينما تمتد هذه العملية من خمس ساعات إلى ثمان إذا كان النوم على الجانب الأيسر"[٩]. ومعلوم أن القلب في الجانب الأيسر من الصدر وباب المعدة الذي يتدفق منه الغذاء إلى الأمعاء موجود في الجانب الأيمن.

وأشد من ذلك النوم على البطن وقد رأى النبي صلى الله عليه وسلم طخفة الغفاري رضي الله عنه نائما على بطنه في المسجد فركضه برجله وقال: " مالك ولهذا النوم، هذه نومة يكرهها الله أو يبغضها الله"[١٠].

٤- ومن ذلك النهي عن النفخ في الشراب فعن أبي سعيد الخدري رض الله عنه أن النبي صلى عليه وسلم نهى عن النفخ في الشراب، فقال رجل: القذاة أراها في الإناء؟ فقال: "أهرقها. قال: فإني لا أروي من نفس واحد. قال: فأبن القدح عن فيك"[١١]. وقال النبي صلى الله عليه وسلم: " إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء"[١٢]. ومثله ما جاء عن أبي سعيد رضي الله عنه قال: نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن اختناث الأسقية – أن يشرب من أفواهها"[١٣]. وبمعناه حديث أبي هريرة في النهي عن الشرب من فيّ السقاء[١٤].

٥- ومن سبل الوقاية من الأمراض الباطنية الأمر بتغطية الأواني حتى لا يتلوث الطعام بالأوساخ والميكروبات المسببة للنزلات المعوية وغيرها فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: "خمروا الآنية

---

[٦] الطبراني في "الكبير" (٢٦٧/١١).

[٧] رواه أبو داود ٣٥٤/١ والنسائي ٢٦٣/٨.

[٨] أخرجه البخاري ١١٥/١١ وأحمد ٢٩٢/٤.

[٩] الوقاية الصحية/ ٦٠ عن كتاب طبيبك معك/ ٤٢٩.

[١٠] أخرجه أحمد ٤٢٩/٣ والبخاري في الأدب المفرد(١١٨٧) وأبو داود(٥٠٤٠) وابن ماجه(٧٥٢) وابن حبان (٥٥٥٠)وفيه قيس بن خطفة مجهول، ويشهد له حديث أبي هريرة عند أحمد ٢٨٧/٢ والترمذي(٢٧٦٨) وابن حبان(٥٥٤٩) وسنده حسن كما في تحقيق الآداب الشرعية ٢٣٧/٣.

[١١] أخرجه الترمذي ٨٠/٨ وقال: حديث حسن صحيح، وأبو داود ١١٣٤/٢ وأحمد ٢٦/٣.

[١٢] رواه البخاري ٩٢/١٠ والنسائي ٤٣/١ وابن ماجه ١١٣٣/٢ وأحمد ٣٨٣/٤.

(١٣) رواه البخاري (٥٦٢٥) ومسلم(٢٠٢٣).

(١٤) رواه البخاري (٥٦٢٨).

وأوكؤوا الأسقية وأجيفوا الأبواب..."[١٥]، وفي حديث آخر : " غطوا الإناء وأوكؤوا 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"[١٦]. وذلك لأن الحشرات تنشط بالليل كما أن لبعض الميكروبات فصولا معينة في السنة تنشط خلالها[١٧].

من أمثلة ذلك: أن الحصبة, وشلل الأطفال, تكثر في سبتمبر وأكتوبر, والتيفود يكثر في الصيف أما الكوليرا فإنها تأخذ دورة كل سبع سنوات، والجدري كل ثلاث سنين وهذا يفسر لنا الإعجاز العلمي في قول الرسول صلى الله عليه وسلم : " إن في السنة ليلة ينزل فيها وباء " أي: أوبئة موسمية ولها أوقات معينة [١٨] .

٦- و من ذلك النهي عن الشرب قائما حتى لا يشرق بالماء فيتأذى بذلك فقد ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه نهى عن الشرب قائما"[١٩]. عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه و سلم زجر عن الشرب قائماً رواه مسلم .

وعن أنس وقتادة رضي الله عنه ‘ن النبي صلى الله عليه و سلم " أنه نهى أن يشرب الرجل قائماً " ،قال قتادة : فقلنا فالأكل ؟ فقال : ذاك أشر و أخبث "رواه مسلم و الترمذي . و عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه و سلم قال : لا يشربن أحدكم قائماً فمن نسي فليستقي " رواه مسلم .

وعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال : " نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الشرب قائماً وعن الأكل قائماً وعن المجثمة والجلالة والشرب من فيّ السقاء ".

٧- ومن أهم طرق الوقاية من أمراض الباطنة إفراغ المثانة والأمعاء من الفضلات عند الحاجة لذلك، ولو كان ذلك يؤدي لفوات صلاة الجماعة، فقد ثبت عن عائشة قالت: سمعت النبي - صلى الله عليه وسلم - يقول: «لا صلاة بحضرة طعام ولا وهو يدافع الأخبثين» [٢٠]، وفي حديث عبد الله بن الأرقم قال: سمعت النبي - صلى الله عليه وسلم - يقول: «إذا أراد أحدكم الغائط فليبدأ به قبل الصلاة» [٢١] .

وفي ذلك حكمة عظيمة من عدم إيذاء المثانة والتسبب في حدوث الإمساك المزمن، ومن جهة أخرى الحضور للصلاة بقلب حاضر مستعد للخشوع وهو المقصد الأكبر للصلاة.

هذا ما تيسر جمعه والحمد لله أولا وآخرا.

---

(١٥) أخرجه البخاري ٣٥٥/٦ والترمذي ٢٩٤/١٠ وأبو داود٣٠٥/٢.

(١٦) أخرجه البخاري (٣٣٠٤) مسلم (٢٠١٢) وابن حبان(١٢٧١)

(١٧) الوقاية الصحية /٥٦ عن مقال : نحو وعي صحي أفضل، مجلة التمدن الإسلامي ٥١/١٨٧.

(١٨) من كتاب " الإعجاز العلمي في الإسلام والسنة النبوية " محمد كامل عبد الصمد .

(١٩) رواه مسلم ١٦٠٠/٣ وابن ماجه ١١٣٢/٢ وأحمد ٥٤/٣.

(٢٠) رواه مسلم (٣٩٣/١) ، وأبو داود (٢٢/١).

(٢١) النسائي (١١٠/٢) ، مالك (١٥٩/١) ، الترمذي (٢٦٢/١-٢٦٣) ، أبو داود (٢٢/١) ، ابن حبان (٤٢٧/٥) ، الحاكم (٢٧٣/١) ، وهو عند أحمد (٤٨٣/٣) ، وابن ماجه (٢٠٢/١) ، وابن خزيمة (٦٥/٢). ولفظ الترمذي: سمعت رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يقول: «إذا أقيمت الصلاة ووجد أحدكم الخلاء فليبدأ بالخلاء» وقال الترمذي: حسن صحيح، وأخرجه أبو داود بنحوه وابن حبان والحاكم وقال: صحيح على شرط الشيخين