

INTERNATIONAL ISLAMIC
UNIVERSITY ISLAMABAD
PAKISTAN
FACULTY OF USULUDDIN
DEPARTMENT OF HADITH AND
ITS SCIENCES
Ph.D PROGRAMME



الجامعة الإسلامية العالمية
إسلام آباد - باكستان
كلية أصول الدين
قسم الحديث وعلومه
مرحلة الدكتوراه

عنوان الرسالة:

عناية السنة النبوية بالصحة وتطبيقاتها في العصر الحاضر

- دراسة موضوعية تحليلية في ضوء السنة النبوية -

بحث تكميلي مقدم لنيل درجة الدكتوراه في الحديث وعلومه

تحت إشراف:

فضيلة الأستاذ الدكتور بركات ديب محمد - رحمه الله -

أستاذ مساعد في كلية أصول الدين (قسم الحديث وعلومه)

إعداد الطالب:

بشير الرحمن بن عبد الرحمن حنيف

Reg: 104- FU/PhD/F08

العام الجامعي: 1435هـ - 2014م



الجامعة الإسلامية العالمية إسلام آباد
لجنة مناقشة رسالة الدكتوراه بكلية أصول الدين



أجريت مناقشة الرسالة التي قدمها
الطالب: بشير الرحمن بن عبد الرحمن حنيف
بعنوان:

عناية السنة النبوية بالصحة وتطبيقاتها في العصر الحاضر

بتاريخ: 2014/10/23

أسماء لجنة المناقشة:

م	الاسم	التوقيع
1	الأستاذ الدكتور علي أصغر جشتي	مناقش خارجي
2	الأستاذ الدكتور معراج الإسلام ضياء	مناقش خارجي
3	الأستاذ الدكتور فتح الرحمن القرشي	مناقش داخلي
4	الأستاذ الدكتور عبد الحميد خروب	نيابة عن المشرف
الدرجة: ممتاز		

بسم الله الرحمن الرحيم

إهداء:

**إلى من زرعاً في قلبي حب العلم الشرعي، وحصداً الأشواق عن دربي
ليمهداً لي طريقاً العلم، وكفلاً لي وسائل الحياة الكريمة وهيئاً لي فرصة
التفرغ للعلم: إلى والدي الكريمين - هتعهما الله بالصحة والعافية - أهدي
هذه الرسالة. داعياً المولى جل في علاه:
رب ارحمهما كما ربياني صغيراً [أمين]**

الشكر والتقدير

الحمد لله القائل: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾^(١) فجميع الحمد والثناء وجميل الشكر والتقدير - أولاً وقبل كل شيء - لربي سبحانه وتعالى على ما أسبغ عليّ نعمه الظاهرة والباطنة، القديمة والحديثة، الكثيرة التي لا تعد ولا تحصى. ثم الصلاة والسلام على النبي المختار، سيد الأبرار محمد بن عبد الله وعلى آله وصحبه أجمعين.

أما بعد:

فامتثالاً بقول الرسول صلى الله عليه وسلم: «مَنْ لَا يَشْكُرِ النَّاسَ لَا يَشْكُرِ اللَّهَ»^(٢). أقدم خالص الشكر والتقدير إلى والذي الكريمين، اللذين قاما بتربيّتي تربيةً إسلامية، وغرسا فيّ حب العلم الشرعي، وكفلا لي جميع وسائل المعيشة، حتى تفرغت لحصول العلم تفرغاً كاملاً. فأدعو سبحانه بأن يجزيهما خير الجزاء وأن يمتعهما بالصحة والعافية. ﴿رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾^(٣).

كما أخص بالشكر الجزيل والتقدير الفائق؛ أستاذي ومشرقي على هذه الرسالة: فضيلة الأستاذ الدكتور بركات ديب محمد - حفظه الله - الأستاذ المساعد في كلية أصول الدين على ما تكرم عليّ بقبول الإشراف على الرسالة، وما أسدى إليّ من توجيهاته السديدة وإرشاداته الموقفة وشفقته الأبوية مما لها أثر ملموس في إبراز هذه الرسالة بهذه الصورة

(١) سورة إبراهيم، رقم الآية: 7.

(٢) أخرجه أبو داود في كتاب الأدب، باب في شكر المعروف 723/1 (4811)، و الترمذي في كتاب البر والصلة، باب ما جاء في الشكر لمن أحسن إليك، 445/1 (1954) واللفظ له، و أحمد في المسند 13/15 (9034)، و البخاري في أدب المفرد كما في صحيح الأدب المفرد للألباني 74/1 (218)، و ابن حبان في صحيحه 198/8 (3407)، كلهم بطرق عن الربيع بن مسلم عن محمد بن زياد عن أبي هريرة رضي الله عنه. قلت: رجال إسناده ثقات. قال الترمذي عقب الحديث: هذا حديث صحيح. وصححه الشيخ الألباني في سلسلة الأحاديث الصحيحة، برقم: (417).

(٣) سورة الإسراء، رقم الآية: 24.

النهائية؛ فليس عندي ما أكافئ به إلا الدعاء الخالص إلى الله سبحانه وتعالى بأن يجزيه خير الجزاء، وأن يمتع في عمره ويبارك في علمه وعمله. إنه تعالى ولي ذلك والقادر عليه. والشكر موصول أيضاً إلى أستاذي فضيلة الدكتور فتح الرحمن القرشي - حفظه الله - رئيس قسم الحديث وعلومه في كلية أصول الدين بالجامعة الإسلامية العالمية، الذي تتلمذت على يديه في مرحلتي: الماجستير والدكتوراه فتعلمت منه من العلم والأدب حظاً وافراً، كما له يد عون مشكور على هذه الرسالة منذ اختيار الموضوع إلى أمر المناقشة فجزاه الله خير الجزاء.

كما أشكر جميع من ساعدوني من إخواني وزملائي برأي أو مشورة أو أمدني بمصدر أو كتاب، وأخص منهم فضيلة الأخ الفاضل الدكتور محمد عارف عبد الحكيم الأستاذ المساعد في كلية أصول الدين بالجامعة الإسلامية العالمية، والذي استفدت من توجيهاته القيمة كثيراً. فجزى الله الجميع خير الجزاء.

وفي الختام أشكر الجامعة الإسلامية العالمية بصفة عامة وكلية أصول الدين بصفة خاصة على ما فتحت لي أبوابها للدراسة في مرحلتي: الماجستير والدكتوراه، حيث قمت باطفاء الظمأ العلمي من هذا المنبع الصافي؛ فجزى الله القائمين عليها خير الجزاء وأن يكتب لهذه الجامعة التقدم والرقى أكثر فأكثر [آمين]

وصلّى الله وسلّم على خير خلقه محمّد وعلى آله وصحبه أجمعين.

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ⁽¹⁾﴾.
﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا⁽²⁾﴾.

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيداً * يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزاً عَظِيماً⁽³⁾﴾⁽⁴⁾.
أَمَّا بَعْدُ:

فإنَّ خَيْرَ الْحَدِيثِ كِتَابُ اللَّهِ. وَخَيْرُ الْهَدْيِ هَدْيُ مُحَمَّدٍ [صلى الله عليه وسلم] وَشَرُّ الْأُمُورِ تَحَدُّثُهَا. وَكُلُّ بِذْعَةٍ ضَلَالَةٌ⁽⁵⁾.

(1) سورة آل عمران، رقم الآية: 102.

(2) سورة النساء، رقم الآية: 1.

(3) سورة الأحزاب، الآيات: 70-71.

(4) قلت: هذه الخطبة تسمى خطبة الحاجة، وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يقدمها بين خطبه، وكذلك السلف الصالح في خطبهم ودروسهم وكتبهم ومختلف شؤوهم، وقد خصص لها الشيخ الألباني - رحمه الله - رسالة أسماها: "خطبة الحاجة". وهذه الخطبة وردت من طريق عدد من الصحابة، منهم: ابن مسعود رضي الله عنه؛ أخرجه حديثه أبو دواد في كتاب النكاح، باب في خطبة النكاح 321/1 (2118)، والترمذي في كتاب النكاح، باب ما جاء في خطبة النكاح 261/1 (1105)، والنسائي في كتاب الجمعة، باب كيفية الخطبة 230/1 (1404)، وأحمد 188/7 (4115). كلهم بطرق عن أبي إسحاق، عن أبي الأحوص، وأبي عبيدة، عن ابن مسعود. قلت: رجال إسناده ثقات إلا أبو عبيدة، وهو ابن عبد الله بن مسعود فإنه وإن كان ثقة لكنه لم يختلف في سماعه من أبيه والأكثر على أنه لم يسمع منه. ينظر: تعريف أهل التقديس بمراتب الموصوفين بالتدليس لابن حجر، ص/480. لكنه متابع، تابعه أبو الأحوص. فالحديث صحيح. كما صححه الشيخ الألباني في صحيح سنن أبي داود، تحت رقم: (1844). وقال الشيخ شعيب الأرنؤوط وآخرون في مسند أحمد: حديث صحيح.

(5) هذا جزء من حديث جابر رضي الله عنه: أخرجه مسلم في كتاب الجمعة، باب تخفيف الصلاة والخطبة 592/2 (867).

التعريف بالموضوع:

إن السنة النبوية اهتمت بصحة الإنسان اهتماماً بالغاً ومن مظاهره أن جاءت أحاديث بعدد كبير تخص هذا الموضوع. وهذه الأحاديث وإن صدرت من ناطق الوحي -صلى الله عليه وسلم- قبل أكثر من ألف وأربعمائة عام إلا أن معظم الأبحاث والدراسات الحديثة جاءت موافقة ومؤيدة لها. وهذا البحث عبارة عن دراسة علمية عن الأحاديث الواردة في العناية بالصحة، وإلقاء الضوء بقدر ممكن على الأبحاث والدراسات التي جاءت في إطار هذا الموضوع المهم.

أهمية الموضوع:

هذا الموضوع ذو أهمية بالغة لأنه يتعرض لصحة الإنسان التي هي من أعظم نعم الله على العباد وذلك بعد الإيمان واليقين، لأن جميع النعم الأخرى لا يمكن أن يفلذ بها الإنسان إلا إذا كان متمتعاً بالصحة الجيدة والعافية المطلقة، وهكذا تظهر أهمية الصحة في حياة الإنسان على وجه العموم وفي حياة المسلم على وجه الخصوص لأنه لا يكون قادراً على أداء الواجبات والأحكام الشرعية إلا إذا كان متمتعاً بالصحة الجيدة.

لذا فإن الإسلام اهتم بشأن الصحة اهتماماً بالغاً كما تدل عليه نصوص الكتاب والسنة، فالقرآن الكريم تعرض لكثير من القواعد الصحية، على سبيل المثال: حرّم القرآن بعض أنواع المطعمات كالملحة والدم ولحم الخنزير... وحرّم الزنا وغيره من الشذوذات الجنسية؛ التي تجرّ أضراراً بالغة على صحة الإنسان.

وأما السنة النبوية فهي مليئة بالأحاديث التي تخص هذا الموضوع، فلقد جاءت السنة بمنهج معجز فيه سلامة الجسد والنفس.. ففي الوقت الذي كانت القادرة سمة مميزة لحياة الأوروبيين ترشد السنة الناس إلى وجوب الغسل وإلى استحبابه، كما دعت إلى طهارة الأعضاء المختلفة من الجسم، والاهتمام بالأعضاء التي تكثر فيها الأمراض أو يحتمل فيها حدوث الوسخ، ودعت إلى طهارة ونظافة الأماكن التي يتوقع فيها وجود العرق والأوساخ والميكروبات، بل جعل ذلك من سنن الفطرة. كما بينت الآداب الجمّة في الأكل والشرب، والنوم واليقظة، وقضاء الحاجة، مما لها آثار محمودة تعود على صحة الإنسان. كما حثت على أكل الطيبات وتناول الأغذية المفيدة للصحة. وحثت على التقليل من آثار الطعام الزائد عن الحاجة وحذرت من آثار التخمّة التي تتولد منها أنواع من الأمراض والأسقام. كما حرّمت كل خبيث يؤدي إلى ضرر بالصحة الجسدية والنفسية ويضر كذلك بالمجتمع.. فحرّمت الخمر وما يندرج في حكمها كالمخدرات.. وبذلك حمت البشرية من الأضرار المتولدة من

الخمر والمخدرات. وحُرِّمت الميتة والدم وغيرها من الأطعمة الحبيثة لما في ذلك من أضرار جسيمة بالصحة. وحُرِّمت الفواحش من الزنى وكل العلاقات غير المشروعة، وبذلك لم تحفظ فقط صحة المسلمين ونسلهم وأخلاقهم، بل يعم نفعه كافة المجتمعات سواء كانوا مسلمين أو غير مسلمين. ولا يخفى على أحد أن انتشار الأمراض الجنسية في البلاد غير الإسلامية أكثر وأشد منه في البلاد الإسلامية. وما ذلك إلا لكون الإسلام يمنع هذه الموبقات. كما حثَّت السنة على الإيمان والعمل الصالح والالتزام بالذكر وقراءة القرآن لما لها من فوائد وقائية وعلاجية من الأمراض والآفات.

يقول الإمام ابن القيم⁽¹⁾ - رحمه الله -: "وَمَنْ تَأَمَّلَ هَذِي النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَجَدَهُ أَفْضَلَ هَذِي يُمكن حِفْظُ الصَّحَّةِ بِهِ، فَإِنَّ حِفْظَهَا مَوْقُوفٌ عَلَى حُسْنِ تَدْبِيرِ المَطْعَمِ والمَشْرَبِ، والملبسِ والمَسْكَنِ، والهَوَاءِ والنَّوْمِ، واليَقَظَةِ والحَرَكَةِ، والسَّكُونِ والمَنَگَحِ، والاستِفْرَاقِ والاحتِباسِ، فإذا حَصَلَتْ هذه عَلَى الوجهِ المَعْتَدِلِ المُوَافِقِ لِلْمَلَامِ لِلْبَدَنِ والْبَلَدِ والسَّيِّ وَالْعَادَةِ، كَانَ أَقْرَبَ إِلَى دَوَامِ الصَّحَّةِ أَوْ غَلَبَتِهَا إِلَى انْقِضَاءِ الأَجَلِ، وَلَمَّا كَانَتْ الصَّحَّةُ والعَافِيَةُ مِنْ أَجْلِ نِعَمِ اللَّهِ عَلَى عَبْدِهِ، وَأَجْزَلَ عَطَايَاهُ، وَأَوْفَرَ مَنَحِهِ، بَلِ الْعَافِيَةُ المَطْلُوقَةُ أَجَلُ النِّعَمِ عَلَى الإِطْلَاقِ، فَحَقِيقٌ لِمَنْ رَزَقَ حِفْظًا مِنَ التَّوْفِيقِ، مَرَاعَاتُهَا وَحِفْظُهَا وَحِمَايَتُهَا عَمَّا يُضَادُّهَا"⁽²⁾.

هذا ومن جهة أخرى لقد أثبت العلم الحديث كثيراً من الوصايا النبوية الصحية، وجاءت الدراسات والأبحاث موافقة لما جاءت به السنة النبوية قبل أكثر من ألف وأربعمائة عام، ويرى العلماء أهمية الرجوع إلى هذه الوصايا، كما أنهم بدأوا تطبيقها عملياً كما سنقف عليها خلال الدراسة.

وأخيراً فإن عناية السنة النبوية بالصحة ليس المقصود منها السعادة الدنيوية فقط - وإن كان هذا متحققاً بإذن الله - بل يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأجر والثبوة، ورضى الله عز وجل، لذا فإن الهدف الأسمى هو السعادة الأخروية والفوز بالجنة، كما نرى في أمر السواك فإنه ليس مجرد طهارة الفم، بل

(1) ابن قيم الجوزية: هو أبو عبد الله شمس الدين، محمد بن أبي بكر بن أيوب الزرعي، الدمشقي، الحنبلي، المشهور بابن قيم الجوزية، ولد في دمشق سنة إحدى وتسعين وستمائة. تعلم على يد كثير من جهابذة العلماء كالإمام ابن تيمية وغيره. وله مؤلفات كثيرة منها: "زاد المعاد في هدي خير العباد"، و"إعلام الموقعين عن رب العالمين"، و"جلاء الأفهام في الصلاة والسلام على خير الأنام"، وغير ذلك. توفي في ثالث عشر من شهر رجب سنة إحدى وخمسين وسبعمائة. انظر: الدرر الكامنة في أعيان المائة الثامنة لابن حجر 400/3، و شذرات الذهب في أخبار من ذهب لابن العماد 168/6 وما بعدها، و البدر الطالع بمحاسن من بعد القرن السابع، للشوكاني 143/2.

(2) زاد المعاد في هدي خير العباد، لابن القيم 214/4.

يحصل منه رضى الله عزوجل أيضاً. قال عليه الصلاة والسلام: «السَّوَاكُ مَطَهْرَةٌ لِلْقَمِّ مَرْضَاءٌ لِلرَّبِّ»⁽¹⁾. فهو لا يحقق نظافة وصحة فقط، بل يحقق أجراً ومثوبة.

وهكذا فإن السنة النبوية تجمع -بدقة عجيبة- بين سعادة الدنيا وسعادة الآخرة، وليس ذلك الجمع إلا في الإسلام. والحمد لله الذي هدانا للإسلام وما كنا لنهتدي لو لا أن هدانا الله.

أسباب اختيار الموضوع:

يمكنني تلخيص تلك الأسباب في النقاط التالية:

1. الصحة والعافية من أعظم نعم الله على العباد فحقيق لمن متعه الله بالصحة أن يراعيها ويحفظها من كل ما يؤذيها ويضرها كما حثت عليه السنة النبوية إذ وردت أحاديث كثيرة جداً في هذا الصدد فأردت إبرازها ومن ثم دراستها دراسة موضوعية.
2. الرغبة في بيان محاسن الإسلام وأنه دين شامل لكل نواحي الحياة منها النواحي الصحية، وليس كما زعمه بعض المستشرقين أن النواحي الصحية والطبية مهملة في الإسلام.

(1) هذا الحديث ذكره البخاري معلقاً في كتاب الصوم، باب سواك الرطب واليابس للصائم 40/2 (1933). وأخرجه موصولاً: النسائي في كتاب الطهارة، باب الترغيب في السواك 10/1 (5)، وأحمد في المسند 404/41 (24925)، وابن حبان في صحيحه 348/3 (1067) كلهم من طريق يزيد بن زريع عن عبد الرحمن بن أبي عتيق عن أبيه عن عائشة رضى الله عنها مرفوعاً. وعبد الرحمن مقبول، كما في الترمذي (ص/586). قال ابن حبان: أبو عتيق هذا هو محمد بن عبد الرحمن بن أبي بكر. قال الحافظ تمقيماً على كلامه: "هو كما قال، لكن الحديث إنما هو من رواية ابنه عبد الله عنه، فإن صاحب الحديث هو عبد الرحمن بن عبد الله بن محمد بن عبد الرحمن؛ لئلا يلبس في السياق إلى جده، وكلام ابن حبان يوهم أنه من رواية أبي عتيق نفسه وليس كذلك". وأخرجه البيهقي في السنن الكبرى 56/1 (139) من طريق عبد الرحمن بن عبد الله بن أبي عتيق عن القاسم بن محمد عن عائشة به. قال البيهقي: فكانه سمعه منهما جميعاً.

وأخرجه أحمد 240/40 (24203)، والبيهقي في السنن الكبرى 55/1 (136)، والبخاري في شرح السنة 394/1 (199) من طرق عن ابن إسحاق، عن عبد الله بن محمد بن عبد الرحمن بن أبي بكر. وابن إسحاق قد صرح بالتحديث كما في رواية أحمد. وعبد الله بن محمد قال عنه الحافظ: صدوق. تقريب التهذيب، برقم: (3613)، فهذا الإسناد حسن. وقال البخاري: "هذا حديث حسن". فالحديث صحيح، والبخاري قد علقه مجزوماً، وقال المنذري عن تعليقاته المجزومة: "وتعليقاته المجزومة صحيحة". الترغيب والترهيب 100/1. وقال النووي: "هذا التعليق صحيح؛ لأنه بصيغة جزم". المجموع شرح المهذب 324/1. قلت: وللحديث شواهد عن بعض الصحابة ذكرها الحافظ في التلخيص. انظر: التلخيص الخبير في تخريج أحاديث الراعي الكبير 225/1 - 226. وصححه الشيخ الألباني كما في صحيح الترغيب والترهيب، برقم: (209)، و في إرواء الغليل 105/1.

3. لقد انتشرت في العصر الحاضر أمراض فتاكة وأسقام متنوعة، والتي انتشرت وتسربت في الناس بسبب ارتكاجهم الأمور المحرمة شرعاً، فأردت أن أبين الطرق الوقائية من هذه الأمراض وذلك في ضوء السنة النبوية.

4. إن كثيراً من الأمراض الجسدية تتولد بسبب عدم مراعاة أنظمة غذائية مناسبة وآداب معينة في الأكل والشرب، ولما كان نظام النبي صلى الله عليه وسلم الغذائية هو الأمثل وآدابه في تناول الطعام هو الأسلم، فكان إبراز هذا الجانب أمراً مهماً حتى يسلم الناس من كثير من الأمراض الناتجة عن سوء التغذية، خاصة أمراض المعدة التي ابتلي بها كثير من الناس في العصر الحاضر.

5. يوجد عند بعض الناس فهم خاطئ لقوله تعالى: ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا﴾ وبناءً عليه؛ لا يهتمون بالأمور التي تعين على حفظ الصحة، فأردت تصحيح مثل هذه الأفهام الخاطئة.

6. هناك بعض الناس وفيهم من ينتمى إلى الزهد والورع يهتمون النظافة التي هي أهم مقومات حفظ الصحة، ويتصورون بأن التلوث والتلطيف غاية درجة العبودية، فأردت تصحيح مثل هذه التصورات الزائفة.

7. الرغبة في إبراز جانب الإعجاز العلمي في السنة النبوية، وذلك من خلال الأبحاث والدراسات العلمية الحديثة التي جاءت موافقة لما جاءت به السنة النبوية قبل أكثر من ألف وأربعمائة عام.

8. الرغبة في خدمة السنة النبوية التي هي في المرتبة الثانية من مصادر التشريع الإسلامي.

الدراسات السابقة:

أما عن الدراسات السابقة في هذا الجانب فقد كتب أهل العلم في الطب النبوي، وهناك من المعاصرين من اهتموا في التطبيق بين الطب النبوي والعلم الحديث، كما هناك بعض الكتب والأبحاث تناولت بعض جوانب هذا الموضوع الذي نحن بصدد الدراسة عنه. ومن هذه الدراسات ما يأتي:

أولاً: كتب الطب النبوي: وهي كثيرة، كما وضع أصحاب كتب السنة كتاباً داخل كتبهم باسم "كتاب الطب". وهناك كثير من أهل العلم أفردوا كتباً في الطب النبوي كالطب النبوي للإمام أبي نعيم الأصفهاني، والطب في الكتاب والسنة لعبد اللطيف البغدادي، والطب النبوي للإمام ابن القيم [الذي هو مستل من كتابه القيم: زاد المعاد في هدي خير العباد] وغيرها من الكتب.

- ثانياً: الكتب التي اهتمت في التطبيق بين الطب النبوي والعلم الحديث، وهي أيضاً كثيرة، منها:
 - الطب النبوي والعلم الحديث للدكتور محمود ناظم النسيمي. يقع في ثلاث مجلدات، بطبعة مؤسسة الرسالة بيروت 1407هـ.
 - السنة النبوية والطب الحديث للدكتور صادق عبد الرضا علي. يقع في مجلد واحد، بطبعة دار المؤرخ العربي، بيروت لبنان 1421هـ.
 - الطب النبوي بين العلم والإعجاز، للدكتور حسان شمسي باشا. يقع في مجلد واحد، بطبعة دار القلم دمشق / الدار الشامية بيروت.
 - طب نبوي اور جديد سائنس (في اللغة الأردية) يعني: - الطب النبوي والعلم الحديث - للدكتور خالد غزنوي.
 - اسلام اور جديد ميڈیکل سائنس (في اللغة الأردية) يعني: - الإسلام وعلم الطب الحديث - للدكتور حكيم سيد قدرت الله قادري.

ثالثاً: الكتب والأبحاث التي تناولت بعض جوانب هذا الموضوع:

- «مقاصد الشريعة في حفظ الصحة البدنية في الفقه الإسلامي في بابي العبادات والأسرة» وهي رسالة دكتوراه التي قدمتها فاطمة بنت عويص محمد الجليسي الحربي في جامعة أم القرى مكة المكرمة، تبينت الرسالة أن من مقاصد الشريعة الإسلامية حفظ الصحة البدنية وذلك بدراسة جملة من الأحكام الفقهية المتناثرة في كتابي العبادات والأسرة من خلال ما أمر به الشرع أو نهي عنه، مع إلقاء الضوء على ما أقر به علماء الطب من خلال ما تم من دراسات وبحوث توضح أثر هذه الأحكام في حفظ الصحة.
- «الظواهر الصحية في أحاديث المصطفى» للدكتور إسماعيل بن عبد الستار الميمني. (بحث محكم ومنشور في مجلة الدراسات العربية، كلية دار العلوم، جامعة المنيا، مصر، العدد السابع عشر، الجزء الثاني، يونيو 2008م). تناول فيه الباحث بعض الظواهر الصحية في أحاديث المصطفى، كالنظافة وآداب الأكل والشرب وفوائد الصلاة والصيام الصحية. وهو بحث موجز.
- «فقه الصحة» للدكتور محمد هيثم الخياط. هذا البحث عبارة عن محاضرة ألقاها صاحبها في المؤتمر الرابع للطب الإسلامي الذي عقد في كراتشي باكستان سنة 1405هـ. وهو مطبوع ضمن سلسلة "المهدي النبوي الصحي" التي أصدرتها منظمة الصحة العالمية 1996م.

■ «المسؤولية الجسدية في الإسلام» لعبد الله إبراهيم موسى، نال به درجة الماجستير في الدراسات الإسلامية في كلية الإمام الأوزاعي، بيروت. وهو مطبوع بطبعة دار ابن حزم، بيروت.

الجديد في هذه الدراسة: إن هذه الكتب والأبحاث بعضها جاءت مفصلة، وبعضها جاءت بإيجاز شديد، وبعضها تناولت بعض جوانب الموضوع. والشئ الملاحظ عليها أنها لم تعتمد على إيراد الأحاديث المقبولة فقط دون الضعيفة المردودة، كما أنها لم تقم بشرح المتقدمين للأحاديث، ولم تحل مشكلة التعارض بين الأحاديث إن وُجد... وعلى هذا سوف يتميز هذا البحث المتواضع عما سبق من الدراسات بأنه يجمع في طياته الأحاديث الواردة في عناية السنة بالصحة مع الاعتناء التام بذكر الأحاديث المقبولة فقط حسب مناهج المحدثين، ثم شرح هذه الأحاديث في ضوء أقوال أهل العلم، وإلقاء الضوء -بقدر ممكن- على المكتشفات العلمية الحديثة وذلك من خلال ما كتبه المتخصصون في هذا الفن.

مشكلة البحث:

إن الصحة والعافية من أعظم نعم الله عزوجل على العباد، وإذا كانت أهميتها بهذه المثابة فحقيق لمن رزقها الاعتناء الخاص بحفظها ووقايتها من كل ما يضرها، ولكن من المؤسف جداً بأن في العصر الحاضر انتشرت وتسربت كثير من الأمراض الفتاكة والأسقام الخطيرة كالإيدز ونحوه مما لم يظفر الأطباء بمعالجتها، وكل ذلك لعدم مراعاة الهدى النبوي في حفظ الصحة، كالاكتفاء بالنظافة، والبعد عن المحرمات الجنسية، وتجنب الأغذية الضارة إلى غير ذلك من المخالفات النبوية، كما أن الاضطرابات النفسية وما ينتج عنها من عملية الانتحار قد شاعت وكثرت في هذا العصر، وقد وضع الأطباء المعاصرون قواعد صحية متنوعة ومع ذلك لم يظفروا بعلاج كثير من الأمراض، فالوسيلة الوحيدة الناجحة للقضاء على كل الأمراض والأوبئة التي لم تكن موجودة في الأجيال السابقة هي العودة إلى الله والرجوع إلى المنهج النبوي في حفظ الصحة حتى يتمكن الخلاص من جميع المشاكل الصحية والاجتماعية -بإذن الله تعالى- .

منهج البحث: المنهج الذي سيتبع في هذا البحث هو موضوعي تحليلي.

خطوات البحث:

1. عزوت الآيات القرآنية الواردة في البحث إلى مواضعها بذكر السورة ورقم الآية.

2. أوردت الأحاديث المتعلقة بكل جزئية من جزئيات الموضوع وشرحتها بكتب شروح الحديث وأقوال أهل العلم وكتب غريب الحديث واللغة وغيرها من المراجع. والجدير بالذكر بأني عند ذكر فوائد الأحاديث اقتصر في الغالب على الفوائد المتعلقة بالموضوع فقط دون غيرها، خشية من الإطالة.
3. ذكرت الأحاديث بحذف أسانيد غير الصحابي، إلا ما تدعي إليه الضرورة من ذكر ما قبل الصحابي.
4. خُرِجَت الأحاديث النبوية والآثار، فإن كان في الصحيحين أو أحدهما اكتفيت بتخريجه منهما وإن كان في غيرهما اجتهدت في تخريجه من كتب السنة المعتمدة وبيان درجته مستعيناً في ذلك - بعد الله عزوجل - بأقوال علماء الحديث قديماً وحديثاً. كما اكتفيت بالأحاديث المقبولة فقط دون التطرق إلى الضعيفة أو الموضوعة.
5. شرحت الكلمات الغريبة والمصطلحات العلمية ولم أتكلف بشرح الواضحات.
6. عزوت أقوال العلماء إلى أصحابها ومصادرها ومراجعتها.
7. ترجمت ما يحتاج إلى ترجمة الأعلام مع ضبط ما قد يشكل منها، ولم أترجم من الصحابة إلا من كان غير معروفاً فذكرت ترجمته.
8. سجلت كافة المعلومات المتعلقة بالمصادر والمراجع في "فهرس المصادر والمراجع"، ولم أذكرها عند أول ذكر كل مصدر أو مرجع؛ توخياً للاختصار وتجنباً عن الإطالة.
9. وفي الجانب العلمي: عرضت المفاهيم العلمية التي توصل إليها العلم، وبينها العلماء التجريبيون عبر الدراسات العلمية والمؤتمرات الدولية.
10. وضعت خاتمة ولخصت فيها أهم نتائج البحث.
11. وضعت فهرسة للأيات، والأحاديث، والأعلام، والمراجع والمصادر، وجدول محتويات الرسالة.

الخطة التفصيلية: المقدمة: وتحتوي على ما يأتي:

- خطبة الحاجة.
- التعريف بالموضوع.
- أهمية الموضوع.
- أسباب اختيار الموضوع.

- الدراسات السابقة.
- مشكلة البحث.
- منهج البحث.
- خطوات البحث.

التمهيد: وفيه: التعريف بمجزيات الموضوع:

- تعريف العناية.
- تعريف السنة.
- مفهوم الصحة لغةً واصطلاحاً.
- معنى التطبيق.
- أهمية نعمة الصحة في السنة النبوية.

الباب الأول: الصحة البدنية:

الفصل الأول: العبادات الشرعية وأثرها في حفظ الصحة:

المبحث الأول: الصلاة وأثرها في حفظ الصحة.

المبحث الثاني: الصوم وأثره في حفظ الصحة.

المبحث الثالث: الحج وأثره في حفظ الصحة.

المبحث الرابع: الجهاد في سبيل الله وأثره في حفظ الصحة.

الفصل الثاني: الآداب النبوية الصحية وأثرها في حفظ الصحة:

المبحث الأول: آداب الأكل والشرب الصحية وأثرها في حفظ الصحة.

المطلب الأول: غسل اليدين قبل الطعام ولعقهما أو غسلهما بعده.

المطلب الثاني: التسمية عند الطعام.

المطلب الثالث: الأكل باليمين ومما يلي الأكل.

المطلب الرابع: تجنّب الإنكاء عند الأكل.

المطلب الخامس: استحباب الأكل بعد ذهاب حرارته.

المطلب السادس: الاعتدال في الأكل.

المطلب السابع: كراهية التنفس في الإناء والنفخ فيه.
 المطلب الثامن: استحباب الشرب جالساً.
 المطلب التاسع: كراهية الشرب من قم السقاء.
 المطلب العاشر: تغطية الإناء.
 المطلب الحادي عشر: المضمضة وتحليل الأسنان بعد الفراغ من الأكل والشرب.

المبحث الثاني: آداب قضاء الحاجة الصحية وأثرها في حفظ الصحة:
 المطلب الأول: ذكر الله عند دخول الخلاء.
 المطلب الثاني: الاجتناب عن التبول في بعض الأماكن الخاصة.
 المطلب الثالث: البول قاعداً.
 المطلب الرابع: الاعتناء بنظافة السبيلين.
 المبحث الثالث: آداب النوم الصحية وأثرها في حفظ الصحة:
 المطلب الأول: تغطية الأواني وإطفاء النيران وإغلاق الأبواب قبل النوم.
 المطلب الثاني: الوضوء عند النوم، ونفض الفراش قبل الاضطجاع عليه، والنوم على الشق الأيمن.
 المطلب الثالث: الذكر والدعاء عند النوم.
 المطلب الرابع: عدم النوم في بعض الأوقات والهيئات الخاصة.
 المطلب الخامس: الأخذ بسنة القيلولة.

الفصل الثالث: الاعتناء بالأغذية النافعة والاجتناب عن المحرمة والضارة:

المبحث الأول: الاعتناء بأكل الأغذية المفيدة:
 المطلب الأول: التمر وأثره في حفظ الصحة.
 المطلب الثاني: العسل وأثره في حفظ الصحة.
 المطلب الثالث: الحبة السوداء وأثرها في حفظ الصحة.
 المطلب الرابع: زيت الزيتون وأثرها في حفظ الصحة.

المطلب الخامس: اللبن وأثره في حفظ الصحة.

المطلب السادس: اللحوم وأثرها في حفظ الصحة.

المطلب السابع: أغذية أخرى نافعة: (الكُمأة، العنب، الدُّباء، زنجبيل، النخالة، الثوم والبصل).

المبحث الثاني: الاجتناب عن الأغذية المحرّمة والمُضِرَّة بالصَّحة.

المطلب الأول: تحريم المسكرات والمخدرات.

المطلب الثاني: تحريم الميتة والدم.

المطلب الثالث: تحريم لحم الخنزير.

المطلب الرابع: تحريم أكل الجوارح، وكراهة أكل الجلالة.

المطلب الخامس: الأغذية المحظورة بناء على النجاسة أو الضرر.

الفصل الرابع: النظافة وأثرها في حفظ الصحة:

المبحث الأول: النظافة الشخصية:

المطلب الأول: الوضوء الشرعي والغسل الواجب أو المستحب.

المطلب الثاني: الأخذ بسنن الفطرة.

المطلب الثالث: العناية بحُسن المظهر.

المبحث الثاني: نظافة البيئة:

المطلب الأول: نظافة المسكن والمسجد.

المطلب الثاني: نظافة الطرقات والأماكن العامة.

الفصل الخامس: الرياضة البدنية وأثرها في حفظ الصحة:

المبحث الأول: المسابقة.

المبحث الثاني: السَّباحة.

المبحث الثالث: الرمي.

المبحث الرابع: المصارعة.

الفصل السادس: أخذ التدابير الوقائية عن الأمراض:

المبحث الأول: أخذ التدابير الوقائية عن الأوبئة والأمراض السارية.

المبحث الثاني: التحكّم في الحيوانات والحشرات الناقلة للعدوى:

المطلب الأول: تحريم اقتناء الكلب إلا للضرورة والحكمة من ذلك.

المطلب الثاني: غمس الذباب إذا وقع في الإناء والحكمة منه.

المبحث الثالث: الابتعاد عن المحرّمات الجنسية:

المطلب الأول: تحريم الزنا.

المطلب الثاني: تحريم اللواط.

المطلب الثالث: تحريم الجماع في المحيض والنفاس.

المطلب الرابع: تحريم الاستمناء.

الباب الثاني: الصحة النفسية:

الفصل الأول: مفهوم الصحة النفسية ووسائل تحقيقها:

المبحث الأول: مفهوم الصحة النفسية.

المبحث الثاني: وسائل تحقيق الصحة النفسية:

المطلب الأول: أثر الإيمان في تحقيق الصحة النفسية.

المطلب الثاني: أثر الفرائض الدينية في تحقيق الصحة النفسية.

المطلب الثالث: تهذيب النفس بالأخلاق الكريمة.

المطلب الرابع: الالتزام بالأذكار وقراءة القرآن.

المطلب الخامس: شكر النعم، والقناعة على الكفاف.

المطلب السادس: الصبر وعدم الغضب.

المطلب السابع: المزاح وغيره من الترويح المباح.

المطلب الثامن: العلاقات الاجتماعية الجيدة.

الفصل الثاني: الأمراض النفسية؛ أسبابها وعلاجها:

المبحث الأول: أسباب الأمراض النفسية:

المبحث الثاني: علاج الأمراض النفسية:

المطلب الأول: الأدوية النافعة.

المطلب الثاني: العلاج بالرقية الشرعية.

المبحث الثالث: تحريم التداوي بالمحرّمات:

المطلب الأول: تحريم العلاج بالرقى والتمايم الشركية والكهانة وما شابه ذلك.

المطلب الثاني: تحريم الغناء والموسيقى وما في معناها من الملاهي.

الخاتمة: وفيها أهم نتائج البحث.

الفهارس الفنية:

- فهرس الآيات القرآنية.

- فهرس الأحاديث والآثار.

- فهرس الأعلام.

- فهرس المصادر والمراجع.

- فهرس الموضوعات.

وفي النهاية أسأل الله سبحانه وتعالى أن يتقبل مني هذا الجهد المتواضع في خدمة سنة نبيه صلى الله عليه وسلم وأن يجعله في ميزان حسناتي، وأن يعفو عني ما حصل من خطأ وزلل، إنه تعالى وليّ ذلك والقادر عليه. (آمين).

وصلّى الله وسلّم على خير خلقه محمّد وعلى آله وصحبه أجمعين.

كتبه:

العبد الفقير إلى عفوره

بشير الرحمن بن عبد الرحمن حنيف

مساء يوم الاثنين 1435/8/24هـ

الموافق 2014/6/23م

إسلام آباد باكستان.

التعليق

التمهيد:

التعريف بجزئيات الموضوع:

1. تعريف العناية:

العناية: الاهتمام. يقال: اعتنى هو بأمره: اهتم. وعنى بالأمر عناية. وعناه الأمر يُعنيه عنايةً وعنيًا: أهمله. قال تعالى: ﴿لِكُلِّ امْرِيٍّ مِّنْهُمْ يَوْمَئِذٍ شَأْنٌ يُغْنِيهِ﴾⁽¹⁾ وقرأ «يُعنيه» فمن قرأ يُعنيه بالعين المهملة فمعناه: له شأن لا يهتمه معه غيره، وكذلك شأن يُعنيه: أي لا يقدر مع الاهتمام به على الاهتمام بغيره⁽²⁾.

2. تعريف السنة:

لغة: الطريقة والسيرة⁽³⁾ سواء أكانت محمودة أم مذمومة، كما جاء في الحديث من قوله صلى الله عليه وسلم: «مَنْ سَنَّ فِي الْإِسْلَامِ سُنَّةً حَسَنَةً، فَلَهُ أَجْرُهَا، وَأَجْرُ مَنْ عَمِلَ بِهَا بَعْدَهُ. مِنْ غَيْرِ أَنْ يَنْقُصَ مِنْ أَجُورِهِمْ شَيْءٌ، وَمَنْ سَنَّ فِي الْإِسْلَامِ سُنَّةً سَيِّئَةً، كَانَ عَلَيْهِ وَزْرُهَا وَوِزْرُ مَنْ عَمِلَ بِهَا مِنْ بَعْدِهِ، مِنْ غَيْرِ أَنْ يَنْقُصَ مِنْ أَجُورِهِمْ شَيْءٌ»⁽⁴⁾.

ومنه قوله صلى الله عليه وسلم: «لَتَنْتَبِهُنَّ سَنَنٌ مِّنْ قَبْلِكُمْ شَبْرًا بِشَبْرٍ وَذِرَاعًا بِذِرَاعٍ»⁽⁵⁾.

(1) سورة عبس، رقم الآية: 37.

(2) انظر: لسان العرب لابن منظور 3146/4، و تاج العروس من جواهر القاموس للزبيدي 121/39، وانظر أيضاً: الجامع لأحكام القرآن (المعروف بتفسير القرطبي) لأبي عبد الله محمد بن أحمد الأنصاري القرطبي 225/19، و المحتسب في تبين وجوه شواذ القراءات والإيضاح عنها، لأبي الفتح عثمان بن جني الموصلي 353/2. وقال أبو الفتح بعد إبراده بقراءة «يعنيه»: وهذه قراءة حسنة أيضاً، إلا أن التي عليها الجماعة أقوى معنى، وذلك أن الإنسان قد يعنيه الشيء ولا يعنيه عن غيره. وذلك كان يكون له ألف درهم، فيؤخذ منها مائة درهم، فيعنيه أمرها، ولا يعنيه عن بقية ماله أن يهتم به ويراعيه. فأما إذا أغناه الأمر عن غيره فإن ذلك أقوى المطلبين، وأعلى الغرضين.

(3) انظر: لسان العرب 2124/3، مادة: سنن.

(4) جزء من حديث طويل: أخرجه مسلم في كتاب الزكاة، باب الحث على الصدقة ولو بشق غرة أو كلمة طيبة وأما حجاب من النار (705/2 1017). من حديث جرير بن عبد الله البجلي رضي الله عنه.

(5) أخرجه البخاري في كتاب الجمعة، باب الطيب للجمعة 492/2 (3456) واللفظ له، ومسلم في كتاب العلم، باب اتباع سنن اليهود والنصارى 2054/4 (2669) من حديث أبي سعيد الخدري رضي الله عنه.

اصطلاحاً: تنوع تعريف السنة حسب التخصصات المختلفة، فالذي نعينه في هذا البحث، هو تعريف المحدثين. فالسنة عند المحدثين: ما أثر عن النبي صلى الله عليه وسلم من قول أو فعل أو تقرير أو صفة خلقية أو خلقية أو سيرة، سواء كان قبل البعثة أو بعدها⁽¹⁾.

3. مفهوم الصحة:

▪ لغةً: ضد السقم والبراءة من كل عيب. يقال: صَحَّ يَصْحُ صِحَّةً. وَصَحَّ فلان من علته واستصح. ويقال: أرضٌ مَصْحَةٌ ومَصْحَةٌ: بريئة من الأوباء، صحيحة لا وباء فيها ولا تكثر فيها العلل والأسقام⁽²⁾.

وفي الحديث: «إِغْتَنِمْ خَمْساً قَبْلَ خَمْسٍ... وفيه: وَصِحَّتْكَ قَبْلَ سَقَمِكَ»⁽³⁾. وفي الحديث أيضاً: «لَا يُورَدُ مُنْرَضٌ عَلَى مُصِحٍّ»⁽⁴⁾. أي: أن الذي ماشيته مريضة لا يستطيع أن يورد على الذي ماشيته صحيح.

▪ اصطلاحاً: حالة أو ملكة؛ بما تصدر الأفعال عن موضعها سليمة⁽⁵⁾. وفي المصباح المنير: "الصحة في البدن: حالة طبيعية تجري أفعاله معها على المجرى الطبيعي"⁽⁶⁾.

(1) السنة النبوية ومكانتها في التشريع الإسلامي، للدكتور مصطفى السباعي، ص/48.

(2) انظر: تهذيب اللغة للأزهري 260/3، و لسان العرب لابن منظور 2402/4، و تاج العروس للزبيدي 528/6.

(3) أخرجه الحاكم في المستدرک 341/4 (7846) قال: أخبرني الحسن بن حليم المروزي، أنبا أبو الموجه، أنبا عبدان، أنبا عبد الله بن أي هند، عن أبيه، عن ابن عباس، رضي الله عنهما. وصححه ووافقه الذهبي. قلت: في تصحيح الحاكم لهذا الحديث وموافقة الذهبي عليه نظر. لأن عبدان، وهو عبد الله بن سعيد بن أي هند لا يعرف له سماع من عبد الله بن أي هند وليس مذكوراً في شيوخه. وعبدان وُلد سنة 140 هـ (تهذيب التهذيب 382/2) بينما توفي عبد الله بن أي هند سنة 146 أو 147 هـ (تهذيب التهذيب 346/2). فيبدو والله أعلم أنه لم يسمع من عبد الله بن أي هند. فالتصريح الموجود في هذا السند خطأ. ثم إن الحديث رواه النسائي في الكبرى 400/10، وابن أبي شيبة في المصنف 77/7، بطريق جعفر بن برقان عن زياد بن جراح عن عمرو بن أي ميمون مرسلًا. وعلى هذا يبدو أن الصواب في الحديث مرسل. والله أعلم.

(4) أخرجه مسلم في كتاب السلام، باب لا عدوى ولا طيرة ولا هامة ولا صفر ولا نوء ولا غول ولا يورد ممرض على مصح 1743/4 (2221) من حديث أبي سلمة بن عبد الرحمن بن عوف رضي الله عنهما.

(5) التوفيق على مهمات التعاريف لعبد الرؤف المناوي، ص/212.

(6) المصباح المنير في غريب الشرح الكبير للرافعي، لأحمد بن محمد بن علي المقرئ النيومي، ص/127، مادة: (ص ح ج).

وجاء مفهومها وفق تعريف منظمة الصحة العالمية⁽¹⁾: "هي المعافاة الكاملة جسمياً ونفسياً واجتماعياً، لا مجرد انتفاء المرض أو العجز"⁽²⁾.

فهذا المفهوم يبين بأن المراد بالصحة ليس مجرد الشفاء من المرض بل المراد؛ التوازن المناسب بين الجوانب المختلفة للشخص، وهي: الجسدية، والنفسية، والاجتماعية. فلكي تصل إلى مفهوم الصحة المثالية يجب دمج هذه الجوانب معاً.

ومما يلفت النظر في هذا التعريف، الحديث عن معافاة كاملة لا عن مجرد معافاة. فمادة "ع ف و" التي تشتق منها المعافاة في لسان العرب، أصلٌ يدل على الكثرة والفضل، ف غَفُوَ كُلُّ شَيْءٍ: خِيَارُهُ وَأَجْوَدُهُ وما لا تَعَبُ فِيهِ⁽³⁾. وهذه هي الصحة المطلوبة، بأن يكون الإنسان في خير أحواله وأفضلها وأجودها وأرقاها: بدنياً ونفسياً واجتماعياً وروحياً.

ومدار الدراسة في هذا البحث على جانبين رئيسين من جوانب الصحة، هما: الصحة البدنية، والصحة النفسية.

والمراد بالصحة البدنية: بأن يكون المرء معافاً من الناحية الجسدية، وأن يكون جميع أعضاء بدنه قادراً على أداء وظائفه التي خلق لأجلها.

وقيل في تعريفه: هي التوافق التام بين الوظائف الجسمية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الصعوبات العادية المحيطة بالإنسان، ومع الاحساس الإيجابي بالنشاط والقوة والحياة⁽⁴⁾.

والمقصود بالتوافق بأن تكون الوظائف الجسمية متعاونة تعاوناً تاماً لصالح الجسم كله، فلا يجوز في الحالة الصحية أن يقوم عضو من الجسم بنشاط أكبر أو أقل مما يتطلبه الجسم كله، وإلا نشأت حالة مرضية⁽⁵⁾.

وأما مفهوم الصحة النفسية فسيأتي في صلب البحث في الباب الثاني بقدر من التفصيل.

(1) منظمة الصحة العالمية (WHO: World Health Organization) هي واحدة من عدة وكالات تابعة للأمم المتحدة متخصصة في مجال الصحة. وقد أنشئت في 7 أبريل 1948. ومقرها الحالي في جنيف، سويسرا. نقلاً عن ويكيبيديا الموسوعة الحرة (<http://ar.wikipedia.org/wiki>)

(2) انظر: فقه الصحة للدكتور محمد هيثم الخياط، ص/7. (من منشورات منظمة الصحة العالمية لإقليم شرق البحر المتوسط 1996م).

(3) انظر: لسان العرب لابن منظور 4/3021.

(4) انظر: أسس الصحة النفسية للدكتور عبد العزيز القوسي، ص/4.

(5) نفس المرجع السابق.

4. معنى التطبيق:

التطبيق أصله من مادة: "طَبَّقَ". يقول ابن فارس⁽¹⁾ وهو يدل على وضع شيء مبسوط على مثله حتى يغطيه. ومن هذا قولهم: "أطبق الناس على كذا" كأن أقوالهم تساوت حتى لو صيّر أحدهما طبقاً للآخر لصلح. وقولهم: "طَبَّقَ الحق" إذا أصابه من هذا، ومعناه: وافقه حتى صار ما أرادته وفقاً للحق مطابقاً له. ثم يُحمل على هذا حتى يقال: طَبَّقَ، إذا أصاب المفصل ولم يخطئه. فأما المطابقة فمشي المقيد، وذلك أن رجليه تقعان متقاربتين كأنهما متطابقتين⁽²⁾.

والمراد بـ "تطبيقاتها في العصر الحاضر": أن علماء وأطباء العصر الحاضر في دراساتهم وتحقيقاتهم توصلوا إلى كثير من الأصول الصحية التي بينها النبي صلى الله عليه وسلم قبل أكثر من ألف وأربعمائة عام، كما جاءت الدراسات موافقة لما جاءت به السنة فبدأوا الرجوع إلى هذه القواعد النبوية الصحية وعملياً بدأوا تطبيقها.

ولكن من التنبيه المهم هنا بأن إيراد نماذج من التطبيقات المعاصرة ليس المراد منها أنها تحكم على السنة النبوية، كما لا يهمنا كثيراً ثبوت الحديث من وجهة نظر العلم لأن الحديث برهان قائم في نفسه لا يحتاج إلى دعم خارجي كالمكتشفات العلمية، بل ذكر الحديث الشريف دليل في ذاته على صدق الاكتشافات العلمية الحديثة لا العكس. كما لا يهمنا أيضاً صحة هذه المكتشفات. فنقلنا لبعض المكتشفات ليس القصد منه إلا الاستئناس الذي يزيد المؤمن هدًى وإيماناً وقد يفتح الله بها قلوباً غلغلاً لا تؤمن إلا بالمحسوس. لذا فلا يخلو من فائدة أن أنقلها في هذا البحث.

أهمية نعمة الصحة في السنة النبوية:

إن من أعظم نعم الله على العباد بعد الإيمان والتوفيق للعمل الصالح؛ هي نعمة الصحة والعافية، لذا فقد وردت عدة أحاديث تبين أهمية هذه النعمة.

(1) ابن فارس: هو أبو الحسين أحمد بن فارس بن زكريا القزويني المعروف بالرازي اللغوي. وُلد سنة 329 هـ. كان إماماً في علوم شتى خصوصاً اللغة فإنه أنقنها. له مؤلفات، منها: "المجمل" في اللغة، و "معجم مقاييس اللغة" و "حلية الفقهاء" وغيرها. وله أيضاً رسائل مفيدة. توفي سنة 395 هـ. انظر: سير أعلام النبلاء للذهبي 103/17، و شذرات الذهب لابن العماد 133/3، و الأعلام قاموس تراجم لأشهر الرجال والنساء من العرب والمستعربين والمستشرقين، للزركلي 193/1.

(2) انظر: معجم مقاييس اللغة لابن فارس 439/3.

1. الحث على سؤال العافية:

◆ عن أبي بكر الصديق رضي الله عنه، قال: قام رسول الله صلى الله عليه وسلم عام الأول على المنبر ثم بكى فقال: «إِسْأَلُوا اللَّهَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ، فَإِنَّ أَحَدًا لَمْ يَغْطِ بَغْدَ الْيَقِينِ خَيْرًا مِنَ الْعَافِيَةِ»⁽¹⁾.

والمراد بـ "اليقين" أي الإيمان⁽²⁾. فدل الحديث على فضل العافية كما يدل على استحباب سؤالها من الله سبحانه وتعالى.

◆ عن العباس بن عبد المطلب رضي الله عنه، قال: قلت: يا رسول الله! عَلِّمْنِي شَيْئاً أَسْأَلُهُ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ. قال: «سَلِ اللَّهَ الْعَافِيَةَ» فمكثت أياماً ثم جئتُ فقلتُ يا رسول الله! عَلِّمْنِي شَيْئاً أَسْأَلُهُ اللَّهَ. فقال لي: «يَا عَبَّاسُ! يَا عَمَّ رَسُولِ اللَّهِ! سَلِ اللَّهَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ»⁽³⁾.

(1) أخرجه الترمذي في كتاب الدعوات، باب (بدون ترجمة) 808/1 (3558) واللفظ له، قال: حدثنا محمد بن بشار، حدثنا أبو عامر العقدي. وأحمد 185/1 (6) عن عبد الرحمن بن مهدي وأبو عامر، كلاهما (أبو عامر وعبد الرحمن) عن زهير بن محمد، عن عبد الله بن محمد بن عقيل، عن معاذ بن رفاع، عن أبي بكر الصديق. وهذا الإسناد فيه عبد الله بن محمد بن عقيل وهو صدوق كما في الترمذي (3617)، وباقي رجال إسناده ثقات. وقد أخرجه من طريق آخر بنحوه: الحاكم في المستدرک 711/1 (1938) ورجال إسناده ثقات. قال الحاكم: صحيح الإسناد ولم يخرجاه. فالحديث - والله أعلم - صحيح. قال أبو عيسى: هذا حديث حسن غريب من هذا الوجه عن أبي بكر رضي الله عنه. وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن الترمذي 464/3. قلت: وقد روي بنحوه عن ابن عباس عند أحمد 290/3 (1766)، و من حديث أنس أيضاً عند أحمد 304/19 (12291)، ومن حديث عبد الله بن جعفر عند الحاكم في المستدرک 568/3.

(2) كذا ذكره المباركفوري في تحفة الأحوذى شرح سنن الترمذي 4/10.

(3) أخرجه الترمذي في كتاب الدعوات، باب (بدون ترجمة) 798/1 (3514) قال: حدثنا أحمد بن منيع، حدثنا عبيدة بن حميد. وأحمد 303/3 (1783) قال: حدثنا حسين بن علي، عن زائدة. والبخاري في الأدب المفرد كما في صحيح الأدب المفرد للألباني، ص/195 حدثنا فروة، عن عبيدة بن حميد. كلاهما (زائدة وعبيدة) عن يزيد بن أبي زياد، عن عبد الله بن الحارث، عن ابن عباس (رضي الله عنهما). وهذا الإسناد فيه يزيد بن أبي زياد، قال عنه الحافظ: "ضعيف، كبر فتغير وصار يطلق وكان شيعياً" ينظر: تقريب التهذيب، برقم: (7768). قلت: فالحديث بهذا الإسناد ضعيف. قال الإمام الترمذي عقب الحديث: هذا حديث صحيح، وعبد الله بن الحارث قد سمع من العباس. فلمل تصحيحه رحمه الله - والله أعلم - بناءً على ما ورد بطريق أخرى نحوه مختصراً وهو عند الطبراني في المعجم الكبير 330/11، والحاكم في المستدرک 711/1، والضياء في المختار 299/12 من طريق هلال بن خباب عن عكرمة عن ابن عباس أن النبي صلى الله عليه وسلم قال لعنه عباس: "يا عم أكثر الدعاء بالعافية". قال الحاكم: صحيح على شرط البخاري وقد روي بلفظ آخر. ووافقه الذهبي. قال الضياء عقب الحديث: قلت وهلال بن خباب ولقه الإمام أحمد ويحيى بن معين وغيرهما، قال إبراهيم بن الجندی: سألت يحيى بن معين عن هلال بن خباب؟ قلت إن يحيى القطان يزعم أنه تغير قبل أن يموت واخبط، فقال يحيى: لا، ما اخبط، ولا تغير. قلت ليحيى: ففقه هو؟ قال: ثقة مأمون^{أ.هـ}. قال الحافظ ابن حجر: صدوق تغير بأخرة. تقريب التهذيب برقم: (7384). قلت: وبناءً على هذه المتابعة يرتقي الحديث إلى درجة الصحيح. والله أعلم. وصححه الشيخ الألباني كما في صحيح الأدب المفرد.

2. سؤاله - صلى الله عليه وسلم - من الله لنفسه العافية:

لقد كان عليه الصلاة والسلام يسأل ربه نعمة الصحة والعافية، فكان سؤال العافية جزءاً من أذكار الصباح والمساء، كما في الحديث الآتي:

﴿ عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما، أنه قال: لم يكن رسول الله صلى الله عليه وسلم يدع هؤلاء الدعوات حين يصبح وحين يمسي: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ. اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْغَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي» وقال عثمان: «عَوْرَاتِي، وَأَمِنْ رَوْعَاتِي⁽¹⁾، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْ وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شِمَالِي، وَمِنْ فُوقِي، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي». قال أبو داود: قال وكيع: يعني الحشف⁽²⁾.

كما كان سؤال العافية من أذكاره - صلى الله عليه وسلم - عند النوم أيضاً:

﴿ عن خالد، قال: سمعت عبد الله بن الحارث يحدث عن عبد الله بن عمر (رضي الله عنهما) أنه أمر رجلاً، إذا أخذ مضجعه، قال: «اللَّهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاها. لَكَ مَمَاتُها وَمَخْيَاها. إِنَّ أَحْيَيْتَها فَاخْضُطْها. وَإِنْ أَمَتَها فَاغْفِرْ لَها. اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ». فقال له رجل: اسمعتَ هذا من عمر؟ فقال: من خير من عمر من رسول الله صلى الله عليه وسلم⁽³⁾.

3. الحث على عدم الغبن في نعمة الصحة:

﴿ عن ابن عباس رضي الله عنهما، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ⁽⁴⁾ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ»⁽⁵⁾.

(1) آمن روعاتي: جمع روعة، وهي المرة الواحدة من الروع: الفرع. النهاية في غريب الحديث، ص/383. ومعناه: آمني من فرعي.
(2) أخرجه أبو داود في كتاب الأدب، باب ما يقول إذا أصبح (760/1) (5074) واللفظ له، وابن ماجه في كتاب الأدب، باب ما يدعو به الرجل إذا أصبح وإذا أمسى (638/1) (3871)، و أحمد في المسند (403/8) (4785)، وابن حبان في صحيحه (241/3) (961)، والحاكم في المستدرک (698/1) (1902)، والبخاري في الأدب المفرد كما في صحيح الأدب المفرد للألباني رقم: (1200/916). قلت: رجال إسناده كلهم ثقات. والحديث صححه الشيخ الألباني كما في صحيح الأدب المفرد، وقال الشيخ أحمد شاکر: إسناده صحيح ورجاله ثقات.

(3) أخرجه مسلم في كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب ما يقول عند النوم وأخذ المضجع (2083/4) (2712).
(4) مغبون: قال ابن منظور: الغبن بالتسكين في البيع، والغبن بالتحريك في الرأي. وغيث رأيت أي تسببه وضيقه. غبن الشيء وغبن فيه غبناً وغبناً نسيه وأغفله وجهله.... والغبن في البيع والشراء: الزكس، غبنه يغبنه غبناً، أي خدعه، وقد غبن فهو مغبون. انظر: لسان العرب 3211/5.

(5) أخرجه البخاري في كتاب الرقاق، باب لا عيش إلا عيش الآخرة (175/4).

نقل الحافظ ابن حجر عن الإمام ابن بطلال⁽¹⁾ في شرح هذا الحديث، "معنى الحديث: أن المرء لا يكون فارغاً حتى يكون مكفياً صحيح البدن، فمن حصل له ذلك فليحرص على أن لا يغيب بأن يترك شكر الله على ما أنعم به عليه، ومن شكره امتثال أوامره واجتناب نواهيه، فمن فرط في ذلك فهو المغبون"⁽²⁾.

4. بيانه - صلى الله عليه وسلم - على أن المتمتع بالصحة قد جُمعت له الدنيا بأسرها:
 ﴿وَعَنْ عُبَيْدِ اللَّهِ بْنِ مِحْصَنٍ الْأَنْصَارِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «مَنْ أَضْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرِّهِ»⁽³⁾، مُعَافَى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ⁽⁴⁾ لَهُ الدُّنْيَا»⁽⁵⁾.

5. الترهيب من عظم مسؤولية الصحة يوم القيامة:

الصحة مسؤولية كبرى عند الله عزوجل، وهي من أول نعمة يُسأل عنها يوم القيامة:
 ﴿وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، أَنَّهُ قَالَ: «إِنَّ أَوَّلَ مَا يُسْأَلُ عَنْهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ يَغْنِي الْعَبْدَ مِنَ النَّعِيمِ، أَنْ يَقَالَ لَهُ: أَلَمْ نُصِخْ لَكَ جِسْمَكَ وَتُزَوِّجْكَ مِنْ أَمَاءِ الْبَارِدِ؟»⁽⁶⁾.

(1) ابن بطلال: هو أبو الحسن علي بن خلف بن بطلال البكري القرطبي. له شرح على صحيح البخاري. توفي سنة تسع وأربعين وأربعمائة (449هـ). انظر: سير أعلام النبلاء 47/18.

(2) انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري 234/11.

(3) في سِرِّهِ: أي في نفسه. وفلان واسع السِرِّب، أي: زَجِيَّ البَال. النهاية في غريب الحديث والأثر، ص/424.

(4) حِيزَتْ: أي جُمعت. كذا ذكره الترمذي عقب الحديث.

(5) أخرجه الترمذي في كتاب الزهد، باب في التوكل على الله 529/1 (2346) واللفظ له، وابن ماجه في كتاب الزهد، باب القناعة 689/1 (4141). بطريق مروان بن معاوية، عن عبد الرحمن بن أبي ثُمَيْلَةَ الأنصاري، عن سلمة بن عبيد الله بن محسن الخطمي، عن أبيه به.

هذا الحديث بهذا الإسناد ضعيف، والعلّة: سلمة بن عبيد الله، قال عنه الحافظ: "مجهول" كما في التفرّب، ص/400. و عبد الرحمن بن أبي ثُمَيْلَةَ، مقبول. كما في التفرّب أيضاً، ص/582. وقد ورد من طرق أخرى عن عدد من الصحابة، ولكن كلها ضعيفة. وقد فضل الشيخ الألباني الكلام عليه في السلسلة الصحيحة 408/5 رقم الحديث: (2318) وذكر جميع طرقه وبناء عليها حكم عليه بالتحسين. كما حسنه الإمام الترمذي بقوله: "هذا حديث حسن غريب لا نعرفه إلا من حديث مروان بن معاوية. وحيزت: جُمعت". ٢. هـ.

(6) أخرجه الترمذي في كتاب التفسير، باب "ومن سورة التكاثر" 762/1 (3358) واللفظ له، وابن حبان في صحيحه 365/16 (7364) وعنده: «ألم أصحح»، والحاكم في المستدرک 153/4 (7203) وعنده: «ألم أصحح». قلت: رجال إسناده كلهم ثقات =

وفي هذه النصوص وغيرها دلالة واضحة على أن السنة النبوية تنظر إلى نعمة الصحة بأنها من أجل نعم الله على عباده، لذا فقد حثت على حفظها ووقايتها من كل ما يضرها، كما رسمت طرق الحفاظ. وستقف عليها خلال الفصول و المباحث الآتية بإذن الله تعالى.



= فالسند صحيح كما قال الذهبي تبعاً للحاكم حيث صححه. وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن الترمذي 576/3 (3358).

الباب الأول:

الصحة البدنية

ويشتمل هذا الباب على ستة فصول:

- ❖ الفصل الأول: العبادات الشرعية وأثرها في حفظ الصحة.
- ❖ الفصل الثاني: الآداب النبوية الصحية وأثرها في حفظ الصحة.
- ❖ الفصل الثالث: الإعتناء بالأغذية النافعة والاجتناب عن المحرمة والضارة.
- ❖ الفصل الرابع: النظافة وأثرها في حفظ الصحة.
- ❖ الفصل الخامس: الرياضة البدنية وأثرها في حفظ الصحة.
- ❖ الفصل السادس: أخذ التدابير الوقائية عن الأمراض.

أهمية بدن الإنسان

إن الإنسان مركب من جانبين: جانب بدني، وجانب نفسي (روحي) والبدن أنشئ من الأرض، وأما النفس فهي من السماء. فلكل من هذين الجانبين صحته ومرضه، كما لا بد من التوازن بينهما، لأن من كان صحيح البدن سقيم النفس والروح فلا يعد سليماً وكذلك من كان صحيح الروح سقيم البدن لا يعد سليماً. فعلى سبيل المثال: واحد يلزم الفراش بسبب مرض جسماني فإنه يمكن أن يؤدي إلى حالة من الإحباط (نفسي). أو إذا حصل له غضب شديد مثلاً فإنه يمكن أن يؤدي إلى صداع (جسماني) وهكذا.

ولبدن الإنسان أهمية كبرى، لأنه هو مستودع الطاقة البشرية، ومصدر القدرة الحركية التي تساهم في مجال الخير والبناء وإعمار الأرض وإصلاحها. فما من عمل يؤديه الإنسان - سواء أكان تعبدياً أم إصلاحياً وعمرانياً - إلا ويحتاج إلى قوة بدنية لممارسته، فالمصلي والصائم والحاج والمجاهد والكاسب والمفكر والتاجر والعامل والمزارع والعالم وطالب العلم... إلخ، كلهم يحتاجون إلى طاقة بدنية يصرفونها من أجل القيام بواجبهم وأداء دورهم، لأن الطاقة البدنية هي الأداة والوسيلة التي يحقق بها الإنسان غاياته وأهدافه.

والبدن هو مستودع هذه الطاقة ومصدر الحركة، بما يملك من أجهزة وأدوات مختلفة، كاليد والرجل والعين والأذن واللسان... إلخ.

فإنه سبحانه وهب البدن للإنسان ليحقق به أهدافه وغاياته في الحياة، وهو نعمة من نعم الله وخلق من خلقه، وهب للإنسان ليستخدمه في تنفيذ مقررات حياته وفق منهج الله الذي يحدد تعامله مع الحياة، ويوضح أسلوب عيشه فيها، فقد خلق البدن الإنساني بشكل يتناسب مع الظروف والأوضاع الطبيعية المحيطة به. قال تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ⁽¹⁾﴾. ويتلاءم مع المسؤوليات البشرية الملقاة عليه، لذا كانت رعايته والحفاظ على صحته واجباً إنسانياً مقدماً.

والبدن هو آية في الابداع والتكوين والنشاط، يساهم التأمل في نظامه والتفكير في غرائب تكوينه، وبدائع صنعه، بفتح آفاق المعرفة، والتوجه إلى الله سبحانه وكشف أسرار الوجود، فيزداد

(1) سورة التين، رقم الآية: (4).

الإنسان إيماناً ومنتعة في الحياة. قال تعالى: ﴿قَلِيلٌ نَّظَرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ⁽¹⁾﴾. وقال تعالى: ﴿سَرَّيْهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ⁽²⁾﴾.

ويظهر أهمية البدن في حياة المسلم خاصة لأن معظم العبادات في الإسلام هي بدنية، كالصلاة، والحج، والجهاد في سبيل الله، وغيرها. لذا فالذي يتمتع بالصحة البدنية يتقن في العبادة، ويدفع عن الدين، كما يستطيع أن يساعد المعزى والمرضى. ولأجل هذا فقد مدح النبي صلى الله عليه وسلم المؤمن القوي، فقال: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ....»⁽³⁾.

ولما كان أهمية بدن الإنسان بهذه المثابة فيجب على الإنسان الحفاظ عليه. ولكي يحافظ عليه يلزم الاعتناء ببعض العناصر على وجه ملموس، وهي: التغذية الجيدة، النظافة، الرياضة البدنية، الوقاية من الأمراض.

وفي الفصول التالية سندرس هذه العناصر، وغيرها من الأمور التي تعين على حفظ الصحة البدنية - إن شاء الله -.

(1) سورة الطارق، رقم الآية: (5).

(2) سورة فصلت، رقم الآية: (53).

(3) أخرجه مسلم في كتاب القدر، باب في الأمر بالقوة وترك العجز... 2052/4 (2664) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

الفصل الأول: العبادات الشرعية وأثرها في حفظ الصحة.

تمهيد:

العبادة هي اسم جامع لكل ما يحبه الله ويرضاه من الأقوال والأعمال الباطنة والظاهرة (1).
إن للعبادة أهمية كبرى، وذلك لأن الله سبحانه وتعالى لم يخلق الإنسان والجن إلا لعبادته سبحانه وتعالى، فقال عز من قائل: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (2). وقال: «وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنِ اعْبُدُوا اللَّهَ وَاجْتَنِبُوا الطَّاغُوتَ» (3). وقال: «وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ مِنْ رَسُولٍ إِلَّا نُوحِي إِلَيْهِ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدُونِ» (4).
وللعبادة أنواع كثيرة، من أهمها أركان الإسلام الخمسة، وهي: الشهادتان، والصلاة، والزكاة، والصوم، والحج.

والهدف الاسمي من العبادات الشرعية هو طاعة الرب سبحانه وتعالى وامثال أوامره وحصول رضاه. كما هي تزكو النفس وتطهر الروح، فجميع العبادات بما فيها من صلاة وصوم وحج وغيرها، تصفو منها النفس وتطهر الروح، فكذلك لها دور إيجابي في حفظ الصحة من الأمراض والأسقام، وكذلك العلاج منها أيضاً. فقد تبينت الدراسات الجديدة أن معدلات الشفاء من المرض تكون أسرع عند المرضى الذين يهتمون بالعبادات الشرعية حيث يغمر قلوبهم الإيمان والتفاؤل والراحة النفسية والروحية والطمأنينة، مما يؤدي إلى تنشيط جهاز المناعة ويزيد من مقاومة الجسم.

وفي دراسة غير إسلامية، قال باحثون أمريكيون إن التدين والالتزام بتعاليم الدين من شأنه تخفيف الشعور بالآلام المزمنة، وخاصة تلك الناجمة عن التهاب المفاصل، وأثبتت الدراسة أن المرضى المتدينين أقدر من غير المتدينين على التعامل مع الآلام وتقليلها بتنشيط إحساسهم بأنهم بصحة جيدة. ووجدت الدراسة أن المرضى الراغبين بالتقرب إلى الله يتمتعون عادةً بمزاج جيد، وتكون حالتهم

(1) العبودية لابن تيمية، ص/44.

(2) سورة الذاريات، رقم الآية: (56).

(3) جزء من آية رقم: (36) من سورة النحل.

(4) سورة الأنبياء، رقم الآية: (25).

أفضل من حالة نظرائهم غير الملتزمين، كما أن هؤلاء يحصلون على دعم المجتمع في مواجهة معاناتهم⁽¹⁾.

وفي عام 1976م عقدت الحكومة الباكستانية مؤتمراً عالمياً في السيرة النبوية، وشارك فيه سبعون مندوباً من بلدان مختلفة، فقال أحد المحققين من الأطباء: إني لأدّعي بأن الانضباط على الصلاة والصيام يقي صاحبه من مرض السكري، والفالج، وحمى الدّبق⁽²⁾.

هذا؛ وقسمت هذا الفصل على أربعة مباحث، وهي:

المبحث الأول: الصلاة وأثرها في حفظ الصلاة.

المبحث الثاني: الصوم وأثره في حفظ الصحة.

المبحث الثالث: الحج وأثره في حفظ الصحة.

المبحث الرابع: الجهاد في سبيل الله وأثره في حفظ الصحة.

ملحوظة: الإيمان بالله عزوجل من أجل القربات ومن أهم المأمورات، وله أيضاً أثر بالغ في حفظ الصحة. ولم أذكره تحت هذا الفصل لأن أثره على الصحة النفسية أكثر وأبلغ، لذا أخرت ذكره في باب: الصحة النفسية، وقد فصلت عنه الكلام هناك.

(1) انظرالمقال بعنوان: "أسرار الشفاء بالصلاة" للدكتورعبد الدائم الكحيل. على موقع الإعجاز العلمي في القرآن والسنة www.kaheel7.com (موقع مخصص ببيان الإعجاز العلمي في القرآن والسنة).

(2) انظر: مبادات ثوبى اورجريد سانشى، بحمد أنور بن آخر، ص/35. والكتاب في اللغة الأردية و يعنى: (العبادات النبوية والتحقيقات العلمية الحديثة).

المبحث الأول: الصلاة وأثرها في حفظ الصحة

الصلاة لها أهمية كبرى ومنزلة رفيعة في دين الإسلام، والنصوص التي وردت في الحث على الصلاة، وبيان منزلتها وحرمة تركها، أو التساهل في أدائها كثيرة جداً، فهي الركن الثاني من أركان الإسلام، قال عليه الصلاة والسلام: «بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ: شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، وَإِقَامِ الصَّلَاةِ، وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ، وَخِصِّ النَّبِيتِ، وَصَوْمِ رَمَضَانَ»⁽¹⁾ وهي عمود الدين لقوله صلى الله عليه وسلم: «رَأْسُ الْأَمْرِ الْإِسْلَامُ وَعَمُودُهُ الصَّلَاةُ وَدِرْزُؤُهُ سَنَامُهُ الْجِهَادُ» الحديث⁽²⁾. وهي الفارقة بين الإيمان وبين الكفر والشرك، لقوله عليه الصلاة والسلام: «بَيَّنَّ الرَّجُلُ وَبَيَّنَّ الشِّرْكَ أَوْ الْكُفْرَ تَرَكَ الصَّلَاةَ»⁽³⁾ وهي أول ما يحاسب عنه العبد يوم القيامة، لقوله عليه الصلاة والسلام: «إِنَّ أَوَّلَ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الْعَبْدُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ عَمَلِهِ صَلَاتُهُ، فَإِنْ صَلَحَتْ فَقَدْ أَفْلَحَ وَأَنْجَحَ وَإِنْ فَسَدَتْ فَقَدْ خَابَ وَخَسِرَ»⁽⁴⁾ وهي سمة مميزة للمؤمنين المتقين، كما قال تعالى: ﴿الْم * ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى

(1) أخرجه البخاري في كتاب الإيمان، باب الإيمان وقول النبي صلى الله عليه وسلم: «بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ» 20/1 (8)، ومسلم في كتاب الإيمان، باب بيان أركان الإسلام ودعائمه المعظم 45/1 (16) وهذا اللفظ له.

(2) هذا جزء من حديث معاذ الطويل، وفيه: ... قال (صلى الله عليه وسلم): «أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِرَأْسِ الْأَمْرِ وَعَمُودِهِ وَدِرْزُؤِهِ سَنَامِهِ؟» قُلْتُ: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ! قَالَ: «رَأْسُ الْأَمْرِ الْإِسْلَامُ...» الحديث. أخرجه الترمذي في كتاب الإيمان، باب ما جاء في حرمة الصلاة 590/1 (2616)، والنسائي في الكبرى 215/10 (11330)، وابن ماجه في كتاب الفتن، باب كف اللسان في الفتنة، 656/1 (3973)، وأحمد 231/5 (22069)، كلهم بطرق عن معمر بن عاصم بن أبي النجود عن أبي وائل عن معاذ. والحديث أعده المنذري وغيره بالانقطاع، بحيث لم يسمع أبو وائل (وهو شقيق بن سلمة) من معاذ. وشرح ذلك العلامة ابن رجب الحنبلي في "جامع العلوم والحكم" 134/2، رقم الحديث: (29). وقال الإمام الترمذي: "حسن صحيح". وقال الشيخ الألباني بعد ذكر طرق هذا الحديث: "صحيح بمجموع طرقه" انظر: السلسلة الصحيحة 114/3. وقال الشيخ شعيب الأرنؤوط: صحيح بطرقه وشواهده.

(3) رواه مسلم في كتاب الإيمان، باب بيان إطلاق اسم الكفر على من ترك الصلاة 88/1 (82) من حديث جابر رضي الله عنه.

(4) أخرجه الترمذي في كتاب الصلاة، باب ما جاء أنَّ أول ما يحاسب به العبد يوم القيامة: الصلاة 112/1 (413)، والنسائي في كتاب الصلاة، باب المحاسبة على الصلاة، 80/1 (465). والحديث أصل بالإضطراب لأن الحسن البصري يرويه عن أناس متعددين. وقال الشيخ أحمد شاكر: "لعل الحسن البصري سمعه من أناس متعددين: حريث بن قتيبة، وأنس بن حكيم، ورجل من بني سليف، أو يكون هذا الرجل المجهل أحدهما، وليس هذا اضطراباً فيه يوجب ضعفه، بل هي طرق يؤيد بعضها بعضاً". ينظر كلامه في "مرعاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح" للشيخ عبيد الله بن عبد السلام المباركفوري 377/4. وللحديث طرق أخرى =

لَلْمُتَّقِينَ * الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ⁽¹⁾». وهي تنهى عن الفحشاء والمنكر، كما قال تعالى: ﴿إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ⁽²⁾﴾. وهي من أحب الأعمال إلى الله تعالى فقد سئل عليه الصلاة والسلام عن أفضل الأعمال، فقال: «الصَّلَاةُ لَوْ قُتِلَ بِهَا»⁽³⁾ وكان آخر وصايا النبي صلى الله عليه وسلم قبل انتقاله إلى الرفيق الأعلى: «الصَّلَاةُ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ»⁽⁴⁾ وهي مكفرة للذنوب: قال عليه الصلاة والسلام: «الصَّلَوَاتُ الْخَمْسُ، وَالْجُمُعَةُ إِلَيَّ الْجُمُعَةُ كَفَّارَاتٌ لِمَا بَيْنَهُنَّ مَا لَمْ تُغْشِ الْكُتُبَاتُ»⁽⁵⁾. والمصلي يكون في أمان الله وحفظه، قال عليه الصلاة والسلام: «مَنْ صَلَّى الصُّبْحَ فَهُوَ فِي ذِمَّةِ اللَّهِ»⁽⁶⁾. والصلاة عهد من الله بإدخال صاحبها الجنة، قال عليه الصلاة والسلام: «خَمْسُ صَلَوَاتٍ كَتَبَهُنَّ اللَّهُ عَلَى

= فقد أخرج بنحوه أبو داود في كتاب الصلاة، باب قول النبي صلى الله عليه وسلم كل صلاة لا يتمها صاحبها تتم من تطوعه 152/1 (864)، والنسائي في كتاب الصلاة، باب المحاسبة على الصلاة، 81/1 (466)، وابن ماجه في كتاب الصلاة، باب ما جاء في أول ما يحاسب به العبد الصلاة 254/1 (1425)، وأحمد في المسند 2/ 425 (9490)، والحاكم في المستدرک 394/1 (965) وصححه ووافقه الذهبي. قال الإمام الترمذي: "حديث أبي هريرة حديث حسن غريب من هذا الوجه وقد روي هذا الحديث من غير هذا الوجه عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم نحوه هذا، وقد روى بعض أصحاب الحسن عن الحسن عن قبيصة بن حريث غير هذا الحديث. والمشهور هو قبيصة بن حريث" 1. هـ.

(1) سورة البقرة، الآيات: (1-3).

(2) سورة العنكبوت، رقم الآية: (45).

(3) هذا جزء من حديث ابن مسعود رضي الله عنه: أخرجه البخاري في كتاب التوحيد، باب ومضى النبي صلى الله عليه وسلم الصلاة عملاً، وقال «لا صلاة لمن لم يقرأ بفاتحة الكتاب» 613/4 (7534)، وسلم في كتاب الإيمان، باب بيان كون الإيمان بالله تعالى أفضل الأعمال 89/1 (85).

(4) أخرجه النسائي في الكبرى 215/10 (11330) عن عبد الرحمن بن محمد عن يزيد بن هارون. وابن ماجه في كتاب الصلاة، باب ما جاء في ذكر مرض رسول الله صلى الله عليه وسلم 285/1 (1625) عن أبي بكر بن أبي شيبة عن يزيد بن هارون. وأحمد 290/6 (26526) عن عفان، كلاهما (يزيد وعفان) عن همام عن قتادة عن صالح عن سفينة عن أم سلمة. هذا الإسناد ضعيف لأجل الإنقطاع بحيث لم يسمع صالح (وهو صالح بن أبي مرجم) من سفينة. ينظر: تهذيب الكمال 90/13. وللحديث شواهد من حديث علي بن داود (5156)، وابن ماجه (2698)، وأحمد 105/2. فالحديث سواه أعلم - يرفقي إلى درجة الحسن لغیره. قال البوصيري في الزوائد: إسناده صحيح على شرط الشيخين. "مصباح الرجاءة في زوائد ابن ماجه" لأحمد بن أبي بكر بن إسماعيل الكتاني 291/1. و صححه الشيخ الألباني في صحيح سنن ابن ماجه 271/1 (1317).

(5) أخرجه مسلم في كتاب الصلاة، باب الصلوات الخمس والجمعة إلى الجمعة... 209/1 (233) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

(6) أخرجه مسلم في كتاب الصلاة، باب فضل صلاة العشاء والصبح في جماعة 454/1 (657) من حديث جندب بن عبد الله رضي الله عنه.

الْعِبَادِ فَمَنْ جَاءَ بِهِمْ لَمْ يُصْنَعْ مِنْهُمْ شَيْئًا اسْتِخْفَافًا بِحَقِّهِمْ كَانَ لَهُ عِنْدَ اللَّهِ عَهْدٌ أَنْ يُدْخِلَهُ الْجَنَّةَ، وَمَنْ لَمْ يَأْتِ بِهِمْ فَلَيْسَ لَهُ عِنْدَ اللَّهِ عَهْدٌ، إِنْ شَاءَ عَذَّبَهُ وَإِنْ شَاءَ أَنْخَلَهُ الْجَنَّةَ» (1).

وهناك نصوص أخرى كثيرة تدل على مكانة هذه الشعيرة في دين الإسلام، ولعل هذا القدر اليسير يكفي دلالة على أهميتها.

فوائد الصلاة من الناحية الصحية:

وبعد استعراض النصوص السابقة التي تبين أهمية الصلاة في الإسلام، يتبادر سؤال، هل لهذه الشعيرة العظيمة آثار على الجسم وصحته؟ فنقول نعم ولا شك بأن الصلاة إذا أداها المسلم حسبما وردت في السنة المطهرة فإن لها أثر كبير في حفظ الصحة وتقوية الجسم ورياضة أعضائه وإذابة الفضلات، علاوة على ما فيها من حفظ الإيمان وسعادة الدارين، وعلى الرغم أن المسلم يؤديها بنية تنفيذ أمر الله عز وجل وطلباً لمرضاته وتقرباً إليه.

يقول ابن القيم رحمه الله: "والصلاة مجلبة للرزق، حافظة للصحة، دافعة للأذى، مطردة للأدواء، مُقوية للقلب، مبيضة للوجه، مُفرحة للنفس، مذهبة للكسل، منشطة للجوارح، ممدة للقوى، شارحة للصدر، مُغذية للروح، مُنيرة للقلب، حافظة للنعمة، دافعة للنقمة، جالبة للبركة، مبعدة من الشيطان، مقربة من الرحمن" (2).

(1) أخرجه أبو داود في كتاب الصلاة بابَ لِمَنْ لَمْ يُوْتِرْ 220/1 (1420)، والنسائي في كتاب الصلاة، باب المحافظة على الصلوات الخمس 80/1 (461)، وابن ماجه في كتاب الصلاة، باب ما جاء في فرض الصلوات الخمس والمحافظة عليها 249/1 (1401)، ومالك في الموطأ 323/1 (268)، والدارمي في كتاب الصلاة، باب في الوتر 408/1 (1577)، وأحمد في المسند 311/5 (22745)، وابن حبان في صحيحه 23/5 (1732)، كلهم بطرق عن ابن محيرز أن رجلاً من بني كنانة يدعى المخدجي سمع رجلاً بالشام يُكنى أبا محمد، يقول: الوتر واجب، قال المخدجي: فزحمت إلى عبادة بن الصامت فاعترضته له وهو راتح إلى المسجد فأخبرته بالذي قال أبو محمد، فقال عبادة: كذب أبو محمد، سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول... وذكر الحديث. وفيه المخدجي وهو مقبول، كما في التقريب ص/1146 تحت رقم: (8160). قال الإمام ابن عبد البر: "إنه رؤي من طرق ثابتة صحاح من غير طريق المخدجي مثل طريق المخدجي" وقال أيضاً: "إنه حديث ثابت". انظر: التمهيد لما في الموطأ من المعاني والأسانيد لابن عبد البر 289/23، وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن أبي داود 391/1 (1420).

(2) زاد المعاد في هدي خير العباد، للإمام ابن القيم 304/4.

كما أن الصلاة من أعظم وسائل الراحة النفسية. يقول الله عز وجل: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ⁽¹⁾﴾ فالصلاة من ذكر الله الأكبر، بما يطمئن القلب ويريح النفس.

وكان النبي صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمرٌ أو فزعته نأدى بلالاً: «أرحنا بها يا بلال!»⁽²⁾.

وذكر العلامة عبد الرؤوف المناوي⁽³⁾ - رحمه الله - في شرحه لحديث: «قُمْ فَصَلِّ فَإِنَّ فِي الصَّلَاةِ شِفَاءً»⁽⁴⁾ ما نصّه: «فإن في الصلاة شفاء من الأمراض القلبية والبدنية، والهموم والغموم. قال تعالى: ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ⁽⁵⁾﴾. ولهذا كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمرٌ فزع إليها.. وبالجملة فلها تأثير عجيب في حفظ صحة القلب والبدن وقوامها، ودفع المواد الرديئة عنهما، لاسيما إذا وفيت حقها من التكميل، فما استدفعت أذى

(1) سورة الرعد، رقم الآية: 28.

(2) أخرجه أبو داود في كتاب الصلاة، باب في صلاة العتمة 747/1 (4985)، وأحمد في المسند 364/5 (23137) بطريق مستقر بن كدام، عن عمرو بن مرة، عن سالم بن أبي الجعد قال: قال رجل: قال مسعر: أراه من خزاعة... هذه رواية أبي داود. وفي رواية أحمد: "رجل من أسلم" وذكر الحديث. وهذا رجال إسناده كلهم ثقات. وسالم بن أبي الجعد مدلس ولكنه صرح بالسماع في هذا الحديث، واختلف عليه في إسناده كما ذكره الشيخ شعيب الأرنؤوط في تعليقه على هذا الحديث في مسند أحمد. ولكن الحديث جاء من طرق أخرى ذكرها الخطيب البغدادي في تاريخ بغداد، وفي موضع أوهاج الجمع والتفريق. انظر: تاريخ بغداد 206/12، وموضع أوهاج الجمع والتفريق 262/2 (316). وصحح العراقي إسناده. انظر: تخريج أحاديث الإحياء للحافظ أبي الفضل زين الدين عبد الرحيم بن الحسين العراقي الشافعي 453/1. وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن أبي داود، تحت رقم: (4985).

(3) المناوي: هو محمد عبد الرؤوف بن تاج المارفين ابن علي بن زين العابدين الحدادي ثم المناوي القاهري، زين الدين، وُلد سنة 895هـ. كان لغويًا ومن كبار العلماء الذين شاركوا في فنون عديدة. له نحو من ثمانين مؤلفاً، منها: "كنوز الحقائق"، و "فيض القدير شرح الجامع الصغير"، و "شرح شمائل الترمذي"، و "سيرة عمر بن عبد العزيز"، و "شرح ألفية العراقي"، وغيرها. توفي في القاهرة سنة 1031هـ. انظر: الأعلام للزركلي 204/6. ومعجم المؤلفين لعمر رضا كحالة 166/10.

(4) قلت: حديث ضعيف: أخرجه ابن ماجة في كتاب الطب، باب الصلاة شفاء، 579/1 (3458)، وأحمد (390/2) (9054) كلاهما بطريق ذؤاد بن عتبة عن ليث عن مجاهد عن أبي هريرة رضي الله عنه. وفيه ذؤاد بن عتبة وهو ضعيف. قال ابن حبان: "متكر الحديث جداً، يروي عن الثقات ما لا أصل له، وعن الضعفاء ما لا يعرف". انجروحين من المحدثين لابن حبان 363/1 (332). وذكره الإمام ابن الجوزي في العلل المتناهية وقال بعد أن ذكر طرق الحديث: "وقد روي هذا الحديث عن أبي هريرة موقوفاً وهو أصح". العلل المتناهية في الأحاديث الواهية، لأي الفرع عبد الرحمن بن علي المعروف بابن الجوزي 172/1. وضعفه الشيخ الألباني في ضعيف سنن ابن ماجة، ص/ 283 برقم: (3522/296).

(5) سورة البقرة، رقم الآية: (45).

الدارين واستجلبت مصالحهما بمثلها، وسرّها أمّا صلة بين العبد وربّه، ويقدر الوصلة يفتح الخير، وتفاض النعم، وتدفع النقم»⁽¹⁾.

الصلاة والتمارين البدنية:

إن من طبيعة الإنسان أنه متحرك الجسم فهو مضاد للأجسام الجامدة، ولذا إن دوام صحته وعافيته منحصر في الحركة، وإذا نظرنا إلى ظاهر الصلاة وجدنا حركات وتمارين لأجزاء الجسم المختلفة، وإن المسلم حينما يؤدي الصلاة فإنه مع أدائه فريضة من فرائض الدين . وهو الهدف الأساسي للصلاة . يقوم بتمارين تشمل جميع البدن من أعلى الرأس إلى أخمص القدم، ففي كل حركة من حركات الصلاة هناك عضلات ومفاصل وأوتار وأربطة إلى غير ذلك تشترك جميعاً في تأدية الحركة ما ينتج عنها تقويتها وتنشيطها. وفي العصر الحاضر ينصح علماء الطب الوقائي التمارين الرياضية، والتي أصبحت تمارس بشكل منتظم لمدى أهميتها في بناء الجسم السليم، وخاصة حركات اليوغا (Yoga)⁽²⁾ أصبحت يمارسها كثير من الناس، بقصد الإبقاء على صحة الجسم عامة، أو الإستشفاء من أمراض معينة كمرض عمود الفقري⁽³⁾ على وجه الأخص أو لتصفية الذهن وغيرها... وإن حركات هذه الرياضة يُشبه حركات الصلاة، وأن توجيه الأفكار والبعد عن مشاغل الدنيا تُشبه إلى حد ما الخشوع في الصلاة، ولكن الصلاة تتفوق عليها وعلى مثلها من الألعاب الرياضية بأمور كثيرة، منها ما يلي:

- ♦ الصلاة يؤديها المسلم ابتغاء مرضاة الله ويكونها أحد فرائض الدين ومن ثم يقف أمام الله بكل خشوع وتذلّل ما يجعله أكثر أمناً وسكوناً وبالتالي يكون نفعها من ناحية الصحية أكثر فأكثر.
- ♦ الصلاة تقوم بإصلاح الروح والجسد معاً بينما الألعاب الرياضية تقوم بإصلاح الجسد فقط دون الروح ولذا فإن الصلاة تقوم بدورها في استقرار الصحة النفسية والروحية أيضاً.

(1) فيض القدير شرح الجامع الصغير من أحاديث البشير النذير، للعلامة عبد الروؤف المناوي 689/4. بتصرف.

(2) هي عبارة عن مجموعة من الحركات يقوم بها المتدرب يبدأ بها من وضع الوقوف المهادي، وإجلاء الأفكار من الرأس وتصفية الذهن لفترة زمنية، ثم الانتقال إلى حركة أخرى ببطء، والاستقرار على الحركة مدة زمنية دون حراك، والانتقال بعدها إلى الوضع الأول وهكذا... ويزيد عمرها عن 5000 سنة، ظهرت في شبه القارة الهندية. نقلاً عن: مجلة الإعجاز العلمي في القرآن السنة. تصدر عن الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، مكة المكرمة، ص/21 العدد: 19، رمضان 1425هـ.

(3) هذا العمود الذي يقوم عليه الرأس يتكون من ست وعشرين فقرات. انظر: طبي لغات محزن الجواهر للدكتور غلام جيلاني، ص/491.

♦ بعض الرياضات قد يمنع من ممارستها بعض الفئات من الناس؛ ككبار السن، ومرضى القلب على سبيل المثال، في حين يستطيع هؤلاء أداء الصلاة؛ لأن أداءها خال من أي خطورة، فحركاتها ليست عنيفة بل ناعمة وتؤدي ببطء وهدوء. كما أن الصلاة ممكنة الأداء لجميع مراحل النمو، ابتداءً من مرحلة الطفولة وحتى آخر يوم في عمر المسلم؛ لأنها لا تتطلب قدرًا عاليًا من القدرات والاستعدادات أو المواهب الخاصة.

♦ المصلي يشعر بعد أداء الصلاة، الطمأنينة والراحة ويذهب عنه الكسل والملل بخلاف الألعاب الرياضية فإن الممارس يشعر بعد الفراغ منها التعب والملل.

♦ المصلي لا يحتاج لأداء الصلاة إلى آلة حينما الألعاب الرياضية تحتاج إليها.

وبعض حركات الصلاة تماثل الصحة والشفاء من الأمراض، أو تساعد في تخفيف الآلام، على وجه الخصوص، وهي:

(1) التكبيرات: جاء في صفة تكبيره صلى الله عليه وسلم فيما بينه الصحابي الجليل أبو حميد الساعدي رضي الله عنه قال: "أنا كنتُ أحفظكم لصلاة رسول الله صلى الله عليه وسلم رأيته إذا كَبَّرَ جعل يديه حذاء منكبيه..." (1).

وعن مالك بن الحويرث رضي الله عنه (2) أن رسول الله صلى الله عليه وسلم: "كان إذا كَبَّرَ رفع يديه حتى يحاذيهما أذنيه، وإذا ركع رفع يديه حتى يحاذيهما أذنيه، وإذا رفع رأسه من الركوع فقال «سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ» فعل مثل ذلك" وفي رواية: "حتى يحاذيهما فروعا أذنيه" (3). ومن فوائد رفع اليدين إلى أعلى في التكبير فيه شد عضلات الصدر والكتفين. وفي العصر الحاضر يقوم أخصائي العلاج الطبيعي بتعريف المرضى بهذا التمرين لتقوية واستقامة حركة الظهر، وهي نفس الحركة التي تكفلها التكبيرة عند أداء الصلاة.

قالت فريدة البلوشي -رئيسة قسم العلاج الطبيعي بالمستشفى العسكري بدولة البحرين-: ورفع اليدين إلى أعلى عند بداية الصلاة يقوم خلالها المصلي بعملية الشد لعضلات الصدر إلى أعلى، وبذلك فإنه عند أداء الصلاة خمس مرات في اليوم وعند التكبير تشد عضلات الصدر ويتحرك

(1) أخرجه البخاري في كتاب صفة الصلاة، باب سنة الجلوس في التشهد، 1/266 (828).

(2) هو مالك بن الحويرث بن أشيم بن زباله الليثي. سكن البصرة ومات بها سنة أربع وسبعين. انظر: الإصابة في تمييز الصحابة لابن حجر 5/719.

(3) أخرجه مسلم في كتاب الصلاة، باب استحباب رفع اليدين حذو المنكبين مع تكبيرة الإحرام والركوع وفي الرفع من الركوع وأنه لا يفعل إذا رفع من السجود 1/393 (391).

مفصلاً الكتفين إلى الخلف وتقوي عضلات لوحة الكتفين من الخلف. مُشيرة إلى أن اختصاصي العلاج الطبيعي يقومون بتعريف المرضى بهذا التمرين لتقوية واستقامة حركة الظهر وهي نفس الحركة التي تكفلها التكبير عند أداء الصلاة (1).

(2) الركوع: من فوائد الركوع:

♦ التخلص من مرض عمود الفقري: إن الركوع بصفة خاصة تساعد للتخلص من مرض عمود الفقري، لأن في هذه الحالة يكثر سيلان الدم في الحصى العلوية من الجسم مما يساعد على راحة العمود الفقري والشرابين ومن ثم يخفف إحساس الألم، وهذا وضع مهم ومفيد حينما يقوم من الركوع فإن الدم الذي كان قد دخل في الحصى العلوية يرجع إلى مكانه فيرتاح الجسم (2).

يقول الدكتور محمد وليد الشعراي - استشاري جراحة المفاصل والعظام، الدوحة - قطر:-
الطب الحديث يقم نظرية جديدة عن الظهر، فيكشف النقاب عن معجزتين إسلاميتين ظلتا محجوبتين لأكثر من ألف وأربع مائة سنة. ونص النظرية هي: "إذا بدأ الإنسان في تليين أسفل ظهره في سن مبكرة، واستمر في هذا التمرين وحافظ عليه أثناء الكبر، فإن فرصته في الإصابة بالآلام الشديدة والانزلاقات الغضروفية في أسفل الظهر ستقلص بشكل كبير" ثم قال: لقد فاجأني النتائج، فهذه أول دراسة تظهر الأهمية العلمية للصلاة المبكرة ولم أتوقع هذا الفرق الكبير بين الذين يحافظون على ليونة ظهورهم من سن مبكرة وغيرهم ممن حرّموا من هذه النعمة في طفولتهم. أمّا من بدأ الصلاة متأخراً فوضعه غير مطمئن إطلاقاً وهو غير آمن (3).

♦ إن وضع اليدين على الركبتين في الركوع له فوائد جمّة أهمّها تعريض الركبتين للحركة عند وضع اليدين مباشرة فوق صابونتي الركبتين والضغط عليهما مما يساعد على دفع الصابونتين إلى الخلف وبالتالي تدفق الدم إلى هاتين الصابونتين حيث لا يوجد بهما دم، أما في حالة ضغطهما باليدين إلى الوراء فإن الغذاء يصل إليهما (4).

(1) انظر المقال بعنوان: "الصلاة أفضل علاج طبيعي لآلام العمود الفقري والركبتين والعنق" للدكتورة فريدة البلوشي مجلة "الصحة والطب" الصادرة عن جريدة الخليج، العدد 190 شهر يوليو 2002، صفحة (18).

(2) ثمار اورجديسانس (في اللغة الأردنية) يعني: (الصلاة والعلم الحديث) للدكتور ذاكر ناثك ص/85.

(3) انظر المقال بعنوان: "الطب وعلوم الحياة" للدكتور محمد وليد الشعراي في مجلة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، مكة المكرمة، العدد السادس عشر.

(4) انظر: "الصلاة أفضل علاج طبيعي لآلام العمود الفقري والركبتين والعنق" للدكتورة فريدة البلوشي، مجلة "الصحة والطب" ص/18.

♦ الوقاية والتخلص من أمراض المعدة: لقد ثبت علمياً أن الركوع والقيام والسجود يقوي عضلات الظهر والمعدة .. ويزيل ما قد يتكون على جدار المعدة من دهون وشحوم⁽¹⁾.

(3) السجود: من فوائد السجود:

♦ تنشيط الدورة الدموية وتنشيط الجسم: إن حركة اليدين وتركبهما مشدودتين وضغط الكفين على الأرض في السجود يجعل الدم ينصب انصباباً كاملاً في الجسم مما يعمل على تنشيط الدورة الدموية وبالتالي تنشيط الجسم.

قالت فريدة البلوشي: إن للسجود فوائد عضلية أكثر من الركوع، وأن حركة اليدين وضغطهما على الأرض يضغطان على مفاصل اليدين بشكل كامل بالسجود مما يقوي وينشط الدورة الدموية، إضافة إلى أن السجود يكفل ضغطاً متصلاً على الحوض والركبتين والكاحلين ويؤدي لتقوية المفاصل في هذه المناطق ويحميها من التآكل. وأشارت إلى أن الجزء الأعلى من الظهر يتمدد بالسجود وتتمدد عضلاته وفقراته كما أن العضلات الأمامية للرجلين أثناء السجود تشد بشكل كامل وعضلات القدمين التي تسبب أحياناً آلاماً في الكعب يتم علاجها باستمرار بالسجود⁽²⁾.

♦ التخلص من وطأة قدد المعدة وانتفاخها: وفي هذه الحركة يدفع الهواء من جوف المعدة إلى الفم فيعمل على راحتها من وطأة التمدد والانتفاخ⁽³⁾.

♦ إزالة الشحنات الزائدة من الجسم: تكون في أعصاب الإنسان عدد من الشحنات الكهربائية التي تقوم بدورها في السيطرة على العروق، وهناك بعض الشحنات زائدة، التي لا بد من إزالتها لأنها إذا لم تزل تسبب اضمحلال الأعصاب، وبالتالي شعور الألم في الرأس، ففي حالة السجود تزول الشحنات الزائدة. وبالنسبة للرأس فهو يحتوي على المليارات من الخلايا العصبية ففي السجود يسمح بمرور الدم إليها مما يعمل على تجديدها وتنشيطها، وبهذا تتم صيانتها من التلف والعطب⁽⁴⁾.

(5) التسليم: جاء في صفة تسليم النبي صلى الله عليه وسلم مما رواه عبد الله بن مسعود رضي الله عنه: أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يُسلم عن يمينه وعن شماله حتى يرى بياض خده «السلام

(1) انظر المقال بعنوان: "أسرار الشفاء بالصلاة" لعبد الدائم الكحيل، موقع عبد الدائم الكحيل للإعجاز العلمي في القرآن والسنة

www.kaheel7.com/ar ، لمارجريد سانش (الصلاة والعلم الحديث) للدكتور ذاكر نانيك، ص/87.

(2) ينظر المقال بعنوان: "الصلاة أفضل علاج طبيعي لآلام العمود الفقري والركبتين والعنق" للدكتورة فريدة البلوشي، مجلة "الصحة والطب" ص/18.

(3) المرجع السابق نفسه.

(4) لمارجريد سانش (باللغة الأردنية) يعني: الصلاة والعلم الحديث. للدكتور ذاكر نانيك، ص/85.

عليكم ورحمة الله، السلام عليكم ورحمة الله⁽¹⁾. وثبت طبياً أن ذلك يكفل الحركة الكاملة للرقبة مما يقيها من أمراض كثيرة عن طريق شد فقرات الرقبة وتقوية عضلاتها⁽²⁾.

فوائد الصلاة في خفض ضغط الدم العالي:

إن الحركات التي يقوم بها المصلي كما هي تفيد في شد العضلات وتقويتها فهي تفيد في تنشيط الدورة الدموية وبالتالي تعمل على خفض الدم العالي، وهذا ما أثبتته الطب الحديث بأن مرضى ضغط الدم العالي لو حافظوا على أداء الصلاة وأقاموها على مهل وتؤدة، لأفادت فائدة محققة⁽³⁾.

الصلاة والوقاية من الدوالي:

مرض دوالي الساقين عبارة عن خلل شائع في أوردة الساقين، يتمثل في ظهور أوردة غليظة ومتعرجة وممتلئة بالدماء، المتغيرة اللون على طول الطرفين السفليين. وأثبت العلم الحديث أن الصلاة تنخفض احتمالات إصابة الإنسان بمرض الدوالي الذي يندر فعلاً أن يُصيب من يلتزم بأداء فرائض الصلاة ونوافلها بشكل منتظم وصحيح⁽⁴⁾.

فوائد الصلاة للأم الحامل:

إن الأطباء يقومون بوضع تمارين رياضية خاصة بالحامل، وإعداد برامج لمرحلة الحمل وكذلك لمرحلة ما بعد الولادة للتعويض عن الحركة المفقودة والضرورية للحامل. وتوضح عدة دراسات بأن ممارسة بعض هذه التمارين الخاصة بالحامل تسهل من عملية الحمل والولادة، والأطباء عامة ينصحون كل حامل بممارسة هذه التمارين، ولا يكاد مستشفى للولادة يخلو من بعض الرسوم والصور التي توضح بعض هذه التمارين، وأن الكثير من هذه التمارين يُشبه تماماً حركات الصلاة وهيئاتها، فإذا كانت هذه التمارين المفيدة للحامل تُشبه حركات وهيئات الصلاة، فتحصل هذه الفوائد نفسها في أداء الصلاة.

(1) أخرجه أبو داود في كتاب الصلاة، باب الصلاة، ص/57 (996) واللفظ له. والترمذي في كتاب الصلاة، باب ما جاء في التسليم في الصلاة، ص/82 (295) والنسائي في كتاب الصلاة، باب كيف السلام على الشمال، ص/216 (1323)، وابن ماجه في كتاب الصلاة، باب التسليم، ص/159 (914). وأحمد 390/1 (3699). والحديث رجال إسناده ثقات. قال الترمذي: "حسن صحيح". وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن أبي داود، برقم: (1914).

(2) ينظرالمقال بعنوان: "الصلاة أفضل علاج طبيعي لآلام العمود الفقري والركبتين والعنق" للدكتورة فريدة البلوشي، مجلة "الصحة والطب" ص/18.

(3) انظر: نماز اور جدید سائنس، ص/87.

(4) انظر: مجلة الإعجاز العلمي في الكتاب والسنة، العدد الثاني. الصادرة عن الهيئة العالمية للإعجاز العلمي، مكة المكرمة.

وأهم فوائد الصلاة البدنية للحامل لمرحلة الحمل:

- تكسب مرونة لمعظم أعضاء وعضلات الجسم، وتسهل حركة العمود الفقري مع الحوض مفصليًا للمحافظة على ثبات الجسم واعتدال قوامه.
- تنشيط الدورة الدموية في القلب والدماغ والشرابين والأوردة، مما يساعد في توصيل الغذاء إلى الجنين بانتظام عبر الدم، ويساعد أيضًا في نمو الجنين نموًا طبيعيًا.
- المحافظة على مرونة مفاصل الحوض وعضلات البطن حيث لها أكبر الأثر في قوام الأم الحامل.
- تحسين النغمة العضلية.
- رفع المعنويات واكتساب الثقة بالنفس، والسيطرة على الجسم، والقدرة على التركيز⁽¹⁾.

فوائد صحية أخرى:

- توقيت الصلاة ينظم حياة الإنسان.
- القراءة والتسبيحات والأذكار تمرينات تنفّس منتظمة.
- سلوك المصلي يجنبه أمراض المدنية الشائعة من انفعالات ومؤثرات وخوف وقلق.
- التردد على المساجد والتحرك إليها رياضة بدنية نافعة.

تنبيه!

- ♦ إن المسلم يؤدي الصلاة باعتبار أنها من أحد أركان الإسلام الخمسة وأحد فرائض الدين، وليس الهدف الأساسي هو الرياضة البدنية، فالجانب التعبدي هو المقصد الحقيقي وليس العكس.
- ♦ وردت في بعض المقامات بعض المقارنات بين الصلاة والتمارين الرياضية، ولا يعني هذا أن يترك الممارس هذه التمارين إذا كان محافظًا على الصلوات، بل الهدف منها هو الكشف عن فوائد الحركات التي يؤديها المسلم في الصلاة، وهذا لا يتم إلا بتسليط الضوء عليها وبيان أن هناك الكثير من التمارين الرياضية التي توصف كوقاية وعلاج ويؤمن الناس بفوائدها البدنية والنفسية، إنما هي في الواقع مشابحة لحركات الصلاة.



(1) الصلاة والرياضة والبدن، لعدنان طرشة. و بعض موضوعات الكتاب منشور على موقعه الخاص:

المبحث الثاني: الصوم وأثره في حفظ الصحة.

فضل الصوم ومكانته في الشرع:

إن الصوم من أحد أركان الإسلام الخمسة، وأحد فرائض الدين. له أهمية كبرى ومكانة عالية في الإسلام، كما له فوائد جمّة من الناحية الصحية. وقد وردت في فضل الصوم نصوص كثيرة، منها:

1. أنه من مكفّرات الذنوب:

♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «مَنْ قَامَ لَيْلَةَ الْقَدْرِ إِيْمَانًا وَإِحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ، وَمَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيْمَانًا وَإِحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ»⁽¹⁾.

2. جزاء الصائم تكفل الله بنفسه:

♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: قال الله عز وجل: «كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ....»⁽²⁾.

يدل هذا الحديث على فضل الصيام بحيث خصصه الله لنفسه، كما تولى بنفسه الجزاء. وسبب تخصيص الصيام وإضافته إليه مع أن جميع الطاعات له سبحانه؛ على أقوال: فقيل: لأنه لم يعبد أحد غير الله تعالى به. وقيل: لأن الصوم بعيد من الرياء لحفاءه، بخلاف غيره من العبادات. وقيل: لأنه ليس للصائم ونفسه فيه حظ. وقيل: معناه: أن الله سبحانه وتعالى هو الذي يعلم مقدار ثوابه أو تضعيف حسناته؛ لذا لم يبينه، وأما غيره من العبادات فقد أظهر سبحانه بعض مخلوقاته على مقدار ثوابها. وقيل: هي إضافة تشريف⁽³⁾.

(1) أخرجه البخاري في كتاب الصوم، باب من صام رمضان إيماناً واحتساباً ونية 31/2 (1901)، ومسلم في كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب التزعب في قيام رمضان وهو التراويع 523/1 (759).

(2) أخرجه البخاري في كتاب الصوم، باب هل يقول إني صائم إذا شئت 31/2 (1904) ومسلم في كتاب الصيام، باب فضل الصيام 806/2 (1151).

(3) انظر: المنهاج شرح مسلم بن الحجاج للنووي 29/8.

3. تخصيص باب الريان للصائمين:

﴿عن سهل بن سعد رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال: «إِنَّ فِي الْجَنَّةِ بَابًا يُقَالُ لَهُ الرَّيَّانُ، يَدْخُلُ مِنْهُ الصَّائِمُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ لَا يَدْخُلُ مِنْهُمْ أَحَدٌ غَيْرُهُمْ، يُقَالُ: أَينَ الصَّائِمُونَ؟ فَيَدْخُلُونَ مِنْهُ، فَإِذَا دَخَلَ آخِرُهُمْ أُغْلِقَ، فَلَمْ يَدْخُلْ مِنْهُ أَحَدٌ»⁽¹⁾.

يدل هذا الحديث على فضل الصوم حيث خصص الله باب الريان للصائمين تشريفاً وتكريماً لهم. والريان أحد أبواب الجنة.

وجاء في النهاية لابن الأثير⁽²⁾ أَنَّ "الريان" وإن كان اسماً للباب، وإلا من الرِّواء وهو الماء الذي يُروى. يُقال: رَوَى يَرْوِي فهو رَيَّان، وامرأة رَيَّان. فالريَّان فُعْلان من الرَّيِّ، والألف والنون زائدتان مثلهما في غَطْشان فيكون من باب رَيَّا لا رَيْنَ. والمعنى: أن الصَّيَّام بتعطِيشهم أنفسهم في الدنيا، يدخلون من باب الريان ليأمنوا من العطش قبل تَمَكُّنهم في الجنة⁽³⁾.

تاريخ الصوم: إن كافة الأديان السماوية قد فرضت الصيام على أتباعها مما يتبين من النص القرآني، حيث يقول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ⁽⁴⁾﴾.

كما تدل أقدم الوثائق التاريخية ما نقش في معابد الفراعنة وما كتب في أوراق البردي⁽⁵⁾ من أن المصريين القدماء مارسوا الصوم وخاصة أيام الفتن حسب ما تملبه شعائرهم الدينية. وللهند والبراهمة والبوذيين تقاليدهم الخاصة في الصوم حددتها كتبهم المقدسة⁽⁶⁾.

(1) أخرجه البخاري في كتاب الصوم، باب الريان للصائمين 29/2 (1896)، ومسلم في كتاب الصيام باب فضل الصيام 808/2 (1152).

(2) ابن الأثير: المبارك بن محمد بن محمد بن عبد الكريم بن عبد الواحد الشيباني، الجزري، الموصل. وُلد بجزيرة ابن عمر سنة أربع وأربعين وخمسمائة (544هـ) ونشأ بها، ثم انتقل إلى الموصل، وسمع الحديث وقرأ الفقه والحديث والأدب والنحو. وكان فقيهاً، محدثاً، أديباً، لغوياً. له مؤلفات قيمة، منها: "جامع الأصول في أحاديث الرسول"، و"النهاية في غريب الحديث والأثر"، و"المروص في الآباء والأمهات والبنات" وغيرها. توفي سنة ست وستمائة (606هـ). انظر: سير أعلام النبلاء 489/21، وشدرات الذهب لابن العماد 22/5.

(3) انظر: النهاية في غريب الحديث لابن الأثير، ص/389.

(4) سورة البقرة، رقم الآية: (183).

(5) أوراق البردي: نوع من الورقة استخدمه المصريون القدامى لكتابة وتسجيل احداثهم وعلومهم وآدابهم. وورق البردي يعمل من نبات اسمه: نبات البردي. نقلاً عن: ويكيبيديا الموسوعة الحرة wikipedia.org

(6) انظر: موسوعة الطب البديل، لحالد جاد. ص: 127.

كما أن الأطباء منذ القديم يوصون بالصوم ويؤكدون بأن الصوم هو الطريق الطبيعي للشفاء من الأمراض. ولعل أبو قراط⁽¹⁾ أول من قام بتدوين طرق الصيام وأهميته العلاجية. وفي عهد البطالسة⁽²⁾ كان أطباء الإسكندرية ينصحون مرضاهم بالصوم تعجيلاً للشفاء⁽³⁾.

الفرق بين الصوم الشرعي والصوم الطبي (التجويد):

إن الصوم الذي قامت عليه دراسات الغرب وهو ما يُسمى "الصوم الطبي" أو "التجويد"، هو غير الصوم الإسلامي.

وفي التجويد يُمنع - كلياً أو جزئياً - عن تناول المأكولات والمشروبات، أو المأكولات فقط لفترة من الزمن طالت أم قصرت. وفي المساء يعطى وجبة واحدة تتألف من كوب من الحليب أو شوربة خضراء ومائة جرام من اللحم أو الدجاج أو السمك ثم بعض الفواكه وتكون هذه الوجبة الوحيدة خلال يوم وليلة⁽⁴⁾.

والفرق بين هذا النوع من الصوم وبين الصوم الإسلامي كبير. وفيما يلي مقارنة بسيطة بينهما، حتى يتبين لنا من خلالها فوائد الصوم الشرعي وأنه أفضل وأكمل وأنفع من الصوم الطبي بكثير.

أولاً: في الصوم الشرعي يمتنع الصائم عن الطعام والشراب والجماع لفترة زمنية، هي من طلوع الفجر إلى غروب الشمس. أما الصوم الطبي فيمتنع فيه الصائم عن الطعام فقط لمدة قد تصل إلى أسابيع وشهور. وهذا يؤدي - حسب تقارير طبية - إلى اختلال في نسب الأملاح والمعادن في الدم وسوائل الجسم، الذي قد يصيب الصائم بأمراض خطيرة قد تؤدي إلى الوفاة. ولذا لا يُسمح بالصوم الطبي إلا تحت إشراف الأطباء.

(1) أبو قراط: وقيل أبقرط أو بقراط أو بقرات (Hippocrates). وُلد بجزيرة "كوس" حوالي سنة (460) ق.م. وهو من أشهر أطباء الأقدمين، ومن أكثر أطباء اليونان تجديداً وشهرة في زمانه حتى إنه لقب في بعض المقامات بأبي الطب. عاش خمساً وتسعين سنة. انظر: دائرة معارف القرن العشرين، محمد فريد وجدي 26/1.

(2) "البطالسة" اسم أطلق على ملوك مصر، ذوي الأصول اليونانية، كل منهم يسمى بطليموس، معناه: أسد الحرب. وعُدَّهم ثلاثة عشر ملكاً. وكانت مدة ملكهم خمس وسبعون سنة. انظر: تاريخ ابن الوردي، لزين الدين عمر بن مظفر الشهير بابن الوردي 50/1.

(3) نقلًا عن كتاب: موسوعة الطب البديل لخالد جاد. ص: 127.

(4) التداوي بالصوم هـ. م. شيلتون (Shelton) (1987). نقلًا عن "الصيام حكم وأحكام" للشيخ عبد الحميد الزنداني. موضوع منشور على موقع: www.jameitaleman.org/book، وانظر أيضاً: موسوعة الطب البديل لخالد جاد، ص/132.

ثانياً: أن للصيام الإسلامي فترة زمنية محددة بنهار اليوم، ومتابعة لمدة شهر ودورية كل سنة على وجه الإلزام للمسلم، ولعدة أيام متفرقة على وجه الاختيار، أما الصيام الطبي فهو امتناع عن الغذاء فترة زمنية متصلة تحدد لكل إنسان حسب ظروفه أو مرضه وهي على وجه الاختيار.

ثالثاً: أن الصيام الإسلامي يستطيعه كل المكلفين الأصحاء في شتى الأقطار والأزمان، وهو سهل ميسور، وليس فيه أي أخطار على الجسم، ولا يمثل أي شدة، والمسلمون يصومون طائعين فرحين بذلك. أما الصوم الطبي فلا يستطيعه الناس جميعاً لأنه قهر شديد للنفس، ويمثل مشقة وعناء للجسم، ولا يقبل عليه إلا من طغى عليه المرض، ويصوم محاطاً بالأطباء والمرضين وأجهزة الإسعاف والطوارئ.

رابعاً: الصوم الشرعي لا يُحدد فيه نوع معين من الغذاء، مع الحث على الاعتدال وعدم الإسراف، والحث على التعجيل بالإفطار عند تحقق الغروب، وتأخير السحور. بينما الصوم الطبي يحدد فيه كمية معينة من الغذاء، كما سبق بيانه⁽¹⁾.

فوائد الصوم الصحية:

إن شهوات الإنسان تتعدد، من شهوة بطنية وفرجية، فشهوة البطن تجعل الإنسان يأكل ويشرب أنواعاً من المأكولات والمشروبات ما بين مفرط ومقلل، وهو الشيء الذي يتولد منه مجموعة من الأمراض كالأمراض المضممية، وأمراض السمنة وضغط الدم، وأمراض القلب إلى غير ذلك من الأمراض الخطيرة. ولهذا ندرك من حكمة الصوم بأنه يقي من الإصابة بالأمراض ومعالجتها حين الإصابة. وهذا ما أكدته مجموعة من الدراسات الطبية. وكلما تقدم الطب، وتقدم العقل البشري؛ أدرك أن الصيام سبب تنشيط العقل وسلامة البدن وصحته عدا الفوائد الروحية الكثيرة.

❖ عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال: يقول الله عز وجل: «الصَّوْمُ لِي وَأَنَا أُجْزِي بِهِ، يَدَعُ شَهْوَتَهُ وَأَخْلَهُ وَشُرْبَهُ مِنْ أَجْلِي، وَالصَّوْمُ جُنَّةٌ، وَلِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ: فَرْحَةٌ حِينَ يُفْطِرُ، وَفَرْحَةٌ حِينَ يَلْقَى رَبَّهُ. وَلِخُلُوفٍ⁽²⁾ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمَسْكِ⁽³⁾».

(1) المرجع السابق.

(2) تَغَيَّرَ رِيحُ الْفَمِ. النهاية في غريب الحديث والأثر، ص/280.

(3) أخرجه البخاري في كتاب الصوم، باب قول الله تعالى: «يُرِيدُونَ أَنْ يُبَدِّلُوا كَلَامَ اللَّهِ» «إِنَّهُ لَقَوْلُ فَضْلٍ» حق «وَمَا هُوَ بِأَنْهَزَلُ» باللب 402/4 (7492) واللفظ له، ومسلم في كتاب الصيام، باب فضل الصيام 806/2 (1151).

صرّح هذا الحديث بأن الصوم جُنَّةٌ. والجُنَّةُ: الوقاية⁽¹⁾ بمعنى أن الصوم يقي صاحبه من النار. والوقاية كما تكون من النار؛ تكون كذلك من الأمراض كما قال ابن القيم رحمه الله في حين ذكره لفوائد الصوم: "الصوم جُنَّةٌ من أدواء الروح والقلب والبدن، منافعة تفوت الإحصاء، وله تأثير عجيب في حفظ الصحة، وإذابة الفضلات، وحبس النفس عن تناول مؤذياتها، ولا سيما إذا كان باعتدالٍ وقصدٍ في أفضل أوقاته شرعاً، وحاجة البدن إليه طبعاً. ثم إن فيه من إراحة القوى والأعضاء ما يحفظ عليها قواها، وفيه خاصية تقتضي إثارة، وهي تفرّجها للقلب عاجلاً وآجلاً، وهو أنفع شيء لأصحاب الأمزجة الباردة والرطبة، وله تأثير عظيم في حفظ صحتهم، وهو يدخل في الأدوية الروحانية والطبيعية، وإذا راعى الصائم فيه ما ينبغي مراعاته طبعاً وشرعاً، عظم انتفاع قلبه وبدنه به، وحبس عنه المواد الغريبة الفاسدة التي هو مستعد لها، وأزال المواد الرديئة الحاصلة بحسب كماله ونقصانه، ويحفظ الصائم مما ينبغي أن يتحفظ منه، ويعينه على قيامه بمقصود الصوم وسره وعلته الغائية، فإن القصد منه أمر آخر وراء ترك الطعام والشراب، وباعتبار ذلك الأمر اختص من بين الأعمال بأنه لله سبحانه، ولما كان وقاية وجنة بين العبد وبين ما يؤذي قلبه وبدنه عاجلاً وآجلاً، قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾⁽²⁾. فأحد مقصودي الصيام الجنة والوقاية وهي حمية عظيمة النفع، والمقصود الآخر: اجتماع القلب والهم على الله تعالى، وتوفير قوى النفس على محابه وطاعته⁽³⁾.

وقد ثبت من خلال الأبحاث الطبية أن للصوم فوائد صحية جمّة، منها:

(1) الوقاية من مرض السمنة (Obesity) وأخطارها: كثير من الأمراض يتولد بسبب كثرة الأكل وعدم التوازن في الغذاء. والله سبحانه وتعالى أرشدنا إلى التخفيف من الطعام، بقوله: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾⁽⁴⁾. كما حثّ على ذلك النبي صلى الله عليه وسلم في الحديث الذي رواه مقدم بن معدي كَرِب رضي الله عنه، قال: سمعتُ رسول الله صلى الله عليه

(1) النهاية في غريب الحديث لابن الأثير ص/170.

(2) سورة البقرة، رقم الآية: (183).

(3) الطب النبوي 1/241 . 242.

(4) سورة الأعراف، رقم الآية: (31).

وسلم يقول: «مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَغَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ. بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتٍ يَقْمَنَ صُلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَخَالََةَ فَنُلْتُ لِطَعَامِهِ وَنُلْتُ لِشَرَابِهِ وَنُلْتُ لِنَفْسِهِ»⁽¹⁾.

هذا الحديث فيه الحث على التقليل من الأكل والشرب كما فيه بيان بأن كثرة الأكل يضر الإنسان. وروى أن ابن أبي ماسويه الطبيب⁽²⁾ لما قرأ هذا الحديث، قال: "لو استعمل الناس هذه الكلمات لسلّموا من الأمراض والأسقام، ولتعطلت البيمارستانات⁽³⁾ ودكاكين الصيدالة"⁽⁴⁾.

قال ابن القيم رحمه الله في بيانه لضرار كثرة الأكل: "وأربعة أشياء تضر الجسم: الكلام الكثير، والنوم الكثير، والأكل الكثير، والجماع الكثير... والأكل الكثير يفسد فم المعدة، ويضعف الجسم، ويولد الرياح الغليظة، والأدواء العسرة"⁽⁵⁾.

وقال أيضاً: "وقال بعض الملوك لطبيبه: لعلك لا تبقى لي فصيف لي صفة آخذها عنك. فقال:.... ولا تأكلن حتى تجوع، ولا تأكلن طعاماً وفي معدتك طعام، وإياك أن تأكل ما تعجز أسنانك عن مضغه فتعجز معدتك عن هضمه"⁽⁶⁾.

(2) الوقاية من تكون حصيات الكلي: من فوائد الصوم أنه يقي الجسم من تكون حصيات الكلي؛ إذ يرفع معدل الصوديوم (Sodium) في الدم فيمنع تبلور أملاح الكالسيوم (Calcium salts) كما أن

(1) أخرجه الترمذي في كتاب الزهد، باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل 535/1 (2380) واللفظ له، والنسائي في الكبرى 268/6 (6737)، وأحمد 422/28 (17186)، وابن حبان في صحيحه 449/2 (674)، والحاكم في المستدرک 367/4 (7945)، والبيهقي في شعب الإيمان 446/7 (5261) كلهم بطريق يحيى بن جابر الطائي عن المقدم به. وأعل بعدم سماح يحيى بن جابر عن المقدم. قال أبو حاتم: "يحيى عن المقدم مرسل" انظر: المراسيل لابن أبي حاتم، ص/244. وأخرجه ابن ماجه 563/1 (3349) بطريق آخر عن محمد بن حرب حدثني أمي عن أمها أنها سمعت المقدم بن معدي كرب يقول: فذكره مرفوعاً. وهذا إسناد مجهول: أم محمد بن حرب وأمها لا تعرفان. قال الشيخ الألباني: والطائي قد أدرك المقدم فإنه تابعي مات سنة ست وعشرين ومائة.... والمقدم كانت وفاته سنة سبع وثمانين، فبين وفاتيهما تسع وثلاثون سنة، فمن الممكن أن يدركه، فإذا صح تصريحه بالسماع منه فقد ثبت إدراكه إياه. انظر: إرواء الغليل 42/7. قال الترمذي: "حسن صحيح". وصححه الحاكم ووافقه الذهبي.

(2) ابن أبي ماسويه: أبو زكريا يحيى بن ماسويه، من علماء الأطباء. مرياني الأصل، عربي المنشأ. له نحو أربعين كتاباً معظمها رسائل، منها: النوادر الطبية، جواهر الطب المفردة وغيرها. توفي سنة ثلاث وأربعين ومائتين (243هـ) انظر: الأعلام للزركلي 211/8.

(3) قال الزبيدي في تاج العروس (500/16): هي دار المرضى. قلت: وهي التي تعرف بالمستشفى في عصرنا.

(4) موسوعة الطب النبوي بين العلم والإعجاز، للدكتور حسان شمس باشا، ص: 73.

(5) الطب النبوي، لابن القيم، ص/ 296.

(6) المرجع السابق، ص/ 294.

زيادة مادة البولينا (Urea) في البول تساعد على عدم ترسب أملاح البول التي تُكوّن حصيات المسالك البولية⁽¹⁾.

(3) منع تراكم المواد السُمّية: الصوم يقي من أخطار السموم المتراكمة في خلايا الجسم وأنسجته ويُطهّر الجسم من الفضلات والخلايا النافثة. وتقول الأبحاث بأن الصوم ليوم واحد يُطهّر الجسم من فضلات عشرة أيام⁽²⁾.

وبهذا تتجلى معجزة علمية باهرة للنبي الحكيم صلى الله عليه وسلم حينما ندب صوم شوال السنة، بقوله: «مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سَنًا مِنْ شَوَّالٍ كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ»⁽³⁾ فإنَّ صوم الشهر يُنظف الجسم ويُطهّره من فضلات عشرة أشهر، والست تُنظف الجسم وتطهره من فضلات شهرين، فمن صام رمضان ثم أتبعه ستاً من شَوَّالٍ نظف جسده وطهره من فضلات سنة؛ فكان كأنه صام السنة، وكذلك في الأجر؛ لأنَّ الحسنه بعشر أمثالها، وكذلك من صام ثلاثة أيام من كل شهر. سبحانه الله!

(4) وسيلة للتخلص من إدمان المخدرات: الأشخاص المدمنون على المخدرات كشرب الدخان وغيره، والذين يريدون أن يتركوا هذه العادة الخبيثة فإنهم سوف يجدون في الصيام أرضاً جيدة للتدريب على هذا، فالكف عن المخدرات في الفترة من طلوع الشمس حتى غروبها سيكون كافياً لإلغاء مثل هذه العادة وبمرور الوقت خلال شهر رمضان سيضعف هذا الاشتها إلى المخدرات كثيراً وسوف يتمكن المرء من الإقلاع عن هذه العادة تماماً بإذن الله تعالى.

(5) بفضل الصوم تستعيد أجهزة الإطراح والافراغ نشاطها وقوتها ويتحسن أداؤها الوظيفي في تنقية الجسم، مما يؤدي إلى ضبط الثوابت الحيوية في الدم وسوائل البدن. ولذا نرى الإجماع الطبي على ضرورة إجراء الفحوص الدموية على الريق، أي يكون الفحوص صائماً، فإذا حصل أن عاملاً من هذه الثوابت في غير مستواه فإنه يكون دليلاً على أن هناك خللاً ما⁽⁴⁾.

(1) انظر المقال "تأثير الصيام الإسلامي على مرضى الكلى والمسالك البولية" للدكتور فاهم عبد الرحيم وآخرون. نشرة الطب الإسلامي (1986)، العدد الرابع، أبحاث المؤتمر العالمي الرابع عن الطب الإسلامي، ص 707 - 714.

(2) انظر: موسوعة الطب البديل، خالد جاد. ص: 129.

(3) أخرجه مسلم في كتاب الصوم، باب استحباب صوم ستة أيام من شوال إتباعاً لرمضان 822/2 (1164) من حديث أبي أيوب الأنصاري رضي الله عنه.

(4) انظر: موسوعة الطب البديل، خالد جاد. ص: 133.

ويعترف بفوائد الصوم حتى أطباء غير المسلمين، فيقول الدكتور نيكو لايف Dr. Yuri Nikolayevich مدير وحدة الصوم في معهد موسكو (Masco) النفسي: أن على كل إنسان - وخاصة سكان المدن الكبرى - أن يمارس الصوم بالامتناع عن الطعام لمدة ثلاثة إلى أربعة أسابيع كل سنة كي يتمتع بالصحة الكاملة طيلة حياته⁽¹⁾.

ويقول الطبيب الأمريكي المعروف "ماك فادون" Mac Fadon: "إن كل إنسان يحتاج إلى الصوم وإن لم يكن مريضاً لأن سموم الأغذية تتجمع في الجسم فتجعله كالمريض فتثقله، ويقل نشاطه، فإذا صام خف وزنه وتحللت هذه السموم من جسمه وتذهب عنه، حتى يصفو صفاء تاماً ويستطيع أن يسترد وزنه ويجدد خلاياه في مدة لا تزيد عن عشرين يوماً بعد الإفطار لكنه يحس بنشاط وقوة لا عهد له بها من قبل"⁽²⁾.

الأمراض المبيحة للفطر:

إن المنافع والفوائد التي ذكرناها فيما سبق متحققة لكل مكلف من الأصحاء الذين يستطيعون الصوم بلا مشقة زائدة. وهناك بعض الأمراض لا ينصح بالصوم، لذا فقد أباح الشارع الفطر حيث قال تعالى: ﴿فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ﴾⁽³⁾.

قال الإمام القرطبي⁽⁴⁾ - رحمه الله - في تفسير قوله تعالى ﴿مَرِيضًا﴾: للمرض حالتان: إحداها: ألا يطيق الصوم بحال، فعليه الفطر واجبا. الثانية: أن يقدر على الصوم بضرر ومشقة، فهذا يستحب له الفطر ولا يصوم إلا جاهل... وقال جمهور من العلماء: إذا كان به مرض يؤلمه ويؤذيه أو يخاف تمادهيه أو يخاف تزيده صح له الفطر⁽⁵⁾.

وعلى هذا فقد ذكر العلماء بعض الأمراض التي لا ينصح فيها بالصوم كمرض السكري الذي يعاني صاحبه من مضاعفات مرضية خطيرة مثل الفشل الكلوي أو الذبحة الصدرية. وكذلك مرضى السكري الذين يتناولون الأنسولين (Insulin) يومياً كعلاج للسكر فإن موضوع الصوم متروك

(1) المرجع السابق نفسه، ص: 128.

(2) المرجع السابق.

(3) سورة البقرة رقم الآية: (184).

(4) القرطبي: هو: أبو عبد الله، محمد بن أحمد بن أبي بكر بن فرج الأنصاري، القرطبي، المالكي. من كبار المفسرين. له مؤلفات قيمة، منها: "الجامع لأحكام القرآن" المعروف بتفسير القرطبي، و"التذكار في أفضل الأذكار"، و"الأسنى في شرح أسماء الله الحسنى".

توفي سنة ست مائة واحد وسبعين (671هـ). انظر: شذرات الذهب لابن العماد 335/5، وهدية العارفين في أسماء المؤلفين وآثار

المصنفين لإسماعيل باشا البغدادي 129/2.

(5) الجامع لأحكام القرآن 276/2.

تماماً للطبيب المعالج، فإذا سمح بالصوم فينصح بأخذ جرعة الأنسولين قبل وجبة الإفطار مباشرة. وإذا كان المريض يتعاطى أكثر من 40 أنسولين يومياً فلا يُنصح بالصوم. فالأصل في تحديد ذلك يرجع إلى الطبيب المسلم الموثق في دينه من أهل الاختصاص⁽¹⁾.

● بعض الأمراض أو الحالات التي ادعى بأن الصوم مضر بها، والتحقيق في ذلك: هناك بعض الأمراض أو الحالات كانت يُخشى عليها من الصيام ولكن بعد تحقيق الأبحاث الطبية ثبتت الحقيقة خلاف ذلك، ومن هذه الأمراض:

(1) مرضى المسالك البولية (Urinary tract disease):

يعتقد الأطباء بأن الصوم مضر لمرضى المسالك البولية وخاصة اللذين يعانون من تكوين الحصيات، لكن الحقيقة ثبتت خلاف ذلك، فالصوم ربما يسبب في إذابة بعض الأملاح ومن ثم يقي من تكون بعض الحصيات.

وقد أجري بحث حول موضوع: "تأثير الصيام الإسلامي على مرضى الكلى والمسالك البولية" وشارك فيه نخبة من الدكاترة تحت إشراف الدكتور فاهم عبد الرحيم [رئيس قسم المسالك البولية بكلية الطب في جامعة القاهرة]، واعتمد هذا البحث على دراسة تسعين مريضاً مكونين للحصوات البولية، وثلاثين مريضاً بالتهاب المسالك البولية، وثلاثين شخصاً طبيعياً كمجموعة ضابطة. أجري لهم جميعاً تقييم مقارن للأعراض، كمية البول، الأملاح بالبول والدم، وعدد البكتريا بالبول؛ تحت الظروف العادية وأثناء الصيام. وقد أوردت النتائج أن الصيام الإسلامي ليس له آثار ضارة على المجموعة المدروسة، سواء منهم مرضى المسالك البولية أو المجموعة الضابطة⁽²⁾.

(2) الصوم ومرضى السكري: إن معظم الدراسات والأبحاث تُشير إلى أن الصوم آمن لمرضى السكر من الناحية الصحية طالما كان هناك وعي وضبط غذائي ودوائي. أما مرض السكري الذي يُنصح بعدم الصوم فقد حددته دراسة التفويم الشامل التي أجريت من قبل بعض الأطباء، وهي:

(1) المرضى المعرضون لزيادة الأجسام الكيتونية⁽³⁾ (Ketone bodies) في دمائهم.

(2) المرضى اللذين يعانون من تأرجح كبير وسرعة تغير في مستوى الجلوكوز لديهم.

(1) راجع للتفصيل: الطب النبوي والعلم الحديث، للدكتور محمود نسيبي 293/1 وما بعدها.

(2) انظر المقالة: "تأثير الصيام الإسلامي على مرضى الكلى والمسالك البولية" للدكتور فاهم عبد الرحيم وآخرون، نشرة الطب الإسلامي (1986)، العدد الرابع، أبحاث المؤتمر العالمي الرابع عن الطب الإسلامي، ص 707 - 714.

(3) هي مادة تكون في الدم، إذا زاد مقدارها يزيد مقدار الحموضة (Acidity) في الجسم. انظر: لربك اصطلاحات طب [Glossary of Medical Terms] دكتور اختر امريسي، ص 79.

(3) الحوامل [اللاتي تعانين بمرض السكر].

(4) الأطفال المصابون بمرض السكري.

(5) مرضى السكري الذين يعانون من مضاعفات مرضية خطيرة مثل الفشل الكلوي أو الذئبة الصدرية.

(6) مرضى السكري الذين يعانون من أمراض خطيرة مثل التسمم الدموي الشديد [أي تجرثم الدم] و فشل القلب الاحتقاني (Congestive Heart Failure) [التي يفقد فيها القلب القدرة على ضخ الدم الكافي إلى أنسجة الجسم]. وأما لغير هؤلاء (والذين يعانون بمرض السكر) فيُسمح لهم بالصوم⁽¹⁾.

(3) الصوم للمرأة الحامل أو المرضع

أكدت الدراسات العلمية الحديثة أن الصوم لا يؤثر على الأم أو جنينها، إلا إذا كانت الأم تعاني من أي أمراض، بل الصوم يفيدها وخاصة في الشهور الثلاثة الأولى من الحمل. تقول الدكتورة نادين علاء [استشاري أمراض النساء والولادة في مستشفى السيف بدولة الكويت] في جواب سؤالٍ وجه إليها، وهي: إن شهر رمضان هو الشهر الذي يشغل ذهن المرأة الحامل، ويطرأ السؤال في عقلها كيف تقضي الشهر؛ خاصة مع انتشار مقولة: إن المرأة الحامل تأكل لفردين، لها وللجنين الموجود في أحشائها؟ فأجابت: "ثبت طبياً أن الصيام لا يشكل خطراً على صحة الأم الحامل أو الجنين، بل هو رياضة روحية ونفسية". وقالت في توجيهها للمرأة الحامل التي ترغب في الصوم: "يجب أن تتحلى بصحة جيدة وتقييد بوجبهتين أساسيتين (الافطار والسحور) أو أقله وجبة الافطار إذا ما استسلمت لنوم عميق حتى أذان الفجر، كذلك يجب عليها الخلود للراحة فترة طويلة خلال النهار ومراقبة حملها جيداً وعدم التلكؤ عن مراجعة الطبيب لدى تعرضها لأي انتكاسة صحية ناتجة عن الصوم كالإغماء أو تفاوت في مستوى الضغط". كما أجابت على سؤال وهو: في أي حالات يمنع الصوم للمرأة المرضعة أو الحامل؟ فقالت: "يمنع الصوم للمرأة الحامل أو المرضعة في حالات مرضية معينة مثل مرض سكري الحمل، أجهاض متأخر للمرأة إذا كانت تعاني من سوء تغذية قبل الحمل، تناول أدوية ثابتة، إذا كانت تعاني من التهابات وتأخذ مضادات حيوية بشكل ثابت..."

(1) انظر المقال بعنوان: "الصيام والشفاء" للدكتور عبد الجواد الصاوي. مجلة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، مكة المكرمة، العدد: (22).

إلى أن قالت: "أما إن كانت تتمتع بمواصفات صحية جيدة فلا مانع من أن تصوم، فالحمل كما هو معروف طيباً ليس مرضاً وإنما حالة ظرفية"⁽¹⁾.

آداب تتعلق بالسحور والفطر:

لكي يتحقق فوائد الصوم الصحية؛ يجب مراعاة بعض الآداب في تناول السحور والفطر، وهي:

الإعتناء بالسحور:

﴿عن أنس رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السُّحُورِ بَرَكَةً»⁽²⁾.

يقول الإمام النووي⁽³⁾ - رحمه الله - في شرح هذا الحديث: "فيه الحث على السحور، وأجمع العلماء على استحبابه، وأنه ليس بواجب، وأما البركة التي فيه فظاهرة؛ لأنه يقوّي على الصيام، وينشط له، وتحصل بسببه الرغبة في الازدياد من الصيام لحفة المشقة فيه على المتسحر، فهذا هو الصواب المعتمد في معناه"⁽⁴⁾.

كما يستحب تأخير السحور وتعجيل الفطر لقوله عليه الصلاة والسلام: «لا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا عَجَّلُوا الْفِطْرَ»⁽⁵⁾.

ويبدو والله أعلم أن من جملة الحكمة في تقديم الفطور وتأخير السحور، هي حتى تنحصر مدة الصيام التي لا يصحبها ضرر على الصائم.

(1) انظر المقال بعنوان: "صيام الحامل والمرضع لا يضّر إلا في حالات نادرة" د. نادين علاء، مجلة جريدة النهار اليومية العدد 1033،

الأحد 29 أغسطس 2010م (الصادرة عن شركة دار النهار للصحافة والطباعة والنشر والتوزيع. الصفاء، دولة الكويت).

(2) أخرجه البخاري في كتاب الصوم، باب بركة السحور من غير إيجاب 36/2 (1923) ومسلم في كتاب الصيام، باب فضل السحور وتأكيده استحبابه واستحباب تأخيره وتعجيل الفطر 770/2 (1905).

(3) النووي: محي الدين أبو زكريا يحيى بن شرف بن مري النووي أو النواوي، الدمشقي، أحد الأعلام في فقه الشافعي. وُلد في سنة إحدى وثلاثين وستمائة (631هـ). نال في العلم منزلة الغاية وكان علامة بالفقه والحديث، وألف مؤلفات قيمة وكثيرة، منها: "المهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج"، و"رياض الصالحين من كلام سيد المرسلين"، و"تحذيب الأسماء واللغات"، وغيرها. توفي سنة ست وسبعين وستمائة (676هـ). انظر: شذرات الذهب لابن العماد 354/5 وما بعدها، والأعلام للزركلي 149/8-150.

(4) شرح النووي على صحيح مسلم 206/7.

(5) أخرجه البخاري في كتاب الصوم، باب تعجيل الإفطار 47/2 (1957) ومسلم في كتاب الصوم، باب فضل السحور وتأكيده استحبابه واستحباب تأخيره وتعجيل الفطر 771/2 (1098) من حديث سهل بن سعد رضي الله عنه.

الإفطار على الرطب أو التمر أو الماء:

كان من هديه صلى الله عليه وسلم أنه كان يفطر على رطبات فإن لم تكن فعلى تمرات، فإن لم تكن حسا حسوات من ماء:

♦ عن أنس رضي الله عنه: "كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُفْطِرُ عَلَى رُطَبَاتٍ قَبْلَ أَنْ يُصَلِّيَ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ رُطَبَاتٌ فَعَلَى تَمْرَاتٍ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ، حَسَا حَسَوَاتٍ⁽¹⁾ مِنْ مَاءٍ"⁽²⁾. يقول المناوي رحمه الله: لأن التمر إن وصل إلى المعدة وهي خالية أغذى، وإلا أخرج بقايا الطعام⁽³⁾.

ولقد اكتشف العلماء السر في الإفطار بالتمر، وذلك لما يحويه نسبة عالية من السكر الطبيعي (Natural sugar) السهل الامتصاص، ولأن الصائم يعتمد على ما يوجد بجسمه من سكر، وخاصة المخزون منه في الكبد. والسكر الموجود في طعام السحور يكفي ست ساعات فقط من السحور وبعد ذلك يبدأ الإمداد من المخزون الموجود بالكبد، ومن هنا فإن الصائم إذا أفطر على التمر أو الرطب والتي تحتوي على سكريات أحادية مثل الفركتوز (fructose)، فإنها تصل سريعاً إلى الكبد والدم، الذي يصل بدوره إلى الأعضاء وخاصة المخ فيعطي الجسم الطاقة اللازمة له بعد الإفطار. أما الذي يملأ معدته بالطعام والشراب فيحتاج لمدة من ساعتين إلى ثلاثة ساعات حتى تمتص أمعاؤه السكر ويستفيد منه كطاقة للجسم. ونظراً لهذه الأهمية ينصح الأطباء المعاصرون الذين يعالجون مرضاهم بالصوم بتناول السكر الطبيعي الموجود في الفواكه والماء. والتمر يحوي نسبة عالية من السكر الطبيعي، السهل الامتصاص، و ثبت بالتحقيق أنه يحتوي حوالي 73% من وزنه مواد

(1) قال ابن الأثير: الحَسَوَاتُ بالعِشْم: الحَزْغَةُ مِنَ الشَّرَابِ بِغَدْرٍ مَا يُخَسَى مَرَّةً وَاحِدَةً. وَبِالْفَتْحِ: الْمَرَّةُ. النهاية في غريب الحديث والأثر ص/208.

(2) أخرجه أبو داود في كتاب الصيام، باب ما يفطر عليه 359/1، (2356)، والترمذي في كتاب الصوم، باب ما جاء ما يستحب عليه الإفطار 174/1 (696)، وأحمد 110/20 (12676)، والدارقطني في سننه 185/2 (23)، والحاكم في المستدرک 597/1 (1576)، والمقدسي في الأحاديث المختارة 411/4 (1584). والحديث رجال إسناده ثقات سوى جعفر بن سليمان، قال الحافظ: "صدوق زاهد لكنه كان يتشيع". تقريب التهذيب ص/ 199 (950). قال الترمذي: "حسن غريب". وقال الدارقطني "إسناده حسن" وصححه الحاكم ووافقه الذهبي. وحسنه الشيخ الألباني في "إرواء الغليل في تخریج أحاديث منار السبيل" 45/4 (922).

(3) فيض القدير 1/ 374.

سكرية، و 22% ماء و 2.2% بروتينات، و 0.6% دهون. وبهذا يرتفع مستوى سكر الدم في وقت وجيز⁽¹⁾.

الإعتدال في تناول السحور والفطر:

لكي يتحقق فوائد الصوم الصحية لا بد من اتباع نظام دقيق في الغذاء في شهر رمضان، وعدم الإكثار من الإفطار والسحور فوق طاقة الجسم، ولكن للأسف، فإن كثيراً من الصائمين يقضون فترة المساء في تناول مختلف الأطعمة، ويتم حشو المعدة بأنواع عديدة من الطعام، وقد يأكلون في الصيام أضعاف ما يأكلون في الحياة العادية. فبدل أن يكون صحتهم جيدة في هذا الشهر يكون مأوى لأنواع من الأمراض الهضمية وغيرها.

وفي دراسة نشرتها "بي بي سي" العربية BBC/Arabic تحت عنوان: "كتاب فرنسي يقدم نظام حمية للمسلمين خلال شهر رمضان" حيث يقدم هذا الكتاب "تاريخ التغذية خاص بـرمضان" نصيحة للمسلمين بشأن كيفية الإبقاء على أنفسهم نحيفين ورشيقين خلال شهر رمضان، وذلك من خلال اتباع نظام حمية بخصوص طريقة الإفطار والسحور.

يقول مؤلف الكتاب [وهو طبيب]: "إن المسلمين قد حولوا وجبة الإفطار في رمضان إلى طقس ليلي، من الانغماس في الأغذية السكرية يمتد بين غروب الشمس وشروقها، وقد يؤدي هذا الأمر للبعض إلى إنهاء شهر رمضان بعد أن يكونوا قد اكتسبوا وزناً أكثر مما كانوا عليه قبل بدء صيامهم. أما بالنسبة للبعض فترى عليهم علامات السكري وزيادة الشحوم".

ولذا ينصح الكاتب المسلمون بقوله: "إن لم يكن الناس حذرين، فيمكن لصيام رمضان أن يسبب لهم شتى أنواع المشاكل المتعلقة بالصحة والوزن؛ لأنك إذا التهمت أطعمة عالية القيمة الغذائية قبيل أن تأوي إلى الفراش فستنتهي إلى السمنة بالتأكيد؛ لأنك عندما ترتاح فإن جسدك يخزن الأغذية. وينصح الكاتب بتناول وجبة سحور كبيرة قبيل الصيام، تتضمن اللحوم والنشويات والحبوب، أما الإفطار، فيجب أن يتضمن وجبة خفيفة من السكريات، وطبق خفيف من الأسماك"⁽²⁾.

(1) انظر المقال: "روائع الإعجاز الطبي في القرآن والسنة" لعبد الدائم الكحيل www.kaheel7.com ، و الأسودان . النصر

والماء . للدكتور حنان شمسي باشا، ص/62 . 63 ، و موسوعة الإعجاز العلمي. للدكتور أحمد شوقي إبراهيم 128/5.

(2) كتاب فرنسي يقدم نظام حمية للمسلمين خلال شهر رمضان: موضوع منشور على موقع "بي بي سي العربية"

http://news.bbc.co.uk/1/hi/arabic/world_news/newsid يوم الجمعة 2007/09/14م

الحكمة في النهي عن صوم الدهر:

❖ عن عبد الله بن عمرو بن العاص -رضي الله عنهما- قال، قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إِنَّكَ لَتَصُومُ الدَّهْرَ وَتَقُومُ اللَّيْلَ؟» فَقُلْتُ: نَعَمْ! قَالَ: «إِنَّكَ إِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ هَجَمْتَ (1) لَهْ الْعَيْنِ وَنَفِهْتَ (2) لَهْ النَّفْسِ؛ لَا صَامَ مَنْ صَامَ الدَّهْرَ. صَوْمٌ ثَلَاثَةُ أَيَّامٍ؛ صَوْمُ الدَّهْرِ كُلِّهِ». قُلْتُ: فَإِنِّي أَطِيقُ أَكْثَرَ مِنْ ذَلِكَ! قَالَ: «فَصُمْ صَوْمَ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ. كَانَ يَصُومُ يَوْمًا، وَيُفْطِرُ يَوْمًا، وَلَا يَفِرُّ إِذَا لَأَقَى» (3).

فنهى النبي صلى الله عليه وسلم عن صوم الدهر؛ لئلا يحصل منه المشقة والضعف والتعب. ولذا قال: «وَلَا يَفِرُّ إِذَا لَأَقَى» لأن من أسباب القرار؛ ضعف الجسد، ولا شك أن سرد الصوم ينهكه (4). وعلى ذلك يحمل قول ابن مسعود، حينما قيل له: إِنَّكَ تَقِلُّ الصَّوْمَ! فقال: أَجَل! إِنِّي إِذَا صُمْتُ ضَعَفْتُ عَنِ الصَّلَاةِ، وَالصَّلَاةُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ الصَّيَامِ» (5).

يقول الحافظ ابن حجر: نعم إن فرض أن شخصاً لا يفوته شيء من الأعمال الصالحة بالصيام أصلاً، ولا يفوت حقاً من الحقوق التي خوطب بها، لم يبعد أن يكون في حقه أرجح، وإلى ذلك أشار ابن خزيمة فترجم: "الدليل على أن صيام داود إنما كان أعَدِلَ الصَّيَامَ وأحبه إلى الله لأن فاعله يؤدي حق نفسه وأهله وزائره أيام فطره بخلاف من يتابع الصوم". وهذا يشعر بأن من لا يتضرر في نفسه ولا يفوت حقاً أن يكون أرجح، وعلى هذا فيختلف ذلك باختلاف الأشخاص والأحوال: فمن يقتضي حاله الإكثار من الصوم أكثر منه، ومن يقتضي حاله الإكثار من الإفطار أكثر منه، ومن يقتضي حاله المزج فعله، حتى أن الشخص الواحد قد تختلف عليه الأحوال في ذلك. اهـ (6).

(1) "هجمت له العين": أي غارتا ودخلتا في موضعهما. لسان العرب 4623/6، مادة: هَجَمَ.

(2) "نفهت له النفس" أي أعبت. المرجع السابق 4511/6، مادة: نفه.

(3) أخرجه البخاري في كتاب الصوم، باب صوم داود عليه السلام 53/2 (1979)، ومسلم في كتاب الصيام، باب النهي عن صوم الدهر لمن تضرر به أو فوت به حقاً أو لم يفطر العبدین والنشريق وبيان تفصيل صوم يوم وإفطار يوم 816/2 (1159).

(4) فتح الباري شرح صحيح البخاري 223/4.

(5) هذه الرواية؛ أخرجه عبد الرزاق في المصنف 310/4، والطبراني في المعجم الكبير 195/9. قال الميمني: رواه الطبراني ورجاله رجال الصحيح. مجمع الزوائد 257/2.

(6) فتح الباري شرح صحيح البخاري 263/4.

الحكمة في النهي عن الوصال:

الوصال هو: صوم يومين فصاعداً من غير أكل أو شرب بينهما⁽¹⁾.

❖ عن أنس رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «لَا تُوَاصِلُوا» قالوا: إِنَّكَ تُوَاصِلُ! قال: «لَسْتُ كَأَحَدٍ مِنْكُمْ إِنِّي أَطْعَمُ وَأَسْقِي [أَوْ] إِنِّي أَبِيتُ أَطْعَمُ وَأَسْقِي»⁽²⁾.

وفي رواية عائشة رضي الله عنها قالت: «نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الْوَصَالِ رَحْمَةً لَكُمْ...». ثم ذكرت نحو حديث أنس رضي الله عنه⁽³⁾.

ذكر أهل العلم أن الحكمة في النهي عن الوصال؛ لئلا يحصل الملل من العبادة والتقصير في بعض وظائف الدين، من إتمام الصلاة بخشوعها وأذكارها وآدابها وملازمة الأذكار وسائر الوظائف المشروعة في نهاره وليله⁽⁴⁾.

وكذلك من جملة الحكمة، هي أن لا ينقص البدن من المواد الغذائية التي قد تؤدي إلى هلاكه. ويتجلى من هذا أهمية كون الصيام الإسلامي مؤقتاً من الفجر إلى الغروب دون تحريم بعده لنوع ما من الأغذية مع طلب الاعتدال وعدم الإسراف في الطعام في فترة الإفطار.



(1) شرح النووي على صحيح مسلم 211/7.

(2) أخرجه البخاري في كتاب الصوم، باب الوصال 48/2 (1961).

(3) أخرجه البخاري في نفس الموضع السابق، رقم الحديث: (1964).

(4) انظر: شرح النووي على صحيح مسلم 212/7.

المبحث الثالث: الحج وأثره في حفظ الصحة.

الحج أحد أركان الإسلام الخمسة، وأحد فرائض الدين لمن استطاع إليه سبيلاً: ﴿وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ⁽¹⁾﴾.
 ♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: خطبنا رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال: «أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ فَرَضَ اللَّهُ عَلَيْكُمْ الْحَجَّ فَحُجُّوا....»⁽²⁾.

وقد ورد في فضل الحج المبرور أن ليس له الجزاء إلا الجنة. فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «الْعُمْرَةُ إِلَى الْعُمْرَةِ كَفَّارَةٌ لِمَا بَيْنَهُمَا وَالْحَجُّ الْمَبْرُورُ⁽³⁾ نَافِلٌ لَهُ جَزَاءٌ إِلَّا الْجَنَّةُ⁽⁴⁾».

والحج المبرور سبب لغفران الذنوب، حيث قال عليه الصلاة والسلام: «مَنْ حَجَّ لِلَّهِ فَلَمْ يَرْفُثْ⁽⁵⁾ وَلَمْ يَفْسُقْ⁽⁶⁾ رَجَعَ كَيَوْمِ وَلَدَتْهُ أُمُّهُ»⁽⁷⁾.

أثر أعمال الحج على الصحة البدنية:

إنه لا يخفى على أحد مدى أهمية النشاط والحركة والرياضة لصحة الإنسان. وشعيرة الحج عبارة عن النشاط والحركة، من ممارسة "الطواف" و "السعي" وغيرها من المواقف التي يحتاج إلى بذل الجهد وترك الدعة والرفاهية، وكلها تُنشِط وتقوي الأعضاء، وتُذيب الفضلات، وتُعوِّد البدن الحِفَظَ

(1) سورة آل عمران، رقم الآية: (97).

(2) أخرجه مسلم في كتاب الحج، باب فرض الحج مرة في العمر 975/2 (1337).

(3) قال النووي: الأصح الأشهر أن المبرور هو الذي لا يخالطه إثم، مأخوذ من البر وهو الطاعة. وقيل: هو المقبول، ومن علامة القبول أن يرجع خيراً مما كان ولا يعاود المعاصي. شرح النووي على صحيح مسلم (119/9).

(4) أخرجه البخاري في كتاب الحج، باب وجوب العمرة وفضلها 537/1 (1773)، ومسلم في كتاب الحج، باب في فضل الحج والعمرة ويوم عرفة 983/2 (1349).

(5) فلم يَرْفُثْ) الرَفَثُ اسم للفحش من القول، وقيل هو الجماع. انظر: شرح النووي على صحيح مسلم 119/9.

(6) (وَلَمْ يَفْسُقْ) الفُسُوقُ: المعصية. انظر: المرجع السابق.

(7) أخرجه البخاري في كتاب الحج، باب فضل حج المبرور 471/1 (1531) وهذا لفظه. وينحوه أخرجه مسلم في كتاب الحج، باب فضل الحج والعمرة ويوم العرفة 983/2 (1350) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

والنشاط، كما تُنشّط النظام المناعي للجسم وتمنحه جرعة قوية من المناعة ضد الأمراض، بالإضافة للأجر والثواب العظيم وتطهير الذنوب.

ماء زمزم وفوائده الصحية:

إن ماء زمزم من أشرف المياه وأجلّها قدراً على الإطلاق، وهو هزمة جبريل وسقيا الله إسماعيل عليه السلام، وغسل به قلب النبي صلى الله عليه وسلم. والأحاديث التي وردت في ماء زمزم كثيرة، منها ما يلي:

◆ عن أنس بن مالك رضي الله عنه، قال: كان أبو ذر⁽¹⁾ يحدث أنّ رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «فَرَجَ سَقْفُ بَيْتِي وَأَنَا بِمَكَّةَ. فَنَزَلَ جِبْرِيلُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. فَفَرَجَ صَدْرِي. ثُمَّ غَسَلَهُ بِمَاءِ زَمْزَمَ. ثُمَّ جَاءَ بِطَسْتٍ مِنْ ذَهَبٍ مُمْتَلِيٍّ حِكْمَةً وَإِيمَانًا. فَأَفْرَغَهَا فِي صَدْرِي ثُمَّ أَطْبَقَهُ....» الحديث⁽²⁾.

فغسل قلبه - صلى الله عليه وسلم - بماء زمزم لما في هذا الماء من خواص تقوي القلب وتسكن الروح، فيقوى على مشاهدة الملكوت الأعلى⁽³⁾.

◆ وعن أبي ذر [أيضاً]: أنه حضر إلى النبي صلى الله عليه وسلم وهو يطوف بالبيت فلما فرغ من الصلاة خلف المقام، سلم على النبي صلى الله عليه وسلم، فسأله عن اسمه.... وقال: «مَتَّى كُنْتُ هَاهُنَا؟» قال: قلتُ: قد كنت هاهنا منذ ثلاثين بين ليلة ويوم، قال: «فَمَنْ كَمَنْ يُطْعِمُكَ؟» قال: قلت: ما كان لي طعام إلا ماء زمزم فسمنت حتى تكسرت عكّن بطني⁽⁴⁾ وما أجد على كبدي سخفة جوع⁽⁵⁾. قال: «إِنَّهَا مُبَارَكَةٌ إِنَّهَا طَعَامٌ طَعْمٌ»⁽⁶⁾.

(1) أبودر: هو جندب بن جنادة على الأصح، صحابي مشهور ذو مناقب جمة، تأخرت هجرته فلم يشهد بدرا، توفي سنة 32 هـ.

انظر: الإصابة في تمييز الصحابة لابن حجر 105/10، تقريب التهذيب، ص/1143، رقم الترجمة (8147).

(2) أخرجه البخاري في كتاب الصلاة، باب كيف فرضت الصلاة في الإسراء 132/1 (349)، ومسلم في كتاب الإيمان، باب الإسراء برسول الله صلى الله عليه وسلم إلى السماوات وفرض الصلوات 148/1 (163).

(3) انظر: فيض القدير 559/4.

(4) العَكْنُ جمع عَكْنَةٍ، وهو النهوض والنوء عن مستوى البطن. انظر: النهاية في غريب الحديث، لابن الأثير ص/929.

(5) سخفة لجوع: يعني رَقْنُهُ وَهَرَالُهُ. والسَخْفُ بالفتح: رقة العيش. وبالضم: رَقَّةُ العقل. وقيل: هي الخفة التي تُغْزِي الإنسان إذا جاع من السخف، وهي: الخفة في العقل وغيره. المرجع السابق نفسه، ص/422.

(6) هذا جزء من حديث أبي ذر الطويل: أخرجه مسلم في كتاب فضائل الصحابة، باب فضائل أبي ذر رضي الله عنه 1919/4 (2473).

هذا الحديث يدل على أن ماء زمزم غذاء كامل، حيث بقي الصحابي الجليل أبو ذر رضي الله عنه ثلاثين يوماً وليلة وليس له طعام ولا شراب إلا هذا الماء المبارك حتى سمن، ولما هو أخبر النبي صلى الله عليه وسلم بذلك، فقال عليه الصلاة والسلام: «إِنَّهَا مُبَارَكَةٌ؛ إِنَّهَا طَعَامٌ طَعْمٌ». أي: تُشبع شاربها كما يُشبعه الطعام⁽¹⁾.

♦ عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه، قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «مَاءٌ زَمَزَمٌ لِمَا شَرِبَ لَهُ»⁽²⁾.

قال الشوكاني⁽³⁾ - رحمه الله -: "قوله: «مَاءٌ زَمَزَمٌ لِمَا شَرِبَ لَهُ» فيه دليل على أن ماء زمزم ينفع الشارب لأي أمر شربه لأجله، سواء كان من أمور الدنيا أو الآخرة، لأن ما في قوله: «لِمَا شَرِبَ لَهُ» من صيغ العموم»⁽⁴⁾.

وقال الحكيم الترمذي⁽⁵⁾ - رحمه الله -: "زمزم سقيا الله وغيائه لولد خليله، فبقي غيائاً لمن بعده، فالغيث في كل نائبة؛ فإن شربت لمرض شُفيت، وإن شربت لغيم فرج عنك، وإن شربت لحاجة

(1) ذكره النووي في المنهاج 30/16.

(2) أخرجه ابن ماجه في كتاب المناسك باب الشرب من ماء زمزم 518/1 (3062) وأحمد 140/23 (14849). بطريق عبد الله بن المؤمل عن أبي الزبير عن جابر به. وعبد الله بن المؤمل ضعيف، كما في التقييد ص/550. ولكن الحديث له طرق متعددة ذكرها المعجلوني. انظر: كشف الخفاء ومزيل الإلباس عما اشتهر من الأحاديث على ألسنة الناس 176/2. وذكرها أيضاً الشيخ الألباني في إرواء الغليل 320/4. 325. وللحافظ ابن حجر جزء فيه الجواب عن حال الحديث المشهور «ماء زمزم لما شرب له» وتكلم على تحريجه، وحاصل ما ذكره أن الحديث يختلف فيه، لضعفه جماعة وصححه آخرون، ثم قال: "والصواب أنه حسن لشواهدهم...". انظر: الجزء المذكور وهو ملحق مع كتاب "فضل ماء زمزم وذكر تاريخه وأسمائه وخصائصه...". لسائد بكداش ص/270. وقال ابن القيم في الطب النبوي ص/282: "الحديث حسن، وقد صححه بعضهم، وجعله بعضهم موضوعاً، وكلا القولين فيه مجازفة....." اهـ.

(3) الشوكاني: هو محمد بن علي بن محمد بن عبد الله الشوكاني، وُلد باليمن سنة 1173هـ، ونشأ بصنعاء، وولي قضاءها سنة 1229هـ. له مؤلفات كثيرة، منها: "نيل الأوطار شرح منتقى الأخبار من أحاديث سيد الأبرار"، و "البدر الطالع بمحاسن من بعد القرن السابع"، و "فتح القدير" (في التفسير) وغيرها، وقد ذُكر له 114 مؤلفاً. توفي سنة 1250هـ. انظر: هدية العارفين في أسماء المؤلفين وآثار المصنفين لإسماعيل باشا البغدادي 365/2، والأعلام للزركلي 296/8، و معجم المؤلفين لعمر رضا الكحلانة 57/11.

(4) نيل الأوطار، كتاب المناسك، باب ما جاء في ماء زمزم 100/5.

(5) الحكيم الترمذي: هو أبو عبد الله محمد بن علي بن الحسن بن بشر الحكيم الترمذي، باحث، صوفي، عالم بالحديث وأصول الدين. له مؤلفات منها: "نوادير الأصول في أحاديث الرسول"، و "الصلاة ومقاصدها"، و "الرياضة وأدب النفس"، وغيرها. اختلف في تاريخ وفاته؛ فقبل سنة 255هـ وقبل سنة 285هـ. انظر: سير أعلام النبلاء 439/13. والأعلام للزركلي 272/6.

استغفيت به، وإن شربت لنائبه صلحت، فهو قوله «لما شربت له» لأن الأصل من الرحمة بدءاً وغياًثاً، ولأي شيء شربه ذلك المؤمن وجد غوث ذلك الأمر⁽¹⁾.
وقد حرص كثير من أهل العلم رحمهم الله على استحضر نيات معينة عند شرب ماء زمزم، فقالوا قصدهم:

جاء عن الإمام أبي حنيفة⁽²⁾ -رحمه الله- أنه شربه للعلم والفقه، فكان أفقه زمانه⁽³⁾.
وجاء عن الإمام الشافعي⁽⁴⁾ -رحمه الله- أنه شربه للرعي فكان يصيب من كل عشرة تسعة⁽⁵⁾. كما ورد عنه غير ذلك.
والإمام أحمد⁽⁶⁾ -رحمه الله- حدث عنه ابنه عبد الله، قال: رأيته يشرب من ماء زمزم، يستشفى به، ويمسح به يديه ووجهه⁽⁷⁾.

يقول الإمام 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

- (1) نواذر الأصول في معرفة أحاديث الرسول، للحكيم الترمذي ص/634 [الأصل التاسع والخمسون].
- (2) هو الإمام أبو حنيفة، النعمان بن ثابت بن زوطي القيبي، الكوفي، مولى بني تميم الله بن ثعلبة. أحد الفقهاء الأربعة، وكان عاملاً زاهداً عابداً ورعاً تقياً كثير الخشوع دائم التضرع إلى الله تعالى. أدرك أبو حنيفة أربعة من الصحابة -رضوان الله عليهم- وهم: أنس بن مالك، وعبد الله بن أبي أوفى، وسهل بن سعد الساعدي، وأبو الطفيل عامر بن واثلة، ولم يلق أحداً منهم ولا أخذ عنهم، خلافاً لمن زعم بأنه لقي جماعة من الصحابة وروى عنهم. ولم يثبت ذلك عند أهل النقل. توفي سنة (150هـ). انظر: وفيات الأعيان لابن خلكان 405/5، و سير أعلام النبلاء 390/6.
- (3) انظر: فضل ماء زمزم وذكر تاريخه وأسمائه وخصائصه..... لسائد بكداش ص/135.
- (4) هو الإمام أبو عبد الله محمد بن إدريس بن العباس الشافعي. أحد الفقهاء الأربعة، وكان ذو مناصب همة، اجتمعت فيه من العلوم بكتاب الله وسنة الرسول صلى الله عليه وسلم، وكلام الصحابة رضي الله عنهم وآثارهم، واختلاف أقاويل العلماء وغير ذلك من معرفة كلام العرب واللغة والعربية والشعر ما لم يجتمع في غيره حتى قال الإمام أحمد رحمه الله: ما عرفت ناسخ الحديث ومنسوخه حتى جالست الشافعي. توفي سنة 204هـ. انظر ترجمته: وفيات الأعيان 163/4، سير أعلام النبلاء 5/10.
- (5) ذكره الخافظ ابن حجر في جزءه عن حديث "ماء زمزم لما شرب له" [وهو ملحق مع كتاب فضل ماء زمزم... لسائد بكداش] ص/271.
- (6) هو الإمام أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل الشيباني. أحد الفقهاء الأربعة، وكان إمام المحدثين، صنف كتابه المسند، وقيل: إنه كان يحفظ ألف ألف حديث، وكان من أصحاب الإمام الشافعي رحمه الله وخواصه. ولم يزل مصاحبه إلى أن ارتحل الشافعي إلى مصر، وقال في حقه: خرجت من بغداد وما خلفت بما أتقى ولا أفقه من ابن حنبل. ولي إمام المعتصم دعي إلى القول بخلق القرآن فلم يجب، فغضب وحبس وأذى إيذاءً شديداً، ولما تولى الحكم المتوكل أكرمه ورفع الحنة في خلق القرآن. توفي سنة 241هـ. انظر: وفيات الأعيان 63/1 وما بعدها.
- (7) انظر: فضل ماء زمزم وذكر تاريخه وأسمائه وخصائصه..... ص/112.

قريباً من نصف الشهر، أو أكثر، ولا يجِدُ جوعاً، ويطوفُ مع الناس كأحدهم، وأخبرني أنه ربما بقي عليه أربعين يوماً، وكان له قوةٌ يجامع بها أهله، ويصوم، ويطوفُ مراراً⁽¹⁾.

وذكر الحافظ ابن حجر⁽²⁾ -رحمه الله- جملة كبيرة من أخبار المستشفين بماء زمزم وحصول الشفاء لهم بإذن الله عزوجل من أمراض عجز الأطباء عنها. وللاستزادة يراجع فيما كتبه رحمه الله في الجواب عن حال حديث "ماء زمزم لما شرب له" وهو ملحق بكتاب "فضل ماء زمزم..." لسائد بكداش ص/271 وما بعدها.

فوائد ماء زمزم في ضوء المكتشفات العلمية الحديثة:

قام العلماء بالتجربة على ماء زمزم فاكتشفوا الأسرار الصحية الكثيرة في هذا الماء المبارك مصداقاً لما أخبر به النبي الكريم صلى الله عليه وسلم: «مَاءُ زَمْزَمَ لِمَا شُرِبَ لَهُ» كما سبق بيانه. وفي السطور التالية نلقي ضوءاً يسيراً على بعض المكتشفات.

♦ ماء زمزم من أفضل مياه الشرب:

هناك أنواع وأقسام للمياه تختلف بعضها عن بعض لا في جوهر المانية ولكن بحسب ما يخالطها وبحسب الكيفيات التي تغلب عليها. فأفضل أنواع المياه، هي المياه المعدنية [Mineral water] وقد قسّم أهل العلم المياه المعدنية إلى ثلاث مجموعات:

- مياه معدنية فقيرة بالمعادن: وهي تحتوي على 50 ملغ من الأملاح المعدنية في اللتر.
- مياه معدنية متوسطة الغني بالمعادن: وهي تحتوي على كمية تزيد عن 500 ملغ من الأملاح المعدنية في اللتر.
- المياه المعدنية غنية بالمعادن: وهي تحتوي على كمية تزيد عن 1500 ملغ من الأملاح المعدنية في اللتر.

(1) الطب النبوي، ص: 282.

(2) ابن حجر: شهاب الدين أبو الفضل، أحمد بن علي بن محمد بن محمد بن علي، الكناشي، العسقلاني، الشافعي، ويعرف بابن حجر، وهو لقب لبعض آبائه. ولد سنة (773هـ). نشأ يتيماً وحفظ القرآن وهو ابن تسع. حُبب الله إليه الحديث فأقبل عليه بكلية، انتهى إليه معرفة الرجال واستحضارهم ومعرفة العالي والنازل وعلل الأحاديث وغير ذلك، وصار هو الممول عليه في هذا الشأن في سائر الأقطار وقدوة الأمة، وأصبح حافظ الإسلام في عصره. كما كان فصيح اللسان، راوية للشعر، عارفاً بأيام المتقدمين وأخبار المتأخرين. وولي قضاء مصر مرات ثم اعتزل. وقد صنف كتباً كثيرة، منها: "فتح الباري شرح صحيح البخاري"، و"الإصابة في تمييز الصحابة"، و"بلوغ المرام من أدلة الأحكام"، وغيرها. توفي سنة ثمانمائة واثنين وخمسين (852هـ). انظر: الضوء اللامع لأهل القرن التاسع للسخاوي 36/2 - 39، شذرات الذهب لابن العماد 270/7، و الأعلام للزركلي 178/1.

ومن التحليل الكيميائي لماء زمزم وجد أنها تحتوى على 2000 ملغ من الأملاح المعدنية في اللتر.

وهذه نتائج تحاليل ماء زمزم لمركز أبحاث الحج بجامعة الملك عبد العزيز⁽¹⁾. ويقول المهندس سامي عنقاوي [رئيس مركز أبحاث الحج]: عندما كنا نحفر في زمزم عند التوسعة الجديدة للحرم، كنا كلما أخذنا من ماء زمزم زادنا عطاء... كلما أخذنا من الماء زاد ويستكمل عنقاوي حديثه قائلاً "شغلنا ثلاث مضخات لكي ننزع ماء زمزم حتى يتيسر لنا وضع الأسس، ثم قمنا بدراسة ماء زمزم من منبعه لنرى هل فيه جراثيم؟! فوجدنا أنه لا يوجد فيه جرثومة واحدة!! نقي طاهر، لكن قد يحدث نوع من التلوث بعد ذلك في استعمال الآنية أو أنابيب المياه أو الدلو، يأتي التلوث من غيره! ولكنه نقي طاهر ليس فيه أدنى شيء"⁽²⁾.

اكتشف العالم الطبيعي الياباني الدكتور مسارو إيموتو (Masaru Emoto) [رئيس معهد بيدو التكنولوجية في اليابان، و مؤلف كتاب: "رسالة من الماء"] بأن في ماء زمزم خاصية لا توجد في أي مياه العالم. ومن خلال الفحص المجهرى وصل إلى نتيجة بأن قطرة واحدة من ماء زمزم لو مُزج في ألف قطرة من الماء العادي لحصل له نفس الخصائص التي في ماء زمزم. كما صرح بأن بلور (ذرة معدنية لامعة) قطرة واحدة ماء زمزم لا يُشبه أي بلور مياه الأخرى. وقال بأن خواص ماء زمزم لا يمكن تغييرها أبداً، والعلم قاصر عن معرفة أسبابه⁽³⁾. كما كشف هذا العالم حول ذاكرة الماء وأن الماء يخزن في داخله كل الأحداث التي تجري حوله! كما قام بتجارب هي الأولى من نوعها فجاء بفطرات ماء وأخضعها لترددات صوتية مختلفة ولاحظ أن ترتيب جزيئات الماء يتغير من تغير الترددات الصوتية! وربما تكون آخر تجاربه أنه جاء بماء زمزم وأخضعه للفحص الدقيق، ووجد أن هذا الماء يتميز عن أي نوع آخر من مياه الدنيا، والشيء العجيب أنه وجد لهذا الماء تفاعلاً خاصاً مع كلام الله تبارك وتعالى، وتأثره بتلاوة القرآن عليه⁽⁴⁾.

(1) نقلاً عن المقال "ماء زمزم وحكمة الاستشفاء بما" للدكتور هادي محمد لطفي. مجلة الهيئة العالمية للإعجاز في القرآن والسنة بمكة المكرمة، العدد السادس والعشرون.

(2) انظر: موسوعة الطب البديل، خالد جاد ص/102. وموسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، لأحمد جاد 106/2.

(3) انظر المقال عن "فوائد ماء زمزم" للكاتب السيد فضل حسين. جريدة نواي وقت اليومية [Daily Nawi waqat] إسلام آباد باكستان 13 مايو 2011م.

(4) انظر المقال: "ذاكرة ماء زمزم" لعبد الدائم الكحيل على موقع: <http://www.kaheel>

وفي عام 1971م نشر أحد ذكاترة المصريين مقالاً في الجرائد الأوروبية، ادعى فيها بأن ماء زمزم مضر للصحة ودلّل على موقفه بأن بيت الله الحرام يقع أسفل عن سطح البحر، ولما أن بشر زمزم تقع في وسط مكة فجميع المياه المكثفة تجتمع فيها. ولما بلغ هذه الثثرة إلى الملك فيصل رحمه الله ثار غضباً وأصدر الحكم بالفور بإرسال النماذج لماء زمزم إلى المختبرات الأوروبية. وفوض هذا المهام إلى المهندس الباكستاني معين الدين أحمد الذي كان متعياً في جدة كمهندس كيميائي. وقد حقق هو بنفسه وأرسل النماذج إلى المختبرات الأوروبية. وبعد ما قت التجارب عندهم حرّروا ختم التصديق بأن ماء زمزم صالح وأماون تماماً للشرب. ولما بلغ هذه البُشرى إلى الملك فيصل فرح فرحاً شديداً وأصدر الحكم بتشهير هذا الأمر في الجرائد الأوروبية، وفعلاً نشرت التحليلات الكيميائية لماء زمزم في الجرائد الأوروبية على وجه ملموس⁽¹⁾.

التنبيه: وما ينبغي التنبيه له أنه ليس بضروري أن يحصل للشارب مطلوبه في الحال، بل هو شبه بما ورد في الدعاء، حيث قال صلى الله عليه وسلم: «مَا عَلَى الْأَرْضِ مُسْلِمٌ يَدْعُو اللَّهَ بِدَعْوَةٍ إِلَّا آتَاهُ اللَّهُ إِيَّاهَا أَوْ صَرَفَ عَنْهُ مِنَ الشَّوْءِ مِثْلَهَا مَا لَمْ يَدْعُ بِإِثْمٍ أَوْ قَطِيعَةٍ رَجِمَ، فَقَالَ رَجُلٌ مِنَ الْقَوْمِ: إِذَا نُكْثِرُ، قَالَ: اللَّهُ أَكْثَرُ»⁽²⁾.

فكل داع. كما قال ابن حجر. يستجاب له، لكن تنوع الإجابة فتارة تقع بعين ما دعا به، وتارة بعوضه⁽³⁾.

ثم ينبغي كذلك أن تراعي شروط وأسباب حصول الإجابة أو القبول أو حصول المطلوب، فقد نبه أهل العلم على أن شرب ماء زمزم لا يفيد شربه إن فعله مجرباً لا موقناً. قال ابن العربي⁽⁴⁾ في أحكام القرآن: "النبي صلى الله عليه وسلم قال: «مَاءٌ زَمْزَمٌ لِمَا

(1) انظر: عادات نوري اورجديد سائنسي تحقيق (باللغة الأردية) يعني: العبادات النبوية والمكتشفات العلمية الحديثة. محمد أنور اختر، ص/397، 399.

(2) أخرجه الترمذي في كتاب الدعوات، باب انتظار الفرج وغيره 812/1 (3583). هذا الإسناد فيه ابن ثوبان (وهو عبد الرحمن بن ثابت بن ثوبان) قال عنه الحافظ: صدوق يخطيء ورعي بالقدر وتغر بآخره. تقريب التهذيب برقم: (3844). قال أبو عيسى: حسن صحيح غريب من هذا الوجه. وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن الترمذي 467/3.

(3) فتح الباري شرح صحيح البخاري 98/11.

(4) ابن العربي: أبو بكر محمد بن عبد الله بن أحمد، المعروف بابن العربي المعافري الأندلسي الإشبيلي الحافظ المشهور. وكان له اليد الطولى في الحديث والتفسير والأصول، كما كان أدبياً متكلماً. له مؤلفات كثيرة، منها: "الحصول في أصول الفقه"، و"عارضة

شُرِبَ لَهُ»⁽¹⁾ وأخبر النبي بأن هذا موجود فيه إلى يومه ذلك، وكذلك يكون إلى يوم القيامة، لمن صحت نيته وسلمت طويته، ولم يكن به مكدباً ولا شربه مجرباً؛ فإن الله مع المتوكلين وهو يفضح الجربين، ولقد كنتُ بمكة مقيماً.. وكنتُ أشربُ ماء زمزم كثيراً وكلما شربته نويتُ به العلم والإيمان، حتى فتح الله لي بركته في المقدار الذي يستره لي من العلم، ونسيت أن أشربه للعمل؛ ويا ليتني شربته لهما حتى يفتح الله علي فيهما»⁽²⁾.



= الأحمدي في شرح الترمذي، و"القبس في شرح موطأ مالك بن أنس"، و"ترتيب المسالك في شرح موطأ مالك"، و"أحكام القرآن"، ثلثي سنة ثلاث وأربعين وخمسمائة (4543هـ). انظر: وفيات الأعيان 296/4، وسير أعلام النبلاء 130/19.

(1) سبق تحريجه في الصفحة، رقم: (53) حاشية رقم: (2).

(2) أحكام القرآن، لابن العربي 137/3 . 138.

المبحث الرابع: الجهاد في سبيل الله وأثره في حفظ الصحة.

تعريف الجهاد لغةً وشرعاً:

المعنى اللغوي: الجهاد في اللغة، مصدر من الجهد والجُهد (بفتح الجيم وضمها) وهما الطاقة و المشقة، يقال: جهدت الرجل: بلغت مشقته. و جهد دابته وأجهدها: بلغ جُهدها وحمل عليها في السير فوق طاقتها. وكذلك الجهاد في سبيل الله؛ إنما هو بذل الجهد في إذلال النفس وتذليلها في سبيل الشرع، والحمل عليها بمخالفة الهوى، ومن الركون إلى الدعة واللذات، واتباع الشهوات⁽¹⁾.

وأما في اصطلاح الكتاب والسنة فإنه يأتي بمعنى أعم وأشمل فيدخل فيه:

1. جهاد النفس: وهو جهاد النفس على تعلم الدين، والعمل به، والدعوة إليه، والصبر على الأذى فيه.
 2. جهاد الشيطان: وهو جهاده على دفع ما يلقي إلى العبد من الشبهات والشهوات.
 3. جهاد أصحاب الظلم والبدع والمنكرات: ويكون باليد إذا قدر، فإن عجز فباللسان، فإذا عجز فبالقلب، حسب الحال والمصلحة.
 4. جهاد الكفار والمنافقين: ويكون بالقلب، واللسان، والمال، والنفس. وكل واحد من هذه الأقسام قسمه الإمام ابن القيم إلى عدة تقسيمات⁽²⁾.
- وأما إذا أطلق "الجهاد" فيراد به الجهاد في سبيل الله فقط. لذا جاء في تفسيره بأنه: قتال مسلم كافراً غير ذي عهد بعد دعوته للإسلام وإبائه، إعلاءً لكلمة الله⁽³⁾.
- ويقول الملا علي القاري⁽⁴⁾، هو: بذل المجهود في قتال الكفار مباشرة أو معاونته بالمال أو

(1) انظر: لسان العرب لابن منظور 708/1، والمصباح المنير للفيومي ص/43، وهج العروس للزبيدي 534/7.

(2) انظر: زاد المعاد 9/3 . 11.

(3) الموسوعة الفقهية الكويتية 124/16.

(4) هو علي بن (سلطان) محمد، نور الدين الملا الهروي القاري: فقيه حنفي، من صدور العلم في عصره. ولد في هراة وسكن مكة وتوفي بها سنة 1014هـ، من مؤلفاته: "مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح"، و "شرح مشكلات الموطأ"، و "تفسير القرآن" في ثلاث مجلدات، وغيرها. انظر: الأعلام للزركلي 12/5.

بالرأي أو بتكثير السواد أو غير ذلك⁽¹⁾.

فضل الجهاد في سبيل الله:

الجهاد في سبيل الله - الذي هو قتال الكفار - ذروة سنام الإسلام، وبه قام هذا الدين، وارتفعت رابته، وهو من أعلى القربات، وأجل الطاعات، شرع لإعلاء كلمة الله تعالى، وتبليغ دعوته للناس كافة.

والأدلة على فضله وعلو مكانته في الإسلام كثيرة جداً، نذكر بعضها فيما يلي:

قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَى مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنْفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ بِأَنْ لَهُمُ الْجَنَّةَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَيَقْتُلُونَ وَيُقْتَلُونَ وَعَدًا عَلَيْهِ حَقًّا فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْقُرْآنِ وَمَنْ أَوْفَى بِعَهْدِهِ مِنَ اللَّهِ فَاسْتَبْشِرُوا بِنَيْعِكُمُ الَّذِي بَايَعْتُمْ بِهِ وَذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ⁽²⁾﴾.

وقال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَهَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ أَعْظَمُ دَرَجَةً عِنْدَ اللَّهِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْفَائِزُونَ⁽³⁾﴾.

وقال تعالى: ﴿وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتًا بَلْ أحيَاءٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ * فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ * يَسْتَبْشِرُونَ بِنِعْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُؤْمِنِينَ⁽⁴⁾﴾.

♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم سئل: أي العمل أفضل؟ فقال: «إيماناً بالله ورسوله»، قيل: ثم ماذا؟ قال: «الجهاد في سبيل الله...» الحديث⁽⁵⁾.

♦ عن انس رضي الله عنه مرفوعاً: «لَعَذْوَةُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَوْ رَوْحَةٌ خَيْرٌ مِنَ الدُّنْيَا وَمَا

(1) مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح 420/11.

(2) سورة التوبة، رقم الآية: (111).

(3) سورة التوبة، رقم الآية: (20).

(4) سورة آل عمران، الآيات: (169 - 171).

(5) أخرجه البخاري في كتاب الإيمان، باب من قال إن الإيمان هو العمل 15/1 (26)، و مسلم في كتاب الإيمان، باب كون الإيمان

بالله تعالى الفضل الأعمال 88/1 (83).

فيها⁽¹⁾».

حكم الجهاد: الجهاد له حالتان:

الأولى: فرض كفاية: بمعنى أنه إذا قام به البعض سقط عن الآخرين، لقوله تعالى: ﴿لَا يَسْتَوِي الْقَاعِدُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ غَيْرُ أُولِي الضَّرَرِ وَالْمُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فَضَّلَ اللَّهُ الْمُجَاهِدِينَ بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ عَلَى الْقَاعِدِينَ دَرَجَةً⁽²⁾﴾.

قال ابن قدامة⁽³⁾ - رحمه الله -: "وهذا يدل على أن القاعدين غير آثمين مع جهاد غيرهم"⁽⁴⁾.

الثانية: فرض عين: والحالات التي يتعين فيها الجهاد ثلاثة، كما ذكرها أهل العلم:

(1) إذا تقابل الصفان، فيحرم على من حضر؛ الانصراف، والدليل قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمُ الَّذِينَ كَفَرُوا زَحْفًا فَلَا تُوَلُّوهُمْ الْأَذْبَارَ * وَمَنْ يُوَلَّهُمْ يَوْمَئِذٍ ذُبُرُهُ إِلَّا الْمُتَحَرِّفًا لِقِتَالٍ أَوْ مُتَحَيِّزًا إِلَى فِتْنَةٍ فَمَقْدَبَاءٌ يَغْضَبُ مِنَ اللَّهِ وَمَأْوَاهُ جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ⁽⁵⁾﴾.

(2) إذا نزل الكفار ببلد معين، تعين على أهله قتالهم ودفعهم، فالدفاع عن النفس واجب، قال تعالى:

﴿وَقَاتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ الَّذِينَ يُقَاتِلُونَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ⁽⁶⁾﴾.

(3) إذا استنفر ولي الأمر قوماً لزمهم النفير، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَا لَكُمْ إِذَا قِيلَ لَكُمْ اتَّفَعُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَنْتُمْ أَنْتُمْ إِلَى الْأَرْضِ أَرْضَيْتُمْ بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا مِنَ الْآخِرَةِ فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ * إِلَّا تَنْفَرُوا يُعَذِّبْكُمْ عَذَابًا أَلِيمًا وَيَسْتَبْدِلَ قَوْمًا غَيْرَكُمْ وَلَا تَضُرُّوهُ شَيْئًا وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ⁽⁷⁾﴾.

(1) أخرجه البخاري في كتاب الجهاد، باب الغدوة والروحة في سبيل الله 304/2 (2792)، و مسلم في كتاب الإمارة، باب فضل

الغدوة والروحة في سبيل الله 1499/3 (1880).

(2) سورة النساء، رقم الآية: (95).

(3) ابن قدامة: أبو محمد عبد الله بن أحمد بن محمد بن قدامة، المقدسي الدمشقي، أحد الأعلام في المذهب الحنبلي، صاحب

الصابغ الكثر، منها: "المغني" في الفقه الحنفي، و "روحة الناظر" في أصول الفقه، "المقنع"، وغيرها. توفي سنة 620هـ. انظر:

سير أعلام النبلاء 165/22، 166، المعبر في خير من غير كلامها للذهبي 180/3، 181.

(4) المغني 410/20.

(5) سورة الأنفال، الآيات: (15، 16).

(6) سورة البقرة، رقم الآية: (190).

(7) سورة التوبة، الآيات: (38، 39).

أثر الجهاد في سبيل الله على الصحة:

وأما فوائد الجهاد الصحية فإنها تتضمن من ناحيتين:

● الناحية الأولى: الحركة والنشاط والرياضة الكلية:

الجهاد عبارة عن الحركة والنشاط، والرياضة الكلية التي هي من أعظم أسباب القوة وحفظ الصحة وصلابة القلب والبدن ودفع فضلاتهما. والإسلام يدعو إلى قوة البدن، حيث قال عليه الصلاة والسلام: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ....» (1).

والمراد بالقوة هنا: عزمة النفس، والقريحة في أمور الآخرة، فيكون صاحب هذا الوصف أكثر إقداماً على العدو في الجهاد، وأسرع خروجاً إليه وذهاباً في طلبه، وأشد عزمة في الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر والصبر على الأذى في كل ذلك، واحتمال المشاق في ذات الله تعالى وأرغب في الصلاة والصوم والأذكار وسائر العبادات وأنشط طلباً لها ومحافظة عليها ونحو ذلك (2).

وكان في عهده صلى الله عليه وسلم بعض الرياضات لها طابع القوة والاستعداد للقتال ضد أعداء الله. وسندرس هذا الموضوع في مبحث مستقل تحت فصل: "الرياضة البدنية والرها في حفظ الصحة". وفي هذا المقام نلقي ضوءاً يسيراً على البعض، لما لها علاقة بالقتال وطلب القوة المطلوبة في قوله عز وجل: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ...﴾ (3). وهي: كالمسابقة بالأقدام، والمسابقة بالهيل والإبل، والرمي ونحو ذلك.

1. المسابقة بالأقدام:

المسابقة من السبق وهو القُدْمة في الجزئي بين اثنين أو أكثر وفي كل شيء، والجمع: الأسباق والسوابق (4).

◆ عن عائشة رضي الله عنها: خرجت مع النبي صلى الله عليه وسلم في بعض أسفاره وأنا جارية لم أحمل اللحم ولم أبْدُنْ، فقال للناس: «تَقْدِمُوا» فتقدموا ثم قال لي «ثَقَالِي حَتَّى أَسَابِقَكَ» فسَابَقْتُهُ فَسَبَقْتُهُ فسكت عني، حتى إذا حملت اللحم وبَدَنْتُ ونسيتُ خرجت معه في بعض أسفاره، فقال

(1) سبق ترجمه في صفحة: 23، حاشية: 3.

(2) قاله النووي في شرح صحيح مسلم 215/16.

(3) سورة الأنفال، رقم الآية (60).

(4) لسان العرب 1928/3، مادة: (سبق).

للناس: «تَقَدَّمُوا» فتقدموا، ثم قال: «تَعَالَى حَتَّى أَسَابِقَكَ» فسابقته فسبقني، فجعل يضحك، وهو يقول: «هَذِهِ بِتِلْكَ»⁽¹⁾.

هذا الحديث يدل على جواز المسابقة بالأقدام. وهذه الرياضة لها تأثير كبير في بناء الجسم لأن فيها من الحركات الكلية التي هي من أعظم أسباب القوة، وحفظ الصحة، وصلابة القلب والبدن ودفع فضلاتهما، وتمارين البدن على الحركة، والخفة، والإسراع، والنشاط ما هو مطلوب في ميدان القتال.

2. سيق الخيل:

❖ عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم سَابَقَ بَيْنَ الْخَيْلِ الَّتِي أُضْمِرَتْ⁽²⁾ مِنَ الْخَفِيَاءِ⁽³⁾ وَأَمَدَهَا ثَبِيَّةُ الْوُدَاعِ⁽⁴⁾ وَسَابَقَ بَيْنَ الْخَيْلِ الَّتِي لَمْ تُضْمَرْ مِنَ الثَّبِيَّةِ إِلَى مَسْجِدِ بَنِي زُرَيْقٍ وَأَنَّ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ عُمَرَ كَانَ فِيْمَنْ سَابَقَ بِهَا.⁽⁵⁾

يدل هذا الحديث على جواز المسابقة بالخيل. ولا يخفى على أحد ما في مثل هذه الممارسات من الحركة، والرياضة التي بسببها يحصل الممارس بها القوة والصلابة ما هي مطلوبة في الجهاد.

(1) أخرجه أحمد 313/43 (26277) واللفظ له. وأخرجه مختصراً: أبو داود في كتاب الجهاد، باب في السبق على الرجل 391/1 (2578)، وابن ماجه في كتاب النكاح، باب حسن معاشره النساء 342/1 (1979). وأخرجه مطولاً بنحوه: الطبراني في المعجم الكبير 47/23 (125)، وابن أبي شيبه في المصنف 719/7، والبيهقي في السنن الكبرى، كتاب السبق والرمي، باب لا سبق إلا في خف أو حافر أو نصل 17/10 (20252). هذا الحديث رجال إسناده كلهم ثقات، فالحديث صحيح. وانظر: السلسلة الصحيحة 254/1 (131).

(2) أضمرت: الإضمار هو: أن يظهر على الخيل بالعلف حتى يسمن. ثم لا تعلق إلا قوتاً لتخف. وقيل يشد عليها سروجها وتجعل بالإجلة حتى تمرق تحتها، فيذهب رهلها، ويشد لحمها. ويقال تضمر الخيل أن تدخل في بيت وينقص من علفه ويجعل حتى يكثر عرقه فينقص لحمه فيكون أقوى لمجه. وقيل ينقص علفه ويجعل بجل مبلول. انظر: عمدة القاري شرح صحيح البخاري، للعلامة محمود بن أحمد بدر الدين المعني 159/14.

(3) الخفيا: يفتح الخاء وسكون الفاء يُمد و يقصر: موضع قرب المدينة. بين وبين الثنية خمسة، أو ستة، أو سبعة أميال. انظر: معجم البلدان لياقوت الحموي 276/2.

(4) ثبة الوداع: قال الحموي: يفتح الواو، وهو اسم من التوديع عند الرحيل، وهو ثنية مشرفة على المدينة بطؤها من يربد مكة. واختلف في تسميتها بذلك فقيل لأنها موضع وداع المسافرين من المدينة إلى مكة وقيل لأن النبي صلى الله عليه وسلم ودع بها بعض من خلفه بالمدينة في آخر خروجه، وقيل: في بعض سراياه المعوقة عنه، وقيل: الوداع اسم واد بالمدينة، والصحيح أنه اسم قديم جاهلي سمي لتوديع المسافرين. المرجع السابق 86/2.

(5) أخرجه البخاري في كتاب الجهاد، باب السبق بين الخيل 323/2 (2828)، ومسلم في كتاب الإمارة، باب المسابقة بين الخيل وتضميرها 1491/3 (1870).

3. السباحة:

قال ابن منظور⁽¹⁾: "السَّبْحُ والسَّباحة: الغُومُ. سَبَحَ بالنهر وفيه يَسْبَحُ سَبْحًا وَسَبَاحَةً"⁽²⁾.
وقد فرّق بعضهم بين السباحة والعموم، فالسباحة: الجري فوق الماء من غير انغماس. والعموم:
الجري في الماء مع الانغماس⁽³⁾.

والسباحة من أجمل أنواع الرياضات، وقد يؤجر فاعلها إذا أحسن النية وهي أن ينوي تعلّمها
وتدربها للاستخدام في الجهاد في سبيل الله، كما فعل المجاهدون من الصحابة والتابعين رضي الله عنهم
أجمعين. وهذا النوع من الرياضة أيضاً فيه الحركة الكاملة مما يقوي العضلات.

❖ عن عطاء بن أبي رباح⁽⁴⁾ - رحمه الله -: قال: رأيت جابر بن عبد الله و جابر بن عمير الأنصاري -
رضي الله عنهما- يرتحيان فمَلَّ أحدهما فجلس، فقال له الآخر: كسَلْتَ؟ سمعتُ رسول الله صلى الله
عليه و سلم يقول: «كُلُّ شَيْءٍ لَيْسَ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ فَهُوَ لَهْوٌ أَوْ سَهْوٌ إِلَّا أَرْبَعٌ
خِصَالٌ: مَشْيُ الرَّجُلِ بَيْنَ الْغَرَضَيْنِ وَتَأْدِيبُهُ فَرَسَهُ وَمَلَاعِبُهُ أَهْلِهِ وَتَعَلُّمُ السَّباحَةِ»⁽⁵⁾.
4. الرمي:

قال الله تعالى: «وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ
اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ»⁽⁶⁾.

(1) ابن منظور: أبو الفضل، جمال الدين، محمد بن مكرم بن علي بن أحمد الأنصاري الإفريقي ثم المصري. وُلِدَ سنة 630هـ. قال
الصفدي: "لا أعرف في الأدب وغره كتاباً مطولاً إلا وقد اختصره". من كتبه: "لسان العرب"، و "نوار الأذهار في الليل والنهار"،
و "مختصر مفردات ابن البيطار"، وغيرها. تولى في شعبان سنة 711هـ. انظر: الدرر الكامنة في أعيان المائة الثامنة، لابن حجر
262/4-263، و الأعلام للزركلي 108/7.

(2) لسان العرب 13/1914. مادة: (سبح).

(3) انظر: تاج العروس 33/155، مادة: (سبح).

(4) عطاء بن أبي رباح [واسم أبي رباح: أسلم] أبو محمد، القرشي مولا هم الحكي، مفتي الحرم. وُلِدَ في أثناء خلافة عثمان رضي الله عنه
ونشأ بمكة، حدّث عن جمع من الصحابة. قال الذهبي: "كان عطاء أسود، أعور، الفطس، أشل، أعرج، ثم عمي، وكان ثقة، فقيهاً،
علماً، كثير الحديث". تولى سنة 115هـ، وقيل سنة 114هـ، ورتب الذهب الأول. انظر ترجمته في سير أعلام النبلاء 78/5.

(5) أخرجه الطبراني في المعجم الكبير 2/193 (1785)، و في المعجم الأوسط 8/118 (8147)، والبيهقي في السنن الكبرى كتاب
السبق والرمي، باب ارتباط الخيل عدة في سبيل الله 26/10. قلت: رجال إسناده كلهم ثقات. قال الإمام الهيثمي: رواه الطبراني
في الأوسط والكبير والبراز ورجال الطبراني رجال الصحيح خلا عبد الوهاب بن بخت وهو ثقة. جمع الزوائد 350/5. وصححه
الشيخ الألباني في السلسلة الصحيحة 1/625، برقم: (315).

(6) سورة الأنفال، رقم الآية: (60).

وقال عليه الصلاة والسلام: «أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِّيَّ. أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِّيَّ. أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِّيَّ»⁽¹⁾.

يقول الإمام النووي رحمه الله في شرح هذا الحديث: "وفيه وفي الأحاديث بعده؛ فضيلة الرمي والمناضلة والاعتناء بذلك بنية الجهاد في سبيل الله تعالى، وكذلك المشاجعة وسائر أنواع استعمال السلاح، وكذا المسابقة بالخيول وغيرها، كما سبق في بابها، والمراد بهذا كله التمرن على القتال والتدرب والتحذق فيه ورياضة الأعضاء بذلك" اهـ⁽²⁾.

وخلاصة القول: إن النبي صلى الله عليه وسلم حضَّ الصحابة على الرياضات التي تساعد على تقوية البدن والصحة الجيدة حتى يكسب المرء القوة المطلوبة في قتال أعداء الله.

● الناحية الثانية: التقليل في الأكل والشرب.

إن من هدي المصطفى صلى الله عليه وسلم في آداب الطعام والشراب هو قلة الأكل والشرب، والبعد عن الأكل الكثير الزائد عن الحاجة.

◆ عن المقدم بن معدي كرب رضي الله عنه، قال: سمعتُ رسول الله صلى الله عليه وسلم، يقول: «مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَغَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٍ يَقْمَنُ ضَلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَخَالََةَ فَلْتٌ لِبَطْنِهِ، وَلْتٌ لِبَطْنِهِ، وَلْتٌ لِبَطْنِهِ»⁽³⁾.

حثَّ النبي صلى الله عليه وسلم في هذا الحديث على التقليل في الأكل والشرب، لأن كثرة الأكل تسبب الأمراض، منها مرض البدانة التي هي من أكبر المعوقات في ميدان القتال، لأن المتصف بها لا يستطيع الركض والجولان ولا المشي الكثير. كما أنها تسبب أمراض الجهاز التنفسي وهي أيضاً من أكبر المخاطر في ميدان القتال.

وإذا نظرنا إلى حال السلف من المجاهدين -رحمهم الله- ندرك بأنهم ماكانوا يعتنون أكثر بالأكل والشرب، بل ظروف القتال تصرفهم عن التفكير في مثل هذه الأمور، بل ربما لا يستطيعون حمل الأطعمة والأشربة الكثيرة، فكانوا يقضون أياماً لا يجدون ما يأكلون، كما حصل للصحابة في سرية الحَبَظ⁽⁴⁾؛ فعن جابر رضي الله عنه، قال: بعثنا رسول الله صلى الله عليه وسلم وأمر علينا أبا

(1) أخرجه مسلم في كتاب الإمارة، باب فضل الرمي والحث عليه وذم من علمه ثم نسيه 1522/3 (1917)

(2) شرح النووي 64/13.

(3) سبق تخريجه في صفحة، رقم: (41)، حاشية رقم: (1).

(4) تذكر أن هذه السرية كانت في رجب سنة 8 هـ، ولكن ابن القيم يقول: أن السياق يدل على أنها كانت قبل الخديبية، فإنه من حين

صالح أهل مكة بالخديبية، لم يكن يرصد لهم عيراً، بل كان زمن أمنٍ وهُدنة إلى حين الفتح. وكان أميرها أبو عبيد الله بن الجراح، =

عبيدة نتلقى عبراً لقريش وزؤدنا جراباً⁽¹⁾ من ثمر لم يجد لنا غيره فكان أبو عبيدة يعطينا ثمرة تمر، قال: فقلت: كيف كنتم تصنعون بها؟ قال: نمصُّها كما نمصُّ الصبي ثم نشرب عليها من الماء فتكفينا يومنا إلى الليل، وكنا نضرب بعصينا الحَبْطَ ثم نبلُّه بالماء فنأكله.....⁽²⁾



= بعته رسول الله صلى الله عليه وسلم في ثلاثانة رجل من المهاجرين والأنصار، ولهم عمر بن الخطاب، إلى غي من جهة بالقبيلة مما يلي ساحل البحر، وبينها وبين المدينة خمس ليال فأصابهم في الطريق جوع شديد فأكَلُوا الحَبْطَ. والحَبْطُ: كما قال ابن أنثر: ضرب الشجر بالعصا لينتثر ورقها، واسم الورق الساقط حَبْط - بالتحريك - فعل بمعنى مفعول، وهو من علف الأبل. انظر: "زاد المعاد في هدي خير العباد" 390/3، "عيون الأثر في فنون المغازي والشمال والسير"، لابن سيد الناس محمد بن عبد الله بن يحيى 173/2.

(1) جراباً: بكسر الجيم وفتحها. الكسر أفصح وهو وعاء من جلد. انظر: مشارق الأنوار على مصحاح الآثار، للقاضي عياض البحصي 144/1

(2) هذا جزء من حديث طويل: أخرجه البخاري في كتاب المغازي، باب غزوة سيف البحر.. 165/3 (4360)، ومسلم في كتاب الصيد والذباح، باب إباحة مباحات البحر 1535/3 (1935) واللفظ له.

الفصل الثاني: الآداب النبوية الصحية وأثرها في حفظ الصحة.

تمهيد:

الآداب جمع أدب، و هو كما ذكر ابن فارس: الهزمة والبدال وأصل واحد تتفرع مسائله وترجع إليه، فالأدب أن تجمع الناس إلى طعامك. وهي المأذبة والمأذبة. والآدب: الداعي⁽¹⁾. وعرفاً مادعى الخلق إلى المحامد و مكارم الأخلاق وتهديبها. وقال ابن منظور: الأدب الذي يتأدب به الأديب من الناس سُمي أدباً لأنه يأدب الناس إلى المحامد وينهاهم عن المقابح، وأصل الأدب: الدعا⁽²⁾. فإذا فيه معنى الدعاء إلى الشيء والاجتماع عليه، كما يطلق على الحصال الحميدة.

ويطلق بعض الفقهاء كلمة آداب على كل ما هو مطلوب سواء كان واجباً أو مندوباً، ولذلك يَؤَبَّوْا فقالوا: آداب الخلاء والاستنجاء، مع أن منها ما هو مستحب ومنها ما هو واجب. فكلمة أدب أو آداب لا يعني أنه مستحب فقط أو مندوب إليه، بل ربما يكون واجباً، ويُطلق الفقهاء كذلك لفظة أدب بمعنى الزجر والتأديب.

وكلمة الأدب تطلق أيضاً على ما يتعلق باللغة من إصلاح اللسان، وفن الخطاب، وتحسين الألفاظ، والصِّيَانَة عن الخطأ والزلل.

أما استعمال هذه الكلمة في كتب أهل العلم، فإنها تأتي بمعنى خصال الخير مثل آداب الطعام وآداب الشراب وآداب النكاح وآداب القضاء وآداب الفتيا وآداب المشي وآداب النوم ونحو ذلك. وموضوعنا في هذا البحث هو هذا الاستعمال (أي بما استعملت في خصال الخير).

لقد بين الإسلام كيف ينبغي أن يكون حال المسلم في طعامه وشرابه، وفي سلامه واستنذانه، وفي مجالسته وحديثه، وفي جَدِّه ومزاحه، وفي تَهْنِئته وتَعَزُّيته، وفي عطاسه وتثاؤبه، وفي قيامه وجلسه، وفي معاشرته لأزواجه وأصدقائه، وفي حِلِّه وترحاله، ونومه ويقظته، وحتى في خلّاته وقضاء حاجته، وغير ذلك، التي لا حصر لها. ولذا طعن اليهودُ الصحابيَّ الجليل سلمان -رضي الله عنه-، بقوله: قد

(1) معجم مقاييس اللغة 74/1، مادة: (أدب).

(2) انظر: لسان العرب 43/1، مادة: (أدب)، والمصباح المنير للفيومي ص/4، وتاج العروس للزبيدي 12/2.

عَلَّمَكُمْ نَبِيَّكُمْ (صلى الله عليه وسلم) كُلَّ شَيْءٍ حَتَّى الْخِرَاءَةِ؟⁽¹⁾، فقال: أجل! لقد نَحَنَّا أَنْ نَسْتَقْبَلَ الْقِبْلَةَ لِفَانِطٍ أَوْ بُولٍ أَوْ أَنْ نَسْتَنْجِيَ بِالْيَمِينِ أَوْ أَنْ نَسْتَنْجِيَ بِأَقْلٍ مِنْ ثَلَاثَةِ أَحْجَارٍ أَوْ أَنْ نَسْتَنْجِيَ بِرَجِيعٍ⁽²⁾ أَوْ بِعَظْمٍ⁽³⁾.

والأحاديث التي وردت في الآداب، منها مجموعة كبيرة لها آثار ملموسة في حفظ الصحة ووقايتها من الأمراض والأوبئة الخطيرة، وسندرسها خلال المباحث القادمة.

-
- (1) الخِرَاءَةُ: قال الخطابي: الخِرَاءَةُ مَكْسُورَةُ الْخَاءِ مَحْدُودَةُ الْأَلْفِ، أَدَبُ التَّخَلِّيِ وَالْقَعُودِ عِنْدَ الْحَاجَةِ، وَكَثَرَتِ الرِّوَاةُ بِفَتْحِ الْخَاءِ وَلَا يَمْدُونُ الْأَلْفَ فَيَفْحَشُ مَعَهُ. معالم السنن شرح سنن أبي داود، للإمام الخطابي 11/1.
- (2) الرَّجِيعُ: قال ابن منظور: الرجيع، يكون الزُّوْثُ وَالْقُبْرَةُ جَمِيعاً، وَإِنَّمَا سَمِيَ رَجِيعاً لِأَنَّهُ رَجَعَ عَنْ حَالِهِ الْأَوَّلِيِّ بَعْدَ أَنْ كَانَ طَعَاماً أَوْ عِلْقاً أَوْ غَيْرَ ذَلِكَ. انظر: لسان العرب 1592/3، مادة: (رجع).
- (3) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب الاستطابة 223/1 (262).

المبحث الأول: آداب الأكل والشرب الصحية وأثرها في حفظ الصحة. المطلب الأول: غسل اليدين قبل الطعام ولعقهما أو غسلهما بعده.

إن نظافة اليد قبل تناول الطعام أمرٌ مطلوب، وخاصة إذا كانت عليها الأوساخ ونحوها التي تضر البدن.

ولكن لم تثبت أحاديث صحيحة يُستند إليها في غسلهما قبل الطعام. قال الإمام البيهقي (1) -رحمه الله-: "الحديث في غسل اليد بعد الطعام حسن، وهو قبل الطعام ضعيف" (2). ولذا فقد اختلف أهل العلم في غسل اليدين قبل الطعام، فالإمام أحمد له في ذلك روايتان: كراهة واستحباب. وفصل الإمام مالك وقيد الغسل قبل الطعام بوجود القذر. وصنيع الإمام النووي في المنهاج وابن مفلح (3) في آدابه يدل على استحباب غسلهما قبل الطعام، وعليه جماعة من أهل العلم. والأمر فيه سعة والحمد لله (4).

وذهب بعض أهل العلم إلى استحباب الوضوء الشرعي قبل الطعام (5) وقيد الآخرون

(1) البيهقي: هو أبو بكر أحمد بن الحسين بن علي بن عبد الله بن موسى البيهقي الحسروجردي الفقيه الشافعي. وُلد سنة أربع وثمانين وثلاث مائة (384هـ). له مصنفات كثيرة، حتى قيل: تبلغ تصانيفه ألف جزء، وهو أول من جمع نصوص الإمام الشافعي رحمه الله، ومن أشهر مؤلفاته: "السنن الكبرى"، و"السنن الصغرى"، و"الأسماء والصفات"، و"دلائل النبوة"، و"الآداب"، وغيرها. قال الإمام الحرمين في حقه: "ما من شافعي المذهب إلا وللشافعي عليه مِنَّة، إلا أحمد البيهقي فإن له على الشافعي مِنَّة، وكان من أكثر الناس نصراً للمذهب الشافعي". توفي سنة ثمان وخمسين وأربعمائة (458هـ). انظر: وفيات الأعيان لابن خلكان 75/1، و سير أعلام النبلاء 163/18.

(2) السنن الكبرى 451/7.

(3) ابن مفلح: هو محمد بن مفلح بن محمد بن مفرج، شمس الدين القافوري المقدسي الفقيه الحنبلي. وُلد في حدود سنة 710هـ، وقيل 712هـ. من مؤلفاته: كتاب "الفروع"، و"الآداب الشرعية"، و"المفنع". توفي سنة 763هـ. انظر: الدرر الكامنة في أعيان المائة الثامنة لابن حجر 14/6. والأعلام للزركلي 107/7.

(4) انظر: شرح النووي على صحيح مسلم 46/4، والآداب الشرعية لابن مفلح 212/3.

(5) انظر: الآداب الشرعية لابن مفلح 213/3.

قلت: واستدلوا بحديثين، حيث ورد فيهما النص على الوضوء قبل الطعام، ولكن في كليهما مقال.

- أما الرواية الأولى: مارواها أبو داود في الأئمة، برقم: (3761) والترمذي أيضاً في الأئمة برقم: (1846) عن طريق

قيس، عن أبي هاشم، عن زاذان، عن سلمان، قال: قرأت في التوراة أن بركة الطعام الوضوء قبله، فذكرت ذلك للنبي صلى

الوضوء من الجنابة، قال شيخ الإسلام ابن تيمية⁽¹⁾ -رحمه الله-: "ولم نعلم أحداً استحَب الوضوء للأكل إلا إذا كان الرجل جنباً" 1. هـ⁽²⁾.

وأما غسل اليدين بعد الطعام، وكذلك لعق الأصابع فقد ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم بأحاديث صحيحة، ومما جاء في هذا الصدد:

﴿عن أبي هريرة رضي الله عنه، أنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَنْ نَامَ وَفِي يَدَيْهِ غَمَرٌ⁽³⁾ وَلَمْ يَغْسِلْهُ فَأَصَابَتْهُ شَيْءٌ فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ»⁽⁴⁾﴾.

يدل هذا الحديث على استحباب غسل اليدين بعد الفراغ من الطعام، والحكمة في هذا بأن الموم والموات السموم ربما تقصده في المنام لرائحة الطعام فتؤذيه. فالنبي الكرم صلى الله عليه وسلم

= الله عليه وسلم، فقال: "بركة الطعام الوضوء قبله والوضوء بعده". وقيس هذا هو ابن الربيع، ضعفه غير واحد من أهل العلم. كما ذكره الحافظ في التهذيب 352/8. قال أبو داود في تعليقه على هذا الحديث: "ضعيف" وقال الترمذي: "لا نعرفه إلا من حديث قيس بن الربيع، وقيس بن الربيع يضعف في الحديث". والحديث ضعفه أيضاً الشيخ الألباني في السلسلة الضعيفة 309/1، رقم الحديث: (168).

- وأما الرواية الثانية: ما رواها الطبراني في المعجم الأوسط (164/7) من طريق غثشل بن سعيد، عن الضحاك بن مزاحم، عن ابن عباس رضي الله عنهما، عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال: "الوضوء قبل الطعام وبعده مما ينقي الفقر وهو من سنن المرسلين". وغثشل متروك، كما في التقریب، برقم: (7247).

(1) ابن تيمية: هو شيخ الإسلام، تقي الدين، أبو العباس، أحمد بن عبد الحليم بن عبد السلام ابن تيمية الحراني الدمشقي الحنبلي، ولد بحران سنة ستمائة واحد وسبعين (661هـ). شارك في أنواع من العلوم. برع في التفسير، والحديث، والاختلاف، صنف رحمه الله مصنفات كثيرة، منها: "مجموع الفتاوى"، و"السياسة الشرعية"، و"منهاج السنة النبوية في نقض كلام الشيعة والقدرية"، وغيرها. توفي في 20 ذي القعدة سنة ثمان وعشرين وسبعمائة (728هـ). انظر: الدرر الكامنة في أعيان المائة الثامنة 144/1، وشدراوات الذهب 80/6.

(2) مجموع الفتاوى 319/22.

(3) الغمر: الدسم والزهومة من اللحم. النهاية في غريب الحديث لابن الأثير ص/677.

(4) أخرجه أبو داود في كتاب الأطعمة، باب في غسل اليدين من الطعام 579/1 (3852) واللفظ له. والترمذي في كتاب الأطعمة، باب ما جاء في كراهية البيوتة وفي يده ريح غمر 427/1 (1860) ولم يذكر قوله "ولم يغسله". وابن ماجه في كتاب الأطعمة، باب من بات وفي يده ريح غمر 555/1 (3297)، وأحمد 16/13 (7569)، والدارمي في كتاب الأطعمة، باب في الوضوء بعد الطعام 577/1، والحاكم في المستدرک 152/4 (7197)، كلهم بطرق عن أبي صالح. وأخرجه البيهقي في السنن الكبرى 450/7 (14605) بطريقه عن سعيد بن المسيب، كلاهما (أبو صالح وسعيد) عن أبي هريرة. قلت: رجال إسناده ثقات. وقد ورد أيضاً من حديث ابن عباس كما في المعجم الأوسط للطبراني 159/1 (598)، ومن حديث أبي سعيد الخدري كما في شعب الإيمان 70/5، ومن حديث عائشة كما في المعجم الأوسط 159/1 (598)، ومن حديث فاطمة كما في سنن ابن ماجه 555/1 (3296). وقال الترمذي عن هذا الحديث: "حديث حسن غريب". وصححه الحاكم، وانظر: صحيح سنن أبي داود للألباني 459/2 (3852)، وقال الشيخ شعيب الأرنؤوط في تعليقه على هذا الحديث في مسند أحمد: إسناده صحيح.

قد أوضح البيان حتى صار الأمر كالعيان. فمن حذر فقد أندر ومن لم ينته بعد ذلك فهو الضار لنفسه ومن ثم فلا يلومن إلا نفسه.

♦ عن ابن عباس رضي الله عنهما، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا، فَلَا يَمْسُخْ يَدَهُ حَتَّى يُلْعَقَهَا أَوْ يُلْعِقَهَا» (1) (2).

♦ عن جابر رضي الله عنه، أن النبي صلى الله عليه وسلم أمر بلعق الأصابع والصحفة، وقال: «إِنَّكُمْ لَا تَذُرُونَ فِي أَيِّهِ الْبَرَكَةُ» رواه مسلم (3). وفي رواية له: «إِذَا وَقَعَتْ لُقْمَةُ أَحَدِكُمْ فَلْيَأْخُذْهَا فَلْيَمِطْ مَا كَانَ بِهَا مِنْ أَدَى، وَلْيَأْكُلْهَا، وَلَا يَدْعُهَا لِلشَّيْطَانِ، وَلَا يَمْسُخْ يَدَهُ بِالْمُنْدِيلِ حَتَّى يُلْعَقَ أَصَابِعَهُ، فَإِنَّهُ لَا يَذِرُ فِي أَيِّ طَعَامِهِ الْبَرَكَةُ» (4).

♦ عن أنس رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا أكل طعاماً لعق أصابعه الثلاث، قال: وقال: «إِذَا سَقَطَتْ لُقْمَةُ أَحَدِكُمْ فَلْيَمِطْ غُثَّهَا الْأَدَى وَلْيَأْكُلْهَا وَلَا يَدْعُهَا لِلشَّيْطَانِ» وأمرنا أن نسلت القصعة (5)، قال: «فَإِنَّكُمْ لَا تَذُرُونَ فِي أَيِّ طَعَامِكُمْ الْبَرَكَةُ» (6).
♦ عن كعب بن مالك رضي الله عنه، قال: «رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَلْعَقُ أَصَابِعَهُ الثَّلَاثَ مِنَ الطَّعَامِ» (7).

تدل هذه الأحاديث على ثلاث آداب من آداب الأكل، وهما: الأول: لعق الأصابع. والثاني: لعق الصحفة. والثالث: الأكل بثلاث أصابع دون الجميع. والحكمة من هذا كله:

- الوقاية من إيذاء الهوام وذوات السموم.
- الحصول على بركة الطعام التي هي من إحدى دعائم الصحة الجيدة، لأنه إذا بورك في الطعام الذي يأكل المرء منه، بورك في البدن الذي يحصل الغذاء منه.

(1) معنى «يلعقها» أي إلحاق غيره ممن لا يتقدر ذلك من زوجة وجارية وخادم وولد، وكلها من كان في معانهم... وكذا لو لعقها شاة ونحوها، كذا قاله النووي في شرحه على صحيح مسلم 206/13.

(2) أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة، باب لعق الأصابع ومعضها قبل أن تمسح بالمنديل 447/3 (5456) ومسلم في كتاب الأطعمة، باب استحباب لعق الأصابع والقصعة ... 1605/3 (2031).

(3) أخرجه مسلم في كتاب الأطعمة، باب استحباب لعق الأصابع والقصعة ... 1606/3 (2033).

(4) أخرجه مسلم في نفس الموضع السابق.

(5) أي فسخها وتبعية ما بقي فيها من الطعام. شرح النووي على صحيح مسلم 207/13.

(6) أخرجه مسلم في كتاب الأطعمة، باب استحباب لعق الأصابع والقصعة ... 1607/3 (2034).

(7) أخرجه مسلم في نفس المصدر السابق، رقم الحديث: (2932).

يقول الإمام النووي رحمه الله، في شرح قوله: «فِي أَيِّ طَعَامِهِ الْبَرَكَةُ»: «أَنَّ الطَّعَامَ الَّذِي يَحْضُرُ الْإِنْسَانَ فِيهِ بَرَكَةٌ لَا يَدْرِي أَنَّ تِلْكَ الْبَرَكَةَ فِيمَا أَكَلَ أَوْ فِيمَا بَقِيَ عَلَى أَصَابِعِهِ أَوْ فِيمَا بَقِيَ فِي أَسْفَلِ الْقِصْعَةِ أَوْ فِي اللَّقْمَةِ السَّاقِطَةِ، فَيَنْبَغِي أَنْ يَحَافِظَ عَلَى هَذَا كُلِّهِ لِحَصِيلِ الْبَرَكَةِ..... والمراد بالبركة ما تحصل به التغذية وتسلم عاقبته من الأذى ويقوى على الطاعة»⁽¹⁾.

وإن من الأسف أن كثيراً من الناس يستقذرون هذا الهدي النبوي، وينسبون من يمثل بمثل هذه السنة إلى البخل والشراسة في الطعام. وهذا هو السبب بأننا نجد من الناس من عندهم أموالاً طائلة وأرزاقاً كثيرة، رغم ذلك يشكون من ارتفاع البركة عن أموالهم، وما هي إلا بسبب مخالفة هديه صلى الله عليه وسلم فيما يتعلق بالأكل والشرب.

يقول الإمام الخطابي⁽²⁾ -رحمه الله-: «وقد عابه قوم أفسدت عقولهم الترفه، وغرّ طباعهم الشبع والتخمة، وزعموا أن لعق الأصابع مستقبّح أو مستقذر كأنهم لم يعلموا أن الذي علّق بالإصبع أو الصحيفة جزء من أجزاء الطعام الذي أكلوه وازدردوه، فإذا لم يكن سائر أجزائه المأكولة مستقذرة لم يكن هذا الجزء اليسير منه الباقي في الصحيفة واللاصق بالأصابع مستقذراً كذلك. وإذا ثبت هذا فليس بعده شيء أكثر من مسّه أصابعه بباطن شفّتيه وهو ما لا يعلم عاقلٌ به بأساً إذا كان المساس والممسوس جميعاً ظاهرين نظيفين. وقد يتمضمض الإنسان فيدخل إصبعه في فيه فيدلك أسنانه وباطن فمه فلم ير أحد ممن يعقل أنه قذارة أو سوء أدب فكذلك هذا، لا فرق بينهما في منظر حين ولا مخبر عقل»⁽³⁾.

فوائد أخرى:

✽ محل اللعق أو الإلحاق، فيما لم يحتج فيه إلى الغسل مما ليس فيه غمر ولزوجة مما لا يذهب به إلا الغسل، وقد يتعين الندب إلى الغسل بعد اللعق لإزالة الرائحة⁽⁴⁾.

(1) شرح النووي على صحيح مسلم 206/13.

(2) الخطابي: هو الإمام الحافظ النووي الفقيه الأديب، أبو سليمان، حمد بن محمد بن إبراهيم بن خطاب البستي نسبة إلى بستان (من بلاد كابل)، الخطابي نسبة إلى جده الخطاب المذكور، وقيل إنه من ذرية زيد بن الخطاب فنسب إليه. من مؤلفاته القيمة: "معالم السنن شرح سنن أبي داود" و"غريب الحديث"، و"اصلاح غلط المحدثين" وغيرها. توفي سنة 388هـ. انظر: وفيات الأعيان لابن خلكان 214/2، و سير أعلام النبلاء 23/17..

(3) معالم السنن 260/4.

(4) فتح الباري 491/9.

❧ الأمر بلعق الأصابع حملة الجمهور على الندب والارشاد وحمله الظاهرية على الوجوب، وقال ابن حزم في المحلى بفرضيته، قال العراقي: وكان ينبغي أن يكون الفرض عندهم على التخيير إما لعقها أو لعاقها⁽¹⁾.

❧ لا يفعل اللعق أو الإلحاق أثناء الأكل لأنه يعيد أصابعه في الطعام وعليها أثر ريقه فيستقذر⁽²⁾.

❧ يجوز مسح اليد بالمنديل ولكن من السنة أن يكون بعد لعقها.

❧ تستحب أكل اللقمة الساقطة بشرط أن لا تقع على موضع نجاسة، فإن وقعت على موضع نجس تنجست ولا بد من غسلها إن أمكن ثم أكلها، وإن تعذر الغسل، أطعمها حيواناً ولا يترك للشيطان. كذا قال صاحب العون⁽³⁾.

❧ فائدة طيبة: ثبت علمياً بأن في لعق الأصابع بعد الطعام له فائدة، وهي تيسير الهضم لأن في الأنامل مادة تفرزها عند اللعق بعد الطعام فتقوم بتسهيل عملية الهضم⁽⁴⁾.

❧ يدل قوله صلى الله عليه وسلم: «فَلْيُمِطْ مَا كَانَ مِنْ أَدَى» على أنه ينبغي للإنسان أن يراعي نفسه، فلا يأكل شيئاً فيه أذى من تراب أو شوك أو عيدان أو ما أشبه ذلك.



(1) انظر: إهلى بالآثار لابن حزم 213/6، رقم المسألة (236)، وفيض القدير للمناوي 382/1.

(2) المرجع السابق.

(3) انظر: عون المعبود شرح سنن أبي داود، لأبي الطيب محمد شمس الحق العظيم آبادي 1745/2.

(4) نقلاً عن: شرح رياض الصالحين، للشيخ محمد بن صالح العثيمين 299/2.

المطلب الثاني: التسمية عند الطعام.

المراد بالتسمية: أن يقول الآكل عند بداية الطعام "بسم الله" كما هو مستفاد من حديث عمر بن أبي سلمة الآتي. واختار النووي في أذكاره⁽¹⁾ أن الأفضل أن يقول: "بسم الله الرحمن الرحيم"، فإن قال: "بسم الله"، كفاه وحصلت السنة. ورَدَ عليه الحافظ ابن حجر بقوله: "فلم أر لما ادَّعاه من الأفضلية دليلاً خاصاً"⁽²⁾.

والبسملة في أول الطعام من موجبات البركة والرحمة، وجرمان الشيطان من المشاركة في الأكل والإصابة منه.

♦ عن عمر بن أبي سلمة⁽³⁾ -رضي الله عنه- يقول: كنت غلاماً في حجر رسول الله صلى الله عليه وسلم، وكانت يدي تطيش⁽⁴⁾ في الصُّحُفَةِ، فقال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: «يَا غُلَامُ سَمِّ اللَّهَ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ» «فَمَا زِلْتُ تِلْكَ طِعْمَتِي»⁽⁵⁾ بَعْدُ⁽⁶⁾.

وعند الطبراني، بلفظ: «يَا غُلَامُ إِذَا أَكَلْتَ فَقُلْ: بِسْمِ اللَّهِ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ»⁽⁷⁾.

♦ عن عائشة رضي الله عنها، قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِذَا أَكَلْتَ أَحَدُكُمْ، فَلْيَذْكُرْ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى، فَإِنْ نَسِيَ أَنْ يَذْكُرَ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى فِي أَوَّلِهِ، فَلْيَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ

(1) الأذكار، ص: 374.

(2) فتح الباري شرح صحيح البخاري 431/9.

(3) عمر بن أبي سلمة بن عبد الأسد. ربيب النبي صلى الله عليه وسلم. أمه أم سلمة أم المؤمنين رضي الله عنها. تولى سنة ثلاث وثمانين. انظر: الإصابة في تمييز الصحابة 487/4.

(4) تطيش: أي تتحرك وتنتد إلى نواحي الصفحة. شرح النووي على صحيح مسلم 193/13.

(5) بكسر الظاء أي صفة أكلية. فتح الباري لابن حجر 433/9.

(6) أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة، باب التسمية على الطعام والأكل باليمين 431/3 (5376)، و مسلم في كتاب الأشربة، باب آداب الطعام والشراب وأحكامها 1599/3 (2022).

(7) المعجم الكبير 14/9 (8304).

أَوَّلُهُ وَآخِرُهُ» (1).

♦ عن عائشة رضي الله عنها، قالت: كان النبي صلى الله عليه وسلم يأكل طعاماً في ستة من أصحابه، فجاء أعرابي فأكله بلقمتين، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أَمَا إِنَّهُ لَوْ سَمِعَى لَكَفَأَكُمْ» (2).

♦ عن حذيفة رضي الله عنه، قال: كنا إذا حضرنا مع النبي صلى الله عليه وسلم لم نضع أيدينا حتى يبدأ رسول الله صلى الله عليه وسلم فيضع يده، وأنا حضرنا معه مرة طعاماً فجاءت جارية كأنها تُدفع (3) فذهبت لتضع يدها في الطعام فأخذ رسول الله صلى الله عليه وسلم بيدها، ثم جاء أعرابي كأنما يُدفع فأخذ بيده. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ الشَّيْطَانَ يَسْتَحِلُّ الطَّعَامَ» (4) أَنْ لَا يُذَكَّرَ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ، وَإِنَّهُ جَاءَ بِهَذِهِ الْجَارِيَةِ لِيَسْتَحِلَّ بِهَا فَأَخَذْتُ بِيَدِهَا، فَجَاءَ

(1) أخرجه أبو داود في كتاب الأطعمة، باب التسمية على الطعام 569/1 (3767)، والترمذي في كتاب الأطعمة، باب ما جاء في التسمية على الطعام 427/1 (1858)، وأحمد 479/42 (25733)، بطرق: عن هشام الدستوائي، عن بُديل، عن عبد الله بن عبيد، عن امرأة منهم. يقال لها: أم كلثوم، عن عائشة به. وهذا الإسناد ضعيف لجاهلة أم كلثوم. قال الترمذي عقب هذا الحديث: "حديث حسن صحيح، وأم كلثوم هي بنت محمد بن أبي بكر الصديق رضي الله عنه". قال المنذري في "مختصر سنن أبي داود" أن قول الترمذي هذا وقع في بعض الروايات، وقال في غيرها: أم كلثوم الليثية، ثم قال المنذري: وهو الأشبه لأن عبيد بن عمير ليثي، ومثل بنت أبي بكر لا يكنى عنها بأمراء، ولا سيما مع قوله "منهم". وقد سقط هذا من بعض نسخ الترمذي، وسقوطه هو الصواب، والله عز وجل أعلم. نقلاً عن تعليق الشيخ شعيب الأرنؤوط على هذا الحديث في مسند أحمد. قلت: ولذلك ترجمها الحفاظ المزي: "أم كلثوم الليثية المكية" تذيب الكمال في أسماء الرجال 382/35. قال الشيخ الألباني في الإرواء (1565): حَبَّ أَنَّمَا أم كلثوم بنت محمد بن أبي بكر الصديق، فما حالها في رواية الحديث؟ ذلك مالم يتحدثوا عنه بشيء فهي مجهولة.

قلت: وللحديث شواهد، منها: حديث أمية بن مخشي عند أبي داود (3768)، وفيه: المثنى بن عبد الرحمن الخزاعي وهو مجهول كما في التقريب (6514). ومن حديث ابن مسعود عند ابن حبان في صحيحه (5213) وإسناده صحيح. ومن حديث امرأة عند أبي يعلى في مسنده (7153)، قال الميمني في مجمع الزوائد (7902): "رواه أبو يعلى ورجال إسناده ثقات". فالحديث حسن بشواهد سأل الله أعلم - وحسنه الشيخ شعيب الأرنؤوط وآخرون في مسند أحمد.

(2) أخرجه الترمذي في كتاب الأطعمة باب ما جاء في التسمية على الطعام 427/1 (1858) بنفس إسناده الحديث السابق، والسياق له. وأخرجه ابن ماجه في كتاب الأطعمة، باب التسمية عند الطعام 550/1 (3264)، وأحمد 43/42 (25106)، والدارمي في سننه كتاب الأطعمة، باب في التسمية على الطعام 563/1 (2020)، وابن حبان في صحيحه 13/12 (5214) كلهم بطريق عبد الله بن عبيد بن عمير عن عائشة به. وهذا الإسناد ضعيف، لاقطاعه، لأن عبد الله بن عبيد بن عمير لم يسمع من عائشة. انظر: تذيب التهذيب 307/5. والحديث حسنه بشواهد الشيخ شعيب الأرنؤوط وآخرون في مسند أحمد.

(3) أي تطرد لشدة سرعتها فذهبت لتضع يدها في الطعام. شرح النووي على صحيح مسلم 188/13.

(4) أي أنه يتمكن من أكل الطعام إذا شرع فيه إنسان بغير ذكر الله تعالى. المرجع السابق نفسه.

بِهَذَا الْأَعْرَابِيِّ لَيْسَتْ جِلُّ بِهِ فَأَخَذْتُ بِيَدِهِ، وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ، إِنَّ يَدَهُ فِي يَدَي مَعَ يَدَيْهَا»⁽¹⁾.

❖ عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه، أنه سمع النبي صلى الله عليه وسلم يقول: «إِذَا دَخَلَ الرَّجُلُ بَيْتَهُ فَذَكَرَ اللَّهَ عِنْدَ دُخُولِهِ وَعِنْدَ طَعَامِهِ، قَالَ الشَّيْطَانُ: لَا مَبِيتَ لَكُمْ وَلَا عِشَاءَ، وَإِذَا دَخَلَ فَلَمْ يَذْكُرِ اللَّهَ عِنْدَ دُخُولِهِ، قَالَ الشَّيْطَانُ: أَذْرَكْتُمْ الْمَبِيتَ، وَإِذَا لَمْ يَذْكُرِ اللَّهَ عِنْدَ طَعَامِهِ، قَالَ: أَذْرَكْتُمْ الْمَبِيتَ وَالْعِشَاءَ»⁽²⁾.

تدل هذه الأحاديث على استحباب التسمية عند الأكل. والحكمة من ذلك الحصول على بركة الطعام، والتحصن من الشيطان، الذي يأكل من الطعام الذي لا يُسم الله عليه. وقد حمله جمهور أهل العلم من السلف والخلف على ظاهره بمعنى أن الشيطان له يد وفم يأكل حقيقة. وحمله بعضهم على المجاز والاستعارة. وقال بعضهم معناه استحسانه رفع البركة من ذلك الطعام إذا لم يذكر اسم الله عليه. وقيل إن أكلهم شَمَّ واسترواح⁽³⁾.

قلت: ويظهر أن القول الأول هو الأنسب لما ثبت في صحيح مسلم أنه عليه الصلاة والسلام قال: «إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْكُلْ بِيَمِينِهِ وَإِذَا شَرِبَ فَلْيَشْرَبْ بِيَمِينِهِ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ وَيَشْرَبُ بِشِمَالِهِ»⁽⁴⁾.

قال الإمام أحمد رحمه الله في أهمية التسمية عند الأكل: «إِذَا جَمَعَ الطَّعَامُ أَرْبَعًا، فَقَدْ كَمُلَ: إِذَا ذُكِرَ اسْمُ اللَّهِ فِي أَوَّلِهِ، وَحَمِدَ اللَّهُ فِي آخِرِهِ، وَكُتِرَتْ عَلَيْهِ الْأَيْدِي، وَكَانَ مِنْ جِلٍّ»⁽⁵⁾.
فائدة صحيحة للبسملة:

لقد قام أحد العلماء بتحليل الفائدة الصحية للبسملة، فذكر أن ما ورد في السنة الشريفة من أن الشيطان يجري في الإنسان مجرى الدم⁽⁶⁾ وأن الإنسان إن لم يذكر التسمية فإن الشيطان يشارك

(1) أخرجه مسلم في كتاب الأضحية، باب آداب الطعام والشراب وأحكامها 1597/3 (2017).

(2) أخرجه مسلم في نفس الموضع السابق، رقم الحديث: (2018).

(3) انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري 433/9، شرح النووي على صحيح مسلم 24/14، نيل الأوطار 181/8.

(4) أخرجه مسلم في كتاب الأضحية، باب آداب الطعام والشراب 1598/3 (2020) من حديث ابن عمر رضي الله عنهما.

(5) انظر: الطب النبوي لابن القيم، ص: 168.

(6) هذا جزء من حديث صفية أم المؤمنين رضي الله عنها: أخرجه البخاري في كتاب بدء الخلق، باب صفة إبليس وجنوده 439/2 (3281).

ومسلم في كتاب السلام، باب بيان أنه يستعجب لمن رثي خالياً بامرأة وكانت زوجته أو محرماً له أن يقول هذه فلاة ليدفع ظن السوء به 1712/4 (2175).

الإنسان في طعامه وشرابه وحتى في سكنه، و تَقِلُّ البركة في الطعام، و من خلال العلاج بالطاقة (Ability) يعتبر أن التنفُّس أيضاً طاقة، والجسم يستطيع أن يعيش إلى ساعات طويلة بدون غذاء و لكن لا يستطيع أن يعيش لدقائق بدون تنفُّس، وبما أن الشيطان يشارك الإنسان في طعامه حتماً، يشاركه في تنفُّسه، وكما أظهر العلم أنَّ من وظائف الدم إيصال الأكسجين (Oxygen) إلى خلايا الجسد، إذاً التسمية الشريفة تحرم الشيطان من أن يستفيد من الغذاء إذ سوف تحرمه أيضاً من الاستفادة من الأكسجين لأنه تم تحصينه بذكر الله... (1).



(1) نقلاً عن المقال بعنوان: "التسليمة فوائدها وأسرارها". منشور على موقع: <http://www.arab-eng.org>

المطلب الثالث: الأكل باليمين ومما يلي الأكل.

خصصت السنة النبوية اليد اليمنى للأمور الكريمة من أكلٍ وشربٍ ومصافحةٍ وغيرها، واليد اليسرى للأمور المستقذرة من استنجاءٍ ورميٍ للأقذار وغيرها، وقد ورد النهي باستعمال اليسرى للأكل والشرب على وجه الخصوص، حمايةً وحفظاً للصحة، ومنعاً من انتقال الأمراض.

ولكن من المؤسف أن صارت استعمال اليد اليسرى في الأكل، نمط كثير من الناس وحتى المسلمين. وما ذلك إلا نتيجة لتسرب الحضارة الغربية إلى البلاد الإسلامية، فهم بذلك يقلدونه الكفار ويخالفون سنة سيد الأبرار - صلوات الله وسلامه عليه - فينبغي لهؤلاء أن يخافوا الله عزوجل وليحذروا بسبب مخالفتهم للهدى النبوي أن يصيبهم فتنة أو عذاب اليم. ﴿فَلْيَحْذَرِ الَّذِينَ يُخَالِفُونَ عَنْ أَمْرِهِ أَنْ تُصِيبَهُمْ فِتْنَةٌ أَوْ يُصِيبَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ⁽¹⁾﴾.

♦ عن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنه، يقول: كنت غلاماً في حجر رسول الله صلى الله عليه وسلم، وكانت يدي تطيش في الصحفة، فقال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: «يَا غُلَامُ سَمِعَ اللَّهُ، وَكُنْ بِيَمِينِكَ، وَكُنْ مِمَّا يَلِينُكَ» «فَمَا زِلْتُ تِلْكَ طِفْعَتِي بَعْدُ»⁽²⁾.

♦ عن جابر رضي الله عنه، عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «لَا تَأْكُلُوا بِالشِّمَالِ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِالشِّمَالِ»⁽³⁾.

♦ عن ابن عمر رضي الله عنهما، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْكُلْ بِيَمِينِهِ وَإِذَا شَرِبَ فَلْيَشْرَبْ بِيَمِينِهِ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ وَيَشْرَبُ بِشِمَالِهِ»⁽⁴⁾.

(1) سورة النور، رقم الآية: (63).

(2) سبق تحريجه في صفحة رقم: (74)، حاشية رقم: (6).

(3) أخرجه مسلم في كتاب الأشربة، باب آداب الطعام والشراب وأحكامهما 1598/3 (2019).

(4) سبق تحريجه في صفحة رقم: (76)، حاشية رقم: (4).

♦ عن إياس بن سلمة بن الأكوع أن أباه حدثه، أن رجلاً⁽¹⁾ أكل عند رسول الله صلى الله عليه وسلم بشماله، فقال: «كُلْ يَمِينِكَ» قَالَ: لَا أَسْتَطِيعُ، قَالَ: «لَا اسْتَطَعْتَ» مَا مَنَعَهُ إِلَّا الْكِبَرُ. قَالَ: فَمَا رَفَعَهَا إِلَى فِيهِ⁽²⁾.

♦ عن عائشة رضي الله عنها، قالت: «كَانَتْ يَدُ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْيُمْنَى لَطَهْرِهِ وَطَعَامِهِ، وَكَانَتْ يَدُهُ الْيُسْرَى حِلَالِهِ وَمَا كَانَ مِنْ أَدَى»⁽³⁾.

وهذه الأحاديث تفيد بأن السنة في أكل الطعام هي استعمال اليد اليمنى دون اليسرى، بل الأكل باليسرى حرام كما هو مستفاد من ظاهر الأخبار. وأشار الإمام ابن القيم رحمه الله إلى دلالات الأحاديث التي تفيد الوجوب، بقوله: «ومقتضى الحديث تحريم الأكل بالشمال وهو الصحيح، فإن الأكل بيمينك، إما شيطان، وإما مشبه به، وصح عنه أنه قال لرجل أكل عنده، فأكل بشماله: «كُلْ يَمِينِكَ»، فقال: لَا أَسْتَطِيعُ، فقال: «لَا اسْتَطَعْتَ» فما رفع يده إلى فيه بعدها. فلو كان ذلك جائزاً، لما دعا عليه بفعله، وإن كان كِبَرُهُ حمله على ترك امتثال الأمر، فذلك أبلغ في العصيان واستحقاق الدعاء عليه⁽⁴⁾.

وبعض أهل العلم حملوه على الكراهة، قال الحافظ في الفتح: قال شيخنا يعني الحافظ العراقي في شرح الترمذي: حمله أكثر الشافعية على الندب وبه جزم الغزالي ثم النووي، لكن نص الشافعي في الرسالة وفي موضع آخر من الأم على الوجوب⁽⁵⁾.

نعم إذا كان هناك عذر يمنع من الأكل باليد اليمنى كالمرض والجراحة ونحوهما، فلا حرج في الأكل بالشمال، ولا يكلف الله نفساً إلا وسعها.

(1) هو يسر بن راعي الغزالي الشامي، صحابي. كذا قاله النووي في المنهاج 192/13.

(2) أخرجه مسلم في كتاب الأشربة، باب آداب الطعام والشراب وأحكامهما 1599/3 (2021).

(3) أخرجه أبو داود في كتاب الطهارة، باب كراهية مس الذكر باليمين في الاستبراء 10/1 (33)، واللفظ له. وأحمد 317/43 (26283)، والبيهقي في شعب الإيمان 30/8 (5454) كلهم بطريق سعيد بن أبي عروبة عن أبي معشر عن إبراهيم عن عائشة به. هذا الإسناد أعل بالإنقطاع بأن إبراهيم لم يسمع من عائشة، كذا قال الحافظ في "التلخيص" 209/1 (149). ولذلك فقد ساق أبو داود موصلاً عقب هذا، فقال: ثنا محمد بن حاتم بن بزيع: ثنا عبد الوهاب بن عطاء عن سعيد عن أبي معشر عن إبراهيم عن الأسود عن عائشة عن النبي صلى الله عليه وسلم... بمعناه. وهذا إسناد صحيح. وانظر: الأذكار للنووي، ص/59.

(4) زاد المعاد في هدي خير العباد 405/2.

(5) فتح الباري شرح صحيح البخاري 432/9.

فوائد الأكل باليمين من الناحية الطبية:

هناك بعض الأمراض منشئها البول والبراز وتناول الأطعمة الملوثة. كالتيفويد (Typhoid) والزحار (Dysentery) وشلل الأطفال (Polio) والتهاب الكبد الفيروسي (Viral Hepatitis) ونحوها، حيث تنتقل جراثيم المرض من براز المريض أو حامل المرض إلى الإنسان المعرض للإصابة. كما أن انتقال الجراثيم من براز المصاب إلى الآخرين عن طريق اليد أو الآنية، ونسبة حدوث ذلك تعتمد اعتماداً كبيراً على مستوى نظافة البيئة وتطورها، ومتى تطورت وسائل النظافة والتعقيم الصحي أمكن خفض نسبة حدوث هذه الأمراض. فحينما بحث الإسلام استخدام اليد اليسرى لغسل السيلين مع إبقاء اليد اليمنى نظيفة للوضوء والأكل، فهذا النظام يضمن نظافة اليد اليمنى من البراز، في حين يمنع الأكل باليد اليسرى، وبذلك قلل من نسبة انتقال الجراثيم الموجودة في البراز إلى الفم عن طريق اليد⁽¹⁾.

✦ الأكل مما يلي الأكل. وكذلك من السنة أن يأكل الأكل مما يليه لما سبق من حديث عمر بن أبي سلمة، حيث قال له النبي صلى الله عليه وسلم: «وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ». وعلة النهي في ذلك؛ لأن الأكل من موضع أيدي الناس فيه سوء أدب، وقد يتقذر الآكلين من هذا الفعل. وهو الغالب..

تنبيهه: روى البخاري ومسلم عن إسحاق بن عبد الله بن أبي طلحة، أنه سمع أنس بن مالك رضي الله عنه يقول: «إِنَّ خِيَّاطًا دَعَا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِبَطْنِ صَنْعَةٍ، قَالَ أَنَسُ بْنُ مَالِكٍ: فَذَهَبْتُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَى ذَلِكَ الطَّعَامِ، فَقَرَّبْتُ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خُبْزًا وَمَرَقًا فِيهِ دُبَّاءٌ⁽²⁾ وَقَدِيدٌ⁽³⁾ فَرَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَتَبَعُ الدُّبَّاءَ مِنْ حَوَائِي الْقَصْعَةِ. قَالَ: فَلَمْ أَزَلْ أَحِبُّ الدُّبَّاءَ مِنْ يَوْمَئِذٍ»⁽⁴⁾.

(1) انظر المقال: "الطب الوقائي في الإسلام، تطبيق التعاليم الإسلامية المتعلقة بالنحيم في بعض الأمراض السارية" للدكتور عدنان أحمد البار والدكتور جلق ليو. على موقع: <http://islamset.net>

(2) هو البقطين وهو بالمد، هذا هو المشهور. قاله النووي في المنهاج 225/13.

(3) القديد: اللحم المملوح المجفف في الشمس. النهاية في غريب الحديث والأثر ص/735.

(4) أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة، باب من تتبع حوائى القصعة مع صاحبه إذا لم يعرف منه كراهية 431/3 (5379) ومسلم في كتاب الأشربة، باب جواز أكل المرق واستحباب أكل البقطين وإتيان أهل المائدة بعضهم بعضاً وإن كانوا ضيفاناً إذا لم يكره ذلك صاحب الطعام 1615/3 (2041).

فهذا الحديث ظاهره يتعارض مع الحديث السابق الذي أمر فيه بالأكل مما يلي الأكل. وأجيب عنه بأجوبة، منها:

(1) يحمل الجواز على ما إذا علم رضا من يأكل معه. هذا القول أسنده ابن حجر إلى الإمام البخاري.

(2) يجوز ذلك إذا كان الطعام مشتملاً على أنواع مختلفة، فكان هذا الطعام (أي الذي قدمه الخياط) مشتملاً على مرق ودباء وقديد فكان يأكل مما يعجبه وهو الدباء ويترك ما لا يعجبه وهو القديد.

(3) الطعام كان للنبي صلى الله عليه وسلم وحده، ولكن رُد عليه؛ لو كان له ولغيره لكان المستحب أن يأكل مما يليه، ثم إن أنساً أكل معه⁽¹⁾.

قلت: ولعل القول الأول أقرب إلى الصواب لأن يد رسول الله صلى الله عليه وسلم إنما جالت في الطعام لأنه كان يعلم أنه لا أحد يكره ولا يتقذر بل كانوا يتبركون بريقه ومماسه يده صلوات الله وسلامه عليه. ولذا يوّب الإمام البخاري بقوله: باب من تتبع حوالى القصعة مع صاحبه إذا لم يعرف منه كراهية.



(1) انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري لابن حجر 435/9.

المطلب الرابع: تجنب الإنكاء عند الأكل.

مفهوم الإنكاء

المعنى اللغوي للإنكاء كما قال ابن منظور: انْكَأَ أي تَحَمَّلَ واعْتَمَدَ فهو مُتَكَيٍّ. والنكأة: الغصا يُتَكَأُ عليها في المشي⁽¹⁾.

وفي اصطلاح أهل العلم فقد تنوع تفسيره:

■ فقيل: هو أن يتمكن من الجلوس للأكل على أي صفة كان.

■ وقيل: أن يميل على أحد شقيه.

■ وقيل: أن يعتمد على يده اليسرى من الأرض⁽²⁾.

قال الخطابي رحمه الله: تحسب العامة أن المتكئ هو الأكل على أحد شقيه. وليس كذلك بل هو المعتمد على الوطاء الذي تحته، وكل من استوى قاعداً على وطاء فهو متكئ⁽³⁾.

وكان من هديه صلى الله عليه وسلم عدم الأكل بهذه الجلسة:

◆ عن أبي جحيفة⁽⁴⁾ -رضي الله عنه-، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لَا آكُلُ مُتَكَيِّئًا». رواه البخاري، وفي رواية: فقال لرجل عنده: «لَا آكُلُ وَأَنَا مُتَكَيِّئٌ»⁽⁵⁾.

وكان سبب هذا الحديث قصة الأعراي المذكور في حديث عبد الله بن بسر، قال: كان للنبي صلى الله عليه وسلم قصعة، يقال لها الغراء، يحملها أربعة رجال، فلما أضحوا وسجدوا الضحى أتى بتلك القصعة. يعني وقد نُرد فيها. فالتقوا عليها، فلما كثروا جئى⁽⁶⁾ رسول الله صلى الله عليه وسلم،

(1) لسان العرب 4904/6، مادة: (وكأ).

(2) انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري لابن حجر 452/9.

(3) انظر: معالم السنن 242/4.

(4) أبو جحيفة: وهب بن عبد الله بن مسلم بن جندادة بن حبيب بن سواة الشواطي، أبو جحيفة، مشهور بكنية. قدم على النبي صلى الله عليه وسلم في أواخر عمره وحفظ عنه، ثم صحب علياً بعده. توفي سنة أربع وسبعين (74هـ). انظر: الإصابة في تمييز الصحابة 490/4، وتقريب التهذيب، ص/ 1044، رقم الترجمة: (7529).

(5) أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة، باب الأكل متكئاً 435/3 (5398)، (5399).

(6) جئى: أي جلس على ركبته. انظر: النهاية في غريب الحديث، ص/ 232.

فقال أعرابي: ما هذه الجلسة؟ فقال: «إِنَّ اللَّهَ جَعَلَنِي عَبْدًا كَرِيمًا وَلَمْ يَجْعَلْنِي جَبَّارًا غَنِيًّا»⁽¹⁾.

وذكر الإمام الخطابي رحمه الله في معنى الحديث «لا أكل متكناً» المعنى: أي إذا أكلت لم أقعد متمكناً على الأوطية والوسائد فإل من يريد أن يستكثر من الأطعمة ويتوسع في الألوان ولكفي أكل علة وأخذ من الطعام بلغة فيكون قعودي مستوفزاً له⁽²⁾.

وأما سبب الكراهة في هذه الهيئة من الجلوس، لأنه من فعل الجبايرة وملوك العجم، كما هي جلسة من يريد الإكثار من الطعام⁽³⁾.

★ وما يكره في هيئة الأكل، هي أكل الرجل وهو مُنْبَطِح على بطنه، فعن ابن عمر رضي الله عنهما، أنه قال: «نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ مَقْعَمَيْنِ؛ عَنِ الْجُلُوسِ عَلَى مَائِدَةٍ يُشْرَبُ عَلَيْهَا الْخَمْرُ، وَأَنْ يَأْكُلَ وَهُوَ مُنْبَطِحٌ عَلَى بَطْنِهِ»⁽⁴⁾.

هذه الأحاديث تفيد في صفة جلوسه صلى الله عليه وسلم للأكل، وهي عدم الإتكاء، وعدم التمكن من الجلوس، بل هذه الجلسة جلسة من يستكثر من الطعام. لذا فالجلسة المستحبة، هي: الجلوس على الركبتين وظهور القدمين أو نصب رجل اليمنى والجلوس على اليسرى، كما ثبت عنه صلى الله عليه وسلم أنه كان يأكل وهو مُقْعَمٌ. فقد أخرج الإمام مسلم:

(1) أخرجه أبو داود في كتاب الأطعمة، باب ما جاء في الأكل من أعلى الصفحة 569/1 (3773)، واللفظ له، وابن ماجه في كتاب الأطعمة، باب الأكل متكناً 550/1 (3263) وذكر مختصراً، والبيهقي في السنن الكبرى 462/7 (14653) وفي شعب الإيمان 36/8 (5461)، والضعفاء المقدسي في الأحاديث المختارة 92/9 (73). كلهم بطريق عمرو بن عثمان الحمصي، حدثنا أي، حدثنا محمد بن عبد الرحمن بن عرق، حدثنا عبد الله بن بسر به. قال البوصيري في الزوائد (174/2): إسناده صحيح. قلت: وهذا إسناده حسن: محمد بن عبد الرحمن بن عرق، صدوق كما في التقريب رقم: (6118)، وعمرو بن عثمان الحمصي أيضاً صدوق كما في التقريب رقم: (5108) وباقي رجال إسناده ثقات. وأورده الحافظ في الفتح (452/9) وقال: إسناده حسن.

(2) معالم السنن 243/4.

(3) انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري لابن حجر 452/9.

(4) أخرجه أبو داود في كتاب الأطعمة، باب ما جاء في الجلوس على مائدة عليها بعض ما يكره 569/1 (3774)، وابن ماجه في كتاب الأطعمة، باب النهي عن الأكل منبطحاً 566/1 (3370)، والحاكم في المستدرک 143/4 (7171)، والبيهقي في شعب الإيمان 126/8 (5588) كلهم بطريق عن جعفر بن برقان عن الزهري عن سالم عن ابن عمر به. قال أبو داود: هذا الحديث لم يسمعه جعفر من الزهري، وهو متكرر، وقال الإمام أحمد: لم يسمع من الزهري. وأثبت له يحيى بن معين وغيره السماع منه. انظر: جامع التحصيل في أحكام المراسيل للعلائي، ص/154. وقال الحافظ في التقريب، ص: 198: «صدوق يهم في حديث الزهري». وذكر الشيخ الألباني بعض الشواهد وبناء عليها حسنه في السلسلة الصحيحة 513/5، رقم: (2394).

❖ عن أنس رضي الله عنه، أنه قال: "رأيتُ النبي صلى الله عليه وسلم مُقْعِيًّا⁽¹⁾ يَأْكُلُ تَمْرًا". وفي لفظ: "أَتَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِتَمْرٍ فَجَعَلَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقْسِمُهُ وَهُوَ مُخْتَفِرٌ⁽²⁾ يَأْكُلُ مِنْهُ أَكْلًا ذَرْيَعًا⁽³⁾ وفي رواية زهير: أَكْلًا حَثِيثًا⁽⁴⁾ (5).

وذكر ابن القيم رحمه الله، فائدة الأكل بهذه الهيئة، بقوله: "هذه الهيئة أنفع هينات الأكل وأفضلها، لأن الأعضاء كلها تكون على وضعها الطبيعي الذي خلقها الله سبحانه عليه، مع ما فيها من الهيئة الأدبية، وأجود ما اغتذى الإنسان إذا كانت أعضاؤه على وضعها الطبيعي، ولا يكون كذلك إلا إذا كان الإنسان منتصباً الانتصاب الطبيعي"⁽⁶⁾.

ضرر الأكل متكناً من الناحية الصحية:

الإتكاء ضرره عظيم على الصحة، بحيث يمنع هذه الهيئة مجرى الطعام الطبيعي عن هينته، ويعوقه عن سرعة نفوذه إلى المعدة، ويضغط المعدة، فلا يستحكم فتحها للغذاء، وأيضاً فإنها تميل ولا تبقى منتصبة، فلا يصل الغذاء إليها بسهولة. كذا ذكره ابن القيم⁽⁷⁾.

وأثبت الطب الحديث أيضاً ضرر هذه الهيئة من الأكل على الصحة، حيث عرف الطب الحديث أنواعاً من التواءات التي تظهر المريء (Esophagus) وذلك ناتج عن تناول الطعام بأوضاع غير صحيحة. وكذلك من مضار الأكل متكناً أو في وضع غير صحيح ما يسبب هذه الهيئة للأكل انتفاخ وكثافات الغازات وقرقرة الأمعاء⁽⁸⁾.



(1) مُقْعِيًّا: قد اختلف في تفسير الإقعاء اختلافاً كثيراً. قال النووي: والصواب الذي لا يعدل عنه أن الإقعاء نوعان: أحدهما أن يلصق إبهامه بالأرض وينصب ساقيه ويضع يديه على الأرض كإقعاء الكلب.... وهذا النوع هو المكروه الذي ورد النهي عنه. والنوع الثاني أن يجعل إبهامه على العقين بين السجدين. انتهى. انظر: شرح النووي على صحيح مسلم 227/13. قلت: ولعل جلوسه صلى الله عليه وسلم -مقْعِيًّا- يتعلق بالنوع الثاني لا الأول. والله أعلم.

(2) مُخْتَفِرٌ: أي مستعجل، بمعنى أنه لم يتمكن في جلوسه على الأرض. انظر: لسان العرب 926/2، مادة: حفر.

(3) ذَرْيَعًا: أي مستعجلاً. المرجع السابق نفسه 1496/3، مادة: ذرع.

(4) حَثِيثًا: أي مسرعاً حريصاً. المرجع السابق نفسه 774/2، مادة: حث.

(5) أخرجه مسلم في كتاب الأشربة، باب استحباب تواضع الأكل وصفة قموده 1616/3 (2044).

(6) الطب النبوي، ص: 160.

(7) المرجع السابق.

(8) نقلاً عن موقع: <http://www.tarout.info/montada/showthread>.

المطلب الخامس: استحباب الأكل بعد ذهاب حرارته.

إن الاستعجال من الأمور الشنيعة، وخاصة عند الأكل والشرب لأنه يدل على الشره وعدم الصبر وقلة المروءة. ومن مظاهر الاستعجال في الطعام والشراب؛ تناول الطعام شديد الحرارة. لذا فقد كان من هديه صلى الله عليه وسلم عدم تناول الطعام حتى يذهب بخارته، كما هو مستفاد من الأحاديث الآتية:

- ◆ عن أسماء بنت أبي بكر رضي الله عنهما، أَنَّهَا كَانَتْ إِذَا تَرَدَّتْ ⁽¹⁾ غَطَّتْهُ شَيْئًا حَتَّى يَذْهَبَ فَوْزُهُ ⁽²⁾، ثم تقول: إني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم، يقول: «إِنَّهُ أَكْثَرُ النَّاسِ لِلْبَرَكَةِ» ⁽³⁾.
- قال النووي رحمه الله في بيان مفهوم البركة في هذا الحديث: "والمراد هنا . والله أعلم . ما يحصل به التغذية وتسلم عاقبة من أذى ويقوى على طاعة الله تعالى وغير ذلك" ⁽⁴⁾.
- ◆ وعن أبي هريرة رضي الله عنه، أنه قال: "لَا يُؤْكَلُ طَعَامٌ حَتَّى يَذْهَبَ بُخَارُهُ" ⁽⁵⁾.

(1) تَرَدَّتْ: الشريد هو ما يكسر من الحيز ويبل بماء القدر، وغالباً لا يكون إلا من لحم. انظر: لسان العرب 176/4، مادة: (تَرَدَّتْ)، و النهاية في غريب الحديث لابن الأثير، ص/121.

(2) فوزه: أي غلبانه وحرارته. انظر: النهاية في غريب الحديث لابن الأثير 1499/1.

(3) أخرجه الدارمي في كتاب الأطعمة، باب النهي عن الطعام الحار 572/1 (2047)، وابن حبان في صحيحه 7/12 (5207)، والحاكم في المستدرک 131/4 (7124)، والبيهقي في السنن الكبرى كتاب الصداق، باب ما جاء في الطعام الحار 457/7 (14629) وفي شعب الإيمان 72/8 (5513)، بطرق عن ابن وهب، عن قرة بن عبد الرحمن، عن ابن شهاب، عن عروة بن الزبير، عن أسماء، به. وهذا الحديث بهذا الإسناد ضعيف، لأن فيه قرة بن عبد الرحمن. قال الحافظ في التقريب (ص/800) صدوق له منكير. قلت: لكنه لم ينفرد به، فقد تابعه ابن لهيعة عند أحمد 521/44. قال الميمني في الجمع (7/5): "رواه أحمد بإسنادين أحدهما منقطع وفي الآخر ابن لهيعة، وحديثه حسن وفيه ضعف، ورواه الطبراني وفيه قرة بن عبد الرحمن، وثقه ابن حبان وغيره، وضعفه ابن معين وغيره، وبقية رجالهما رجال الصحيح". هـ. وقال الحاكم: "صحيح على شرط مسلم في الشواهد ولم يخرجاه". ووافقه الذهبي. ولكن ثقف على تعليقه بأن قرة بن عبد الرحمن لم يحتج به مسلم وإنما أخرج له في الشواهد كما صرح بذلك الحاكم نفسه، كذا قال الذهبي في ميزان الاعتدال 47/5. والحديث صحيحه الشيخ الألباني في السلسلة الصحيحة 747/1، برقم: (392).

(4) شرح النووي 206/13.

(5) أخرجه البيهقي في السنن الكبرى كتاب الصداق، باب ما جاء في الطعام الحار 457/7 (14631) من طريق بحر بن نصر أخرنا ابن وهب حدثني الليث عن جعفر بن ربيعة عن عبد الرحمن الأعرج عن أبي هريرة أنه كان يقول فذكره. وهذا إسناد صحيح.

ضرر الأطعمة والأشربة الحارة من الناحية الطبية:

ومن الناحية الطبية فإن الأطعمة والأشربة الحارة تؤدي كثيراً إلى حروق تبدو غالباً في قبة الحنك أو المنطقة الشفوية. وحسب اكتشافات طبية أنها تسبب حدوث السرطانات في القسم العلوي من جهاز الهضم وخاصة سرطان المريء (Esophageal cancer) وسرطان المريء هو مرض معروف عالمياً بانتشاره و يعتبر من الأنواع الخطيرة للسرطان ويبدأ عادة في الطبقة الداخلية من المريء، و المريء عبارة عن أنبوب طويل يبلغ طوله 10 بوصة و يصل بين البلعوم و المعدة. ويقدر عدد الوفيات من جراء الإصابة بهذا المرض بنصف مليون في العام الواحد، وقد حدد العلماء من قبل، أن عوامل الإصابة بهذا المرض حتى الآن هو التدخين وشرب الخمر.

إن من يشرب الشاي فوراً بعد الطبخ والتخمير، يلحق أضراراً في المريء لديه، وشرب الشاي باستمرار وعلى الدوام يزيد من خطورة الإصابة بالسرطان المريء ثمانية أضعاف، لذلك ينصح الباحثون بتبريد الشاي قليلاً قبل شربه.

وتعد ولاية غولستان في شمال إيران من أكثر المناطق في العالم بالإصابة بهذا المرض، مع العلم أن التدخين والكحول تعد من النواذر في هذا الإقليم لكن شرب الشاي هي أكثر العادات المنتشرة فيه.

وأطباء إيرانيين وعلى رأسهم الدكتور فرهاد إسلامي قاموا بملاحظة عادات شرب الشاي عند ثلاثمائة (300) شخص مصابون بالسرطان المريء و خمسمائة وسبعون (570) شخص غير مصاب ينتمون لهذا الإقليم، والنتائج كانت واضحة تماماً: الأشخاص الذين يشربون الشاي الساخن بدرجة تصل بين 65 إلى 69 درجة، يعرضون أنفسهم للإصابة بسرطان المريء أكثر بمرتين من الأشخاص الذين يشربون الشاي في درجة من الحرارة أقل من 65. ومن يشرب الشاي بدرجة حرارة 70 وما فوق فإن احتمال تعرضه لمرض سرطان المريء يصل إلى ثمانية أضعاف. فكمية الشاي ليست لها علاقة بالمرض وإنما درجة حرارته⁽¹⁾.



(1) الفائدة منقولة عن المواقع التالية:

❖ <http://www.alseha.net/posts/499>
❖ <http://ramstarab.com/ramca/showthread.php?t=14669>

المطلب السادس: الاعتدال في الأكل.

يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ⁽¹⁾﴾. هذه الآية الكريمة، آية جامعة، إذ لخصت فيها قانون من قوانين الصحة أحسن تلخيص، فيقول تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ ولا شك أن تناول الطعام والشراب بدون إسراف يضمن للبدن الصحة ويبعد عنه المرض، ولكن مهما تجاوز عن حدّه فإنه يسبب المرض و الخمول والكسل ويورث القلب القسوة، فيمنع من الذكر والفكر ويثقل عن فعل الطاعات. ولذا حثّت السنة النبوية على التقليل من الأكل والشرب:

❖ عن المقدم بن معدي كرب رضي الله عنه، قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم، يقول: «مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتٍ يُقْمَنُ ضُلْبُهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَخَالَهَ فَلُثَّ لِبَطْنِهِ وَتُلُثَ لَشْرَابِهِ وَتُلُثَ لِنَفْسِهِ»⁽²⁾.

قال ابن القيم رحمه الله: "مراتب الغذاء ثلاثة: أحدها: مرتبة الحاجة. والثانية: مرتبة الكفاية. والثالثة: مرتبة الفضلة. فأخبر النبي صلى الله عليه وسلم: أنه يكفيه لقيمات يقمن ضلْبَهُ، فلا تسقط قوّته، ولا تضعف معها، فإن تجاوزها، فليأكل في ثُلث بطنه، ويدع الثُلث الآخر للماء، والثالث للنفس، وهذا من أنفع ما للبدن والقلب، فإن البطن إذا امتلأ من الطعام ضاق عن الشراب، فإذا ورد عليه الشراب ضاق عن النفس، وعرض له الكرب والتعب"⁽³⁾.

قال القرطبي رحمه الله: "لو سمع بقراط هذه القسمة لعجب من هذه الحكمة"⁽⁴⁾. وقال الغزالي⁽⁵⁾ - رحمه الله - : "وذكر لبعض الفلاسفة من أطباء أهل الكتاب هذا الحديث،

(1) سورة آل عمران، رقم الآية: (31).

(2) سبل ترجمه في صفحة: 41، حاشية: 1.

(3) زاد المعاد 18/4.

(4) الجامع لأحكام القرآن 192/7.

(5) الغزالي: محمد بن محمد بن محمد بن أحمد، أبو حامد الغزالي الطوسي، أحد فقهاء الشافعية، حتى قيل إنه لم يكن للطائفة الشافعية في آخر عصره مثله، له مؤلفات مفيدة في مختلف الفنون، منها: "إحياء علوم الدين"، و "المستصفى"، و "ثقافت الفلاسفة"، و "الوجيز" و "الخلاصة"، وغيرها. توفي سنة خمس وخمسمائة (505هـ). انظر: وفيات الأعيان لابن خلكان 216/4 . 218، سير أعلام النبلاء للذهبي 322/19 وما بعدها، الأعلام للزركلي 21/7 وما بعدها.

فتعجب منه، وقال: ما سمعت كلاماً في قلة الطعام أحكم من هذا، وإنه لكلام حكيم⁽¹⁾.
وكما سبق قول ابن أبي ماسويه، حينما قرأ هذا الحديث، فقال: لو استعمل الناس هذه
الكلمات، سَلِمُوا مِنَ الأمراض والأَسقام، ولتَعَطَّلَت البيمارستانات ودكاكين الصيدلة. قال الحافظ ابن
رجب⁽²⁾ -رحمه الله-: "وإنما قال هذا، لأن أصل كل داءٍ التخم. قال بعضهم: أصل كل داءٍ البردة⁽³⁾
وروي مرفوعاً ولا يصح رفعه"⁽⁴⁾.

وقال الحارث بن كَلْدَةَ⁽⁵⁾ طبيب العرب: "الحَمِيمة رأس الدَّواء والبُطنة رأس الداء"⁽⁶⁾. وقال
أيضاً: الذي قتل البرية وأهلك السباع في البرية إدخال الطعام على الطعام قبل الانضمام⁽⁷⁾.
♦ عن ابن عمر رضي الله عنهما، قال: تَجَبُّأً⁽⁸⁾ رجل عند النبي صلى الله عليه وسلم، فقال: «كُفْ
عَنَّا جُشَاءَكَ فَإِنَّ أَكْثَرَهُمْ شَبَعًا فِي الدُّنْيَا أَطْوَلُهُمْ جُوعًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ»⁽⁹⁾.

(1) انظر: إحياء علوم الدين 87/3.

(2) الحافظ ابن رجب: عبد الرحمن بن أحمد بن رجب السلمي البغدادي ثم الدمشقي، أبو الفرج، زين الدين، حافظ للحديث،
وصاحب المؤلفات الكثيرة. من كتبه: "شرح جامع الترمذي" و "جامع العلوم والحكم"، و "القواعد الفقهية"، وغيرها. توفي سنة
(795هـ). انظر: الدرر الكامنة لابن حجر 321/2، و الأعلام للزركلي 295/3.

(3) البردة: هي النخمة. قال الخطابي: وأصحاب الحديث يقولون "البرد" وهو غلط. إصلاح غلط المحدثين للخطابي، ص/70.

(4) انظر: جامع العلوم والحكم، 468/2.

(5) الحارث بن كَلْدَةَ الطفي: طبيب العرب في عصره، وأحد الحكماء المشهورين. من أهل الطائف. رحل إلى بلاد فارس رحلتين فأخذ
الطب عن أهلها. مولده قبل الإسلام، وبقي أيام رسول الله صلى الله عليه وسلم وأيام أبي بكر وعمر وعثمان وعلي ومعاوية،
واختلفوا في إسلامه. وكان النبي صلى الله عليه وسلم يأمر من به عِنة أن يأتيه فيعطيه عنده. له كلام في الحكمة. توفي نحو 50
هـ. انظر: الأعلام للزركلي 157/2.

(6) انظر: الطب النبوي لابن القيم، ص/77. قيل إنه من كلام النبي صلى الله عليه وسلم. قال ابن القيم: هذا الحديث إنما هو من
كلام الحارث ابن كَلْدَةَ طبيب العرب، ولا يصح رفعه إلى النبي صلى الله عليه وسلم، قاله غير واحد من أئمة الحديث. قلت: و
ذكر نحوه الإمام السخاوي في المقاصد الحسنة. انظر: مختصر المقاصد الحسنة في بيان كثير من الأحاديث المشتهرة على الألسنة
لمحمد بن عبد الباقي الزرقاني، ص/206. وأورده الحافظ العراقي في المعنى نحوه، وقال: "لم أجده أصلاً" المعنى عن حمل الأسفار
في الأسفار 754/3.

(7) انظر: جامع العلوم والحكم لابن رجب 468/2، و زاد المعاد لابن القيم 104/4.

(8) قال ابن منظور: التَجَبُّأُ تَنَفُّسُ المَعِدَةِ عند الانبلاء وَجَشَاءُ المَعِدَةُ وَتَجَشُّأَت: تَنَفَّسَتْ، والاسم الجشَاء. لسان العرب 425/1،
مادة: (جَشَأ).

(9) أخرجه الترمذي في كتاب صفة القيامة والرقائق والورع عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، باب (بدون ترجمة) 559/1 (2478)
واللفظ له. وأخرجه ابن ماجه في كتاب الأَطعمة، باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع 563/1 (3350)، والطبراني في المعجم
الأوسط 249/4 (4109). والحديث قال عنه الإمام الترمذي: "هذا حديث حسن غريب من هذا الوجه وفي الباب عن أبي
جحيفة". وقال ابن أبي حاتم عن أبيه: "هذا حديث منكر". علل الحديث لأبي محمد عبد الرحمن بن أبي حاتم 190/5. وقد روي =

﴿ التقليل من الأكل والشرب من صفات المؤمن:

إن من صفة المؤمن التقليل من الطعام، لأنه يعلم بأن مقصود الطعام هو الوسيلة إلى عبادة الله تعالى فيأكل ما يسد الجوع ويمسك الرمق ويعين على العبادة، ولكن الكافر بخلاف ذلك، فهو يأكل كما تأكل الأنعام ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَّهُمْ⁽¹⁾﴾. فيتبع شهوة نفسه مستمرسل فيها غير خائف حتى من الأطعمة المحرمة، ولذا قال عليه الصلاة والسلام بالنسبة للكافر بأنه يأكل في سبعة أمعاء، بينما المؤمن يأكل في معنى واحد:

﴿ عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رجلاً كان يأكل كثيراً، فأسلم فكان يأكل أكلاً قليلاً فذكر ذلك لرسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال: «إِنَّ الْمُؤْمِنَ يَأْكُلُ فِي مَعًى وَاحِدٍ وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ»⁽²⁾.

وروي مثل ذلك عن ابن عمر رضي الله عنهما مما رواه نافع عنه، قال: كان ابن عمر لا يأكل حتى يؤتى بمسكين يأكل معه، فأدخلت رجلاً يأكل معه فأكل كثيراً، فقال: يا نافع لا تدخل هذا علي... وذكر مثله⁽³⁾.

أقوال أهل العلم في معنى الحديث:

♦ قيل: ليس المراد به ظاهره وإنما هو مثل ضرب للمؤمن وزهده في الدنيا والكافر وحرصه عليها، فكان المؤمن لتقلله من الدنيا يأكل في معنى واحد، والكافر لشدة رغبته فيها واستكثاره منها يأكل في سبعة أمعاء.

♦ وقيل: المعنى، أن المؤمن يأكل الحلال والكافر يأكل الحرام، والحلال أقل من الحرام في الوجود.

= هذا الحديث عن عدد من الصحابة لروى عن أبي جحيفة من طريقين: الأولى: عند ابن أبي الدنيا في "الجوع" ص/27 من طريق الوليد بن عمرو ابن ساج عنه. والوليد هذا ضعيف، ضعفه ابن معين والنسائي. انظر: ميزان الاعتدال في نقد الرجال، للذهبي 135/7. الطريق الثانية: عند الحاكم في المستدرک 135/4 من طريق علي بن الأقرع عن أبي جحيفة به. قال الحاكم: "صحيح الإسناد" وتعقبه الذهبي فقال: "فهد قال المديني: كذاب، و عمر هالك".

قال الشيخ الألباني عن هذا الحديث بأنه وإن كانت مفرداً، لا تخلو من ضعف، فإن بعضها ليس ضعفها شديداً، ولذلك فإنني أرى أنه يرتقي مجموعها إلى درجة الحسن على أقل الأحوال. انظر: السلسلة الصحيحة 672/1، برقم (343).

(1) سورة محمد، رقم الآية: (12).

(2) أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة، باب المؤمن يأكل في معنى واحد 435/3 (5397). ومسلم في كتاب الأشربة، باب المؤمن يأكل في معنى واحد 1631/3 (2060).

(3) أخرجه البخاري في نفس الموضع السابق برقم: (4974)، ومسلم أيضاً تحت رقم: (2060).

♦ وقيل: المراد، حصص المؤمن على قلة الأكل، لأن كثرة الأكل من صفة الكافر، والنفس المؤمنة تنفر من الانتصاف بصفة الكافر.

♦ وقيل بل هو على ظاهره. ثم اختلفوا، فقيل: إنه ورد في شخص بعينه. وقيل: الحديث خرج مخرج الغالب، وليست حقيقة العدد مرادة. وقيل: إن المراد بالمؤمن في هذا الحديث: التام الإيمان، لأن من شدة خوف الآخرة وكثرة الفكر يمنعه من استيفاء شهوته. ورد عليه بأن غير واحد من السلف ذكر عنه الأكل الكثير. قاله الخطابي. وقيل: إن المراد أن المؤمن يسمي الله تعالى عند طعامه وشرابه فلا يشركه الشيطان فيكفيه القليل، والكافر لا يسمي فيشركه الشيطان. وقيل: إن المؤمن يقل حرصه على الطعام فيبارك له فيه وفي ماكله فيشبع من القليل، والكافر طامع البصر إلى المأكول كالأنعام فلا يشبعه القليل⁽¹⁾.

قال النووي: المختار أن المراد أن بعض المؤمنين يأكل في معنى واحد وأن أكثر الكفار يأكلون في سبعة أمعاء، ولا يلزم أن يكون كل واحد من السبعة مثل معنى المؤمن. وقال أيضاً: يحتمل أن يريد بالسبعة في الكافر، صفات، هي: الحرص والشره وطول الأمل والطمع وسوء الطبع والحسد وحب السمن، وبالواحد في المؤمن: سد خلته⁽²⁾.

قال القرطبي⁽³⁾: شهوات الطعام سبع: شهوة الطبع، وشهوة النفس، وشهوة العين، وشهوة الفم، وشهوة الأذن، وشهوة الأنف، وشهوة الجوع وهي الضرورية التي يأكل بها المؤمن، وأما الكافر فيأكل بالجميع⁽⁴⁾.

وعلى كل حال فإن الحديث ورد فيه المدح على التقليل من الطعام والقصد فيه بحيث يكون بهذا من صفة المؤمن، الذي يأكل بقصد سد الجوع والعون على العبادة، بخلاف الكافر فإنه يتبع شهوة نفسه مسترسل فيها، وقصده الحقيقي هو الملذات الدنيوية فقط.

فإن قيل: إن هذا الحديث في ظاهره يتعارض مع حديث أبي هريرة رضي الله عنه في قصة جوعه، ودعوة النبي صلى الله عليه وسلم أهل الصفة إلى قدح لبن أهدي إليه، وأبو هريرة يرى أنه أحق

(1) انظر: المنهاج شرح النووي على صحيح مسلم 24/14 - 25، وفتح الباري شرح صحيح البخاري 450/9 - 451.

(2) شرح النووي على صحيح مسلم 24/14.

(3) القرطبي: أحمد بن عمر بن إبراهيم، أبو العباس القرطبي الأنصاري المالكي المحدث. ولد سنة ثمان وسبعين وخمس مائة (578هـ)، وتوفي سنة ست وخمسين وستمائة (656هـ). من كتبه "المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم" شرح به كتابا من تصنيفه في اختصار مسلم. انظر: المعبر في خبر من غير للذهبي 278/3، شذرات الذهب لابن العماد 273/5.

(4) المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم 343/5.

بشرب هذا اللبن لشدة جوعه، وأنه لا يزيد منه شئ لغيره، ثم حدثت المعجزة حيث شبع القوم ثم شبع أبو هريرة من ذلك القدر، بل كثر عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم بقوله: «إِشْرَبْ» فيعود للشرب حتى قال: «لَا وَالَّذِي بَعَثَكَ بِالْحَقِّ لَا أَجِدُ لَهُ مَسْلُكاً» (1).

فيجاب عليه بأن حديث أبي هريرة رضي الله عنه لا يدل على جواز الإفراط بالشبع، لأن شعور أبي هريرة بفراط الشبع كان معجزة لرسول الله صلى الله عليه وسلم حيث أشبعه بعد إشباع أهل الصفة مع أنه كان يرى أن اللبن لا يزيد عن حاجته وحده.

قال ابن بطال: أما الشبع دون إفراط فيه فهو جائز وإن كان تركه أحياناً أفضل (2).

♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «طَعَامُ الْإِثْنَيْنِ كَافِي الثَّلَاثَةِ وَطَعَامُ الثَّلَاثَةِ كَافِي الْأَرْبَعَةِ» متفق عليه (3).

♦ عن جابر رضي الله عنه، قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «طَعَامُ الْوَاحِدِ يَكْفِي الْإِثْنَيْنِ وَطَعَامُ الْإِثْنَيْنِ يَكْفِي الْأَرْبَعَةَ وَطَعَامُ الْأَرْبَعَةِ يَكْفِي الثَّمَانِيَةَ» (4).

ففي هذا الحديث ندب صلى الله عليه وسلم مع التقليل من الأكل والاكتفاء ببعض الطعام إلى الإيثار الباقي منه.

قال النووي رحمه الله: فيه الحث على المواساة في الطعام وأنه وإن كان قليلاً حصلت منه الكفاية المقصودة، ووقعت فيه بركة نعم الحاضرين عليه (5).

♦ هدي السلف في التقليل من الطعام: وكان السلف الصالح رحمهم الله ورضي عنهم يندبون إلى التقليل من الطعام. والآثار عن السلف في هذا الشأن كثيرة، نذكر منها ما يلي:

* خطب أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه، يوماً؛ فقال في خطبته: «إياكم والبطنة فإنها مكسلة عن الصلاة مؤذية للجسم، وعليكم بالقصد في قوتكم فإنه أبعد من الأشر وأصح للبدن

(1) جزء من حديث أبي هريرة رضي الله عنه: أخرجه البخاري في كتاب الرقاق، باب كيف كان عيش النبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه وتخليهم عن الدنيا 183/4 (6452). قلت: وسأني الحديث بطوله في صفحة: (182).

(2) شرح ابن بطال على صحيح البخاري 465/9.

(3) أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة، باب طعام الواحد يكفي الاثنين 434/3 (5392)، ومسلم في كتاب الأشربة، باب فضيلة المواساة في الطعام القليل وأن طعام الاثنين يكفي الثلاثة ونحو ذلك 1630/3 (2058).

(4) كتاب الأشربة، رقم الحديث: (2059) من حديث جابر بن عبد الله مرفوعاً.

(5) شرح النووي 23/14.

وأقوى على العبادة⁽¹⁾.

* كان مولى لعبد الله بن عمر قدم من العراق فجاءه يسلم عليه، فقال: أهديت إليك هدية، قال: وما هي؟ قال: جوارش، قال: وما جوارش؟ قال: تحضم الطعام، فقال: فما ملأت بطني طعاماً منذ أربعين سنة، فما أصنع به. وفي رواية، قال: "ما شبع من الطعام منذ أربعة أشهر، وما ذاك أن لا أكون له واجداً، ولكنني عهدت قوماً يشبعون مرة ويجوعون مرة"⁽²⁾. وجاء عنه أنه قال: "ما شبع منذ أسلمت"⁽³⁾.

* وقال الحسن البصري⁽⁴⁾ -رحمه الله-: "يا ابن آدم كل في ثلث بطنك، واشرب في ثلث، ودع ثلث بطنك يتنفس لتفكر"⁽⁵⁾.

* قال الفضيل بن عياض⁽⁶⁾: "اثنان يقسيان القلب: كثرة الكلام وكثرة الأكل"⁽⁷⁾.

* وعن الإمام الشافعي، قال: "ما شبع منذ ست عشرة سنة إلا شبعة أطرحها. يعني فطرحتها، لأن الشبع يقلل البدن، ويزيل الفطنة، ويجلب النوم، ويضعف صاحبه عن العبادة"⁽⁸⁾.

◆ التوازن المناسب في محتويات الطعام:

الأغذية التي يستعملها الإنسان في حياته اليومية لا بد أن يكون فيها تنظيماً جيداً، فمثلاً كما سبق أن ذكرنا بأن الإسراف في الطعام والشراب مسبب للأمراض المتنوعة، وكذلك عكسه يعني التقليل المفرط في الأكل أيضاً مضر بالصحة. فلا بد من الاعتدال بين هذا وهذا. وكذلك لا بد من التوازن المناسب في محتويات الطعام بحيث تكون محتويات الأكل شاملة لكل ما يحتاج إليه الجسم من مواد غذائية بحيث لا تطفئ أي منها على الأخرى، وأخطر شيء هو زيادة المواد الدهنية، لأن زيادتها في الدم تؤدي إلى حرمان الخلايا نسبياً من الأكسجين.

(1) انظر: الآداب الشرعية لابن مفلح 184/3.

(2) أخرجه أبو نعيم في حلية الأولياء 300/1.

(3) المصدر السابق 299/1.

(4) هو: الحسن بن أبي الحسن بسار البصري، كان مولى لزيد بن ثابت، وقيل غير ذلك. وأمه كانت مولاة لام سلمة أم المؤمنين المخزومية. توفي الحسن سنة عشر ومائة (110هـ). انظر: سير أعلام النبلاء 563/4.

(5) انظر: جامع العلوم والحكم 469/2.

(6) هو: الفضيل بن عياض بن مسعود التميمي، أبو علي، الزاهد المشهور، أصله من خراسان وسكن مكة. توفي سنة سبع وثمانين ومائة وقيل قبلها (187هـ). انظر: تقريب التهذيب، ص/786، رقم الترجمة: (5466).

(7) انظر: الآداب الشرعية 185/3.

(8) انظر: حلية الأولياء لأبي نعيم 127/9.

وكان من هديه صلى الله عليه وسلم اصلاح ضرر بعض الأغذية ببعض إذا وجد إليه سبيلاً، فيكسر حرارة هذا ببرودة هذا، ويؤسّس هذا برطوبة هذا.

♦ عن عبد الله بن جعفر⁽¹⁾ بن أبي طالب رضي الله عنهما، قال: "رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ الرُّطْبَ بِالنِّقَّاءِ"⁽²⁾.

قال ابن القيم: فهذا [الرطب] حار، وهذا [النقّاء] بارد. وفي كل منهما صلاح الآخر، وإزالة لأكثر ضرره، ومقاومة كل كيفية بضدها، ودفع سؤرها بالأخرى، وهذا أصل العلاج كله، وهو أصل في حفظ الصحة، بل علم الطب كله يستفاد من هذا. وفي استعمال ذلك وأمثاله في الأغذية والأدوية إصلاح لها وتعديل، ودفع لما فيها من الكيفيات المضرة لما يقابلها، وفي ذلك عونٌ على صحة البدن، وقوّته وخصبه⁽³⁾.

وقال أيضاً: ومن تدبّر أغذيته صلى الله عليه وسلم وما كان يأكله، وجدّه لم يجمع قط بين لبن وسمك، ولا بين لبن وحامض، ولا بين غذائين حارّين، ولا باردّين، ولا لزجين، ولا قابضين، ولا مُسهلين، ولا غليظين، ولا مُرخّجين، ولا مستحيلين إلى خلط واحد، ولا بين مختلفين كقباض ومسهل، وسريع الهضم وبطيئه، ولا بين شويّ وطبيخ، ولا بين طريّ وقديد، ولا بين لبن وبيض، ولا بين لحم ولبن، ولم يكن يأكل طعاماً في وقت شدة حرارته، ولا طيبخاً بأتناً يُسخن له بالعدس، ولا شيئاً من الأطعمة العفنة والمالحة، كالكوامخ⁽⁴⁾ والمخلّلات، والملوحات. وكل هذه الأنواع ضار مولدة لأنواع من الخروج عن الصحة والاعتدال⁽⁵⁾.

♦ مضغ الطعام وعدم الاستعجال في الأكل:

وكان من هديه صلى الله عليه وسلم الثاني وعدم الاستعجال في الأكل ومضغه مضغاً جيداً. ولا يخفى فائدته بأنه يسهل عملية الهضم، لذا يقول حكماء العرب: "لا تأكل الفاكهة إلا في نُضجها،

(1) عبد الله بن جعفر: هو عبد الله بن جعفر بن أبي طالب الهاشمي. وُلد في الحبشة لما هاجر أبواه إليها. وهو أول من وُلد بها من المسلمين. استشهد أبوه يوم مؤتة، فكفله النبي صلى الله عليه وسلم ونشأ في حجره. وله صحبة ورواية، ويُعد في صفار الصحابة. وكان كرمياً يسمى بحر الجود. وللشعراء فيه مدائح. وكان أحد الأمراء في جيش علي يوم صفين. انظر ترجمته في سير أعلام النبلاء 456/3 وما بعدها، والإصابة في تمييز الصحابة 35/4، وما بعدها.

(2) أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة، باب النقّاء بالرطب 443/3 (5440).

(3) الطب النبوي، ص/76.

(4) الكامخ: نوع من الأذم معرّب. لسان العرب 3928/5.

(5) الطب النبوي، ص/161.

وأَجِدْ مُضَغَّ الطعام، ولا تَأْكُلْ طعاماً وفي معدتك طعام، وإياك أن تأكل ما تَعَجَزُ أسنانك عن مضغه فتعجز معدتك عن هضمه⁽¹⁾.

◆ ترك الطعام الذي تعافه النفس:

وكان من هديه ترك الطعام الذي تعافه النفس ولا تشتهي.

◆ عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: "ما عاب النبي صلى الله عليه وسلم طعاماً قط إن اشتهاه أكله وإلا تركه"⁽²⁾.

وعيب الطعام كقولك: مالخ، قليل الملح، حامض، رقيق، غليظ، غير ناضج، ونحو ذلك. قاله النووي⁽³⁾.

ولما قُدِّمَ إليه صلى الله عليه وسلم الضَّبُّ المشوي لم يأكل منه، فقيل له: أهو حرام؟ قال: «لا، وَلَكِنَّهُ لَمْ يَكُنْ بِأَرْضِ قَوْمِي فَأَجْذَنِي أَغَاةً»⁽⁴⁾»⁽⁵⁾.

يقول ابن القيم رحمه الله: "وهذا (أي ترك الطعام الذي تعافه النفس) أصلٌ عظيمٌ في حفظ الصحة، فمتى أكل الإنسان ما تعافه نفسه، ولا يشتهي، كان تضرُّه به أكثر من انتفاعه"⁽⁶⁾.

أضرار الأكل الكثير على الصحة:

◆ أضراره في الجهاز الهضمي: إن الإفراط في الأكل والشرب يؤدي إلى عسر الهضم والإمساك، ويحدث التعفن والتخمر في الأمعاء، ويؤدي إلى تكوين غازات كريهة الرائحة وانتفاخ، كما تمتص بعض هذه الغازات والمواد الناتجة عن التخمر والتعفن فتحدث تسمم في الجسم ينتج عنه الصداع.

◆ أضراره على القلب والجهاز الدوري: إن الإفراط في الأكل والشرب مما يجعل الدم يحمل كميات كبيرة من المواد المؤكسدة، وهذه المواد المؤكسدة تحدث إثارات في أوعية الدم فيتأثر إلى محرك الأوعية مما يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية فيرتفع ضغط الدم. كما أن الأطعمة الغنية بالكولسترول

(1) انظر: التغذية النبوية - الغذاء بين الداء والدواء - لعبد الباسط محمد السيد، ص: 70

(2) أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة، باب ما عاب النبي صلى الله عليه وسلم طعاماً 437/3 (5409)، ومسلم في كتاب الأشربة، باب لا يعيب الطعام 1632/3 (2064).

(3) شرح النووي على صحيح مسلم 26/4.

(4) (أغاة) أي أكرهه تَفْذَرًا. شرح النووي 97/13.

(5) أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة، باب ما كان النبي صلى الله عليه وسلم لا يأكل حتى يسمى له فيعلم ما هو 434/3 (5391)، ومسلم في كتاب الأشربة، باب إباحة الضب 1543/3 (1945) من حديث ابن عباس رضي الله عنه.

(6) الطب النبوي، ص: 157.

(Cholesterol) وهي الزبدة والبيض والكبد والدهن إذا أخذت بكميات كبيرة أدى ذلك إلى حدوث تصلب الشرايين (Arteriosclerosis) والذي يؤدي بالتالي إلى حدوث النوبات القلبية (Heart Attack) وكذلك ينتج عن تصلب الشرايين موت بعض المناطق التي لا يصلها دم كاف بسبب ضيق أو انسداد الشرايين، وإذا أصاب ذلك المخ حدث الفالج وقد تحدث السكتة القلبية. هذا وقد تفقد السيطرة على البول والبراز وإذا مات جزء في القلب زاد النبض وقد تحدث السكتة القلبية هذا⁽¹⁾.

♦ مرض السمنة: ومن أضرار كثرة الأكل أنها تؤدي إلى السمنة وسبب ذلك أن ما يستهلكه الجسم من سعرات حرارية (Calories) على شكل طعام تفوق كثيراً ما يحتاجه الجسم فتجتمع السعرات الزائدة على شكل دهن في الجسم. وينتج عن السمنة أمراض كثيرة لا سيما أمراض المفاصل التي تحدث بسبب تصلب الشرايين ويسبب الوزن الثقيل، ووزن الثقيل عند السمين تزيد من عمل القلب فيؤدي ذلك إلى ضغط الدم، كما أن السمين أقل قدرة على مقاومة الميكروبات والجراثيم الغازية من غيره. ومن أضرار السمن حسب إحصائية إحدى شركات التأمين الأمريكية التي قررت أنه كلما طالت خطوط حزام البطن قصرت خطوط العمر، فالرجال الذين يزيد محيط بطونهم أكثر من محيط صدورهم يموتون بنسبة أكبر⁽²⁾.

♦ مرض السكري: إن حدوث مرض السكري نتيجة لنقص هرمون الإنسولين الذي يفرزه البنكرياس (pancreas) ووظيفة هذا الهرمون (Harmon) هي إحراق المواد النشوية لإنتاج الطاقة. أما إذا زادت كمية المواد النشوية بسبب كثرة الأكل فإن ذلك يزيد من عمل غدة البنكرياس ومع مرور الزمن تتعب هذه الغدة ويختل عملها فتقل كمية الإنسولين ويصاب الإنسان بالسكري⁽³⁾.



(1) انظر: الإسلام والطب الحديث، لسعيد رضا عبيدات، ص: 142-143، وانظر أيضاً: الطب النبوي بين العلم والإعجاز للدكتور حسان شمس باشا، ص: 74.

(2) انظر: الإسلام والطب الحديث، ص/143، و الطب النبوي بين العلم والإعجاز، ص/74، و موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم و السنة النبوية لأحمد جاد 208/2.

(3) انظر: الإسلام والطب الحديث لسعيد رضا عبيدات، ص/144، وموسوعة الإعجاز العلمي لأحمد جاد 208/2. والتغذية النبوية لعبد الباسط محمد السيد، ص/61.

المطلب السابع:

كراهية التنفس في الإناء والتنفخ فيه.

ومن الآداب التي ينبغي مراعاتها في الأكل والشرب هو عدم التنفس في الإناء، مخافة تقذيره وتنثنه وسقوط شيء من الفم والأنف فيه. وكذلك النفخ في الشراب، فإنه يكسبه من فم النافع رائحة كريهة يُعاف لأجلها، ولا سيما إن كان متغير الفم. وكان النبي صلى الله عليه وسلم لا ينفخ في الطعام فإذا كان الطعام حاراً صبر حتى يبرد، بل كان من هديه عليه السلام التجنب من الطعام الحار جداً كما سبق بيانه.

♦ عن قتادة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَتَنَفَّسْ فِي الْإِنَاءِ، وَإِذَا أَتَى الْخَلَاءَ فَلَا يَمَسْ ذَكَرَهُ بِيَمِينِهِ وَلَا يَتَمَسَّحُ بِيَمِينِهِ»⁽¹⁾.

♦ عن ابن عباس رضي الله عنهما، قال: «نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ يَتَنَفَّسَ فِي الْإِنَاءِ أَوْ يُتَفَخَّ فِيهِ»⁽²⁾.

♦ وعن أبي سعيد الخدري⁽³⁾ -رضي الله عنه- أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَى عَنِ التَّفَخِّ فِي الشَّرَابِ، فَقَالَ رَجُلٌ: الْقَدَاةُ أَرَاهَا فِي الْإِنَاءِ؟ فَقَالَ: «أَهْرِفْهَا» قَالَ: فَإِنِّي لَا أَرَوِي مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ. وَقَالَ: «فَأَبْنِ الْقَدَحَ»⁽⁴⁾ إِذَا غَنَ فِيكَ»⁽⁵⁾.

(1) أخرجه البخاري في كتاب الوضوء باب النهي عن الإستجاء باليمين 70/1 . 71 (153).

(2) أخرجه أبو داود في كتاب الأشربة باب في النفخ في الشراب والتنفس فيه 563/1 (3728)، والترمذي في كتاب الأشربة باب ما جاء في كراهية النفخ في الشراب 433/1 (1889)، وابن ماجه 574/1 (3429)، وأحمد 390/3 (1907). كلهم بطرق عن سفيان بن عيينة عن عبد الكريم الجزري عن عكرمة عن ابن عباس. وهذا الإسناد رجاله كلهم لقات. قال الترمذي: حسن صحيح. وقال الألباني: هو على شرط البخاري. إرواء الغليل 36/7.

(3) أبو سعيد الخدري: سعد بن مالك بن سنان بن عبيد الأنصاري. استمصر بأحد، واستشهد أبوه بها. وشارك في الغزوات بعد أحد. روى عن النبي صلى الله عليه وسلم الكثير من الأحاديث. توفي بالمدينة سنة ثلاث أو أربع أو خمس وستين. وقيل: سنة أربع وسبعين. انظر: الإصابة في تمييز الصحابة 65/3، تطريب التهذيب ص/371.

(4) ابن القَدَح عَنْ فَيْلَك: أي الفصله عنه عند التنفس لئلا يسقط فيه شيء من الريق. كذا قاله ابن الأثير في النهاية، ص/99.

(5) أخرجه الترمذي في كتاب الأشربة، باب ما جاء في كراهية النفخ في الشراب 432/1 (1887)، و مالك في الموطأ كتاب صفة النبي صلى الله عليه وسلم، باب النهي عن الشراب في آنية الفضة والنفخ في الشراب 925/2 (12)، وأحمد في المسند 299/17 (11203) والحاكم في المستدرک، كتاب الأشربة 155/14. كلهم عن مالك عن أيوب بن حبيب مولى سعد بن أبي وقاص عن أبي المنخى الجهني. والحدث رجال إسناده ثقات غير أبي المنخى الجهني، فإنه مختلف فيه. قال المحافظ في التقریب، ص: =

◆ عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَنَفَّسُ فِي الشَّرَابِ ثَلَاثًا⁽¹⁾، ويقول: «إِنَّهُ أَرْوَى وَأَبْرَأُ وَأَمْرًا⁽²⁾» قال أنس: «فَأَنَا أَتَنَفَّسُ فِي الشَّرَابِ ثَلَاثًا»⁽³⁾.

يستفاد من هذه الأحاديث:

- 1 - النهي عن النفخ في الإناء: قال الشوكاني: «الإناء يشمل إناء الطعام والشراب»⁽⁴⁾.
- 2 - من فوائد الشرب بثلاثة أنفاس: أنه أكثر رياً، وأبرأ من ألم العطش، أو أسلم من مرضٍ أو أذى يحصل بسبب الشرب في نفس واحد. وأجمل انسياغاً.
- 3 - لو روى أحد في نفس واحد جاز له الشرب بنفس واحد، لأن النبي صلى الله عليه وسلم لم ينكر على الرجل حين قال: «إني لا أروى من نفس واحد»، فلو لم يجز الشرب بنفس واحد لبيته صلى الله عليه وسلم.
- قال الإمام مالك رحمه الله: «فكأنني أرى في ذلك الرخصة، أن يشرب من نفس واحد ما شاء، ولا أرى بأساً بالشرب من نفس واحد، وأرى فيه رخصة لموضع الحديث: «أني لا أروى من نفس واحد»⁽⁵⁾.
- وقال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله: «وفيه دليل على أنه لو روى في نفس واحد ولم يحتج إلى النفس جاز، وما علمت أحداً من الأئمة أوجب التنفس، وحرم الشرب بنفس واحد»⁽⁶⁾.

= 1200 (8408) "مقبول". وانظر أيضاً تهذيب التهذيب (581/4). ويشهد لهذا الحديث حديث قتادة، وأنس، وأبي سعيد الخدري الذي ورد ذكرها في هذا المطلب. وقال الترمذي: «هذا حديث حسن صحيح». وبناءً على شواهد حثته الشيخ الألباني في السلسلة الصحيحة 739/1، برقم: (385).

- (1) معناه في أثناء شربه من الإناء أو في أثناء شربه الشراب. شرح النووي على صحيح مسلم 199/13. وقال ابن القيم: معنى تنفّسه في الشراب: إبانته الفذح عن فيه، وتنفّسه خارجاً، ثم يعود إلى الشراب. الطب النبوي، ص/166.
- (2) «أزوى» من الري أي أكثر رياً و «أمرًا» أي أجمل انسياغاً. «وأبرأ» أي أبرأ من ألم العطش. وقيل: أسلم من مرضٍ أو أذى يحصل بسبب الشرب في نفس واحد. انظر: شرح النووي على صحيح مسلم 199/13.
- (3) أخرجه مسلم في كتاب الأشربة، باب كراهة التنفس في نفس الإناء واستحباب التنفس ثلاثاً خارج الإناء 1602/3 (121)، وينحوه أخرجه البخاري في كتاب الأشربة باب الشرب بنفسين أو ثلاثة (5631)، 21/4، ولفظه: «كان أنس (رضي الله عنه) يتنفس في الإناء مرتين أو ثلاثاً، وزعم أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتنفس ثلاثاً».

(4) نيل الأوطار 217/8.

(5) التمهيد لابن عبد البر 392/1.

(6) مجموع الفتاوى 209/32.

تنبيه!

حدث أنس رضي الله عنه يتعارض في الظاهر مع الأحاديث الأخرى التي وردت في هذا الباب، حيث ورد فيه؛ بأن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يتنفس في الشرب ثلاثاً. فهو يثبت التنفس في الشرب (أي داخل الإناء) مع أن الأحاديث الأخرى تفيد النهي. وقد سلك أهل العلم مسلك الجمع، فقالوا بأن حالة النهي: التنفس داخل الإناء، وحالة الفعل على من تنفس خارجه، فالأول على ظاهره من النهي، والثاني تقديره: كان يتنفس في حالة الشرب من الإناء⁽¹⁾.

ضرر النفخ على الطعام من الناحية الطبية:

النفخ على الطعام، أو التنفيس فيه له أضرار صحية، وذلك ربما تخرج مع الثقب أمراض في المعدة أو في المريء أو في الفم، فتلتصق بالإناء.

يقول الحافظ ابن حجر رحمه الله: "لأنه ربما حصل له تغير من النفس إما لكون المتنفس كان متغير الفم بما كُؤل مثلاً، أو لبعد عهده بالسواك والمضمضة، أو لأن النفس يصعد ببخار المعدة، و النفخ في هذه الأحوال كلها أشد من التنفس"⁽²⁾.

كما توصل العلم الحديث إلى أن عادة النفخ أو التنفس في الطعام والشراب قد تؤدي إلى أمراض عديدة وخطيرة تسبب بها أنواع من الجراثيم.

وحسب تحقيقات علمية توجد في جسم الإنسان بكتيريا صديقة... بعكس تلك الضارة وهي تساعد الجسم على مقاومة بعض الأمراض وهي توجد في الحلق، لكن حين يقوم الإنسان بالنفخ تخرج هذه البكتيريا مع الهواء الخارج من جوف الإنسان ولكن بمجرد ملامستها لسطح ساخن تتحول إلى بكتيريا ضارة مؤدية إلى الإصابة بالسرطان⁽³⁾.



(1) انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري لابن حجر 95/10.

(2) المرجع السابق نفسه 92/10.

(3) نقلاً عن المواقع التالية:

▪ <http://majdah.maktooh.com/vh/majdah160443/>

▪ tv.ardmasr.com/newsdetails.aspx?id=38188

المطلب الثامن: استحباب الشرب جالساً.

لقد ثبت النهي عن النبي صلى الله عليه وسلم في الشرب قائماً، كما هو مستفاد من الأحاديث التالية:

♦ عن قتادة عن أنس -رضي الله عنهما- أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ زَجَرَ عَنِ الشُّرْبِ قَائِماً. وفي رواية: أَنَّهُ نَهَى أَنْ يَشْرَبَ الرَّجُلُ قَائِماً، قال قتادة فقلنا: فالأكل؟ فقال: ذَاكَ أَشْرُّ أَوْ أَخْبَثُ⁽¹⁾.

♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لَا يَشْرَبُ أَحَدٌ مِنْكُمْ قَائِماً فَمَنْ نَسِيَ فَلْيَسْتَقِمْ»⁽²⁾.

♦ وعنه رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لَوْ يَغْلُمُ الَّذِي يَشْرَبُ وَهُوَ قَائِماً مَا فِي بَطْنِهِ لَأَسْتَقَاءَ»⁽³⁾.

♦ وعنه رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم: أنه رأى رجلاً يشرب قائماً فقال له: «قِهِ» قال: لِمَ؟ قال: «أَتَيْسُرُكَ أَنْ يَشْرَبَ مَعَكَ الْهَرُ؟» قال: لا، قال: «فَإِنَّهُ قَدْ شَرِبَ مَعَكَ مَنْ

(1) أخرجه مسلم في كتاب الأشربة، باب كراهية الشرب قائماً 1600/3 (2024). وجاء مثله عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه، كما في حديث رقم: (2025).

(2) أخرجه مسلم في نفس الموضع السابق، رقم الحديث (2026).

(3) أخرجه أحمد 216/13 (7808) ومن طريقه ابن حبان في صحيحه 142/12 (5324) حدثنا عبد الرزاق، حدثنا معمر، عن الأعمش، عن الزهري، عن رجل، عن أبي هريرة به. وهذا إسناد ضعيف لإمام الراوي عن أبي هريرة. وباقي رجاله ثقات رجال الشيخين.

وقد جاء هذا الحديث موصولاً عند أحمد رقم الحديث: (7809)، والطحاوي في شرح مشكل الآثار 346/5 (2100) عن الأعمش عن أبي صالح عن أبي هريرة به، وزاد الطحاوي: «فلج علي بن أبي طالب، فقام فشرب قائماً». وأخرج البزار كما في كشف الاستار 442/3، و البيهقي في السنن الكبرى 460/7 (14642) من طريق زهير بن محمد البغدادي عن معمر عن الزهري عن عبيد الله بن عبد الله بن عتبة عن أبي هريرة، به.

قال الإمام الميمني: في "مجمع الزوائد" (89/5): "رواه أحمد بإسنادين، و البزار، وأحد إسنادي أحمد رجاله رجال الصحيح". والحديث صححه الشيخ الألباني في السلسلة الصحيحة 338/1، برقم: (176).

هُوَ شَرٌّ مِنْهُ؛ الشَّيْطَانُ»⁽¹⁾.

وهذه الأحاديث تفيد في النهي عن الشرب قائما. وهي تخالف في الظاهر مع الأحاديث التي تدل على جواز الشرب قائما⁽²⁾، فللعلماء في رفع التعارض مسلكان:

المسلك الأول: ذهب الجمهور إلى مسلك الجمع؛ وذلك بحمل أحاديث التحريم على كراهة التنزيه وأحاديث الجواز لبيانه. وهي طريقة الخطائي وابن بطال في آخرين⁽³⁾.

فإن قيل كيف يكون الشرب قائما مكروها وقد فعله النبي صلى الله عليه وسلم؟ فالجواب أن فعله صلى الله عليه وسلم إذا كان بيانا للجواز لا يكون مكروها بل البيان واجب عليه صلى الله عليه وسلم فكيف يكون مكروها. قاله النووي⁽⁴⁾.

المسلك الثاني: ذهب ابن حزم إلى التحريم، وقال إن أحاديث النهي ناسخ لأحاديث الإباحة. وذهب الإمام ابن تيمية والشيخ الألباني⁽⁵⁾ -رحمهما الله- أيضاً إلى التحريم؛ إلا إذا كان هناك عذر كضيق

(1) أخرجه أحمد 381/13 (8003) والدارمي في كتاب الأشربة باب من كره الشرب قائماً 599/1 (2128)، والطحاوي في مشكل الآثار 347/5 (2102). هذا الحديث رجال إسناده ثقات. وصححه الشيخ الألباني في السلسلة الصحيحة 337/1 برقم: (175).

(2) من هذه الأحاديث:

■ عن ابن عباس رضي الله عنهما، قال: "سقت رسول الله صلى الله عليه وسلم من زمزم فشرب وهو قائم" أخرجه البخاري في كتاب الجمعة باب الطيب للجمعة 281/1 (880) ومسلم في كتاب الأشربة، باب في الشرب من ماء زمزم قائماً 1601/3 (2027).

■ عن الثَّوَال، قال: "أني علمتُ رضي الله عنه على باب الزُّجعة فشرب قائماً فقال: "إن ناساً يكره أحدهم أن يشرب وهو قائم وإني رأيت النبي صلى الله عليه وسلم فعل كما رأيتموني فعلت". أخرجه البخاري في كتاب الأشربة، باب الشرب قائماً 18/4 (5615).

■ عن ابن عمر رضي الله عنهما أنه قال: "كنا على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم نشرب قياماً وتأكل ونحن نسمى". أخرجه الترمذي في كتاب الأشربة باب ما جاء في الرخصة في الشرب قائماً 431/1 (1880) (تبيينه) ذكر هذا الحديث في الطبع الذي استخذه تحت باب: "ما جاء في النهي عن الشرب قائماً" بينما ذكر في الطبعات الأخرى تحت باب: "ما جاء في الرخصة في الشرب قائماً" وأرى أن الصحيح، ذكره تحت باب الرخصة كما يبدو من سياق الحديث. والله أعلم. قال أبو عيسى: "هذا حديث صحيح غريب من حديث عبيد الله بن عمر عن نافع عن ابن عمر وروى عمران بن حدير هذا الحديث عن أبي البزري عن ابن عمر وأبو البزري اسمه يزيد بن عطارد" وأخرجه ابن ماجه في كتاب الأطعمة باب الأكل قائماً 556/1 (3301) وأحمد 208/8 (4601).

(3) انظر: فتح الباري 86/10 - 87.

(4) شرح النووي 195/13.

(5) الألباني: هو العلامة، القدوة، محدث العصر أبو عبد الرحمن محمد ناصر الدين بن نوح نجاني بن آدم الألباني. ولد سنة 1322هـ الموافق 1914م في مدينة "أشقودرة" التي كانت حينئذ عاصمة ألبانيا. نشأ في أسرة علمية متدينة. حبيب الله سبحانه وتعالى إليه

المكان، أو كون القربة معلقة. وعلل الشيخ الألباني بأن التنزيه لا يساعد عليه لفظ "زجر"، ولا الأمر بالاستقاء، لأنه يعني الاستقاء فيه مشقة شديدة على الإنسان، وليس في الشريعة مثل هذا التكليف كجزاء لمن تساهل بأمر مستحب! وكذلك قوله "قد شرب معك الشيطان" فيه تنفير شديد عن الشرب قائماً، وما إخال ذلك يقال في ترك مستحب⁽¹⁾.

قلت: ويبدو والله أعلم أن الأفضل في الأكل والشرب أن يكون قاعداً لأن هذا هو هدي النبي صلى الله عليه وسلم في أحواله العادية، وأما النهي عن الشرب قائماً فإنه يحمل على التنزيه لا على التحريم لأنه قد ثبت عنه صلى الله عليه وسلم وعن بعض الصحابة خلاف ذلك.

أضرار الشرب قائماً من الناحية الطبية:

يقول ابن القيم رحمه الله في بيانه لأضرار الشرب قائماً، حيث لها آفات عديدة، منها: أنه لا يحصل به الرئى التام، ولا يستقر في المعدة حتى يقسمه الكبد على الأعضاء، وينزل بسرعة وحدة إلى المعدة، فيخشى منه أن يبرد حرارتها، ويشوشها، ويسرع النفوذ إلى أسفل البدن بغير تدريج، وكل هذا يضر بالشارب، وأما إذا فعله نادراً أو حاجة، لم يضره، ولا يعترض بالعوائد على هذا، فإن العوائد طوائع ثواب، ولها أحكام أخرى، وهي بمنزلة الخارج عن القياس عند الفقهاء⁽²⁾.



⁼ علم الحديث النبوي الشريف، فعكف على دراسته طوال سني عمره، وتفوق فيه على جميع معاصريه. وقد أفاد بعلمه الغزير ومؤلفاته ودروسه عدداً كبيراً من طلاب العلم ودارسي الحديث النبوي الشريف؛ فلا غنى لدارسي العلوم عموماً ودارسي الحديث وعلومه خصوصاً عن كتبه ومؤلفاته. ومن أبرز مؤلفاته: "إرواء الغليل في تخريج أحاديث منار السيل"، "سلسلة الأحاديث الصحيحة"، "سلسلة الأحاديث الضعيفة"، وغيرها. انظر: كوكبة من أئمة الهدى ومصابيح الدجى للدكتور عاصم بن عبد الله القريوتي، ص: 185 وما بعدها.

(1) انظر: المحلى بالآثار لابن حزم 451/6، مجموع الفتاوى 209/32، السلسلة الصحيحة 288/1.

(2) الطب النبوي، ص: 166.

المطلب التاسع:

كراهية الشرب من قم السقاء.

لقد ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم النهي عن الشرب من قم السقاء.

❖ عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: "نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الشُّرْبِ مِنْ قَمِ الْقَرْيَةِ أَوْ السِّقَاءِ، وَأَنْ يَمْنَعَ جَارَهُ أَنْ يَغْرِزَ خَشَبَةً فِي جِدَارِهِ"⁽¹⁾ وفي رواية عند أحمد قال أيوب (أحد رواة الحديث) فأنبت أن رجلاً شرب من قم السقاء فخرجت حية"⁽²⁾.

❖ عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه، قال: "نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ اخْتِنَاتِ الْأَسْقِيَةِ. يَعْنِي أَنْ تُكْسَرَ أَقْوَاهُهَا فَيُشْرَبَ مِنْهَا"⁽³⁾.

❖ عن ابن عباس رضي الله عنهما، قال: "نَهَى النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الشُّرْبِ مِنْ فِي السِّقَاءِ"⁽⁴⁾.

هذه الأحاديث تفيد النهي عن الشرب من قم السقاء. ولا يخلو هذا النهي من حكم جليلة، منها:

- ❖ أن تردد أنفاس الشارب فيه يُكسبه رُطوبة ورائحة كريهة يُعاف لأجلها.
- ❖ أنه ربما يكون في القرية أو السقاء حشرات أو حيوانات أو قذاة أو غيرها لا يشعر بها الشارب فتدخل في جوفه فيتضرر بها.
- ❖ أنه ربما يخالط الماء من ريق الشارب فيتقذره غيره.
- ❖ أن الشرب كذلك يملأ البطن من الهواء، فيضيق عن أخذ حظه من الماء، أو يزاحمه، أو يؤذيه، ولغير ذلك من الحكم⁽⁵⁾.

(1) أخرجه البخاري في كتاب الأشربة، باب الشرب من قم السقاء 20/4 (5627).

(2) مسند أحمد 66/12 (7153). وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة 756/1، برقم: (399).

(3) أخرجه البخاري في كتاب الأشربة، باب الشرب من قم السقاء 20/4 (5625).

(4) نفس المصدر السابق، رقم الحديث (5629).

(5) انظر: زاد المعاد في هدي خير العباد 233/4، وفتح الباري شرح صحيح البخاري 94/10، و الآداب الشرعية لابن مفلح 166/3.

تنبيه!

■ النهي في هذه الأحاديث حملة بعض أهل العلم على التحريم و بعضهم على كراهة التنزيه وهم الأكثر، ومنهم من جعل أحاديث النهي ناسخة للإباحة⁽¹⁾.

لا تعارض بين أحاديث النهي وبين حديث كبشة الأنصاري رضي الله عنه الذي ورد فيه، أنه دخل عليّ رسول الله صلى الله عليه وسلم، فشرب من فيّ قربة معلقة قائماً، فقمْتُ إلى فيها فقطعتها⁽²⁾. كأن يحمل هذا الحديث على أن القربة كانت معلقة ولم يتسير إناء لكي يشرب به، ولم يتمكن من التناول بكفه. يقول الحافظ ابن حجر: إن أحاديث الجواز كلها فيها أن القربة كانت معلقة والشرب من القربة المعلقة أخص من الشرب من مطلق القربة، ولا دلالة في أخبار الجواز على الرخصة مطلقاً بل على تلك الصورة وحدها، وحملها على حال الضرورة جمعاً بين الخيرين أولى من حملها على النسخ والله أعلم⁽³⁾.



(1) انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري 91/10، 92.

(2) أخرجه الترمذي في كتاب الأشربة، باب ما جاء في الرخصة في ذلك 433/1 (1892)، وابن ماجه في كتاب الأشربة 573/1 (3423). والحديث رجال إسناده ثقات. قال الترمذي: هذا حديث حسن صحيح.

(3) انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري 92/10.

المطلب العاشر:

تغطية الإناء.

إن الحشرات والهُوام وغيرها من المؤذبات تنتشر في الأرض حينما ينام ابن آدم، لذا ينبغي تغطية الإناء وإيكاء السقاء في الليل حتى يسلم الطعام والشراب من هذه المؤذبات، وقد أكد النبي صلى الله عليه وسلم عليها.

❖ عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما، قال: أخبرني أبو حميد الساعدي، قال: أتيت النبي صلى الله عليه وسلم بقدر لبن من النقيع⁽¹⁾ ليس مخمر⁽²⁾ فقال: «أَلَا خَمَزْتَهُ وَلَوْ تَغْرَضُ عَلَيْهِ عُودًا» قال أبو حميد إنما أمر بالأسقية أن توكأ ليلاً وبالأبواب أن تغلق ليلاً⁽³⁾.

يؤكد النبي صلى الله عليه وسلم في هذا الحديث على تغطية الإناء، وإن كان يعود. قال النووي رحمه الله في قوله «وَلَوْ تَغْرَضُ» معناه: قمده عليه عرضاً أي خلاف الطول، وهذا عند عدم ما يغطيه به⁽⁴⁾.

و الحكمة في وضع العود عرضاً، كما قال ابن القيم: أنه لا ينسى تخميره، بل يعتاده حتى بالعود، كما أن ربما أراد الدُّبَيْبُ أن يسقط فيه، فيمر على العود، فيكون العود جسراً له يمنعه من السقوط فيه⁽⁵⁾.

❖ وعنه (جابر) رضي الله عنه، عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: «عَطُّوا الْإِنَاءَ، وَأَوْكُوا السِّقَاءَ، وَأَغْلِقُوا النَّبَابَ، وَأَطْفِئُوا السِّرَاجَ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَحُلُ سِقَاءً، وَلَا يَفْتَحُ نَابًا، وَلَا يَكْشِفُ إِنَاءً، فَإِنْ لَمْ يَجِدْ أَحَدَكُمْ إِلَّا أَنْ يَغْرَضَ عَلَى إِنَائِهِ عُودًا، وَيَذْكُرَ اسْمَ اللَّهِ، فَلْيَنْفَعْ»

(1) (من النقيع): موضع حماء النبي صلى الله عليه وسلم ثم عمر رضي الله عنه لحبل المسلمين، وهو من أودية الحجاز يدفع سيله إلى المدينة يسلكه العرب إلى مكة منه. ونقل القاضي عياض عن الخطابي وغيره بأنه موضع بوادي العقيل. انظر: معجم البلدان 301/5، و شرح النووي على صحيح مسلم 182/13.

(2) أي ليس مُعَطًى. المرجع السابق.

(3) أخرجه مسلم في كتاب الأشربة، باب في شرب البيرة وتخمير الإناء 1593/3 (2010).

(4) شرح النووي 182/13.

(5) انظر: الطب النبوي لابن القيم، ص: 168.

فَإِنَّ الْفَوَيْسِقَةَ⁽¹⁾ تُضْرِمُ⁽²⁾ عَلَى أَهْلِ النَّبْتِ بَيْنَهُمْ⁽³⁾.

❖ وعنه، قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «عَطُّوا الْإِنَاءَ، وَأَوْكُوا السِّقَاءَ، فَإِنَّ فِي السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزِلُ فِيهَا وَبَاءٌ⁽⁴⁾ لَا يَمُتُ بِإِنَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ غِطَاءٌ أَوْ سِقَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ وَكَاءٌ؛ إِلَّا نَزَلَ فِيهِ مِنْ ذَلِكَ الْوَبَاءُ» وقال الليث بن سعد في تحديد هذه الليلة: فالأعاجم عندنا يتقون ذلك في كانون الأول⁽⁵⁾.

يقول النووي رحمه الله: "ذكر العلماء للأمر بالتغطية فوائد، منها: الفائدة الأولى وردت في هذه الأحاديث، وهما: صيانته من الشيطان، فإن الشيطان لا يكشف غطاءً، ولا يحمل سقاءً، وصيانته من الوباء الذي ينزل في ليلة من السنة. والفائدة الثالثة: صيانته من النجاسة والمقذرات. والرابعة: صيانته من الحشرات والموام، فربما وقع شيء منها فيه فشربه وهو غافل، أو في الليل فيتضرر به"⁽⁶⁾.

الفوائد الصحية أو الطبية في تغطية الإناء:

إن تغطية آنية الطعام والشراب لحمايتها من الغبار والذباب ومن أجل منع التلوث الجرثومي وانتشار الأمراض السارية تعتبر من أهم قواعد الطب الوقائي الحديث، كما يعتبر من معجزة الرسول صلى الله عليه وسلم بأنه عليه الصلاة والسلام أخبر بإمكانية انتقال الوباء بهذه الطريقة قبل اكتشاف الجراثيم والعوامل الممرضة بأكثر من ألف وأربعمائة عشر سنة.

لقد أثبت الطب الحديث أن الأمراض المعدية تسرى في مواسم معينة من السنة، بل إن بعضها يظهر كل عدد معين من السنوات، وحسب نظام دقيق لا يعرف تعليقه حتى الآن.. من أمثلة ذلك: أن الحصبة (Measles) وشلل الأطفال (Poliomyelitis) تكثر في سبتمبر وأكتوبر. والتيفود (Typhoid) يكثر في الصيف. أما الكوليرا فإنها تأخذ دورة كل سبع سنوات. والجذري كل ثلاث سنين⁽⁷⁾.

(1) (الفويسقة) هي الفارة. المرجع السابق 184/13.

(2) (تضرم) أي تحرق سريعاً. نفس المرجع السابق.

(3) أخرجه البخاري في كتاب الأشربة، باب تغطية الإناء 19/4 (5623)، ومسلم في كتاب الأشربة، باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء وإغلاق الأبواب... 1594/3 (2012) والسياق له.

(4) (وباء) هو الطاعون وهو على ثلاث لغات: بالقصر والمد والمهمز. وقيل هو كل مرض عاٍ. وجمع الممدود أوبئة وجمع المقصور أوباء. انظر: لسان العرب 4/4751 مادة: (وبا).

(5) أخرجه مسلم في كتاب الأشربة باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء... 1596/3 (2014).

(6) شرح النووي على صحيح مسلم 183/13.

(7) انظر: الإعجاز العلمي في الإسلام والسنة النبوية، لكامل عبد الصمد. نقلاً عن موقع: <http://quran-m.com>

وهذا يفسر لنا الإعجاز العلمي في قول الرسول صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ فِي الْمُنَّةِ نَبْلَةً يَنْزِلُ فِيهَا وَبَاءٌ»⁽¹⁾ أي أوبئة موسمية ولها أوقات معينة⁽²⁾.
ومن الحقائق العلمية أيضاً أن بعض الأمراض المعدية تنتقل بالرداذ عن طريق الجو المحمل بالغبار، وأن الميكروب (Microbe) يتعلق بذرات الغبار عندما تحملها الرياح وتصل بذلك من المريض إلى السليم⁽³⁾.



(1) جزء من حديث جابر الذي سبق ترجمته في صفحة: (105)، حاشية رقم: (5).

(2) شرح النووي 186/13.

(3) الإعجاز العلمي في الإسلام والسنة النبوية، لكامل عبد الصمد. بحث منشور على موقع:

http://quran-m.com/firas/farisi/print_details.

المطلب الحادي عشر:

المضمضة وتخليل الأسنان بعد الفراغ من الطعام.

أصل المضمضة في اللغة؛ التحريك، ومنه مضمض النعاس في عينيه إذا تحركنا بالنعاس، ثم اشتهر استعماله في وضع الماء في الفم وتحريكه. وأما معناه من جهة الشرع فإن المضمضة هي أن يضع الماء في الفم ثم يديره ثم يمججه⁽¹⁾.

والأحاديث في المضمضة كثيرة، لكن نورد هنا ما تنص على ما بعد الطعام، وهي:

◆ عن سويد بن النعمان⁽²⁾ -رضي الله عنه- قال: "خَرَجْنَا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَى خَيْبَرَ فَلَمَّا كُنَّا بِالصُّهْبَاءِ⁽³⁾ دَعَا بِطَعَامٍ فَمَا أَتَى إِلَّا بِسَوِيقٍ فَأَكَلْنَا فَقَامَ إِلَى الصَّلَاةِ فَتَمَضَّمْ وَتَمَضَّمْنَا"⁽⁴⁾.

◆ عن أبي هريرة رضي الله عنه، "أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَكَلَ كَتِفَ شَاةٍ فَمَضَّمْ وَغَسَلَ يَدَيْهِ وَصَلَّى"⁽⁵⁾.

◆ عن ابن عباس رضي الله عنهما، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ شَرِبَ لَبَنًا فَمَضَّمْ، وَقَالَ: «إِنْ لُهُ نَسَمًا⁽⁶⁾»⁽⁷⁾.

وهذه الأحاديث تفيد في استحباب المضمضة وتخليل الأسنان بعد الطعام، سواء أكان ذو دسم أو غيره، كما قال النووي في شرحه لحديث ابن عباس -رضي الله عنهما- "فيه استحباب

(1) انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري 320/1.

(2) سويد بن النعمان بن مالك الأوسي، أبو عقبة. شهد أحدا وما بعدها، وشهد بيعة الرضوان. انظر: الإصابة في تمييز الصحابة 190/3.

(3) الصُهْبَاء: اسم موضع؛ بينه وبين خيبر روضة. معجم البلدان لياقوت الحموي 115/3.

(4) أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة، باب المضمضة بعد الطعام 446/1 (5454).

(5) أخرجه ابن ماجه في كتاب الطهارة وسننها، باب الرخصة في ذلك (في عدم الوضوء مما غرت النار) 99/1 (493)، وأحمد 19/15 (9049). قلت: رجال إسناده ثقات. وقال البوصيري في الزوائد: هذا إسناد رجاله ثقات. مصباح الرجاجة على زوائد ابن ماجه 124/1. وقال الشيخ شعيب الأرنؤوط، وآخرون: إسناده على شرط مسلم.

(6) دسماً: قال في المصباح: الدسم؛ الودك من لحم وشحم. انظر: المصباح المنير للفيومي ص/74.

(7) أخرجه البخاري في كتاب الوضوء، باب هل يضمض من اللبن 88/1 (211) وهذا اللفظ له، ومسلم في كتاب الحيض، باب الوضوء مما مست النار 274/1 (358).

المضمضة من شرب اللبن، قال العلماء: وكذلك غيره من المأكول والمشروب تستحب له المضمضة ولئلا تبقى منه بقايا يبتلعها في حال الصلاة ولتنقطع لزوجته ودسمه ويتطهر فمه⁽¹⁾.

وقال المناوي رحمه الله: "وقيس باللبن؛ المضمضة من ذي دسم بل أخذ من مضمضته صلى الله عليه وسلم من السوق نديها في غير ما له دسم أيضاً إذا كان يعلق منه شيء بين الأسنان أو نواحي الفم، وذكر بعض الأطباء أن بقايا اللبن يضر بالثة والأسنان، وللمضمضة عند الأكل وشرب غير الماء فوائد دينية منها سلامة الأسنان من الحفر ونحوه إذ بقايا المأكول يورثه، وسلامة الفم من البخر وغير ذلك"⁽²⁾.

فوائد المضمضة الصحية:

إن بقاء جزيئات الطعام في داخل الفم مما يجعلها عرضة للتخمر، وتصبح بؤرة مناسبة لتكاثر الجراثيم، مما قد يسبب التهابات في اللثة والقلاع ونخر الأسنان وغيرها من التهابات جوف الفم، ومن ثم إلى انتقالها إلى الجهاز الهضمي وما ينتج عنه من اضطرابات هضمية وتعفنات يصدر عنها رائحة الفم الكريهة.

فالمضمضة تحفظ الفم والبلعوم من الالتهابات، وتحفظ اللثة من التقيج، وتقي الأسنان وتنظفها بإزالة الفضلات الغذائية التي تبقى بعد الطعام في أنيائها. وفائدة أخرى هامة جداً للمضمضة فهي تقوي بعض عضلات الوجه وتحفظ للوجه نضارته واستدارته، وهو تمرين هام يعرفه المتخصصون في التريه الرياضية وهذا التمرين يفيد أيضاً في إضفاء الهدوء النفسي على المرء لو اتقن تحريك عضلات فمه أثناء المضمضة⁽³⁾.



(1) شرح النووي على صحيح مسلم 46/4.

(2) فيض القدير 496/1.

(3) مجلة الإصلاح العدد 296، السنة: 1994م من ندوات جمعية الإعجاز العلمي للقرآن في القاهرة. نقلًا عن:

<http://www.jameataleman.org/agas/scientific/scientific10.html>

المبحث الثاني: آداب قضاء الحاجة الصحية وأثرها في حفظ الصحة.

أهمية الامتثال بآداب قضاء الحاجة:

إن من رحمة النبي الكريم صلى الله عليه وسلم بأمنته أنه لم يترك خيراً إلا وأرشدهم إليه، ولم يعلم شراً إلا وحذّره من، وصدق الله سبحانه وتعالى: ﴿لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنْفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ⁽¹⁾﴾.

ومن مظاهر الرحمة أن يتن لهم جميع الآداب، سواء تتعلق بشؤون حياتهم أو أمور دينهم، ومنها آداب قضاء الحاجة، وهي وإن كان في أعين بعض الناس شيئاً حقيراً، كما حصل للمشركين، حيث طعنوا الصحابي الجليل سلمان رضي الله عنه بقولهم: "قد علمكم نبيكم كل شيء، حتى الخراءة..."⁽²⁾ أي: هيئة قضاء الحاجة، من دخول الخلاء والخروج منه، والذكر الوراد عند الدخول وكذلك الخروج، وكيفية الاستنجاء، وغير ذلك كما سيأتي مفصلاً.

وفي الامتثال بهذه الآداب فوائد صحية جمّة حيث أنها تساعد في الوقاية من الأمراض البدنية والروحية، كما فيها وقاية من شرور الشياطين التي تأوي إلى الأمكنة النجسة. وتحصل أيضاً كمال النظافة التي هي من مقومات الصحة الجيدة.

(1) سورة التوبة، رقم الآية: (128).

(2) سبق تحريره، في صفحة رقم: (68)، حاشية رقم: (3).

المطلب الأول: ذكر الله عند دخول الخلاء.

إن مواضع قضاء الحاجة محلّ للنجاسات والأقذار، فالشياطين لأجل رغبتها في النجاسات تأوي إليها، وهي عدوّ للإنسان فتجد بُغيثها في مثل هذه المواضع، ولذا سنّ النبي صلى الله عليه وسلم الذكر عند دخول الخلاء.

❖ عن زيد بن أرقم رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ هَذِهِ الْخُشُوشَ⁽¹⁾ مُخْتَصَرَةٌ⁽²⁾ فَإِذَا أَتَى أَحَدُكُمْ الْخَلَاءَ، فَلْيَقُلْ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الْخُبْثِ وَالْخَبَائِثِ⁽³⁾»⁽⁴⁾.

❖ عن أنس رضي الله عنه، قال: كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا دخل الخلاء قال: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبْثِ وَالْخَبَائِثِ»⁽⁵⁾.

ويستحب أيضاً أن يقول: "بِسْمِ اللَّهِ" وذلك للحديث الآتي:

- (1) الحشوش: الكنف ومواضع قضاء الحاجة. انظر: معالم السنن للخطابي 10/1.
- (2) مختصرة: أي تحضرها الشياطين وتتألمها (لقص الأذى) المرجع السابق.
- (3) الخُبْث والخَبَائِث: يقول الإمام الخطابي: "الخُبْث بضم الباء: جماعة الخبيث، والخَبَائِث: جمع الخبيثة. قال: يريد ذكران الشياطين وإناتهم. قال: وعامة المحدثين يقولون: الخُبْث باسكان الباء وهو غلط، والصواب الضم". معالم السنن 10/1. وقال الإمام النووي تعليقا على كلام الخطابي: "وهذا الذي غلطهم فيه ليس بغلط، ولا يصح انكاره، فإن الإسكان جائز على سبيل التخفيف، كما يقال: كتب ورس وعق وأذن ونظّاه، فكل هذا وما أشبهه جائز تسكينه بلا خلاف عند أهل العربية، وهو باب معروف من أبواب التصريف لا يمكن انكاره..." شرح النووي على صحيح مسلم 71/4.
- (4) أخرجه أبو داود في كتاب الطهارة، باب ما يقول الرجل إذا دخل الخلاء 6/1 (6)، واللفظ له، والنسائي في الكبرى 24/9 (9821)، وابن ماجه في كتاب الطهارة باب ما يقول الرجل إذا دخل الخلاء 69/1 (296)، وأحمد 39/32 (19286)، والحاكم في المستدرک 143/1، وابن حبان في صحيحه 252/4 (1406)، والطبراني في المعجم الكبير 204/5 (5099). ولفظ الحاكم والطبراني: «فإذا دخل أحدكم الغائط، فليقل: أعوذ بالله من الرجس النجس الشيطان الرجيم». وأخرجه الطبراني في الأوسط 10/7 (6702)، وفي رواية: «فإذا دخلها أحدكم فليقل بسم الله...» 161/3 (2803). قلت: هذا الحديث أعل بالإضطراب حيث تفرد به قتادة، ورواه عنه شعبة وسعيد بن أبي عروبة، واختلفا عليه فيه: فرواه شعبة عنه، فقال: عن النضر بن أنس عن زيد بن أرقم. ورواه سعيد بن أبي عروبة عنه، فقال: عن القاسم الشيباني عن زيد بن أرقم. وقد صححهما ابن حبان فقال: الحديث مشهور عن شعبة وسعيد جميعا وهو ما تفرد به قتادة. وقال الحاكم: على شرط الصحيح ولم يخرجاه. ووافقه الذهبي. وقال الشيخ الألباني: إسناده صحيح على شرط البخاري. "صحيح سنن أبي داود" 14/1 (6).
- (5) أخرجه البخاري في كتاب الوضوء، باب ما يقول عند الخلاء 67/1 (142)، ومسلم في كتاب الحيض، باب ما يقول إذا أراد دخول الخلاء 283/1 (375).

♦ عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «سِتْرُ مَا بَيْنَ أَغْنَيْنِ الْجَنِّ وَغَوْرَاتِ بَنِي آدَمَ إِذَا تَخَلَّ أَحَدُهُمُ الْخَلَاءَ، أَنْ يَقُولَ: بِسْمِ اللَّهِ»⁽¹⁾.

أفادت هذه الأحاديث بأن الشياطين يلقون أماكن قضاء الحاجة. والشياطين لكونهم عدو للإنسان فهم ينتهزون الفرص لإيذاء بني آدم وذلك في أماكن قضاء الحاجة على وجه الخصوص، ولذا استحب الشارع الاستعاذة عند دخول الخلاء. وفائدة الاستعاذة، هي: الالتجاء إلى الله عز وجل من الخبث والخبائث؛ لأن هذا المكان خبيث، والخبث مأوى الخبثاء فهو مأوى الشياطين، فصار من المناسب إذا أراد دخول الخلاء أن يقول: أعوذ بالله من الخبث والخبائث. حتى لا يصيبه الخبث وهو الشر، ولا الخبائث وهي النفوس الشِّريرة.

قال المناوي رحمه الله: "اسم الله تعالى كالطابع على ابن آدم فلا تستطيع الجن فك ذلك الطابع، قالوا: ويتأكد للنساء عند دخول الخلاء وفي كل خلاء، فإن الجن يشركون الإنس فيهن فيتعين طردهم بالمحافظة على التسمية"⁽²⁾.

فوائد أخرى:

♦ قال النووي رحمه الله: هذا الأدب مجمع على استحبابه ولا فرق فيه بين البنيان والصحراء⁽³⁾.

(1) أخرجه الترمذي في كتاب الجمعة، باب ما ذكر من التسمية عند دخول الخلاء 154/1 (606)، وابن ماجه في كتاب الطهارة وسننها، باب ما يقول الرجل إذا دخل الخلاء 69/1 (297)، وذكر الكيف بدل الخلاء. كلاهما قالوا: حدثنا محمد بن حميد الرازي حدثنا الحكم بن بشير بن سلمان حدثنا خلاد الصفار عن الحكم بن عبد الله النصري عن أبي إسحاق عن أبي جحيفة عن علي مرفوعاً به. قال الترمذي: هذا حديث غريب، لا نعرفه إلا من هذا الوجه، وإسناده ليس بذاك القوي. قال المناوي تعقياً على كلام الترمذي: أنه حسن أو أعلى منه لأن مغلطاي مال إلى صحته فإنه لما نقل عن الترمذي أنه غير قوي قال: ولا أدري ما يوجب ذلك لأن جميع من في سنده غير مطعون عليهم بوجه من الوجوه، بل لو قال قائل إسناده صحيح لكان مصيباً. انظر: "فيض القدير 127/4". ولكن الحديث أهل بثلاث علل:

♦ الأولى: عنمة أبي إسحاق وهو عمرو بن عبد الله السلمي، فإنه وُصف بالتدليس، وقد اختلط بآخره. انظر: تقريب التهذيب، ص/739، و تعريف أهل التقديس بمراتب الموصوفين بالتدليس، ص/42.

♦ الثانية: الحكم بن عبد الله النصري فإنه مجهول الحال لم يوفق غير ابن حبان. قال الحافظ: "مقبول" مشيراً إلى أنه لين الحديث عند التفرّد. انظر: تقريب التهذيب، ص/263، و إرواء الغليل 88/1.

♦ الثالثة: محمد بن حميد الرازي فإنه وإن كان موصوفاً بالحفظ فهو مطعون فيه. قال البخاري: "في حديثه نظر"، كما في تهذيب التهذيب لابن حجر 547/3، وقال الحافظ في التقريب (ص/839): "حافظ ضعيف".

ولكن الحديث له طرق أخرى ذكرها الشيخ الألباني في إرواء الغليل (88/1 - 90) وبناء عليها صححه.

(2) فيض القدير 127/4.

(3) المجموع شرح المذهب، لأبي زكريا يحيى بن شرف النووي 75/2.

♦ العندية في الحديث هنا تعني قبل الدُخول، فإن كان في البَرِّ - مثلاً - استعاذ عند الجلوس لقضاء الحاجة⁽¹⁾.



(1) الشرح الممنوع على زاد المستقنع، للشيخ محمد بن صالح العثيمين 105/1.

المطلب الثاني: الاجتناب عن التبول في بعض الأماكن الخاصة.

لقد نهي النبي صلى الله عليه وسلم عن التبول في بعض الأماكن الخاصة، وهي: موارد الماء ومواقع الظل وقارعة الطريق، والحمامات، والماء الدائم.

♦ عن معاذ بن جبل رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِتَّقُوا الْمَلَأَيْنِ الثَّلَاثَةَ: الْبَرَّازُ فِي الْمَوَارِدِ وَقَارِعَةِ الطَّرِيقِ وَالظِّلَّ»⁽¹⁾.

♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «إِتَّقُوا اللَّعَانَيْنِ» قالوا: وما اللَّعَانَيْنِ يا رسول الله؟ قال: «الَّذِي يَتَخَلَّى فِي طَرِيقِ النَّاسِ أَوْ فِي ظِلِّهِمْ»⁽²⁾.

♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «لَا يَبُولَنَّ أَحَدُكُمْ فِي الْمَاءِ الدَّائِمِ، ثُمَّ يَغْتَسِلُ مِنْهُ». فقال: كيف يفعل يا أبا هريرة؟ قال: يتناوله تناولاً⁽³⁾.

♦ عن جابر رضي الله عنه، عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه نهي أن يُبَال في الماء الراكد⁽⁴⁾.

♦ عن عبد الله بن مُغَفَّل رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لَا يَبُولَنَّ أَحَدُكُمْ فِي مُسْتَحَبِّهِ»⁽⁵⁾ ثُمَّ يَغْتَسِلُ فِيهِ». وفي رواية أحمد: «ثُمَّ يَتَوَضَّأُ فِيهِ»⁽⁶⁾.

(1) أخرجه أبو داود في كتاب الطهارة، باب المواضع التي نهي النبي صلى الله عليه وسلم عن البول فيها 9/1 (26) واللفظ له، قال أبو داود: هذا مرسل، وهو مما انفرد به أهل مصر. وأخرجه ابن ماجه في كتاب الطهارة وسننها، باب النهي عن الخلاء على قارعة الطريق 75/1 (328)، والحاكم في المستدرک 273/1 (594) كلهم بطرق عن أبي سعيد الحميري عن معاذ رفعه. و الحديث أعل بالانقطاع لأن أبا سعيد الحميري لم يسمع من معاذ، وروايته عنه مرسله. إضافة إلى ذلك أنه مجهول. كما صرح به الحافظ في تقريب التهذيب، ص/1153. ولكن له شواهد منها حديث أبي هريرة المذكور بعده، وغيره. وشواهد يرتقي إلى درجة الحسن. كما حسنه بشواهد الشيخ الألباني في إرواء الغليل 101/1.

(2) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب النهي عن التخلي في الطرق والظلال 226/1 (269).

(3) أخرجه البخاري في كتاب الطهارة، باب البول في الماء الدائم 95/1 (238)، ومسلم في كتاب الطهارة، باب النهي عن البول في الماء الراكد 235/1 (282)، واللفظ له.

(4) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب النهي عن البول في الماء الراكد 235/1 (282).

(5) مُسْتَحَبِّهِ: المستحب: المختل مآخوذ من الحميم، وهو الماء الحار الذي يغسل به. معالم السنن 22/1.

(6) أخرجه أبو داود في كتاب الطهارة، باب البول في المستحب 9/1 (27)، والترمذي في كتاب الطهارة، باب ما جاء في كراهية البول في المختل 17/1 (21) وزاد: «إن عامة الوسواس منه» والنسائي في كتاب الطهارة، باب كراهية البول في المستحب 14/1

(36)، ولي الكسرى 85/1 (33)، وابن ماجه في كتاب الطهارة، باب كراهية البول في المختل 71/1 (304)، وأحمد =

♦ عن حميد الحميري⁽¹⁾ قال: لقيت رجلاً صحب النبي صلى الله عليه وسلم كما صحبه أبو هريرة، قال: نهي رسول الله صلى الله عليه وسلم أن يمتشط أحدنا كل يوم، أو يبول في مُغتسله⁽²⁾.

✦ المضار الصحية في التبول في الأماكن المذكورة:

1. التبول أو الاغتسال في الأماكن الصلبة، أو في المكان الذي لم يكن مسلك ينفذ فيه البول ويسيل فيه الماء؛ يورث صاحبه الوسوسة بإصابة شيء من قطر البول أو قطر الماء المقتسل. وطبعاً أن الوسوسة من إحدى الأمراض النفسية.

2. التبول في قارعة الطريق والظن، يتولد منه تلويث سطح الأرض الرطبة والأماكن العامة. والتلويث يتولد منه أنواع من الجراثيم والطفيليات وغير ذلك من الأوبئة. وهذه الأماكن يستريح الناس فيها ويفضون أوقات فراغهم، فإمكانية إصابتهم بالأمراض والأوبئة كثيرة جداً. وهناك نوع من أنواع الديدان تسمى الديدان الشخصية التي تكون في الأمعاء، وتحدث في المصاب بها ألماً بطنياً موجعاً، وبيوض هذه الديدان تنطرح مع البراز، تنفقس عن يرقاتها إذا وجدت تربة رطبة، كأرض الحقول أو المزارع أو المناجم⁽³⁾.

3. التبول في موارد الماء، فلأن الإنسان يستعملها للشرب والغسل والاغتسال والطهي والتنظيف والاستحمام والسباحة، وإذا ما تبرز الناس أو بولوا في موارد المياه انتقلت الجراثيم والطفيليات والحُمات الراشحة - الفيروسات - والديدان التي قد توجد في إفرازات الجسم... إلى الآخرين فتعم الأمراض وتنتشر الأوبئة⁽⁴⁾.

= 177/34 (20563)، كلهم من طريق أشعث بن عبد الله، عن الحسن (البصري) عن عبد الله بن مغفل به. قال الترمذي: "هذا حديث غريب لا نعرفه مرفوعاً إلا من حديث أشعث بن عبد الله ويقال له أشعث الأعمى". وأشعث هذا "صدوق" كما لي التقريب، ص/149. قلت: وفيه تدليس الحسن البصري، وكان يرسل كثيراً، ذكره الحافظ في "معركة أهل التقديس"، ص/29. ولكن الحديث له شواهد، منها ما ذكرناه في هذا المطلب ومنها غير ذلك. والحديث حسنه النووي في "المجموع شرح المهذب" 91/2، وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن ابن ماجه 114/1 (304).

(1) هو حميد بن عبد الرحمن. قال الذهبي: شيخ بصري ثقة عالم. من الوسطى من التابعين. انظر: سير أعلام النبلاء 293/4.
(2) أخرجه أبو داود في كتاب الطهارة، باب في البول في المستحم 10/1 (28)، والنسائي في كتاب الطهارة، باب ذكر النهي عن الاغتسال بفضل الجنب 45/1 (238)، وفي الكبرى 166/1 (235)، وأحمد 224/28 (17012). قلت: رجال إسناده كلهم ثقات. وانظر: صحيح سنن أبي داود للألباني 19/1 (28).

(3) انظر: الماء والإصحاح في الإسلام، للدكتور عبد الفتاح الحسيني، ص/7.

(4) انظر: الثقافة الصحية في الإسلام، للدكتور صبحي الطويل (أخصائي بحفظ الصحة)، ص/45.

4- التبول في الماء الدائم يسبب تلوث الماء ومن ثم إصابة الإنسان بالأمراض، فقد ثبت علمياً أن معظم الميكروبات وبيض الديدان كالبلهارسيا لا تستطيع الحياة طويلاً أو التكاثر في المياه الجارية، كمياه النيل المتدفقة، أما الترع الصغيرة و الآبار ذات الماء الراكد فإنها تشكل خير بيئة لتكاثرها⁽¹⁾. ومن أهم الأمراض التي تنتقل عن طريق الماء، هي: مرض شلل الأطفال، و مرض التهاب الكبد الفيروسي، و مرض الزحار الأميبي والجراثيمي، و مرض الحُمى التيفية، و مرض البلهارسيا والديدان المعوية بأنواعها⁽²⁾.

يقول الدكتور محمد علي البار⁽³⁾ عن داء "البلهارسيا" بأن بعض الدول الإسلامية تشكو من داء "البلهارسيا" فلم تستطع القضاء على هذا المرض، وفشلت فشلاً ذريعاً، بينما حديث واحد [يعني حديث: «اتقوا الملاعن الثلاثة...» الذي سبق ذكره] من أحاديث رسول الله صلى الله عليه وسلم يحل الإشكال، ويقضي على البلهارسيا من أصلها⁽⁴⁾.
فوائد أخرى:

- 1- التغوط في الماء كالبول فيه وأقبح، وكذلك إذا بال في إناء ثم صبه في الماء، وكذا إذا بال بقرب النهر بحيث يجري إليه البول فكله مدموم قبيح منهي عنه. قاله النووي⁽⁵⁾.
- 2- قال بعض أهل العلم إنَّ المقصود من النهي عن التبول في الحَقَام، إذا كان صلباً بحيث إن الإنسان إذا بال يتطاير البول على الإنسان فيلحقه الضرر، وكذلك إذا كان المكان مكاناً صلباً ينحبس فيه البول ويتجمع فيه البول فإنه يحصل بذلك تعرض للوقوع في النجاسة، أما إذا كان له مجرى يمضي فيه كالأماكن الموجودة في البيوت في هذا الزمان من كون الماء له مسالك يذهب فيها فقالوا: إنه لا بأس ولا مانع من الاغتسال فيها. قال الإمام أحمد: إن صب عليه الماء فجرى في البالوعة، فلا بأس. وقال

(1) انظر المقال بعنوان: " المياه الراكدة ودورة البلهارسيا" للدكتور يحيى إبراهيم محمد، مجلة الإعجاز العلمي (مكة المكرمة) العدد 16.

التاريخ: 1424/7/2 هـ، و "الماء والإصحاح في الإسلام"، للدكتور عبد الفتاح الحسني، ص/7.

(2) انظر: "الثقافة الصحية في الإسلام"، للدكتور صبحي الطويل (أخصائي بحفظ الصحة)، ص/45، و "الماء والإصحاح في الإسلام"، للدكتور عبد الفتاح الحسني، ص/7.

(3) محمد علي البار: استشاري أمراض باطنية، مستشار قسم الطب الإسلامي مركز الملك فهد للبحوث الطبية جامعة ملك عبد العزيز بجده. له أبحاث ومؤلفات قيمة في الصحة العامة، أخلاقيات الطب، تاريخ الطب، قضايا طبية فقهية، الطب النبوي، قضايا دينية، وفي الأدب والتاريخ. كما شارك العديد من المؤتمرات وألقى مئات المحاضرات في الموضوعات المختلفة. راجع للتفصيل:

ويكيبيديا الموسوعة الحرة <http://ar.wikipedia.org/wiki>

(4) الإعجاز العلمي في السنة النبوية، للدكتور صالح بن أحمد رضا 482/1.

(5) شرح النووي على صحيح مسلم 188/3.

- الإمام ابن ماجه: سمعت علي بن محمد الطنافسي⁽¹⁾، يقول: إنما هذا في الحفيرة، فأما اليوم فلا، فمغتسلاتهم الجص والصاروج والقيبر، فإذا بال فأرسل عليه الماء؛ لا بأس به⁽²⁾.
- 3- الماء إذا كان جارياً فلا بأس من الاغتسال منه ولو بالقمص، كالأنهار والبحار، ونحوهما، وكذا التبول فيها؛ لأن هذه النجاسة لا تخلف آثاراً غير سليمة، لكن الأحسن والأفضل عدم التبول في تلك المياه، وقد يسبب تكاثر النجاسات على تلك المياه أضراراً مع طول الزمن، ثم إن التبول في تلك المياه يخالف لأداب الإسلام في قضاء الحاجة.
- 5- يقاس على البول والبراز كل ما يتلوث به الماء، ويصيب الإنسان في صحته، كإلقاء فضلات المصانع، والحيوانات الميتة، والقمامة، في الأنهار والترع والمصارف. ويتمثل حرص السنة النبوية في المحافظة على نقاء الماء في قوله صلى الله عليه وسلم: «إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ فَلَا يَقْعِمَنْ يَدَهُ فِي الْإِنَاءِ حَتَّى يَغْسِلَهَا ثَلَاثًا فَإِنَّهُ لَا يَذْرِي أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ»⁽³⁾. لأنه ربما مَسَّ أو حَكَ بها سوائه أو عضواً متقرحاً من جسمه، وهو نائم لا يشعر.



(1) هو أبو الحسن علي بن محمد بن إسحاق الطنافسي، محدث فزوين، من شيوخ ابن ماجه صاحب السنن. توفي سنة ثلاث ولاثين ومائتين (233هـ). انظر: سير أعلام النبلاء 460/11.

(2) انظر: "سنن ابن ماجه" 71/1 (304)، و "مسائل الإمام أحمد بن حنبل وإسحاق بن راهويه" لإسحاق بن منصور المروزي 232/2، و معالم السنن للخطابي 22/1.

(3) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب كراهة غمس المتوضيء وغيره يده المشكوك في نجاستها في الإناء قبل غسلها ثلاثاً 233/1 (278).

المطلب الثالث:

البول قاعدا.

من هدي النبي صلى الله عليه وسلم في آداب الخلاء، البول قاعداً وعدم البول قائماً إلا من ضرورة، كما سيأتي بيانه.

◆ عن عائشة رضي الله عنها، قالت: "مَنْ حَدَّثَكُمْ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَبُولُ قَائِمًا فَلَا تُصَدِّقُوهُ مَا كَانَ يَبُولُ إِلَّا قَاعِدًا". وفي رواية أحمد: "مَا بَالَ قَائِمًا مُنْذُ أَنْ أُنْزِلَ عَلَيْهِ الْفَرْقَانُ" (1).
◆ عبد الرحمن بن حسنة (2) - رضي الله عنه - قال: "بَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ جَالِسًا، فَقُلْنَا أَنْظُرُوا إِلَيْهِ يَبُولُ كَمَا تَبُولُ الْمَرْأَةُ...." الحديث (3). وحكى ابن ماجه عن بعض مشايخه أنه قال: كان من شأن العرب البول قائماً.

هذان الحديثان يدلان على أن الوضع الصحيح للبول هو العقود دون القيام. قال الحافظ ابن حجر: دل حديث عبد الرحمن المذكور على أنه صلى الله عليه وسلم كان يخالفهم في ذلك فيقعده لكونه أستر وأبعد من مماسة البول، وهو حديث صحيح صححه الدارقطني وغيره (4).

ولكن ثبت عنه صلى الله عليه وسلم البول في حال القيام أيضاً، فعن أبي قال: كان أبو موسى الأشعري يُشَدِّدُ فِي الْبُولِ، ويقول: إِنَّ بَنِي إِسْرَائِيلَ كَانَ إِذَا أَصَابَ ثَوْبَ أَحَدِهِمْ

(1) أخرجه الترمذي في كتاب الطهارة، باب النهي عن البول قائماً 14/1 (12)، و النسائي في كتاب الطهارة، باب البول في البيت جالساً 13/1 (29)، وابن ماجه في كتاب الطهارة ومبنيها، باب في البول قاعداً 72/1 (307)، وأحمد 516/42 (25787).
والحديث قال عنه الترمذي: حديث عائشة أحسن شيء في الباب وأحسنها. قلت: في إسناده شريك بن عبد الله النخعي وهو كما قال الحافظ: "صدوق يخطئ كثيراً" تقريب التهذيب (ص/436). ولكن تابعه سفيان كما في رواية أحمد. فالحديث صحيح. والإمام النووي جَوَّدَ إسناده، كما في المنهاج (3/166)، وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن ابن ماجه 115/1 (310).
(2) قال الحافظ: عبد الرحمن بن حسنة؛ بفتح المهملةين ثم نون آخر شرحيل، فيما قيل. صحابي؛ له حديث. تقريب التهذيب ص/275.

(3) أخرجه أبو داود في كتاب الطهارة، باب الاستبراء من البول 9/1 (22)، وابن ماجه في كتاب الطهارة، باب التشديد في البول 79/1 (346)، وأحمد 273/29 (17758)، أبو يعلى في مسنده 232/2 (932)، ابن حبان في صحيحه 397/7 (3127)، ابن أبي شيبه في المصنف 84/2 (1312). قلت: رجال إسناده ثقات. وقال الحافظ ابن حجر في "فتح الباري" 328/1: حديث صحيح، صححه الدارقطني وغيره. وانظر: صحيح سنن أبي داود للألباني 17/1 (22).
(4) انظر: فتح الباري 392/1.

قَرَضَهُ، فَقَالَ حُذِّيقَةُ: لَيْتَهُ أَمْسَكَ. أَتَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سُبَّاطَةَ قَوْمٍ⁽¹⁾ فَبَالَ قَائِمًا⁽²⁾.

وقد أجاب أهل العلم في رفع التعارض بين هذه الأحاديث بأجوبة، من أحسنها:

❖ كان البول قائماً في هذه المرة لبيان الجواز، وأما عادته المستمرة فكانت البول قاعداً.

❖ وقيل: يستند حديث عائشة إلى علمها فيحمل على ما وقع منه في البيوت وأما في غير البيوت فلم تطلع عليه. وقد حفظه حذيفة وهو من كبار الصحابة. ثم إن هذا العمل (البول قائماً) كان بالمدينة فتضمن الرد على ما نفتته من أن ذلك لم يقع بعد نزول القرآن⁽³⁾.

وعلى كل حال فالبول قائماً وإن كان جائزاً لكن ليس من الأدب المستحسن، بل العكس صحيح، وهو أستر وأبعد من مماسة البول. وهو أفيد من الناحية الطبية أيضاً. كما هو مستفاد من التحقيقات الطبية، وقد جاء في إحدى الدراسات فوائد التبول في حال القعود، وهي:

❖ القعود أيسر لتحرير معصرة الشرج واسترخائها وأمكن لتقلص عضلات البطن وضغطها على الأمعاء والمثانة، وبذلك يسهل أيضاً تفريغ محتويات المستقيم إذا وجدت؛ سواء كان غائطاً أو ريحاً، فيتخلص المرء من عبء السبيلين، وانتفاخ البطن معاً قبل وضوءه. وهذه هي إحدى الطرق المهمة للتخلص من الإمساك، ومن ضغط محتويات الأمعاء.

❖ يعني التبول عن كثير من حركات الإستبراء من البول التي يقوم بها من يبول واقفاً، فيكفي من يبول قاعداً أن ينتظر حتى تنقطع آخر قطرة من بوله ثم يعصر ذكره، وينتزه ثلاث نترات، ويفيض عليه الماء وكفى، وذلك لأن العضلة المعصرة للمثانة، وعضلات الإحليل الملساء (Urethra smooth) والعضلات والأنسجة المحيطة بالإحليل، تأخذ كلها وضع الاسترخاء أثناء قعود القُرْطُصَاء⁽⁴⁾، فينسب البول منها بحرية وسهولة، أما في الوقوف فلا يكون استرخاء هذه العضلات كاملة.

❖ يحول التبول قاعداً دون حدوث غشي التبول (يصيب بعض الأشخاص عند ما يبولون واقفين، ويؤدي إلى الإغماء وأعراضه المزعجة) أو إغمائه الذي يحدث عند بعض الناس ولا سيما المسنون

(1) سُبَّاطَةُ: هي ملقى القمامة والتراب ونحوهما. شرح النووي 165/3. قال الحافظ: وتكون في الغالب سهلة لا يترد فيها البول على البائل، وإضافتها إلى القوم إضافة اختصاص لا ملك لأنها لا تخلو عن النجاسة. فتح الباري 392/1.

(2) أخرجه البخاري في كتاب الوضوء، باب البول قائماً وقاعداً 92/1 (224) واللفظ له، ونحوه أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب المسح على الخفين 227/1 (273).

(3) راجع للتفصيل: المنهاج شرح النووي على صحيح مسلم 165/3 - 166، نيل الأوطار للشوكاني 107/1 - 108.

(4) هو أن يجلس على أَلْتَيْهِ وَيُلْبِقُ فَخَذِيهِ بِيْطْنِهِ وَيَخْتَبِيْ يَدَيْهِ يَضَعُهُمَا عَلَى سَاقَيْهِ. لسان العرب 3601/5.

(كبار السن)، ويكون ذلك بسبب تنبه العصب المبهم، فيؤدي بهم الأمر إلى السقوط المفاجئ على الأرض مع شعور بالدوار والإقياء والمهبوط فيلوث جسده وثيابه بالبول، ويؤدي نفسه بالسقوط، عدا عن المضايقات والإزعاجات المرضية والنفسية التي كان يستطيع تفاديها فيما لو بال قاعدا⁽¹⁾.



(1) هذه الفوائد ذكرها الدكتور فارس علوان في كتابه "وفي الصلاة صحة ووقاية" وقد نقلتها من كتاب: الإعجاز العلمي في السنة النبوية، للدكتور صالح بن أحمد رضا 478/1، 479.

المطلب الرابع: الاعتناء بنظافة السبيلين.

إن السبيلين [أي: القبل والدبر] من الأماكن التي تجتمع فيه الأوساخ لخروج البول والبراز. والأماكن المتسخة خير مرتع للجراثيم والفيروسات. وقد حث الشارع على تنظيف هذه الأماكن، وهي تحصل بالماء، والأحجار ونحوها، ما عدا الروث والرجيع والعظم، فإن الاستطابة بها ممنوع شرعاً. ويعتبر الاستنجاء بالماء من أفضل المنظفات، وفيه وقاية عن كثير من الأمراض والأسقام.

♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال: «نَزَلَتْ هَذِهِ الْآيَةُ فِي أَهْلِ قُبَاءَ ﴿فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا﴾⁽¹⁾»، قال: كَانُوا يَسْتَنْجُونَ بِالْمَاءِ فَنَزَلَتْ فِيهِمْ هَذِهِ الْآيَةُ⁽²⁾.

♦ عن عطاء بن أبي ميمونة، قال: سمعت أنس بن مالك يقول كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا خَرَجَ لِحَاجَتِهِ أَجِيءُ أَنَا وَغُلَامٌ مَعَنَا إِذَاوَةً مِنْ مَاءٍ. يَغْنِي يَسْتَنْجِي بِهِ⁽³⁾.

♦ عن عائشة رضي الله عنها، قالت: «مُرَنَ أَزْوَاجُكَ أَنْ يَسْتَطِيبُوا بِالْمَاءِ، فَإِنِّي أَسْتَحْيِيهِمْ فَإِنْ رَسُلَ

(1) سورة التوبة، رقم الآية: (108).

(2) أخرجه أبو داود في كتاب الطهارة، باب في الاستنجاء بالماء 12/1 (44)، والترمذي في كتاب تفسير القرآن، باب "ومن سورة التوبة" 695/1 (3100)، وابن ماجه في كتاب الطهارة وسننهما، باب الاستنجاء بالماء 80/1 (357) كلهم عن يونس بن الحارث، عن إبراهيم بن أبي ميمونة عن أبي صالح به. وهذا الإسناد فيه: يونس بن الحارث وهو ضعيف، كما في التقريب، ص/1098. وشيخه إبراهيم بن أبي ميمونة مجهول؛ قال الذهبي: "ما روى عنه سوى يونس بن الحارث". ميزان الاعتدال في نقد الرجال، للذهبي 197/1. قال الترمذي: "هذا حديث غريب من هذا الوجه، وفي الباب عن أبي أيوب وأنس بن مالك وعمر بن عبد الله بن سلام".

قلت: وللحديث شواهد، منها: حديث عويم ابن ساعدة الأنصاري رضي الله عنه أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَتَاهُمْ فِي مَسْجِدٍ قُبَاءَ، فَقَالَ: «إِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى قَدْ أَحْسَنَ عَلَيْكُمْ الْكُنْءَ فِي الطُّهُورِ فِي قِصَّةِ مَسْجِدِكُمْ، لَمَّا هَذَا الطُّهُورُ الَّذِي تَطْهَرُونَ بِهِ؟». قَالُوا: وَاللَّهِ يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا نَعْلَمُ شَيْئًا، إِلَّا أَنَّهُ كَانَ لَنَا جِرَانٌ مِنَ الْيَهُودِ، فَكَانُوا يَسْلُونُ أَذْيَارَهُمْ مِنَ الْغَائِطِ؛ فَهَسَلْنَا كَمَا غَسَلُوا. أخرجه أحمد 235/24 (15485)، والحاكم في المستدرک 258/1 (555) وصححه، ووافقه الذهبي. والحديث صححه الشيخ الألباني في صحيح سنن أبي داود 22/1، رقم: (44). وانظر أيضاً إرواء الغليل 84/1، رقم: (45).

(3) أخرجه البخاري في كتاب الطهارة باب الاستنجاء بالماء 70/1 (125) واللفظ له، و مسلم في كتاب الطهارة، باب الاستنجاء بالماء من التبرز 227/1 (271).

الله صلى الله عليه وسلم كان يفعلُه»⁽¹⁾.

وهذه الأحاديث تدل على فضل الاستنجاء بالماء لأنه أنقى وأنظف، وأذهب للنجاسات والروائح الكريهة.

هذا وقد ثبت النهي عن استخدام الروث والرجيع والعظم في الاستطابة، واستخدام أقل من ثلاثة أحجار، واستخدام اليد اليمنى.

❖ عن سلمان رضي الله عنه: قيل له: قد علمكم نبيكم -صلى الله عليه وسلم- كل شيء حتى الحُرارة، فقال: أجل لقد نمأنا أن نستقبل القبلة لغائط أو بول أو أن نستنجي باليمين أو أن نستنجي بأقل من ثلاثة أحجار أو أن نستنجي برجيع أو بعظم⁽²⁾.

❖ عن جابر رضي الله عنه قال: نهي رسول الله صلى الله عليه وسلم أن يُتَمَسَّحَ بِعَظْمٍ أو بِبَغْرٍ⁽³⁾.

وتظهر الحكمة في المنع عن استعمال هذه الأشياء في الاستطابة:

❖ لأن استخدام الروث والرجيع والعظم وكذلك استخدام أقل من ثلاثة أحجار لا يحصل منها النظافة الكاملة، المطلوبة في قطع النجاسات.

❖ لأن اليد اليمنى تستخدم للأمور الكريمة، كالأكل والشرب... فإبعادها عن مجالات التلوث والأقذار ضروري ومفيد في حفظ الماء من التلوث حتى في زماننا، ففي الريف والبادية مثلاً حيث لا توجد توزيع للماء ولا صنابير، مما يضطر معه الإنسان إلى غرف الماء، وذلك يقتضي أن تكون إحدى اليدين أكثر طهارة وأبعد عن التلوث لتستعمل في الغرف، فخصص الشارع الحكيم اليد اليمنى لذلك ولكل أمر يستدعي زيادة في الطهارة كتناول الطعام والشراب، وكالمصافحة. ونهى أن تمس باليد اليمنى العورة أو النجاسة أو الأقذار.

نظافة اليدين بعد قضاء الحاجة:

من المستحب تنظيف اليد بعد قضاء الحاجة، سواء بالتراب كما ثبت من فعله صلى الله عليه وسلم مما رواه أبو هريرة رضي الله عنه، أن النبي صلى الله عليه وسلم توضأ فلما استنجى ذلك يده

(1) أخرجه الترمذي في كتاب الطهارة، باب الاستنجاء بالماء 16/1 (19)، والسنائي في كتاب الطهارة، باب الاستنجاء بالماء 16/1

(46)، وأحمد في المسند 326/41 (24826). قلت: رجال إسناده كلهم ثقات. قال الترمذي: هذا حديث حسن صحيح،

وعليه العمل عند أهل العلم، يخارون الاستنجاء بالماء وإن كان الاستنجاء بالحجارة يجزئ عندهم فإقيم استنجوا الاستنجاء بالماء

ورأوه أفضل. وبه يقول سفيان الثوري وابن المبارك والشافعي وأحمد وإسحق.

(2) سبق تحريجه في صفحة: (68)، حاشية رقم: (3).

(3) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب الاستطابة 224/1 (263).

بالأرض⁽¹⁾، أو بالصابون الذي يقوم مقام الدلك بالتراب. والغاية هي الطهارة وإزهاب النجاسة وآثارها، لأن اليد لأجل استعمالها في الاستنجاء قد تعلق به الجراثيم والفيروسات ففي دلكها بالأرض أو غسلها بالصابون ونحوه يمكن القضاء على هذه الجراثيم والفيروسات. والله أعلم.



(1) أخرجه السنائي في كتاب الطهارة، باب دلك اليد بالأرض بعد الاستنجاء 16/1 (50)، وفي الكبرى 90/1 (48)، وابن ماجه في كتاب الطهارة وسننها، باب من دلك يده بالأرض بعد الاستنجاء 81/1 (358) من طريق إبراهيم بن جرير عن أبي زرعة به. وإبراهيم بن جرير قال عنه الحافظ: "صدوق إلا أنه لم يسمع من أبيه" الغريب، ص/105. فالإسناد حسن. وحسنه الشيخ الألباني في صحيح سنن السنائي 26/1، رقم: (50).

المبحث الثالث:

آداب النوم الصحية وأثرها في حفظ الصحة.

أهمية النوم للصحة:

إن النوم آية من آيات الله تعالى، قال تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ⁽¹⁾﴾.
ويقول تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا⁽²⁾﴾ ويقول: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا⁽³⁾﴾.

إن المتأمل لهذه الآيات يجد بأنها جاءت في سياق الإنعام والإمتنان. والنوم له آثار صحية جمّة، وهي أن في هذه المرحلة تحدث العديد من التغيرات والوظائف العضوية الهامة للجسم من إعادة بناء لأنسجة الجسم وإفراز هرمونات وغيرها، كما أن في النوم يحصل الكثير من أعضاء الجسم على راحته كالقلب والدماغ وغيرها، وهنا تظهر عظمة نعمة الله تعالى في أن وصف النوم بـ ﴿سُبَاتًا﴾: قال ابن كثير⁽⁴⁾ -رحمه الله-: "أي: قَطْعًا للحركة لراحة الأبدان، فإن الأعضاء والجوارح تُكَلِّم من كثرة الحركة في الانتشار بالنهار في المعاش، فإذا جاء الليل وسكن؛ سكنت الحركات، فاستراحت، فحصل النوم الذي فيه راحة البدن والروح معاً"⁽⁵⁾.

وقد صرح النبي صلى الله عليه وسلم أن النوم من حق العين، فقال لعبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنه: «أَلَمْ أَخْبَرَ أَنَّكَ تَقُومُ اللَّيْلَ وَتَصُومُ النَّهَارَ؟ قُلْتُ: بَلَى. قَالَ: فَلَا

(1) سورة الروم، رقم الآية: (23).

(2) سورة الفرقان، رقم الآية: (47).

(3) سورة النبا، رقم الآية: (9).

(4) ابن كثير: هو أبو الفداء عماد الدين إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي الدمشقي، ولد في قرية من الشام سنة 701هـ، ثم انتقل مع أخ له إلى دمشق سنة 706هـ، ورجل في طلب العلم، لازم الإمام المزي وقرأ عليه كتابه "تهذيب الكمال" وصاحبه على ابنته، كما أخذ عن شيخ الإسلام ابن تيمية ففقه بحبه وامتحن لسببه. ولابن كثير مؤلفات، منها: "تفسير القرآن العظيم" المعروف بتفسير ابن كثير، و"البداية والنهاية" و"اختصار علوم الحديث" وغيرها. توفي سنة 774هـ. انظر: الدرر الكامنة في أعيان المائة الثامنة 445/1، والأعلام للزركلي 320/1.

(5) تفسير القرآن العظيم (المعروف بتفسير ابن كثير) لأبي الفداء إسماعيل بن كثير 114/6.

تَفْعَلْ، ثُمَّ وَنَمْ وَصُمْ وَأَفْطِرْ، فَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِرُفُوكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِرُفُوجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا»⁽¹⁾.

وذكر الإمام ابن القيم رحمه الله فائدتان جليلتان للنوم:

إحدهما: سكون الجوارح وراحتها مما يعرض لها من التعب، فيريح الحواس من نصب البقطة، ويزيل الإعياء والكلال.

والثانية: هضم الغذاء، وتوضيح الأخلاط لأن الحرارة الغريزية في وقت النوم تغور إلى باطن البدن، فتعين على ذلك، ولهذا يبرد ظاهره ويحتاج النائم إلى فضل دثار»⁽²⁾.

وقد ثبت بالتجارب العلمية أن النوم حاجة ضرورية حيوية لكل من الإنسان والحيوان، وتدل تجارب أجريت على الكلاب، أن الحيوان لا يمكن أن يعيش بلا نوم، فقد أعطيت مجموعة كاملة من الكلاب غذائها بالكامل وحرمت من النوم، في حين حرمت مجموعة أخرى من الغذاء وتركزت لتنام، فماتت الكلاب التي حرمت من النوم بعد خمسة أيام، أما الكلاب التي حرمت من الغذاء وتركزت لتنام فقد قاومت الجوع أكثر من عشرين يوماً⁽³⁾.

و لكي يتحقق الراحة الحقيقية من النوم نحث على المسلم آداباً معينة، التي أرشده النبي صلى الله عليه وسلم عندما يأوي إلى فراشه لينام، والتي يترتب على محافظته عليها وعنايته بها آثارٌ حميدةٌ عديدة، منها هدوؤه في نومه وسكونه وراحته، وسلامته من الشرور والآفات، وليصبح من ذلك النوم على نفسٍ طيبة وهمة عالية، وخير ونشاط.

وسأذكر في هذا المبحث جملة من الآداب والأدعية والأذكار المأثورة عن النبي صلى الله عليه وسلم والتي لها فوائد صحية جمّة. وذلك خلال المطالب الآتية..

(1) أخرجه البخاري في كتاب الصوم، باب حق الجسم في الصوم 51/2 (1975) واللفظ له، ومسلم في كتاب الصيام، باب النهي عن صوم الدهر لمن تضرّر به.. 812/2 (1159).

(2) الطب النبوي، ص/173.

(3) انظر: روائع الطب الإسلامي للدكتور نزار الدقر (منشور على موقع: موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة

(www.55a.net)

المطلب الأول:

تغطية الأواني وإطفاء النيران وإغلاق الأبواب قبل النوم.

إطفاء النيران، وإغلاق الأبواب والمتافذ، وكذلك حفظ الأطعمة؛ عند النوم، من جملة الآداب التي حث عليها النبي صلى الله عليه وسلم.

❖ عن جابر رضي الله عنه، عن رسول الله صلى الله عليه وسلم؛ أنه قال: «غَطُّوا الْإِنَاءَ، وَأَوْكُوا السِّقَاءَ، وَأَغْلِقُوا الْبَابَ، وَأَطْفِئُوا السِّرَاجَ. فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَخُلُ سِقَاءً، وَلَا يَفْتَحُ بَابًا، وَلَا يَكْشِفُ إِنَاءً. فَإِنْ لَمْ يَجِدْ أَحَدَكُمْ إِلَّا أَنْ يَغْرُضَ عَلَى إِنَائِهِ غُودًا وَيَذْكُرَ اسْمَ اللَّهِ، فَلْيَقْلُ. فَإِنَّ الْقَوَيْسِقَةَ تُضَرِّمُ عَلَى أَهْلِ الْبَيْتِ بَيْتَهُمْ»⁽¹⁾.

❖ عن ابن عمر رضي الله عنهما، عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال: «لَا تَتْرَكُوا النَّارَ فِي بُيُوتِكُمْ حِينَ تَنَامُونَ»⁽²⁾.

❖ عن أبي موسى رضي الله عنه، قال: احترق بيت بالمدينة على أهله من الليل، فحدث بشأنهم النبي صلى الله عليه وسلم، قال: «إِنَّ هَذِهِ النَّارَ إِنَّمَا هِيَ عَذُوقُ نَفْسِكُمْ فَإِذَا نِمْتُمْ فَأَطْفِئُوهَا عَنْكُمْ»⁽³⁾.

تفيد هذه الأحاديث على أهمية تغطية الإناء، وإيكاء السقاء، وإغلاق الأبواب، وإطفاء السراج عند النوم، كما تؤكد على كف الصبيان عند المساء. والحكمة من ذلك كله: الحماية والوقاية من شر خلق الله؛ من الهوام والدواب والشياطين. كما أن الممثل بهذه الآداب يضمن لنفسه الأمان من الوقوع في خسارة عظيمة كحرق البيوت ونحوه الذي قد يحصل بسبب المخالفة لأدب من آداب النوم، وهو إطفاء النار. لأنه كما علل في الحديث أن القارة ربما جرت الفتيلة فأحرقت البيت.

وإن مما يجب التنبيه له بأن ما يستخدمه الناس النار لأمر معيشتهم غير الإستضاءة، كالطبخ وغيره، يدخل في هذا الباب، فينبغي:

(1) سبق ترجمه في صفحة: (105)، حاشية: (3).

(2) أخرجه البخاري في كتاب الاستئذان، باب لا تترك النار في البيت عند النوم 150/4 (6293)، ومسلم في كتاب الأشربة، باب الأمر بتغطية الإناء ... 1594/3 (2015).

(3) أخرجه البخاري في نفس الكتاب والباب السابق، رقم الحديث: (6294)، ومسلم أيضاً في نفس الكتاب والباب السابق 1596/3 (2016).

❖ اغلاق اسطوانات الغاز قبل النوم خشية تسرب الغاز.

❖ إطفاء جمر المبخرة التي تستخدم عادة للبخور.

❖ التأكد من اغلاق أجهزة (كي الملابس). وكل ما من شأنه الإحراق إن لم ينتبه له.

❖ أما القناديل المعلقة في المساجد وغيرها، فإن خيف حريق بسببها، دخلت في الأمر بالاطفاء، وإن أمن ذلك كما هو الغالب، فالظاهر أنه لا بأس بما لانتفاء العلة، لأن النبي صلى الله عليه وسلم علل الأمر بالاطفاء بأن الفأرة ربما تحرق على أهل البيت بيتهم، فإذا انتفت العلة زال المنع. وكذلك إذا أمن الحريق وعُمل لذلك أسباباً تمنع من حدوثه ففي جواز ترك النار دون اطفائه وجه، لانتفاء العلة⁽¹⁾.

قال ابن دقيق العيد⁽²⁾: "في الأمر بإغلاق الأبواب من المصالح الدينية والدينية، حراسة الأنفس، والأموال من أهل العبث والفساد ولا سيما الشياطين، وأما قوله: «فإن الشيطان لا يفتح باباً مغلقاً» فإشارة إلى أن الأمر بالإغلاق لمصلحة إبعاد الشيطان عن الاختلاط بالإنسان، وخصه بالتعليل تنبيهاً على ما يحفى مما لا يطلع عليه إلا من جانب النبوة" أ.هـ⁽³⁾.



(1) انظر: شرح النووي على صحيح مسلم 187/13.

(2) ابن دقيق العيد: عماد بن علي بن وهب بن مطيع، أبو الحسن، المعروف بابن دقيق العيد، ولد في قوص سنة (625هـ)، ونشأ بها، وتعلم بدمشق والإسكندرية ثم بالقاهرة. وولي قضاء الديار المصرية سنة (695هـ)، فاستمر على ذلك إلى أن تولى بها سنة (702هـ)، وله العديد من المؤلفات، منها: "إحكام الأحكام"، و"الاقتراح في بيان الاصطلاح"، و"شرح الأربعين النووية" وغيرها. انظر: "البداية والنهاية" لابن كثير 30/18، و"الدرر الكامنة" 91/4، و"الاعلام" للزركلي 283/6.

(3) انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري 90/11.

المطلب الثاني:

الوضوء عند النوم، ونفض الفراش قبل الاضطجاع عليه، والنوم على الشق الأيمن.

أولاً: الوضوء الشرعي:

إن الوضوء الشرعي من أحد القربات عند الله، له فضل عظيم وأهمية بالغة في الإسلام، والنصوص الواردة في فضله، وثواب المتوضئ وضوءاً جيداً؛ كثيرة إلا أني أشرت ذكرها إلى مبحث: "النظافة الشخصية" تحت فصل: "النظافة وأثرها في حفظ الصحة".

❖ عن البراء بن عازب رضي الله عنه، قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ قُلْ: اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، اللَّهُمَّ أَمْنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، فَإِنْ مِتُّ مِنْ لَيْلَتِكَ فَأَنْتَ عَلَى الْفِطْرَةِ، وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَتَكَلَّمُ بِهِ»، قَالَ: فَرَدَّدْتُهَا عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَلَمَّا بَلَغْتُ اللَّهُمَّ أَمْنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، قُلْتُ: وَرَسُولِكَ، قَالَ: «لَا وَنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ»⁽¹⁾.

هذا الحديث يشتمل على بعض الآداب التي يحسنُ بالمسلم أن يحافظ عليها عند نومه، فأول ما أرشد؛ أن من أوى إلى فراشه أن يتوضأ وضوءاً للصلاة، وذلك يكون عند النوم على أكمل أحواله وهي الطهارة، وليكون ذكره لله عز وجل عند النوم على أكمل أحواله. ثم وجه صلى الله عليه وسلم إلى أن ينام المسلم على شِقِّهِ الْأَيْمَنِ وهي أكمل أحوال المسلم في نومه، ثم أرشده صلى الله عليه وسلم وهو على هذا الحال الكاملة أن يبدأ في مناجاة ربه عز وجل بهذا الدعاء العظيم الذي أرشد إليه صلى الله عليه وسلم.

وللنوم على طهارة فوائد صحية؛ فإنه يقوم بنظافة اليد والفم ويزيل الأوساخ وآثار الطعام من زهومة أو دسومة أو نحو ذلك فيبقى صاحبه من لسع الهوام والدواب والحشرات السامة. وقد حذر النبي صلى الله عليه وسلم عن أن ينام الإنسان؛ وفي يده دسم و زهومة من اللحم؛ ولم يفسله. فقال:

(1) أخرجه البخاري في كتاب الوضوء، باب فضل من بات على الوضوء 98/1 (247)، ومسلم في كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب ما يقول عند النوم وأخذ المضجع 2081/4 (2710).

«مَنْ نَامَ وَفِي يَدِهِ غَمَزٌ وَلَمْ يَغْسِلْهُ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ فَلَا يُلَوِّمَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ»⁽¹⁾. كما أنَّ الإنسان حينما يأوي إلى فراشه للنوم فإنه سيقضي عدة ساعات نائماً، وهذه الفترة مناسبة لنمو وتكاثر مختلف أنواع الجراثيم التي علفت في جسمه خلال اليوم، لذلك فإن الوضوء يقوم بتنظيف معظم هذه الجراثيم. كما أن المتوضئ حينما ينام على ظهره فإنه بذلك قد دخل في تحصين الله، فلا يزعجه طوارق الليل، فينام مرتاح البال.

ثانياً: نفث الفراش قبل الاضطجاع عليه:

♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه، أنَّ النبي صلى الله عليه وسلم، قال: «إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُثْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ فَإِنَّهُ لَا يَذِرِي مَا خَلَقَهُ عَلَيْهِ، ثُمَّ يَقُولُ: بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتَ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمْسَكَتْ نَفْسِي فَأَرْحَمَهَا، وَإِنْ أُرْسَلَتْهَا فَأَحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادُكَ الصَّالِحِينَ» متفق عليه واللفظ للبخاري⁽²⁾. وعند مسلم بعد الأمر بنفث الفراش: «وَلْيُسَمِّ اللَّهَ». وزاد أيضاً: «فَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَضْطَجِعَ فَلْيَضْطَجِعْ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ». وقال بدل «فَارْحَمَهَا»، «فَاغْفِرْ لَهَا». وفي رواية للبخاري⁽³⁾: «فَلْيَنْفُثْهُ بِصَنْفَةِ (4) ثَوْبِهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ». وفي رواية الترمذي⁽⁵⁾: «إِذَا قَامَ أَحَدُكُمْ عَنْ فِرَاشِهِ ثُمَّ رَجَعَ إِلَيْهِ فَلْيَنْفُثْهُ بِصَنْفَةِ إِزَارِهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ».

يفيد هذا الحديث [برواياته المختلفة] على استحباب نفث الفراش قبل النوم ثلاث مرات، والتسمية عند النفث، والدعاء عند النوم، والاضطجاع على الشق الأيمن، واستحباب النفث أيضاً عند الرجوع إلى الفراش بعد القيام منه.

والحكمة من ذلك كما بينها النبي صلى الله عليه وسلم بقوله: «فَإِنَّهُ لَا يَذِرِي مَا خَلَقَهُ عَلَيْهِ». يعني لئلا يكون فيه حية أو عقرب أو غيرها من المؤذيات.

(1) سبق تحريجه في صفحة: (70)، حاشية: (3).

(2) أخرجه البخاري في كتاب الدعوات، باب (13) 157/4 (6320)، ومسلم في كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار 2084/4 (2714).

(3) كما في كتاب التوحيد، باب السؤال بأسماء الله تعالى والاستعاذة بها 382/4 (2792).

(4) المراد بصنفه الثوب، قيل طرفه، وقيل جانبه، وقيل حاشيته التي فيها مديه. انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري 391/13.

(5) أخرجه في كتاب الدعوات، باب منه (20) 772/1 (3401). وفيه محمد بن عجلان صدوق، كما في التقريب (6176). قال

الترمذي: حديث أبي هريرة حديث حسن.

ثالثاً: النوم على الشق الأيمن.

◆ عن البراء بن عازب رضي الله عنه، قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ.... الحديث»⁽¹⁾.

قال الحافظ ابن حجر رحمه الله: وفي النوم على الجانب الأيمن فوائد: منها؛ أنه أسرع إلى الانتباه، ومنها؛ أن القلب متعلق إلى جهة اليمين فلا يتقل بالنوم، ومنها؛ قال ابن الجوزي: هذه الهيئة نص الأطباء على أنها أصلح للبدن، قالوا: يبدأ بالاضطجاع على الجانب الأيمن ساعة ثم يتقلب إلى الأيسر لأن الأول سبب لانهيار الطعام، والنوم على اليسار يهضم لاشتغال الكبد على المعدة⁽²⁾. وذكر الأطباء أنه يحيط بالمعدة من الجانب الأيمن الكبد ومن الأيسر الطحال، وأن المعدة أميل إلى الجانب الأيسر قليلاً، ولهذا قال الفقهاء يعتمد في قضاء حاجته على رجله اليسرى؛ لأنه أسهل لخروج الخارج⁽³⁾.



(1) سبق تخريجه في صفحة: (127)، حاشية: (1).

(2) فتح الباري شرح صحيح البخاري 113/11.

(3) نقلاً عن: الآداب الشرعية لابن مفلح 244/3.

المطلب الثالث:

الذكر والدعاء عند النوم.

إن النائم يحتاج إلى من يحرس نفسه وبدنه من الهوام المؤذية، أو الحشرات القاتلة، أو شرّ الشيطان وكيدِه، لا سيما والإنسان عند نومه يكون غافلاً عن كلِّ ما يجيء إليه، وعن جميع ما يحدث له، فإذا اشتغل عند ما يأوي إلى فراشه بهذه الأوراد والأذكار المسنونة، حَفِظَ بإذن الله وكُفِيَ وَوُقِيَ، ولم يزل عليه من الله حافظاً إلى أن يُصبح. وهذا يؤكد أهمية محافظة المسلم على الأذكار والأدعية المسنونة حينما يأوي إلى فراشه؛ لينال هذا الحفظ، ولتحقق له تلك العناية والرعاية.

أولاً: قراءة القرآن.

إن القرآن الكريم كله شفاء ورحمة، ولكن هناك بعض الآيات ورد فيها النص بأنّها تحفظ قارنه - بإذن الله - من شرور الإنس والجن، ومن شرور غيرهم من المخلوقات. ومن هذه الآيات:

1. قراءة آية الكرسي

﴿عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: وكَلَّمَنِي رسول الله صلى الله عليه وسلم بحفظ زكاة رمضان، فاتاني آتٍ، فجعل يَخْتُو من الطعام، فأخذه وقلت: والله لأرفعنك إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: إني محتاج وعليّ عيال، ولي حاجة شديدة، قال: فَخَلَّيْتُ عنه، فأصبحت، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: «يَا أَبَا هُرَيْرَةَ مَا فَعَلَ أَسِيرُكَ النَّبَارِحَةَ؟» قال: قُلْتُ: يا رسول الله! شكا حاجة شديدة وعيالا، فرحمته، فخلَّيْتُ سبيله، قال: «أَمَّا إِنَّهُ قَدْ كَذَّبَكَ وَمَنَعَهُ»، فَعَرَفْتُ أَنَّهُ سَيَعُودُ؛ لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: إنه سيعود، فَرَصَدْتُهُ فجاء يَخْتُو من الطعام. وذكر الحديث إلى أن قال: فأخذه. يعني في الثالثة. فقلت: لأرفعنك إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، وهذا آخر ثلاث مرات أنك تزعم لا تعود، ثم تعود، قال: دعني أعلمك كلمات ينفعك الله بها، قلت: ما هو؟ قال: إذا أويت إلى فراشك فاقرأ آية الكرسي ﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ⁽¹⁾﴾ حتى تختم الآية، فَإِنَّكَ لَنْ يَزَالَ عَلَيْكَ مِنَ اللَّهِ حافظ، ولا يقرنك شيطان حتى تصبح، فَخَلَّيْتُ سبيله فأصبحت، فقال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَا فَعَلَ أَسِيرُكَ النَّبَارِحَةَ؟» قلت: يا رسول الله! زعم أنه

(1) سورة البقرة، الآية رقم: (255).

يعلمني كلمات ينفعني الله بها، فُخِّلْتُ سبيلَه، قال: «ما هي؟» قلت: قال لي: إذا أُوتيت إلى فراشك، فاقرأ آية الكرسي من أولها حتى تختتم الآية ﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ﴾ وقال لي: لن يزال عليك من الله حافظ ولا يقربك شيطان حتى تصبح. وكانوا [الصحابه] أحرص شيء على الخير. فقال النبي صلى الله عليه وسلم: «أَمَّا إِنَّهُ قَدْ صَدَّقَكَ وَهُوَ كَذُوبٌ⁽¹⁾، تَعْلَمُ مَنْ تُخَاطَبُ مِنْهُ ثَلَاثَ لَيَالٍ يَا أَبَا هُرَيْرَةَ؟» قال: لا. قال: «ذَاكَ شَيْطَانٌ»⁽²⁾.

هذا الحديث فيه فضل هذه الآية الكريمة، وعظم نفعها، وشدة تأثيرها في التحرز من الشيطان والوقاية من شره، وأن من قرأها عند نومه حفظ وكفى ووفاي ولم يقربه شيطان حتى يصبح.

2. قراءة الآيتين الأخيرتين من سورة البقرة كل ليلة: وهي:

﴿أَمَّنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ* لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ⁽³⁾﴾.

ومن فضل هاتين الآيتين، كما لبث عن النبي صلى الله عليه وسلم:

◆ عن أبي مسعود⁽⁴⁾ -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الْآيَتَانِ مِنَ آخِرِ سُورَةِ الْبَقَرَةِ مَنْ قَرَأَهُمَا فِي لَيْلَةٍ كَفَّتَاهُ»⁽⁵⁾.

(1) صَدَّقَكَ وَهُوَ كَذُوبٌ: يعني صدقك في هذا القول مع أن عادتك الكذب المستمر، وهو كفولهم قد يصدق الكذوب. فتح الباري شرح صحيح البخاري 96/9.

(2) أخرجه البخاري في كتاب الوكالة، باب إذا وكل رجلاً فترك الموكل شيئاً فأجازاه الموكل فهو جائز وإن أقرضه إلى أجل مسمى جاز (2311) 149/2.

(3) سورة البقرة، الآيتان: (285، 286).

(4) هو عتبة بن عمرو بن ثعلبة، الأنصاري، أبو مسعود البصري مشهور بكنته، لأنه كان يسكن بصرى، والتفقا على أنه شهد العقبة واختلفوا في شهوده بصرى، فقال الأكثر: نزلها فنسب إليها، وجزم البخاري بأنه شهدها. اختلف في وقت وفاته. فقيل توفي إحدى أو اثنتين وأربعين ومنهم من يقول مات بعد الستين. انظر: الإستهباب في معرفة الأصحاب لابن عبد البر 4/1756، والإصابة في تمييز الصحابة لابن حجر 432/4.

(5) أخرجه البخاري في كتاب المغازي، باب (بدون ترجمة) 93/3 (4008)، ومسلم في كتاب صلاة المسافرين وقصرها 555/1 (808).

يدل هذا الحديث على أهمية قراءة هاتين الآيتين في الليل، حيث أنهما كفتا قارئيهما، ومعنى «كفتاه» كما قال الشوكاني: «أي: أغنتاه عن قيام تلك الليلة بالقرآن، أو أجزأته عن قراءته القرآن، أو أجزأته فيما يتعلق بالاعتقاد لما اشتملت عليه من الإيمان والأعمال إجمالاً، أو وقَّته من كل سوء ومكروه، أو كفتاه شر الشياطين، أو شر الثقلين، أو شر الآفات كُلِّها، أو كفتاه بما حصل له من الثواب عن ثواب غيرها، ولا مانع من إرادة هذه الأمور جميعها، ويؤيد ذلك ما تقرر في علم المعاني والبيان من أنَّ حذف المتعلق مشعرٌ بالتعميم، فكأنه قال: كفتاه من كل شر أو من كل ما يخاف، وفضل الله واسعاً» (1).

وقال ابن القيم رحمه الله: الصحيح أنَّ معناها: «كفتاه من شر ما يؤذيه، وقيل: كفتاه من قيام الليل، وليس بشيء» (2).

3. قراءة سورة الإخلاص والمعوذتين:

♦ عن عائشة رضي الله عنها، أن النبي صلى الله عليه وسلم، كان إذا أوى إلى فراشه كل ليلة جمع كفيه، ثم نفث فيهما، فقرأ فيهما: ﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ﴾، و ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ﴾، و ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ﴾، ثم يمسح بهما ما استطاع من جسده، يبدأ بهما على رأسه ووجهه، وما أقبل من جسده، يفعل ذلك ثلاث مرات (3).

فهذا تعوذٌ عظيم، وجزرٌ للإنسان، وحافظٌ له بإذن الله من أن يمسه في منامه مكروه، أو يناله شرٌّ أو أذى، أو يصيبه شيء من الهوام المؤذية أو الحشرات القاتلة.

ثانياً: الذكر والدعاء:

هناك بعض الأذكار والأدعية علاوة على الأذكار والأدعية القرآنية؛ وردت في السنة النبوية مما لها أثر ملموس في حفظ الصحة، منها:

♦ «اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، وَرَغِبْتُ وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مُنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، اللَّهُمَّ أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ» (4).

(1) تحفة الذاكرين بعدة الحصن الحصين للإمام محمد بن علي الشوكاني، ص/105.

(2) الوابل الصيب من كلام الطيب لابن القيم، ص/175.

(3) أخرجه البخاري في كتاب فضائل القرآن، باب فضل المعوذات 344/3 (5017).

(4) سبق تحريجه في صفحة: (127)، حاشية: (1).

❖ عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يأمرنا إذا أخذنا مضجعنا أن نقول: «اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ، وَرَبَّ الْأَرْضِ، وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى، وَمُنْزِلَ التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْفُرْقَانِ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ دَابَّةٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا، اللَّهُمَّ أَنْتَ الْأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ، اقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ، وَأَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ»⁽¹⁾.

هذا الدعاء مشتمل على توشلات عظيمة إلى الله تبارك وتعالى بربوبيته، وبعض أسمائه العظيمة، يدعو به المسلم بأن يحفظه من جميع الشرور والآفات.

❖ «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَكَفَّلَنَا وَأَوَّانَا»⁽²⁾.

❖ عن حذيفة رضي الله عنه، قال: كان النبي صلى الله عليه وسلم، إذا أخذ مضجعه من الليل وَضَعَ يَدَهُ تَحْتَ خَدِّهِ ثُمَّ يَقُولُ: «اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أُمُوتُ وَأَحْيَا»، وإذا استيقظ، قَالَ: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ»⁽³⁾.

❖ التكبير والتسبيح والتحميد عند النوم:

❖ عن علي رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال له ولفاطمة رضي الله عنهما: «إِذَا أَوَيْتُمَا إِلَى فِرَاشِكُمَا أَوْ أَخَذْتُمَا مَضَاجِعَكُمَا فَكَبِّرَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ وَتَسَبَّحَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ وَاحْمَدَا ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ»⁽⁴⁾ وفي رواية⁽⁵⁾: «التَّسْبِيحُ أَرْبَعٌ وَثَلَاثُونَ»، وفي رواية⁽⁶⁾: «التكبير أربعاً وثلاثين».

(1) أخرجه مسلم في كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار 2084/4 (2713).

(2) الحديث بكامله: عن أنس رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا أوى إلى فراشه، قال: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَنَا وَكَفَّلَنَا وَأَوَّانَا، فَقَدْ مَعْنَى لَا كَافِيَ لَهْ وَلَا مُؤَيِّي». أخرجه مسلم في نفس المصدر السابق، رقم الحديث: (2715).

(3) أخرجه البخاري في كتاب الدعوات، باب وضع اليد تحت الخد اليسرى 155/4 (6314).

(4) جزء من حديث علي رضي الله عنه: أخرجه البخاري في كتاب الدعوات، باب التكبير والتسبيح عند المنام 156/4 (6318) واللفظ له، ومسلم في كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار 2091/4 (2727).

(5) في نفس الحديث عند البخاري من رواية ابن سيرين.

(6) هذه الرواية أخرجه البخاري في كتاب النفقات، باب عمل المرأة في بيت زوجها 427/3 (5361)، كما هي عند مسلم في نفس الرواية التي أحلتها إليه.

ما يُقال عند الفزع في النوم:

لقد بين النبي صلى الله عليه وسلم أذكأراً وأدعيةً لمن يُرَوِّع في منامه أو يجد وحشة وقلقاً، أو يصيبه الفزع في نومه:

❖ عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم، كان يعلمهم من الفزع؛ كلمات: «أعوذ بكلمات الله التامة، من غضبه وشر عباده، ومن همزات الشياطين وأن يحضرون فإنها لن تضره» وكان عبد الله يلقنها (أو يعلمها) من بلغ من ولده، ومن لم يبلغ منهم كتبها في صك ثم علّقها في عنقه⁽¹⁾.

فهذا دعاء عظيم أرشد النبي صلى الله عليه وسلم من يُصاب في نومه بشيء من الفزع والخوف، بسبب ما قد يرى في منامه من الأشياء المخوفة أن يقوله ليذهب عنه فزعه، ولتطمئن نفسه، وليسكن ويهدأ في نومه، ولينصرف عنه خوفه وروع، وهو دعاء عظيم مبارك، يعلن فيه العبد التجاءه إلى الله واحتماؤه به وفرازه إليه من غضبه وعقابه سبحانه، ومن شر عباده، ومن همزات الشياطين ومن أن يحضروا العبد، سواء في نومه أو في كل أحواله.

وهناك أذكأر وأدعية أخرى، وهي كثيرة، حتى قال الإمام النووي رحمه الله: واعلم أن الأحاديث والآثار في هذا الباب كثيرة، وفيما ذكرناه كفاية لمن وفق للعمل به، وإنما حذفنا ما زاد

(1) أخرجه أبو داود في كتاب الطب، باب كيف الرقى؟ 585/1 (3893)، والترمذي في كتاب الدعوات، باب (بدون ترجمة) 801/1 (3528) وأحمد 295/11 (6696) كلهم بطريق محمد بن اسحاق عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده به. وهذا الحديث بهذا الاسناد ضعيف لأجل عننة محمد بن اسحاق وهو مدلس؛ كما ذكره الحفاظ في المرتبة الرابعة في كتابه "معرفه أهل التقديس بمراتب الموصوفين بالتدليس" ص/51، رقم الترجمة (125). ولكن للحديث شواهد:

أولاً: من حديث الوليد بن الوليد؛ أخرجه أحمد 108/27 (16573) وفيه أنه قال: يا رسول الله إني أجد وحشة.. وذكر الحديث. وذكره الألباني في صحيح الكلم الطيب دون ذكر «فإنها لن تضره» وكذلك لم يذكر: وكان عبد الله .. الخ. انظر: صحيح الكلم الطيب ص/41.

ثانياً: من حديث خالد بن الوليد؛ وفيه أنه قال: "إني أرؤف في منامي.. وذكر الحديث" أخرجه مالك في الموطأ؛ كتاب الشعر، باب ما يُؤمَرُ به من الثَّغْوِدِ 950/2 (9)، وقال ابن عبد البر: "وهذا حديث مشهور مسنداً وغير مسند" ثم أسنده من طريق ابن عيينة وغيره. انظر: التمهيد 109/24.

ثالثاً: الحديث بهذه الشواهد يرتقى إلى درجة الحسن. قال الترمذي: "حسن غريب". وحسنه الشيخ الألباني دون قوله: "فكان عبد الله يلقنها من ولده، ومن لم يبلغ منهم كتبها في صك ثم علّقها في عنقه" انظر: صحيح سنن الترمذي 449/3. كما حسنه الشيخ شعيب الأرنؤوط وآخرون في تحقيقهم في مسند أحمد.

عليه خوفاً من الملل على طالبه والله أعلم؛ ثم الأولى أن يأتي الإنسان بجميع المذكور في هذا الباب، فإن لم يتمكن اقتصر على ما يقدر عليه من أهمته. ١. هـ⁽¹⁾.



(1) الأذكار، ص/170.

المطلب الرابع:

عدم النوم في بعض الأوقات والميئات الخاصة.

هناك بعض الأوقات والميئات والأمكنة الخاصة يُفضل بعدم النوم فيها، لما يترتب عليها من المضار الصحية، ولما في النوم فيها يفوت المرء الفوائد التي قد يحصل عليها إذا اجتنب النوم فيها.

(1) استحباب النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً.

كان من هدي النبي صلى الله عليه وسلم النوم بعد صلاة العشاء مباشرة إلا لضرورة كمدارسة علم أو مجالسة ضيف ونحوهما. وكان يكره الحديث بعد العشاء، كما نهي عن السمر، وهو الحديث بالليل⁽¹⁾.

◆ عن أبي بزة⁽²⁾ -رضي الله عنه- أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا⁽³⁾.

◆ عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه، قال: جَدَّبَ لَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ السَّمَرَ بَعْدَ الْعِشَاءِ، يَعْنِي: رَجْرَجًا⁽⁴⁾.

(1) قال ابن الأثير: السمر - بفتح الميم - من المسامرة وهو الحديث بالليل. وزواه بعضهم يسكون الميم. وجعله المصدر. وأصل السمر لون ضوء القمر، لأنهم كانوا يتحدثون فيه. النهاية في غريب الحديث والأثر ص/444.

(2) أبو بزة الأسلمي: اختلف في اسمه، وعلى الأصح: فضلة بن عبيد. صحابي، أسلم قديماً. وهو الذي قتل عبد العزيز بن خطم تحت أسيار الكعبة يوم الفتح لما أمر النبي صلى الله عليه وسلم بقتله، وغزا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم غزوات، منها خيبر. سكن البصرة وتوفي فيها. انظر: معرفة الصحابة لأبي نعيم أحمد بن عبد الله الأصبهاني 5/2682، و سير أعلام النبلاء للذهبي 40/3.

(3) أخرجه البخاري في كتاب مواقيت الصلاة، باب ما يكره من النوم قبل العشاء 195/1 (568) واللفظ له، ومسلم في كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب استحباب التكبير بالصبح في أول وقتها، وهو التعليل، وبيان قدر القراءة فيها 1/447 (647).

(4) أخرجه ابن ماجه في كتاب الصلاة، باب النهي عن النوم قبل صلاة العشاء وعن الحديث بعدها 134/1 (703) من طريق محمد بن فضيل، وأحمد 212/6 (3686) من طريق الجراح بن مليح، وابن حبان في صحيحه 377/5 (2031) من طريق همام، ثلاثهم [محمد بن فضيل، الجراح بن مليح، همام] عن عطاء بن السائب عن أبي وائل عن عبد الله بن عطاء بن السائب مخطوط، ذكره العلاءي في "المختلطين" ص/82. وقد سمع كلهم عن عطاء بعد الاختلاط. ينظر: تهذيب التهذيب 7/185. وأخرج الطحاوي في شرح معاني الآثار (7202) من طريق حماد بن سلمة عن عطاء بن أبي السائب. وحماد قد سمع من عطاء قبل الاختلاط (التقييد والإيضاح للعراقي ص/443)، فالإسناد من طريقه حسن. وأما باقي رجال إسناده فثقات. فالحديث - والله أعلم - حسن. وحسنه الشيخ الألباني في السلسلة الصحيحة 5/561، ذكره ضمن ترجمته حديث، رقم: (2435).

قال النووي رحمه الله في الأذكار: "ويكره لمن صلى العشاء الآخرة أن يتحدث بالحديث المباح في غير هذا الوقت، وأعني بالمباح الذي استوى فعله وتركه. فأما الحديث المحرم في غير هذا الوقت، أو المكروه فهو في هذا الوقت أشدّ تحريماً وكراهة. وأما الحديث في الخير كمذاكرة العلم وحكايات الصالحين ومكارم الأخلاق والحديث مع الضيف فلا كراهة فيه، بل هو مستحب، وقد تظاهرت الأحاديث الصحيحة به، وكذلك الحديث للعدو والأمور العارضة لا بأس به"⁽¹⁾.

ويقول ابن القيم رحمه الله: من تدبر نومه ويقظته صلى الله عليه وسلم وجده أعدل نوم وأنفعه للبدن والأعضاء والقوى، فإنه كان ينام أول الليل، ويستيقظ في أول النصف الثاني، فيقوم ويستاك، ويتوضأ ويصلي ما كتب الله له، فيأخذ البدن والأعضاء والقوى حظها من النوم والراحة، وحظها من الرياضة مع وفور الأجر، وهذا غاية صلاح القلب والبدن، والدنيا والآخرة. ولم يكن يأخذ من النوم فوق القدر المحتاج إليه، ولا يمنع نفسه من القدر المحتاج إليه منه، وكان يفعل على أكمل الوجوه، فينام إذا دعت الحاجة إلى النوم على شقه الأيمن، ذاكرة الله حتى تغلبه عيناه، غير ممتلى البدن من الطعام والشراب، ولا مباشر بجنبه الأرض، ولا متخذ للفرش المرتفعة، بل له ضجاع من آدم حشوة ليف، وكان يضطجع على الوسادة، ويضع يده تحت خده أحياناً⁽²⁾.

الحكمة في النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً:

إن الإنسان إذا أطال السمر في الليل فسمعجز عن القيام لأداء صلاة الفجر، وإذا قام مع طول السهر لن يستطيع أن يحسن صلاته لإجهاده ومشقته بسبب سمره، لكنه لو نام مبكراً استيقظ مبكراً وأصبح طيب النفس نشيطاً قوياً وأدى بقية يومه في قوة وحيوية ونشاط. كما أن عدم إشباع النوم يسبب بأمراض نفسية من بينها تشتت الانتباه.

هناك فكرة سائدة بين العلماء هي أن للنوم وظيفة ملموسة وشافية للدماغ، بل فيه راحة للجسم كله. وأكد الأطباء أن أهنأ نوم هو ما كان في أوائل الليل، وأن ساعة نوم قبل منتصف الليل تعدل ساعات من النوم المتأخر، ويقول باحثون إن الذهاب إلى النوم في وقت محدد كل مساء والاستيقاظ في وقت معين كل صباح لا يحسن نشاط المرء في النهار فحسب، بل يهيئ الشخص لنوم جيد في الليلة التالية، ويؤكد هؤلاء أنك إن كنت تريد أن تنام بسرعة حين تخلد إلى النوم فانفض باكراً

(1) الأذكار، ص/591.

(2) الطب النبوي، ص/172.

في الصباح. وافعل ذلك بانتظام، فبذلك تحصل على أفضل أنواع النوم. وتكون أكثر سعادة وأعظم نشاطاً طوال النهار⁽¹⁾.

النوم في الظلام مفيد للصحة:

إن الله سبحانه وتعالى جعل نوم الليل سكناً وراحة، فالنائم يستطيع أن يأخذ حظه من النوم بكل هدوء وطمأنينة بعيداً عن ضوضاء النهار، لذا فهو مهم ومفيد للصحة. وهذا ما أثبتته الطب الحديث حيث أكد باحثون من جامعة أريزونا الأمريكية في بحثٍ علمي نُشر في مجلة (Science) عام 2002م أن النوم في الظلام مفيد للصحة، ويحسن نشاط جهاز المناعة بصورة كبيرة. وذكر الباحثون أن الجسم يفرز في الظلام هرمون الميلاتونين الذي يلعب دوراً وقائياً ضد الأمراض الخبيثة كسرطان الثدي والبروستاتا.

وتشير الدراسات إلى أن إنتاج هرمون الميلاتونين -الذي يعمق نمو الخلايا السرطانية- قد يتعطل مع وجود الضوء في غرفة النوم. ويرى الباحثون أن هذه العملية الطبيعية التي أوجدها الله تعالى تساعد في الاستفادة من الليل المظلم للوقاية من أنواع معينة من السرطان. وكما ينشط الليل المظلم إفراز هرمونات معينة في الجسم، فإن ضوء النهار ينشط هرمونات أخرى تقوّي جهاز المناعة، وتقوي الجسم من عدد من الأمراض⁽²⁾.

وهذا هو الوقت المتعين للنوم في الهدى النبوي، ولكن في العصر الحديث صار الأمر منعكساً تماماً حيث يقضي الناس الليل في سمر طويل على أضواء متلألئة وأصوات صاخبة أمام التلفزيونات، ثم ينامون قبيل الفجر، فهم بذلك يفوتون صلاة الفجر ووقت الفجر المبارك الذي هو وقت قسمة الأرزاق.

(2) تجنب النوم بعد صلاة الصبح:

الصبح وقت قسمة الأرزاق، وهو وقت مبارك، فمن نام في هذا الوقت قد يحرم من الرزق إضافة إلى ما فيه من المضار الصحية.

(1) انظر: موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة النبوية، لأحمد جاد 31/2 33.

(2) انظر: موسوعة لطب النبوي بين العلم والإعجاز، للدكتور حسان شمسي باشا، ص/20.

♦ عن صخر الغامدي⁽¹⁾ -رضي الله عنه-، عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لَأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا» وكان إذا بعث سرية، أو جيشاً بعثهم من أول النهار، وكان صخر رجلاً تاجراً، وكان يبعث تجارته من أول النهار فأثرى وكثر ماله⁽²⁾.

ففي هذا الحديث بيان لوقت المبارك وهو وقت الصبح، فكما أن هذا الوقت وقت مبارك فضياع هذا الوقت في النوم له مفسدات الصحة والمعيشية. ويقول الإمام ابن القيم في هذا الصدد: "ونوم الصُّبْحَةِ يمنع الرزق، لأن ذلك وقت تطلب فيه الخليفة أرزاقها، وهو وقت قِسْمَةِ الْأَرْزَاقِ، فتومه حرماناً إلا لعارض أو ضرورة، وهو مضر جداً بالبدن، لإرخائه البدن، وإفساده للفضلات التي ينبغي تحليلها بالرياضة، فيحدث تكسراً وعيياً وضعفاً. وإن كان قبل التبرُّز والحركة والرياضة واشغال المعدة بشيء، فذلك الداء العضال المولّد لأنواع من الأدوية"⁽³⁾.

(1) هو صخر بن وداعة، وقيل: بن وداعة الغامدي. وغامد بطن من الأزدي. وهو معدود في أهل الحجاز. سكن الطائف. انظر: الإصابة في تمييز الصحابة لابن حجر 338/3.

(2) أخرجه أبو داود في كتاب الجهاد، باب في الابتكار في السفر 394/1 (2606) واللفظ له. والترمذي في كتاب البيوع، باب ما جاء في التيسير في التجارة 289/1 (1212)، وابن ماجه في كتاب التجارات، باب ما يجرى من البركة في البكور 384/1 (2236)، و أبو داود الطيالسي في مسنده 574/2 (1342)، وابن أبي شيبة في مصنفه كتاب الجهاد، باب أي يوم يستحب أن يسافر فيه وأي ساعة؟ 7/ 723، وأحمد 177/24 (15443)، والدارمي في سننه، كتاب السير، باب بركة لأمتي في بكورها 75/2 (2435)، والنسائي في السنن الكبرى 120/8 (8782)، ورواه البهقي في شرح السنة، كتاب السير والجهاد، باب الابتكار 20/11 (2673)، وابن حبان في صحيحه 62/11 (4754)، والطبراني في المعجم الكبير 28/8 (7275)، و في الأوسط 70/7 (6883)، كلهم من طريق عمارة بن حديد عن صخر به. وعمارة مجهول كما في الترمذي، ص/711، رقم الترجمة (4875). فالحديث بهذا الإسناد ضعيف. وللشطر الأول من الحديث، يعني قوله: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لَأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا» له شواهد كثيرة، منها: حديث علي رضي الله عنه، أخرجه ابن أبي شيبة في مصنفه 424/7، وأحمد 439/2 (1320)، وحديث أبي هريرة رضي الله عنه، عند الطبراني في المعجم الأوسط 229/1 (754). وحديث ابن عمر رضي الله عنهما، أيضاً في الأوسط 330/3 (3312)، وحديث عائشة رضي الله عنها، أيضاً في الأوسط 112/5 (4829) وفيه: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لَأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا يوم الخميس». وللحديث جزء جمع فيه شواهد هذا الحديث، قال رحمه الله: "رواه جماعة من الصحابة عن النبي صلى الله عليه وسلم منهم: علي، وابن عباس، وابن مسعود، وابن عمر، وأبو هريرة، وأنس بن مالك، وعبد الله بن سلام، والنواسة بن سمعان، وعمران بن حصين، وجابر بن عبد الله، وبعض أسانيد جيد. ونيط ابن شريط، وزاد في حديثه «يوم الخميس»، وبردة، وأوس بن عبد الله، وعائشة، وغيرهم من الصحابة رضي الله عنهم أجمعين، وفي كثير من أسانيد هذا مقال، وبعضها حسن، وقد جمعها في جزء وسطت الكلام عليها". 1. هـ. الترغيب والترهيب من الحديث الشريف 336/2.

قال الترمذي: حديث صخر الغامدي حديث حسن ولا نعرف لصخر الغامدي عن النبي صلى الله عليه وسلم غير هذا الحديث. وصححه الشيخ الألباني، كما في صحيح سنن أبي داود 124/2، برقم: (2606) وقال الشيخ شعيب الأرنؤوط في تعليقه على هذا الحديث في مسند أحمد: ضعيف دون قوله: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لَأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا» فهو حسن بشواهد.

(3) الطب النبوي، ص/174.

مفاسد نوم النهار خاصة أخره:

ذكر الإمام ابن القيم رحمه الله مفاسد نوم النهار وبخاصة أخره. فقال: "ونوم النهار رديءٌ يُورِثُ الأمراضَ الرُّطوبِيَّةَ، والتَّوْازِلَ، ويُفْسِدُ اللونَ، وَ يُورِثُ الطَّحَالَ، وَ يُزْجِي الْقَصَبَ، وَيَكْسِلُ، وَيُضْعِفُ الشَّهْوَةَ، إِلَّا فِي الصَّيْفِ وَقَتَ الْمَاجِرَةِ، وَأَرْدُوهُ نَوْمَ أَوَّلِ النَّهَارِ، وَأَرَادَا مِنْهُ النَّوْمَ آخِرَهُ بَعْدَ الْعَصْرِ، وَرَأَى عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَبَّاسٍ ابْنًا لَهُ نَائِمًا نَوْمَةَ الصَّبْحَةِ، فَقَالَ لَهُ: فَمَ أَتَنَامُ فِي السَّاعَةِ الَّتِي تُقَسِّمُ فِيهَا الْأَرْزَاقَ؟ وَقِيلَ: نَوْمَ النَّهَارِ ثَلَاثَةَ: خُلِقَ وَخُرِقَ وَخُتِقَ. فَالْخُلُقُ نَوْمَةُ الْمَاجِرَةِ، وَهِيَ خُلِقَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَالْخُرُقُ نَوْمَةُ الضُّحَى تُشْفِلُ عَنْ أَمْرِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَالْخُتُقُ نَوْمَةُ الْعَصْرِ. قَالَ بَعْضُ السَّلَفِ: "مَنْ نَامَ بَعْدَ الْعَصْرِ فَاخْتَلَسَ عَقْلُهُ فَلَا يُلَومُنْ إِلَّا نَفْسَهُ"⁽¹⁾. وقال الشاعر:

أَلَا إِنَّ نَوْمَاتِ الضُّحَى تُورِثُ الْفَقْرَ خَبَالًا وَنَوْمَاتِ الْعَصْرِ جُنُونًا⁽²⁾.

(3) كراهية النوم على البطن:

♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: رأى رسول الله صلى الله عليه وسلم رجلاً مضطجعاً على بطنه، فقال: «إِنَّ هَذِهِ ضَجَعَةٌ لَا يُجِبُّهَا اللَّهُ»⁽³⁾.

هذا الحديث يفيد على كراهة هذه الهيئة من النوم. وهذا النوم مضر بالصحة، قال أبوقراط: وأما نوم المريض على بطنه من غير أن يكون عادته في صحته جرت بذلك، يدل على اختلاط عقل، وعلى ألم في نواحي البطن، قال الشراح لكتابيه: لأنه خالف العادة الجيدة إلى هيئة رديئة من غير سبب ظاهر ولا باطن⁽⁴⁾.

ويقول الأطباء في مضار هذه الهيئة من النوم، بحيث أن النائم يشعر بعد مدة بضيق في التنفس، لأن ثقل كتلة الظهر العظمية تمنع الصدر من التمدد والتقلص عند الشهيق والزفير، كما أن

(1) هذا اللفظ ورد من حديث عائشة، وعمر بن الخطاب عن أبيه عن جده. أخرجه ابن الجوزي في الموضوعات 69/3.

(2) انظر: الطب النبوي، ص/174.

(3) أخرجه الترمذي في كتاب الأدب، باب ما جاء في كراهية الاضطجاع على البطن 621/1 (2768)، وأحمد 409/13 (8041)، والحاكم في المستدرک 302/4 (7709)، والبيهقي في شعب الإيمان 395/6 (4394)، كلهم بطرق عن محمد بن عمرو عن أبي سلمة عن أبي هريرة به. محمد بن عمرو - وهو ابن علقمة الليثي - عن أبي سلمة عن أبي هريرة. قلت: محمد بن عمرو الليثي صدوق له أوهام كما في التقريب (6228). فالحديث بهذا الإسناد حسن. قال الإمام الميمني: رواه أحمد، وفيه محمد بن عمرو بن علقمة وهو حسن الحديث، وبقي رجاله رجال الصحيح. مجمع الزوائد 101/8. وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن الترمذي 104/3 (2768).

(4) انظر: الطب النبوي لابن القيم، ص/174.

هذه الوضعية تؤدي إلى انثناء اضطراري في الفقرات الرقبية، وإلى احتكاك الأعضاء التناسلية بالفراش، مما يدفع إلى ممارسة العادة السرية. كما أن الأزمة التنفسية الناجمة تُتعب القلب والدماغ.

وقد لاحظ الباحثون، ارتفاع نسبة موت الأطفال المفاجيء إلى ثلاثة أضعاف عندما ينامون على بطونهم؛ نسبةً إلى الأطفال الذين ينامون على أحد الجانبين. وجاءت دراسة بريطانية مشابهة تؤكد ارتفاع نسبة الموت المفاجيء عند الأطفال الذين ينامون على بطونهم⁽¹⁾.

(4) كراهية النوم على سطح غير محجّر:

إن النائم في حال نومه يفقد إدراكه بما يحيط به، لذا ينبغي له بأن يحتاط في النوم، وأن لا ينام على سطح غير محجّر يعني غير محاط بحاجز أو جدار مما يحفظ النائم من السقوط والهلاك فيما لو قام من نومه وسار، والنوم ما يزال غالباً عليه.

♦ عن أبي عمران الجوني⁽²⁾ - رحمه الله - قال: حدثني بعض أصحاب محمد، وغزونا نحو فارس، فقال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَنْ بَاتَ فَوْقَ بَيْتٍ لَيْسَتْ لَهُ إِجَارٌ فَوْقَ فَمَاتَ، فَبَرِئَتْ مِنْهُ الذِّمَّةُ، وَمَنْ رَكِبَ النَّخْرَ عِنْدَ ارْتِجَاجِهِ فَمَاتَ، فَقَدْ بَرِئَتْ مِنْهُ الذِّمَّةُ»⁽³⁾.

(1) انظر: المجلة الطبية العربية (الصادرة عن نقابة أطباء سوريا) العدد: (196) لعام 1993م، الموضوع: "أوضاع النوم الخطأ". وانظر أيضاً: روائع الطب الإسلامي، للدكتور نزار الدقر (منشور على موقع موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة www.55a.net)

(2) هو الإمام، الثقة، عبد الملك بن حبيب البصري رأى عمران بن حصين. قيل: إنه توفي في سنة ثلاث وعشرين ومائة (123هـ). وقيل: سنة ثمان وعشرين (118هـ) عن سن عالية. انظر: سير أعلام النبلاء (255/5).

(3) أخرجه أحمد 351/34 (20748)، قال: حدثنا أزهر بن القاسم، حدثنا محمد بن ثابت، به. قلت: هذا الإسناد ضعيف، محمد بن ثابت لم ينسب هنا، وفي هذه الطبقة من البصريين راويان: محمد بن ثابت بن أسلم البجلي، ومحمد بن ثابت العمدي، وكلاهما ضعيف. ينظر: تقريب التهذيب ص/830، (5804)، و (5808).

ولننظر الأول من الحديث له شواهد من حديث علي بن شيبان به: أخرجه البخاري في الأدب المفرد كما في صحيح الأدب المفرد للألباني، ص/333 (1192)، و أبو داود 754/1 (5041) من طريق عمر بن جابر الجعفي، عن وعلة بن عبد الرحمن بن وثاب، عن عبد الرحمن بن علي بن شيبان، عن أبيه به، نحوه. وله شاهد آخر عند الترمذي 637/1 (2854) من رواية عبد الجبار بن عمر عن محمد بن المنكدر عن جابر رضي الله عنه بنعوه مرفوعاً، قال الترمذي: حديث غريب لا نعرفه من حديث محمد بن المنكدر عن جابر إلا من هذا الوجه، وعبد الجبار بن عمر يُصَنَّفُ". وبناء على شواهد صححه الشيخ الألباني في السلسلة الصحيحة 500/2، برقم: (828).

(5) كراهية النوم بين الظل والشمس:

﴿ عن أبي عياض⁽¹⁾ عن رجل من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم، أن النبي صلى الله عليه وسلم هي أن يجلس بين الصبح⁽²⁾ والظل، وقال: «مجلس الشيطان»⁽³⁾.

﴿ عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال أبو القاسم صلى الله عليه وسلم: «إِذَا كَانَ أَحَدُكُمْ فِي الشَّمْسِ» وقال غلَّد: «فِي الْفَيْءِ فَقَلَصْ»⁽⁴⁾ عَنْهُ الظِّلُّ وَصَارَ بَغْضَةً فِي الشَّمْسِ وَبَغْضَةً فِي الظِّلِّ فَلْيَقُمْ»⁽⁵⁾.

قال ابن القيم رحمه الله: "والنوم في الشمس يثير الداء الدفين، ونوم الإنسان بعضه في الشمس، وبعضه في الظل رديء"⁽⁶⁾.

قال المناوي رحمه الله: هذا الأمر للنبد والإرشاد لأن الجلوس بين الظل والشمس مضر بالبدن إذ الإنسان إذا قعد ذلك المقعد فسد مزاجه لاختلاف حال البدن من المؤثرين المتضادين،

(1) هو عمرو بن الأسود العنسي، قال عنه الحافظ: مخضرم، ثقة عابد، من كبار التابعين، مات في خلافة معاوية. تقريب التهذيب، ص/730.

(2) الصبح: ضوء الشمس إذا استمكن من الأرض. النهاية في غريب الحديث لابن الأثير ص/539.

(3) أخرجه أحمد 47/24 (15421)، و الحاكم في المستدرک 302/4 (7710) بطريق كثير - وهو ابن أبي كثير البصري -، عن أبي عياض -وهو عمرو بن الأسود العنسي-، عن رجل من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم، به. وابن أبي كثير البصري، قال عنه الحافظ: مقبول من الثالثة، وهم من عده صحابياً. تقريب التهذيب ص/809 (5661). وباقي رجال إسناده ثقات. وله شاهد عن ابن بريدة عن أبيه مرفوعاً، دون قوله: «مجلس الشيطان» أخرجه ابن ماجه 616/1 (3722)، قال البوصيري: إسناده حسن. مصباح الزجاجة 251/2. والحديث صححه أحمد و ابن راهويه، فقال المروزي في "مسائله عنهما"، قلت: يكره أن يجلس الرجل بين الظل و الشمس؟ قال: (يعني أحمد) هذا مكروه ليس قد غي عن ذا؟ قال إسحاق: "قد صح النهي فيه عن النبي صلى الله عليه وسلم". مسائل الإمام أحمد بن حنبل وإسحاق بن راهويه للمروزي 9/4869، رقم المسألة (3570). وبمجموع طرق صححه الشيخ الألباني في السلسلة الصحيحة 515/2 (838).

(4) قلَّم: أي: انضم وانزوى. قال ابن منظور: قلَصَ الظِّلُّ يَقْلِصُ عني فُلُوصاً انقبض وانضم وانزوى. لسان العرب 79/7.

(5) أخرجه أبو داود في كتاب الأدب، باب في الجلوس بين الظل والشمس 724/1 (4821)، والحميدي في مسنده 279/2 (1172)، من طريق سفيان قال: حدثنا محمد بن المنكدر، قال: حدثني من سمع أبا هريرة يقول... وذكر الحديث. وهذا الإسناد فيه جهالة؛ ابن المنكدر لم يسم من حدثه عن أبي هريرة. وأخرجه أحمد 531/14 من طريق عفان، حدثنا عبد الوارث، حدثنا محمد بن المنكدر، عن أبي هريرة به نحوه. وهذا إسناد منقطع، محمد بن المنكدر لم يسمع من أبي هريرة، فروايت عنه مرسله. انظر: تهذيب التهذيب 708/3. وأخرجه الحاكم في المستدرک 302/4 (7710) من طريق عبد الله بن رجاء، حدثنا همام بن قتادة، عن كثير بن أبي كثير عن عياض، عن أبي هريرة: غي رسول الله صلى الله عليه وسلم أن يجلس الرجل بين الشمس والظل. والحديث صححه الشيخ الألباني في السلسلة الصحيحة 514/2، برقم: (838).

(6) الطب النبوي، ص/174.

وقضيته أنه لو كان في الشمس فقلصت عنه فصار بعضه فيها وبعضه في الظل كان الحكم كذلك. ثم إنه لا ينافي ما رواه البيهقي عن أبي هريرة رضي الله عنه، رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم قاعداً في فناء الكعبة بعضه في الظل وبعضه في الشمس⁽¹⁾. ومحل النهي المداومة عليه واتخاذها عادةً بحيث يؤثر في البدن تأثيراً يتولد منه المحذور المذكور، أما وقوع ذلك مرةً على سبيل الاتفاق فغير ضار على أنه ليس فيه أنه رآه كذلك ولم يتحول⁽²⁾.



(1) أخرجه البيهقي في السنن الكبرى، كتاب الجمعة، باب ما جاء في الجلوس بين الشمس والظل 335/3 (5921).

(2) انظر: فيض القدير للمناوي 545/1، بتصرف.

المطلب الخامس: الأخذ بسنة القيلولة.

قال ابن الأثير في مفهوم القيلولة، هي: الاستراحة نصف النهار، وإن لم يكن معها نوم⁽¹⁾.
 ◆ عن أنس رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَا تَقِيلُ»⁽²⁾.

وهذا الحديث يفيد استحباب القيلولة. وقد أثر عن بعض الصحابة -رضي الله عنهم- أيضاً استحباب هذه النومة، كعمر و ابن مسعود وأنس وغيرهم رضي الله عنهم أجمعين⁽³⁾.
 والعمل على هذه السنة لها فوائد لأن المرء إذا استمر في عمله منذ الصباح إلى المساء بدون راحة أو نوم قليل، فسي تعب ويكون أقل نشاطاً وحيوية خاصة في النصف الأخير من اليوم. أما الأخذ بهذه السنة يُعين الإنسان على أن يستأنف عمله وعباداته وكل ما هو مطلوب منه من واجبات في بقية اليوم بكل جدٍ ونشاط. ولقد أثر عن الحسن البصري رحمه الله أنه إذا دخل السوق فسمع لفظهم ولغوهم يقول: أظن أن ليل هؤلاء ليل سوءٍ فإنهم لا يقبلون⁽⁴⁾.

العلم الحديث يكشف فوائد القيلولة:

ثبت بالتحقيق أن القيلولة لمدة (10 . 40) دقيقة (وليس أكثر) تكسب الجسم راحة كافية، وتُخفف من مستوى هرمونات التوتر المرتفعة في الدم نتيجة النشاط البدني والذهني، الذي بذله الإنسان في بداية اليوم.
 ويرى العلماء أن النوم لفترة قصيرة في النهار يريح ذهن الإنسان وعضلاته، ويعيد شحن قدراته على التفكير والتركيز، ويزيد إنتاجيته وحماسة للعمل.

(1) النهاية في غريب الحديث والأثر ص/782.

(2) أخرجه أبو نعيم في الطب النبوي 261/1، بطريق عمران القطان، عن قتادة، عن أنس به. عمران القطان، قال الخافظ: صدوق بهم. تقريب التهذيب، ص/750 (5187). وباقي رجال إسناده ثقات. وحسنه الشيخ الألباني، كما في السلسلة الصحيحة، 202/4، رقم: (1647).

(3) انظر: الآداب الشرعية لابن مفلح 146/3-147، و الآداب المفرد للإمام البخاري كما في صحيح الأدب المفرد للألباني، ص/345، رقم: (1238/943).

(4) إحياء علوم الدين 356/1.

كما أكد الباحثون أن القيلولة في النهار لمدة لا تتجاوز (40) دقيقة لا تؤثر على فترة النوم في الليل، أما إذا امتدت لأكثر من ذلك، فقد تسبب الأرق وصعوبة النوم.

وتقول الدراسة التي تمت تحت إشراف الباحث (د. إيسكالانتي): "إن القيلولة تعزز الذاكرة والتركيز، وتفسح المجال أمام دورات جديدة من النشاط الدماغى في نمط أكثر ارتياحاً" كما شدد الباحثون على عدم الإطالة في القيلولة، لأن الراحة المفرطة قد تؤثر على نمط النوم العادى. وأشار الدكتور (إيسكالانتي) إلى أن الدول الغربية بدأت تدرج القيلولة في أنظمتها اليومية، وأوصى بقيلولة تتراوح بين (40.10) دقيقة⁽¹⁾.



(1) انظر: الطب النبوي والعلم الحديث، للدكتور حسان شمسى باشا، ص/18 . 19.

الفصل الثالث:

الاعتناء بالأغذية النافعة والاجتناب عن المحرمة والضارة.

تمهيد:

أهمية الغذاء لجسم الإنسان:

الغذاء من متطلبات الجسم الأساسية، ولهذا نجد الشارع يلفت النظر إلى أهميته في قوله تعالى: ﴿وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ⁽¹⁾﴾، وقوله تعالى: ﴿إِنَّ لَكَ أَلَّا تَجُوعَ فِيهَا وَلَا تَعْرَى⁽²⁾﴾، وقوله تعالى: ﴿أَجَلٌ لَكُمْ الطَّيِّبَاتِ⁽³⁾﴾، وقوله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ⁽⁴⁾﴾. لذا كان من أهم مسؤوليات الفرد عن جسده؛ تغذيته، حيث إن الغذاء مصدر الطاقة والحيوية والنمو؛ به يقوم وينهض بواجباته، وبدونه يضعف وتقل حركته وربما أدى ذلك إلى إغناكه وسقمه.

والامتناع عن تناول الطعام إقداماً على افناء الجسد بطريقة غير مباشرة، وهذا مما لا يجوز في الشريعة، فإذا كان الوصال -رغم كون الصيام عبادة لله- منهي عنه بقوله صلى الله عليه وسلم: «إِيَّاكُمْ وَالْوِصَالَ»⁽⁵⁾. فالامتناع دوغماً سبب؛ النهي عنه أكد، لانه امتناع عن أداء حق من الحقوق التي رتبها المولى سبحانه وتعالى على العباد، قال عليه الصلا والسلام: «فَإِنْ لَجَسْتَدَكَ عَلَيْهِ حَقًّا»⁽⁶⁾. ولقد حذر الله سبحانه وتعالى مما يؤدي إلى هلاك النفس بقوله: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ⁽⁷⁾﴾ فالامتناع التام عن الطعام قتلٌ للنفس.

(1) سورة الشعراء، رقم الآية: (79).

(2) سورة طه، رقم الآية: (118).

(3) سورة المائدة، رقم الآية: (4).

(4) جزء من آية: 31، سورة الأعراف.

(5) أخرجه البخاري في كتاب الصوم، باب الوصال إلى السحر 49/2 (1967)، ومسلم في كتاب الصيام، باب النهي عن الوصال 774/2 (1103) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

(6) جزء من حديث عبد الله بن عمرو الذي سبق ترجمته في صفحة: (124)، حاشية: (1).

(7) سورة النساء، رقم الآية: (29).

فلسفة الغذاء في الإسلام:

إن جميع الأعمال التي يقوم بها المرء المسلم في حياته تهدف إلى هدف سام وغاية عظمى، هو: تحقيق العبودية لله سبحانه وتعالى، ممثلاً قول الله عزوجل: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ⁽¹⁾﴾.

فالغذاء أيضاً يهدف إلى هذا الهدف النبيل بحيث يستعين به المرء المسلم على عبادة الله حيث يتم توفير الطاقة به. فهو على هذا الأساس يعتبر وسيلة لا غاية.

فإذا كان فلسفة الغذاء في الإسلام تهدف إلى هذا الهدف النبيل فقد أوجب الإسلام على أهله أكل الطيبات والاجتناب عن المحرمات. قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ * إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ⁽²⁾﴾.

وقال: ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ⁽³⁾﴾.

وقال عن نبيه عليه الصلاة والسلام: ﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ⁽⁴⁾﴾.

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا وَإِنَّ اللَّهَ أَمَرَ الْمُؤْمِنِينَ بِمَا أَمَرَ بِهِ الْمُرْسَلِينَ، فَقَالَ: ﴿يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ⁽⁵⁾﴾ وَقَالَ: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ﴾ ثُمَّ ذَكَرَ الرَّجُلَ⁽⁶⁾ يُطِيلُ السَّفَرَ. أَشْعَثُ أَغْبَرَ. يَمُدُّ يَدَيْهِ إِلَى السَّمَاءِ. يَا رَبِّ!

(1) سورة الأنعام، رقم الآية: (162).

(2) سورة البقرة، الأيات: (172، 173).

(3) سورة الأعراف، رقم الآية: (32).

(4) سورة الأعراف، رقم الآية: (157).

(5) سورة المؤمنون، رقم الآية: (51).

(6) هذه الجملة (ثم ذكر الرجل) من كلام الراوي. والضمير فيه للنبي صلى الله عليه وسلم. والرجل بالرفع، مبتدأ. مذكور على وجه الحكاية من لفظ رسول الله صلى الله عليه وسلم. ويجوز أن ينصب على أنه مفعول ذَكَرَ. ذكره الشيخ محمد فواد عبد الباقي في تعليقه على هذا الحديث في صحيح مسلم.

يَا رَبِّ! وَمَطْعَمُهُ حَرَامٌ، وَمَشْرَبُهُ حَرَامٌ، وَمَلْبَسُهُ حَرَامٌ، وَغُذِّي بِالْحَرَامِ. فَأَنَّى يُسْتَجَابَ لِذَلِكَ؟»⁽¹⁾.

كما أوجب الإسلام على أتباعه حفظ أجسامهم وتجنبها من كل ما يؤذيها ويلحق الضرر بها «وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا»⁽²⁾، وقال عليه الصلاة والسلام: «لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ»⁽³⁾.

(1) أخرجه مسلم، كتاب الزكاة، باب قبول الصدقة من الكسب الطيب وترتيبها 703/2 (703) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

(2) سورة النساء، رقم الآية: (29).

(3) هي قاعدة من قواعد الدين عظيمة التي جمعت أحكاماً كثيرة. رواه عن النبي صلى الله عليه وسلم: ابن عباس، وعبادة بن الصامت، وأبو سعيد، وجابر، وأبو هريرة، وعائشة، وثعلبة بن أبي مالك القرظي، وأبو ليابة رضي الله عنهم.

1. أما حديث ابن عباس رضي الله عنه فرواه ابن ماجة في كتاب الأحكام، باب من بنى في حقه ما يضّر بجاره (400/1)، ورواه أبو يعلى (55/5) كلاهما من طريق جابر الجعفي عن عكرمة عنه. وجابر ضعيف، رافضي، كما في التقريب (ص/192)، ورواه أبو يعلى في مسنده 397/4 (2520) من طريق إبراهيم بن إسماعيل عن داود بن الحصين عن عكرمة به. وفي أوله: «للعجاء أن يضع خنبة على جدار جاره....» لكن في إسناده أمران: إبراهيم بن إسماعيل ضعيف جماعة، لكنه توبع، فقد تابعه سعيد بن أبي أيوب عند الطبراني في الكبير (228/11)، وداود بن الحصين رواياته عن عكرمة متاكر، كما في التقريب (ص/305) قال الحافظ: ثقة إلا في عكرمة.

2. وأما حديث عبادة بن الصامت رضي الله عنه فأخرجه ابن ماجة في نفس الكتاب والباب السابق (400/1) وأحمد (436/37) في أثناء حديث طويل، وأخرجه البيهقي (258/6) كلهم من طريق موسى بن عقبة حدثني إسحاق بن يحيى عن عبادة بن الصامت ولفظه: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم قضى أن لا يضّر ولا يضّرّ». وهذا السند فيه جهالة وانقطاع حيث أن إسحاق بن يحيى بن الوليد، قال عنه الحافظ في التقريب، (ص/133): «مجهول الحال». وأيضاً أن إسحاق لم يدرك عبادة بن الصامت. قاله البخاري، والترمذي، وابن حبان، وابن عدي. انظر: مصباح الزجاجة في زوائد ابن ماجة للبوصيري 56/2، وتذهيب التهذيب لابن حجر 130/1. والحديث كما ذكر ابن رجب: من جملة صحيفة تروى بهذا الإسناد وهي منقطعة مأخوذة من كتاب. قاله ابن المديني وأبو زرعة. ينظر: جامع العلوم والحكم (208/2).

3. وأما حديث أبي سعيد الخدري رضي الله عنه فأخرجه الدارقطني (51/4) (3079)، والحاكم في المستدرک (66/2)، (2345) والبيهقي (115/6) كلهم من طريق عبدالعزيز الدراوردي عن عمرو بن يحيى المازني عن أبيه عن أبي سعيد مرفوعاً وفي آخره: «من صار ضار الله به ومن شاق الله عليه» قال الدارقطني: «نفرد به عثمان بن محمد». وهذا الحديث الخطف فيه فرواه مالك عن عمرو بن يحيى المازني عن أبيه مرسلاً ورجح المرسل جماعة؛ منهم: ابن رجب رحمه الله في جامع العلوم والحكم (208/2) وذكر أن الدراوردي الذي خالف مالكا فوصله قد كان أحمد يضّصف ما رواه من حفظه، لكن الدراوردي صدوق روى له مسلم في الصحيح وهذا الطريق فيما يظهر أقوى طرق الحديث وهو الذي صححه الحاكم.

4. وأما حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنه، رواه الطبراني في المعجم الأوسط 238/5 (5193) من طريق ابن إسحاق عن محمد بن يحيى بن حبان عن عمه واسع بن حبان عن جابر. قال ابن رجب: وهذا إسناد مقارب وهو غريب، وقد رواه أبو داود في المراسيل =

لذا ينبغي للمسلم أن يعتني بأكل الطيبات أولاً ثم يحرص على تلبية احتياجات جسمه من جميع العناصر الغذائية التي يضمن توفرها الإبقاء على الجسم صحيحاً سليماً بعيداً عن الأمراض، وكذلك الحرص على تجنب الأغذية الضارة التي تسبب المشاكل الصحية والأمراض للجسم.

+ العناصر الغذائية الطبيعية التي يحتاجها جسم الإنسان:

لا يخرج تركيب أي مادة غذائية تتناولها عن العناصر الغذائية التالية:

1. الكربوهيدرات (Carbohydrate). 2. الدهون (Fats). 3. البروتينات (Proteins). 4.
- المعادن (Minerals). 5. الفيتامينات (Vitamins). 6. الماء.

= (407) من رواية عبد الرحمن بن مغراء عن ابن إسحاق عن محمد بن يحيى بن حبان عن عمه مرسل وهو أصح. جامع العلوم والحكم 2/209

5. وأما حديث أبي هريرة رضي الله عنه، أخرجه الدارقطني في سننه (408/4) ولفظه: "لا ضرر ولا ضرورة ولا يمنن أحدكم جازه أن يضع خشبه على حائطه". وأعله الزيلعي بأبي بكر بن عباس، فقال: "يختلف فيه" [نصب الرأية 385/4]. وأعله ابن رجب بـابن عطاء، فقال: "وهو يعقوب. وهو ضعيف" [جامع العلوم والحكم 2/210].

6. وأما حديث عائشة رضي الله عنها، أخرجه الطبراني في الأوسط (90/1) من طريق القاسم بن محمد عنها. وفي سننه روح بن صلاح ترجم له ابن عدي وضعفه. الكامل في ضعفاء الرجال (146/3)، وله طريق أخرى عنها عند الدارقطني (227/4) لكن في سننه محمد بن عمر الواقدي متروك. كما في التقريب (ص/882).

7. وأما حديث ثعلبة بن أبي مالك القرظي فأخرجه الطبراني في المعجم الكبير (86/2)، وفيه إسحاق بن إبراهيم وهو ابن سعيد الصواف، قال الحافظ في التقريب "لين الحديث" (ص/125).

فهذه طرق كثيرة لهذا الحديث وهي وإن كانت ضعيفة مفردة فإن كثيراً منها لم يشند ضعفها، فإذا انضم بعضها إلى بعض، فيقوي بعضها بعضاً. ثم إن للحديث شاهداً ما يؤيد معناه، حديث أبي صرمة رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم: «مَنْ ضَارَّ ضَارَّ اللَّهُ بِهِ وَمَنْ ضَارَّ شَأْنُ اللَّهِ غَلِيٌّ». أخرجه أبوداود (550/1) (3635)، والترمذي (442/1) (1940) وقال: حسن غريب، وابن ماجه (400/1) (2342)، وأحمد (34/25) (15755) وفي سننه عندهم لؤلؤة مولاة الأنصار، وهي مجهولة لقله روايتها، ومن روى عنها، وقال الحافظ: "مقبولة" يعني عند المتابعة. تقريب التهذيب، ص/1371.

والحديث قال عنه الحاكم: صحيح الإسناد على شرط مسلم. وحسنه ابن الصلاح، فقال: هذا الحديث أسنده الدارقطني من وجوه ومجموعها يقوي الحديث ويحسنه وقد قبله جماهير أهل العلم واحتجوا به وقول أبي داود إنه من الأحاديث التي يدور عليها الفقه يشعر بكونه غير ضعيف. اهـ نقله عنه ابن رجب. انظر: "جامع العلوم والحكم" (ص/210). وقال النووي: حديث حسن.... له طرق يقوي بعضها بعضاً. انظر: الأربعون النووية ص/22. و صححه لغيره، الألباني كما في إرواء الغليل 410/3، وحسنه الشيخ الأرنؤوط في تحقيقه لجامع العلوم والحكم لابن رجب.

وأما معنى اللفظ أعني -الضرر والضرر-: فقليل: هما بمعنى واحد على وجه التأكيد. وقيل: الضر هو الاسم، والضرر: الفعل. وقيل: الضر: أن يدخل على غيره ضرراً بما ينتفع هو به، والضرر: أن يدخل على غيره ضرراً بما لا منفعة له به. وقيل غير ذلك. ينظر: جامع العلوم والحكم ص/212.

أولاً: الكربوهيدرات: تعتبر مصدراً جيداً للطاقة حيث توفر نصف الحاجة من الطاقة التي يحتاجها الفرد للقيام بالنشاطات المختلفة كالحركة والتفكير واللعب ولا يمكن للعضلات أن تستغني عنها. كما هو الحال بالنسبة للسيارة لا تتحرك بدون وقود، كذلك الإنسان. مرحلة المراهقة أكثر مرحلة عمرية بحاجة للطاقة.

ثانياً: الدهون: توجد في كثير من الأطعمة التي نتناولها كاللحوم والزبدة والسمن والقشدة والزيوت والمكسرات، وهي تعتبر مصدر مركز للطاقة. ونوع الدهون مهم، فالدهون الحيوانية إذا زاد المأخوذ منها تؤدي للإصابة بتصلب الشرايين، أما الزيوت النباتية فهي لا تزيد الكوليسترول في الدم إلا أن كلا النوعين يزيد الوزن.

ثالثاً: البروتينات: من أهم مصادرها؛ اللحوم والدواجن والأسماك واللبن والجبن والبيض، هذه تسمى (بروتينات حيوانية)، وهناك بروتينات نباتية مصدرها نباتي ومنها: البقوليات.

رابعاً: العناصر المعدنية: يحتاجها الجسم لبناء الأنسجة ومن أمثلته: الكالسيوم، وهو مهم لبناء العظام، ومن مصادره؛ اللبن والجبن والأسماك. والحديد، وهو ضروري لبناء الدم. ومصادره: لحوم الأعضاء واللحوم الحمراء والدواجن والأسماك والخضروات والفواكه المجففة.

خامساً: الفيتمينات: وهي مادة كيميائية يحتاجها الجسم في عمليات التمثيل الغذائي، فوجودها ضروري لحيوية الجسم وصحة الجسم. ونقصها ينتج عنه أمراض مختلفة.

سادساً: الماء: هذا العنصر مهم وهو يشكل حوالي 65% من أجسامنا وتعتمد أغلب التفاعلات الكيميائية في أجسامنا على الماء⁽¹⁾.

هذا وقد قسم علماء التغذية في هذا العصر الأطعمة إلى أربع مجموعات:

1. مجموعة الحبوب، ومصادر الحبز، والنشويات المختلفة.
 2. الخضروات والفواكه.
 3. الحليب ومنتجاته.
 4. اللحوم وما يلحق بها.
- وقد أكد هؤلاء العلماء على ضرورة شمول الغذاء اليومي على هذه المجموعات⁽²⁾.

(1) راجع للتفصيل: التغذية النبوية لعبد الباسط السيد 37/1.

(2) المرجع السابق نفسه.

ولقد ورد في القرآن الكريم وفي السنة النبوية ذكر أنواع من المطعومات من نباتات، وثمار، وطيور، وحيوانات؛ أحلها الله للإنسان لتكون غذاءً له طيباً، تشتمل على العناصر الأساسية من بروتينات، وكربوهيدرات، ودهون، وعناصر معدنية، وفيتامينات، وألياف، وغيرها من العناصر. وهذه الأطعمة (أعني الواردة في الكتاب والسنة) لها في غاية الأهمية في تشكيل المواد الأساسية لنمو الإنسان وإمداده بالطاقة، ووقايته من الأمراض، وعلاجه بعد وقوع المرض. وهي كثيرة نختار بعضها في المبحث الآتي.

المبحث الأول: الاعتناء بأكل الأغذية المفيدة. المطلب الأول: التمر وأثره في حفظ الصحة.

التمر: حمل النخل. والنخل شجر مبارك ذو منافع طبية، حيث سَمَّى الله عز وجل في كتابه بـ "شجرة طيبة"، فقال: ﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ * تُؤْتِي أُكْلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ⁽¹⁾﴾. والمراد به شجرة طَيِّبَةٍ، أي النخلة. وهذا التفسير جاء مصرحاً في حديث ابن عمر رضي الله عنهما، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أَخْبِرُونِي بِشَجَرَةٍ مِثْلُهَا مِثْلُ الْمُسْلِمِ، تُؤْتِي أَكْلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا، وَلَا تَحْتُ وَرَقُهَا» فوق في نفسي أنها النخلة. فكرمت أن أتكلّم وتمّ أبو بكر وعمر. فلما لم يتكلما، قال النبي صلى الله عليه وسلم: «هِيَ النَّخْلَةُ» فلما خرجت مع أبي قلت يا أبتاه وقع في نفسي أنها النخلة. قال: ما منعك أن تقولها؟ لو كنت قلتها كان أحب إلي من كذا وكذا. قال: ما منعني إلا أني لم أرك ولا أبا بكر تكلمتما، فكرهت⁽²⁾.

ووجه التشبيه بين الكلمة الطيبة والشجرة الطيبة، فهو من حيث كثرة الخير في العاجل والآجل، وحسن المنظر والشكل الموجود في كل واحد من كلمة الشهادة والنخلة، فإن كثرة الخير في العاجل والآجل مستمرة في صاحب كلمة الشهادة وكذلك حسن المنظر والشكل، وفي النخلة كذلك فإنها كثيرة الخير وطيبة الثمرة من حين تطلع يؤكل منها حتى تيبس، فإذا يبست يتخذ منها منافع كثيرة من خشبها وأغصانها وورقها ونواها. وقيل: في علو فروعها كارتفاع عمل المؤمن. وقيل: لأنها شديدة الثبوت كثبوت الإيمان في قلب المؤمن. وقيل غير ذلك⁽³⁾.

(1) سورة إبراهيم، الأيمان: (24، 25).

(2) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب إكرام الكبير وابدأ الأكبر بالكلام والسؤال 118/4 (6144) واللفظ له، ومسلم في كتاب صفات المنافقين وأحكامهم، باب مثل المؤمن مثل النخلة 2164/4 (2811).

(3) انظر: عمدة القاري شرح صحيح البخاري للعلامة العيني 395/27.

قيمة التمر الغذائية والصحية:

للتمر أنواع عديدة جداً تتفاوت في الطعم والحلاوة، ولكنها كلها تمتاز بأنها تحتوي على نسب متوازنة من المواد الغذائية الضرورية. كما يمتاز العجوة والرطب باحتوائهما على فوائد صحية بشكل خاص مما ورد ذكرها في الأحاديث النبوية كما سيأتي بيانه.

ومما يدل على كون التمر غذاءً كاملاً ما وردت الإشارة إليه في الحديث التالي:

❖ عن عائشة رضي الله عنها أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «يَا عَائِشَةُ! بَيِّنْ لِي لَا تَمْرَ فِيهِ، جِيَاعٌ أَهْلُهُ. يَا عَائِشَةُ! بَيِّنْ لِي لَا تَمْرَ فِيهِ جِيَاعٌ أَهْلُهُ. أَوْ جِيَاعٌ أَهْلُهُ.» قالها مرتين أو ثلاثاً (1).

هذا الحديث يدل على فضيلة التمر كما يدل على أنه غذاءٌ؛ بما قوام الأبدان. والمراد بقوله: "جِيعَ أَهْلُهُ" كما قال القرطبي رحمه الله: "هذا إنما عني به النبي صلى الله عليه وسلم المدينة، ومن كان على حالهم، ممن غالب قوتهم: التمر، وذلك: أنه إذا خلا البيت عن غالب القوت في ذلك الموضع كان عن غير الغالب أخلى، فيجوعُ أَهْلُهُ؛ إذ لا يجدون شيئاً. ويصدقُ هذا القولُ على كلِّ بلدٍ ليس فيه إلا صنفٌ واحد، أو يكون الغالب فيه صنفاً واحداً، فيقال على بلد ليس فيه إلا البُرّ: بيتٌ لا بُرَّ فيه جِيعَ أَهْلُهُ. ويفيد هذا التنبيه على مصلحة تحصيل القوت، وإدخاره؛ فإنه أسكنُ للنفس غالباً، وأبعد عن التشويش" (2).

ويمكن أن يوجه للحديث توجيه آخر، هو أن الإنسان يستطيع أن يعيش على مدة طويلة من الزمن، حيث إنه غني بالمادة السكرية، وهي في صورة سهلة الهضم والامتصاص والتمثيل بالجسم. فالبيت الذي فيه تمر ولا شيء غيره يمكن لأهله أن يعيشوا عليه مدة من الزمن. والله أعلم.

وحسب تحقيقات علمية، فإن التمر يحتوي على أهم العناصر الغذائية، فهو غني بالألاح المعدنية القلوية مثل: الكالسيوم (Calcium) والبوتاسيوم (Potassium)، والمغنيزيوم (Magnesium)، والألياف (Fibers)، وغني جداً بعنصر الحديد، كما يحتوي على كمية لا بأس بها من فيتامين ب، و ج (Vitamin B,C). ونقص هذه العناصر في الجسم يؤدي إلى حدوث أنواع من الأعراض والأسقام (3).

(1) أخرجه مسلم في كتاب الأشربة، باب في ادخار التمر ونحوه من الأقوات للمبال 1618/3 (2046).

(2) المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم 320/5.

(3) انظر: الأسودان - التمر والماء - بين القرآن والسنة والطب الحديث، للدكتور حسّان شمسى باشا، ص/26، 32. وانظر أيضاً:

التغذية النبوية، الغذاء بين الداء والدواء - للدكتور عبد الباسط محمد السيد، ص/186، 190.

العجوة: قال ابن الأثير: وهو نوع من تمر المدينة أكبر من الصنحاني يضرب إلى السواد من غرس النبي صلى الله عليه وسلم⁽¹⁾.

♦ عن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «مَنْ تَصَبَّحَ⁽²⁾ كُلَّ يَوْمٍ سَنَعِ تَمْرَاتٍ عَجْوَةٍ لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُمٌّ وَلَا سِحْرٌ» متفق عليه⁽³⁾. وعند مسلم في رواية: «مَنْ أَكَلَ سَنَعِ تَمْرَاتٍ مِمَّا بَيْنَ لَابَتَيْهَا⁽⁴⁾ حِينَ يُصْبِحُ، لَمْ يَضُرَّهُ سُمٌّ حَتَّى يُمِيسِيَ»⁽⁵⁾.

♦ عن عائشة رضي الله عنها، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «إِنَّ فِي عَجْوَةِ الْعَالِيَةِ⁽⁶⁾ شِفَاءً، أَوْ إِنَّهَا تَزِيلُ⁽⁷⁾ أَوَّلَ الْبَكْرَةِ⁽⁸⁾»⁽⁹⁾.

♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الْعَجْوَةُ مِنَ الْجَنَّةِ وَفِيهَا شِفَاءٌ مِنَ السُّمِّ، وَالْكَمَاءُ⁽¹⁰⁾ مِنَ الْمَرِّ وَمَاؤُهَا شِفَاءٌ لِلْعَيْنِ»⁽¹¹⁾.

(1) النهاية في غريب الحديث والأثر، ص/596.

(2) أي أكل في وقت الصباح كما في الرواية الثانية عند مسلم (حين يصبح).

(3) أخرجه البخاري في كتاب العقيدة، باب العجوة 445/3 (5445) واللفظ له، ومسلم في كتاب الأشربة، باب فضل تمر المدينة 1618/3 (2047).

(4) لابتها: هما الخرتان اللتان تحيطان بالمدينة. انظر: شرح النووي على صحيح مسلم 2/14.

(5) أخرجه في نفس الموضع السابق. من طريق عبد الله بن عبد الرحمن، عن عامر بن سعد بن أبي وقاص، عن أبيه (سعد) رضي الله عنه.

(6) العالية: ما كان من الحوايط والثرى والعمارات من جهة المدينة العليا، مما يلي نجد. والسافلة من الجهة الأخرى مما يلي نخامة. قال القاضي: وأدنى العالية ثلاثة أميال، وأبعدها ثمانية من المدينة. والعجوة نوع جيد من التمر. انظر: شرح النووي على صحيح مسلم 3/14.

(7) تزيق: هو كل مادة تُوقَف تأثير السم في الجسم أو تضعفه. المرجع السابق نفسه.

(8) أول البكرة: ينصب أول، على الطرف. وهو بمعنى الرواية الأخرى: من تصبح. المرجع السابق نفسه.

(9) أخرجه مسلم في كتاب الأشربة، باب فضل تمر المدينة 1619/3 (2048).

(10) ينظر تعريفها في صفحة (191).

(11) أخرجه الترمذي في كتاب الطب، باب ما جاء في الكمأة والعجوة 467/1 (2066) من طريق أبي سلمة، والسياق له، وابن ماجه في كتاب الطب، باب الكمأة والعجوة 578/1 (3455)، وأحمد 304/14 (8668)، والدارمي في سننه 227/2 (2840). كلهم من طريق شهر بن حوشب، كلاهما [أبو سلمة وشهر بن حوشب] عن أبي هريرة به. قلت: هذا الإسناد صحيح. قال أبو عيسى وفي الباب عن سعيد بن زيد وأبي سعيد وجابر وهذا حديث حسن غريب وهو من حديث محمد بن عمرو ولا نعرفه إلا من حديث سعيد بن عامر عن محمد بن عمرو.

تدل هذه الأحاديث على فضل تمر المدينة وعجوتها، كما تدل على فوائدها الصحية بحيث أن من أكل سبع تمرات من العجوة صباحاً، فإنه يقي - بإذن الله - من الأمراض حتى الأمراض السمية والسحر.

واختلف الشراح بالمراد من هذا الحديث، هل المقصود تمر المدينة وحدها ولا سيما تمر العالية كما في بعض الروايات؟ وهل يكون العلاج في النهار لا في الليل؟ وهل المقصود العجوة لا غيرها من أنواع التمور؟ وهل العلاج مقيد بالزمان والمكان أم هو مطلق؟ وهل الحديث الشريف خاص لأهل المدينة أم هو بركة دعوة الرسول لأهل المدينة في زمنه؟ وغير ذلك.

قال الإمام الخطابي رحمه الله: كون العجوة تنفع من السم والسحر إنما هو بركة دعوة النبي صلى الله عليه وسلم لتمر المدينة، لا لخاصية في التمر (1).

وقال الإمام المازري (2) - رحمه الله -: هذا مما لا يعقل معناه في طريق علم الطب، ولو صح أن يخرج لمنفعة التمر في السم وجدة من جهة الطب لم يقدر على إظهار وجه الاقتصار على هذا العدد الذي هو السبع، ولا على الاقتصار على هذا الجنس الذي هو العجوة، ولعل ذلك كان لأهل زمانه صلى الله عليه وسلم خاصة أو لأكثرهم، إذ لم يثبت استمرار وقوع الشفاء في زماننا غالباً، وإن وجد ذلك في الأكثر فحل على أنه أراد وصف غالب الحال (3).

وقال القاضي عياض (4) - رحمه الله -: تخصيصه ذلك بعجوة العالية وبما بين لابتي المدينة يرفع هذا الإشكال ويكون خصوصاً لها، كما وجد الشفاء لبعض الأدوية التي تكون في بعض تلك البلاد دون ذلك الجنس في غيره، لتأثير يكون في ذلك من الأرض أو الهواء (5).

(1) انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري 250/10.

(2) المازري: هو الإمام أبو عبد الله محمد بن علي بن عمر التميمي، المازري، المالكي. من مؤلفاته: "المعلم بفوائد شرح مسلم"، و"إيضاح الحصول في الأصول"، وله تواليف في الأدب. توفي سنة ست وثلثين وخمسمائة (536هـ). انظر: سير أعلام النبلاء 105/20.

(3) انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري 250/10.

(4) القاضي عياض: هو أبو الفضل القاضي عياض بن موسى بن عياض اليحصبي، الأندلسي، ثم البسقي، المالكي. ولد سنة ست وسعين وأربعمئة. وكان إمام وقته في الحديث وعلومه والنحو واللغة وكلام العرب وأيامهم وأنسابهم. صنف التصانيف المفيدة، منها: "الشفاء بتعريف حقوق المصطفى" و"الإكمال في شرح صحيح مسلم" كمل به كتاب (المعلم) للمازري، وكتاب مشارق الأنوار في تفسير غريب الحديث وغيرها. توفي في سنة أربع وأربعين وخمس مائة. انظر: وفيات الأعيان لابن خلكان 383/3 وما بعدها، و سير أعلام النبلاء للذهبي 312/20 وما بعدها.

(5) انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري 250/10.

وقال الإمام النووي رحمه الله: وعدد السبع من الأمور التي علمها الشارع ولا نعلم نحن حكمته فيجب الإيمان بها واعتقاد فضلها والحكمة فيها، وهذا كأعداد الصلوات ونُصَب الزكاة وغيرها. فهذا هو الصواب في هذا الحديث. وأما ما ذكره الإمام أبو عبد الله المازري والقاضي عياض فيه فكلام باطل فلا تلتفت إليه ولا تخرج عليه⁽¹⁾.

وقال المناوي رحمه الله: في شرح قوله صلى الله عليه وسلم: «شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ سِحْرٍ أَوْ سُمْ» لخاصية فيه أو لدعاء النبي صلى الله تعالى عليه وعلى آله وسلم له، أو لغير ذلك. وهل تناوله أول الليل كتناوله أول النهار حتى يندفع عنه ضرر السحر والسم إلى الصباح؟ احتمالان، وظاهر الإطلاق المواظبة على ذلك⁽²⁾.

● الرُّطْبُ.

الرُّطْبُ هو ثمر النخيل الناضج قبل أن يبدأ بالذبول والجفاف. وتركيبه قريب من تركيب التمر ولكنه أكثر ماء.

وقد جاء ذكر الرطب في القرآن الكريم حيث أنعم الله على السيدة مريم عليها السلام حين محاضها. ﴿فَأَجَاءَهَا الْمَخَاضُ إِلَى جِذْعِ النَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مِتُّ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًّا مَنَسِيًّا * فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا⁽³⁾ * وَهَرَيَّ إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا⁽⁴⁾ * فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرِينِ مِنَ النَّبَشِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا⁽⁵⁾﴾.

تدل هذه الآيات على أن الرطب غذاء مفيد للنفساء. يقول الربيع بن خثيم⁽⁶⁾: ما للنفساء عندي خير من الرطب لهذه الآية، ولو علم الله شيئاً هو أفضل من الرطب للنفساء لأطعمه مريم،

(1) شرح النووي على صحيح مسلم 3/14.

(2) فيض القدير 600/4.

(3) أشار لها إلى الجدول الذي كان قريب جذع النخلة. والنهر يسمى سرياً لأن الماء يسري فيه. تفسير القرطبي 94/11.

(4) قال القرطبي: الجني من التمر ما طاب من غير نقش ولا إفساد. والنقش أن ينقش من أسفل البسرة حتى ترطب. المصدر السابق نفسه 96/11.

(5) سورة مريم، الآيات: (23، 26).

(6) الربيع بن خثيم بن عائذ أبو يزيد الثوري. أحد الأعلام، أدرك زمان النبي - صلى الله عليه وسلم - وأرسل عنه. اختلف في تاريخ وفاته، فقيل: سنة إحدى وستين، وقيل: ثلاث وستين، وقيل: خمس وستين. انظر: سير أعلام النبلاء 258/4 وما بعدها، و تقريب التهذيب، ص/319. قلت: جاء في بعض المراجع: الربيع بن خثيم (بتقديم الباء على التاء) ولكن الصواب كما جاء في ترجمته هو: "خثيم" بتقديم التاء على الباء. والله أعلم.

ولذلك قالوا: التمر عادة للنفساء من ذلك الوقت، وكذلك التحنيك. وقيل: إذا عسر ولادها لم يكن لها خير من الرطب ولا للمريض خير من العسل⁽¹⁾.

ويقول أطباء عصر الحديث في الحكمة من هذا الأمر الرباني لحريم عليها السلام، لأن التمر غني بالسكريات وخصوصاً الجلوكوز، السريع الامتصاص والذي لا يحتاج إلى عمليات هضم، ويطلق طاقة حرارية ممتازة في وقت قصير جداً. كما أمر سبحانه بشرب الماء، فكأنها بذلك تتناول محلول جلوكوز بالماء. وهذا ما ينصح به الأطباء المتخصصون بالولادة. ينصحون الماخض بأن تعطي سوائل سكرية وخصوصاً الماء والجلوكوز. كما يقولون أن في التمر مادة قابضة للرحم تساعد على الولادة وتساعد على منع النزيف بعد الولادة⁽²⁾.

◆ استحباب الإفطار على التمر:

◆ عن أنس رضي الله عنه، قال: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُفْطِرُ عَلَى رُطَبَاتٍ قَبْلَ أَنْ يُصَلِّيَ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ رُطَبَاتٌ فَعَلَى تَمْرَاتٍ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ، حَسَا حَسَوَاتٍ مِنْ مَاءٍ⁽³⁾.

هذا الحديث يفيد في استحباب الإفطار على الرطب، فإن لم يجد فعلى التمر، فإن لم يجد فعلى الماء. يقول المناوي رحمه الله: لأن التمر إن وصل إلى المعدة وهي خالية أغذى وإلا أخرج بقايا الطعام⁽⁴⁾.

فوائد الإفطار بالتمر في ضوء المكتشفات العلمية:

ولقد اكتشف العلماء السرّ في حث السنة النبوية على الإفطار بالتمر، وذلك لما يحويه نسبة عالية من السكر الطبيعي (Natural sugar) السهل الإمتصاص، ولأن الصائم يعتمد على ما يوجد بجسمه من سكر، وخاصة المخزون منه في الكبد. والسكر الموجود في طعام السحور يكفي ست ساعات فقط من السحور. وبعد ذلك يبدأ الإمداد من المخزون الموجود بالكبد، ومن هنا فإن الصائم إذا أفطر على التمر أو الرطب والتي تحتوي على سكريات أحادية مثل الفركتوز Fructose، فإنها تصل سريعاً إلى الكبد والدم، الذي يصل بدوره إلى الأعضاء وخاصة المخ فيعطي الجسم الطاقة اللازمة له بعد الإفطار. أما الذي يملأ معدته بالطعام والشراب فيحتاج لمدة من ساعتين إلى ثلاثة

(1) الجامع لأحكام القرآن 96/11.

(2) انظر: الأسودان. التمر والماء. للدكتور حستان شمسي باشا، ص/69.

(3) سبق تخريجه في صفحة: (47)، حاشية: (2).

(4) فيض القدير 374 / 1

ساعات حتى تمتص أمعاؤه السكر ويستفيد منه كطاقة للجسم. ونظراً لهذه الأهمية ينصح الأطباء المعاصرون الذين يعالجون مرضاهم بالصوم بتناول السكر الطبيعي الموجود في الفواكه والماء. والتمر يحتوي نسبة عالية من السكر الطبيعي، السهل الامتصاص، و ثبت بالتحقيق أنه يحتوي حوالي 73% من وزنه مواد سكرية، و 22% ماء و 2.2% بروتينات، و 0.6% دهون. وبهذا يرتفع مستوى سكر الدم في وقت وجيز⁽¹⁾.

◆ استحباب تحنيك المولود بالتمر:

التحنيك من الحنك. قال ابن منظور: والحنك من الإنسان والدابة باطن أعلى الفم من داخل. وقيل هو الأسفل في طرف مقدم اللحنين من أسفلهما. والتحنك أن تمضغ التمر ثم تدلكه بحنك الصبي داخل فمه⁽²⁾.

◆ عن أسماء رضي الله عنها، أَنَّهَا حَمَلَتْ بِعَبْدِ اللَّهِ بْنِ الزُّبَيْرِ، قَالَتْ: فَخَرَجْتُ وَأَنَا مُتِمٌّ⁽³⁾ فَأَتَيْتُ الْمَدِينَةَ، فَتَزَلْتُ بِقُبَاءَ فَوَلَدْتُهُ بِقُبَاءَ، ثُمَّ أَتَيْتُ بِهِ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَوَضَعْتُهُ فِي حَجَرِهِ⁽⁴⁾ ثُمَّ دَعَا بِتَمْرَةٍ فَمَضَغَهَا ثُمَّ تَفَلَ فِي فِيهِ، فَكَانَ أَوَّلَ شَيْءٍ دَخَلَ جَوْفَهُ رِيقُ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، ثُمَّ حَنَكُهُ بِتَمْرَةٍ، ثُمَّ دَعَا لَهُ وَبَرَكَ عَلَيْهِ. وَكَانَ أَوَّلَ مَوْلُودٍ وُلِدَ فِي الْإِسْلَامِ⁽⁵⁾.

◆ عن أنس بن مالك رضي الله عنه، قال: كَانَ ابْنُ أَبِي طَلْحَةَ⁽⁶⁾ يَشْتَكِي. فَخَرَجَ أَبُو طَلْحَةَ. فَطَبِضَ الصَّبِيُّ. فَلَمَّا رَجَعَ أَبُو طَلْحَةَ، قَالَ: مَا فَعَلَ ابْنِي؟ قَالَتْ أُمُّ سَلِيمٍ: هُوَ أَسْكَنُ مَا كَانَ. فَقَرَرْتُ إِلَيْهِ

(1) انظر: "الأسودان - التمر والماء -" للدكتور حستان شمسي باشا، ص/62 - 63. و "موسوعة الإعجاز العلمي" للدكتور أحمد شوقي إبراهيم 128/5. و المقال: "روائع الإعجاز الطبي في القرآن والسنة" لعبد الدائم الكحيل على موقع الإعجاز العلمي في القرآن والسنة: www.KAHEEL7.com

(2) انظر: لسان العرب 416/10، مادة: (حنك).

(3) مُتِمٌّ: أي مقاربة للولادة. شرح النووي 126/14.

(4) حَجَرُ الْإِنْسَانِ وَحِجْرُهُ (بالفتح والكسر) حِفْظُهُ. لسان العرب 165/4.

(5) أخرجه البخاري في كتاب مناقب الأنصار، باب هجرة النبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه إلى المدينة 71/3 (3909)، ومسلم في كتاب الآداب، باب استحباب تحنيك المولود عند ولادته 1689/3 (2144).

(6) اسمه زيد بن سهل الأنصاري الخزرجي. مشهور بأبي طلحة. وهو من فضلاء الصحابة. شارك مع النبي صلى الله عليه وسلم في الغزوات. وعن أنس أنه كان يرمي بين يدي النبي صلى الله عليه وسلم يوم أحد فرفع النبي صلى الله عليه وسلم بنظره فرفع أبو طلحة صدره، وقال: هكذا لا يصيبك بعض سهامهم، فخرى دون تحرك. إقلت: هذا الحديث بتمامه أخرجه البخاري في كتاب مناقب الأنصار، باب مناقب أبي طلحة 35/3. ومسلم في كتاب الجهاد والسير، باب غزوة النساء مع الرجال 1442/3. تولى أبو طلحة سنة 34هـ. انظر ترجمته في الإصابة في تمييز الصحابة 502/2.

العشاء فتعشى. ثم أصاب منها. فلما فرغ قالت: وأروا الصبي⁽¹⁾. فلما أصبح أبو طلحة أتى رسول صلى الله عليه وسلم، فأخبره فقال: «أعزسئتم الليلة⁽²⁾؟» قال: نعم. قال: «اللهم بارك لهما» فولدت غلاماً. قال لي أبو طلحة إخطه حتى تأتي به النبي صلى الله عليه وسلم. فأني به النبي صلى الله عليه وسلم. وأرسلت معه بتمرات. فأخذه النبي صلى الله عليه وسلم، فقال: «أمتعه شيء؟» قالوا: نعم. فمترات. فأخذها النبي صلى الله عليه وسلم، فمضغها، ثم أخذ من فيه، فجعلها في في الصبي، وحنكه به، وسماه عبد الله⁽³⁾.

هذان الحديثان يفيدان على استحباب التحنيك. قال النووي رحمه الله: وأولاه التمر فإن لم يتيسر تمر فرطب، وإلا فشيء حلوا، وعسل النحل أولى من غيره، ثم ما لم تمسه نار كما في نظيره مما يفطر الصائم عليه⁽⁴⁾.

فوائد التحنيك في ضوء المكتشفات العلمية:

إن مستوى السكر "الجلوكوز Glucose" في الدم بالنسبة للمولودين حديثاً يكون منخفضاً، وكلما كان وزن المولود أقل، كلما كان مستوى السكر منخفضاً. وبالتالي فإن المواليد ناقص الوزن [وزنهم أقل من 5.2 كجم] يكون منخفضاً جداً بحيث يكون في كثير من الأحيان أقل من 20 ملليجرام لكل 100 ملليمتر من الدم. وأما المواليد أكثر من 5.2 كجم، فإن مستوى السكر لديهم يكون عادة فوق 30 ملليجرام. ويعتبر هذا المستوى (20 أو 30) هبوطاً شديداً في مستوى سكر الدم، ويؤدي ذلك إلى الأعراض الآتية:

- أن يرفض المولود الرضاعة.
- ارتخاء العضلات.
- توقف متكرر في عملية التنفس وحصول ازرقاق الجسم.
- اختلاجات ونوبات من التشنج.

(1) وأروا الصبي: أي أدفوه فقد مات. شرح النووي على صحيح مسلم 124/14.

(2) أعزسئتم؟: كناية عن الجماع. شرح النووي 124/14.

(3) أخرجه البخاري في كتاب العقيدة، باب تسمية المولود غذاء يولد لمن لم يمتق عنه وتغنيكه 449/3 (5470) واللفظ له، وأخرجه مسلم في كتاب الآداب، باب استحباب تحنيك المولود عند ولادته... 1689/3 (2144) وذكر في قول أبي طلحة بدل "إخطه": "إخمله".

(4) شرح النووي على صحيح مسلم 588/9.

وقد يؤدي ذلك إلى مضاعفات خطيرة مزمنة وهي:

- تأخر النمو.
- تخلف عقلي.
- الشلل الدماغي.
- إصابة السمع والبصر أو كليهما.
- نوبات صرع متكرر (تشنجات).

وإذا لم يتم علاج هذه الحالة في حينها قد تنتهي بالوفاة، رغم أن علاجها سهل ميسور وهو إعطاء السكر الجلوكوز مذاباً في الماء إما بالفم أو بواسطة الوريد.

إن قيام الرسول صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بتحنيك الأطفال المواليد بالتمر بعد أن يأخذ التمرة في فيه ثم يحنكه بما ذاب من هذه التمرة بريقه الشريف فيه حكمة بالغة. فالتمر يحتوي على أنزيمات خاصة تحول السكر الثنائي " السكروز " إلى سكر أحادي، كما أن الريق يسر إذابة هذه السكريات، وبالتالي يمكن للطفل المولود أن يستفيد منها.

وبما أن معظم أو كل المواليد يحتاجون للسكر الجلوكوز بعد ولادتهم مباشرة، فإن إعطاء المولود التمر المذاب يقي الطفل بإذن الله من مضاعفات نقص السكر التي سبقت الإشارة إليها. إن استحباب تحنيك المولود بالتمر هو علاج وقائي ذو أهمية بالغة وهو إعجاز طبي لم تكن البشرية تعرفه. وتعرف مخاطر نقص السكر "الجلوكوز" في دم المولود.

وإن المولود، وخاصة إذا كان خداجاً، يحتاج دون ريب بعد ولادته مباشرة إلى أن يعطى محلولاً سكرياً. وقد دأبت مستشفيات الولادة والأطفال على إعطاء المولودين محلول الجلوكوز ليضعه المولود بعد ولادته مباشرة، ثم بعد ذلك تبدأ أمه بإرضاعه⁽¹⁾.

◆ الأمراض التي يفيدها التمر:

إن التمر لاحتوائه على معظم عناصر المعدنية، هو علاج ناجع لجميع الأمراض المولدة بسبب نقصها. فهو مفيد في أمراض المثانة والمعدة والأمعاء، والإمساك، وقتل الدود في البطن، والتشنجات

(1) انظر المقال بعنوان: "من رعاية الطفولة في الإسلام، تحنيك المولود وما فيه من إعجاز علمي" للدكتور محمد علي البار. مجلة الإعجاز العلمي، مكة المكرمة، العدد الرابع.

العضلية، والضعف العام والرجفان، وارتفاع ضغط الدم، وتسوس الأسنان، ووقاية من السرطان، كما هو مفيد للأم الماخض والنفساء، وغيرها من الأعراض⁽¹⁾.

هل يستطيع مريضى السكر يتناول التمر؟

قام البروفسور (ميلر) وزملاؤه من جامعة العين بالإمارات العربية بإجراء دراسة على ثلاثة أنواع من التمور هي (خلاص) و (برحي) و (بومعان) للتعرف على ما إذا كان تناول هذه التمور يؤدي إلى زيادة سريعة في سكر الدم أم لا؟

وقد وجد الباحثون أن هذه التمور ذات (مشعر سكري) (Glycolic Index) منخفض نسبياً، رغم وجود اختلاف بين أنواع التمور المدروسة.

واستنتج الباحثون أن التمور تعتبر مصدراً مناسباً من مصادر الكربوهيدرات لمريضى السكر - شريطة عدم الإفراط في ذلك- وأن تناول التمور عند مريضى السكر لا يؤدي إلى ارتفاع سريع أو تأرجح شديد في مستوى السكر⁽²⁾.



(1) انظر: "الأسودان . التمر والماء . بين القرآن والسنة والطب الحديث" للدكتور حسان شمسي باشا، ص/33-50، و "موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة" لأحمد جاد 303/2-304.

(2) انظر: الطب النبوي والعلم الحديث، للدكتور حسان شمسي باشا، ص/38-39.

المطلب الثاني: العسل وأثره في حفظ الصحة.

لقد عرفت البشرية خصائص العسل كغذاء ودواء منذ بدء الخليقة، واعتبروه في مقدمة الأغذية التي يجب أن يعتمد عليها الإنسان. وقد وُجد العسل في كثير من مقابر القراعنة، ورغم طول هذه المدة إلا أنه وُجد سليماً، باستثناء بعض التغير في لونه الذي مال للسواد⁽¹⁾.

وقد ورد ذكر العسل في القرآن والسنة مما يدل على أهميته الغذائية والعلاجية، قال تعالى: ﴿وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى التَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ * ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكَ ذُلًّا يُخْرَجُ مِنْ بَطُونِهَا شرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ⁽²⁾﴾.

وهذه النحلة الصغيرة، التي هداها الله هذه الهداية العجيبة، ويسر لها المراعي، ثم الرجوع إلى بيوتها التي أصلحتها بتعليم الله لها، وهدايتها لها ثم يخرج من بطونها هذا العسل اللذيذ مختلف الألوان بحسب اختلاف أرضها ومراعيها؛ قد جعل الله فيه شفاء للناس من أمراض عديدة. والضمير في قوله تعالى: ﴿فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾ راجع إلى العسل وهو قول الجمهور، وقيل راجع إلى القرآن وهو بعيد لأن مساق الكلام كله للعسل وليس للقرآن فيه ذكر⁽³⁾. ويؤيد هذا أيضاً كما في حديث أبي سعيد الخدري الآتي: «صَدَقَ اللَّهُ وَكَذَبَ بَطْنُ أُخَيْكَ».

وذكر ابن بطال أن بعضهم قال: إن قوله تعالى: ﴿فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾ أي لبعضهم، وحمله على ذلك أن تناول العسل قد يضر ببعض الناس كمن يكون حار المزاج⁽⁴⁾. قال الحافظ في الرد عليه: لكن لا يحتاج إلى ذلك لأنه ليس في حمله على العموم ما يمنع أنه قد يضر الأبدان بطريق العرض⁽⁵⁾.

♦ عن ابن عباس رضي الله عنهما، عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال: «الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةِ:

(1) انظر: التغذية النبوية، للبروفسور عبد الباسط محمد السيد، ص/208.

(2) سورة النحل، الآياتان: (68 ، 69).

(3) انظر: جامع القرآن عن تأويل آي القرآن (المعروف بـ تفسير الطبري)، محمد بن جرير الطبري 250/17، و الجامع لأحكام القرآن للقرطبي 136/10.

(4) انظر: شرح ابن بطال على صحيح البخاري 396/9.

(5) فتح الباري شرح صحيح البخاري 146/10.

فِي شَرْطَةِ مِخْجَمٍ⁽¹⁾، أَوْ شَرْبَةِ عَسَلٍ، أَوْ كَيْتَةِ بِنَارٍ. وَأَنَا أَنْهَى أُمَّتِي عَنْ الْكَيْ⁽²⁾».

❖ عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما، قال: سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول: «إِنْ كَانَ فِي شَيْءٍ مِنْ أَدْوِيَّتِكُمْ أَوْ يَكُونُ فِي شَيْءٍ مِنْ أَدْوِيَّتِكُمْ خَيْرٌ فَفِي شَرْطَةِ مِخْجَمٍ أَوْ شَرْبَةِ عَسَلٍ أَوْ لَذْعَةِ بِنَارٍ تُوَافِقُ الدَّاءَ وَمَا أَحَبُّ أَنْ أَكْتَوِيَ»⁽³⁾.

وهذان الحديثان فيهما التصريح بأن العسل خير علاج للأمراض. يقول النووي في شرح حديث جابر: فهذا من بدیع الطب عند أهله لأن الأمراض المتلازمة؛ دموية أو صفراوية أو سوداوية أو بلغمية. فإن كانت دموية فشفاؤها إخراج الدم، وإن كانت من الثلاثة الباقية فشفاؤها بالاسهال بالمسهل اللاتق لكل خلط منها. فكأنه نبه صلى الله عليه وسلم بالعسل على المسهلات، وبالحجامة على إخراج الدم بها، وبالفصد ووضع العلق وغيرها مما في معناها، وذكر الكي لأنه يستعمل عند عدم نفع الأدوية المشروبة ونحوها، فأخر الطب؛ الكي. وقوله صلى الله عليه وسلم ما أحب أن أكتوي إشارة إلى تأخير العلاج بالكي حتى يضطر إليه لما فيه من استعمال الألم الشديد في دفع ألم قد يكون أضعف من ألم الكي⁽⁴⁾.

❖ عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه، أن رجلاً أتى النبي صلى الله عليه وسلم؛ فقال: أَخِي يَشْتَكِي بَطْنَهُ. فقال: «إِسْقِهِ عَسَلًا». ثم أتى الثانية فقال: «إِسْقِهِ عَسَلًا». ثم أتاه الثالثة فقال: «إِسْقِهِ عَسَلًا». ثم أتاه فقال: قد فعلت. فقال: «صَدَقَ اللَّهُ وَكَذَّبَ بَطْنُ أَخِيكَ، إِسْقِهِ عَسَلًا». فَسَقَاهُ فَبُرَّ⁽⁵⁾.

قال بعض العلماء بالطب: كان هذا الرجل عنده فضلات، فلما سقاه عسلاً وهو حار تحللت، فأسرعت في الاندفاع، فزاد إسهاله، فاعتقد الأعراي أن هذا يضره وهو مصلحة لأخيه، ثم سقاه فزاد التحليل والدفع، ثم سقاه فكَذَلِكَ، فلما اندفعت الفضلات الفاسدة المضرة بالبدن

(1) قال النووي: المراد بالمخجم هنا الحديدة التي يشرب بها موضع الحجامة ليخرج الدم. المهاج 197/14.

(2) أخرجه البخاري في كتاب الطب، باب الشفاء في ثلاث 31/4 (5681).

(3) أخرجه البخاري في كتاب الطب، باب الدواء بالعسل وقول الله تعالى: ﴿فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾ 33/4 (5684) واللفظ له، ومسلم في كتاب السلام، باب التدوي بالعسل 1736/4 (2205).

(4) شرح النووي على صحيح مسلم 193/14.

(5) أخرجه البخاري في كتاب الطب، باب الدواء بالعسل وقول الله تعالى: ﴿فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ﴾ 33/4 (5684) واللفظ له، ومسلم في كتاب السلام، باب التدوي بالعسل 1736/4 (2217). وعنده: "استطلق بطنه" بدل "يشتكى" وفي رواية عنده: "عُزِبَ بطنه" (أي فسدت معدته). قاله النووي في المهاج 203/14. كما زاد: "إني سقته فلم يزد إلا استطلاقاً". وهي عند البخاري برقم: (5716).

استمسك بطنه، وصلح مزاجه، واندفعت الأسقام والآلام ببركة إشارته، عليه من ربه أفضل الصلاة والسلام⁽¹⁾.

وقال ابن القيم رحمه الله: "هذا الذي وصف له النبي صلى الله عليه وسلم الغسل، كان استطلاق بطنه عن ثَمَّةِ أصابته عن امتلاء، فأمره بشرب العسل لدفع الفضول المجتمعة في نواحي المَعِدَّة والأعضاء، فإن العسل فيه جلاء، ودفع للفضول، وكان قد أصاب المَعِدَّة اخلاط لَرَجَّة، تمنع استقرار الغذاء فيها للزوجتها، فإن المَعِدَّة لها حَمْلٌ كخمل القطيفة، فإذا علقت بها الاخلاط اللَرَجَّة، أفسدتها وأفسدت الغذاء، فدواؤها بما يجلوها من تلك الاخلاط، والغسل جلاء، والغسل من أحسن ما عُولج به هذا الداء، لا سيما إن مُزج بالماء الحار.

وفي تكرار سقيه الغسل معنى طبي بديع: وهو أن الدواء يجب أن يكون له مقدار، وكمية بحسب حال الداء، إن قصر عنه لم يُزَلْه بالكلية، وإن جاوزه أوهى القُوى فأحدث ضرراً آخر، فلما أمره أن يسقيه الغسل، سقاه مقداراً لا يفي بمقاومة الداء، ولا يبلغ الغرض، فلما أخبره، علم أن الذي سقاه لا يبلغ مقدار الحاجة، فلما تكرر تردأه إلى النبي صلى الله عليه وسلم، أكَّد عليه المعاودة ليصل إلى المقدار المقاوم للداء، فلما تكررت الشرباث بحسب مادة الداء، برأ بإذن الله، واعتبار مقادير الأدوية، وكيفياتها، ومقدار قوة المرض والمريض من أكبر قواعد الطب.

وفي قوله صلى الله عليه وسلم: «صَدَقَ اللهُ وَكَذَّبَ بَطْنُ أَخِيكَ»، إشارة إلى تحقيق نفع هذا الدواء، وأن بقاء الداء ليس لِقصور الدواء في نفسه، ولكن لكَذِبِ البطن، وكثرة المادة الفاسدة فيه، فأمره بتكرار الدواء لكثرة المادة⁽²⁾.

اعتراض بعض زنادقة الأطباء على هذا الحديث:

اعتراض بعض زنادقة الأطباء على هذا الحديث فقال: قد أجمعت الأطباء على أن الغسل يُسهل فكيف يوصف لمن به الإسهال؟

أجاب عليه الإمام القرطبي رحمه الله، فقال: ذلك القول حق في نفسه لمن حصل له التصديق بنبيه عليه السلام، فيستعمله على الوجه الذي عيَّنه وفي المحل الذي أمره بعقد نية وحسن طوية، فإنه يرى منفعته ويُدرِك بركته، كما قد اتفق لصاحب هذا الغسل وغيره. قال الإمام أبو عبد الله المازري: ينبغي أن يعلم أن الإسهال يعرض من ضروب كثيرة، منها: الإسهال الحادث عن التخم والهيضات؛

(1) انظر: تفسير القرآن العظيم 583/4.

(2) الطب النبوي، ص/29. 30.

والأطباء مجمعون في مثل هذا على أن علاجه بأن يترك للطبيعة وفعلها، وإن احتاجت إلى معين على الإسهال أعينت ما دامت القوة باقية، فأما حبسها فضرر، فإذا وضع هذا؛ قلنا: فيمكن أن يكون ذلك الرجل أصابه الإسهال عن امتلاء وهيضة فأمره النبي صلى الله عليه وسلم بشرب العسل فزاده إلى أن قُتيت المادة فوقف الإسهال فوافق شرب العسل⁽¹⁾.

ومن فوائد العسل حسبما تحصى بعض أهل العلم:

إنه يجلو الأوساخ التي في العروق والأمعاء، ويدفع الفضلات، ويفسل خمل المعدة، ويسخنها تسخيناً معتدلاً، ويفتح أفواه العروق ويشد المعدة والكبد والكلية والمثانة والمناقد، وفيه تحليل للرطوبات أكلاً وطلاءً وتغذية، وفيه حفظ المعجنات وإذهاب لكيفية الأدوية المستكرهة، وتنقية الكبد والصدر، وإدراار البول والطمث، ونفع للسعال الكائن من البلغم، ونفع لأصحاب البلغم والأمزجة الباردة. وإذا أضيف إليه الخل نفع أصحاب الصفراء. ثم هو غذاء من الأغذية، ودواء من الأدوية، وشراب من الأشربة، وحلوى من الحلوات، وطلاء من الأطلية، ومفرج من المفرحات. ومن منافعه أنه إذا شرب حاراً بدهن الورد نفع من نحش الحيوان، وإذا شرب وحده بماء نفع من عضه الكلب، وإذا جعل فيه اللحم الطري حفظ طراوته ثلاثة أشهر، وكذلك الخيار والقرع والبادنجان والليمون ونحو ذلك من الفواكه، وإذا لطخ به البدن للقمل قتل القمل، وهو يطول الشعر ويحسبته وينقعه، وإن اكتحل به جلا ظلمة البصر، وإن استن به صقل الأسنان وحفظ صحتها. وهو عجيب في حفظ جثث الموتى فلا يسرع إليها البلى، وهو مع ذلك مأمون الغائلة قليل المضرة، ولم يكن يعول قدماء الأطباء في الأدوية المركبة إلا عليه، ولا ذكّر للسكر في أكثر كتبهم أصلاً⁽²⁾.

القيمة الغذائية للعسل:

1. عسل النحل كغذاء يستخدم في:

أ: اللحم المسكر بالعسل: ففي أمريكا يقومون بحفظ بعض اللحوم مع العسل (كمادة مغذية ومادة حافظة للحم في نفس الوقت). وقد أثبتت الأبحاث بمعهد باستير بباريس أن الكيلو جرام واحد من عسل النحل يفيد الجسم بما يعادل 3.5 كيلو لحم، 12 كيلو خضروات، كما يمكن استعمال العسل كمادة حافظة في كثير من الأغراض الأخرى مثل عصير الفواكه، كما يمكن استخدام العسل الجاف على هيئة بودرة.

(1) انظر: الجامع لأحكام القرآن 138/10.

(2) انظر: فتح الباري 146/10.

ب: خبز العسل: حيث يدخل العسل في تركيب الخبز وذلك لزيادة القيمة الغذائية وهي منتشرة الآن في أمريكا وكندا.

ج: يمكن خلط عسل النحل مع اللبن أو مع الزبادي مما يزيد من قيمته الغذائية كثيراً جداً.

2. تأثير عسل النحل على صحة الرياضي، ويظهر ذلك فيما يلي:

أ: يزيد عسل النحل من قوة التحمل للرياضي إذا أعطي اللاعب ملعقتين كبيرتين من العسل قبل بدء اللعب بنصف ساعة.

ب: يفيد عسل النحل الأشخاص الذين يجهدون أنفسهم في التدريب والتمارين ثم يذهبون بعد ذلك لتأدية أعمالهم اليومية. (مثل الموظف وطلاب المدارس وطلاب الجامعة) حيث يجدد نشاطهم ويزيل عنهم التعب والإجهاد⁽¹⁾.

عسل النحل كدواء فيه شفاء :

لقد أخبر الله سبحانه وتعالى بنفسه بأن العسل فيه شفاء - ومن أصدق من الله قيلاً - وأخبر كذلك النبي الحكيم صلوات الله وسلامه عليه. فإذا اكتفينا على هذا ففيه كفاية، ولكن نسوق بعض التطبيقات الحديثة مما يظهر وراء ذلك الإعجاز العلمي للقرآن والسنة، ويؤكد القول بأن الإسلام صالح لكل زمان ومكان. والله الحمد.

الخواص العلاجية للعسل:

أولاً: يقول الأطباء: إن العسل يتكون من مواد سكرية مختلفة أحادية أو ثنائية أو ثلاثية، أهمها سكر الفاكهة "الفراكتوز"، وسكر العنب "الجلوكوز"، وسكر القصب "السكر"، كما يحتوي على نسبة من الماء فيما بين 17.19% تحافظ على سلامة العسل وفوائده، فإن زادت قد يفسد العسل.

كما يحتوي العسل على بعض الإنزيمات الهاضمة التي تساعد على الهضم والامتصاص، كما يحتوي على كثير من المعادن والأحماض والفيتامينات، وعلاوة على ذلك يحتوي عسل النحل على عدد من الأحماض العضوية الهامة التي قد يحتاج إليها الجسم⁽²⁾.

ثانياً: الجراثيم لا تستطيع مقاومة العسل: أكد الدكتور (Dixon) في مقال نُشر في مجلة (Lancet Infect Dis) في شهر فبراير 2003م، بأن للعسل فعالية قوية في السيطرة على عدد من الجراثيم التي

(1) انظر: موسوعة الطب البديل، العلاج بالغذاء المتوازن، للدكتور محمد السيد أرناؤوط، 196/2.

(2) انظر: التغذية النبوية للبروفيسور عبد الباسط محمد السيد، ص/214.

لا تستطيع الصمود أمام العسل. ودعا الباحث إلى استخدام العسل في علاج الجروح والحروق⁽¹⁾. ويقول البروفيسور مولان (Molan): "إن أنواع العسل كلها تعمل على قتل الجراثيم، رغم أن بعضها قد يكون أكثر فعالية من غيرها، وأن العسل يمنع نمو الجراثيم، ويقضي على تلك الجراثيم الموجودة في الجروح"⁽²⁾.

ويوصف العسل لعلاج كثير من الأمراض، أهمها ما يلي:

1. أمراض الجهاز التنفسي: خاصة نزلات البرد، والكحة، وحرقان الحلق. فيضاف عسل النحل مع عصير الليمون، أو مع اللبن الدافئ ويسقى المصاب.
2. أمراض الجهاز الهضمي: وقد سبق الحديث الذي أمر فيه النبي صلى الله عليه وسلم الرجل الذي اشتكى بطنه؛ بسقي العسل. فبرأ بإذن الله تعالى. وهذا ما أثبتته الطب الحديث بأنه يساعد على الهضم، لذلك فهو علاج لاضطرابات المعدة والأمعاء المختلفة المصحوبة بمحموضة. كما هو مفيد في علاج الإمساك المزمن. ويستعمل للأشخاص المصابين بقرح المعدة، والإثني عشرية (Duodenum).
3. أمراض الكبد: يستعمل العسل في علاج مرضى الكبد، فيساعد على إزالة السموم. كما في بعض مراكز الجراحة للكبد في الولايات المتحدة الأمريكية يستخدم العسل كغذاء بعد الجراحة.
4. العسل وصحة الفم: يقول الأطباء أن العسل يمكن أن يلعب دوراً في علاج أمراض اللثة، وتقرحات الفم، ومشاكل أخرى في الفم، وذلك بسبب خصائص العسل المضادة للجراثيم.
5. العسل وعلاج الحروق والجروح: وقد استعمل العسل في علاج الحروق، وقيل: إن وضع العسل على الحرق يجعله يلتئم بسرعة، ولا يترك أثراً.
- كما يستعمل العسل في علاج الجروح، ويتميز بأنه لا يلتصق بالجرح، وأنه يجعل الجرح معقماً، خالياً من الجراثيم، كما أن العسل يساعد على سرعة التئام الجروح.
6. العسل وعلاج فقر الدم: يحتوي العسل على عامل فعال جداً له تأثير كبير على الخضاب الدموي. ولقد جرت دراسات في بعض المصحات السويسرية أكدت التأثير الفعال على خضاب الدم حيث ازدادت قوام الخضاب في الدم من 57% إلى 80% في الأسبوع الأول أي بعد أسبوع واحد من المعالجة بالعسل. كما لوحظت زيادة في وزن الأطفال الذين يتناولون العسل.

(1) نقلاً عن كتاب: الطب النبوي والعلم الحديث، للدكتور حستان شمسي باشا، ص/108.

(2) المرجع السابق نفسه.

7. استخدام العسل في التجميل: يعتبر العسل من مصادر الجمال من قديم الزمان، حيث يتم إعداد محلول منه للوجه مع اللبن، وهو مفيد للجلد ويزيده بياضاً ونعومة ويقيه من الميكروبات.
8. العسل لأمراض العين: العسل دواء ممتاز لالتهاب العيون، فقد دلت الإحصائيات على جودة العسل في شفاء التهاب الجفون والملتحمة وأمراض عينية أخرى.
9. العسل وأمراض الجهاز العصبي: إن هذه الخاصة نابعة أيضاً، من التأثير المسكن للغلوكوز في حالات الصداع، والأرق، والهيجان العصبي. ولاحظ الأطباء الذين يستعملون العسل في علاج الأمراض العصبية، قدرته العالية على إعطاء المفعول المرجو.
- إضافة إلى ما سبق فإنه مفيد للأرق والأمراض النفسية، والجنون، والصرع، وأمراض النساء والولادة، والسرطان، والحصوة الكلوية، وغير ذلك من الأمراض والأسقام. وبالجملية فإنه مفيد في الصحة العامة والأمراض الخبيثة والثقيلة⁽¹⁾.



(1) انظر: الطب النبوي والعلم الحديث للدكتور حسان شمس، ص/108-121، والطب النبوي والعلم الحديث للدكتور محمود ناظم النسيمي 85.72/3، والتغذية النبوية للبروفيسور عبد الباسط محمد السيد، ص/214-216، وموسوعة الطب البديل. العلاج بالغذاء المتوازن للدكتور محمد السيد أرناؤوط، ص/197-209، وموسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، لأحمد جاد 334.324/2، وموسوعة الطب البديل لخالد جاد، ص/36.

المطلب الثالث: الحبة السوداء وأثرها في حفظ الصحة.

تعريف الحبة السوداء:

قال ابن القيم رحمه الله في الحبة السوداء هي: الشُونِيز في لغة الفرس، وهي الكُمُون الأسود، وتسمى الكُمُون الهندي⁽¹⁾.

وقال ابن حجر رحمه الله: تسمية الحبة السوداء بالشُونِيز؛ لشهرة الشُونِيز عندهم إذ ذاك، وأما الآن فالأمر بالعكس، والحبة السوداء أشهر عند أهل هذا العصر من الشُونِيز بكثير⁽²⁾. وتسمى أيضاً: شُونِياز، الكالونجي الأسود، الكراوية السوداء وغيرها من الأسماء⁽³⁾. لقد وردت في الحبة السوداء عدة أحاديث تدل على فضلها والشفاء الكامل فيها:

❖ عن خالد بن سعد قال: خرجنا ومعنا غالب بن أنجر⁽⁴⁾ فمرض في الطريق فقدمنا المدينة وهو مريض فعاده ابن أبي عتيق⁽⁵⁾ فقال لنا: عليكم بهذه الحَبِيَّة السُّودَاءِ فَخَذُّوا مِنْهَا خَمْسًا أَوْ سَبْعًا فَاسْحَقُوهَا ثُمَّ أَقْطَرُوهَا فِي أَنْفِهِ بِقَطْرَاتٍ زَيْتٍ فِي هَذَا الْجَانِبِ وَفِي هَذَا الْجَانِبِ فَإِنَّ عَائِشَةَ حَدَّثَنِي أَنَّهَا سَمِعَتْ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «إِنَّ هَذِهِ الْحَبَّةَ السُّودَاءَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا مِنَ السَّامِ» قلتُ: وما السَّامُ؟ قال: «الْمَوْتُ»⁽⁶⁾.

عن أبي هريرة رضي الله عنه، أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «فِي الْحَبَّةِ السُّودَاءِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ» قال ابن شهاب: وَالسَّامُ: الْمَوْتُ، وَالْحَبَّةُ السُّودَاءُ: الشُّونِيز⁽⁷⁾.

(1) انظر: الطب النبوي، ص/215.

(2) فتح الباري شرح صحيح البخاري 153/10.

(3) ينظر: ويكيبيديا الموسوعة الحرة. <http://ar.wikipedia.org/wiki>

(4) غالب بن أنجر المزي، وقيل: غالب بن ذئب، وقيل: ذؤنب، سكن الكوفة. صحابي له حديث. انظر: معرفة الصحابة لابي نعيم 2264/4، وتقريب التهذيب ص/775.

(5) ابن أبي عتيق: عبد الله بن محمد بن عبد الرحمن بن أبي بكر الصديق بن أبي قحافة الفُزَري التيمي. توفي بالمدينة، سنة الثنتين وسبعين ومائة. انظر: سير أعلام النبلاء 426/7.

(6) أخرجه البخاري في كتاب الطب، باب الحبة السوداء 34/4 (5687).

(7) أخرجه البخاري في نفس الموضوع السابق، رقم (5688)، ومسلم، كتاب السلام، باب التداوي بالحبة السوداء 1735/4 (2215).

﴿ عن ابن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: «عَلَيْكُمْ بِهَذِهِ الْحَبَّةِ السُّودَاءِ؛ فَإِنَّ فِيهَا شِفَاءً مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ»⁽¹⁾.

﴿ عن أسامة بن شريك⁽²⁾ - رضي الله عنه - قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «فِي الْحَبَّةِ السُّودَاءِ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا السَّامَ»⁽³⁾.

وهذه الأحاديث تدل على قيمة هذه الحبة المباركة، وفيها شفاء لكل داء سوا الموت. لكن يطرح سؤال، وهي: هل الشفاء عام من كل داء أو هو مخصوص لبعض الأمراض؟ على قولين:

1- القائلون بالتخصيص:

قال الخطابي رحمه الله: "هذا من عموم اللفظ الذي يراد به الخصوص وليس يجمع في طبع شيء من النبات والشجر جميع القوى التي تقابل الطبائع كلها في معالجة الأدواء على اختلافها، وتباين طبعها، وإنما أراد أنه شفاء من كل داء يحدث من الرطوبة والبرودة والبلغم. وذلك أنه حار يابس فهو شفاء بإذن الله للداء المقابل له في الرطوبة والبرودة. وذلك أن الدواء أبداً بالمضاد، والغذاء بالمشاكل"⁽⁴⁾.

وقال الطيبي⁽⁵⁾: ونظيره قوله تعالى في حق بلقيس: ﴿وَأُوتِيَتْ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ﴾⁽⁶⁾. وقوله تعالى: ﴿تُدَمِّرُ كُلَّ شَيْءٍ بِأَمْرِ رَبِّهَا﴾⁽⁷⁾. في إطلاق العموم وإرادة الخصوص⁽⁸⁾.

وقال ابن القيم رحمه الله: وقوله: «شفاء من كل داء»، مثل قوله تعالى: ﴿تُدَمِّرُ كُلَّ شَيْءٍ﴾

(1) أخرجه ابن ماجة في كتاب الطب، باب الحبة السوداء 577/1 (3448). قلت: وقد روي من حديث أبي هريرة عند الترمذي في كتاب الطب، باب ما جاء في الحبة السوداء 461/1 (2041)، وقال: حسن صحيح. فالحديث صحيح.

(2) قال الإمام البخاري: "أسامة بن شريك أحد بني ثعلبة، له صحبة" التاريخ الكبير للبخاري 20/2.

(3) أخرجه الطبراني في المعجم الكبير 187/1 (491). قلت: وهو حديث صحيح، كما ورد عن أبي هريرة أيضاً بنفس السياق وهو في الصحيحين، وقد تم ذكره في هذا المطلب.

(4) فتح الباري شرح صحيح البخاري 152/10.

(5) الطيبي: الحسين بن محمد بن عبد الله الطيبي، شرف الدين. من علماء الحديث والتفسير والبيان. كانت له ثروة طائلة من الإرث والتجارة، فأنفقها في وجوه الخير، حتى افقر في آخر عمره. وكان شديد الرد على المبدعة، وآية في استخراج الدقائق من القرآن والسنة. من مؤلفاته: "البيان في المعاني والبيان" و"شرح مشكاة المصابيح" و"شرح الكشاف". توفي في ثالث عشر من شعبان سنة ثلاث وأربعين وسبعمائة (743هـ)، ومات في المسجد حيث صلى بعد أذان العصر ركعتين جالساً، ثم جلس ينتظر الصلاة إلى أن وافاه الأجل. انظر: الدرر الكامنة في أعيان المائة الثامنة لابن حجر 68/2-69، و الأعلام للزركلي 256/2.

(6) سورة النمل، رقم الآية: (23).

(7) سورة الأحقاف، رقم الآية: (25).

(8) فتح الباري شرح صحيح البخاري 152/10.

بِأَمْرِ رَبِّهَا⁽¹⁾﴾ أي: كل شيء يقبل التدمير ونظائره⁽²⁾.

2. القائلون بالعموم:

قال أبو محمد بن أبي حمزة⁽³⁾: "تكلم الناس في هذا الحديث وخصّوا عمومهم وردّوه إلى قول أهل الطب والتجربة، ولا خفاء بغلط قائل ذلك، لأننا إذا صدقنا أهل الطب، ومدار علمهم غالباً إنما هو على التجربة التي بناؤها على ظن غالب، فتصديق من لا ينطق عن الهوى أولى بالقبول من كلامهم"⁽⁴⁾.

وقال المباركفوري⁽⁵⁾: "قيل: هي باقية على عمومها. وأجيب عن قول الخطابي: "ليس يجمع في طبع شيء... إلخ" بأنه: ليس من الله بمستكر... أن يجمع العالم في واحد. أما قول الطيبي ونظيره إلخ؛ ففيه أن الآيتين يمنع حملهما على العموم على ما هو عند كل أحد معلوم، وأما أحاديث الباب فحملها على العموم متعين لقوله صلى الله عليه وسلم فيها: «(لَا السَّامَ)». كقوله تعالى: ﴿وَالْعَصْرِ﴾* إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ⁽⁶⁾﴾ انتهى⁽⁷⁾.

3- الجمع بين القولين:

ويمكن الجمع بين القولين بأن نحملها على العموم، أي: شفاء من كل داء على العموم، ولكن بالاستخدامات المختلفة (الأكل والشرب والضماد...)، وبمشاركة غيرها أحياناً. ويؤيده ما قال ابن حجر رحمه الله: "ويؤخذ من ذلك أن معنى كون الحبة السوداء شفاء من كل داء إنما لا تستعمل في كل داء صرفاً بل ربما استعملت مفردة، وربما استعملت مركبة، وربما استعملت مسحوقة وغير مسحوقة، وربما استعملت أكلاً وشرباً وسعوطاً وضماداً وغير ذلك"⁽⁸⁾.

(1) سورة الأحقاف، رقم الآية: (25).

(2) الطب النبوي، ص/215.

(3) هو عبد الله بن سعد بن أبي حمزة الأزدي الأندلسي، أبو محمد: من علماء الحديث، مالكي. له مؤلفات قيمة، وهي: "جمع النهاية" اختصر به صحيح البخاري، ويعرف بمختصر ابن أبي حمزة، و "مجمعة النفوس" في شرح جمع النهاية، و "المرائي الحسن" في الحديث والرؤيا. توفي سنة 695هـ. انظر: الأعلام للزركلي 89/4.

(4) انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري 152/10.

(5) عبدالرحمن بن عبد الرحيم المباركفوري. وُلد في بلدة مباركفور من أعمال اعظمكره، ونشأ بها. شارك في أنواع من العلوم كما ألف مؤلفات قيمة، منها: السنن، ونحفة الأحوذ في شرح جامع الترمذي. انظر: معجم المؤلفين لعمر رضا كحالة 191/5، 192.

(6) سورة العصر، الآيات: (1، 2).

(7) تحفة الأحوذ في شرح جامع الترمذي 195/6.

(8) فتح الباري شرح صحيح البخاري 152/10.

وقال رحمه الله بعد ذكر الخلاف بين القائلين بالخصوص والعموم في معنى قوله صلى الله عليه وسلم: «شفاء من كل داء» "... وقد تقدم" يعني الكلام أعلاه "توجيه حمله على عمومه بأن يكون المراد بذلك ما هو أعم من الأفراد والتركيب، ولا محذور في ذلك ولا خروج عن ظاهر الحديث والله أعلم" (1).

قلت: ويؤيد قوله - رحمه الله - تجارب أهل العلم والأطباء بحيث يستعملون حبة السوداء في علاج كثير من الأمراض بالمشاركة مع الأدوية أحياناً وبلاستخدامات المختلفة لها.

فوائد الحبة السوداء الطبية: إن العلاج بالحبة السوداء كانت سائدة عند الأطباء منذ القديم، فلقد ذكر جالينوس (2) أنها تَحُلُّ النَفَخَ وتَقْلِدُ ديدان البطن إذا أُكِلَ أو وُضِعَ على البطن، وتَنْفِي الزَّكَامَ إذا قُلِيَ وَصُرٌّ في خِرْقَةٍ وَشَمٌّ، وتُزِيلُ الْعِلَّةَ التي تَقْشُرُ منها الجِلْدَ، وتَقْلَعُ الثَّالِيلَ [الحبة تظهر في الجلد] المتعلقة والمُنَكِّسَةَ، والجِلَّانَ [جمع خال الذي في الجسد]، وتُدِرُّ الطَّمْثَ الْمُتَحَبِّسَ إذا كان الحَبَاسَةَ من أَخْلَاطٍ غَلِيظَةٍ لَرَجَةٍ، وينفع الصداع إذا طُلِيَ به الجبين، وتَقْلَعُ الثُّنُورَ والجَرْبَ، وتُحَلِّلُ الأورامَ البلغمية إذا تُصَمَّدَ به مع الحَلِّ، وتنفع من الماء العارض في العين إذا اسْتَعِطَ به مسحوقاً بذهن الأربيا، وتنفع من انتصاب النفس، ويتمضمض به من وجع الأسنان، وتُدِرُّ البول واللبن، وتنفع من نَهْشَةِ الرَّبْيَلَا [حشرة سامة]، وإذا بَجَّرَ به طرد المَواِمَّ. قال القاضي عياض: وقال غير جالينوس، خاصيته إذهاب حُمَّى البلغم والسوداء، وتقتل حب القرع [دودة شريطية]، وإذا غُلِّقَ في عنق المَرْكُومِ نفعه، وينفع من حُمَّى الرَّبْعِ. قال: ولا يبعد منفعة الحار من أدواء حارة بخواص فيها، فقد نجد ذلك في أدوية كثيرة فيكون الشونيز منها لعموم الحديث، ويكون استعماله أحياناً منفرداً وأحياناً مركباً (3).

ووصف ابن سينا (4) العلاج بالشونيز ممزوجاً مع أدوية أخرى لكثير من العلل، فمثلاً يقول في وصفه السعوط لعلاج الصداع: تأخذ من عصير أصول الخنظل الرطب ومن عصير أصول السلق

(1) المرجع السابق نفسه.

(2) جالينوس: كاتب وطبيب إغريقي شهير. ولد في العام 130م. له نحو من 830 مؤلف، كتب باللغة اليونانية وترجمت معظمها إلى اللغة السريانية، كما ترجمت بعضها إلى اللغة العربية، وقد ألثرت دراساته وكتابهاته تأثيراً كبيراً في الطب الغربي لمدة 1300 عام، وتوفي في العام 200م. انظر: ويكيبيديا الموسوعة الحرة: www.wikipedia.org.

(3) إكمال المعلم بفوائد مسلم، للقاضي عياض 118/7-119.

(4) ابن سينا: هو أبو علي الحسين بن عبد الله البخاري، الطبيب الفيلسوف. كان أبوه من دعاة "الإسماعيلية الباطنية". ولابن سينا مؤلفات في الطب والفلسفة والمنطق. ومن أشهر مؤلفاته في الطب: "القانون في الطب". توفي عام 428هـ. انظر: سير أعلام النبلاء 531/17-537، ووفيات الأعيان 157/2-160.

ومن عصير أصول الرطبة؛ من كل واحد ملعقة. ومن الشونيز وحب الحرمل من كل واحد وزن درهمين. يُدق الشونيز وحب الحرمل ويسحقان سحقاً جيداً ثم اجمعهما بهذا العصير حتى يختلط ثم ارفعه فإذا احتججت إليه فخذ منه زنة دانق ودفه بمسقط من لبن أم جارية واسعط منه المريض فإنه يفتح السدد ويسخن وينقي الدماغ والرأس مما فيه من الفضول⁽¹⁾.

وقال ابن القيم رحمه الله: الحبة السوداء وهي الشونيز، كثيرة المنافع جداً، مُذهب للنفخ، مُخرج لحب القرع، وحُمى الزُّنغ، مُفتح للسدد ومُحلِّل للرياح، مُحَقِّف لِبِلَّة المعدة ورطوبتها، وإن دُقَّ و عُجِنَ بالعسل وشرب بالماء الحار؛ أذاب الحصاة التي تكون في الكلتيين و المثانة، و يُدرُّ البول والحِض واللبن إذا دُمِ شربه أياماً، و يُشفي من الزكام إذا دُقَّ و صُرَّ في خِرْقَةٍ و اشم دائماً أذهب. ودُفْنُهُ نافع لداء الحية ومن الثآليل والخيَلان، وإذا شُرب منه مثقال بماء نفع من البهَرِ و ضيق النَّفْسِ، والضماد به ينفع من الصُّداع البارد، وإذا نُقِعَ منه سبع حبات عدداً في لبن امرأة و سُعط به صاحب اليرقان نفعه نفعاً بليغاً. وإذا طُبِّخَ بخل و تمضمض به نفع من وجع الأسنان عن برد. و إذا استعط به مسحوقاً نفع من ابتداء الماء العارض في العين، و إن ضُمِدَ به مع الخل قلع الثُّور و الجرب المتقرح، و ينفع من اللقوة إذا تُسْتَعِطَ بدهنه، و إذا سُحِقَ بخل و طُلِيَ به البَرَص و البهق الأسود و الحزاز الغليظ نفعها و برأها. وغيرها من الفوائد⁽²⁾.

فوائد الحبة السوداء في الطب الحديث:

الإسم العلمي لهذا النبات هو: *Nigella Sativa*.

أهم محتويات الحبة السوداء:

هناك دراسة أجريت في جامعة (King College) في لندن بيّنت أن زيت الحبة السوداء يحتوي

على نوعين من الزيوت:

1. الزيت الطيار (Volatile Oil) بنسبة 45% ويحتوي على المادة الفعالة وتدعى الثيمكينون.

2. الزيت الثابت (Fixed oil) وتصل نسبته إلى 35%⁽³⁾.

(1) انظر: القانون في الطب 528/3.

(2) انظر: الطب النبوي لابن القيم، ص/216. بتصرف.

(3) انظر: الطب النبوي والعلم الحديث للدكتور حسان شمس باشا، ص/124-125.

ومن أهم الدراسات التي أجريت، دراسة أجرتها الباحثة ريم أنس مصطفى الزرقا في جامعة كينغ (Kings College) في لندن، ونالت بهذا البحث شهادة الماجستير. وقد أجريت تلك التجارب على الحبة السوداء تحت إشراف أساتذة بريطانيين وفي مخابر جامعة لندن. وقد أثبتت تلك الدراسة وجود خواص مضادة للجراثيم في زيت الحبة السوداء الطيار على عدد من الجراثيم.

كما أجريت دراسات لمعرفة الخواص المضادة للالتهاب (Anti Inflammatory) في المادة الفعالة في الحبة السوداء والتي تدعى التيموكينون⁽¹⁾.

وأكد الباحثون أيضاً على أن لزيت الحبة السوداء الطيار أثر في تخفيف الالتهابات في وجع المفاصل، كما أن لها قدرة على تثبيت نمو بعض الجراثيم، إضافة إلى تأثيرها المضاد للالتهابات. وهناك دراسة بدئية تشير إلى فائدة الحبة السوداء في علاج ربو القصبي والتهاب القصبات. وفي دراسة حديثة ظهرت أن خلاصة الحبة استطاعت تثبيط نمو خلايا بعض أنواع السرطان. وفي دراسة للدكتور كمال طاهر في جامعة الملك سعود بالرياض، أظهر فيه أن زيت الحبة السوداء يمكن أن يخفض ضغط الدم عند الفئران ولو بمعدل قليل⁽²⁾. الحبة السوداء وتقوية الجهاز المناعة:

يقول الدكتور أحمد شوقي إبراهيم (زميل كلية الأطباء الملكية بلندن): إن الأسرار العلمية الثابتة للحبة السوداء لم يكتشف بعضها إلا منذ عام 1959، ولم يكتشف الدور المهم للحبة السوداء في تنشيط وتقوية جهاز المناعة على أسس من التجارب العلمية المنضبطة، إلا عام 1986م، قام بها الدكتور أحمد القاضي وزملاؤه في فلوريدا، بالولايات المتحدة الأمريكية. وعرض بحثه في المؤتمر العالمي الرابع للطب الإسلامي الذي عقد في كراتشي باكستان في نوفمبر سنة 1986م، وأثبت في بحثه أن تناول الحبة السوداء بجرعة قدرها جرام واحد مرتين يومياً، يقوّي جهاز المناعة، وبدا الأمل معقوداً على الحبة السوداء في شفاء الأمراض التي تصاحب نقص المناعة المكتسبة في الجسم، مثل السرطان والإيدز، ومرض الذئبة الحمراء وبعض الأمراض الأخرى الناتجة عن نقص المناعة.

وثبت أن زيادة التأثير الإيجابي، تتحقق بزيادة جرعة الحبة السوداء إلى جرامين مرتين يومياً، وأثبتت الدراسات العلمية الأولية أن للشوم تأثيراً مقوياً للمناعة، فإذا استعملت الحبة السوداء، مع

(1) المرجع السابق نفسه.

(2) المرجع السابق نفسه.

العسل أو النوم، يكون التأثير الإيجابي مضاعفاً، وتؤكد بعد ذلك أن في الحبة السوداء مواد مضادة للأكسدة Antioxidants (1).

وكذلك تبين للعلماء منافع أخرى:

- « أن زيت الحبة السوداء غني بالأحماض الأمينية غير المشبعة مثل حامض اللينوليك Linoleic acid الذي يعمل على خفض مستوى الكوليسترول في الدم، وبالتالي يكون أفضل وقاية من أمراض شرايين الجسم عموماً، وشرايين القلب خصوصاً.. ويوجد في الحبة السوداء خمسة عشر حمضاً أمينياً، بما فيها الأحماض الأساسية التي لا تتكون في الجسم، ولا بد أن تكون في غذاء الإنسان.
- « تحتوي الحبة السوداء على البروتين الأساسي لنمو الطفل الرضيع.
- « تحتوي الحبة السوداء على الكاروتين، وهي المادة التي يحولها الكبد إلى فيتامين أ.
- « تحتوي الحبة السوداء على معظم الأملاح المعدنية، كما توجد فيها سكريات الأحادية، وكثيراً من الفيتامينات (2).



(1) انظر: موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي، للدكتور أحمد شوقي إبراهيم 61/5، 62.

(2) المرجع السابق نفسه.

المطلب الرابع: زيت الزيتون وأثره في حفظ الصحة.

زيت الزيتون: هو زيت ناتج من عصر أو ضغط ثمار الزيتون. والزيتون شجرة مباركة، ورد ذكرها في القرآن الكريم في مواضع كثيرة، بأساليب مختلفة، ما يدل على فضلها وعظيم منفعتها. قال تعالى: ﴿وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونِ⁽¹⁾﴾. فاقسم الله سبحانه وتعالى بهذه الشجرة لعظيم منفعتها ومنفعة ثمارها. كما أقسم بالتين وهو أيضاً من الثمار المشهورة والمفضلة عبر التاريخ. وهي فاكهة كان لها التقدير منذ قديم الزمان بشكله الجاف والغض الأخضر. ولها قيمة غذائية وفوائد طبية جمّة. ولم يأت له ذكر في السنة النبوية.

وضرب الله بشجرة الزيتون المثل لنوره، فقال تعالى: ﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِثْسَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ⁽²⁾﴾. وفي هذه الآية الكريمة وصف الله تعالى زيت الزيتون بالصفاء والجودة فهو من الشفافية بذاته، حتى ليكاد يضيء ولو لم تمسسه نار.

كما أشار المولى سبحانه وتعالى إلى فوائد شجرة الزيتون في قوله تعالى ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالدَّهْنِ وَصَنِيعٌ لِلْأَكْلَيْنِ⁽³⁾﴾.

جاء في تفسير الخازن: ﴿تَنْبُتُ بِالدَّهْنِ﴾ أي: تنبت وفيها الدهن، وقيل: تنبت بثمر الدهن وهو الزيت. ﴿وَصَنِيعٌ لِلْأَكْلَيْنِ﴾ الصنيع: الإدام الذي يكون مع الخبز ويصنع به، جعل الله في هذه الشجرة المباركة أداماً وهو الزيتون، ودهناً وهو الزيت⁽⁴⁾.
والزيتون من جملة الأطعمة التي حث النبي عليه الصلاة والسلام على أكلها.

(1) سورة التين، رقم الآية: (1).

(2) سورة النور، رقم الآية: (35).

(3) سورة المؤمنون، رقم الآية: (20).

(4) لباب التأويل في معاني التنزيل (المسمى بتفسير الخازن) لعلاء الدين علي بن محمد الشهر بالخازن 36/5.

﴿ عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «كُلُوا الزَّيْتِ وَأَدْهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ» (1).

هذا الحديث رغب فيه النبي صلى الله عليه وسلم بأكل زيت الزيتون والادهان به. والمراد بالأكل أي أكله مع الخبز وجفله إداماً. وأما المراد بالادهان، أي دهن الشعر به. والحكمة لأن الزيتون شجرة مباركة لكثرة ما فيها من القوى النافعة، أو لأنها تنبت بالأرض المقدسة التي بورك فيها، ويلزم من بركة هذه الشجرة بركة ما يخرج منها من الزيت.

قال ابن القيم رحمه الله في بيانه لفوائد زيت الزيتون: " الزَّيْتُ حار رطب في الأولى، وغَلَطَ مَنْ قال: يابس. والزَّيْتُ بحسب زيتونه، فالمعتَصِرُ من التَّضْيِيقِ أعدله وأجوده، ومن الفَيْحِ (غير تضيق) فيه برودة ويُبوسة، ومن الزيتون الأحمر متوسط بين الزَّيْتَيْنِ، ومن الأسود يُسَخِّنُ وَيُرَطِّبُ باعتدال، وينفع من السُّمُومِ، ويُطْلِقُ البطنَ، ويُخْرِجُ الدُّودَ. والعتيق منه أشد تسخيناً وتحليلاً، وما استُخْرِجَ منه بالماء فهو أقل حرارة وألطف وأبلغ في النفع، وجميع أصنافه مليئة للبشرة، وتُطَيِّئُ الشَّيْبَ. وماء الزيتون المالح يمنع من تنفُّطِ حرق النار، ويَشُدُّ اللَّفَّةَ، وورقه ينفع من الحمرة، والثَّمَلَةُ، والقُروح الوُسخة، والشَّرَى، ويمنع القَرْقَ، ومنافعه أضعاف ما ذكرنا" (2).

فوائد زيت الزيتون الصحية في المكتشفات الحديثة:

1. زيت الزيتون غني بالمعادن والعناصر النادرة، فيحتوي على البروتين والبوتاسيم، والكالسيوم، والمغنيزيوم، والفوسفور، والحديد، والنحاس، والكبريت، والصوديوم، والكلور. كما يحتوي على

(1) أخرجه الترمذي في كتاب الأطعمة، باب ما جاء في أكل الزيت 426/1 (1851)، وابن ماجه في كتاب الأطعمة، باب الزيت 558/1 (3319)، والحاكم في المستدرک 135/4 (7142)، والمقدسي في الضياء المختارة 175/1 كلهم بطريق عبد الرزاق، عن معمر، عن زيد بن أسلم، عن أبيه عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه به. قال الترمذي عقب الحديث: "هذا حديث لا نعرفه إلا من حديث عبد الرزاق عن معمر وكان عبد الرزاق يضطرب في رواية هذا الحديث فرمى ذكر فيه عن عمر عن النبي صلى الله عليه وسلم وربما رواه على الشك فقال أحسبه عن عمر عن النبي صلى الله عليه وسلم وربما قال عن زيد بن أسلم عن أبيه عن النبي صلى الله عليه وسلم مرسلاً" هـ وقال ابن معين فيما روى عنه عباس الدوري، قال: سمعت يحيى يقول: حدث معمر عن زيد بن أسلم عن أبيه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «كُلُوا الزَّيْتِ وَأَدْهِنُوا بِهِ» ليس هو بشيء إنما هو عن زيد مرسلاً. تاريخ ابن معين برواية الدوري عنه 142/3.

ولكن له شواهد من حديث أبي أسيد رضي الله عنه عند الترمذي 426/1، برقم: (1852)، والنسائي في الكبرى 224/6 (6669)، وأحمد في المسند 451/25، والدارمي في السنن 574/1، والحاكم في المستدرک 432/2 (3504) وصححه. ومن حديث أبي هريرة رضي الله عنه، عند ابن ماجه 558/1، برقم: (3320)، والحاكم في المستدرک 432/2 (3505). والحديث صححه الحاكم ووافقه الذهبي. وصححه أيضاً الشيخ الألباني في السلسلة الصحيحة 654/1، رقم: (379).

(2) الطب النبوي، ص/229.

كميات قليلة من فيتامين (A)، و (B)، وغني بالفيتامين (E)، ويحتوي على كميات كبيرة من فيتامين (D).

2. هو عبارة عن مادة دهنية غير مشبعة [أي غير دسمة]، ومن ثم فهو أسهل هضماً واستقلاباً من الدسم المشبعة كالسمن والدهن والشحم، وهي أبعد عن توليد الكولسترول. كما أن هذا الزيت أطيب مذاقاً من الزيوت الأخرى، وأن المادة العطرية التي يحتوي عليها تثير في الجهاز الهضمي شهوة الطعام.

3. ثبت بالتجارب العلمية بأن تناول زيت الزيتون يسهم في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية وارتفاع كولسترول الدم، وارتفاع ضغط الدم، ومرض السكر، والبدانة، كما أنه بقي من بعض السرطانات كسرطان الثدي وسرطان المعدة وسرطان القولون وسرطان الرحم وسرطان المبيض.

4. يمتاز زيت الزيتون عن غيره من الدهون الحيوانية والنباتية بأنه سهل الهضم، إذ تحتاج باقي الزيوت والدهون إلى عدة عمليات هضمية قبل أن يستطيع الجسم امتصاصها، لأن الدهون التي يحتويها أشبه بالدهون الموجودة في حليب الأم، أي أنه سهل الامتصاص، وهذا ما يجعله غذاءً مفيداً للأطفال، فهو يحتوي على كمية كبيرة من فيتامين (D) الضروري لوقاية الأطفال من مرض الكساح، لأنه يثبت الكالسيوم في العظام ويقويها، كما يحتوي زيت الزيتون على مواد مهمة تساهم في تقوية الأعصاب، ويحتوي على مواد مضادة للأكسدة وهي ذات فوائد عظيمة، إذ تساهم في تحطيم الجزيئات الضارة المتراكمة في الجسم، مما يساعد كبار السن على المحافظة على صحتهم.

5. إبعاد شيخ الشيخوخة: هناك مادة يسمى "الميثالونيدز" (Almithaleutonidz) وهذه المادة التي تفرز في مخ الإنسان والحيوان بكميات ضئيلة وهي مادة بروتينية تحتوي على مادة الكبريت في تركيبها، الذي يساعد على اتحادها مع الزنك (Zinc) والحديد والفسفور (Phosphor) وهذا مما له دور كبير وهام في جسم الإنسان لخفض الكولسترول ويدخل في عملية التمثيل الغذائي وتقوية القلب وضبط عملية التنفس. ويزداد إفراز هذه المادة من مخ الإنسان تدريجياً بداية من سن 15 سنة حتى سن 35 سنة ثم تبدأ بالتناقص حتى بلوغ سن 60 سنة .. وهذا ما دفع العلماء للبحث عن مصدر طبيعي لهذه المادة المهمة في محاربة الشيخوخة حتى وفقهم الله في إيجادها في نوعين من أنواع النبات، وهما (التين والزيتون).

6. يسهم زيت الزيتون في زيادة نسبة الذكاء لدى الأشخاص الذين يتناولونه باستمرار⁽¹⁾.

المطلب الخامس: اللبن وأثره في حفظ الصحة.

اللبن من جملة الأغذية النافعة التي ورد ذكرها في القرآن، وهو من عظيم امتنانه سبحانه وتعالى: ﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً تُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ⁽²⁾﴾.

كما دلت السنة أيضاً على أهميتها الغذائية. ومما يدل على أهمية اللبن أن النبي صلى الله عليه وسلم حينما أسري به قدم له اللبن مرتين: مرة في بيت المقدس حيث أسري صلى الله عليه وسلم من مكة إليه، فقدم إليه الخمر واللبن فاختر اللب. قال صلى الله عليه وسلم: «...ثُمَّ دَخَلْتُ الْمَسْجِدَ فَصَلَّيْتُ فِيهِ رَكْعَتَيْنِ ثُمَّ خَرَجْتُ فَجَاءَنِي جَبْرِيلُ عَلَيْهِ السَّلَامُ بِإِنَاءٍ مِنْ خَمْرِ وَإِنَاءٍ مِنْ لَبَنٍ فَأَخْتَرْتُ اللَّبَنَ، فَقَالَ جَبْرِيلُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اخْتَرْتَ الْفِطْرَةَ⁽³⁾»⁽⁴⁾. ومرة أخرى عند ما عُرج به إلى السماء، وجيء له بإناء من خمر وإناء من لبن وإناء من عسل، فاختر اللبن. قال صلى الله عليه وسلم: «...ثُمَّ رَفَعَ لِي النَّبِيُّ الْمَغْشُورُ، ثُمَّ أَتَيْتُ بِإِنَاءٍ مِنْ خَمْرِ وَإِنَاءٍ مِنْ لَبَنٍ وَإِنَاءٍ مِنْ عَسَلٍ، فَأَخَذْتُ اللَّبَنَ. فَقَالَ: هِيَ الْفِطْرَةُ الَّتِي أَنْتَ عَلَيْهَا وَأَمْنُكَ»⁽⁵⁾. فاعتبر جبريل عليه السلام اختياره صلى الله عليه وسلم اللبن من علامة الفطرة السليمة التي فطر الإنسان عليها.

(1) انظر: "الطب النبوي والعلم الحديث" للدكتور حسان شمس، ص/129 . 130، "التغذية النبوية" لعبد الباسط السيد، ص/151 - 153، والمقال بعنوان: "زيت الزيتون - أسرار وإعجاز" للدكتور حسان شمس باشا. مجلة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، مكة المكرمة. العدد الثامن.

(2) سورة النحل، رقم الآية: (66).

(3) أصل الفِطْرَةُ هي الحلقة التي يُلَقِّقُ عليها المولود في بطن أمه. انظر: لسان العرب 55/5 (فطر).

(4) أخرجه مسلم في كتاب الإيمان، باب الإسراء برسول الله صلى الله عليه وسلم إلى السماوات وفرض الصلوات 145/1 (162).

(5) أخرجه البخاري في كتاب مناقب الأنصار، باب المعراج 63/3 (3887).

يقول النووي رحمه الله: فَسَرُوا الْفِطْرَةَ هُنَا بِالْإِسْلَامِ وَالْإِسْتِقَامَةِ. ومعناه والله أعلم: اخترت علامة الإسلام والاستقامة. وجعل اللبن علامة لكونه سهلاً طيباً طاهراً سائغاً للشاربين، سليم العاقبة. وأما الحمر فإنها أم الحباثت وجالبة لأنواع من الشر في الحال والمآل⁽¹⁾.

ويقول القرطبي رحمه الله: وكان معنى الحديث أنه لما مال إلى ما يتناول بالجليلة والطبع وما لا تنشأ عنه مفسدة وهو اللبن، وعدل عما ليس كذلك مما تُتَوَقَّعُ منه مفسدة، أو من جنسه وهي إذهاب العقل الموصل للمصالح... وقال: ويحتمل أن يكون ذلك من باب التفاضل والتشبيه؛ لما كان اللبن أول شيء يدخل جوف الصبي ويشق أمعاءه، فسمي ذلك فطرة⁽²⁾.

اللبن غذاء كامل:

❖ عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: كنت في بيت ميمونة، فدخل رسول الله صلى الله عليه وسلم معه خالد بن الوليد فجاءوا بضئيين مشويين على ثمامتين⁽³⁾ فتبرق رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال خالد: إخالك تقدّره يارسول الله؟ قال: «أجل»، ثم أتى رسول الله صلى الله عليه وسلم بلبن، فشرب، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِذَا أَكَلْتُمْ أَحَدُكُمْ طَعَاماً فَلْيَقُلْ: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَأَطْعِمْنَا خَيْراً مِنْهُ، وَإِذَا شَرِبْنَا فَلْيَقُلْ: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ، وَزِدْنَا مِنْهُ، فَإِنَّهُ لَيْسَ شَيْءٌ يُجْزَى مِنْ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ إِلَّا اللَّبَنُ»⁽⁴⁾.

(1) شرح النووي على صحيح مسلم 212/2.

(2) المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم 6/3.

(3) قال الخطابي: الثمامتان عودان واحدتهما ثمامة، والثمام شجر دقيق العود ضعيف. معالم السنن 276/4.

(4) أخرجه أبو داود في كتاب الأشربة، باب ما يقول إذا شرب اللبن 564/1 (3730) واللفظ له. والترمذي في كتاب الدعاء، باب ما يقول إذا أكل طعاماً 785/1 (3455)، وأحمد 440/3 (1978)، والبيهقي في شعب الإيمان 103/8 (5556)، وعبد الرزاق في المصنف 511/4 (8676)، كلهم بطرق عن علي بن زيد عن عمر بن حرملة، عن ابن عباس. والحديث بهذا الإسناد ضعيف. عمر بن حرملة - أو ابن أبي حرملة - مجهول كما في التقريب، ص/715، رقم: (4909). وعلی بن زید - وهو ابن جعدان - ضعيف كما في التقريب أيضاً، ص/696، رقم: (4768). وأخرج ابن ماجه في كتاب الأطعمة، باب اللبن 559/1 (3321) حدثنا هشام بن عمار حدثنا إسماعيل بن عياش حدثنا ابن جريج عن ابن شهاب عن عبيد الله بن عبد الله بن عتبة عن ابن عباس. بدون ذكر القصة.

والحديث حسنه الترمذي. قال الألباني تعليقاً على تحسين الترمذي: وهو كما قال بمجموع الطريقين. انظر: السلسلة الصحيحة 411/5، برقم: (2320). وحسنه الشيخ شعيب الأرنؤوط وآخرون في مسند أحمد.

وهذا الحديث فيه دلالة واضحة على أن اللبن فيه من المواد النافعة الكثيرة التي تغني الإنسان عن الطعام، وكأنه يقول إن اللبن فيه كل ما يحتاجه الإنسان من المواد النافعة التي يحتاجها جسمه، ويأخذها من الطعام.

يقول المناوي رحمه الله: لا يكفي في دفع العطش والجوع معاً شيء واحد إلا هو (اللبن) لأنه وإن كان بسيطاً في الحس لكنه مركب من أصل الخلقة تركيباً طبيعياً من جواهر ثلاث: جنية، وسمية، ومائية. فالجنية باردة رطبة مغذية للبدن، والسمية معتدلة في الحرارة والرطوبة ملائمة للبدن الإنساني الصحيح كثيرة المنافع، والمائية حارة رطبة مطلقة للطبيعة مرطبة للبدن فلذلك لا يجزى من الطعام غيره⁽¹⁾.

وقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يشرف بنفسه على سقاية الفقراء اللبن.

◆ عن مجاهد⁽²⁾ أن أبا هريرة كان يقول: الله الذي لا إله إلا هو إن كنت لأعتمد بكبدي على الأرض من الجوع وإن كنت لأشُدُّ الحجر على بطني من الجوع ولقد فعدت يوماً على طريقهم الذي يخرجون منه فمرَّ أبو بكر فسأله عن آية من كتاب الله، ما سأله إلا ليشيعني؛ فمرَّ ولم يفعل، ثم مرَّ بي عمر فسأله عن آية من كتاب الله؛ ما سأله إلا ليشيعني فمرَّ فلم يفعل، ثم مرَّ بي أبو القاسم صلى الله عليه وسلم فتيسم حين رأي وعرف ما في نفسي وما في وجهي، ثم قال: «يَا أَبَا هُرَيْرَةَ! قلت لبيك يا رسول الله! قال: «الْحَقُّ» ومضى، فتبعته فدخل فاستأذن فأذن لي فدخل فوجد لبناً في قدح فقال: «مِنْ أَيْنَ هَذَا اللَّبَنُ؟» قالوا: أهده لك فلان أو فلانة. قال: «أَبَا هُرَيْرَةَ! قلت لبيك يا رسول الله! قال: «الْحَقُّ إِلَى أَهْلِ الصُّفَّةِ فَأَدْعُهُمْ لِي» قال: وأهل الصفة أضياف الإسلام لا يأوون إلى أهل ولا مال ولا على أحد إذا أتته صدقة بعث بها إليهم ولم يتناول منها شيئاً وإذا أتته هدية أرسل إليهم وأصاب منها وأشركهم فيها فسأني ذلك، فقلت: وما هذا اللبن في أهل الصفة كنت أحق أنا أن أصيب من هذا اللبن شربةً أتقوى بها فإذا جاء أمرني فكنت أنا أعطيهم وما عسى أن يبلغني من هذا اللبن ولم يكن من طاعة الله وطاعة رسوله صلى الله عليه وسلم بُدٌّ فأتيتهم فدعوهم فأقبلوا فاستأذنوا فأذن لهم وأخذوا مجالسهم من البيت. قال: «يَا أَبَا هُرَيْرَةَ! قلت لبيك يا رسول الله! قال: «خُذْ فَأَعْطِهِمْ» قال: فأخذت القدح فجعلت أعطيه الرجل فيشرب حتى يروى، ثم يرد علي

(1) فيض القدير للمناوي 381/1.

(2) مجاهد بن جبر، أبو الحجاج المخزومي مولاهم، المكي، إمام في التفسير وفي العلم. روى عن جماعة من الصحابة، ولكن أكثر عن ابن عباس، وعنه أخذ القرآن، والتفسير، والفقه. توفي سنة ثلاث ومائة (103هـ). انظر: سير أعلام النبلاء 449/4 وما بعدها.

القدح فأعطيه الرجل فيشرب حتى يروى، ثم يرد على القدح فيشرب حتى يروى، ثم يرد على القدح حتى انتهت إلى النبي صلى الله عليه وسلم وقد روي القوم كلهم فأخذ القدح فوضعه على يده فنظر إليّ فتبسم، فقال: «أَبَا هَرِيرٍ!» قلت: ليك يا رسول الله! قال: «بَقِيْتُ أَنَا وَأَنْتَ»، قلت: صدقت يا رسول الله! قال: «أَقْعُدْ فَأَشْرَبْ»، فعقدت فشربت. فقال: «إِشْرَبْ» فشربت فما زال يقول: «إِشْرَبْ» حتى قلت: لا والذي بعثك بالحق ما أجد له مسلماً، قال: «فَأَرِنِي» فأعطيته القدح، فحمد الله وشرب الفضلة⁽¹⁾.

هذا الحديث من جملة معجزات النبي صلى الله عليه وسلم حيث روي هؤلاء الجمع الكبير من هذا القدر اليسير من اللبن. كما فيه دلالة على أهمية اللبن ومنفعتيها الغذائية. يقول ابن القيم رحمه الله: "واللبن المطلق أنفع المشروبات للبدن الإنساني لما اجتمع فيه التغذية والدّموية، ولاعباده حال الطفولة، وموافقته للفترة الأصلية"⁽²⁾.

فوائد اللبن الصحية:

ومما سبق من الأحاديث يتجلى لنا بوضوح بأن النبي صلى الله عليه وسلم قد أشار إلى قيمة اللبن الغذائية في زمن لم يكن يدرك الناس وقتئذ تركيب اللبن، وما يحتوي عليه من عناصر ومركبات الغذاء الحيوي الهام التي لا تجتمع في شراب غيره. ثم لما تقدم العلم، وتوفرت الأجهزة؛ توصل العلماء والباحثون إلى اكتشاف المواد الغذائية التي يحتوي عليها اللبن من البروتينات والكربوهيدرات، والسكريات والدهون والمعادن، والفيتامينات.. وغير ذلك. لذا يعتبر علماء التغذية اللبن من أفضل المواد الغذائية، لاحتوائه على جميع عناصر التغذية اللازمة للجسم، فهو يحتوي على المادة الكربوهيدراتية وكذلك المادتين: الدهنية والبروتينية، وبه أيضاً غالبية الفيتامينات والأملاح المعدنية المتنوعة، وتوجد هذه المواد كلها في اللبن بكميات ملائمة لاحتياجات الجسم، وبصورة سهلة الهضم والتمثيل، كما أنه لا يترك بعد هضمه وتمثيله نفايات تعجز الكلى، أو تزيد من حموضة الجسم، ولا عجب أنه الغذاء الأول لكل رضيع في المملكة الحيوانية الثديية، ويمكن للشخص البالغ أن يعيش عليه وحده أسابيع، بدون أن ينجم ذلك نقص في التغذية⁽³⁾.

(1) سبق ترجمته في صفحة: (91)، حاشية: (1).

(2) الطب النبوي، ص/277.

(3) انظر: التغذية النبوية لعبد الباسط السيد 165/1.

وقال ابن القيم رحمه الله: وأجود ما يكون اللبن حين يُحلب، ثم لا يزال تنقصُ جودته على مر الساعات.... وهو محمودٌ يُؤَلَدُ دماً جيداً، ويُزَطَّبُ البدنَ اليابس، ويغذو غِذاءً حسناً، وينفع من الوسواس والغم والأمراض السوداوية، وإذا شُربَ مع العسل نَقَّى القروح الباطنة من الأخلاط العفنة. وشربه مع السكر يُحَسِّنُ اللونَ جيداً. والحليب يتدارك ضرر الجِماع، ويُوافق الصدر والرئة، جيد لأصحاب السُّل، رديء للرأس والمعدة، والكبد والطحال، والإكثارُ منه مضرٌّ بالأسنان واللثة، ولذلك ينبغي أن يتمضمض بعده بالماء، وفي "الصحيحين": أن النبي صلى الله عليه وسلم شرب لبناً، ثم دعا بماء فتمضمض وقال: «إِنَّ لَهُ دَسَماً»⁽¹⁾. وهو رديء للمحمومين، وأصحاب الصداع، مؤذٍ للدماغ، والرأس الضعيف. والمداومةُ عليه تُحدث ظلمة البصر والغشاء، ووجع المفاصل، وسُدة الكبد، والنفخ في المعدة والأحشاء، وإصلاحه بالعسل والزنجبيل المربى ونحوه، وهذا كُلُّهُ لمن لم يعتده⁽²⁾.

فوائد الرضاعة الطبيعية:

إن القرآن الكريم دلل في أكثر من موضع أهمية وفوائد الرضاعة الطبيعية، فقال تعالى: ﴿وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خِفَتْ عَلَيْهِ فَالْقِيهِ فِي التَّيْمِ وَلَا تَخَافِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا رَادُّوهُ إِلَيْكِ وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ⁽³⁾﴾.

فإنَّه سبحانه وتعالى أمر أم موسى بالرضاعه أولاً ثم بإلقائه في البحر. وهنا سر بديع - والله أعلم - وهو أن بالرضاعة تحصل الارتباط النفسي والعاطفي بين الأم وطفلها، ويشعل طاقات الإحساس في الأم، ويحرك فيها كل نوازع الأمومة، حتى يحول برمتها إلى خلية حية من الإحساس والعواطف والمشاعر المتوهجة، كما تتأثر على الطفل طبيعة هذا اللبن ومن ثم تتكون صورة أمه في مخيلته، وتتكون صورته في مخيلة أمه في احتضان رائع سام نبيل.

ومن فوائد الرضاعة الطبيعية:

■ لبن الأم غذاء متكامل وطبيعي لأنه يحتوي على (35غم) من المواد البروتينية في اللتر الواحد، مع املاح عديدة أهمها الكالسيوم والفسفور، إضافة إلى جميع الفيتامينات والدهنيات والسكريات الذاتية.

■ ذو حرارة مناسبة.

(1) سبق ترجمته في صفحة: (107)، حاشية: (7).

(2) الطب النبوي، ص/277.

(3) سورة القصص، رقم الآية: (7).

- طازج وغير ملوث.
- خالي من المواد التي تؤدي إلى بروز حساسية لدى الأطفال.
- يحتوي على مضادات تشل فعالية البكتريا والفيروسات وتمنع تواجدها على جدران أمعاء الأطفال، كما يعطي لبن الأم مناعة موضعية ضد الميكروبات التي تدخل الجسم عن طريق الفم.
- يحتوي لبن الأم على خلايا آكلة لها القدرة على صنع الأنزيمات التي تدمر الميكروبات وتشل فعاليتها.
- لبن الأم ذو حامضية عالية تحد من نمو الميكروبات، كما يحتوي على عوامل مساعدة تنمي البكتريا الصالحة في الأمعاء.
- يحتوي لبن الأم على كميات كافية من فيتامين C وفيتامين D والحديد مع كميات من الأملاح المتوازنة.
- أثبتت التجارب الحديثة أن لبن الأم يزيد حدة البصر عند الأطفال⁽¹⁾.

الفرق بين لبن الأم وبين ألبان إناث الثدييات:

يختلف لبن الأم عن ألبان إناث الثدييات في أمور كثيرة. فمثلاً سكر اللاكتوز (Lactose) في لبن الأم أكثر كثيراً مما هو في ألبان الثدييات الأخرى. وارتفاع مستوى سكر اللاكتوز في لبن الأم في غاية الأهمية في غذاء الطفل، فهو يؤثر تأثيراً مباشراً على نمو أعضاء الجسم. كما يؤثر على الجهاز الهضمي للطفل. فينشط عمليات الهضم، ويساعد عمليات الامتصاص. كما أن سكر اللاكتوز مهم جداً لبناء خلايا الجهاز العصبي في الطفل.

فسكر اللاكتوز في مائة جرام من لبن الأم 56 وحدة، بينما هو في لبن البقر 38 وحدة فقط. لذلك إذا تغذى الطفل على لبن البقر، حدثت له اضطرابات معوية متكررة، واضطرابات عصبية متعددة. لذلك تضيف مصانع تعليب ألبان البقر كمية من سكر اللاكتوز بحيث تقارب كميته في لبن الأم، كما تقلل من نسبة الدهون والبروتين فيه، ليكون أقرب تركيباً إلى لبن الأم. وكذلك لبن الأم أغنى كثيراً بالكالسيوم وفيتامين "د" من لبن البقر، الأمر الذي يعمل على نمو العظام والأسنان نمواً صحيحاً⁽²⁾.

(1) انظر: "السنة النبوية والطب الحديث" للدكتور صادق عبد الرضا، ص/111. وانظر للتوسع: المقال بعنوان: "إعجاز القرآن الكريم في مدة الرضاعة ونوعيتها" للدكتور فهمي مصطفى محمود. وهو من أبحاث مؤتمر الكويت 1427هـ، منشور على موقع الإعجاز العلمي في القرآن السنة (مكة المكرمة): <http://www.alcajaz.org>

(2) انظر: موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي، للأستاذ الدكتور أحمد شوقي إبراهيم 132/1، 133.

فوائد الرضاعة للأم:

إن الرضاعة الطبيعية لها فوائد صحية ترجع إلى الأم أيضاً، وهي:

أولاً: الدهون في اللبن تستمد من جسم الأم، وهو دهن تجمع في جسمها أثناء فترة الحمل، ويستنفذ بعد الولادة في تكوين اللبن. وبذلك تتخلص الأم المرضع من السمنة بعد الولادة، وأثناء فترة الرضاعة. أما التي لا ترضع طفلها من لبنها فسوف تزداد سمنة في كل حمل. ولا تستعيد وزنها الطبيعي بعد الولادة، إلا إذا أرضعت طفلها من ثديها شهوراً عديدة.

ثانياً: أثبتت الدراسات أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي أقل في الأمهات المرضعات، وأعلى في الأمهات التي لا يرضعن أولادهن.

ثالثاً: الرضاعة كما تسبب راحة نفسية للطفل، فإنها تسبب راحة نفسية للأم أيضاً، فالرضاعة ينتج عنها عند الأم عملية تفريغ عاطفي، وإحساس وجداني، وهي أداء لواجب شخصي نبيل، وطريق للشعور بالأمومة.

رابعاً: في الرضاعة الطبيعية تنظيم طبيعي للنسل، وتباعد بين الحمل المتعاقب، إذ أن نسبة كبيرة من الأمهات لا يحملن أثناء فترة الإرضاع⁽¹⁾.

الحكمة في تحديد مدة الرضاعة في عامين:

يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ⁽²⁾﴾.

قال ابن كثير رحمه الله: هذا إرشاد من الله تعالى للوالدات: أن يرضعن أولادهن كمال الرضاعة، وهي سنتان، فلا اعتبار بالرضاعة بعد ذلك؛ ولهذا قال: ﴿لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ⁽³⁾﴾.

فالله سبحانه وتعالى يفرض للمولود على أمه أن ترضعه حولين كاملين، لأنه سبحانه وتعالى يعلم أن هذه الفترة هي المثلى من جميع الوجوه الصحية والنفسية للطفل. وأثبتت البحوث الطبية والنفسية اليوم أن فترة عامين ضرورية لنمو الطفل نمواً سليماً. وفي ضوء اختلاف الخبراء في تحديد

(1) انظر: نفس المرجع السابق، و التغذية النبوية لعبد الباسط محمد السيد 45/1.

(2) سورة لقمان، رقم الآية: (14).

(3) تفسير القرآن العظيم 633/1.

أفضل مدة لإرضاع الطفل، قامت منظمة الصحة العالمية (WHO) بتشكيل لجنة علمية لتحليل أكثر من ثلاثة آلاف دراسة وبحث في هذا الموضوع الحيوي. وبعد عام من البحث والتحليل توصلت اللجنة في مارس 2001م، إلى وجود ارتباط وثيق بين (ذكاء الطفل و قدراته العقلية) والرضاعة حتى العامين. كما حثت تقرير أعدته منظمة الصحة العالمية (WHO) ومنظمة الأمم المتحدة لرعاية الطفولة - اليونيسيف (UNICEF) الأمهات على الاستمرار في إرضاع الأطفال مدة عامين على الأقل، وعزا التقرير ذلك إلى أنّ أيّ مدة أقل من العامين تسبب الضرر للطفل. وأفادت الجمعية الأمريكية لأطباء العائلة، بأنّ فطم الطفل قبل بلوغه العامين من العمر يعرضه للأمراض⁽¹⁾.

كما أثبتت الدراسات أنّ الرضاعة الطبيعية المديدة من لبن الأم تقي من العديد من الالتهابات الجرثومية والفيروسية. كما أنّ الرضاعة المديدة تقلّل من حدوث سرطان الدم عند الأطفال. وكلما طالّت مدة الرضاعة الطبيعية، زادت قوة الوقاية من هذا النوع من السرطان. وليس هذا فحسب، بل إن الرضاعة المديدة تقي أيضاً من سرطان آخر يصيب الجهاز اللمفاوي في الجسم ويدعى (ليمفوما)⁽²⁾.



(1) انظر المقال: "إعجاز القرآن الكريم في مدة الرضاعة ونوعيتها" للدكتور فهمي مصطفى محمود. منشور على موقع الإعجاز العلمي

في القرآن والسنة، مكة المكرمة: <http://www.alcajaz.org>

(2) انظر: الطب البشري والعلم الحديث للدكتور حنتان شمسي باشا ص/90 . 92.

المطلب السادس: اللحوم وأثرها في حفظ الصحة.

يعتبر اللحم مادة غذائية هامة بالنسبة للإنسان وذلك لاحتوائه على المواد البروتينية بكثرة. وقد ورد في سياق امتنان الله عزوجل لأهل الجنة أنهم يُمددون بفاكهة ولحم مما يشتهون، كما قال تعالى: ﴿وَأَمْدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ⁽¹⁾﴾ وقال: ﴿وَلَحْمٍ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ⁽²⁾﴾. لم يثبت حديث صحيح يخص فضل اللحم. وهناك بعض الأحاديث أوردها أصحاب المؤلفات في الطب النبوي، لكن لم يصح منها شيء كالحديث الذي أخرجه الإمام ابن ماجه من حديث أبي درداء رضي الله عنه مرفوعاً: "سَيِّدُ طَعَامِ أَهْلِ الدُّنْيَا وَأَهْلِ الْجَنَّةِ اللَّحْمُ"⁽³⁾. نعم! لقد ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم فضل الثريد، وهو المكوّن من اللحم والخبز. كما كان عليه الصلاة والسلام يأكل اللحم ويعجبه لحم الذراع.

♦ عن أنس رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: «فَضْلُ عَائِشَةَ عَلَى النِّسَاءِ كَفَضْلِ الثَّرِيدِ عَلَى سَائِرِ الطَّعَامِ»⁽⁴⁾.

♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: «كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي دَعْوَةٍ فَرُفِعَ إِلَيْهِ الذِّرَاعُ وَكَانَتْ تُعْجِبُهُ فَتَهَسَّ⁽⁵⁾ مِنْهَا نَهْسَةً»⁽⁶⁾.

قال ابن القيم رحمه الله: "ولحم الذراع أخف اللحم وألذّه وألطفه وأبعده من الأذى، وأسرعه

(1) سورة الطور، رقم الآية: (22).

(2) سورة الواقعة، رقم الآية: (21).

(3) أخرجه ابن ماجه في كتاب الأطعمة، باب اللحم 556/1 (3305) عن سليمان بن عطاء الجزري حدثني مسلمة بن عبد الله الجهني، عن عمه أبي مشجعة، عن أبي الدرداء... وهذا الإسناد ضعيف، لأن فيه مسلمة بن عبد الله، قال عنه الحافظ: "مقبول" التقريب، ص/942، رقم: (6703)، وسليمان بن عطاء قال عنه البخاري في "التاريخ" (29/4) : "في حديثه مناكير". والحديث أورده ابن الجوزي في "الموضوعات"، وقال: "لا يصح". الموضوعات 302/2.

(4) أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة، باب ذكر الطعام 441/3 (5428)، ومسلم في كتاب فضائل الصحابة، باب فضل عائشة رضي الله عنها 1895/4 (2446).

(5) (تهس): معناه: أخذ بأطراف أسنانه. والتهس بالمهملة بأطراف الأسنان وبالمعجمة الأضراس. انظر: شرح النووي على صحيح مسلم 66/3.

(6) أخرجه البخاري في كتاب الأنبياء، باب قول الله تعالى ﴿إِنَّا أَرْسَلْنَا نُوحًا إِلَى قَوْمِهِ أَنْ أَنْذِرْ قَوْمَكَ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾... 453/2 (3340)، ومسلم في كتاب الإيمان، باب أدن أهل الجنة منزلة فيها 184/1 (194).

أغضاماً» (1).

واللحم أنواع، كلحم الأبقار والضأن والجِمال والطيور والأسماك وغيره، ومن أفضل اللحوم ما كان يحتوي على كمية قليلة من الدهون، لذلك لحم الكتف والذراع أخف اللحم وألذ والطعم، وأبعده عن الأذى، وأسرع هضماً. كما أن لحم الطيور يحوي على مواد دهنية أقل بكثير بالنسبة للحوم البقر والضأن والماعز وغيرها. وهذا النوع من اللحم (أي لحم الطيور) من جملة النعم التي أنعم الله تعالى على أهل الجنة، فإنهم يطعمون لحم طير، ﴿وَلَحْمَ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ﴾ (2). ومن أفضل اللحوم، لحم الأسماك التي وردت ذكرها في السنة النبوية على وجه الخصوص، مما يدل على أهمية هذه المادة في الطعام:

- ◆ عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: «أُحِلَّتْ لَكُمْ مَيْتَتَانِ وَدِمَانٍ، فَأَمَّا الْمَيْتَتَانِ فَالْخُوتُ وَالْجَرَادُ، وَأَمَّا الدِّمَانُ، فَالْكَبِدُ وَالطِّحَالُ» (3).
- ◆ وعن أنس رضي الله عنه في سياق أسئلة عبد الله بن سلام رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «...وَأَمَّا أَوَّلُ طَعَامٍ يَأْكُلُهُ أَهْلُ الْجَنَّةِ فَرِيزَادَةُ كَبِدِ الْخُوتِ» (4).

(1) الطب النبوي، ص/274.

(2) سورة الواقعة، رقم الآية: (21).

(3) أخرجه ابن ماجه في كتاب الأطعمة، باب الكبد والطحال 557/1 (3314)، وأحمد في المسند 16/10 (5723)، والبيهقي في السنن الكبرى 12/10 (19697) كلهم بطرق عن عبد الرحمن بن زيد بن أسلم، عن أبيه، عن ابن عمر به. وهذا الإسناد ضعيف لأجل عبد الرحمن بن زيد، وهو ضعيف كما في التقريب، ص/578 رقم: (3890). قلت: وقد ورد الحديث بنحوه من رواية عبد الله بن زيد بن أسلم، كما عند الدارقطني في سننه 490/5. وعبد الله بن زيد، وقته غير واحد من أهل العلم وضعفه آخرون. انظر: تهذيب التهذيب 338/2. وقال الحافظ في التقريب: "صدوق فيه لين". تقريب التهذيب ص/508.

وقد ورد أيضاً موقوفاً على ابن عمر، فقد أخرجه البيهقي في الكبرى 384/1 (1197) من طريق ابن وهب: حدثنا سليمان بن بلال عن زيد بن أسلم عن عبد الله بن عمر أنه قال: "أُحِلَّتْ لَنَا " الحديث. قال البيهقي عقب الحديث: "هذا إسناد صحيح وهو في معنى المسند. وقد رفعه أولاد زيد عن أبيهم". وقال ابن القيم: "وهذا الموقوف في حكم المرفوع، لأن قول الصحابي: "أُحِلَّتْ لَنَا كَذَا، وَخَرَجَ عَلَيْنَا" يتصرف إلى إحلال النبي صلى الله عليه وسلم ونحوه". وحكم على الحديث بالتحسين. انظر: "زاد المعاد في هدي خير العباد" 391/3. وحسنه أيضاً الشيخ أحمد شاكور في مسند أحمد. وذكره الألباني في السلسلة الصحيحة 111/3 (1118).

(4) جزء من حديث أنس الطويل: أخرجه البخاري في كتاب مناقب الأنصار، باب 79/3 (3938).

♦ وعن ثوبان رضي الله عنه في أجوبة رسول الله صلى الله عليه وسلم لأحد أحبار اليهود حينما جاء يسأل النبي صلى الله عليه وسلم عن بعض المسائل، فجاء في سؤاله: "فما تُحَفَّتُهُمْ حين يدخلون الجنة؟" قال -صلى الله عليه وسلم-: «زِيَادَةُ كَيْدِ النَّوْنِ»⁽¹⁾.

وزيادة كَيْدِ الحوت أو النون، هي القطعة المنفردة المتعلقة من الكَيْدِ⁽²⁾ وهي أول طعام أهل الجنة. وهذا يدل على أهمية لحم السمك الغذائية وعظيم نفعه الصحية.

قال ابن القيم رحمه الله: أصنافُ السَّمَكِ كثيرة، وأجودُه ما لَدُ طعمه، وطاب ريحُه، وتوسَّط مقدارُه، وكان رقيقَ القشر، ولم يكن صلبَ اللحم ولا يابس، وكان في ماءٍ عذب جارٍ على الحصباء، ويتغذى بالنبات لا الأقذار، وأصلح أماكنه ما كان في غمر جيد الماء، وكان يأوي إلى الأماكن الصخرية، ثم الرملية، والمياه الجارية العذبة التي لا قَدَرٌ فيها، ولا حمأة، الكثيرة الاضطراب والتموج، المكشوفة للشمس والرياح⁽³⁾.

فوائد لحم السمك الصحية:

1. لحم السمك يحتوي على كمية كبيرة من البروتينات ذات القيمة الغذائية العالية، ونسبة عالية من عنصر الفسفور الذي لا غنى للمُخَّ عنه في عملياته الغذائية، ومن هنا جاء الاعتقاد بأن السمك طعام المُخَّ، ونقص هذا العنصر يسبب إجهاداً ذهنياً، وعدم القدرة على التفكير. كما يحتوي على عنصر الكالسيوم الذي يحتاجه الصغار لبناء أنسجتهم وعظامهم. ولحم السمك يحتوي على نسبة قليلة من الدهون.
2. زيت كبد القد God liver oil غني جداً بفيتامين (A) الضروري لسلامة البصر والجلد والأغشية المخاطية، وغنى الأنسجة والعضلات، وكذلك يحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة.
3. الوقاية من أمراض القلب: زيوت الأسماك من المصادر الجيدة للفيتامينات التي تذوب في الدهون، فهي تحتوي خصوصاً على فيتاميني (A) و (D). وتحتوي أيضاً على أحماض دهنية غير مشبعة يطلق عليها اسم أوميغا 3 (Omega-3) مثل حمض إيكوزابتانويك (Eicosapentaenoic acid EPA) وحمض ديكوزا هكسانويك (Decosahexaenoic acid (DHA)، وهي أحماض لها فعالية

(1) جزء من حديث ثوبان الطويل: أخرجه مسلم في كتاب الحيض، باب بيان صفة نبي الرجل والمرأة وأن الولد مخلوق من مائهما 252/1 (315).

(2) شرح النووي على صحيح مسلم 227/3.

(3) الطب النبوي، ص/235.

عالية ضد كثير من الاضطرابات المرضية، فهي تساعد على خفض نسبة الكوليسترول ودهون الدم، وتحسين الدورة الدموية ومنع تجلط الدم، وخفض ضغط الدم، والتغلب على الالتهابات الجلدية، ومنع التهاب المفاصل، وخفض نسبة الإصابة بالسكري، ومقاومة أعراض الشيخوخة وأمراضها، والوقاية من السرطان وغيرها.. وقد أظهرت كثير من الدراسات أن اليابانيين أقل تعرضاً لمرض القلب من غيرهم ويعزي ذلك إلى تناولهم السمك بكثرة.

4. زيت السمك له تأثيرات مضادة للالتهاب مما يجعل الأمراض الالتهابية المزمنة والأمراض المناعية أقل شيوعاً عند من يتناوله. فزيت السمك يفيد في تخفيف آلام المفاصل، وتيبس المفاصل الصباحي والتقليل من عدد المفاصل المؤلمة، ويعطي المريض نشاطاً وقدرة على الحركة⁽¹⁾.

♦ ورد في حديث ابن عمر رضي الله عنهما، ذكر الكبد والطحال، ولهما أيضاً قيمة غذائية كبيرة. تقول الأبحاث العلمية الحديثة: أن الكبد يتفوق على اللحم بما يحتويه من كميات وفيرة من فيتامينات (أ، ب1، ب2)، كما يحتوي على النحاس والحديد بصورة نافعة للجسم. وينصح الأطباء بأن يكون الكبد كالكبد جزءاً ضرورياً من طعام الطفل في طور نموه ومراقبته، وأيضاً بالنسبة للحوامل والرضع والناقهين⁽²⁾.

وأما الطحال - وخاصة طحال الغنم - فإنه يفيد كمضاد لفقر الدم، ولا سيما في المصابين بالبرداء (الملاريا)، وذلك لغناه بالدم وعناصره المختلفة⁽³⁾.

تنبيه!

الإفراط في أكل اللحم والأغذية البروتينية الأخرى لها أضرار كبيرة، منها أن المذار الزائد عن حاجة الجسم لا بُدَّ أن يتخلص منه عن طريق الكليتين، وفي ذلك إجهاد كبير لهما.



(1) ينظر: مجلة الإعجاز العلمي، مكة المكرمة، العدد الثالث والعشرون. مقال للدكتور طلال علي زارع، بعنوان: "الاسماك.. اللحم الطري"، و التغذية النبوية عبد الباسط السيد، ص/240 - 241، و الطب النبوي والعلم الحديث للدكتور محمود ناظم النسيمي 246/3.

(2) انظر: التغذية النبوية، ص/181.

(3) انظر: الطب النبوي والعلم الحديث للدكتور محمود ناظم النسيمي 246/3.

المطلب السابع: أغذية أخرى نافعة.

هناك بعض الأغذية الأخرى علاوة على ما سبق بيّناها، وردت ذكرها في القرآن الكريم أو في السنة النبوية، ولها مزية خاصة وفوائد صحيّة جمّة. وهي كثيرة، نختار منها ما يلي:

(1) **الكَمَاة (TRUFFLE):** نبات لا ساق له ولا عرق. لونه يميل إلى الغبرة. يُنَقَّضُ الأرضَ فيخرج، وقيل: سميت كَمَاة لاختفائها تحت سطح الأرض. والعرب تسميه جذري الأرض، فسماه الشارع ممّا أي طعاماً يغير عمل، كالمن الذي أنزل على بني إسرائيل⁽¹⁾.

وتُسمى الكَمَاة أيضاً: الفقع وشجرة الأرض وبيضة الأرض أو بيضة البلد أو العسقل أو بيضة النعامة. وتنمو الكَمَاة في الصحاري وتحت الأشجار بدون كلفة ولا زرع. وقد أثبتت البحوث العلمية أن محاولات استزراع المَن بآت بالفشل لكي تبقى مئة من الله على عباده، ويبقى حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم معجزاً إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها⁽²⁾.

♦ عن سعيد بن زيد رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الْكَمَاةُ مِنَ الْمَنِّ وَمَاؤُهَا شِفَاءٌ لِلْعَيْنِ» متفق عليه⁽³⁾.

وفي رواية لمسلم: «الْكَمَاةُ مِنَ الْمَنِّ الَّذِي أُنْزِلَ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ وَمَاؤُهَا شِفَاءٌ لِلْعَيْنِ»⁽⁴⁾. وفي رواية له: «أُنْزِلَ اللَّهُ عَلَى مُوسَى»⁽⁵⁾.

يدل هذا الحديث على فضل هذه الشجرة، حيث إنها من المَن، أي أن الله سبحانه وتعالى أمان على عباده بما حيث أنها تنبت بلا تكلفة بذور ولا فلاح ولا زرع ولا سقاية فهي ممنون بما من

(1) انظر: لسان العرب 3926/5، مادة: (كما)، و مقدمة فتح الباري شرح صحيح البخاري، ص/190.

(2) انظر المقال بعنوان: "ماء الكَمَاة يشفي العين ويقوي الباء ويعالج هشاشة الأظافر" للدكتور جابر بن سليم الفحطاني. جريدة الرياض اليومية. يوم الخميس 1427/12/05 هـ. العدد (14063).

(3) أخرجه البخاري في كتاب التفسير، باب: وقوله تعالى: ﴿وَوَهَبْنَا لَكُمْ الْقَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوَى﴾ 191/3 (4478).

وسلم في كتاب الأشربة، باب فضل الكَمَاة ومداداة العين بما 1620/3 (2049).

(4) أخرجه مسلم في نفس الموضوع السابق.

(5) أخرجه مسلم في نفس الموضوع السابق.

الله وهي فوق ذلك لا تزرع ولا تستزرع. وقيل في المراد بالْمَن، هي المَن الذي أنزل على بني إسرائيل حقيقة عملاً بظاهر اللفظ⁽¹⁾.

كما دل الحديث على أن ماء هذه الشجرة شفاء للعين. واختلف أهل العلم بالمراد بمائها، فقيل: هو نفس الماء مجرداً. وقيل: معناه أن يخلط ماؤها بدواءٍ ويعالج به العين. وقيل: إن كان لزودة ما في العين من حرارة فمائها مجرداً شفاءً وإن كان لغير ذلك فمركب مع غيره. قال النووي: والصحيح بل الصواب أن ماءها مجرداً شفاءً للعين مطلقاً فيعصر ماؤها ويجعل في العين منه، قال: وقد رأيتُ أنا وغيري في زماننا من كان عَمِيَ وذهب بصره حقيقة فكحل عينه بماء الكمأة مجرداً فشفي وعاد إليه بصره، وهو الشيخ العدل الأمين الكمال بن عبد الدمشقي صاحب صلاح ورواية في الحديث، وكان استعماله لماء الكمأة اعتقاداً في الحديث وتبركاً به فنفعه الله به اهـ⁽²⁾.

فوائد الكمأة الطبية:

لقد استعمل قدماء العرب الكمأة لعلاج أنواع من الأمراض. قال ابن سينا: الكمأة يخاف منها الفالج والسكتة وماؤها يجلي العين، وهي أصل مستدير، لا ساق له ولا عرق، لونه إلى الغبرة كالقطن، يوجد في الربيع تحت الأرض⁽³⁾. وقال ابن البيطار⁽⁴⁾: وماء الكمأة من أصلح الأدوية للعين إذا رب بالإثمد واكتحل به فإن ذلك يقوي الأجفان ويزيد في الروح الباصرة. وفيه قوة واحدة يدفع عنها نزول الماء. والكمأة اليابسة إذا سُحِقت وعجنَت بماء وخُضِبَ بها الرأس نفعت من الصداع العارض قبل وقته. والكمأة إذا جففت وسحقت وعجنَت بغراء السمك مخلوفاً في خل نفعت من مرض أمعاء الأطفال ومن نتوء سرهم ومن الفتوق المتولدة عليهم⁽⁵⁾.

(1) شرح النووي على صحيح مسلم 4/14.

(2) المرجع السابق نفسه.

(3) القانون في الطب 527/1.

(4) ابن البيطار: ضياء الدين أبو محمد عبد الله بن أحمد المالقي. لقب بالمالقي لأنه ولد في قرية "بينالمدينا" التي تقع في مدينة مالقة في الأندلس. اشتهر بابن البيطار لأن والده كان طبيباً بيطرياً ماهراً. ولد حوالي سنة 1197م. يعتبر ابن البيطار خبيراً في علم النبات والصيدلة، وأعظم عالم نباتي ظهر في القرون الوسطى، وساهم إسهامات عظيمة في مجالات الصيدلة والطب. كتب كتباً قيمة منها: "الجامع لمفردات الأدوية والأغذية"، و "المغني في الأدوية المفردة"، و "علاج السرطان"، وغيرها. توفي في دمشق سنة 1248م. نقل عن ويكيبيديا الموسوعة الحرة

<http://ar.wikipedia.org/wiki>

(5) الجامع لمفردات الأدوية والأغذية 344/4.

كما تبين في الطب الحديث أهمية الكمأة في العلاج، وذلك لاحتوائها على أهم العناصر الضرورية لجسم الإنسان، فهي تحتوي على البروتين بنسبة 9% ومواد نشوية بنسبة 13% ودهن بنسبة 1% وتحتوي على معادن مشابهة لتلك التي يحتويها جسم الإنسان مثل الفوسفور والصوديوم والكالسيوم والبوتاسيوم. كما تحتوي على فيتامين "ب1"، ب"2" وهي غنية بفيتامين (أ). كما تحتوي على كمية من النيتروجين بجانب الكربون والأكسجين والهيدروجين، وهذا ما يجعل تركيبها شبيهاً بتركيب اللحم. وطعم المخبوخ منها مثل طعم كلى الضأن. تحتوي أحماض امينية الضرورية لبناء خلايا الجسم⁽¹⁾.

الكمأة ومعالجة الرمد الربيعي: Trachoma:

في المؤتمر العالمي الأول عن الطب الإسلامي الكويت 1980هـ ألقى الدكتور المعتز بالله المرزوقي محاضرة عن نتائج معالجته لآفات عينية مختلفة بتقطير ماء الكمأة في العين.

و لقد تم استخلاص العصارة المائية منها في مختبر فيلانوف بأوديسا، ثم تم تخفيف السائل حتى يتمكن من الاحتفاظ به لفترة طويلة وعند الاستعمال تم حل المسحوق في الماء مقطر لتصل إلى نفس تركيز ماء الكمأة الطبيعي وهو ماء بُني اللون له رائحة نفاذة .

و لقد عالج به حالات متقدمة من (الترخوما) فكانت النتائج إيجابية حيث تم تشخيصه عند 86 طفلاً، ثم تقسيمهم إلى مجموعتين عولجت بالأدوية المعتادة و مجموعة أضيف ماء الكمأة إلى تلك المعالجات حيث تم تقطير ماء الكمأة في العين المصابة 3 مرات يومياً و لمدة شهر كامل و كان الفرق واضحاً جداً بين المجموعتين، فالحالات التي عولجت بالأدوية المعتادة ظهر فيها تليف في ملتحمة الجفون أما التي عولجت بماء الكمأة المقطر عادت الملتحمة إلى وضعها السوي دون تليف الملتحمة⁽²⁾.

الاستعمالات الحديثة للكمأة:

هناك استعمالات داخلية وأخرى خارجية وأهم الاستعمالات الداخلية ما يلي:

1. تستعمل الكمأة لعلاج هشاشة الأظافر وسرعة تكسرها أو تقصفها، وتشقق الشفتين واضطراب الرؤية.

(1) انظر المقال بعنوان: "ماء الكمأة يشفي العين ويقوي الباءة ويعالج هشاشة الأظافر" للدكتور جابر بن سليم الفحطاني. جريدة الرياض اليومية. يوم الخميس 1427/12/05هـ. العدد (14063).

(2) انظر: الطب النبوي والعلم الحديث للدكتور حسان شمس باشا، ص/52-53، و موسوعة الطب البديل لخالد جاد، ص/161.

2. تستعمل الكمأة كغذاء جيد حيث تبلغ قيمتها الغذائية أكثر من 20% من وزنها حيث تحتوي على كمية كبيرة من البروتين، ويصنع من الكمأة الحساء الجيد وتزين بها موائد الأكل. ويجب أن تطبخ جيداً ولا تؤكل نيئة حيث تسبب عسر الهضم.
3. تستعمل الكمأة بعد غسلها جيداً وتجهيفها وسحقها لتقوية الباءة وذلك بعمل مغلي منها بشرط ألا يقل زمن الغلي عن نصف ساعة⁽¹⁾.

(2) العنب.

جاء ذكر العنب في القرآن الكريم في أحد عشر موضعاً، بصيغة الجمع في عشر مواضع، (أعناب . أعناباً)، وبصيغة الأفراد في موضعين (عنب . عنباً). والعنب من جملة النعم التي أنعم الله بها عباده في الدنيا والآخرة.

يقول الله تعالى في مقدمة النعم التي اختص بها بني آدم في الدنيا: ﴿أَيُّودٌ أَخَذَكُمْ أَنَّ تَكُونُوا لَهُ جَنَّةٌ مِّنْ نَّحِيلٍ وَأَعْنَابٌ...﴾⁽²⁾.

وقال تعالى في ذكر نعم المتقين يوم القيامة: ﴿إِنَّ لِلْمُتَّقِينَ مَفَازًا * حَدَائِقَ وَأَعْنَابًا﴾⁽³⁾.

يقول ابن القيم رحمه الله في بيانه لفوائد العنب: وهو من أفضل الفواكه وأكثرها منفعة، وهو يؤكل رطباً ويابساً، وأخضر ويانعاً، وهو فاكهة مع الفواكه، وقوت مع الأقوات، وأدم مع الإدام، ودواء مع الأدوية، وشراب مع الأشربة... وقال: ومنفعة العنب يستهل الطبع، ويستمن، ويتغذى جيده غذاء حسناً، وهو أحد الفواكه الثلاث التي هي ملوك الفواكه، هو والرطب والتين⁽⁴⁾.

والعنب غني بالمواد السكرية، كما يحتوي على البوتاسيم والكالسيوم والفوسفور والحديد والألياف.

وتقول الأبحاث أن العنب يقي من السرطان، ولأول مرة يكتشف الباحثون في بريطانيا وجود مادة في العنب تتحول في الجسم إلى عنصر مضاد للسرطان. كما أن عصير العنب خير وسيلة لمحاربة تصلب الشرايين. وله فوائد عديدة غير هذا⁽⁵⁾.

(1) انظر المقال بعنوان: "ماء الكمأة يشفي المين ويقوي الباءة ويعالج هشاشة الأظفار" للدكتور جابر بن سليم القحطاني. جريدة الرياض اليومية. يوم الخميس 1427/12/05 هـ. العدد (14063).

(2) سورة البقرة، رقم الآية: (266).

(3) سورة النبا، الآيات: (31 . 32).

(4) الطب النبوي، ص/245.

(5) انظر: الطب النبوي والعلم الحديث للدكتور حسان شمس، ص/29 . 31.

(3) الدُّبَاءُ :

الدُّبَاءُ، هو اليقطين وهو بالمد أشهر، كذا قال النووي⁽¹⁾. وهو من الأطعمة المرغوبة جداً لدى النبي الله صلى الله عليه وسلم.

♦ عن أنس بن مالك رضي الله عنه: "أَنَّ خِيَّاطاً دَعَا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِبَطْنِ لَطْفَامِ صَنْعَةٍ. قَالَ أَنَسُ بْنُ مَالِكٍ: فَذَهَبْتُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَى ذَلِكَ الطَّعَامِ، فَقَرَّبْتُ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خُبْزاً وَمَرْقاً فِيهِ دُبَاءٌ وَقَدِيدَةٌ، فَرَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَنْتَبِغُ الدُّبَاءَ مِنْ حَوَائِي الْقَصْعَةِ، قَالَ: فَلَمْ أَزَلْ أُحِبُّ الدُّبَاءَ مِنْ يَوْمَئِذٍ"⁽²⁾.

قال النووي رحمه الله: وفضيلة أكل الدُّبَاءِ أنه يستحب أن يحب الدُّبَاءُ، وكذلك كل شيء كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يحبه، وأنه يحرص على تحصيل ذلك⁽³⁾.

♦ عن حكيم بن جابر عن أبيه⁽⁴⁾، قال: دخلتُ على النبي صلى الله عليه وسلم في بيته وعنده هذا الدُّبَاءُ، فقلت، أي شيء هذا؟ قال: «هَذَا الْقَرْعُ هُوَ الدُّبَاءُ نُكْثِرُ بِهِ طَعَامَنَا»⁽⁵⁾.

إن أهم محتويات الدُّبَاءِ أو اليقطين هي الماء، كما يحتوي على السكر والألياف. فهو فقير جداً بالصوديوم، فبناءً عليه يناسب المرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم، كما أنه غني بالبوتاسيوم الذي يحتاج إليه الذين يستعملون مدرات البول. كما يحتوي على بعض أهم العناصر الغذائية الأخرى.

(4) زنجبيل (Ginger) وهو ما يسمى بالفارسية: اورك. نبتة من نباتات المناطق الحارة، له عروق غلاظ تضرب في الأرض وله أنواع عديدة.

جاء من جملة النعم التي ينعم الله المولى سبحانه لأهل الجنة، أنهم يسقون كأساً كان مزاجها زنجبيلًا، «وَيُسْقَوْنَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا»⁽⁶⁾.

(1) شرح النووي 225/13.

(2) سبق تخريجه في صفحة: (80)، حاشية: (4).

(3) شرح النووي 224/13.

(4) هو جابر بن طارق بن أبي طارق بن عوف الأحمسي. وقد ينسب إلى جده فيقال: جابر بن عوف. ويقال أيضاً: جابر بن أبي طارق. قال البخاري له صحة. انظر: الإصابة في تمييز الصحابة 432/1.

(5) أخرجه ابن ماجه في كتاب الأشربة، باب الدُّبَاءِ 556/1 (3304)، والطبراني في المعجم الكبير 258/2 (2082). قلت: رجال إسناده كلهم ثقات. وقال البوصيري في الزوائد (120/2): هذا إسناده صحيح رجاله ثقات وصححه الشيخ الألباني في السلسلة الصحيحة، 525/5، رقم: (2400).

(6) سورة الإنسان، رقم الآية: (17).

قال القرطبي في تفسير الآية: "وهي الخمر في الإناء. ﴿كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا﴾" كان صلة؛ أي مزاجها زنجبيل، أو كان في حكم الله زنجبيلًا. وكانت العرب تستلذ من شراب ما يمزج بالزنجبيل لطيب رائحته؛ لأنه يحدو اللسان، ويهضم المأكول، فرغبوا في نعيم الآخرة بما اعتقدوه نهاية النعمة والطيب" (1).

قال ابن القيم في فوائد زنجبيل: هو مُسَخِّنٌ مُعِينٌ عَلَى هَضْمِ الطَّعَامِ، مُلَيِّنٌ لِلْبَطْنِ تَلِيناً معتدلاً، نافع من سدد الكبدِ العارِضةِ عن البرد والرطوبة، ومن ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة أكلاً واكتسحاً، مُعِينٌ عَلَى الْجَمَاعِ، وهو مُخَلِّلٌ لِلرِّيَاحِ الغليظة الحادثة في الأمعاء والمعدة. وبالجملـة.. فهو صالح للكبد والمعدة الباردتـي المزاج، وإذا أُخِذَ منه مع السكر وزن درهمين بالماء الحار، أسهل فُضُولاً لِرِجَّةٍ لُعَابِيَةٍ، ويقع في المعجونات التي تُخَلَّلُ البلغم وتُذَيِّدُه. والمُرِّيُّ منه حارٌّ يابس يهيج الجَمَاعَ، ويزيدُ في الحَمِيّ، وَيُسَخِّنُ المَعِدَةَ والكَبِدَ، ويُعِينُ عَلَى الاستمراء (هضم الغذاء)، وَيُنَشِّفُ البلغم الغالب على البدن، ويزيدُ في الحَفْظَ، وَيُؤَافِقُ بَرْدَ الكَبِدِ والمَعِدَةِ، وَيُرِيِّلُ بلتها الحادثة عن أكل الفاكهة، وَيُطَيِّبُ التَّكْهَةَ، وَيُدْفَعُ به ضرر الأطعمة الغليظة الباردة (2).

فوائد الزنجبيل في العلم الحديث:

ذكر الأطباء في فوائد الزنجبيل بأن له دور مثبت للاقياء وخاصة عند المرضى المصابين بالسرطان. ويفيد أيضاً في تقليل الغثيان والاقياء في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل. والزنجبيل يخفض الكوليسترول والدهون الثلاثية (تريغليسيريد) عند الفئران، كما هي نتيجة دراسة التي أجريت على الفئران. وأثبتت الدراسات أن الزنجبيل يقلل من تجمُّع الصفائح الدموية مما قد يسهم في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية. وأظهرت الدراسات أن إعطاء خلاصة الزنجبيل مرتين يومياً للمصابين بالتهاب المفاصل يؤدي إلى التخفيف من حدوث الألم في الركبة. كما أظهر الباحثون أن للزنجبيل تأثيراً مضاداً للالتهاب عند الفئران حيث إن حقن الزنجبيل في جلد الفئران قد أدى إلى التخفيف من وذمة الجلد والارتكاس الالتهابية فيه (3).

(1) الجامع لأحكام القرآن 141/19 . 142.

(2) انظر: الطب النبوي، ص/ 230 . 231.

(3) انظر: الطب النبوي والعلم الحديث للدكتور حسان شمس، ص/ 34 . 35.

(5) النُّخَالَة:

النُّخَالَة هي القشرة الخارجية لحبة القمح. قال ابن منظور: نَخَلَ الشيء يَنْخُلُهُ نَخْلاً وَنَخْلَهُ وانتَخَلَهُ صَفًّا واختاره وكل ما صَفِيَ لِيُغْزَلَ لُبَّاهُ فَقَدْ انْخَلَّ وَتُنْخَلُ، والنُّخَالَة ما تُنْخَلُ منه، والنُّخْلُ تَنْخِيلُكَ الدَّقِيقَ بِالنُّخْلِ لِتَغْزَلَ نَخْلَتَهُ عَنْ لُبِّاهُ، والنُّخَالَة أيضاً ما يُحْلُ من الدَّقِيقِ، وَنَخْلُ الدَّقِيقِ غَرْبَلَتُهُ، والنُّخَالَة أيضاً ما بقي في المُنْخَلِ عما يُنْخَلُ (1).

♦ عن أبي حازم (2) قال: سألت سهل بن سعد -رضي الله عنه- فقلت: هل أكل رسول الله صلى الله عليه وسلم التَّقِيَّ؟ فقال سهل: ما رأى رسول الله صلى الله عليه وسلم التَّقِيَّ من حين ابتعته الله حتى قبضه الله. قال: فقلت: هل كانت لكم في عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم مناخل؟ قال: ما رأى رسول الله صلى الله عليه وسلم مُنْخَلاً من حين ابتعته الله حتى قبضه الله. قال: قلت: كيف كنتم تأكلون الشعير غير منخول؟ قال: كنا نطحنه وننْفُخُه فيطير ما طار وما بقي ثُرَيْنَاهُ (أي بللناه بالماء) فَأَكَلْنَاهُ (3).

وللنُّخَالَة فوائد كبيرة، حيث للألياف دور في الوقاية من الإمساك وفي علاجه، وفي الوقاية من سرطان القولون، وخفض سكر الدم عند مرضى السكر، كما أن تناول الألياف يقلل من وزن الجسم، وحيث تمتلئ المعدة بالألياف فيحس الإنسان بالشبع، وقد تسهم في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية. ونظراً لهذه الأهمية الغذائية والعلاجية في النُّخَالَة فقد أصبحت تُباع في الصيدليات في أمريكا وأوروبا (4).

(6) الثوم والبصل:

الثوم والبصل فيهما منافع صحية جمة، و مواد نافعة تكون سبباً بإذن الله في زوال كثير من الأمراض والأسقام. ورغم نفرة عليه الصلاة والسلام منهما وأمره مَنْ أَكَلَهُمَا بِقَدَمِ اقْتِرَابِهِ مِنْ جَمَاعَةِ الْمُسْلِمِينَ وَمَسَاجِدِهِمْ إِلَّا أَنَّهُ لَمْ يَحْرَمَهُمَا، بل على العكس من ذلك، فإنه أباح أَكْلَهُمَا لِلْمُؤْمِنِينَ، ولكنه من أجل أن لا يكون الإنسان متسبباً في إيذاء الناس والملائكة، أمر مَنْ أَكَلَهُمَا بِقَدَمِ دُخُولِ الْمَسْجِدِ، فالأمر يعود إلى الإنسان نفسه، فعليه أن يعمل جهده أن لا يأكلهما قبيل الذهاب إلى

(1) لسان العرب 651/11.

(2) أبو حازم: سلمة بن دينار أبو حازم الأعرج الأفرز التمار المدني. مولى الأسود بن سفيان المخزومي، ويقال: مولى بني شَيْخَعٍ من بني ليث. توفي سنة 35، وقيل: 40. انظر: تهذيب التهذيب 71/2.

(3) أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة، باب ما كان النبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه يأكلون 438/3 (5413).

(4) انظر: الطب النبوي والعلم الحديث للدكتور حستان شمس، ص/45، 46.

الصلاة، ووقت الصلاة معلوم لكل مسلم، أو يحاول أن يذهب إلى المسجد وليس في فمه أثر لريح هاتين النبتتين.

❖ عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه، قال: لم نَعُدْ أن فُتحت خير فوقمنا أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم في تلك البُقلة الثوم، والناس جِيعاء فأكلنا منها أكلاً شديداً ثم رُحنا إلى المسجد فوجد رسول الله صلى الله عليه وسلم الريح. فقال: «مَنْ أَكَلَ مِنْ هَذِهِ الشَّجَرَةِ الْخَبِيثَةِ⁽¹⁾ شَيْئاً فَلَا يَقْرَبُنَا فِي الْمَسْجِدِ». فقال الناس: حُرِّمَتْ حُرِّمَتْ. فبلغ ذلك النبي صلى الله عليه وسلم فقال: «أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّهُ لَيْسَ بِي تَخْرِيْمٌ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لِي وَلَكِنَّهَا شَجَرَةٌ أَكْرَهُ رِيْحَهَا»⁽²⁾.

❖ عن ابن شهاب زعم عطاء أن جابر بن عبد الله زعم⁽³⁾ أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «مَنْ أَكَلَ ثُومًا أَوْ بَصَلًا فَلْيَعْتَزِلْنَا» أو قال: «فَلْيَعْتَزِلْ مَسْجِدَنَا وَلْيَقْعُدْ فِي بَيْتِهِ». وأن النبي صلى الله عليه وسلم أتى بِقَدْرٍ فِيهِ خَضِرَاتٌ مِنْ يَقُولُ فُوجِدَ لَهَا رِيْحًا، فَاسْأَلُ، فَأَخْبَرَ بِمَا فِيهَا مِنَ الْبَقُولِ، فَقَالَ: «قَرِّبُوهَا» - إِلَى بَعْضِ أَصْحَابِهِ كَانَ مَعَهُ - فَلَمَّا رَأَاهُ كَرِهَ أَكْلَهَا، قَالَ: «كُلْ، فَإِنِّي أَنَا جِي مِنْ لَا تَنَاجِي»⁽⁴⁾.

وفي رواية قال: نهي رسول الله عليه وسلم عن أكل البصل والكراث فغلبتنا الحاجة، فأكلنا منها. فقال: «مَنْ أَكَلَ مِنْ هَذِهِ الشَّجَرَةِ الْمُتَنِيَّةِ فَلَا يَقْرَبَنَّ مَسْجِدَنَا. فَإِنَّ الْمَلَائِكَةَ تَأْذِي مِمَّا يَتَأَذَى مِنْهُ الْإِنْسُ»⁽⁵⁾.

هذه الأحاديث تفيد بأن سبب المنع هو وجود الريح الخبيثة، فإذا أميت بالطبخ زال سبب المنع. ويقول النووي رحمه الله: إن أكل الثوم مباح بالاجماع لكن يكره لمن أراد حضور المسجد، أو حضور جمع في غير المسجد أو مخاطبة الكبار ويلحق بالثوم كل ماله رائحة كريهة.... وقال أيضاً:

(1) (الخبيثة) قال أهل اللغة: الخبيث في كلام العرب: المكروه من قول أو فعل أو مال أو طعام أو شراب أو شخص. شرح النووي 50/5.

(2) أخرجه مسلم في كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب نهي من أكل ثوماً أو بصلاً أو كراثاً أو نحوها 393/1 (565).

(3) قال الخطابي لم يقل زعم على وجه التهمة، لكنه لما كان أمراً مختلفاً فيه أتى بلفظ الزعم لأن هذا اللفظ لا يكاد يستعمل إلا في أمر يرتاب به أو يختلف فيه. قال الحافظ: وقد يستعمل في القول المحقق أيضاً. انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري 397/2.

(4) أخرجه البخاري في كتاب الأذان، باب ما جاء في الثوم البني والبصل والكراث ... 274/1 (855)، ومسلم في كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب نهي من أكل ثوماً أو بصلاً أو كراثاً أو نحوها 394/1 (564).

(5) أخرجه مسلم في كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب نهي من أكل ثوماً أو بصلاً أو كراثاً أو نحوها 394/1 (564) من حديث جابر رضي الله عنه.

قال بعض أصحابنا هي محرمة عليه (صلى الله عليه وسلم) والأصح عندهم أنها مكروهة كراهة تنزيه ليست محرمة (1).

الفوائد الطبية في الثوم:

الثوم من أقدم الأغذية وكان اليونان يسمونه "مضاد السموم". والثوم يحتوي على أكثر من مائة مركب كيميائي، أهمها على الإطلاق هو مركب (أليسين) التي تنظف الجسم من الجراثيم الضارة، وذلك يخلق الجراثيم بعد تلف الأكسجين، وتسمى هذه المادة عند الروس بالبنسلين الروسي، ولذلك فقد أصبح الثوم مستخدماً بكثرة في المستشفيات الروسية (2).

■ الثوم والوقاية من السرطان: ثبت بدراسة علمية أن الأشخاص الذين يتناولون ستة فصوص من الثوم في الأسبوع، يكونون أقلّ عرضة للإصابة بسرطان القولون بمعدل (30%)، ويخفّض معدل حدوث سرطان المعدة عندهم بنسبة (50%)، وذلك بالمقارنة مع الأشخاص الذين لم يتناولوا يتناولون الثوم أبداً (3).

■ يساعد الثوم على خفض كولسترول الدم، وفي خفض ضغط الدم، ويحافظ على مرونة الشرايين، ومنع تخثر الدم. ومن ثم فهو مفيد لأمراض القلب (4). وفوائد أخرى ذكرها أهل العلم.

الفوائد الطبية في البصل:

البصل من أقدم الخضروات التي عرفها الإنسان وعرف فوائده. عرفه الفراعنة في مصر وكانوا يقدسونه، وقد ذكره أطباء الفراعنة في قوائم الأغذية المقوية التي كانت توزع على العمال الذين اشتغلوا في بناء الأهرامات، كما وصفوه بأنه مغذي وفاتح للشهية ومدر للبول.

والبصل معظمه يحتوي على ألياف سليوزية، ويحتوي 86,8% بالوزن من الماء، 1,3% بروتين، 0,1% دهن، 10,3% كربوهيدرات، وكمية من كل من: الفوسفور، والكالسيوم، والحديد. وفي الطب الحديث يندرج البصل تحت مجموعة المضادات الحيوية الطبيعية القاتلة للجراثيم. والبصل كالثوم يحتوي على مادة (أليسين) التي تتمتع بخواص فعالة في خفض الكولسترول وخفض ضغط الدم والحد من تصلب الشرايين، ولكن البصل يحتوي على كمية أقل من مادة أليسين. كما

(1) شرح النووي على صحيح مسلم 9/14.

(2) انظر: التغذية النبوية 227/1، والطب النبوي والعلم الحديث للدكتور حسان شمس، ص/145.

(3) انظر: الطب النبوي والعلم الحديث للدكتور حسان شمس، ص/147.

(4) المرجع السابق نفسه، ص/148.

ثبت بالدراسات العلمية أن البصل يقلل من تخثر الدم في الأوعية الدموية. وغير ذلك من الفوائد الكثيرة⁽¹⁾.



(1) الطب النبوي والعلم الحديث للدكتور حسان شمسى باشا، ص/157، و التغذية النبوية ص/229 وما بعدها.

المبحث الثاني: الاجتناب عن الأغذية المحرمة والضارة.

كما سبق أن ذكرنا عند الكلام على أهمية الغذاء لجسم الإنسان، أن الغذاء مصدر طاقة للجسد، به يمارس نشاطه ويؤدي وظائفه.

ونظراً لهذه الأهمية حرص الإسلام في كل ما يصلح شأن الجسد ويعود عليه بالنفع، فإذا حرص على الاعتناء بالأغذية الطيبة والنافعة، فكذلك منع وحذر عن أخرى. فحرم الحبائث التي تؤدي إلى ضرره وقد تؤدي إلى إتياله.

وقد صرح الله سبحانه وتعالى المحرمات في كتابه، فقال: ﴿قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهْلًا لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ⁽¹⁾﴾.

وقال تعالى: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ ذَلِكُمْ فِسْقٌ⁽²⁾﴾.

إضافة إلى ذلك فقد حرم النبي صلى الله عليه وسلم أيضاً أشياء، علاوة على ما سبق بيانه في هذه الآيات. كما سيأتي.

علة تحريم الحبائث:

إن المتأمل للمحرمات التي ساقها القرآن الكريم والسنة النبوية، يجد أن التحريم كان لأحد أمرين:

الأول: ضرر هذه الأطعمة على الجسد، لأنها من الحبائث، كالميتة والدم ولحم الخنزير والمنخنقة والموقوذة والمتردة ونحوها. وقد يكسب أكل الحبائث صفة الحث، كمن يأكل لحم الخنزير فإنه يفقد العيرة وما إلى ذلك من صفات الديانة، وكذلك أكل لحوم السباع يؤدي إلى الأخلاق الشُّبعية، وهكذا...

(1) سورة الأنعام، رقم الآية: (145).

(2) سورة المائدة، رقم الآية: (3).

وذكر ابن القيم رحمه الله في الطب النبوي في "فصل التداوي بالمحرّمات" بعد أن ذكر الأحاديث الواردة في منع التداوي بالمحرّمات حيث يقول: "فإنه يُكسِبُ الطبيعة والروح صفّة الحَيْثُ، لأن الطبيعة تنفَعُ عن كيفية الدواء انفعالاً بَيِّنًا، فإذا كانت كيفيَّته خبيثَةً، اكتسبت الطبيعة منه خُبْثًا، فكيف إذا كان خبيثًا في ذاته، ولهذا حرّم الله سبحانه على عباده الأغذية والأشربة والملابس الخبيثة، لما تُكسِبُ النفس من هيئة الحَيْثُ وصفته" (1)هـ.

والثاني: لأمر اعتقادي، كالذي أهل لغير الله.

فتمّة حكمة بالغة في هذه المحرّمات، ولا يسع المرء أن يقف على علة واحدة من علل التحريم ويقول: يمكن بتلافي هذه العلة أن يعود المحرّم حلالاً طيباً.

يقول السيد قطب رحمه الله (2) في تحريم الخنزير: "ويقول الآن قوم: إن وسائل الطهو الحديثة قد تقدمت، فلم تعد هذه الديدان وبويضاتها مصدر خطر لأن إبادة مضمونة بالحرارة العالية التي توافرها وسائل الطهو الحديثة.. وينسى هؤلاء الناس أن علمهم قد احتاج إلى قرون طويلة ليكشف آفة واحدة. فمن ذا الذي يجزم بأن ليس هناك آفات أخرى في لحم الخنزير لم يكشف بعد عنها؟ أفلا تستحق الشريعة التي سبقت هذا العلم البشري بعشرات القرون أن تنق بـها، وتدع كلمة الفصل لها، وتُحرّم ما حرّمت، وتُحلّل ما حلّلت، وهي من لدن حكيم خبير" (3)هـ.

وعلى هذا باقي المحرّمات، فإن ثمة علل ظاهرة، اكتشف الطب بعضها ولكن لا نجزم بأن هذه العلل هي وحدها لا غير.

فالعلة الظاهرة من التحريم إذاً هي الضرر، ويمكن قياس كل مطعوم لم يشهد له الشرع بإباحة ولا تحريمًا، أو أنه تمّ تصنيعه حديثاً من الأطعمة التي لم تكن معروفة من قبل، كالأطعمة الكيماوية ونحوها، فإذا ما تحققت علة الضرر هذه؛ كان التحريم، وإلا فلا، فالحكم يدور مع علته وجوداً وعدماً، فغاية التحريم في شريعتنا الحفاظ على الجسد مما يضره، أما في شرع من قبلنا فقد يكون التحريم عقوبة

(1) الطب النبوي، ص/112.

(2) هو: السيد قطب بن إبراهيم الشاذلي. ولد 9 أكتوبر 1906م. كاتب وأديب ومناظر إسلامي مصري منتمي لحركة الإخوان المسلمين المصرية. له مؤلفات قيمة، منها: تفسير القرآن الكريم المسمى "في ظلال القرآن"، و"النقد الأدبي أصوله ومناهجه"، و"العدالة الاجتماعية في الإسلام". أعدم رحمه الله 29 أغسطس 1966م. انظر: الأعلام للزركلي 148/2.

(3) تفسير "في ظلال القرآن" للسيد قطب 156/2.

وردعاً، وذلك بالحرمان من الطيبات، قال تعالى مخبراً عن بني إسرائيل: ﴿فَيُظْلِمُ مَنَ الدِّينِ هَادُوا حَرَّمْنَا عَلَيْهِمْ طَيِّبَاتٍ أُحِلَّتْ لَهُمْ وَبِصَدَّهِمْ عَنِ سَبِيلِ اللَّهِ كَثِيرًا⁽¹⁾﴾.

وأما العلة في تحريم ما أهل لغير الله فيقول عنها السيد قطب: "فهو محرم لا لعله فيه، ولكن للتوجه به لغير الله. محرم لعله روحية تنافي صحة التصور، وسلامة القلب، وطهارة الروح، وخلوص الضمير، ووحدة المتجه. . فهو ملحق بالنجاسة المادية والقذارة الحقيقية على هذا المعنى المشترك للنجاسة. وهو ألصق بالعقيدة من سائر المحرمات قبله. وقد حرص الإسلام على أن يكون التوجه لله وحده بلا شريك"⁽²⁾.

فالحكمة الشرعية ظاهرة من تحريم بعض المطعومات، إما لضررها المادي على الجسد، وإما لضررها المعنوي على العقيدة والتصور الصحيح. ولقد جاء العلم الحديث ليؤكد هذه الحكمة. وسيكون الكلام على هذه المطعومات بقدر من التفصيل فيما يلي..

(1) سورة النساء، رقم الآية: (160).

(2) تفسير لي ظلال القرآن 157/2.

المطلب الأول: تحرير المسكرات والمخدرات.

السكر في اللغة: خلاف الصحو، وبأي بمعنى الحبس والمنع والسد⁽¹⁾. ومما يسكر:

الخمير:

الخمير في اللغة تأتي بمعنى الغطاء. والتخميرُ التغطية، يقال خمّر وجهه، وخمّر إناءك⁽²⁾. فكان الخمير تغطي عقل شاربه. قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: "الخمير ما خامر العقل"⁽³⁾. أي غطاه بالسكر والذهول.

وفي الاصطلاح هو كل ما كان مُسكرًا سواء كان متخذًا من الفواكه كالعنب والرطب والتين والزبيب أو من الحبوب كالحنطة أو الشعير أو الذرة أو من الحلويات كالعسل وسواء كان مطبوخاً أو نيئاً⁽⁴⁾.

تحريم الخمير:

إن الخمير حرام بكتاب الله تعالى، حرام بسنة رسول الله صلى الله عليه وسلم، حرام بإجماع المسلمين إجماعاً قطعياً معلوماً بالضرورة من دين الإسلام لا خلاف فيه ولا نزاع ولا إشكال ولا لبس⁽⁵⁾.

لقد حرمت الخمير نهائياً في المدينة سنة ثلاث للهجرة، قال شيخ الإسلام ابن تيمية: "فإن الخمير حرمت سنة ثلاث بعد أحد باتفاق الناس"⁽⁶⁾. لكن تحريم الخمير كان بتدرج، وبمناسبة حوادث متعددة، فإن الناس قبل تحريمها كانوا مولعين بشربها.

(1) انظر: تهذيب اللغة للأزهري 34/10.

(2) انظر: لسان العرب 254/4، مادة: (خمر).

(3) أخرجه البخاري في كتاب التفسير، باب قوله تعالى: ﴿إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجَسٌ مِنْ عَمَلِ الشُّبْهَانِ﴾ 225/3 (4619)، ومسلم في كتاب التفسير، باب في نزول تحريم الخمر 2322/4 (3032).

(4) انظر: "الخمير بين الطب والفقه" لمحمد علي البار، ص/27، و"الخمير وسائر المسكرات تحريمها وأضرارها"، لأحمد بن حجر آل بوطامي البنعلي، ص/30.

(5) نعم على ذلك الإمام الشوكاني. انظر: السبل الجرار المتدفق على حدائق الأزهار لمحمد بن علي الشوكاني 732/1.

(6) مجموع الفتاوى 117/14.

قال الله تعالى: ﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ- قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمُ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ⁽¹⁾﴾.

فبيّن سبحانه وتعالى أنّ ما في الخمر والميسر من المضار والمفاسد والآثام الكلية أعظم مما فيها من المصالح الجزئية، ومعلوم بالفطر والعقول والشرائع أنّ ما كانت مفسدته أعظم من مصلحته وجب تحجبه وحزم تعاطيه والاقتراب منه.

ثم قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ^{*} إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ⁽²⁾﴾.

ففي هاتين الآيتين الكريمتين يبين الله سبحانه وتعالى أهل الإيمان بالاجتناب والابتعاد عنها:

أولاً: وُصفت بأقبح الصفات بأنها رجسٌ من عمل الشيطان، والرجس: هو النجس.

ثانياً: إنّها من عمل الشيطان؛ وعمل الشيطان كله شرٌّ وغيثٌ لبني آدم، لأنه عدوّ لهم لا يريد لهم الخير، ولذلك أمر باجتنابها والبعد عنها وعلّق على ذلك الفلاح العاجل والآجل. ودلّ ذلك على أن من لم يجتنب الخمر والميسر فهو خاسرٌ في الدنيا والآخرة.

كما ثبت تحريم الخمر في السنة النبوية أيضاً، والأحاديث في هذا الصدد كثيرة نكتفي بذكر

بعضها:

﴿عن ابن عمر رضي الله عنهما، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «كُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ وَكُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ. وَمَنْ شَرِبَ الْخَمْرَ فِي الدُّنْيَا فَمَاتَ وَهُوَ يَذْمِيهَا لَمْ يَنْتَبْ، لَمْ يَشْرَبِهَا فِي الْآخِرَةِ»⁽³⁾﴾.

قال النووي رحمه الله: فيه تصريح بتحريم جميع الأنبذة المسكرة وأنّ كلّها تُسمى خمرًا سواء في

ذلك الفضيخ⁽⁴⁾، ونبذ التمر، والرطب، والبسر، والزبيب، والشعير، والذرة، والعسل، وغيرها⁽⁵⁾.

(1) سورة البقرة، رقم الآية: 219.

(2) سورة المائدة، الآيات، (90، 91).

(3) أخرجه مسلم في كتاب الأشربة، باب بيان أن كل مسكر خمر وأن كل خمر حرام 1587/3، (2002).

(4) قال ابن منظور: أفضخ البسر إذا بدت الحمرة فيه وأفضخ النخل احمراً واصفرّ. لسان العرب 545/2 مادة: (لفضخ).

(5) شرح النووي على صحيح مسلم 148/13.

قال الخطابي في شرح قوله عليه الصلاة والسلام: «كُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ»، يتأول على وجهين: أحدهما أن الخمر اسم لكل ما يوجد فيه السكر من الأشربة كلها. ومن ذهب إلى هذا زعم أن للشرية أن تحدث الأسماء بعد أن لم تكن، كما لها أن تضع الأحكام بعد أن لم تكن. والوجه الآخر: أن يكون معناه أنه يكون كالخمر في الحرمة ووجوب الحد على شاربها وإن لم يكن عين الخمر، وإنما الحق بالخمر حكماً إذ كان في معناها، وهذا كما جعلوا النباش في حكم السارق، والمتلوط في حكم الزاني وإن كان كل واحد منهما في اللغة يخص باسم غير الزنا وغير السرقة⁽¹⁾.

◆ عن جابر رضي الله عنه، أَنَّ رَجُلًا قَدِمَ مِنْ جَيْشَانَ. وَجَيْشَانَ مِنَ الْيَمَنِ. فَسَأَلَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ شَرَابٍ يَشْرَبُونَهُ بِأَرْضِهِمْ مِنَ الدُّرَّةِ⁽²⁾ يُقَالُ لَهُ الْيَمَزُّ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «أَوْ مُسْكِرٌ هُوَ؟» قَالَ: نَعَمْ. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «كُلُّ مُسْكِرٍ خَرَامٌ، إِنْ عَلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ عَهْدًا لِمَنْ يَشْرَبُ الْمُسْكِرَ أَنْ يَسْقِيَهُ مِنْ طِبْنَةِ الْخَبَالِ». قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ وَمَا طِبْنَةُ الْخَبَالِ؟ قَالَ: «عَرَقُ أَهْلِ النَّارِ أَوْ غُصَاةُ أَهْلِ النَّارِ»⁽³⁾.

هذا الحديث يدل على حرمة الخمر لما ورد فيه وعيد شديد لشاربها بحيث يُسقى يوم القيامة من عرق أهل النار وعصارتهم - والله المستعان.

◆ عن ابن عمر رضي الله عنهما: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لَعَنَ اللَّهُ الْخَمْرَ وَشَارِبَهَا وَسَاقِيَهَا وَبَائِعَهَا وَمُبْتَاعَهَا وَغَاصِرَهَا وَمُعْتَصِرَهَا وَخَامِلَهَا وَالْمَخْمُولَةَ إِلَيْهِ»⁽⁴⁾.

(1) معالم السنن 264/4. 265.

(2) من الدُّرَّة: قال ابن منظور: والدُّرَّة ضرب من الحب معروف أصله دُرُّو أو دُرِّي والماء جَوْض، يقال للواحدة دُرَّة والجماعة دُرَّة ويقال له أَرَزَن. لسان العرب 1505/3، مادة (ذرا).

(3) أخرجه مسلم كتاب الأشربة، باب بيان أن كل مسكر لمر، وأن كل لمر حرام 1587/3 (2002).

(4) أخرجه أبو داود في كتاب الأشربة، باب العنب يُعصر للخمر 556/1 (3674) واللفظ له، وابن ماجه في كتاب الأشربة، باب لعنت الخمر على عشرة أوجه 568/1 (3380)، وأحمد 405/8 (4787) وزاد: «وأكل ثمنها». كلهم من طريق أبي طعمة، وعبد الرحمن بن عبد الله العافقي عن ابن عمر به. والعافقي مقبول، كما في التقريب، رقم: (3952). وأبو طعمة وهو هلال مولى عمر بن عبد العزيز القاري، أيضاً مقبول كما في التقريب، رقم: (8247). فتابع كل من العافقي وأبو طعمة أحدهما الآخر. وله شواهد من حديث أنس بن مالك عند الترمذي، رقم: (1295)، وابن ماجه، رقم: (3381) وزاد: «وعاصرها والمشتري لها والمشتري له». ومن حديث ابن عباس، عند أحمد 74/5 (2897)، وابن حبان 179/12، والحاكم 37/2، وصححه ووافقه الذهبي.

فورود اللعن في هذا الحديث على شارحها وساقها ... إلخ، يدل على أنه من الكبائر والمحرمات.

كما أن شرب الخمر مستقبح فطرة وعقلا. ولذلك حرمها عثمان بن مظعون رضي الله عنه في جاهليته، وقال: لا أشرب شيئا يذهب عقلي، ويضحك بي من هو أدنى مني ويحملني على أن أنكح كرمعي من لا أريد⁽¹⁾.

هل في الخمر شفاء؟

هناك فكرة سائدة بين بعض الناس بأن الخمر تزيد من قوة الشخص وقدرته وتغلب الشجاعة والجرأة فإذا به يعمل من الأعمال ما لا يستطيع أن يعملها بدونها.

هذه الفكرة خاطئة، وبعيدة عن الصواب، والحق خلاف ذلك؛ لأن للخمر مضار ومفاسد عظيمة فهي تضعف قوة المقاومة والمناعة في الجسم، فشارب الخمر أكثر تعرضاً للأمراض من غيره وأكثر استعداداً للتأثر من تقلبات الجو من غيره. فلا غذاء ولا دواء في الخمر، ويؤكد ذلك حديث النبي صلى الله عليه وسلم، الذي رواه الإمام أحمد وأبو داود:

«عن ديلم الحميري⁽²⁾ قال: سألت رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقلت: يا رسول الله! إنا بآرض باردة نعالج فيها عملاً شديداً، وإنا نتخذ شرباً من هذا القمح نتقوى به على أعمالنا، وعلى برد بلادنا؟ قال: «هل يُسَكَّرُ؟» قلت: نعم، قال: «فَأَجْنَبُوا». قلت: إن الناس غير تاركيه، قال: «إِنْ لَمْ يَتَزَكَّوْهُ فَقَاتِلُوهُمْ»⁽³⁾.

وهذا الحديث فيه رد على من يشرب الخمر يزعم الشجاعة، وحصول الدفء. أما ما يتوهم بالشجاعة والكرم، فيقول الأطباء بأنها تخذل المناطق المخية العليا حيث الفكر والرؤية وحيث العقل.

= والحديث صحيحه ابن السكن، كما في تلخيص الحبير في تخریج احادیث الزافع الكبير لابن حجر 200/4. وصحيحه أيضاً الشيخ الألباني في صحيح سنن أبي داود 417/2.

(1) صفة الصفوة لابن الجوزي 450/1.

(2) ديلم الحميري: هو ديلم بن أبي ديلم. ويقال: ديلم بن فيروز. ويقال: ديلم بن هوشع. صحابي مشهور، سكن مصر. انظر ترجمته:

الاستيعاب في معرفة الأصحاب لابن عبد البر 463/2، الإصابة في تمييز الصحابة لابن حجر 328/2.

(3) أخرجه أبو داود في كتاب الأشربة، باب النهي عن المسكر 557/1 (3683) حدثنا حماد بن السري، حدثنا عدة. وأحمد

570/29 (18036) حدثنا محمد بن عبيد. كلاهما (عبيدة و محمد بن عبيد) عن محمد بن إسحاق عن يزيد بن أبي حبيب عن

مرثد بن عبد الله الزبي عن ديلم الحميري به. والحديث رجال إسناده لقات، عدا محمد بن إسحاق المدني، فإنه صدوق، كما في

التقريب، رقم: (5760). فالحديث حسن. كما حثته الحفاظ في فتح الباري 47/10.

يعقل الشهوات الجامحة فيبدو لذلك المخمور وكأنه شجاع مقدام وهو ليس كذلك.. إذ سرعان ما ينقلب الأمر إلى ضده وتنقلب تلك الشجاعة إلى خور وجبن. وعلى كل حال فليست تلك الشجاعة بالشجاعة المحمودة ولا ذلك الكرم بالكرم المحمود.. فإذا كانت الشجاعة في غير موضعها سميت تموراً وإذا كان الكرم في غير موضعه انقلب إلى إسراف وتبذير⁽¹⁾.

وأما ما يتوهم بالدفء، فيقول الأطباء بأنها توسع الأوعية الدموية الموجودة في الجلد ويؤدي ذلك إلى الإحساس بالدفء بل والحرارة. وفي نفس الوقت يفقد المرء حرارة جسمه إلى الجو البارد ويؤدي ذلك إلى هلاكه. وقد نشرت المجلة الطبية لأمريكا الشمالية⁽²⁾ أن شرب الخمر هو أهم سبب لحدوث حالات الوفيات الناتجة عن انخفاض درجة حرارة جسم الإنسان مما يؤدي إلى الإغماء ثم الوفاة.

◆ عن علقمة بن وائل عن أبيه وائل الحضرمي أن طارق ابن سويد الجعفي⁽³⁾ سأل النبي صلى الله عليه وسلم، عن الخمر، فنهاه، أو كره أن يصنعها، فقال: إنما أصنعها للدواء، فقال: «إِنَّهُ لَيْسَ بِدَوَاءٍ وَلَكِنَّهُ دَاءٌ»⁽⁴⁾.

قال الإمام النووي رحمه الله في شرح هذا الحديث: "هذا دليل لتحريم اتخاذ الخمر وتحليلها، وفيه التصريح بأنها ليست بدواء فيحرم التداوى بها، لأنها ليست بدواء، فكانه يتناولها بلا سبب. وهذا هو الصحيح عند أصحابنا أنه يحرم التداوى بها.."⁽⁵⁾.

◆ قال عبد الله بن مسعود رضي الله عنه في شأن السكر: "إن الله لم يجعل شفاءكم فيما حرم عليكم"⁽⁶⁾.

كما نهي النبي صلى الله عليه وسلم عن الدواء الخبيث:

(1) الخمر بين الطب والفقه، للدكتور محمد علي البار، ص/56.

(2) (Medical Clinics of North America, Jan 1984) نقلاً عن: كتاب: الخمر بين الطب والفقه، للدكتور البار، ص/56.

(3) طارق بن سويد الحضرمي أو الجعفي. ويقال: سويد بن طارق. قال ابن مندة: وهو وهم. له صحبة. انظر: الإصابة في تمييز الصحابة 412/3.

(4) أخرجه مسلم في كتاب الأشربة، باب تحريم التداوي بالخمر 1573/3 (1984).

(5) شرح النووي على صحيح مسلم 153/13.

(6) أخرجه البخاري في كتاب الأشربة، باب شرب الخمر والمسل 18/4.

◆ عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: نهي رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الدواء الخبيث⁽¹⁾.

قال الخطابي رحمه الله في شرح الحديث: "الدواء الخبيث قد يكون خُبثه من وجهين أحدهما: خُبث النجاسة وهو أن يدخله المحرم كالخمر ونحوها من لحوم الحيوان غير المأكولة اللحم، وقد يصف الأطباء بعض الأوبال وعذرة بعض الحيوان لبعض العلل وهي كلها خبيثة نجسة وتناولها محرم إلا ما خصته السنة من أوبال الإبل وقد رخص فيها رسول الله صلى الله عليه وسلم لنفَر من عُرينة وعُكُل... (2)".

وبعض من يتوهم أن في الخمر منافع طبية يستدلون على ذلك بقوله تعالى: ﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِن نَّفْعِهِمَا⁽³⁾﴾. وقد ردَّ كثير من الأئمة على هذا الزعم.

وللإمام ابن القيم رحمه الله توجيه سديد في هذا الشأن فهو يقول: "إن تحريم الإسلام للشيء يقتضي تحنيبه والبعد عنه بكل طريق، وفي اتخاذه دواء خَصَّ على الترغيب فيه وملاسته، وهذا ضد مقصود الشارع...". وأشار كذلك إلى أن إباحة النداءوي بالمحرم، "ولا سيما إذا كانت النفوس تميل إليه، ذريعة إلى تناوله للشهوة واللذة، لا سيما إذا عرفت النفوس أنه نافع لها، مزيل لأسقامها جالب لشفائها". كما أشار رحمه الله إلى جانب نفسي هام، فقال: "إن من شرط الشفاء بالدواء تلقيه بالقبول، واعتقاد منفعة، ومعلوم أن اعتقاد المسلم تحريم الخمر يحول بينه وبين اعتقاد منفعتها وبركتها وحسن ظنه بما وتلقيه لها بالقبول، بل كلما كان العبد أعظم إيماناً كان أكره لها، وأسوأ اعتقاداً فيها، فإذا تناولها في هذه الحال كانت داء لا دواء إلا أن يزول اعتقاد الخبيث فيها وسوء الظن والكراهة لها بالحجة. وهذا ينافي الإيمان فلا يتناولها المؤمن قط إلا على وجه داء⁽⁴⁾".

(1) أخرجه أبو داود في كتاب الطب، باب في الأدوية المكروهة 1/ 582، (3870)، والترمذي في كتاب الطب، باب ما جاء فيمن قتل نفسه بسج أو غيره 1/ 462 (2045)، وابن ماجه في كتاب الطب، باب النهي عن الدواء الخبيث 1/ 579 (3459) و أحمد 15/ 470 (9756)، (وزاد الترمذي و ابن ماجه وأحمد: "يعني: السم"). كلهم بطرق عن يونس بن أبي إسحاق عن مجاهد عن أبي هريرة. وأخرجه الحاكم في المستدرک 4/ 455 (8260)، بطريقه عن يونس عن أبي إسحاق به. قلت: يونس بن أبي إسحاق، قال عنه الحافظ في التريب (7965): "صدوق يهمل قليلاً". فالحديث -والله أعلم- حسن.

(2) معالم السنن 4/ 221.

(3) سورة البقرة، رقم الآية: 219.

(4) انظر: الطب النبوي، ص/ 112.

ويقول الأمير الصنعاني (1) - رحمه الله - في كتابه سبل السلام؛ قال الشيخ: كل ما يقوله الأطباء من المنافع في الخمر وشربها كان عند شهادة القرآن أن فيها منافع للناس قبل. وأما بعد نزول آية المائدة ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (2). فإن الله تعالى الخالق لكل شيء سلبها المنافع جملة فليس فيها شيء من المنافع. وبهذا تسقط مسألة التداوي بالخمر والذي قاله منقول عن الربيع والضحاك (3).

وقال الإمام الشوكاني رحمه الله: "أقول: ما حرم الله سبحانه فهو حرام في جميع أحواله ومن ادعى أنه يحل في حالة خاصة وهي حالة التداوي احتاج إلى دليل بخصوص هذا العموم وإلا فعموم الأدلة يرد عليه " (4).

أضرار الخمر في المكتشفات العلمية الحديثة:

شرب الخمر يؤدي إلى تعويد الجسم عليها ويعني ذلك أن الشارب قد يحتاج إلى كميات من الخمر والكحول أكثر من التي كان يتناولها سابقاً، فهو بحاجة إلى 4 - 5 مرات الكمية السابقة ليحصل على نفس الشعور بالتخدير والسكر. ومن مشكلة الخمر على مدمنها أن المدمن قد يعتاد جسمه على أنواع المخدرات الأخرى.

والخمر لها أثر بالغ على الجهاز العصبي، والهضمي، والكبد، وتسبب أمراض القلب والدورة الدموية. علاوة على ما فيها من أضرار اجتماعية أيضاً.

1. أثرها على الجهاز العصبي: يقول الأطباء أن مخ الإنسان يتكون من مراكز مختلفة، فالوظائف الراقية توجد في المراكز الأسفل منها. وأعلى مراكز المخ هي التي تختص بالإرادة وضبط النفس، ثم تأتي أسفل منها مراكز العقل والتفكير، ثم تليها مراكز الحكم على الأشياء، وأسفل منها تأتي مراكز السيطرة على العواطف والأحاسيس.

(1) الصنعاني: هو محمد بن إسماعيل الصنعاني. محدث، حافظ، بارع في كثير من العلوم، خطيب، شاعر، وُلد بمدينة كحلان قرب صنعاء. له مصنفات كثيرة، بلغت نحو مائة مصنف، منها: "سبل السلام شرح بلوغ المرام من أدلة الأحكام" لابن حجر العسقلاني، "توضيح الأفكار شرح تنقيح الأنظار"، "الوقايت في المواقيت"، وغيرها. مات بصنعاء سنة 1182 هـ. انظر: الأعلام للزركلي 38/6، ومعجم المؤلفين لعمر الكحلان 61/9.

(2) سورة المائدة، رقم الآية: 90.

(3) سبل السلام شرح بلوغ المرام، ل محمد بن إسماعيل الأمير الصنعاني 184/4.

(4) السيل الجرار 732/1.

ويسري مفعول الخمر من أعلى إلى أسفل، أي أنها تؤثر على الوظائف الأرقى في المَخ أولاً، ولذلك فإن أول ما يتأثر بالخمر خلايا الإرادة وضبط النفس. ولذلك جاءت التقارير لتؤكد أن مدمن الخمر ضعيف الشخصية، شارد الذهن، لا يمكن الوثوق به، وكذلك فهو كثيراً ما يكون فاشلاً، عديم الثقة في أهله وبيته⁽¹⁾.

2. أضرارها على الجهاز الهضمي: ثبت طبيّاً أن الكحول بكميات قليلة تهيج الأغشية المخاطية لجدار المعدة وتزيد من إفراز حامض المعدة وهذا يؤدي إذا زاد عن حده إلى قرحة المعدة وقرحة الإثني عشر.

إن كأساً واحدة من الخمر تكفي لإحداث كارثة لمريض قرحة المعدة أو الإثني عشر إذ أنها ربما تسبب نزفاً أو انثقاباً، مما يؤدي إلى الوفاة إذا لم ينفذ المريض بعملية مستعجلة⁽²⁾.

3. أضرارها على القلب والأوعية الدموية: يقول الأطباء: إن الخمر تسبب في زيادة عدد نبضات القلب، حيث أن 1% من الكحول تؤدي إلى زيادة نبضات القلب 10 نبضات في الدقيقة عن المعدل الطبيعي، كما ثبت أن الكحول يؤدي إلى إجهاد عضلات القلب، ومعه يمكن حدوث الوفاة⁽³⁾.

4. أضرارها على الكبد: يؤدي تناول الكحول المستمر إلى تليف الكبد، وهو المرض المعروف باسم (تليف الكبد الكحولي) وتليف الكبد يعني الحكم بالاعدام البطيء على المريض. وبعد الإدمان على الكحول من أهم أسباب تليف الكبد. وهذا المرض منتشر جداً في البلاد الغربية، ونادر جداً في بلاد المسلمين - والله الحمد -⁽⁴⁾.

5. الخمر والقوة الجنسية: ثبت طبيّاً أن الخمر تثير الشهوة الجنسية في بداية المشوار لكنه يضعف الفاعلية الجنسية وتؤدي إلى تضخم الخصية وفقدان القدرة على العمل الجنسي⁽⁵⁾.

6. أضرار الخمر الاجتماعية: إن الخمر لها أضرار اجتماعية أيضاً، فما تحدث من الكوارث والاضطرابات والمفاسد والجرائم والحوادث في المجتمعات؛ لها علاقة من قريب أو بعيد بالإدمان على الخمر والمخدرات.

(1) انظر: التغذية النبوية لعبد الباسط محمد السيد 278/1.

(2) انظر: الخمر بين الطب والفقه، للدكتور محمد علي البار ص/96.

(3) انظر: التغذية النبوية 278/1 . 279.

(4) انظر: الإسلام والطب الحديث للدكتور سعيد رضا عبيدات، ص/23، والتغذية النبوية 279/1.

(5) انظر: الإسلام والطب الحديث للدكتور سعيد رضا، ص/26.

فإذا ألقنا النظر إلى المجتمعات الأوروبية وغيرها من بلاد الكفار التي تُشرب فيها الخمر وغيرها المخدرات بكل حرية وجهر، يلاحظ فيها نسبة الجرائم والحوادث وغيرها من المشاكل الاجتماعية كثيرة جداً بالنسبة لبلاد المسلمين.

لقد تقرر جميع المصادر الصحية في العالم بما فيها منظمة الصحة العالمية أن ما لا يقل عن خمسين بالمائة من حوادث السيارات وغيرها تمت تحت تأثير الخمر. ويذكر تقرير الكلية الملكية للأطباء بلندن أن خمسين بالمائة من جميع جرائم القتل تمت تحت تأثير الخمر. وتؤكد جميع التقارير من منظمات الأمم المتحدة ومن بريطانيا والولايات المتحدة الأمريكية وكندا والدول الأوروبية أن ما بين خمسين إلى ثمانين بالمائة من جميع جرائم الاغتصاب والاعتداء على المحرمات مثل الأخت والبنات تحت تأثير الخمر، ويذكر تقرير من منظمة الصحة العالمية أن ستة وثمانين بالمائة من جرائم القتل التي تمت دراستها في 36 قطراً من أقطار العالم، وقعت تحت تأثير الخمر⁽¹⁾.

تقول دائرة معارف جامعة كاليفورنيا للصحة (طبعة 1991): يعتبر الخمر حالياً القاتل الثاني - بعد التدخين - في الولايات المتحدة.

فشرب المسكرات في أمريكا سبب موت أكثر من 100.000 شخص سنوياً هناك. والخمر وحده مسؤول عن أكثر من نصف الوفيات الناجمة عن حوادث الطرق في أمريكا (والبالغة 50.000 شخص سنوياً).

وليس هذا فحسب، بل إن الخمر مسؤول عن إصابة أكثر من نصف مليون شخص بحوادث السيارات في أمريكا في العام الواحد.

وأما في البيت، فالمسكرات مسؤولة عن كثير من حرائق البيت، وسقوط شارب الخمر على الأرض، أو غرقهم أثناء السباحة.

وتتابع دائرة معارف جامعة كاليفورنيا القول: والمسكرات لا تسبب المشاكل في البيت.. أو على الطرقات فحسب، بل إن خسائر أمريكا من نقص الإنتاج وفقدان العمل نتيجة شرب الخمر تزيد عن 71 بليون دولار سنوياً. ناهيك عن الخسائر التي لا تقدر بثمن من مشاكل نفسية وعائلية واجتماعية⁽²⁾.

(1) انظر: الرعاية الصحية. قضايا وحلول. للدكتورة: حسان شمسي باشا، ومحمد علي البار، و عدنان البار، ص/41

(2) انظر المقال بعنوان: "أطباء الغرب .. يحذرون من شرب الخمر"، للدكتور حسان شمسي باشا. وهو منشور على موقع:

<http://www.midad.com/arts/author/422>

ويقول البروفسور "شوكيت" وهو بروفسور الأمراض النفسية في جامعة كاليفورنيا ومدير مركز الأبحاث المتعلقة بالإدمان على الكحول: إن 90 % من الناس في الولايات المتحدة يشربون الخمر، وأن 40 - 50 % من الرجال هناك يصابون بمشاكل عابرة ناجمة عن المسكرات. وأن 10 % من الرجال و 3-5 % من النساء مصابون بالإدمان على الكحول⁽¹⁾.

المخدرات:

هي تلك المواد التي تحدث النشوة واللذة عند من يتناولها فتجعله يتعاطاها ويداوم عليها، وهي تفسد العقل وتفتك بالبدن، كالأفيون (Opium)، والحشيش (Gnnabis)، والمرويين (Heroin)، والتبغ والتدخين (Cigarette) وغيرها.

وهذه المخدرات وإن اختلفت أنواعها وطرق استعمالها فالإدمان فيها يلحق بالإنسان ضرراً بالغاً، آجلاً أو عاجلاً في نفسه وماله، ويصيبه بأمراض كثيرة متنوعة، كما يورث صاحبها صفات ذميمة كالجبن، وعدم الشعور بالواجب، وضعف الإرادة وغير ذلك. وكما أن الخمر تخامر العقل وتغطي فكذلك حال المخدرات بأن ادمانها تغطي العقل وتخرجه عن طبيعته.

وتقوم أدلة كثيرة على تحريم المخدرات، منها قوله تعالى: ﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾⁽²⁾.

وقد ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم تحريم المخدرات على جميع ما يسكر منها على وجه العموم بدون استثناء في كثيرها أو قليلها، ولابن أنواعها. وحينما قال أبو موسى الأشعري رضي الله عنه: يا رسول الله! إنا بأرض يصنع فيها شراب من العسل يقال له البغ، وشراب من الشعير يقال له الميزر، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «كُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ»⁽³⁾.

وعن جابر بن عبد الله رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَا أَسْكَرَ كَثِيرُهُ فَقَلِيلُهُ حَرَامٌ»⁽⁴⁾.

(1) المرجع السابق نفسه.

(2) سورة الأعراف، رقم الآية: (157).

(3) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب قول النبي صلى الله عليه وسلم يَتَبَرَّأُوا وَلَا تُعَذِّبُوا وَكَانَ يُحِبُّ التَّخْلِيفَ وَالْيُسْرَ عَلَى النَّاسِ 114/4 (6124) واللفظ له، ومسلم في كتاب الأشربة، باب بيان أن كل مسكر خمر وأن كل خمر حرام 1568/3 (1733).

(4) أخرجه أبو داود في كتاب الأشربة، باب النهي عن المسكر 557/1 (3681)، والترمذي في كتاب الأشربة، باب ما جاء ما أسكر كثيره فقليله حرام 429/1 (1865)، وابن ماجه في كتاب الأشربة، باب ما أسكر كثيره فقليله حرام 569/1 (3392)، وأحمد

51/23 (14703)، والطحاوي في شرح معاني الآثار 217/4 (6454)، وابن حبان في صحيحه 202/12 (5382)، =

قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله: "تحريم ما يسكر من الأشربة والأطعمة كالحشيشة المسكرة، ثابت بالنص وكان هذا النص مُتناولاً لثُرب الأنواع المسكرة من أي مادة كانت، من الحبوب أو الثمار أو من لبن الخيل أو من غير ذلك. ومن ظن أن النص إنما يتناول خمر العنب، قال: إنه لم يبين حكم هذه المسكرات التي هي في الأرض أكثر من خمر العنب بل كان ذلك ثابتاً بالقياس. وهؤلاء غلطوا في فهم النص، ومما يبين ذلك أنه قد ثبت بالأحاديث الكثيرة المستفيضة أن الخمر لما حُرمت لم يكن بالمدينة من خمر العنب شيء؛ فإن المدينة لم يكن فيها شجر العنب وإنما كان عندهم النخل فكان خمرهم من الثمر ولما حُرمت الخمر أراقوا تلك الأشربة التي كانت من الثمر وعلموا أن ذلك الشراب هو خمر محرمة، فعلم أن لفظ الخمر لم يكن عندهم مخصوصاً بعصير العنب، وسواء كان ذلك في لغتهم فتناول؛ أو كانوا عرفوا التعميم ببيان الرسول صلى الله عليه وسلم فإنه المبين عن الله مراده... (1)".

أضرار المخدرات في الاكتشافات العلمية:

لقد ثبت علمياً أضرار المخدرات مما لا مجال للشك فيها. والمخدرات أنواع كثيرة، والمقام لا يتسع لذكر الجميع لذا نكتفي الدراسة على الحشيش والسيجارة فقط، مما ابتلي بها كثير من الناس في العصر الحاضر.

1. الحشيش:

هو عبارة عن المادة الفعالة في نبات القنب (الذي ينمو في شبه القارة الهندية) التي تفرزها، وتوضع الحشيش في سيجارة أو نارجيلة (Hookah) أو تمزج مع الدخان (2). إذا تناول الإنسان الحشيش فإن جسمه سيتعود عليه ولا يستطيع الاستغناء عنه ويرغب في أخذه مرة تلو الأخرى للحصول على النشوة. وللأسباب التي جعلته يأخذ الحشيش لأول مرة فيصبح مدمناً عليه، ونتيجة ذلك يُصاب بالأعراض التالية:

= والبيهقي في شعب الإيمان 399/7 (5187). كلهم بطرق عن داود بن بكر عن محمد بن المنكدر عن جابر. وروى ابن حبان بطريقه عن موسى بن عقبة به. قلت: داود بن بكر بن أبي القرات، قال عنه الحافظ في التقریب (1787): "صدوق". وأما موسى بن عقبة فهو ثقة، كما في التقریب (7041). وللحديث شواهد من حديث أبي موسى، وعبد الله بن عمر، وعمر بن شعيب عن أبيه عن جده. وقد أخرج الجميع ابن ماجة في سننه. ينظر رقم الأحاديث بالترتيب: (3391)، (3392)، (3394). والحديث قال عنه الترمذي: حسن غريب. وقال الحافظ في التلخيص 201/4 رجال إسناده ثقات.

(1) انظر: مجموع الفتاوى 282/19، 283.

(2) الإسلام والطب الحديث لسعيد رضا عبيدات، ص/37.

1. ضعف عام. 2. فقدان الشهية. 3. نحول الجسم. 4. تدهور في القدرات العقلية وسوء الأخلاق. 5. فقدان القدرة الجنسية وعدم القدرة على الإنجاب ثم يُصاب الشخص بعدها بأعراض الجنون⁽¹⁾.

2. التدخين:

إن من مشكلات عصر الحاضر، أنه قد عمّ شرب الدخان، رغم أنه من الخبائث ويترتب عليه ضرر بالغ على حياة الإنسان.

والتدخين حرام. وستل اللجنة الدائمة للبحوث والإفتاء بالمملكة العربية السعودية عن شرب الدخان، فأجابت: "شرب الدخان حرام، وزرعه حرام، والاتجار به حرام، لما فيه من الضرر، وقد روي في الحديث «لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ»⁽²⁾، ولأنه من الخبائث، وقد قال الله تعالى في صفة النبي صلى الله عليه وسلم: ﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾⁽³⁾»⁽⁴⁾.

ويقول الدكتور الحسيني عبد المجيد هاشم - وكيل الأزهر سابقاً - في ضمن بيانه لحكم الشرعي في التدخين، وتعقيبه على من يرى أنه مكروه أو اجتناب بتصريح الحكم بحرمته: "ولعل هذا كله يرجع إلى أنهم لم يكونوا قد اكتشفوا أضرار التدخين، ولم يكن العلم الحديث قد توصل إلى أن التدخين يسبب أمراضاً خطيرة لا حصر لها..."⁽⁵⁾.

ولقد كشف الطب الحديث والعلم أن في التدخين أضراراً صحية وأنه يسبب العديد من الأمراض.

وهناك تقرير أصدرته الكلية الملكية البريطانية والصادر في عام 1977م، يقول: "إن كمية النيكوتين الموجودة في سيجارة واحدة كفيلاً بقتل إنسان في أوج صحته، لو أعطيت له هذه الكمية من النيكوتين بواسطة ابرة في الوريد"⁽⁶⁾.

كما يؤكد تقرير منظمة الصحة العالمية والصادر في عام 1975م، "بأن عدد الذين يلاقون حتفهم أو يعيشون حياة تعسة من جراء التدخين، يفوقون دون ريب عدد الذين حتفهم نتيجة

(1) المرجع السابق نفسه، ص/39.

(2) سبق ترجمه في صفحة: (148)، حاشية: (3).

(3) سورة الأعراف، رقم الآية: (157).

(4) فتاوى اللجنة الدائمة للبحوث العلمية والإفتاء، هيئة كبار العلماء بالمملكة العربية السعودية 31/13.

(5) انظر: الحكم الشرعي في التدخين لمجموعة من العلماء الجهابذة، ص/89.

(6) المرجع السابق نفسه، ص/84.

الطاعون والكوليرا والجذري والسل والجذام والتيفود والتيفوس في كل عام...“ ويؤكد التقرير أن ”الوفيات الناتجة عن التدخين هي أكثر بكثير من جميع الوفيات بالأمراض الوبائية مجتمعة“(1).

ويقول تقرير منظمة الصحة العالمية: ”إن التوقف عن التدخين سيؤدي إلى تحسين الصحة وإطالة الأعمار بما لا يستطيعه جميع الوسائل الطبية مجتمعة“(2).

أهم الأمراض التي تصيب المدخنين:

وأهم الأمراض التي تصيب المدخنين، ما يلي:

أ. الجهاز التنفسي: كسرطان الرئة، وسرطان الحنجرة، والالتهاب الشعبي (القصبي) المزمن والامفيزيما (انتفاخ الرئة).

ب. القلب والجهاز الدوري (جهاز الدوران): كجلطات القلب، وموت الفجاءة، وجلطات الأوعية الدموية وما ينتج عنها من شلل، واضطرابات الدورة الدموية في الأطراف وجلطاتها.

ج. الجهاز الهضمي: كسرطان الشفة، وسرطان الفم والبلعوم، وسرطان المريء، وقرحة المعدة والإثني عشري، وسرطان البنكرياس.

د. الجهاز البولي: كأورام المثانة الحميدة، وسرطان المثانة، وسرطان الكلى.

هـ. المرأة الحامل والطفل: ككثرة الاجهاض، وقلة موازين الأولاد، وزيادة وفيات المواليد، وزيادة الأجنة الميتة، وزيادة الالتهابات الرئوية لدى الأطفال الرضع.

و. أمراض نادرة: كالتهاب العصب البصري، والعمى، وزيادة أمراض الحساسية مثل: الربو، والشرى (الارتكاريا) والتهاب الجلد... وأمراض الأنف والأذن والحنجرة، ومضاعفة أخطار ضغط الدم، والبول السكري، وارتفاع الكوليسترول، والسمنة المفرطة(3).



(1) المرجع السابق نفسه.

(2) المرجع السابق نفسه، ص/85.

(3) المرجع السابق نفسه، ص/105.

المطلب الثاني: تحرير الميتة والدم.

أولاً: الميتة.

وهي: كل ما له نفس سائلة من دواب البر وطيره، مما أباح الله أكلها، أهلها ووحشها، فارقته روحها بغير تذكية⁽¹⁾.

قلت: وفيه احتراز من ميتة البحر، فهي حلال الأكل عند الجمهور⁽²⁾. ولهم في ذلك أدلة، منها قوله تعالى: ﴿أُحِلَّ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَّكُمْ وَلِلْغَايَةِ⁽³⁾﴾.

إن الميتة من جملة الأطعمة التي حرّمها الله سبحانه وتعالى، واعتبرها من الحباث، قال تعالى: ﴿قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ⁽⁴⁾﴾.

قال القرطبي في تفسير هذه الآية: أعلم الله عز وجل في هذه الآية بما حرّم. والمعنى: يا محمد! لا أجد فيما أوحى إلي محرماً إلا هذه الأشياء، لا ما تحرمونه بشهواتكم. والآية مكية. ولم يكن في الشريعة في ذلك الوقت محرّم غير هذه الأشياء، ثم نزلت سورة "المائدة" بالمدينة. وزيد في المحرمات كالمنخفة والموقوذة والمتردية والنطيحة والخمر وغير ذلك. وحرّم رسول الله صلى الله عليه بالمدينة أكل كل ذي ناب من السباع وكل ذي مخلب من الطير⁽⁵⁾.

وقال تعالى: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَفَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ⁽⁶⁾﴾.

(1) قاله الطبري في جامع البيان في تأويل آي القرآن 492/9.

(2) انظر: الموسوعة الفقهية الكويتية 394/39.

(3) سورة المائدة، رقم الآية: (96).

(4) سورة الأنعام، رقم الآية: (145).

(5) الجامع لأحكام القرآن 115/7.

(6) سورة المائدة، رقم الآية: (3).

قال الشيخ السعدي⁽¹⁾ - رحمه الله - في تفسير هذه الآية: واعلم أن الله تبارك وتعالى لا يحرم ما يحرم إلا صيانة لعباده، وحماية لهم من الضرر الموجود في المحرمات، وقد يبين للعباد ذلك، وقد لا يبين. فأخبر أنه حرم «الْمَيْتَةَ» والمراد بالميتة: ما فُتِدَتْ حياته بغير ذكاة شرعية، فإنها تحرم لضررها، وهو احتقان الدم في جوفها ولحمها المضرب بأكملها. وكثيراً ما تموت بعلة تكون سبباً لهلاكها، فتضرب بالاكل. ويستثنى من ذلك ميتة الجراد والسملك، فإنه حلال. «وَالْدَّمَ» أي: المسفوح، كما قيد في الآية الأخرى. «وَلَحْمَ الْخَيْزِيرِ» وذلك شامل لجميع أجزائه، وإنما نص الله عليه من بين سائر الحباث من السباع، لأن طائفة من أهل الكتاب من النصارى يزعمون أن الله أحله لهم. أي: فلا تغتروا بهم، بل هو محرم من جملة الحباث. «وَمَا أَهْلٌ لِقَبْرِ اللَّهِ بِهِ» أي: ذكر عليه اسم غير الله تعالى، من الأصنام والأولياء والكواكب وغير ذلك من المخلوقين. فكما أن ذكر الله تعالى يطيب الذبيحة، فذكر اسم غيره عليها يفيد خبثاً معنوياً، لأنه شرك بالله تعالى. «وَالْمُنْخِنَقَةُ» أي: الميتة بخنق، بيد أو حبل، أو إدخالها رأسها بشيء ضيق، فتعجز عن إخراجها حتى تموت. «وَالْمَوْقُودَةُ»: أي: الميتة بسبب الضرب بعضاً أو حصي أو خشبة، أو هدم شيء عليها، بقصد أو بغير قصد. «وَالْمُتَرَدِّيَّةُ» أي: الساقطة من علو، كجبل أو جدار أو سطح ونحوه، فتموت بذلك. «وَالنَّطِيحَةُ» وهي التي تنطحها غيرها فتموت. «وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ» من ذئب أو أسد أو غر، أو من الطيور التي تفترس الصيد، فإنها إذا ماتت بسبب أكل السبع، فإنها لا تحمل. وقوله: «إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ» راجع لهذه المسائل، من منخقة، وموقودة، ومتردية، ونطيحة، وأكيلة سبع، إذا ذكيت وفيها حياة مستقرة لتحقق الذكاة فيها. اهـ كلامه⁽²⁾.

أضرار الميتة بالصحة: لقد ثبت علمياً أن الميتة تكون مريعاً خصباً للميكروبات، ومنها الميكروبات المرضية التي تسبب أمراضاً فاتكة بالإنسان، ومنها ما ينتج سموماً تؤذي الإنسان، وقد لا تفسد هذه السموم بالطهي، وتسبب تسمماً للإنسان إذا أكلها حتى بعد طهيها.

(1) هو الشيخ العلامة المفسر عبد الرحمن بن ناصر بن سعد آل سعدي. ولد في عتيزة، بالمملكة العربية السعودية. عام 1307هـ. اشغل بالعلم وانقطع له حتى أدرك في صباه ما لا يدرك غيره في عمر طويل. له مؤلفات كثيرة في أنواع العلوم الشرعية؛ من التفسير، والحديث، والفقه، والأصول، والتوحيد، ومحاسن الإسلام، والرد على المخالفين، من أهمها: "تيسير الكريم الرحمن بتفسير الكلام المنان" أو ما يسمى بـ: "التفسير السعدي"، و "فوائد مستنبطة من قصة يوسف"، و "المواهب الربانية"، وغيرها. توفي سنة 1376هـ. انظر: علماء نجد خلال ثمانية قرون للشيخ عبد الله بن عبد الرحمن آل بستان 218/3 وما بعدها.

(2) تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، ص/219.

وكذلك تحريم المنخقة لانجاس الدم بما ينتج عنه تعفن وحدوث مركبات ضارة بالصحة، وكذلك الموقوذة، والمتردية والنطيحة وذلك لأجل الرضوخ التي تسبب في انتشار الدم تحت الجلد وفي الأنسجة، مما يزيد من خطر ترسب الدم، وتكون مركبات سامة تضر بصحة الإنسان. وأما تحريم ما أكل السبع، فقد ثبت أن الجراثيم والميكروبات التي تكون في أظافر السبع حين تنهش فريستها تنتقل إليها وتسبب أمراضاً لمن يأكل لحومها بعد ذلك، كما أن السبع أو الحيوانات البرية بشكل عام قد تكون مصابة بمرض تظهر آثاره في فمه ولعابه، وينتقل بدوره إلى جسم الفريسة، فتسبب في أضرار بالغة لأكل لحومها⁽¹⁾.

ثانياً: الدم:

قال الله تعالى: ﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ...﴾⁽²⁾.

وقال تعالى: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ...﴾⁽³⁾.

والمراد بالدم، المسفوح كما قيد في الآية الأخرى. وأما ما خالط اللحم، فنقل الإمام القرطبي الإجماع على عدم تحريمه، وكذلك الكبد والطحال مجمع على حله⁽⁴⁾.

أضرار الدم بالصحة:

نذكر أولاً وظيفة الدم في جسم الكائن الحي، فهو يقوم في جسم الكائن الحي بوظيفتين: أولاً: أنه ينقل المواد الغذائية التي تمتص من الأمعاء مثل البروتينات والسكريات والدهون إلى أعضاء الجسم وعضلاته، إلى جانب حمله للفيتامينات والهرمونات والأكسجين وجميع العناصر الحيوية الضرورية.

ثانياً: هي حمل إفرازات الجسم الضارة في جسم الحيوان كي يتخلص منها مع البول أو العرق أو البراز. فإذا كان الحيوان مريضاً فإن الميكروبات تتكاثر عادة في دمه، لأنها تستعمله كوسيلة للانتقال من عضو إلى آخر، كما أن إفرازات الميكروب وسمياته تنتقل عن طريق الدم أيضاً، وهنا يكمن الخطر.. لأنه إذا شرب الإنسان الدم فستنتقل إليه كل هذه الميكروبات وإفرازاتها، وتسبب في أمراض كثيرة، مثل ارتفاع البولينا في الدم، مما يهدد بحدوث فشل كلوي أو ارتفاع نسبة الأمونيا في

(1) نقلاً عن موقع: <http://www.herb-medical.com/Nabawy/deed.htm>

(2) سورة البقرة، رقم الآية: 173.

(3) سورة المائدة، رقم الآية: (3).

(4) انظر: الجامع لأحكام القرآن 2/222.

الدم وحدوث غيبوبة كبدية.. وكثير من الجراثيم التي يحملها الدم تحدث في المعدة والأمعاء تهيجاً في الأغشية، مما يسبب أمراضاً كثيرة.

وإن الدم هو بيئة خصبة لنمو الميكروبات وتكاثرها، حتى إن علماء البكتريا إذا أرادوا زرع واستكثار ميكروب معين، قاموا بتغذية الوسط الذي يزرع فيه بالدم.

وجود الدم في جسم الحيوان الميت يساعد على نمو الميكروبات في الجسم، وسرعة فساد اللحم⁽¹⁾.

ولقد أشار الرازي⁽²⁾ في تفسير قوله تعالى: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ..﴾ إلى أثر احتباس الدم في جثة الميتة وسرعة تعفنه، فقال: "واعلم أن تحريم الميتة موافق لما في العقول لأن الدم جوهر لطيف جداً فإذا مات الحيوان حتف أنفه احتبس الدم في عروقه وتعفن وفسد وحصل من أكله مضار عظيمة"⁽³⁾.

ونظراً لهذه الأسباب وغيرها نجد أن الإسلام حرص وحتم التذكية الشرعية التي تقتضي تصفية الدم من الحيوان بعد ذبحه. وهذه الطريقة (الذبح الشرعي) مضمون تماماً بخروج الميكروبات والجراثيم عن طريق الدم وعدم احتباسها فيه.

ويتم الذبح الشرعي بإحدى الطرق الآتية:

(1) الذبح: وهو قطع الحلقوم والمريء والودجين، ويغلب استعماله في الغنم والبقر والطيور، ويجوز في غيرها.

(2) النحر: وهو الطعن في اللبة (المنحر) إلى مبدأ الصدر، ويغلب استعماله في الإبل وأمثالها، ويجوز في البقر.

(1) انظر: "الطب الوقائي الإسلامي - محرمات غذائية" للدكتور أحمد شوقي الفنجري، و التفذية النبوية. عبد الباسط السيد ص/270.

(2) الرازي: هو أبو عبد الله محمد بن عمر بن الحسن بن الحسين التيمي، الطبرستاني الأصل، الرازي المولد، الملقب فخر الدين، المعروف بابن الخطيب، الفقيه الشافعي. وُلد سنة أربع وأربعين وخمسمائة الهجرية. كان من كبار علماء عصره حتى برع في علوم شتى كالنفس وعلم الكلام والفلك والفلسفة وعلم الأصول وغيرها، ومن أبرز كتبه، تفسيره المسمى بمفاتيح الغيب المعروف بتفسير الرازي، المحصول في أصول الفقه، معالم أصول الدين، وغيرها. تُوِيَ سنة 606هـ. انظر: وفيات الأعيان وأنباء أبناء الزمان لابن خلدون 249/4، والأعلام للزركلي 313/6.

(3) مفاتيح الغيب 106/11.

(3) العقر: وهو جرح الحيوان غير المقدور عليه، سواء الوحشي المباح صيده، أو المتوحش من الحيوانات المستأنسة⁽¹⁾.

وبعد أن يتم الذبح وخروج الدم وإراحة الذبيحة يباشر بسلخ جلدها فواراً وإخراج أحشائها، خوفاً من تسرب شيء من جراثيمها - ولا سيما جراثيم الأمعاء - إلى عضلاتها، فتسبب فسادها بسرعة وتصبح مرضية أو سامة.

فائدة:

وفي حكم الميتة والدم في التحريم: ما أهل لغير الله، قال تعالى: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ⁽²⁾﴾. فهو محرّم، ولكن تحريم هذا النوع لا يرجع إلى ضرر مادي بل لمناقضته أصول الإيمان إذ يقتضي الإيمان الصحيح أن يتوجه الإنسان بكل حركة يتحركها وبكل نية يتوهمها إلى خالقه سبحانه وتعالى ولذلك فهو خبيث من الناحية المعنوية، وكذلك عدم التسمية عند الذبح لأن ذلك ينفي الإيمان من أساسه.

ويقول السيد قطب: "أما ما أهل به لغير الله، أي ما توجه به صاحبه لغير الله، فهو محرّم، لا لعله فيه، ولكن للتوجه به لغير الله. محرّم لعله روحية تنافي صحة التصور، وسلامة القلب، وطهارة الروح، وخلوص الضمير، ووحدة المتجه .. فهو ملحق بالنجاسة المادية والقذارة الحقيقية على هذا المعنى المشترك للنجاسة. وهو ألصق بالعقيدة من سائر المحرمات قبله. وقد حرص الإسلام على أن يكون التوجه لله وحده بلا شريك .."⁽³⁾.

الحقيقة العلمية في تحريم ما أهل لغير الله.

قال الأستاذ الدكتور زغلول النجار [عالم في علوم الأرض، ورئيس لجنة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية بالمجلس الأعلى للشؤون الإسلامية، القاهرة]: "وفي بحث منهجي مختبري أثبتته من كبار علماء الطب والطب البيطري والصيدلة والعلوم في الجامعات السورية، أن التسمية والتكبير عند ذبح الحيوان تعمل عملية تعقيم كامل لبذنه وتطهيره من الدماء والجراثيم، وبمعكس الذبائح التي لا يذكر اسم الله عليها. وفي ذلك ذكر الأخ الدكتور خالد حلاوة المتحدث باسم فريق البحث أن التجارب المختبرية المتكررة على مدى ثلاث سنوات أثبتت مجهرياً أن نسيج اللحم المذبوح بدون تسمية وتكبير كان محتقناً بشيء

(1) انظر: أحكام الذبح والذبائح (مؤتمر رابطة العالم الإسلامي ومنظمة الصحة العالمية) ص/5.

(2) سورة المائدة، رقم الآية: (3).

(3) في ظلال القرآن 157/2.

من بقايا الدم، ومصاباً بمستعمرات عدد من الجراثيم، مثل المكورات العنقودية والعقدية والعصيات القولونية وغيرها، بينما جاء اللحم المسمى عليه (باسم الله، الله أكبر) زكياً طاهراً خالياً تماماً من الدماء والجراثيم. وفسّر الأخ الكريم الدكتور فؤاد نعمه الأستاذ بكلية الطب البيطري بجامعة دمشق بأنه لوحظ شدة اختلاج الأعضاء وعضلات الحيوان الذي يذكر عليه اسم الله عند ذبحه، وأن شدة الاختلاج هذه هي التي تقوم باعتصار معظم دم الذبيحة، وبذلك تطهر وتزكو، بينما لا يحدث ذلك في حالات عدم التسمية والتكبير وإن كانت التذكية بمعنى اراقة الدم المسفوح تخلص بدن الحيوان من معظم هذا السائل القابل للتعفن ومن معظم ما به من جراثيم. وقد فصل الأخ الكريم الدكتور نبيل شريف العميد السابق في كلية الصيدلة بجامعة دمشق، الخطوات المنهجية للبحث حتى توصل إلى هذه النتيجة التي تفوق كل وصف⁽¹⁾.



(1) "من آيات الإعجاز العلمي - الحيوان في القرآن" - للأستاذ الدكتور زغلول النجار، ص/364.365.

المطلب الثالث:

تحرير لحم الخنزير

تعريف موجز عن الخنزير:

الخنزير حيوانٌ عشبيٌ لاصح، فهو يشترك بين البهيمة والسبعية، فالذي فيه من السبع: الناب وأكل الجيف. والذي فيه من البهيمة: الظلف وأكل العشب والعلف. وهو مفرط في شهوة الطعام فيأكل القمامات، والفضلات بما في ذلك فضلاته البرازية، كما يأكل القاذورات والديدان والجُرذان والفئران والجيف المتعفنة، وحتى جيف أقرانه وكل النجاسات، كما هو شرس الطباع شديد الجماع تكثف حياته الجنسية الفوضى، ولا يخصص لنفسه أنثى معينة. كما هو حيوان سريع التوالد، إذ تلد الخنزيرة ما بين (10-20 خنوصاً) وهو سريع النمو، فهو يزن عند الولادة حوالي (2 كلف) لكنه يصل في غضون مائتي يوم إلى أكثر من (100 كلف)⁽¹⁾.

والخنزير على نوعين أساسيين:

الأول: الخنازير المستأنسة: وهي على أنواع مختلفة أكثر من ثلاثمائة نوع، ويطلق لفظ Swine عند الإنجليز على جميع أنواع المستأنسة، أما في الولايات المتحدة فلا يطلق هذا اللفظ إلا ما كان صغير الحجم ووزنه أقل من 50 كلوجراماً، فإذا زاد يسمونه Hog.

الثاني: الخنازير البرية أو غير المستأنسة: وهي أيضاً كثيرة ويدخل فيها المجموعة التالية: Boar, Bush, Wild Pig, Wart hog وجميعها تنصف بأنها تأكل أي شيء تصادفه من ميتة أو قمامة أو عذرة أو نباتات⁽²⁾.

وبعض المتقدمين يقولون بأن هناك خنزير بحري، كما سئل الإمام مالك رحمه الله عن خنزير الماء فتوقف فيه وقال: أنتم تقولون خنزيراً! وقال ابن القاسم⁽³⁾: "وأنا أتقيه ولا أراه حراماً"⁽⁴⁾.

(1) انظر: حياة الحيوان الكبرى، لكمال الدين محمد بن موسى الديلمي 424/1، و الأسرار الطبية و الأحكام الفقهية في تحريم لحم الخنزير، للدكتور محمد علي البار، ص/17.

(2) انظر: نفس الكتاب السابق للدكتور البار، ص/18 - 19.

(3) هو عبد الرحمن بن القاسم، صاحب الإمام مالك، الذي صحبه عشرين سنة. وانفجع به المالكية بعد موت مالك. توفي سنة 291 هـ. انظر: وفيات الأعيان لابن خلكان 129/3.

(4) الجامع لأحكام القرآن 217/2.

قال الدكتور محمد علي البار: وليس هناك خنزير بحري كما توهم كثير من المتقدمين. وما يطلق عليه اسم سمك خنزيري Hog fish ليس إلا نوعاً من السمك ولا علاقة له بالخنزير سوى شكل أنفه⁽¹⁾.

تحريم الخنزير:

إن لحم الخنزير (Pork) محرم بنص الكتاب والسنة. ولقد نزلت أربع آيات في القرآن الكريم تحرم أنواعاً من المطاعم، ذكر فيها جميعاً لحم الخنزير. وهذه الآيات هي قوله تعالى:

1. ﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَن اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ⁽²⁾﴾.
2. ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمَ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْفُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ⁽³⁾﴾.
3. ﴿قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَّسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَن اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ⁽⁴⁾﴾.
4. ﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَن اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ⁽⁵⁾﴾.

وهذه الآيات صريحة في تحريم لحم الخنزير وكذلك في تحريم شحمه أيضاً لأن اللحم مع الشحم يقع عليه اسم اللحم، وهو داخل في اسم اللحم.

يقول القرطبي رحمه الله: "خص الله تعالى ذكر اللحم من الخنزير ليدل على تحريم عينه، ذكبي أو لم يذك، وليعم الشحم وما هنالك من الفصاريغ وغيرها"⁽⁶⁾.

(1) الأحكام الفقهية والأسرار الطبية في تحريم لحم الخنزير ص/18.

(2) سورة البقرة، رقم الآية: (173).

(3) سورة المائدة، رقم الآية: (3).

(4) سورة الأنعام، رقم الآية: (145).

(5) سورة النحل، رقم الآية: (115).

(6) الجامع لأحكام القرآن 222/2.

وقال الخازن⁽¹⁾ في تفسيره: "وأما الخنزير فإنه أراد بلحمه جميع أجزائه وإنما خص اللحم بالذكر لأنه المقصود لذاته بالأكل"⁽²⁾.

وقد وردت كلمة خنزير ومشتقاتها في السنة النبوية في مواضع كثيرة، كلها في مجال الذم والقدح والتكيل والتحذير. وسوف تقتصر على بعض الأحاديث بما فيها كفاية للدلالة على موقف السنة في تحريم هذا الحيوان الخبيث.

❖ عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَيُوشِكَنَّ أَنْ يَنْزَلَ فِيكُمْ ابْنُ مَرْيَمَ حَكَمًا⁽³⁾ مُقْسِطًا⁽⁴⁾ فَيُكْسِرَ الصَّلِيبَ⁽⁵⁾ وَيَقْتُلَ الْخَنَازِيرَ، وَيَضَعُ الْجِزْيَةَ⁽⁶⁾، وَيَفِيضَ الْمَالَ حَتَّى لَا يَقْبَلَهُ أَحَدٌ»⁽⁷⁾.

استدل الإمام ابن حزم رحمه الله من قتل عيسى عليه السلام للخنزير (وعيسى سيحكم بشريعة الإسلام) وبما أن الإسلام حرم إضاعة المال فلو كانت الزكاة تعمل في شيء من الخنزير، لما أباح عليه السلام قتله فيضيع، فصح أنه كله ميتة محرمة على كل حال، وقد ادعى بعض من لا يبالي ما أطلق به لسانه من أصحاب القياس، أن شحم الخنزير إنما حرم قياساً على لحمه وأن الإجماع على تحريمه إنما هو من قبل القياس المذكور⁽⁸⁾.

(1) هو: علي بن محمد بن إبراهيم الشيعي علاء الدين، المعروف بالخازن. عالم بالتفسير والحديث، من فقهاء الشافعية. بغداد الأصل. ولد ببغداد سنة 678هـ، وسكن دمشق مدة، وكان خازن الكتب بالمدرسة السيمساقية فيها. له تصانيف؛ منها: تفسيره المسمى "لباب التأويل في معاني التنزيل" والمعروف بتفسير الخازن. توفي بحلب سنة 741هـ. انظر: الدرر الكامنة في أعيان المائة الثامنة لابن حجر 116/4، و الأعلام للزركلي 5/5.

(2) تفسير الخازن المسمى لباب التأويل في معاني التنزيل 140/1.

(3) حكماً: أي ينزل حاكماً بهذه الشريعة لا ينزل نبياً برسالة مستقلة وشريعة ناسخة بل هو حاكم من حكام هذه الأمة. شرح النووي على صحيح مسلم 190/2.

(4) مُقْسِطاً: والمقسط العادل يقال أقسط يقسط القساط فهو مقسط إذا عدل. والقسط بكسر القاف القدر وفتح الجور. المرجع السابق نفسه.

(5) فكسر الصليب: قال النووي: معناه يكسره حقيقة ويطل ما يزعمه النصارى من تعظيمه. المرجع السابق نفسه.

(6) ويضع الجزية: قال الخطابي: معناه؛ أنه يضعها عن النصارى وأهل الكتاب ويعملهم على الإسلام ولا يقبل منهم غير دين الحق فذلك معنى وضعها. معالم السنن للخطابي 347/4.

(7) أخرجه البخاري في كتاب البيوع، باب قتل الخنزير وقال جابر حرم النبي صلى الله عليه وسلم بيع الخنزير 119/2 (2222)، ومسلم في كتاب الإيمان، باب نزول عيسى بن مريم حاكماً بشريعة نبينا محمد صلى الله عليه وسلم 135/1 (155).

(8) المحلى بالآثار لابن حزم 94/6.

♦ عن بريدة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَنْ لَعِبَ بِالنَّرْدِ شِيرٍ (1) فَكَأَنَّمَا صَبَغَ يَدَهُ فِي لَحْمِ خَنْزِيرٍ وَدَمِهِ» (2).

هذا الحديث ورد فيه ذم شديد لكل من يلعب بالنردشير، لدرجة تشبيهه بمن يصبغ يده في لحم الخنزير ودمه. فإذا كان هذا حال من يصبغ يده بلحم الخنزير، فكيف يكون حال من يأكل لحم هذا الحيوان؟

قال ابن كثير رحمه الله: «فإذا كان هذا التفسير لمجرد اللمس فكيف يكون التهديد والوعيد الأكيد على أكله والتغذي به، وفيه دلالة على شمول اللحم لجميع الأجزاء من الشحم وغيره» (3).
♦ عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول عام الفتح وهو بمكة «إِنَّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ حَرَّمَ بَيْعَ الْخَمْرِ وَالْمَيْتَةِ وَالْخَنْزِيرِ وَالْأَصْنَامِ». فقيل يا رسول الله! أَرَأَيْتَ شُحُومَ الْمَيْتَةِ فَإِنَّمَا يُطْلَى بِهَا السُّفْنُ وَيُدْهَنُ بِهَا الْجُلُودُ وَيُسْتَصْبَحُ بِهَا النَّاسُ؟ فقال: «لَا هُوَ حَرَامٌ. قَاتَلَ اللَّهُ الْيَهُودَ إِنَّ اللَّهَ لَمَّا حَرَّمَ شُحُومَهَا جَمَلُوهَا» (4) ثُمَّ بَاغَوْهُ فَأَكَلُوا ثَمَّتَهُ» (5).

وفي هذا الحديث تصريح بتحريم بيع الخنزير أو الاستفادة من أي جزء منه، فقد دعا النبي صلى الله عليه وسلم على اليهود بسبب تمايلهم على شرع الله وذلك بمحاولتهم الاستفادة مما حرم الله عليهم أكله عن طريق تحويله إلى شكل آخر.

تحريم التداوي بلحم الخنزير:

سئل شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله تعالى: فيمن يتداوى بالخمير، ولحم الخنزير وغير ذلك من المحرمات، هل يباح للضرورة أم لا؟ وهل هذه الآية: «وَقَدْ فَصَّلَ لَكُمْ مَا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ إِلَّا مَا اضْطُرِرْتُمْ إِلَيْهِ» (6) في إباحة ما ذكر؟ أم لا؟ فأجاب: «لا يجوز التداوي بذلك، بل قد ثبت في الصحيح عن النبي صلى الله عليه وسلم، أنه سُئِلَ عن الخمر يُتَدَاوَى بِهَا، فَقَالَ: «إِنَّهَا دَاغٌ وَلَيْسَتْ

(1) بالنردشير: قال ابن الأثير: النرد: اسم أعجمي معرب. وشير: بمعنى حلو. النهاية في غريب الحديث ص/909. وقيل: إن واضعه هو أردشير بن بابك، ولهذا يقال: النردشير. النظر: تاج العروس 219/9، مادة: (نرد).

(2) أخرجه مسلم في كتاب الشعر، باب تحريم اللعب بالنردشير 1770/3 (2260).

(3) تفسير القرآن العظيم 16/3.

(4) جمَلُوه: أي أذابه. مقدمة فتح الباري شرح صحيح البخاري ص/104.

(5) أخرجه البخاري في كتاب البيوع، باب بيع الميتة والأصنام 123/2 (2236)، ومسلم في كتاب المساقاة، باب تحريم بيع الخمر والميتة والخنزير والأصنام 1207/3 (1581).

(6) سورة الأنعام، رقم الآية: (119).

بِدَوَاءٍ»⁽¹⁾، وفي السنن عنه أنه نهي عن الدواء بالخبيث، وقال: «إِنَّ اللَّهَ لَمْ يَجْعَلْ شِفَاءً أُمْتِي فِيمَا حَرَّمَ عَلَيْهِ»⁽²⁾. وليس ذلك بضرورة، فإنه لا يتيقن الشفاء بها، كما يتيقن الشبع باللحم المحرم؛ ولأن الشفاء لا يتعين له طريق، بل يحصل بأنواع من الأدوية وبغير ذلك، بخلاف المخمصة، فإنها لا تزول إلا بالأكل. بل قد قيل: من استشفى بالأدوية الخبيثة كان دليلاً على مرضٍ في قلبه، وذلك في إيمانه، فإنه لو كان من أمة محمد، المؤمني، لما جعل الله شفاءه فيما حرم عليه⁽³⁾.

العلة في تحريم لحم الخنزير:

إن الله أحاط بكل شيء علماً، ووسع كل شيء رحمةً وحكمةً وعدلاً، فهو سبحانه عليم بمصالح عباده، رحيم بهم، حكيم في خلقه وتدبيره وشرعه، فأمرهم بما يسعدهم في الدنيا والآخرة، وأحل لهم ما ينفعهم من الطيبات، وحرم عليهم ما يضرهم من الخبائث، وقد حرم الله أكل الخنزير وأخبر بأنه رجس، أي نجس. إلا أنه لم يحرم فقط لأجل ذلك بل هناك مفساد وأضرار صحية متنوعة التي يمكن أن تصل إلى حد إهلاك من تناوله. والله تعالى حرم عن إيقاع النفس في الهلاك، ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾⁽⁴⁾.

ونقل ابن كثير رحمه الله عن بعض أهل العلم قوله: فكل ما أحل الله تعالى من المأكول، طيب نافع في البدن والدين، وكل ما حرمه فهو خبيث ضار في البدن والدين⁽⁵⁾.

ويقول سيد قطب رحمه الله في تفسير الآية الثالثة من سورة المائدة: "وسواء وصل العلم البشري إلى حكمة هذا التحريم أم لم يصل، فقد قرر العلم الإلهي أن هذه المطاعم ليست طيبة؛ وهذا وحده يكفي. فالله لا يحرم إلا الخبائث وإلا ما يؤدي الحياة البشرية في جانب من جوانبها. سواء علم الناس بهذا الأذى أو جهلوه.. وهل علم الناس كل ما يؤدي وكل ما يفيد؟"⁽⁶⁾.

(1) سبق ترجمته في صفحة: (208)، حاشية: (4).

(2) قلت: لم أجد هذا الحديث بهذه الألفاظ مرفوعاً في كتب السنة. وقد ورد بنحوه عن ابن مسعود موقوفاً عليه، كما سبق ترجمته في صفحة: (208)، حاشية: (4).

(3) انظر: الفتاوى الكبرى 8/3، ومجموع الفتاوى 275/24.

(4) سورة البقرة، رقم الآية: (195).

(5) تفسير القرآن العظيم 488/3.

(6) تفسير في ظلال القرآن 156/2.

تنبيه!

ويجب التنبيه، بأن التحريم الوارد في أكل لحم الخنزير الملعل بـ "الرجس" يجب للأخذ به، وأما الأسباب الأخرى التي كشفه العلم ليس له القوة في التحريم بالنسبة لقوة حكم التحريم القاطع الملعل بالرجس، إذ إن العلم يأتي فيكشف عن بعض حقائق، لكن تبقى حقائق أخرى كثيرة لا يحيط بها علم الإنسان، والله تعالى يقول: ﴿وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا⁽¹⁾﴾.

أكل الخنزير وتأثيره على سلوك آكليته:

إن الخنزير مفقود الغيرة، فالذي يأكل لحمه يكون مثله في فقد الغيرة، وهذا هو الظاهر في أهل أوروبا وأمريكا الذين يدمنون أكل لحم الخنزير، فهم فاقدون الغيرة - إلا ما شاء الله - والخيانة الزوجية شائعة جداً فيما بينهم.. وكذا انتشار الزنا واللواط في هذه البلاد أمرٌ معروفٌ شائعٌ. يقول الفخر الرازي: "قال أهل العلم: الغذاء يصير جزءاً من جوهر المتغذي فلا بد أن يحصل له أخلاق وصفات من جنس ما كان حاصلاً في الغذاء، والخنزير مطبوع على حرصٍ عظيم، ورغبة شديدة في المشتبهات، فحرم أكله لئلا يتكيف بتلك الكيفية"⁽²⁾.

وذكر الإمام ابن القيم رحمه الله في "الطب النبوي" بعد ذكر الأحاديث الواردة في منع التداءي بالمحرمات، فيقول: "فإنه يُكسِبُ الطبيعة والروح صفة الحُبث، لأن الطبيعة تنفعل عن كيفية الدواء انفعالاً بَيِّنًا، فإذا كانت كَيْفِيَّتُهُ خَبِيثَةً، اكتسبت الطبيعة منه حُبثًا، فكيف إذا كان خَبِيثًا في ذاته، ولهذا حَرَّمَ الله سبحانه على عباده الأغذية والأشربة والملابس الخبيثة، لما تُكسِبُ النفس من هيئة الحُبث وصفته"⁽³⁾.

وهذه الحقيقة ثابتة علمياً بأن الأغذية والأشربة تتحول بعد الهضم والامتصاص إما إلى طاقة تحرك الجسم، ووقود للعقل والقلب، أو إلى مواد لبناء الأنسجة وإبدال النالف منها بجديد صالح⁽⁴⁾. فالذي يأكل الحَبائث أو يشربه كالحم الخنزير، أو الخمر فقد دخل الحَبائث في تركيب جسمه وتكوين فكره.

(1) سورة الإسراء، رقم الآية: (85).

(2) مفاتيح الغيب، لفخر الدين محمد بن عمر الرازي 106/11.

(3) الطب النبوي، ص/112.

(4) انظر: الأسرار الطبية والأحكام الفقهية. د. محمد علي البار، ص/21.

وقد ثبت في دهن الخنزير بأنه لا يتحول بعد الهضم إلى دهن إنساني كما يفعل الجسم ببقية دهون الحيوانات من الأنعام بل إن الغريب أن دهن الخنزير يبقى على هيئة الخنزيرية .. ويترسب في الجسم على هيئة الخنزيرية.. ويتحول إلى طاقة على هيئة الخنزيرية⁽¹⁾.

بعض الأمراض التي ينقلها لحم الخنزير:

كما سبق أن ذكرنا أن من طبائع هذا الحيوان، أنه يأكل الخبيث المستقذر، الذي تعافه الناس، فجسمه منبع لشتى الأمراض. ولعل السبب الحقيقي لذلك هو ما يتعرض له هذا الحيوان من تلوث كبير عن طريق الفضلات والافرازات البشرية التي يقبل عليها ويتناولها بنهم، من القمامات والمستقذرات التي يتغذى عليها. لذا فقد أثبت العلم الحديث أن الخنزير من بين سائر الحيوانات يُعدّ أكبر مستودع للجراثيم الضارة بجسم الإنسان.

وهذه الحقيقة أثبتها الطبيب الألماني هانس ريكفينغ، حيث يقول: لا بد أن أشير إلى التراث القديم عند بعض الأمم حيث كان للتعالم التي أرساها النبيان محمد وموسى أكبر الأثر في التزام المسلمين واليهود بقوانين الله الطبيعية. ففي إفريقيا حيث يعيش المسلمون وغيرهم في ظروف مناخية واحدة، نجد بالمقارنة، أن الشعوب الإسلامية تتمتع بصحة جيدة لأن لحم الخنزير محرم في شريعتها، بينما نجد أن الشعوب الأخرى التي تعتمد النظام الغربي في تغذيتها تصاب بأمراض ترتبط كل الارتباط بتناولها لحم الخنزير⁽²⁾.

وقد عدّ بعض أهل العلم الأمراض التي تصيب الخنزير، وهي 450 مرضاً، منها 57 مرضاً طفلياً تنتقل منه إلى الإنسان، بعضها خطير بل وقاتل، ويختص الخنزير بمفرده بنقل 27 مرضاً وبائياً إلى الإنسان، وتشاركه بعض الحيوانات الأخرى في نقل بقية الأمراض، لكنه يبقى المخزن والمصدر الرئيسي لهذه الأمراض، هذا عدا عن الأمراض الكثيرة التي يسببها أكل لحمه كتليف الكبد، وتصلب الشرايين، وضعف الذاكرة، والعقم، والتهاب المفاصل، والسرطانات المختلفة وغيرها⁽³⁾.

وسأذكر بعضاً منها على سبيل المثال لا على سبيل الحصر:

(1) انظر المرجع السابق.

(2) له بحث عن أضرار لحم الخنزير، ترجمه الدكتور محمد غوزي. وهو غير مطبوع، ونشرت ملخص البحث جريدة المدينة في 1405/5/2 هـ. ذكره الدكتور محمد علي البار في كتابه "الأسرار الطبية والأحكام الفقهية في تحريم لحم الخنزير". وانظر أيضاً: موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية. أحمد جاد 390/1.

(3) انظر المقال بعنوان: "إعجاز القرآن الكريم في مدة الرضاعة ونوعيتها" للدكتور فهمي مصطفى محمود. [من أبحاث المؤتمر العالمي الكويت] منشور على موقع إعجاز العلمي في القرآن والسنة. مكة المكرمة <http://www.aleajaz.org>

1. ضغط الدم، وجلطات القلب، وضيق الشرايين:

لحم الخنزير أكثر لحوم الحيوان دهوناً وأملاحاً، وبالتالي فهو أكثرها ضرراً بشرايين الجسم، الأمر الذي يسبب لآكل لحم الخنزير ودهنه زيادةً في الوزن وزيادةً في الكوليسترول وبالتالي زيادةً في ضغط الدم وجلطة القلب وزيادةً في حامض البوليك (Uric acid) الذي بدوره يساهم في زيادة الإصابة بجلطات القلب وأمراض الشرايين التاجية (Coronary Arteries) ⁽¹⁾.

2. أمراض هضمية:

إن الخنزير يحتوي على 50% من لحمه دهنيات وأن هذه الدهنيات منها 38% دهون مشبعة تترى جلسريد ولا يستطيع الإنسان هضمها. بينما الأبقار تحتوي على 6% فقط من الدهون وهي سهلة الهضم والأغنام تحتوي على 17% دهون أيضاً سهلة الهضم وهذا يدل أيضاً على الضرر الحقيق من تناول لحم الخنزير ⁽²⁾.

3. الأمراض الطفيلية:

ومنها: "الدودة الشريطية" (Taenia Solium) التي يصل طولها عشرة أقدام، وما تسببه من اضطرابات هضمية وفقر للدم، فضلاً عما يسببه وجود حويصلاتها في مخ آكل لحم الخنزير وكبدته وورثته ونخاعه الشوكي من أضرار شديدة تصل إلى الموت والهلاك.

ومنها: "الدودة اللولبية" (Trichina Spiralis) وهي من أخطر الديدان والتي لا يخلو منها لحم الخنزير وتتركز هذه في عضلات آكل لحم الخنزير المحتوي على هذه الديدان وتسبب له آلاماً شديدة تُشَلِّح حركة هذه العضلات، كما تتركز بالحجاب الحاجز. وكثرتها به تؤدي إلى وقف التنفس ثم الموت.

ومنها: "دودة الإسكارس" (Ascaris) ويبلغ طول هذه الدودة عشر بوصات، وتسبب الالتهاب الرئوي، واحتقان القصبة الهوائية، وانسداد الأمعاء، ولا يمكن إزالتها إلا بعملية جراحية.

ومنها: "ديدان الإنكلستوما" (Ancylostoma) والبلهارسيا (Bilharzia) والدوسنتاريا (Dysentery) التي تسبب النزف وفقر الدم وغيرها من الأمراض التي تؤدي إلى الوفاة. إلى غير

(1) المرجع السابق نفسه.

(2) انظر مقالة أستاذ الدكتور حفي محمد مدبولي، عن أضرار لحم الخنزير. وهي من أبحاث المؤتمر العالمي العاشر للإعجاز العلمي في القرآن والسنة بتركيا 1432هـ-2011م. ملخص البحث منشور على موقع الإعجاز العلمي، مكة المكرمة:

<http://www.eajaz.org/index>

ذلك من الطفيليات الكثيرة التي تُخلف أضراراً شديدة في مواضع مختلفة من بدن متناول لحم الخنزير⁽¹⁾.

4. دهون الخنزير والسرطان:

لقد أثبتت الأبحاث والدراسات بأن الدهون وخاصة دهن الخنزير لها علاقة بأنواع من السرطانات مثل سرطان القولون، والمستقيم، وسرطان الثدي، وسرطان الحوتة (البروستا)، وسرطان بطانة الرحم وسرطان المرارة والبنكرياس⁽²⁾.

5. مرض انفلونزا الخنازير (Swine Influenza):

إن مرض الانفلونزا (بشكل عام) هي عدوى تحدث لدى الإصابة بأحد الأنواع الثلاثة الأساسية لفيروس الانفلونزا، وفيروس الانفلونزا ينقسم إلى ثلاثة أنواع، وهي: (Type A, Type B, Type C)

ويتميز نوع (A) بأنه يصيب الإنسان والخنزير والخيل والطيور... ويعتبر من أشد أنواع الفيروسات خطورة. وبالتحديد فمرض انفلونزا الخنازير من هذا النوع الخطير، وأنه يتكاثر وينمو في الخنزير ومن ثم تنتقل إلى الإنسان أحياناً. ولقد تم العثور على إصابات بشرية في الماضي لكنها قليلة جداً وأصابت فقط الأشخاص الذين يعملون أو لهم اتصال مباشر مع الخنازير. أما مرض إنفلونزا الخنازير المتفشى حالياً فيختلف عن السابق، حيث ظهر نوع أو شكل جديد، له القدرة على الانتقال من شخص إلى آخر وأيضاً إلى الأشخاص الذين ليس لديهم اتصال مباشر أو غير مباشر مع الخنازير. وتتراوح مدة حضانة فيروس إنفلونزا الخنازير بين ثلاثة وسبعة أيام، وقد تمتد فترة أكثر لدى الأطفال الصغار⁽³⁾.

(1) انظر: "الأسرار الطبية والأحكام الفقهية في تحريم لحم الخنزير" ص/83، و "حكمة وأسباب تحريم لحم الخنزير في العلم والدين" للطبيب سليمان قوش، ص/32، 24، و "الاعجاز التشريعي في لحم الخنزير" مقالة، للدكتور فهمي مصطفى. منشورة على موقع الإعجاز العلمي، مكة المكرمة <http://alejaz.org/Research>

(2) نفس المراجع السابقة.

(3) انظر: الأسرار الطبية والأحكام الشرعية في تحريم لحم الخنزير، ص/153، و المقال بعنوان: "كل ما تريد أن تعرفه عن إنفلونزا الخنازير، من تاريخ الوباء إلى أسباب تفشيه اليوم .. ومن الأعراض إلى الوقاية" للدكتور غير مبارك. جريدة الشرق الأوسط (جريد يومية تصدر في لندن باللغة العربية، عن المجموعة السعودية للأبحاث والتسويق) يوم الأحد 09/06/1430هـ، العدد: (11114).

وانفلونزا الخنازير مرض حاد وبائي يصيب الجهاز التنفسي، حيث يؤدي إلى مضاعفات تنفسية، يليه وهن وهبوط في الجسم، ومن مضاعفاته الخطيرة التهاب المخ أو تضخم القلب، يليه هبوط فجائي في وظيفته⁽¹⁾.

6. اكتشاف جرثومة جديدة في لحم الخنزير:

لقد اكتشف الدكتور جون لارسن (Jon Larsen) - كبير أطباء المستشفى الرسمي في كوبنهاجن (Copenhagen) [إحدى المدن الكبيرة في الدانمارك] جرثومة جديدة في لحم الخنزير، ففي حوار له مع هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة - مكة المكرمة - سئلت الهيئة عن مدى صدق الخبر الذي بلغهم عن اكتشافه جرثومة جديدة في لحم الخنزير؟!

فاجاب: "الكلام الذي صرحت به يدور حول جرثومة خطيرة يحملها الخنزير، وأنا لم أنشر الكثير عن هذا الموضوع غير ما كتب في الصحف والمجلات الطبية، لأنه ليس بالشيء الجديد بل معروف في معظم أنحاء العالم، وبالنسبة للأمريكيين فأهم لم يعلنوا صراحة عن وجود هذه الجرثومة في الخنزير". وقال عن أعراض هذا المرض:

1. الإسهال الشديد. 2. آلام بالمعدة تشبه أعراض الزائدة الدودية. 3. حمى مصحوبة بارتفاع درجة الحرارة لفترة من الوقت.

وتكمن خطورة هذا المرض في أنه يظهر بأعراض أمراض أخرى مثل روماتيزم المفاصل والذي يبدأ بالآلام في العظام، وقد ينتهي إلى روماتيزم القلب أو إلى روماتيزم الكلى، كما قد تظهر أعراض تتداخل مع بعض الأمراض الجلدية.. وهذا ما كان يهمني كثيراً في استمرار البحث عن حقيقة هذا المرض، ويشاركني في ذلك بعض الأطباء بمدينة (مالو) بالسويد وفنلندا.

عند دراسة عدة أمراض وبائية وجدت أن الجرثومة التي اكتشفتها في الخنزير من مجموعة جراثيم اليارسينيا (Yarsinia) وهي موجودة في الطبيعة من حولنا ولكن لا يُعرف حتى الآن كيف تتم العدوى بها. بطبيعة الحال فإن هذه الجرثومة التي تسبب هذا الوباء لا توجد في الدانمارك فقط، إذن كيف تحصل العدوى بهذه الجرثومة من الطبيعة؟.. لا يوجد أماناً إلا مصدر واحد هو الخنزير. من العجيب -عند إجراء التجارب المعملية على الخنزير- أن نجد أنه الناقل لهذه الجرثومة.

وفي الدانمارك قامت مجموعة من العلماء من مدرسة الزراعة العليا وليس لها صلة بأبحاثي، اكتشفت أنه يوجد بكتيريا هذا المرض بنسبة 25% في الخنزير.

(1) انظر: الخنزير بين ميزان الشرع ومنظار العلم، للدكتور أحمد جواد، ص/235.

كما قام شخص آخر في بلجيكا بجمع السنة الخنازير من المسالخ ومحلات اللحوم ووجد أن هذه البكتيريا يتراوح وجودها في هذه الألسنة ما بين 80-90%. وكذلك أثبتت الأبحاث في تشيكوسلوفاكيا وألمانيا وكندا وأمريكا وفي إيطاليا مع أنها دول ذات نسبة أقل في عدد الخنازير.

في ضوء ذلك حاولتُ تجربة موقفي وإعلان الحقيقة للناس ولكني وجدت المعارضة التي أسكتني من جانب السلطات المسؤولة. وأنا أقف الآن بمفردي أمام هذا الأمر، لقد قمتُ بفحص أكثر من 60 إلى 70 ألف حالة، ولما حدث سوء الفهم ولم يقف بجانب أحد أظهرت ما دل عليه العلم وسأظل أنادي بما توصلت إليه أبحاثي، رغم ذلك فأنا رجل علم أولاً وأخيراً وإن لم يقبل الناس ما أخرج من نتائج، ولقد حاولت أن أناقش الموضوع مع وزارة الزراعة الدانماركية ولكن بدون جدوى، مع العلم أن هذه البكتيريا ليس خاصة بالدانمارك بل هي موجودة أيضاً في هولندا وعدد من الدول الأخرى⁽¹⁾.

هل يمكن تفادي ضرر لحم الخنزير بالطبخ؟

إنه من الممكن جداً تفادي حدوث هذه الأمراض بطبخ لحم الخنزير جيداً؛ فتموت تلك اليرقات المتحصلة في اللحم. وهذا مجرد فرض علمي، ولا يحدث في معظم الأحيان، فكثير من الناس من آكلي لحم الخنزير لا يستسيغون تناول اللحم إلا نصف مطبوخ، وبعض الآخر يفضل أن يأكله نيئاً، وكما أن هذه الديدان لا تموت إلا بالطبخ الجيد، فهي أيضاً لا تموت ولو بحفظ لحم الخنزير مثلجاً إلا بعد أكثر من شهرين.

وكل هذه الاحتياطات ضد حدوث العدوى من لحم الخنزير إنما هي احتياطات نظرية فقط، والدليل على ذلك. استمرار الدودة الحويّة حتى اليوم لهذه الأنواع من الطفيليات التي ينقلها أكل لحم الخنزير.

وفضلاً عن ذلك فإن لحم الخنزير ولو لم يكن مصاباً بتلك الأمراض، فهو أكثر لحوم الحيوان دهنياً وأملاحاً، وبالتالي فهو أكثرها ضرراً بشرايين الجسم، الأمر الذي يسبب لأكل لحم الخنزير أمراضاً كثيرة⁽²⁾.

ويقول السيد قطب رحمه الله: "ويقول الآن قوم: إن وسائل الطهو الحديثة قد تقدمت، فلم تعد هذه الديدان وبويضاتها مصدر خطر لأن إبادة مضمونة بالحرارة العالية التي توافرها وسائل

(1) انظر المقال: "اكتشاف جرثومة جديدة في لحم الخنزير". مجلة الإعجاز العلمي، مكة المكرمة، العدد الرابع.

(2) انظر المقال: "استنكار تحريم التشريع الإسلامي لحم الخنزير" على موقع: bayanelislam.net/Suspicion وانظر أيضاً:

"حقائق الإسلام في مواجهة شبهات المشككين" لخبيرة من علماء مجلس الأعلى للشؤون الإسلامية بمصر، ص/450.

الطهو الحديثة.. وينسى هؤلاء الناس أن علمهم قد احتاج إلى قرون طويلة ليكشف آفة واحدة. فمن ذا الذي يجزم بأن ليس هناك آفات أخرى في لحم الخنزير لم يكشف بعد عنها؟ أفلا تستحق الشريعة التي سبقت هذا العلم البشري بعشرات القرون أن نثق بها، وندع كلمة الفصل لها، ونحرم ما حرمت، ونحلل ما حللت، وهي من لدن حكيم خبير! (1)



(1) تفسير في ظلال القرآن 156/2

المطلب الرابع: تحریم أكل الجوارح، وكراهة أكل الجلالة.

أولاً: الجوارح.

وهي كل ما كان له ناب من السباع أو مخلب من الطيور.

المراد بذی ناب من السباع:

(ناب): السن الذي خلف الرباعية، وذو الناب من السباع كالأسد والذئب والثمر والفيل والقرد، وكل ما له ناب يتقوى به ويصطاد.

قال ابن منظور: "والسَّبْعُ يقع على ما له ناب من السباع ويغذو على الناس والدواب فيفترسها، مثل الأسد والذئب والثمر والفهد وما أشبهها". وقال أيضاً: "وفي الحديث أنه نهي عن أكل كل ذي ناب من السباع وهو ما يفترس الحيوان ويأكله قهراً وقسراً كالأسد والثمر والذئب ونحوها"⁽¹⁾.

وفي القاموس: والسبع بضم الباء وفتحها: المفترس من الحيوان. والجمع: أسباع وسباع⁽²⁾.

المراد بذی مخلب:

قال ابن منظور: "المخلب الطَّفْرُ عامَّةٌ، ومخلبه بطفره يخلبه خلباً؛ جرحه، وقيل: خدشه، ومخلبه يخلبه ويخلبه خلباً قطعاً وشقاً، والمخلب طفر السبع من الماشي والطائر. وقيل: المخلب لما يصيد من الطير، والطفر لما لا يصيد، ولكل طائر من الجوارح مخلب ولكل سبع مخلب وهو أظافيره، والمخلب للطائر والسباع بمنزلة الطفر للإنسان، ومخلب الفريسة يخلبها ويخلبها خلباً أخذها بمخلبه، والمخلب: مزق الجلد بالناب، والسبع يخلب الفريسة إذا شق جلدها بنايه، أو فعله الجارحة بمخلبه"⁽³⁾.

قال ابن حجر: والمخلب بكسر الميم وسكون المعجمة وفتح اللام بعدها موحدة وهو للطيور كالظفر لغيره لكنه أشد منه وأغلظ وأخذ فهو له كالناب للسبع⁽⁴⁾.

ومن الأحاديث التي تدل على تحریم الجوارح:

(1) المصدر السابق نفسه 1926/3.

(2) القاموس المحيط للفيروز آبادي، ص/726، فصل (س).

(3) لسان العرب 1220/2، مادة: (خلب).

(4) فتح الباري شرح صحيح البخاري 574/9.

❖ عن ابن عباس رضي الله عنهما، قال: نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ كُلِّ ذِي نَابٍ مِنَ السَّبَاعِ وَعَنْ كُلِّ ذِي مَخْلَبٍ مِنَ الطَّيْرِ (1).

❖ عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «كُلُّ ذِي نَابٍ مِنَ السَّبَاعِ فَأَكْلُهُ حَرَامٌ» (2).

❖ عن أبي ثعلبة (3) -رضي الله عنه- أن رسول الله صلى الله عليه وسلم نَهَى عَنْ أَكْلِ كُلِّ ذِي نَابٍ مِنَ السَّبَاعِ (4).

❖ عن جابر رضي الله عنه، قال: «حَرَّمَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَغْيِي يَوْمَ خَيْبَرَ الْحُمْرَ الْإِنْسِيَّةَ وَالْحَوْمَ الْبَغَالِيَّ وَكُلَّ ذِي نَابٍ مِنَ السَّبَاعِ وَذِي مَخْلَبٍ مِنَ الطَّيْرِ» (5).

وفي الأحاديث دلالة على تحريم أكل كل ذي ناب من السباع وكل ذي مخالب من الطير وهو مذهب الشافعي وأبي حنيفة وأحمد وداود والجمهور. وقال مالك يكره ولا يحرم، واحتج بقوله تعالى ﴿قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا﴾ (6)، وأما الجمهور فاستدلوا بهذه الأحاديث، وقالوا عن الآية بأنه ليس فيها إلا الإخبار بأنه لم يجد في ذلك الوقت محرماً إلا المذكورات في الآية ثم أوحى إليه بتحريم كل ذي ناب من السباع فوجب قبوله والعمل به (7).

(1) أخرجه مسلم في نفس الموضع السابق، رقم الحديث (1934).

(2) أخرجه مسلم في كتاب الصيد والذباح وما يؤكل من الحيوان باب تحريم أكل كل ذي ناب من السباع وكل ذي مخالب من الطير 1534/3 (1933).

(3) أبو ثعلبة الحنفي: صحابي، مشهور معروف بكنيته. اختلف في اسمه اختلافاً كثيراً وكذا في اسم أبيه. انظر: الإصابة في تمييز الصحابة لابن حجر 50/7.

(4) أخرجه البخاري في كتاب الصيد والذباح، باب باب أكل كل ذي ناب من السباع 462/3 (5530)، ومسلم في كتاب الصيد والذباح وما يؤكل من الحيوان باب تحريم أكل كل ذي ناب من السباع وكل ذي مخالب من الطير 1533/3 (1932).

(5) أخرجه الترمذي في كتاب الصيد، باب ما جاء في كراهية كل ذي ناب وذو مخالب 350/1 (1478) حدثنا محمود بن غيلان، قال: حدثنا أبو النضر هاشم بن القاسم، قال: حدثنا عكرمة بن عمار، عن يحيى بن أبي كثير، عن أبي سلمة، عن جابر. قال: الحافظ عن عكرمة: صدوق يغلط، و في روايته عن يحيى بن أبي كثير اضطراب. (تقريب التهذيب 4706). قلت: يشهد له حديث أبي ثعلبة السابق. قال الترمذي: وفي الباب عن أبي هريرة، وعرياض بن سارية، وابن عباس: حديث جابر حديث حسن غريب. قال الحافظ إسناده لا بأس به. فتح الباري 574/9. وقال الشوكاني: حديث جابر أصله في الصحيحين وهو بهذا اللفظ بسند لا بأس به كما قاله الحافظ في الفتح. "نيل الأوطار 131/8. وصححه الألباني في صحيح سنن الترمذي برقم: (1478).

(6) سورة الأنعام، رقم الآية: (145).

(7) انظر: شرح النووي على صحيح مسلم 82/13. 83.

وقال الشوكاني: "وفي الحديث دليل على تحريم ذي الناب من السباع وذي المخلب من الطير وإلى ذلك ذهب الجمهور" (1).

أضرار تناول لحم الجوارح في ضوء الاكتشافات العلمية الحديثة:

أثبت علم التغذية الحديثة أن الشعوب تكتسب بعض صفات الحيوانات التي تأكلها لاحتواء لحومها على سميات ومفرزات داخلية تسري في الدماء وتنقل إلى معدة البشر فتؤثر في أخلاقياتهم. فقد تبين أن الحيوان المفترس عندما يهجم باقتناص فريسته تفرز في جسمه هرمونات ومواد تساعد على القتال واقتناص الفريسة، ويقول الدكتور (س. ليج) أستاذ علم التغذية في بريطانيا: "إن هذه الإفرازات تخرج في جسم الحيوان حتى وهو حبيس في قفص عندما تقدم له قطعة لحم لكي يأكلها"، ويعمل نظريته هذه بقوله: "ما عليك إلا أن تزور حديقة الحيوانات مرة وتلقي نظرة على النمر في حركاته العصبية الهائجة أثناء تقطيعه قطعة اللحم ومضغها، فترى صورة الغضب والاكفهار المرسومة على وجهه، ثم ارجع ببصرك إلى الفيل وراقب حاله الوديع عندما يأكل وهو يلعب مع الأطفال والزائرين، وانظر إلى الأسد وقارن بطشه وشرسته بالجمال ووداعته". وقد لوحظ على الشعوب آكلات لحوم الجوارح أو غيرها من اللحوم التي حرّم الإسلام أكلها أنها تصاب بنوع من الشراسة والميل إلى الغف ولو بدون سبب إلا الرغبة في سفك الدماء. ولقد تأكدت الدراسات والبحوث من هذه الظاهرة على القبائل المتخلفة التي تستمرى أكل مثل تلك اللحوم إلى حد أن بعضها يصاب بالضراوة فيأكل لحوم البشر، كما انتهت تلك الدراسات والبحوث أيضاً إلى ظاهرة أخرى في هذه القبائل وهي إصابتها بنوع من الفوضى الجنسية وانعدام الغيرة على الجنس الآخر فضلاً عن عدم احترام نظام الأسرة ومسألة العرض والشرف، وهي حالة أقرب إلى حياة تلك الحيوانات المفترسة، حيث إن الذكر يهجم على الذكر الآخر من القطيع ويقتله لكي يحظى بآنثته إلى أن يأتي ذكر آخر أكثر شباباً وحيوية وقوة فيقتل الذكر المغتصب السابق وهكذا، ولعل أكل الخنزير أحد أسباب انعدام الغيرة الجنسية بين الأوربيين وظهور الكثير من حالات ظواهر الشذوذ الجنسي مثل تبادل الزوجات والزواج الجماعي، ومن المعلوم أن الخنزير إذا ربي ولو في الحظائر النظيفة فإنه إذا ترك طليقاً لكي يرعى في الغابات فإنه يعود إلى أصله فيأكل الجيفة والميتة التي يجدها في طريقه، بل يستلذ بها أكثر من يقول والبطاطس التي تعود على أكلها في الحظائر النظيفة المعقمة، وهذا هو السبب في احتواء جسم الخنزير على ديدان وطفيليات وميكروبات مختلفة الأنواع فضلاً عن زيادة نسبة حامض البوليك الذي

يفرزه والذي ينتقل إلى جسم من يأكل لحمه. ومما هو جدير بالذكر أن آكلات اللحوم تُعرف علمياً بأنها ذات الناب التي أشارت إليها الأحاديث الشريفة؛ لأن لها أربعة أنياب كبيرة في الفك العلوي والسفلي، وهذا لا يقتصر على الحيوانات وحدها بل يشمل الطيور أيضاً إذ تنقسم إلى آكلات العُشب والنبات كالديك والحمائم، وإلى آكلات اللحوم كالصقور والنسور، وللتمييز العلمي بينهما يقال: إن الطائر آكل اللحوم له مخالب حادة ولا يوجد هذا المخالب في الطيور المستأنسة الداجنة، ومن المعلوم أن الفطرة الإنسانية بطبيعتها تنفر من أكل لحم الحيوانات أو الطيور آكلة اللحوم إلا في بعض المجتمعات التي يقال عنها إنها مجتمعات متحضرة أو في بعض القبائل المتخلفة. ومن الحقائق المذهلة أن الإسلام قد حدد هذا التقسيم العلمي ونبه إليه منذ أربعة عشر قرناً من الزمان.

ومما ظهر حديثاً من الأمراض الفتاكة مرض (سارس SARS) ⁽¹⁾ الذي اجتاح الصين وجنوب شرق آسيا، وانتقل إلى مناطق أخرى في العالم، حتى أحدث ذعراً هائلاً لكل الناس. وقد أثبتت الدراسات الحديثة أنه نتيجة لأكل لحم الجوارح والكلاب، وذلك بحسب ما أعلن فتحت عنوان: «السارس سببه إقبال الصينيين على أكل القطط والكلاب البرية».

ولأجل الخوف من انتشار السارس عن طريق الحيوانات الأليفة جعل السلطات في بكين والمدن الأخرى تأمر بجمع القطط والكلاب الضالة والحيوانات الأخرى وتقتلها. كما دفع أصحاب الحيوانات الأليفة إلى التخلي عن حيواناتهم، وذكر الصندوق الدولي لرعاية الحيوانات في موقعه على الانترنت أن الذعر من السارس دفع بالملكات من مالكي القطط والكلاب في بكين إلى التخلي عن حيواناتهم خوفاً من أن تكون هي مصدر المرض القاتل، وطبقاً لإحصاءات منظمة الصحة العالمية فإن السارس قضى على نحو 700 شخص، وأصاب بالعدوى أكثر من ثمانية آلاف آخرين في أنحاء العالم ⁽²⁾.

ثانياً: لحم الجلالة. الجلالة: الذائبة التي تتبع النجاسات وتأكل الجلالة، وهي البقرة والغنم. وأصله من جلّ فلان البقر جلاً، التقطه فهو جال، وجلال مبالغة، ومنه الجلالة ⁽³⁾.

(1) بدأ ظهور فيروس سارس في الصين وأخذ ينتشر في بلدان العالم ولا سيما في دول جنوب شرقي آسيا ليصيب ضحاياه بصعوبة التنفس والتهاب رئوي غامض. عُرف لاحقاً بمتلازمة التهاب الرئوي الحاد، المسبب للوفاة. يعرف علمياً بالمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (Severe acute respiratory syndrome). منقول عن موقع: <http://ar.wikipedia.org>

(2) انظر: "موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة النبوية" لأحمد جاد، ص/76، 78، وانظر أيضاً المقالة بعنوان: "علة تحريم أكل الجوارح وكل ذي ناب" [منشورة على موقع: <http://www.s3ndv.net/quraan/Z8.htm>]

(3) انظر: لسان العرب 6/46، مادة: (جلال).

والمراد بالجلالة على ما نصَّ الشافعية: كل دابة غُلقت بنجس ولو من غير العذرة، كالسَّخلة التي ارتضعت لبنٍ نحو كَلْبَةٍ أو أَثَّان⁽¹⁾.
وقد ورد النهي عن أكل لحمه:

﴿عن عبد الله بن عمر رضي الله عنه، نعى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن أكل الجلالة والباغها. وعند أبي داود في رواية بلفظ: "عن الجلالة في الإبل: أن يركب عليها، أو يشرب من الباغها"⁽²⁾.

هذا الحديث ورد فيه النهي عن أكل الجلالة. وعن ركوبها وشرب الباغها. وقد اختلف أهل العلم في ذلك. فعند الحنفية مكروه. وعند المالكية حلال جائز. وعند الشافعية تفصيل بناء على اختلافهم في الجلالة فمنهم من قال: الجلالة هي التي غالب علفها النجاسة، ومنهم من قال: لا اعتبار بالعلف، بل الاعتبار بظهور نتن النجاسة في عرقها ولحمها، وهذا ما رجحه النووي وغيره، وبناء عليه فالراجع عندهم كراهة لحمها كراهة تنزيهية. وأما الحنابلة: فالجلالة عندهم هي التي غالب طعامها النجاسة، والراجع عندهم حرمة لحمها، وبيضها، ولبنها⁽³⁾.

والراجع -والله أعلم- كراهة أكل لحم الجلالة، وكراهة بيضها ولبنها، وركوبها بدون حائل، وهذا ما اختاره الخطابي رحمه الله، حيث قال: معللاً لكراهة أكل لحوم الجلالة والباغها، بقوله: "كره أكل لحومها والباغها تنزهاً وتنظفاً. وذلك أنها إذا اغتذت بما وجد نتن رائحتها في لحومها، وهذا إذا كان غالب علفها منها. فاما إذا رعت الكلاً واعتلفت الحب وكانت تنال مع ذلك شيئاً من الجيلة فليست بجلالة وإنما هي كالدجاج ونحوها من الحيوان الذي ربما نال الشيء منها وغالب غذائه وعلفه من غيرها فلا يكره أكله"⁽⁴⁾.

(1) انظر: الموسوعة الفقهية الكويتية 260/15.

(2) أخرجه أبو داود في كتاب الأطعمة، باب النهي عن أكل الجلالة والباغها 571/1 (3785)، و الترمذي في كتاب الأطعمة، باب ما جاء في أكل لحوم الجلالة 421/1 (1824)، وابن ماجه في كتاب الذبائح، باب النهي عن لحوم الجلالة 539/1 (3189)، والحاكم في المستدرک 40/2 (2248)، والبيهقي في السنن الكبرى كتاب الضحايا، باب ما جاء في أكل الجلالة والباغها، 558/9 (19472) من طريق ابن إسحاق عن ابن أبي نجیح عن مجاهد عن ابن عمر به... قلت: وهذا الإسناد رجال إسناده كلهم لقاة إلا محمد بن إسحاق وهو مدلس [جامع التحصيل في أحكام المراسيل، ص/261] وقد عمن في هذا الإسناد. قال الترمذي: "حديث حسن غريب". وقال الألباني معقباً على تحسین الترمذي: لعله بمجموع طرقه وشواهد. انظر: إرواء الغليل 150/8 (2503).

(3) انظر: تبين الحقائق للزيلعي 33/1، و الخلاصة الفقهية على مذهب السادة المالكية لمحمد العربي القروي ص/288، و المجموع شرح المهذب للنووي 28/9، و الإنصاف في معرفة الرائج من الخلاف على مذهب الإمام أحمد بن حنبل لابي الحسن علي بن سليمان المرادوي 356/10.

(4) معالم السنن 244/4.

ثم إنه لا خلاف بين الفقهاء الذين يقولون بجرمة أكل لحم الجلالة، أو كراهته في أن الحرمة أو الكراهة تزول بالحبس على العلف الطاهر⁽¹⁾.

وقد ورد عن ابن عمر رضي الله عنهما، أنه كان يحبس الدجاجة الجلالة ثلاثاً⁽²⁾.
وأما الأضرار الصحية في تناول لحم الجوارح، لأجل أنها تأكل النجاسات و العذرة، وهذه الأشياء تكون بيئة صالحة لنمو الجراثيم والميكروبات المرضية، فأكل لحومها قد يؤدي صاحبها إلى الوقوع في الأمراض والأسقام. والله أعلم.



(1) انظر: الموسوعة الفقهية الكويتية 261/15.

(2) أخرجه ابن أبي شيبة في كتاب الأطعمة 576/5. وصححه الحفاظ في فتح الباري 564/9.

المطلب الخامس:

الأغذية المحظورة بناء على النجاسة أو الضرر.

هناك بعض الحيوانات والأشياء علاوة على ما سبق بياها، حرّمها الشارع لكونها نجساً أو مستخبثاً أو لما يترتب من أكلها ضرر بالغ على الصحة. وهي:

(1) الحيوانات السامة: [كالحيات والعقارب والوزغ وما يستخرج منها]

إن الحيوانات السامة محرّمة بعموم النصوص، قال تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا⁽¹⁾﴾. وقال تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ⁽²⁾﴾. وقال صلى الله عليه وسلم: «وَمَنْ تَحَسَّى سُمًّا فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَسُمُّهُ فِي يَدِهِ يَتَحَسَّاهُ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا»⁽³⁾. فمن قتل نفسه بالسم، أو تسبب في أكل شيء مضر من السوام فسمه معه، يدخل به النار خالداً مخلداً. إذا علم من ذلك، أن أكل شيء سام حرام، وأدخل فيه فصيلة الحيات والعقارب والتعابين وكل ما يعلم ضرره من هذه جميعاً.

(2) الحيوانات المستخبثة: [كالقنفذ والفارة والجردان]

قال تعالى: ﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ⁽⁴⁾﴾.

♦ عن عائشة رضي الله عنها أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «خَمَسٌ مِنَ الدَّوَابِّ كُلُّهُنَّ فَاسِقٌ⁽⁵⁾ يَقْتُلُهُنَّ فِي الْحَرَمِ: الْغُرَابُ وَالْحِدَاةُ⁽⁶⁾ وَالْعَفْرَبُ وَالْفَأْرَةُ وَالْقَلْبُ الْعَقُورُ⁽⁷⁾» متفق

(1) سورة النساء، رقم الآية: 29.

(2) سورة البقرة، رقم الآية: 195.

(3) أخرجه البخاري في كتاب الطب، باب شرب السم والدواء به وبما يخاف منه والخبيث 51/4 (5778) واللفظ له. ومسلم في كتاب الإيمان، باب غلط تحريم قتل الإنسان نفسه.... 104/1 (109) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

(4) سورة الأعراف، رقم الآية: 157.

(5) قال النووي: أصل الفسق في كلام العرب: الخروج، ونُهي الرجل الفاسق لخروجه عن أمر الله تعالى وطاعته، فسميت هذه فواسق لخروجها بالإبذاء والافساد عن طريق معظم الدواب. وقيل: لخروجها عن حكم الحيوان في تحريم قتلها في الحرم والإحرام. شرح النووي على صحيح مسلم 114/8.

(6) الحداة: طائر معروف يطير ويصيد الجردان. لسان العرب 794/2.

(7) (العقور): قال الأزهري: هو كل شئ يَفْقِرُ من الأسد والفهد والنمر والذئب وما أشبهها. تهذيب اللغة 147/1.

عليه⁽¹⁾. وفي رواية لمسلم⁽²⁾: «الحية» بدل «العقرب». وفي رواية⁽³⁾: «أربع» بحذف «الحية والعقرب». فالمنصوص عليه الست. واتفق جماهير العلماء على جواز قتلهم في الحل والحرم والأحرام واتفقوا على أنه يجوز للمحرم أن يقتل ما في معانهم⁽⁴⁾.

(3) ما فيه ضرر على الجسم: [كالجارية والتراب والطين والفحم]

إن كل ما فيه ضرر لصحة الإنسان فهو محرم، لقوله تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ﴾⁽⁵⁾.
ولقوله صلى الله عليه وسلم: «لا ضرر ولا ضرار»⁽⁶⁾.

ويدخل تحته جميع ما فيه ضرر على الصحة كالسيجارة، والشيشة، وغير ذلك.

(4) ما أمر النبي صلى الله عليه وسلم بقتله:

وهي الفواسق التي جاء الأمر بقتلها في الحل والحرم. كما سبق في بيان "الحيوانات المستخينة".

(5) ما نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن قتله بعينه:

♦ عن ابن عباس -رضي الله عنهما- "نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن قتل أربع من الدواب: النملة والنحلة والهدد والصرور"⁽⁷⁾«(8)».

(6) الخمر الأهلية:

♦ عن جابر رضي الله عنه، "أن النبي صلى الله عليه وسلم نهى يوم خيبر عن لحوم الحمر الأهلية

(1) أخرجه البخاري في كتاب الصيد، باب ما يقتل المحرم من الدواب 11/2 (1829) واللفظ له. ومسلم في كتاب الحج، باب ما يندب للمحرم وغيره قتله من الدواب في الحل والحرم 856/2 (1198).

(2) هذه الرواية أوردها مسلم في نفس الموضع السابق من طريق سعيد بن المسيب عن عائشة رضي الله عنها.

(3) هذه الرواية أوردها مسلم في نفس الموضع السابق من طريق القاسم بن محمد عن عائشة رضي الله عنها.

(4) انظر: شرح النووي على صحيح مسلم 113/8.

(5) سورة النساء، رقم الآية: 29.

(6) سبق تخريجه في صفحة: (148)، حاشية: (3).

(7) (الصرور): طائر أكبر من العصفور ضخم الرأس والمتقار يصيد صغار الحشرات وربما صاد العصفور. وكانوا ينشأون به. المعجم الوسيط، ص/512.

(8) أخرجه أحمد 295/5 (3242) وعنه أبو داود في كتاب الأدب، باب في قتل الدار 787/1 (5267)، وابن ماجه في كتاب

الصيد، باب ما ينهى عن قتله 544/1 (3224)، والدارمي في كتاب الأصاحي، باب النهي عن قتل الضفدع والضفدع 555/1

(1999). قلت: رجال إسناده ثقات. قال الحافظ في التلخيص 584/2: رجاله رجال الصحيح. وصححه الشيخ الألباني في

إرواء الغليل 142/8 (2490).

وأذن في لحوم الحيل»⁽¹⁾.

(7) الحشرات:

الحشرات كلها محرمة لأنها كلها مستخينة، كالذباب والقمل والخنفس والصراصير والبراغيث وغيرها.

وهذه الحشرات تدخل تحت قاعدة: «وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ»⁽²⁾، و«وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ»⁽³⁾، و«وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ»⁽⁴⁾، وقوله صلى الله عليه وسلم: «لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ»⁽⁵⁾.

فإذا ثبت المنع من الشارع الحكيم فلا يخلو من حكمة - منها حكم صحية - سواء وقفنا عليها أم لا. فالابتعاد عن هذه المخطورات يضمن للإنسان الصحة الجيدة والسلامة من الأمراض والأوبئة. والله أعلم.



(1) أخرجه البخاري في كتاب المغازي، باب غزوة خيبر 139/3 (2217)، ومسلم في كتاب الصيد والذباح، باب في أكل لحوم الحيل 1541/3 (1941).

(2) سورة الأعراف، رقم الآية: 157.

(3) سورة النساء، رقم الآية: 29.

(4) سورة البقرة، رقم الآية: 195.

(5) سبق تخريجه في صفحة: (148)، حاشية: (3).

الفصل الرابع: النظافة وأثرها في حفظ الصحة.

تمهيد:

مفهوم النظافة:

المراد بالنظافة: هي النقاوة⁽¹⁾، بمعنى الخلو من الوسخ والدرن والدنس، يقال: نظّف الشيء أي نَقاه بإزالة القذارة والوسخ منه.

ومن الطبيعي أن الأقدار والأوساخ تعرض على جسم الإنسان وثيابه والأشياء التي يستخدمها والبيئة التي يسكن فيها من خلال ما يفرزه الجسم من فضلات، أو ما يحصل من أسباب خارجية، وهذه الأوساخ والأقدار تجلب العدوى والأمراض. فإبقاء الجسم والبيئة نظيفاً يُساعد في الوقاية من الإصابة بالمرض.

النظافة في الإسلام:

إن الإسلام دين نظافة وطهارة، وتبدو النظافة في أوائل الوحي، حيث اهتم بشأن الطهارة، فقال تعالى: ﴿وَيَبَّاكَ فَطَهَّرْ⁽²⁾﴾.

ولقد أضفى الإسلام على النظافة صبغة دينية فأوجب بعض مظاهرها كالفصل من الجنابة، والحيض والنفاس (للنساء) وغيرها. ونَدب الأخرى كفصل يوم الجمعة، والعيدين وغيره. كما جعل الوضوء، وخلو اللباس والبدن والمكان من النجاسات، شرطاً لصحة الصلاة. إذاً هي جزء من حياة المسلم وطابع لا غنى له عنه. فالإسلام سبق في ذلك نُظم البشرية كلها. والجدير بالذكر أن الإسلام لم يعن بنظافة الظاهر فقط، بل دعا إلى نظافة الباطن أيضاً حيث دعا إلى الإيمان، وطهارة الاعتقاد عن أدران الشرك والإلحاد، وطهارة القلب من الحقد والعناد والبغض والعداء... وهكذا.

ومن اهتمام الإسلام بالنظافة، أنه وردت نصوص الكتاب والسنة، التي تدل على الطهارة، وهي النظافة والنزاهة عن الأدناس في معناها اللغوي⁽³⁾.

(1) لسان العرب 4/6، مادة: (نظف).

(2) سورة المدثر، رقم الآية: (4).

(3) انظر: تاج العروس للزبيدي 448/12، مادة: (طهر).

قال تعالى: ﴿إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُذْهِبَ عَنْكُمُ الرِّجْسَ أَهْلَ الْبَيْتِ وَيُطَهِّرَكُمْ تَطْهِيراً⁽¹⁾﴾.

وقال تعالى: ﴿لَا تَقُمْ فِيهِ أَبَدًا لَمَسْجِدٌ أُسِّسَ عَلَى التَّقْوَى مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ؛ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ⁽²⁾﴾.

وقال تعالى: ﴿وَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى فَأَعْتَزِلُوا النَّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الشَّوَابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ⁽³⁾﴾.

وقال تعالى: ﴿إِذْ يُغَشِّيكُمُ الثُّغَسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُمْ مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُمُ رِجْسَ الشَّيْطَانِ⁽⁴⁾﴾. وغيرها من الآيات.

كما استفاد الأمر بالطهارة والحث عليها في السنة النبوية، فولاً وعملاً. الذي هو موضوع بحثنا في هذه الرسالة.

كما أن النظافة من سمات المجتمع الإسلامي والعنوان الظاهر للحضارة الإسلامية. والفرق جلي بين الحضارة الإسلامية وغيرها في الحفاظ على النظافة. وعندما تجاور المسلمون في الأندلس مع النصارى، ظهرت هذه الفروق الحضارية جلية؛ ففي الوقت الذي كان المسلمون يعتبرون فيه النظافة من الإيمان، وشرطاً لازماً لأداء الصلوات والعبادات، كان مسيحيو الأسبان في الشمال ينهون عن النظافة، ويعدونّها من أعمال الوثنيين، وكان الرهبان والراهبات يفتخرون بقذارهم؛ حتى إن راهبة دونت في مذكراتها، بأنّها لم تمس الماء إلى سنّ الستين إلا أناملها عندما كانت تغمسها في ماء الكنيسة المقدّس. وحينما عادت الأندلس إلى الحكم المسيحي كان أول ما فعله أحد ملوكها أن أصدر الأوامر بهدم كل الحمامات العامة؛ لأنّها من آثار المسلمين⁽⁵⁾.

أمّا الحال في بلاد المسلمين فكان على خلافه تماماً، فإذا كانت القذارة تفشت بأوروبا في العصور الوسطى فإنّ البلاد التي حكمها المسلمون قد كانت تشع ضياءً وبهجة، وتشرق منها شمس

(1) سورة الأحزاب، رقم الآية: (33).

(2) سورة التوبة، رقم الآية: (108).

(3) سورة البقرة، رقم الآية: (222).

(4) سورة الأنفال، رقم الآية: (11).

(5) انظر: العلاقات بين الأندلس الإسلامية وأسباب النصرانية في عصر بني أمية وملوك الطوائف. للدكتور رجب محمد عبد الحليم، ص/408.

الحضارة على أوروبا، فقد جاء في وصف مدينة قرطبة التي شيدها المسلمون إبان حكمهم للأندلس: كانت شوارعها مضأة ومعبدة، وكان فيها كثير من الحمامات العامة، وكانت المياه تجلب إليها من الجبال خلال أنابيب الرصاص. أمّا منازلها فكانت جميلة ومساجدها كثيرة ورائعة، ولا يوجد في أوروبا كلها مدينة تقارن بها⁽¹⁾.

أهمية النظافة لصحة الإنسان:

إن للنظافة أثر بارز في حفظ الصحة، لأنها هي أصل الوقاية، فلها تأثير هام على الصحة البدنية والنفسية. ونظافة البدن بإزالة الأوساخ والرطوبات المترسقة، والأنجاس وإزالة ما يطول من الأظفار والشعر (عدا شعر اللحية)، هو في غاية الأهمية للقضاء على الميكروبات والجراثيم. كما أن للنظافة تأثير في القضاء على الحشرات الضارة، كالذباب، والصراصير، والقنثران والجرذان، والحيوانات الشاردة كالكلاب التي تحمل أمراضاً خطيرة.

وللنظافة أثر كبير على التوازن النفسي للإنسان، فالإنسان الذي يعيش في بيئة نظيفة يشعر بالسعادة أكثر من الإنسان الذي يعيش في بيئة غير نظيفة، إضافة إلى ذلك فإن النظافة تبرز وتزيد من جمال المكان الذي يعيش فيه الإنسان.

و ضد النظافة: التلوث، وهو أنواع، وكلها تضر على الكائن الحي، وخاصة الإنسان.

(1) المرجع السابق نفسه، ص/407.

المبحث الأول: النظافة الشخصية. المطلب الأول: الوضوء الشرعي والغسل الواجب أو المستحب.

من مظاهر عناية الإسلام بالنظافة، اشتراطه الوضوء للصلاة، وإيجابه الغسل عند حدوث موجباته كالجنابة. والحيض والنفاس -بالنسبة للمرأة- واستحبابه الاغتسال في حالات: كالجمع، والأعياد، والإحرام، وغيره.

أولاً: الوضوء الشرعي.

اعتنى الإسلام بالوضوء عناية خاصة، حيث ارتبط بالصلاة، وجعله شرطاً لصحتها. كما جعله من أسباب مغفرة الذنوب ورفع الدرجات.

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُم مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ يَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِّنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ⁽¹⁾﴾.

♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «إِذَا تَوَضَّأَ الْعَبْدُ الْمُسْلِمُ أَوْ الْمُؤْمِنُ فَغَسَلَ وَجْهَهُ، خَرَجَ مِنْ وَجْهِهِ كُلُّ خَطِيئَةٍ نَظَرَ إِلَيْهَا بِغَيْنِيهِ مَعَ الْمَاءِ أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ. فَإِذَا غَسَلَ يَدَيْهِ خَرَجَ مِنْ يَدَيْهِ كُلُّ خَطِيئَةٍ كَانَ يَطُشُّهَا يَدَاهُ مَعَ الْمَاءِ (أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ). فَإِذَا غَسَلَ رِجْلَيْهِ خَرَجَتْ كُلُّ خَطِيئَةٍ مَسَّتْهَا رِجْلَاهُ مَعَ الْمَاءِ (أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ). حَتَّى يَخْرُجَ نَقِيًّا مِنَ الذُّنُوبِ»⁽²⁾.

(1) سورة المائدة، رقم الآية: (6).

(2) أخرجه مسلم في كتاب الوضوء، باب خروج الخطايا مع ماء الوضوء 215/1 (244).

يدل هذا الحديث على فضل الوضوء وأنه سبب نحو السيئات، حيث تسقط الذنوب مع قطر الماء، فيكون المرء قد خرج من ذنوبه طاهراً نقياً.

فوائد الوضوء الصحيحة:

في الوضوء يتم غسل الأعضاء التي تكون أكثر عرضة للتلوث غالباً، وهي:

1. نظافة السيلين: ويتم ذلك بطريقتين: بالاستجمار والاستحساء. فالاستجمار هو مسح المكان الملوث بالورق أو بالحجر أو ما شابه، ما عدا الرجيع والعظام. والاستحساء هو الغسل بالماء. والأفضل استعمال الماء، لأنها أنظف. يقول أنس رضي الله عنه، كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا خَرَجَ لِحَاجَتِهِ أَجْبَى أَنَا وَغُلَامٌ مَعَنَا إِذَاؤَةً مِنْ مَاءٍ. يَغْنِي يَسْتَنْجِي بِهِ⁽¹⁾.
2. غسل الوجه واليدين: أما بالنسبة لغسل اليدين فإن النبي صلى الله عليه وسلم حث على غسلهما حتى في غير الوضوء، كالغسل قبل الأكل، وبعده إن لزم الأمر، وقبل النوم إن كان في اليد دسم، كما حث على تقليم الأظفار، وهو أيضاً من مظاهر اهتمام نظافة اليد.
3. نظافة الفم: المضمضة جزء من الوضوء، وقد جاء في حديث عثمان في صفة وضوئه صلى الله عليه وسلم، وفيه: "... ثُمَّ تَمَضَضَ وَاسْتَنْشَقَ وَاسْتَنْثَرَ..."⁽²⁾ ومن اهتمام نظافة الفم؛ التأكيد على السواك، فقد قال عليه الصلاة والسلام: «لَوْلَا أَنِ اشْتَقَّ عَلَى أُمَّتِي لِأَمْرَتِهِمْ بِالسَّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ» متفق عليه⁽³⁾، وفي رواية للبخاري: «عِنْدَ كُلِّ وُضُوءٍ»⁽⁴⁾. والكلام على السواك سيأتي تفصيله فيما بعد.
4. نظافة الأنف: يُطْرَدُ المخاط من الأنف بالاستنثار أو التَمَحُّط. قال عليه الصلاة والسلام: «إِذَا تَوَضَّأَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْتَنْشِقْ بِمَنْخَرَيْهِ مِنَ الْمَاءِ ثُمَّ لِيَنْثَنِرْ»⁽⁵⁾.

5. نظافة الشعر: إن من مظاهر الاعتناء بنظافة الشعر إيجاب مسحه في الوضوء كما هو مستفاد من الآية السابقة، إضافة إلى ذلك فقد كان عليه الصلاة والسلام يتعاهد بنظافته، كما حث الناس عليها،

(1) سبق نخرجه في صفحة (120)، حاشية: (3).

(2) أخرجه البخاري في كتاب الوضوء، باب المضمضة في الوضوء 74/1 (164)، ومسلم في كتاب الطهارة، باب صفة الوضوء وكماله 204/1 (226).

(3) أخرجه البخاري في كتاب الجمعة، باب السواك يوم الجمعة 283/1 (887)، ومسلم في كتاب الطهارة، باب السواك 220/1 (252) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

(4) أخرجه في كتاب الصوم، باب سواك الرطب واليابس للصائم 40/2.

(5) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب الإيتار في الاستنثار والاستجمار 212/1 (237) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

فقال: «مَنْ كَانَ لَهُ شَعْرٌ فَلْيُكْرِمْهُ»⁽¹⁾. وقد دخل عليه رجل ثائر الرأس، أشعث اللحية فقال: «أَمَا كَانَ يَجِدُ هَذَا مَا يُسْتَكِنُ بِهِ شَعْرَهُ»⁽²⁾. والكلام على ما يتعلق بإكرام الشعر وتنظيفه سياقي فيما بعد بقدر من التفصيل.

6. نظافة الأذنين: ومن اهتمامه عليه الصلاة والسلام بنظافة الأذنين، كان يمسح الأذنين ظاهرهما وباطنهما. وقد صح عنه عليه الصلاة والسلام أنه مسح برأسه وأذنيه ظاهرهما وباطنهما⁽³⁾.

7. نظافة الأرجل: إن غسل الأرجل من فرائض الوضوء، ولا بد من غسلها جيداً وعدم ترك أي جزء منها بدون غسل بما في ذلك المناطق التي بين الأصابع، والتي تكون أكثر عرضة للتعطن ونمو الفطريات المؤذية. وقد أكد النبي صلى الله عليه وسلم على نظافة الأرجل، فقال: «وَيْلٌ لِلْأَغْقَابِ مِنَ النَّارِ»⁽⁴⁾.

وكان من شدة اهتمامه صلى الله عليه وسلم في نظافة الأرجل أنه كان يدلك أصابع رجليه بخصره:

(1) أخرجه أبو داود في كتاب الترجل، باب في إصلاح الشعر 620/1 (4163)، والطحاوي في مشكل الآثار 434/8 (3365)، والبيهقي في شعب الإيمان 425/8 (6036) من طريق ابن أبي الزناد عن مهيل بن أبي صالح عن أبيه عن أبي هريرة به. وابن أبي الزناد [وهو عبد الرحمن بن أبي الزناد] صدوق. كما في التفرغ، ص/578. قال الحافظ: "وإسناده حسن وله شاهد من حديث عائشة في الفيلانيات، وسنده حسن أيضاً". انظر: فتح الباري (368/10). وقال الشوكاني: "رجال إسناده أئمة ثقات". نيل الأوطار 147/1. وقال الشيخ الألباني في تحسين الحافظ: "وهو عندي صحيح". ثم ذكر الشواهد. انظر: السلسلة الصحيحة 819/1، برقم: (500).

(2) جزء من حديث جابر [تمامه في صفحة 276]: أخرجه أبو داود في كتاب اللباس، باب في غسل الثوب وفي الخلفان 607/1 (4062)، والنسائي في كتاب الزينة، باب تسكين الشعر 790/1 (2536)، وأحمد في المسند 142/23 (14850)، والحاكم في المستدرک 206/3 (7380). قلت: رجال إسناده كلهم ثقات. وصححه الشيخ الألباني في السلسلة الصحيحة 811/1، برقم: (493).

(3) ثبت من حديث ابن عباس رضي الله عنه: أخرجه الترمذي في كتاب الطهارة، باب ما جاء في مسح الأذنين ظاهرهما وباطنهما 20/1 (36)، واللفظ له، والنسائي في كتاب الطهارة، باب مسح الأذنين مع الرأس .. 25/1 (102)، وابن ماجه في كتاب الطهارة، باب ما جاء في مسح الأذنين 92/1 (439). كلهم بطرق عن: عبد الله بن إدريس، عن ابن عجلان، عن زيد بن أسلم، عن عطاء بن يسار، عن ابن عباس. قلت: محمد بن عجلان، صدوق كما في التفرغ (6186). وباقي رجال إسناده ثقات. قال الترمذي: "حديث ابن عباس حديث حسن صحيح والعمل على هذا عند أكثر أهل العلم يرون مسح الأذنين ظهورهما وبطنهما". وصححه الشيخ الألباني في إرواء الغليل، 129/1 (91).

(4) الحديث بتمامه: عن عبد الله بن عمرو رضي الله عنه، قال: تخلف النبي صلى الله عليه وسلم عنا في سفرة سافرناها، فأدركنا وقد أرقنا العصر، فجعلنا نوضأ ونمسح على أرجلنا، فنأدى بأعلى صوته: «وَيْلٌ لِلْأَغْقَابِ مِنَ النَّارِ». أخرجه البخاري في كتاب الوضوء، باب غسل الرجلين ولا يمسح على القدمين 73/1 (163)، واللفظ له، ومسلم في كتاب الطهارة، باب وجوب غسل الرجلين بكاملهما 214/1 (241). وقد روي من أوجه أخرى أيضاً صحيحة.

♦ عن المستورد بن شداد رضي الله عنه، قال: رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا توضأ يدللك أصابع رجله بخصمه (1).

ثانياً: الاغتسال.

ومن الاعتسال ما هو واجب كفصل الجنابة، والحيض والنفاس - بالنسبة للمرأة -، وما هو مستحب كفصل الجمعة والأعياد، والإحرام، وغيره.

قال تعالى: ﴿وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا﴾ (2).

وقال تعالى: ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى فَأَعْتَزِلُوا النَّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَظْهَرْنَ فَإِذَا تَظَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ (3).

وقد حث النبي صلى الله عليه وسلم على غسل يوم الجمعة:

♦ عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «غُسْلُ يَوْمِ الْجُمُعَةِ وَاجِبٌ عَلَى كُلِّ مُحْتَلِمٍ» (4) (5).

(1) أخرجه أبو داود في كتاب الطهارة، باب غسل الرجلين 27/1 (148) واللفظ له، والترمذي في كتاب الطهارة، باب في تحليل الأصابع 21/1 (40)، وابن ماجه في كتاب الطهارة، باب تحليل الأصابع 93/1 (446) كلهم بطريق ابن لهيعة عن يزيد بن عمرو عن أبي عبد الرحمن الحبلي عن المستورد بن شداد به. وابن لهيعة، قال عنه الحافظ: "صدوق خلط بعد احتراق كنية" انظر: تقريب التهذيب ص/538، ويزيد بن عمرو وهو المعافري، أيضاً صدوق كما في التقريب برقم (7810). قال الترمذي: هذا حديث حسن لا نعرفه إلا من حديث ابن لهيعة. قلت: وقد ورد الحديث بزيادة عمرو بن الحارث، وليث بن سعد مع ابن لهيعة، كما ذكرها البيهقي في السنن الكبرى 124/1 بطريق ابن وهب قال سمعت عمي يقول: سمعت مالكا يسأل عن تحليل أصابع الرجلين في الوضوء، فقال: ليس ذلك على الناس. قال: فتركته حتى خف الناس، فقلت له: يا أبا عبد الله سمعتك تفني في مسألة في تحليل أصابع الرجلين زعمت أن ليس ذلك على الناس. وعندنا في ذلك سنة. فقال: وما هي؟ فقلت: حدثنا الليث بن سعد وابن لهيعة وعمرو بن الحارث، عن يزيد بن عمرو المعافري، عن أبي عبد الرحمن الحبلي، عن المستورد بن شداد القرشي، قال: رأيت رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يدللك بخصمه ما بين أصابع رجله. فقال: إن هذا حديث حسن. وقال الشيخ الأرنؤوط في مسند أحمد: "صحيح لغيره".

(2) سورة المائدة، رقم الآية: (6).

(3) سورة البقرة، رقم الآية: (222).

(4) أي بالغ. فتح الباري شرح صحيح البخاري 420/2.

(5) أخرجه البخاري في كتاب الجمعة، باب فصل الغسل يوم الجمعة وهل على الصبي شهود يوم الجمعة أو على النساء 281/1

(879) واللفظ له، ومسلم في كتاب الجمعة، باب الطيب والسواك يوم الجمعة 581/2 (846) وليس عنده ذكر «واجب».

وزاد: «وسواك». وعمر من الطيب ما قدر عليه.

وفي هذا الحديث حث النبي صلى الله عليه وسلم على غسل يوم الجمعة، وذلك لأجل حصول النظافة وإزالة الروائح الكريهة التي يتأذى بها الحاضرون من الملائكة والناس. وذكر الإمام الخطابي أن معنى واجب، هو وجوب الاختيار والاستحباب دون وجوب الفرض، كما يقول الرجل لصاحبه: حقل علي واجب وأنا أوجب حقلك. وليس ذلك بمعنى اللزوم والذي لا يسع غيره⁽¹⁾.

ومن فوائد الاغتسال إضافة إلى حصول النظافة، فإنه يؤدي إلى نشاط الجلد، بل نشاط الجسم كله. وذلك أنه عندما يفيض الإنسان الماء على عضو من أعضائه جسمه، فإنه يجتذب الدم إلى العضو المغسول بقوة، فتتسبب الدورة الدموية في الجسم كله، ويتراقق ذلك بتخفيف احتقان المخ وسائر أجزاء الجملة العصبية المركزية فتنبه، مما يبعث نشاطاً في الجسم كله⁽²⁾.

فوائد الوضوء والاغتسال في ضوء المكتشفات الحديثة:

لقد أثبت العلم الحديث بعد الفحص الميكروسكوبي للمزرعة الميكروبية التي علمت للمنتظمين في الوضوء.. ولغير المنتظمين: أن الذين يتوضئون باستمرار.. قد ظهر الأنف عند غالبيتهم نظيفاً طاهراً خالياً من الميكروبات، ولذلك جاءت المزارع الميكروبية التي أجريت لهم خالية تماماً من أي نوع من الميكروبات، في حين أعطت أنوف من لا يتوضئون مزارع ميكروبية ذات أنواع متعددة وبكميات كبيرة من الميكروبات الكروية العقودية الشديدة العدوى.. والكروية السبحية السريعة الانتشار.. والميكروبات العنوية التي تسبب العديد من الأمراض. وقد ثبت أن التسمم الذاتي يحدث من جراء نمو الميكروبات الضارة في تجويفي الأنف ومنهما إلى داخل المعدة والأمعاء، ولإحداث التهابات والأمراض المتعددة ولا سيما عندما تدخل الدورة الدموية.. وبالنسبة للمضمضة، فقد ثبت أنها تحفظ الفم والبلعوم من الالتهابات ومن تقيح اللثة، وتقي الأسنان من النخر بإزالة الفضلات الطعامية التي قد تبقى فيها. كما ثبت أن المضمضة تنمي بعض العضلات في الوجه وتجعله مستديراً. ولغسل الوجه واليدين إلى المرفقين والقدمين فائدة في إزالة الغبار وما يحتوي عليه من الجراثيم فضلاً عن تنظيف البشرة من المواد الدهنية التي تفرزها الغدد الجلدية، بالإضافة إلى إزالة العرق، وقد ثبت علمياً أن الميكروبات لا تخاجم جلد الإنسان إلا إذا أهمل نظافته.. فإن الإنسان إذا مكث فترة طويلة بدون غسل لأعضائه فإن إفرازات الجلد المختلفة من دهون وعرق تتراكم على سطح الجلد، محدثة حكة شديدة وهذه الحكة بالأظافر التي غالباً ما تكون غير نظيفة

(1) انظر: معالم السنن للخطابي 1/106.

(2) الماء والإصحاح في الإسلام، للشيخ عبد الفتاح الحسني، ص/11.

تدخل الميكروبات إلى الجلد. كذلك فإن الإفرازات المتراكمة هي دعوة للبكتريا كي تتكاثر وتنمو. والعلماء الذين استعانوا بالمجهر على اكتشاف البكتريا والفطريات التي تهاجم الجلد الذي لا يعتني صاحبه بنظافته التي تتمثل في الوضوء والغسل ومع استمرار الفحوص والدراسات .. أعطت التجارب حقائق علمية أخرى .. فقد أثبت البحث أن جلد اليدين يحمل العديد من الميكروبات التي قد تنتقل إلى الفم أو الأنف عند عدم غسلهما.. كما قد ثبت أيضاً أن الدورة الدموية في الأطراف العلوية من اليدين والساعدين والأطراف السفلية من القدمين والساقين أضعف منها في الأعضاء الأخرى لبعدها عن المركز الذي هو القلب فإن غسلها مع ذلكها يقوي الدورة الدموية لهذه الأعضاء من الجسم مما يزيد في نشاط الشخص وفعاليته⁽¹⁾.

قال الدكتور أحمد شوقي إبراهيم [عضو الجمعية الطبية الملكية بلندن واستشاري الأمراض الباطنية والقلب]: توصل العلماء إلى أن سقوط أشعة الضوء على الماء أثناء الوضوء يؤدي إلى انطلاق أيونات سالبة ويقلل الايونات الموجبة مما يؤدي إلى استرخاء الأعصاب والعضلات ويتخلص الجسم من ارتفاع ضغط الدم والآلام العضلية وحالات القلق والأرق.. ويؤكد ذلك أحد العلماء الأمريكيين في قوله: إن للماء قوة سحرية بل إن رذاذ الماء على الوجه واليدين - يقصد الوضوء - هو أفضل وسيلة للاسترخاء وإزالة التوتر⁽²⁾.



(1) انظر: الإعجاز العلمي في الإسلام والسنة النبوية، محمد كامل عبد الصمد. نقل عن: <http://www.as7ab3rb.com>

(2) مجلة الإصلاح، العدد: (296)، سنة 1994م "من ندوات جمعية الإعجاز العلمي للقرآن في القاهرة".

المطلب الثاني: الأخذ بسنن الفطرة.

مفهوم الفطرة:

الفِطْرَة: من الفطر بمعنى الشق، كما يقال: فَطَرَ نَابَ البَعِيرِ فُطْرًا: إذا شَقَّ اللَّحْمَ وَطَلَعَ. وقيل: الأصل فيه: الابتداء والاختراع⁽¹⁾.

والمراد بالفطرة في الحديث عند أكثر العلماء، أنها: سنة. قالوا: معناه: أنها من سنن الأنبياء صلوات الله وسلامه عليهم⁽²⁾. وقيل: هي الدين⁽³⁾.

وهذه السنن كما هي مذكورة في الأحاديث الآتية:

♦ عن ابن عمر رضي الله عنهما، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «مِنْ الْفِطْرَةِ: خَلْقُ الْعَانَةِ، وَتَقْلِيمُ الْأُظْفَارِ، وَقَصُّ الشَّارِبِ»⁽⁴⁾.

♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «الْفِطْرَةُ خَمْسٌ أَوْ خَمْسٌ مِنْ الْفِطْرَةِ: الْخِتَانُ، وَالْإِسْتِحْذَاؤُ، وَتَقْلِيمُ الْأُظْفَارِ، وَتَنْثُفُ الْإِبْطِ، وَقَصُّ الشَّارِبِ»⁽⁵⁾.

♦ عن عائشة رضي الله عنها، قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «عَشْرٌ مِنْ الْفِطْرَةِ: قَصُّ الشَّارِبِ، وَإِغْقَاءُ اللَّحْيَةِ، وَالسَّوَاكُ، وَاسْتِنْشَاقُ الْمَاءِ، وَقَصُّ الْأُظْفَارِ، وَغَسْلُ النَّبَاحِ، وَتَنْثُفُ الْإِبْطِ، وَخَلْقُ الْعَانَةِ، وَانْتِقَاصُ الْمَاءِ» قال زكرياء: قال مصعب: ونسيت العاشرة. إلا أن تكون المضمضة. زاد قتيبة: قال وكيع: انتقاص الماء يعني الاستنجاء⁽⁶⁾.

(1) انظر: لسان العرب 3432/5، مادة: (فطر)، وتاج العروس من جواهر القاموس 331/13، مادة: (فطر).

(2) انظر: معالم السنن للخطابي 31/1.

(3) انظر: شرح النووي على صحيح مسلم 138/3.

(4) أخرجه البخار في كتاب اللباس، باب تقليم الأظفار 72/4 (5890).

(5) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب خصال الفطرة 221/1 (257).

(6) أخرجه مسلم في نفس الموضع السابق، برقم: (261).

♦ عن عمار بن ياسر رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «إِنَّ مِنَ الْفِطْرَةِ: الْمُضْمَضَةُ وَالِاسْتِنْشَاقُ» فذكر نحو حديث عائشة، ولم يذكر إعفاء اللحية. وزاد: والختان. قال: والانتضاح، ولم يذكر انتقاص الماء يعني الاستنجاء⁽¹⁾.

♦ عن ابن عباس رضي الله عنهما في تفسير قوله تعالى: ﴿وَإِذِ ابْتَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ رَبُّهُ بِكَلِمَاتٍ⁽²⁾﴾. قال: "ابتلاه الله بالطهارة: خمس في الرأس، وخمس في الجسد. في الرأس: قص الشارب، والمضمضة، والاستنشاق، والسواك، وفرق الرأس. وفي الجسد: تقليم الأظفار، وحلق العانة، والختان، ونتف الإبط، وغسل أثر الغائط والبول بالماء"⁽³⁾.

وبناءً على ما تقدم يكون مجموع ما ورد بلفظ الفطرة، اثنا عشرة خصلة، فاستفدنا أن العدد -خمس أو عشر- لا مفهوم له، وأن خصال الفطرة كثيرة، وليست محصورة في الخمس المذكورة في حديث أبي هريرة، أو العشر المذكورة في حديث عائشة؛ إلا أن أبرزها وأهمها هي المذكورة في هذه الأحاديث. ولقد نبه الحافظ ابن حجر إلى أنه يتحصل من مجموع ما ورد من آثار صحيحة في خصال الفطرة أنها خمسة عشر خصلة وهي كما ذكره: الختان، والسواك، والاستحداد (حلق العانة)، وتقليم الأظفار، ونتف الإبط، وقص الشارب، وإعفاء اللحية، والانتضاح، وغسل البراجم، والمضمضة، والاستنشاق، والاستنثار، والاستنجاء، وفرق الشعر، وغسل الجمعة⁽⁴⁾.

(1) أخرجه أبو داود في كتاب الطهارة، باب السواك من الفطرة 14/1 (54)، حدثنا موسى بن إسماعيل وداود بن شبيب، قالوا: حدثنا حماد، عن علي بن زيد، عن سلمة بن محمد بن عمار بن ياسر، قال موسى: عن أبيه، وقال داود: عن عمار بن ياسر به. وأخرج ابن ماجه في كتاب الطهارة، باب الفطرة 69/1 (294) عن سلمة بن محمد بن عمار بن ياسر عن عمار بن ياسر به.

والحديث أصله أنه جاء في بعض الروايات: عن أبيه محمد بن عمار بن ياسر. ومحمد بن عمار ليست له صحة. قاله الزيلعي في نصب الراية لأحاديث الهداية 77/1. وجاء في رواية أخرى عن سلمة عن عمار بن ياسر؛ قال البخاري: "ولا يعرف أنه سمع من عمار". التاريخ الكبير 77/4. قال الزيلعي تعقيباً على كلامه: وهذا على شرطه. وغيره يكتفي بالمعاصرة. "نصب الراية 77/1. وفيه أيضاً علي بن زيد بن جدعان، قال عنه الحافظ: "ضعيف" كما في التقريب، ص/694، رقم: (4768). قال ابن القطان في كتاب الوهم والإيهام (141/2) في كلامه على هذا الحديث: وعلي بن زيد تركه قوم وضعفه آخرون، وولفه جماعة ومدحوه. وجملة أمره أنه كان يرفع الكثير مما يقفه غيره، واختلط أخيراً، ولا يتهم بكذب، انتهى.

أما من حيث المعنى: فلم يزد حديث عمار عما جاء في حديث أبي هريرة وعائشة سوى ذكر الانتضاح وقد وردت فيه أحاديث كثيرة بحيث لو ضم بعضها إلى بعض لكانت مقوية له. والله أعلم.

(2) سورة البقرة، رقم الآية: (124).

(3) جامع البيان في تأويل آي القرآن 9/2. وصحح الحافظ استاده في الفتح 350/10.

(4) انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري 350/10.

الحكمة في هذه السنن:

يتعلق بهذه الخصال مصالح دينية ودنيوية تدرك بالتبعية، منها تحسين الهيئة، وتنظيف البدن جملة وتفصيلاً، والاحتياط للطهارتين، والإحسان إلى المخالط والمقارن بكف ما يتأذى به من راحة كريمة، ومخالفة شعار الكفار من المجوس واليهود والنصارى وعباد الأوثان، وامثال أمر الشارع، والمحافظة على ما أشار إليه قوله تعالى: ﴿وَصَوِّرْكُمْ فَأَحْسَنَ صُورَكُمْ﴾⁽¹⁾ لما في المحافظة على هذه الخصال من مناسبة ذلك، وكأنه قيل قد حسنت صوركم فلا تشوهوها بما يقبحها، أو حافظوا على ما يستمر به حسنهما، وفي المحافظة عليها محافظة على المروءة وعلى التآلف المطلوب، لأن الإنسان إذا بدا في الهيئة الجميلة كان أدعى لانبساط النفس إليه، فيقبل قوله، ويحمد رأيه، والعكس بالعكس⁽²⁾. ومن أهم هذه الخصال، بقدر من التفصيل ما يلي:

(1) الخِتَانُ:

تعريف الخِتَان لغةً وشرعاً: الخِتَان في اللغة: مصدر خَتَنَ بمعنى قَطَعَ⁽³⁾.

وأما في الشرع، فقال الإمام الماوردي⁽⁴⁾ -رحمه الله-: خِتَان الذكر قطع الجلدة التي تغطي الحشفة، والمستحب أن تستوعب من أصلها عند أول الحشفة، وأقل ما يجزى أن لا يبقى منها ما يتغشى به شيء من الحشفة⁽⁵⁾. والخِتَان اسمٌ لفعل الخاتن ولوضع الخِتَان، والمراد هنا هو الأول، كذا ذكر الحافظ في الفتح⁽⁶⁾.

أهمية الخِتَان:

والخِتَان كما سبق، من سنن المرسلين، وقد ذكر الله سيدنا إبراهيم عليه الصلاة والسلام بأنه الختَن وهو ابن ثمانين سنة:

(1) سورة الفجر، رقم الآية: 64.

(2) ذكره الحافظ في فتح الباري 339/10.

(3) لسان العرب 2/ 1102، مادة: (خن).

(4) هو الإمام العلامة، أفاض القضاة، أبو الحسن علي بن محمد بن حبيب البصري، الماوردي، الشافعي. صاحب التصانيف الكثيرة، منها: تفسير القرآن، سماه: التكت، و أدب الدنيا والدين، و الأحكام السلطانية، وغيرها. توفي في ربيع الأول سنة أربع مائة وخمسين (450هـ). انظر: سير أعلام النبلاء 64/18.

(5) انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري 351/10.

(6) المرجع السابق نفسه.

﴿عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِخْتِئَنَ إِبْرَاهِيمُ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَهُوَ ابْنُ ثَمَانِينَ سَنَةً بِالْقُدُومِ» (1)﴾ (2).

هذا الحديث يدل على تأكيد الختان، بحيث اختن إبراهيم عليه السلام في هذا العمر، لذا يرى بعض أهل العلم وجوب الختان مستنداً بهذا الحديث معللاً بأنه لو لم يكن واجباً لما كشفت له العورة، لأن كشف العورة محرّم، فلما كشفت له العورة دلّ على وجوبه. بل شدّد الإمام مالك رحمه الله حتى قال: من لم يختن لم تجز إمامته ولم تقبل شهادته. كما نقل عنه أيضاً أنه قال بسنيته. قال القاضي عياض: الاختتان عند مالك وعامة العلماء سنة، ولكن السنة عندهم يأثم بتركها، فهم يطلقونها على مرتبة بين الفرض والتدب وإلا فقد صرح مالك بأنه لا تقبل شهادة الأقف ولا تجوز إمامته.

وقال الحسن البصري، وأبو حنيفة -رحمهما الله-: لا يجب، بل هو سنة، ونقل عنه قوله: قد أسلم مع رسول الله صلى الله عليه وسلم الناس: الأسود، والأبيض، فما فتش أحداً (3).

هذا وقد ذكر الإمام ابن القيم خمسة عشر دليلاً لوجوب الختان. ثم عدّد المواضع التي يسقط فيها وجوب الختان، منها: أن يولد الرجل ولا قلفة له، وضعف المولود عن احتماله بحيث يخاف عليه من التلف، وأن يسلم الرجل كبيراً ويخشى على نفسه منه، والموت فلا ينبغي ختان الميت باتفاق الأمة (4).

ويقول الأطباء أن هناك أمراض يُمنع حاملها من الختان، منها إصابة الطفل بالتهاب الكبد الإنثاني (اليرقان) أو إصابته بأحد الأمراض المنتقلة بالجنس كالإفريقي والإيدز، ففي هذه الحالات يجب معالجة المولود حتى يتم شفاؤه أو إعداده بشكل يكفل سلامته قبل إجراء الختان (5).

(1) بالقدوم: قال النووي: "رواه مسلم متفقون على تخفيف القدوم. ووقع في روايات البخاري الخلاف في تشديده وتخفيفه. قالوا: وآلة النجار يقال لها: قدوم. بالتخفيف لا غير. وأما القدوم، مكان بالشام، ففيه التخفيف والتشديد. فمن رواه بالتشديد أراد القرية. ومن رواه بالتخفيف يحتمل القرية والآلة. والأكثرون على التخفيف وعلى إرادة الآلة". شرح النووي على صحيح مسلم 122/15.

(2) أخرجه البخاري في كتاب الأنبياء، باب قول الله تعالى: ﴿وَإِذْ أَخَذَ اللَّهُ مِنْ بَنِي إِسْرَءِيلَ عَهْدَهُمْ﴾ 461/2 (3356)، ومسلم في كتاب الفضائل، باب من فضائل إبراهيم الخليل صلى الله عليه وسلم 1839/4 (2370).

(3) راجع للتفصيل في أقوال أهل العلم في حكم الختان (ختان الرجال): فتح الباري شرح صحيح البخاري للحافظ ابن حجر 354-353/10.

(4) راجع للتفصيل: تحفة المودود بأحكام المولود لابن القيم، ص 290، 294.

(5) انظر: روائع الطب الإسلامي للدكتور نزار الدقر. (منشور على موقع: موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة،

حكمة الختان:

يقول ابن القيم رحمه الله: شرع الله للحنفاء صبغة الحنيفة وجعل ميسمها الختان.. هذا عدا ما في الختان من الطهارة والنظافة والتزين وتحسين الخلقة وتعديل الشهوة التي إذا أفرطت ألحقت الإنسان بالحيوانات، فالختان يعدلها ولهذا تجد الأقلف من الرجال والقلفاء من النساء لا يشبع من الجماع. والحكمة التي ذكرناها في الختان نعم الذكر والأنثى وإن كانت في الذكر أبين⁽¹⁾.

فوائد الختان في ضوء المكتشفات العلمية:

1. الوقاية من التهاب المجاري البولية عند الأطفال:

هناك عدة دراسات علمية حديثة تؤكد بأن الختان يقي حدوث التهاب المجاري البولية لدى الأطفال.

يقول البروفسور ويزويل (Wisewell) [رئيس قسم أمراض الوليد في المستشفى العسكري في واشنطن] في مقال، قال فيه: "لقد كنت من أشد الناس عداءً للختان.. وقد شاركت حينئذ في الجهود التي بذلها الأطباء آنذاك للإقلاق من نسبة الختان.. ولكن الدراسات العلمية التي ظهرت في الثمانينات، أظهرت بيقين ازدياداً في نسبة الالتهابات البولية عند الأطفال غير المختونين، وما ينطوي عليه من خطر حدوث التهاب مزمن في الكلى وفشل كلوي في المستقبل.. وبعد إجراء المزيد من الأبحاث، وإجراء تمحيص دقيق لكل الدراسات العلمية التي أجريت في هذا المجال، وصلت إلى نتيجة مخالفة تماماً، وأصبحت من أشد أنصار الختان، وأيقنت أن الختان ينبغي أن يصبح أمراً روتينياً عند كل مولود⁽²⁾".

2. الوقاية من الالتهاب الموضعية في القضيب:

القلقة التي تحيط بالقضيب تكون مكاناً لتجمع الأوساخ التي يصعب تنظيفها، والتي تساعد في تكون أنواع من الجراثيم، مؤدية بذلك إلى التهاب الحشفة أو التهاب الحشفة والقلقة، فالختان يقي من هذا المرض.

3. الختان و الوقاية من السرطان :

(1) تحفة المودود في أحكام المولود لابن القيم، ص/273.

(2) انظر المقال بعنوان: "لماذا تراجع الغرب عن عدائه للختان؟" للدكتور حسان شمسي باشا. وهو منشور على موقع:

<http://khayma.com/alhkikh>

أثبتت الدراسات الحديثة أن الختان له دور وقائي من مرض السرطان. وتذكر الأبحاث أن التهاب الحشفة وتضييق القلفة هما من أهم مسببات سرطان القضيب، ولما كان الختان يزيل القلفة من أساسها، فإن المختونين لا يمكن أن يحدث عندهم تضييق القلفة، ويندر جداً حدوث التهاب الحشفة. كما ثبتت بالأبحاث العلمية أن النساء المتزوجات من رجال مختونين هم أقل تعرضاً للإصابة بسرطان الرحم من النساء المتزوجات من رجال غير مختونين. ولقد وجد أن سرطان عنق الرحم عند البقايا أكثر بأربعة أضعاف منه عند بقية النساء.

4. ومن فوائد الختان الجنسية:

أنه يساعد على الإطالة أثناء الجماع. وتعليل ذلك: أن المنطقة الأكثر حساسية في العضو الذكري هي الرأس، ففيها تتركز خلايا الجنس والأعصاب، وعند وجود القلفة حول الرأس، فإننا تمنع عنه الاحتكاك الخارجي، مما يجعل الذكر شديد الحساسية عند أي تلامس. أما إذا قصت القلفة، وأزيلت من حول الرأس، فإن هذا الجزء الحساس يصبح أقل حساسية بسبب احتكاكه الدائم بالملابس، مما يفقد الخلايا العصبية جزءاً كبيراً من حساسيتها، ولهذا فإن الختان يجعل الرجل أكثر قدرة على الإطالة في الجماع.

ونظراً لفوائد الختان الصحية وخاصة للأطفال أصدرت الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال توصيات حديثة أعلنت فيها بوضوح ضرورة إجراء الختان بشكل روتيني عند كل مولود⁽¹⁾.

ختان الإناث: ويسمى أيضاً خفصاً⁽²⁾.

قال الماوردي رحمه الله: ختان المرأة قطع جلدة تكون أعلى فرجها فوق مدخل الذكر كالنواة أو كعرف الديك⁽³⁾.

(1) ينظر الفوائد العلمية:

- روائع الطب الإسلامي للدكتور نزار الدقر. (منشور على موقع موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة www.55a.net)
- المقال بعنوان: "لماذا تراجع الغرب عن عدائه للخصان؟" للدكتور حسان شمسي باشا. وهو منشور على موقع: <http://khayma.com/alhkikh/Women/Khetan/zkor.htm>
- الطب النبوي والعلم الحديث للدكتور عمود ناظم النسيبي 385-384/1.
- "منظمة الصحة العالمية تقر الختان لمكافحة الإيدز" بي بي سي (العربية) يوم الخميس 2007/03/29. على موقع: http://news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/newsid

(2) لسان العرب 1210/2، مادة: (خفص).

(3) انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري 353/10.

ويقول النووي رحمه الله: وأما ختان المرأة فاعلم أن مدخل الذكر هو مخرج الحيض والولد والمني، وفوق مدخل الذكر ثقب مثل احليل الرجل هو مخرج البول، وبين هذا الثقب ومدخل الذكر جلدة رقيقة، وفوق مخرج البول جلدة رقيقة مثل ورقة بين الشفرين، والشفران تحيطان بالجميع فتلك الجلدة الرقيقة يقطع منها في الختان وهي ختان المرأة فحصل أن ختان المرأة مستقل وتحت مخرج البول وتحت مخرج البول مدخل الذكر⁽¹⁾.

درجات الختان:

1. قطع جزء من البظر، وهو المشبه بعرف الديك أو النواة.
 2. قطع الشفرين الصغيرين حول الفرج.
 3. إزالة الشفرين الكبيرين، وخياطة جزء من الفرج. وهذا يسمى بالختان الفرعوني. وهو الذي ينكره من يرى بعدم مشروعية الختان على الإطلاق.
- الحكم الشرعي في ختان الإناث:

اختلفت مذاهب العلماء في ختان الإناث؛ فعند المالكية أنه مندوب، وعند الحنفية والحنابلة في رواية يعتبر ختانها مكرمة وليس بسنة، وفي قول عند الحنفية: إنه سنة في حقهن كذلك، وفي ثالث: إنه مستحب⁽²⁾.

وسبب اختلافهم، هو عدم ثبوت خبر صحيح يعتمد عليه في هذا الباب، وهناك حديثان ورد فيهما التصريح بختان الإناث، ولكن في كليهما مقال. وهما:

الحديث الأول: حديث أم عطية التي كانت تقوم بختان الأنثى، وأن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال لها: «لا تنهكي»⁽³⁾ فَإِنَّ ذَلِكَ أَخْطَى لِلْمَرْأَةِ وَأَحَبُّ إِلَيَّ النَّبْلِ»⁽⁴⁾.

(1) المجموع شرح المذهب 131/2.

(2) انظر: الموسوعة الفقهية الكويتية 27/19.

(3) لا تنهكي: من التهك، وهو المبالغة في كل شيء. بينهاها عن التجاوز والإسراف في القطع. قال ابن الأثير في تفسير "لا تنهكي": أي لا تأخذي من البظر كثيراً، شبه القطع اليسير بإسقام المرائحة، والتهك بالمبالغة فيه، أي: أقطعي بعض الثواة ولا تستأصليها. النهاية في غريب الحديث، ص/492.

(4) أخرجه أبو داود في كتاب السنة، باب ما جاء في الختان 788/1 (5271)، والبيهقي في السنن الكبرى 562/8 (17560) كلاهما بطريق مروان عن محمد بن حسان الكوفي عن عبد الملك بن عمير عن أم عطية به. قال أبو داود: "ومحمد بن حسان مجهول، وهذا الحديث ضعيف". وكذا قال بتجهيله: الحافظ ابن حجر كما في التلخيص 226/4: "وتبعه ابن عدي [الكامل 217/6]، والبيهقي [562/8]. وخالفهم عبد الغني بن سعيد، فقال: هو محمد بن سعيد المصلوب". قلت: وهو أيضاً ضعيف، قال الحافظ في التقریب، ص/847: "محمد بن سعيد بن حسان بن قيس الأسدي الشامي المصلوب... وقد ينسب لجدّه، قيل: =

الحديث الثاني: «الْحِثَانُ سُنَّةٌ لِلرِّجَالِ، مَكْرَمَةٌ لِلنِّسَاءِ»⁽¹⁾.

كما استدل من يرى مشروعية ختان النساء بحديث وجوب الغسل بالتقاء الختانين⁽²⁾. ومعنى التقاء الختانين، أي التقاء موضع ختان الرجل بموضع ختان المرأة عند الجماع، وهذا يفترض أن المرأة محتونة مثل الرجل.

وهذا الحديث وإن كان ثابتاً إلا أن منكر مشروعية ختان الإناث ردوا عليه، كالآتي:

أولاً: إن التنية في اللغة العربية ترد لجمع الأمرين باسم أحدهما على سبيل التغليب، وقد ثبت العرب مستعملة اسم الأشهر من الشخصين أو الشئين، أو الأقوى، أو الأقدر، أو الأخف نطقاً، أو الأعظم شأنًا، وقد يغلبون اسم الأنثى في هذه التسمية وقد لا يفعلون. ومن أمثلة ذلك، التي عرفها أهل العلم كافة، أنهم قالوا: القُمران (أبو بكر وعمر)، والقُمران (الشمس والقمر). وغيرها.

= إنهم قبلوا اسمه على مائة وجه ليخفى، كذبوه، وقال أحمد بن صالح: وضع أربعة آلاف حديث. وقال أحمد: قتله المصور على الزندقة وصلبه³هـ. وأخرج الحاكم في المستدرک 603/3 (6236)، حدثنا أحمد بن سلمان الفقيه ببغداد ثنا هلال بن العلاء الرقي ثنا أبي ثنا عبيد الله بن عمرو عن زيد بن أبي أنيسة عن عبد الملك بن عمير عن الضحاك بن قيس، قال: "كانت بالمدينة امرأة تخفص النساء، يقال لها أم عطية، فقال لها رسول الله صلى الله عليه وسلم...". وقد اختلف فيه على عبد الملك بن عمير فقبل عنه كذا، وقيل: عنه عن عطية القرظي، قال: "كانت بالمدينة... إلخ.

وروى الطبراني في المعجم الصغير 92/1 (122)، وكذا البيهقي في السنن الكبرى 562/8 (17560) من طريق زائدة بن أبي الرقاد، عن ثابت، عن أنس بنحوه. وزائدة ضعيف، قال البخاري: منكر الحديث. التاريخ الكبير 433/3 (1445).

وأخرج البزار في المسند كما في كشف الاستار 385/3 عن طريق مندل بن علي، عن ابن جريج، عن إسماعيل بن أمية، عن نافع، عن ابن عمر بنحوه. ومندل، ضعيف. كما في الترمذي، ص/970.

وبهذا تبين أن الحديث بجميع طرقه ضعيف، لذا قال ابن المنذر كما نقل عنه الحافظ في التلخيص 226/4: "ليس في الختان (أي ختان الإناث) خير يرجع إليه، ولا سند يتبع". وإن كان بعض المعاصرين كالشيخ الألباني صححه بناءً على الشواهد. انظر: السلسلة الصحيحة 353/2 (722).

(1) رُوي هذا الحديث عن عدد من الصحابة، فمن حديث ابن عباس عند البيهقي في الكبرى 563/8 (17565)، عن طريق محمد بن عجلان عن عكرمة عن ابن عباس به. وقال البيهقي: "هذا إسناد ضعيف، والمحمول الموقوف". ومن حديث أسامة بن عمير عند أحمد 319/34 (20719)، عن طريق الحجاج عن أبي مليح بن أسامة عن أسامة به. ومن حديث أبي أيوب عند البيهقي في الكبرى 563/8 (17568) عن طريق الحجاج عن مكحول عن أبي أيوب به. ومن حديث شداد عند ابن أبي شيبة في المصنف 233/6. عن طريق الحجاج، عن رجل، عن أبي المليح، عن شداد بن أوس به. قال الحافظ في الحجاج بن أروطة: "صدوق كثير الخطأ والتدليس". ترمذي التهذيب، ص/223. قلت: وقد عنعن في هذه الروايات. والحديث ضعيف. وضعفه من الأئمة: ابن عبد البر، والبيهقي، والعراقي، وابن حجر، والألباني. انظر: التمهيد 59/21، المعنى عن حمل الأسفار 91/1، تلخيص الحبير 224/4. سلسلة الأحاديث الضعيفة، برقم: (1935).

(2) أخرج مسلم في كتاب الحيض، باب نسخ "الماء من الماء"، ووجوب الغسل بالتقاء الختانين 271/1 (348) من حديث عائشة رضي الله عنها: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِذَا جَلَسَ بَيْنَ شُعْبَيْهَا الْأَرْبَعِ وَنَسِيَ الْخِتَانُ الْخِتَانَ فَقَدْ وَجِبَ الْغُسْلُ».

قلت: ما ذكره بأن التثنية في اللغة العربية ترد للتغليب، هذا يرد عليه عند استحالة حمله على الحقيقة، أما إذا جازت حمله على الحقيقة فلا يحمل على المجاز.

ثانياً: إن الختان قد يطلق ويراد به موضع الختان، فلو التقى غير مختونين وجب عليهما الغسل.

القول الوسط في هذه المسألة:

نقول: إن ختان الإناث وإن لم يثبت فيه نص صريح ما يدل على مشروعيته إلا أن مجيئ الحديث بطرق متعددة يمكننا أن نقول بأن له أصل، وأنه جائز مباح، ولكن إن ترتب عليه ضرر فإنه يُمنع حينئذ، بناءً على قاعدة: «لا ضَرَر ولا ضِرَار»⁽¹⁾. وللعلامة الدكتور يوسف القرضاوي قول مفيد في هذا، فيقول: "وهذا أمرٌ يجب أن يخضع للبحث والدراسة، فإذا أثبتت الدراسة الموضوعية من قبل الخبراء والمتخصصين المخايدين، الذين لا يتبعون هواهم، ولا أهواء غيرهم: أن الختان يضر بالإناث، ضرراً مؤكداً: وجب إيقاف هذا الأمر، ومنع هذا المباح، سداً للذريعة إلى الفساد، ومنعاً للضرر والضرار. وإذا ثبتت الحاجة إليه لبعض الإناث، وفق تشخيص الطبيب المختص: وجب أن تُستثنى تحقيقاً للمصلحة ودرءاً للمفسدة.

فالذي نخرج به من هذا: أن الختان للمرأة مباح بشرط عدم الإضرار والمبالغة في القطع، وإنما يقطع منها شيء من الطرف. وإذا كان من الأمور المباحة، فإن المباحات قد تمنع أحياناً لمصلحة راجحة، كما تمنع إذا كان في بقائها مفسدة خاصة أو عامة...»⁽²⁾.

ما فائدة ختان الإناث؟

ليس المقصود من ختان الإناث النظافة، كما هو الحال عند الرجال، بل تعديل شهوتها، فيما لو طال البظر، وخاصة في المناطق الحارة. ولذلك يرى الأطباء أن انخفاض يرجع إلى حالات استئطاب جلّية، وليس بالضرورة أن يكون عند كل أنثى. وهذه الاستئطابات أن يكون عند المرأة بظرٌ نام بشكلٍ مفرط، مما يؤدي إلى زيادة الشهوة الجنسية، خاصة لدى الاحتكاك بالبدن والثياب، أثناء المشي، أو يكون نامياً بشكل شاذٍ يمنع الجماع، أو أي سبب يرجع تقديره إلى الأخصائي في هذه القضايا، عندئذٍ يمكن إجراء استئصال لمكان هذا الشذوذ.

(2) الاستئطاد: المقصود بالاستئطاد، هو حلق العانة، سُمي به لاستعمال الحديد وهي الموسى، والمراد به نظافة ذلك الموضع. والمراد بالعانة: الشعر الذي فوق ذكر الرجل وحواليه وكذلك الشعر

(1) هذا جزء من حديث، وقد سبق تخريجه في صفحة: (148)، حاشية: (3).

(2) انظر: البحث المقدم عن حكم الشرع في الختان، للدكتور القرضاوي. على موقعه الخاص: <http://www.garadawi.net>

الذي حوالي فرج المرأة. كما ألحق أهل العلم الشعر النابت حول حلقة الدبر. فيحصل من مجموع هذا استحباب حلق جميع ما على القبل والدبر وحوطهما⁽¹⁾.

والأفضل في الاستحداد، الحلق كما هو مستفاد من ظاهر حديث الفطرة ويجوز القص والتنشف والنورة⁽²⁾، وأي وسيلة أخرى، ما دام يحقق المقصود⁽³⁾.

فوائد الاستحداد الطبية:

يقول الدكتور فارس علوان [أخصائي أمراض باطنة ومناطق حارة . بريطانيا]: إن موضع العانة لقربها من السيلين يسهل انتقال الأمراض إليها وتلوئها بما تحضنه من جراثيم وعوامل مرضية أخرى، ثم إن السيلين بحكم قربها من هذه المنطقة يلطخها بمفرزاتها وبغشائها بروائحها، وهي بطبيعتها منطقة كثيرة العرق، وغزيرة الإفرازات الدهنية من غدد الجلد، وعندما يطول شعر العانة قد تتشكل أحياناً كتل وأدران متدلية تشبه ما يرى عند الأغنام خلف إبتهم، وتحوي هذه الكتل أبشع الأذوار، وأغلظ النجاسات. لذلك فإهمال نظافة هذه المنطقة وترك الشعر يسبب كثيراً من الأمراض والآفات، وبخاصة أمراض الجهاز البولي، والأمراض التناسلية، والأمراض النسائية والآفات الجلدية.. ولا تنحصر هذه الأمراض في الشخص ذاته بل تتعداه إلى أسرته وإلى أبناء المجتمع من خلال الحمام المشترك أو حوض السباحة العام.

وقال: إن ما يعانيه ثلث نساء الغرب من أعراض التهاب المثانة المضني والمستعصي على العلاج يرجع سببه إلى إهمال تلك المنطقة وقذارة القبل والدبر والإبقاء على العانة⁽⁴⁾.

(3) **تقليم الأظفار:** الأظفار جمع ظفر أو ظفر. كما يأتي الجمع على أظافر و أظفور أيضاً⁽⁵⁾.
و المراد بتقليم الأظفار: إزالة ما يزيد على ما يلبس رأس الإصبع من الظفر، لأن الوسخ يجتمع فيه فيستقذر، وقد ينتهي إلى حد يمنع من وصول الماء إلى ما يجب غسله في الطهارة⁽⁶⁾.

(1) انظر: شرح النووي على صحيح مسلم 148/3.

(2) النورة: هي مركب من الكالسيوم والزرنيخ يستعمل في إزالة الشعر. انظر: القاموس الفقهي، لسعدي أبو جيب، ص/ 363، و فيض القدير للمناوي 121/3.

(3) انظر: شرح النووي 148/3.

(4) انظر: "ولي الصلاة صحة ووقاية" للدكتور فارس علوان. نقلاً عن الإعجاز العلمي في السنة النبوية، للدكتور صالح أحمد رضا

125 . 124/1

(5) لسان العرب لابن منظور 2749/4.

(6) فتح الباري شرح صحيح البخاري 357/10.

فوائد تقليل الأظفار:

أولاً: أنه يحصل به كمال الحسن والزينة، لأن من طالت أظفاره، يكون شبيهاً بمخالب الطيور، فتكون أقيح المنظر والهيئة. نعم! وإن كان في هذا الزمان يُعد إطالة الأظفار من التجميليات، ومع الأسف حتى نساء المسلمين ابتلوا بهذه المخالفة النبوية، بزعم التجميل والهيئة الحسننة.

ثانياً: أنه أقرب إلى تحصيل الطهارة الشرعية على أكمل الوجوه لما عساه يحصل تحتها من الوسخ المانع من وصول الماء إلى البشرة، فرمما أجنب ولا يصل الماء إلى البشرة من أجل الوسخ فلا يزال جنباً.

ثالثاً: فوائد صحية: إذا ترك الأظفار بدون قص فإنه تتراكم فيها الأوساخ والأقذار، فتكون مرتعاً خصباً لنمو العوامل المؤذية، فتنمو فيها الجراثيم الضارة وتكون سبباً في نقل الأمراض له ولغيره. أما له فمعن طريق الأكل والشرب ينقل الأمراض إلى جوفه، وأما للآخرين فبالمصافحة أو بتقديم الطعام والشراب وغير ذلك.

كما أن الظفر الطويل يمش ويخدش ويضر، لذا فإن من طالت أظفاره لا يستطيع اتقان تنظيف جسده خشية جرح الجلد، وخاصة المناطق الحساسة، التي تكون فيها الأغشية المخاطية الرفيعة، مثل فتحات الجسم المتعددة، من فم وأنف وأذن وقبل ودبر.

(4) نتف الإبط.

قال ابن دقيق العيد: و "نتف الآباط" إزالة ما نبت عليها من الشعر بهذا الوجه أعني النتف وقد يقوم مقامه ما يؤدي إلى المقصود إلا أن استعمال ما دلت عليه السنة أولى. وقد فرق لفظ الحديث بين إزالة شعر العانة وإزالة شعر الإبط، فذكر في الأول: "الاستحداد" وفي الثاني: "النتف" وذلك مما يدل على رعاية هاتين الهيئتين في محلهما، ولعل السبب فيه: أن الشعر بحلقه يقوى أصله، ويغلظ جرمه، ولهذا يصف الأطباء تكرار حلق الشعر في المواضع التي يراد قوته فيها، والإبط إذا قوي فيه الشعر وغلظ جرمه كان أفوح للرائحة الكريهة المؤذية لمن يقاربها، فناسب أن يسن فيه النتف المضعف لأصله، المقلل للرائحة الكريهة، وأما العانة: فلا يظهر فيها من الرائحة الكريهة ما يظهر في الإبط، فزال المعنى المقتضي للنتف، رُجِعَ إلى الاستحداد؛ لأنه أيسر وأخف على الإنسان من غير معارض⁽¹⁾.

(1) إحكام الأحكام شرح عمدة الأحكام، لابن دقيق العيد، ص/127.

كما أن من فوائد تنف الإبط، بأن نمو الشعر تحت الإبطين بعد البلوغ يرافقه تضجوع غدد عرقية خاصة، تفرز مواد ذات رائحة خاصة، إذا تراكمت معها الأوساخ والغبار تغيرت وأصبح لها رائحة كريهة، وإن تنف هذا الشعر يخفف إلى حد كبير من هذه الرائحة، ويخفف من الإصابة بالعديد من الأمراض التي تصيب هذه المنطقة، كالتهابات الغدد العرقية، والتهابات الأجرية الشعرية وغيرها⁽¹⁾.

(5) قص الشارب: المقصود من قص الشارب، قطع الشعر النابت على الشفة العليا⁽²⁾.

♦ عن ابن عمر رضي الله عنهما، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أَتَهَكُّوا الشَّوَارِبَ وَأَغْفُوا اللَّحْيَ»⁽³⁾.

♦ عن ابن عمر رضي الله عنهما، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «أَحْفُوا الشَّوَارِبَ وَأَغْفُوا اللَّحْيَ»⁽⁴⁾.

♦ وعن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «جُزُّوا الشَّوَارِبَ وَأَزْخُوا اللَّحْيَ. خَالِفُوا الْمَجُوسَ»⁽⁵⁾.

هذه الأحاديث تدل على مشروعية قص الشارب، وقد وردت بالفاظ مختلفة فكل هذه الألفاظ تدل على أن المطلوب المبالغة في الإزالة، لأن "الجز" وهو قص الشعر والصوف إلى أن يبلغ الجلد و"الإحفاء" الاستقصاء. و"النهك" بالنون والكاف المبالغة في الإزالة⁽⁶⁾.

قال النووي رحمه الله: "المختار في قص الشارب أنه يقصه حتى يبدو طرف الشفة ولا يحفّه من أصله، وأما رواية: "أحفوا" فمعناها أزيلوا ما طال على الشفتين"⁽⁷⁾.

(1) انظر: "القطرة تعريفها واسم خصالتها" للدكتور محمد نزار الدفر، نقلًا عن موقع: www55a.net

(2) فتح الباري شرح صحيح البخاري 359/10.

(3) أخرجه البخاري في كتاب اللباس، باب إعفاء اللحى 73/4 (5893) واللفظ له، ومسلم في كتاب الطهارة، باب خصال الفطرة 222/1 (295) وعنده: "أحفوا الشوارب".

(4) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب خصال الفطرة 222/1 (259).

(5) أخرجه مسلم في نفس الموضع السابق، رقم الحديث: (260).

(6) انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري 359/10.

(7) شرح النووي على صحيح مسلم 149/3.

وللشارب الطويل أضرار، وهي:

1. إن وجود الشارب في أسفل الأنف يعرضه لمفرزات المخبرين، ونخامها فيصعب تنظيف كليهما وبخاصة عند ما يكون شعر الشارب نافراً إلى الأمام وكثيفاً.
2. إن موقع الشارب على الشفة العليا، وانسداله نحو فتحة الفم، يرشحه لأن يشارك صاحبه طعامه وشرابه، فيسبب له الأذى والضرر بما قد يكون عليه من أدران وجراثيم.
3. إن الشارب الطويل بؤرة فساد يجتمع فيها شتى العوامل المرضية بما يفرزه الأنف من جهة، وبما يصل إليه من رذاذ اللعاب من جهة ثانية وبما أنه يستقبل هواء الشهيق في أثناء مروره إلى الأنف فإنه يكون بمثابة كمين، ومرجع للعوامل المرضية المتنوعة من جهة ثالثة.

التوقيت في الاستحداد، وتقليم الأظفار، ونتف الإبط، وقص الشارب:

وأما التوقيت، فيقول أنس رضي الله عنه: "وَقَتَّ لَنَا فِي قَصِّ الشَّارِبِ، وَتَقْلِيمِ الْأَظْفَارِ، وَنَتْفِ الْإِبْطِ، وَخَلْقِ الْعَانَةِ، أَنْ لَا تَتْرَكَ أَكْثَرَ مِنْ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً"⁽¹⁾.

يقول النووي رحمه الله: ومعنى هذا الحديث أنهم لا يؤخرون فعل هذه الأشياء عن وقتها فإن آخروها فلا يؤخرونها أكثر من أربعين يوماً، وليس معناه الإذن في التأخير أربعين مطلقاً، وقد نص الشافعي والأصحاب رحمهم الله على أنه يستحب تقليم الأظفار والأخذ من هذه الشعور يوم الجمعة. وقال أيضاً: "وأما التوقيت، في تقليم الأظفار فهو معتبر بطولها، فمتى طالت قلمها، ويختلف ذلك باختلاف الأشخاص والأحوال، وكذا الضابط في قص الشارب ونتف الإبط وحلق العانة"⁽²⁾.

(6) **إعفاء اللحية:** المقصود من إعفاء اللحية: توفيرها وتكثيرها وترك التعرض لها. والأحاديث السابقة كلها تدل على وجوب إعفاء اللحية وتوفيرها وإرخائها، وعلى وجوب قص الشوارب. وذلك لما ورد فيها صيغة الأمر، الدالة على الوجوب، ولعدم وجود قرينة تصرفه من الوجوب إلى الندب.

قال ابن دقيق العيد: لا أعلم أحداً فهم من الأمر في قوله: "اعفوا اللحية" تجويز معالجتها بما يفرزها كما يفعله بعض الناس، قال: وكأن الصارف عن ذلك قرينة السياق في قوله في بقية الخبر "وأحفوا الشوارب" انتهى. وقال الحافظ: "ويمكن أن يؤخذ من بقية طرق ألفاظ الحديث الدالة على مجرد الترك"⁽³⁾.

(1) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب خصال الفطرة 222/1 (258).

(2) انظر: المجموع شرح المذهب 286/1.

(3) انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري 364/10.

(7) السواك:

السواك في اللغة، يأتي بمعنى الدُّك. يقال: ساك الشيء سَوَكًا، أي: دلكه. والسواك، أو المسواك: اسم العود الذي به يستاك⁽¹⁾.

وقيل: هو مشتق من التساوك وهو التمايل والتردد لأن المتسوك يردده في فيه ويحركه. يقال: جاءت الإبل ما تَسَاوُكُ هَذَا، أي ما تُحَرِّكُ رُؤُوسَهَا⁽²⁾.

وفي الاصطلاح: استعمال عود أو نحوه في الأسنان لإزالة الوسخ⁽³⁾.

مصدر السواك:

إن جميع الوسائل المتبعة لنظافة الفم والأسنان سواء أكان استعمال عود أو معاجين لها أهمية وفائدة كبيرة، وهناك أبحاث أثبتت وجود ما لا يقل عن 182 نبتة أو شجرة مختلفة الفصائل والتي تستخدم أعوادها لتحضير المسواك، وأشهر هذه الأشجار على الإطلاق وأكثرها شيوعاً واستخداماً وأكثرها منفعة هي "شجرة الأراك" والتي تتبع للفصيلة الأراكية (*Salvadora persica*). وشجرة الأراك جغرافياً تنتشر بشكل واسع، فهي شجرة تنمو في الأماكن الحارة والاستوائية⁽⁴⁾. قال النووي رحمه الله: ويُستحب أن يستاك بعود من أراك. وبأي شيء استاك مما يزيل التغير، حصل السواك⁽⁵⁾.

وقال ابن القيم رحمه الله: "وأصلح ما اتخذ السواك من خشب الأراك ونحوه، ولا ينبغي أن يؤخذ من شجرة مجهولة فرما كانت سيئاً"⁽⁶⁾.

ولقد ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم أحاديث صحيحة تدل على أهمية السواك وعظم شأنه وفوائده العظيمة. ومن هذه الأحاديث:

(1) انظر: لسان العرب 446/10، مادة: (سوك).

(2) انظر: معجم مقاييس اللغة، لابن فارس 118/3، مادة: (سوك).

(3) انظر: تحرير ألفاظ التنبيه، للنووي 33/1.

(4) انظر المقال: "الإعجاز العلمي للسنة النبوية في أسرار مسواك عود الأراك وتأثيره على صحة الفم ومناعة الخلايا البشرية" للدكتور

مشاري بن فرج العتيبي. [من أبحاث المؤتمر العالمي الثامن للإعجاز العلمي في القرآن والسنة بدولة الكويت 1427 هـ -

2006م] وهو منشور على موقع الإعجاز العلمي (مكة المكرمة) <http://www.eajaz.org>

(5) شرح النووي على صحيح مسلم 143/3.

(6) الطب النبوي، ص/233.

❖ عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: «لَوْلَا أَنْ أُشَقُّ عَلَى أُمَّتِي أَوْ عَلَى النَّاسِ لَأَمَرْتُهُمْ بِالسَّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ» متفق عليه. وفي روايةٍ للبخاري: «عِنْدَ كُلِّ وُضُوءٍ»⁽¹⁾.

❖ عن حذيفة رضي الله عنه، قال: كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا قام من الليل يَتَوَضَّعُ⁽²⁾ فاه بالسواك⁽³⁾.

❖ عن أنس رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أَكْثَرُتُ⁽⁴⁾ عَلَيْكُمْ فِي السَّوَاكِ»⁽⁵⁾.

❖ عن ابن عباس رضي الله عنهما أنه بات عند النبي صلى الله عليه وسلم ذات ليلة، فقام نبي الله صلى الله عليه وسلم من آخر الليل، فخرج فنظر في السماء، ثم تلا الآية في آل عمران: ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ⁽⁶⁾﴾ حتى بلغ ﴿فَقِنَا غَدَابَ النَّارِ⁽⁷⁾﴾ ثم رجع إلى البيت فتسوك وتوضأ، ثم اضطجع، ثم قام فخرج فنظر إلى السماء فتلا هذه الآية، ثم رجع فتسوك فتوضأ، ثم قام فصلى⁽⁸⁾.

❖ عن عائشة رضي الله عنها عن النبي صلى الله عليه وسلم: «السَّوَاكُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ، مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ»⁽⁹⁾.

وجميع هذه الأحاديث وغيرها تبين أهمية السواك، وشدة حرصه صلى الله عليه وسلم عليه، كما تبين فوائدها العاجلة، وهي كونه مطهرة للفم. وفوائدها الآجلة، وهي كونه مرضاة للرب سبحانه وتعالى.

(1) سبق تخريجه، في صفحة: (248)، حاشية: (3).

(2) قال ابن الأثير: أي يدللك أسنانه وينقيها. وقيل: هو أن يستاك من سفل إلى علو. وأصل التوضؤ: الغسل. النهاية في غريب الحديث والأثر، ص/1002.

(3) أخرجه البخاري في كتاب الوضوء، باب السواك 98/1 (245)، ومسلم في كتاب الطهارة، باب السواك 220/1 (255).

(4) أكثرت: أي بالغت في تكرار طلبه منكم، أو في إيراد الأخبار في الترغيب فيه. وقال ابن التين: معناه أكثرت عليكم، وحقيق أن أفعل، وحقيق أن تطيعوا. انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري 437/2.

(5) أخرجه البخاري في كتاب الجمعة، باب السواك يوم الجمعة 283/1 (888).

(6) سورة آل عمران، رقم الآية: (190).

(7) نفس السورة السابقة، رقم الآية: (191).

(8) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب السواك 221/1 (256).

(9) سبق تخريجه في صفحة: (4)، حاشية: (1).

وأما حكم السواك: فقد نقل ابن قدامة رحمه الله اتفاق أهل العلم على أنه سنة مؤكدة⁽¹⁾.

فوائد السواك الصحية:

يقول ابن القيم رحمه الله: وفي السواك عدة منافع: يُطَيِّب الفم، ويشد اللثة، ويقطع البلغم، ويجلو البصر، ويذهب بالخرق، ويصحح المعدة، ويصقي الصوت، ويعين على هضم الطعام، ويسهل مجاري الكلام، وينشط للقراءة، والذكر والصلاة، ويتردد النوم، ويرضي الرب، ويفجئ الملائكة، ويكثر الحسنات⁽²⁾.

فوائد السواك بالأراك في ضوء المكتشفات العلمية:

لقد اكتشفت الدراسات العلمية أن الأراك يحتوي على مواد فعالة تحمي الأسنان واللثة، لساعات طويلة من أضرار الميكروبات. وهو ما لا يتوفر في معاجين الأسنان العادية. وفي دراسات علمية حللت أعواد الأراك كيميائياً، فوجد أن التركيب الكيميائي لهذه الأعواد، كالتالي:

1. مواد قلوية مثل السلفادويوريا (Salvadourea)
2. الكلورايد (Chloride)
3. مادة السيستوستيرول (Sisto Sterol)
4. تري ميثايل امين (Trimethylamine)
5. حمض اليانسون (M-ansinic acid)
6. السيليكا (Silica)
7. الكبريت (Sulfur)
8. فيتامين (ج) (Vitamin C)
9. مادة الصابونين والعفص (Tannin)
10. الفلافونيد (Flavonide)
11. الجلايكوسايد (Glycoside)
12. ومواد لها علاقة بالخرذل مثل السنيرجين (Sinnirgin)
13. مادة صمغية (Resin)

(1) انظر: المنى 132/1.

(2) الطب النبوي، ص/233.

ولأجل احتواء الأراك على هذه المواد، فهو:

- يقتل الجراثيم الموجودة بالفم.
- يعالج نزيف اللثة لاحتوائه على مواد قابضة ويقويها.
- يزيد بياض الأسنان.
- يحمي الأسنان من التسوس والنخر.
- يقوي الشعيرات الدموية المغذية للثة مما يوفر وصلة الدم والأكسجين لها بكمية كبيرة مانعاً حدوث الالتهابات .
- يزيل رائحة الفم الكريهة.
- يزيد مناعة الجسم ضد الأمراض.

ولقد أوصت منظمة الصحة العالمية باستخدام السواك، مشيرة إلى أن أعواد السواك المختلفة تلعب دوراً مهماً وأساسياً في تحسين صحة ونظافة الفم. وذكرت في تقريرها السنوي لعام 2000، والذي يهتم بقواعد صحة الفم العامة ونظافة الأسنان، بأن هناك حاجة لإجراء المزيد من الأبحاث العلمية الخاصة حول تأثيرات السواك الطبية. يقول: "العالم رودات" مدير علم الجراثيم والأوبئة في جامعة "روستوك" Rostock " بألمانيا الشرقية: "إن هناك حكماً كثيرة في استخدام العرب للمسواك بعد بلّهِ بالماء لأن استعماله جافاً لا ينجح لما يحويه من مادة مضادة للجراثيم"⁽¹⁾.

(8) المضمضة، (9) استنشاق الماء:

أولاً: تعريف المضمضة: لغتاً: تحريك الماء في الفم⁽²⁾. وفي الاصطلاح: قال ابن عرفة⁽³⁾ نقلاً عن

(1) انظر:

- الإعجاز العلمي للسنة النبوية في أسرار مسواك عود الأراك وتأثيره على صحة الفم ومناعة الخلايا البشرية" للدكتور مشاري بن فرج العتيبي. (من أبحاث المؤتمر العالمي الثامن، الكويت 1427هـ).
- "السواك وما أشبه ذلك" لأبي شامة، بتحقيق أحمد العيسوي، وإبراهيم بن محمد أبو حذيفة (مقدمة التحقيق، ص/11).
- المقال بعنوان: "المسواك (عود الأراك) وفوائده الطبية". الدكتور السيدلاني صبحي العبد [مقالة منشورة على موقع: <http://www.genistra.com>].
- المقال بعنوان: "بين السواك ومعاجين الأسنان" للدكتور مروة عزمى جنيبة، [مقالة منشورة في مجلة عالم الغذاء، العدد: 117، فبراير 2008م].

(2) لسان العرب 231/7، مادة: (مضمض).

- (3) ابن عرفة: هو محمد بن محمد بن محمد بن عرفة أبو عبد الله المؤرخ التونسي المالكي عالم المغرب، ويعرف بابن عرفة. ولد سنة (716هـ). له مؤلفات، منها: "المختصر الكبير"، و "المبسوط" كلاهما في الفقه. "الحدود" في المعاريف الفقهية. توفي سنة (803هـ) انظر: الضوء اللامع للسخاوي 240/9، الأعلام للزركلي 43/7 . 44.

القاضي عياض. "هي إدخال الماء فاه، فيخضضه ويمجّه ثلاثاً".

قال الشارح: ولفظ "الإدخال" يقتضي أنه لا بد من سبب في إدخاله، فإن دخل الماء بغير سبب فاعل فلا يعدّ مضمضةً، وكذلك الحضضة والمجّ، وإن عُدِمَ واحدٌ، فلم تتقرّر السنة في المضمضة⁽¹⁾.

وقال النووي رحمه الله: قال أصحابنا: كمألفا أن يجعل الماء في فمه، ثم يديره فيه، ثم يمجّه، وأنما أقلها فإن يجعل الماء في فيه، ولا يشترط إدارته على المشهور. وعند الجمهور وجماعة من أصحاب الشافعي وغيرهم، أن الإدارة شرطٌ، والمعول عليه في مثل هذا الرجوع إلى مفهوم المضمضة لغةً، وعلى ذلك تبني معرفة الحق⁽²⁾.

ثانياً: تعريف الاستنشاق:

لغةً: إدخال الماء في الأنف⁽³⁾.

وفي الاصطلاح: ادخال الماء مقدم الأنف. وقيل: هو أخذ الماء بالأنف، وجذبه بالنفّس، ثم الانتثار⁽⁴⁾.

و"الاستنثار" هو طرح الماء والأذى من الأنف بعد الاستنشاق.

قال ابن عبد البر رحمه الله: "أما الاستنثار والاستنشاق فمعناها واحد متقارب إلا أن أخذ الماء بريح الأنف هو الاستنشاق. والاستنثار رد الماء بعد أخذه بريح الأنف أيضاً وهذه حقيقة اللفظين"⁽⁵⁾.

وقال النووي رحمه الله: طرح الماء والأذى من الأنف بعد الاستنشاق، هذا هو المشهور، الذي عليه الجمهور من أهل الحديث واللغة والفقه⁽⁶⁾.

وقد دل أحاديث الفطرة السابقة على مشروعية المضمضة والاستنشاق كما ثبت عنه عليه الصلاة والسلام أنه أمر بالمضمضة والاستنشاق عند الوضوء:

(1) شرح حدود ابن عرفة (الموسوم: الهداية الكافية الشافية لبيان حقائق الإمام ابن عرفة الوافية) لأبي عبد الله محمد الأنصار الرصاع، ص/95.

(2) انظر: شرح النووي على صحيح مسلم 105/3.

(3) تاج العروس من جواهر القاموس 174/14. ذكره في مادة: (نثر).

(4) المجموع شرح المذهب للنووي 355/1.

(5) التمهيد لما في الموطأ من المعاني والأسانيد 33/4.

(6) المجموع شرح المذهب 353/1.

◆ عن لقيط بن صبرة⁽¹⁾ -رضي الله عنه- يبلغ به النبي صلى الله عليه وسلم قال: «إِذَا تَوَضَّأْتَ فَمُضْمَضٌ»⁽²⁾.

◆ قال عليه الصلاة والسلام: «وَبَالِغٌ فِي الْإِسْتِنْشَاقِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ صَائِمًا»⁽³⁾. والمراد بالمبالغة في الاستنشاق: جذب الماء بالنفس إلى أقصى الأنف كله أو أكثره. وهي (أي المبالغة) سنة، كما قال النووي⁽⁴⁾.

وبعض أهل العلم يرى المبالغة في المضمضة أيضاً قياساً على الاستنشاق بجامع أن كلا من الفم والأنف له تجويف يتفاوت مرور الماء في داخله، فالمبالغة فيهما يحصل منها كمال الطهارة في جميع باطنهما. وقال النووي: إنها سنة⁽⁵⁾.

قلت: بالنسبة لثبوت الخبر في المبالغة في المضمضة، فإنه لم يصح دليل خاص. والعلم عند الله. كما ورد عنه الحث على الاستنثار، وهو اخراج الماء من الأنف بعد استنشاقه:

◆ عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «إِذَا تَوَضَّأَ أَحَدُكُمْ فَلْيَجْعَلْ فِي أَنْفِهِ مَاءً ثُمَّ لِيَنْثَثِرْ»⁽⁶⁾.

فوائد المضمضة والاستنشاق من الناحية الصحية: يقول الأطباء إن بعض الجراثيم تنتقل بغيار الهواء، فتدخل الفم والأنف، مثل جراثيم السل والحناق، وفيروسات الإنفلونزا. ولكن

(1) هو لقيط بن صبرة بن عبد الله بن الحنفق العامري أبو عاصم صحابي سكن مكة. انظر ترجمته: الإصابة في تمييز الصحابة 705/5، ومعرفة الصحابة لابي نعيم 2419/5.

(2) أخرجه أبو داود في كتاب الطهارة، باب في الاستنثار 26/1 (144). قلت: رجال إسناده ثقات. وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن أبي داود 38/1 (144).

(3) أخرجه أبو داود في كتاب الطهارة، باب في الاستنثار 26/1 (142)، والترمذي في كتاب الصوم، باب ما جاء في كراهية مبالغة الاستنشاق للضائم 193/1 (788)، والنسائي في كتاب الطهارة، باب المبالغة في الاستنشاق 22/1 (87)، وابن ماجه في كتاب الطهارة، باب المبالغة في الاستنشاق والاستنثار 188/1 (407)، وابن الجارود في المستقى، 76/1 (80)، وابن خزيمة في صحيحه 115/1 (150)، وابن حبان في صحيحه 332/3 (1054)، والحاكم في المستدرک 293/2 (3055)، من طريق إسماعيل بن كثير المكي عن عاصم بن لقيط بن صبرة عن أبيه به مطولاً ومختصراً. قال الترمذي: هذا حديث حسن صحيح. وقال الحاكم: هذا حديث صحيح ولم يخرجاه ووافقه الذهبي. وصححه الحافظ في "الإصابة" 507/5، وقال: هذا حديث صحيح. وصححه أيضاً ابن القطان في كتابه "بيان الوهم والإيهام الواقفين في كتاب الأحكام" 592/5.

(4) المجموع شرح المهذب 356/1.

(5) المرجع السابق نفسه.

(6) أخرجه البخاري في كتاب الوضوء، باب الاستجمار وقرأ 173/1 (162)، ومسلم في كتاب الطهارة، باب الإيتار في الاستنثار والاستجمار 212/1 (237) واللفظ له.

بسبب الغسل المتكرر تتم عملية طرد الكثير من هذه الجراثيم التي دخلت وعلقت بأغشية الفم والأنف.

كما أن من فوائد المضغضة، أنه يتم بها نظافة الفم، بإزالة بقايا الطعام منه، لأن تراكم بقايا الطعامية في الفم يجعلها عرضة للتخمر، فتصبح بؤرة مناسبة لتكاثر الجراثيم، مما قد يسبب التهابات في اللثة والقلاع ونخر الأسنان وغيرها من اضطرابات هضمية وتغذيات يصدر عنها رائحة الفم الكريهة.

والمضغضة تقوي بعض عضلات الوجه وتحفظ للوجه نضارته واستدارته، وهو تمرين هام يعرفه المتخصصون في التزبيبة الرياضية وهذا التمرين يفيد أيضاً في إضفاء الهدوء النفسي على المرء لو اتقن تحريك عضلات فمه أثناء المضغضة⁽¹⁾.

(10) غسل البراجم:

المقصود بغسل البراجم: قيل: هي المواضع التي تتسخ ويجتمع فيها الوسخ ولا سيما ممن لا يكون طري البدن، وقيل: هي عقد الأصابع التي في ظهر الكف، وقيل: عقد الأصابع ومفاصلها كلها، ويلحق بالبراجم ما يجمع من الوسخ في معاطف الأذن، وكذلك جميع الوسخ المجتمع على أي موضع كان من البدن. وقيل: هي العقد التي في ظهور الأصابع يجمع فيها الوسخ، الواحدة: بُزْجَة⁽²⁾.

قال النووي رحمه الله: "وهي سنة مستقلة ليست مختصة بالوضوء". يعني: أنها يحتاج إلى غسلها في الوضوء والغسل والتنظيف، وقد ألحق بها إزالة ما يجمع من الوسخ في معاطف الأذن وقعر الصماخ فإن في بقائه إضراراً بالسمع⁽³⁾.

(11) الانتقاص: (الاستنجاء):

إنه لم يرد لفظ الاستنجاء في أحاديث الفطرة، وإنما ورد بلفظ انتقاص الماء، وقد فسره وكيع، كما في رواية عائشة رضي الله عنها.

(1) انظر:

- روائع الطب الإسلامي للدكتور نزار الدقر (منشور على موقع موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة www.55a.net).
- مجلة الإصلاح العدد (296)، سنة: 1994م من لدوات جمعية الإعجاز العلمي للقرآن في القاهرة. نقلاً عن موقع:

<http://www.jamecataleman.org>

(2) انظر: النهاية في غريب الحديث والأثر لابن الأثير، ص/70، و شرح النووي على صحيح مسلم 150/3، و فتح الباري شرح صحيح البخاري 351/10.

(3) انظر: شرح النووي على صحيح مسلم 150/3، فتح الباري شرح صحيح البخاري 351/10.

وورد في بعض الروايات بلفظ الانتضاح بدل انتقاص الماء، كما عند أبي داود وابن ماجه من حديث عمار السابق. والانتضاح، هو نضح الفرج بماء قليل بعد الوضوء لينفي عنه الوسواس. وقيل هو الاستنجاء بالماء⁽¹⁾.

قلت: وهذه الألفاظ، يعني: انتقاص الماء، والانتضاح، وغسل الدبر، والاستنجاء، والتنزه، والاستبراء، والاستطابة، والاستجمار، كلها واردة في السنة.

وكل هذه التعليمات النبوية لها أثر بارز للقضاء على أمراض جهاز البول والكليتين و أمراض الجهاز التناسلي عند الجنسين.



المطلب الثالث:

العناية بحسن المظهر.

لقد سبق الكلام على اهتمام الإسلام بنظافة البدن؛ كالاهتمام بالوضوء، والغسل، ومسح الفطرة.. وإن الإسلام كما اعتنى بهذه الأمور، اعتنى بحسن المظهر، لأن حسن المظهر إحدى دلائل السلوك الاجتماعي الحسن، ولها تأثير اجتماعي فقال، بل إن العناية بالمظهر الخارجي تعتبر أحد المقاييس الحقيقية لسلامة الفرد من ناحية الصحية. وإن حسن المظهر يلقي على صاحبه بهجة والسرور فيحصل به كمال الهدوء والراحة النفسية. كما قال الإمام الشافعي رحمه الله: "من نظف ثوبه قلَّ همُّه، ومن طاب ريحه زاد عقله"⁽¹⁾.

ولكن كل ذلك لا بد أن يكون داخل إطار الشرع من غير إسراف ولا مخيلة، مع الاهتمام البالغ بنظافة الباطن، وبه يكتمل حسنه، كما قال الشاعر:

إذا المرء لم يلبس ثياباً من التقى === تقلب غريباً وإن كان كاسياً

ومن مظاهر حسن المظهر:

(1) نظافة الثياب:

إن اللباس من أعظم نعم الله سبحانه وتعالى على عباده، وقد ذكر الله في ضمن امتنانه على عباده: ﴿يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤَارِي سِوَاتِكُمْ وَرِيشًا وَلِبَاسُ التَّقْوَىٰ ذَٰلِكَ خَيْرٌ ذَٰلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَّكَّرُونَ﴾⁽²⁾.

يقول ابن كثير رحمه الله في تفسير هذه الآية: "يمتن تبارك وتعالى على عباده بما جعل لهم من اللباس والريش، فاللباس المذكور هاهنا لستر العورات، وهي السوآت. والريش والريش: هو ما يتجمل به ظاهراً، فالأول من الضروريات، والريش من التكميلات والزيادات"⁽³⁾.

وقال تعالى: ﴿وَجَعَلْ لَكُم سَرَابِيلَ تَقِيكُمُ الْحَرَّ وَسَرَابِيلَ تَقِيكُمُ بَأْسَكُمْ كَذَٰلِكَ يُتِمُّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تُسْلِمُونَ﴾⁽⁴⁾. فامتن الله سبحانه وتعالى على عباده بجعل سراويل يقي

(1) صفة الصفوة لابن الجوزي 256/2.

(2) سورة الأعراف، رقم الآية: (26).

(3) تفسير القرآن العظيم 400/3.

(4) سورة النحل، رقم الآية: (81).

بها من الحر. والمراد به سراويل هنا، هي الثياب من القطن والكتان والصوف. وكذلك جعل سراويل يتقى بها من الحرب، والمراد به سراويل هنا الدروع من الحديد المصنَّح والزُّرد وغير ذلك⁽¹⁾.
هذا وقد أمر الله، نبيه صلى الله عليه وسلم بطهارة ثيابه، فقال عز من قائل: ﴿وَيَبَّسْكَ فَعَطَّرَ﴾⁽²⁾.

وكان من هديه صلى الله عليه وسلم في اللباس، أنه كان يلبس ما تيسر له، سواء أكان صوفاً، أم قطناً أم غير ذلك، من غير تكلف ولا إسراف ولا شهرة، مع الاهتمام البالغ بنظافته. ومن اهتمامه عليه الصلاة والسلام بنظافة الثياب، أنه كان يعتني بلبس الثياب البيضاء، فكان يؤثرها على غيرها من الثياب، وكذلك كان يحث الصحابة عليها:

♦ عن ابن عباس رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الْبَيْسُوا مِنْ ثِيَابِكُمُ الْبَيَاضَ فَإِنَّهَا مِنْ خَيْرِ ثِيَابِكُمْ وَكَفُّنُوا فِيهَا مَوْتَاكُمْ وَإِنْ خَيْرَ أَثْمَالِكُمْ الْإِثْمُ يَجْلُو الْبَصَرَ وَيُنْبِتُ الشَّعْرَ»⁽³⁾.

♦ وعن سمرة بن جندب رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الْبَيْسُوا الْبَيَاضَ فَإِنَّهَا أَطْهَرُ وَأَطْيَبُ وَكَفُّنُوا فِيهَا مَوْتَاكُمْ»⁽⁴⁾.

والحكمة من لبس الثياب البيضاء، كما وردت في الأحاديث السابقة، إنما من خير الثياب، وأطهرها وأطيبها. ثم إن الثياب البيضاء تظهر فيها أدنى شيء، مما يسرع صاحبه في تنظيفها، فيبقى دائماً نظيفاً طيباً جميلاً أمام الناس، بخلاف غيرها من الألوان، فإن الأوساخ لا تظهر عليها بسرعة، ومن ثم تراكم، وتؤدي إلى حدوث الجراثيم والطفيليات.

(1) انظر: تفسير القرآن العظيم 591/4.

(2) سورة المدثر، رقم الآية: (4).

(3) أخرجه أبو داود في كتاب اللباس، باب في البياض 607/1 (4061)، والترمذي في كتاب الجنائز، باب ما يستحب من الأكفان 237/1 (994)، وقال: حسن صحيح. وأخرجه ابن ماجه في كتاب الجنائز، باب ما جاء فيما يستحب من الكفن 261/1 (1472)، وأحمد في المسند 94/4 (2219)، 207/10، وابن حبان في صحيحه 242/12 (5423)، والحاكم في المستدرک 506/1 (1308)، كلهم بطرق عن عبد الله بن عثمان بن خثيم عن سعيد بن جبير عن ابن عباس. قلت: عبد الله بن عثمان صدوق، كما في القريب (3489). فالحديث بهذا الإسناد حسن.

(4) أخرجه النسائي في كتاب الجنائز، باب أي الكفن خير؟ 305/1 (1896)، وابن الجارود في المنتقى 138/1 نحوه، والبيهقي في السنن الكبرى 565/3 (6690). قال الحافظ في الفتح: إسناده صحيح 165/3.

وكان النبي صلى الله عليه وسلم دقيق الملاحظة على النظافة، فإذا رأى أحداً من أصحابه يهمل في نظافة بدنه أو ملابسه، كان ينبهه بالفور:

♦ عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه، أَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَرَأَى رَجُلًا شَعْبًا قَدْ تَفَرَّقَ شَعْرُهُ فَقَالَ: «أَمَا كَانَ يَجِدُ هَذَا مَا يُسْكِنُ بِهِ شَعْرَهُ؟» وَرَأَى رَجُلًا آخَرَ وَعَلَيْهِ ثِيَابٌ وَسَخَةٌ، فَقَالَ: «أَمَا كَانَ هَذَا يَجِدُ مَاءً يَغْتَبِلُ بِهِ ثَوْبَهُ؟»⁽¹⁾.

♦ عن أبي الأحوص، عن أبيه⁽²⁾ قال: أتيت النبي صلى الله عليه وسلم في ثوب ذوون⁽³⁾ قال: «أَلَيْكَ مَالٌ؟» قال: نعم، فقال: «مِنْ أَيِّ الْمَالِ؟» قال: قد آتاني الله من الإبل، والغنم، والخيول، والرفيق، قال: «فَإِذَا آتَاكَ اللَّهُ مَالًا فَلْيَزِ أُنْثَرِ نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكَ وَكَرَامَتِهِ»⁽⁴⁾.

قال الحافظ ابن حجر رحمه الله، بعد ذكر هذا الحديث في فتح الباري: "أي بأن يلبس ثياباً تليق بحاله من النفاة والنظافة ليعرفه المحتاجون للطلب منه، مع مراعاة القصد وترك الإسراف"⁽⁵⁾.

وكان بعض الناس في عهد النبي صلى الله عليه وسلم يأتون للجمعة في ثياب المهنة، فتفوح منها رائحة كريهة، فكرهها النبي صلى الله عليه وسلم، وحثهم على اتخاذ ثياب خاصة للجمعة، غير ثياب المهنة.

♦ عن عبد الله بن سلام رضي الله عنه، أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول على المنبر يوم الجمعة: «مَا عَلَى أَحَدِكُمْ لَوْ اشْتَرَى ثَوْبَيْنِ لِيَوْمِ الْجُمُعَةِ يَسْوَى ثَوْبٍ مِهْنَتِهِ؟»⁽⁶⁾⁽⁷⁾.

(1) سبق تخريجه في صفحة: (249)، حاشية: (2).

(2) هو مالك بن نضلة. ويقال: مالك بن عوف بن نضلة بن جريح الجشمي، والد أبي الأحوص عوف. وهو قليل الحديث. انظر: الإصابة في تمييز الصحابة 558/5، وتقریب التهذيب، ص/917.

(3) لي ثوب ذوون: أي دناء غير لائق بحالي من الغنى. عون المعبود شرح سنن أبي داود 1854/2.

(4) أخرجه أبو داود في كتاب اللباس، باب في غسل الثوب وفي الخلقان 607/1 (4063)، والسنائي في كتاب الزينة، باب الجلاجل 788/1 (5224). وأخرج بنحوه أحمد في المسند 466/28 (17229)، وابن حبان في صحيحه 234/12 (5416)، والحاكم في المستدرک 76/1 (65)، قلت: رجال إسناده ثقات. وقال الحاكم: صحيح الإسناد. ووافقه الذهبي. وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن أبي داود 511/2 برقم (4063).

(5) فتح الباري شرح صحيح البخاري 271/10.

(6) مِهْنَتُهُ: (كسر الميم وفصح كلاهما وارد) أي خدمته وبذله. انظر: النهاية في غريب الحديث والأثر، ص/889.

(7) أخرجه أبو داود في كتاب الصلاة، باب اللبس للجمعة 169/1 (1078)، وابن ماجه في كتاب إقامة الصلاة والسنة فيها، باب ما جاء في الزينة يوم الجمعة 197/1 (1095) واللفظ له. بطرق عن عمرو بن الحارث، عن يزيد بن أبي حبيب، عن موسى بن

هذا الحديث يدل على مشروعية اتخاذ الثياب الحسان للأعياد والجمعات والأفراح، وهو ليس مخالف للزهد، بل أمر مطلوب لأن المصلي يقوم أمام الله سبحانه وتعالى ويناجيه، فلا بد أن يكون في أحسن حال، كما تشهد الملائكة في الصلاة لذا ينبغي أن لا يتسبب رائحة العرق والأوساخ إيذاء الملائكة. كما سبق البيان بأن النبي صلى الله عليه وسلم غنى عن دخول المسجد بعد أكل الثوم والبصل، وعلل بأن الملائكة تتأذى مما يتأذى منه ابن آدم.

العناية بجمال المظهر ليس من الكبر:

♦ عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال: «لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ كَانَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبَرٍ» قَالَ رَجُلٌ: إِنَّ الرَّجُلَ يُحِبُّ أَنْ يَكُونَ ثَوْبُهُ حَسَنًا وَنَعْلُهُ حَسَنًا. قَالَ: «إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ. الْكِبَرُ بَطَرُ الْحَقِّ» (1) وَغَنَطُ النَّاسِ (2) (3).

(2) إكرام الشعر:

♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «مَنْ كَانَ لَهُ شَعْرٌ فَلْيُكْرِمْهُ» (4).

قال صاحب العون في شرح قوله عليه الصلاة والسلام: «فَلْيُكْرِمْهُ» أي: فليزينه ولينظفه بالغسل والتدهين والترجيل، ولا يتركه متفرقاً، فإن النظافة وحسن المنظر محبوب (5).
♦ عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَرَأَ رَجُلًا شَعْبًا قَدْ تَفَرَّقَ شَعْرُهُ فَقَالَ: «أَمَّا كَانَ يَجِدُ هَذَا مَا يُسَكِّنُ بِهِ شَعْرَهُ؟» وَرَأَى رَجُلًا آخَرَ وَعَلَيْهِ ثِيَابٌ وَبِخَةٌ، فَقَالَ: «أَمَّا كَانَ هَذَا يَجِدُ مَاءً يَفْسِلُ بِهِ ثَوْبَهُ؟» (6).

= سعد أو سعيد، عن محمد بن يحيى بن حبان، عن عبد الله بن سلام. قلت: موسى بن سعد أو سعيد، قال عنه الحافظ في التقریب (7014): مقبول. فالحديث بهذا الإسناد ضعيف، وله شاهد من حديث عائشة مرفوعاً: أخرجه ابن ماجه برقم: (1097)، وابن خزيمة في صحيحه برقم: (1765)، وابن حبان في صحيحه برقم: (2777). والحديث صححه الشيخ الألباني في صحيح سنن أبي داود 297/1 (1078).

(1) بَطَرُ الْحَقِّ: دفعه وإنكاره ترفهاً ونجراً. شرح النووي على صحيح مسلم 90/2.

(2) غَنَطُ النَّاسِ: احتقارهم. المرجع السابق نفسه.

(3) أخرجه مسلم في كتاب الإيمان، باب تحريم الكبر وبيانه 93/1 (91).

(4) سبق ترجمته في صفحة: (249)، حاشية: (1).

(5) عون المعبود 1896/2.

(6) سبق ترجمته في صفحة: (249)، حاشية: (2).

وكان صلى الله عليه وسلم يتعاهد نظافة شعره، وذلك بغسله، وترجله، وتدهينه.

♦ عن عائشة رضي الله عنها، قالت: "كان النبي صلى الله عليه وسلم يُغَجِّبُ التَّيْمَنُ فِي تَنَعُّلِهِ وَتَرْجُلِهِ وَطُهُورِهِ وَفِي شَأْنِهِ كُلِّهِ" (1).

والشاهد من هذا الحديث، هو أنه -عليه الصلاة والسلام- أكراماً لشعره، كان يترجله. ومعنى الترجل، أو الترجيل: تسريح الشعر. وقيل: الأول: المشط، والثاني: التسريح (2).

تنبيه! إن المبالغة في الاعتناء بالشعر والمنظر مذمومة، لما فيها من الإسراف ونضييع الوقت والجهد من غير فائدة، وقد نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الترجل إلا غيباً.

♦ عن عبد الله بن مغفل رضي الله عنه، قال: "نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ التَّرْجُلِ إِلَّا غَيْبًا" (3).

هذا الحديث يدل على كراهة الترجل إلا غيباً، أي يوماً بعد يوم.

يقول الشوكاني رحمه الله: "والحديث يدل على كراهة الاشتغال بالترجيل في كل يوم؛ لأنه نوع من الترفه" (4).

وبناءً على هذا فلا تعارض بين هذا الحديث وبين حديث: «مَنْ كَانَ لَهُ شَعْرٌ فَلْيُكْرِمْهُ» لأن المنهي عنه، هو المبالغة والرفاهية والتنعم، وأما إذا لم يتخذ الرفاهية، بل ترجل غيباً وأكرم شعره فلا يدخل تحت النهي.

(3) الاكتحال:

ندب النبي صلى الله عليه وسلم الاكتحال، وخاصة الإثم، لما له من أثر طيب على صحة العين ونور البصر وذهاب الأذى والضرر.

(1) أخرجه البخاري في كتاب الإيمان، باب التيمن في الوضوء والغسل 75/1 (168)، واللفظ له. وأخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب التيمن في الطهور وغيره 226/1 (268).

(2) نيل الأوطار 147/1.

(3) أخرجه أبو داود في كتاب الترجل، باب 620/1 (4159)، والترمذي في كتاب اللباس، باب ما جاء في النهي عن الترجل إلا غيباً 408/1 (1756)، والنسائي في كتاب الرينة، باب الترجل إلا غيباً 767/1 (5055)، ولي الكرى 317/8 (9265)، وأحمد في المسند 348/27 (16793). كلهم بطرق عن هشام بن حسان، عن الحسن (البصري)، عن عبد الله المغفل. قلت: رجال إسناده ثقات، لكن فيه عنقة الحسن، وهو مشهور بالإرسال كما ذكره العلائي في جامع التحصيل، ص/162. والحديث له شاهد من حديث رجل من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم أخرجه أحمد في المسند 224/28 (17012) وهو حديث صحيح. وقال الترمذي عقب الحديث: حسن صحيح. وانظر: السلسلة الصحيحة 3/2، رقم: (501).

(4) نيل الأوطار 147/1.

والإثمد كما قال ابن حجر: "خَجَرٌ معروف أسود يُضرب إلى الحمرة يكون في بلاد الحجاز وأجوده يؤتى به من أصبهان"⁽¹⁾.
وقد وردت عدة أحاديث تُبين استحباب الاكتحال بالإثمد، وفوائده الصحية الجمّة، ومن هذه الأحاديث:

◆ عن ابن عباس رضي الله عنهما، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «إِنَّ مِنْ خَيْرِ أَتَخَالِكُمُ الْإِثْمِدَ إِنَّهُ يَجْلُو النَّصَرَ وَيُنْبِتُ الشَّعْرَ»⁽²⁾.

◆ عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «عَلَيْكُمْ بِالْإِثْمِدِ فَإِنَّهُ يَجْلُو النَّصَرَ وَيُنْبِتُ الشَّعْرَ»⁽³⁾.

◆ عن علي رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «عَلَيْكُمْ بِالْإِثْمِدِ فَإِنَّهُ مُنْبِتَةٌ لِلشَّعْرِ، مَذْهَبَةٌ لِلْعَدَى، مَضْفَأَةٌ لِلنَّصَرِ»⁽⁴⁾.

أفادت هذه الأحاديث على استحباب الاكتحال بالإثمد، وأن له فوائد صحية جمّة، وهي: أنه يجلو البصر بحيث يحسن النظر ويقوّيها، ويزيد نور العين، ويذهب أوساخها، وينبت الشعر (وهو الذي على أشجار العين).

قال ابن سينا عن الإثمد: أنه يحفظ صحة العين ويذهب وسخ قرونها⁽⁵⁾.
ويقال: إن زرقاء اليمامة⁽⁶⁾ التي تبصر من مسيرة ثلاثة أيام، لما قُتلت راوا أن عروق عينها

(1) فتح الباري شرح صحيح البخاري 167/10.

(2) سبق تخريجه في صفحة: (275)، حاشية: (3).

(3) أخرجه ابن ماجه في كتاب الطب، باب الكحل بالإثمد 584/1 (3495)، والحاكم في المستدرک 230/4 (7462)، من طرق عن أبي عاصم عن عثمان بن عبد الملك، عن سالم، عن عبد الله بن عمر. قلت: عثمان بن عبد الملك قال عنه الحافظ: "لين الحديث"، التقريب (4530). فالحديث بهذا الإسناد ضعيف. وله شاهد من حديث جابر، أخرجه ابن ماجه، برقم: (3496)، وهو حديث صحيح. ويشهد له أيضاً حديث علي الذي هو مذكور بعده. فهو والله أعلم - حسن لغیره.

(4) أخرجه الطبراني في المعجم الكبير 109/1 (183)، وفي الأوسط 11/2 (1064). قال الهيثمي في مجمع الزوائد (113/5): "رواه الطبراني في "الكبير" و"الأوسط"، وفيه عون بن محمد ابن الحنفية، ذكره ابن أبي حاتم، وروى عنه جماعة، ولم يخرجه أحد، وبقية رجاله ثقات". وحسنه المنذري، وابن حجر، والألباني، انظر: "الترغيب والترهيب" 89/3، و"فتح الباري" 157/10، و"السلسلة الصحيحة" 274/2، برقم: (665).

(5) القانون في الطب 356/1.

(6) زرقاء اليمامة: هي امرأة نجدية من جديس من أهل اليمامة، و يقال إنها كانت ترى الشخص على مسيرة ثلاثة أيام. و يروى أنه في إحدى الحروب استتر العدو بقطع الأشجار وحملها أمامهم، فرأت زرقاء اليمامة ذلك فأنذرت قومها فلم يصدقوها، فلما وصل =

كلها متأثرة بهذا الإثم⁽¹⁾.

وذكر الأطباء المعاصرون في فوائد الإثم، بأنه يقوي بصيالات أهداب العين فيحفظ الرموش فتطول أكثر، وبذلك تزداد قدرتها في حفظ العين من أشعة الشمس في تصفية الغبار والأوساخ، فتزيد الرؤيا وضوحاً وجلاء أكثر منها في استعمال الأكحال الحالية من الإثم⁽²⁾.

(3) استعمال الطيب:

◆ عن أنس رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «حُبِّبَ إِلَيَّ مِنَ الدُّنْيَا: النِّسَاءُ وَالطِّيبُ، وَجُعِلَ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ»⁽³⁾.

وللإمام السبكي⁽⁴⁾ - رحمه الله - كلام نفيس في شرح هذا الحديث، فيقول: البَر في إباحة نكاح أكثر من أربع لرسول الله صلى الله عليه وسلم، أن الله تعالى أراد نقل بواطن الشريعة وظواهرها وما يستحيا من ذكره وما لا يستحيا منه.. إلى أن قال:.. ولم يكن ذلك لشهوة منه في النكاح، ولا كان يحب الوطء للذة البشرية - معاذ الله - وإنما حبب إليه النساء لينقلن عنه ما يستحي هو من الإمعان في التلطف به، فأحبهن لما فيه من الإعانة على نقل الشريعة. أما حبه صلى الله عليه وسلم للطيب فلكونه يناجي الملائكة وهم يحبون الطيب⁽⁵⁾.
◆ "كان أنس لا يرد الطيب، وزعم أن رسول الله صلى الله عليه وسلم لا يرد الطيب"⁽⁶⁾.

= الأعداء إلى قومها أبادوهم وهدموا بنيانهم، وقلموا عين زرقاء البعثة فوجدوها محشوة بالآثم. وصحبت زرقاء البعثة بهذا الاسم لزرقه عليها. انظر: آثار البلاد وأخبار العباد، لذكرها القزويني ص/133-134، و الأعلام للزركلي 44/3.

(1) نفس المراجع السابقة.

(2) انظر: الطب النبوي والعلم الحديث، للدكتور الطيب محمود ناظم التسيحي 277/3.

(3) أخرجه النسائي في كتاب عشرة النساء، باب حب النساء 608/1 (3940)، وفي الكبرى 149/8 (8836)، وأحمد 305/19 (12293)، من طريق سالم أبي المنذر، عن ثابت، عن أنس به. وسلام هو ابن سليمان المزني القاري، قال عنه الحافظ: "صدوق بهم" تقريب التهذيب، ص/426. وأخرجه الحاكم في المستدرک 174/2 (2676) من طريق جعفر بن سليمان (الضبي) عن ثابت عن أنس به نحوه. وجعفر أيضاً صدوق، وكان يتشيع. كما في التقريب، ص/199. قلت: فالحديث بهذا الإسناد حسن، كما حسنه الحافظ في التلخيص 254/3.

(4) الشبكي: هو أبو نصر تاج الدين عبد الوهاب بن علي بن عبد الكافي الشبكي. ولد سنة سبع وعشرين و سبعمائة 727هـ. وهو من فقهاء الشافعية، وقاضي القضاة، وكما يقال أنه انتهى إليه قضاء الشام. له مؤلفات كثيرة، منها: "طبقات الشافعية الكبرى"، "شرح مختصر ابن الحاجب"، "جمع الجوامع" في أصول الفقه، وغيرها. توفي سنة واحد وسبعون و سبعمائة 771هـ. انظر: الدرر الكامنة لابن حجر 425/2، و البدر الطالع للشوكاني 470/1.

(5) انظر: شرح سنن النسائي، للعلامة جلال الدين السيوطي 73/7.

(6) أخرجه البخاري في كتاب الحبة وفصلها والتحريض عليها 227/2 (2582).

وهناك أحاديث أخرى كثيرة، وكلها تدل على استحباب الطيب، وأن النبي صلى الله عليه وسلم كان يحب الطيب ويعتنيه. والطيب كما هو مستحب للرجال، كذلك مستحب للنساء، ولكن الشرع ميّز في طريقة التطيب بين النساء والرجال. فالمرأة المسلمة تتعطر في بيتها ولزوجها فقط أو لأخواتها وصواحبها ضمن منزلها ولا تتعطر وتمشي في الطرقات بين الرجال لتثير الشهوات وتجذب إليها الأنظار، فهذا حرام. ثم إن هناك فرق آخر بين طيب الرجال وطيب النساء، كما في الحديث التالي:

❖ عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «طِيبُ الرَّجَالِ مَا ظَهَرَ رِيحُهُ وَخَفِيَ لَوْنُهُ، وَطِيبُ النِّسَاءِ مَا ظَهَرَ لَوْنُهُ وَخَفِيَ رِيحُهُ»⁽¹⁾.
فوائد الطيب الصحية:

سبق أن ذكرنا قول الإمام الشافعي، بأنه قال: "من نظّف ثوبه قلّ هُم، ومن طاب ريحه زاد عقله"⁽²⁾.

يقول ابن القيم رحمه الله في بيانه هديّه صلى الله عليه وسلم في حفظ الصحة بالطيب: "لما كانت الرائحة الطيبة غذاء الروح، والروح مطية القوى، والقوى تزدد بالطيب، وهو ينفخ الدماغ والقلب، وسائر الأعضاء الباطنية، ويفرخ القلب، ويسر النفس ويسرّ الروح، وهو أصدق شيء للروح، وأشدّه ملاءمة لها، وبينه وبين الروح الطيبة نسبة قريبة.... وقال: "وفي الطيب من الخاصة، أنّ الملائكة تحبه، والشياطين تنفر عنه، وأحب شيء إلى الشياطين الرائحة المنتنة الكريهة، فالأرواح الطيبة تحب الرائحة الطيبة، والأرواح الخبيثة تحب الرائحة الخبيثة، وكل روح تميل إلى ما يناسبها، فالخبيثات للخبيثين، والخبيثون للخبيثات، والطيبات للطيبين، والطيبون للطيبات..."⁽³⁾.

(1) أخرجه أبو داود مطولاً في كتاب النكاح، باب ما يكره من ذكر الرجل ما يكون من إصابته أهله 329/1 (2174)، والترمذي في كتاب الأدب، باب ما جاء في طيب الرجال والنساء 625/1 (2787) واللفظ له. و النسائي في كتاب الزينة، باب الفصل بين طيب الرجال وطيب النساء 775/1 (5118)، كلهم بطرق عن الجريري، عن أبي نضرة، عن الطفاوي، عن أبي هريرة به. قال الترمذي: "هذا حديث حسن إلا أن الطفاوي لا نعرفه إلا في هذا الحديث ولا نعرف اسمه". قلت: وقد روي الحديث من طرق أخرى، منها حديث عمران بن حصين رضي الله عنه، عند أبي داود، برقم: (4048)، و عند الترمذي، برقم: (2788)، وقال أبو عيسى: "حسن غريب من هذا الوجه". والحديث صحيح بشواهده، كما صححه الشيخ الألباني. انظر: صحيح سنن النسائي 371/1 (5132).

(2) انظر: صفة الصفوة لابن الجوزي 256/2.

(3) الطب البوي ص/200 . 201.

تنبيه!

إن الإسلام كما اعتنى بالنظافة الحسية، فإنه لم يهمل النظافة المعنوية، بل ربط نظافة الظاهر بنظافة الباطن.

ومن الأمثلة على ذلك، قول الله تعالى: ﴿يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤَارِي سَوَآتِكُمْ وَرِيشًا وَلِبَاسُ التَّقْوَىٰ ذَٰلِكَ خَيْرٌ⁽¹⁾﴾ وفي هذه الآية، ذكر الله سبحانه وتعالى، أن في اللباس زينة، ثم ذكر أن لباس التقوى هو خير. إذاً لا حقيقة لجمال الظاهر مع فساد الباطن. وصدق الشاعر:

إذا المرء لم يلبس ثياباً من التقى *** تقلب عرياناً ولو كان كاسياً

وخير لباس المرء طاعة ربه *** ولا خير فيمن كان لله عاصياً

والمراد بالنظافة المعنوية أو النظافة الحقيقية، هي نظافة العقيدة من كل ما يشوبها من ضروب الشرك بالله، والتعلق بغيره، وذلك يتطلب الإخلاص لله، وتجريد المتابعة لرسوله صلى الله عليه وسلم، ونبتذ كل ما يخالف هذا المنهج من أوهام أو ضلالات، كما أنها نظافة الفكر وصيانه من الأفكار الملوثة، والتصورات الفاسدة، المناهضة للإسلام، وهي تعني: طهارة القلب ونظافته، من الغل والحقد والحسد والبغضاء والرياء والنفاق والكبر والغرور، وطهارة اللسان من الكذب والزور والغيبة والنميمة والبهتان.

كما أنها تعني: نظافة الخلق والسلوك من كل ما يُعكّر صفو الأخوة، ويكون سبباً في التقاطع والجفاء، وهي -أيضاً- نظافة المعاملات، من الحيل الممنوعة، والمكاتب المحرمة، التي تأتي عن طريق الظلم والغش والربا، والرشوة والتزوير وسواها، وهي -أيضاً- نظافة الجوارح، كالسمع والبصر من النظر والسماع المحرم، وغير ذلك.

(1) سورة الأعراف، رقم الآية: (26).

المبحث الثاني: نظافة البيئة.

تعريف البيئة (Environment):

لغةً: إسم مشتق من الفعل الماضي بوا، مضارعه يبا، وتشير معاجم اللغة العربية إلى أن هذا الفعل قد استخدم في أكثر من معنى، ولكن أشهر هذه المعاني هو ما كان في أصله اللغوي يرجع إلى الفعل باء ومضارعه يتبا، بمعنى نزل وأقام.

ويقال: بوا فلان منزلاً، بمعنى أنزله. وبوا المنزل بمعنى أعد، وتبا فلان المكان، أي نزل وأقام فيه. وتباوت منزلاً أي نزلته، وبوات الرجل منزلاً، أي هيأته ومكنت له فيه. وهكذا، فإن البيئة تعني في اللغة: المنزل، أوالمقام، والحال، وهي ما يحيط بالفرد أو المجتمع ويؤثر فيهما⁽¹⁾.

قلت: ومنه حديث: «مَنْ كَذَبَ عَلَيَّ مُتَعَدِّاً فَلْيَتَّبِعُوا مُقْعَدَهُ مِنَ النَّارِ»⁽²⁾. أي فليتخذ منزله من النار⁽³⁾. ومنه حديث: «مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ»⁽⁴⁾: لأن من شأن من يتزوج المرأة أن يبوءها منزلاً⁽⁵⁾.

اصطلاحاً: لا يختلف المعنى الاصطلاحي للبيئة عن معناها اللغوي كثيراً. ولم يكن هناك إتفاق بين الباحثين والعلماء على تحديد معنى البيئة اصطلاحاً بشكل دقيق، إلا أن معظم التعريفات تشير إلى المعنى نفسه.

قيل: هي تلك الظروف والمؤثرات الخارجية المحيطة بالإنسان، وغيره من الكائنات الحية على سطح الكرة الأرضية التي تؤثر فيه ويؤثر فيها⁽⁶⁾.

(1) انظر: المعجم الوجيز، مجمع اللغة العربية، القاهرة ص/66، مادة: (باء).

(2) أخرجه البخاري في كتاب العلم، باب إثم من كذب على النبي صلى الله عليه وسلم 55/1 (108)، ومسلم في المقدمة، باب تلخيص الكذب على رسول الله صلى الله عليه وسلم 9/1.

(3) شرح النووي على صحيح مسلم 68/1.

(4) جزء من حديث ابن مسعود [قامه في صفحة: 363]: أخرجه البخاري في كتاب النكاح، باب قول النبي صلى الله عليه وسلم من استطاع الباءة فليزوج 354/3 (5065)، ومسلم في كتاب النكاح، باب استحباب النكاح لمن تأقت نفسه إليه ووجد مؤله واشتغال من عجز عن المؤن بالصوم 1018/2 (1400).

(5) فتح الباري شرح صحيح البخاري 10/9.

(6) الإسلام والبيئة، للدكتور السيد الجميلي، ص/14.

وقال الدكتور محمد السيد أرناؤوط [رئيس قسم التحليل والجراثيم في المركز القومي للأبحاث في مصر]: إنها الوسط الذي يعيش فيه الإنسان والأحياء الأخرى، يستمدون منه زادهم المادي وغير المادي، ويؤدون فيه نشاطهم. إنها الوسط المحيط بالإنسان، الذي يشمل كافة الجوانب المادية وغير المادية، البشرية منها وغير البشرية.

ويضيف بأن البيئة تعني كل ما هو خارج عن كيان الإنسان، وكل ما يحيط به من موجودات. فالهواء الذي يتنفسه الإنسان، والماء الذي يشربه، والأرض التي يسكن عليها ويزرعها، وما يحيط به من كائنات حية أو من جماد، هي عناصر البيئة، التي يعيش فيها والتي تعتبر الإطار الذي يمارس فيه حياته ونشاطاته المختلفة⁽¹⁾.

أهمية نظافة البيئة:

إن نظافة البيئة من أسس حفظ الصحة، لأن الأمراض تتولد عن الأقدار التي يطرحها الأحياء من بول ودم ولعاب وبصاق وأوساخ ونفايات، وهي مرتع الجراثيم والطفيليات والحشرات الناقلة للأمراض المعدية، فنظافة البيئة تضمن للإنسان السلامة من الأمراض السارية والمعدية.

ولقد اهتم الإسلام بشأن نظافة البيئة اهتماماً بالغاً وهناك نصوص عامة وخاصة تدل عليها. قال تعالى: ﴿وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ⁽²⁾﴾.

فنهى الشارع عن الإفساد في الأرض، وهذا الإفساد شامل للذنوب والمعاصي، وللأضرار التي تلحق بالإنسان بسبب المواد التي من شأنها التسبب في الأمراض والأوبئة ونشر الميكروبات وغيرها، والمتسبب في الأضرار عاصي لله بسبب إضراره بالناس.

وقال تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ⁽³⁾﴾.

ومن صور الإلقاء في التهلكة، إفساد البيئة التي نعيش فيها بما يسبب الأمراض الفتاكة، والأوبئة المدمرة، والأضرار التي تجعل الأحياء بسببها نساء أشقياء.

وأما نصوص السنة التي تحض على نظافة البيئة، كثيرة والتي سندرسها خلال المطالب الآتية.

(1) الإنسان وتلوث البيئة، للدكتور محمد السيد أرناؤوط، ص/2.

(2) سورة الأعراف، رقم الآية: (56).

(3) سورة البقرة، رقم الآية: (195).

المطلب الأول: نظافة المسكن والمسجد.

أ. نظافة المسكن.

يعتبر المسكن أحد العوامل المهمة، فهو يحفظ الإنسان وبقيته من الحر والبرد، ويعمل له الستر، ويجلب له الراحة والطمأنينة والأمان. وكلما كان المسكن صحيحاً ومجهزاً بوسائل الراحة، أراح الأعصاب وقلل مشاكل الصحة. والمسكن الهنيئ، والمكان الطاهر من أسباب انشراح القلب. لذا فقد حرصت السنة النبوية على نظافة المسكن وطهارته.

◆ عن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «طَهِّرُوا أَفْنِيَّتَكُمْ، فَإِنَّ الْيَهُودَ لَا تُطَهِّرُ أَفْنِيَّتَهَا»⁽¹⁾.

وفي هذا الحديث أمر النبي صلى الله عليه وسلم بتطهير الأفنية. والأفنية جمع فناء، وهو السعة أو الساحة أمام البيت⁽²⁾. كما أفاد الحديث أن النظافة من خصال المسلم، بخلاف اليهود والنصارى فإنهم قوم رجس وقدر.

كما حثت السنة على نظافة الأواني، وتغطيتها في الليل:

◆ عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما، قال: أخبرني أبو حميد الساعدي، قال: أتيت النبي صلى الله عليه وسلم بقدر لبن من النقيع ليس مخمراً، فقال: «أَلَا حَمَرْتُهُ وَلَوْ تَغَرُّضُ عَلَيْهِ غَوْدًا» قال أبو حميد إنما أمر بالأسقية أن تُوكَأَ ليلاً وبالأبواب أن تُغلق ليلاً⁽³⁾.

قال النووي في قوله «وَلَوْ تَغَرُّضُ» معناه تمدّه عليه عرضاً أي خلاف الطول، وهذا عند عدم ما يغطيه به⁽⁴⁾.

(1) أخرجه الطبراني في المعجم الأوسط 231/4 (4057) حدثنا علي بن سعيد حدثنا زيد بن أحمز حدثنا أبو داود الطيالسي حدثنا إبراهيم بن سعد عن الزهري عن عامر بن سعد عن أبيه، به. وقال: "لم يرو هذا الحديث عن الزهري إلا إبراهيم ولا عن إبراهيم إلا أبو داود تفرد به زيد بن أحمز". قال الهيثمي: "رجاله رجال الصحيح خلا شيخ الطبراني". مجمع الزوائد 401/1. قال الألباني تعليقاً على كلام الهيثمي: قلت: كان الهيثمي توقف فيه فسكت عنه، وهو مختلف فيه. ومثله حسن الحديث إذا لم يخالف، لاسيما إذا لم يتفرد بما روى، وهذا الحديث كذلك. ثم حكم عليه بالتحسين. انظر: السلسلة الصحيحة 418/1 (236).

(2) انظر: لسان العرب 3477/5، مادة: (فني).

(3) سبق تخريجه في صفحة: (104)، حاشية: (3).

(4) شرح النووي 182/13.

❖ وعنه [جابر] رضي الله عنه، عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: «غَطُّوا الْإِنَاءَ، وَأَوَكُوا الْمَتَقَاءَ، وَأَغْلِقُوا الْبَابَ، وَأَطْفِئُوا السِّرَاجَ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَحُلُّ سِقَاءً وَلَا يَفْتَحُ بَابًا وَلَا يَكْشِفُ إِنَاءً فَإِنْ لَمْ يَجِدْ أَحَدُكُمْ إِلَّا أَنْ يَغْرُضَ عَلَى إِنَائِهِ عُودًا وَيَذْكُرَ اسْمَ اللَّهِ فَلْيَفْعَلْ، فَإِنَّ الْقَوَيْسِقَةَ تُضْرِبُ عَلَى أَهْلِ الْبَيْتِ بَيْتَهُمْ»⁽¹⁾.

❖ وعنه، قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم، يقول: «غَطُّوا الْإِنَاءَ وَأَوَكُوا الْمَتَقَاءَ فَإِنَّ فِي السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزِلُ فِيهَا وَبَاءٌ، لَا يَمُرُّ بِإِنَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ غِطَاءٌ أَوْ سِقَاءٌ لَيْسَ عَلَيْهِ وَكَاءٌ إِلَّا نَزَلَ فِيهِ مِنْ ذَلِكَ الْوَبَاءُ». وقال الليث بن سعد في تحديد هذه الليلة: فالأعاجم عندنا يتقون ذلك في كانون الأول⁽²⁾.

يقول النووي رحمه الله: "ذكر العلماء للأمر بالتغطية فوائد، منها: الفائدةان اللتان وردتا في هذه الأحاديث، وهما: صيانته من الشيطان، فإن الشيطان لا يكشف غطاءً، ولا يحل سقاءً، وصيانته من الوباء الذي ينزل في ليلة من السنة. والفائدة الثالثة: صيانته من النجاسة والمقذرات. والرابعة: صيانته من الحشرات والهوام، فرما وقع شيء منها فيه فشربه وهو غافل، أو في الليل فيتضرر به"⁽³⁾. وقال ابن القيم رحمه الله في بيانه لفائدة التغطية: "وصح عنه أنه أمر بتخمير الإناء ولو أن يعرض عليه عُوداً. وفي عرض العود عليه من الحكمة، أنه لا ينسى تخميره، بل يعاذه حتى بالعود، وفيه: أنه ربما أراد الدُّبَيْبُ أَنْ يَسْقُطَ فِيهِ، فَيَمُرُّ عَلَى الْعُودِ، فَيَكُونُ الْعُودُ جَسَراً لَهُ يَمْنَعُهُ مِنَ السَّقُوطِ فِيهِ"⁽⁴⁾.

ومن نظافة المسكن، تنظيف أماكن قضاء الحاجة، لأنها محل القاذورات. وعدم الاعتناء بنظافتها يتولد منها الميكروبات المرضية. لذا فقد نهي النبي صلى الله عليه وسلم عن البول في المستحم:

❖ عن عبد الله بن مُعْقِل رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لَا يَبُولُونَ أَحَدُكُمْ فِي مُسْتَحْمِهِ ثُمَّ يَغْتَسِلُ فِيهِ» وفي رواية أحمد: «ثُمَّ يَتَوَضَّأُ فِيهِ»⁽⁵⁾.

(1) سبق تخريجه في صفحة: (105)، حاشية: (3).

(2) سبق تخريجه في صفحة: (105)، حاشية: (5).

(3) شرح النووي على صحيح مسلم 183/13.

(4) الطب النبوي، ص: 168.

(5) سبق تخريجه في صفحة: (113)، حاشية: (5).

♦ عن حميد الحميري، قال: لقيت رجلاً صحب النبي صلى الله عليه وسلم، كما صحبه أبو هريرة (رضي الله عنه)، قال: نسي رسول الله صلى الله عليه وسلم أن يمتشط أحدنا كل يوم، أو يبول في مَغْتَسِلِهِ⁽¹⁾.

وهذا النهي كما قال أهل العلم، إذا كان المكان صلباً بحيث يتجمع فيه البول، ولا يجري الماء، وأما إذا كان له مجرى يمشي فيه فلا يتناوله النهي. وذلك ما شرح به الخطابي الحديث فقال: إذا بال المرء في مكان الذي لم يكن جديداً صلباً، أو لم يكن مسلك ينفذ فيه البول ويسيل فيه الماء، فيوهم المغتسل أنه أصابه شيء من قطره ورشاشه، فيورثه الوسواس⁽²⁾.

ب . نظافة المسجد :

إن المسجد هو بيت الله تعالى في الأرض، وهو المكان المعد للقاء المسلمين، فيه يتلى كتاب الله تعالى، ويُدرس الأحاديث النبوية، وفيه يُتَفَقَّه بالدين، لذلك كانت العناية بالمسجد مؤكدة أكثر من غيره، فكما أن على الإنسان أن ينظف بيته مؤكدة، فكذلك عليه أن يحرص على طهارة بيت الله سبحانه وتعالى من أن يصيبه أذى، أو أن يلحق به شيء من الجراثيم، أو الغبار، أو الأمراض التي يمكن أن تتجمع في الأماكن العامة.

♦ عن عائشة رضي الله عنها، قالت: "أَمَرَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِبِنَاءِ الْمَسَاجِدِ فِي الدُّوَرِ⁽³⁾ وَأَنْ تُنْظَفَ وَتُطَيَّبَ"⁽⁴⁾. ورواه الترمذي من طريق آخر عن عن هشام بن عروة، عن أبيه، رسالة⁽⁵⁾.

♦ عن عروة عن حدثه من أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْمُرُنَا أَنْ نَصْنَعَ الْمَسَاجِدَ فِي دُورِنَا وَأَنْ نُصْلِحَ صُنْعَتَهَا وَنُطَهِّرَهَا⁽⁶⁾.

(1) سبق تخريجه في صفحة: (114)، حاشية: (2).

(2) ذكره الإمام الخطابي في معالم السنن 22/1.

(3) قال سفيان قوله "ببناء المساجد في الدور" يعني القبائل. سنن الترمذي 151/1. وقال البغوي في شرح السنة (2 / 397): "الدور: يريد المجال التي فيها الدور".

(4) أخرجه أبو داود في كتاب الصلاة، باب اتخاذ المساجد في الدور 77/1 (455). وأخرجه الترمذي رسالةً ومتصلاً في كتاب الجمعة، باب ما ذكر في تطيب المساجد 151/1 (594)، وابن ماجه في كتاب المساجد والجماعة، باب تطهير المساجد وتطيبها 144/1 (785)، وأحمد 396/43 (26386)، وابن خزيمة 638/2 (1294)، وابن حبان في صحيحه 513/4 (1634)، وابن أبي شيبة في المصنف 142/5 (7522). قلت: الحديث رجال إسناده كلهم ثقات. وصححه الحافظ في الفتح (408/1) والشيخ الألباني في صحيح سنن أبي داود 135/1 (455).

(5) أخرجه في نفس الموضع السابق، رقم الحديث: (595)، وقال: "وهذا أصح من الحديث الأول".

(6) أخرجه أحمد 221/38 (23146) من طريق ابن إسحاق: حدثني عمر بن عبد الله بن عروة بن الزبير عن جده عروة عن حدثه من أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: فذكره. وهذا الحديث رجال إسناده ثقات رجال الشيخين غير محمد بن

♦ عن سليمان بن سمرة، عن أبيه سمرة أنه كتب إلى ابنه، أما بعد: فإن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يأمرنا بالمساجد أن نصنعها في ديارنا ونصلح صنعها ونطهرها⁽¹⁾.

♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: أن رجلاً أسود أو امرأة سوداء كان يقم [يكس] المنجد، فمات، فسأل النبي صلى الله عليه وسلم عنه، فقالوا: مات. قال: «أفلا كنتم أدنثوني به؟ دلوني على قبره» أو قال: «قبرها» فأنى قبرها فصلى عليها⁽²⁾.

هذا الحديث يدل على أن من يعتني بشأن المسجد من حيث التنظيف والتطهير، فهو وإن كان في أعين الناس صغير - كما هو الحال في عصرنا - ولكنه عظيم المنزلة عند الله وعند رسوله. ثم إن عناية النبي صلى الله عليه وسلم وتكرمه لامرأة سوداء - أو لرجل أسود - كان من شأهم كنس المسجد. إنما هو دليل على حرصه عليه الصلاة والسلام على نظافة المسجد وإعلاء شأنه.

♦ عن أنس بن مالك رضي الله عنه، قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «البزاق في المنجد خطيئة وكفارتها دفنها»⁽³⁾.

♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال: «إذا قام أحدكم إلى الصلاة فلا يبصق أمامه، فإنما يناجي الله ما دام في مصلاة، ولا عن يمينه فإن عن

= إسحاق، روى له مسلم مقروناً. وهو مشهور بالتدليس [جامع التحصيل في أحكام المراسل 261/1] ولكنه صرح بالتعديت. وأما جهالة الصحابي لا تعرف. قال الألباني: يحتمل احتمالاً قوياً أن يكون الراوي عائشة رضي الله عنها حالة عروة بن الزبير. ثم ذكر حديث عائشة السابق. انظر: سلسلة الأحاديث الصحيحة 6/496 (2724). وقال المحمدي: رواه أحمد وإسناده صحيح. مجمع الزوائد 87/2.

(1) أخرجه أبوداود في كتاب الصلاة، باب اتخاذ المساجد في الدور 77/1 (455)، والطبراني في المعجم الكبير 303/7 (7026)، والبيهقي في السنن الكبرى، كتاب الصلاة، باب في تنظيف المساجد 617/2 (4309). كلهم بطرق عن يحيى بن حسان، حدثنا سليمان بن موسى، حدثنا جعفر بن سعد، حدثني خبيب بن سليمان، عن أبيه سليمان، عن أبيه سمرة به. وهذا الإسناد ضعيف، لأن جعفر بن سعد، قال عنه الحافظ: ليس بالقوي. التقريب، ص/199، وسليمان بن سمرة مقبول. كما في التقريب، ص/408. ولكن له شواهد من حديث عائشة السابق. وكذلك من حديث عروة عن لقيه من أصحاب النبي (صلى الله عليه وسلم). وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن أبي داود 135/1 (456).

(2) أخرجه البخاري في كتاب الصلاة، باب كنس المنجد والغطاء الحرق والفضة واليعدان 164/1 (458)، وهذا اللفظ له. ومسلم في كتاب الجنائز، باب الصلاة على القبر 659/2 (956).

(3) أخرجه البخاري في كتاب الصلاة، باب كفارة البزاق في المسجد 151/1 (415)، ومسلم في كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب النهي عن البصاق في المسجد في الصلاة وغيرها 390/1 (552).

يَمِينِهِ مَلَكًا، وَلْيَبْصُقْ عَنْ يَسَارِهِ أَوْ تَحْتَ قَدَمِهِ فَيَذْفُفُهَا»⁽¹⁾.

ومن شدة عنايته صلى الله عليه وسلم بنظافة المسجد، أنه كان يقوم بنفسه أحياناً على تنظيفه، فقد رأى يوماً في قبلة المسجد نخامة، فحكها بالمرجون الذي كان بيده الشريف. ثم أقبل على الصحابة فقال: «أَيُّكُمْ يُحِبُّ أَنْ يُغْرِضَ اللَّهُ عَنْهُ؟»، قَالَ: فَخَشَعْنَا، ثُمَّ قَالَ: «أَيُّكُمْ يُحِبُّ أَنْ يُغْرِضَ اللَّهُ عَنْهُ؟»، قَالَ: فَخَشَعْنَا، ثُمَّ قَالَ: «أَيُّكُمْ يُحِبُّ أَنْ يُغْرِضَ اللَّهُ عَنْهُ؟»، قُلْنَا لَا أَيْنَا يَا رَسُولَ اللَّهِ! قَالَ: «فَإِنْ أَحَدَكُمْ إِذَا قَامَ يُصَلِّي فَإِنَّ اللَّهَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى قَبْلَ وَجْهِهِ، فَلَا يَبْصُقُ قَبْلَ وَجْهِهِ، وَلَا عَنْ يَمِينِهِ، وَلْيَبْصُقْ عَنْ يَسَارِهِ تَحْتَ رِجْلِهِ الْيُسْرَى، فَإِنْ عَجَلَتْ بِهِ بَادِرَةٌ فَلْيَقُلْ بِتَوْبِهِ هَكَذَا...» الحديث⁽²⁾.

❖ عن أبي ذر رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال: «عُرِضَتْ عَلَيَّ أَعْمَالُ أُمَّتِي حَسَنُهَا وَسَيِّئُهَا، فَوَجَدْتُ فِي مَخَاسِنِ أَعْمَالِهَا الْأَدْنَى يُمَاطُ عَنِ الطَّرِيقِ، وَوَجَدْتُ فِي مَسَاوِي أَعْمَالِهَا النَّخَاعَةَ تَكُونُ فِي الْمَسْجِدِ لَا تُذْفَنُ»⁽³⁾.

وهذه الأحاديث تفيد بحرص النبي صلى الله عليه وسلم على نظافة المسجد بحيث نهي عن البصاق فيه. وإذا بصق أحد فعليه أن يبصق عن يساره أو تحت قدمه فيدفعها. قلت: هذا كان في مساجدهم حيث كانت مفروشة بالحصباء الذي هو الحصى الصغير، أما اليوم فهذا لا يمكن لأن المساجد تفرش بالفرش وأيضاً بالسجاد وغير ذلك. ثم إن المناديل المصنوعة من القماش أو من الورق متوفرة جداً في هذا العصر، فمن اضطر إلى ذلك فليكن في منديله.



(1) أخرجه البخاري في نفس الموضع السابق، رقم الحديث: (416). وسلم بنحوه، في نفس الموضع السابق، رقم الحديث: (550).

كما أنه زاد: «فإن لم يجد فليقل هكذا» ووصف القاسم، فتقل في توبه، ثم مسح بعضه على بعض.

(2) جزء من حديث جابر: أخرجه مسلم في كتاب الزهد والرفائق، باب حديث جابر الطويل وقصة أبي اليسر 2301/4 (3006).

(3) أخرجه مسلم في كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب النهي عن البصاق في المسجد في الصلاة وغيرها 390/1 (553).

المطلب الثاني: نظافة الطرقات والأماكن العامة.

اعتنت السنة النبوية بشأن نظافة الطريق عناية فائقة، التي تتجلى في الأحاديث الكثيرة التي وردت في هذا الشأن.

+ فضل إمطة الأذى عن الطريق:

﴿ عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الْإِيمَانُ بِضْعٌ وَسِتُّونَ أَوْ بِضْعٌ وَسِتُّونَ شُعْبَةً⁽¹⁾ فَأَفْضَلُهَا قَوْلُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ. وَأَذْنَاهَا إِمَاطَةُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ. وَالْحَيَاءُ شُعْبَةٌ مِنَ الْإِيمَانِ⁽²⁾. »

وهذا الحديث ورد فيه فضل إزالة الأذى عن الطريق، بحيث أنها من شُعب الإيمان التي من فُرُط فيها، فقد نقصَ إيمانُه؛ لأنه لم يستكمل الشُّعب. والمراد بالأذى: كل ما يؤذي من حجرٍ أو مَدَرٍ أو شَوْكٍ أو غيره⁽³⁾.

﴿ عن أبي ذر رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال: «عُرِضَتْ عَلَيَّ أَعْمَالُ أُمَّتِي حَسَنَتُهَا وَسَيِّئَتُهَا، فَوَجَدْتُ فِي مَحَاسِنِ أَعْمَالِهَا الْأَذَى يُمَاطُ عَنِ الطَّرِيقِ، وَوَجَدْتُ فِي مَسَاوِي أَعْمَالِهَا التُّخَاعَةُ تَكُونُ فِي الْمَسْجِدِ لَا تُدْفَنُ⁽⁴⁾. »

﴿ عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: «يَنْتَمَا رَجُلٌ يَمْشِي بِطَرِيقٍ، وَجَدَ غُصْنَ شَوْكٍ عَلَى الطَّرِيقِ، فَأَخْرَهُ، فَشَكَرَ اللَّهُ لَهُ فَفَقَّرَ لَهُ⁽⁵⁾. »

(1) قال النووي نقلاً عن القاضي عياض: "البضع والبضعة، بكسر الباء فيهما وفتحها، هذا في العدد. وأما بضعة اللحم لمالفتح لا غير. والبضع في العدد ما بين الثلاث والمشر. وقيل: من ثلاث إلى تسع. وأما الشعبة فهي القطعة من الشيء. فمعنى الحديث بضع وسبعون خصلة" اهـ. ثم إنه لا منافاة بين قوله «بضع وسبعون» وبين قوله «بضع وسبعون» لأن العرب قد تفكر للشيء عدداً ولا تريد نفي ما سواه وله نظائر في كلام العرب. انظر: شرح النووي على صحيح مسلم 5/2.

(2) أخرجه مسلم في كتاب الإيمان، باب بيان عدد شعب الإيمان وأفضلها وأدناها... 63/1 (35). وفي رواية عنده «بضع وسبعون» أعني بالتحديد.

(3) شرح النووي على صحيح مسلم 6/2.

(4) سبق تخريجه في صفحة: (289)، حاشية: (4).

(5) أخرجه البخاري في كتاب الأذان، باب فضل التهجير إلى الظهر 217/1 (652)، ومسلم في كتاب البر والصلة، باب فضل إزالة الأذى عن الطريق 2021/4 (1914).

♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قلت يا نبي الله! عَلِمَني شيئاً أُنْتَفِعُ به. قال: «اغْزِلِ الْأَذَى عَنْ طَرِيقِ الْمُسْلِمِينَ»⁽¹⁾.

+ الزجر عن إلقاء الفضلات ونحوها في الطريق:

إن إلقاء الفضلات ونحوها من الأذى في الطرقات، من أسباب اللعن، لذا فقد نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن هذا الفعل الشنيع.

♦ عن معاذ بن جبل رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «اتَّقُوا الْفَلَاحِينَ الثَّلَاثَةَ، الْبَرَّازَ فِي الْمَوَارِدِ وَقَارِعَةَ الطَّرِيقِ وَالظِّلَّ»⁽²⁾.

♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: «اتَّقُوا اللَّاعِنِينَ»، قَالُوا: وَمَا اللَّاعِنَانِ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: «الَّذِي يَتَخَلَّى فِي طَرِيقِ النَّاسِ أَوْ ظِلِّهِمْ»⁽³⁾.

+ الحث على نظافة المياه:

من المعلوم أن الماء قوام الحياة، قال الله تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ * يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾⁽⁴⁾.

لذا فإن المحافظة على نظافة الماء، أمر مطلوب في الشرع، وقد حث النبي صلى الله عليه وسلم عليها، ومنع من تلويثه.

♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لَا يَبُولُنَّ أَحَدُكُمْ فِي الْمَاءِ الدَّائِمِ الَّذِي لَا يَجْرِي ثُمَّ يَغْتَسِلُ فِيهِ»⁽⁵⁾.

♦ عن جابر رضي الله عنه، عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، أنه نهى أن يُبَال في الماء الراكد⁽⁶⁾.

♦ عن عبد الله بن مُقَفَّل رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لَا يَبُولُنَّ

(1) أخرجه مسلم في كتاب البر والصلة، باب فضل إزالة الأذى عن الطريق 4/2021 (2618).

(2) سبق ترجمه في صفحة: (113)، حاشية: (1).

(3) سبق ترجمه في صفحة: (113)، حاشية: (2).

(4) سورة النحل، الآيات: (110، 111).

(5) سبق ترجمه في صفحة: (113)، حاشية: (3).

(6) سبق ترجمه في صفحة: (113)، حاشية: (4).

أَحَدُكُمْ فِي مُسْتَحَمِّهِ، ثُمَّ يَغْتَسِلُ فِيهِ»⁽¹⁾.

❖ عن حميد الحميري قال: لقيت رجلاً صحب النبي صلى الله عليه وسلم كما صحبه أبو هريرة، قال: نهي رسول الله صلى الله عليه وسلم أن يمتشط أحدنا كل يوم، أو يبول في مَغْتَسَلِهِ⁽²⁾.

وهذه الأحاديث تدل على منع البول في موارد الماء وكذلك في الماء الدائم والراكد والذي لا يجري، لأن الماء إذا لم يجري فإنه أقرب للتلوث وإصابة الأمراض، كما ثبت علمياً. وقد تقدم الكلام عليه في مبحث آداب قضاء الحاجة.

+ العناية بالتشجير، والزراعة.

لقد حث النبي صلى الله عليه وسلم على الزراعة وغرس الأشجار. كما منع المحاربين إتلافها أو تدميرها.

❖ عن أنس بن مالك رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَغْرِسُ غَرْسًا أَوْ يَزْرَعُ زَرْعًا، فَيَأْكُلُ مِنْهُ طَيْرٌ أَوْ إِنْسَانٌ أَوْ بَهِيمَةٌ، إِلَّا كَانَ لَهُ بِهِ صَدَقَةٌ»⁽³⁾.

❖ عن جابر رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَغْرِسُ غَرْسًا، إِلَّا كَانَ مَا أَكَلَ مِنْهُ لَهُ صَدَقَةٌ، وَمَا سَرَقَ مِنْهُ لَهُ صَدَقَةٌ، وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ مِنْهُ فَهُوَ لَهُ صَدَقَةٌ، وَمَا أَكَلَتِ الطَّيْرُ فَهُوَ لَهُ صَدَقَةٌ، وَلَا يَزْرَعُ⁽⁴⁾ أَحَدٌ إِلَّا كَانَ لَهُ صَدَقَةٌ»⁽⁵⁾.

فوائد زراعة الأشجار:

إن لزراعة الأشجار فوائد كثيرة علاوة على فوائدها الاقتصادية المتمثلة في الاستفادة من ثمارها فإنها تعمل في القضاء على التلوث الجوي الموجود في البيئة، وتعمل على نشر الظل ومن ثم تعمل

(1) سبق ترجمته في صفحة: (113)، حاشية: (6).

(2) سبق ترجمته في صفحة: (114)، حاشية: (2).

(3) أخرجه البخاري في كتاب الحرث والمزراعة، باب فضل الزرع والغرس إذا أكل منه... 152/2 (2320)، و مسلم في كتاب المساقاة، باب فضل الغرس والزرع 1189/3 (1553).

(4) (وَلَا يَزْرَعُ): أي لا يتفحصه ويأخذ منه. شرح النووي 213/10.

(5) أخرجه مسلم في كتاب المساقاة، باب فضل الغرس والزرع 1188/3 (1552).

على خفض درجات الحرارة إلى حد ما، كما لها منافع طبية كإنتاج الأدوية والعقاقير التي تستخرج من بلورها وأوراقها وأزهارها. وغير ذلك من الفوائد.



الفصل الخامس: الرياضة البدنية وأثرها في حفظ الصحة.

تمهيد:

مفهوم الرياضة البدنية:

هي: القيام بحركات خاصة تكسب البدن قوة ومرونة⁽¹⁾.

ضوابط الرياضة البدنية:

- إن الإسلام شرع الرياضة البدنية، بل حثَّ على بعض أنواعها كما سيأتي بيانها. لكن قيدها بشروط وضوابط خاصة، ينبغي مراعاتها في حين الممارسة، وهي:
1. الاحتشام في اللباس عند ممارسة الألعاب الرياضية، فلا يحل كشف العورة بحجة ممارسة الرياضة.
2. أن لا تلهمي الرياضة عن أداء العبادات والواجبات الدينية في أوقاتها كما أمر الله، فلا تضعيع الصلاة ولا تُنهك حرمة الصيام.
3. عدم الاختلاط بين الجنسين أثناء ممارسة الرياضة، فلكل جنس أن يمارس ما يناسبه من الرياضة في مكان خاص بهم.
4. عدم إتخاذ المسابقات الرياضية وسيلة لكسب الحرام كالمراهقات والقمار.
5. عدم إيقاع الأذى المقصود بالمخلوقات من الناس أو الحيوانات، كإتخاذ الطيور أهدافاً للتدريب على الرماية، أو تعذيب الحيوان، أو التحريش بين الطيور والحيوانات بقصد اللهو مثل مصارعة الثيران، والاستمتاع بمناظرها. وغير ذلك.
6. أن تكون الرياضة مشروعة وأن لا تُعرض حياة الإنسان للخطر المحقق.

أهداف الرياضة البدنية - كما شرعها الإسلام:-

إن للإسلام في مشروعاتها للرياضة البدنية هدف خاص علاوة على ما يحصل منها ترويح النفس والنشاط الذهني والنفسي. وهي:

(1) المعجم الوسيط، ص/382.

♦ **القُوَّة والصَّلابة وإحساب اللياقة البدنية:** فالرياضة البدنية تسهم في إعداد المؤمن القوي بدنياً ونفسياً واجتماعياً، لأن القوة الجسمية إلى جانب القوة الإيمانية مطلوب في الدين بل هو ممدوح، وذلك لأن صاحب هذا الوصف في الغالب أكثر اقداً على العدو في الجهاد، وأشد عزيمة في الأمر بالمعروف، والنهي عن المنكر، والصبر على المشاق في ذات الله سبحانه وتعالى، وأرغب في العبادات، وأنشط لها، ونحو ذلك. ولذا، فقد مدح النبي عليه الصلاة والسلام المؤمن القوي، فقال: «**الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ...**» الحديث (1).

وهكذا نرى كيف ربط الإسلام قوة الإيمان بالاهتمام بقوة الأبدان، والغاية من القوة أن تكون الأمة المحمدية مرهوبة الجانب، منيعة محمية عزيزة كريمة. وهذا أمر من الله سبحانه وتعالى لقادة الأمة الإسلامية في قوله تعالى: «**وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ**» (2).

وعن عقبة بن عامر رضي الله عنه، قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو على المنبر، يقول: «**وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ**». «**أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرِّمِيَّ**». **أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرِّمِيَّ**. أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرِّمِيَّ» (3).

♦ **المرونة والسرعة في حركة الجسم:** ولهذا رغب في أنواع من الرياضات التي كانت مبسورة للناس في ذلك الوقت، مثل ركوب الخيل، والسباحة، والرماية، ونحوها.

أهمية الرياضة البدنية للصحة.

إن جمال بدن الإنسان وحسنه كما هو مرتبط بالصحة الجيدة، كذلك مرتبط بتناسب أعضائه وتناسقه. ولكي يحمي الإنسان جسمه من أنواع الأمراض والأسقام ولكي يتناسب أعضائه؛ عليه مراعاة أمرين، هما:

الأول: تناول الأغذية المناسبة. وقد سبق بيانه.

(1) سبق تخريجه في صفحة: (23)، حاشية: (3).

(2) سورة الأنفال، رقم الآية: (60).

(3) سبق تخريجه في صفحة: (65)، حاشية: (1).

الثاني: القيام بحركة بدنية يمكن هضم ما أكل من الطعام بكل سهولة ويسر. والناس في كسب معاشهم على أقسام، فمنهم من يقوم بعمل بدني، ومنهم من يقوم بعمل يدوي، ومنهم من يقوم بعمل ذهني. فالذي يقوم بعمل بدني؛ عليه مراعاة الغذاء حسب عمله، ولكن الذي يقوم بعمل غير بدني فعليه أن يقوم بالرياضة بدني أو عمل عضلي حتى يسهل هضم الطعام فيكون جزءاً للبدن، ويتناسب ويتناسق أعضائه.

كما أن عدم ممارسة الرياضة البدنية واتباع غلط حياة خمولي لها آثار سلبية. منها ارتفاع نسبة الإصابة بالسمنة ومن ثم احتمال إصابة أمراض شرايين القلب، والجلطات بالأوردة بالساقين، كما يتولد مرض السكر وهشاشة العظام والاكتئاب والعديد من الأمراض الأخرى.

يقول ابن القيم رحمه الله في بيان أهمية الرياضة للجسم: "من المعلوم افتقارُ البدن في بقائه إلى الغذاء والشراب، ولا يصير الغذاء بجملة جزءاً من البدن بل لا بد أن يبقى منه عند كل هضم بقية ما، إذا كثرت على ممر الزمان اجتمع منها شيء له كمية وكيفية، فيضرب بكميته بأن يسد ويثقل البدن، ويوجب أمراض الاحتباس، وإن استفرغ تأذى البدن بالأدوية، لأن أكثرها سميّة، ولا تخلو من إخراج الصالح المنتفع به، ويضر بكيفيته، بأن يسخن بنفسه، أو بالقفن، أو يبرد بنفسه، أو يضعف الحرارة الفريزية عن إنضاجه. وسدد الفضلات لا محالة ضارة، تُركت أو استفرغت، والحركة أقوى الأسباب في منع تولدها، فإنما تُسخن الأعضاء، وتُسبّل فضلاتها، فلا تجتمع على طول الزمان، وتعود البدن الحفّة والنشاط، وتجعله قابلاً للغذاء، وتصلب المفاصل، وتقوى الأوتار [الأعصاب] والرباطات [الفؤاد]، وتؤمن جميع الأمراض المادية وأكثر الأمراض المزاجية إذا استعمل القدر المعتدل منها في وقته، وكان باقي التدبير صواباً" (1).



المبحث الأول: المسابقة.

مفهوم المسابقة:

قال ابن منظور: المسابقة من السَبَق، وهو القُدْمة في الجَرْي بين اثنين أو أكثر وفي كل شيء، والجمع: الأسباق والسوابق⁽¹⁾.

لقد ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم المسابقة بشئ أنواعها كالمسابقة بالأقدام، والمسابقة بالخيال، والإبل. وكان عليه الصلاة والسلام يشارك فيها بنفسه، وأحياناً كان ينتظم بين الصحابة رضي الله عنهم.

● المسابقة بالأقدام:

المسابقة بالأقدام كانت أمراً معتاداً في عهده صلى الله عليه وسلم، فقد ثبت عنه عليه الصلاة والسلام أنه سابق مع عائشة رضي الله عنها:

❖ عن عائشة رضي الله عنها: خرجت مع النبي صلى الله عليه وسلم في بعض أسفاره وأنا جارية لم أحمل اللحم ولم أبْذُن، فقال للناس: «تَقْدُمُوا» فتَقَدَّمُوا ثُمَّ قال لي «تَعَالِي حَتَّى أُسَابِقَكَ» فسَابَقْتُهُ فَسَبَقْتُهُ فسَكَت عني، حتى إذا حملت اللحم وَبْذَنْتُ ونَسِيتُ، خرجت معه في بعض أسفاره، فقال للناس: «تَقْدُمُوا» فتَقَدَّمُوا، ثُمَّ قال: «تَعَالِي حَتَّى أُسَابِقَكَ» فسَابَقْتُهُ فسَبَقْتَنِي، فجعل يَضْحَك، وهو يقول: «هَذِهِ بِئْتُكَ»⁽²⁾.

كما كانت المسابقة بالأقدام أمراً معتاداً بين الصحابة رضي الله عنهم فعندما استأذن سلمة ابن الأكوع رضي الله عنه السباق مع رجل أنصاري فأذن له النبي صلى الله عليه وسلم.

❖ عن سلمة بن الأكوع رضي الله عنه، قال: أردفني رسول الله صلى الله عليه وسلم وراءه على القُضْبَاءِ⁽³⁾ راجعين إلى المدينة، قال: فبينما نحن نسير، قال: وكان رجل من الأنصار لا يُسَبِّقُ شِداً⁽⁴⁾

(1) لسان العرب 1928/3، مادة: (سَبَق).

(2) سبق تخريجه في صفحة: (63)، حاشية: (1).

(3) القُضْبَاءُ: قال ابن الأثير: كان اسم ناقته صلى الله عليه وسلم، هو غَلَمٌ لها منقول من قولهم: ناقَةٌ عُضْبَاءُ: أي مشقوقَة الأذن ولم تكن مشقوقَة الأذن. وقال بعضهم: إنما كانت مشقوقَة الأذن. والأول أكثر. النهاية في غريب الحديث والأثر، ص/621.

(4) لا يسبق شِداً: يعني عدواً. انظر: المرجع السابق، ص/941.

قال: فجعل يقول: ألا مُسَابِقٌ إلى المدينة؟ هل من مُسَابِقٍ؟ فجعل يُعيد ذلك. قال: فلما سمعتُ كلامه قلتُ أما تُكْرِمُ كريماً، ولا تُهَابُ شريفاً؟ قال: لا. إلا أن يكون رسول الله صلى الله عليه وسلم. قال قلت: يا رسول الله! بأبي وأمي دُرُزِي فلأُسَابِقُ الرجل. قال: «إِنْ شِئْتُ!» قال قلت: اذْهَبْ إليك وَتَثَبْتُ رِجْلِي فَطَفَرْتُ⁽¹⁾ فَعَدَوْتُ. قال: فربطت عليه شرفاً أو شرفين أَسْتَبْقِي نَفْسِي⁽²⁾ ثم عَدَوْتُ في إثره فربطت عليه شرفاً أو شرفين ثُمَّ إِنِّي رَفَعْتُ⁽³⁾ حَتَّى احْتَقَ قال: فَأَصْكُهُ بَيْنَ كَيْفَيْهِ⁽⁴⁾ قال قلت: قد سَبَقْتُ والله! قال: أنا أظن. قال: فسبقتُه إلى المدينة...⁽⁵⁾

وهذه الرياضة لها تأثير كبير في بناء الجسم لأن فيها من الحركات الكلية التي هي من أعظم أسباب القوة، وحفظ الصحة، وصلابة القلب والبدن ودفع فضلاتهما، وتمارين البدن على الحركة، والحققة، والإسراع، والنشاط؛ ما هو مطلوب في ميدان القتال.

يقول ابن القيم رحمه الله في بيانه لفوائد الحركات من المسابقة وغيرها: "وكذلك المسابقة على الخيل وبالنضال، والمشى في الخوانج إلى الإخوان، وقضاء حقوقهم، وعبادة مرضاهم، وتشجيع جنائزهم، والمشى إلى المساجد للجمعات والجماعات، وحركة الوضوء والاعتسال وغير ذلك، وهذا أقل ما فيه الرياضة المعينة على حفظ الصحة ودفع الفضلات"⁽⁶⁾.

وذكر الأطباء المتخصصون في العلاج الطبيعي العديد من الفوائد للمشي على الأقدام، نذكر منها ما يلي:

1. يساعد على الوقاية من ضغط الدم المرتفع، ومن ثم يقلل احتمالات التعرض لخطر الإصابة بالذبحة الصدرية، والشلل الدماغي.
2. يقلل من احتمالات التعرض لخطر الإصابة بسرطان القولون ومرض السكر.
3. يساعد على الوقاية من السلوكيات الخطيرة ومكافحتها لا سيما بين الأطفال والشباب، مثل تعاطي المواد المخدرة أو المسكرات، أو اتباع النظم الغذائية غير الصحية، أو العنف.

(1) فطفرت: يقول ابن الأثير: الطفر: الوثوب. وقيل: هو وثب في ارتفاع. المرجع السابق، ص/1144، مادة: (طفر).

(2) فربطت عليه شرفاً أو شرفين أستبقي نفسي. يقول النووي: معنى ربطت: حبست نفسي عن الجزى الشديد. والشرف: ما ارفع من الأرض. وقوله أستبقي نفسي بفتح الفاء أي لئلا يقطعني البهر. شرح النووي على صحيح مسلم 183/12.

(3) رفعت: أي أسرع. قال ابن الأثير: "رفعت ناقتي" أي كلفتها. المرفوع من السير، وهو فوق الموضوع ودون العدو. يقال إرفغ ذابنك أي أسرع بها. النهاية في غريب الحديث والأثر، ص/367.

(4) فأصكه: أي أضربه. المرجع السابق، ص/1060، مادة: (صكك).

(5) أخرجه مسلم في كتاب الجهاد، باب غزوة ذي قرد وغيرها 1439/3.

(6) زاد المعاد في هدي خير العباد 248/4.

4. يساعد على السيطرة على الوزن، ويقلل من احتمالات التعرض لخطر الإصابة بالسمنة.
5. يساعد في الشفاء من آلام الظهر والركبة.
6. مفيد للأم الحامل بشكل كبير، بحيث يعتمد على إفراز مجموعة من المواد البيولوجية والهرمونية التي تتحكم في قوة أربطة الحوض، والعمود الفقري. ويختفي آلام الظهر وآلام أسفل الحوض، كما تساعد على دخول رأس الجنين إلى الحوض وأخذ الوضع المناسب. إلى غير ذلك من الفوائد⁽¹⁾.

● المسابقة بالخيل:

إن الله سبحانه وتعالى قد أنعم على الإنسان بتخليق الخيل لأن فيه فوائد كبيرة، كما قال تعالى: ﴿وَالْخَيْلَ وَالْبِغَالَ وَالْحَمِيرَ لِتَرْكَبُوهَا وَزِينَةً وَيَخْلُقُ مَا لَا تَعْلَمُونَ⁽²⁾﴾ فبين بأن في هذه الثلاثة زينة مع المنافع التي فيها.

وكان النبي عليه الصلاة والسلام يحب الخيل ويمسح ناصيته، وكان يجري المسابقات بين الخيل. ◆ عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم سابق بين الخيل التي أضميرت من الحفائ وأمدتها ثيئة الوداع وسابق بين الخيل التي لم تضر، من الثيئة إلى مسجد بني زريق وكان ابن عمر كان فيمن سابق بها⁽³⁾.

قال الإمام ابن بطال رحمه الله في شرح هذا الحديث: فيه جواز المسابقة بين الخيل وذلك ممن خص وخرج من باب القمار بالسنة، وكذلك هو خارج من تعذيب البهائم؛ لأن الحاجة إليها تدعو إلى تأديبها وتدريبها. وفيه تجويع البهائم على وجه الصلاح عند الحاجة إلى ذلك. وفيه أن المسابقة بين الخيل يجب أن يكون أمدتها معلوماً، وأن تكون الخيل متساوية الأحوال أو متقاربة، وألا يسابق المضمير مع غير المضمير، وهذا إجماع من العلماء؛ لأن صبر الفرس المضمير المجموع في الجري أكثر من صبر المعلوف فلذلك جعلت غاية المضمرة ستة أميال أو سبعة، وجعلت غاية المعلوفة ميلاً واحداً⁽⁴⁾.

◆ عن ابن عمر رضي الله عنهما قال: سبق النبي صلى الله عليه وسلم بين الخيل وأعطى السابق⁽⁵⁾.

(1) انظر: موسوعة الطب البديل [الباب الخامس: العلاج بالرياضة مناعة للجسم] للدكتور محمد السيد أرناؤوط 326/2.

(2) سورة النحل رقم الآية: (8).

(3) سبق ترجمه في صفحة: (63)، حاشية: (5).

(4) شرح ابن بطال على صحيح البخاري 71/5.

(5) أخرجه أحمد 471/9 (5656) حدثنا عبد الله حدثني أبي ثنا قراد أنا عبد الله بن عمر عن نافع عن ابن عمر.

هذا الحديث فيه عبد الله بن عمر الكبير، وهو ضعيف؛ كما جزم به الحافظ في التفرغ، ص/482. ولكنه لم ينفرد به، فقال

الإمام أحمد: ثنا عتاب أنا عبيد الله بن عمر عن نافع به مختصراً بلفظ: "سبق الخيل وراهن". المسند 250/9 (5348). وعلق =

◆ عن أبي هريرة صلى الله عليه وسلم عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال: «لا سَبَقَ إِلَّا فِي خُفٍّ (1) أَوْ حَافِرٍ (2) أَوْ نَصْلٍ (3)» (4).

هذا الحديث يدل على مشروعية السبق. والمراد بالسبق (بفتح الباء)، كما قال الخطابي: "هو ما يُجعل للسابق على سبقه من جُعل أو نوال. فأما السبق بسكون الباء فهو مصدر سبقت الرجل أسبقه سبقاً، والرواية الصحيحة بالفتح" (5).

ومعنى الحديث: إنه لا يحل أخذ المال بالمسابقة "إلا في نصل" أي للسهم "أو خف" أي للبعير "أو حافر" أي للخيول. فدل الحديث على أنه لا يحل أخذ المال بالمسابقة إلا في أحدها، ولكن العلماء ألحقوا مع هذه الثلاثة كل ما فيها عُدة للقتال وإعداد للجهاد كالمسابقة على البغال والحمير ومسابقة الأقدام. وأما ما ليس من عُدة الحرب ولا من باب القوة على الجهاد فأخذ السبق عليه قمار محظور لا يجوز (6).

وأما ألعاب العصر الحاضر فإن كثيراً منها لا يُستعان بها في الجهاد ولا الإعداد له بل مجرد هواي ولعب، فلا يجوز العوض قطعاً سواء كان من الفريقين أو من أحدهما أو طرف خارج عنها. والله أعلم.

ضوابط لمسابقة الخيل:

1. ألا يدخل فيها محظور شرعي كالقمار وما يشبهه.

= عليه الشيخ الألباني بقوله: رجاله كلهم ثقات، رجال الشيخين غير عتاب، وهو ابن زياد الحراساني وهو ثقة. انظر: إرواء الغليل 336/5.

(1) خُفٍّ: أي ذي خُفٍّ. وخُفٌّ للإبل. فيض القدير للمناوي 353/6.

(2) حافر: أي ذي حافر. والحافر للخيول. المرجع السابق نفسه.

(3) نصل: أي سهم. المرجع السابق نفسه.

(4) أخرجه أبو داود في كتاب الجهاد، باب في السبق 391/1 (2574) واللفظ له، والترمذي في كتاب الجهاد، باب ما جاء في الزهانة والشتى 396/1 (1700)، والنسائي في كتاب الخيل، باب السبق 559/1، (3589)، وابن ماجه في كتاب الجهاد، باب السبق والرهان 488 / 1، (2878) ولم يذكروا "النصل". وأخرجه ابن حبان في كتاب السير، باب السبق 544/10 (4690)، والطبراني في المعجم الكبير 382/10، وابن أبي شيبه في المصنف 528/18. قلت: الحديث رجال إسناده ثقات. وحسنه الترمذي، وصححه ابن القطان وابن دقيق العيد. فيما نقله الحافظ في "تلخيص الحبير" 395/4. وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن أبي داود 117/2 (2574).

(5) معالم السنن للخطابي 255/2.

(6) انظر: المرجع السابق نفسه. وانظر أيضاً: تحفة الأحوذى شرح سنن الترمذي للمباركفوري 352/5.

2. تحديد المسافة ابتداءً وانتهاءً، لأن الغرض من مثل هذه المسابقات معرفة الأسبق، وهذا لا يكون إلا بتساوي المسافة.
3. إرسال الفرسين في وقت واحد، فلا يجوز إرسال أحدهما قبل الآخر، حتى تكون الفرصة متساوية أمام المتسابقين، ولا يكون لأحدهما مزية على الآخر في أي من الأمور.
4. أن يكون عند بدء السباق والمسافة من يرتب هذا الأمر ويراقبه، وكذلك عند الغاية.
5. أن يتم تعيين الفرسين ومعرفتهما، فلا يجوز التبديل أو التغيير أثناء السباق.
6. أن يكون السباق بين فرسين، فإن كان السباق بين فرس وبعير أو بغل، لا يصح.
7. أن تكون المسابقة بين فرسين يحتمل سبق كل منهما للآخر، إذ لا يعقل أن يكون السباق بين فرسين يعلم يقينا سبق أحدهما للآخر.
8. أن يركب المتسابقان الفرسين أثناء المسابقة.
9. أن يكون الجعل (الجائزة) معلوماً للمتسابقين⁽¹⁾.

● المسابقة بين الإبل:

◆ عن أنس رضي الله عنه، قال: كانت ناقة لرسول الله صلى الله عليه وسلم تُسمى الغضباء، وكانت لا تُسبق، فجاء أعرابي على قَعُودٍ⁽²⁾ له فَسَبَقَهَا، فَاشْتَدَّ ذَلِكَ عَلَى الْمُسْلِمِينَ، وَقَالُوا: سَبَقَتْ الْغَضْبَاءُ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ حَقًّا عَلَى اللَّهِ أَنْ لَا يَزْفَعَ شَيْئًا مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا وَضَعَهُ»⁽³⁾.

نستفيد من هذا الحديث مشروعية المسابقة بين الإبل. وهو مشهور في العصر الحاضر أيضاً، ولا سيما في بلاد الخليج العربي، ولكن يلاحظ أن هناك آفات ومآخذ على هذه الرياضة:

● منها: أنهم يشترون ويبيعون الإبل بأثمان غالية جداً، فيبلغ ثمن الواحد منها: مليونين أو ثلاثة ملايين من الريالات أو الدراهم.

(1) هذه الشروط ذكرها الدكتور يوسف القرضاوي في كتابه: "تيسير الفقه للمسلم المعاصر في ضوء القرآن والسنة، (فقه الله والنزوح)" ص/156.

(2) قَعُود: قال ابن الأثير: القَعُود من الإبل: ما أُنْكَرَ أَنْ يُزَكَّبَ وَأُذْنَاهُ أَنْ يَكُونَ لَهُ شَتَانِ ثُمَّ هُوَ قَعُودٌ إِلَى أَنْ يُنْجَى فَيُذْخَلُ فِي الشَّنَةِ السَّادَةِ ثُمَّ هُوَ جَلَلٌ. النهاية في غريب الحديث ص/762.

(3) أخرجه البخاري في كتاب الرقاق، باب التواضع 192/4، (6501).

❖ ومنها: أنهم يببالغون في الإنفاق عليها وعلى إطعامها وخدمتها، حتى قالوا: إنهم يسقونها العسل المصفى..

❖ ومنها: أنهم لا يركبونها هم ولا أولادهم ولا أحفادهم، ليروضوها بأنفسهم ويسابقوا عليها غيرهم، ولكنهم يستأجرون لها صبياناً صغاراً من باكستان أو اليمن أو السودان، وغيرها من البلاد الأفريقية الفقيرة، ويعرضون هؤلاء الصبية للخطر، حتى إن أحدهم قد يصاب في عموده الفقري، أو يتلقى بعاهة مستديمة، مما يوجب له دية كاملة أو نصف دية، وربما أكثر من دية. ولكنه لا يأخذ التعويض الشرعي اللازم، ولا يجد من يدافع عنه، ويطالب له بحقه⁽¹⁾.



(1) انظر: تيسر الفقه للمسلم المعاصر (فقه الله والترويح) للدكتور يوسف القرضاوي 156 - 157.

المبحث الثاني:

السباحة⁽¹⁾

إن السباحة من أفضل وأجمل الرياضات البدنية، وأعظمها نفعاً للجسم بحيث تساعد على تقوية العضلات كما يصحب معها مشاعر ممتعة وما يعقبها من إزالة التوتر والهموم. وقد يؤجر فاعلها إذا أحسن النية وهي أن ينوي تعلمها وتدريبها للاستخدام في الجهاد في سبيل الله، كما فعل المجاهدون من الصحابة والتابعين رضوان الله عليهم أجمعين.

❖ عن عطاء بن أبي رباح رضي الله عنه، قال: رأيت جابر بن عبد الله و جابر بن عمير الأنصاري - رضي الله عنهما - يرتحيان فمَلَّ أحدهما فجلس، فقال له الآخر: كَسَلْتُ؟ سمعتُ رسول الله صلى الله عليه وسلم، يقول: «كُلُّ شَيْءٍ لَيْسَ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ عَزَّوَجَلَّ فَهُوَ لَهُوَ أَوْ سَهْوٌ إِلَّا أَرْبَعُ خِصَالٍ: مَشْيُ الرَّجُلِ بَيْنَ الْغَرَضَيْنِ، وَتَأْدِيئُهُ فَرَسَهُ، وَمَلَاعِبَةُ أَهْلِهِ، وَتَعَلُّمُ السِّبَاحَةِ»⁽²⁾.

هذه الخصال الأربع من أسباب القوة للمجتمع المسلم، وإن كان فيها هو ولعب، ولهذا اعتبرت من ذكر الله ومن العمل الصالح، فالمشي بين الغرضين لتعلم فن الرماية وإتقان التصويب، وتأديب الفرس وحسن سياسته لأنه من وسائل الجهاد وإعداد القوة، وملاعبة الأهل مما يدعم روابط الأسرة، وهي أساس المجتمع، وتعلم السباحة لأنها من أسباب القوة.

❖ عن ابن عباس رضي الله عنهما، ربما قال لي عمر بن الخطاب رضي الله عنه تعال أباقيك في الماء إِنْكَ أَطْوَلُ نَفْسًا وَلَحْنٌ مُحْرَمُونَ⁽³⁾.

وقد ورد عن بعض الكبراء أنهم كانوا يأمرؤن معلم أولادهم أن يعلمهم السباحة قبل الكتابة وعللوه بأن الكاتب يصاب ولا كذلك السابح⁽⁴⁾.

(1) سبق تعريفها في صفحة: (61).

(2) سبق ترجمته في صفحة: (64)، حاشية: (5).

(3) أخرجه الشافعي في مسنده، 1/ 709 (553)، وابن أبي شيبة في المصنف 69/8 (13003) ونقظه: "تعال معي أنافلك في الماء أينما أصير.."، وأخرجه البيهقي في السنن الكبرى، كتاب الحج، باب الاغتسال بعد الإحرام 63/5 وعنده: أنافلك، بدل أنافلك. قلت: رجال إسناده ثقات. وصححه الشيخ الألباني في إرواء الغليل 211/4، رقم: (1021).

(4) النظر: فيض القدير للمناوي 432/4.

قال الدكتور يوسف القرضاوي: "والسباحة مشروعة للرجال والنساء جميعاً، لحاجة الجميع إليها، وقد أصبح لها في عصرنا شأن كبير، وتنشأ لها المسابح والحمامات، وتعقد لها المسابقات ولكن المحظور فيها هو كشف العورات، ولا سيما عورات النساء أمام الرجال الأجانب، ففي هذه الحالة يتغير حكم السباحة من الإباحة إلى التحريم. وأما إذا كانت النساء يسبحن في حمامات مغلقة خاصة بهن، أو على شاطئ البحر لا يشاركهن فيه الرجال⁽¹⁾. على أن يتحفظن من كشف العورات بعضهن أمام بعض فلا مانع في هذا"⁽²⁾.

تنبيه!

وهناك أحاديث وآثار أخرى وردت في شأن السباحة علاوة ما سبق بيانها في هذا المبحث، وقد أوردها الإمام السيوطي في كتابه "الباحة في فضل السباحة" وكلها ضعيفة⁽³⁾.



(1) أقول: قول الدكتور في "إباحة السباحة للنساء على شواطئ البحر..." فيه نظر، لأن مثل هذه الأماكن التي غالباً تكون خالية عن الستار فلا يؤمن بغدوم الناس فجأة، وقد يمكن لمن كان في قلبه مرض الشهوة بأن ينظر إليهن من مكان ثاني عن طريق الكاميرا، ويضاف إلى ذلك أنّ تعري النساء أمام بعضهن البعض لا يجوز كما هو معلوم. فعلى هذا؛ سباحتهن في مثل هذه المواطن لا يسلم من المحظور. والله أعلم.

(2) تيسير الفقه للمسلم المعاصر في ضوء القرآن والسنة (فقه الله والترويح) ص: 70.

(3) راجع تعليق الشيخ مجدي فتحي السيد [عقود الكتاب] ص/ 19 - 24. حيث خَرَجَ هذه الأحاديث تخریجاً علمياً.

المبحث الثالث:

الرمي.

لقد أكد النبي صلى الله عليه وسلم على تمرّن الرمي وتمرسه والتحديق فيه؛ وذلك ببيان ثوابه، وتحذير نسيانه بعد تعلّمه. كما بيّن أن الرمي ليس هوايةً أو لهوً فحسب، بل هو نوع من القوة التي أمر الله بإعدادها في قوله سبحانه: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْحَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ﴾⁽¹⁾.

وفسر النبي صلى الله عليه وسلم القوة بقوله: «أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمْيُ. أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمْيُ. أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمْيُ»⁽²⁾.

يقول النووي رحمه الله: هذا تصريحٌ بتفسيرها، وردّ لما يحكيه المفسرون من الأقوال سوى هذا. وفيه، وفي الأحاديث بعده، فضيلة الرمي والمناضلة والاعتناء بذلك، بنية الجهاد في سبيل الله تعالى. وكذلك المشاجعة وسائر أنواع استعمال السلاح. وكذا المسابقة بالخيل وغيرها. والمراد بهذا كله التمرن على القتال والتدرب والتحديق فيه، ورياضة الأعضاء بذلك⁽³⁾.

لماذا خصص الرمي بالقوة مع أن القوة تحصل بغيره أيضاً من آلات الحرب؟

قال القرطبي: "لما كان الرمي أنكاها في العدو، وأنفعها، فسرّها وخصّصها بالذكر وأكّدها ثلاثاً، ولم يرد أنّها كل العدة، بل أنفعها. ووجه أنفعيتها: أن النكاية بالسهم تبلغ العدو من الشجاع وغيره، بخلاف السيف والرمح، فإنه لا تحصل النكاية بهما إلا من الشجعان الممارسين للكرّ والفرّ، وليس كل أحد كذلك. ثم إنّها أقرب مؤنة، وأيسر محاولة وإنكاء. ألا ترى أنه قد يرمي رأس الكتيبة فينهزم أصحابه؛ إلى غير ذلك مما يحصل منه من الفوائد"⁽⁴⁾.

قلت: وما زال الرمي من أقوى الوسائل في الحروب، حتى بعد تطور الآلات الحربية من دبابات وطائرات وصواريخ بأنواعها، وكلها لا تؤثر إلا بالرمي، ولعل في هذا إشارة إلى نبوة النبي صلى الله عليه وسلم حيث إن الرمي يبقى هو القوة القوية فعلاً إلى يومنا هذا.

(1) سورة الأنفال، رقم الآية: (60).

(2) سبق تخريجه في صفحة: (65)، حاشية: (1).

(3) شرح النووي على صحيح مسلم 24/13.

(4) المفهم لما أشكل من تلخيص مسلم 60/12.

◆ عن عقبة بن عامر الجهني رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: «كُلُّ مَا يَلْهُو بِهِ الرَّجُلُ الْمُسْلِمُ بَاطِلٌ؛ إِلَّا زَمْنِيَهُ يَقُوسِيهِ وَتَأْدِيبِيَهُ فَرَسُهُ وَمَلَاعِبَتُهُ أَهْلُهُ فَإِنَّهُمْ مِنْ الْحَقِّ»⁽¹⁾.

قال الملا علي القاري في شرح هذا الحديث: "كل شيء يلهو به الرجل. أي يشتغل ويلعب به باطل لا ثواب له إلا رمية بقوسه؛ احتراز عن رمية بالحجر والخشب. وتأديبه فرسه أي تعليمه إياه بالركض والجولان على نية الغزو، وملاعبته امرأته. فإذن من الحق أي وليس من اللهو الباطل، فيترتب عليه الثواب الكامل، وفي معناها كل ما يعين على الحق من العلم والعمل إذا كان من الأمور المباحة كالمسابقة بالرجل والخيل والإبل والتمشية للتنزه على قصد تقوية البدن وتطويرية الدماغ، ومنها السماع إذا لم يكن بالآلات المطربة المحرمة" اهـ⁽²⁾.

قلت: قوله: "ومنها السماع...." هذا الكلام فيه نظر لأن السماع ليس مما يعين على الحق، وخاصة أن السماع الذي هو فاش في هذا الزمان بين المتصوفة الجهلة لا شك أنه يعين على الفساد والباطل. والدليل على أن السماع ليس مما يعين على الحق، قوله تعالى: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ⁽³⁾﴾ قال الحافظ في التلخيص⁽⁴⁾: روى ابن أبي شيبة⁽⁵⁾ بإسناد صحيح أن عبد الله [ابن مسعود] سئل عن قوله تعالى ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ﴾. قال: الغناء والذي لا إله غيره.

★ مسألة: هل سائر أنواع اللهو باطل سوى هذه الثلاثة المذكورة في هذا الحديث، وما وجه تسمية هذه الثلاثة أيضاً باللهو؟

(1) أخرجه الترمذي في كتاب الجهاد، باب ما جاء في فضل الرمي في سبيل الله 385/1 (1637) وابن ماجه في كتاب الجهاد باب الرمي في سبيل الله 478/1 (2811). بطريق يزيد بن هارون، عن هشام الدستوائي، عن يحيى بن أبي كثير، عن أبي سلام، عن عبد الله الأزرق، عن عقبة بن عامر. قلت: الأزرق، وهو عبد الله بن زيد الأزرق، قال عنه الحافظ في التلخيص (3354): مقبول. فالحديث بهذا الإسناد ضعيف. وللحديث شاهد من حديث أبي هريرة: أخرجه الحاكم في المستدرک 104/2 (2467). قال الذهبي هو على شرط مسلم. والحديث قال عنه الترمذي: "حديث حسن صحيح". وصححه الشيخ الألباني في السلسلة الصحيحة 562/1، برقم: (315).

(2) انظر: مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح 2503/6.

(3) سورة لقمان، رقم الآية: (6).

(4) تلخيص الحبير 482/4.

(5) المصنف لابن أبي شيبة 101/11 (21537).

قال ابن حجر رحمه الله : "(المراد به) إذا شغله أي شغل اللاهني به عن طاعة الله، أي كمن نُهي بشيء من الأشياء مطلقاً سواء كان مأذوناً في فعله أو منهيّاً عنه، كمن اشتغل بصلاة نافلة، أو بتلاوة، أو ذكر، أو تفكير في معاني القرآن مثلاً حتى خرج وقت الصلاة المفروضة عمداً فإنه يدخل تحت هذا الضابط، وإذا كان هذا في الأشياء المرغَّب فيها المطلوب فعلها فكيف حال ما دونها؟.... وإنما أطلق على الرمي أنه هو لإمالة الرغبات إلى تعليمه لما فيه من صورة الله، لكن المقصود من تعلمه الإعانة على الجهاد، وتأديب الفرس إشارة إلى المسابقة عليها، وملاعبة الأهل للتأنيس ونحوه، وإنما أطلق على ما عداها البطلان من طريق المقابلة، لا أن جميعها من الباطل المحرم" (1).

وقال المناوي رحمه الله: وإنما أخرج مخرج اللهو إمالة للنفوس على تعلمه فإنها مجبولة على ميلها للهو (2).

♦ عن عقبة بن عامر رضي الله عنه، قال: سمعتُ رسول الله صلى الله عليه وسلم، يقول: «سَتَقْتَحُ عَلَيْكُمْ أَرْضُونَ، وَيَكْفِيكُمْ اللَّهُ» (3) فَلَا يَعْجَزُ أَحَدُكُمْ أَنْ يَلْهُوَ بِأَسْهُمِهِ» (4).

قال المناوي في شرح هذا الحديث: قال الأبي: اكتفى بالسبب، وكأنه قال: إن الله سيفتح عليكم الروم قريباً وهم رماة وسيكفيكم الله شرهم بواسطة الرمي «فلا يعجز» بكسر الجيم أمر «أحدكم أن يلهو بأسهمه» أي يلعب بنباله، ولا عليكم أن تهمتموا بالرمي إذا حاربتهم الروم وتكونوا متمكين منهم (5).

♦ عن سلمة بن الأكوع رضي الله عنه، قال: مرُّ النبي صلى الله عليه وسلم على نفرٍ من أسلم ينتضلون (6) قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إِزْمُوا بَنِي إِسْمَاعِيلَ! فَإِنَّ أَبَاكُمْ كَانَ زَامِيًا، إِزْمُوا وَأَنَا مَعَ بَنِي قُلَانٍ» قال: فأمسك أحد الفريقين بأيديهم، فقال رسول الله صلى الله عليه

(1) فتح الباري شرح صحيح البخاري 93/11.

(2) فيض القدير 129/4.

(3) ويكفيكم الله: أي في أمر العدو بأن يدفع عنكم شرهم وتغلبوا عليهم وتغنموا. شرح النووي على صحيح مسلم 66/13.

(4) أخرجه مسلم في كتاب الإمارة، باب فضل الرمي والحث عليه وذم من علمه ثم نسيه 1522/3 (1918).

(5) فيض القدير 129/4.

(6) ينتضلون: أي يرتعون بالسهام. النهاية في غريب الحديث، ص/921.

وسلم: «مَا لَكُمْ لَا تَرْمُونَ؟» قالوا: كيف نرمي وأنت معهم؟ فقال النبي صلى الله عليه وسلم: «إِزْمُوا فَأَنَا مَعَكُمْ كُلِّكُمْ»⁽¹⁾»⁽²⁾.

◆ قيل لعقبة بن عامر: تختلف بين هذين الغرضين وأنت كبير يشق عليك! قال عقبة: لولا كلام سمعته من رسول الله صلى الله عليه وسلم لم أعانيه؛ قال الحارث: فقلت لابن شماسه⁽³⁾ وما ذاك؟ قال: إنه قال: «مَنْ عَلِمَ الرَّمِيَّ ثُمَّ تَرَكَهُ فَلَيْسَ مِنَّا أَوْ قَدْ غَضَى»⁽⁴⁾. يقول النووي رحمه الله: "هذا تشديد عظيم في نسيان الرمي بعد تعلمه وهو مكروه كراهة شديدة لمن تركه بلا عذر"⁽⁵⁾.

يقول ابن القيم رحمه الله في بيانه لفوائد ممارسة الرمي: "فلولم يكن في التضال إلا أنه يدفع الهم والغم عن القلب لكان ذلك كافياً في فضله وقد جُزِبَ ذلك أهله"⁽⁶⁾.
تنبيه!

رغم تحريضه عليه الصلاة والسلام على الرمي، وبيان فضله غير أنه حذر اللا عيين من أن يتخذوا من الدواجن ونحوها من الأحياء غرضاً لتصويبهم وتدريبهم وكان ذلك مما اعتاده بعض العرب في الجاهلية.

وقد رأى عبد الله بن عمر رضي الله عنهما فتیاناً من قریش يفعلون ذلك. فلما رأوه تفرقوا، فقال [ابن عمر]: "إن رسول الله صلى الله عليه وسلم لعن من اتخذ شيئاً فيه الروح غرضاً"⁽⁷⁾. وإنما لعن من فعل ذلك، لما فيه من تعذيب للحيوان وإتلاف نفسه فضلاً عن إضاعة المال، ولا ينبغي أن يكون لهُ الإنسان ولعبه على حساب غيره من الكائنات الحية.



(1) المراد بالمعية [كما ذكره الحافظ في الفتح 108/6] "معية القصد إلى الخير، ويحتمل أن يكون قام مقام المحلل فيخرج السبق من عنده". ولا كيف يحصل معيته مع الفريقين في آن واحد مع أن أحد الفريقين غالب والآخر مغلوب؟.

(2) أخرجه البخاري في كتاب الجهاد، باب التحريض على الرمي 332/3، (2899).

(3) عبد الرحمن بن بجماعة بن ذؤيب بن أخور المَهْرِي أبو عمرو المصري. قال المعلي: تابعي ثقة. انظر: تهذيب التهذيب 516/3.

(4) أخرجه مسلم في كتاب الجهاد، باب فضل الرمي والحث عليه ودم من علمه ثم نسيه 1522/3 (1919).

(5) شرح النووي على صحيح مسلم 65/13.

(6) الفروسية المحمدية لابن القيم، ص/47.

(7) أخرجه مسلم في كتاب الصيد والذباح، باب النهي عن صير الهائم 1549/3 (1958).

المبحث الرابع: المصارعة.

المصارعة: من الصرع بمعنى الطرح بالأرض، وهي معالجة الاثنين أيهما يصرع صاحبه⁽¹⁾. وهذا النوع من الرياضة مُنشطة للجسم ومُفوية للأعضاء والجسم بشكل عام. وكما أنها مفيدة للجسم، فإن ضررها أيضاً بالغة إذا لم يُراعى فيها بعض الشروط (التي سيأتي ذكرها فيما بعد).

◆ عن أبي جعفر بن محمد بن علي بن ركانة عن أبيه: أن ركانة⁽²⁾ صارع النبي صلى الله عليه وسلم فصرعه النبي صلى الله عليه وسلم فسمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول: «فَرَّقْ مَا بَيْنَنَا وَبَيْنَ الْمُشْرِكِينَ الْعَمَائِمُ عَلَى الْقُلَانِسِ»⁽³⁾.

◆ عن سعيد بن جبير⁽⁴⁾ -رحمه الله-: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان بالبطحاء⁽⁵⁾ فأتى عليه يزيد بن ركانة أو ركانة بن يزيد⁽⁶⁾ ومعه أَعْتَزْ لَهُ. فقال له: يا محمد هل لك أن تُصارعني؟ فقال: «مَا تُسَبِّقُنِي؟» قال: شاةٌ من غنمي فصارعهُ فصرعه فأخذ شاةً قال ركانة: هل لك في العود؟ قال:

(1) انظر: لسان العرب 2432/4، مادة: (صرع).

(2) ركانة: هو ركانة بن عبد يزيد بن هاشم بن المطلب بن عبد مناف المطلبى. أسلم في الفتح. وقيل: إنه أسلم عقب مصارعة. توفي في المدينة في خلافة معاوية، وقيل: في خلافة عثمان، وقيل: عاش إلى سنة إحدى وأربعين. انظر: الإصابة في تمييز الصحابة 413/2.

(3) أخرجه أبو داود في كتاب اللباس، باب في العمائم 609/1 (4078)، والترمذي في كتاب اللباس باب العمائم على القلانس 413/1 (1784)، وأبو يعلى في مسنده 5/3 (1412)، والحاكم في المستدرک 511/3 (5903)، والطبراني في المعجم الكبير 71/5، كلهم بطرق عن محمد بن ربيعة ثنا أبو الحسن المسفلاني عن أبي جعفر بن محمد بن علي بن ركانة عن أبيه. وفيه أبو الحسن المسفلاني وهو مجهول كما في تقريب التهذيب، ص/ 1133 (8107). قال الترمذي: "حسن غريب وإسناده ليس بالقائم ولا تعرف أبا الحسن المسفلاني ولا ابن ركانة" ولكن الشيخ الألباني حسنه مستشهداً بمسند سعيد بن جبير. انظر: إرواء الغليل 329/5 (1503). ونقل الحافظ ابن حجر في التلخيص الحبير 398/4 عن الحافظ عبد الغني بن سعيد قوله: "ما روي من مصارعة النبي صلى الله عليه وسلم أبا جهل لا أصل له، وحديث ركانة أمثل ما روي في مصارعة النبي صلى الله عليه وسلم".

(4) هو سعيد بن جبير بن هشام الأسدي، الوالي مولاهم. أحد الأعلام. كان فقيهاً مفسراً عابداً فاضلاً، قُتل (بين يدي الحاج) في شعبان سنة خمس وتسعين (95هـ) وهو ابن 49 سنة. انظر: سير أعلام النبلاء 55/7، و تهذيب التهذيب 9/2.

(5) البطحاء: موضع في مكة، وهي في اللغة تسيل فيه دقاق الحمى. انظر: معجم البلدان لياقوت الحموي 444/1.

(6) قال في الجوهر النقي: "الذي في كتب أهل هذا الشأن ركانة بن عبد يزيد، وليس في شيء منها فيما علمت يزيد بن ركانة ولا ركانة بن يزيد. الجوهر النقي لابن الزكمان يذيل السنن الكبرى عليه 32/10.

«مَا تُشْبِثْنِي؟» قال: أخرى. ذكر ذلك مراراً فقال يا محمد! والله ما وضع أحدٌ جنبي إلى الأرض وما أنت الذي تَصْرَعُنِي، يعني فأسلم. ورَدَّ عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم غنمه⁽¹⁾.
تنبيه!

لكي تكون المصارعة مباحة لا بد مراعاة بعض الضوابط، وإلا تكون المصارعة حراماً، وهي على سبيل الإيجاز:

(1) ستر العورة وعدم كشفها:

يشترط في المصارعة أن يكون لباس المتصارعين ساتراً للعورة المحددة شرعاً.

(2) أن لا يترتب على المصارعة ضررٌ أو إيذاء:

إن الصراع في أغلب الأحيان مظنة الإيذاء والضرر لأن كل واحد من المتصارعين يسعى إلى إلقاء صاحبه على الأرض، فلا بد من التنبيه بأن لا يتسبب هذا الإلقاء ضرر المصروع لأن الإسلام دين رحمة وقد حَرَّمَ الرسول صلى الله عليه وسلم إيذاء المسلم، فقال عليه الصلاة والسلام: «الْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ»⁽²⁾.

(3) أن لا تكون المصارعة بين الحيوانات:

إن الإسلام أباح المصارعة بين البشر، بهدف التقوية على الجهاد، بيد أن هناك انحرافاً في سلوك كثير من البشر، لاسيما أرباب الحضارة الغربية إذ نقلوا المصارعة من عالم البشر إلى الحيوانات والطيور المختلفة، كالثيران والدِّيك؛ وهذا النوع من المصارعات فيه مخالفة لمقصد شرعي نهضت به النصوص، وأكدت عليه، ألا وهو الرفق بالحيوانات فهذا اللون من الرياضة وسيلة لتعذيب الحيوانات العجماوات.

ثم من غاية القبح في ذلك أن المشاهدين لهذه المصارعات يتراهنون على مصارعة الديك فيكونون قد جمعوا بين جريمتين، تعذيب الحيوان، والمقامرة على ذلك.

(1) أخرجه البيهقي في السنن الكبرى، كتاب السبق، باب ما جاء في المصارعة 32/10 (19761) وقال: وهو مرسل جيد. وحسنه الشيخ الألباني في الإرواء 331/5.

(2) أخرجه البخاري في كتاب الإيمان، باب المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده، 20/1 (10) واللفظ له، ومسلم في كتاب الإيمان، باب بيان تفاضل الإسلام وأي أمره أفضل 65/1 (40) من حديث عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنه.

حكم الملاكمة والمصارعة المعاصرة:

لقد انعقد المجلس الفقهي لرابطة العالم الإسلامي مجلساً في دورته العاشرة المنعقدة بمكة المكرمة في الفترة من يوم السبت 24 صفر 1408هـ الموافق 17 أكتوبر 1987م إلى يوم الأربعاء 28 صفر 1408هـ الموافق 21 أكتوبر 1987م ونظر في موضوع الملاكمة والمصارعة الحرة من حيث عدها رياضة بدنية جائزة، وكذا في مصارعة الثيران المعتادة في بعض البلاد الأجنبية، هل تجوز في حكم الإسلام أو لا تجوز؟ وبعد المداولة في هذا الشأن من مختلف جوانبه والنتائج التي تسفر عنها هذه الأنواع التي نسبت إلى الرياضة وأصبحت تعرضها برامج البث التلفازي في البلاد الإسلامية وغيرها. وبعد الاطلاع على الدراسات التي قدمت في هذا الشأن بتكليف من مجلس الجمع في دورته السابقة من قبل الأطباء ذوي الاختصاص، وبعد الاطلاع على الإحصائيات التي قدمها بعضهم عما حدث فعلاً في العالم نتيجة لممارسة الملاكمة وما يشاهد في التلفزة من بعض مآسي المصارعة الحرة، قرر مجلس الجمع ما يلي:

أولاً: الملاكمة:

يرى مجلس الجمع بالإجماع أن الملاكمة المذكورة التي أصبحت تمارس فعلاً في حلبات الرياضة والمسابقة في بلادنا اليوم هي ممارسة محرمة في الشريعة الإسلامية؛ لأنها تقوم على أساس استباحة إيذاء كل من المتغالبين للآخر إيذاء بالغاً في جسمه قد يصل به إلى العمى أو التلف الحاد أو الخلل في المخ أو إلى الكسور البليغة، أو إلى الموت، دون مسئولية على الضارب، مع فرح الجمهور المؤيد للمنتصر، والابتهاج بما حصل للآخر من الأذى، وهو عمل محرم مرفوض كلياً وجزئياً في حكم الإسلام؛ لقوله تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ⁽¹⁾﴾ وقوله تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا⁽²⁾﴾ وقوله صلى الله عليه وسلم: «لَا ضَرْزَرَ وَلَا ضِرَارَ»⁽³⁾. على ذلك فقد نص فقهاء الشريعة على أن من أباح دمه لآخر فقال له: (اقتلني) أنه لا يجوز له قتله، ولو فعل كان مسئولاً ومستحقاً للعقاب. وبناءً على ذلك يقرر الجمع أن هذه الملاكمة لا يجوز أن تسمى رياضة بدنية ولا تجوز ممارستها لأن مفهوم الرياضة يقوم على أساس التمرين دون إيذاء أو ضرر، ويجب أن

(1) سورة البقرة، رقم الآية: (195).

(2) سورة النساء، رقم الآية: (29).

(3) سبق تحريجه في صفحة: (148)، حاشية: (3).

تخذف من برامج الرياضة المحلية ومن المشاركات فيها في المباريات العالمية، كما يقرر المجلس عدم جواز عرضها في البرامج التلفزيونية كي لا تتعلم الناشئة هذا العمل السيئ وتحاول تقليده.

ثانياً: المصارعة الحرة:

وأما المصارعة الحرة التي يستبيح فيها كل من المتصارعين إيذاء الآخر والإضرار به. فإن المجلس يرى فيها عملاً مشابهاً تمام المشابهة للملاكمة المذكورة، وإن اختلفت الصورة؛ لأن جميع المخاذير الشرعية التي أشير إليها في الملاكمة موجودة في المصارعة الحرة التي تجري على طريقة المصارعة وتأخذ حكمها في التحريم. وأما الأنواع الأخرى من المصارعة التي تمارس لخص الرياضة البدنية ولا يستباح فيها الإيذاء فإنها جائزة شرعاً ولا يرى المجلس مانعاً منها.

ثالثاً: مصارعة الثيران:

وأما مصارعة الثيران المعتادة في بعض بلاد العالم، والتي تؤدي إلى قتل الثور ببراعة استخدام الإنسان المدرب للسلاح فهي أيضاً محرمة شرعاً في حكم الإسلام؛ لأنها تؤدي على قتل الحيوان تعذيباً بما يغرس في جسمه من سهام، وكثيراً ما تؤدي هذه المصارعة إلى أن يقتل الثور مصارعه وهذه المصارعة عمل وحشي يأباه الشرع الإسلامي الذي يقول رسوله المصطفى صلى الله عليه وسلم في الحديث الصحيح: «دَخَلْتُ إِثْرَةَ النَّارِ فِي هِرَّةٍ حَبَسْتُهَا، فَلَا هِيَ أَطْعَمْتُهَا وَسَقَيْتُهَا إِذْ حَبَسْتُهَا، وَلَا هِيَ تَرَكْتُهَا تَأْكُلُ مِنْ خَشَاشِ الْأَرْضِ» (1) «(2). فإذا كان هذا الحبس للهرّة يوجب دخول النار يوم القيامة فكيف بحال من يعذب الثور بالسلاح حتى الموت! ... انتهى (3).



(1) خَشَاشِ الْأَرْضِ: قال النووي: "يفتح الحياء المعجمة وهي هوامها وحشراتنا. وقيل: صغار الطير. وحكى القاضي فتح الحياء وكسرهما وضماها والفتح هو المشهور". شرح النووي على صحيح مسلم 207/6.

(2) قلت: هذا الحديث بهذه الألفاظ تماماً لم أجد في كتب السنة، وقد أخرج بتقديم بعض الألفاظ وتأخيرها: البخاري في كتاب أحاديث الأنبياء، باب (بدون ترجمة) 500/2، (3482)، ومسلم في كتاب السلام، باب تحريم قتل الهرّة 1760/4 (151).

(3) انظر: مجموع فتاوى ومقالات متنوعة للشيخ عبد العزيز بن عبد الله بن باز، 411/4، 414.

المبحث الخامس: الفوائد الصحية في الرياضة البدنية.

إن الرياضات البدنية لها آثار صحية نافعة، سواء كانت علاجية أو وقائية، ومن أهمها ما يلي:

1. خفض الوزن للذين يعانون من السمنة:

ينتج السمنة بسبب الإفراط في تناول الطعام مع قلة الحركة، وقد ينجم عنه أمراض أخرى (مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والشرايين وأمراض الكلى والسكر)، كما تؤدي السمنة إلى تفاقم أمراض أخرى (مثل التهاب المفاصل والنقرس وأمراض الحرارة) كما تزيد السمنة من احتمالات الإصابة بمرض السرطان.

وبالرياضة يمكن خفض الوزن، ويتميز فقدان الوزن بممارسة الرياضة بأن الوزن المفقود يكون من الدهون فقط مع الاحتفاظ ببروتينات الجسم، أما إذا استعمل نظام الحمية الغذائية للتخسيس فإن الإنسان يفقد البروتينات بالإضافة إلى فقدان الدهون مما يمثل خطورة على الصحة ويلزم تعويض نقص البروتينات.

2. علاج للإمساك:

الإمساك إما يكون مؤقتاً أو مزمناً فالمؤقت ينتج عن انسداد في القناة الهضمية وغيره. وأما المزمن فله أسباب عديدة منها قلة الحركة، وعدم تنشيط الجسم، وعدم التمرينات الرياضية بصفة مستمرة، لذا يحدث الإمساك على أثر الرقاد في السرير لمدة طويلة أو بسبب كبر السن (الشيخوخة)، بالإضافة إلى أسباب أخرى مثل كسل القولون، أو تضخمه أو خلافه، كما أن الحالة النفسية للمريض (مثل القلق أو الخوف) قد تؤدي إلى الإمساك.

وعموماً فإن تنشيط الجسم بالحركة المستمرة وأداء التمرينات الرياضية يساعد على هضم الطعام وطرده نفايات الطعام خارج الجسم، ومن أهم العوامل التي تساعد في طرد الفضلات قوة عضلات البطن، ونشاط حركة الأمعاء في دفع محتوياتها تجاه المستقيم وفتحة الشرج، وتعتبر ممارسة الرياضة من أهم العناصر المؤدية إلى تقوية عضلات البطن وتنشيط الدورة الدموية للأمعاء ودفع ما بداخلها من غذاء أو نفايات نحو المستقيم، ومن التمرينات التي تفيد في علاج الإمساك ومنع حدوثه: المشي، والسباحة، والصعود على السلالم، كما تساعد بعض التمرينات المقوية لعضلات البطن وتمرينات التنفس في علاج الإمساك.

3. علاج لضغط الدم المرتفع:

التمارين الرياضية الخفيفة (مثل المشي والمرولة والسباحة) تفيد علاج ضغط الدم المرتفع إلى أنها تقلل من التوتر العصبي (الذي يعتبر من أهم أسباب ارتفاع الضغط)، بالإضافة إلى أنها تؤدي إلى انخفاض معدل الكوليسترول والأحماض الدهنية في الدم (وكلها مواد يسبب ارتفاع معدلها في الدم ضيق الشرايين وارتفاع ضغط الدم).

وأما التمرينات الشديدة كرفع الأثقال وغيره تشكل خطورة بالغة على المريض، لذا يلزم تجنبها.

4. علاج لأمراض القلب:

تعتبر بعض التمرينات الرياضية الخفيفة جزءاً من علاج المرضى المصابين بأمراض القلب، حيث تقوي هذه التمرينات المريض وتزيد من قدرته على تحمل التعب، كما تساهم في تحسين حالة القلب وانخفاض ضغط الدم وانخفاض ضربات القلب وقت الراحة، وكذا تساعد في تخفيض معدل الكوليسترول والمواد الدهنية في الدم مما يساهم في علاج مرضى القلب.

5. تقوية عضلات الجسم:

منذ قديم الزمان عرف الإنسان فائدة ممارسة الرياضة البدنية في وقايته من حدوث ضمور وتحول في عضلاته، والمساعدة على تقويتها وكبر حجمها، وهناك مثل شائع بين عامة الناس يقول: "العضو الذي لا يستعمل يضمّر" "Use it or lose it" فتؤدي الرياضة البدنية إلى زيادة عدد ألياف العضلات، وهذا يسبب تضخم العضلة، كما تؤدي ممارسة هذه الألعاب إلى اكتساب مرونة في العضلات، وحينما يزداد حجم العضلة ومرونتها تزداد قوة العضلة وقدرتها على التحمل، كما تزداد طاقة العضلة وقوة تحملها بزيادة عدد الشعرات الدموية المنتشرة في العضلات، حيث يؤدي تدفق الدم في خلايا العضلات إلى زيادة مقدار الأكسجين والعناصر الغذائية في هذه الخلايا، كما يساعد هذا التدفق على تخليص العضلات من المواد الضارة.

6. صلابة العظام وسلامتها:

من فوائد الرياضة البدنية أنها تساعد في صلابة العظام وسلامتها، فالرياضة تساعد على تنشيط الدورة الدموية في النسيج العظمي مما يؤدي إلى إمداد هذا النسيج بالعناصر الحيوية التي يحتاجها في بنائه، كما تفيد التمرينات الرياضية أيضاً في تنشيط نخاع العظم هو بمثابة المصنع الذي ينتج خلايا الدم الحمراء والتي تلعب دوراً هاماً في تحقيق صلابة العظام وحمايتها من الأمراض.

7. رياضة اليوجا تعالج مرض السكر:

لقد ثبت أن ممارسة اليوجا لعدة شهور قد أدى إلى تحسين ملحوظ في صحة مرضى السكر وانخفاض في معدل السكر في الدم لديهم، مما جعلهم يقللون من جرعات الأنسولين الذي يستخدمه كعلاج رئيسي لمرضهم مع تحسن في صحتهم النفسية، ويوجد في الهند العديد من المعاهد الرياضية المتخصصة في رياضة اليوجا كعلاج للأمراض.

وعموماً تفيد بعض التمرينات الرياضية في علاج مرض السكر بنوعيه (النوع المعتمد على الأنسولين والنوع غير المعتمد على الأنسولين). وثبت أن التمرينات الرياضية تقلل حدوث مضاعفات مرض السكر على القلب والأوعية الدموية، وانخفاض مستوى الكوليسترول والمواد الدهنية في الدم. إلى غير ذلك من الفوائد الكثيرة⁽¹⁾.

نماذج لبعض الألعاب والتمرينات الرياضية المعاصرة:

لقد انتشرت في العالم اليوم أنواعا من الألعاب والرياضات البدنية، ومن أشهرها: كرة القدم (Foot ball)، كرة الطائرة (Volleyball)، كرة السلة (Basketball)، لعبة كركت (Cricket)، تنس الطاولة (Table tennis)، ألعاب الدفاع عن النفس (Karate) كمال أجسام (Bodybuilding) التايكواندو (Taekwondo)، والجودو (Judo)، يوجا (Yoga) وغيرها. وكل هذه الألعاب والتمرينات تساعد على تنمية الجسم، وتقوية الأعضاء لكثرة الحركة فيها. وعلى هذا لا بأس بممارستها مع مراعاة الضوابط والقواعد الشرعية.

يقول الدكتور يوسف القرضاوي بعد ذكره لبعض أهداف التربية البدنية: "وعلى هذا الأساس يجب أن ننظر إلى الحركة الرياضية، أنها يمكن أن تساهم في تحقيق أهداف التربية الإسلامية في شأن الإنسان، وأن ندخل عليها من الإضافات والتعديلات، بحيث يؤديها الإنسان المسلم، وهو يعتبرها عبادةً تقربه إلى الله، مادامت مقترنة بنية صالحة، وهدف نبيل؛ أن يكون مؤمناً قوياً، ويدافع عن الحق، ويرد الأذى عن نفسه وغيره، وأن يشارك في قوة المجتمع الذي ينتمي إليه، حتى لا يطمع فيه الطامعون⁽²⁾."

(1) راجع للمكتشفات العلمية: موسوعة الطب البديل [العلاج بالرياضة] د. محمد السيد أرنؤوط، ص/ 317-323، و الرياضة

صحة ولياقة بدنية، للدكتور فاروق عبد الوهاب، ص/ 27-29.

(2) نسير الفقه للمسلم المعاصر في ضوء القرآن والسنة (فقه الله والتوجيه) للدكتور القرضاوي، ص/ 65-66.

ولكن من المؤسف! إن الرياضة في عصرنا هذا أصبحت لها طابع خاص وأنه دخل على كثير منها المخالفات الشرعية، فلا يُراعى فيها الضوابط الشرعية، لذا يُلاحظ عليها الجوانب السلبية التالية:

❖ الاعتناء بالفوائد المادية فقط بقطع النظر عن أهدافها الأساسية، وهي حصول القوة البدنية والصلابة في الجسد، وتنمية القدرات، وزيادة الترابط الأسري وغيرها من الأهداف النبيلة. لذا نرى أن الرياضة صارت الآن طريقاً للتكسب والتربح، ليس الفردي فقط، بل الدولي. كما صارت إقامتها مجرد تقليد للفكر الغربي أو استجابة لمطالب خاصة لهم.

❖ الإيذاء: كثير من الألعاب المعاصرة تسبب إيذاء الآخرين، بل أحياناً تؤدي إلى وفاتهم كما في الملاكمة والمصارعة في بعض أشكالها، وكما في مصارعة الثيران. وبعض الناس عند هزيمة فريقهم في المسابقة يقوم بالانتحار. فهذا كله حرام لا يجيزه الإسلام.

❖ ضياع الوقت والإغراق في المبارات، بحيث يصرف لها كل أو جل الوقت، بل يضحي لها العبادات فنرى أنه يؤذن للصلاة فلا يستجاب لها (لا الممارسون ولا المشاهدون) وهكذا يصدق عليهم قول الله عز وجل: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَن سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا أُولَٰئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُّهِينٌ⁽¹⁾﴾.

جاء في كتاب "كرة القدم بين المصالح والمفاسد" للشيخ مشهور حسن سلمان عند كلامه على مفاسد كرة القدم المعاصرة، فقال: "تخطى لعبة كرة القدم في جميع البلاد العربية عند الناس هذه الأيام بمزيد من العناية والاهتمام بحيث لا تزارحها القضايا المصيرية!! وأصبحت هذه اللعبة - مع ما في الساحة العالمية من أحداث جسام - قصة خداع الجماهير خداعاً كاملاً على جميع المستويات، فنرى تفاعلهم مع المباريات على وجه أشد وأكثر من تفاعلهم مع مصر بعض الشعوب الإسلامية في سائر القارات، ويزيد هذا التفاعل عناية الجرائد والمجلات وبت المباريات على الشاشات، ونشر ما يخص الأندية والأبطال! من أخبار وحكايات، وكان ذلك كله سبباً في جذب الناس إلى الرياضة والرياضيين. وساعد على ذلك فراغهم وسذاجتهم ونسيانهم الغاية التي خلقوا من أجلها، والهدف الذي ينبغي أن يعملوا لتحقيقه"⁽²⁾.

(1) سورة لقمان، رقم الآية: (6).

(2) كرة القدم بين المصالح والمفاسد، للشيخ مشهور حسن سلمان، ص/5.6.

- ❖ الاختلاط بين الرجال والنساء. فهناك كثير من الدول تقيم الممارسة بين الرجال والنساء، أو بين النساء فقط ولكن تذاع عبر التلفاز، وهذا كله محرم في الشرع.
- ❖ عدم توفر الستر الشرعي، سواء كانوا رجالاً أو نساءً. فملابس الرياضة تكون غالباً قصيرة وما فوق الركبة حيث تكون ساترة للسواطين فقط. وأما ملابس النساء وإن كانت ساترة للركبة عند البعض ولكن تكون ضيقة وشفافة بحيث تبرز الجسم. هذا وإن لبس ملابس واسعة، ولكن الحركات التي تصدر عنهن من الممايلة أو السقوط على الأرض، وما يتبع ذلك من الحركات التي تقوم بها اللاعبة فرحاً وابتهاجاً بإحراز هدف، فإن كل هذا يحرم إظهارها أمام الرجال.

هل يجوز للمرأة ممارسة الألعاب الرياضية؟

يقول أهل العلم أنه يباح للمرأة ممارسة أنواع كثيرة من الألعاب الرياضية، بشرط عدم تمكين الرجال من النظر إليهن أو الاختلاط بهن وبشرط ممارستها بعيداً عن أماكن الشبهات أو السفر من أجل ذلك أو على صورة فيها تشبه بالرجال أو مخالفة لطبيعة المرأة وأنوثتها، كالمصارعة وكمال الأجسام ورفع الأثقال وما أشبه ذلك، كما يباح لمن ممارسة اللعب أثناء الحمل والرضاع ما لم يؤد إلى حقوق أذى بهن أو بأجنتهن أو أطفالهن⁽¹⁾.

وأما ممارستها للرياضة بالصورة التي عليها في العصر الحاضر من كشف للعضات واختلاط بالرجال، فقد أفتى الشيخ عبد العزيز بن باز⁽²⁾ -رحمه الله- قائلاً: "لا شك أن هذا الأمر من المصائب العظيمة التي بلي بها الناس، وصار له فيها اهتمام كبير وعناية عظيمة، وربما ترتب على ذلك إحسن وأحقاد وخصومات كثيرة، وربما ترتب على ذلك إضاعة الصلوات، وظهور كثير من العورات، وفساد كبير في المجتمع، وظهور العورات التي حرم الله ظهورها، وأشد من ذلك وأخبث ما يقع من النساء، وذلك لا يجوز لا بين الرجال فيما يقع من الاختلاط، ولا فيما يقع منهن من إظهار الزينة والفتنة والتبرج، ولا فيما يقع من أخذ الأموال في ذلك، كل ذلك منكبات يزيد بعضها بعضاً في الشر والفساد، ولا شك أن هذا نشأ عن ضعف الدين وقلة العلم وكثرة الفراغ الذي لا يجدون ما يسدون

(1) انظر: الألعاب الرياضية: أحكامها وضوابطها في الفقه الإسلامي. علي حسين أمين بونس. ملخص الكتاب منشور على موقع:

<http://www.fqhweb.com>

(2) هو الشيخ عبد العزيز بن عبد الله بن عبد الرحمن بن محمد بن عبد الله آل باز. ولد في مدينة الرياض، بالمملكة العربية السعودية، في الثاني عشر من ذي الحجة، عام 1330 هـ. كان رئيس هيئة كبار العلماء في السعودية، والرئيس العام لإدارات البحوث العلمية والإفتاء والدعوة والإرشاد. وتولى عدة مناصب أخرى جليلة. وله مؤلفات كثيرة منها: "القوائد الجليلة في المباحث الفرضية" و"العقيدة الصحيحة وما يصادها" و"حكم السفور والحجاب والنكاح الشغار" وغيرها. انظر ترجمته: كوكبة من أئمة الهدى ومصابيح الدجى، للدكتور عاصم عبد الله القريوتي، ص: 139 وما بعدها.

به فراغهم، فلهذا شغلوا بهذه الرياضة وأشباهاها عما ينفعهم في الدين والدنيا، وابتلوا بها عن التفكير في المصالح العامة، وعما ينفع مجتمعاتهم في دينهم ودنياهم حتى وقع ما وقع من الشرور التي بلي بها كثير منهم" (1).



(1) انظر: الموقع الرسمي للشيخ عبد العزيز بن باز رحمه الله <http://www.binbaz.org>

الفصل السادس:

أخذ التدابير الوقائية عن الأمراض.

تمهيد:

إن الإسلام حث على أخذ التدابير التي تقي صاحبها عن الأمراض والأوبئة؛ فاستحسن أخذ الحمية قبل وقوع الأمراض. كما أكد عليها الآن الطب الوقائي الحديث.

والمراد بالطب الوقائي: هو علم المحافظة على الفرد والمجتمع في أحسن حالته الصحية، ويقوم الطب الوقائي لتحقيق هذا الهدف على مجموعة من التعاليم والارشادات والاجراءات لوقاية الإنسان من الأمراض السارية والوافدة قبل وقوعها، ومنع انتشار العدوى إذا وقعت.. ولاطالة عمر الإنسان بتحسين ظروف معيشته ومنع الحوادث وأسباب التوتر العصبي⁽¹⁾.

فالطب الوقائي يسهم إسهاماً قوياً ومباشراً في دفع غائلة الأمراض قبل وقوعها، وقد كان العرب قديماً يقولون في مضروب أمثالهم المشهورة: "تعرض للطبيب قبل أن تمرض" أي استشر الطبيب وافزع إليه قبل نزول المرض بك. وكما قيل: "درهم وقاية خير من قنطار علاج" و "الوقاية خير من العلاج"، وكما قال طبيب العرب الحارث بن كلدة: "الحمية رأس الدواء، والمعدة بيت الداء، وعودوا كل جسم ما اعتاد".

هذا وإن معظم الأحاديث النبوية الواردة في العناية بالصحة تدخل تحت الطب الوقائي، فمثلاً: الاهتمام بالنظافة، والامتناع بالآداب النبوية في المأكول والمشرب والنوم واليقظة وقضاء الحاجة.... وغير ذلك كلها وقاية تقي صاحبها من الأمراض والعلل.

وسيكون الكلام في هذا الفصل مركزاً على بيان التدابير التي بينها النبي صلى الله عليه وسلم للوقاية من الأمراض السارية..

(1) الطب الوقائي للدكتور أحمد شوق الفنجري، ص/11.

المبحث الأول:

أخذ التدابير الوقائية عن الأوبئة والأمراض السارية.

لقد صح عن النبي صلى الله عليه وسلم عدة أحاديث تفيد في إثبات وجود العدوى. كما تفيد أحاديث أخرى نفيه.

والمراد بالعدوى كما قال ابن الأثير: اسم من الإغذاء كالزغوى والبغوى. من الإزعاء والإبقاء. يقال: أغذاه الداء يُغذيه إغذاء وهو أن يُصَيِّبه مثل ما بصاحب الداء. وذلك أن يكون بغير جرب مثلاً؛ فَنَتَقَى مُخَالَطَتَهُ بِإِبِلٍ أُخْرَى جَذَاراً أَنْ يَتَعَدَّى مَا بِهِ مِنَ الْجُرْبِ إِلَيْهَا فَيُصِيبُهَا مَا أَصَابَهُ (1).

ومن الأحاديث التي تفيد في إثبات وجود العدوى:

❖ عن عبد الله بن عباس رضي الله عنهما، أنَّ عمر بن الخطاب رضي الله عنه خرج إلى الشام حتى إذا كان بِسَنْغَ (2) لقيه أمراء الأجناد (3) أبو عبيدة بن الجراح وأصحابه، فأخبروه أن الوباء (4) قد وقع بأرض الشام. قال ابن عباس فقال عمر: أدع لي المهاجرين الأولين، فدعاهم فاستشارهم وأخبرهم أن الوباء قد وقع بالشام، فاختلفوا، فقال بعضهم: قد خرجت لأمرٍ ولا نرى أن ترجع عنه، وقال بعضهم: معك بقية الناس وأصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم، ولا نرى أن نُقدمهم على هذا الوباء، فقال: ارتفعوا عني، ثم قال: ادعوا لي الأنصار، فدعوتهم فاستشارهم فسلوكوا سبيل المهاجرين واختلفوا كاختلافهم، فقال: ارتفعوا عني، ثم قال: أدع لي من كان هاهنا من مشيخة قريش من مهاجرة الفتح (5) فدعوتهم فلم يختلف منهم عليه رجلان، فقالوا نرى أن ترجع بالناس ولا نُقدمهم على هذا

(1) النهاية في غريب الحديث والأثر ص/597.

(2) سَنَغ: هو أول الحجاز وآخر الشام. انظر: معجم البلدان لياقوت الحموي 448/2.

(3) الأجناد: المراد بالأجناد، هنا، مُدُن الشام الخمس. وهي فلسطين والأردن ودمشق وحمص وقسرين. انظر: المرجع السابق 6/1. قال الإمام النووي: هكذا فسروه وانتفقوا عليه. ومعلوم أن فلسطين اسم للاحية بيت المقدس. والأردن اسم للاحية بيسان وطبرية وما يتعلق بهما. ولا يضر إطلاق اسم المدينة عليه. شرح النووي على صحيح مسلم 208/14.

(4) الوباء: مهورز مقصور، وممدود. لغتان، وجمع الممدود أوبئة وجمع المقصور أوباء. وهو الطاعون، وقيل هو كل مرض عام. انظر: لسان العرب 6/4751. مادة: وبأ.

(5) مشيخة قريش من مهاجرة الفتح: قال النووي "إنما رتبهم هكذا على حسب فضائلهم. قال القاضي: المراد بالمهاجرين الأولين من صلى للقبليين. فأما من أسلم بعد تحويل القبلة فلا يعد فيهم. قال: وأما مهاجرة الفتح، فقيل: هم الذين أسلموا قبل الفتح، فحصل لهم فضل بالمهجرة قبل الفتح. إذ لا هجرة بعد الفتح. وقيل: هم مسلمة الفتح الذين هاجروا بعده فحصل لهم اسم دون =

الوباء، فنادى عمر في الناس إني مُصَيِّحٌ عَلَى ظَهْرٍ⁽¹⁾ فأصبحوا عليه، قال أبو عبيدة بن الجراح: أفراراً من قدر الله؟ فقال عمر: لو غيرك قالها يا أبا عبيدة! نعم نفر من قدر الله إلى قدر الله. أرايت لو كان لك إبل هبطت وادياً له غَدَوَاتَانِ⁽²⁾ إحداهما خَصْبَةٌ والأخرى جَدْبَةٌ، أليس إن رعيت الخَصْبَةَ رعيتها بقدر الله وإن رعيت الجَدْبَةَ رعيتها بقدر الله؟ قال: فجاء عبد الرحمن بن عوف وكان مُتَغَيِّباً في بعض حاجته، فقال: إن عندي في هذا علماً سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم، يقول: «إِذَا سَمِعْتُمْ بِهِ بِأَرْضٍ فَلَا تَقْدَمُوا عَلَيْهِ وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا فِرَارًا مِنْهُ» قَالَ: فَحَمِدَ اللَّهُ عَمْرُ ثُمَّ انْصَرَفَ⁽³⁾.

◆ عن عامر بن سعد بن أبي وقاص، عن أبيه -رضي الله عنه- أنه سمعه يسأل أسامة بن زيد -رضي الله عنه- ماذا سمعت من رسول الله صلى الله عليه وسلم في الطاعون⁽⁴⁾؟ فقال أسامة: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الطَّاعُونُ رِجْزٌ أَوْ عَذَابٌ أُرْسِلَ عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ أَوْ عَلَى مَنْ كَانَ قَبْلَهُمْ، فَإِذَا سَمِعْتُمْ بِهِ بِأَرْضٍ فَلَا تَقْدَمُوا عَلَيْهِ، وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا، فَلَا تَخْرُجُوا فِرَارًا مِنْهُ»⁽⁵⁾. وقال أبو النضر (أحد رواة الحديث) لا يخرجكم إلا فِرَاراً منه.

◆ عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لَا غَدَوَى وَلَا طَيْزَةَ وَلَا هَامَةً وَلَا صَفَرَ. فِرٌّ مِنَ الْمَجْدُومِ كَمَا تَفِرُّ مِنَ الْأَسَدِ»⁽⁶⁾.

= الفضيحة. قال القاضي: هذا أظهر لأهم الذين ينطلق عليهم: مشيخة قريش. وكان رجوع عمر رضي الله عنه لرجعان طرف الرجوع لكثرة القتالين به، وأنه أحوط، ولم يكن مجرد تقليد لمسلمة الفتح. لأن بعض المهاجرين الأولين وبعض الأنصار أشاروا بالرجوع. وبعضهم بالتقدم عليه. وانضم إلى المشركين بالرجوع رأي مشيخة قريش. فكثرت القتالين به مع ما لهم من البين والخيرة وكثرة التجارب وسداد الرأي. وحجة الطائفتين واضحة، فبينة في الحديث. وهما مستمدان من أصلين في الشرع: أحدهما: التوكل والتسليم للقضاء. والثاني: الاحتياط والحذر ومجانبة أسباب الإلقاء باليد إلى التهلكة. شرح النووي على صحيح 209/4.

(1) مُصَيِّحٌ عَلَى ظَهْرٍ: أي مسافر راكب على ظهر الراحلة راجع إلى وطنه. المرجع السابق 210/4.

(2) غَدَوَاتَانِ: الغدوة، بضم العين وكسرهما، هي جانب الوادي. المرجع السابق نفسه.

(3) أخرجه البخاري في كتاب المرضى، باب ما يذكر في الطاعون 41/4 (5728)، ومسلم في كتاب السلام، باب الطاعون والطيرة والكهانة ونحوها 1737/4 (2219).

(4) الطاعون: هو قروح تخرج في الجسد. فتكون في المرافق أو الآباط أو الأيدي أو الأصابع وسائر البدن ويكون معه ورم ولم شديد. وتخرج تلك القروح مع لبيب، ويسود ما حوله أو يبيض أو يحمر حمرة بنفستجة كدرة ويحصل معه خفقان القلب والقيء. شرح النووي على صحيح مسلم 204/14.

(5) أخرجه البخاري في كتاب الطب، باب 498/2 (3473)، ومسلم في نفس الموضوع السابق، رقم الحديث: (2218).

(6) أخرجه البخاري تعليقاً في كتاب الطب، باب الجذام 37/4 (5707). فقال: وقال عفان: حدثنا سليم بن حيان: حدثنا سعيد بن ميناء قال: سمعت أبا هريرة يقول مرفوعاً به. قال الحافظ: "عفان: هو ابن مسلم الصغار، وهو من شيوخ البخاري، لكن أكثر ما

❖ عن أبي سلمة بن عبد الرحمن بن عوف رضي الله عنهما؛ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «لَا عَذْوَى» وَيُحَدِّثُ؛ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «لَا يُؤْرِدُ مُضْرَضٌ عَلَى مُصْبَحٍ»⁽¹⁾.

قال أبو سلمة: كان أبو هريرة يُحَدِّثُهُمَا كِلَيْهِمَا⁽²⁾ عن رسول الله صلى الله عليه وسلم. ثم صَمَتَ أبو هريرة بعد ذلك عن قوله «لَا عَذْوَى» وأقام على «لَا يُؤْرِدُ مُضْرَضٌ عَلَى مُصْبَحٍ»... فلا أدري أنسي أبو هريرة أو نسخ أحد القولين الآخر؟⁽³⁾.

يقول أهل العلم: إن نسيان الراوى للحديث الذى رواه لا يقدح فى صحته عند جماهير العلماء بل يجب العمل به⁽⁴⁾.

❖ عن عمرو بن الشريد عن أبيه⁽⁵⁾ قال: كان فى وفد ثقيف رجلٌ مجذوم فأرسل إليه النبي صلى الله عليه وسلم «إِنَّا قَدْ بَايَعْنَاكَ فَأَرْجِعْ»⁽⁶⁾.

وهذه الأحاديث تثبت وجود العدوى، كما تدل على مشروعية الوقاية من الأمراض السارية والوبائية، وتجنب مكان الأوبئة. وهناك ما يدل على خلاف ذلك:

❖ عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: إن رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: «لَا عَذْوَى وَلَا صَفَرٌ»⁽¹⁾ وَلَا هَامَةٌ⁽²⁾ فَقَالَ أَغْرَائِي: يَا رَسُولَ اللَّهِ! فَمَا بَالُ إِبِلِي تَكُونُ فِي الرَّمْلِ كَأَنَّهَا الطَّبَاءُ فَبَيَّانِي الْبَعِيرُ الْأَجْرَبُ فَيَدْخُلُ بَيْنَهَا فَيُجْرِيهَا، فَقَالَ: «فَمَنْ أَغْدَى الْأَوَّلُ؟»⁽³⁾.

= يخرج عنه بواسطة، وهو من المملقات التي لم يصلها في موضع آخر... وقد وصله أبو نعيم من طريق أبي داود الطيالسي، وأبي قتيبة مسلم بن قتيبة، كلاهما عن سليم بن حيان شيخ عفان فيه. فتح الباري شرح صحيح البخاري 168/10. وصححه الشيخ الألباني في السلسلة الصحيحة 428/2، برقم: (783).

(1) سبق تخريجه في صفحة: (15)، حاشية: (4).

(2) يقول النووي: كذا هو في جميع النسخ. كليهما. بالناء والياء مجموعتين. والضمير عائد إلى الكلمتين أو القصدين أو المسألين ونحو ذلك. شرح النووي على صحيح مسلم 217/14.

(3) أخرجه البخاري في كتاب الطب، باب: لا هامة 50/4 (5771)، ومسلم في كتاب السلام، باب لا عدوى ولا طيرة.. 1742/4 (2220) واللفظ له.

(4) انظر: شرح النووي على صحيح مسلم 214/14.

(5) الشريد: هو: الشريد بن سويد القفقي. وقيل اسمه مالك. صحابي، له أحاديث. شهد بيعة الرضوان، وسكن الطائف. انظر: الإصابة في تمييز الصحابة 275/3، رقم الترجمة: (3896).

(6) أخرجه مسلم في كتاب السلام، باب اجتناب المجدوم ونحوه 1752/4 (2231).

تنبيه! وأما ما ورد في أكله صلى الله عليه وسلم مع المجذوم فإنه ضعيف. والحديث كما رواه جابر رضي الله عنه، أنَّ رسول الله صلى الله عليه وسلم أخذ بيد مجذوم فوضعهما معه في القصعة وقال: «كُلْ ثِقَةً بِاللَّهِ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ»⁽⁴⁾.

والصحيح أنه موقوف على ابن عمر رضي الله عنهما كما رجح به الإمام الترمذي.

التوفيق بين هذه الأحاديث:

وقد اختلف أهل العلم في التأويل، فمنهم من يقول: إن المراد منه نفي ذلك وإبطاله على ما يدل عليه ظاهر الحديث والقرائن المسوقة على العدوى. ومنهم من يرى المراد بالنفي ما كان يعتقد أصحاب الطبيعة، فإنهم كانوا يرون العلل المعديّة مؤثرة لا محالة، فأعلمهم أن ليس الأمر على ما يتوهمون، بل هو متعلق بالمشيئة إن شاء كان وإن لم يشأ لم يكن⁽⁵⁾.

وهذا الأخير أعني القول الثاني هو الذي اختاره الحافظ ابن حجر في شرح النخبة، وقال: ووجه الجمع بينهما أنَّ هذه الأمراض لا تُعدي بطبيعتها، لكنَّ الله سبحانه جعل مخالطة المريض بما

(F) ولا حفر: قال ابن الأثير: "كانت العرب تزعم أن في البطن حية يقال لها الصفر، تصيب الإنسان إذا جماع وتؤذيه، وأما تعدي، فأبطل الإسلام ذلك، وقيل أراد به النسيء الذي كانوا يفعلونه في الجاهلية، وهو تأخير الحرام إلى صفر، ويجعلون صفر هو الشهر الحرام، فأبطله". انظر: النهاية في غريب الحديث والأثر ص/519.

(2) قال ابن الأثير: "هامة: الزائنة، واسم طائر. وهو المراد في الحديث. وذلك أنهم كانوا يفسخون بها وهي من طير الليل. وقيل: هي البومة. وقيل: كانت العرب تزعم أن روح الفيل الذي لا يذرك بفاره تعبيرة هامة، فتقول: استقوني فإذا أدرك بفاره طارت. وقيل: كانوا يزعمون أن عظام الميت وقيل روحه تعبيرة هامة فتطير. ويستقونه الصنذى، فتفاه الإسلام وتهاهم عنه". المرجع السابق نفسه ص/1016.

(3) أخرجه البخاري في كتاب الطب، باب لا صفر وهو داء يأخذ البطن 39/4 (5717)، ومسلم في كتاب السلام، باب لا عدوى ولا طيرة ولا هامة ولا صفر ولا نوء ولا غول ولا يورد مرض على مصح 1742/4 (2220).

(4) أخرجه أبو داود في كتاب الطب، باب في الطيرة 589/1 (3925)، والترمذي في كتاب الأطعمة، باب ما جاء في الأكل مع المجذوم 419/1 (1817) وقال: "هذا حديث غريب لا نعرفه إلا من حديث بونس بن محمد عن الفضل بن فضالة. والفضل بن فضالة هذا: شيخ بصري. والفضل بن فضالة شيخ آخر بصري أوثق من هذا وأشهر. وقد روى شعبة هذا الحديث عن حبيب بن الشهيد عن ابن بريدة أن ابن عمر أخذ بيد مجذوم، وحديث شعبة أثبت عندي وأصح". هـ. قال ابن عدي عقب هذا الحديث: "ولم أر في حديثه (الفضل بن فضالة) أنكر من هذا الحديث، وبإني حديثه مستقيم" [الكامل في ضعفاء الرجال 409/6]، وقال الحافظ ابن حجر: وأما حديث جابر "أن النبي صلى الله عليه وسلم أخذ بيد مجذوم فوضعهما في القصعة، وقال: كل لقة بالله وتوكلا عليه" فقيه نظر. فتح الباري 169/10. وقال الشيخ الألباني تعقياً على قول الحاكم: "قول الحاكم: حديث صحيح الإسناد" ووافقه الذهبي مما لا يخفى بعده عن الصواب" السلسلة الضعيفة 281/3، برقم: 1144.

(5) ذكره المباركفوري في تحفة الأسماء 241/5. وانظر للتوسع: فتح الباري شرح صحيح البخاري 169/10 - 160. وانظر: شرح النووي على صحيح مسلم (213/13 - 214).

للتصحيح سبباً لإعدائه مرضه... إن نفيه صلى الله عليه وسلم للعدوى باق على عمومه... وأما الأمر بالفرار من المجدوم فمن باب سدِّ الدَّرَاع؛ لئلا يتفق للشخص الذي يخالطه شيء من ذلك بتقدير الله تعالى ابتداءً، لا بالعدوى المتَّفَيَّة، فيظن أن ذلك بسبب مخالطته، فيعتقد صحة العدوى، فيقع في الحرج، فأمر بتجنُّبه حسناً للمادة⁽¹⁾.

قال البيهقي بعد أن أورد قول الشافعي ما نصه: "الجذام والبرص يزعم أهل العلم بالطب والتجارب أنه يعدي الزوج كثيراً، وهو داء مانع للجماع لا تكاد نفس أحد تطيب بمجامعة من هو به ولا نفس امرأة أن يجامعها من هو به، وأما الولد فيبين أنه إذا كان من ولده أجذم أو أبرص أنه قلما يسلم، وإن سلم أدرك نسله". ثم قال [البيهقي]: وأما ما ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: «لا عدوى» فهو على الوجه الذي كانوا يعتقدونه في الجاهلية من إضافة الفعل إلى غير الله تعالى. وقد يجعل الله بمشيئته مخالطة الصحيح من به شيء من هذه العيوب سبباً لحدوث ذلك، ولهذا قال صلى الله عليه وسلم: «فِرْ مِنَ المَجْدُومِ فِرَارَكَ مِنَ الأسد»⁽²⁾ وقال: «لا يُورد ممرض على مصح»⁽³⁾ وقال في الطاعون «مَنْ سَمِعَ بِهِ بِأَرْضٍ فَلَا يَقْدَمْ عَلَيْهِ»⁽⁴⁾ وكل ذلك بتقدير الله تعالى⁽⁵⁾.

يقول الدكتور محمود ناظم النسيمي: إنه لم تثبت عدوى البرص في الطب الحديث، ولا تزال آلية حدوثه مجهولة⁽⁶⁾.

قلت: وهذا المسلك في الجمع، هو الراجح وهو المعتمد لدى المحققين ومعظم العلماء المتقدمين، ويتطابق مع الأبحاث العلمية الحديثة، حيث أثبت حدوث العدوى من بعض الأمراض، كما أثبت بأن الأمراض السارية قد لا تعدي، فمثلاً هناك كثير من الناس يصابون بالعدوى من جرائم

(1) انظر: نزهة النظر شرح لمحة الفكر، للحافظ ابن حجر، ص/59.

(2) سبق ترجمته في صفحة (322)، حاشية: (1).

(3) سبق ترجمته في صفحة (15)، حاشية: (4).

(4) سبق ترجمته في صفحة (321)، حاشية: (3).

(5) معرفة السنن والآثار لأبي بكر أحمد بن حسين البيهقي 190/10.

(6) الطب النبوي والعلم الحديث 364/2

مرضية مثلاً: التيفود (Typhoid)، ولا تظهر عليهم أي أعراض مرضية، مع أنهم حاملين للميكروب، إذ... فالعدوى قد تسبب مرضاً، ونفس العدوى بنفس الجراثيم قد لا تسبب هذا المرض⁽¹⁾.

وأما الأمر بالفرار من المجذوم فهو ليس من باب العدوى في شيء، بل هو لأمر طبيعي، بأن كثرة الجلاسة معه والاختلاط به يسبب مرض صاحبه.

وقال ابن القيم رحمه الله في كلامه حول مرض الجذام: "وهذه العلّة عند الأطباء من العلل المعدية المتوارثة. ومقاربُ المجذوم، وصاحب البِلّ يَسْتَقِمُّ برأئحته، فإلني صلى الله عليه وسلم لكمال شفقتة على الأمة وتُصَحِّه لهم، نَهاهم عن الأسباب التي تُعَرِّضهم لوصول العيب والفساد إلى أجسامهم وقلوبهم، ولا ريب أنه قد يكون في البدن قِتْنٌ واستعداد كامن لقبول هذا الداء، وقد تكون الطبيعة سريعة الانفعال قابلة للاكتساب من أبدان من تُجاوِزُهُ وتخالطه، فإنها نَقَّالة، وقد يكون خوفها من ذلك ووهما من أكبر أسباب إصابة تلك العلّة لها، فإنّ الوهم فعّال مستَوِلٌّ على القُوَى والطبائع، وقد تَصِلُ رائحة العليل إلى الصحيح فتُسْقِمه، وهذا معانٍ في بعض الأمراض، والرائحة أحد أسباب العدوى، ومع هذا كله فلا بد من وجود استعداد البدن وقبوله لذلك الداء"⁽²⁾.

وهناك دراسة علمية أثبتت أن مرض الجذام ليس نوعاً واحداً وإنما هو أنواع عدة، منها ما هو شديد العدوى (نسبياً) وهو الجذام ذو الورم الجذامي (Lopromatous) والذي يشبه فيه وجه المريض وجه الأسد. ومنها ما هو قليل العدوى مثل الجذام الدرني (Lubeyculiid Leprosy) وبينهما درجات مختلفة من الشدة.

كما تبينت الدراسة أن 5% بالمائة فقط من المخالطين لمرض الجذام هم الذين يصابون بالجذام.. وأن معظم البالغين إن لم يكن كلهم في المناطق التي يوجد فيها مرض الجذام قد دخل الميكروب إلى أجسامهم دون أن يحدث لهم أي ضرر أو مرض⁽³⁾.

فهذه الدراسة أيضاً تبينت أن العدوى لا تتأثر بذاتها بل كل ذلك بقدر الله ومشيتته سبحانه

(1) ينظر الحقائق العلمية: "الطب النبوي والعلم الحديث" للدكتور محمود ناظم النسيبي 364/2 - 370، و "موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي" للدكتور أحمد شوقي إبراهيم 75/1، و المقال بعنوان: "الجمع بين حديث - لا عدوى ولا طيرة - و حديث - لا يورد ممرض على مصح -" للدكتور سلمان العودة. مجلة الملتقى الصحي. العدد 34 شعبان 1423: صفحة 29.

(2) الطب النبوي ص/107.

(3) الإعجاز الطبي في الأحاديث الواردة في الجذام. د/محمد علي البار [بحث مقدم في المؤتمر الدولي الأول 18 - 21 أكتوبر 1987م، في إسلام آباد. تحت إشراف الجامعة الإسلامية العالمية] وهو منشور في مجلة الإعجاز العلمي. مكة المكرمة، العدد العشرون.

وتعالى. والله أعلم.

الحَجَرُ الصَّحِّي:

إن من أهم التدابير الوقائية لمنع انتشار أو ظهور وباء في مجتمع ما، "الحجر الصحي" وهو عزل المصاب بالعامل الممرض أو المشتبه بإصابته أو المشكوك فيه أنه ناقل للعامل الممرض عن بقية الناس الأصحاء طيلة فترة حضانة المرض في مركزٍ صحيٍّ يُدعى مُجَبَّرًا، ويُعالج الذي تظهر إصابته، ويُوضع المشتبه بإصابته والمشكوك فيه أنه ناقل؛ تحت المراقبة للتأكد من خلوه من المرض أو العامل الممرض، ثم يُسمح له بالخروج من الحجر الصحي بعد مرور فترة الحضانة، فعدم ظهور المرض هو إثبات شبه أكيد لخلوه من العامل الممرض وإذا أريد التأكد بصورة جازمة يمكن إجراء فحوص مخبرية عليه، لتفني أو إثبات وجود العامل الممرض في جسمه. وفي أحيان قليلة، إذا ظهر تفاعل إيجابي، يمكن إعطاء الأدوية التي تخلص الناقل من العوامل الممرضة التي يحملها قبل أن يُسمح له بترك الحجر⁽¹⁾.

وإن أول من وضع اللبنة الأولى لأساس الحجر الصحي هو النبي الحكيم صلى الله عليه وسلم بحيث نهي عن إيراد ممرض على مصبح، كما نهي عن دخول أرض وقع فيها الطاعون. وقد سبق بيانه. ◆ فائدة: إعجاز علمي في أمره (صلى الله عليه وسلم) بالفرار من المجذوم كالفرار من الأسد.

إن مرض الجذام يسمى بـ "داء الأسد" أيضاً، وفي هذه التسمية ثلاثة أقوال للأطباء: أحدها: أنها لكثرة ما تعزّي الأسد.

الثاني: لأن هذه العلة تُجهم وجه صاحبه وتجعله في سحنة الأسد

الثالث: أنه يفترس من يقربه، أو يدنو منه بدائه افتراس الأسد⁽²⁾.

وقد بينت الأبحاث العلمية الحديثة أنه في أكثر أنواع الجذام شيوعاً تتغير ملامح المريض، فيسقط شعر الحواجب، ويغلظ جلد الوجه، فترتفع الجبهة.

وكان أول وصف لوجه مريض الجذام سنة 1847م، حيث وُصف بأن وجه مريض الجذام يُشبه

وجه الأسد "leone face".

ولم يوصف وجه مريض الجذام بذلك الوصف العلمي قبل سنة 1847م، إلا أن النبي صلى الله

(1) انظر: الثقافة الصحية في الإسلام، للدكتور نبيل صبحي الطويل، ص/36-37.

(2) الطب النبوي لابن القيم، ص/106.

عليه وسلم قد وصفه في الحديث النبوي الشريف قبل أربعة عشر قرناً من الزمان، والعجب هنا يتمثل في اختيار النبي صلى الله عليه وسلم للفظ "الأسد"، وكان يمكنه أن يقول: فر من المجذوم فرارك من "الأفعى" أو من "الوحش" مثلاً، ولكن لفظ الحديث الشريف اختار لفظ "الأسد" ليجمع بين الصورة والمعنى والقصد في كلمة واحدة، وهذا إعجاز علمي، وسبق نبوي مبین⁽¹⁾.



(1) انظر: موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي، للدكتور أحمد شوقي إبراهيم، 1/ 75.

المبحث الثاني:

التحكم في الحيوانات والحشرات الناقلة للعدوى.

المطلب الأول:

تحرير اقتناء الكلب إلا للضرورة والحكمة من ذلك.

إن بعض الحيوانات والحشرات ناقلة للعدوى كالحنظل والجلالة مما سبق بيانه. ومن الحيوانات الناقلة للعدوى: الكلب. وهو سباع توجد فيه من الطفيليات والجراثيم الدقيقة الشيء الكثير، والتي تسبب للإنسان أخطاراً محققة. لذا ورد المنع الأكيد من الشارع الحكيم عن اقتنائه إلا ما تدعى إليه الحاجة. كما أمر بقتله.

♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَنْ أَمْسَكَ كَلْبًا فَإِنَّهُ يَنْقُصُ كُلَّ يَوْمٍ مِنْ عَمَلِهِ قِيرَاطًا⁽¹⁾ إِلَّا كَلْبَ حَرْبٍ أَوْ مَاشِيَةٍ» متفق عليه⁽²⁾. وعند البخاري في رواية ابن سيرين وأبي صالح بلفظ: «إِلَّا كَلْبَ غَنَمٍ أَوْ حَرْبٍ أَوْ صَيْدٍ». وفي رواية أبي حازم عن أبي هريرة بلفظ: «كَلْبَ صَيْدٍ أَوْ مَاشِيَةٍ».

وعند مسلم بلفظ: «مَنْ اتَّخَذَ كَلْبًا إِلَّا كَلْبَ مَاشِيَةٍ أَوْ صَيْدٍ أَوْ رَزَعٍ انْتَقَصَ مِنْ أَجْرِهِ كُلَّ يَوْمٍ قِيرَاطًا»⁽³⁾.

♦ عن عبد الله بن عمر رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَنْ اقْتَنَى كَلْبًا إِلَّا كَلْبَ مَاشِيَةٍ، أَوْ ضَارِيًا⁽⁴⁾ نَقَصَ مِنْ عَمَلِهِ كُلَّ يَوْمٍ قِيرَاطَانِ». وفي رواية:

(1) القيراط: قال ابن منظور: القيراط، والقيراط من الوزن، معروف، وهو نصف دانق، وأصله قِرَاطٌ بالشد؛ لأن جمعه قِرَاطٌ فأبدل من إحدى حرفي تضعيفه ياء. لسان العرب 5/ 3591، مادة: (قِرَط).

والمراد بالقيراط هنا مقدار من الثواب معلوم عند الله تعالى. كذا ذكره النووي في شرح صحيح مسلم 14/7.

(2) أخرجه البخاري في كتاب المزارعة، باب اقتناء الكلب للحرث 152/2 (2322)، وهذا اللفظ له. و مسلم في كتاب المساقاة، باب الأمر بقتل الكلاب وبيان نسخه وبيان تحريم اقتنائها إلا لصيد أو رزق أو ماشية ونحو ذلك 1203/3 (1575).

(3) أخرجه مسلم في نفس الموضع السابق.

(4) ضاري: هكذا هو في معظم النسخ ضاري بالياء، وفي بعضها ضارياً. وفي الرواية الثانية: إلا كلب ضارية. وذكر القاضي أن الأول روى ضاري وضار وضارياً، فأما ضارياً فهو ظاهر الإعراب، وأما ضاري وضار فهما مجروران على العطف على ماشية ويكون من إضافة الموصوف إلى صفته كماء البارد ومسجد الجامع. والضاري: هو المعلم الصيد المعتاد له. انظر: شرح النووي على صحيح مسلم 238/10.

«مَنْ اتَّخَذَ كَلْبًا إِلَّا كَلَبَ زَرْعٍ أَوْ غَنَمٍ أَوْ صَيْدٍ؛ يَنْقُصُ مِنْ أَجْرِ كُلِّ يَوْمٍ قِيرَاطٌ»⁽¹⁾.
 ◆ عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما: "أن رسول الله صلى الله عليه وسلم أمر بقتل الكلاب.
 «إِلَّا كَلَبَ صَيْدٍ أَوْ كَلَبَ غَنَمٍ» فقبل لابن عمر: إن أبا هريرة يقول: «أَوْ كَلَبَ زَرْعٍ» فقال ابن
 عمر: إن لأبي هريرة "زرعاً"⁽²⁾»⁽³⁾.

◆ عن سفيان بن أبي زهير⁽⁴⁾ - رضي الله عنه - قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول:
 «مَنْ أَقْتَنَى كَلْبًا لَا يُغْنِي عَنْهُ زَرْعًا وَلَا صَرْعًا⁽⁵⁾ نَقَّصَ مِنْ عَمَلِهِ كُلَّ يَوْمٍ قِيرَاطٌ»، قال:
 أنت سمعت هذا من رسول الله صلى الله عليه وسلم؟ قال: إي ورب هذا المسجد!⁽⁶⁾.

وهذه الأحاديث تفيد في تحريم اقتناء الكلب إلا ما ورد استثناءها فيها، وهي: الحراسة،
 والماشية، والصيد. وأما اقتناء لغير هذه الثلاثة كحفظ الدور والدروب، فالراجح جوازها قياساً على
 الثلاثة، عملاً بالعلة المفهومة من الأحاديث، وهي الحاجة⁽⁷⁾.

تنبيه! اختلف أهل العلم في اختلاف الروايتين في القيراط و القيراطين على أقوال:
 فقيل: الحكم الزائد لكونه حفظ ما لم يحفظه الآخر، أو أنه صلى الله عليه وسلم أخير أولاً بنقص
 قيراط واحد فسمعه الراوي الأول ثم أخير ثانياً بنقص قيراطين في التأكيد في التنفير من ذلك فسمعه
 الراوي الثاني. وقيل: ينزل على حالين: فنقصان القيراطين باعتبار كثرة الأضرار باتخاذها، ونقص
 القيراط باعتبار قلته⁽⁸⁾.

(1) أخرجه مسلم في كتاب المساقاة، باب الأمر بقتل الكلاب وبيان نسخه وبيان تحريم اقتنائها إلا لصيد أو زرع أو ماشية ونحو ذلك
 1201/3 (1574).

(2) يقال: أن ابن عمر أراد بذلك الإشارة إلى تبييت رواية أبي هريرة وأن سبب حفظه لهذه الزيادة دونه؛ أنه كان صاحب زرع دونه،
 ومن كان مشغولاً بشيء احتاج إلى تعزف أحكامه. انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري 9/5.

(3) أخرجه مسلم في كتاب المساقاة، باب الأمر بقتل الكلاب وبيان نسخه وبيان تحريم اقتنائها إلا لصيد أو زرع أو ماشية، ونحو ذلك
 1200/2 (1571).

(4) سفيان بن أبي زهير الأزدي الشنوي، من أزد شوءة، واسم أبي زهير القرد، وقيل: سفيان بن غمر بن مرارة بن عبد الله بن مالك بن
 نصر بن الأزد بن الغوث. وقيل: إنه غمري، وقيل غمري، والأول أكثر. ولا يختلفون أنه من أزد شوءة، فرمما كان في أجداده من
 اسمه غمر أو غمر، فنسب إليه. انظر: أسد الغابة لابن الأثير 495/2.

(5) المراد بالضرع: الماشية كما في سائر الروايات. شرح النووي على صحيح مسلم 241/10.

(6) أخرجه البخاري في كتاب الحرق والمزارعة، باب اقتناء الكلب للحرق 153/2 (2323)، ومسلم في كتاب المساقاة، باب الأمر
 بقتل الكلاب وبيان نسخه وبيان تحريم اقتنائها إلا لصيد أو زرع أو ماشية ونحو ذلك 1204/2 (1576).

(7) انظر: التمهيد لابن عبد البر 219/14، شرح النووي على صحيح مسلم 236/10، فتح الباري شرح صحيح البخاري 7/5.

(8) راجع للتفصيل: فتح الباري شرح صحيح البخاري 7/5.

قال ابن بطلال: "يحتمل والله أعلم أنه (صلى الله عليه وسلم) غلظ عليهم في اتخاذ الكلاب، لأنها تُرَوِّع الناس، فلم ينتهوا؛ فزاد في التغليظ فجعل مكان القيروط قيراطين"⁽¹⁾.

غسل الإناء الذي ولغ فيه الكلب:

❖ عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِذَا وَلَغَ الْكَلْبُ (2) فِي إِنَاءٍ أَحَدِكُمْ فَلْيُرِفْهُ ثُمَّ لْيَغْسِلْهُ سَبْعَ مَرَّاتٍ»⁽³⁾. وفي رواية: «أَوَّلَاهُنَّ بِالتُّرَابِ»⁽⁴⁾. وأخرج البخاري بلفظ: «إِذَا شَرِبَ الْكَلْبُ فِي إِنَاءٍ أَحَدِكُمْ، فَلْيَغْسِلْهُ سَبْعًا»⁽⁵⁾.

❖ وعن ابن المقفل رضي الله عنه، قال: أمر رسول الله صلى الله عليه وسلم بقتل الكلاب. ثم قال: «مَا بَالُهُمْ وَبَالُ الْكِلَابِ؟»، ثم رخص في كلب الصيد وكنب الغنم. وقال: «إِذَا وَلَغَ الْكَلْبُ فِي الْإِنَاءِ فَأَغْسِلُوهُ سَبْعَ مَرَّاتٍ وَغَفَرُوا الثَّامِنَةَ فِي التُّرَابِ»⁽⁶⁾.

هذان الحديثان يدلان على نجاسة سؤر الكلب، وأن نجاسته نجاسة مغلظة بحيث تغسل سبع مرات؛ من بين هذه السبع: "التراب". كما يدل على أن عدد الغسلات هو "السبع" خلافاً للحنفية الذين قالوا بغسل الإناء الذي ولغ فيه الكلب ثلاث مرات⁽⁷⁾.

(1) شرح ابن بطلال على صحيح البخاري 390/5.

(2) وَلَغَ الْكَلْبُ: أي شرب منه بلسانه. وأكثر ما يكون الولوغ في السباع. انظر: النهاية في غريب الحديث، ص/989.

(3) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب حكم ولوغ الكلب 234/1 (279). وقد حكم بعض أهل العلم كالإمام النسائي وحمزة الكناي وابن عبد البر وابن مندة على لفظ: «فليرقه» بالشذوذ. انظر: فتح الباري 330/1. قلت: إنه لا داعي للحكم عليه بالشذوذ لأن المعنى صحيح، وهو أن الحكم بنجاسة الإناء يستلزم الإراقة. ثم إن راوي هذه الزيادة، هو علي بن مسهر. وهو ثقة احتج به البخاري ومسلم، ووثقه أحمد وابن معين والعجلي وأبو زرعة وابن حبان وابن سعد انظر: تهذيب التهذيب 193/3. فلا يضر تفرده. والله أعلم.

(4) أخرجه مسلم في نفس الموضع السابق.

(5) أخرجه البخاري في كتاب الوضوء، باب الماء الذي يغسل به شعر الإنسان.. 77/1 (172).

(6) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب حكم ولوغ الكلب 235/1 (280).

(7) انظر: بدائع الصنائع في ترتيب الشرائع لأبي بكر بن مسعود الكاساني 269/1. قلت: ومن جملة ما استدل الحنفية، أن أبا هريرة (راوي الحديث) أفتى بثلاث غسلات، فثبت بذلك نسخ السبع. قال الحافظ ابن حجر تعقيباً عليه: "وتعقب بأنه يَحْتَمَلُ أن يكون أفتى بذلك لاعتقاده ندية السبع لا وجوبها أو كان نسي ما رواه، ومع الاحتمال لا يثبت النسخ، وأيضاً فقد ثبت أنه أفتى بالغسل سبعاً [كما في سنن الدارقطني 105/1. وقد ورد في بعض النسخ. قال البيهقي: صحيح موقوف] ورواية من روى عنه موافقة لروايته أرجح من رواية من روى عنه مخالفتها من حيث الإسناد ومن حيث النظر، أما النظر فظاهر، وأما الإسناد فالموافقة وردت من رواية حماد بن زيد عن أيوب عن ابن سيرين عنه وهذا من أصح الأسانيد، وأما المخالفة فمن رواية عبد الملك بن أبي سليمان عن عطاء عنه وهو دون الأول في القوة بكثير". ولهم استدلالات أخرى ذكرها الحافظ في فتح الباري 277/1.

يقول الشوكاني رحمه الله: والحديث يدل على وجوب الغسلات السبع من ولوغ الكلب⁽¹⁾.
 وي طرح سؤال، وهو هل يكون الترتيب أولاًهن أو أخراهن؟ لأن هناك رواية: «أُولَاهُنَّ أَوْ
 أَخْرَاهُنَّ بِالتُّرَابِ»⁽²⁾ ورواية: «سَبْعَ مَرَّاتٍ، السَّابِعَةَ بِالتُّرَابِ»⁽³⁾ ورواية: «سَبْعَ مَرَّاتٍ
 وَعَقَرُوهُ الثَّامِنَةَ فِي التُّرَابِ»⁽⁴⁾.

قال ابن حجر رحمه الله: "ورواية «أُولَاهُنَّ» أرجح من حيث الأكتنية والأحفظية ومن حيث
 المعنى أيضاً، لأن ترتيب الأخيرة يقتضي الاحتياج إلى غَسَلَةٍ أُخْرَى لتنظيفه"⁽⁵⁾.

وأما رواية «وَعَقَرُوهُ الثَّامِنَةَ فِي التُّرَابِ» فقد وجهها أهل العلم بتوجيهات، وأحسن
 توجيه هو ما قاله النووي رحمه الله بأن المراد: اغسلوه سبعاً، واحدة منهم بالتراب مع الماء، فكان
 التراب قائم مقام غسلة، فسميت ثامنة لهذا⁽⁶⁾.

وتعقب ابن دقيق العيد على هذا القول: بأن قوله: «وَعَقَرُوهُ الثَّامِنَةَ فِي التُّرَابِ» ظاهرٌ
 في كونها غسلة مستقلة؛ لكن لو وقع التعفير في أوله قبل ورود الغسلات السبع، كانت الغسلات
 ثمانية، ويكون إطلاق الغسلة على الترتيب مجازاً، هذا الجمع من مرجحات تعيين التراب في الأولى.
 انتهى⁽⁷⁾.

وفي رواية عند البيهقي في السنن الكبرى، جاءت بالتخيير في عدد الغسلات: «يَغْسِلُ ثَلَاثًا
 أَوْ خَمْسًا أَوْ سَبْعًا». وهي ضعيفة⁽⁸⁾.

(1) نيل الأوطار 46/1.

(2) أخرجه الشافعي في مسنده، باب في سؤر الكلب، 2080/3، وأبو عوانة في مسنده 177/1 (542).

(3) أخرجه أبو داود في كتاب الطهارة، باب الوضوء بسؤر الكلب 11/1 (73)، والدارقطني في سننه، كتاب الطهارة، باب ولوغ
 الكلب في الإناء 106/1 (187).

(4) كما في رواية عبد الله بن المغفل التي سبق ذكرها في هذا البحث.

(5) فتح الباري شرح صحيح البخاري 331/1.

(6) شرح النووي على صحيح مسلم 185/3. وانظر أيضاً تلخيص الحبير 151/1 . 153.

(7) انظر: نخبة الأحوذ شرح جامع الترمذي 307/1.

(8) السنن الكبرى 178/1 (190). قال البيهقي: "نفرد به عبد الوهاب، عن إسماعيل وهو متروك. وغيره يرويه عن إسماعيل بهذا
 الإسناد «فاغسلوه سبعاً» وهو الصواب.

فوائد أخرى مستفادة من هذه الأحاديث:

♦ عموم قوله «فلْيُرَقَّه» يدل على أنه لا فرق بين أن يكون في الإناء ماء أو لبن أو زيت أو طعام، فالكل يُراق ومن ثم يغسل الإناء.

♦ إن العموم في لفظ "الكلاب" يشمل المأذون باتخاذها والمنهي عنه. وبعض المالكية ادَّعوا أن المأمور بالغسل من ولوغه هو: "الكلب المنهي عن اتخاذه، دون الكلب المأذون فيه"⁽¹⁾. وقد ردَّ عليه أهل العلم⁽²⁾.

♦ عدم إجزاء غير التراب في التطهير إلا إذا عدم أو خشي على الإناء الفساد، لورود النص فيه، ورغم توفر أشياء أخرى مطهرة في عصره صلى الله عليه وسلم كالسدر والقرظ ونحو ذلك، ولم يشر إليها، فدل على أن التراب هو المحتين، ثم إن في التراب، كما ثبت علمياً، خاصية تقتل الجراثيم. والله أعلم.

✚ الحقيقة العلمية في غسل الإناء الذي ولغ فيه الكلب سبع مرّات، و الحكمة من التتريب.

أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة أنه تعيش في الكلب دودة تدعى "المكورة" تخرج بيوضها مع برازه، وعندما يلحس الكلب دبره بلسانه تنتقل هذه البيوض إليه ثم تنتقل منه إلى الأواني و الصحون و أيدي أصحابه، و منها تدخل إلى معدتهم ثم إلى أمعائهم، فتتخلّ قشرة البيوض و تخرج منها الأجنة التي تتسرب إلى الدم و البلغم، و تنتقل بمها إلى جميع أنحاء الجسم، و بخاصة إلى الكبد لأنه المصفاة الرئيسة في الجسم ... ثم تنمو في العضو الذي تدخل إليه و تُشكّل كيساً مملوءاً بالأجنة الأبناء، ووسائل صافٍ كماء الينوع. وقد يكبر الكيس حتى يصبح بحجم رأس الجنين، و يسمى المرض: داء الكيسة المائية، وتكون أعراضه على حسب العضو الذي تبيض فيه، و أخطرها ما كان في الدماغ أو في عضلة القلب، ولم يكن له علاج سوى العملية الجراحية⁽³⁾.

(1) انظر: المهيد لابن عبد البر 266/18.

(2) انظر التفصيل: فتح الباري شرح صحيح البخاري 333/1، و شرح النووي على صحيح مسلم 184/3.

(3) انظر: الأرمعون العلمية "الكلب والجراثيم والتراب" للدكتور عبد الحميد محمود طهماز، ص/105.

وأكد الأطباء على خطورة هذه الدودة و سم اللعاب الذي تسبب فيه فقرروا أن المرض ينتقل في غالب الأحيان إلى الإنسان أو الحيوان عن طريق دخول اللعاب الحامل للفيروس... إثر عضه أو تلوث جرح بلعابه⁽¹⁾.

وقد بين مجموعة من الأطباء مكان استقرار هذه الدودة من أجهزة الإنسان بعد وصولها إلى الجسم من طريق لعاب الكلب فذكروا أن " ... الرئة تصاب بالدودة الأكيونوكوكية Echinococcosis، فتؤدي الدودة الأكيونوكوكية التي تستقر في الرئة، وأحيانا في الكبد وبعض الأعضاء الداخلية الأخرى إلى نشوء كيس مملوء بالسائل و محاط من الخارج بكبسولة من طبقتين، و قد يصل حجم الكيس أحيانا إلى حجم رأس الوليد، و يتطور المرض بشكل بطيء و تحتفظ الدودة الأكيونوكوكية بالنمو داخل الكيس لعدة سنوات، و يتم انتقال العدوى إلى الإنسان من الكلاب"⁽²⁾.
وأما الحكمة في استعمال التراب، كما ذكرها العلماء:

﴿ فيروس الكلب دقيق متناه في الصغر، و من المعروف أنه كلما صغر حجم الميكروب كلما زادت فعالية سطحه للتعلم بجدار الإناء والتصاقه به، و لعاب الكلب المحتوي على الفيروس يكون على هيئة شريط لعابي سائل، و دور التراب هنا هو امتصاص الميكروب - بالالتصاق السطحي - من الإناء على سطح دقائقه.﴾

﴿ وقد ثبت علميا أن التراب يحتوي على مادتين قاتلتين للجراثيم، وهي: (تراكسلين) و (التاراليت) و تستعملان في عمليات التعقيم ضد بعض الجراثيم.﴾

﴿ قام العلماء في العصر الحديث بتحليل تراب المقابر ليعرفوا ما فيه من الجراثيم، وكانوا يتوقعون أن يجدوا فيه كثيراً من الجراثيم الضارة، وذلك لأن كثيراً من البشر يموتون بالأمراض الانتانية الجرثومية، ولكنهم لم يجدوا في التراب أثراً لتلك الجراثيم الضارة المؤذية ... فاستنتجوا من ذلك أن للتراب خاصية قتل الجراثيم الضارة، ولولا ذلك لانتشر خطرهما، واستفحل أمرها⁽³⁾.﴾



(1) انظر المقال بعنوان: "ولوغ الكلب بين استنباطات الفقهاء واكتشافات الأطباء" للأستاذ نجيب بوحنيك، و الأستاذ سلاف لقيط.

المقدم في المؤتمر السابع للإعجاز العلمي في القرآن والسنة الذي أقيم في دبي 2004. منشور على موقع الإعجاز العلمي في

القرآن والسنة (مكة المكرمة): www.eajaz.org

(2) المرجع السابق نفسه.

(3) انظر: المرجع السابق، و "الأربعون العلمية - الكلب والجراثيم والتراب". عبد الحميد محمود طهماز، ص/105.

المطلب الثاني:

غمس الذباب إذا وقع في الإناء والحكمة منه.

إن حشرة الذباب من عجائب خلق الله عزوجل، وهي أنواع كثيرة جداً، حتى عدّ بعضهم مائة ألف نوع من الذباب في العالم، منها فقط عشرة تعيش في المنازل⁽¹⁾.

ومن عجائب هذه الحشرة كما أخبر به النبي الكريم صلى الله عليه وسلم والذي أثبتته العلم الحديث، هو اجتماع الداء والدواء في جناحيه، بحيث يحمل في أحد جناحيه داء وفي الآخر دواء!!

◆ عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: «إِذَا وَقَعَ الذُّبَابُ فِي إِنْاءٍ أَحَدِكُمْ فَلْيَغْمِسْهُ كُلَّهُ ثُمَّ لِيَطْرَحْهُ، فَإِنْ فِي أَحَدِ جَنَاحَيْهِ شِفَاءٌ وَفِي الْآخَرِ دَاءٌ»⁽²⁾. وفي رواية: «فِي شَرَابٍ أَحَدِكُمْ»⁽³⁾، وفي رواية أبي داود: «فَأَمْلُؤْهُ»⁽⁴⁾ بدل «فَلْيَغْمِسْهُ»، وزاد: «وَأَنَّهُ يَنْقِي بِجَنَاحِهِ الَّذِي فِيهِ الدَّاءُ، فَلْيَغْمِسْهُ كُلَّهُ»⁽⁵⁾. وفي رواية أحمد: «إِنَّ الذُّبَابَ فِي أَحَدِ جَنَاحَيْهِ دَاءٌ، وَفِي الْآخَرِ شِفَاءٌ، فَإِذَا وَقَعَ فِي إِنْاءٍ أَحَدِكُمْ فَلْيَغْمِسْهُ، فَإِنَّهُ يَنْقِي بِالَّذِي فِيهِ الدَّاءُ، ثُمَّ يُخْرِجْهُ»⁽⁶⁾.

◆ عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «فِي أَحَدِ جَنَاحِي الذُّبَابِ سُمٌّ، وَفِي الْآخَرِ شِفَاءٌ، فَإِذَا وَقَعَ فِي الطَّعَامِ فَأَمْلُؤْهُ فِيهِ، فَإِنَّهُ يُقَدِّمُ السُّمَّ وَيُؤَخِّرُ الشِّفَاءَ»⁽⁷⁾.

(1) انظر ويكيبيديا، الموسوعة الحرة. <http://ar.wikipedia.org/wiki>

(2) أخرجه البخاري في كتاب الطب، باب إذا وقع الذباب في الإناء 52/4 (5782).

(3) أخرجه البخاري في نفس الموضع السابق، رقم الحديث: (3320).

(4) أمْلُؤْهُ: أي اغْمِسْهُ فيه. يقال: مَثَلْتُ الشَّيْءَ أَنْفَلُهُ مَثَلًا إِذَا غَمَسْتَهُ فِي الْمَاءِ وَغَوَّه. النهاية في غريب الحديث، ص/877.

(5) كتاب الأطعمة، باب في الذباب يقع في الطعام 579/1 (3844).

(6) مسند أحمد 187/14 (8485).

(7) أخرجه ابن ماجه في كتاب الطب باب يقع الذباب في الإناء 585/1 (3504) واللفظ له، وأحمد 284/17 (11189).

مختصراً، وابن حبان في صحيحه 55/4 (1247). هذا الحديث فيه سعيد بن خالد القارظي؛ وهو صدوق كما في التقريب،

ص/376، وباقي رجال إسناده ثقات. فالحديث بهذا الإسناد حسن. ويشهد له حديث أبي هريرة الوارد في هذا المطلب. وصححه

الشيخ الألباني في السلسلة الصحيحة، تحت رقم: (38).

ما يستفاد من هذه الأحاديث:

- وجود الداء في أحد جناح الذباب، وفي الآخر دواء، فإذا أتى الدواء الذي يحمله على الداء الذي يحمله قضى عليه بإذن الله تعالى ولم يصب الإنسان بأذى ما يحمل من الداء.
 - ضرورة غمس الذباب في الإناء سواء كان ماءً أو طعاماً، وفيه إشارة إلى خروج الأجسام المضادة من جسم الذباب، بعد الضغط عليها إلى داخل السائل وغمسها جيداً فيه.
 - ضرورة نزع الذباب من السائل لأن الهدف من غمسها هو إخراج المضادات الحيوية فيها.
- شبهة والجواب عليها:

بعض الناس وخاصة الذين ليس لهم الفهم السديد في السنة النبوية، من المستشرقين والمتشككين الذين دأبهم إثارة الشبهات في السنة النبوية، أرادوا النيل من السنة عن طريق هذا الحديث، الذي توهمت فيه عقولهم المتربصة تناقضاً مع العلم فاعترضوا بأنه كيف يمكن اجتماع الداء والدواء في جناحي الذباب؟!

وهذه الشبهة ليست جديدة، بل هي قديمة. وقد أجاب عليها الإمام الخطابي رحمه الله، قائلاً: وهذا سؤال جاهل أو متجاهل، وإن الذي يجد نفسه ونفوس عامة الحيوان قد جمع فيها بين الحرارة والبرودة والرطوبة واليبوسة، وهي أشياء متضادة إذا تلاقت تفسدت، ثم يرى أن الله سبحانه قد ألف بينها، وقهرها على الاجتماع، وجعل منها قوى الحيوان التي بها بقاؤها وصلاحتها لجدير أن لا ينكر اجتماع الداء والشفاء في جزئين من حيوان واحد، وأن الذي ألهم النحلة أن تتخذ البيت العجيب الصنعة وأن تعسل فيه، وألهم الذرة أن تكتسب قوتها وتدخره لأوان حاجتها إليه، هو الذي خلق الذبابة وجعل لها الهداية إلى أن تقدم جناحاً وتؤخر جناحاً⁽¹⁾.

وقال ابن الجوزي⁽²⁾ - رحمه الله -: "ما نقل عن هذا القائل ليس بعجيب، فإن النحلة تعسل من أعلاها، وتلقي السم من أسفلها، والحية القاتل ممها تدخل لحومها في الترياق الذي يعالج به السم، والذبابة تسحق مع الإثم جلاء البصر"⁽³⁾.

(1) معالم السنن، للخطابي 259/4.

(2) ابن الجوزي: هو جمال الدين، أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد بن علي القرشي، التيمي، البكري، البغدادي، الحنبلي، الواعظ. ولد سنة إحدى وخمسين وخمسمائة (455 هـ) وقيل غير ذلك. صنف في أنواع العلم تصانيف كثيرة، منها: "الوجوه والنظائر" و"الموضوعات" و"تليس إبليس" وغيرها مما تبلغ مائتين وخمسين كتاباً. توفي ليلة الجمعة من رمضان سنة سبع وتسعين وخمسمائة. انظر: سير أعلام النبلاء 365/21 وما بعدها، و شذرات الذهب لابن العماد 329/4، 330.

(3) انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري 263/10.

وقال ابن حجر رحمه الله: "ذكر بعض حذائق الأطباء أن في الذباب قوة سمية يدل عليها الورم والحكة العارضة عن لسعه، وهي بمنزلة السلاح له، فإذا سقط الذباب فيما يؤذيه تلقاه بسلاحه، فأمر الشارع أن يقابل تلك السمية بما أودعه الله تعالى في الجناح الآخر من الشفاء فتقابل المادتان فيزول الضرر بإذن الله تعالى" (1).

وقال ابن القيم رحمه الله: واعلم أن في الذباب عندهم قُوَّةٌ سُمِّيَّةٌ يدل عليها الورم والحكة العارضة عن لسعه، وهي بمنزلة السِّلَاح، فإذا سقط فيما يؤذيه، اتقاه بسلاحه، فأمر النبي صلى الله عليه وسلم أن يقابل تلك السُّمِّيَّة بما أودعه الله سبحانه في جناحه الآخر من الشفاء، فيُعْمَس كُلُّهُ في الماء والطعام، فيقابل المادة السُّمِّيَّة المادة النافعة، فيزول ضررها. وهذا طِبٌّ لا يهتدى إليه كبار الأطباء وأئمتهم، بل هو خارجٌ من مشكاة النُّبُوَّة، ومع هذا فالطبيب العالم العارف الموفق يخضع لهذا العلاج، ويُقَرُّ لمن جاء به بأنه أكملُ الخلق على الإطلاق، وأنه مُؤَيَّدٌ بوحى إلهي خارج عن القُوَّة البَشَرِيَّة. وقد ذكر غير واحد من الأطباء أن لسع الزُّنْبُور والعقرب إذا دُلِكَ موضعه بالذُّباب نفع منه نفعاً يَبِيناً، وسكَّنه، وما ذاك إلا للمادة التي فيه من الشفاء، وإذا دُلِكَ به الورم الذي يخرج في شعر العين المسمَّى شَعْرَةَ بعد قطع رؤوس الذُّباب، أبرأه (2).

الحقائق العلمية في حمل الذباب الداء والدواء في آن واحد:

إذا كان العلم الحديث قد أجمع على المسألة الأولى، وهي حمل الذباب الجراثيم، فإنه بدأ يسلم في المسألة الثانية أيضاً، أي حملة المواد المضادة لهذه الجراثيم.

ولقد جاءت العديد من الأبحاث والدراسات في هذا المجال فوجد أهل العلم بأن الذباب الذي يحمل الكثير من الأمراض يحمل أيضاً الكثير من المضادات الحيوية التي تشفي من هذه الأمراض، ولذلك فإن الذبابة لا تُصاب بالأمراض التي تحملها!!

كما وجدوا أن أفضل طريقة لتحرير هذه المواد الحيوية المضادة أن نغمس الذبابة في سائل!! لأن المواد المضادة تتركز على السطح الخارجي لجسد الذبابة وجناحها.

وهذه الحقيقة صدرت من علماء الغرب بأنفسهم، ففي إحدى الدراسات، جاء في بداية المقالة ما يلي:

(1) المرجع السابق نفسه.

(2) الطب النبوي، ص/83.

"The surface of flies is the last place you would expect to find antibiotics"(1).

ومعنى هذا أن سطح الذباب هو آخر ما يتصوره الإنسان أن يجد عليه مضادات حيوية. وفي تجربة قامت بها الدكتوراة "جوان كلارك" في أستراليا، خرجت بنتيجة بأنه توجد على سطح جسم الذباب مضادات حيوية تعالج العديد من الأمراض. فتقول:

"But we are looking where we believe no-one has looked before"(2)

أي أننا نبحث عن المضادات الحيوية في مكان لم يكن أحد يتوقعه من قبل. واليوم يحاول أطباء من روسيا تطوير علاج جديد بالذباب، حيث لاحظوا أن الذباب يحوي مواد كثيرة يمكنها المساعدة على الشفاء أكثر من الأدوية التقليدية، ويقولون إن هذا العلاج الجديد سيشكل ثورة في عالم الطب(3).

وأعلن الباحثون في جامعة ستانفورد (Stanford University) أنها المرة الأولى التي يكتشفون فيها مادة في الذباب، يمكنها تقوية النظام المناعي للإنسان(4).

كما حصل باحثون من جامعة Auburn على براءة اختراع لاكتشافهم بروتين في لعاب الذبابة، هذا البروتين يمكنه أن يسرع التئام الجروح والتشققات الجلدية المزمنة(5).

كما أن لعلماء المسلمين تجارب حول الذباب، مما أثبتوا هذه الحقيقة العلمية. ومن هذه الدراسات ما قام به الدكتور مصطفى إبراهيم حسن [أستاذ الحشرات الطبية ومدير مركز أبحاث ودراسات الحشرات الناقلة للأمراض في جامعة الأزهر] على فحص ثلاثة أنواع من الذباب، وهي: ذبابة المنزل (Musca domestica)، ذبابة الأمصطل الكاذبة (Muscina stabulans)، ذبابة الرمل (Phlebotomus papatasi) والبعوضة (Culex pipiens).

(1) "The new buzz on antibiotics"

منشور على موقع: <http://www.abc.net.au/science/news>

(2) المرجع السابق نفسه.

(3) The fly effect: Russian scientists invent new medicine with the help of flies, St. Petersburg State University, 2006.

منشور على موقع: <http://english.pravda.ru/science/tech>

(4) "Fruit Fly Insight Could Lead To New Vaccines", Stanford University, March 11, 2007.

منشور على موقع: <http://www.sciencedaily.com>

(5) "Protein in Fly Saliva Speeds Healing of Incisions, Wounds", Auburn University, 20/01/2005.

منشور على موقع: <http://www.newswise.com>

ولقد وصل إلى نتيجة بأنه توجد كثافة عديدة عالية من أنواع عديدة من البكتريا على جناحي الثلاثة أنواع من الذباب، بينما قلت أعداد البكتريا وأنواعها على جناحي البعوضة. كما اتضح أن أكثر أنواع البكتريا شراسة هو نوع B. Circulans الذي يفرز مادة مضادة للحياة لكثير من أنواع البكتريا الأخرى. ولقد لوحظ تواجد هذه البكتريا بكثافة عالية على الجناح الأيمن للذباب. كما لوحظ وجود أنواع من الفطريات التي تفرز أيضا مواد مضادة للحياة لكثير من أنواع البكتريا. كما اتضح قدرة البكتريا B. Circulans على قتل الأنواع الأخرى من البكتريا في زمن قصير جداً. وهي البكتريا التي تنقل العديد من الأمراض للإنسان⁽¹⁾.

وهناك محاضرة ألقاها أحد الأطباء في جمعية الهداية الإسلامية في مصر حول حديث الذباب، فقال: "يقع الذباب على المواد القذرة المملوءة بالجراثيم التي تنشأ منها الأمراض المختلفة، فينقل بعضها بأطرافه، ويأكل بعضها، فيتكون في جسمه من ذلك مادة سامة، يسميها علماء الطب بـ "مبعد البكتريا"، وهي تقتل كثيراً من جراثيم الأمراض، ولا يمكن لتلك الجراثيم أن تبقى حية أو يكون لها تأثير في جسم الإنسان في حال وجود مبعد البكتريا. وأن هناك خاصية في أحد جناحي الذباب، هي أنه يحول البكتريا إلى ناحيته، وعلى هذا فإذا سقط الذباب في شراب أو طعام وألقي الجراثيم العالقة بأطرافه في ذلك الشراب، فإن أقرب مبيد لتلك الجراثيم وأول وافي منها، هو مبعد البكتريا الذي يحمله الذباب في جوفه قريباً من أحد جناحيه، فإذا كان هناك داء فدواؤه قريب منه، وغمس الذباب كله و طرحه كافٍ لقتل الجراثيم التي كانت عالقة، وكافٍ في إبطال عملها"⁽²⁾.

تنبيه!

إنه لا يعني بارشاده صلى الله عليه وسلم إلى غمس الذباب في الإناء أن نترك الأواني مكشوفة ونهمل في نظافة البيوت والشوارع والتحكم على الذباب والحشرات. كما لا يعني أن يجبر أحد أن يتناول المشروب والمأكول الذي وقع فيه الذباب، فرب نفس لا تشتهي تناول مثل هذه المأكولات والمشروبات. فلا بأس به. والله أعلم.



(1) انظر المقال بعنوان: "الداء والدواء في جناحي الذباب" للدكتور مصطفى إبراهيم حسن، ص/9. مجلة الإعجاز العلمي، مكة المكرمة، العدد السابع والعشرون.

(2) نقلاً عن: دفاع عن السنة، للدكتور محمد محمد أبو شهبة، ص/169.

المبحث الثالث:

الابتعاد عن المحرمات الجنسية

المطلب الأول:

تحريرم الزنا.

مفهوم الزنا:

الزنا أو الزنى (الحد والقصر كلاهما وارد) يأتي في اللغة بمعنى الضيق، كما يطلق على الفجور أيضاً⁽¹⁾.

وشرعاً: اختلف الفقهاء في تعريفه:

ف قيل: وطء مكلف طائع مُشْتَهَاةً حَلاً أو ماضياً في القُبُل خَالٍ مِنْ مِلْكِهِ وشبهته في دار الإسلام، أو تمكينه من ذلك، أو تمكينها.

وقيل: وطء مكلف مسلم فرج آدمي لا مِلْكٍ له فيه، بلا شبهة، تعمداً.

وقيل: إيلاج حشفة أو قدرها في فرج محرم لعينه مُشْتَهَى طبعاً بلا شبهة.

وقيل: فعل الفاحشة في قُبُل أو في دُبُر⁽²⁾.

تحريم الزنا، والأضرار الصحية المترتبة على ممارسته:

إن الزنا حرام بكتاب الله وسنة النبي صلى الله عليه وسلم واجماع أهل العلم قاطبة. ويدل على تحريم الزنا أمور:

❖ منها: أن الله تعالى قرنه بالشرك وقتل النفس في قوله تعالى: ﴿وَالَّذِينَ لَا يَدْعُونَ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ وَلَا يَقْتُلُونَ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَلَا يَزْنُونَ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ يَلْقَ أَثَامًا⁽³⁾﴾.

❖ ومنها أن الله أمر بعدم القرب منه، ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا⁽⁴⁾﴾.

(1) انظر: الصحاح تاج اللغة للجهوري 2368/6، مادة: (زنى)، و لسان العرب لابن منظور 359/14 مادة: (زنا).

(2) انظر: الموسوعة الفقهية الكويتية 18/24.

(3) سورة الفرقان، رقم الآية: (68).

(4) سورة الإسراء، رقم الآية: (32).

﴿ ومنها: أنه تعالى أوجب المائة فيها بكمالها بخلاف حد القذف وشرب الخمر، وشرع فيه الرجم، ونهى المؤمنين عن الرافة، وأمر بشهود الطائفة للتشهير. قال تعالى: ﴿الرَّائِيَةُ وَالرَّائِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِّنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَلَيْشَهِدَ عَذَابُهُمَا طَائِفَةٌ مِّنَ الْمُؤْمِنِينَ﴾⁽¹⁾.

♦ عن عبد الله رضي الله عنه، قال: سألت أو سئل رسول الله صلى الله عليه وسلم أي الذنب عند الله أكبر؟ قال: «أَنْ تُجْعَلَ بِلَهِّ نِدَاً وَهُوَ خَلْقُكَ». قلتُ ثم أي؟ قال: «كُنتُمْ أَنْ تَقْتُلَ وَلَدَكَ خَشْيَةً أَنْ يَطْعَمَ مَعَكَ» قلتُ: ثم أي؟ قال: «أَنْ تُزَانِيَ بِخَلِيلَةٍ جَارِكَ». قال: ونزلت هذه الآية تصديقاً لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «وَالَّذِينَ لَا يَدْعُونَ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ وَلَا يَقْتُلُونَ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَلَا يَزْنُونَ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ يَلْقَ أَثَامًا»⁽²⁾ (3).

كما أن الزنا يؤدي إلى أضرار صحية خطيرة تهدد البشرية بالأمراض الخبيثة التي يصعب علاجها، وقد أخبر بها النبي صلى الله عليه وسلم منذ أكثر من ألف وأربعمائة عام:

♦ عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما، قال: أقبل علينا رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال: «يَا مَعْشَرَ الْمُهَاجِرِينَ! خُفِّمُوا إِذَا ابْتُلِيتُمْ بِهِنَّ، وَأَعُوذُ بِاللَّهِ أَنْ تُذَرِكُوهُنَّ: لَمْ تَنْظُرُوا الْفَاحِشَةَ فِي قَوْمٍ قَطُّ حَتَّى يُغْلِبُوا بِهَا إِلَّا قَسَا فِيهِمُ الطَّاعُونَ وَالْأَوْجَاعُ الَّتِي لَمْ تَكُنْ مَضَتْ فِي أَسْلَافِهِمُ الَّذِينَ مَضَوْا...»⁽⁴⁾.

(1) سورة النور، رقم الآية: (2).

(2) سورة الفرقان، رقم الآية: (68).

(3) أخرجه البخاري في كتاب التفسير، باب قَوْلُهُ تَعَالَى {فَلَا تَجْعَلُوا لِلَّهِ أَنْدَادًا وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ} 190/3 (4477)، ومسلم في كتاب الإيمان، باب كون الشرك أقبح الذنوب وبيان أعظمها بعده 90/1 (86).

(4) أخرجه ابن ماجه في كتاب الفتن، باب العقوبات 664/1 (4019)، من طريق ابن أبي مالك عن أبيه عن عطاء بن أبي رباح عن عبد الله ابن عمر به. وهذا الإسناد ضعيف من أجل ابن أبي مالك واسمه خالد بن يزيد بن عبد الرحمن ابن أبي مالك وهو ضعيف مع كونه فقيهاً وقد اتهمه ابن معين كما في التقریب، ص/293، رقم: 1698. ولكن له طريق آخر: أخرجه الحاكم في المستدرک 582/4 (8623) من طريق أبي معبد حفص بن غيلان عن عطاء بن أبي رباح به. وقال: "صحيح الإسناد" ووافقه الذهبي. وفيه ابن غيلان، قال الحافظ في التقریب، ص/260، رقم: (1441): "صدوق فقيه، رعي بالقدر". وعلى كل فالحديث لا ينزل عن درجة الحسن. والله أعلم. قال البوصيري في الزوائد (301/2): "هذا حديث صالح للعمل به". وقال الحافظ ابن حجر: "للحديث شواهد". انظر: بذل الماعون في فضل الطاعون، ص/124. وحسنه الشيخ الألباني في صحيح سنن ابن ماجه 316/3.

هذا الحديث فيه التصريح على أن ظهور مرض الطاعون وغيره من الأمراض المهلكة ما هو إلا نتيجة للزنا.

وهذا السبق النبوي قد اعترفه العلماء في العصر الحاضر، ويرجع الباحثون الغربيون أسباب انتشار الأمراض الجنسية في المجتمعات الغربية إلى عدة أسباب، وهي:

1. تساهل وتسامح المجتمع تجاه الجنس قبل وبعد الزواج (أي إباحة الزنا واللواط ونظرة المجتمع إلى ذلك بأنه لا غبار عليه).
 2. إزدیاد السفر والانتقال سواء كان من أجل العمل، أو من أجل السياحة.
 3. انتشار استعمال وسائل منع الحمل، وبما أن خوف الحمل كان أحد العوائق أمام ممارسات المرأة الجنسية، فإن انتفاء هذا العامل أدى إلى زيادة كبيرة في ممارسات المرأة الجنسية بدون خوف.
 4. انتشار الإباحية وتعدد الرفاق. إذ لم يعد الرجل أو المرأة تكتفي بخليل أو عشيق واحد، بل يجامع الرجل أو المرأة عدداً كبيراً من النساء، كما أن الشذوذ الجنسي والممارسات الشاذة تزداد انتشاراً في المجتمعات الغربية.
 5. تخلق أنواع من الميكروبات لا تنفع فيها المضادات الحيوية، وانتشار مرض الهربس وسنط التناسل الذي تسببه الفيروسات التي لا تجدي معها المضادات الحيوية⁽¹⁾.
- ويقول الدكتور الفرنسي عبد المعطي [الذي أسلم وكان قبل إسلامه طبيباً وقرأ القرآن فوجد فيه عجائب طيبة فأسلم] يقول هذا الطبيب: وحسب الإنسان أن يعلم أن الزنا ينشر أمراضاً خطيرة فتاكة كالزهرى والسيلان والقرحة الرخوة والقرحة الأكاله. كل واحدة منها أخطر من غيرها. ويعتقد أن الزهرى أخطرها لأنه يقود إلى الشلل، وتصلب الشرايين، والذبحة الصدرية وسقوط الشعر، وفي المرأة الإجهاض، وفي الجنين البله والضمور العضلي والوراثي والسيلان، ويؤدي إلى العقم والتهاب الجهاز التناسلي بآجمه والعمى وروماتزم الشبان⁽²⁾.
- يقول قرار منظمة الصحة العالمية: "إن الأمراض الجنسية هي أكثر الأمراض المعدية انتشاراً في العالم اليوم، وهي تشكل تهديداً خطيراً على الصحة العامة. وللأسف فإن كثيراً من الدول لم تدرك بعد أبعاد هذه المشكلة"⁽³⁾.

(1) نقلاً عن كتاب: الأمراض الجنسية أسبابها وعلاجها، للدكتور محمد علي البار، ص/114-115.

(2) انظر: مجلة البحوث الإسلامية. العدد (23) الإصدار: من ذو القعدة إلى صفر لسنة 1408هـ-1409هـ (الصادرة عن الرئاسة العامة للبحوث العلمية والإفتاء/ المملكة العربية السعودية).

(3) نقلاً عن: الرعاية الصحية. قضايا وحلول. للدكاترة: حسان شمسي باشا، و محمد علي البار، و عدنان أحمد البار. ص/47.

أهم الأمراض الجنسية (Venereal Diseases):

1. مرض الزهري (Syphilis).

أعراضه: هذا المرض له ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى (Primary Syphilis) هذه المرحلة تظهر في الأسبوع الثالث عادةً (من 10 إلى 90 يوماً) من الاتصال الجنسي، وتظهر بشكل قرحة صغيرة غير مؤلمة قد لا تلفت نظر المريض، وتبدأ بالظهور على هيئة احمرار في الجلد أو العشاء المخاطي، ثم تكبر إلى أن تُشفى بعد ستة أسابيع. وتكون القرحة أو القرح على الأعضاء التناسلية في 90 إلى 95 بالمائة من الحالات. أو حولها.

المرحلة الثانية (Secondary Syphilis) هذه المرحلة تظهر في فترة تتراوح ما بين ستة أسابيع إلى ستة أشهر منذ الاتصال الجنسي، وأحياناً قد تظهر الأعراض بعد مرور أربعة أسابيع فقط على الاتصال الجنسي. ويصاب المريض بالتهابات بالعظام والعين والكبد وغثيان وقيء وإمساك وألم في العضلات مع ارتفاع درجة الحرارة وصداع وضعف عام.

المرحلة الثالثة (Secondary Syphilis) هذه المرحلة تظهر بعد خمسة إلى عشرة أعوام وربما أكثر من الاتصال الجنسي. وهذا هو السبب بأن الأوربيون لم يفتنوا لفترة طويلة أن هذا المرض سببه الزنا⁽¹⁾.

2. مرض السيلان (Gonorrhoea).

هذا المرض من أكثر الأمراض الجنسية شيوعاً في العالم. وتاريخ هذا المرض قديم، وفي العصور الحديثة كان لا يفرق بينه وبين الزهري إذ لا يذكر مرض الزهري إلا ويذكر قرينه السيلان، وكثيراً ما يلزم (ميكروب) السيلان و (ميكروب) الزهري، ويصاب المريض بالاثنتين معاً. ويجذو السيلان جذو قرينه الزهري حيث تتجمع (الميكروبات) في أماكن غير ظاهرة وبخاصة في الجهاز التناسلي للإناث. ويقول الأطباء أنه لم يعد هذا المرض كما كان في السابق محصوراً في مجرى البول لدى الرجل ومجرى البول والمهبل وعنق الرحم لدى المرأة، بل تعدى ذلك إلى أماكن لم يكن يتوقع ظهوره فيها مثل الفم والشرج.

وينتقل الميكروب إلى الأطفال المواليد أثناء الولادة من الإفرازات الملوثة من مهبل الأم، فتؤدي إلى التهاب صديدي بالعينين، قد ينتهي إلى العمى إن لم يُعالج بجديّة منذ الولادة.

(1) انظر: الأمراض الجنسية للدكتور محمد علي البار، ص/311-312، 324-325.

أعراضه: تبدأ الأعراض عادةً بمجرد البول مصحوباً أحياناً بوخز، والبعض يشكو من صعوبة أو عسرة عند التبول، وبعد 24 ساعة أو أكثر يلاحظ المريض خروج صديد من مجرى البول قد يكون كثيفاً أو لزجاً حسب نوع الجرثومة. وأول ما يجذب انتباه المصاب هو ظهور السيلان من مجرى البول أو المهبل وترتفع درجة حرارة المصاب مع الشعور بالصداع وزيادة سرعة النبض. وبعد أسبوعين تزداد الحرقلة والألم عند التبول والتقطع أو قد يحدث العكس إذ تخف الأعراض لدرجة لا تستدعي إنتباه المصاب وقد تصل جرثومة السيلان إلى الدورة الدموية فتؤدي إلى مضاعفات خطيرة في القلب وسحايا المخ أو المفاصل أو قد تصل إلى الريح والخصيتين. ولا يمكن الجزم بأن المريض مصاب بالسيلان إلا بعد التأكد من وجود الجراثيم في الإفرازات، وعدم وجود الجراثيم في الفحص لا يتفي بوجود السيلان إذ قد تظهر فيما بعد فلا بد من فحوص متكررة في أيام متتالية⁽¹⁾.

3. مرض الإيدز (Aids).

هو فيروس يهاجم خلايا الجهاز المناعي المستولة عن الدفاع عن الجسم ضد أنواع العدوى المختلفة وأنواع معينة من السرطان، وبالتالي يفقد الإنسان قدرته على مقاومة الجراثيم المعدية والسرطانات ويسمى هذا الفيروس ((فيروس نقص المناعة البشرية - Human Immune deficiency Virus "أو اختصاراً: HIV)).

والإسم العلمي له: "متلازمة العوز المناعي المكتسب" أو "متلازمة نقص المناعة

المكتسب" "Acquired Immune Deficiency Syndrome" أو اختصاراً: AIDS⁽²⁾.

متى ظهر هذا المرض؟

ظهر هذا المرض لأول مرة في بلجيكا عام 1978م، وكان عدد الحالات لا يجاوز أصابع اليد، وفي ذلك الوقت لم يتم تشخيصها كمرض الإيدز.

وفي عام 1979م ظهرت بضع حالات في الولايات المتحدة وسجلت كحالات فردية لنوع شديدة من نقص المناعة غير معروف السبب. وحتى عام 1980م عند ما سجلت في الولايات المتحدة 58 حالة لم تكن تعرف باسم (إيدز) بل كحالات من نقص المناعة الفردية.

(1) المرجع السابق نفسه.

(2) انظر: "صيحة نذير" دراسة موجزة عن مرض الإيدز، لنواف بن عبيد العرجي، ص/8، والمقال بعنوان: "دور الدين والأخلاقيات في الوفاة من الإيدز ومكافحته" ص/5 [منظمة الصحة العالمية 1992م].

وفي عام 1981م حيث تنبه له أحد الأطباء يدعى "جوتليب Gottlieb" هذه الظاهرة في مدينة "سان، فرانسيسكو" وبدأ ظهوره على مجموعة من الرجال المصابين بالشذوذ الجنسي والذين تزواج أعمارهم ما بين العشرين والخمسين وأنهم فاقدون للمناعة. ومنذ ذلك التاريخ (عام 1981م) أطلق اسم إيدز على الوباء الجديد الذي لم يُعرف من قبل⁽¹⁾.

أعراضه: تبدأ أعراض هذا المرض بما يشبه نزلة البرد، إلا أنها لا تنتهي بعد أيام، بل تظل عدة أسابيع، تظهر بعدها أعراض أخرى، من أهمها ما يلي:

1. الشعور بالضعف العام، والوهن الشديد، بدون سبب معروف.
 2. تضخم بالعقد الليمفاوية بالجسم دون سبب ظاهر.
 3. نقص مستمر في وزن الجسم.
 4. ارتفاع في درجة حرارة الجسم دون سبب ظاهر.
 5. سعال جاف ونهجان لأقل مجهود.
 6. ظهور سرطان الجلد المعروف باسم (سرطان كابوسي).
 7. إسهال متكرر.
 8. اكتئاب نفسي مستمر.
 9. حدوث التهابات ميكروبية شديدة تسببها الميكروبات الانتهازية (أي التي تنتهز فرصة انحيار المناعة بالجسم وتهاجم الجسم حيث لا توجد مقاومة لها) وغالباً ما تكون هذه الالتهابات الميكروبية سبب موت المريض⁽²⁾.
- طريق العدوى:

ينتقل فيروس هذا المرض من الشخص المصاب إلى الشخص السليم بالطرق الآتية:

1. الاتصال الجنسي: إذا كان الشخص يحمل فيروس الإيدز فإن الاتصال الجنسي ولو كان مشروطاً كما هو بين الزوج وزوجته يؤدي إلى إصابة القرين.. وذلك لأن الفيروس ينتقل عبر الإفرازات المنوية.

(1) انظر: الأمراض الجنسية، للدكتور محمد علي البار، ص/134.

(2) موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي، للدكتور أحمد شوقي إبراهيم 150/6.

وأما الزنا والشذوذ الجنسي، هو السبب الرئيسي لانتقال فيروس الإيدز. وقد أوضحت الإحصائيات أن ما بين 70 إلى 73 من حالات الإيدز في الولايات المتحدة وأوروبا كانت بين الشاذين جنسياً.

2. بواسطة حقن المخدرات بطريق الوريد. كما يفعله المدمنون الذين يشتركون مع بعضهم بعضاً في ذلك الأسلوب من تعاطي المخدرات.

3. بواسطة نقل الدم من شخص حامل للفيروس إلى شخص غير سليم.

4. أطفال المصابين أو الحاملين لفيروس الإيدز: ينتقل فيروس الإيدز من أحد الأبوين إلى الطفل بعدة طرق، وهي:

➤ عن طريق الحليب، حيث يحتوي على فيروسات الإيدز.

➤ عن طريق دم الأم إلى دم الجنين عبر المشيمة.

➤ يصاب الطفل أثناء عملية الولادة ونزوله من الرحم والمهبل.

➤ بعد الولادة، عبر الرضاعة من الثدي (1).

هل للإيدز علاج؟

لقد بذل العلماء والأطباء جهوداً علمياً وطبياً للعثور على لقاح أو علاج يقي الناس من مخاطر الإيدز ومهالكه، وتظهر هناك دراسات تبشر بعلاج ناجع للإيدز، وما إن تنفذ على المرضى حتى يظهر أنها بدون جدوى، ولا يوجد أي سبيل للوقاية المؤكدة من الإصابة بهذا المرض إلا بتجنب أي طريق يؤدي إلى الإصابة به (2).

ويقول الدكتور محمد علي البار: "وحتى لو تم اكتشاف علاج ناجع لمرض الإيدز فإن ذلك لا يعني أبداً القضاء على هذا المرض الخبيث الخطير..." (3).

وهناك دعوى من قبل الشيخ عبد المجيد الزنداني [رئيس جامعة الإيمان اليمنية] على اكتشافه علاجاً من الأعشاب الطبيعية للشفاء من مرض الإيدز. ولكنه رفض إعطاء تفاصيل عن الأعشاب ومكان تواجدها لأي أحد، وذلك لضمان عدم تسريب الاختراع قبل برائه.

(1) انظر: الأمراض الجنسية، للدكتور البار، ص/196. 198، و موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي، للدكتور شوقي إبراهيم 150/6.

(2) انظر: المقال بعنوان: "دور الدين والأخلاقيات في الوقاية من الإيدز ومكافحته" ص/2 [منظمة الصحة العالمية 1992م]، و موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي للدكتور أحمد شوقي 150/6.

(3) الأمراض الجنسية، ص/219.

وقد شكك الدكتور صالح القاضي [مستشار أخصائي في الإيدز بمستشفى هومورتون الجامعي في لندن، والمستشار الزائر بمنظمة الصحة العالمية] في اكتشاف الزنداني، مشيراً إلى وجود ادعاءات سابقة بالشفاء من مرض الإيدز مثل التداوي بالدعاء الديني والصلاة والأعشاب والفيتامينات. وأوضح الدكتور صالح في مقابلة مع الجزيرة أنه عايش بعض تلك الحالات التي قيل لها إنها شُفيت تماماً من المرض لكن النتيجة كانت كارثية.

ورغم ذلك فقد أعرب عن سعادته بالكشف الجديد إن كان صحيحاً، ناصحاً مرضى الإيدز بالاستمرار في العلاج القديم وأخذ العلاج الجديد معه إذا عرض عليهم شريطة أن لا تكون هناك تعارضات كيميائية. وأكد أن الكشف لا يمكن التأكد منه إلا من خلال عملية علمية حقيقية يجريها مختصون مستقلون في أعلى المستويات، معرباً عن استعداده للتنسيق بين الشيخ الزنداني وأعلى المؤسسات العلمية بحيث تحفظ حقوقه⁽¹⁾.



(1) انظر: الجزيرة نت. <http://www.aljazeera.net/news> يوم الأربعاء 1427/11/16 هـ - الموافق 2006/12/6.

المطلب الثاني: تحريم اللواط. (sodomy)

مفهوم اللواط:

اللواط في اللغة هو اللصوق، و لاط الرجل لواطاً، ولاوط، أي عَمِلَ عَمَلَ قَوْمِ لُوطٍ⁽¹⁾.
واللواط هو الإتصال الجنسي بين ذكرين، الذي هو أحد أنواع الممارسات الجنسية الشاذة.

تاريخ اللواط:

لقد ذكر الله في القرآن الكريم تاريخ هذا الفعل الشنيع، وأنه ظهر في قوم لوط وشاع تشييعاً بالغاً، ولم يكن معروفاً قبل ذلك، وبدل عليه قوله تعالى: ﴿وَلُوطًا إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ أَتَأْتُونَ الْفَاحِشَةَ مَا سَبَقَكُمْ بِهَا مِنْ أَحَدٍ مِنَ الْعَالَمِينَ * إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِّنْ دُونِ النِّسَاءِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ⁽²⁾﴾.

شناعة هذا الفعل:

إن اللواط من أشنع المعاصي وهو محرم بكتاب الله، وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم بل هو من كبائر الذنوب، ولقد قصّ الله عزوجل قصة قوم لوط في عدة مواضع من كتابه، فقال عزوجل: ﴿وَلُوطًا أَتَيْنَاهُ حُكْمًا وَعِلْمًا وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْقَرْيَةِ الَّتِي كَانَتْ تَعْمَلُ الْفَبَائِثَ إِنَّهُمْ كَانُوا قَوْمَ سَوْءٍ فَاسِقِينَ⁽³⁾﴾. وقال تعالى: ﴿أَتَأْتُونَ الذُّكْرَانَ مِنَ الْعَالَمِينَ * وَتَذَرُونَ مَا خَلَقَ لَكُمْ رَبُّكُمْ مِنْ أَرْوَاحِكُمْ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ عَادُونَ⁽⁴⁾﴾. وقال تعالى: ﴿وَجَاءَهُ قَوْمُهُ يُهْرَعُونَ إِلَيْهِ وَمِنْ قَبْلُ كَانُوا يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ قَالَ يَا قَوْمِ هَؤُلَاءِ بَنَاتِي هُنَّ أَظْهَرُ لَكُمْ فَاتَّقُوا اللَّهَ وَلَا تُخْزُونِ فِي ضَيْفِي أَلَيْسَ مِنْكُمْ رَجُلٌ رَّشِيدٌ * قَالُوا لَقَدْ عَلِمْتَ مَا لَنَا فِي بَنَاتِكَ مِنْ حَقٍّ وَإِنَّكَ لَتَعْلَمُ مَا نُرِيدُ⁽⁵⁾﴾. وقال تعالى: ﴿وَلَقَدْ رَاودُوهُ عَنْ ضَيْفِهِ فَطَمَسْنَا أَعْيُنَهُمْ فَذُوقُوا

(1) انظر: لسان العرب 5/ 4099، مادة: (لوط).

(2) سورة الأعراف، الآيات: (80 - 81).

(3) سورة الأنبياء، الآية: (74).

(4) سورة الشعراء، الآيات: (165 - 166).

(5) سورة هود، الآيات: (78 - 79).

عَذَابِي وَنُذِرٌ⁽¹⁾»، «وَلَقَدْ صَبَّحَهُم بُحْرَةٌ عَذَابٌ مُسْتَقِرٌّ فَذُوقُوا عَذَابِي وَنُذِرٌ⁽²⁾». وقال تعالى: «فَلَمَّا جَاءَ أَمْرُنَا جَعَلْنَا عَالِيَهَا سَافِلَهَا وَأَمْطَرْنَا عَلَيْهَا حِجَابًا مِّن سِجِّيلٍ⁽³⁾ مِّنْضُودٍ⁽⁴⁾ * مُسَوِّمَةٌ⁽⁵⁾ عِندَ رَبِّكَ وَمَا هِيَ مِنَ الظَّالِمِينَ بِبَعِيدٍ⁽⁶⁾».

وهذه الآيات تدل على تحريم هذا الفعل الشنيع، وكذلك بينت العواقب الوخيمة التي حصلت لهؤلاء الشاذين، حيث أذاقهم الله العذاب في الدنيا.

وهكذا جاءت السنة النبوية أيضاً تحرم اللواط، كما منعت جميع مظاهره:

◆ عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: «لَا يَنْظُرُ الرَّجُلُ إِلَى عَوْرَةِ الرَّجُلِ. وَلَا الْمَرْأَةُ إِلَى عَوْرَةِ الْمَرْأَةِ. وَلَا يُفْضِي الرَّجُلُ إِلَى الرَّجُلِ فِي ثَوْبٍ وَاحِدٍ. وَلَا تُفْضِي الْمَرْأَةُ إِلَى الْمَرْأَةِ فِي الثَّوْبِ الْوَاحِدِ»⁽⁷⁾.

وهذا الحديث ورد فيه النهي عن مجرد نظر الرجل إلى عورة الرجل، وكذلك النهي عن مجرد إفشاء الرجل إلى الرجل في ثوب واحد، والمرأة إلى المرأة في الثوب الواحد. فكيف إذا ارتكب بجرعة اللواط؟! والعياذ بالله.

وقد ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم اللعن والطرْد على من يمارس اللواط، كما بين حدّ اللوطي، وهو القتل:

◆ قال صلى الله عليه وسلم: «لَعَنَ اللَّهُ مَنْ غَمَلَ غَمَلًا قَوْمَ لُوطٍ»⁽⁸⁾.

(1) سورة القمر، رقم الآية: (37).

(2) نفس السورة السابقة، رقم الآية: (39).

(3) (يسجّل): نقل ابن كثير عن ابن عباس وغيره، أنها بالفارسية: حجارة من طين. وقال بعضهم: أي من "منك" وهو الحجر. وقال بعضهم: مطبوخة قوية صلبة. تفسير القرآن العظيم 340/4.

(4) (منضود): قيل: منصودة في السماء، أي: معدة لذلك. وقيل: منضود، أي: يجمع بعضها بعضاً في نزولها عليهم. المرجع السابق نفسه.

(5) (مُسَوِّمَةٌ): أي مُغْلَمَةٌ محتومة، عليها أسماء أصحابها، كل حجر مكتوب عليه اسم الذي ينزل عليه. المرجع السابق نفسه.

(6) سورة هود، رقم الآية: (82 و 83).

(7) أخرجه مسلم في كتاب الحيض، باب تحريم النظر إلى العورات 266/1 (338).

(8) هذا جزء من حديث ابن عباس رضي الله عنهما: أخرجه أحمد 83/5 (2913)، وابن حبان في صحيحه 265/10 (4417)، والحاكم في المستدرک 396/4 (8052)، والبيهقي في السنن الكبرى 403/8 (17017)، والطبراني في المعجم الكبير 218/11 (11546). كلهم من طرق عن عمرو بن أبي عمرو عن عكرمة عن ابن عباس به مرفوعاً. وأعل بعمر بن أبي عمرو. ضعفه بعضهم وولفه آخرون. انظر: تهذيب التهذيب 295/3. قلت: وعمر هذا مما احتج به البخاري ومسلم. وقال الذهبي عندما ترجم له في ميزان الاعتدال (337/5) صَدَّرَهَا بِقَوْلِهِ: "صَدُوقٌ، حَدِيثُهُ مَخْرُجٌ فِي الصَّحِيحِينَ؛ فِي الْأَصُولِ". ثم ساق أقوال الأئمة =

◆ عن ابن عباس رضي الله عنهما، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَنْ وَجَدْتُمُوهُ يَفْعَلُ عَمَلٌ قَوْمٍ لَوْطٍ فَأَقْتُلُوا الْفَاعِلَ وَالْمَفْعُولَ بِهِ»⁽¹⁾.

هذان الحديثان يدلان على تحريم اللواط، وأنه من كبائر الذنوب، ويستحق صاحبه اللعن والطرده عن رحمة الله، كما أن حد اللوطي القتل. ونقل الإمام ابن القيم إجماع أهل العلم من الصحابة والتابعين على أن حد اللوطي هو القتل. وذكر أنه قد ثبت عن خالد بن الوليد رضي الله عنه أنه وجد في بعض نواحي العرب رجلاً ينكح كما تنكح المرأة، فكتب إلى أبي بكر الصديق رضي الله عنه، فاستشار أبو بكر الصديق الصحابة رضي الله عنهم، فكان علي بن أبي طالب أشدهم قولاً فيه، فقال: ما فعل هذا إلا أمة من الأمم واحدة وقد علمتم ما فعل الله بها. أرى أن يحرق بالنار، فكتب أبو بكر إلى خالد فحرقه⁽²⁾.

ومن صور اللواط:

1. السحاق:

السحاق والمساحقة في اللغة يأتي بمعنى الدق. يقال: سَحَقَ الشيءَ يَسْحَقُهُ سَحْقًا؛ دَقُّهُ أَشَدُّ الدَّقِّ. وقيل: السَّحَقُ الدَّقُّ الرقيق. وقيل: هو الدقُّ بعد الدقِّ. وقيل: السَّحَقُ دون الدقِّ⁽³⁾. وفي الاصطلاح: فعل النساء بعضهن ببعض، وكذلك فعل المنيب (أي: مقطوع الذكر) بالمرأة يسمى سحاقاً⁽⁴⁾.

= فيه، ثم عقب عليها بقوله: "حديثه صالح حسن منقطع عن الدرجة العليا من الصحيح". ولذلك؛ أورده في كتابه "معركة الرواة المتكلم فيهم بما لا يوجب الرد"، ص/155، رقم: 264. وقال الحافظ في التلخيص، ص/742 (5118): "لغة ربما وهم". والحديث له شاهد من حديث أبي هريرة رضي الله عنه، أخرجه الحاكم في المستدرک 396/4 (8053) مرفوعاً بلفظ: «مَنْ لَوَّطَ مَلْفُوتٌ مَلْفُوتٌ مِّنْ عَمَلٍ قَوْمٍ لَّوْطٍ». سكت عنه الحاكم. وقال الذهبي: "هارون بن هارون الجبلي ضعوفه". فالحديث صحيح. وانظر: السلسلة الصحيحة، تحت رقم: (3462).

(1) أخرجه أبو داود في كتاب الحدود، باب فيمن عمل قوم لوط، ص/667 (4462)، والترمذي في كتاب الحدود، باب ما جاء في حدِّ اللوطي، ص/345 (1456)، وابن ماجه في كتاب الحدود، باب من عمل قوم لوط، ص/436 (2561)، وأحمد 464/4 (2732)، والحاكم في المستدرک 393/4 (8047) كلهم من رواية عمرو بن أبي عمرو عن عكرمة عن ابن عباس. وقد سبق الكلام على عمرو في الحديث السابق، وقد تابعه عباد بن منصور عن عكرمة به، أخرجه البيهقي 403/8 (17020). فالحديث صحيح. وانظر: إرواء الغليل 17/1 (2350).

(2) انظر: الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي لابن القيم، ص/168.

(3) لسان العرب 1955/3، مادة: (سحق).

(4) الموسوعة الفقهية الكويتية 119/24.

وهناك حديث ذكر في السِّحَاق، وهو: "السِّحَاق بين النساء زناً بينهن" (1). وهذا الحديث وإن كان ضعيفاً، فإن السِّحَاق محرم لما يشتمل عليه من كشف العورات ومسيها بشهوة، ولما فيه من التهيج على الفاحشة، وغير ذلك مما يعلم تحريمه ضرورة من دين الإسلام.

وكما سبق في حديث أبي سعيد الخدري رضي الله عنه، أن النبي صلى الله عليه وسلم نهي عن نوم الرجل مع الرجل تحت غطاءٍ واحدٍ، وكذا الحال بالنسبة للنساء. فإذا نهي عن مجرد النوم تحت غطاءٍ واحد، فما بال السِّحَاق؟ فهو بالتحريم أولى.

2. إتيان المرأة في دبرها:

ويلتحق باللواط إتيان المرأة في دبرها وذلك مما حرم الله ورسوله، قال تعالى: ﴿يَسْأَلُكُمْ خَزَنَتُكُمْ لَكُمُ فَاَتُوا خَزَنَتَكُمْ اَنِّي سِئْتُمْ﴾ (2). أي مقبلة ومدبرة غير أنه لا يكون إلا في القبل، لكونه موضع الحرث، وهو الموضع الذي يكون منه الولد (3).

وفي سبب نزول هذه الآية عدة آثار:

١ عن جابر رضي الله عنه: كانت اليهود تقول إذا جامعها من ورائها (4) جاء الولد أحول، فنزلت: ﴿يَسْأَلُكُمْ خَزَنَتُكُمْ لَكُمُ فَاَتُوا خَزَنَتَكُمْ اَنِّي سِئْتُمْ﴾ (5).

٢ عن أم سلمة رضي الله عنها، قالت: "لما قدم المهاجرون المدينة على الأنصار تزوجوا من نسائهم، وكان المهاجرون يُجْبُون (6)، وكانت الأنصار لا تُجَبِّي، فأراد رجل من المهاجرين امرأته على ذلك، فابث عليه حتى تسأل رسول الله صلى الله عليه وسلم، قالت: فَأَتَتْهُ، فَاسْتَحْيَتْ أَنْ تَسْأَلَهُ،

(1) أخرجه الطبراني في المعجم الكبير 63/22 (153)، والهيثم بن خلف الدوري في "ذم اللواط" 11/1 (78)، وابن عدي في الكامل

174/5، من طريق عنبسة بن عبد الرحمن القرشي عن العلاء عن مكحول عن وائلة بن الأسقع مرفوعاً به. وعنبسة متروك. قال

الحافظ: "متروك رماه أبو حاتم بالوضع" تقريب التهذيب، ص/756، رقم: 5241.

(2) سورة البقرة، رقم الآية: (223).

(3) تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان (تفسير السعدي) ص/100.

(4) أي في الفرج مكان النسل، وإن لم يكن كذلك لا يأتي الولد، لا أحول ولا غير أحول، والحكمة من ورود هذا الحديث كما سبق:

تكذيب اليهود في أن الولد يأتي أحول فأرشد النبي صلى الله عليه وسلم الناس إلى أن الجماع إذا كان في مكان الحرث فهو مباح

مهما كانت الأوضاع.

(5) أخرجه البخاري في كتاب التفسير، باب: ﴿يَسْأَلُكُمْ خَزَنَتُكُمْ لَكُمُ فَاَتُوا خَزَنَتَكُمْ اَنِّي سِئْتُمْ﴾ 202/3 (4528).

(6) يُجْبُون: من التجبية، وهو الانكباب على الأرض. وفي القاموس: "وَجَبَى تَجْبِيَةً وَضَعَ يَدَيْهِ عَلَى رُكْبَتَيْهِ، أَوْ عَلَى الْأَرْضِ، أَوْ انْكَبَتْ

عَلَى وَجْهِهِ". القاموس المحيط للفيروز آبادي، ص/1269.

فسأله أم سلمة، فنزلت: ﴿نَسَاؤُكُمْ حَرْتُ لَكُمْ فَأَتُوا حَرَّتْكُمْ أَنِّي شِئْتُكُمْ﴾، وقال: «لَا إِلَّا فِي صِيَامٍ⁽¹⁾ وَاجِدٍ⁽²⁾».

١ عن ابن عباس رضي الله عنهما، قال: جاء عمر بن الخطاب إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: يا رسول الله! هلكت. قال: «وَمَا الَّذِي أَهْلَكَكَ؟» قال: حَوَّلْتُ رَحْلِي اللَّيْلَةَ. فلم يرد عليه شيئاً، فأوحى إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم هذه الآية: ﴿نَسَاؤُكُمْ حَرْتُ لَكُمْ فَأَتُوا حَرَّتْكُمْ أَنِّي شِئْتُكُمْ﴾، يقول: «أَقْبِلْ وَأَذْبِرْ وَأَتَّقِ الدُّبُرَ وَالْحَيْضَةَ»⁽³⁾.

وهذه الآية تفيد بأن الله سبحانه وتعالى لم يبح إتيان المرأة إلا في الموضع الذي منه الحرث، وهو القبل دون غيره. كما نصّ النبي صلى الله عليه وسلم في حديث ابن عباس على اجتناب الدبر والحیضة. بل هناك أحاديث ورد فيها الوعيد الشديد في ارتكاب هذه الجريمة.

♦ عن ابن عباس رضي الله عنهما، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لَا يَنْظُرُ اللَّهُ إِلَى رَجُلٍ أَتَى امْرَأَةً فِي الدُّبُرِ»⁽⁴⁾.

♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لَا يَنْظُرُ اللَّهُ غَرْوَجَلٍ إِلَى رَجُلٍ جَامَعَ امْرَأَتَهُ فِي دُبُرِهَا»⁽⁵⁾. وفي رواية: «مُلْعُونٌ مَنْ أَتَى امْرَأَةً فِي

(1) صيام: أي في الفرج. والصيام ما تُسَدُّ به الفُرْجَةُ فَتَسْتَبِي الفَرْجَ بهذه التسمية. انظر: النهاية في غريب الحديث والأثر، ص/527. ويروى أيضاً في صيام واحد، كما صرح به الإمام الترمذي عقب الحديث.

(2) أخرجه الترمذي في كتاب التفسير، باب "ومن سورة البقرة" ص/667، (2979)، وأحمد 295/44، (26698) والسياق له. والحديث رجال إسناده ثقات، ما عدا عبد الله بن عثمان وهو صدوق، كما في تقريب التهذيب، رقم الترجمة (3489). فالحديث حسن. وحسنه الإمام الترمذي.

(3) أخرجه الترمذي في نفس الموضع السابق، رقم: (2980)، وقال: "حسن غريب". وانظر: صحيح سنن الترمذي للألباني 196/3، رقم: (2980).

(4) أخرجه الترمذي في كتاب الرضاع، باب ما جاء في كراهية إتيان النساء في أدبارهن، 1/276 (1165) وهذا السياق له، وابن حبان في صحيحه 517/9 (4203) ولفظه: «لَا يَنْظُرُ اللَّهُ إِلَى رَجُلٍ أَتَى امْرَأَةً فِي دُبُرِهَا». والحديث رجال إسناده رجال الصحيح، ولكن في أبي خالد الأحمر - سليمان بن حبان - كلام ينزله عن درجة الصحيح، قال عنه الحافظ: "صدوق يخطئ" تقريب التهذيب، ص/402، رقم: 2562. فالحديث حسن. قال الترمذي: "هذا حديث حسن غريب".

(5) أخرجه ابن ماجه في كتاب النكاح، باب النهي عن إتيان النساء في أدبارهن 334/1 (1923)، وأحمد 214/14 (8532) بطريق الحارث بن مخلد عن أبي هريرة به. وحارث كما قال الحافظ في التقريب، ص/213 رقم: (1054) "مجهول الحال". وقال البوصيري في الزوائد: "إسناده صحيح، رجاله رجال الثقات" مصباح الزجاجة في زوائد ابن ماجه 338/1. قلت: ولعل تصحيحه بناءً على توثيق ابن حبان لحارث بن مخلد فقد أورده في "الثقات" 133/4 وحديث ابن عباس السابق يشهد له.

دُبْرِهَا»⁽¹⁾.

◆ عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده أن النبي صلى الله عليه وسلم، قال: «هِيَ اللُّوْطِيَّةُ الصُّغْرَى يَغْنِي الرُّجُلَ يَأْتِي امْرَأَتَهُ فِي دُبْرِهَا»⁽²⁾.

وهناك أحاديث وآثار أخرى، كلها تدل على تحريم إتيان النساء في الأدبار، وهو محرم تحرماً قطعياً، وكبيرة من كبائر الذنوب.

وقد نقل الإمام النووي رحمه الله اتفاق أهل العلم في تحريم وطء المرأة في الدبر حائضاً كانت أو طاهرة⁽³⁾.

وقال ابن تيمية رحمه الله: "ومنى وطئها في الدبر وطاوعته، عزراً جميعاً، وإلا فَرَّقَ بينهما كما يفرق بين الفاجر ومن يفجر به"⁽⁴⁾.

تنبيه! نُسب إلى ابن عمر رضي الله عنهما أنه قال يجوز وطء المرأة في دبرها⁽⁵⁾. وأصل ذلك ما نُقل عن نافع أنه نقله عن ابن عمر، وقد كان سالم بن عبد الله يُكَذِّبُ نافعاً في ذلك. فإما أن يكون نافع غَلَطَ أو غَلَطَ من هو فوقه. فإذا غَلَطَ بعض الناس غَلَطَةً لم يكن هذا مما يُسَوِّغُ خلاف الكتاب

(1) أخرجه أبو داود في كتاب النكاح، باب في جامع النكاح 327/1 (2162)، والنسائي في الكبرى 200/8 (8966)، وأحمد في المسند 457/15 (9733) وفيه أيضاً الحارث بن عجلان، وقد سبق الكلام فيه. والحديث له شواهد. انظر: صحيح أبي داود 375/6 (1878)، وآداب الرفاف، ص/105 كلاماً للشيخ الألباني.

(2) أخرجه أحمد في المسند 309/11 (6706)، والنسائي في الكبرى 196/8 (8948) كلاماً من طريق عبد الرحمن بن مهدي عن همام عن قتادة عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده به. فهذا الإسناد حسن. ومن طريق آخر أخرجه النسائي في الكبرى في نفس الموضع السابق، حديث رقم: (8947)، والطبراني في الأوسط 286/5 (5334)، من طريق زائدة بن أبي الورداء الرقاشي عن عاصم الأحول عن عمرو بن شعيب عن جده به. قال النسائي: "زائدة لا أدري ما هو؟ هو مجهول".

والحديث يختلف في رفعه ووقفه، فقد أخرج الموقوف منه: ابن أبي شيبة في المصنف 529/3 عن عبد الأعلى. والطحطاوي في شرح مشكل الآثار 433/15 من طريق يحيى بن سعيد كلاماً (عبد الأعلى ويحيى) عن سعيد بن أبي عروبة، عن قتادة، عن أبي أيوب المراغي، عن ابن عمرو. وهذا الإسناد صحيح على شرط الشيخين. قال الحافظ في التلخيص 391/3: "والخفوف عن عبد الله بن عمرو من قوله". قال الإمام الميثمي بعد إيراد هذا الحديث في مجمع الزوائد 392/4: "رواه أحمد والبخاري والطبراني في الأوسط ورجال أحمد والبخاري رجال الصحيح". قلت: عمرو بن شعيب وأباه لم يخرج له الشيخان، ولا أحدهما. والحديث حسنه الشيخ الألباني في غاية المرام في تخريج أحاديث الحلال والحرام، ص/149 رقم: (234).

(3) شرح النووي على صحيح مسلم 10/6.

(4) مجموع الفتاوى 267/32.

(5) انظر: لباب النقول في أسباب النزول للسيوطي، ص/33.

والسنة⁽¹⁾. ثم إنه قد ثبت عنه خلاف ذلك، فعن سعيد بن يسار أبي الحباب، قال: قلت لابن عمر: ما تقول في الجوّاري حين أُحْمِضُ بِهِ؟ قال: وما التَّخْمِضُ؟ فذكرتُ له الدبر، فقال: "هل يفعل ذلك أحد من المسلمين"؟!.

وفي رواية، قلت لابن عمر: إننا نشتري الجوّاري فَنُحْمِضُ لَهُنَّ، قال: وما التَّخْمِضُ؟ قلت: نأتيهن في أدبارهن! قال: أف! أو يفعل ذلك مسلم؟⁽²⁾.

قال الشيخ الألباني رحمه الله: قلت: وسنده صحيح، وهو نص صريح من ابن عمر في إنكاره أشد الإنكار، إتيان النساء في الدبر، فما أورده السيوطي في "أسباب النزول" وغيره في غيره مما ينافي هذا النص، خطأ عليه قطعاً فلا يلتفت إليه⁽³⁾.

♦ إتيان البهائم:

من الطرق المحرمة في قضاء الشهوة: إتيان البهائم، وهو من الكبائر لأن صاحبه ملعون على لسان الرسول صلى الله عليه وسلم:

♦ عن ابن عباس رضي الله عنهما، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «لَعَنَ اللَّهُ مَنْ غَيَّرَ تَحْوِمَ الْأَرْضِ، لَعَنَ اللَّهُ مَنْ ذَبَحَ لِغَيْرِ اللَّهِ، لَعَنَ اللَّهُ مَنْ لَعَنَ وَالِدَيْهِ، لَعَنَ اللَّهُ مَنْ تَوَلَّى غَيْرَ مَوَالِيهِ، لَعَنَ اللَّهُ مَنْ كَمَّ أَعْمَى عَنِ الْمَسْبِيلِ، لَعَنَ اللَّهُ مَنْ وَقَعَ عَلَى بَهِيمَةٍ، لَعَنَ اللَّهُ مَنْ عَمِلَ عَمَلًا لَوْطٍ، لَعَنَ اللَّهُ مَنْ عَمِلَ عَمَلًا لَوْطٍ»⁽⁴⁾.

♦ وعنه رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَنْ وَقَعَ عَلَى بَهِيمَةٍ قَاتِلُوهُ، وَافْتُلُوا الْبَهِيمَةَ». فقيل لابن عباس: ما شأن البهيمة؟ قال: ما سمعت من رسول الله

(1) مجموع الفتاوى 268/32.

(2) أخرجه الدارمي في سننه، كتاب الطهارة، باب من أتى امرأته في دبرها 258/2 (1143)، والطحاوي في شرح معاني الآثار 41/3 (4396)، قال ابن كثير رحمه الله بعد إيراد هذا الخبر في تفسيره: "وهذا إسناد صحيح ونص صريح منه بتحريم ذلك، فكل ما ورد عنه مما يحتمل ويحتمل فهو مردود إلى هذا الحكم". تفسير القرآن العظيم 597/1.

(3) آداب الرفاق، ص/101.

(4) سبق ترجمته في صفحة: 348. حاشية: 8.

صلى الله عليه وسلم في ذلك شيئاً، ولكن أرى رسول الله صلى الله عليه وسلم كره أن يؤكل من لحمها، أو ينتفع بها، وقد عمل بها ذلك العمل⁽¹⁾.

فهذان الحديثان يدلان على شناعة هذا الفعل وأن صاحبه ملعون، بل يقتل. وقد اختلف العلماء في العمل بهذا الحديث؛ لاختلافهم في صحته، ولعارضته لأثر ابن عباس رضي الله عنهما: "من أتى بهيمة فلا حد عليه"⁽²⁾. فلذلك ذهب جمهور العلماء إلى العمل بأثر ابن عباس مطلقاً ترجيحاً له على الحديث الأول، وذهب بعضهم إلى العمل بالحديث الأول مطلقاً لصحته عنده، ومنهم من عمل به في البهيمة دون الفاعل نظراً لما فيه من ضعف، وعظم حرمة الآدمي. وجاء في الموسوعة الفقهية الكويتية ما نصه: ذهب جماهير الفقهاء إلى أنه لا حد على من أتى بهيمة لكنه يعزر؛ لما روي عن ابن عباس رضي الله تعالى عنهما أنه قال: من أتى بهيمة فلا حد عليه. ومثل هذا لا يقوله إلا عن توقيف، ولأن الطبع السليم يأباه، فلم يحتج إلى زجر يحد. وعند الشافعية قول: إنه يحد حد الزنى وهو رواية عن أحمد. وعند الشافعية قول آخر: بأنه يقتل مطلقاً محصناً كان أو غير محصن. ومذهب جمهور الفقهاء - الحنفية والمالكية والشافعية - أنه لا تقتل البهيمة، وإذا قتلت فإنها يجوز أكلها من غير كراهة إن كانت مما يؤكل عند المالكية والشافعية، ومنع أبو يوسف ومحمد أكلها. وقالوا: تذبح وتحرق. وأجازاه أبو حنيفة، وقد صرح الحنفية بكراهة الانتفاع بها حية وميتة. وذهب الحنابلة إلى أن البهيمة تقتل سواء كانت مملوكة له أو لغيره، وسواء كانت مأكولة أو غير مأكولة. وهذا قول عند الشافعية، لما روى ابن عباس مرفوعاً قال: من وقع على بهيمة فاقتلوه واقتلوا البهيمة. وعند الشافعية قول آخر: إنما تذبح إن كانت مأكولة، وصرحوا بحرمة أكلها إن كانت من جنس ما يؤكل. اهـ بتصرف⁽³⁾.

أضرار اللواط الصحية:

إتيان الزوجة في دبرها لا تختلف صورتها عن اللواط، فالوجه المشترك بينهما هو الإتيان في الدبر، سواء كان ذكراً أم أنثى، وكما سبق الحديث، أن غشيان الزوجة في الدبر: اللواطية الصغرى. يقول الإمام ابن القيم رحمه الله عند ذكره حرمة الوطء في الدبر وبيان له أضراره الصحية:

(1) أخرجه أبو داود في كتاب الحدود، باب فيمن أتى بهيمة 667/1 (4464)، والترمذي في كتاب الحدود، باب ما جاء فيمن يقع على البهيمة 344/1 (1455). قلت: هذا الحديث مروي بنفس طريق الحديث السابق، وقد سبق الكلام عليه في صفحة:

348، حاشية: 1.

(2) أخرجه الترمذي في نفس الموضع السابق (مكرر)، وقال: وهذا أصح من الحديث الأول والعمل على هذا عند أهل العلم وهو قول أحمد وإسحق.

(3) انظر: الموسوعة الفقهية الكويتية 33/24-34.

"وإذا كان الله حرم الوطء في الفرج لأجل الأذى العارض، فما الظنُّ بالحشَى الذي هو محل الأذى اللازم مع زيادة المفسدة بالتعرض لانقطاع النسل، والذريعة القريبة جداً من أدبار النساء إلى أدبار الصبيان" إلى أن قال: " فإن ذلك مضر بالرجل، ولهذا ينهي عنه عقلاء الأطباء من الفلاسفة وغيرهم، لأن للفرج خاصية في اجتذاب الماء المحتقن وراحة الرجل منه، والوطء في الدُّبُر لا يعين على اجتذاب جميع الماء، ولا يخرج كلَّ المحتقن لمخالفته للأمر الطبيعي.

وأيضاً: يضر من وجه آخر، وهو إحواجه إلى حركات متعبة جداً لمخالفته للطبيعة.

وأيضاً: فإنه محل القدر والتَّجَوُّ، فيستقبله الرَّجُل بوجهه، ويُلبسه.

وأيضاً: فإنه يضرُّ بالمرأة جداً، لأنه واردٌ غريب بعيدٌ عن الطَّبَاع، مُنافر لها غايةً المنافرة.

وأيضاً: فإنه يُحدثُ الهمَّ والغمَّ، والنفرة عن الفاعل والمفعول.

وأيضاً: فإنه يُسَوِّدُ الوجه، ويُظلم الصدر، ويُظْمِسُ نور القلب، ويكسو الوجه وحشةً تصير

عليه كالسِّمَاء يعرفُها مَنْ له أدنى فِرَاسَة.

وأيضاً: فإنه يُوجب الثَّفَرَة والتَّبَاغُض الشديد، والتقاطع بين الفاعل والمفعول، ولا بُدَّ.

وأيضاً: فإنه يُفسدُ حال الفاعل والمفعول فساداً لا يكادُ يُرجى بعده صلاح، إلا أن يشاء الله

بالتوبة النصوح" اهـ⁽¹⁾.

وقد أثبت الطب الحديث ما قاله ابن القيم، فهناك أبحاث ودراسات كثيرة تبين صحة ما

ذهب إليه. ومن هذه الدراسات:

دراسة الدكتور محمد عبد الحميد شاهين [أستاذ الفقاريات وعلم الأجنة المساعد بقسم العلوم البيولوجية - كلية التربية بجامعة عين شمس في بحثه حول العلاقة الجنسية بين الإسلام والطب -] حيث درس دراسة نسيجية مقارنة بين المهبل والشرج أن التركيب لكل من المهبل وقناة الشرج مرتبط ارتباطاً كلياً بالوظيفة المنوط له القيام بها، فبطانة المهبل تختلف عن بطانة الشرج، والوسط الحامضي يختلف عن وسط قناة الشرج، والعضلات التي تساهم في حركة المهبل تختلف عن تلك التي تسبب الانقباضات في قناة الشرج، والألياف المرنة الكثيرة التي تسبب في مرونة المهبل لا توجد في الشرج، بمعنى أن المهبل مهياً تماماً لأداء وظيفته وهي استقبال عضو الجماع وكممر للولادة. بينما وظيفة الشرج الرئيسية هي المساهمة مع المستقيم في إخراج فضلات الطعام على هيئة براز، وسبحان الله

(1) زاد المعاد في هدي غير العباد 262/4 263.

كيف يستخدم ممر مهياً لخروج الفضلات على هيئة براز كبديل لمكان آخر مهياً لخروج خلق جديد⁽¹⁾.

وفي دراسة للدكتور محمد علي البار، يقول: أن مرض الهريس⁽²⁾ ينتشر في الشاذين جنسياً بصورة تبليغ عدة أضعاف ماهي عليه عند الزناة، كما أن سرطان الشرج وقناة الشرج يحدث لدى هؤلاء الشاذين بصورة كبيرة بالمقارنة مع غيرهم عند الزناة. كما أن هذه الأمراض الوبيلة تكثر في أفواه وحلق وبلاعيم الشاذين جنسياً لانتشار هذه الممارسات الشاذة بينهم، وذلك بالإضافة إلى إصابة القناة الشرجية والجهاز الهضمي⁽³⁾.

كما أن من أحد أسباب مرض الإيدز هو العلاقات الجنسية غير السوية (اللوواط): يقول الدكتور محمد عبد الحميد شاهين: ومن أشهر الأمراض التي انتشرت في الأمراض الأخيرة مرض الإيدز، ولقد أثبت بما لا يدع مجالاً للشك أن أحد أسبابه العلاقات الجنسية غير السوية (اللوواط)⁽⁴⁾. ولقد ذكر السيد سابق⁽⁵⁾ - رحمه الله - أضرار اللواط، ملخصاً من كتاب: "القرآن والطب" للدكتور محمد وصفي. وهذا التلخيص في غاية الأهمية، لذا نقلها بتصرفات بسيطة، وهي:

➡ **الرغبة عن المرأة:** من شأن اللواط أن تصرف الرجل عن المرأة، وقد يبلغ به الأمر إلى حد العجز عن مباشرتها، وبذلك تعطل أهم وظيفة من وظائف الزواج، وهي إيجاد النسل. ولو قدر لمثل هذا الرجل أن يتزوج، فإن زوجته تكون ضحية من الضحايا، فلا تظفر بالسكن، ولا بالمودعة، ولا بالرحمة التي هي دستور الحياة الزوجية، فتقضي حياتها معذبة معلقة، لاهي متزوجة ولا مطلقة.

➡ **التأثير في الأعصاب:** وإن هذه العادة تغزو النفس، وتؤثر في الأعصاب تأثيراً خاصاً، أحد نتائجه الإصابة بالانعكاس النفسي في خلق الفرد، فيشعر في صميم فؤاده بأنه ما خلق ليكون رجلاً،

(1) أبحاث المؤتمر العالمي الخامس عن الطب الإسلامي، (ص/499)، الكويت، الطب الإسلامي.

(2) هو مرض حاد جداً، يتميز بتقرحات شديدة حمراء اللون تكبر وتتكاثر بسرعة، ويسببه فيروس هريس مومنس (HERPES HOMINS)، ينتقل هذا المرض بالاتصال الجنسي إلى الأعضاء الجنسية أو الفم عند الشاذين، وتبدأ أعراضه عند الرجال بالشعور بالحكة، فتتهيج المنطقة، وتظهر البثور والتقرحات على مقدمة القضيب، والقضيب نفسه وعلى منطقة الشرج عند أهل قوم لوط. انظر: النيان فيما يحتاج إليه الزوجان، جاسم بن مهلهل الياسين، ص/40.

(3) الأمراض الجنسية للدكتور محمد علي البار، ص/47-48.

(4) أبحاث المؤتمر العالمي الخامس عن الطب الإسلامي، (ص/499)، الكويت، الطب الإسلامي.

(5) السيد سابق أحد علماء الأزهر تخرج في كلية الشريعة، اتصل بالإمام حسن البنا، وأصبح عضواً في جماعة الإخوان المسلمين منذ أن كان طالباً. له مؤلفات قيمة، من أشهرها: "فقه السنة". توفي يوم الأحد 23 من ذي القعدة 1420 هـ الموافق

2000/2/27م عن عمر يناهز 85 سنة. نقلاً عن: ويكيبيديا، الموسوعة الحرة <http://ar.wikipedia.org/wiki>

وينقلب الشعور إلى شذوذ، به ينعكس شعور اللاتط انعكاساً غريباً، فيشعر بميل إلى بني جنسه، وتنتج أفكاره الخبيثة إلى أعضائهم التناسلية. ومن هذا تستطيع أن تبين العلة الحقيقية في إسراف بعض الشبان الساقطين في التزين وتقليدهم النساء في وضع المساحيق المختلفة على وجوههم، ومحاولتهم الظهور بمظهر الجمال بتحمير أصداعهم، وترجيح حواجبهم، وتشييم في مشيتهم، إلى غير ذلك. ولا يقتصر الأمر على إصابة اللاتط بالانعكاس النفسي، بل هنالك ما تسببه هذه الفاحشة من إضعاف القوى النفسية الطبيعية في الشخص كذلك، وما تحدثه من جعله عرضة للإصابة بأمراض عصبية شاذة وعلل نفسية شائعة، تفقده لذة الحياة، وتسلبه صفة الإنسانية والرجولة، فتحيي فيه لوثات وراثية خاصة، وتظهر عليه آفات عصبية كامنة تبديها هذه الفاحشة، وتدعو إلى تسلطها عليه.

➡ **التأثير على المخ:** واللواط بجانب ذلك يسبب اختلالاً كبيراً في توازن عقل المرء، وارتباكاً عاماً في تفكيره، وركوداً غريباً في تصورات، وبلاهة واضحة في عقله، وضعفاً شديداً في إرادته. وإن ذلك ليرجع إلى قلة الإفرازات الداخلية التي تفرزها الغدة الدرقية، والغدد فوق الكلّية، وغيرها مما يتأثر باللواط تأثيراً مباشراً، فيضطرب عملها وتختل وظائفها. وهناك علاقة وثيقة بين (النورستانيا) واللواط، وارتباطاً غريباً بينهما، فيصاب اللاتط بالبله والعبث وشرود الفكر وضياح العقل والرشاد.

➡ **السويداء⁽¹⁾:** واللواط إما أن يكون سبباً في ظهور مرض السويداء أو يغدو عاملاً قوياً على إظهاره وبعثه. ولقد وجد أن هذه الفاحشة وسيلة شديدة التأثير على هذا الداء من حيث مضاعفتها له وزيادة تعقيدها لأعراضه ويرجع ذلك للشذوذ الوظيفي لهذه الفاحشة المنكرة وسوء تأثيرها على أعصاب الجسم.

➡ **عدم كفاية اللواط:** واللواط علة شاذة، وطريقة غير كافية لاشباع العاطفة الجنسية وذلك لأنها بعيدة الأصل عن الملامسة الطبيعية، لا تقوم بإرضاء المجموع العصبي، شديدة الوطأة على الجهاز العضلي، سيئة التأثير على سائر أجزاء البدن. وإذا نظرنا إلى فسيولوجيا الجماع والوظيفة الطبيعية التي

(1) السويداء: هي من أنواع الوهن العصبي، يشعر معه المصاب بالتعب والإعياء ولو كان الجهد الذي يقوم به صغيراً جداً. ومن آثارها الصداع والدوار وآلام الرأس. ومن أعراضه: الأرق ونقل المعدة وانتفاخ البطن والإمساك وخفقان القلب والضعف الجنسي مع الشعور بالتخدير يصيب الأصابع ويتبع كل هذا ضعف في الإرادة والنشاط والضعف. وكثيراً من الأحيان يُصاب مريض السويداء بعدم التركيز في التفكير وتشتت أفكاره وشلل القدرة على التحكم بما سيقوم به. نقلًا

تؤديها الأعضاء التناسلية وقت المباشرة، ثم قارنا ذلك بما يحدث في اللواط، وجدنا الفرق بعيداً والبون بين الحالتين شاسعاً، ناهيك بعدم صلاحية الموضع وفقد ملاءمته للموضع الشاذ.

﴿ ارتخاء عضلات المستقيم وتمزقه: وإنك إذا نظرت إلى اللواط من ناحية أخرى وجدته سبباً في تمزق المستقيم وهتك أنسجته وارتخاء عضلاته وسقوط بعض أجزائه، وفقد السيطرة على المواد البرازية وعدم استطاعة القبض عليها، ولذلك فإن الفاسقين دائمي التلوث بهذه المواد المتعفنة بحيث تخرج منهم بغير إرادة أو شعور.

﴿ علاقة اللواط بالأخلاق: واللواط لوثة أخلاقية ومرض نفسي خطير، فتجد جميع من يتصفون به سيئ الخلق فاسدي الطباع، لا يكادون يميزون بين الفضائل والذائل. ضعيفي الإرادة ليس لهم وجدان يؤنبهم ولا ضمير يردعهم، لا يتحرج أحدهم، ولا يردعه (ادع نفسي، عن السطو على الأطفال والصغار واستعمال العنف والشدة لاشباع عاطفته الفاسدة والتجروء على ارتكاب الجرائم.

﴿ اللواط وعلاقته بالصحة العامة: واللواط يصيب مقترفيه بضيق الصدر ويرزؤهم بخفقان القلب. ويتركهم بحال من الضعف العام يعرضهم للإصابة بشتى الأمراض ويجعلهم نهباً لمختلف العلل والأوصاب.

﴿ التأثير على أعضاء التناسل: ويضعف اللواط كذلك مراكز الإنزال الرئيسية في الجسم ويعمل على القضاء على الحيوية المنوية فيه، ويؤثر على تركيب مواد المنى ثم ينتهي الأمر بعد قليل من الزمن بعدم القدرة على إيجاد النسل، والإصابة بالعقم مما يحكم على اللاتنين بالانقراض والزوال.

﴿ التيفود والدوسنتاريا: إن اللواط يسبب بجانب ذلك العدوى بالحمى التيفودية والدوسنتاريا وغيرها من الأمراض الخبيثة التي تنتقل بطريق التلوث بالمواد البرازية المزودة بمختلف الجراثيم، المملوءة بشتى أسباب العلل والأمراض.

﴿ أمراض الزنا: ولا يخفى أن الأمراض التي تنتشر بالزنا يمكن أن تنتشر كذلك بطريق اللواط، وتصيب أصحابه فتفتك بهم فتكا ذريعاً، فتبلي أجسامهم، وتحصد أرواحهم⁽¹⁾.



(1) انظر: فقه السنة 273/2، 275. بتصرف يسير.

المطلب الثالث: تحریم مجامعة الحائض والنفساء.

مفهوم الحيض والنفاس:

الحيض (Menstruation): في اللغة السيلان. جاء في لسان العرب: حاضت المرأة تحيض حيضاً، ومحيضاً فهي حائض، والمحيض يكون اسماً ويكون مصدرأً. وقال المبرد: سُمي الحيض حيضاً من قولهم: حاض السيل إذا فاض. وجمع الحائض: حوائض وحيض. والحيض بالكسر الاسم. وقيل: الدم نفسه⁽¹⁾.

وفي الاصطلاح، هو: دم ترخيه رحم المرأة بعد بلوغها في أوقات معتادة⁽²⁾. والفرق بينه وبين الاستحاضة، أن الاستحاضة سيلانه (أي الدم) في غير أوقات المعتادة⁽³⁾. وللحيض أسماء أخرى، وهي: الطَّمْتُ وَالْعِرَاكُ وَالضَّحْكُ وَالْإِكْبَارُ وَالْإِعْصَارُ⁽⁴⁾.

النِّفَاس (Puerperium): النِّفَاس بكسر النون: الدم الخارج بعد الولد، مأخوذ من النفس وهي الدم، أو لأنه يخرج عقب النفس. يقال: نفست المرأة بضم النون وفتحها. والفاء مكسورة فيهما، إذا ولدت. ويقال في الحيض: نفست بفتح النون لا غير. انتهى⁽⁵⁾.

لقد حرم الإسلام مجامعة الحائض والنفساء، فيقول الله تعالى عن المحيض: ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾⁽⁶⁾.

وذكر في شأن نزول هذه الآية، أن اليهود كانوا، إذا حاضت المرأة فيهم، لم يؤاكلوها ولم يجامعوهم في البيوت⁽⁷⁾. فسأل أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم النبي صلى الله عليه وسلم. فأنزل الله تعالى: ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ﴾ إلى آخر

(1) لسان العرب 1071/2، مادة: (حيض).

(2) تحرير الفاظ التنبيه، للنووي، ص/44.

(3) المرجع السابق نفسه.

(4) المرجع السابق نفسه.

(5) المرجع السابق نفسه، ص/45.

(6) سورة البقرة، رقم الآية: (222).

(7) أي لم يجالطوهم ولم يساكبوهم في بيت واحد. شرح النووي على صحيح مسلم 211/3.

الآية. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِصْنَعُوا كُلَّ شَيْءٍ إِلَّا النِّكَاحَ». فبلغ ذلك اليهود، فقالوا: ما يريد هذا الرجل أن يدع من أمرنا شيئاً إلا خالفنا فيه، فجاء أسيد بن حضير وعباد بن بشر فقالا: يا رسول الله! إن اليهود تقول كذا وكذا. فلا نجتمعن؟ فتغير وجه رسول الله صلى الله عليه وسلم حتى ظننا أن قد وجد [غضب] عليهما. فخرجا فاستقبلهما هدية من لبن إلى النبي صلى الله عليه وسلم. فأرسل في آثارهما فسقاها. فعرفا أن لم يجد عليهما⁽¹⁾.

يقول الشيخ السعدي رحمه الله في تفسير قوله تعالى: ﴿فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ﴾ أي: مكان الحيض، وهو الوطء في الفرج خاصة، فهذا هو المحرم إجماعاً، وتخصيص الاعتزال في الحيض، يدل على أن مباشرة الحائض وملامستها، في غير الوطء في الفرج جائز. لكن قوله: ﴿وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَظْهَرْنَ﴾ يدل على أن المباشرة فيما قُرب من الفرج، وذلك فيما بين السرة والركبة، ينفي تركه كما كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا أراد أن يباشر امرأته وهي حائض، أمرها أن تتزر، فيباشرها. اهـ⁽²⁾.

الأضرار الصحية في الجماع أثناء فترة الحيض:

هناك أضرار صحية ذكرها الأطباء في الجماع أثناء فترة الحيض، وهي:

1. في فترة الحيض تكون أعضاء المرأة التناسلية كالرحم والمبيض والبطر في حالة احتقان شديد مما يجعلها عرضة للجراح الصغيرة والتسلخات غير المرئية أثناء الجماع وقد يسبب ذلك دخول الميكروبات التي تسبب التهابات ينجم عنها العقم. علماً بأن مقاومة الأمراض أثناء الحيض تنقص إلى حدّها الأدنى.
2. إن التهيج الجنسي أثناء الجماع (في الحيض) قد يؤدي إلى النزف الطمئي الشديد لا سيما إذا كان بالأعضاء التناسلية ورم أو التهاب، وقد يؤدي إلى زيادة ألم الطمث.
3. قد يصاب الرجل بالتهاب الإحليل بعد الجماع في أثناء الحيض. وعوامل هذا، التهاب جراثيم مختلفة قد تكون كامنة في أعضاء المرأة التناسلية فتعود إلى نشاطها وحيوتها أثناء الحيض، وقد تصل جراثيم التهاب الإحليل إلى سائر الجهاز البولي التناسلي فتسبب في بعض أقسامه التهاباً قد يزمّن.

(1) أخرجه مسلم في كتاب الحيض، باب جواز غسل الحائض رأس زوجها وترجيله وطهارة سؤرها والاتكاء في حجرها وقراءة القرآن فيه 246/1 (302)، من حديث أنس رضي الله عنه.

(2) تيسر الكريم الرحمن في تفسير الكلام المنان، ص/100.

4. يتقلص الرحم أثناء الارتعاش الجنسي عند المرأة ثم يرتخي مرتشفاً محتويات المهبل من مني ومفرزات وما تحوي من جراثيم، وقد يؤدي ذلك إلى التهاب البطانة الرحمية أو التهاب الملتحقات، خاصة وأن أعضاء المرأة الجنسية تكون أكثر استعداداً للالتهاب في فترة الحيض.
5. إن الآلام المصاحبة لدى كثير من النساء، والضييق والهبوط النفسي لها أثناء الحيض، تجعلها غير مستعدة نفسياً للجماع. ومجموعة الرجل المرأة في هذه الفترة قد تؤدي إلى اشتزاز والنفور لدى المرأة. كما أن الرائحة الكريهة المرافقة للطمث قد تؤدي بالاشتزاز والنفور لدى الرجل⁽¹⁾.
إن هذه الأضرار معظمها تنطبق على المجامعة في حالة النفاس.



(1) انظر: الطب النبوي والعلم الحديث للدكتور محمود ناظم النسيمي 115/2 . 116، و موسوعة الاعجاز العلمي في الحديث النبوي للدكتور أحمد شوقي إبراهيم 159/6.

المطلب الرابع:

تحرير الاستمناء (Masturbation)

تعريف الاستمناء:

الاستمناء لغة: مصدر استمنى. استمنى يستمني، استمنى، استمناء، فهو مُستمن. استمنى الصبي مارس العادة السرية، طلب اللذة الجنسية منفرداً باستئزال المني بدون جماع⁽¹⁾.

واصطلاحاً: إخراج المني بغير جماع، محرماً كان، كإخراجه بيده استدعاءً للشهوة، أو غير محرم كإخراجه بيد زوجته⁽²⁾.

وهو اخص من الإماء والإنزال، فقد يحصلان في غير اليقظة ودون طلب، أما الاستمناء فلا بد فيه من استدعاء المني في يقظة المستمني بوسيلة ما. ويكون الاستمناء من الرجل ومن المرأة⁽³⁾.

تحريم الاستمناء:

الاستمناء حرامٌ بنصوص الكتاب والسنة:

قال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ هُمْ يُفْرُوهُمْ حَافِظُونَ * إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ * فَمَنِ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ﴾⁽⁴⁾.

استدل أهل العلم بهذه الآيات على وجوب حفظ الفرج وحرمة تفريغ الشهوة إلا في الموضعين المذكورين، وأن من ابتغى تفريغها في غيرها فإنه من العادين.

قال الإمام الشافعي رحمه الله في كتابه "الأم": "باب الاستمناء باليد" وقال الله عز وجل: ﴿وَالَّذِينَ هُمْ يُفْرُوهُمْ حَافِظُونَ﴾ قرأ إلى ﴿الْعَادُونَ﴾، قال الشافعي: فكان بيننا في ذكر حفظهم لفروجهم إلا على أزواجهم أو ما ملكت الأيمان، وبين أن الأزواج وملك اليمين من الأديمات دون البهائم، ثم أكدها فقال عز وجل: ﴿فَمَنِ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ﴾ فلا يحل العمل بالذكر إلا في الزوجة، أو في ملك اليمين، ولا يحل الاستمناء. والله أعلم⁽⁵⁾.

(1) معجم اللغة العربية المعاصرة، للأسناد الدكتور أحمد مختار عمر بمساعدة فريق عمل 2130/3.

(2) الموسوعة الفقهية الكويتية 97/4.

(3) المرجع السابق نفسه.

(4) سورة المؤمنون، الآيات: (5-7).

(5) كتاب الأم 246/6، باب الاستمناء.

يقول الإمام الطبري⁽¹⁾ في تفسير قوله تعالى: ﴿فَمَنِ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَلِكَ﴾ يقول: فمن التمس لفرجه منكحاً سوى زوجته، وملك يمينه، ﴿فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ﴾، يقول: فهم العادون حدود الله، المجاوزون ما أحل الله لهم إلى ما حرم عليهم⁽²⁾.
وقال تعالى: ﴿وَلَيْسَتَغْفِبَ الَّذِينَ لَا يُحِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ﴾⁽³⁾.
على أن الأمر بالعفاف يقتضي الصبر عما سواه.

وقال تعالى: ﴿وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ مِنْكُمْ طَوْلاً أَنْ يَنْكِحَ الْمُحْصَنَاتِ الْمُؤْمِنَاتِ فَمِنْ مَّا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ مِنْ قَتَايِكُمُ الْمُؤْمِنَاتِ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِإِيمَانِكُمْ بَعْضُكُمْ مِنْ بَعْضٍ فَانكِحُوهُنَّ بِإِذْنِ أَهْلِهِنَّ وَأَتَوْهُنَّ أَجُورَهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ مُحْصَنَاتٍ غَيْرَ مُسَافِحَاتٍ وَلَا مُتَّخِذَاتِ أَخْدَانٍ فَإِذَا أَحْصِنَّ فَإِنْ أَتَيْنَ بِفَاحِشَةٍ فَعَلَيْهِنَّ نِصْفُ مَا عَلَى الْمُحْصَنَاتِ مِنَ الْعَذَابِ ذَلِكَ لِمَنْ خَشِيَ الْعَنَتَ مِنْكُمْ وَأَنْ تَصْبِرُوا خَيْرٌ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾⁽⁴⁾.
فإذا كان الصبر خيراً من نكاح الأمة فمن باب أولى أن يكون خير من الاستمنااء لكن الصبر عنه واجب بخلاف الصبر عن الأمة فهو فضيلة بشرطه.

◆ عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه، قال: قال لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم: «يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصُّومِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ»⁽⁵⁾ (6). لأن الشارع أرشد عند العجز عن النكاح إلى الصوم، ولم يرشد إلى الاستمنااء مع قوة الدافع إليه، وهو أسهل من الصوم ومع ذلك لم يسمح به.

(1) ابن جرير: أبو جعفر محمد بن جرير بن يزيد بن خالد، الطبري، وقيل يزيد بن كثير ابن غالب، من أهل آمل من طبرستان. ولد سنة أربع وعشرين ومائتين (224هـ). يقول ابن خلكان: "كان إماماً في فنون كثيرة، منها: التفسير، والحديث، والفقه، والتاريخ، وغير ذلك، وله مصنفات مليحة في فنون عديدة تدل على سعة علمه وغزارة فضله، وكان من الأئمة المجتهدين، لم يقلد أحداً". ومن مؤلفاته: "جامع البيان في تأويل آي القرآن" المعروف بتفسير الطبري، و"غريب الآثار" و"اختلاف الفقهاء" وغيرها. توفي السادس والعشرين من شوال سنة عشر ولثمائة ببغداد انظر: وفيات الأعيان لابن خلكان 192/4، و سير أعلام النبلاء 267/14 وما بعدها.

(2) جامع البيان في تأويل آي القرآن 11/19.

(3) سورة النور، رقم الآية: (33).

(4) سورة النساء، رقم الآية: (25).

(5) الرجاء: كسر شهوة الجماع. وهي أن ترض أنثيا الفعل رضاً شديداً يذهب شهوة الجماع ويتزل في قطعه منزلة المحصي. النهاية في غريب الحديث، ص/959.

(6) سبق تحريجه في صفحة: (283)، حاشية: (4).

وقال المباركفوري عند شرح هذا الحديث: "استدل بهذا الحديث بعض المالكية على تحريم الاستمنا، لأنه أرشد عند العجز عن التزويج إلى الصوم، الذي يقطع الشهوة. فلو كان الاستمنا مباحاً لكان الإرشاد إليه أسهل. وتعقب دعوى كونه أسهل، لأن الترك أسهل من الفعل. وقد أباح الاستمنا طائفة من العلماء. وهو عند الحنابلة وبعض الحنفية لأجل تسكين الشهوة كذا في فتح الباري. قلت: في الاستمنا ضرر عظيم على المستمني بأي وجه كان. فالحق أن الاستمنا فعل حرام لا يجوز ارتكابه لا لغرض تسكين الشهوة. ولا لغرض آخر ومن أباحه لأجل التسكين فقد غفل غفلة شديدة ولم يتأمل فيما فيه من الضرر" انتهى (1).

وكما سبق أن ذكرنا أن الشارع حرّم جميع الذرائع التي تؤدي إلى الزنا، فالاستمنا من ضمن هذه الوسائل. لأن من يمارس العادة السرية يتصور في ذهنه صورة، يمارس بسبب تلذذ خياله بها العادة السرية مما يؤدي به إلى الإنزال وإفراغ شهوته، ففي هذا فتح لباب النظر والتأمل فيما حرم الله. وللشيخ حسنين مخلوف مفتي الديار المصرية الأسبق [1410هـ]، له فتوى مهم في تحريم العادة السرية، كما بين - رحمه الله - بعض الأمور المساعدة للتخلص من هذه العادة المردولة، فيقول: "ومن هنا يظهر أن جمهور الأئمة يرون تحريم الاستمنا باليد، ويؤيدهم في ذلك ما فيه من ضرر بالغ بالأعصاب والقوى والعقول، وذلك يوجب التحريم، ومما يساعد على التخلص منها أمور، على رأسها:

1. المبادرة بالزواج عند الإمكان ولو كان بصورة مبسطة لا إسراف فيها ولا تعقيد.
2. وكذلك الاعتدال في الأكل والشرب حتى لا تثور الشهوة، والرسول صلى الله عليه وسلم في هذا المقام أوصى بالصيام في الحديث الصحيح.
3. ومنها البعد عن كل ما يهيج الشهوة كالاستماع إلى الأغاني الماجنة والنظر إلى الصور الخليعة، مما يوجد بكثرة في الأفلام بالذات.
4. توجيه الإحساس بالجمال إلى المجالات المباحة كالرسم للزهور والمناظر الطبيعة غير المثيرة.
5. ومنها تحيير الأصدقاء المستقيمين والانشغال بالعبادة عامة، وعدم الاستسلام للأفكار.
6. الاندماج في المجتمع بالأعمال التي تشغله عن التفكير في الجنس.
7. عدم الرفاهية بالملابس الناعمة، والروائح الخاصة التي تفنن فيها من يهمهم إرضاء الغرائز وإثارتها.

(1) انظر: تحفة الأحوذى بشرح جامع الترمذي 200/4.

8. عدم النوم في فراش وثير يذكر باللقاء الجنسي.
9. البعد عن الاجتماعات المختلطة التي تظهر فيها المفساتن، ولا تراعى الحدود.
- وبهذا وأمثاله تعتدل الناحية الجنسية ولا تلجأ إلى هذه العادة التي تضر الجسم والعقل، وتغري بالسوء⁽¹⁾.

أضرار الاستمناء الصحية:

1. ضعف البصر والأعصاب عموماً، وضعف عضو التناسل، والالتهاب المنوي، وآلام الظهر، ورعشة الأعصاب، وكذلك فهو يحل ماء فاعله، فبعد أن يكون منبّه غليظاً ثخيناً يصير بهذه العملية رقيقاً فيؤدي إلى سرعة القذف، وفقدان الشهوة، وقد يولد منه ولد ضعيف.
- وبينما كان يرى الشاب من هؤلاء المصابين قوي الأعضاء، جمّ النشاط، يشعل ذكاءً وفتوة، ويلتهب حماساً وقوة، تجري نضرة الشباب في وجهه، ويغلي دم الحياة في عروقه، إذا أنت تراه - وقد أمّكه ذلك الفعل - خائر الأعضاء، فاقد النشاط، قد استحال ذكاؤه إلى غباوة وأفن، وانقلب حماسه وقوته إلى ضعف ووهن، وصارت نضرته صُفرة تندر بحلول داءٍ عيائٍ، وهبطت حرارة الدم فيه بنسبة ما أخرج من الماء، والتحق بالشيخ الهرامى، وهو لا يزال بعد في سن الشباب، كل هذه البلايا بفضل ذلك الفعل الخبيث ولا غرو، فإن ماء الرجل قوة عقله ونضارة وجهه ومخ ساقه وخلاصة عروقه .

احفظ منيَّك ما استطعت فإنه ماء الحياة يصب في الأرحام.

2. الشتات الذهني وضعف الذاكرة. فيفقد القدرة على التركيز الذهني، وتتناقص لديه قدرات الحفظ والفهم والاستيعاب.
3. استمرارها بعد الزواج يؤدي إلى عدم إشباع الغريزة الجنسية لدى كل من الزوجين لأن الممارس بها لا يجد المتعة في سواها، ويؤدي الأمر إلى وقوع الطلاق بينهما.
4. الأضرار النفسية: فمنها الصراع النفسي الناتج عن الإحساس بالإثم ووخز الضمير، وكذلك القلق العصبي وعدم الثقة بالنفس، والرغبة في العزلة، والشعور بالخجل والانطواء⁽²⁾.

(1) مجلة الأزهر المجلد الثالث، صفحة 91 عدد شهر محرم 1391هـ، نقل عن موقع: ملتقى أهل الحديث

<http://www.ahlalhdeth.com>

(2) انظر: "العادة السيئة" محمد بن صالح المنجد، ص/11. وهو منشور على موقع طريق الإسلام <http://ar.islamway.com>

و "الانتصار على العادة السرية. وسائل عملية للوقاية والعلاج". رامي خالد عبد الله الحضر، ص/6. 9 (وهو منشور على موقع:

صيد القوائد www.saaaid.net. و "السنة النبوية والطب الحديث" للدكتور صادق عبد الرضا علي، ص/389.

الباب الثاني:

الصحة النفسية

ويشتمل هذا الباب على فصلين:

➤ الفصل الأول: مفهوم الصحة النفسية ووسائل تحقيقها.

➤ الفصل الثاني: الأمراض النفسية: أسبابها وعلاجها.

الباب الثاني: الصحة النفسية

الفصل الأول:

مفهوم الصحة النفسية ووسائل تحقيقها.

المبحث الأول:

مفهوم الصحة النفسية.

تعريف النفس:

جاء في لسان العرب؛ النفس: الرُّوح. وهو على ضربين، أحدهما كقولك: خَرَجَتْ نَفْسُ فلان أي رُوحه. والثاني: حقيقة الشيء وعين الشيء، كما يقال: قَتَلَ فلانَ نَفْسَه، وأَهْلَكَ نَفْسَه، أي: أَوْقَتَ الإِهْلَاكَ بذاته كُلِّهَا وحقيقته⁽¹⁾.

وقال ابن القيم رحمه الله في تعريف النفس: إن النفس قد يطلق عليها الروح، فتسمى روحاً لحصول الحياة بها، وتُسمَّى نفساً إما من الشيء النفس، لنفاستها وشرفها، وإما من تنفس الشيء إذا خرج، فلكثرة خروجها ودخولها في البدن سُميت نفساً، فإن العبد كلما نام خرجت منه، فإذا استيقظ رجعت إليه فإذا مات خرجت خروجاً كلياً، وإذا ذُفِن عادت إليه، فإذا سُئِلَ خرجت، فإذا بعث رجعت إليه⁽²⁾.

تعريف الصحة النفسية:

تعددت مفاهيم العلماء في تعريف الصحة النفسية؛ منها:

1. عرفت موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، بأنها: "التوافق السليم والشعور بالصحة والرغبة في الحياة"⁽³⁾.
2. عرفت منظمة الصحة العالمية؛ بأنها: "ليست مجرد غياب الاضطرابات النفسية، بل هي حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعه المحلي"⁽⁴⁾.

(1) لسان العرب لابن منظور 4500/6، مادة: نفس.

(2) كتاب الروح لابن القيم، ص/292.

(3) موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. عبد المنعم الحفني 472/1.

(4) نقلاً عن موقع الانترنت لمنظمة الصحة العالمية: <http://www.who.int/features/qa/62/ar/index.html>

3. وقيل في تعريفها: "السلامة من الأعراض والأمراض العقلية والنفسية"⁽¹⁾.

ملاحظة!

إذا أمعنا النظر في هذه التعريفات فنجد أن أصحابها غفلوا عن جانب مهم من جوانب الشخصية المتكاملة، هو: الجانب الروحي ودور الدين والإيمان في بناء الشخصية السوية من الناحية النفسية. غير أن له أهمية بالغة في بناء الشخصية السوية. لذا فإن الإسلام اهتم بهذا الجانب اهتماماً بالغاً لأن بالروح يتميز الإنسان عن سائر الحيوان، فالحيوان يكون لديه الدافع البدني فقط دون الروحي، بينما الإنسان يجمع هذين الجانبين، إلا أنه قد يحدث بينهما صراع، فبعض الناس يغلب عليه الجانب المادي ويضعف الجانب الروحي، والبعض يغلب عليه الجانب الروحي إلى حد أنه يغفل بل وأحياناً يترك الجانب المادي المباح. وقد أشار القرآن الكريم إلى هذا الصراع، فقال تعالى: ﴿فَأَمَّا مَنْ طَغَى * وَآثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا * فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَى * وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى * فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى﴾⁽²⁾.

والإسلام يحث على التوفيق بين الجانبين: المادي والروحي، والتحقق بينهما أكبر قدر مستطاع من التوازن. لأن الذي يهتم فقط بالجانب المادي ولا يهتم بالجانب الروحي ليس على هدي الإسلام، وكذلك الذي يهتم بالجانب الروحي ويرغب عن الجانب المادي المباح بزعم النقشف والورع كما يفعله بعض من يُنسب إلى الزهد والورع، فهذا أيضاً من الأباطيل ما أنزل الله بها من سلطان. فبالتوازن التام بين احتياجات البدنية والروحية يصل الإنسان إلى أعلى مرتبة من النضوج والكمال الإنسانية، وهي المرتبة التي تكون فيها النفس الإنسانية في حالة اطمئنان وسكينة، وينطبق عليها "النفس المطمئنة" ﴿يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً﴾⁽³⁾.

وحيثما يغلب على شخصية الإنسان الجانب البدني وتسيطر عليها الأهواء والشهوات فإنها تكون في حالة تنطبق عليها وصف "النفس الأمارة بالسوء" وبين هذين المستويين مستوى آخر متوسط بينهما يحاسب فيه الإنسان نفسه على ما يرتكب من أخطاء، ويسعى جاهداً للامتناع عن

(1) انظر: الصحة النفسية، للدكتور مصطفى فهمي، ص/15.

(2) سورة النازعات، رقم الآيات: (37-41).

(3) سورة الفجر، الآيات: (27-28).

ارتكاب ما يغضب الله، ولكن لا ينجح دائماً في مساعيه، فقد يضعف أحياناً ويقع في الخطيئة ولكن النفس تَلُومُه، وهذا ما يُسمى "النفس اللّوامة".

فالاعتناء بالجانب الروحي شرطٌ أساسي في تحقيق الصحة النفسية السوية وبدونها لا يعتبر الشخص سليماً من الناحية النفسية. وهذا ما نشاهده في العصر الحاضر [عصر القلق والاكتئاب] أن معظم الغربيين [الماديون] مصابون بالقلق والاكتئاب، لأن مبدؤهم وحياتهم وأهدافهم كلها مادية وليست لهم عناية بالجانب الروحي، فالنتيجة: الانتحار، والقتل، وغير ذلك من المشاكل الصحية والاجتماعية. والله المستعان.

وخلاصة القول: إن الشخصية السوية في الإسلام إذاً هي الشخصية التي يتوازن فيها البدن والروح، وتشبع فيها حاجات كل منهما. إن الشخصية السوية هي التي تُعنى بالبدن وصحته وقوته، وتشبع حاجاته في الحدود التي رسمها الشرع، والتي تتمسك في نفس الوقت بالإيمان بالله، وتؤدي العبادات، وتقوم بكل ما يرضي الله تعالى، وتتجنب كل ما يفضيه. فالشخص الذي ينساق وراء أهوائه وشهواته شخص غير سوي. وكذلك فإن الشخص الذي يكبت حاجاته البدنية، ويقهر جسده ويضعفه بالرهانية المفرطة والتقشف الشديد، وينزع إلى إشباع حاجاته وأشواقه الروحية فقط، هو أيضاً شخص غير سوي وذلك لأن كلا من هذين الاتجاهين المتطرفين يخالف الطبيعة الإنسانية، ويعارض فطرتها. وحينما يتحقق التوازن بين الجانبين؛ المادي والروحي في الإنسان تتحقق ذاتية الإنسان في صورته الكاملة السوية، والتي ينعم فيها الإنسان بكل من الصحة البدنية والنفسية، ويشعر فيها الإنسان بالأمن النفسي والطمأنينة والسعادة.

◆ مفهوم الصحة النفسية لدى ابن القيم رحمه الله:

وقد اطلق الإمام ابن القيم رحمه الله على مفهوم الصحة النفسية مفهوم الحياة الطيبة أو السعادة القلبية، وقسم السعادة إلى ثلاثة أقسام:

1. سعادة خارجية عن ذات الإنسان بل هي مستعارة له من غيره، تزول باسترداد العارية، وهي سعادة المال والحياة .
2. سعادة في جسمه وبدنه كصحته واعتدال مزاجه وتناسب أعضائه وحسن تركيبه وصفاء لونه وقوة أعضائه فهذه ألصق به من الأولى ولكن هي في الحقيقة خارجة عن ذاته.

3. السعادة الحقيقية: سعادة نفسانية روحية قلبية، وهي سعادة العلم النافع ثمرتها فإنها هي الباقية على قلب الأحوال والمصاحبة للعبد في جميع أسفاره وفي دوره الثلاث⁽¹⁾.

سمات الشخصية السوية من ناحية الصحة النفسية:

ومما سبق من مفاهيم الصحة النفسية نستنتج بعض السمات التي لا بد من وجودها في الإنسان حتى يصل إلى أعلى مرتبة من النضوج والكمال الإنسانية، وهي:

1. الخلو من الاضطراب النفسي: وهو أمر ضروري لتوافر الصحة النفسية.
2. التوافق التام بين كل وظيفة نفسية والوظائف الأخرى بحيث تخدم عملها دون زيادة أو نقصان. والوظائف النفسية هي: المقومات المعرفية العقلية (إدراك . انتباه . تجريد . تخيل . تفكير) والانفعالية (سلوك اجتماعي وصداقات، وتعاون، واتجاهات). فالانسجام إذاً يكون بين هذه المكونات جميعها في شخصيته، بين ذاته المثالية وذاته الواقعية، بين قدراته أو إمكانياته، ومستوى طموحه، بين حاجاته أو رغبته واتجاهاته. فإذا كان مستوى طموحه أعلى من قدرته أو كانت الفجوة كبيرة بين ذاته المثالية (التي يرغب أن يكون) وذاته الواقعية، أو كان خوفاً من مثير ما زائد أو أقل عن الحد الطبيعي الذي يتطلبه المثير أو الموقف، أو كانت ذاكرته أقل أو أكثر من المعتاد عند الإنسان السوي. فإن هذه الحالات تؤدي إلى خلل في الصحة النفسية وتزيد من الاضطرابات النفسية.

3. قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والصعوبات التي يحيط بها، فلا يتهرب منها ولا يتزلزل قدمه بمثل هذه المشاكل.

4. توافق الفرد مع ذاته وتوافق مع بيئته؛ بحيث يشعر السعادة مع نفسه ويقبل ذاته، وكذلك يشعر السعادة مع الآخرين ويوافق معهم، بأن يكون علاقات اجتماعية مرضية فلا يبدو منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعي.

5. التمتع بالجانب الروحي، وكذلك التوازن بين كلا من الجانب الروحي والجانب البدني بحيث لا يحصل الإفراط والتفريط في أحد الجانبين.

❖ ومن هنا ندرك بأنه توجد علاقة وثيقة بين الصحة النفسية، والصحة البدنية، فلكي يتمتع الفرد بالصحة الجسمية يلزمه أن يكون سليماً من الناحية النفسية لأن التعرض للأزمات والضغط النفسي قد يترتب عليها أمراض جسمية عديدة، كأمراض القلب وتصلب الشرايين، ومرض السكر، وأمراض

(1) مفتاح دار السعادة ونشور ولاية العلم والإرادة 110/1 . 111.

المعدة وغيرها. كما أن الاعتناء بالصحة النفسية للمرضى عامل أساسي في سرعة البرء من الأمراض الجسمية.



المبحث الثاني:

وسائل تحقيق الصحة النفسية:

المطلب الأول:

تحقيق الإيمان بالله عز وجل:

مفهوم الإيمان:

الإيمان لغة: له عدة تعريفات منها: التصديق. وقيل: الثقة. وقيل: الطمأنينة وهو ضد الخوف. وقيل: الإقرار⁽¹⁾.

واختار شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله "الإقرار" لأن التصديق إنما يطابق الخبر فقط، وأما الإقرار فيطابق الخبر والأمر. ولذلك قال: "ومعلوم أن الإيمان هو الإقرار؛ لا مجرد التصديق. والإقرار ضمن قول القلب الذي هو التصديق وعمل القلب الذي هو الانقياد"⁽²⁾.

وشرعاً: تصديق بالجنان، وقول باللسان، وعمل بالجوارح والأركان؛ يزيد بالطاعة، وينقص بالمعصية⁽³⁾.

أركان الإيمان:

وللإيمان ستة أركان، كما في قوله تعالى: ﴿آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَأَتْ بِهِ وَكُتِبَ لَهُ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ⁽⁴⁾﴾.

ولما سأل جبريل عليه السلام النبي صلى الله عليه وسلم عن معنى الإيمان، بقوله: فأخبرني عن الإيمان. قال: «أن تؤمن بالله، وملائكته، وكتبه، ورسله، واليوم الآخر، وتؤمن

(1) انظر: الصحاح للجوهري 2071/5، ولسان العرب لابن منظور 140/1، و تاج العروس للزبيدي 187/34: مادة (أمن).

(2) مجموع الفتاوى 638/7.

(3) انظر: الإيمان: حقيقته، خوارمه، نوافذه للشيخ عبد الله بن عبد الحميد الأثري، ص/26.

(4) سورة البقرة، رقم الآية: (285).

بِالْقَدَرِ خَيْرِهِ وَشَرِّهِ»⁽¹⁾.

فاستفدنا من هذه الآية والحديث على أن أركان الإيمان ستة، وهي: 1- الإيمان بالله. 2- الإيمان بالملائكة. 3- الإيمان بالكتب. 4- الإيمان بالرسول. 5- الإيمان باليوم الآخر. 6- الإيمان بالقدر خيره وشره من الله تعالى.

الإيمان والصحة النفسية:

إن الإيمان من أقوى السلاح في يد المؤمن في مواجهة أنواع المشاكل والمصائب، منها مشاكل نفسية، فكلما قوي إيمان العبد استولى على المشاكل. وكما سبق بأن للإيمان ستة أركان، وهي:

أولاً: الإيمان بالله:

والمراد بـ الإيمان بالله: هو التصديق الجازم من صميم القلب بوجود ذاته تعالى الذي لم يسبق بضد ولم يعقب به، هو الأول فليس قبله شيء، والآخر فليس بعده شيء، والظاهر فليس فوقه شيء، والباطن فليس دونه شيء، حيّ قيوم، أخذَ صَمَدٌ ﴿لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ * وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ﴾⁽²⁾، وتوحيده بإلهيته وربوبيته وأسمائه وصفاته⁽³⁾.

ومن فوائد الإيمان بالله في تحقيق الصحة النفسية:

1. تقوية صلة العبد بربه عزوجل:

تقوية الصلة بين العبد وربه تنجي العبد من القلق والحزن والغم، كما ورد ذلك في وصيته صلى الله عليه وسلم لعبد الله بن عباس رضي الله عنهما:

﴿ يَا عَلَامُ إِنِّي أَعْلَمُكَ كَلِمَاتٍ: احْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظْكَ، احْفَظِ اللَّهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعِثْ فَاسْتَعِثْ بِاللَّهِ، وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ، وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ، رُفِعَتِ الْأَقْلَامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ ﴾⁽⁴⁾.

(1) أخرجه مسلم في كتاب الإيمان، باب بيان الإيمان والإسلام والإحسان 36/1 (1).

(2) سورة الإخلاص، الأيمان: (3، 4).

(3) أعلام السنة المشهورة لاعتقاد الطائفة الناجية المنصورة، للحافظ بن أحمد الحنكفي، ص/45.

(4) أخرجه الترمذي في كتاب صفة القيامة والرقائق والورع عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، باب (بدون ترجمة) 566/1

(2516)، وهذا اللفظ له. وأخرج نحوه أحمد 19/5 (2803)، و المقدسي في الأحاديث المختارة 22/10 (12) وعندهما

زيادة: «شُغِرْتُ إِلَيْهِ فِي الرِّخَاءِ يَغْرِفُكَ فِي الشَّدَةِ» وكذلك: «وَاعْلَمْ أَنَّ فِي الصَّبْرِ عَلَى مَا تُثَرِّهُ خَيْرًا كَثِيرًا وَأَنَّ =

هذا الحديث فيه وصايا عظيمة وقواعد كلية من أهم أمور الدين، قال بعض العلماء: تدبرث هذا الحديث، فأدهشني وكِدْتُ أُطِيشُ، فوا أسفى من الجهل بهذا الحديث، وقلة التفهم لعنايه⁽¹⁾.
كما يفيد الحديث بأن الله سبحانه وتعالى يحفظ عباده الذين يحفظونه سبحانه. والمراد بحفظ الله: حفظ حدوده، وحقوقه، وأوامره، ونواهيه. يعني الوقوف عند الأوامر بالامتثال، وعند النواهي بالاجتناب⁽²⁾. فمن فعل ذلك يكون قوية الصلة بالله عز وجل، وهكذا يدخل في ذمة الله ومن ثم يحفظه الله.

والمراد بحفظ الله عبده يدخل فيه نوعان:

أحدهما: حفظه له في مصالح دينه، كحفظه في بدنه وولده وأهله وماله. قال الله تعالى: ﴿لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّن بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ﴾⁽³⁾. قال ابن عباس: "هم الملائكة يحفظونه بأمر الله، فإذا جاء القدر خُلُوا عنه"⁽⁴⁾. وقال مجاهد: "ما من عبد إلا له ملك، يحفظه في نومه ويقظته من الجن والإنس والهوام، فما من شيء يأتيه إلا قال: وراءك، إلا شيناً أذن الله فيه فيصيبه"⁽⁵⁾.

ثانيهما: حفظ الله للعبد في دينه وإيمانه، فيحفظه في حياته من الشبهات المضلة، ومن الشهوات الخُرمة، ويحفظ عليه دينه عند موته، فيتوفاه على الإيمان⁽⁶⁾.

كما أن هذا الحديث فيه تسلية للعبد بأن المصائب والمحن لا تصيبه إلا بقدر الله تعالى، فيكون بذلك هادئ القلب مرتاح البال لا يحزنه ولا يقلقه نوائب الزمان.

= الثَّمَرُ مَعَ الضُّمِّ وَأَنَّ الْفَرْجَ مَعَ الْقُرْبِ وَأَنَّ مَعَ الثَّمَرِ يُنْزَلُ». كلهم بطرق عن ليث بن سعد، عن قيس بن الحجاج، عن حنشل، عن ابن عباس. قلت: قيس بن الحجاج، صدوق، كما في التقريب رقم: (5603)، وباقي رجال إسناده ثقات. فالحديث بهذا الإسناد حسن. قال الترمذي: "حديث حسن صحيح"، وحسنه العجلوني في كشف الخفاء (303/1) وقال ابن رجب: طريق حنشل التي خرجها الترمذي حسنة جيدة. جامع العلوم والحكم 462/1.

(1) انظر: جامع العلوم والحكم لابن رجب 462/1.

(2) المرجع السابق نفسه.

(3) سورة الرعد، رقم الآية: (11).

(4) جامع البيان في تأويل آي القرآن 371/16.

(5) المصدر السابق 373/16.

(6) جامع العلوم والحكم 465/1.

2. حصول الطمأنينة والسكون:

الإيمان بالله يلقي في قلب المؤمن الطمأنينة، والسكينة، والثبات، وبقيه من عوامل الفلق والخوف والاضطراب، كما قال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَرْزُقُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا⁽¹⁾﴾. وقال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ⁽²⁾﴾.

وقال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنشَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً⁽³⁾﴾.

وقال تعالى: ﴿يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ⁽⁴⁾﴾. وقال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّابِرِينَ مِنَ الْيَهُودِ وَالنَّصَارَى وَالْمُسْلِمِينَ سَوَاءٌ مِّنْ لَّدُنَّا يَوْمَ تَأْتِي سُورَةُ الْآخِرَةِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ⁽⁵⁾﴾. وقال تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ⁽⁶⁾﴾.

فهذه الآيات وغيرها تدل على أن الإيمان والعمل الصالح من أسباب الطمأنينة والسكينة النفسية.

3. الصبر عند الشدائد:

الإيمان بالله يلهم صاحبه الصبر عند الشدائد والبلاء، كما قال تعالى: ﴿وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ⁽⁷⁾﴾.

(1) سورة الفتح، رقم الآية: (4).

(2) سورة الأنعام، رقم الآية: (82).

(3) سورة النحل، رقم الآية: (97).

(4) سورة إبراهيم، رقم الآية: (27).

(5) سورة البقرة، رقم الآية: (62).

(6) سورة فصلت، رقم الآية: (30).

(7) سورة البقرة، رقم الآية: (177).

♦ عن صهيب رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ. إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ. وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ. إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ. وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ»⁽¹⁾.

هذا الحديث يبين أحوال الإنسان في اليوم والليلة، فلا تخلو من حالتين؛ وهما: إما أن يصيبه نعماء، أو يصيبه ضراء. فإن أصابته نعماء يشكر الله، وإن أصابته ضراء يصبر ولا يتسخط على ربه بل يرضى بقضاء ربه، وبالتالي يهون عليه المصائب ويحول عنه الكربات.

4. المرونة في مواجهة الواقع:

وهي من أهم ما يحصن الإنسان من القلق أو الاضطراب حين يتدبر قوله تعالى: ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾⁽²⁾.

وقال تعالى: ﴿فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَنَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾⁽³⁾.

5. توافق المسلم مع الآخرين:

إن الموافقة مع الآخرين، والتسامح، والتعاون على البر والتقوى من الأمور التي تعين على ازدياد المحبة والمودة، وتساعد على إبعاد البغضاء وكظم الغيظ. وجميع هذه الأمور دليل على قوة التوازن النفسي: ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ * وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ﴾⁽⁴⁾.

وبالجملة: فكلما قوي إيمان العبد بربه عز وجل، يزيد ثقته به سبحانه وتعالى، وكلما تمكنت هذه الثقة في قلبه تبددت منه المخاوف، فتكون هادئ النفس، رابط الجأش، مطمئن القلب عند تعرضه للمحن والبلايا والأقدار المؤلمة ﴿الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ * فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةِ مِّنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَّمْ يَمَسْسَهُمْ

(1) أخرجه مسلم في كتاب الزهد والرقائق، باب المؤمن أمره كله خير 2295/4 (2999).

(2) سورة البقرة، رقم الآية: (216).

(3) سورة النساء، رقم الآية: (19).

(4) سورة فصلت، رقم الآيات: (34، 35).

سُوءٌ⁽¹⁾». «وَلَمَّا رَأَى الْمُؤْمِنُونَ الْأَحْزَابَ قَالُوا هَذَا مَا وَعَدَنَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَصَدَقَ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَمَا زَادَهُمْ إِلَّا إِيمَانًا وَتَسْلِيمًا⁽²⁾».

قال ابن القيم رحمه الله: "في القلب شَيْءٌ لَا يَلْمُهُ إِلَّا الْإِقْبَالُ عَلَى اللَّهِ. وفيه وحشة، لا يزِيلُهَا إِلَّا الْإِنْسُ بِهِ فِي خُلُوتِهِ. وفيه حزن لا يذهبُهُ إِلَّا السُّرُورُ بِمَعْرِفَتِهِ، وَصَدَقَ مُعَامَلَتُهُ"⁽³⁾.
ثانياً: الإيمان بالملائكة.

والمراد به، الإيمان الجازم بوجودهم، وبما ورد في الكتاب والسنة من صفاتهم وأفعالهم. فهم عالم غيبي خلقهم الله لعبادته، «لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ⁽⁴⁾». وقد حكم الله عز وجل بالضلال على من أنكر وجود الملائكة: «وَمَنْ يَكْفُرْ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا بَعِيدًا⁽⁵⁾».

إن الإيمان بالملائكة يثبت في قلب المؤمن الشعور بالطمأنينة، فالمؤمن يشعر بأن الله سبحانه وتعالى جعله معه ملائكة يحفظونه من الجن والشياطين ومن كل شر. قال تعالى: «لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ⁽⁶⁾».

قال ابن عباس: "هم الملائكة يحفظونه بأمر الله، فإذا جاء القدر خَلُّوا عَنْهُ"⁽⁷⁾.
وقال مجاهد: "ما مِنْ عَبْدٍ إِلَّا لَهُ مَلَكٌ، يحفظه في نومه ويقظته من الجن والإنس والهوام، فما من شيء يأتيه إلا قال: وراءك، إلا شيئاً أذن الله فيه فيصيبه"⁽⁸⁾.

وقال تعالى: «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ⁽⁹⁾». فالذي يؤمن بالركن الأول من الإيمان - من ضمنها الاعتقاد الجازم بربوبيته سبحانه - ثم يستقيم عليه؛ ينزل الله الملائكة - والإيمان بهم الركن

(1) سورة آل عمران، رقم الآية: (173).

(2) سورة الأحزاب، رقم الآية: (22).

(3) مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين لابن القيم 172/3.

(4) سورة التحريم، رقم الآية: 6.

(5) سورة النساء، رقم الآية: 136.

(6) سورة الرعد، رقم الآية: 11.

(7) جامع البيان في تأويل آي القرآن 371/16.

(8) المصدر السابق 373/16.

(9) سورة فصلت، رقم الآية: 30.

الثاني- مبشرين لهم بعدم الخوف والحزن. فيكون يمثل هذه البشارات العظيمة والمؤيدات الربانية مرتاحاً فلا يخاف ولا يحزن من المشاكل الدنيوية.

ثالثاً: الإيمان بالكتب.

والمراد به: الإيمان بجميع الكتب التي أنزلها الله على رُسله سواء ما علمنا اسمه كالقرآن والتوراة والإنجيل والزبور وغيرها أو ما لم نعلمه. وهذا الإيمان داعم قوي للصحة النفسية، وخصوصاً القرآن الكريم الذي أنزل الله لهداية الناس، وفيه هدى وشفاء، كما قال تعالى: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ⁽¹⁾﴾.

رابعاً: الإيمان بالرُّسل.

والمراد به: الإيمان بالرُّسل -عليهم السلام- هو الاعتقاد الجازم بأن الله بعث في كل أمة رسولاً يدعوهم إلى عبادة الله وحده لا شريك له، كما قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنِ اعْبُدُوا اللَّهَ وَاجْتَنِبُوا الطَّاغُوتَ فَمِنْهُمْ مَّنْ هَدَى اللَّهُ وَمِنْهُمْ مَّنْ حَقَّتْ عَلَيْهِ الضَّلَالَةُ فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكَذِّبِينَ⁽²⁾﴾.

ومن ثمرات الإيمان بالرسل، أن الإنسان يهتدي إلى العلم الصحيح والفهم الدقيق، كما يأخذ العظات والعبر من قصصهم ومن ثم يقوي لديه العزم بتحمل المشاق ومصاعب الدنيا، والصبر على الأذى.

خامساً: الإيمان باليوم الآخر.

ومعناه: التصديق الجازم بإتيانه لا محالة، والعمل بموجب ذلك. ويدخل في ذلك الإيمان بأشراط الساعة وأماراتها التي تكون قبلها لا محالة. وبالْموت وما بعده من فتنة القبر وعذابه ونعيمه وبالنفخ في الصور وخروج الخلائق من القبور وما في موقف القيامة من الأهوال والأفزع وتفصيل المحشر: نشر الصحف، ووضع الموازين، وبالصرات والحوض، والشفاعة وغيرها، وبالجنة ونعيمها الذي أعلاه؛ النظر إلى وجه الله عز وجل، وبالنار وعذابها؛ الذي أشده حجبهم عن ربهم عز وجل⁽³⁾.

(1) سورة الإسراء، رقم الآية: 82.

(2) سورة النحل، رقم الآية: 36.

(3) أعلام السنة المنشورة لاعتقاد الطائفة الناجية المنصورة للحافظ الحكيم، ص/129.

ومن فوائد الإيمان باليوم الآخر في تحقيق الصحة النفسية، بأن الذي يؤمن باليوم الآخر ينظر إلى الدنيا بنظرة فانية وأنها لا تساوي شيئاً فهي قصيرة جداً، فالذي يصل إلى هذه النتيجة فلا يحزن على ما فاتته من الدنيا أو فقد جزءاً منها، بخلاف الذي لا يؤمن باليوم الآخر والبعث والنشور؛ فهو ينظر إلى الدنيا كأنها دار خلد ﴿وَقَالُوا إِن هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا وَمَا نَحْنُ بِبَعُوثِينَ⁽¹⁾﴾ يكون دائماً في قلق واضطراب حينما يفقد منه أدنى شيء فيها، ويزيد القلق حينما يضع قدمه في سن الكهولة ويرى الموت أمامه. وهذا هو المشاهد عند كثير من الغربيين الذين يعيشون قلقاً واضطراباً في أواخر حياتهم في مصحات الأمراض النفسية. وفي المقابل فالمؤمن الذي قضى حياته بطاعة ربه، ينشأ في قلبه الشوق إلى لقاء ربه وإلى حصول النعم، فيقضي حياته في غاية السرور والسعادة والسكينة والطمأنينة.

خامساً: الإيمان بالقضاء والقدر:

وللإيمان بالقضاء والقدر له أربع مراتب:

المرتبة الأولى: الإيمان بعلم الله المحيط بكل شيء، الذي لا يعزب عنه مثقال ذرة في السماوات ولا في الأرض، وأنه تعالى قد علم جميع خلقه قبل أن يخلقهم، وعلم أرزاقهم وآجالهم وأقوالهم وأعمالهم وجميع حركاتهم وسكناتهم وأسرارهم وعلانياتهم ومن هو منهم من أهل الجنة ومن هو منهم من أهل النار.

المرتبة الثانية: الإيمان بكتابة ذلك، وأنه تعالى قد كتب جميع ما سبق به علمه أنه كائن، وفي ضمن ذلك: الإيمان باللوح والقلم.

المرتبة الثالثة: الإيمان بمشيئة الله النافذة وقدرته الشاملة، وهما متلازمان من جهة ما كان وما سيكون، ولا ملازمة بينهما من جهة ما لم يكن ولا هو كائن؛ فما شاء الله تعالى فهو كائن بقدرته لا محالة وما لم يشأ الله تعالى لم يكن لعدم مشيئة الله إياه لا لعدم قدرة الله عليه، تعالى الله عن ذلك وعز وجل: ﴿وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعْجِزَهُ مِنْ شَيْءٍ فِي السَّمَاوَاتِ وَلَا فِي الْأَرْضِ إِنَّهُ كَانَ عَلِيمًا قَدِيرًا⁽²⁾﴾.

المرتبة الرابعة: الإيمان بأن الله تعالى خالق كل شيء، وأنه ما من ذرة في السماوات ولا في الأرض ولا فيما بينهما إلا والله خالقها وخالق حركاتها وسكناتها سبحانه، لا خالق غيره ولا رب سواه⁽³⁾.

(1) سورة الأنعام، رقم الآية: (24).

(2) سورة فاطر، رقم الآية: (44).

(3) أعلام السنة المشهورة لاعتقاد الطائفة الناجية المنصورة، للحافظ الحكيم، ص/181.

ومن فوائد الإيمان بالقضاء والقدر في تحقيق الصحة النفسية:

إن الإيمان بالقضاء والقدر من أعظم وسائل تحقيق الصحة النفسية، لأن صاحبه يؤمن إيماناً تاماً بأن أمره بيد الله عز وجل وأن كل شيء مكتوب، فحينما يعلم أن الأمور مكتوبة و مفروغ منها؛ فلا يحزن، كما قال تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ * لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ⁽¹⁾﴾.

وقال عليه الصلاة والسلام: «...وَأَعْلَمُ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَّمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ، وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَّمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ، رُفِعَتِ الْأَقْلَامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ...»⁽²⁾.

وهذا الحديث يقوي إيمان العبد بالقضاء والقدر بحيث يرى أنه لا يستطيع أن يضره إلا ما قد كتب الله عليه، ولا أحد يستطيع أن ينفعه إلا ما قد كتبه الله له. وإذا وصل إيمانه بهذه المثابة، يحصل له كمال السعادة والراحة النفسية.

أثر الإيمان في تحقيق الصحة النفسية في ضوء العلم الحديث:

هناك عدة دراسات علمية تؤكد أن الإيمان بالله فطرة مغروسة في النفس البشرية، وتوظيف آلياتها بالعبادة طريقاً إلى الصحة والسعادة، فهي تقدم العون على التخلص من آلام ومُعانات النفس والشفاء من الاضطرابات كالقلق والتوتر والكآبة...

كما تقول الدراسات أن الإيمان بالله عز وجل وعبادته سبحانه وتعالى نزوع فطري، لها آلياتها ومراكزها بالمخ وإذا لم يحسن الإنسان توظيفها أهم ما يميزه عن الحيوان، تعرض لفقدان التوازن النفسي والبدني⁽³⁾.

وهناك كتاب صدر مؤخراً في الولايات المتحدة الأمريكية لمتخصصين في علم الأعصاب. والكتاب هو خلاصة تجارب ودراسات للباحث اندرو نيوبيرغ (Andrew Newberg) الأستاذ المساعد في جامعة بنسلفانيا (Pennsylvania) وقد وجد هذا الباحث أن الإيمان بالله مهم جداً

(1) سورة الحديد، رقم الآيات: (22 . 23).

(2) سبق ترجمته في صفحة: (372)، حاشية: (4).

(3) انظر المقال بعنوان: "الإيمان شفاء للنفس والأبدان" للذكور محمد دودح. [مجلة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة/ مكة المكرمة،

وعظيم جداً للإحساس بالأمن، ولتحسين حالة الدماغ وعمله، وأن الإيمان يحدث تغيرات دائمة في طريقة عمل الدماغ، فيؤخر مرض الزهايمر (*Alzheimer's disease*)، ويساعد الإنسان على التأقلم مع محيطه من أجل حياة أفضل.

كما ذكر في هذا الكتاب بأن الإيمان بالله يحدث تغيرات دائمة في دماغ الإنسان. والإيمان يكافح مرض الخرف الناتج عن موت عدد كبير من خلايا الدماغ بشكل مفاجئ. كما يعالج مرض باركنسون *Parkinson's disease* بالإضافة إلى علاج الاضطرابات النفسية⁽¹⁾.

وقال الدكتور لورنس ميكيني [عميد المؤسسة الأمريكية لعلاج الاضطرابات الذهنية]: إن ممارسة التأمل العميق باعتباره صورة من الخشوع، قد يساعد في حد ذاته على التغلب على الشعور بالألم النفسي والإحباط، ويعيد التوازن في توزيع النشاط في مراكز المخ ويخفف شحنات الشعور بالتعب وفقدان الأمل حتى عند غير المؤمنين⁽²⁾.



(1) انظر الكتاب "HOW GOD CHANGES YOUR BRAIN" للدكتور اندرو نيوبيرغ (Andrew Newberg) ص/7.4، وهو منشور على موقع: <http://www.amazon.com>

(2) انظر نفس المقال للدكتور محمد دودح ، وانظر أيضاً: المقال بعنوان: "أسرار الشفاء بالصلاة" لعبد الدائم الكحيل، منشور على موقعه المخصص لبيان الإعجاز العلمي في الكتاب والسنة: www.kaheel7.com/ar

المطلب الثاني: القيام بالعبادات الشرعية.

إن للعبادات الشرعية كما لها فوائد صحية بدنية، كذلك لها فوائد صحية نفسية. ومن أهم العبادات الشرعية بعد الإيمان بالله، هي الفرائض الدينية التي من أحب الأعمال إلى الله، كما قال سبحانه في الحديث القدسي: "وَمَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِمَّا افْتَرَضْتُ عَلَيْهِ" (1). والالتزام بالأعمال الصالحة على وجه العموم وأداء الفرائض على وجه الخصوص لها آثار ملموسة في تحقيق الصحة النفسية.

1. الصلاة والصحة النفسية:

إن الصلاة فكما لها فوائد صحية بدنية والتي ثم ذكرها فيما سبق، كذلك لها فوائد صحية نفسية، لذا فقد كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمرٌ أو فرعه يدعو بلالاً لإقامة الصلاة.
♦ عن حذيفة رضي الله عنه، قال: "كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى" (2).
وفي رواية: أنه صلى الله عليه وسلم إذا حَزَبَهُ أَمْرٌ أو فرعه نادى بلالاً: «أرحنا بها يا بلال!» (3).
♦ عن أنس رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «حُتِبَ إِلَيَّ مِنَ الدُّنْيَا النِّسَاءُ وَالطِّيبُ وَجُعِلَتْ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ» (4).

يدل هذه الأحاديث على أن بالصلاة يحصل المؤمن الراحة النفسية، كما كان من شأنه عليه الصلاة والسلام حينما حزبه أمر فرغ إليها. قال المناوي رحمه الله في شرح حديث: «قُمْ فَصَلِّ فَإِنَّ فِي الصَّلَاةِ شِفَاءً» (5) ما نصّه: "فإن في الصلاة شفاء من الأمراض القلبية والبدنية، والهموم

(1) جزء من حديث أبي هريرة رضي الله عنه: أخرجه البخاري في كتاب الرقاق، باب المواضع 192/4 (6502).

(2) أخرجه أبو داود في كتاب الصلاة، باب وقت قيام النبي صلى الله عليه وسلم من الليل 205/1 (1319)، وأحمد 330/38 (23299)، كلاهما عن طريق يحيى بن زكريا عن عكرمة بن عمار، عن محمد بن عبد الله الدؤلي، عن عبد العزيز بن أخي حذيفة، عن حذيفة به. وفيه: محمد بن عبد الله الدؤلي وهو مقبول كما في "التقريب" ص/864، رقم: 6080. والحديث حسنه الحفاظ في الفتح 205/3، كما حسنه بشواهد الشيخ الألباني في صحيح سنن أبي داود 361/1 (1319)، وقال الشيخ شعيب الأرنؤوط وآخرون: صحيح لغيره.

(3) سبق ترجمته في صفحة: (29)، حاشية: (2).

(4) سبق ترجمته في صفحة: (280)، حاشية: (3).

(5) الكلام على الحديث قد سبق في صفحة: (29) حاشية: (4).

والغموم قال تعالى: ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾⁽¹⁾. ولهذا كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمر فزع إليهما، والصلاة مجلبة للرزق، حافظة للصحة، دافعة للأذى، مطردة للداء، مقوية للقلب، مفرحة للنفس، مذهبة للكسل، منشطة للجوارح، عمدة للقوى، شارحة للصدر، مغذية للروح، منورة للقلب، مبيضة للوجه، حافظة للنعمة، دافعة للنقمة، جالبة للبركة، مبعدة للشيطان، مقربة من الرحمن، وبالجملة فلها تأثير عجيب، في حفظ صحة القلب والبدن وقواهما، ودفع المواد الرديئة عنهما، لاسيما إذا وفيت حقها من التكميل، فما استدفعت أذى الدارين واستجلبت مصالحهما بمثلها، وسرّها أنها صلة بين العبد وربّه، وبقدر الوصلة يفتح الخير، وتفاض النعم، وتدفع النقم⁽²⁾.

♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «يَغْقُدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ⁽³⁾ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلَاثَ عَقَدٍ. يَضْرِبُ كُلَّ عَقْدَةٍ عَلَيْكَ نِيلٌ طَوِيلٌ فَأَرْقُدُ. فَإِنْ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ؛ انْحَلَّتْ عَقْدَةٌ. فَإِنْ تَوَضَّأَ؛ انْحَلَّتْ عَقْدَةٌ. فَإِنْ صَلَّى؛ انْحَلَّتْ عَقْدَةٌ. فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ، وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسَلَانَ⁽⁴⁾».

أفاد هذا الحديث بأن الشيطان يعقد على مؤخرة رأس النائم ثلاثة عقد ثم يضرب عليها ليصده عن قيام الليل وصلاة الفجر بإنزال النعاس عليه فيستيقظ بعدها خبيث النفس كسلان، فإن هو استيقظ وذكر الله وتوضأ وصلى ركعتين انحلت تلك العقد فأصبح طيب النفس مسروراً بما وفقه الله له من الطاعة، وبما وعده من الثواب، وبما زال عنه من عقد الشيطان.

وفي دراسة معاصرة أكد الباحثون أن المحافظين على الصلاة بغض النظر عن دياناتهم يتمتعون بصحة أفضل وباستقرار نفسي ولا يعانون من اضطرابات نفسية⁽⁵⁾.

قلت: وكيف بصلاة المسلمين الذين يعبدون الله تعالى بكل خشوع وخضوع فهي بلا شك أفضل، وأنها تلقي على صاحبها السكينة، وتساعد على الاستقرار النفسي.

(1) سورة البقرة، رقم الآية: (45)

(2) فيض القدير (689/4).

(3) قافية الرأس: مؤخره. وقيل: وسطه. والمراد تثقله في النوم وإطالته، فكانه قد خدّ عليه شداً وعقده ثلاث عقد. انظر: النهاية في غريب الحديث والأثر لابن الأثير، ص/766.

(4) أخرجه البخاري في كتاب التهجد، باب عقد الشيطان على قافية الرأس إذا لم يصل بالليل 355/1 (1142) واللفظ له، ومسلم في كتاب صلاة المسافرين وقصرها 537/1 (775).

(5) نقلاً عن المقال: "أسرار الشفاء بالصلاة"، على موقع: <http://www.kaheel7>

2. الزكاة والصحة النفسية:

إن الزكاة من أحد وسائل انشراح الصدر والشعور بالسعادة والاستقرار النفسي، ولعل السبب في ذلك شعور المزكي بطاعة الله، وشعوره بالسعادة حينما يلقي السرور والسعادة على مستحقي الزكاة.

ولقد بين القرآن الكريم هدف الزكاة في كلمتين تتضمنان الكثير من أسرار الزكاة وأهدافها الكبيرة، وهاتان الكلمتان: التطهير والتزكية. قال تعالى: ﴿خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ⁽¹⁾﴾. وهما يشملان كل تطهير وتزكية، سواء كانا ماديين أم معنويين، لروح الغني ونفسه، أو لماله وجسده، فنفس المزكي تزكو، وماله يزكو، وبدنه يزكو ويطهر.

ومن آثار الزكاة النفسية أنها تدفع الخوف والحزن، كما قال تعالى: ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يَتَّبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَذَى لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ⁽²⁾﴾. وقال تعالى: ﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ⁽³⁾﴾.

فالذين يؤدون زكاة أموالهم لا خوف عليهم في المستقبل، ولا هم يحزنون عن الماضي، وهكذا يحصل كمال الراحة النفسية والطمأنينة والسكينة.

3. الصوم والصحة النفسية:

إن الصوم مجرد طاعة لله عزوجل بعيداً عن الرياء والشُّعْمة، فهو عمل ذو فائدة جمة لنفس الإنسان وجسمه، وخاصة الذين يعانون من أمراض نفسية. والصوم كإقناع فكري وممارسة عملية، يقوّي لدى الإنسان كثيراً من جوانبه النفسية، فيقوي لديه الصبر والجلد والإرادة وضبط النوازع والرغبات ويعطي نفسه السكينة والرضا والفرح.

ومن فوائد الصوم النفسية:

1. تنمية الإخلاص في النفس لله تعالى: إن العبادات المفروضة الأخرى عينية إلا الصوم فإنه عبادة سرّية بين العبد وربّه، كما قال عليه الصلاة والسلام فيما يرويه عن ربّه عزوجل:

(1) سورة التوبة، رقم الآية: (103).

(2) سورة البقرة، رقم الآية: (262).

(3) سورة البقرة، رقم الآية: (274).

♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: قال الله عز وجل: «كُلْ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ...»⁽¹⁾. وهكذا يتقوى صلة العبد بربه عز وجل، فكلما قوي صلته بالله، انشرح الصدر، وسكن البال، واستقر النفس.

2. كسر للشهوة الجنسية: حينما تبلغ الشهوة الجنسية في المرء ذروتها، ولم يكن لديه طريقة مباحة لكسرها، فقد تؤدي إلى الاضطرابات النفسية. وفي هذه الحالة أرشد الشارع إلى الصوم معللاً بأنه له وجاء:

♦ عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه، قال: قال لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم: «يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ»⁽²⁾.

وقد سبق في تفسير الوجاء؛ بأنه كسر شهوة الجماع، فالصوم يمنع صاحبه عن التفكير في المعاصي والجنس والفواحش، ويلزمه بفضّ النظر، وبه يحصل له كمال الراحة النفسية. ذكر الدكتور عبد الجواد الصاوي . الباحث بمينة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة بمكة المكرمة . أنه قد أجري بحث عن تأثير الصيام المتواصل على الغدد الجنسية وكانت له نتائج إيجابية، وسلّط الضوء على وجه الإعجاز في هذا الحديث الشريف. وقد وُجد أن الإكثار من الصوم، مع الاعتدال في الطعام والشراب وبذل الجهد المعتاد، يقترّب من الصيام المتواصل، ويخفي الشاب فائدته في تثبيط غرائزه المتأججة بيسر، كما لا يتعرض إلى أخطار هذا النوع من الصيام، وهذا البحث يجلي بوضوح الإعجاز في قول النبي صلى الله عليه وسلم: «فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ» من وجهين:

الأول: الإشارة إلى أن الخصيتين هما مكان إنتاج عوامل الإثارة الجنسية حيث أن معنى الوجاء أن ترض أنثيا الفحل (خصيتيه) رضاً شديداً، يُذهب شهوة الجماع، ويتنزل في قطعه منزلة الخصي وقد ثبت أن في الخصيتين خلايا متخصصة في إنتاج هرمون التستوستيرون (Testosterone) وهو الهرمون المحرك والمثير للرجبة الجنسية، وأن قطع الخصيتين (الخصي) يُذهب هذه الرغبة، ويخمدّها تماماً.

(1) سبق ترجمته في صفحة: (36)، حاشية: (2).

(2) سبق ترجمته في صفحة: (283)، حاشية: (4).

الثاني: أن الإكثار من الصوم مشبطٌ للرغبة الجنسية وكابحٌ لها، وقد ثبت في هذا البحث هبوط مستوى هرمون الذكورة (التستوستيرون) (Testosterone) هبوطاً كبيراً أثناء الصيام المتواصل، بل وبعد إعادة التغذية بثلاثة أيام، ثم ارتفع ارتفاعاً كبيراً بعد ذلك، وهذا يؤكد أن الصيام له القدرة على كبح الرغبة الجنسية مع تحسينها بعد ذلك، وهذا يؤكد فائدة الصوم في زيادة الخصوبة عند الرجل بعد الإفطار⁽¹⁾.

3. صفاء الذهن: إن كثرة الأكل والشرب يعقبها الكسل في الجسم وبلادة في الفكر وميل للنوم، فالصوم ينشط الجسم والروح ويقبهما من البلادة والكسل.

4. الحج والصحة النفسية:

للحج آثار صحية نفسية جمة منها:

❖ أثر الشعور بالغفران على الصحة النفسية.

شعور الحاج بأنه بين يدي الله يغفر ذنوبه، التي أثقلت نفسه بالمعاناة والندم على ارتكاب المعاصي والذنوب، فينشج صدره بالغفران فتحل الطمأنينة والسعادة محل القلق والخوف والندم والحزن. وبذلك يعود المسلم من تأدية مناسك الحج بنفس مطمئنة ليكتسب مناعةً ضد الأمراض العصبية والنفسية، فكما يقول علماء الطب النفسي: "النفس المطمئنة تملك الوقاية من الأمراض العصبية والنفسية" كذلك تعود كل هذه المكتسبات النفسية على الجسد بالوقاية من الإصابة بالأمراض السيكوسوماتية . النفسجسمانية . وهي أمراض عضوية ناتجة عن أسباب نفسية⁽²⁾.

❖ أثر الشعور بالمساواة على الصحة النفسية.

إن الحج مظهر من مظاهر المساواة فما من غني أو فقير إلا وهو يلبس لباس الإحرام، ففيه راحة للجسد وشعورٌ بالمساواة بين البشر وأنهم متساوون أمام رب العالمين ولا يتفجع الإنسان إلا عمله الصالح، كما في هذا اللباس يرسخ في وجدان المحرم أنه لن يتفجع الإنسان سلطانه وثروته وجاقه وأولاده إلا من أتى الله بقلب سليم. وهذا الشعور يُخفف عن الإنسان إحساسه بالإخفاق والفشل في تحقيق مآربه الدنيوية والذي يولد الحقد والضغينة وهما أم الأمراض النفسية.

(1) انظر المقال بعنوان: "من أوجه الإعجاز العلمي في الصيام" للدكتور عبد الجواد الصاوي. مجلة الإعجاز العلمي، مكة المكرمة، العدد الأول.

(2) انظر المقال بعنوان: "تأدية مناسك الحج... نرفع لياقة المسلم الصحية" إعداد: الدكتور أحمد سامح. جريدة الراي اليومية، الصادرة عن دولة الكويت، تاريخ 2008/10/1م.

وكذلك في التلبية راحة للنفس الفليقة وتهدئة للأعصاب المتوترة، لأن في المناجاة لله تعالى شفاءً للنفس المتأزمة، وتفريج الكرب عن الصدر.

﴿ أثر الاجتناب من الفسق والفجور على الصحة النفسية: ﴾

يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿ الْحُجَّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَاتٌ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ الْحُجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحُجِّ ⁽¹⁾ ﴾.

إن الجدال والشتيم واللعن من الأمور التي تولد الحقد والعداوة بين المسلمين، وهي (أي الحقد والعداوة) من أهم أسباب الأمراض النفسية. وحينما يمنع الإسلام هذه الرذائل في أيام الحج على وجه الخصوص وفي الأيام العادية على وجه العموم فإنه بذلك يهدئ النفس ويصفو من القلق والاكتئاب وغير ذلك من الأمراض النفسية.

5. الجهاد في سبيل الله والصحة النفسية:

إن الجهاد في سبيل الله من أعظم أسباب تحقيق الصحة النفسية، وهو حقاً خير سياحة في الأرض.

يقول ابن القيم رحمه الله: "وأما تأثير الجهاد في دفع الهم والغم، فامرّ معلوم بالوجدان، فإن النفس متى تركت صائِلَ الباطل وصَوْلته واستيلاءه، اشتد همُّها وغمُّها، وكرهها وخوفها، فإذا جاهدته الله أبدل الله ذلك الهمَّ والحزنَ فرحاً ونشاطاً وقوة، كما قال تعالى: ﴿ قَاتِلُوهُمْ يُعَذِّبُهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِيهِمْ وَيُنْصِرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ * وَيُذْهِبَ غَمَظَ قُلُوبِهِمْ ⁽²⁾ ﴾. فلا شيء أذهب لجوى القلب وغَمِّه وهَمِّه وخزنه من الجهاد". ⁽³⁾



(1) سورة البقرة، رقم الآية: (197).

(2) سور التوبة: (14-15).

(3) الطب النبوي، ص/152.

المطلب الثالث: تهذيب النفس بالأخلاق الكريمة.

معنى التهذيب في اللغة: هو التنقية والتطهير، يقال: هَذَبَ الشَّيْءَ يَهْذِبُهُ هَذْبًا، وَهَذَبَهُ: نَقَّاهُ وَأَخْلَصَهُ، وَقِيلَ: أَصْلَحَهُ. وَالْمُهَذَّبُ مِنَ الرِّجَالِ: الْمُخْلَصُ النَّقِيُّ مِنَ الْغُيُوبِ؛ وَرَجُلٌ مُهَذَّبٌ أَيُّ مُطَهَّرٌ الْأَخْلَاقِ⁽¹⁾.

فالرجل المهذب هو مطهر النفس والباطن من الأخلاق الرذيلة والصفات الذميمة. والإنسان لها جانبان: جانب جسماني مادي، وجانب روحي معنوي، فجانبا الجسماني يعيش في الدنيا لفترة محددة، وبالجانب الروحي ينتقل إلى الآخرة ويقيم فيها أبداً: ﴿الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ * ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ مَّاءٍ مَّهِينٍ * ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِن رُّوحِهِ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ *﴾⁽²⁾.

وأما معنى الأخلاق: قال الراغب⁽³⁾ هو عبارة عن كل مرغوب فيه إما من جهة العقل وإما من جهة العرض وإما من جهة الحسن وأكثر ما يقال في عرف العامة فيما يدرك بالبصر وأكثر ما جاء في الشرع فيما يدرك بالبصيرة. أ. هـ ملخصاً. وأما الخلق فهو بضم الحاء واللام ويجوز سكونها قال الراغب: والخلق والخلق في الأصل واحد، كالشرب والشرب، والصرم والصرم، لكن خص الخلق بالهينات والأشكال والصور المدركة بالبصر، وخص الخلق بالقوى والسجاياء المدركة بالبصيرة. أ. هـ⁽⁴⁾. هذا وقد ورد في فضل الأخلاق أحاديث كثيرة، منها:

◆ عن النّوّاس بن سميّان الأنصاري رضي الله عنه، قال: سألت رسول الله صلى الله عليه وسلم عن البر والإثم؟ فقال: «الْبِرُّ حُسْنُ الْخُلُقِ، وَالْإِثْمُ مَا حَاكَ فِي صَدْرِكَ، وَكُرِهَتْ أَنْ يُطْلَعَ عَلَيْهِ النَّاسُ»⁽⁵⁾.

(1) انظر: لسان العرب 782/1، مادة: (هذب).

(2) سورة السجدة، الآيات: 7 إلى 9.

(3) الراغب: هو الحسين بن محمد بن المفضل، أبو القاسم الأصفهاني (أو الأصبهاني) المعروف بالراغب: أديب، من الحكماء العلماء. من أهل (أصبهان) سكن بغداد، واشتهر، حتى كان يقرن بالإمام الغزالي. له مؤلفات منها: "محاضرات الأدباء"، و"المفردات في غريب القرآن"، و"الذريعة إلى مكارم الشريعة"، وغيرها. توفي سنة 502 هـ. انظر: الأعلام للزركلي 255/2.

(4) انظر: المفردات في غريب القرآن للراغب الأصفهاني، ص/210.

(5) أخرجه مسلم في كتاب البر والصلة والآداب، باب تفسير البر والإثم 1980/4 (2553).

◆ وعن أبي الدرداء رضي الله عنه، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «مَا مِنْ شَيْءٍ يُوضَعُ فِي الْمِيزَانِ أَثْقَلَ مِنْ حُسْنِ الْخُلُقِ، وَإِنْ صَاحِبَ حُسْنِ الْخُلُقِ لَيَبْلُغَ بِهِ دَرَجَةً صَاحِبِ الصُّومِ وَالصَّلَاةِ»⁽¹⁾.

◆ وعن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أَتَمُّ الْمُؤْمِنِينَ إِيْمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا، وَخَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِنِسَائِهِمْ»⁽²⁾.

فهذه الأحاديث وغيرها تدل على عظم شأن الأخلاق في الإسلام، حيث إن الخلق الحسن من تكميل الإيمان، وأن البر هو حسن الخلق، وأن صاحب حسن الخلق يبلغ به درجة الصائم والمصلّي. ومن ثم يظهر نفسه من الأخلاق الرذيلة، وتسعد روحه، ويذهب عنه الهم والحزن، لأن من أسباب القلق: الذنوب والمعاصي، قال تعالى: ﴿وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ﴾⁽³⁾. وقال تعالى: ﴿ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ﴾⁽⁴⁾.

إذن فالاعتدال في الأخلاق هو صحة النفس والميل عن الاعتدال سقم ومرض فيها، كما أن الاعتدال في مزاج البدن هو صحة له، والميل عن الاعتدال مرض فيه، فعلاج البدن خير مثال لعلاج النفس، فإذا كان البدن يعالج بمحو العلل عنه وكسب الصحة له وجلبها إليه، فكذلك تعالج النفس بمحو الأخلاق الرديئة عنها وجلب الأخلاق الكريمة إليها. وكما أن البدن في الابتداء لا يخلق كاملاً وإنما يكمل ويقوى بالنشو والتربية بالغذاء فكذلك النفس تخلق ناقصة قابلة للكمال وإنما تكمل بالتربية وتهذيب الأخلاق والتغذية بالعلم. وكما أن البدن إن كان صحيحاً فشأن الطبيب تهديد القانون الحافظ للصحة وإن كان مريضاً فشأنه جلب الصحة إليه، فكذلك النفس منك إن كانت ركية

(1) أخرجه أبو داود في كتاب الأدب، باب في حسن الخلق 721/1 (4799)، والترمذي في كتاب البر والصلة، باب ما جاء في حسن الخلق 454/1 (2002) واللفظ له. قلت: رجال إسناده ثقات. وانظر: السلسلة الصحيحة، رقم: (876).

(2) أخرجه أبو داود في كتاب السنة، باب الدليل على زيادة الإيمان ونقصانه 702/1 (4682)، والترمذي في كتاب الرضاع، باب ما جاء في حق المرأة على زوجها 454/1 (2002) واللفظ له. وأحمد في المسند 114/16 (10106). كلهم بطرق عن محمد بن عمرو عن أبي سلمة عن أبي هريرة. قلت: رجال إسناده ثقات، عدا محمد بن عمرو، وهو: عقلمة الليثي، فإنه صدوق. كما في التقریب، رقم: (6228). فالحديث بهذا الإسناد حسن، لكن له شاهد من حديث عائشة كما عند الترمذي في سننه، برقم: (2612)، و أحمد، برقم: (24204). والحديث قال عنه قال الترمذي: حسن صحيح.

(3) سورة الشورى، رقم الآية: (30).

(4) سورة الروم، رقم الآية: (41).

طاهرة مهذبة فينبغي أن تسعى لحفظها وجلب مزيد قوة إليها واكتساب زيادة صفاتها وإن كانت عديمة الكمال والصفاء فينبغي أن تسعى لجلب ذلك إليها. وكما أن العلة المعيرة لاعتدال البدن الموجبة المرض لا تعالج إلا بضدها، فإن كانت من حرارة فبالبرودة، وإن كانت من برودة فبالحرارة، فكذلك الرذيلة التي هي مرض القلب علاجها بضدها فيعالج مرض الجهل بالتعلم، ومرض البخل بالتسخي، ومرض الكبر بالتواضع ومرض الشره بالكف عن المشتبهى تكلفاً، وكما أنه لا بد من الاحتمال لحرارة الدواء وشدة الصبر عن المشتبهيات لعلاج الأبدان المريضة، فكذلك لا بد من احتمال مرارة المجاهدة والصبر لمداواة مرض القلب، بل أولى فإن مرض البدن يخلص منه بالموت ومرض القلب والعياذ بالله تعالى مرض يدوم بعد الموت أبد الآباد. فإذن لا طريق للتخلص من مرض القلب إلا بترك الشهوات ومخالفتها. قال تعالى: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا * قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا*﴾⁽¹⁾.

قال بعض الحكماء من استولت عليه النفس صار أسيراً في حب شهواتها، محصوراً في سجن هواها مقهوراً مغلولاً زمامه في يدها تجرّه حيث شاءت فتمنع قلبه من الفوائد⁽²⁾.

أسس تهذيب النفس:

المراقبة: يقول الإمام ابن القيم رحمه الله في بيانه لمفهوم المراقبة: وهي دوام علم العبد وتيقنه بإطلاع الحق سبحانه وتعالى على ظاهره وباطنه فاستدامتة لهذا العلم واليقين بذلك هي المراقبة، وهي ثمرة علمه بأن الله سبحانه رقيب عليه، ناظر إليه، سامع لقوله، مطلع على عمله، ومن راقب الله في خواطره عصمه الله في حركات جوارحه⁽³⁾.

فالمسلم مطالب بمراقبة الله تعالى في كل حين، وفي جميع أحواله، لأنه سبحانه وتعالى لا يخفى عليه شيء. ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَخْفَىٰ عَلَيْهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ﴾⁽⁴⁾. وقال تعالى: ﴿الَّذِي بَرَّاكَ حِينَ تَقُومُ * وَتَقْلُبُكَ فِي السَّاجِدِينَ﴾⁽⁵⁾.

(1) سورة الشمس، رقم الآيات: (7-10).

(2) إحياء علوم الدين للغزالي 66/3.

(3) مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، لابن القيم 65/2.

(4) سورة آل عمران، رقم الآية: (5).

(5) سورة الشعراء، الآيتان: (218-219).

وقال عليه الصلاة والسلام في حديث جبريل عليه السلام المشهور لما سأله عن الإحسان، قال: «أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَمَا أَنْتَ تَرَاهُ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ»⁽¹⁾.

● المحاسبة: إن المسلم مأمور بمحاسبة نفسه، قال تعالى: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ»⁽²⁾.

يقول الإمام ابن كثير رحمه الله في تفسير هذه الآية: أي: حاسبوا أنفسكم قبل أن تموتوا، وانظروا ماذا آذختم لأنفسكم من الأعمال الصالحة ليوم معادكم وعرضكم على ربكم⁽³⁾.

ويروى عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه أنه قال: "حاسبوا أنفسكم قبل أن تموتوا، وتزينوا للعرض الأكبر، وإثما يحف الحساب يوم القيامة على من حاسب نفسه في الدنيا"⁽⁴⁾.

وقال الحسن البصري رحمه الله، المؤمن قوام على نفسه يحاسبها الله، وإثما خفف الحساب على قوم حاسبوا أنفسهم في الدنيا، وإثما شق الحساب يوم القيامة على قوم أخذوا هذا الأمر من غير محاسبه⁽⁵⁾.

أقسام محاسبة النفس:

ومحاسبة النفس نوعان: نوع قبل العمل ونوع بعده.

النوع الأول: فيقف عند أول همته وإرادته ولا يبادر بالعمل حتى يتبين له رجحانه على تركه، قال الحسن: "رحم الله عبدا وقف عند همه فإن كان لله مضى وإن كان لغيره تأخر".

النوع الثاني: محاسبة بعد العمل، وهو ثلاثة أنواع:

- أحدها: محاسبتها على طاعة قصرت فيها من حق الله فلم توقعها على الوجه الذي ينبغي. وحق الله في الطاعات بمراعات ستة أمور وهي: الإخلاص في العمل، والنصيحة لله فيه، ومتابعة الرسول صلى الله عليه وسلم فيه، وشهوده مشهد الإحسان فيه، وشهود منة الله عليه فيه، وشهود تقصيره فيه بعد ذلك كله، فيحاسب نفسه هل وفى هذه المقامات حقها، وهل أتى في هذه الطاعات.
- الثاني: أن يحاسب نفسه على عمل كان تركه خيرا له من فعله.

(1) أخرجه البخاري في كتاب بدء الوحي، باب باب سؤال جبريل النبي صلى الله عليه وسلم عن الإيمان، والإسلام، والإحسان، وعلم الساعة، رقم الحديث: (50)، ومسلم في كتاب الإيمان، باب الإيمان ما هو وبيان خصاله، رقم الحديث: (5).

(2) سورة الحشر، رقم الآية: (18).

(3) تفسير القرآن العظيم 77/8.

(4) أخرجه الترمذي في كتاب صفة القيامة والرقائق والورع، باب (25) 554/1 (2459).

(5) إحياء علوم الدين 404/4.

- الثالث: أن يحاسب نفسه على أمر مباح أو معتاد لما فعله، وهل أراد به الله والدار الآخرة فيكون راجحاً فيه أو أراد به الدنيا وعاجلتها فيخسر ذلك الربح ويفوته الظفر به⁽¹⁾.



(1) انظر: محاسبة النفس، لأحمد فريد، ص/73.

المطلب الرابع: الالتزام بالأذكار وقراءة القرآن.

إن الإكثار من ذكر الله، والدعاء، وقراءة القرآن، من أعظم أسباب طمأنينة القلب وراحته. يأنس القلب بخالقه سبحانه وتعالى ومن ثم تنزل الوحشة والذبذبة والخيرة. قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (1)﴾.

وفي ذكر الله هنا قولان:

الأول: ذكر العبد لربه: من تسييح وتقليل وتكبير وغير ذلك. وبهذا المعنى أن القلوب لا تطمئن لشيء سوى ذكر الله، فإنه لا ألد للقلوب ولا أشهى ولا أحلى من محبة خالقها والأنس به ومعرفته. الثاني: وقيل إن المراد بذكر الله، كتابه الذي أنزله ذكرى للمؤمنين. فعلى هذا، معنى طمأنينة القلوب بذكر الله: أنها حين تعرف معاني القرآن وأحكامه تطمئن لها، فإنها تدل على الحق المبين المؤيد بالأدلة والبراهين، وبذلك تطمئن القلوب، فإنها لا تطمئن القلوب إلا باليقين والعلم، وذلك في كتاب الله، مضمون على أتم الوجوه وأكملها، وأما ما سواه من الكتب التي لا ترجع إليه فلا تطمئن بها، بل لا تزال قلقة من تعارض الأدلة وتضاد الأحكام» (2).

وقد ذكر النبي صلى الله عليه وسلم أن السكينة والطمأنينة تنزل بتلاوة القرآن:

◆ عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «..... وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِّنْ بُيُوتِ اللَّهِ، يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَيَتَذَكَّرُونَ بِبَيْنَهُمْ إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَغَشِيَتْهُمْ الرَّحْمَةُ وَخَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِندَهُ...» (3).

(1) سورة الرعد، رقم الآية: (28).

(2) انظر: تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، للشيخ السعدي ص/417.

(3) أخرجه مسلم في كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب فضل الاجتماع على تلاوة القرآن، وعلى الذكر 2074/4 (2699).

❖ عن البراء بن عازب رضي الله عنه، قال: كان رجل يقرأ سورة الكهف وإلى جانبه حصان مربوط بشطينين⁽¹⁾ فتغشته سحابة. فجعلت تدنو وتدنو. وجعل فرسه ينفر. فلما أصبح أتى النبي صلى الله عليه وسلم. فذكر ذلك له. فقال: «تِلْكَ السُّكِينَةُ نَزَلَتْ بِالْقُرْآنِ»⁽²⁾.

❖ عن أسيد بن حضير رضي الله عنه، بينما هو، ليلة، يقرأ في مِرْبَدِهِ⁽³⁾ إذ جالت فرسه. فقرأ. ثم جالت أخرى. فقرأ. ثم جالت أيضاً. قال أسيد: فخشيت أن تطأ بحبي [أي ابنه] فقممت إليها. فإذا مثل الظلّة فوق رأسي. فيها أمثال الشرج. عرجت في الجو حتى ما أراها. قال فغدوت على رسول الله صلى الله عليه وسلم فقلت: يا رسول الله! بينما أنا البارحة من جوف الليل أقرأ في مريدي. إذ جالت فرسي. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِقْرَأْ إِنَّ حُضِيرًا!» قال: فقرأت. ثم جالت أيضاً. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِقْرَأْ إِنَّ حُضِيرًا!» قال: فقرأت. ثم جالت أيضاً. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِقْرَأْ إِنَّ حُضِيرًا!» قال: فانصرفت. وكان يحبي قريباً منها. خشيت أن تطأه. فرأيت مثل الظلّة. فيها أمثال الشرج. عرجت في الجو حتى ما أراها. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «تِلْكَ الْمَلَائِكَةُ كَانَتْ تَسْمِعُ لَكَ. وَلَوْ قَرَأْتَ لَأُصْبَحْتَ يَرَاهَا النَّاسُ. مَا تَمْنَتِيَرُ مِنْهُمْ»⁽⁴⁾.

هذه الأحاديث تدل على أن قراءة القرآن، من أسباب نزول السكينة و الرحمة والملائكة، كما أن الاستماع إلى القرآن أيضاً له فضيلة. والمراد بالسكينة، كما قال النووي: السكينة هنا أشياء، المختار منها: ألها شيء من مخلوقات الله تعالى، فيه طمأنينة ورحمة ومعه الملائكة⁽⁵⁾.

الأذكار والأدعية النبوية كوقاية من الاضطرابات النفسية: إن الأذكار والأدعية كوقاية من الأعراض والآفات، كثيرة؛ منها:

(1) شطين: تسمية شطن. والشططن الحنبل، وقيل الحبل الطويل الشديد القتل يُسْتَقَى به، وتُشَدُّ به الحنبل، والجمع أشططان. انظر: لسان العرب 2264/4، مادة: (شططن).

(2) أخرجه البخاري في كتاب فضائل القرآن، باب فضل الكهف 343/3 (5011) واللفظ له، وأخرج مسلم في كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب نزول السكينة لقراءة القرآن 547/1 (795) وعنده: تدور وتدنو.

(3) مِرْبَدُهُ: المريد الموضع الذي تحبس فيه الإبل وغيرها. لسان العرب 1555/3، مادة: رَبَدَ.

(4) أخرجه البخاري في كتاب فضائل القرآن، باب نزول السكينة والملائكة عند قراءة القرآن 244/3 (5018)، ومسلم في كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب الدعاء في صلاة الليل وقيامه 532/1 (769) واللفظ له.

(5) شرح النووي على صحيح مسلم 82/6.

❊ دعاء الهم والحزن: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ وَضَلَعِ الدِّينِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ»⁽¹⁾.

❊ قراءة سورة البقرة:

❖ عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «لَا تَجْعَلُوا يُؤْتِكُمْ مَقَابِرَ، إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْفِرُ مِنَ النَّبِيِّ الَّذِي تَقْرَأُ فِيهِ سُورَةُ الْبَقَرَةِ»⁽²⁾.

❊ قراءة الآيتين من آخر سورة البقرة في الليل:

❖ عن أبي مسعود رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَنْ قَرَأَ هَاتَيْنِ الْآيَتَيْنِ مِنْ آخِرِ سُورَةِ الْبَقَرَةِ فِي لَيْلَةٍ كَفَّتَا»⁽³⁾.

قال الشوكاني رحمه الله، في معنى «كَفَّتَا» أي: اغتناه عن قيام تلك الليلة بالقرآن، أو اجزأته عن قراءته القرآن، أو اجزأته فيما يتعلق بالاعتقاد لما اشتملت عليه من الإيمان والأعمال إجمالاً، أو وقَّته من كل سوء ومكروه، أو كفتاه شرَّ الشياطين، أو شرَّ النقلين، أو شرَّ الآفات كُلِّهَا، أو كفتاه بما حصل له من الثواب عن ثواب غيرها، ولا مانع من إرادة هذه الأمور جميعها، ويؤيد ذلك ما تقرر في علم المعاني والبيان من أن حذف المتعلق مشعرٌ بالتعميم، فكانه قال: كفتاه من كل شر أو من كل ما يخاف، وفضل الله واسع⁽⁴⁾.

❊ قراءة آية الكرسي⁽⁵⁾ عند النوم:

كما جاء في قصة أبي هريرة رضي الله عنه عندما وَكَّلَ بحفظ الطعام [صدقة رمضان] وفيه فقال [أي الشيطان]: إذا أويت إلى فراشك فاقرا آية الكرسي، لن يزال معك من الله حافظ ولا يقربك شيطان حتى تُصبح، قال النبي صلى الله عليه وسلم: «أَمَّا إِنَّهُ فَذُ صَدَقْتُكَ وَهُوَ كَذُوبٌ»⁽⁶⁾.

(1) أخرجه البخاري في كتاب الدعوات، باب الاستعاذة من الجن والكسل {كسالى} وكسالى واحد 166/4 (6369) من حديث أنس رضي الله عنه.

(2) أخرجه مسلم في كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب استحباب صلاة النافلة في بيته وجوازها في المسجد 538/1 (780).

(3) سبق تخريجه في صفحة: (131)، حاشية: (5).

(4) تحفة الذاكرين بعدة الحصن الحصين، ص/119.

(5) وهي قوله تعالى: «اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ...» الآية (255) من سورة البقرة.

(6) سبق تخريجه في صفحة: (131)، حاشية: (2).

● ذكر الله عند دخول البيت وعند الطعام:

◆ عن جابر رضي الله عنه، قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «إِذَا دَخَلَ الرَّجُلُ بَيْتَهُ، فَذَكَرَ اللَّهَ عِنْدَ دُخُولِهِ وَعِنْدَ طَعَامِهِ، قَالَ الشَّيْطَانُ: لَا مَبِيتَ لَكُمْ وَلَا عِشَاءَ، وَإِذَا دَخَلَ فَلَمْ يَذْكُرِ اللَّهَ عِنْدَ دُخُولِهِ، قَالَ الشَّيْطَانُ: أَذْرَكْتُمُ الْمَبِيتَ، وَإِذَا لَمْ يَذْكُرِ اللَّهَ عِنْدَ طَعَامِهِ، قَالَ: أَذْرَكْتُمُ الْمَبِيتَ وَالْعِشَاءَ»⁽¹⁾.

● ومنها: قوله تعالى: ﴿وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ﴾⁽²⁾.

● ومنها: «أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ غِيْنٍ لَآمَةٍ»⁽³⁾.

قال ابن حجر رحمه الله: قوله: «مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ» يدخل تحته شياطين الإنس والجن. قوله: «وَهَامَّةٌ» بالتشديد؛ واحدة الهوام، ذوات السموم. وقيل: كل ما له سُمٌّ يقتل فاما ما لا يقتل سُمُّه، فيقال له السوام. وقيل: المراد كل نسمة هم بسوء. قوله: «وَمِنْ كُلِّ غِيْنٍ لَآمَةٍ» قال الخطابي: المراد به كل داء وآفة تلم بالإنسان من جنون وخبل⁽⁴⁾.

● ومنها: «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ»⁽⁵⁾.

وهناك أذكار وأدعية أخرى، وهي كثيرة، وجميع هذه الأذكار تفي صاحبها من الشيطان لأن المدوامه على ذكر الله حصن حصين من الشيطان، فقد روى الترمذي وأحمد عن الحارث الأشعري

(1) سبق تخريجه في صفحة: (76)، حاشية: (2).

(2) سورة المؤمنون، رقم الآية: (97).

(3) روى البخاري في كتاب أحاديث الأنبياء، باب (بدون ترجمة) 467/2 (3371) عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: كان النبي صلى الله عليه وسلم يُعَوِّذُ الْحَسَنَ وَالْحُسَيْنَ، ويقول: «إِنَّ أَلَاكُمَا كَانَ يُعَوِّذُ بِمَا إِسْمَاعِيلُ وَإِسْحَاقُ» ثم ذكر هذه الكلمات.

(4) فتح الباري شرح صحيح البخاري 473/6.

(5) روى أبو هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «مَنْ قَالَ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ فِي يَوْمٍ مِائَةَ مَرَّةٍ كَانَتْ لَهُ عِشْرِينَ رِقَابًا وَكُنْتِ لَاحِقَةً بِمِائَةِ حَسَنَةٍ وَكُنْتِ عِشْرَةَ مِائَةِ سَيِّئَةٍ، وَكَانَتْ لَهُ جِزْرًا مِنَ الشَّيْطَانِ يَوْمَهُ ذَلِكَ، حَتَّى يُغْفِرَ، وَلَمْ يَأْتِ أَحَدٌ بِالْفَضْلِ بِمَا جَاءَ بِهِ، إِلَّا أَحَدٌ غَمِلَ أَكْثَرَ مِنْ ذَلِكَ». أخرجه البخاري في كتاب بدء الخلق، باب صفة إبليس وجنوده 422/2 (3293)، ومسلم في كتاب الذكر والدعاء والتوبة والإستغفار، باب فضل التهليل والتسبيح والدعاء 2071/4 (2691).

رضي الله عنه⁽¹⁾: أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِنَّ اللَّهَ أَمَرَ يَحْيَى بْنَ زَكَرِيَّا بِخُمْسِ كَلِمَاتٍ أَنْ يَغْمَلَ بِهَا وَيَأْمُرَ بَنِي إِسْرَائِيلَ أَنْ يَفْعَلُوا بِهَا... الحديث. وفيه: «وَأْمُرُكُمْ أَنْ تَذْكُرُوا اللَّهَ، فَإِنَّ مَثْلَ ذَلِكَ، كَمَثَلِ رَجُلٍ خَرَجَ الْعَدُوُّ فِي أَثَرِهِ سِرَاعًا حَتَّى إِذَا أَتَى عَلَى حِصْنٍ حَصِينٍ فَأَخْرَزَ نَفْسَهُ مِنْهُمْ، كَذَلِكَ الْعَبْدُ لَا يُخْرِزُ نَفْسَهُ مِنَ الشَّيْطَانِ إِلَّا بِذِكْرِ اللَّهِ»⁽²⁾.



(1) قال الحافظ: هو الحارث بن الحارث الأشعري الشامي صحابي. تفرد بالرواية عنه أبو سلام. قال الأزدي: والحارث هذا يكنى أبا مالك وقد خلطه غير واحد بأبي مالك الأشعري فوهوا فإن أبا مالك المشهور بكنيته، المختلف في اسمه متقدم الوفاة على هذا، وهذا مشهور باسمه وتأخر حتى سمع منه أبو سلام. الإصابة في تمييز الصحابة 661/1.

(2) أخرجه الترمذي في كتاب الأدب، باب ما جاء في مثل الصلاة والصيام والصدقة 640/1 (2863) واللفظ له. وأحمد 336/29 (17800). قلت: رجال إسناده ثقات، و قال الترمذي: هذا حديث حسن صحيح غريب، قال محمد بن إسماعيل: الحارث الأشعري له صحة، وله غير هذا الحديث. وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن الترمذي 143/3 (2863).

المطلب الخامس: شكر النعم، والقناعة على الكفاف.

أولاً: الشكر.

معنى الشكر:

الشُّكْرُ بالضم: عرفان الإحسان ونشره، وهو الشُّكُور أيضاً⁽¹⁾.

وفي مفردات الراغب: الشُّكْر: تصور النعمة وإظهارها، وبضاده الكفر وهو نسيان النعمة وسترها، ودابة شُكُورٍ: مظهره بسمها إهداء صاحبها إليها، وقيل: أصله من عَيْنٍ شُكْرَى أي: مُتَلَنَّةً، فالشُّكْر على هذا هو الامتلاء من ذكر المنعم عليه⁽²⁾.

وأما في الإصطلاح: قال المناوي: الشُّكْر شُكْران: شُكْر باللسان وهو الثناء على المنعم، والآخر شُكْر بجميع الجوارح، وهو مكافأة النعمة بقدر الاستحقاق، والشُّكُور: الباذل وسعه في أداء الشُّكْر بقلبه ولسانه وجوارحه اعتقاداً واعترافاً⁽³⁾.

وقال ابن القيم: الشُّكْر ظهور أثر نعمة الله على لسان عبده ثناء واعترافاً، وعلى قلبه شهوذاً ومحبةً، وعلى جوارحه انقياداً وطاعةً. والشكر مبني على خمس قواعد: خضوع الشاكر للمشكور، وحب له، واعترافه بنعمته، وثناؤه عليه بها، وأن لا يستعملها فيما يكره، فهذه الخمس هي أساس الشكر وثناؤه عليها، فمتى عدم منها واحدة اختل من قواعد الشكر قاعدة.

وقال في الفرق بين الشكر والحمد، أن الشكر أعم من جهة أنواعه وأسبابه، وأخص من جهة متعلقاته، والحمد أعم من جهة المتعلقات، وأخص من جهة الأسباب. ومعنى هذا، أن الشكر يكون بالقلب خضوعاً واستكانةً، وباللسان ثناءً واعترافاً، وبالجوارح طاعةً وانقياداً. ومتعلقه؛ النعم دون الأوصاف الذاتية، فلا يقال: شكرنا الله على حياته وسمعته وبصره وعلمه، وهو المحمود عليها كما هو محمود على إحسانه وعدله. والشكر يكون على الإحسان والنعم، فكل ما يتعلق به الشكر يتعلق به الحمد من غير عكس، وكل ما يقع به الحمد يقع به الشكر من غير عكس، فإن الشكر يقع بالجوارح والحمد يقع بالقلب واللسان " انتهى⁽⁴⁾.

(1) انظر: تاج العروس 224/12، و لسان العرب 2305/4، مادة: (شكر).

(2) المفردات في غريب القرآن، لأبي القاسم الحسين بن محمد المعروف بـ "الراغب الأصفهاني"، ص/350.

(3) التوقيف على مهمات التعاريف، للمناوي، ص/206.

(4) مدارج السالكين 254/2.

لقد ورد في الكتاب والسنة نصوص كثيرة تدل على فضل الشكر، وأن العبد مطالب بشكر نعم الله التي لا تُعد ولا تُحصى.

قال تعالى: ﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ⁽¹⁾﴾.

قال القرطبي رحمه الله في تفسير هذه الآية: أن شكر العبد لله تعالى ثناؤه عليه بذلك إحسانه إليه، وشكر الحق سبحانه للعبد ثناؤه عليه بطاعته له؛ إلا أن شكر العبد نطق باللسان، وإقرار بالقلب بإنعام الرب مع الطاعات⁽²⁾.

قلت: ولذلك قال الله تعالى: ﴿إِعْمَلُوا آلَ دَاوُدَ شُكْرًا⁽³⁾﴾.

وقال تعالى أمراً رسوله عليهم الصلاة والسلام بالشكر: ﴿يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ⁽⁴⁾﴾. وأمر المؤمنين عموماً بالشكر، فقال: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ⁽⁵⁾﴾.

وقال تعالى: ﴿وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُّوجِلاً وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ⁽⁶⁾﴾.

وقال تعالى: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ⁽⁷⁾﴾.

وأما الأحاديث عن رسول الله صلى الله عليه وسلم في الشكر فكثيرة أيضاً، منها:

♦ عن صهيب رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ»⁽⁸⁾.

(1) سورة البقرة، رقم الآية: (152).

(2) الجامع لأحكام القرآن 172/2.

(3) جزء من آية: 13، من سورة سبأ.

(4) سورة المؤمنون، رقم الآية: (51).

(5) سورة البقرة، رقم الآية: (172).

(6) سورة آل عمران، رقم الآية: (145).

(7) سورة إبراهيم، رقم الآية: (7).

(8) سبق ترجمته في صفحة: (375)، رقم: (1).

◆ عن معاذ بن جبل رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم أخذ بيده، وقال: «يَا مُعَاذُ! وَاللَّهِ إِنِّي لأُحِبُّكَ وَاللَّهِ إِنِّي لأُحِبُّكَ» فقال: «أَوْصِيكَ يَا مُعَاذُ! لَا تَدْعُنْ فِي دُبُرِ كُلِّ صَلَاةٍ تَقُولُ: اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ»⁽¹⁾.

◆ وعن المغيرة بن شعبة رضي الله عنه، قال: قام النبي صلى الله عليه وسلم حتى تورّمت قدماه، فقيل له: غفر الله لك ما تقدم من ذنبك وما تأخر! قال: «أَفَلَا أَكُونُ عَبْدًا شَكُورًا؟»⁽²⁾.

الشكر والصحة النفسية:

للشكر فوائد كثيرة، منها فوائد صحية نفسية، وهي:

1. الشعور بالرضا: وكما سبق بيانه بأن الرضا من أحد وسائل تحقيق الصحة النفسية.
2. إن الذي يشكر ربه على النعم، ينسبها إلى المنعم سبحانه وتعالى، مصداقاً لقوله سبحانه: ﴿وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ﴾⁽³⁾. ومن فائدة هذه النسبة أنه وإن حصل له أحياناً آفة أو خسارة، ينسبها إلى القضاء والقدر، بمعنى أنها مكتوب ومقدر. وهكذا يحصل له الراحة النفسية.
3. النظر إلى من دونه: يتحقق الشكر بالنظر إلى من دونه، الذي (أي النظر إلى من دونه) من أحد عوامل الراحة النفسية، لذا فقد حث النبي صلى الله عليه وسلم على ذلك:

◆ عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «انظُرُوا إِلَى مَنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ. وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ. فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ». قال أبو معاوية: «عَلَيْكُمْ»⁽⁴⁾.

(1) أخرجه أبو داود في كتاب الصلاة، باب في الاستغفار 234/1 (1522)، والنسائي في كتاب السهو، باب نوع آخر من الدعاء 212/1 (1303)، ولي الكرى 47/9 (9857)، وأحمد 429/36 (22119)، وابن خزيمة في كتاب الصلاة، باب الأمر بمسألة الرب عز وجل في دبر الصلوات المأمونة على ذكره وشكره وحسن عبادته، والوصية بذلك 391/1 (751)، وابن حبان في صحيحه 364/5 (2020)، والحاكم في المستدرک 407/1 (1010). قلت: رجال إسناده كلهم ثقات. والحدیث صححه من الأئمة: ابن خزيمة، وابن حبان، والحاكم ووافقه الذهبي، وقال النووي: إسناده صحيح. خلاصة الأحكام في مهمات السنن وقواعد الإسلام للنووي 468/1.

(2) أخرجه البخاري في كتاب التفسير، باب: ﴿يُخَفِّرْ لَكَ اللَّهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِكَ وَمَا تَأَخَّرَ وَيُمْ بِنِعْمَتِهِ عَلَيْكَ وَيُنْهَدِيكَ صِرَاطًا مُسْتَقِيمًا﴾ 293/3 (4836) واللفظ له، ومسلم في كتاب صفات المنافقين، باب إكثار الأعمال والإجتهاد في العبادة 2171/4 (2819).

(3) سورة النحل، رقم الآية: (53).

(4) أخرجه مسلم في كتاب الزهد والرفاق 2275/4 (2263).

وهذا الحديث ورد فيه الحث على النظر فيمن دونه من النعيم الدنيوية، لأن الإنسان إذا رأى إلى ما فَضِّلَ عليه في الدنيا يتولد منه الحرص الشديد على أن يكون مثله أو يقاربه في النعيم، كما يتولد الحقد والحسد والبغض والشحناء، وهي من أسباب القلق والاضطرابات النفسية، والتي قد تؤدي إلى النهب والسرفات أو القتل أو أية جرائم أخرى. وأما إذا رأى إلى ما دونه، ظهرت له نعمة الله عليه فشكرها، فيحصل له الراحة النفسية.

❖ عن خباب بن الارت رضي الله عنه، قال: شكونا إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، وهو متوسد بردة له في ظل الكعبة. فقلنا: ألا تستنصر لنا، ألا تدعو لنا؟ فقال: «قَدْ كَانَ مِنْ قَبْلَكُمْ يُؤْخَذُ الرَّجُلُ، فَيُخْفَرُ لَهُ فِي الْأَرْضِ، فَيُجْعَلُ فِيهَا، فَيَجَاءُ بِالْمِنْشَارِ، فَيُوضَعُ عَلَى رَأْسِهِ، فَيُجْعَلُ نِصْفَيْنِ، وَيُمَشَّطُ بِأَمْشَاطِ الْحَدِيدِ مَا دُونَ لَحْمِهِ وَعَظْمِهِ، فَمَا يَصُدُّهُ ذَلِكَ عَنْ دِينِهِ» (1).

هذا الحديث فيه تسلية لضعفاء المسلمين الذين غدبوا من قبل أعدائهم، الذين طلبوا من النبي صلى الله عليه وسلم أن يدعو الله عز وجل بأن ينصرهم ويخرجهم بما هم فيه من الظلم والمهانة، فالنبي صلى الله عليه وسلم أرشدهم إلى أمر يخفف ضغوطهم النفسية، وهو: النظر إلى من هو أسوأ حالاً. وهكذا خفف ما كانوا يعانون من الضغوط النفسية بسبب الظلم والإضطهاد.

وهذه الطريقة يستخدمها الأطباء النفسيون في ما يسمى بـ (الملاج الجماعي Group psychotherapy)، بحيث يجمعون بعض المرضى في مكان واحد فيجتمع سبعة أو ثمانية أو عشرة مصابين بالمرض نفسه ويجلسون بعضهم مع بعض، فيتحدثون والطبيب يستمع إليهم ويلاحظ كيف تكون العلاقات بينهم، وكل واحد منهم يرى مصيبة الآخر فيقول لنفسه: الحمد لله، أنا لم أصِلْ إلى حالة الآخر، والحمد لله أنا ما زالت حالتي مبكرة، فيتعلم كل واحد منهم من غيره، وينظر إلى مصيبة غيره، فتهدأ عليه مصيبتة (2).

فوائد الشكر الصحية في التجارب العلمية الحديثة:

قام الدكتور Robert Emmon وفريق البحث في جامعة كاليفورنيا، بدراسة الفوائد الصحية للشكر، وقد وجد بنتيجة تجاربه على الطلاب، أن الشكر يؤدي إلى السعادة، وإلى استقرار

(1) أخرجه البخاري في كتاب الإكراه، باب من اختار الضرب والقتل والموت على الكفر 285/4 (6943).

(2) نقلاً عن موقع علم النفس المعرفي: www.psy-cognitive.net

الحالة العاطفية، وإلى صحة نفسية وجسدية أفضل. فالطلاب الذين يمارسون الشكر كانوا أكثر تفاؤلاً وأكثر تمتعاً بالحياة ومناعتهم أفضل ضد الأمراض. وحتى إن مستوى النوم لديهم أفضل! كما ثبت لديهم أن دماغ الإنسان الشاكر يكون أكثر نشاطاً، وبالتالي يكون أكثر تفاعلاً وتفاؤلاً وبعيداً عن الاكتئاب، بينما دماغ الذي لم يتعود على ممارسة الشكر يكون مكتئباً. كما أن ممارسة الشكر تؤدي إلى إطلاق مواد كيميائية خاصة في الجسم وهذه المواد تنطلق طبيعياً أثناء السعادة، ويقل إفراز هرمون الإجهاد Cortical مما يؤدي لوقاية القلب من النوبات القلبية ومرض الأوعية القلبية (1).

ثانياً: القناعة والكفاف.

ومن أعظم أسباب جلب الراحة والطمأنينة النفسية: القناعة. وهي: الرضا بالقسم، يقال: قنع بنفسه قنعاً وقناعةً، إذا رضي (2). ويعني بها أن العبد راض بما قسم الله له من الرزق. وإذا رضي بما قسم الله له وقع بما أعطاه الله فقد ملك نفسه ولم يعد عبداً لأطماعه وملأه، فهو يصبح حراً حقاً. كما قال الإمام الشافعي رحمه الله:

العبد حرٌّ إن قنعَ ===== والحرُّ عبدٌ إن طمعَ

فانقُ ولا تقنعَ فلا === شيءٌ يشينُ سوى الطمعِ (3).

وهناك علاقة بين القناعة والزهد. قال شيخ الإسلام ابن تيمية في بيانه لمعنى الزهد المشروع: "والزهد المشروع هو ترك الرغبة فيما لا ينفع في الدار الآخرة، وهو فضول المباح التي لا يستعان بها على طاعة الله عز وجل" (4).

قال الفضيل بن عياض رحمه الله: "أصل الزهد الرضى من الله عز وجل". وقال أيضاً: "القنوع هو الزهد وهو الغنى" (5).

(1) ملخصاً من كتاب:

"THANKES How the new science of gratitude can make you happier " by Robert A. Emmons, Ph.D.

نسخة مصورة منشورة على موقع: <http://www.amazon.com>

(2) انظر: لسان العرب 3754/5، مادة: (قنع).

(3) ديوان الإمام الشافعي، ص/97.

(4) مجموع الفتاوى 21/10.

(5) جامع العلوم والحكم لابن رجب 181/2.

وقسم الإمام الماوردي القناعة إلى ثلاث درجات؛ من أعلاها الزهد، وهي:
 الأولى: أن يقتنع بالبلغة من دنياه ويصرف نفسه عن التعرض لما سواه؛ وهذا أعلى منازل أهل القناع.
 قال مالك ابن دينار: "أزهد الناس من لا تتجاوز رغبته من الدنيا بلغته".
 الثانية: أن تنتهي به القناعة إلى الكفاية، ويحذف الفضول والزيادة. وهذا أوسط حال المقتنع، قال
 بعض السلف: "من رضي بالمقدور قنع بالميسور".
 الثالثة: أن تنتهي به القناعة إلى الوقوف على ما سنع، فلا يكره ما أتاه وإن كان كثيراً، ولا يطلب ما
 تعذر وإن كان يسيراً. وهذه الحال أدنى منازل أهل القناعة؛ لأنها مشتركة بين رغبة ورهبة، فأما الرغبة:
 فلأنه لا يكره الزيادة على الكفاية إذا سئحت، وأما الرهبة، فلأنه لا يطلب المتعذر عن نقصان المادة
 إذا تعذرت⁽¹⁾.

فوائد القناعة في تحقيق الصحة النفسية:

إن للقناعة فوائد كثيرة، وسنلقي ضوءاً يسيراً على بعض منها، والتي لها أثر في تحقيق الصحة
 النفسية، وهي:

إن غنى القلب من أعظم أسباب الراحة النفسية، لأن من كان قلبه مطمئناً عما لديه، لا يرى
 إلى من هو أفضل منه في النعم، فإذا لم ينظر إلى ما فوقه يحصل به الراحة النفسية. كما أن القناعة
 تجعل صاحبها عفيفاً عما في أيدي الناس.

♦ عن أبي ذر رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «يَا أَبَا ذَرٍّ! أَتَرَى كَثْرَةَ
 الْمَالِ هُوَ الْغِنَى؟» قال: قلت: نعم يا رسول الله! فقال: «فَتَرَى قِلَّةَ الْمَالِ هُوَ الْفَقْرُ؟» فقال:
 نعم يا رسول الله! فقال: «إِنَّمَا الْغِنَى غِنَى الْقَلْبِ وَالْفَقْرُ فَقْرُ الْقَلْبِ»⁽²⁾.

♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ
 الْعَرَضِ وَلَكِنَّ الْغِنَى غِنَى النَّفْسِ»⁽³⁾.

(1) أدب الدنيا والدين، للإمام الماوردي، ص/239. 240.

(2) أخرجه ابن حبان في صحيحه 460/2 (685)، والحاكم في المستدرک 363/4 (7929)، بطرق عن معاوية بن صالح عن عبد
 الرحمن بن جبير عن جبير بن نفير عن أبي ذر. قلت: معاوية بن صالح، قال عنه الحافظ في التقریب، رقم: (6810): "صدوق له
 أوهام". وباقي رجال إسناده ثقات. وللحديث شاهد من حديث أبي هريرة عند ابن حبان 553/2، قال الشيخ شعيب الأرنؤوط
 وآخرون: إسناده صحيح على شرط مسلم، رجاله ثقات رجال الشيخين غير يونس بن عبد الأعلى، فمن رجال مسلم.

(3) أخرجه البخاري في كتاب الرقاق، باب الغنى غنى النفس 182/4 (6446)، ومسلم في كتاب الزكاة، باب ليس الغنى عن كثرة
 العرض 726/2 (1051).

وهذه الأحاديث تدل على فضل غنى النفس، وهو شبعها وقلة حرصها. لا كثرة المال مع الحرص على الزيادة. لأن من كان طالباً للزيادة لم يستغن بما معه، فليس له غنى. وقال الإمام الشافعي رحمه الله:

رَأَيْتُ الْقَنَاعَةَ رَأْسَ الْغِنَى=====فَصَرْتُ بِأَذْيَالِهَا مُتَمَسِّكًا
فَلَا ذَا يَرَانِي عَلَى بَابِهِ=====وَلَا ذَا يَرَانِي بِهِ مُنْهَمِكًا
فَصَرْتُ غَنِيًّا بِلَا دَرَاهِمٍ=====أَمْرٌ عَلَى النَّاسِ شَبْهَ الْمَلِكِ⁽¹⁾.

2. الحياة الطيبة:

قال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنُتِيَ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ⁽²⁾﴾.

وقد فسر بعض السلف أن المراد بالحياة الطيبة، هي القناعة⁽³⁾.

فيل لبعض الحكماء: أي شيء أسر للعاقل؟ وأما شيء أعون على دفع الحزن؟ فقال: أسرها

إليه ما قدم من صالح العمل، وأعوها له على دفع الحزن الرضا بمحتوم القضاء⁽⁴⁾.

وقال بعض الحكماء: "وجدت أطول الناس غمًا الحسود، وأهناهم عيشًا القنوع، وأصبرهم

على الأذى الحريص إذا طمع، وأخفضهم عيشًا أرفضهم للدنيا، وأعظمهم ندامةً العالم المفرط"⁽⁵⁾.

3. حصول الفلاح:

﴿عن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ وَرَزَقَ كَفَافًا وَقَفَّعَهُ اللَّهُ بِمَا آتَاهُ»⁽⁶⁾.



(1) ديوان الإمام الشافعي، ص/113.

(2) سورة النحل، رقم الآية: (97).

(3) انظر: جامع البيان في تأويل آي القرآن 290/17.

(4) إحياء علوم الدين 239/3.

(5) المرجع السابق نفسه.

(6) أخرجه مسلم في كتاب الزكاة، باب في الكفاف والقناعة 730/2 (1054).

المطلب السادس: الصبر وعدم الغضب.

مفهوم الصبر:

الصبر: الإمساك في ضيق، يقال: صَبَرْتُ الدَّابَّةَ: حبستها بلا عَلف. والصبر: حبس النفس على ما يقتضيه العقل والشرع، أو عما يقتضيان حبسها عنه. فالصبر لفظ عام، وربما خولف بين أسمائه بحسب اختلاف مواقعها؛ فإن كان حبس النفس لمصيبة سُمي صبراً لا غير، وبضاده الجزع، وإن كان في محاربة سُمي شجاعة، وبضاده الجبن، وإن كان في ثابته مُضْجِرَةً سُمي رُخْبَ الصدر، وبضاده الضجر، وإن كان في إمساك الكلام سُمي كتماناً، وبضاده المَذَل، وقد سَمَى الله تعالى كل ذلك صبراً، ونبه عليه بقوله: ﴿وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ⁽¹⁾﴾، ﴿وَالصَّابِرِينَ عَلَى مَا أَصَابَهُمْ⁽²⁾﴾، ﴿وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ⁽³⁾﴾⁽⁴⁾.

فضله:

لقد ورد في الكتاب والسنة نصوص كثيرة تدل على أهمية الصبر وفضله، فيقول عز وجل: ﴿وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ⁽⁵⁾﴾. وقال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَدْتَرِعُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةِ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ⁽⁶⁾﴾. وقال تعالى: ﴿وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ⁽⁷⁾﴾. وقال تعالى: ﴿وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ⁽⁸⁾﴾. وغير ذلك من الآيات الكثيرة.

كما ثبت فضل الصبر في السنة النبوية:

(1) سورة البقرة، رقم الآية: 177.

(2) سورة الحج، رقم الآية: 35.

(3) سورة الأحزاب، رقم الآية: 35.

(4) انظر: المفردات في غريب القرآن للراغب الأصفهاني، ص/359.

(5) سورة البقرة، رقم الآية: 177.

(6) سورة الرعد، رقم الآية: 22.

(7) سورة الشورى، رقم الآية: 43.

(8) سورة النحل رقم الآية: 127.

◆ عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه، أن أناساً من الأنصار سألوا رسول الله صلى الله عليه وسلم فأعطاهم، ثم سألوه فأعطاهم، ثم سألوه فأعطاهم، حتى نفد ما عنده؛ فقال: «مَا يَكُونُ عِنْدِي مِنْ خَيْرٍ فَلَنْ أَدْخِرَهُ عَنْكُمْ. وَمَنْ يَسْتَغْفِرْ يَغْفِرْهُ اللَّهُ. وَمَنْ يَسْتَغْنِ يُغْنِهِ اللَّهُ. وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصْبرَهُ اللَّهُ. وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ عَطَاءً خَيْرًا وَأَوْسَعَ مِنَ الصَّبْرِ»⁽¹⁾.

يدل هذا الحديث على فضل الصبر وأن من أعطاه الله فقد أعطي خيراً كثيراً، لأن الإنسان الصور يتحمل كل شيء؛ إن أصابته ضرأ صبر، فإذا أؤذي من قبل الناس تجده هادئ البال؛ لا يغضب بل يصبر على ما ابتلاه الله فتجد قلبه دائماً مطمئناً، ونفسه مستريحة، وبهذا الصدد يقول الرسول صلى الله عليه وسلم:

◆ عن صهيب رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ. إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ. وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ. إِنْ أَصَابَتْهُ سُرَّاءُ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ. وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضُرَّاءُ صَبَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ»⁽²⁾.

+ من مظاهر عدم الصبر: الغضب.

والغضب كما جاء في تعريفه بأنه: "تغير يحصل عند غلبان دم القلب ليحصل عنه التشفي للصدر"⁽³⁾.

وقال المناوي: "والغضب كيفية نفسانية وهو بديهي التصور"⁽⁴⁾.

والغضب له أنواع، وهي:

1. الغضب المحمود: وهو ما كان لله تعالى عندما تنتهك محارمه، وكذلك الغضب على الكفار في ظلمهم على المسلمين وسفك دمائهم وانتهاك أعراضهم وتدمير بلداتهم.
2. الغضب المذموم: وهو الغضب للنفس، والباطل كالحمية الجاهلية. وعلى هذا تحمل الأحاديث الواردة في ذم الغضب.

(1) أخرجه البخاري في كتاب الزكاة، باب الاستعفاف عن المسألة 455/1 (1469)، ومسلم في كتاب الزكاة باب الكفاف والقناعة 729/2 (1053).

(2) سبق ترجمته في صفحة: (375)، حاشية: (1).

(3) التعريفات للجرجاني، ص/209.

(4) فيض القدير 105/6.

3. الغضب المباح: وهو الغضب في غير معصية الله، ولم يتجاوز حدّه كان يجهل عليه أحد. وكظمه هنا خير، قال تعالى: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ⁽¹⁾﴾. وهناك نصوص كثيرة من الكتاب والسنة تؤكد بالتحكم على الغضب، كما تبين فضل من يكظم الغيظ. ومن هذه النصوص ما يلي:

كما سبق قوله تعالى: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾، وقال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ يَحْتَنِبُونَ كِبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ⁽²⁾﴾، وقال تعالى: ﴿فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ⁽³⁾﴾، وقال تعالى: ﴿وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ * وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ * إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ⁽⁴⁾﴾، وقال تعالى: ﴿وَأَنْ تَغْفُوا أَقْرَبَ لِلتَّقْوَى وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ⁽⁵⁾﴾، وقال تعالى: ﴿وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ * وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا دُوْ حَظٌّ عَظِيمٌ⁽⁶⁾﴾. ومن السنة:

♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم أوصني. قال: «لا تَغْضَبْ» فَرَدَّدَ مِرَاراً⁽⁷⁾، قال: «لا تَغْضَبْ»⁽⁸⁾.

قال الخطابي رحمه الله: "معنى قوله «لا تَغْضَبْ»: اجتنب أسباب الغضب، ولا تتعرض لما يجلبه، وأما نفس الغضب فلا يتأتى النهي عنه، لأنه أمر طبيعي لا يزول من الحيلة»⁽⁹⁾.

(1) سورة آل عمران، رقم الآية: (134).

(2) سورة الشورى، رقم الآية: (37).

(3) سورة الشورى، رقم الآية: (40).

(4) سورة النحل، رقم الآية: (126-128).

(5) سورة البقرة، رقم الآية: (237).

(6) سورة فصلت، الآيتان: (34، 35).

(7) أي هذا الرجل قوله: (أوصني).

(8) أخرجه البخاري في كتاب في كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب 112/4 (6116).

(9) انظر: فتح الباري 520/10.

﴿ عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ⁽¹⁾ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»⁽²⁾.

﴿ عن ابن مسعود رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَا تَعْدُونَ الرَّقُوبَ⁽³⁾ فِيكُمْ؟» قَالَ قُلْنَا: الَّذِي لَا يُولَدُ لَهُ. قَالَ: «لَيْسَ ذَلِكَ بِالرَّقُوبِ. وَلَكِنَّهُ الرَّجُلُ الَّذِي لَمْ يَقْدَمْ مِنْ وَلَدِهِ شَيْئًا» قَالَ: «فَمَا تَعْدُونَ الصُّرْعَةَ فِيكُمْ؟» قَالَ قُلْنَا: الَّذِي لَا يَصْرَعُهُ الرِّجَالُ. قَالَ: «لَيْسَ بِذَلِكَ. وَلَكِنَّهُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»⁽⁴⁾.

هذان الحديثان يدلان على أن القوي الشديد ليست هي قوة البدن، بل الذي يملك نفسه عند الغضب، لأن الرجل قد يكون قوي البدن، ولكنه ضعيف القلب؛ لذا فالقوة هي قوة القلب وثباته. فمن كان واسع القلب قوياً، كان كاطماً للغيظ، عافياً عن الناس.

قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله: والصبر صبران : صبرٌ عند الغضب؛ وصبرٌ عند المحصية. كما قال الحسن: "ما تجرع عبداً جرعة أعظم من جرعة حِلْم عند الغضب، وجرعة صبر عند المحصية" وذلك لأن أصل ذلك هو الصبر على المؤلم، وهذا هو الشجاع الشديد الذي يصبر على المؤلم، والمؤلم إن كان مما يمكن دفعه أثار الغضب، وإن كان مما لا يمكن دفعه أثار الحزن، ولهذا يحمر الوجه عند الغضب لثوران الدم عند استئثار القدرة، ويصفر عند الحزن لغور الدم عند استئثار العجز. انتهى⁽⁵⁾.

وقد ورد فضل من يكظم الغيظ عند الغضب مع القدرة على التنفيذ:

(1) قال النووي: الصُّرْعَةُ بضم الصاد وفتح الراء. وأصله في كلام العرب: الذي يصرع الناس كثيراً. شرح النووي على صحيح مسلم 162/16.

(2) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب الخذر من الغضب 112/4 (6114)، ومسلم في كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب، وبأي شيء يذهب الغضب 2014/4 (2608).

(3) قال النووي: وأصل الرقوب، في كلام العرب، الذي لا يعيش له ولد. ومعنى الحديث: إنكم تعتدون أن الرقوب الحزون، هو المصاب بموت أولاده، وليس هو كذلك شرعاً. بل هو من لم يمت أحد من أولاده في حياته فيحتسبه يكذب له ثواب مصيئته به، وثواب صبره عليه. ويكون له قُرْطاً وسَلَفًا. [شرح النووي 162/16].

(4) أخرجه مسلم في كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب، وبأي شيء يذهب الغضب 2014/4 (2608).

(5) مجموع الفتاوى 158/28. 159.

يؤدي زيادة الهرمون إلى تثبيط حركة الأمعاء ومن ثم إلى حدوث الإمساك الشديد. وهذا سبب إصابة ذوي المزاج العصبي بالإمساك المزمن.

كما ثبت بالتجارب وجود علاقة وثيقة بين الانفعالات النفسية ومنها الغضب وبين الإصابة بالسرطان. لأن الانفعالات النفسية تولد اضطراباً هرمونياً خطيراً في الغدد الصماوية يؤدي إلى تأرجح (عدم الاستقرار) في التوازن الهرموني بصورة دائمة، هذا التأرجح يساعد على ظهور البؤرة السرطانية في أحد أجهزة البدن.

فالحلاصة: أن الغضب يربط آثار سيئة على صحة الإنسان، منها: إجهاد القلب، وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين، والجلطة الدماغية، وموت الفجأة، ومرض السكر، وتوقف حركة الأمعاء والإمساك المزمن، ونقص المناعة، والتعرض للأمراض الجرثومية، والحموضة، وقرحة المعدة، والصداع، والآلام المفصلية، وقلة النوم⁽¹⁾.

علاج الغضب:

إن من فطرة الإنسان أنه يغضب، وخاصة المؤمن حينما يرى تُنتهك حرمة الله. لذا فالتبني عليه الصلاة والسلام وضع علاجاً الذي يذهب الغضب أو يخففه، وهو بالإيجاز ما يلي:

1. الاستعاذة:

❖ عن سليمان بن صرد رضي الله عنه، قال: استب رجلان عند النبي صلى الله عليه وسلم فجعل أحدهما تحمر عيناه وتنفخ أوداجه. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِنِّي لَأَعْرِفُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ الَّذِي يَجِدُ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ» فقال الرجل: "وهل ترى بي من جنون؟". قال ابن العلاء: فقال: "وهل ترى" ولم يذكر الرجل⁽²⁾.

2. الجلوس والاضطجاع:

❖ عن أبي ذر رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال لنا: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ، وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ». وفي رواية أحمد جاء مفصلاً،

(1) ينظر الحقائق العلمية على المواقع التالية:

• www.jameatalema.org
• www.kaheel7.com
• <http://quran-m.com>

(2) أخرجه مسلم في كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب، وبأي شيء يذهب الغضب 2015/4

◆ عن معاذ بن أنس رضي الله عنه⁽¹⁾، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ، دَعَاهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَى رُءُوسِ الْخَلَائِقِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، حَتَّى يُخَيِّرَهُ اللَّهُ مِنَ خُورِ الْعَيْنِ مَا شَاءَ»⁽²⁾.

الآثار السيئة للغضب على الصحة:

لقد ثبت بالدراسات الطبية أن للإنفعالات النفسية كاخوف والغضب؛ لها آثار سيئة على الصحة. تحدث عدة تغيرات في الجسم أثناء الغضب، فالغدة الكظرية التي تقع فوق الكليتين، تفرز نوعين من الهرمونات، هما: هرمون الأدرينالين (Adrenaline)، وهرمون النور الأدرينالين (Nor Adrenaline) والغضب يؤدي إلى رفع مستوى هذين الهرمونين في الدم.

أما ارتفاع هرمون النور الأدرينالين يؤدي إلى تسارع دقات القلب فتضطرب، وتتعلق معه عضلة القلب ويزداد استهلاكها للأكسجين فيؤدي إلى رفع ضغط الدم بتقيضه للشرايين والأوردة الصغيرة، كما أن الارتفاع المفاجئ للضغط قد يسبب لصاحبها نزفاً دماغياً صاعقاً يؤدي إلى إصابة الغضبان بالفالج، وقد يصاب بالجلطة القلبية أو الموت المفاجئ، وقد يؤثر على أوعية العين الدموية فيسبب له العمى المفاجئ، كما أن ارتفاع هرمون النور أدرينالين يحرق الغليكوجين من مخازنه في الكبد، ويطلق سكر العنب مما يرفع السكر الدموي، إذ من المعلوم أن معظم حوادث الداء السكري تبدأ بعد انفعال شديد أو غضب.

وأما ارتفاع الأدرينالين فيزيد من عمليات الإستقلاب الأساسي ويعمل على صرف كثير من الطاقة المدخرة مما يؤدي إلى شعور المنفعل أو الغضبان بارتفاع حرارته وسخونة جلده. كما ترتفع شحوم الدم مما يؤهب لحدوث التصلب الشرياني ومن ثم إلى حدوث الجلطة القلبية أو الدماغية. كما

(1) هو معاذ بن أنس الجهني. سكن بمصر والشام، قيل: إنه شهد فتح مصر، وهو الوافد على عمر بفتح الإسكندرية. لم يرو عنه إلا ابنه، وقد روى عنه أحاديث كثيرة. توفي بمصر سنة اثنين وخمسين. انظر: الإصابة في تمييز الصحابة 107/6.

(2) أخرجه أبو داود في كتاب الأدب، باب من كظم غيظاً 718/1 (4777) واللفظ له، عن عبد الله بن وهب. والترمذي في كتاب البر والصلة، باب في كظم الغيظ 457/1 (2021)، عن عبد الله بن يزيد المقرئ. وابن ماجه في كتاب الزهد، باب في الخلم 695/1 (4186)، عن ابن وهب. وأحمد في المسند 398/24 (15637)، كلهم بطرق عن ابن أبي أيوب عن أبي مرحوم عن سهل بن معاذ عن أبيه، به. قال أبو داود: واسم أبي مرحوم: عبد الرحيم بن ميمون. قلت: وهو صدوق، كما في التقريب، ص/607 (4078). وباقي رجال إسناده ثقات. قال الترمذي: حسن غريب. وحسنه الشيخ الألباني في صحيح سنن الترمذي 386/2 (2021).

وهي: عن أبي الأسود، عن أبي ذر، قال: كان يسقي على حوضٍ له، فجاء قوم، فقال: أيكم يورد على أبي ذر ويحتسب شعرات من رأسه؟ فقال رجل: أنا. فجاء الرجل فأورد عليه الحوض فدقه. وكان أبو ذر قائماً، فجلس، ثم اضطجع. فقيل له: يا أبا ذر! لم جلست ثم اضطجعت؟ قال: فقال: إن رسول الله صلى الله عليه وسلم، قال لنا.. وذكر الحديث⁽¹⁾.

✦ اكتشاف علمي في فوائد الجلوس عند الغضب:

أظهرت الدراسات العلمية أن هرمون الأدرينالين والنور الأدرينالين يتضاعف مستواهما في الدم عندما يكون الإنسان في وضعية الوقوف، ويزداد مستواهما أكثر عندما يكون الإنسان في حالة الغضب أو الانفعال. لذا فتغيير وضعية الإنسان من الوقوف إلى الاضطجاع يخف مستوى إفراز هذين الهرمونين وتخف حدة الغضب⁽²⁾.

4. ترك المخاصمة والسكوت:

إن السكوت خير وسيلة لزوال الغضب أو تخفيفه:

❖ عن ابن عباس رضي الله عنهما، عن النبي صلى الله عليه وآله وسلم، أنه قال: «عَلِّمُوا، وَبَيِّتُوا، وَلَا تُغَيِّرُوا، وَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ»⁽³⁾.

هذا الحديث يبين دواء عظيم للغضب، وهو السكوت، لأن الغضبان يصدر منه في حال غضبه من القول ما يندم عليه في حال زوال غضبه كثيراً، من التباب وغيره مما يعظم ضرره، فإذا سكت زال هذا الشر كله عنه.

5. الوضوء:

ما ورد في ذكر الوضوء لعلاج الغضب، ضعيف غير صالح للاحتجاج، وهو:

(1) أخرجه أبو داود في كتاب الأدب، باب ما يقال عند الغضب 719/1 (4781) مختصراً وبدون ذكر القصة، وأحمد في المسند 278/35 (21348). قلت: رجال إسناده ثقات. قال الإمام الهيثمي في مجمع الزوائد (70/8): "رواه أبو داود باختصار القصة ودون ذكر أبي الأسود. رواه أحمد وأحمد ورجال الصريح". وقال الشيخ شعيب الأرنؤوط في مسند أحمد: "إسناده صحيح".

(2) انظر: الطب النبوي والعلم الحديث للدكتور حسان شمس، ص/64.

(3) أخرجه أحمد 39/4 (2135)، و أبو داود الطيالسي في مسنده 340/1 (2608)، والبخاري في الأدب المفرد كما في صحيح الأدب المفرد للألباني ص/81 (245/184). كلهم يترقب عن ليث بن أبي سليم عن طاووس عن ابن عباس. وهذا الإسناد ضعيف لأجل ليث بن أبي سليم. قال الحافظ: "صدوق اختلط جداً ولم يتميز حديثه فترك" تقريب التهذيب، ص/818 رقم: (5721). قال الشيخ شعيب الأرنؤوط: صحيح لغيره. والشيخ الألباني ذكر له شاهد عند ابن شاهين في الفوائد وبناء عليه صححه. انظر: السلسلة الصحيحة 363/3 (1375).

+ عن أبي وائل القاص، قال: دخلنا على عروة بن محمد السعدي فكلمه رجل فأغضبه، فقام فتوضأ، ثم رجع وقد توضأ، فقال: حدثني أبي عن جدي عطية، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: **إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ، وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ**(1).

ولكن معنى الحديث من جهة الطب صحيح، لأن الغضب يصاحبه فوران الدم، والماء يطفى هذه الفورة ويكسر حدتها، ولذلك ما زال الفقهاء يذكرون الوضوء كعلاج للغضب، ولم ينكر ذلك أحد منهم، وقد ذكره أيضاً الإمام ابن القيم في كتابه "الوابل الصيب" في فصل: "فيما يقال ويفعل عند الغضب"(2).



(1) أخرجه أبو داود في كتاب الأدب، باب ما يقال عند الغضب 719/1 (4778)، وأحمد 505/29 (17985). من طريق إبراهيم بن خالد، قال حدثنا أبو وائل صناعي مرادي، عن عروة بن محمد، عن أبيه عن جده عطية بن عروة السعدي رضي الله عنه وهذا الإسناد ضعيف. عروة بن محمد بن عطية مقبول كما في التقريب، ص/675. والحديث ضعفه الإمام النووي كما في "خلاصة الأحكام في مهمات السنن وقواعد الإسلام" 122/1، والشيخ الألباني كما في السلسلة الضعيفة، برقم: (582)، والشيخ شعيب الأرنؤوط وآخرون كما في مسند أحمد.

(2) الوابل الصيب من الكلم الطيب، ص/249.

المطلب السابع:

المزاح وغيره من الترويح المباح.

مفهوم المزاح:

قال ابن منظور: مَزَحَ يَمْزَحُ مَزْحًا وَمَزَاحًا وَمَزَاحًا وَمُزَاحَةً. وهو نقيض الجِدِّ، وهو المباشطة إلى الغير على جهة التلطف والاستعطاف دون أذية⁽¹⁾.

إن المزاح وغيره من الترويح المباح، كالمسابقة والسباحة ورياضة الجري... من الأمور التي تُعين على دفع الهموم والتوتر والقلق، فلا شك أن التبسط لطرد السأم والملل، وتطبيب المجالس بالمزاح، فيه خير كثير، بشرط مراعاة الضوابط الشرعية:

❖ كان لا يكون فيه كذب.

❖ وأن لا يكون فيه شيء من الاستهزاء بالدين.

❖ وأن لا يكون في الأحكام الشرعية.

❖ وأن لا يكون فيه ضرر بالمزاح أو الممزوح.

❖ وأن لا يروع المسلم.

❖ وأن لا يفرط في المزاح.

فإذا كان المزاح تحت هذه الضوابط، فهو مباح، بل مستحب. كما قال ابن تيمية رحمه الله: "فأما من استعان بالمباح الجميل على الحق فهذا من الأعمال الصالحة"⁽²⁾.

ولما سئل ابن عيينة⁽³⁾ عن المزاح هل هو سبة؟ فقال: "بل سنة، ولكن من يحسنه؟"⁽⁴⁾.

وقد ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه مازح أصحابه، كما ثبت الممازحة عن الصحابة رضي الله عنهم فيما بينهم.

(1) لسان العرب 593/2، مادة (مزح).

(2) مجموع الفتاوى 369/28.

(3) سفيان بن عيينة: هوسفيان بن عيينة بن أبي عمران ميمون الهلالي مولى محمد بن مزاحم، أبو محمد الهلالي، الكوفي، ثم المكي، الإمام الكبير وحافظ عصره. توفي سنة ثمان وتسعين ومائة (198هـ) بمكة. انظر: وفيات الأعيان 391/2 . 393، سير أعلام النبلاء 454/8 . 455.

(4) النظر: فيض القدير للمناوي 18/3.

❖ عن أنس رضي الله عنه، كان رسول الله صلى الله عليه وسلم من أحسن الناس خلقاً فأرسلني يوماً لحاجة، فقلت: والله لا أذهب. وفي نفسي أن أذهب لما أمرني به نبي الله صلى الله عليه وسلم، فخرجت حتى أمر على صبيان وهم يلعبون في السوق، فإذا رسول الله صلى الله عليه وسلم قد قبض بقفائي من ورائي قال: فنظرت إليه وهو يضحك، فقال «يَا أُتَيْمُ! أَذْهَبْتَ حَيْثُ أَمَرْتُكَ؟» قال: قلت: نعم أنا أذهب، يا رسول الله⁽¹⁾.

هذا الحديث يدل على سماحة النبي صلى الله عليه وسلم ومداعبته مع أصحابه رضي الله عنهم، حيث إن أنساً رضي الله عنه رغم تباطئه في قضاء الأمر وانصرافه إلى اللعب لم يوجه عليه الصلاة والسلام إليه باللوم ولم يعبس في وجهه، بل أدبه بالابتسام اللطيفة.

❖ عن أنس بن مالك رضي الله عنه، أن النبي صلى الله عليه وسلم، قال لي: «يَا ذَا الْأُذُنَيْنِ!»⁽²⁾. وعند الترمذي، قال محمود: قال أبو أسامة: يعني مازحاً.

قال ابن الأثير: قيل: إن هذا القول من جملة مزحه صلى الله عليه وسلم ولطيف أخلاقه⁽³⁾.

❖ عن محمود بن الربيع رضي الله عنه، أنه قال: إني لأعقل حجة مجها⁽⁴⁾ رسول الله صلى الله عليه وسلم من دلو في دارنا.....⁽⁵⁾

منح النبي صلى الله عليه وسلم الماء من فمه كان على سبيل المداعبة والمزاح مع هذا الطفل، ويؤيد ذلك ما قال النووي رحمه الله في شرح الحديث: "وفي هذا ملاطفة الصبيان وتأنيسهم وإكرام آباؤهم بذلك وجواز المزاح"⁽⁶⁾

❖ عن أنس رضي الله عنه، قال: كان النبي صلى الله عليه وسلم أحسن الناس خلقاً، وكان لي أخ

(1) أخرجه مسلم في كتاب الفضائل، باب كان رسول الله صلى الله عليه وسلم أحسن الناس خلقاً 4/1805 (2310).

(2) أخرجه أبو داود في كتاب الأدب، باب ما جاء في المزاح 749/1 (5002)، والترمذي في كتاب البر والصلة باب ما جاء في المزاح 452/1 (1992). قلت: رجال إسناده كلهم ثقات. قال أبو عيسى: هذا حديث صحيح غريب. وانظر: صحيح سنن الترمذي للألباني 375/2 (1992).

(3) النهاية في غريب الحديث والأثر ص/38.

(4) منح الماء من الفم منه من فمه قريباً أو بعيداً. لسان العرب 6/4137، مادة: مجح.

(5) أخرجه البخاري في كتاب العلم، باب متى يصح سماع الصغير 44/1 (77)، و مسلم في كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب الرخصة في التخلف عن الجماعة بعد 456/1 (33).

(6) شرح النووي على صحيح مسلم 5/162.

يقال له أبو عمير، قال: أحسبه فطيماً وكان إذا جاء قال: يَا أَبَا عُمَيْرٍ! مَا فَعَلَ النُّغَيْرُ؟⁽¹⁾ نُغَرٌّ كان يلعب به، فربما حضر الصلاة وهو في بيتنا فيأمر بالبساط الذي تحته فيكنس وينضح ثم يقوم ونقوم خلفه فيصلي بنا⁽²⁾.

يدل هذا الحديث على حسن خلقه صلى الله عليه وسلم وملاطفته مع أصحابه حيث كان يخاطبهم، وأحياناً كان يزورهم في بيوتهم، يداعب الصبيان ويشفق عليهم.

♦ عن أنس رضي الله عنه، أن رجلاً أتى النبي صلى الله عليه وسلم، فقال: يا رسول الله! احملي [أي: أعطني حولة أركبها] قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إِنَّا حَامِلُوكَ عَلَى وَلَدٍ نَاقَةٍ»، قال: وما أصنع بولد الناقة؟ فقال صلى الله عليه وسلم: «وَهَلْ تَلِدُ الْإِبِلَ إِلَّا النُّوقُ؟»⁽³⁾.

هذا الحديث يدل على مشروعية المزاح، حيث إن الرجل لما طلب من النبي صلى الله عليه وسلم الحمولة؛ قال له النبي صلى الله عليه وسلم: «إِنَّا حَامِلُوكَ عَلَى وَلَدٍ نَاقَةٍ».

ولما كان المتعارف عليه عند العامة في بادئ الرأي استعمال ولد الناقة فيما كان صغيراً لا يصلح للركوب، وإنما يقال للصالح: الإبل؛ توخَّش الرجل على فهم المعنى، فقال: وما ذا أصنع بولد الناقة؟ فقال النبي صلى الله عليه وسلم: «وَهَلْ تَلِدُ الْإِبِلَ إِلَّا النُّوقُ؟»⁽⁴⁾.

فالشاهد: أن النبي صلى الله عليه وسلم أراد المزاح والمداعبة مع هذا الصحابي الكريم، والشئ الملاحظ في هذه القصة أنه عليه الصلاة والسلام مازح ولكن لم يترك جانب الصواب. فلا بد في المزاح مراعاة جانب الصواب، وإذا كان المزاح مشتملاً على الكذب والخداع فلا يجوز ممارسته في هذا الحال.

♦ عن أسيد بن حضير رضي الله عنه، قال: بينما هو يُحَدِّثُ القوم . وكان فيه مُزَاحٌ . بينا يُضَحِّكُهُمْ

(1) الثغري: هو تصغير الثغر، وهو طير كالصافير، حمر المناقير، والجمع لغران، كَصُرْدٍ وَصُرْدَانٍ. انظر: حياة الحيوان الكبرى لكمال الدين محمد بن موسى الدميري 492/2.

(2) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب الكنية للصبي وقبل أن يولد للرجل 128/4 (6230) واللفظ له، ومسلم في كتاب الأدب، باب استحباب تحنيك المولود عند ولا دته... 1692/3 (2150) ولم يذكر "فربما حضر الصلاة.." إلى آخره.

(3) أخرجه أبو داود في كتاب الأدب، باب ما جاء في المزاح 749/1 (4998)، وأحمد 322/21 (13817)، وأبو يعلى في مسنده 412/6 (3776). قلت: رجال إسناده ثقات. وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن أبي داود 228/3.

(4) انظر: عون المعبود 2287/2.

فقطعني النبي صلى الله عليه وسلم في خاصرته بعود، فقال: أصبرني! فقال: «إصْطَبِرْ»⁽¹⁾ قال: أرى عليك قميصاً وليس عليّ قميص، فرفع النبي صلى الله عليه وسلم عن قميصه، فاحتضنه⁽²⁾ وجعل يُقبل كُشْحَه⁽³⁾ قال: إنما أردت هذا يا رسول الله!⁽⁴⁾

فقطعني النبي صلى الله عليه وسلم في خاصرة هذا الرجل، وكذلك طلبه القود، كل ذلك كان على سبيل الممازحة، ويؤيد ذلك أن النبي صلى الله عليه وسلم لما مكَّنه على القود لم يقده بل قَبَّل كُشْحَه. قال الملا علي القاري رحمه الله في شرح هذا الحديث: "قال الطيبي وفيه إشعار بإباحة المزاح إذا لم يكن فيه محذور شرعاً، وباستماعه أيضاً، (قلت) الظاهر أن المزاح بشرطه من باب الاستحباب لأنه معدود في شمائله" اهـ.⁽⁵⁾

هدي الصحابة في المزاح:

كان الصحابة رضي الله عنهم يتبادلون المزاح فيما بينهم، وأما ما ورد عنهم بأنهم كانوا أكثر الناس جِدّاً وأقلهم غفلة فالمراد به أنهم كانوا دائماً يؤثرون جدية العمل، وتطبيق السنن على المزاح وإلا فقد كانوا يتمازحون. قال بكر بن عبد الله⁽⁶⁾: "كان أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم يتبادلون بالبطيخ"⁽⁷⁾ فإذا كانت الحقائق كانوا هم الرجال"⁽⁸⁾.

قلت: الظاهر - والله أعلم - أنهم كانوا يفعلون ذلك بالبطيخ بعد أكله يعني بالقشرة لأن الصحابة رضي الله عنهم أبعد الناس عن الإسراف والتبذير.

(1) اصطبر: قال ابن الأثير: أي أقضي من نفسك. قال: استقصد. يقال صبر فلان من خصمه واصطبر: أي أفتقن منه. وأصبره الحاكم: أي أفتقن من خصمه. انظر: النهاية في غريب الحديث والأثر، ص/507.

(2) فاحتضنه: أي اعتنقه وأخذه في حضنه وهو ما دون الإبط إلى الكشح. عون المعبود شرح سنن أبي داود 2/2368.

(3) وجعل يقبل كُشْحَه: هو ما بين الحاصرة إلى الضلع الأقصر من أضلاع الجنب. المرجع السابق نفسه.

(4) أخرجه أبو داود في كتاب الأدب، باب في قبلة الجسد 781/1، (5224)، والطبراني في المعجم الكبير 206/1 (557). قلت: رجال إسناده ثقات. قال العجلوني: "إسناده قوي" كما في كشف الخفاء 41/2. وقال الشيخ الألباني: "صحيح الإسناد" صحيح سنن أبي داود 3/281.

(5) مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح 7/2968.

(6) بكر بن عبد الله: هو بكر بن عبد الله بن عمرو أبو عبد الله المزني البصري، أحد الأئمة الأثبات، يُذكر مع الحسن وابن سيرين، حتى قيل: إن الحسن شيخ البصرة وبكر المزني فتاها. توفي سنة ست ومائة (106هـ). انظر: سير أعلام النبلاء 4/532، تقريب التهذيب، ص/175.

(7) يتبادلون: أي يترامون به. يقال بَدَحَ يَبْدَحُ إذا رمى. النهاية لابن الأثير، ص/105. وأما البطيخ فهو نوع من الفواكه، يُسمى بالفارسية الحَرْبِيز. انظر: المرجع السابق، ص/476.

(8) أخرجه البخاري في الأدب المفرد، كما في صحيح الأدب المفرد للألباني، ص/86 (268/201).

وقيل لابن سيرين⁽¹⁾ هل كانوا يتمازحون؟ قال: "ما كانوا إلا كالناس، كان ابن عمر يمزح وينشد الشعر ويقول: يُحِبُّ الْحَمَزَ مِنْ مَالِ النَّدَامَى... وَيَكْرَهُ أَنْ تُفَارِقَهُ الْقُلُومُ"⁽²⁾.
وأما ما ورد عن بعض السلف في ذم المزاح فإنه يحمل على ما وصل إلى حد المثابرة والإكثار، والإفراط، والمداومة. فأما ما كان على سبيل التدرج لتطبيب النفس والموانسة فهو جائز وثابت عن سنة المصطفى صلى الله عليه وسلم.

ويقول الإمام النووي رحمه الله: "قال العلماء أن المزاح المنهي عنه، هو الذي فيه إفراط، ويداوم عليه، فإنه يورث الضحك وقسوة القلب، ويشغل عن ذكر الله تعالى والكفر في مهمات الدين، ويؤول في كثير من الأوقات إلى الإيذاء، ويورث الأحقاد، ويسقط المهابة والوقار. فأما ما سلم من هذه الأمور فهو المباح الذي كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يفعله، فإنه صلى الله عليه وسلم إنما كان يفعله في نادر من الأحوال لمصلحة، وتطبيب المخاطب وموانسته، وهذا لا يمنع منه قطعاً، بل هو سنة مستحبة إذا كان بهذه الصفة..."⁽³⁾.

وكذلك من الأمور المعينة على تحقيق الصحة النفسية؛ الرياضات البدنية بشتى أنواعها. وقد سبق الكلام عنها تحت فصل: "الرياضة البدنية وأثرها في حفظ الصحة".



(1) ابن سيرين: هو الإمام، شيخ الإسلام محمد بن سيرين الأنصاري، أبو بكر بن أبي عمرة الأنصاري البصري مولى أنس بن مالك، قال أنس بن سيرين: ولد أخي لستين بقتنا من خلافة عثمان. وقيل: إنه أدرك ثلاثين صحابياً. توفي في شوال سنة عشرة ومائة (110هـ). انظر: سير أعلام النبلاء 606/4 - 608، وتقريب التهذيب، ص/853.

(2) رواه الطبراني في المعجم الكبير 266/12 (13066).

(3) الأذكار، ص/520.

المطلب الثامن: العلاقات الاجتماعية الجيدة.

إن للعلاقات الاجتماعية الجيدة لها أثر كبير في تحقيق الصحة النفسية، فالإنسان الذي يتمتع بعلاقات قوية وروابط اجتماعية وثيقة، خصوصاً مع أقاربه يكون أكثر سعادةً من الشخص الانعزالي الذي يعيش منعزلاً عن المجتمع.

لذا نرى أن الإسلام حثَّ على الالتزام بالجماعة ونهى عن الفرقة والاعتزال عن الجماعة، فقال تعالى: ﴿واعتصموا بحبل الله جميعاً ولا تفرقوا وأذكروا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِّنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُم مِّنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ⁽¹⁾﴾.

كما حذر من الانقسامات، فقال: ﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ تَفَرَّقُوا وَاخْتَلَفُوا مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْبَيِّنَاتُ⁽²⁾﴾.

وشرع صلاة الجماعة بأن يصلي المسلمون الصلوات الخمسة مع الجماعة وأن يجتمعوا لأدائها في بيت من بيوت الله. وكذلك جعل صلاة الجمعة اجتماعاً أوسع من الصلوات الخمس التي تؤدي في المساجد في أحياء، وفي مساجد متفرقة في البلد الواحد، ثم جعل اجتماعاً أكبر وهو صلاة العيد، وأوسع من ذلك؛ الاجتماع في عبادة الحج، كل ذلك يريد الشارع أن يجتمع الناس، لأن في الاجتماع أهدافاً سامية ومقاصد نبيلة.

ومما اهتم الإسلام بتقوية العلاقة بين أفراد المجتمع؛ مشروعية صلة الرحم، والحث على ربط العلاقة الجيدة مع الجار، والحث على الزواج الشرعي وغير ذلك. وكل ذلك مما تساعد على تعزيز الصحة النفسية.

● صلة الرحم:

والمراد بـ صلة الرحم، كما قال ابن الأثير: "كناية عن الإحسان إلى الأقربين من ذوي النسب والأصهار، والتعطف عليهم والرفق بهم والرعاية لأحوالهم. وكذلك إن بعدوا أو أساءوا"⁽³⁾. واتضح

(1) سورة آل عمران، رقم الآية: (103).

(2) سورة آل عمران، رقم الآية: (105).

(3) النهاية في غريب الحديث والأثر، ص/975.

من هذا المفهوم لصلة الرحم بأنها العلاقة والارتباط مع الأقرباء، وهي الاتصال المباشر وغير المباشر معهم بنحو يحسُّ الفرد بوجود العلاقة بينه وبين أقربائه.

فضل صلة الرحم:

﴿صلة الرحم من علامة الإيمان:

﴿عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكْرِمْ ضَيْفَهُ، وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُصِلْ رَحِمَهُ، وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكُنْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْنُتْ»⁽¹⁾.

﴿صلة الرحم تجلب البركة في الرزق والعمر:

﴿عن أنس بن مالك رضي الله عنه، قال: سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُبَسِّطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ، أَوْ يُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ⁽²⁾، فَلْيُصِلْ رَحِمَهُ»⁽³⁾.

﴿عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «تَعَلَّمُوا مِنْ أَنْسَابِكُمْ مَا تَصِلُونَ بِهِ أَرْحَامَكُمْ، فَإِنَّ صِلَةَ الرَّحِمِ مَحَبَّةٌ فِي الْأَهْلِ، مَثْرَاءٌ⁽⁴⁾ فِي الْمَالِ، مَنْسَأَةٌ فِي الْأَثَرِ»⁽⁵⁾.

يدل هذه الأحاديث على أن صلة الرحم سبب لبسط الرزق وزيادة العمر. وهي في الظاهر يتعارض مع قول الله تعالى: ﴿وَلِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ فَإِذَا جَاءَ أَجَلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا

(1) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب إكرام الضيف وخدمته إياه بنفسه 116/4 (6136).

(2) يُنْسَأُ لَهُ فِي أَثَرِهِ: أي يؤخر له في أجله. قال ابن منظور: الأكثر الأجل، ونحوه لأنه يقع العمر. انظر: لسان العرب 25/1، مادة: (أثر).

(3) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب من بسط له في الرزق بسبب صلة الرحم 89/4 (5986)، ومسلم في كتاب البر والصلة والآداب، باب صلة الرحم وغرم قطعها 1982/4 (2557).

(4) مَثْرَاءٌ: من الثراء: الكثرة. النهاية في غريب الحديث، ص/122.

(5) أخرجه الترمذي في كتاب البر والصلة، باب ما جاء في تعليم النسب 449/1 (1979)، وأحمد 456/14 (8868)، والحاكم في المستدرک 178/4 (7284) كلهم بطرق عن عبد الملك بن عيسى النخعي عن يزيد مولى المنبث عن أبي هريرة به. وعبد الملك بن عيسى قال عنه الخافظ: "مقبول" كما في التقريب، ص/625 (4230). فالحديث بهذا الإسناد ضعيف. وله شاهد من حديث العلاء بن خازجة، عند الطبراني في المعجم الكبير 98/18. قلت: رجال إسناده ثقات، عدا عبد الرحمن بن حرملة فهو صدوق. والحديث قال عنه الترمذي: هذا حديث غريب من هذا الوجه. وبناءً على شواهد صححه الشيخ الألباني في السلسلة الصحيحة 497/1، برقم: (276).

يَسْتَقْدِمُونَ⁽¹⁾» فذهب أهل العلم إلى التوفيق بينهما، فقيل: إن المراد بالزيادة كناية عن البركة في العمر بسبب التوفيق إلى الطاعة، وعمارة وقته بما ينفعه في الآخرة، وصيانته عن تضييعه في غيره ذلك، فيبقى بعده الذكر الجميل، فكانه لم يمض. وقيل: إن الزيادة على حقيقتها، وذلك بالنسبة إلى علم الملك المؤكل بالعمر، كأن يقال للملك مثلاً: إن عمر فلان مائة مثلاً إن وصل رحمه، وستون إن قطعها. وقد سبق في علم الله أنه يصل أو يقطع، فالذي في علم الله لا يتقدم ولا يتأخر، والذي في علم الملك هو الذي يمكن فيه الزيادة والنقص. ورجح الحافظ ابن حجر وغيره بعض أهل العلم الوجه الأول⁽²⁾.

﴿صلة الرحم من أسباب دخول الجنة:﴾

﴿عن عبد الله بن سلام رضي الله عنه، قال: لما قدم النبي صلى الله عليه وسلم المدينة، انْجَمَلَ الناس قِبَلَهُ⁽³⁾ وقيل: قد قَدِم رسول الله صلى الله عليه وسلم، قد قَدِم رسول الله، قد قَدِم رسول الله، ثلاثاً، فجنّت في الناس لأنظر، فلما تبينت وجهه، عرفت أن وجهه ليس بوجه كذاب، فكان أول شيء سمعته، تكلم به، أن قال: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ! أَفْشُوا السَّلَامَ، وَأَطِيعُوا الطَّعَامَ، وَصَلُّوا الْأَرْحَامَ، وَصَلُّوا بِاللَّيْلِ وَالنَّاسُ نِيَامٌ، تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ بِسَلَامٍ»⁽⁴⁾.

﴿صلة الرحم سبب لصلة الله تعالى وإكرامه:﴾

﴿عن عائشة رضي الله عنها، قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الرَّحِمُ مُعَلَّقَةٌ بِالْعَرْشِ، تَقُولُ: مَنْ وَصَلَنِي وَصَلَهُ اللَّهُ. وَمَنْ قَطَعَنِي قَطَعَهُ اللَّهُ»⁽⁵⁾.

(1) سورة الأعراف، رقم الآية: (34).

(2) انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري 430/10.

(3) انْجَمَلَ الناس قِبَلَهُ: أي ذهبوا مسرعين نحوه. النهاية في غريب الحديث لابن الأثير، ص/157.

(4) أخرجه الترمذي في كتاب صفة القيامة والرقائق والورع عن رسول الله صلى الله عليه وسلم 560/1 (2485) ولم يذكر "وصلوا الأرحام". وابن ماجه في كتاب الأطعمة، باب إ طعام الطعام 548/1 (3251)، واللفظ له، وأحمد في المسند 201/39 (23784)، والحاكم في المستدرک 14/3 (4283)، والدارمي في كتاب الاستئذان، باب في إفشاء السلام 150/2 (2632).

قلت: رجال إسناده ثقات. وقال الترمذي: "حديث صحيح"، وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن ابن ماجه 115/3. وقال الشيخ شعيب الأرنؤوط وآخرون في مسند أحمد: إسناده صحيح، رجاله ثقات رجال الشيخين.

(5) أخرجه مسلم في كتاب البر والصلة والآداب، باب صلة الرحم وتحريم قطعها 1980/4 (2555).

فوائد صلة الرحم النفسية: إن العلاقة الجيدة مع الأقرباء تؤمن السلامة والعافية في جميع أمور الإنسان، ولها آثار جيدة في السلامة والصحة النفسية للإنسان. وهي سبب لبسط الرزق، وطول العمر، وتعود على الواصل هدوء النفس، واطمئنان القلب. كما هي تزييل عن الواصل الشعور بالوحدة والعزلة التي هي من علامات المصابين بالأمراض النفسية.

كما أن من خلال صلة الرحم يتم إشباع حاجة نفسية مهمة، وهي حاجة الحب، والمقصود منها أن الإنسان في جميع مراحل حياته يحتاج إلى المحبة والتي يجب إشباعها منذ الطفولة إلى آخر لحظة من الحياة، ويتم إشباعها عند الطفل عن طريق العاطفة المتمثلة بحب الأم لوليدها واحتضانه والتماس البدني بينهما ونحو ذلك. وأما إشباعها في مرحلة المراهقة والشباب فيتم عن طريق أفراد العائلة الآخرين وزملائه في المدرسة وباقي أفراد المجتمع والأشخاص الآخرين الذين يكون له علاقة بهم. وعلى هذا الأساس فالحاجة إلى الحب يمكن إشباعها عن طريق الأب والأم أولاً، ثم الأخ والأخت والأقرباء والأصدقاء والزوجة والأولاد وجميع من له علاقة بهم.

ومن إحدى علامات الشخص القلق هو الاحساس بأنه مطرود وأنه لا يحظى بحبة الآخرين، وأن الآخرين يتعاملون معه ببرودة ومن غير حب، ويعتقد بأنه مكروه من قبلهم وأنهم على خصومة ونزاع معه.

وفي ظل علاقات الأقرباء وصلة الرحم، وفي أجواء مملوءة بالمحبة المتبادلة والعواطف المشتركة يتجلى إظهار المحبة بينهم في أحسن صورها، ويسعى كل طرف من الطرفين المتلاقيين على أساس مسؤوليتهما الدينية في إشباع الحاجة العاطفية للآخر.

● العلاقة الجيدة مع الجار:

إن للعلاقة الجيدة مع الجار لها أثر إيجابي على صحة الفرد النفسية، والجار الصالح من علامات السعادة كما أخبر به النبي صلى الله عليه وسلم:

❖ عن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «أَرْبَعٌ مِنَ السَّعَادَةِ: الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ، وَالْمَسْكَنُ الْوَاسِعُ، وَالْجَارُ الصَّالِحُ، وَالْمَرْكَبُ الْهَيِّئُ، وَأَرْبَعٌ مِنَ الشَّقَاوَةِ: الْجَارُ السُّوءُ، وَالْمَرْأَةُ السُّوءُ، وَالْمَسْكَنُ الضَّيِّقُ، وَالْمَرْكَبُ السُّوءُ»⁽¹⁾.

(1) أخرجه ابن حبان في صحيحه 340/9 (4032) واللفظ له. بطريق عبد الله بن سعيد بن أبي هند. وأخرج أحمد 55/3 ولفظه:

«مِنْ سَعَادَةِ ابْنِ آدَمَ ثَلَاثَةٌ، وَمِنْ شَقَاوَةِ ابْنِ آدَمَ ثَلَاثَةٌ، مِنْ سَعَادَةِ ابْنِ آدَمَ: الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ، وَالْمَسْكَنُ الصَّالِحُ، وَالْمَرْكَبُ الصَّالِحُ،

❖ عن نافع بن عبد الحارث⁽¹⁾ -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مِنْ سَعَادَةِ الْمَرْءِ: الْجَارُ الصَّالِحُ، وَالْمَرْكَبُ الْهَنِيءُ، وَالْمَسْكَنُ الْوَاسِعُ»⁽²⁾.

والمراد بالسعادة هنا؛ هي سعادة الدنيا لا سعادة الدين فمن رزق الصلاح في الأشياء المذكورة طاب عيشه، وسعد ببقائه، لأن هذه الأمور مما يريح الأبدان والقلوب، ويجعل الحياة مريحة أكثر.

والمراد بالشقاوة هنا: التعب، كما في قوله تعالى: ﴿فَلَا يُخْرِجَنَّكَ مِنَ الْجَنَّةِ فَتَشْقَى﴾⁽³⁾ أي: فتتعب⁽⁴⁾.

ومن ابتلي بالمرأة السوء، والمسكن السوء، والمركب السوء تعب في أكثر أوقاته، فإن ضيق الدار يضيق الصدر، ويجلب الهم، ويشتغل البال.

❖ الزواج الشرعي:

إن الشريعة الإسلامية اهتم بأهم عواطف الإنسان، منها: عاطفة الحب. ومن مظاهر هذا الإهتمام أنها شرعت الزواج، وبين مصالحه العظيمة وفوائده الكبيرة. قال تعالى: ﴿وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَى مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ

= وَمِنْ شَفْوَةِ ابْنِ آدَمَ: الْفَرَأَةُ السُّوءُ، وَالْمَسْكَنُ السُّوءُ، وَالْمَرْكَبُ السُّوءُ» بطريق محمد بن أبي حميد. كلاهما أعني عبد الله بن سعيد و محمد بن أبي حميد عن اسماعيل بن محمد عن محمد بن سعد بن سعد بن أبي وقاص. محمد بن أبي حميد ضعيف كما في التقريب، رقم: 5873. وأما عبد الله بن سعيد بن أبي هند، قال عنه الحافظ في التقريب (3378): صدوق ربما وهم. قلت: فقد تابع كل من عبد الله ومحمد أحدهما الآخر. وأما باقي رجال إسناده لقات. وقال الشيخ شعيب الأرنؤوط وأخرون: حديث صحيح، وهذا إسناده ضعيف لضعف محمد بن أبي حميد.

(1) هو نافع بن عبد الحارث بن حبان بن عمرو بن عيشان الخزاعي. قال البخاري يقال إن له صحة وذكره ابن سعد في الصحابة في طبقة من أسلم في الفتح. وقال ابن عبد البر كان من كبار الصحابة وفضلائهم. ويقال إنه أسلم يوم الفتح فأقام بمكة ولم يهاجر. انظر: الإصابة في تمييز الصحابة 321/6.

(2) أخرجه أحمد 86/24 (15372). بطريق خميل عن نافع بن عبد الحارث. خميل وهو ابن عبد الرحمن. قال عنه الحافظ "مقبول" كما في التقريب ص/302 رقم: (1768). ولكن يشهد له حديث سعد بن أبي وقاص السابق. قال الهيثمي في المجمع (163/8): رواه أحمد ورجاله رجال الصحيح. قلت: خميل بن عبد الرحمن ليس من رجال الصحيح. وقال الشيخ شعيب الأرنؤوط عند الكلام على هذا الحديث في مسند أحمد: "صحيح لغيره".

(3) سورة طه، رقم الآية: (17).

(4) انظر: تفسير القرآن العظيم 320/5.

عَلِيمٌ⁽¹⁾». وقال تعالى: ﴿فَانكِحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ⁽²⁾﴾.

♦ عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه، قال: قال لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم: «يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ! مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصَرِ وَأَخْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ»⁽³⁾.

فوائد الزواج النفسية:

من إحدى المقاصد للزواج الشرعي: حصول السكينة والطمأنينة النفسية. كما قال تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ⁽⁴⁾﴾.

وقال: ﴿هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا...⁽⁵⁾﴾.

فتبين من هذا بأن الزواج من أسباب المودة والرحمة والسكينة والاستقرار النفسي. ولكن بشرط مراعاة الآداب الزوجية التي وضعها الشرع. وإلا فربما تكون الحياة الزوجية قاسية وتتحول إلى جحيم.

يقول الإمام الغزالي رحمه الله في بيانه لفوائد الزواج بقوله: "الفائدة الثالثة: ترويح النفس وإيناسها بالمجالسة والنظر والملاعبة، إراحة للقلب وتقوية له على العبادة، فإن النفس ملول، وهي عن الحق نفور، لأنه على خلاف طبعها، فلو كلفت المداومة بالإكراه على ما يخالفها جمحت وثابت، وإذا روحت باللذات في بعض الأوقات قويت ونشطت، وفي الاستئناس بالنساء من الاستراحة ما يزيل الكرب ويروح القلب، وينبغي أن يكون لنفوس المتقين استراحات بالمباحات، ولذلك قال الله تعالى: ﴿لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا﴾ وقال علي رضي الله عنه: "رَوْحُوا الْقُلُوبَ سَاعَةً فَإِنَّمَا إِذَا أَكْرَهْتَ عَمِيت"⁽⁶⁾.

(1) سورة النور، رقم الآية: (32).

(2) سورة النساء، رقم الآية: (3).

(3) سبق تخريجه في صفحة: (283)، حاشية: (4).

(4) سورة الروم، رقم الآية: (21).

(5) سورة الأعراف، رقم الآية: (189).

(6) إحياء علوم الدين 376/4.

ويؤكد علماء النفس على أهمية الزوجة بالنسبة للرجل، ويقولون إن وجود زوجة بقربه دائماً سوف تخفف التوتر النفسي بشكل كبير وتخفف من القلق والإحباط⁽¹⁾.

قلت: وهذه هي صفات الزوجة الصالحة، بأنها تقوم على تخفيف ضغوط زوجه اليومية، وإلقاء السعادة والسرور عليه، كما فعلت أم المؤمنين خديجة رضي الله عنها - زوج النبي صلى الله عليه وسلم - التي أزالته الخوف والحزن عنه . عليه الصلاة والسلام . حينما رجع من غار حراء خائفاً برؤية الملك (جبريل عليه السلام)، وغطه غطاءً شديداً. فقالت: "كَلَّا أَبَشِّرُ! فَوَاللَّهِ لَا يُخْزِيكَ اللَّهُ أَبَداً، فَوَاللَّهِ إِنَّكَ لَتَتَصِلُ الرَّحِمَ، وَتَصْدُقُ الْحَدِيثَ، وَتَحْمِلُ الْكَلَّ، وَتَكْسِبُ الْمَعْدُومَ، وَتَقْرِي الضَّيْفَ، وَتُعِينُ عَلَى نَوَائِبِ الْحَقِّ"⁽²⁾.

تنبيه! لقد سبق أن ذكرنا أن من مقاصد الزواج الشرعي، التحصين من الفواحش كالزنا وغيره من الشذوذات الجنسية. وهذا التحصين نفسه يؤدي إلى الحماية عن كثير من الأمراض التي تتولد عن ممارسات جنسية شاذة.



(1) ينظر: "ملف شامل عن فوائد الزواج" على موقع عبد الدائم الكحيل: أسرار الإعجاز العلمي في القرآن والسنة

<http://www.kaheel>

(2) أخرجه البخاري في كتاب التفسير، سورة اقرأ باسم ربك الذي خلق 328/4 (4953)، ومسلم في كتاب الإيمان، باب بدء الوحي

إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم 139/1 (160).

الفصل الثاني: الأمراض النفسية: أسبابها وعلاجها.

تمهيد:

مفهوم المرض النفسي:

قبل أن نذكر مفهوم المرض النفسي يحسن بنا أن نشير إلى أن كل إنسان قد يشعر بالهم والحزن والقلق والاضطراب لدرجة معينة في حياته، خاصةً عند حصول المصائب والآلام، لذا فإن مجرد شعور هذه الأعراض ليس من آثار المرض النفسي، ولكن المشكلة تكمن في ما إذا زادت هذه الأعراض واستمرت على الإنسان ولا تنفصل عنه، فحينئذٍ يعد صاحبها مريضاً بمرض نفسي.

وأما مفهوم المرض النفسي كما جاء في التقرير السنوي لجمعية الطب النفسي الأمريكي (1) عام ١٩٥٢م، أنها عبارة عن مجموعة الانحرافات التي لا تنجم عن علة عضوية أو تلف في تركيب المخ، بل هي اضطرابات وظيفية، مزاجية في الشخصية، وترجع إلى الخبرات أو الصدمات الانفعالية، أو الاضطرابات في علاقات الفرد مع الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه ويتفاعل معه، وترتبط بماضي الفرد وخاصةً في طفولته المبكرة (2).

وهناك بعض علماء النفس يفرقون بين المرض النفسي والمرض العقلي، حيث إن أسباب المرض العقلي في الغالب تكون عضوية، ينشأ المرض عن تلف في المخ أو خلل في وظائف الدماغ، وقد يكون الأسباب النفسية عوامل مساعدة لظهور هذا المرض، إضافة إلى أسباب وراثية واجتماعية. كما أن المريض بمرض نفسي يكون مستبصراً بمرضه، ويدرك إدراكاً صحيحاً لما يجري حوله ومن ثم يتعامل مع الواقع ويتفاعل معه، بينما المريض العقلي لا يكون مستبصراً بمرضه (وهذا في الحالات الحادة) ومن ثم يفصل عن الواقع ولا يتعامل معه. والمريض العقلي يكون مضطرب التفكير، وتسيطر عليه الوسواس والأفكار الخاطئة الغريبة. فمثلاً قد يعتقد أنه نبي أو إنسان عظيم، أو يعتقد بأن

(1) الجمعية الأمريكية للأطباء النفسيين (American Psychiatric Association)، واختصاراً (APA) هي المنظمة المختصة الرئيسية لـ (الأطباء النفسيين) والمختبرين في الطب النفسي في الولايات المتحدة وهي الأشهر عالمياً. يبلغ عدد أعضائها 38,000 عضو من أنحاء العالم لكن معظمهم أمريكيون. نقلاً عن: ويكيبيديا الموسوعة الحرة <http://ar.wikipedia.org/wiki>

(2) انظر: علم النفس العيادي، لمطوف ياسين، ص/77.

الآخرين يتآمرون عليه ويدسون له، إضافة إلى ذلك أن المريض يعاني بالهلوسة والهذيان تعني أن المريض العقلي يشاهد أو يسمع أو يشم أشياء لا يشاهدها أو يسمعها غيره ويصدق ذلك ولا يقتنع بأن ما يسمعه أو يشاهده أو يشمه مجرد تخيلات وأوهام مبعثها ما يعانيه من مرض. والمريض العقلي تتغير شخصيته بسبب المرض تغيراً جذرياً بينما المريض النفسي لا تتغير شخصيته بل لا تظهر عليه الأعراض في الظاهر. إلى غير ذلك من الفروق⁽¹⁾.

بعض أنواع الأمراض النفسية:

للأمراض النفسية أنواع كثيرة، منها ما يلي:

القلق النفسي Anxiety

تعتبر اضطرابات القلق من أكثر الحالات النفسية انتشاراً حيث تقدر نسبة الإصابة بين 10-30%، وللقلق علامات نفسية مثل الخوف والترقب، وأعراض بدنية في صورة اضطرابات في وظائف الجسم⁽²⁾.

وللقلق النفسي حالات، منها:

1. الوسواس القهري Obsessive compulsive disorder : والمراد به أن المبتلى بهذا المرض تتكرر في ذهنه فكرة معينة وهو يعلم بسخافتها ومن ثم يحاول طردها، لكن رغم ذلك تسبب له التوتر، كالشخص الذي يتوضأ ولكن بعد الوضوء يطرأ عليه فكرة أنه على غير طهر، ورغم اقتناعه أنه على وضوء ولكن لا يستطيع إبعاد هذه الفكرة والقلق الناتج عنها⁽³⁾.
2. رهاب اجتماعي Social phobia يعني الخوف الشديد من أماكن تجمعات الناس، فيحاول الاجتناب عن مثل هذه الأماكن والتجمعات.

(1) انظر الموضوع: "الفرق بين الأمراض النفسية والعقلية" على موقع علم النفس المعرفي www.psy-cognitive.net ، وانظر أيضاً: مجلة العدل - مجلة نقابة المحامين - بيروت، ص/9. (مجلة حقوقية تصدر عن كل ثلاثة أشهر. العدد الأول، السنة الثانية والأربعون 2008م).

(2) معجم مصطلحات الطب النفسي، للدكتور لطفي الشربيني، ص/11.

(3) انظر: معجم مصطلحات الطب النفسي للدكتور لطفي الشربيني، ص/70. وانظر المقال بعنوان: "القلق والتوتر النفسي" للدكتور محمد عبدالله شاووش - استشاري الطب النفسي - مدير مستشفى الصحة النفسية، جدة، المملكة العربية السعودية.

على موقع: <http://sehha.com/mentalhealth>

3. القلق النفسي العام Generalized anxiety disorder : في هذه الحالة يكون المريض دائماً متوتر الأعصاب، ويكون في حالة خوف من حدوث شيء ما لا يعرف ما هو، كما أنه يفكر في كل صغيرة وكبيرة تحدث خلال أيامه⁽¹⁾.

4. الهستيريا (Hysteria): إن مرض الهستيريا يعرف بأنه نوع من أمراض القلق التي لها مميزاتا وسماتها الخاصة. وهذه الكلمة مشتقة من مصدرها اللاتيني (Hysteric) وتعني الرحم وكان الاعتقاد في القديم أن هذا المرض يصيب النساء، إلا أنه ومع تقدم العلوم، والعلوم الطبية بالذات اتضح أن مرض الهستيريا هو مرض عصبي يصاب به الرجال بجانب النساء والصبيان بجانب البنات، إلا أنه أكثر انتشاراً لدى الإناث منه لدى الذكور ومن أنه مرض نفسي يصيب كل الأعمار⁽²⁾.
ومرض الهستيريا ينقسم إلى قسمين:

■ عصاب الهستيريا التحويلي: وفي هذه الحالة يعاني المريض من فقدان بعض الخواس كاللمس والألم والسمع والإبصار أو عدم الكلام أو عدم المشي أو عدم القدرة على السير أو تحريك هذا العضو أو ذاك.

■ عصاب الهستيريا الفصامي: وتظهر على المريض في هذه الحالة، مرض عصبي كفقدان الذاكرة الكاملة، أو حالة عن فقدان الذاكرة عن الماضي، ولا يذكر من الماضي شيئاً لتأمله منه⁽³⁾.

5. الاكتئاب (Depression) وهو عبارة عن الشعور بالحزن والضيق، ويصاحبه البكاء وعدم الشهية للطعام، وقلة الرغبة في فعل أي شيء، كما يصاحبه النسيان وعدم التركيز. ويسميه بعض الناس (كتمة) أو (ضيق في الصدر). وللاكتئاب أنواع متعددة تختلف في شدتها، ومن أهم مضاعفاته الانتحار⁽⁴⁾.



(1) نفس المقال السابق للدكتور عبد الله شاووش على نفس الموقع.

(2) انظر: الأمراض النفسية والعقلية والاضطرابات السلوكية عند الأطفال، للدكتور عبد المجيد الخليدي، والدكتور كمال حسن وهي، ص/112.

(3) المرجع السابق نفسه.

(4) انظر: الاكتئاب - المرض والعلاج - للدكتور لطفي الشربيني، ص/15، و الحزن والاكتئاب على ضوء الكتاب والسنة، للدكتور عبد الله الخاطار، ص/24.

المبحث الأول: أسباب الأمراض النفسية.

هناك بعض العوامل والأسباب التي تؤدي إلى الأمراض النفسية. منها أسباب حسية، ومنها أسباب شرعية.

أولاً: الأسباب الحسية:

فمن الأسباب الحسية:

• أسباب بيئية: كالمشاكل النفسية التي تحدث بفقد عزيز أو ضياع مال أو مشاكل زوجية، وغيرها⁽¹⁾.

• أسباب عضوية: والمراد بها، أمراض عضوية التي تحدث تغيرات في تركيب الجسم وفي توازن أجهزته، وخصوصاً توازن الجهاز العصبي ما يؤدي إلى اضطراب عقلي. وإذا كانت الأسباب النفسية هي الغالبة في المرض النفسي فإن الأسباب العضوية هي الغالبة في المرض العقلي. كما أن اختلال الوظيفة في كيمياء المخ أيضاً من أسباب هذا المرض⁽²⁾.

• أسباب وراثية: إن انتقال المرض النفسي عن طريق الوراثة ليس بأمر محتوم، كما أن إصابة أحد الأبوين أو كليهما لا يؤدي بالضرورة إلى إصابة الأبناء أو الأحفاد، لكن استعداد الوراثي يجعلهم أكثر استعداداً للإصابة بالمرض إذا توفرت ظروف أخرى [عضوية، مرضية، نفسية..]⁽³⁾.

• إدمان المخدرات: إن بعض المخدرات تسبب الاضطراب بنفسها، وبعضها إذا توقف عنها الإنسان. فالخمر مثلاً يصاب مدمنها من الرعب والكآبة الشديدة والقلق وهي الحالة المعروفة باسم مالبخوليا (Melancholia) كما تكثر في المدمنين حالات الفصام الشخصي (Schizophrenia) وهو مرض نفسي خطير يتلقى المريض فيه أوامر وهمية ويدور عراك وصراع في دماغه باستمرار ويضطر لتنفيذ هذه الأوامر مهما كانت سخيفة وغريبة لأنه لا يملك لها دفعاً. وكثيراً ما تنتهي هذه الحالات إلى الانتحار⁽⁴⁾.

(1) انظر: الطب النبوي والعلم الحديث للدكتور محمود ناظم النسيبي 8/2.

(2) المرجع السابق نفسه.

(3) المرجع السابق نفسه.

(4) انظر: الحمر بين الطب والفقه، للدكتور محمد علي البار، ص/173.

أسباب أخرى:

- التفكير الدائم في المستقبل الغائب المنتظر.
- التشاؤم الدائم واليأس المستمر.
- الشعور بالذنب.
- الخوف من الوقوع في الأزمات المالية والخسائر التجارية.
- العزوية.
- مشاكل الحمل والنفاس لدى النساء. وغيرها من الأسباب.

ثانياً: الأسباب الشرعية.

⊖ ضعف الإيمان:

كما سبق أن ذكرنا بأن الإيمان بالله وحده من وسائل جلب الراحة والطمأنينة النفسية، وعكسه من أسباب القلق والاضطراب. وذلك لأن المؤمن يكون قوي الصلة بربه عز وجل فلا يهلع ولا يخاف من حوادث الزمان، بل يفوض جميع الأمور إلى الله سبحانه وتعالى، ويؤمن إيماناً جازماً بأن ما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن. وأما الكافر فيحزن ويضطرب بآتفه الأسباب، لذا نرى بأن الاضطرابات النفسية ومن ثم الانتحارات عندهم أكثر بالنسبة عند المسلمين. والله المستعان.

تنبيه!

هنا قد يرد سؤال بأنه هل يصاب المؤمن بالأمراض النفسية؟

يقول الأطباء النفسيون بأن الأمراض النفسية، يصاب بها الناس على اختلاف معتقداتهم، يصاب بها المؤمن والفاجر والتقي والعاصي؛ لأن المرض النفسي هو مزيج من تأثير البيئة والظروف المحيطة بالإنسان والاستعداد الوراثي، وهناك من يتحمل الضغوط التي يتعرض لها، وهناك من لا يتحمل هذه الضغوط وينهار.

فالمؤمن رغم تعرضه للأمراض النفسية يستسلم بقضاء الله وقدره، ويحتسب ما يصيبه عند الله ويستعين بحوله وقوته على مصائب الدنيا ولا يفقد الأمل كما يفقد غيره، مما يهون عليه أثر المرض كما يرجى بالشفاء العاجل. ولقد صح عن النبي صلى الله عليه وسلم إصابة المؤمن بالأعراض النفسية، كما روى أبو سعيد الخدري وأبو هريرة رضي الله عنهما، عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال: «ما

يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ⁽¹⁾ وَلَا وَصَبٍ⁽²⁾ وَلَا هَمٍّ، وَلَا حَزَنٍ، وَلَا أَذًى، وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشُّوْكَهَ يُشَاكَّهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ⁽³⁾.

فهذا الحديث يدل على أن المؤمن يصيبه الحزن والألم، والهم والغم لكن مثل هذه الابتلاءات تكفر خطاياهم.

● المعاصي: والمعاصي أيضاً من عوامل القلق والاضطراب، قال تعالى: ﴿وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ⁽⁴⁾﴾. وقال تعالى: ﴿ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ⁽⁵⁾﴾. وكما قال النبي صلى الله عليه وسلم عن الكذب:

◆ عن الحسن بن علي رضي الله عنه، قال: حفظت من رسول الله صلى الله عليه وسلم: «دَغَ مَا يَرِيْبُكَ إِلَى مَا لَا يَرِيْبُكَ، فَإِنَّ الصِّدْقَ طَمَآنِيْنَةٌ وَإِنَّ الْكُذْبَ رِيْبَةٌ⁽⁶⁾».

وهذا الحديث يدل على أن الكذب - وهو من أبشع المعاصي - من أسباب الريبة والشك، ومن زوال الطمأنينة والسكينة القلبية، بينما الصدق - وهو من أفضل الطاعات - من أسباب الطمأنينة والسعادة والراحة القلبية. ويمكننا أن نقيس على هذا جميع الذنوب والمعاصي وأنها من أسباب القلق والضيق.

وذكر الإمام ابن القيم رحمه الله في ضمن كلامه على آثار المعاصي، منها:

(1) النصب: التعب. النهاية في غريب الحديث والأثر، ص/918.

(2) الوصب: دوام الوجع ولزومه. المرجع السابق، ص/974.

(3) أخرجه البخاري في كتاب المرضى، باب ما جاء في كفارة المرض 23/4 (5641، 5642) واللفظ له، ومسلم في كتاب البر والصلة باب ثواب المؤمن فيما يصيبه من مرض أو حزن أو نحو ذلك، حتى الشوكة يشاكها 1993/4 (2573) وزاد: ولا تنقم.

(4) سورة الشورى، رقم الآية: (30)

(5) سورة الروم، رقم الآية: (41).

(6) أخرجه الترمذي في كتاب صفة القيامة والرقائق والورع عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، باب (بدون ترجمة) 567/1 (2518) واللفظ له. وأخرجه الطيالسي في مسنده 499/2 (1274)، وأحمد 249/3 (1723)، وأبو يعلى في مسنده 132/12 (6762)، وابن حبان 498/2 (722)، والحاكم 110/4 (7046). وعند ابن حبان، وكذا الحاكم في رواية أخرى 15/2 (2169) «الحمر طمانينة والشر ريبة» بدل «الصدق...». قلت: رجال إسناده ثقات. قال الترمذي: هذا حديث صحيح. وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن الترمذي 611/2.

﴿الوحشة التي تحصل بين العاصي وبين الناس ولا سيما أهل الخير منهم فكلما قويت تلك الوحشة بعد منهم ومن مجالستهم وتقوى هذه الوحشة حتى تستحكم فتقع بينه وبين امرأته وولده، و أقاربه، وبينه وبين نفسه فتتوحش من نفسه(1).

﴿المعاصي تلقي الرعب والخوف في القلوب. لأن الطاعة حصن الله الأعظم؛ فمن دخله كان من الأمنين من عقوبات الدنيا والآخرة، ومن خرج عنه أحاطت به المخاوف من كل جانب، فمن أطاع الله انقلبت المخاوف في حقه أماناً، ومن عصاه انقلبت مأمته مخاوف، فلا تجد العاصي إلا وقلبه كأنه بين جناحي طائر، إن حركت الريح الباب؛ قال: جاء الطلب، وإن سمع وقع قدم؛ خاف أن يكون نذيراً بالعطب، يحسب كل صيحة عليه، وكل مكروه قاصداً إليه، فمن خاف الله آمنه من كل شيء، ومن لم يخف الله أخافه من كل شيء(2).

﴿زوال الأمن والإطمئنان عن الأفراد والمجتمعات، كما قال تعالى: ﴿وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُّظْمِنَةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِّنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِيَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ﴾(3).

ومن أبشع المعاصي:

﴿الإعراض عن ذكر الله: قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾(4). فالآية تدل على أن الإعراض عن ذكر الله سبب لضيق العيش وعدم السعادة. في حين أن ذكر الله سبب لاطمئنان القلب وسعادته ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾(5).



(1) انظر: الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي، لابن القيم ص/75. بتصرف.

(2) المرجع السابق نفسه.

(3) سورة النحل، رقم الآية: (112).

(4) سورة طه، رقم الآية: (124).

(5) سورة الرعد، رقم الآية: (28).

المبحث الثاني: علاج الأمراض النفسية.

المطلب الأول: الأدوية النافعة.

إن الأدوية إما أن تكون حسية يعرفها الأطباء بالتجربة، أو معنوية وهي الرقية الشرعية. وقد ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه شرع العلاج بالأدوية، وتداوى هو وأصحابه. ونصح أمته بكثير من أنواع العلاج الذي كان معهوداً في زمنه. لذا فإن التداوي مشروع، بل يكون في بعض الحالات واجباً وضرورياً كمن تعرض لحادث جعله ينزف دماً، فإن ترك الدم على حاله تلك فقد حياته.

◆ عن جابر رضي الله عنه، عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: «لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ. فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ»⁽¹⁾.

◆ عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً»⁽²⁾.

◆ عن أسامة بن شريك رضي الله عنه، قال: قالت الأعراب يا رسول الله! ألا نتداوى؟ قال: «نَعَمْ يَا عِبَادَ اللَّهِ! تَدَاوُوا فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً» أو قال: «دَوَاءً إِلَّا دَاءً وَاحِدًا» قالوا يا رسول الله! وما هو؟ قال: «الْهَرَمُ»⁽³⁾⁽⁴⁾.

(1) أخرجه مسلم في كتاب السلام، باب لكل داء دواء، واستحباب التداوي 1729/4 (2204).

(2) أخرجه البخاري في كتاب الطب، باب ما أنزل الله داءً إلا أنزل له شفاء 32/4 (5678).

(3) "الهرم": كِبَرُ السِّنِّ، وسبب جعل الهرم شيبها بالداء لأن الموت يتعقبه كالدواء. انظر: النهاية في غريب الحديث والأثر، ص/1006.

(4) أخرجه أبو داود في كتاب الطب، باب في الرجل يتداوى 580/1 (3855)، والترمذي في كتاب الطب، باب ما جاء في الدواء والحق عليه 461/1 (2038) والسياق له. وأخرجه النسائي في الكبرى 79/7 (7512)، وابن ماجه في كتاب الطب، باب ما أنزل الله داءً إلا أنزل له شفاء 575/1 (3436)، وأحمد في المسند 396/30 (18454)، وابن أبي شيبة في المصنف 25/12 (23883)، وابن حبان في صحيحه 426/13 (6061)، والحاكم في المستدرک 209/1 (416)، وأبو نعيم في الطب النبوي 179/1 (180)، والبيهقي في السنن الكبرى 334/9 (20043)، وفي شعب الإيمان 108/3 (1436). قلت: رجال إسناده ثقات، فالحديث صحيح. قال الترمذي: "وفي الباب عن ابن مسعود، وأبي هريرة، وأبي خزيمة عن أبيه، وابن عباس، وهذا حديث حسن صحيح". وقال البوصيري في الروائد: إسناده صحيح رجاله ثقات. "مصابيح الزجاجية في زوائد ابن ماجه" 205/2. وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن الترمذي 397/2.

وهذه الأحاديث تدل على مشروعية المداواة، ففيها إخبار بأن لكل داء دواء، وتخريض على المداواة كما هو مصرح في حديث أسامة.

يقول ابن القيم رحمه الله، في قوله صلى الله عليه وسلم: «لكل داء دواء» تقويةً لنفس المريض والطبيب، وحثاً على طلب ذلك الدواء والتفتيش عليه، فإن المريض إذا استشعرته نفسه أن لدائه دواءً يُزيله، تعلق قلبه بروح الرجاء، وبردت عنده حرارة اليأس، وانفتح له باب الرجاء، ومتى قويت نفسه انبعثت حرارته الغريزية، وكان ذلك سبباً لقوة الأرواح الحيوانية والنفسانية والطبيعية، ومتى قويت هذه الأرواح؛ قويت القوى التي هي حاملة لها، فقهرت المرض ودفعته. وكذلك الطبيب إذا علم أن لهذا الداء دواءً أمكنه طلبه والتفتيش عليه. وأمراض الأبدان على وزان أمراض القلوب، وما جعل الله للقلب مرضاً إلا جعل له شفاءً بضده، فإن علمه صاحب الداء واستعمله، وصادف داء قلبه، أبراه بإذن الله تعالى انتهى⁽¹⁾.

تنبيه!

استشكل على بعض الناس قوله صلى الله عليه وسلم: "لكل داء دواء" بأن هناك بعض الأدوية لم يظفر الأطباء بعلاجها!

وأجيب عليه بأن هذا القول باقٍ على عمومته وأن الله سبحانه وتعالى قد جعل لكل داء دواء ولكن طوى علمها عن البشر، ولم يجعل لهم إليه سبيلاً؛ لأنه لا علم للخلق إلا ما علمهم الله، ولهذا علق النبي الشفاء على مصادفة الدواء للداء، فإنه لا شيء من المخلوقات إلا له ضد، وكل داء له ضد من الدواء يعالج بضده، فعلق النبي البرء بموافقة الداء الدواء، وهذا قدر زائد على مجرد وجوده، فإن الدواء متى جاوز درجة الداء في الكيفية، أو زاد في الكمية على ما ينبغي، نقله إلى داء آخر، ومتى قصد عنها لم يف بمقاومته، وكان العلاج قاصراً، ومتى لم يقع المداوي على الدواء أو لم يقع الدواء على الداء، لم يحصل الشفاء، ومتى لم يكن الزمان صالحاً لذلك الدواء، لم ينفع، ومتى كان البدن غير قابل له، أو القوة عاجزة عن حمله، أو ثم مانع يمنع من تأثيره، لم يحصل البرء لعدم المصادفة، ومتى تمت المصادفة حصل البرء بإذن الله ولا بد⁽²⁾.

ويمكن أن يكون من العام المراد به الخاص، وهذا يستعمل في كل لسان، ويكون المراد أن الله لم يضع داء يقبل الدواء إلا وضع له دواء، فلا يدخل في هذا الأدوية التي لا تقبل الدواء⁽³⁾.

(1) الطب النبوي، ص/14.

(2) المرجع السابق، ص/12.

(3) انظر: المرجع السابق.

علاج الحُزن بالتلبينة:

التلبينة: حساء يعمل من دقيق أو نخالة، وربما جعل فيها عسل، سميت به تشبيهاً باللبن. لياضها ورقتها⁽¹⁾.

♦ عن عائشة رضي الله عنها: زوج النبي صلى الله عليه وسلم، أنها كانت إذا مات الميت من أهلها، فاجتمع لذلك النساء، ثم تفرقن إلا أهلها وخاصتها، أمرت ببرمة⁽²⁾ من تلبينة فطبخت، ثم صنع ثريد، فصبت التلبينة عليها، ثم قالت: كلن منها، فإني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «التَّلْبِينَةُ مُجِمَّةٌ»⁽³⁾ لِقَوَادِ الْمَرِيضِ تَذْهَبُ بِبَغْضِ الْحُزَنِ»⁽⁴⁾.

وهذا الحديث يدل على أن التلبينة يعالج بها المريض، وهي تخفف عن المحزون حزنه، وتنشط القلب وترجيحه.

قال ابن القيم رحمه الله: وإذا شئت أن تعرف فضل التلبينة: فاعرف فضل ماء الشعير، بل هي ماء الشعير لهم، فإنما حساء متخذ من دقيق الشعير بنخالته، والفرق بينها وبين ماء الشعير أنه يطبخ صحاحاً، والتلبينة تطبخ منه مطحوناً، وهي أنفع منه لخروج خاصية الشعير بالطحن..⁽⁵⁾

وقال في شرح قوله صلى الله عليه وسلم: «تَذْهَبُ بِبَغْضِ الْحُزَنِ»، هذا والله أعلم لأن الغم والحزن يبردان المزاج، ويضعفان الحرارة الغريزية ليل الروح الحامل لها إلى جهة القلب الذي هو منشؤها، وهذا الحساء يقوى الحرارة الغريزية بزيادته في مادتها، فتزيل أكثر ما عرض له من الغم والحزن. وقد يقال وهو أقرب: إنها تذهب ببعض الحزن بخاصية فيها من جنس خواص الأغذية المفروحة، فإن من الأغذية ما يفرح بالخاصية..⁽⁶⁾

(1) النهاية في غريب الحديث والأثر، ص/826.

(2) البرمة: وهي القدر مطلقاً، وجمعها برام، وهي في الأصل المتخذة من الحجر المعروف في الحجاز واليمن. المرجع السابق نفسه، ص/121.

(3) مجمة: يروى بوجهين؛ يفتح الميم والجيم، ويضم الميم وكسر الجيم. قال ابن القيم: الأول: أشهر. ومعناه: أنها مبرجة للقواد ومزيلة عنه الغم والحزن. انظر المرجع السابق، ص/290، والطب النبوي لابن القيم ص/88.

(4) أخرجه البخاري في كتاب الأطعمة، باب التلبينة 439/3 (5417)، ومسلم في كتاب السلام، باب التلبينة مجمة لقواد المريض 1736/4 (2216).

(5) الطب النبوي، ص/88.

(6) المرجع السابق، ص/89.

التلبينة وتخفيف الاكتئاب في ضوء العلم الحديث:

إن حبة الشعير تحتوي على أهم المواد التي تساعد في تخفيف الاكتئاب، منها:

1. المعادن: تشير الأبحاث العلمية إلى أن المعادن كالپوتاسيوم (Potassium) والمغنيزيوم (Magnesium) تساعد على تخفيف الاكتئاب. وعند نقص البوتاسيوم يزداد شعور الإنسان بالاكتئاب والحزن، ويجعله سريع الغضب والانفعال والعصبية، ولأجل احتواء الشعير على هذين العنصرين فالتلبينة تصلح لتخفيف الاكتئاب. ويلاحظ هنا أن الدراسات العلمية تستخدم كلمة "التخفيف من حالات الاكتئاب"، ونجد ما يقابلها في حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم: "تذهب ببعض الحزن"، وهذه دلالة واضحة على دقة التعبير النبوي الذي أوتي جوامع الكلم.
 2. فيتامين (B): فقد يكون أحد مسببات أعراض الاكتئاب هو التأخر في العملية الفسيولوجية لتوصيل نبضات الأعصاب الكهربائية، وهذا بسبب نقص فيتامين B¹²؛ لذلك ينصح مريض الاكتئاب بزيادة الكمية المأخوذة من بعض المنتجات التي تحتوي على هذا الفيتامين كالشعير.
 3. مضادات الأكسدة: حيث يساعد إعطاء جرعات مكثفة من حساء التلبينة الغنية بمضادات الأكسدة (فيتامين E و A) في شفاء حالات الاكتئاب لدى المسنين في فترة زمنية قصيرة تتراوح من شهر إلى شهرين.
 4. الأحماض الأمينية: يحتوي الشعير على الحمض الأميني تريبتوفان Tryptophan الذي يسهم في التخليق الحيوي لإحدى الناقلات العصبية وهي السيروتونين Serotonin التي تؤثر بشكل بارز في الحالة النفسية والمزاجية للإنسان⁽¹⁾.
- هذا وقد تعارف الأطباء أنواعا من العلاجات للأمراض النفسية، منها العقاقير المختلفة، ومنها الصعق الكهربائي وغير ذلك. وكل هذه العلاجات نافعة - باذن الله - بشرط الالتزام بتعليماتهم.



(1) ينظر الحقائق العلمية: "الإعجاز العلمي في الوصايا الغذائية النبوية" على موقع: الإهرام <http://islam.ahram.org.eg>، و "من هديه صلى الله عليه وسلم العلاج بالتلبينة" لعبد الكريم التاجوري ص/20، و المقال بعنوان: "التلبينة غذاء ودواء" للدكتور رامي عبد الحسيب. مجلة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة مكة المكرمة، العدد السابع عشر.

المطلب الثاني: العلاج بالرقية الشرعية.

مفهوم الرقية:

الرقية لغة: العوذة التي يُرَقَى بها صاحبُ الآفةِ كالحُمَى والصَّرَع وغير ذلك من الآفات. وجمعها رُقَى⁽¹⁾.

والمراد بالرقية الشرعية، هي ما تتوفر فيها بعض الشروط، وهي:

(1) أن تكون بالقرآن أو بأسماء الله تعالى، أو بالأدعية الماثورة عن النبي صلى الله عليه وسلم، أو من الأدعية المباحة المشتملة على التعلق بالله وحده لا شريك له في جلب الخير ودفع الشر وعلى الوحدانية في الشفاء.

(2) أن تكون بلسان العرب وما يعرف معناها، وأن لا تكون مشتملة على صيغ مجهولة من طلاس ورموز ونحو ذلك.

(3) أن يعتقد أن الرقية لا تؤثر بذاتها بل بتقدير الله تعالى. وأنه سبحانه جعلها سبباً للشفاء⁽²⁾.

فإذا تحققت في الرقية هذه الشروط، صارت مباحة، ومهما تخلف شرط من هذه الشروط تحولت إلى نوع من الدجل والشعوذة، وقد يصل الأمر إلى الشرك. قال ابن حجر رحمه الله بعد ذكر هذه الشروط: "واختلفوا في كونها شرطاً، والراجح أنه لا بد من اعتبار الشروط المذكورة، ففي صحيح مسلم من حديث عوف بن مالك، قال: كنا نرقى في الجاهلية، فقلنا: يا رسول الله! كيف ترى في ذلك؟ فقال: «إِعْرِضُوا عَلَيَّ رُقَاكُمْ، لَا بَأْسَ بِالرُّقَى مَا لَمْ يَكُنْ فِيهِ شِرْكٌ»⁽³⁾ وله من حديث جابر "نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الرقى، فجاء آل عمرو بن حزم، فقالوا: يا رسول الله! إنه كانت عندنا رقية نرقى بها من العُقر. قال: فعرضوا عليه، فقال: «مَا أَرَى نَاسًا، مَنْ اسْتَطَاعَ أَنْ يَنْفَعَ أَخَاهُ فَلْيَنْفَعْهُ»⁽⁴⁾. وقد تمسك قوم بهذا العموم فأجازوا كل رقية جربت

(1) انظر: النهاية في غريب الحديث لابن الأثير، ص/372، ولسان العرب لابن منظور 1711/3.

(2) انظر: النهاية في غريب الحديث والأثر، ص/370، وفتح الباري شرح صحيح البخاري 206/10.

(3) أخرجه مسلم في كتاب السلام، باب لا بأس بالرقى ما لم يكن فيه شرك 1727/4 (2200).

(4) أخرجه مسلم في نفس الموضع السابق رقم الحديث (2199).

منفعتها ولو لم يعقل معناها، لكن دل حديث عوف أنه مهما كان من الرقى يؤدي إلى الشرك يمنع، وما لا يعقل معناه لا يؤمن أن يؤدي إلى الشرك فيمنع احتياطاً، والشرط الآخر لا بد منه⁽¹⁾. انتهى.

ولقد تضافرت نصوص الكتاب والسنة على مشروعية الرقى، وأنه عليه الصلاة والسلام استخدم الرقية، سواء كانت بآيات القرآن أو بكلامه (صلى الله عليه وسلم)، في كثير من الأمراض النفسية والجسمية. وأما ما ورد النهي عن الرقية كما في حديث جابر - رضي الله عنه - الذي ذكره. وكذا ما ورد المدح في الذين لا يسترقون⁽²⁾ وغيرها من الأحاديث الدالة على ترك الرقية. فأجاب العلماء عنها بأجوبة:

أحدها: كان النهي أولاً ثم نُسخ ذلك وأذن فيها وفعلها، واستقر الشرع على الإذن.

الثاني: أن النهي عن الرقى المجهولة.

الثالث: أن النهي لقوم كانوا يعتقدون منفعتها وتأثيرها بطبعها كما كانت الجاهلية تزعمه في أشياء كثيرة⁽³⁾.

وأما المدح في عدم الاسترقاء، قد تكلم العلماء في هذا، فذهب الإمام الخطابي رحمه الله وغيره إلى أن المراد من تركها توكلًا على الله تعالى ورضاءً بقضائه وبلائه. قال الخطابي: وهذه من أرفع درجات المحققين بالإيمان. قال: وإلى هذا ذهب جماعة؛ منهم. قال القاضي: وهذا ظاهر الحديث ومقتضاه أنه لا فرق بين ما ذكر من الكي والرقى وسائر أنواع الطب⁽⁴⁾.

قال القرطبي: الأصل في الرقى كان ممنوعاً، كما صرح به حيث قال: "نهي رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الرقى" وإنما نهي عنها مطلقاً؛ لأنهم كانوا يرقون في الجاهلية برقى هو شرك، وربما لا يفهم. وكانوا يعتقدون أن ذلك الرقى يؤثر. ثم إنهم لما أسلموا وزال ذلك عنهم نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن ذلك عموماً؛ ليكون أبلغ في المنع، وأسد للزريعة. ثم إنهم لما سألوه وأخبروه أنهم ينتفعون بذلك؛ رخص لهم في بعض ذلك، وقال: «اعْرِضُوا عَلَيَّ رُقَاكُمْ لَا تَبَاسَ بِالرُقَى مَا لَمْ

(1) فتح الباري 206/10.

(2) كما ورد في الحديث أن سبعين ألفاً من أمة محمد صلى الله عليه وسلم يدخلون الجنة بغير حساب، وفيه: «هُمُ الَّذِينَ لَا يَسْتَرْقُونَ وَلَا يَكْتُمُونَ وَعَلَى رَجْمٍ يَتَوَكَّلُونَ» أخرجه البخاري في كتاب الطب، باب من اكوى أو كوى غيره وفصل من لم يكن 37/4 (5705)، وسلم في كتاب الإيمان، باب الدليل على دخول طوائف من المسلمين الجنة بغير حساب ولا عذاب 198/1 (218).

(3) انظر: شرح النووي على صحيح مسلم 168/14. وانظر أيضاً: النهاية في غريب الحديث لابن الأثير، ص/370.

(4) انظر: شرح النووي على صحيح مسلم 90/3، إكمال المعلم بفوائد مسلم للقاضي عياض 602/1.

يَكُنْ فِيهِ شِرْكٌ»، فجازت الرقية من كل الآفات من الأمراض، والجراح، والفُروح، والحُمّة، والعين وغير ذلك، إذا كان الرقى بما يفهم، ولم يكن فيه شرك ولا شيء ممنوع. وأفضل ذلك وأنفعه: ما كان بأسماء الله تعالى وكلامه، وكلام رسوله. انتهى⁽¹⁾.

وأما ما ورد في صفة أهل الجنة الذين يدخلونها بغير حساب: «هُمْ الَّذِينَ لَا يَسْتَرْفُونَ وَلَا يَكْتُمُونَ وَعَلَى رِجْمٍ يَتَوَكَّلُونَ»⁽²⁾. فهذا من صفة الأولياء المعرضين عن أسباب الدنيا الذين لا يلتفتون إلى شيء من علائقها، وتلك درجة الخواص لا يبلغها غيرهم، فاما العوام فمُرْخَص لهم في التداوي والمعالجات، ومن صبر على البلاء وانتظر الفرج من الله بالدعاء كان من جملة الخواص والأولياء، ومن لم يصبر رُخِّص له في الرقية والعلاج والدواء⁽³⁾.

● العلاج والرقية بالقرآن الكريم.

♦ القرآن فيه شفاء للأمراض:

إن القرآن الكريم كتاب هدى وشفاء. قال تعالى: ﴿قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً﴾⁽⁴⁾، وقال تعالى: ﴿وَنَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾⁽⁵⁾. قال ابن القيم رحمه الله: والأظهر أن من؛ وهنا لبيان الجنس، فالقرآن جميعه شفاء ورحمة للمؤمنين⁽⁶⁾.

وقال تعالى: ﴿وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾⁽⁷⁾. فهذه الآيات وغيرها تدل على أن القرآن الكريم كما هو كتاب هداية (الذي هو الهدف الأساسي بنزوله) كذلك هو كتاب شفاء من الأمراض. سواء أكانت الأمراض مرض الشك والشبهة، أو الأمراض العامة؛ الجسدية والنفسية.

قال الشوكاني رحمه الله: اختلف أهل العلم في معنى كونه شفاء؛ على قولين: الأول: أنه شفاء للقلوب بزوال الجهل عنها وذهاب الريب وكشف الغطاء عن الأمور الدالة على الله سبحانه. القول

(1) المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم للقرطبي 580/5 - 581.

(2) سبق ترجمته في صفحة: (436)، حاشية: (2).

(3) شرح النووي على مسلم، ص/724.

(4) سورة فصلت، رقم الآية: (44).

(5) سورة الإسراء، رقم الآية: (82).

(6) إغاثة اللهفان في مصائد الشيطان 22/1.

(7) سورة الأعراف، رقم الآية: (200).

الثاني: أنه شفاء من الأمراض الظاهرة بالرقى والتعوذ ونحو ذلك. ولا مانع من حمل الشفاء على المعنيين من باب عموم المجاز أو من باب حمل المشترك على معنييه⁽¹⁾.
يقول الشيخ السعدي رحمه الله: «فالشفاء الذي تضمنه القرآن عامٌ لشفاء القلوب؛ من الشبه والجهالة والآراء الفاسدة.. وشفاء الأبدان؛ من آلامها وأسقامها»⁽²⁾.
كما ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم أن القرآن الكريم يلقي على النفس الطمانينة والسكينة ويزيل أسباب التوتر:

❖ عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَنْ نَفَسَ عَنْ مُسْلِمٍ كُرْبَةً مِنَ الدُّنْيَا، نَفَسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ... [وفيه:] وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ، يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ، وَيَتَذَكَّرُونَ بِبَيْنِهِمْ، إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَغَشِيَتْهُمْ الرَّحْمَةُ وَحَفَّتْهُمْ الْمَلَائِكَةُ...»⁽³⁾.

قال النووي رحمه الله في شرح قوله عليه الصلاة والسلام: «إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ» قيل: المراد بالسكينة هنا: الرحمة، وهو الذي اختاره القاضي عياض، وهو ضعيف لعطف الرحمة عليه. وقيل: الطمانينة والوقار؛ وهو أحسن⁽⁴⁾.

❖ الرقية بالآيات الخاصة المأثورة عن النبي صلى الله عليه وسلم:

إن جميع آي القرآن فيها قوة شفائية من الأمراض، ولكن النبي صلى الله عليه وسلم ركّز على سور وآيات محددة، مثل: الفاتحة، وقراءة آية الكرسي، وآخر آيتين من سورة البقرة، وآخر ثلاث سور من القرآن. فالرقية بهذه الآيات، هي الأولى وأفضل. وهي ما يلي:

❖ الرقية بسورة الفاتحة:

❖ عن أبي سعيد رضي الله عنه، قال: انطلق نفرٌ من أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم في سفرة سافروها حتى نزل على حيٍّ من أحياء العرب؛ فاستضافوهم فأبوا أن يضيّفوهم؛ فلُدغ⁽⁵⁾ سيّد الحمي، فسعوا له بكل شيء؛ لا ينفعه شيء. فقال بعضهم: لو أتيتهم هؤلاء الرهط الذين نزلوا لعله أن

(1) فتح القدير الجامع بين فني الرواية والدراية من علم التفسير، للشوكاني 3/350.

(2) تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، ص/465.

(3) أخرجه مسلم في كتاب الذكر والدعاء، باب فضل الاجتماع على تلاوة القرآن 2074/4 (2619).

(4) شرح النووي على صحيح مسلم 21/17.

(5) لُدغ: اللُدغ غصُّ الحية والغُرب. لسان العرب 420/5، مادة: (لدغ).

يكون عند بعضهم شيء. فأتوهم فقالوا: يا أيها الرهط! إن سيدنا لدغ، وسعينا له بكل شيء؛ لا ينفعه، فهل عند أحد منكم من شيء؟ فقال بعضهم: نعم والله! إنني لأرقي، ولكن والله لقد استضعفناكم فلم تضيّقونا، فما أنا براقي لكم حتى تعملوا لنا جعلاً. فصالحوهم على قطع من الغنم⁽¹⁾. فانطلق يتفل عليه⁽²⁾ ويقرأ: ﴿الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ﴾⁽³⁾ فكأنما نبط من عقال، فانطلق يمشي وما به قلبية⁽⁴⁾. قال: فأوفّوهم جعلاًهم الذي صالحوهم عليه. فقال بعضهم: إفسموا. فقال الذي رقى: لا تفعلوا حتى تأتي النبي صلى الله عليه وسلم فتذكر له الذي كان ينتظر ما يأمرنا. فقدموا على رسول الله صلى الله عليه وسلم فذكروا له، فقال: «وَمَا يُذْرِيكَ أَنَّهَا رُقِيَةٌ؟» ثم قال: «قَدْ أَصَبْتُمْ، إفسموا واضربوا لي معكم سهماً»، فضحك النبي صلى الله عليه وسلم⁽⁵⁾.

❖ الرقية بسورة البقرة كلها:

إن قراءة سورة البقرة على وجه العموم، رقية ضد السحر والسحرة، كما ثبت عنه صلى الله عليه وسلم:

❖ عن أبي أمامة⁽⁶⁾ - رضي الله عنه - قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «...إِقْرُؤُوا سُورَةَ الْبَقَرَةِ فَإِنْ أَخَذَهَا بَرْكَةٌ وَتَرَكَهَا خَسْرَةٌ وَلَا تَسْتَطِيعُهَا الْبَطَلَةُ» قال معاوية (يعني ابن سلام): بلغني أن البطلة: السحرة⁽⁷⁾. يعني أن السحرة لا يقدر على تحصيلها.

❖ الرقية بآخر آيتين من سورة البقرة: وهما: قوله تعالى: ﴿أَمَّا الرَّسُولُ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّنْ رُّسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ* لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا

(1) قطع من الغنم: أي سهم من الغنم. لسان العرب 3675/5، مادة: (قطع).

(2) يتفل عليه: قال ابن منظور: الثفل بالقم لا يكون إلا ومعه شيء من الرقيق فإذا كان نفعاً بلا ريق فهو الثفل. لسان العرب 436/1، مادة: (تفل).

(3) سورة الفاتحة، رقم الآية: (1).

(4) وما به قلبية: أي لم يعلف. النهاية في غريب الحديث والأثر، ص/767.

(5) أخرجه البخاري في كتاب باب ما يعطى في الرقية على أحياء العرب بفاتحة الكتاب 136/2 (2276).

(6) أبو أمامة: هو صدي بن عجلان الباهلي. من المكثرين في الرواية. سكن مصر ثم انتقل منها فكنى حمص من الشام وتوفي فيها سنة إحدى وثمانين، وقيل سنة ست وثمانين. انظر: أسد الغابة في معرفة الصحابة لابن الأثير 14/6.

(7) أخرجه مسلم في كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب فضل قراءة القرآن في الصلاة وتعلمه 553/1 (804).

إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ⁽¹⁾.

♦ عن أبي مسعود البدرى رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الْأَيَّتَانِ مِنْ آخِرِ سُورَةِ الْبَقَرَةِ مَنْ قَرَأَهُمَا فِي لَيْلَةٍ كَفَّتَاهُ»⁽²⁾.

وفي معنى «كفّته» قال النووي: قيل: كفّته من قيام الليل. وقيل: من الشيطان. وقيل: من الآفات ويحتمل من الجميع⁽³⁾.

وقال ابن القيم: الصحيح كفّته شر ما يؤذيه⁽⁴⁾.

♦ عن النعمان بن بشير رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال: «إِنْ اللَّهُ كَتَبَ كِتَابًا قَبْلَ أَنْ يَخْلُقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ بِأَلْفِي عَامٍ، فَأَنْزَلَ مِنْهُ آيَتَيْنِ فَخَتَمَ بِهِمَا سُورَةَ الْبَقَرَةِ، وَلَا يُقْرَأُ فِي دَارٍ ثَلَاثَ لَيَالٍ فَيُقَرَّبَ الشَّيْطَانُ!». قال عفان: «فَلَا تُفَرِّقَنَّ»⁽⁵⁾.

❧ الرقية بآية الكرسي: وهي قوله تعالى: «اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ»⁽⁶⁾.

وقد سبق في حديث أبي هريرة في قصة توكيله بحفظ زكاة رمضان، فأتاه آت فجعل يحثو من الطعام.... وفيه: قلت (أي أبو هريرة): يا رسول الله! زعم أنه يعلمني كلمات ينفعني الله بها، فخلّيت سبيله، قال: «ما هي؟» قلت: قال لي: إذا أوتيت إلى فراشك، فاقرأ آية الكرسي من أولها حتى تختتم

(1) الأيتان: (285 ، 286).

(2) سبق ترجمته في صفحة: (133)، حاشية: (5).

(3) شرح النووي على صحيح مسلم 92/6.

(4) الوابل الصيب من الكلم الطيب، لابن القيم، ص/ 175.

(5) أخرجه الترمذي في كتاب ثواب القرآن عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، باب ما جاء في آخر سورة البقرة 644/1 (2881)، والنسائي في الكبرى 240/6 (10803)، والدارمي في سننه 322/2 (3387)، وأحمد 363/30 (18414)، والحاكم في المستدرک 286/2 (3031). كلهم بطرق عن أشعث بن عبد الرحمن الجرمي، عن أبي قلابة، عن أبي الأشعث الجرمي، عن النعمان بن بشير. قلت: الأشعث بن عبد الرحمن صدوق كما في التقريب، برقم (534)، وباقي رجال إسناده ثقات. فالحديث بهذا الإسناد حسن. وقال الترمذي: حسن غريب. وحسنه الشيخ شعيب الأرنؤوط وآخرون في مسند أحمد.

(6) سورة البقرة، رقم الآية: (255).

الآية ﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ﴾ وقال لي: لن يزال عليك من الله حافظ ولا يقربك شيطان حتى تصبح... (1).

➡ الرقية بالإخلاص والمعوذتين:

❖ عن عائشة رضي الله عنها، أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا أوى إلى فراشه كل ليلة جمع كفيه، ثم نفث فيهما، فقرأ فيهما ﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ﴾ (2) و ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ﴾ (3) و ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ﴾ (4)، ثم مسح بهما ما استطاع من جسده، يبدأ بهما على رأسه ووجهه، وما أقبل من جسده، يفعل ذلك ثلاث مرات (5).

❖ عن عائشة رضي الله عنها، قال: إن النبي صلى الله عليه وسلم كان ينثف (6) على نفسه في المرض الذي مات فيه بالمعوذات، فلما نُقِلَ (7) كُنْتُ أَنْثِفُ عَلَيْهِ مِنْهُ، وَأَمْسَحُ بِيَدِ نَفْسِهِ لِيَرْكَبَهَا. فَسَأَلْتُ [عروة] الزُّهْرِيَّ كَيْفَ يَنْثِفُ؟ قَالَ: كَانَ يَنْثِفُ عَلَى يَدَيْهِ ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا وَجْهَهُ (8).

❖ عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه، قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يتعوذ من الجن وعين الإنسان (9)، حتى نزلت المعوذتان فلما نزلتا أخذ بهما وترك ما سواهما (10).

ما يستفاد من هذه الأحاديث:

➡ مشروعية الرقية.

(1) سبق تحريجه في صفحة: (132)، حاشية: (3).

(2) سورة الاخلاص، رقم الآية: (1).

(3) سورة الفلق، رقم الآية: (1).

(4) سورة الناس، رقم الآية: (1).

(5) أخرجه البخاري في كتاب فضائل القرآن، باب فضل المعوذات 344/3 (5017).

(6) النفث: شبيه بالنفخ، وهو أقل من النفث، لأن النفث لا يكون إلا ومعه شيء من الريق. النهاية في غريب الحديث والأثر، ص/929.

(7) فلما نُقِلَ: التقليل عند التخفيف، يعني اشتد مرضه. لسان العرب 493/1 مادة: (نقل).

(8) أخرجه البخاري في كتاب الطب باب المرأة ترفي الرجل 45/4 (5751) واللفظ له. و مسلم في كتاب السلام باب رقية المريض بالمعوذات والنفث 1723/4 (2192).

(9) أي يقول: أعوذ بالله من الجن وعين الإنسان. قاله المباركفوري في تحفة الأحوذى 218/6.

(10) أخرجه الترمذي في كتاب الطب، باب ما جاء في الرقية بالمعوذتين 465/1 (2058)، والنسائي في كتاب الاستعاذة، باب الاستعاذة من عين الجن 828/1 (5494)، وأخرجه أيضا في الكبرى 441/4 (7853) وابن ماجه في كتاب الطب، باب من استرقى من العين 586/1 (3511). قلت: رجال إسناده لغات. قال الترمذي: وفي الباب عن أنس. وهذا حديث حسن غريب.

وصححه الشيخ الألباني في صحيح سنن الترمذي 405/2 (2058).

❖ الرقية بهذه السور وخاصة بالمعوذتين من أفضل الرقى لما جاء في أثر أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قوله: "حتى نزلت المعوذتان فلما نزلتا أخذ بهما وترك ما سواهما". وذكر أهل العلم المقصود من هذا القول بأنه لا يعني منع التعموذ بغير هاتين السورتين. بل المقصود أن الأولى والأفضل الرقية والتعموذ بهما⁽¹⁾.

❖ ثبوت إيذاء الجنّ ابن آدم.

❖ ثبوت العين وأنه حق.

قال ابن حجر في الفتح: قال ابن التين⁽²⁾: الرقى بالمعوذات وغيرها من أسماء الله تعالى هو الطب الروحاني، فإذا كان على لسان الأبرار من الخلق، حصل الشفاء بإذن الله تعالى، فلما عزّ هذا النوع، فزع الناس إلى الطب الجسماني وتلك الرقى المنهي عنها التي يستعملها المعزم وغيره ممن يدعي تسخير الجن له، فيأتي بأمور مشبهة مركبة من حق وباطل يجمع إلى ذكر الله تعالى وأسمائه ما يشوبه من ذكر الشياطين والاستعانة بهم والتعوّذ بمزدحم⁽³⁾.

❖ الرقية بالأدعية الماثورة عن السنة النبوية:

لقد ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم رقى وأدعية؛ علاوة على ما سبق ذكرها من الآيات القرآنية. وهي كثيرة منها:

أولاً: الرقية العامة من الأوجاع والآلام والسحر وغيره:

❖ عن عائشة رضي الله عنها، قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم، إذا اشتكى منا إنساناً، مسح يمينه. ثم قال: «أَذْهِبِ الْبَاسَ. رَبِّ النَّاسِ. وَاشْفِ أَنْتَ الشَّافِي. لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ. شِفَاءٌ لَا يُغَادِرُ مَقْعًا» فلما مرض رسول الله صلى الله عليه وسلم وثقل، أخذت بيده

(1) انظر: فتح الباري 206/10.

(2) ابن التين: يقول الأستاذ حسن عبد الوهاب في كتابه "العمر في المصنفات والمؤلفين التونسيين": هو أبو محمد عبد الواحد بن عمر بن عبد الواحد بن ثابت المشهور بابن التين الصفاقسي التونسي. له الكتاب المشهور في شرح صحيح البخاري اسماء: "الخير الفصيح الجامع لقوائد مسند البخاري الصحيح". وذكر الأستاذ أن الكتاب يقع في ستة أجزاء. وذكر أنه يملك الجزء الرابع منه، ثم ذكر تاريخ نسخه ولكن نسب كتابه، يبدأ هذا الجزء بكتاب الحج وينتهي بكتاب المطام. توفي الشيخ ابن التين رحمه الله، سنة 611هـ بصفاقس، وقبره معروف بما إلى اليوم.

قلت: بعد البحث والتدقيق لم أجِد ترجمته في كتب التراجم المتداولة، كما لم أعثر أيضاً على كتاب الأستاذ حسن عبد الوهاب المذكور، فنقلت هذه المعلومات من موقع ملتقى أهل الحديث، الذي أحاطنا إلى كتابه. راجع:

<http://www.ahlalhadith.com>

(3) ذكره الحافظ في فتح الباري 206/10.

لأصنع به نحو ما كان يصنع. فانتزع يده من يدي. ثم قال: «اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَاجْعَلْنِي مَعَ الرَّفِيقِ الْأَعْلَى» قالت: فذهبتُ أنظر، فإذا هو قد قضى⁽¹⁾.

♦ عن عائشة رضي الله عنها، قالت: إِنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَنْفُثُ عَلَى نَفْسِهِ فِي الْمَرَضِ الَّذِي مَاتَ فِيهِ بِالْمَعْوَذَاتِ، فَلَمَّا ثَقُلَ كُنْتُ أَنْفُثُ عَلَيْهِ يَمِينًا، وَأَمْسَحُ بِيَدِ نَفْسِهِ لِيَرْكَبَهَا. فَسَأَلْتُ [عروة] الزُّهْرِيَّ كَيْفَ يَنْفُثُ؟ قَالَ: كَانَ يَنْفُثُ عَلَى يَدَيْهِ ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا وَجْهَهُ⁽²⁾.

♦ عن عائشة رضي الله عنها، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا اشْتَكَى الْإِنْسَانَ شَيْئًا مِنْهُ، أَوْ كَانَتْ بِهِ قَرْحَةٌ أَوْ جَرْخٌ. قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْصِبُهُ هَكَذَا. وَوَضَعَ سَفِيَانُ سَبَابَتَهُ بِالْأَرْضِ ثُمَّ رَفَعَهَا «يَا سَمِ اللَّهَ. تُزِيئُهُ أَرْضُنَا»⁽³⁾. بِرِيقَةٍ⁽⁴⁾ بَغَضِنَا. لِيُشْفَى بِهِ سَقِيمُنَا. بِإِذْنِ رَبِّنَا» قَالَ ابْنُ أَبِي شَيْبَةَ: «يُشْفَى» وَقَالَ زهير: «لِيُشْفَى سَقِيمُنَا»⁽⁵⁾.

♦ عن عثمان بن أبي العاص رضي الله عنه، أَنَّهُ اشْتَكَى إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَجَعًا يَجِدُهُ فِي جَسَدِهِ مِنْذُ أُسْلِمَ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «ضَعْ يَدَكَ عَلَى الَّذِي تَأَلَّمُ مِنْ جَسَدِكَ. وَقُلْ: يَا سَمِ اللَّهَ، ثَلَاثًا. وَقُلْ: سَنِعَ مَرَاتٍ: أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأَحَازِرُ»⁽⁶⁾⁽⁷⁾.

(1) أخرجه البخاري في كتاب المرضى، باب دعاء العائد للمريض 31/4 (5615) مختصراً ولم يذكر قول عائشة: فلما مرض رسول الله صلى الله عليه وسلم.. إلى آخره. وأخرج مسلم في كتاب السلام، باب استحباب رقية المريض 1721/4 (2191) وهذا اللفظ له.

(2) سبق تخريجه في صفحة: (441)، حاشية: (8).

(3) قال جمهور العلماء: المراد بأرضنا هنا، جملة الأرض. وقيل: أرض المدينة خاصة ليركبتها. ذكره النووي في شرحه على صحيح مسلم 184/14.

(4) الريقة أقل من الريق. وأنت الريقة على معنى: القطعة والبرقة. ومعنى الحديث أنه يأخذ من ريق نفسه على أصبعه السبابة ثم يضعها على الثراب فيعلق بها منه شيء فيمسح به على الموضع الجريح أو العليل، ويقول هذا الكلام في حال المسح. انظر: نفس المرجع السابق، والمفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم للقرطبي 581/5.

(5) هذا الحديث بهذا اللفظ أخرجه مسلم في كتاب السلام، باب استحباب الرقية من العين والحملة والحملة والنظرة 1724/4 (2194)، وأخرج البخاري نحوه مختصراً في كتاب الطب باب رقية النبي صلى الله عليه وسلم 46/4 (5745).

(6) أحاذر: أي ما أخشى وقوعه من ألم غير موجود. قال الطيبي: يعود من وجع ومكروه أو مما يتوقع حصوله في المستقبل من حزن وخوف. قال: والحدار: الاحتراز عن خوف. انظر: فيض القدير للمناوي 366/1.

(7) أخرجه مسلم في كتاب الطب، باب استحباب وضع يده على موضع الألم مع الدعاء 1728/4 (2202).

◆ عن ابن عباس رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «مَنْ عَاذَ مَرِيضًا لَمْ يَخْضَرْ أَجَلَهُ، فَقَالَ عِنْدَهُ سَبْعُ مِزَارٍ: أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ، رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، أَنْ يَشْفِيكَ. إِلَّا عَافَاهُ اللَّهُ مِنْ ذَلِكَ الْمَرَضِ»⁽¹⁾.

ثانياً: رقية العين والحسد: والمراد بالعين: نظر باستحسان، مشوب بحسد، من خبيث الطبع، يحصل للمنظور منه ضرر⁽²⁾.

وقد ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم في غير واحد من الأحاديث أن العين حق. ومن هذه الأحاديث:

◆ عن ابن عباس رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «الْعَيْنُ حَقٌّ، وَلَوْ كَانَ شَيْءٌ سَابِقَ الْقَدَرِ سَبَقَتْهُ الْعَيْنُ»⁽³⁾. وَإِذَا اسْتَشْفَيْتُمْ فَأَغْسِلُوا⁽⁴⁾.

دل الحديث على أن العين حق، كما أشار إلى علاج ناجع له، وهو: اغتسال العائن للمعيون. وجاء كيفية الاغتسال في الرواية الآتية:

◆ عن أبي أمامة بن سهل بن حنيف، أن أباه حَدَّثَهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَرَجَ وَسَارُوا مَعَهُ نَحْوَ مَكَّةَ، حَتَّى إِذَا كَانُوا بِشِفْبِ الْحَرَّارِ⁽⁵⁾ مِنَ الْجَنَحَةِ، اغْتَسَلَ سَهْلُ بْنُ حَنِيفٍ، وَكَانَ رَجُلًا أبيض، حَسَنَ الْجِسْمِ وَالْجِلْدِ، فَنَظَرَ إِلَيْهِ عَامِرُ بْنُ رَبِيعَةَ أَخُو بَنِي عَدِيٍّ بَنِ كَعْبٍ وَهُوَ يَفْتَسِلُ، فَقَالَ: مَا رَأَيْتُ كَالْيَوْمِ وَلَا جِلْدَ مُخَيَّاةٍ⁽⁶⁾، فَلَبِطَ⁽⁷⁾ بِسَهْلٍ، فَأَتَى رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقِيلَ لَهُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ!

(1) أخرجه أبو داود في كتاب الجنائز، باب الدعاء للمريض عند العيادة 476/1 (3106)، والترمذي في كتاب الطب، باب (بدون ترجمة) 470/1 (2083)، والنسائي في الكبرى 259/6 (10884)، وأحمد 40/4 (2137)، وابن حبان في صحيحه 240/7 (2975)، والحاكم في المستدرک 493/1 (1268). كلهم بطرق عن شعبة عن يزيد أبو خالد عن المنهال بن عمرو عن سعيد بن جبير عن ابن عباس. قالت: المنهال بن عمرو، قال عنه الحافظ في التقریب (6966): "صدق ربما وهم". فالحديث بهذا الإسناد حسن. قال الترمذي: هذا حديث حسن غريب لا نعرفه إلا من حديث المنهال بن عمرو.

(2) فتح الباري شرح صحيح البخاري 210/10.

(3) قال القرطبي رحمه الله: هذا إغواء في تحقيق إصابة العين، ومبالغة فيه تجري مجرى التمثيل، لا أنه يمكن أن يردَّ القدر شيء، فإنَّ القدر عبارة عن سابق علم الله تعالى ونفوذ مشيئته، ولا رادَّ لأمره، ولا مُعَقِّبٌ لحكمه، وإنما هذا خرج مخرج قولهم: لا طلبك ولو تحت الأرض. أو: لو صعدت إلى السماء، ونحوه مما يجري هذا المجرى، وهو كثير. المفهم لما أشكل من تلخيص مسلم 566/5.

(4) أخرجه مسلم في كتاب السلام، باب الطب والمرض والرقى 1719/4 (2188).

(5) موضع بالحجاز قرب الجحفة. انظر: معجم البلدان لياقوت الحموي 350/2.

(6) المخيَّاة: المجارية التي في خدرها لم تنزج بعد، لأن صيانتها أبلغ عن قد تزوجت. النهاية في غريب الحديث، ص/251.

(7) فَلَبِطَ: أي صرع وسقط إلى الأرض. المرجع السابق نفسه، ص/825.

هل لك في سهل، والله ما يرفع رأسه وما يقيق. قال: «هَلْ تَنْتَهَمُونَ فِيهِ مِنْ أَحَدٍ؟» قالوا: نظر إليه عامر بن ربيعة. فدعا رسول الله صلى الله عليه وسلم عامراً، فتغَيَّظَ عليه، وقال: «عَلَّامٌ يَقْتُلُ أَحَدَكُمْ أَخَاهُ؟ هَلَّا إِذَا رَأَيْتَ مَا يُعْجِبُكَ بَرُكْتُ؟». ثم قال له: «إِغْتَسِلْ لَه» فغسل وجهه، ويديه، ومرفقيه، وركبتيه، وأطراف رجليه، وداخلة إزاره في قَدَحٍ، ثم صَبَّ ذلك الماء عليه، يَصُبُّه رجل على رأسه وظهره من خلفه، ثم يُكْفِيءُ القَدَحَ وراءه، ففَعَلَ به ذلك، فراح سهل مع الناس، ليس به بأس⁽¹⁾.

قال القرطبي في كيفية الاغتسال: أن يؤتى بقَدَحٍ من ماء، ولا يوضع القَدَحُ بالأرض، فيأخذ منه غرفة، فيتمضمض بها، ثم يمجها في القَدَحِ، ثم يأخذ منه ما يغسل به وجهه، ثم يأخذ بشماله ما يغسل به كفه اليمنى، ثم يمينه ما يغسل به كفه اليسرى، ولشماله ما يغسل به مرفقه الأيمن، ثم يمينه ما يغسل به مرفقه الأيسر، ولا يغسل ما بين المرفقتين والكفين، ثم قدمه اليمنى، ثم اليسرى، ثم ركبته اليمنى، ثم اليسرى على الصَّفَّةِ والرَّتْبَةِ المتقدمة، وكل ذلك في القَدَحِ، ثم داخلة الإزار، وهو الطرف الذي يلي جَفَوَةَ الأيمن. وقد ذكر بعضهم: أن داخلة الإزار يكنى به عن الفَرْج. وجمهور العلماء على ما قلناه. فإذا استكمل هذا صَبَّه خلفه من على رأسه⁽²⁾.

هذا وقد ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم مجموعة من الأذكار والأدعية تعمل في الوقاية من العين، وكذا في العلاج بعد الوقوع، منها ما وردت في الأحاديث الآتية:

♦ عن عائشة رضي الله عنها، قالت: كان إذا اشتكى رسول الله صلى الله عليه وسلم رقاها جبريل، قال: «بِاسْمِ اللَّهِ يُزِيلُكَ. وَمَنْ كَلَّ ذَاءٍ يَشْفِيكَ. وَمَنْ شَرَّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ. وَشَرَّ كُلِّ ذِي عَيْنٍ»⁽³⁾.

♦ وعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه، أن جبريل أتى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: يا محمد!

(1) أخرجه ابن ماجة في كتاب الطب، باب العين 585/1 (3506)، ولم يذكر "وغسل أطراف قدميه"، وأخرجه مالك في الموطأ، كتاب العين، باب الوضوء من العين 936/2 نحوه، ومن طريقه النسائي في الكبرى 381/4 (7618)، وأحمد 356/25 (15980) واللفظ له، وابن حبان في صحيحه 471/13، ولم يذكر طريقة الغسل. قلت: رجال إسناده ثقات. وصححه الشيخ شعيب الأرنؤوط وأخرون في مسند أحمد. وانظر: صحيح سنن ابن ماجة 176/3 (2844).

(2) المفهم لما أشكل من تلخيص مسلم 567/5.

(3) أخرجه مسلم في كتاب السلام، باب الطب والمرض والرقى 1718/4، (2185).

اشتكى؟ فقال: «نَعَمْ». قال: «بِاسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ. مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ. مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ (1) أَوْ عَيْنٍ حَاسِدٍ اللَّهُ يَشْفِيكَ. بِاسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ» (2).

♦ عن ابن عباس رضي الله عنهما، قال: كان النبي صلى الله عليه وسلم يُعَوِّذُ الحسن والحسين، ويقول: «إِنَّ أَبَاكُمَا (3) كَانَ يُعَوِّذُ بِهِمَا إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ (4)، مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ، وَهَامَّةٍ (5) وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ (6)» (7).

يقول الإمام ابن القيم بعد أن ذكر هذه الأدعية وغيرها: «وَمَنْ جَرَّبَ هَذِهِ الدَّعَوَاتِ وَالْعَوَازِ، عَرَفَ بِمِقْدَارِ مَنْفَعَتِهَا، وَشِدَّةِ الْحَاجَةِ إِلَيْهَا، وَهِيَ تَمْنَعُ وَصُولَ أَثَرِ الْعَائِنِ، وَتَدْفَعُهُ بَعْدَ وَصُولِهِ بِحَسَبِ قُوَّةِ إِيْمَانِ قَائِلِهَا، وَقُوَّةِ نَفْسِهِ وَاسْتِعْدَادِهِ، وَقُوَّةِ تَوَكُّلِهِ وَثَبَاتِ قَلْبِهِ، فَإِنَّهَا سَلَاخٌ، وَالسَّلَاخُ بِضَارِبِهِ» (8).



(1) نَفْسٌ: قيل يحتمل أن المراد بالنفس نفس الأدمي. وقيل يحتمل أن المراد بها العين. فإن النفس تطلق على العين. ويقال رجل نفوس إذا كان يصيب الناس بعينه. ذكره النووي في المنهاج 170/14.

(2) أخرجه مسلم في كتاب السلام، باب الطب والمرضى والرقى 1718/4، (2186).

(3) يعني: إبراهيم عليه الصلاة والسلام كما في رواية الترمذي، وفيه: «هكذا كان إبراهيم يُعَوِّذُ إِسْحَاقَ وَإِسْمَاعِيلَ». سنن الترمذي كتاب الطب، باب (بدون ترجمة) 466/1 (2060).

(4) بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ: المراد بكلمات الله، قيل: كلامه على الإطلاق. وقيل: أسماءؤه وصفاته. والمراد بالتامة: الكاملة. وقيل: النافعة. وقيل: الشافية. وقيل: المباركة. وقيل: القاضية التي تغطي وتسعر ولا يرد لها شيء ولا يدخلها نقص ولا عيب. انظر: فتح الباري شرح صحيح البخاري 473/6، وتحفة الأحوذى شرح جامع الترمذي 221/6.

(5) قال الحافظ: يدخل تحته شياطين الإنس والجن، والهامة: واحدة الهوام ذوات السموم، وقيل كل ما له سم يقتل فاما ما لا يقتل سمه فيقال له السوم، وقيل المراد كل نسمة تم بسوء. فتح الباري شرح صحيح البخاري 473/6.

(6) مِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ: أي من عين تصيب بسوء. والمراد به كل داء وآفة تلم بالإنسان من جنون وخيل. انظر: المرجع السابق، وتحفة الأحوذى للمباركفوري 221/6.

(7) أخرجه البخاري في كتاب أحاديث الأنبياء، باب (بدون ترجمة) 467/2 (3371).

(8) الطب النبوي، ص/123 - 124.

المبحث الثالث:

تحرير التداوي بالهزومات.

المطلب الأول:

تحرير العلاج بالرقى والتماائم الشركية والكهانة وما شابه ذلك.

المراد بالرقى الشركية هي ما كان على مذاهب الجاهلية التي يتعاطونها، وأنها تدفع عنهم الآفات، ويعتقدون ذلك من قبل الجن ومعونتهم. يقول الخطابي: وأما الرقى فالمنهي عنه هو ما كان منها بغير لسان العرب فلا يدري ما هو، ولعله قد يدخله سحراً أو كفراً، وأما إذا كان مفهوم المعنى وكان فيه ذكر الله سبحانه فإنه مستحب⁽¹⁾.

وأما التماائم جمع تيمة، وهي الرقية المكتوبة تُعلّق، وقد تطلق على الرقية المقولة أو على كل ما يُعلّق. قال ابن الأثير: التماائم جمع تيمة وهي خرزات كانت العرب تُعلّقها على أولادهم يتقون بها العين في زعمهم، فأبطلها الشرع⁽²⁾.

وكان المذهب السائد عند أهل الجاهلية أن تعليق التماائم يدفع عنهم المقادير ويحميهم مما يتوقعونه من أخطار فكانوا يعلقونها لحماية أنفسهم ودوابهم من الأمراض وللتغلب على الأرواح الشريرة - بزعمهم - واتقاء الإصابة بالعين وغير ذلك من الأضرار. لذا فقد حرم الإسلام تعليق التماائم إذا كانت بهذه الصفة ولمثل هذه الأغراض.

♦ عن زينب امرأة عبد الله، عن عبد الله قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «إن الرُقَى والتَّماائمَ والتَّوَلَةَ⁽³⁾ شِرْكٌ». قالت: قلت: لم تقول هذا؟ والله لقد كانت عيني تُقَلِّف، وكنت أختلف إلى فلان اليهودي يرقيني، فإذا رقاني مَسَكَنَتْ. فقال عبد الله: إنما ذاك عمل الشيطان كان يَنْخَسُهَا⁽⁴⁾ بيده فإذا رقاها كَفَّ عنها، إنما كان يكفيك أن تقولي كما كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «إن

(1) معالم السنن للخطابي 226/4.

(2) النهاية في غريب الحديث، ص/112.

(3) التَّوَلَةُ: ما يجيب المرأة إلى زوجها من السحر وغيره. المرجع السابق نفسه، ص/111.

(4) ينخسها: أي يطعنها. وأصل النخس: الدَفْع والحركة. المرجع السابق نفسه، ص/906.

وسلم يقول: «أَذْهَبَ النَّبَاسُ رَبَّ النَّاسِ، إِشْفَى أَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ، شِفَاءٌ لَا يُغَادِرُ سَنَقَمًا»⁽¹⁾.

ظاهر هذا الحديث يفيد بعمومه أن جميع الرقى من الشرك، وليس كذلك. والدليل عليه قوله صلى الله عليه وسلم: «لَا بَأْسَ بِالرُّقَى مَا لَمْ تَكُنْ شِرْكَاً»⁽²⁾. وأما التمام فلم يخص الدليل بالجواز منها نوعاً دون نوع. لكن إذا كان المعلق من القرآن فرخص فيه بعض السلف، وبعضهم لم يرخص فيه، ويجعله من المنهي عنه، منهم ابن مسعود رضي الله عنه⁽³⁾.

✚ لُبْسُ الْخِيْطِ وَالْحَلَقَةِ وَنَحْوَهُمَا لِرَفْعِ الْبَلَاءِ أَوْ دَفْعِهِ.
ومن أنواعها:

١- الْوَدْعَةُ: قال ابن الأثير: وهو شيء أبيض، يُجْلَب من البحر، يُعْلَق في حلق الصبيان وغيرهم. وإنما نهي عنها لأنهم كانوا يعلقونها مخافة العين⁽⁴⁾.

وقد ورد النهي عن تعليقه بقصد الوقاية من العين، حيث قال عليه الصلاة والسلام:

«مَنْ تَعَلَّقَ تَمِيمَةً فَلَا أَتَمَّ اللَّهُ لَهُ، وَمَنْ تَعَلَّقَ وَدْعَةً فَلَا وَدَعَ اللَّهُ لَهُ»⁽⁵⁾.

(1) أخرجه أبو داود في كتاب الطب، باب في تعليق التمام 583/1 (3883)، وابن ماجه في كتاب الطب، باب تعليق التمام 589/1 (3530)، وأحمد 110/6 (3615)، وأبو يعلى في مسنده 133/9 (5208)، والحاكم في المستدرک 241/4 (7505)، وابن حبان 456/13. كلهم بطريق ابن أخي زينب، وهو مجهول. قال الحافظ: "كأنه صحابي، ولم أره مسمى" تقرب التهذيب (ص/1273 رقم: 8575). وعلى كل حال فهو متابع، تابعه عبد الله بن عتبة بن مسعود، كما عند الحاكم في المستدرک 463/4. قال الشيخ شعيب الأرنؤوط: حديث صحيح لغيره. كما صححه الشيخ الألباني في صحيح سنن ابن ماجه 181/3 (2861).

(2) سبق ترجمته في صفحة: (435)، حاشية: (3).

(3) تيسير العزيز الحميد في شرح كتاب التوحيد للشيخ سليمان بن عبد الله، ص/326.

(4) النهاية في غريب الحديث والأثر، ص/965.

(5) أخرجه أحمد 623/28 (17404)، وأبو يعلى في مسنده 295/3 (1759)، وابن حبان في صحيحه 450/13 (6086)، والحاكم في المستدرک 463/4 (8289). بطرق عن حيوة، عن خالد بن عبيد، عن مشزح بن هاعان، عن عقبة به. قلت: خالد بن عبيد الملقب بمجهول، لم يؤثر توثيقه عن غير ابن حبان. ذكره الحافظ في تعجيل المنفعة ص/114. ومشرح بن هاعان مقبول، كما في التقريب، رقم الترجمة: (6724). فالحديث بهذا الإسناد ضعيف. ولذلك حكم عليه الشيخ الألباني بالضعف كما في السلسلة الضعيفة 427/3 رقم 1266. لكن يشهد له ما رواه الطبراني في مسند الشاميين 146/1 قال: حدثنا موسى بن جمهور التميمي ثنا أحمد بن عبيد (ثقة) ثنا الوليد بن الوليد ثنا بن لويمان (وثقه أبو حاتم) عن أبي سعيد عن عقبة بن عامر أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: من تعلق قميصه فلا أتم الله له ومن تعلق ودعه فلا ودع الله له. ورجاله ثقات عدا شيخ الطبراني ذكره ابن عساکر ولم يذكر فيه جرحاً ولا تعديلاً. وكذا الوليد بن الوليد وهو بن زيد القيسي الدمشقي أبو العباس قال أبو حاتم صدوق =

هذا الحديث يدل على تحريم تعليق التيممة و الودعة للوقاية من العين، حيث دعا النبي صلى الله عليه وسلم على صاحبها بقوله: «فلا أتم الله له» أي بأن لا يتم له أموره. ويقول: «فلا ودع الله له» أي بأن لا يجعله في دعة وسكون. وقيل: هو لفظ مبني من الودعة: أي لا خفف الله عنه ما يخافه. ذكره ابن الأثير⁽¹⁾.

١ الوتر: قال ابن الأثير: واحد أوتار القوس. وكانوا يزعمون أن التقلد بالأوتار يرد العين ويدفع عنهم المكارة⁽²⁾.

٢ التحويطة: وهو خيط مفتول من لؤنين؛ أحمر وأسود، يقال له البريم، تشده المرأة على وسطها لتلا تضييها العين⁽³⁾.

٣ الحقاب: وهو خيط يشد في حقو الصبي تُدفع به العين⁽⁴⁾.

٤ تعليق الأوتار ونحوها على الدواب للوقاية من العين:

◆ عن أبي بشير الأنصاري⁽⁵⁾: أنه كان مع النبي صلى الله عليه وسلم في بعض أسفاره فأرسل رسولاً: أن لا يبتقين في رقبة بعير قلادة من وتر أو قلادة⁽⁶⁾ إلا قطعت⁽⁷⁾.

قال البغوي⁽⁸⁾ في شرح السنة: تأول مالك أمره عليه الصلاة والسلام بقطع القلائد على أنه من أجل العين، وذلك أنهم كانوا يشدون تلك الأوتار والتمايم والقلائد ويلقون عليها العوذ، يظنون

= قلت وربما هذا الشاهد قال شعيب الأرناؤوط في تعليقه للمسنَد: حديث حسن وهذا إسناد ضعيف لجهالة خالد بن عبيد المغافري. والله أعلم.

(1) النهاية في غريب الحديث والأثر، ص/965.

(2) المرجع السابق، ص/957.

(3) لسان العرب 1052/2، مادة: (حوط).

(4) المرجع السابق 937/2، مادة: (حقب).

(5) أبو بشير الأنصاري: لا يوافق له اسم صحيح. وقيل: قيس بن عبيد. شهد بيعة الرضوان. قيل: إنه توفي سنة أربعين. وقد غمر طويلاً. انظر ترجمته: أسد الغابة لابن الأثير 30/6، الإصابة في تمييز الصحابة لابن حجر 35/7.

(6) قلادة من وتر أو قلادة: قال النووي: قلادة الثانية مرفوعة معطوفة على قلادة الأولى. ومعناه أن الراوي شك هل قال قلادة من وتر أو قال قلادة فقط ولم يقيد بها بالوتر. شرح النووي على صحيح مسلم 95/14.

(7) أخرجه البخاري في كتاب الجهاد والسير، باب ما قيل في الجزس ونحوه في أعناق الإبل 359/3 (3005)، ومسلم في كتاب اللباس والزينة، باب كراهة قلادة الوتر في رقبة البعير 1672/3.

(8) البغوي: هو أبو محمد الحسين بن مسعود بن محمد بن القراء البغوي، الشافعي. له مؤلفات قيمة منها: "شرح السنة"، و "المصابيح"، و "التهذيب في المذهب"، و "الجمع بين الصحيحين" وغيرها. توفي سنة ست عشرة وخمس مائة للهجرة (516هـ) في مروذ (أحد مدن خراسان). انظر ترجمته: وفیات الأعيان لابن خلكان 137/2، و سير أعلام النبلاء 439/19.

أنما تعصمهم من الآفات، فنهاهم النبي صلى الله عليه وسلم عنها، وأعلمهم أنها لا ترد من أمر الله شيئاً⁽¹⁾.

وقال أبو عبيد القاسم بن سلام⁽²⁾: «كانوا يُقَلِّدُونَ الإبل الأوتار لنلا تصيها العين فأمرهم النبي صلى الله عليه وسلم بإزالتها إعلاماً لهم بأن الأوتار لا تُرد شيئاً»⁽³⁾.

ومن ذلك كما يعلق بعض الناس نعل الفرس على باب الدار، أو في صدر المكان! وتعليق بعض السائقين نعلًا في مقدمة السيارة أو مؤخرتها، أو الخرز الأزرق على مرآة السيارة التي تكون أمام السائق من الداخل، كل ذلك من أجل العين زعموا. فهذا كله باطل ما أنزل الله بما من سلطان.

الكهانة والعرافة: الكهانة عمل الكاهن. والكاهن هو الذي يتعاطى الخبر عن الكائنات في مستقبل الزمان، ويدعي معرفة الأسرار⁽⁴⁾.

والعرافة عمل العراف. والعراف هو الذي يزعم أنه يعرف الأمور بمقدمات أسباب يستدل بها على مواقعها من كلام من يسأله، أو فعله أو حاله، كالذي يدعي معرفة الشيء المسروق، ومكان الضالة ونحوها⁽⁵⁾.

قال الخطابي في الفرق بين الكاهن والعراف، أن الكاهن إنما يتعاطى الخبر عن الكوائن في مستقبل الزمان ويدعي معرفة الأسرار، والعراف هو الذي يتعاطى معرفة الشيء المسروق ومكان الضالة ونحوها من الأمور⁽⁶⁾.

وقال الأزهري⁽⁷⁾: وكانت الكهانة في العرب قبل مبعث النبي صلى الله عليه وسلم، فلما بُعث نبي وحرست السماء بالشُّهب، ومنعت الجن ومردة الشياطين من استراق السَّمْع وإلقائه إلى الكهنة

(1) شرح السنة للبيهقي 27/13.

(2) هو أبو عبيد القاسم بن سلام بن عبد الله، الهروي الأزدي الحزاعي بالولاء، الحراساني البغدادي. من كبار العلماء بالحديث والأدب والفقه، والأخبار وأيام الناس، له المصنفات المشهورة المنتشرة بين الناس، حتى يقال: إن الإمام أحمد كتب كتابه غريب الحديث بيده. ومن مؤلفاته: "غريب الحديث" (وهو أول كتاب في هذا الفن)، و"الأمثال"، و"الأموال"، وغيرها. توفي أبو عبيد سنة أربع وعشرون بعد المائة (224هـ). انظر: وفيات الأعيان لابن خلكان 60/4، و سير أعلام النبلاء 490/10.

(3) غريب الحديث لأبي عبيد القاسم بن سلام 2/2.

(4) المرجع السابق 3950/5، مادة: (كهن).

(5) انظر: النهاية في غريب الحديث لابن الأثير، ص/818.

(6) معالم السنن 229/4.

(7) الأزهري: هو العلامة، أبو منصور محمد بن أحمد بن الأزهر بن طلحة الأزهري الهروي اللغوي الشافعي. كان له منزلة رفيعة في اللغة والفقه، وهو فقيه شافعي إلا أنه اشتهر باللغة. يقول ابن خلكان: "كان متفقا على فضله وثقته ودرايته وورعه". له مؤلفات في =

بطل علم الكهانة، وأزهق الله أباطيل الكهّان بالفرقان الذي فرّق الله عزوجل به بين الحقّ والباطل، وأطلع الله نبيه بالوحي على ما شاء من علم الغيوب التي عجزت الكهنة عن الإحاطة به، فلا كهانة اليوم بحمد الله وقته⁽¹⁾.

وقد ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم النهي الأكيد والوعيد الشديد عن إتيان الكهّان والعراف وتصدق كلامهم:

◆ عن عائشة رضي الله عنها، سأل أناس رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الكهّان، فقال لهم رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لَيْسُوا بِشَيْءٍ» قالوا يا رسول الله! فإنهم يحدثون أحياناً بالشيء يكون حقاً. قال: «تِلْكَ الْكَلِمَةُ مِنَ الْحَقِّ»⁽²⁾ يَخْطُفُهَا⁽³⁾ الْجِنِّي فَيَقْرُأُهَا⁽⁴⁾ فِي أُذُنِ وَلِيِّهِ قَرَّ الدَّجَاجَةِ فَيَخْلُطُونَ فِيهَا أَكْثَرَ مِنْ مِائَةِ كَذِبَةٍ»⁽⁵⁾.

هذا الحديث يدل على تحريم إتيان الكهّان، ويدل أيضاً بأنهم من أولياء الشيطان يستعينون بالشياطين، لذا فإنهم ليسوا بشيء وإن كانوا يحدثون أحياناً بشيء يكون حقاً، فلا يحل إتيانهم ولا تصديقهم.

◆ عن صفية⁽⁶⁾، عن بعض أزواج النبي صلى الله عليه وسلم، عن النبي صلى الله عليه وسلم، قال:

= اللغة وغيرها، منها: "تهذيب اللغة"، وكتاب "الفسر"، و"الاسماء الحسنی"، وغيرها. توفي في ربيع الآخر سنة سبعين وثلاث مائة (370هـ). انظر: وفيات الأعيان لابن خلكان 334/4 وما بعدها، و سير أعلام النبلاء 315/16، وما بعدها.

(1) تهذيب اللغة 18/6.

(2) ووقع في مسلم: «تلك الكلمة من الجن» قال النووي في شرحه (225/14): كذا في نسخ بلادنا بالحجم والنون، أي الكلمة المسموعة من الجن أو التي تصح ما نقلته الجن. قال الحافظ: التقدير الثاني يوافق رواية البخاري. (فتح الباري 230/10) قلت: وقد وقع في رواية معمر بن الزهري «تلك الكلمة الحق». وهذا يوافق رواية البخاري.

(3) بخطفها: بفتح الطاء وقد تكسر. معناه الأخذ بسرعة. انظر: فتح الباري 230/10.

(4) فيقرأها: ألقرأ كما قال ابن الأثير: ترديدك الكلام في أذن المخاطب حتى يفهمه، تقول: قررته فيه أقره قرراً. وقرّ الدجاجة صوتها إذا قطعته. يقال: قررت قرراً وقريراً، فإن رددته قلت: قرقرت قرقرة. النهاية في غريب الحديث، ص/742. قال الخطابي وغيره: أن الجن ينفذ الكلمة إلى وليه الكاهن فتسمعها الشياطين كما تؤذن الدجاجة بصوتها صواحبها فتجاوب. ذكره النووي في شرحه على صحيح مسلم 226/14.

(5) أخرجه البخاري في كتاب الطب، باب قراءة الفاجر والمنافق وأصواتهم وتلاوتهم لا تجاوز حناجرهم 419/4 (7561) واللفظ له. ومسلم في كتاب السلام، باب تحريم الكهانة وإتيان الكهّان 1750/4 (2228).

(6) صفية بنت أبي عبيد الثقبة زوج عبد الله بن عمر بن الخطاب. لا يصح لها سماع عن النبي صلى الله عليه وسلم، وقال الدارقطني لم تدرك النبي صلى الله عليه وسلم. انظر: الإصابة في تمييز الصحابة 212/7.

«مَنْ أَتَى عَرَافًا فَسَأَلَهُ عَنْ شَيْءٍ لَمْ تُقْبَلْ⁽¹⁾ لَهُ صَلَاةُ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً»⁽²⁾.

♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «مَنْ أَتَى كَاهِنًا أَوْ عَرَافًا فَصَدَّقَهُ بِمَا يَقُولُ فَقَدْ كَفَرَ بِمَا أُنْزِلَ عَلَى مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ»⁽³⁾.
في هذين الحديثين أيضاً دلالة واضحة على تحريم إتيان الكاهن والعراف، بل وعيد شديد لمن أتى كاهناً، حيث أن مجرد الإتيان سبب لحبوط ثواب صلاة أربعين يوماً، فإن اقترن بالإتيان التصديق فقد برئ مما أنزل الله على محمد صلى الله عليه وسلم.
يقول أهل العلم بأن هذا النهي يشمل جميع أنواع الكهانة؛ سواء كان عرافاً أو منجماً أو غير ذلك⁽⁴⁾.

تنبيه! ليس كل من يخبر عن المستقبل فهو من قبيل الكهانة كمن يخبر عن أمور تدرك بالحساب كما لو أخبر عن كسوف الشمس أو خسوف القمر فهذا ليس من الكهانة لأنه يدرك بالحساب، فكل شيء يدرك بالحساب فإن الإخبار عنه ولو كان مستقبلاً لا يعتبر من علم الغيب ولا من الكهانة.



(1) قال النووي في المراد بعدم قبول الصلاة: معناه عدم الثواب وإن كانت مجزئة في سقوط الغرض عنه ولا يحتاج معها إلى إعادة. ونظير هذه، الصلاة في الأرض المفصولة، مجزئة مسقط للقاء ولكن لا ثواب فيها. شرح النووي على صحيح مسلم 227/14.

(2) أخرجه مسلم في كتاب السلام، باب تحريم الكهانة وإتيان الكهان 1750/4 (2230).

(3) أخرجه أحمد 331/15 (9536) من طريق غلاس عن أبي هريرة. وأخرجه الحاكم في المستدرک 49/1 (15) من طريق غلاس ومحمد بن سيرين عن أبي هريرة. ورواية غلاس عن أبي هريرة مرسل، كما ذكره الدارقطني في العلل 299/8. ولكن تابعه محمد بن سيرين كما في طريق الحاكم.

قلت: ولهذا الحديث شاهد عند البزار كما في كشف الأستار 400/3 (3045) من حديث جابر رضي الله عنه. قال البزار: "لا نعلمه يروى عن جابر، إلا من هذا الوجه، ولم نسمع أحداً يحدث به عن عثمان، إلا عقبة". قلت: وعقبة وهو ابن سيار أو ابن سنان أبو الجلاس ثقة، كما في التقریب ص/683. فلا وجه لقول المنيمنى: "رواه البزار، ورجاله رجال الصحيح، خلا عقبة بن سنان، وهو ضعيف" [مجمع الزوائد 144/5]. هذا وقد قال الحافظ في "مختصر زوائد مسند البزار" 647/1: "قال الشيخ - يعني: المنيمنى -: وهو ثقة". فيبدو أن هذا هو الصواب.

(4) انظر: معالم السنن 229/4.

المطلب الثاني:

تحرير الغناء والموسيقى وما في معناها من الملهي.

مفهوم الغناء:

لغة: الغناء - بالكسر والمد -: رفع الصوت. يقول ابن منظور: كلُّ مَنْ رَفَعَ صَوْتَهُ وَوَالَاهُ فَصَوْتَهُ عند العرب غناء. وأما بالفتح (غناء): التَّغَنُّع. والغِنَى (مقصور): اليسار⁽¹⁾.
وفي الاصطلاح: يطلق على رفع الصوت بالشعر وما قاربه من الرجز على نحو مخصوص.
وقيل: رفع الصوت المتوالي بالشعر وغيره على الترتيب المرعي الخاص في الموسيقى، ليدرج فيه البسيط المسمى بالاستبداء، أو الساذج فإنه صوت مجرد من غير شعر ولا رجز، لكنه على ترتيب خاص مضبوط من أهل الخبرة⁽²⁾.

مفهوم الموسيقى:

هو لفظ يوناني يطلق على فنون الغزف على آلات الطرب. والموسيقى: المنسوب إلى الموسيقى.
والموسيقار: مَنْ حَرَفْتَهُ الْمَوْسِيقَى⁽³⁾.
إن الشريعة الإسلامية قد جاءت لتهديب الأخلاق، وحفظ النفوس من كل ضار، فقد حرّم الشارع كل ما يؤدي إلى تدمير الأخلاق الفاضلة وتخريب المجتمعات النبيلة. ولذا حرّم الغناء والموسيقى وما في معناها من الملهي التي تفسد الأخلاق، وتشر الفواحش في صفوف الشباب والشابات.
وإن من المؤسف، أن كثيراً من الناس اليوم ومنهم المسلمون ذهبوا يبحثون السعادة فيما حرّمها الإسلام، يطلبون الشفاء في الشهوات والأهواء، من ذلك استماع الغناء والموسيقى بحجة أنها تزيل عن النفس الهموم وتلقي عليها الطمأنينة والسعادة. بل هناك بعض المنتسبين إلى العلم والزهد يجيزون الموسيقى بمثل هذه الحجج الزائفة.

(1) لسان العرب 3309/5، مادة: غنا.

(2) انظر: الموسوعة الفقهية الكويتية 294/31.

(3) انظر: المعجم الوسيط، ص/891، و الموسوعة الفقهية الكويتية 168/38.

إن حرمة الغناء والموسيقى ثابتة بنص كتاب الله تعالى وسنة رسوله المجتبي صلى الله عليه وسلم ولا التفات إلى من يرى جلّه بدعوى أنها تُرَفِّقُ القلوب والشعور، وتنمي العاطفة، وتطعمي السكينة والراحة النفسية. فهذا كله باطل لا يلتفت إليه.

ومن أدلة التحريم ما يلي:

+ قال تعالى: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَن سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا أُولَٰئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُّهِينٌ⁽¹⁾﴾

و "لهو الحديث" هو الغناء كما فسر بذلك ابن مسعود وابن عباس وغيرهما، بل كان ابن مسعود يقسم بأن "لهو الحديث" هو الغناء، وكان يرددها ثلاثاً⁽²⁾.

وقال مجاهد رحمه الله: اللهو: الطبل. وقال أيضاً: الغناء، أو الاستماع إليه⁽³⁾.

وعن عكرمة رحمه الله أيضاً بأنه: الغناء⁽⁴⁾.

وعن الحسن البصري رحمه الله: أنها أنزلت في الغناء والمزامير⁽⁵⁾.

وقال ابن القيم رحمه الله: "ويكفي تفسير الصحابة والتابعين للهو الحديث بأنه الغناء فقد صحَّ ذلك عن ابن عباس وابن مسعود". وقال أيضاً: "وصحَّ عن ابن عمر رضي الله عنهما أيضاً أنه الغناء"⁽⁶⁾.

قال الحاكم في المستدرک عن تفسير الصحابي: "ليعلم طالب هذا العلم أن تفسير الصحابي الذي شهد الوحي و التنزيل، عند الشيخين حديث مسند"⁽⁷⁾.

وقال ابن القيم رحمه الله تعليقاً على كلام الحاكم: "وهذا وإن كان فيه نظر فلا ريب أنه أول بالقبول من تفسير من بعدهم، فهم أعلم الأمة بمراد الله من كتابه، فعليهم نزل، وهم أول من خوطب

(1) سورة لقمان، رقم الآية: (6).

(2) انظر: جامع البيان في تأويل آي القرآن 127/20

(3) المرجع السابق، 129/20.

(4) المرجع السابق نفسه.

(5) انظر: تفسير القرآن العظيم 331/6.

(6) إغالة اللهفان في مصائد الشيطان 258/1.

(7) المستدرک على الصحيحين 283/2.

به من الأمة، وقد شاهدوا تفسيره من الرسول علماً وعملاً، وهم العرب الفصحاء على الحقيقة فلا يعدل عن تفسيرهم ما وجد إليه سبيل⁽¹⁾.

+ وقال تعالى: ﴿وَأَسْتَفْزِرُ مَنِ اسْتَضَعْتُ مِنْهُمْ بِصَوْتِكَ وَأُخْلِبُ عَلَيْهِمْ بِخِيلِكَ وَرَجِلِكَ وَشَارِكُهُمْ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ وَعِذَّهُمْ وَمَا يَعِدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلَّا غُرُورًا⁽²⁾﴾.

قال القرطبي رحمه الله في تفسيره: "في الآية ما يدل على تحريم المزامير والغناء واللهو... ثم قال: وما كان من صوت الشيطان أو فعله، وما يستحسنه، فواجب التنزه عنه"⁽³⁾.

+ وقال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ لَا يَشْهَدُونَ الزُّورَ وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا⁽⁴⁾﴾. قال الإمام الطبري في تفسيره: "وأصل الزور تحسين الشيء، ووصفه بخلاف صفته، حتى يخيل إلى من يسمعه أو يراه أنه خلاف ما هو به، والشرك قد يدخل في ذلك لأنه محسن لأهله، حتى قد ظنوا أنه حق وهو باطل، ويدخل فيه الغناء لأنه أيضاً مما يحسنه ترجيع الصوت حتى يستحلي سامعه سماعه"⁽⁵⁾. وقال في تفسير قوله: ﴿وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا﴾: "وإذا مرُّوا بالباطل فسمعوه أو رأوه، مرُّوا كراماً. مرورهم كراماً في بعض ذلك بأن لا يسمعوه، وذلك كالغناء"⁽⁶⁾.

كما ثبت التحريم في السنة النبوية:

◆ عن عبد الرحمن بن غنم الأشعري، قال: حدثني أبو عامر - أو أبو مالك - الأشعري، والله ما كذبتني: سمع النبي صلى الله عليه وسلم يقول: «لَيَكُونَنَّ مِنْ أُمَّتِي أَقْوَامٌ يَسْتَجْلِسُونَ الْجَرَ⁽⁷⁾ وَالْحَرِيرَ وَالْخَمْرَ وَالْمَعَازِفَ⁽⁸⁾، وَلَيَنْزِلَنَّ أَقْوَامٌ إِلَى جَنْبِ عِلْمٍ⁽⁹⁾ يَزُوجُ عَلَيْهِمْ بِسَارِحَةٍ

(1) إغالة اللهفان 258/1.

(2) سورة الإسراء، رقم الآية: (64).

(3) الجامع لأحكام القرآن 90/10.

(4) سورة الفرقان، رقم الآية: (72).

(5) جامع البيان في تأويل آي القرآن 314/19.

(6) المرجع السابق نفسه.

(7) الجَر: قال ابن الأثير: الجر بنخفيف الراء: الفَرْج. وأصله جَرَجَ بكسر الحاء وسكون الراء وجمعه أخْرَاجَ. انظر: النهاية في غريب الحديث والأثر، ص/199.

(8) المعازف: هي الملامح، - كالعود والطبور - واحدها معزف ومعزفة. لسان العرب 2928/4، مادة: (عزف).

(9) جنب عِلْمٍ: قال الحفاظ: جنب عِلْمٍ بفتحين والجمع أعلام، وهو الجبل العالي. وقيل: رأس الجبل. فتح الباري شرح صحيح البخاري 57/10.

لَهُمْ⁽¹⁾، يَأْتِيهِمْ يَغْنَى الْفَقِيرَ لِحَاجَةٍ فَيَقُولُونَ: ارْجِعْ إِلَيْنَا غَدًا. فَيُبَيِّنُهُمُ اللَّهُ⁽²⁾ وَيَضَعُ الْعِلْمَ وَيَمَسُحُ آخِرِينَ قِرْدَةً وَخَنَازِيرَ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ⁽³⁾.

(1) يَرْوُحُ عَلَيْهِمْ بِسَارِحَةٍ لَمْ: قال الحافظ: قوله بسارحة (بمهملةين) الماشية التي تسرح بالعادة إلى رعيها، وتروح أي ترجع بالعشي إلى مآلها. المرجع السابق.

(2) فَيُبَيِّنُهُمُ اللَّهُ: أي يهلكهم ليلاً. والبيت: هجوم العدو ليلاً. المرجع السابق.

(3) أخرجه البخاري في صحيحه معلقاً بكتاب الأشربة، باب ما جاء فيمن يستحل الخمر ويسميه بغير اسمه 13/4، (5590). قال: وقال هشام بن عمار حدثنا صدقة بن خالد حدثنا عطية بن قيس الكلبي به. هذا الحديث ضعفه الإمام ابن حزم معللاً بعلمتين: الأولى: الانقطاع بين البخاري وبين صدقة بن خالد. الثانية: الشك في اسم الصحابي. ولم يقف إلى هنا فقط، بل قال بتضعيف جميع ما ورد في هذا الصدد فقال: ولا يصح لي هذا الباب شيء أبداً وكل ما فيه فموضوع ومنقطع. انظر: "المخلى بالآثار" لابن حزم 59/9. ونقل الشوكاني موافقات بعض أهل العلم لرأي ابن حزم في تضعيف هذا الحديث، منهم: الإمام الغزالي، وأبو بكر بن العربي المالكي، والعلامة الفاكهاني وغيرهم. ثم قال (أي الشوكاني) مؤيداً بذلك: والمراد ما هو مرفوع منها وإلا فحدث ابن مسعود في تفسير قوله تعالى: ﴿وَمِنَ النَّاسِ مَن يُشْرِي نَفْسَهُ بِالْحَدِيثِ الْيَدُولِ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ﴾ قد تقدم أنه صحيح. "نبيل الأوطار" 117/8.

وقد أبطل الإمام ابن القيم رحمه الله، علة الانقطاع من عدة وجوه:

- أولاً: أن البخاري قد لقي هشام بن عمار وسمع منه فإذا قال: قال هشام فهو بمنزلة قوله عن هشام.
- ثانياً: أنه لو لم يسمع منه فهو لم يستجر الجزم به عنه إلا وقد صح عنه أنه حدث به وهذا كثيراً ما يكون لكثرة من رواه عنه عن ذلك الشيخ وشهرته فالبخاري أبعد خلق الله من التدليس.
- ثالثاً: أنه أدخله في كتابه المسمى بالصحيح محتجاً به فلولا صحته عنده لما فعل ذلك.
- رابعاً: أنه علقه بصيغة الجزم دون صيغة التمرّض فإنه إذا توقف في الحديث أو لم يكن على شرطه يقول: ويروى عن رسول الله صلى الله عليه وسلم ويذكر عنه ونحو ذلك. فإذا قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم فقد جزم وقطع بإضافته إليه.
- خامساً: أنا لو أضربنا عن هذا كله صفحاً فالحديث صحيح متصل عند غيره. انتهى. إغالة الملهفان من مصائد الشيطان 391/1.

وأما العلة الثانية: (الشك في اسم الصحابي) فقد أجاب عليها العلماء:

يقول الحافظ ابن حجر رحمه الله عن هذه العلة: "الشك في اسم الصحابي لا يضر، وقد أعله بذلك ابن حزم وهو مردود". فتح الباري 56/10. وقال الشيخ الألباني رحمه الله: "الراوي عنه تصريحه بالسماع من النبي صلى الله عليه وسلم ثقة من كبار التابعين، بل قيل بصحته فهو من المارقين بصحبة محدثه عن النبي صلى الله عليه وسلم، ولا سيما وقد أكد ذلك بقوله: "والله ما كذبت"، فلا يضرنا بعد ذلك شكه وتردده ما دام أنه أخبر بصحته". تحريم آلات الطرب، ص/85. ثم إن الإمام البخاري ترجّح لديه أنه أبو مالك الأشعري، وإليه مال الحافظ ابن حجر فقال: "التردد في اسم الصحابي لا يضر كما نقرر في علوم الحديث فلا التفات إلى من أعل الحديث بسبب التردد وقد ترجّح أنه عن أبي مالك الأشعري وهو صحابي مشهور". فتح الباري 56/10. والحديث صحيحه غير واحد من الأئمة: قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله: "والآلات الملهية قد صُح فيها ما رواه البخاري في صحيحه تعليقاً مجزوماً به داخلاً في شرطه عن عبد الرحمن بن غنم الأشعري". الاستقامة لابن تيمية 294/1. وقال الحافظ ابن حجر رحمه الله: "وهذا حديث صحيح لا علة له، ولا مظن فيه". تعليق التعليق على صحيح البخاري لابن حجر 22/5.

هذا الحديث فيه دليل على تحريم آلات العزف والطرب. وذلك من ناحيتين:

الأولى: قوله صلى الله عليه وسلم: «يَسْتَحْلُونَ» فإنه صريح بأن المذكورات ومنها المآزف هي في الشرع محرمة، فيستحلها أولئك القوم.

الثانية: قَرَنَ المآزف مع الزنا والخمر التي حرمتها قطعية، ولو لم تكن المآزف محرمة ما قرنها معها، والغناء يدخل في هذا التحريم بطريق الأولى، وخاصة الغناء المعهود في عصرنا الذي مادته الفاظ الفحش والبذاءة، وقوامه المآزف المختلفة من موسيقى وغيره، ومحسناته أصوات المخشيين ونغمات العاهرات.

قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله: فدل هذا الحديث على تحريم المآزف، وهذا اسم يتناول هذه الآلات كلها، وقال: إنه لم يكن في عنقوان القرون الثلاثة المفضلة لا بالحجاز ولا بالشام ولا باليمن ولا مصر ولا المغرب ولا العراق ولا خراسان من أهل الدين والصلاح والزهد والعبادة من يجتمع على مثل سماع المكاء والتصدي ولا بدف ولا بكف ولا بقضيب وإنما أحدث هذا بعد ذلك في أواخر المائة الثانية فلما رآه الأئمة أنكروه. ١. هـ (١).

وقال ابن القيم رحمه الله: المآزف هي آلات اللهو كلها لا خلاف بين أهل اللغة في ذلك ولو كانت حلالاً لما ذمهم على استحلالها ولما قرن استحلالها باستحلال الخمر والخمر، فإن كان بالحاء والراء المهملتين فهو استحلال الفروج الحرام، وإن كان بالحاء والزاي المعجمتين فهو نوع من الحرير (٢).
 ﴿عن عبد الرحمن بن عوف رضي الله عنه، قال: أخذ النبي صلى الله عليه وسلم بيدي فانتقلت معه إلى إبراهيم ابنه، وهو يجود بنفسه (٣) فأخذه النبي صلى الله عليه وسلم في حجره حتى خرجت نفسه. قال: فوضعه و بكى. قال: فقلت: تبكي يا رسول الله وأنت تنهى عن البكاء؟ قال: «لا!﴾

= فعلى كل حال؛ الحديث صحيحه من الأئمة الحفاظ: الإمام البخاري، وابن حبان، والإسماعيلي، وابن الصلاح، والنووي، وابن تيمية، وابن القيم، وابن كثير، والحافظ ابن حجر، وابن الوزير الصنعاني، والسخاوي، والأمير الصنعاني رحمهم الله. انظر للتفصيل: تحريم آلات الطرب للألباني، ص/89.

(1) مجموع الفتاوى 569/11.

(2) إغاثة اللهفان 278/1.

(3) تجرد بنفسه: أي يخرجها ويدفعها كما يدفع الإنسان ماله، يجود به. يريد أنه كان في حالة نزاع الموت. انظر: النهاية في غريب الحديث والأثر، ص/172.

وَلَكِنْ تَهْنِئُ عَنْ صَوْتَيْنِ أَحْمَقَيْنِ فَاجِرَيْنِ: صَوْتٌ عِنْدَ نَفْعَةٍ لَهُ وَ لَعِبٌ وَ مَزَامِيرُ الشَّيْطَانِ، وَصَوْتٌ عِنْدَ مُصِيبَةٍ؛ لَطَمٌ وَجُوهٍ وَ شَقٌّ جُيُوبٍ...»⁽¹⁾.

هذا الحديث ورد فيه النهي الأكيد عن استماع الغناء، حيث سماه صوتاً أحمقاً، ولم يقتصر على ذلك فقط، بل سماه مزامير الشيطان.

قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله: "هذا الحديث من أجود ما يحتج به على تحريم الغناء... ثم قال: فنهى عن الصوت الذي يفعل عند النعمة كما نهى عن الصوت الذي يفعل عند المصيبة. والصوت الذي عند النعمة هو صوت الغناء"⁽²⁾.

♦ عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «الْجَرَسُ مَزَامِيرُ الشَّيْطَانِ»⁽³⁾.

عبّر النبي صلى الله عليه وسلم الجرس في هذا الحديث بأنه مزامير الشيطان. والجرس كما قال ابن الأثير: هو الجُلْجُل الذي يعلق على الدواب⁽⁴⁾. فإذا كان مجرد الجرس من مزامير الشيطان فما بال من هو أحسن منه نعمةً وأشد إضراراً من أنواع المعازف والمزامير والموسيقى التي قد ظهرت في زماننا واستحلها كثير من السفهاء؟!.

والسبب في إضافة الجرس إلى الشيطان لأن صوته يشغل الإنسان عن الذكر والفكر.

♦ عن نافع أنه قال: سمع ابن عمر مزمراً، قال: فوضع أصبعيه في أذنيه، ونأى عن الطريق، وقال لي: يا نافع! هل تسمع شيئاً؟ قال: فقلت: لا، قال: فرفع إصبعيه من أذنيه، وقال: كنتُ مع النبي صلى الله عليه وسلم فسمع مثل هذا، فصنع مثل هذا⁽⁵⁾.

(1) أخرجه الترمذي في كتاب الجنائز، باب ما جاء في الرخصة في البكاء على الميت 239/1 (1005) واللفظ: «...وَلَكِنْ تَهْنِئُ عَنْ صَوْتَيْنِ أَحْمَقَيْنِ فَاجِرَيْنِ: صَوْتٌ عِنْدَ نَفْعَةٍ لَهُ وَ لَعِبٌ وَ مَزَامِيرُ الشَّيْطَانِ». وأخرجه الحاكم في المستدرک 43/4 (6825)، وابن أبي شيبه في المصنف 503/7 (12251) واللفظ لهما: كلهم بطرق عن ابن أبي ليلى (محمد بن عبد الرحمن بن أبي ليلى) عن عطاء به. وابن أبي ليلى قال فيه الحافظ: صدوق سعى الحفظ جداً. "تقريب التهذيب" ص: 871. والحديث حسنه الترمذي، كما حسنه بشواهد الشيخ الألباني في السلسلة الصحيحة 189/5، برقم: (2157).

(2) الاستقامة 292/1.

(3) أخرجه مسلم في كتاب اللباس والزينة، باب كراهية الكلب والجرس في السفر 1672/3، (2114).

(4) النهاية في غريب الحديث والأثر، ص: 148.

(5) أخرجه أبو داود في كتاب الأدب، باب كراهية الغناء والزمز 738/1، (4924) واللفظ له. وأحمد 132/8 (4535) وابن

حبان في صحيحه 468/2 (693) من طريق الوليد بن مسلم حدثنا سعيد بن عبد العزيز عن سليمان بن موسى عن نافع.

وسليمان بن موسى، قال الحافظ: "صدوق فقيه في حديثه بعض لين، وخولط قبل موته بقليل". "تقريب التهذيب" ص: 414 =

هذا الحديث يدل على تحريم استماع الأغاني والمزامير حيث وضع ابن عمر أصبعه في أذنيه، وأضاف إلى النبي صلى الله عليه وسلم بأنه كان يفعل هكذا؛ فكيف بمن يستمع المزامير ويصغي لها ويتروح بها.

علق الإمام القرطبي على هذا الحديث بقوله: "قال علماؤنا: إذا كان هذا فعلهم في حق صوت لا يخرج عن الاعتدال، فكيف بغناء أهل هذا الزمان وزمرهم؟!"⁽¹⁾.

♦ عن ابن مسعود رضي الله عنه قال: "الغناء يُنْبِتُ النِّفاقَ كما يُنْبِتُ الماءُ الزُّرْعَ، والدِّكرُ يُنْبِتُ الإِيْمَانَ في الْقَلْبِ كما يُنْبِتُ الماءُ الزُّرْعَ"⁽²⁾.

نستفيد من هذا الأثر بأن للغناء تأثير في صيغ القلب بالنفاق، ونباته فيه كنبات الزرع بالماء فإنه يُلْهِي القلب ويصدّه عن فهم القرآن وتدبره، والعمل بما فيه، فالقرآن والغناء بينهما تضاد فلا يجتمعان في القلب أبداً.

يقول ابن القيم رحمه الله: "لا يجتمع النفاق وقرآن الرحمن في قلب أبداً فإن أساس النفاق أن يخالف الظاهر الباطن، وصاحب الغناء بين أمرين، إما أن يتهتِك فيكون فاجراً، أو يظهر التُّسك فيكون منافقاً، فإنه يُظهر الرغبة في الله والدار الآخرة وقلبه يغلي بالشهوات ومحبة ما يكره الله ورسوله

= (2631). قال أبو داود: هذا حديث منكر. قال صاحب العون: "هكذا قاله أبو داود. ولا يعلم وجه النكارة فإن هذا الحديث رواه كلهم ثقات وليس يخالف لرواية أوثق الناس. وقد قال السيوطي: قال الحافظ شمس الدين بن عبد الهادي هذا حديث ضَعُفَ محمد بن طاهر وتعلق على سليمان بن موسى وقد تفرد به. وليس كما قال؛ فسليمان حسن الحديث وثقه غير واحد من الأئمة، وتابعه ميمون بن مهران عن نافع، وروايته في مسند أبي يعلى، ومطعم بن المقدم الصنعاني عن نافع، وروايته عند الطبراني، فهذان متابعا لسليمان بن موسى. واعتزى ابن طاهر على الحديث بتقريره صلى الله عليه وسلم على الراعي وبأن ابن عمر لم ينه نافعاً. وهذا لا يدل على إباحة لأن المخطوطة هو قصد الاستماع لا مجرد إدراك الصوت لأنه لا يدخل تحت تكليف، فهو كشتم محرّم طيباً فإنما يحرم عليه قصده لا ما جاءت به ريب لشتمه، وكسفر فجأة بخلاف تتابع نظره فمحرم. وتقرير الراعي لا يدل على إباحة لأنها قضية عين فلملحه سمعه بلا رؤية أو بعيداً منه على رأس جبل أو مكان لا يمكن الوصول إليه أو لعل الراعي لم يكن مكلفاً فلم يمتنع الإنكار عليه انتهى كلام السيوطي من مرقاة الصعود" 1. هـ. "عون المعبود" 2/2259. قلت: فالحديث حسن والله أعلم - كما حسنه الشيخ شعيب الأرنؤوط وآخرون في مسند أحمد.

(1) الجامع لأحكام القرآن 290/10.

(2) أخرجه البيهقي في شعب الإيمان 108/7 (4746)، وفي السنن الكبرى كتاب الشهادات، باب الرجل يغني فيمخذ الغناء صناعة... 223/10. وصححه الإمام ابن القيم في "إغالة اللهفان" 1/266. وقال الشيخ الألباني: وروي مرفوعاً إلى النبي صلى الله عليه وسلم، والصحيح موقوف كما قال ابن القيم في "إغالة اللهفان". تحريم آلات الطرب، ص/10.

من أصوات المعازف، وآلات اللهو، وما يدعو إليه الغناء ويُهَيِّجُه، فقلبه بذلك مغمور، وهو من محبة ما يحبه الله ورسوله وكراهة ما كرهه فَفُتِرَ مغرور. وهذا محض النفاق" (1).
 وخلاصة القول: إن الغناء والموسيقى وما شابه ذلك من آلات اللهو محرّم شرعاً، ومن الحكمة في التحريم -والله أعلم-:

﴿أما تصدّ عن ذكر الله وعن الصلاة، وتعمل في صبح القلب على النفاق، فلا يجتمع النفاق والقرآن الكريم في قلب واحد. ومن ثم يفقد صاحبها لذّة الذكر والخشوع بسماع القرآن. كما قال ابن القيم رحمه الله: "ما اجتمع في قلب عبد قط محبة الغناء ومحبة القرآن إلا طردت إحداها الأخرى، وقد شاهدنا نحن وغيرنا ثقل القرآن على أهل الغناء وسماعه، وتبرئهم به، وصياحهم، بالقارى إذا طوّل عليهم، وعدم انتفاع قلوبهم بما يقرأه فلا تتحرك ولا تطرب، ولا تهيج منها بواعث الطلب" (2).
 ﴿أما تهيج النفوس للحرام وتبثّ الشهوات فيها، لذا سمي الغناء برقية الزنا. قال ابن القيم فهو اسم موافق لمسماه، ولفظ مطابق لمعناه، فليس في رقى الزنا أنجع منه (3).
 شبهة والجواب عليها:

لقد ثبت غناء جاريتين عند أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها، فسكت عنهما رسول الله صلى الله عليه وسلم بل أقرهما:

◆ عن عائشة رضي الله عنها، قالت: دخل أبو بكر وعندي جاريتان من جوارى الأنصار. تُغَنِّيَانِ بِمَا تَقَاوَلَتِ الْأَنْصَارُ يَوْمَ بُعَاثٍ (4). قالت: وليستا بِمُعَنِّيَتَيْنِ. فقال أبو بكر: أمزائمُ الشيطان في بيت رسول الله صلى الله عليه وسلم؟ وذلك في يوم عيد. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ لِكُلِّ قَوْمٍ عِيدًا وَهَذَا عِيدُنَا» (5).

استدل الميحيون للغناء بهذا الحديث، حيث غنّت هاتين الجاريتين في حضرة النبي صلى الله عليه وسلم فلم يمنعهما، بل منع أبا بكر عن زجرهما حينما زجرهما، معللاً بأن اليوم يوم عيد.

(1) إغالة اللهفان 267/1.

(2) مدارج السالكين 523/1.

(3) إغالة اللهفان 263/1.

(4) بغناء يوم بُعَاثٍ: أي بغناء أشعار قيلت في تلك الحرب. وبُعَاثٍ موضع في نواحي المدينة كانت به وقائع بين الأوس والخزرج في الجاهلية. انظر: معجم البلدان لباقوت الحموي 451/1.

(5) أخرجه البخاري في كتاب العيدين. باب سنة العيدين لأهل الإسلام 302/1 (902). ومسلم في كتاب صلاة العيدين، باب الرخصة في اللعب الذي لا معصية فيه في أيام العيد 607/2 (892).

قلت: هذا استدلال خاطئ، والرد عليه من أوجه، منها:

أولاً: إن هاتين الجاريتين غنتا يوم عيد، كما ثبت من قوله صلى الله عليه وسلم: «إِنَّ لِكُلِّ يَوْمٍ عِيْدًا وَهَذَا عِيْدُنَا» فَيُرْخَص فِيهِ مَا لَا يُرْخَص فِي غَيْرِهِ.

قال ابن تيمية رحمه الله: "ففي هذا الحديث بيان أن هذا لم يكن من عادة النبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه الاجتماع عليه، ولهذا سماه الصديق رضي الله عنه مزموراً للشيطان، والنبي صلى الله عليه وسلم أقرّ الجوّاري عليه؛ معللاً بأنه يوم عيد، والصغار يرخّص لهم في اللعب في الأعياد"⁽¹⁾.

وقال أيضاً: وفي الصحيح عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: «كُلُّ هُوٍ يَلْهُو بِهِ الرَّجُلُ فَهُوَ بَاطِلٌ إِلَّا زَمِيئَهُ بِقَوْسِهِ، وَتَأْدِيئَهُ فَرَسَهُ، وَمَلَاعِبُهُ امْرَأَتِهِ، فَإِنَّهُمْ مِنَ الْحَقِّ»⁽²⁾. والباطل من الأعمال هو ما ليس فيه منفعة، فهذا يرخّص فيه للنفس التي لا تصبر على ما ينفع، وهذا الحق في القدر الذي يحتاج إليه في الأوقات التي تقتضي ذلك الأعياد والأعراس وقدم الغائب ونحو ذلك، وهذه نفوس النساء والصبيان فهن اللواتي كن يغتن في ذلك على عهد النبي صلى الله عليه وسلم وخلفائه، ويضربن بالدف، وأما الرجال فلم يكن ذلك فيهم؛ بل كان السلف يُسَمُّون الرجل المغني مخنثاً لتشبهه بالنساء⁽³⁾.

وقال ابن القيم: "فلم ينكر رسول الله صلى الله عليه وسلم على أبي بكر تسميته الغناء مزماراً للشيطان، وأقرهما؛ لأنهما جاريتان غير مكلفتين تغنيان بغناء الأعراب الذي قيل في يوم حرب بعاث من الشجاعة والحرب، وكان اليوم يوم عيد، فتوسع حزب الشيطان في ذلك إلى صوت امرأة جميلة أجنبية، أو صبي أمرد صوته فتنة، وصورته فتنة، يغني بما يدعو إلى الزنا والفجور، وشرب الخمر، مع آلات اللهو التي حرّمها رسول الله صلى الله عليه وسلم في عدة أحاديث، كما سيأتي مع التصفيق والرقص، وتلك الهيئة المنكرة التي لا يستحلها أحد من أهل الأوثان، فضلاً عن أهل العلم والإيمان، ويحتجون بغناء جوهريتين غير مكلفتين بنشيد الأعراب ونحوها، في الشجاعة ونحوها، وفي يوم عيد"⁽⁴⁾.

ثانياً: المراد بالغناء هنا ما يسمى بالنشيد والحداء، وليس غناء الغزل والنشيب والدعوة للفاحشة، قال القرطبي: "وليستا بمغنيات" أي: ليستا بمن يعرف الغناء كما تعرفه المغنيات المعروفة بذلك،

(1) مجموع الفتاوى 566/11.

(2) سبق ترجمته في صفحة: (306)، حاشية: (1).

(3) المرجع السابق 223/32.

(4) إغاثة اللهفان 275/1.

وهذا منها تحرّز من الغناء المعتاد عند المشتهرين به، الذي يُحرّك النفوس، ويعتثها على الهوى والغزل والمجون؛ الذي يحرك الساكن ويبعث الكامن، وهذا النوع إذا كان في شعر يشبّب فيه بذكر النساء، ووصف محاسنهن، وذكر الخمر والمحرّمات؛ لا يختلف في تحريمه لأنه اللهو واللعب المذموم بالاتفاق، فأما ما يسلم من تلك المحرمات، فيجوز القليل منه في أوقات الفرح؛ كالعرس والعيد، وعند التنشيط⁽¹⁾.

والنبي صلى الله عليه وسلم لم يستمع لغناء الجاريتين، قال ابن تيمية: "وليس في حديث الجاريتين أن النبي صلى الله عليه وسلم استمع إلى ذلك، والأمر والنهي إنما يتعلق بالاستماع لا بمجرد السماع، كما في الرؤية، فإنه إنما يتعلق بقصد الرؤية لا بما يحصل منها بغير الاختيار"⁽²⁾.

ثالثاً: لفظ "الجاريتان" يفيد أنهما كانتا صغيرتين. يقول القرطبي رحمه الله: الجارية في النساء كالغلام في الرجال. وهما يقالان على من دون البلوغ منهما. ولذلك قالت عائشة عن نفسها: فاقدروا قدر الجارية الغريبة. أي: الصغيرة. والغريبة: المحببة إلى زوجها. وقيل: الغنيمة. وقيل: المشتبهة للعب⁽³⁾.

حكم الغناء بدون آلة الطرب؟

الجواب: لا يصح إطلاق القول بتحريمه، كما لا يصح إطلاق القول بإباحته.

قال ابن الجوزي رحمه الله: وقد تكلم الناس في الغناء فأطالوا فمنهم من حرّمه، ومنهم من أباحه من غير كراهة، ومنهم من كرهه مع الإباحة. وفصل الخطاب أن نقول: ينبغي أن ينظر في ماهية الشيء ثم يطلق عليه التحريم أو الكراهة أو غير ذلك. والغناء اسم يطلق على أشياء: منها غناء الحجيح في الطرقات فإن أقواماً من الأعاجم يقدمون للحج فينشدون في الطرقات أشعاراً يصفون فيها الكعبة وزمزم والمقام وربما ضربوا مع إنشادهم بطل؛ فسماع تلك الأشعار مباح وليس إنشادهم إياها مما يطرب ويخرج عن الاعتدال. وفي معنى هؤلاء: الغزاة؛ فإنهم ينشدون أشعاراً يحرضون بها على الغزو. وفي معنى هذا: إنشاد المبارزين للقتال للأشعار تفاخراً عند النزال. وفي معنى هذا: أشعار الخداة في طريق مكة قول قاتلهم:

بشرها دليلها وقالاً غداً ترين الطلح والجبالا.

(1) المفهم لما أشكل من تلخيص مسلم 534/2.

(2) مجموع الفتاوى 566/11.

(3) المفهم 533/2.

وهذا يحرك الإبل والأدمي إلا أن ذلك التحريك لا يوجب الطرب المخرج عن الاعتدال⁽¹⁾.
فالإخلاصة: بأن الغناء المحرّم هو الذي يُسبب الفتنة أو يصد عن ذكر الله أو ما كان مشتملاً على
الأكاذيب. وأما الغناء ما يسمى بالنشيد والحمداء والذي لا يكون فيه غزل والتشبيب والدعوة
للفاحشة، ولا يسبب الصوت الفتنة، ولا يُسبب الصد عن ذكر الله فهو خارج عن حكم التحريم.
والله أعلم.

الموسيقى والصحة النفسية:

وبعد عرض هذا القدر من الأدلة والبراهين في تحريم الغناء والموسيقى وما في معناها من
الإلهي نأتي إلى سؤال مهم وهو: هل الموسيقى وما شابه ذلك من آلات الطرب تساعد على الراحة
النفسية؟ وهل الموسيقى غذاء الروح؟

نقول: إنه لا يجتمع الضدان؛ فالقرآن الكريم والموسيقى ضدان، فلا يمكن أن يجتمعا في قلب واحد،
فالقرآن الكريم من أسباب الطمأنينة والراحة النفسية ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ
أَلَّا يَذْكُرَ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾⁽²⁾ في حين أن الغناء والموسيقى وغيرها من المعاصي من أسباب
القلق والاضطراب ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾⁽³⁾.

وأما القول: بأن الموسيقى غذاء الروح. غير صحيح قطعاً لأن الروح غذاءها الإيمان والذكر وتلاوة
القرآن وغيرها من الأعمال الصالحة.

نعم! هناك بعض الناس يدعون بشعور السعادة من سماع الغناء والموسيقى، وهناك بعض الأبحاث
والدراسات أثبتت بأن للموسيقى فائدة في علاج كذا أو في بعض الراحة النفسية أو غير ذلك، فبغض
النظر عن صحة هذه الدراسات، نقول: هذا شبه قول الله تعالى: ﴿يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ-
قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا...﴾⁽⁴⁾. فلم ينفع سبحانه وتعالى
عن الخمر كل منفعة. فهناك بعض الناس يشربها بدعوى أنها تزيد القوة الجنسية أو تساعد في ازدياد
حرارة الجسم في البلاد الباردة. فوجود بعض الفوائد لا يعني جُلّها. بل هي محرّمة أبداً. كما أن هناك
كثير من ملذات الدنيا كالممارسات الجنسية وغيرها، فهي رغم حصول الملذّة فيها، فهي حرام حرّمها

(1) تليس إبليس لابن الجوزي، ص/99.

(2) سورة الرعد، رقم الآية: (28).

(3) سورة طه، رقم الآية: (124).

(4) سورة البقرة، رقم الآية: (219).

الله على عباده امتحاناً لعبوديتهم. وهكذا حرمة المعازف والموسيقى بأنها رغم شعور البعض من خلالها بالسعادة والراحة النفسية فهي محرمة.

هذا وقد ثبت عنه عليه الصلاة والسلام حرمة التداوي بالمخدرات كالخمر، وغيرها، وقد سبق ذكر الأحاديث الواردة فيها تحت مبحث: تحريم الأغذية الضارة عند الكلام على تحريم الخمر. في مبحث: علاج الأمراض النفسية، تحت مطلب: الأدوية النافعة.

ثم إنه وإن سلمنا حصول الراحة النفسية باستماع الغناء والموسيقى، فهي تحسن وقتي وليس تحسن طويل المدى، فمهما توقف المريض عن السماع يرجع إلى حالته الأولى، بل إلى الأسوأ. وذلك لأن هذه الأشياء (الغناء والموسيقى وغيرها من آلات الطرب) تسبب الهيجان ومن ثم تسبب ضعف الأعصاب وأمراض القلب، فاستماع الموسيقى على آلة الطرب ولو مدة يسيرة يحدث الانفعال والقلق الفكري، كما تسبب هيجان الغريزة الجنسية التي إذا لم يكن لدى المرء طريق مباح في تسكينها انقلب الأمر إلى الأرق والإكتئاب. والله المستعان.

ثم إنه يوجد لدينا خير ما يُستشفى به من الموسيقى، ألا وهو "القرآن الكريم" فسماعه من أنجع الوسائل في الاستشفاء من مرض الاكتئاب والقلق وغيره من الأمراض النفسية. كما سبق بيانه.



الخاتمة:

(وفيها أهم نتائج البحث)

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبمنه وكرمه تضاعف الحسنات وتمحو السيئات، رفيع الدرجات ذو المنّ والعطيات. والصلاة والسلام على رسول الرحمة الذي نصّح الأمة و أخرجهم من الضلال إلى الهداية - صَلَّى الله عليه وعلى آله وأصحابه البرّة ومن تبعهم بإحسان إلى يوم القيامة- . أما بعد:

وبعد اكمال هذه الرسالة المتواضعة أقدم أهم نتائجها في النقاط التالية:

1. إن الناظر في السنة النبوية يجد أحاديث بعدد كبير تخص الإنسان على الاهتمام بالصحة وتوجههم إلى أسباب السلامة.
2. إن معظم الإرشادات النبوية الواردة في العناية بالصحة تتعلق بالوقاية الصحية دون العلاجية.
3. لقد أصبح الناس في عصر التكنولوجيا يرون ضرورة الرجوع إلى الهدي النبوي فيما يتعلق بالصحة، وبالفعل بدأوا التطبيق عليها.
4. إن دين الإسلام دين شامل لكافة جوانب الحياة؛ منها: جوانب صحية، وليس كما يزعمه بعض المستشرقين أن نواحي الطبية والصحية مهملة في الإسلام، بل الإسلام اهتم بالصحة اهتماماً بالغاً؛ وكيف لا وقد شرع على الإنسان شرايع لا يمكن الامتنال بها إلا إذا كان متمتعاً بالصحة والعافية، بعيداً عن المرض والآفة.
5. إن العبادات في الإسلام لما في الامتنال بها عظيم الأجر عند الله؛ كذلك تحتوي على فوائد صحية جمّة.
6. إن الامتنال بالآداب النبوية الصحية لها فوائد وقائية من الأمراض والآفات.
7. إن التحري للأغذية النافعة، والابتعاد عن الأغذية الخبيثة والضارة؛ ضمانة للصحة. لذا فقد حثّ الإسلام على الاعتناء بالأغذية النافعة والمفيدة للجسم، كما حرّم الأغذية الخبيثة والضارة.
8. إن العناية بالطهارة و النظافة من أكبر وسائل حفظ الصحة ووقايتها من الأمراض.
9. إن للإسلام في مشروعيته للرياضة البدنية هدف خاصّ علاوة على ما يحصل منها ترويح النفس والنشاط الذهني والنفسي، وهي: القوّة والصّلافة واكساب اللياقة البدنية، فالرياضة البدنية تسهم في إعداد المؤمن القوي بدنياً ونفسياً واجتماعياً.

10. إن الوقوع في جريمة الفاحشة وغيرها من المحرمات الجنسية من أسباب انتشار الأمراض الفتاكة والمستعصية، كالإيدز ونحوه.
11. إن المعاصي والذنوب من أسباب القلق والاضطرابات النفسية، لذا فالإنسان إذا سار في حياته وفق أوامر الله وابتعد عن نواهيه، وقاه الله الأمراض والأسقام، وأخرجه من الهموم والغموم.
12. إن الأذكار وقراءة القرآن حصن حصين يقي صاحبها من الأمراض والبلايا.
13. إن تحريم العلاج بالرقى (الجاهلية) والتمايم الشركية والكهانة والموسيقى وما شابه ذلك ثابت بنصوص الكتاب والسنة مما لا مجال للشك فيه.
14. إنه قد تمت موافقة كثير من الأبحاث العلمية الحديثة مما جاءت به السنة قبل أكثر من ألف وأربعمائة عام، وهذا يدل على صدق الرسالة المحمدية، كما يظهر من خلالها الإعجاز العلمي في السنة النبوية. وإن كانت السنة لا تحتاج في إثبات صدقها إلى دعم خارجي.



أهم التوصيات

كهم دعوتي لطلاب العلم بأن يعتنوا بالسنة النبوية ويطبقوها في جميع شؤون حياتهم ومن ضمنها ما يتعلق بصحة الإنسان، لأن فيها كفاية، والنور والهداية، وأن يزودوا مكتباتهم بالكتب الصحية المؤصلة على القرآن والسنة وكتب السلف الصالح.

كهم رسالتي إلى أطباء المسلمين أن يبرزوا الجانب الصحي في الكتاب والسنة وأن يتخذوا من الآيات الكريمة والأحاديث الشريفة خطوطاً عريضة يهتدوا بها في أبحاثهم الطبية وممارساتهم الصحية.

كهم خطابي إلى جميع المسلمين بأن يثقوا بدينهم لأنه صالح لكل زمان ومكان، ويعتزوا به، وأن يتركوا الانهزامية والتبعية المقيتة والانهيار بالنظريات الغربية والتمسك بها حتى كأنها وحي منزل.

الفهارس

ويشتمل على:

- فهرس الآيات القرآنية.
- فهرس الأحاديث النبوية.
- فهرس الأعلام.
- فهرس المصادر والمراجع.
- فهرس الموضوعات.

فهرس الآيات

الآية	الرقم	الصفحة	الآية
439	1	الفاتحة	الحمد لله رب العالمين
26	2-1	البقرة	الم * ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ.....
381/29	45	البقرة	وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ
374	62	البقرة	إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّابِئِينَ مَنَ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلُوا صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ
254	124	البقرة	وَإِذْ ابْتَلَىٰ إِبْرَاهِيمَ رَبُّهُ بِكَلِمَاتٍ
398	152	البقرة	فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ
398/144	173-172	البقرة	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ * إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَيْزِرِ وَمَا أَهْلَ بِهِ لَعَنَ اللَّهُ فَمَن اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ
404/374	177	البقرة	وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَٰئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ
40/37	183	البقرة	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ
61	190	البقرة	وَقَاتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ الَّذِينَ يُقَاتِلُونَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ
311/284/243/227	195	البقرة	وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ
386	197	البقرة	الْحُجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَاتٌ فَمَن فَرَضَ فِيهِنَّ الْحُجَّ فَلَا رَقَّتْ وَلَا فُسُقٌ وَلَا جِدَالٌ فِي الْحُجِّ
375	216	البقرة	وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ
463	219	البقرة	يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِن نَّفْعِهِمَا..
359	222	البقرة	وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَظْهَرْنَ فَإِذَا تَظْهَرْنَ فَأَنْوَهُنَّ مِن حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ السَّوَابِينَ وَيُحِبُّ

			الْمُتَطَهِّرِينَ
350	223	البقرة	يَسْأَلُكُمْ خِزْيَ لَكُمْ فَأَتُوا خَزَائِكُمْ أَلَمْ يَكُنْ
406	237	البقرة	وَأَنْ تَغْفُوا أَقْرَبَ لِلتَّقْوَى وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ يَنْتَظِمُ إِنَّ
			اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ
440/130	255	البقرة	اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ.....
383	262	البقرة	الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُنْبِعُونَ مَا
			أَنْفَقُوا مَتًّا وَلَا أَدَى لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ
			عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يُحْزَنُونَ
194	266	البقرة	أَيُّدٍ أَحَدُكُمْ أَنْ تَكُونَ لَهُ جَنَّةٌ مِّنْ نَّحِيلٍ وَأَعْنَابٍ...
383	274	البقرة	الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ
			أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يُحْزَنُونَ
439/371/131	285	البقرة	أَمَّا الرُّسُولُ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ
			بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نَعْرِى بَيْنَ أَحَدٍ مِّنْ
			رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ
164/40	31	آل عمران	وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ
389	5	آل عمران	إِنَّ اللَّهَ لَا يَخْفَى عَلَيْهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ
51	97	آل عمران	وَلِلَّهِ عَلَى النَّاسِ حِجُّ الْبَيْتِ مَنِ اسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا وَمَنْ
			كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ
1	102	آل عمران	بِأَنَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا
			وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ
417	103	آل عمران	وَاغْتَصِبُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ
			اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ فُلُوبِكُمْ
			فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِّنَ النَّارِ
			فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ
			تَهْتَدُونَ
417	105	آل عمران	وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ تَفَرَّقُوا وَاخْتَلَفُوا مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ
			الْبَيِّنَاتُ
406	134	آل عمران	وَالْكَافِرِينَ الْعَظِيمِينَ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَاللَّهُ يُحِبُّ
			الْمُحْسِنِينَ
398	145	آل عمران	وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كِتَابًا مُّؤَجَّلًا وَمَنْ
			يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ
			مِنْهَا وَسَخَّرْنَا لَشَاكِرِينَ

60	170/169	آل عمران	وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتًا بَلْ أَحْيَاءُ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ * فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ * يَسْتَبْشِرُونَ بِنِعْمَةِ مَنِ اللَّهُ وَفَضْلٍ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُؤْمِنِينَ
375	173	آل عمران	الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ * فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةِ مَنِ اللَّهُ وَفَضْلٍ لَمْ يَنْسَهُمْ سُوءُ
267	190	آل عمران	إِنِّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ
267	191	آل عمران	فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ
1	1	النساء	يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا
422	3	النساء	فَانْكَحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ
375	19	النساء	فَقَسَى أَنْ تَكُونُوا شِغْنًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَبَرًا كَثِيرًا
363	25	النساء	وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ مِنْكُمْ طَوْلًا أَنْ يَنْكِحَ الْمُحْصَنَاتِ الْمُؤْمِنَاتِ فَمِنْ مَّا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ مِنْ قَتَاتِكُمُ الْمُؤْمِنَاتِ.....
243/242/241	29	النساء	وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا
61	95	النساء	لَا يَسْتَوِي الْقَاعِدُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ غَيْرُ أُولِي الضَّرَرِ وَالْمُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فَضَّلَ اللَّهُ الْمُجَاهِدِينَ بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ عَلَى الْقَاعِدِينَ دَرَجَةً
376	136	النساء	وَمَنْ يَكْفُرْ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا بَعِيدًا
203	160	النساء	فَيُظْلِمُ مِنَ الَّذِينَ هَادُوا حَرَّمْنَا عَلَيْهِمْ طَيِّبَاتٍ أُجِلَّتْ لَهُمْ وَبُصِّدَهُمْ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ كَثِيرًا
221/219/217/201	3	المائدة	حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَفَقَةُ وَالْمُتَوَدَّةُ وَالْمُتَرَدِّبَةُ وَالْقَطِيبَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ
146	4	المائدة	أَجَلٌ لَكُمْ الطَّيِّبَاتِ
247	6	المائدة	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا

			وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى السَّمَاوَاتِ وَامْسُحُوا بُرُءُكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ يَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُظْهِرَكُمْ لِيُتَمَنَّى بِنِعْمَتِهِ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ
205	91-90	المائدة	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّا جَعَلْنَا الْخَمْرَ وَالْمَيْسِرَ وَالْأَنْصَابَ وَالْأَزْلَامَ رِجْسًا مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ " إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ
217	96	المائدة	أَجَلْ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِلنَّاسِ
378	24	الأنعام	وَقَالُوا إِن هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا وَمَا نَحْنُ بِمَبْعُوثِينَ
374/84	82	الأنعام	الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ
226	119	الأنعام	وَقَدْ فَصَّلَ لَكُمْ مَا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ إِلَّا مَا اضْطُرَرْتُمْ إِلَيْهِ
236/224/217/20	145	الأنعام	قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ اضْطَرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ
147	162	الأنعام	قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ
282/274/	26	الأعراف	يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤَارِي سَوَآتِكُمْ وَرِيشًا وَلِبَاسَ الثَّمَرِ ذَلِكَ خَيْرٌ
147	32	الأعراف	قُلْ مَنْ حَرَّمَ رِيئَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نَقُصُّ عَلَيْكَ لِقَاءَ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ
418	34	الأعراف	وَلِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ فَإِذَا جَاءَ أَجَلُهُمْ لَا يَسْتَأْذِنُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَفِيدُونَ
284	56	الأعراف	وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَقْمًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِنَ الْمُحْسِنِينَ
347	81-80	الأعراف	وَلَوْ كُنَّا إِذَا قَالُوا لِقَوْمِهِ أَتَأْتُونَ الْفَاحِشَةَ مَا سَبَقَكُمْ بِهَا مِنْ

			أَحَدٍ مِّنَ الْعَالَمِينَ * إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِّنْ دُونِ النِّسَاءِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ
243/241/213/147	157	الأعراف	وَلِيُحِلَّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمَ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ
422	189	الأعراف	هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا...
437	200	الأعراف	وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ
245	11	الأنفال	إِذْ يُغَشِّيكُمُ الثُّغُلَى أَمْتًا مِنْهُ وَيُزِلُّ عَلَيْكُمْ مِنْ النِّسَاءِ مَا يُنْظَرُكُمْ بِهِ وَيُذِيبُ عَنْكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ
61	16-15	الأنفال	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا لَقِيتُمُ الَّذِينَ كَفَرُوا زَحْفًا فَلَا تُوَلُّوهُمُ الْأَدْبَارَ * وَمَنْ يُوَلَّهُمْ يَوْمَيْدٍ دُبُرُهُ إِلَّا مَتَحَرِّفًا لِّغَتَالٍ أَوْ مَتَحَرِّفًا إِلَى فِتْنَةٍ فَقَدْ بَاءَ بِغَضَبٍ مِّنَ اللَّهِ وَمَأْوَاهُ جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ
305/295/64/62	60	الأنفال	وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ
386	15-14	التوبة	فَاقْبَلُوهُمْ بَعْدَ بَهِمِهِمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْرِجُهُمْ وَيَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيُشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ وَيُذِيبُ غَيْظَ قُلُوبِهِمْ
60	20	التوبة	الَّذِينَ آمَنُوا وَهَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ أَكْظَمُ دَرَجَةً عِنْدَ اللَّهِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْفَائِزُونَ
61	39-38	التوبة	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَا لَكُمْ إِذَا قِيلَ لَكُمْ انْفِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَنْتُمْ أَقْلْتُمْ إِلَى الْأَرْضِ أَرْضَيْتُمْ بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا مِنَ الْآخِرَةِ فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ * إِلَّا تَنْفِرُوا يُعَذِّبْكُمْ عَذَابًا أَلِيمًا وَيَسْتَبْدِلَ قَوْمًا غَيْرَكُمْ وَلَا تَضُرُّوهُ شَيْئًا وَاللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ
5	51	التوبة	قُلْ لَنْ يُبْعِثَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا
383	103	التوبة	خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ
245/120	108	التوبة	فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا
60	111	التوبة	إِنَّ اللَّهَ اشْتَرَى مِنَ الْمُؤْمِنِينَ أَنْفُسَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ بِأَنْ لَهُمْ الْجَنَّةُ يَفْزِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَيَقْتُلُونَ وَيُقْتَلُونَ وَغَدَا عَلَيْهِ حَقٌّ فِي النَّوْزَةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْقُرْآنِ وَمَنْ أَوْفَى بِعَهْدِهِ

			مِنَ اللَّهِ فَاسْتَنْبِشُوا بَيْنَكُمْ الَّذِي بَايَعْتُمْ بِهِ وَذَلِكَ هُوَ الْفُوزُ الْعَظِيمُ
109	128	التوبة	لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُم بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ
347	79-78	هود	وَجَاءَهُ قَوْمُهُ يُهْرَعُونَ إِلَيْهِ وَمِنْ قَبْلُ كَانُوا يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ قَالَ يَا قَوْمِ هَؤُلَاءِ بَنَاتِي هُنَّ أَطْهَرُ لَكُمْ فَاتَّقُوا اللَّهَ وَلَا تَخْزَوْا فِي صَنِيعِي أَنِّي أَلَيْسَ مِنْكُمْ رَجُلٌ رَّشِيدٌ قَالُوا لَقَدْ عَلِمْتُمْ مَا لَنَا فِي بَنَاتِكِ مِنْ حَقٍّ وَإِنَّكَ لَفَعْلَمٌ مَا تُرِيدُ
348	83-82	هود	فَلَمَّا جَاءَ أَمْرُنَا جَعَلْنَا عَالِيَهَا سَافِلَهَا وَأَمْطَرْنَا عَلَيْهَا حِجَابًا مِّنْ سَجَاجٍ مِّنْضُودٍ مُّسَوَّمَةٍ عِندَ رَبِّكَ وَمَا مِنْ مِنَ الظَّالِمِينَ يَبْعِدُ
373	11	الرعد	لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِّنْ أَمْرِ اللَّهِ
404	22	الرعد	وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِعَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً يَدْرُسُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أُولَئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ
463/430/392/29	28	الرعد	الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ
398/ب	7	إبراهيم	وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ
152	25-24	إبراهيم	أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ تُؤْتِي أَكْلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ
374	27	إبراهيم	يُنَبِّئُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ
299	8	النحل	وَالْحَمِيلَ وَالْبِقَالَ وَالْحَبِيرَ لِتَرْكَبُوهَا وَزِينَةً وَيَخْلُقُ مَا لَا تَعْلَمُونَ
377/24	36	النحل	وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنِ اعْبُدُوا اللَّهَ وَاجْتَنِبُوا الطَّاغُوتَ فَمِنْهُمْ مَّنْ هَدَى اللَّهُ وَمِنْهُمْ مَّنْ حَقَّتْ عَلَيْهِ الضَّلَالَةُ فسيروا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكَذِّبِينَ
399	53	النحل	وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ

179	66	النحل	وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ قَرْتٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ
162	69-68	النحل	وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ * ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سَبِيلَ رَبِّكَ ذَلَّلَا بِخُرُوجِ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ
274	81	النحل	وَجَعَلَ لَكُمْ سَرَابِيلَ قَبَسِكُمْ الْحَرَّ وَسَرَابِيلَ قَبَسِكُمْ بَأْسَكُمْ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ رَحْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تُسْلِمُونَ
402/374	97	النحل	مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَنَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ
291	111-110	النحل	هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ * يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ
430	112	النحل	وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً بِأَيْمَانِهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِّنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِيَاسِ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ
224	115	النحل	إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَيْزِرِ وَمَا أَهْلٌ لِّغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ
406	127	النحل	وَأَصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ
ب	24	الإسراء	رَبِّ ارْتَحِمْنَا كَمَا رَحِمْتَ بَنِي إِسْرَءِيلَ
339	32	الإسراء	وَلَا تَقْرَبُوا الرِّقَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاجِشَةً وَمَاءً سَبِيلًا
455	64	الإسراء	وَأَسْتَغْفِرُكَ مِنْ اسْتَقْطَعَتْ مِنْهُمْ بِصُورَتِكَ وَأَجْلَبَ عَلَيْهِمْ بِحَبْلِكَ وَزَجَلِكَ وَشَارَكُهُمْ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ وَعَذَهُمْ وَمَا يَعْبُدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلَّا عُرُورًا
437/377	82	الإسراء	وَنَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ
228	85	الإسراء	وَمَا أَوْفَيْتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا
156	26-23	مريم	فَاجَاءَهَا النَّحَاسُ إِلَى جَذْعِ الثَّخْلَةِ قَالَتْ يَا لَيْتَنِي مَسْتُ قَبْلَ هَذَا وَكُنْتُ نَسِيًا مَّنْسِيًّا فَتَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا وَهُرِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ الثَّخْلَةِ

			تَسَاقِطَ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا فَكُلْ وَاشْرَبْ وَغِنًا قَامًا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أَكَلُمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا
421	17	طه	فَلَا تَخْرُجَنَّكُمَا مِنَ الْجَنَّةِ فَتَشْقَى
146	118	طه	إِنَّ لَكَ أَلَّا تَجُوعَ فِيهَا وَلَا تَعْرَى
463/430	124	طه	وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَغْنَى
24	25	الأنبياء	وَمَا أَرْسَلْنَا مِنْ قَبْلِكَ مِنْ رَسُولٍ إِلَّا نُوحِي إِلَيْهِ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدُونِ
347	74	الأنبياء	وَلَوْ كُنَّا آتَيْنَاهُ حُكْمًا وَعِلْمًا وَنَحْيَاهُ مِنَ الْفُرْقَةِ الَّتِي كَانَتْ تَعْمَلُ الْخَبَائِثُ إِنَّهُمْ كَانُوا قَوْمَ سَوَاءٍ فَاسْمِعِينَ
404	35	الحج	وَالصَّابِرِينَ عَلَى مَا أَصَابَهُمْ
362	7-5	المؤمنون	وَالَّذِينَ هُمْ لِأُسُورِهِمْ حَافِظُونَ إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ * فَمَنْ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ
176	20	المؤمنون	وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالدِّهْنِ وَصِجْجٍ لِّلْكَافِرِينَ
395	97	المؤمنون	وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ
340	2	النور	الرَّائِيَّةَ وَالرَّائِي فَأَجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِّنْهُمَا مِائَةً جَلْدَةً وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَلْيَشْهَدْ عَذَابَهُمَا طَائِفَةٌ مِّنَ الْمُؤْمِنِينَ
421	32	النور	وَأَنْصَحُوا الْأَيَّامَ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَأَمَّا بَكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ
363	33	النور	وَلْيَسْتَغْفِرِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ
176	35	النور	اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيُّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ تُونُورٌ عَلَى نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَنْ يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ

78	63	النور	فَلْيَحْذَرِ الَّذِينَ يُخَالِفُونَ عَنْ أَمْرِهِ أَنْ تُصِيبَهُمْ فِتْنَةٌ أَوْ يُصِيبَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ
123	47	الفرقان	وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِيَنَاسَ وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا
340/339	68	الفرقان	وَالَّذِينَ لَا يَدْعُونَ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ وَلَا يَقْتُلُونَ النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَلَا يَزْنُونَ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ يَلْقَ أَثَامًا
146	79	الشعراء	وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ
347	166-165	الشعراء	أَنَّا نُورِ الدُّكْرَانَ مِنَ الْعَالَمِينَ * وَتَذَرُونَ مَا خَلَقَ لَكُمْ رَبُّكُمْ مِنْ أَرْوَاحِكُمْ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ عَادُونَ
170	23	النمل	وَأَوْثِقْ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ
183	7	القصص	وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ فَإِذَا خَفِيَ عَلَيْهِ قَالِقِيهِ فِي السِّمِّ وَلَا تَحْزَانِي وَلَا تَحْزَنِي إِنَّا زَادُوهُ إِنْسَانًا وَجَاعِلُوهُ مِنَ الْمُرْسَلِينَ
27	45	العنكبوت	إِنَّ الصَّلَاةَ تَنفَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ
422	21	الروم	وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ
123	23	الروم	وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ
429/388	41	الروم	ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ
454/316/306	6	لقمان	وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ
185	14	لقمان	وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفَصَّلَهُ فِي غَمَمَيْنِ أَنَّ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ
387	9-7	السجدة	الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ.....
376	22	الأحزاب	وَلَمَّا رَأَى الْمُؤْمِنُونَ الْأَحْزَابَ قَالُوا هَذَا مَا وَعَدَنَا اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَصَدَقَ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَمَا زَادَهُمْ إِلَّا إِيمَانًا وَتَسْلِيمًا
245	33	الأحزاب	إِنَّمَا يَرِيدُ اللَّهُ لِيُذْهِبَ عَنْكُمُ الرِّجْسَ أَهْلَ الْبَيْتِ وَيُطَهِّرَكُمْ تَطْهِيرًا

404	35	الأحزاب	وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ
1	70-71	الأحزاب	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا * يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ
390	219-218	الأحزاب	وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا الَّذِي يَرَاهُ جِئْنِ تَقُومُ * وَقَقْلَبُكَ فِي السَّاجِدِينَ
398	13	سبا	إِعْمَلُوا آلَ دَاوُدَ شُكْرًا
378	44	فاطر	وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعْجِزَهُ مِنْ شَيْءٍ فِي السَّمَاوَاتِ وَلَا فِي الْأَرْضِ إِنَّهُ كَانَ عَلِيمًا قَدِيرًا
255	64	الغافر	وَصَوِّرَكُمْ فَاخَسَنَ صُورَكُمْ
376/374	30	فصلت	إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ
375	35-34	فصلت	وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي فِي أَحْسَنِ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ * وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ
437	44	فصلت	قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَبَيِّنَاتٌ
429/388	30	الشورى	وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ
406	37	الشورى	وَالَّذِينَ يَخْتَفُونَ بَيْنَ الْأَيْمِ وَالْفَوَاحِشِ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ
406	40	الشورى	فَمَنْ عَمَّا أَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ
404	43	الشورى	وَلَكِنْ صَبَرْتَ وَعَفِرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزِيمِ الْأُمُورِ
170	25	الأحقاف	تُذَمِّرُ كُلَّ شَيْءٍ بِأَمْرِ رَبِّهَا
89	12	محمد	وَالَّذِينَ طَفَفُوا بِمَا عَمِلُوا وَيَكُلُّونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ
374	4	الفتح	هُوَ الَّذِي أَنزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِسْمَائِهِمْ وَلِلَّهِ جُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا
24	56	الذاريات	وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ
187	22	الطور	وَأَمْنَدْنَاهُمْ بِمَا كَانُوا يَلْمِزُونَ
347	37	القمر	وَلَقَدْ رَاوَدُوهُ عَنْ ضَيْفِهِ فَطَسَّاسًا أَعْيَنَهُمْ فَأَذَوْا عَذَابِي

			وَنُذِرْ
348	39	القمر	وَلَقَدْ صَبَّحَهُمْ بُكْرَةً عَذَابٌ مُسْتَقِرٌّ فَذُوقُوا عَذَابِي وَنُذِرْ
188/187	21	الواقعة	وَلَحِمٌ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ
379	23-22	الحديد	مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ * يَكِيلُ النَّاسَ عَلَى مَا فَعَلْتُمْ وَلَا تُفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ
390	18	الحشر	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مِمَّا قَدِمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ
376	6	التحريم	لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ
275/244	4	المدثر	وَيُنَادِيكَ فَطْهَرُ
195	17	الإنسان	وَيُسْأَلُونَ فِيهَا كَأْسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا
123	9	النبأ	وَجَعَلْنَا نُومَكُمْ سُبَاتًا
194	32-31	النبأ	إِنَّ لِلْمُتَّقِينَ مَفَازًا * حَدَائِقَ وَأَعْنَابًا
367	41-37	النارعات	فَأَمَّا مَنْ ظَلَمَ * وَاتَّخَذَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا * فَلَبِئْسَ الْمُجِيمُ هِيَ النَّارُ * وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَتَتَّقَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى * فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى
14	37	عبس	لِكُلِّ امْرِئٍ مِنْهُمْ يَوْمَئِذٍ شَأْنٌ يُغْنِيهِ
367	28-27	الفجر	يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً
389	10-7	الشمس	وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا * قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا
176	1	التين	وَالْزُّبُرِ وَالزَّيْتُونِ
171	2-1	العصر	وَالْعَصْرِ * إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ
441	1	الاخلاص	قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ
372	4-3	الاخلاص	لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ * وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ
441	1	الفلق	قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْعَلَمِ
441	1	الناس	قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ

فهرس الأحاديث والآثار

الرقم	طرف الحديث والآثر	اسم الراوي	الصفحة
1.	الْبِرُّ حُسْنُ الْخُلُقِ، وَالْإِثْمُ مَا خَاكَ فِي صَدْرِكَ.....	النواس	387
2.	أَتَانَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَرَأَى رَجُلًا شَعْبًا.....	جابر	276/249 277/
3.	إِتَّقُوا اللَّعَانَتَيْنِ.....	أبو هريرة	291/113
4.	إِتَّقُوا الْمَلَاعِنَ الثَّلَاثَةَ.....	معاذ بن جبل	291/113
5.	أَتَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سُبَّاطَةَ قَوْمٍ.....	حذيفة	118
6.	أَتَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِقَدَحٍ لَبَنٍ مِنَ النَّقِيعِ.....	جابر	285/104
7.	أَتَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي ثَوْبٍ ذَوْنٍ.....	مالك	276
8.	أَخْفُوا السُّوَارِبَ وَأَغْفُوا اللَّحَى.....	ابن عمر	264
9.	أُحِلَّتْ لَكُمْ مَيْتَتَانِ وَدَمَانِ.....	ابن عمر	188
10.	أَخْبَرُونِي بِشَجَرَةٍ مَثَلُهَا مَقْتَلُ الْمُسْلِمِ.....	ابن عمر	152
11.	إِخْتَفَى إِبْرَاهِيمُ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَهُوَ ابْنُ ثَمَانِينَ سَنَةً بِالْقُدُومِ...	أبو هريرة	256
12.	أَخَذَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِيَدِي فَانْطَلَقْتُ مَعَهُ.....	عبد الرحمن بن عوف	457
13.	إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ.....	البراء بن عازب	129/127
14.	إِذَا اسْتَقْبَضَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ فَلَا يَغْمِسْ يَدَهُ فِي الْإِنَاءِ.....	أبو هريرة	116
15.	إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا، فَلَا يَمْسَحْ يَدَهُ.....	ابن عباس	71
16.	إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْكُلْ بِيَمِينِهِ.....	ابن عمر	78/76
17.	إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ، فَلْيَذْكُرْ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى.....	عائشة	74
18.	إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْقُضْ فِرَاشَهُ.....	أبو هريرة	128
19.	إِذَا تَوَضَّأَ أَحَدُكُمْ فَلْيَجْعَلْ فِي أَنْفِهِ مَاءً.....	أبو هريرة	271

248	أبو هريرة	20. إِذَا تَوَضَّأَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْتَنْشِقْ.....
247	أبو هريرة	21. إِذَا تَوَضَّأَ الْعَبْدُ الْمُسْلِمُ أَوْ الْمُؤْمِنُ فَعَسَلَ وَجْهَهُ.....
271	لقيط بن صبرة	22. إِذَا تَوَضَّأَتْ فَمَضْمَضَ.....
395/76	جابر	23. إِذَا دَخَلَ الرَّجُلُ بَيْتَهُ فَذَكَرَ اللَّهَ عِنْدَ دُخُولِهِ وَعِنْدَ طَعَامِهِ.....
71	أنس	24. إِذَا سَقَطَتْ لُقْمَةٌ أَحَدِكُمْ.....
321	ابن عباس	25. إِذَا سَمِعْتُمْ بِهِ بِأَرْضٍ فَلَا تَقْدُمُوا عَلَيْهِ.....
96	قتادة	26. إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَتَنَفَّسْ فِي الْإِنَاءِ.....
419	أبو ذر	27. إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ.....
288	أبو هريرة	28. إِذَا قَامَ أَحَدُكُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَلَا يَبْصُقْ أَمَامَهُ.....
142	أبو هريرة	29. إِذَا كَانَ أَحَدُكُمْ فِي الشَّمْسِ.....
334	أبو هريرة	30. إِذَا وَقَعَ الذَّبَابُ فِي إِنَاءٍ أَحَدِكُمْ.....
330	أبو هريرة	31. إِذَا وَلَغَ الْكَلْبُ فِي إِنَاءٍ أَحَدِكُمْ فَلْيَرْفُقْهُ.....
420	سعد	32. أَرْبَعٌ مِنَ السَّعَادَةِ.....
297	سلمة	33. أَرَدَفَنِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَرَاءَهُ.....
308	سلمة بن الأكوع	34. اِرْمُوا بَنِي إِسْمَاعِيلَ فَإِنَّ أَبَاكُمْ كَانَ زَايِمًا.....
18	أبو بكر	35. إِسْأَلُوا اللَّهَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ.....
409	سليمان بن صرد	36. اِسْتَبَّ رَجُلَانِ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. فَجَعَلَ أَحَدُهُمَا تَحْمِرَ عَيْنَاهُ وَتَنْتَفِخَ أَوْدَاجَهُ.....
163	أبو سعيد	37. اسْقِهِ عَسَلًا.....
360	أنس	38. اصْنَعُوا كُلَّ شَيْءٍ إِلَّا التَّكَاخَ.....
435	عوف	39. اِغْرَضُوا عَلَيَّ رِقَاقَكُمْ.....
395	ابن عباس	40. اَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ.....
15	ابن عباس	41. اِغْتَنِمِ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ.....
439	أبو أمامة	42. اِقْرَءُوا سُورَةَ الْبَقَرَةِ فَإِنَّ أَخْذَهَا بَرَكَةٌ.....

267	أنس	43. أَكْثَرْتُ عَلَيْكُمْ فِي السِّوَاكِ.
388	أبو هريرة	44. أَكْمَلُ الْمُؤْمِنِينَ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا.....
295/65 305	عقبة بن عامر	45. أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّئِيَّةَ.....
285/104	جابر	46. أَلَا حَمْرَتُهُ وَلَوْ تَغَرَّضَ عَلَيْهِ عُودًا.....
390	عمر	47. أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ.....
433	عائشة	48. أَتَلْبِيْنَةُ مَحْمُومَةٌ لِقُودِ الْمَرِيضِ.....
458	أبو هريرة	49. الْجَرَسُ مَزَامِيرُ الشَّيْطَانِ.....
390	عمر	50. حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تَحَاسِبُوا.....(أثر)
260	عدد من الصحابه	51. الْحَتَانُ سُنَّةٌ لِلرِّجَالِ، مَكْرَمَةٌ لِلنِّسَاءِ.....
419	عائشة	52. الرَّحِمُ مُعَلَّقَةٌ بِالْعَرْشِ.....
27	أم سلمة	53. الصَّلَاةُ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ.....
27	أبو هريرة	54. الصَّلَاةُ الْخَمْسُ، وَالْجُمُعَةُ إِلَى الْجُمُعَةِ كَفَّارَاتٌ.....
51	أبو هريرة	55. الْغُفْرَةُ إِلَى الْغُفْرَةِ كَفَّارَةٌ لِمَا بَيْنَهُمَا.....
444	ابن عباس	56. الْغَيْنُ حَقٌّ. وَلَوْ كَانَ شَيْءٌ سَابِقَ الْقَدَرِ سَبَقَتْهُ الْغَيْنُ.....
253	أبو هريرة	57. الْفِطْرَةُ خَمْسٌ أَوْ خَمْسٌ مِنَ الْفِطْرَةِ.....
182/91	أبو هريرة	58. اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ؛ إِنْ كُنْتَ لِاعْتَمِدَ.....(أثر)
19	ابن عمر	59. اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَاقِبَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ.....
110	أنس	60. اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبْثِ وَالْخَبَائِثِ.
394	أنس	61. اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ.....
139	صخر	62. اللَّهُمَّ بَارِكْ لِأُمِّي فِي بُكُورِهَا.....
19	ابن عمر	63. اللَّهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوْفَاها.....
146/123	عبد الله بن عمرو	64. أَلَمْ أَخْبِرْ أَنَّكَ تَقُومُ اللَّيْلَ وَتَصُومُ النَّهَارَ؟.....
329	عبد الله بن	65. أَمْرُ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِقَتْلِ الْكِلَابِ.....

المفصل		
287	عائشة	66. أَمَرَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِنَاءَ الْمَسَاجِدِ.....
1	ابن مسعود	67. إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ. نَحْمَدُهُ وَنُسْتَعِينُهُ.....
447	زينب	68. إِنَّ الرُّقَى وَالْتَّمَائِمَ وَالْتَّوَلَةَ شِرْكٌ.....
396	الحارث	69. إِنَّ اللَّهَ أَمَرَ نَجِيَّ بْنِ زَكْرِيَّا بِخَفْسِ كَلِمَاتٍ.....
440	النعمان	70. إِنَّ اللَّهَ كَتَبَ كِتَابًا قَبْلَ أَنْ يَخْلُقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ.....
208	ابن مسعود	71. إِنَّ اللَّهَ لَمْ يَجْعَلْ شِفَاءَكُمْ فِيَمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ. (اثر)
226	جابر	72. إِنَّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ حَرَّمَ بَيْعَ الْخَمْرِ.....
89	أبو هريرة	73. إِنَّ الْمُؤْمِنَ يَأْكُلُ فِي مَعَى وَاجِدٍ.....
71	جابر	74. أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَمَرَ بَلْعَ الْأَصَابِعِ.....
121	أبو هريرة	75. أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَوَضَّأَ فَلَمَّا اسْتَنْجَى.....
99	أنس	76. أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَجَعَ عَنِ الشَّرْبِ قَائِمًا.....
441/130	عائشة	77. أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ.....
33	ابن مسعود	78. أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يُسَلِّمُ عَنْ يَمِينِهِ.....
443/441	عائشة	79. أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَنْفُثُ عَلَى نَفْسِهِ.....
142	رجل من أصحاب النبي	80. أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَى أَنْ يُجْلَسَ بَيْنَ الصَّبْحِ وَالظَّهِرِ.....
96	أبو سعيد الخدري	81. أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَى عَنِ الشَّفْحِ فِي الشَّرَابِ.....
242	جابر	82. أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَى يَوْمَ خَيْرٍ عَنْ لُحُومٍ.....
413	أنس	83. أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ لِي: «يَا ذَا الْأُذُنَيْنِ!»
405	أبو سعيد	84. أَنَّ أَنَسًا مِنَ الْأَنْصَارِ سَأَلُوا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَأَعْطَاهُمْ.....
26	أبو هريرة	85. إِنَّ أَوَّلَ مَا يُحَاسَبُ بِهِ الْعَبْدُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ عَمَلِهِ صَلَاتُهُ...
20	أبو هريرة	86. إِنَّ أَوَّلَ مَا يُسْأَلُ عَنْهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ يَفْنِي الْعَبْدَ مِنَ النَّعِيمِ.....
195/80	أنس	87. إِنَّ خِيَاطًا دَعَا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِبَطْنِهِ.....

414	أنس	88. أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! احْمَلْنِي.....
288	أبو هريرة	89. أَنَّ رَجُلًا أَسْوَدَ أَوْ امْرَأَةً سَوْدَاءَ كَانَ يَقُمُّ الْمَسْجِدَ.....
79	إياس	90. أَنَّ رَجُلًا أَكَلَ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.....
406	أبو هريرة	91. أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي. قَالَ: لَا تَغْضَبُ.....
206	جابر	92. أَنَّ رَجُلًا قَدِيمَ مِنْ جَيْشَانَ.....
107	أبو هريرة	93. أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَكَلَ كَبْشَ شَاةٍ.....
329	ابن عمر	94. أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَمَرَ بِقَتْلِ الْكَلَابِ.....
444	أبو أمامة	95. أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَرَجَ؛ وَسَارُوا مَعَهُ.....
60	أبو هريرة	96. أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سُئِلَ: أَيُّ الْعَمَلِ أَفْضَلُ؟ فَقَالَ: «إِيمَانٌ بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ.....
299/63	ابن عمر	97. أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَابَقَ بَيْنَ الْحَيْلِ.....
183/107	ابن عباس	98. أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ شَرِبَ لَبَنًا فَمَضْمَضَ.....
443	عائشة	99. أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا اشْتَكَى الْإِنْسَانَ الشَّيْءَ مِنْهُ.....
31	مالك بن الحويرث	100. أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا كَبَّرَ رَفَعَ يَدَيْهِ حَتَّى يَحَاضِيَ بِمَا أُذُنِهِ.....
308	ابن عمر	101. إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَعَنَ مَنْ أَخَذَ شَيْئًا فِيهِ الرُّوحَ غَرْصًا.....
236	أبو ثعلبة	102. أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَى عَنْ أَكْلِ كُلِّ ذِي نَابٍ مِنَ الْمَيْتَاعِ.....
133	أنس	103. أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ؛ قَالَ: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا.....
134	أنس	104. أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، كَانَ يَعْلَمُهُمْ مِنَ الْقُرَعِ كَلِمَاتٍ.....

136	أبو برزة	105 أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، كَانَ يَكْرَهُ التَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ.....
309		106 أَنَّ رُكَانَةَ صَارَعَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.....
228/208	وائل الحضرمي	107 أَنَّ طَارِقَ ابْنِ سُوَيْدٍ الْجَعْفِي سَأَلَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، عَنْ الْخَمْرِ، فَنَهَاها.....
37	سهل بن سعد	108 إِنَّ فِي الْجَنَّةِ بَابًا يُقَالُ لَهُ الرَّيَّانُ.....
106	جابر	109 إِنَّ فِي السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزِلُ فِيهَا وَبَاءٌ.....
154	عائشة	110 إِنَّ فِي عَجْوَةِ الْعَالِيَةِ شِفَاءٌ.....
163	جابر	111 إِنَّ كَانَ فِي شَيْءٍ مِنْ أَدْوِيَّتِكُمْ.....
254	عمار بن ياسر	112 إِنَّ مِنَ الْفِطْرَةِ الْمَضْمُضَةِ.....
279	ابن عباس	113 إِنَّ مِنْ خَيْرِ أَكْحَالِكُمُ الْإِقْمَدُ.....
169	عائشة	114 إِنَّ هَذِهِ الْحَبَّةَ السُّودَاءَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ.....
110	زيد بن أرقم	115 إِنَّ هَذِهِ الْحُشُوشَ مُخْتَصَرَةٌ.....
125	أبو هريرة	116 إِنَّ هَذِهِ النَّارَ إِنَّمَا هِيَ عَذْوٌ لَكُمْ.....
438	أبو سعيد الخدري	117 انْطَلَقَ نَفَرٌ مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي سَفَرَةٍ سَافَرُوهَا.....
399	أبو هريرة	118 انْظُرُوا إِلَى مَنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ.....
49	عبد الله بن عمرو	119 إِنَّكَ لَتَصُومُ الدَّهْرَ وَتَقُومُ اللَّيْلَ؟.....
99	أبو هريرة	120 أَنَّهُ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - رَأَى رَجُلًا يَشْرَبُ قَالِمًا فَقَالَ لَهُ: «فَه».....
52	أبو ذر	121 أَنَّهُ [أَبُو ذَرٍّ] حَضَرَ إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَهُوَ يَطُوفُ بِالْبَيْتِ.....
267	ابن عباس	122 أَنَّهُ بَاتَ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذَاتَ لَيْلَةٍ.....
85	أسماء	123 أَنَّهَا كَانَتْ إِذَا تَرَدَّتْ غَطَّتُهُ شَيْئًا حَتَّى يَذْهَبَ فَوْزُهُ.....
264	ابن عمر	124 أَنْهَكُوا الشَّوَارِبَ وَأَغْفُوا اللَّحَى.....

125	إِنِّي لَأَعْقِلُ نَجَّةَ نَجَّهَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنْ دَلْوٍ فِي دَارِنَا.....	محمود بن الربيع	413
126	إِيَّاكُمْ وَالْبَطْنَةَ فَإِنَّمَا مَكْسَلَةٌ عَنِ الصَّلَاةِ..... (أثر)	عمر	91
127	إِيَّاكُمْ وَالْوَصَالَ.	أبو هريرة	145
128	الْأَيَّانِ مِنْ آخِرِ سُورَةِ الْبَقَرَةِ مَنْ قَرَأَهَا فِي لَيْلَةٍ كَفَّاهُ.	أبو مسعود	440/133
129	أَيُّكُمْ يُحِبُّ أَنْ يُغْرَضَ اللَّهُ عَنْهُ؟.....	جابر	289
130	الْإِيمَانُ يَضَعُ وَيُسَبِّحُونَ أَوْ يَضَعُ وَيُسَبِّحُونَ شُعْبَةً.....	أبو هريرة	290
131	أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ لَا يَقْبَلُ إِلَّا طَيِّبًا.....	أبو هريرة	147
132	أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ فَرَضَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ الْحَجَّ فَحُجُّوا.....	أبو هريرة	51
133	بَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ جَالِسًا.....	عبد الرحمن بن حسنة	117
134	الْبَرَاءُ فِي الْمَسْجِدِ خَطِيئَةٌ.....	أنس	288
135	الْبَسُوا الْبَيَاضَ.....	سمرة	275
136	الْبَسُوا مِنْ ثِيَابِكُمُ الْبَيَاضَ.....	ابن عباس	275
137	بَعَثَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَمَرَ عَلَيْنَا أَبَا عبيدة	جابر	65
138	بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ.....	ابن عمر	26
139	بَيْنَ الرَّجُلِ وَبَيْنَ الشِّرْكِ أَوْ الْكُفْرِ تَرْكُ الصَّلَاةِ.	جابر	26
140	بَيْنَمَا رَجُلٌ يَمْشِي بِطَرِيقٍ وَجَدَ غَضَنَ شَوْكَ عَلَى الطَّرِيقِ...	أبو هريرة	290
141	بَيْنَمَا هُوَ يُحَدِّثُ الْقَوْمَ . وَكَانَ فِيهِ مُزَاخٌ . بَيْنَا يَضْحَكُهُمْ فُطِعَنَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.....	أسيد	414
142	بَيْنَمَا هُوَ ، لَيْلَةً ، يَقْرَأُ فِي مِرْبَدِهِ إِذْ جَالَتْ فَرَسُهُ.....	أسيد	393
143	تَسَخَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّخُورِ بَرَكَةً.	أنس	46
144	تَعَلَّمُوا مِنْ أَنْسَابِكُمْ مَا تَصِلُونَ بِهِ أَرْحَامَكُمْ.....	أبو هريرة	418
145	ثُمَّ دَخَلْتُ الْمَسْجِدَ فَصَلَّيْتُ فِيهِ رَكْعَتَيْنِ.....	أنس	179
146	جَاءَ عُمَرَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ فَقَالَ : يَا رَسُولَ اللَّهِ ! هَلَكْتُ.....	ابن عباس	351
147	جَذَبَ لَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ السَّمَرَ.....	ابن مسعود	136

148	جُرُوا الشَّوَارِبَ وَأَرْخُوا اللَّحَى.....	أبو هريرة	264
149	حَبِيبٌ إِلَيَّ مِنَ الدُّنْيَا النَّسَاءُ وَالطَّيِّبُ.....	أنس	381/280
150	حَرَّمَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَغْنِي يَوْمَ خَيْبَرَ.....	جابر	236
151	خَرَجْتُ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي بَعْضِ أَسْفَارِهِ وَأَنَا جَارِيَةٌ.....	عائشة	297/63
152	خَرَجْتُ وَأَنَا مُتِمَّةٌ فَاتَيْتُ الْمَدِينَةَ..... (أثر)	أسماء	158
153	خَرَجْنَا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَى خَيْبَرَ فَلَمَّا كُنَّا بِالصَّفْهَاءِ.....	سويد بن النعمان	107
154	الْحَمْرُ مَا خَامَرَ الْعَقْلَ. (أثر)	عمر	204
155	خَمْسُ صَلَوَاتٍ كَتَبَهُنَّ اللَّهُ عَلَى الْعِبَادِ.....	عبادة	27
156	خَمْسٌ مِنَ الدَّوَابِّ كُلُّهُنَّ فَاسِقٌ.....	عائشة	241
157	دَخَلَ أَبُو بَكْرٍ وَعِنْدِي جَارِيَتَانِ مِنْ جَوَارِي الْأَنْصَارِ.....	عائشة	460
158	دَخَلْتُ إِفْرَاقَةَ النَّارِ فِي هِرَّةٍ حَبَسْتُهَا.....	أبو هريرة	312
159	دَخَلْتُ عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي بَيْتِهِ وَعِنْدَهُ هَذَا الدِّبَاءُ.....	جابر	195
160	دَعْ مَا يَرِيكَ إِلَى مَا لَا يَرِيكَ.....	الحسين	429
161	رَأْسُ الْأَمْرِ الْإِسْلَامُ وَعَمُودُهُ الصَّلَاةُ.....	معاذ	26
162	رَأَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَجُلًا مُضْطَجِعًا....	أبو هريرة	140
163	رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُقْعِبًا يَأْكُلُ ثَمَرًا.....	أنس	84
164	رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ الرُّطَبَ بِالْقِثَاءِ.....	عبد الله بن جعفر	93
165	رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَلْعَقُ أَصَابِعَهُ الثَّلَاثَ مِنَ الطَّعَامِ.....	كمب بن مالك	71
166	رَأَيْتُ جَابِرَ بْنَ عَبْدِ اللَّهِ وَجَابِرَ بْنَ عَمِيرٍ الْأَنْصَارِيَّ يَرْتَمِيَانِ فَمَلَّ أَحَدُهُمَا فَجَلَسَ.....	عطاء بن أبي رباح	303/64
167	رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا تَوَضَّأَ يَدْلُكُ....	المستورد	250

143	أبو هريرة	168	رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم قاعداً في.....
31	أبو حميد	169	رأيتُه إذا كَبُرَ جعل يديه حذاء منكبيه.....
303	ابن عباس	170	رُحِمَا قال لي عمر بن الخطاب تُعال أبايُك في الماء.... (أثر)
340	ابن مسعود	171	سئل رسول الله صلى الله عليه وسلم أي الذنب عند الله أكبر؟ قال: «أَنْ تُفَعِّلَ لِلَّهِ نِدَاً وَهُوَ خَلَقَكَ.....
451	عائشة	172	سأل أناس رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الكُفَّان.....
27	ابن مسعود	173	سألت رسول الله صلى الله عليه وسلم أي العمل أفضل؟ قال: الصلاة لوقتها.....
197	أبو حازم	174	سألت سهل بن سعد؛ فقلت: هل أكل رسول الله صلى الله عليه وسلم التَّقِيَّ؟.....
299	ابن عمر	175	سبق النبي صلى الله عليه وسلم بين الخيل.....
111	علي	176	سِتْرُ مَا بَيْنَ أَعْيُنِ الْجَنِّ وَعُزْرَاتِ بَنِي آدَمَ.....
307	عقبة بن عامر	177	سَتَفْتَحُ عَلَيْكُمْ أَرْضُونَ، وَيَكْفِيكُمْ اللَّهُ.....
458	نافع	178	سمع ابن عمر مزمراً، قال: فوضع أصبعه في أذنيه.....
267/4	عائشة	179	السِّوَاكُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ.....
162	ابن عباس	180	السِّقَاءُ فِي ثَلَاثَةِ.....
400	خباب بن الارت	181	شكونا إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، وهو متوسد بردة له في ظل الكعبة.....
39	أبو هريرة	182	الصَّوْمُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ.....
443	عثمان بن أبي العاص	183	صَنَعَ يَدَكَ عَلَى الَّذِي تَأْتَمُّ مِنْ جَسَدِكَ. وَقُلْ: بِاسْمِ اللَّهِ، ثَلَاثًا.....
321	سعد	184	الطَّاعُونَ رَجَزٌ أَوْ عَذَابٌ أُرْسِلَ عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ.....
91	أبو هريرة	185	طَعَامُ الْإِثْنَيْنِ كَمَا فِي الثَّلَاثَةِ.....
91	جابر	186	طَعَامُ الْوَاحِدِ يَكْفِي الْإِثْنَيْنِ.....
285	سعد	187	طَهَّرُوا أَلْبَسَتَكُمْ.....
281	أبو هريرة	188	طِيبُ الرِّجَالِ مَا ظَهَرَ رِيحُهُ وَخَفِيَ لَوْنُهُ.....

398/375 405/	صهيب	عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ.....	189
154	أبو هريرة	الْعَجْوَةُ مِنَ الْجَنَّةِ وَفِيهَا شِفَاءٌ مِنَ السُّمِّ.....	190
289	أبو ذر	عَرِضْتُ عَلَى أَعْمَالِ أُمِّي حَسَنَتَهَا وَسَيِّئَهَا.....	191
253	عائشة	عَشْرٌ مِنَ الْفِطْرَةِ: قَصُّ الشَّارِبِ.....	192
279	علي	عَلَيْكُمْ بِالْإِثْمِدِ فَإِنَّهُ مَنبَتَةٌ لِلشَّعْرِ.....	193
410	ابن عباس	عَلِّمُوا، وَبَشِّرُوا، وَلَا تُعَسِّرُوا.....	194
279	ابن عمر	عَلَيْكُمْ بِالْإِثْمِدِ فَإِنَّهُ يَجْلُو الْبَصَرَ.....	195
170	ابن عمر	عَلَيْكُمْ بِهَذِهِ الْحَبَّةِ السُّودَاءِ.....	196
250	أبو سعيد	غُسِّلَ يَوْمَ الْجُمُعَةِ وَاجِبٌ عَلَى كُلِّ مُحْتَلِمٍ.....	197
125/105 286/	جابر	غَطُّوا الْإِنَاءَ، وَأَوْكُوا السِّقَاءَ، وَأَغْلِقُوا الْبَابَ وَأَطْفِئُوا السِّرَاجَ.....	198
286/105	جابر	غَطُّوا الْإِنَاءَ، وَأَوْكُوا السِّقَاءَ، وَأَغْلِقُوا الْبَابَ فَإِنَّ فِي السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزِلُ فِيهَا وَبَاءٌ.....	199
459	ابن مسعود	الْعِنَاءُ يُنْبِتُ التِّقَاقَ كَمَا يُنْبِتُ الْمَاءُ الزَّرْعَ.....(أثر)	200
371	عمر	فَاخْبِرْنِي عَنِ الْإِيمَانِ. قَالَ: أَنْ تُؤْمِنَ بِاللَّهِ، وَمَلَائِكَتِهِ.....	201
1	جابر	فَإِنَّ خَيْرَ الْحَدِيثِ كِتَابُ اللَّهِ.....	202
52	أنس	فَرِحَ سَقْفُ بَيْتِي وَأَنَا بِمَكَّةَ.....	203
187	أنس	فَضَّلَ عَائِشَةُ عَلَى النِّسَاءِ كَفَضَّلِ الثَّرِيدُ.....	204
189	ثوبان	فَمَا تُحَفَّتُهُمْ حِينَ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ؟ قَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: زِيَادَةُ كَبِدِ الثُّونِ.....	205
334	أبو سعيد	فِي أَحَدِ جَنَاحَيْ الدُّبَابِ سُمٌّ، وَفِي الْآخَرِ شِفَاءٌ.....	206
169	أبو هريرة	فِي الْحَبَّةِ السُّودَاءِ شِفَاءٌ.....	207
170	أسامة	فِي الْحَبَّةِ السُّودَاءِ شِفَاءٌ.....	208
431	أسامة	قَالَتِ الْأَعْرَابُ يَا رَسُولَ اللَّهِ! أَلَا تَنْدَاوِي؟ قَالَ: نَعَمْ.....	209
399	المغيرة	قَامَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَتَّى تَوَرَّعَتْ قَدَمَاهُ.....	210
403	عبد الله بن	قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ وَرَزَقَ كَقَافًا.....	211

	عمر		
212	فد علمكم نبيكم كل شيء حتى الخراءة.....	سلمان	109/68 121
213	قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَا تَقِيلُ.....	أنس	144
214	كان ابن عمر لا يأكل حتى يؤتى بمسكين يأكل معه.....	نافع	89
215	كان ابن عمر يمزح وينشد الشعر.....	ابن سيرين	415
216	كان ابنُ لَإِي طَلْحَةَ يَشْتَكِي.....	أنس	158
217	كان إذا اشتكى رسول الله صلى الله عليه وسلم رفاه جبريل.....	عائشة	445
218	كان أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم يتبادحون بالبطيخ.....	بكر بن عبد الله	415
219	كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا خَزَنَهُ أَمَرَ صَلَّى.....	حذيفة	381
220	كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا خَزَنَهُ أَمَرَ أو فزعه نادى بلالاً: «أرحنا بها».....	رجل من خزاعة	381/29
221	كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا خَرَجَ لِحَاجَتِهِ أَجِيءَ.....	أنس	248/120
222	كان النبي صلى الله عليه وسلم يأكل طعاماً في ستة.....	عائشة	75
223	كان النبي صلى الله عليه وسلم يُعْجِبُهُ التَّيْمُنُ.....	عائشة	278
224	كان النبي صلى الله عليه وسلم يُعَوِّذُ الْحَسَنَ وَالْحُسَيْنَ.....	ابن عباس	446
225	كان أنس لا يرد الطيب.....	ثمامة	280
226	كان رجل يقرأ سورة الكهف وإلى جانبه حصان.....	البراء	393
227	كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا اشتكى منا إنساناً، مسح يمينه.....	عائشة	443
228	كان النبي صلى الله عليه وسلم أحسن الناس خلقاً فارسلني يوماً لحاجة.....	أنس	413
229	كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يَأْمُرُنَا إِذَا أَخَذْنَا مُضِجَعَنَا أَنْ نَقُولَ: اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ.....	أبو هريرة	131
230	كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يَأْمُرُنَا أَنْ نَضَنَعَ.....	عروة عن	287

حدثه من أصحاب النبي	المساجد.....	
441	كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يتعوذ من الجانِّ وعَيْنِ الإنسان.....	231
97	كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يَتَنَقَّسُ فِي الشَّرَابِ..	232
157/47	كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يَفْطِرُ عَلَى رُطَبَاتٍ..	233
322	كان في وفد ثقيف رجلٌ مجذوم فارسل إليه النبي صلى الله عليه وسلم.....	234
288	كَانَ يَأْمُرُنَا بِالْمَسَاجِدِ أَنْ نَصْنَعَهَا فِي دِيَارِنَا.....	235
350	كانت اليهود تقول إذا جامعها من ورائها.....(أثر)	236
301	كانت ناقةً لرسول الله صلى الله عليه وسلم تُسَمَّى العَضْبَاءُ.....	237
79	كانت يَدُ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْيُمْنَى لِطُهُورِهِ وَطَعَامِهِ.....	238
88	كُفَّ عَنَّا جُشَاءُكَ.....	239
236	كُلُّ ذِي نَابٍ مِنَ السَّبَاعِ فَكُلُّهُ حَرَامٌ.	240
284/36	كُلُّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ.....	241
461/306	كُلُّ مَا يَلْهُو بِهِ الرَّجُلُ الْمُسْلِمُ بِاطِلٍ.....	242
205	كُلُّ مُسْكِرٍ حَرَمٌ وَكُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ.....	243
422	كَلَّا أَبْشِرْ! فَوَاللَّهِ لَا يُخْزِيكَ اللَّهُ أَبَدًا، فَوَاللَّهِ إِنَّكَ لَتَصِلُ الرَّحِمَ.....	244
177	كُلُّوا الزَّيْتِ وَأُذْهِنُوا بِهِ.....	245
191	الْكُفَاءُ مِنَ الْمَرْءِ.....	246
75	كُنَّا إِذَا حَضَرْنَا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَمْ نَضَعُ....	247
187	كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي دَعْوَةٍ.....	248
78/74	كنت غلاماً في حجر رسول الله صلى الله عليه وسلم،	249

	سلمة	وكانت يدي تطيش في الصَّخْفَةِ.....	
180	ابن عباس	كنت في بيت ميمونة، فدخل رسول الله صلى الله عليه وسلم ومعه خالد بن الوليد.....	250
82	أبو جحيفة	لا أَكُلْ مُتَكِنًا.....	251
78	جابر	لا تَأْكُلُوا بِالشَّمَالِ.....	252
125	ابن عمر	لا تَشْرَبُوا النَّارَ فِي بُيُوتِكُمْ حِينَ تَنَامُونَ.	253
394	أبو هريرة	لا تَجْعَلُوا بُيُوتَكُمْ مَقَابِرَ.....	254
259	أم عطية	لا تُنْهَكِي فَإِنَّ ذَلِكَ أَخْطَى لِلْمَرْأَةِ.....	255
50	أنس	لا تُوَاصِلُوا.....	256
300	أبو هريرة	لا سَبَقَ إِلَّا فِي حُفٍ.....	257
215/148 /261/ 311	جمع من الصحابية	لا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ.	258
322	أبو هريرة	لا عَذْوَى وَلَا طَبِيرَةَ وَلَا هَامَةَ وَلَا صَفَرَ.....	259
85	أبو هريرة	لا يُؤْكَلُ طَعَامٌ حَتَّى يَذْهَبَ بُخَارُهُ.	260
449	أبو بشر	لا يَبْقَيْنَ فِي رَقَبَةٍ بَعِيرٍ قِلَادَةً.....	261
291/113	أبو هريرة	لا يَبُولَنَّ أَحَدُكُمْ فِي الْمَاءِ الدَّائِمِ.....	262
286/213 292/	عبد الله بن مغفل	لا يَبُولَنَّ أَحَدُكُمْ فِي مُسْتَحَبِّهِ.....	263
277	ابن مسعود	لا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ كَانَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبَرٍ.....	264
46	سهل بن سعد	لا يَزَالُ النَّاسُ بِخَيْرٍ مَا عَجَّلُوا الْفِطْرَ.	265
99	أبو هريرة	لا يَشْرَبَنَّ أَحَدٌ مِنْكُمْ قَائِمًا.....	266
344	أبو سعيد	لا يَنْظُرُ الرَّجُلُ إِلَى عَوْرَةِ الرَّجُلِ.....	267
348	ابن عباس	لا يَنْظُرُ اللَّهُ إِلَى رَجُلٍ أَتَى رَجُلًا.....	268
351	أبو هريرة	لا يَنْظُرُ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ إِلَى رَجُلٍ جَامَعَ امْرَأَتَهُ فِي دُبُرِهَا.	269
/222/15 324	عبد الرحمن بن عوف	لا يُوْرِدُ مَرَضٌ عَلَى مُصْبِحٍ.....	270

271	لا ! وَلَكِنَّهُ لَمْ يَكُنْ بِأَرْضِ قَوْمِي فَأَجِدُنِي أَعَافُهُ.	ابن عباس	94
272	لَتَتَّبِعَنَّ سَنَنَ مَنْ قَبْلَكُمْ.....	أبو سعيد	15
273	لَعَنَ اللَّهُ الْخَمْرَ وَشَارِبَهَا وَسَاقِيَهَا.....	ابن عمر	206
274	لَعَنَ اللَّهُ مَنْ عَمِلَ عَمَلِ قَوْمِ لُوطٍ.	ابن عباس	353/348
275	لَعْدُوَّةٌ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَوْ زَوْجَةٌ.....	أنس	60
276	لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ.....	جابر	431
277	لَمَّا قَدِمَ الْمُهَاجِرُونَ الْمَدِينَةَ عَلَى الْأَنْصَارِ..... (أثر)	أم سلمة	351
278	لَوْ يَعْلَمُ الَّذِي يَشْرَبُ وَهُوَ قَائِمٌ.....	أبو هريرة	99
279	لَوْلَا أَنْ أَشَقُّ عَلَى أُمَّتِي لِأَمْرَتِهِمْ بِالسَّيِّئَاتِ.....	أبو هريرة	267/248
280	لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ.....	أبو هريرة	407
281	لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ.....	أبو هريرة	402
282	لَيَكُونَنَّ مِنْ أُمَّتِي أَقْوَامٌ يَسْتَحِلُّونَ الْحِرَّ وَالْحَرِيرَ.....	أبو مالك أو أبو عامر الأشعري	455
283	مَا أَسْكَرَ كَثِيرُهُ فَقَلِيلُهُ حَرَامٌ.	جابر	213
284	مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً.....	أبو هريرة	431
285	مَا تَعْدُونَ الرُّقُوبَ فِيكُمْ.....	ابن مسعود	407
286	مَا عَابَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طَعَامًا قَطْ.....	أبو هريرة	94
287	مَا عَلَى أَحَدِكُمْ لَوْ اشْتَرَى ثَوْبَيْنِ لِيَوْمِ الْجُمُعَةِ.....	عبد الله بن سلام	276
288	مَا عَلَى الْأَرْضِ مُسْلِمٍ يَدْعُو اللَّهَ بِدَعْوَةٍ.....	عبادة	57
289	مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ.....	مقدام بن معديكرب	65/41 87
290	مَا مِنْ شَيْءٍ يُوضَعُ فِي الْمِيزَانِ أَثْقَلُ مِنْ حُسْنِ الْخَلْقِ.....	أبو الدرداء	388

92	ابن عمر	291 ما ملأت بطني طعاماً منذ أربعين سنة.....(أثر)
292	أنس	292 ما من مسلم يغرس غرساً أو يزرع زرعاً.....
292	جابر	293 ما من مسلم يغرس غرساً.....
428	أبو سعيد/ أبو هريرة	294 ما يصيب المسلم من نصب.....
58/53	جابر	295 ماء زمزم لما شرب له.
120	عائشة	296 من أزوجكن أن يستطيعوا بالماء.....
310	عبد الله بن عمرو	297 المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده.....
354	ابن عباس	298 من أتى بهيمة فلا حد عليه. (أثر)
451	صفية	299 من أتى عرافاً فسأله عن شيء.....
452	أبو هريرة	300 من أتى كاهناً أو عرافاً فصدقه بما يقول.....
418	أنس	301 من أحب أن ينسط له في رزقه.....
20	عبيد الله بن محصن	302 من أصبح منكم آمناً في سربه.....
328	ابن عمر	303 من اقتنى كلباً إلا كلب ماشية.....
329	سفيان بن أبي زهير	304 من اقتنى كلباً لا يغني عنه زرعاً ولا ضرعاً.....
198	جابر	305 من أكل لوماً أو بصلاً فليعتزلنا.....
198	أبو سعيد	306 من أكل من هذه الشجرة الخبيثة.....
198	جابر	307 من أكل من هذه الشجرة المنيئة.....
253	ابن عمر	308 من الفطرة: خلق القانة.....
328	أبو هريرة	309 من أمتك كلباً فإنه ينقص.....
141	بعض أصحاب رسول الله	310 من بات فوق باب لئس له إجاز.....
154	سعد	311 من تصبّع كل يوم سبع تمرات غخوة.....

448	عقبة بن عامر	312	مَنْ تَعَلَّقَ قِيَمَةً فَلَا أَمَّ إِلَّا اللَّهُ لَهُ.....
51	أبو هريرة	313	مَنْ حَجَّ لِلَّهِ فَلَمْ يَرْفُثْ.....
117	عائشة	314	مَنْ حَدَّثَكُمْ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَقُولُ قَائِمًا فَلَا تُصَدِّقُوهُ.....
421	نافع بن عبد الحارث	315	مِنْ سَعَادَةِ الْمَرْءِ.....
14	جرير	316	مَنْ سَنَّ فِي الْإِسْلَامِ سُنَّةً حَسَنَةً.....
42	أبو أيوب الأنصاري	317	مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ.....
27	جندب بن عبد الله	318	مَنْ صَلَّى الصُّبْحَ فَهُوَ فِي ذِمَّةِ اللَّهِ.....
308	عقبة بن عامر	319	مَنْ عَلِمَ الزَّيْمِيَّ ثُمَّ تَرَكَهُ.....
395	أبو هريرة	320	مَنْ قَالَ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَخَدَّهَ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ.....
36	أبو هريرة	321	مَنْ قَامَ لَيْلَةَ الْقَدْرِ إِيمَانًا وَاجْتِسَابًا.....
394	أبو مسعود	322	مَنْ قَرَأَ هَاتَيْنِ الْآيَتَيْنِ مِنْ آخِرِ سُورَةِ الْبَقَرَةِ.....
277/249	أبو هريرة	323	مَنْ كَانَ لَهُ شَعْرٌ فَلْيُكْرِمْهُ.....
418	أبو هريرة	324	مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكْرِمْ صَبِيغَةً.....
283	المغيرة	325	مَنْ كَذَبَ عَلَيَّ مُتَعَبِدًا.....
408	معاذ بن أنس	326	مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ.....
226	بريدة	327	مَنْ لَعِبَ بِالْتَّرْدِ شِيرًا.....
128/70	أبو هريرة	328	مَنْ نَامَ وَفِي يَدَيْهِ غَمَرٌ.....
438	أبو هريرة	329	مَنْ نَفَسَ عَنْ مُسْلِمٍ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الدُّنْيَا.....
349	ابن عباس	330	مَنْ وَجَدَتْهُ يَفْعَلُ عَمَلًا لَوْطًا.....
353	ابن عباس	331	مَنْ وَقَعَ عَلَى بَيْمَةٍ فَاغْتُلُوهُ، وَاقْتُلُوا الْبَيْمَةَ.....
62/23 295	أبو هريرة	332	الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَخْبُ إِلَى اللَّهِ.....

120	أبو هريرة	333	نَزَلَتْ هَذِهِ الْآيَةُ فِي أَهْلِ قُبَاءَ ﴿فِيهِ رَجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا﴾.....
19	ابن عباس	334	نِعْمَتَانِ مَغْبُوتَانِ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ.....
291/113	جابر	335	نَهَى النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ يُبَالَ فِي الْمَاءِ الرَّائِدِ.
102	ابن عباس	336	نَهَى النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الشُّرْبِ مِنْ.....
121	جابر	337	نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ يُتَمَسَّحَ بِعَظْمٍ.....
96	ابن عباس	338	نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ يَتَنَقَّسَ فِي الْإِنَاءِ.....
287/113 291/	رجل من أصحاب النبي	339	نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ يَمْتَشِطَ أَحَدُنَا كُلَّ يَوْمٍ.....
102	أبو سعيد	340	نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ الْخِتَانِ الْأَسْقِيَةِ..
239	ابن عمر	341	نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ أَكْلِ الْجَلَّالَةِ.....
278	عبد الله بن مغفل	342	نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ التَّرَجُّلِ إِلَّا غَبًا.
209	أبو هريرة	343	نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الدَّوَاءِ الْحَبِيثِ.
102	أبو هريرة	344	نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الشُّرْبِ مِنْ قِمِّ الْقَرْبَةِ أَوْ السِّقَاءِ.....
50	عائشة	345	نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ الْوَصَالِ.....
236	ابن عباس	346	نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ كُلِّ ذِي نَابٍ...
83	ابن عمر	347	نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ مَقْطَعِينَ.....
242	ابن عباس	348	نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ قَتْلِ أَرْبَعٍ.....
437	ابن عباس/عكاشة	349	هُمْ الَّذِينَ لَا يَسْتَرْفُونَ وَلَا يَكْتُمُونَ.....
352	عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده	350	هِيَ اللَّوْطِيَّةُ الصُّغْرَى يَغْنِي الرَّجُلُ يَأْتِي امْرَأَتَهُ فِي دُبُرِهَا.

225	أبو هريرة	وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَيُوشِكَنَّ أَنْ يَنْزَلَ فِيكُمْ ابْنُ مَرْثَمَ.....	351
188	أنس	وَأَمَّا أَوَّلُ طَعَامٍ يَأْكُلُهُ أَهْلُ الْجَنَّةِ.....	352
271	لقيط بن صبرة	وَيَبْلُغُ فِي الْإِسْتِنْشَاقِ.....	353
265	أنس	وَقَفْتُ لَنَا فِي قَصْرِ الشَّارِبِ.....	354
394/131	أبو هريرة	وَكَلَّنِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِحِفْظِ زَكَاةٍ.....	355
392	أبو هريرة	وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ، يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ..	356
381	أبو هريرة	وَمَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ.....	357
241	أبو هريرة	وَمَنْ تَحَسَّى سُمًّا فَقَتَلَ نَفْسَهُ قَسَمُهُ فِي يَدِهِ يَتَحَسَّاهُ.....	358
248	عبد الله بن عمرو	وَيَلِّ لِلْأَغْقَابِ مِنَ النَّارِ.	359
402	أبو ذر	يَا أَبَا ذَرٍّ! أَتَرَى كَثْرَةَ الْمَالِ هُوَ الْغِنَى.....	360
413	أنس	يَا أَبَا عَمْرِو! مَا فَعَلَ الثَّغِيرُ؟	361
419	عبد الله بن سلام	يَا أَيُّهَا النَّاسُ! أَقْبُوا السَّلَامَ.....	362
207	ديلم الحميري	يَا رَسُولَ اللَّهِ! إِنَّا بَارِضٌ بَارِدَةٌ نَعَالُجُ فِيهَا عَمَلًا شَدِيدًا.....	363
213	أبو موسى	يَا رَسُولَ اللَّهِ! إِنَّا بَارِضٌ يُصْنَعُ فِيهَا شَرَابٌ.....	364
19	ابن عباس	يَا رَسُولَ اللَّهِ! عَلِّمْنِي شَيْئًا أَسْأَلُهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ.....	365
153	عائشة	يَا عَائِشَةُ! بَيْتٌ لَا تَمُرُّ فِيهِ، جِنَاعُ أَهْلُهُ.....	366
379/372	ابن عباس	يَا غُلَامُ! إِنِّي أَعَلِّمُكَ كَلِمَاتٍ.....	367
309	سعيد بن جبير	يَا مُحَمَّدُ! هَلْ لَكَ أَنْ تُصَارِعَنِي؟ فَقَالَ: «مَا تُسَبِّحُنِي»؟.....	368
446	أبو سعيد	يَا مُحَمَّدُ! اشْتَكَيْتَ؟.....	369
399	معاذ	يَا مُعَاذُ! وَاللَّهِ إِنِّي لِأُحِبُّكَ وَاللَّهُ إِنِّي لِأُحِبُّكَ.....	370
363/283 /384/ 422	ابن مسعود	يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ! مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ.....	371
340	ابن عمر	يَا مَعْشَرَ الْمُهَاجِرِينَ! خَمْسَ إِذَا ابْتُلِيتُمْ بِهِ.....	372
291	أبو برزة	يَا نَبِيَّ اللَّهِ! عَلِّمْنِي شَيْئًا أَنْتَفِعَ بِهِ. قَالَ: اغْزِلِ الْأَدَى.....	373

374	يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى فَاةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ.....	أبو هريرة	383

فهرس الأعلام

الرقم	إسم العلم	الصفحة
1.	أبو بشير الأنصاري (رضي الله عنه)	449
2.	أبو ثعلبة (رضي الله عنه)	236
3.	أبو قراط	38
4.	أحمد بن الحسين (البيهقي)	69
5.	أحمد بن حنبل الشيباني	54
6.	أحمد بن عبد الحلیم (ابن تيمية)	70
7.	أحمد بن علي (ابن حجر العسقلاني)	55
8.	أحمد بن عمر (القرطبي)	90
9.	أحمد بن فارس (ابن فارس)	17
10.	أسامة بن شريك (رضي الله عنه)	170
11.	إسماعيل بن عمر (ابن كثير)	123
12.	بكر بن عبد الله المزني	415
13.	جابر بن طارق (رضي الله عنه)	195
14.	جالينوس	172
15.	جندب بن جنادة (أبو ذر رضي الله عنه)	49
16.	الحارث الأشعري (رضي الله عنه)	396
17.	الحارث بن كلدة	88
18.	الحسن البصري	92
19.	الحسين بن عبد الله (ابن سينا)	172
20.	الحسين بن محمد (الطبي)	170
21.	الحسين بن محمد (الراغب الأصفهاني)	387
22.	الحسين بن مسعود (البغوي)	449
23.	حمد بن محمد (الخطابي)	72
24.	حميد الحميري	114

207	ديلم الحميري (رضي الله عنه)	25.
156	الربيع بن خثيم	26.
309	ركانة بن عبد يزيد	27.
279	زرقاء اليمامة	28.
158	زيد بن سهل أبو طلحة الأنصاري (رضي الله عنه)	29.
96	سعد بن مالك بن سنان أبو سعيد الخدري (رضي الله عنه)	30.
309	سعيد بن جبير	31.
329	سفيان بن أبي زهير (رضي الله عنه)	32.
412	سفيان بن عيينة	33.
197	سلمة بن دينار (أبو حازم)	34.
107	سويد بن النعمان (رضي الله عنه)	35.
356	السيد سابق	36.
202	السيد قطب	37.
322	الشريد بن سويد الثقفي	38.
139	صخر القامدي (رضي الله عنه)	39.
439	صدي بن عجلان أبو أمامة الباهلي (رضي الله عنه)	40.
451	صفية بنت أبي عبيد	41.
208	طارق بن سويد الجعفي (رضي الله عنه)	42.
29	عبد الرؤوف (المنائي)	43.
88	عبد الرحمن بن أحمد (الحافظ ابن رجب)	44.
223	عبد الرحمن بن القاسم (ابن القاسم)	45.
117	عبد الرحمن بن حسنة	46.
308	عبد الرحمن بن شماس	47.
117	عبد الرحمن بن عبد الرحيم (المباركفوري)	48.
335	عبد الرحمن بن علي (ابن الجوزي)	49.
218	عبد الرحمن بن فاصر (السعدي)	50.

317	عبد العزيز بن باز	51.
192	عبد الله بن أحمد (ابن البيطار)	52.
61	عبد الله بن أحمد (ابن قدامة المقدسي)	53.
89	عبد الله بن جعفر (رضي الله عنه)	54.
171	عبد الله بن سعد (ابن أبي حمزة)	55.
169	عبد الله بن محمد (ابن أبي عتيق)	56.
141	عبد الملك بن حبيب (أبو عمران الجوني)	57.
442	عبد الواحد بن عمر (ابن التين)	58.
280	عبد الوهاب بن علي (السبكي)	59.
64	عطاء بن أبي رباح	60.
131	عقبة بن عمرو أبو مسعود البدر (رضي الله عنه)	61.
20	علي بن خلف (ابن بطلال)	62.
226	علي بن محمد (الهازن)	63.
116	علي بن محمد (الطنافسي)	64.
255	علي بن محمد (الماوردي)	65.
59	علي بن محمد (الملا علي القاري)	66.
74	عمر بن أبي سلمة (رضي الله عنه)	67.
132	عمر بن الأسود العنسي (أبو عياض)	68.
169	غالب بن أجيح (رضي الله عنه)	69.
92	القُضيل بن عياض	70.
450	القاسم بن سلام (أبو عبيد)	71.
155	القاضي عياض	72.
271	لقيط بن صبرة (رضي الله عنه)	73.
276	مالك بن نضلة (رضي الله عنه)	74.
37	المبارك بن محمد (ابن الأثير)	75.
181	مجاهد بن جبر	76.
3	محمد بن أبي بكر (ابن قيم الجوزية)	77.

450	محمد بن أحمد (الأزهري)	78.
43	محمد بن أحمد (القرطبي)	79.
54	محمد بن إدريس (الشافعي)	80.
210	محمد بن إسماعيل (الأمير الصنعائي)	81.
363	محمد بن جرير (الطبري)	82.
415	محمد بن سيرين (ابن سيرين)	83.
57	محمد بن عبد الله (ابن العربي)	84.
126	محمد بن علي (ابن دقيق العيد)	85.
53	محمد بن علي (الحكيم الترمذي)	86.
54	محمد بن علي (الشوكاني)	87.
155	محمد بن علي (المازري)	88.
221	محمد بن عمر (الرازي)	89.
269	محمد بن محمد (ابن عرفة)	90.
87	محمد بن محمد (الغزالي)	91.
69	محمد بن مفلح (ابن مفلح)	92.
64	محمد بن مكرم (ابن منظور)	93.
115	محمد علي البار	94.
100	محمد ناصر الدين (الألباني)	95.
408	معاذ بن أنس (رضي الله عنه)	96.
420	نافع بن عبد الحارث	97.
136	نضلة بن عبيد (أبو برزة الأسلمي رضي الله عنه)	98.
54	نعمان بن ثابت (أبو حنيفة)	99.
82	وهب بن عبد الله أبو جحيفة (رضي الله عنه)	100.
46	يحيى بن شرف (النووي)	101.
41	يحيى بن ماسويه (ابن أبي ماسويه)	102.

فهرس المصادر والمراجع

(حسب ترتيب حروف المعجم)

1. القرآن الكريم⁽¹⁾.

(1)

2. آثار البلاد وأخبار العباد، لتركيا بن محمد بن محمود القزويني (المتوفى 682هـ) (ط/ دار صادر، بيروت. بدون سنة النشر).
3. الأحاديث المختارة، محمد بن عبد الواحد، الضياء المقدسي (المتوفى 643هـ) (ط/ دار خضر، بيروت، لبنان. الطبعة الثالثة 1420هـ - 2000م. تحقيق: عبد الملك الدهيش).
4. إحكام الأحكام شرح عمدة الأحكام، لأبي الفتح محمد بن علي بن وهب المعروف بابن دقيق العيد (المتوفى 702هـ) (ط/ مكتبة السنة لصاحبها شرف الدين عبد الفتاح الحجازي، القاهرة - مصر الطبعة الأولى 1414هـ - 1954م).
5. أحكام الذبح والذبائح (مؤتمر رابطة العالم الإسلامي ومنظمة الصحة العالمية واللجان المنتهقة عن المؤتمر) (الطبعة الثانية 1995م، بالتعاون بين المنظمة الإسلامية للعلوم الطبيعية بالكويت ومنظمة الصحة العالمية لإقليم شرق الأوسط).
6. أحكام القرآن، لمحمد بن عبد الله الأندلسي، المعروف بـ ابن العربي (المتوفى 543هـ) (ط/ دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان).
7. إحياء علوم الدين، لأبي حامد محمد بن محمد الغزالي (505هـ). (ط/ دار المعرفة، بيروت، لبنان. بدون سنة النشر).
8. آداب الزفاف في السنة المطهرة، للشيخ محمد ناصر الدين الألباني (ط/ المكتبة الإسلامية، عمان. الأردن. الطبعة الأولى 1409هـ).

(1) القرآن الكريم فوق كل المصادر لذا تصدر هذا الفهرست، والترتيب لباقي المصادر والمراجع هجائي.

9. الآداب الشرعية، لابن مفلح، عبد الله محمد بن مفلح المقدسي (المتوفى 763هـ) (ط/ مؤسسة الرسالة، بيروت الطبعة الثالثة، 1419هـ. 1999م).
10. أدب الدنيا والدين، للإمام أبي الحسن علي بن محمد الماوردي (المتوفى 450هـ). (ط/ دار إفرأ، بيروت. لبنان، الطبعة الرابعة 1405هـ. 1985م).
11. الأذكار، للإمام أبي زكريا يحيى بن شرف النووي (المتوفى 676هـ) (الطبعة الأولى 1424هـ. تحقيق وتعليق: علي الشريحي، قاسم النوري. بدون ذكر مكان النشر).
12. الأربعون العلمية - صور الإعجاز العلمي في السنة النبوية - عبد الحميد محمود طهماز (ط/ دار القلم، الإمارات العربية المتحدة، 1997م).
13. الأربعون النووية، للإمام أبي زكريا يحيى بن شرف النووي (المتوفى 676هـ) (ط/ مطابع الإشعاع التجارية، الرياض، المملكة العربية السعودية 1399هـ).
14. إرواء الغليل في تخريج أحاديث منار السبيل، للشيخ محمد ناصر الدين الألباني (المتوفى 1420هـ) (ط/ المكتب الإسلامي بيروت، الطبعة الثانية 1405هـ).
15. الاستقامة، لشيخ الإسلام أحمد بن عبد الحلیم (ابن تيمية) (المتوفى 728هـ) (ط/ إدارة الثقافة والنشر بالجامعة محمد بن سعود الإسلامية، الرياض، المملكة العربية السعودية، الطبعة الثانية 1411هـ. تحقيق: الدكتور محمد رشاد سالم).
16. الاستيعاب في معرفة الأصحاب، لأبي عمر يوسف بن عبد الله القرطبي (ط/ دار الجليل، بيروت، الطبعة الأولى 1412هـ. تحقيق: محمد علي الجاوي).
17. أسد الغابة في معرفة الصحابة، لابن الأثير (المتوفى 630هـ) (ط/ دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، بدون سنة النشر).
18. الأسرار الطبية والأحكام الفقهية في تحريم لحم الخنزير، للدكتور محمد علي البار (ط/ الدار السعودية للنشر والتوزيع، جدة/ الدمام، الطبعة الأولى 1406هـ. 1986م).
19. أسس الصحة النفسية للدكتور عبد العزيز القوصي (الطبعة الرابعة 1952م، مكتبة النهضة المصرية، 9 شارع عدلي باشا، القاهرة).
20. الإسلام والبيئة، للدكتور الجميلي (ط/ مركز الكتاب للنشر، جمهورية مصر العربية الطبعة الأولى 1417هـ. 1997م).

21. الإسلام والطب الحديث، لسعيد رضا عبيدات (ط/ المكتبة العلمية 15، ليك رود، لاهور، باكستان، الطبعة الأولى 1978م).
22. الأسودان . التمر والماء . بين القرآن والسنة والطب الحديث، للدكتور حستان شمسي باشا (ط/ دار المنارة، جدة، المملكة العربية السعودية، الطبعة الثانية 1416هـ. 1996م).
23. الإصابة في تمييز الصحابة، للحافظ أحمد بن علي بن حجر أبو الفضل العسقلاني الشافعي [المتوفى 852هـ] (ط/ دار الكتب العلمية، بيروت. الطبعة الأولى 1415هـ).
24. إصلاح غلط المحدثين، للإمام الخطابي حمد بن محمد بن إبراهيم البستي [المتوفى 388هـ] (ط/ دار المأمون للتراث، دمشق، سوريا 1407هـ، بتحقيق الدكتور محمد علي عبد الكريم الرديني).
25. الإعجاز العلمي في السنة النبوية، للدكتور صالح أحمد رضا (مكتبة العبيكان، الرياض، بدون سنة النشر).
26. أعلام السنة المنشورة لاعتقاد الطائفة الناجية المنصورة، للحافظ بن أحمد الحكمي [المتوفى 1377هـ] (ط/ وزارة الشؤون الإسلامية والأوقاف والدعوة والإرشاد، المملكة العربية السعودية، الطبعة الثانية 1422هـ. تحقيق: حازم القاضي).
27. الأعلام قاموس تراجم أشهر الرجال والنساء من العرب والمستعربين والمستشرقين، لخير الدين بن محمود الزركلي [المتوفى 1396هـ] (ط/ دار العلم للملايين، الطبعة الخامسة عشرة 2002 م).
28. إغاثة اللهفان في مصائد الشيطان، للإمام محمد بن أبي بكر، المعروف بابن قيم الجوزية [المتوفى 751هـ] (ط/ شركة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده بمصر، الطبعة الأخيرة 1381هـ. تحقيق: محمد سيد كيلاي).
29. الاكتئاب - المرض والعلاج - للدكتور لطفي الشربيني (الناشر: منشأة المعارف، 44 شارع سعد زغلول، الإسكندرية مصر).
30. إكمال المعلم بفوائد مسلم، للقاضي عياض بن موسى اليحصبي (المتوفى 544هـ) (ط/ دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع - ج.م.ع - المنصورة. الطبعة الأولى 1419هـ - 1998م تحقيق: يحيى إسماعيل).

31. الأمراض الجنسية أسبابها وعلاجها، للدكتور محمد علي البار (ط/ دار المنارة، جدة، الطبعة الثانية 1406هـ/1986م).

32. الأمراض النفسية والعقلية والاضطرابات السلوكية عند الأطفال، للدكتور عبد المجيد الخليدي، والدكتور كمال حسن وهي. (ط/ دار الفكر العربي، بيروت، الطبعة الأولى 1997م).

33. الإنسان وتلوث البيئة، للدكتور محمد السيد أرناؤوط. (ط/ الدار المصرية اللبنانية 1993م).

34. الإنصاف في معرفة الراجح من الخلاف على مذهب الإمام أحمد بن حنبل، لأبي الحسن علي بن سليمان المرداوي (المتوفى 885هـ) (ط/ دار إحياء التراث العربي، بيروت، لبنان. بدون ذكر سنة النشر).

35. الإيمان: حقيقته، خوارمه، نواقضه، للشيخ عبد الله بن عبد الحميد الأثري (ط/ مدار الوطن، الرياض. الطبعة الأولى 1424هـ).

(ب)

36. بدائع الصنائع في ترتيب الشرائع، لأبي بكر بن مسعود بن أحمد (المتوفى 587هـ) (دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، الطبعة الثانية 1406هـ).

37. البداية والنهاية، للحافظ عماد الدين أبي الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير الدمشقي (المتوفى 774هـ) (ط/ هجر للطباعة والنشر، الطبعة الأولى 1419هـ، بتحقيق الدكتور عبد الله بن عبد المحسن التركي).

38. البدر الطالع بمحاسن من بعد القرن السابع، لحمد بن علي الشوكاني (المتوفى 1250هـ) (ط/ دار ابن كثير بيروت، لبنان، الطبعة الأولى 1427هـ).

39. بذل الماعون في فضل الطاعون، للحافظ ابن حجر العسقلاني (ط/ دار الكتب الأثرية، الطبعة الأولى 1417هـ).

40. بيان الوهم والإيهام الواقعين في كتاب الأحكام، للحافظ ابن القطان الفاسي، أبو الحسن علي بن محمد بن عبد الملك (المتوفى 628هـ) (ط/ دار طيبة للنشر والتوزيع، المملكة العربية السعودية، الطبعة الأولى 1417هـ. تحقيق: د. الحسين آيت سعيد).

(ت)

41. تاج العروس من جواهر القاموس، لمحمد بن محمد بن عبد الرزاق الحسيني، الملقب بمرتضى، الزبيدي (المتوفى 1205هـ) (الطبعة الأولى 1422هـ، الكويت).
42. تاريخ ابن معين [برواية الدوري عنه] لأي زكريا يحيى بن معين (المتوفى 233هـ) (ط/ مركز البحث العلمي وإحياء التراث الإسلامي، مكة المكرمة 1399هـ. بتحقيق الدكتور أحمد محمد نور سيف).
43. تاريخ ابن الوردي، لزين الدين عمر بن مظفر الشهير بابن الوردي (المتوفى 749هـ) (دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 1417هـ - 1996م).
44. التاريخ الكبير للإمام محمد بن إسماعيل البخاري (دائرة معارف العثمانية حيدر آباد، دكن. مصور من دار الكتب العلمية).
45. تاريخ بغداد، لأي بكر أحمد بن علي بن ثابت. المعروف به الخطيب البغدادي. [المتوفى 463هـ] (ط/ دار الغرب الإسلامي، الطبعة الأولى 1422هـ، بتحقيق: الدكتور بشار عواد).
46. التبيان فيما يحتاج إليه الزوجان، جاسم بن مهلهل الياسين. (ط/ دار الدعوة، الكويت، 1412هـ. 1991م).
47. تبين الحقائق شرح كنز الدقائق، فخرالدين عثمان بن علي الزيلعي الحنفي [المتوفى 1360م] (ط/ دار الكتاب الإسلامي، القاهرة 1313هـ).
48. تحرير ألفاظ التنبيه، للإمام أبي زكريا يحيى بن شرف النووي (ط/ دار القلم، دمشق، الطبعة الأولى 1408هـ. تحقيق: عبد الغني الدقر).
49. تحريم آلات الطرب، للشيخ محمد ناصر الدين الألباني. (ط/ دار الصديق الجليل، المملكة العربية السعودية، الطبعة الأولى 1420هـ).
50. تحفة الأحوذى بشرح جامع الترمذي، لأي العلاء محمد بن عبد الرحمن المباركفوري [المتوفى 1353هـ]، (ط/ المكتبة السلفية المدينة المنورة، الطبعة الثانية 1383هـ - 1963م).
51. تحفة الذاكرين بعدة الحصن الحصين، للإمام محمد بن علي الشوكاني. (ط/ مؤسسة الكتب الثقافية، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى 1408هـ).

52. تحفة المودود في أحكام المولود، لابن قيم الجوزية (ط/ دار عالم الفوائد للنشر والتوزيع، بدون سنة النشر).
53. تخرّيج أحاديث الإحياء، للحافظ أبي الفضل زين الدين عبد الرحيم بن الحسين العراقي الشافعي 453/1 (ط/ مركز نور الإسلام لأبحاث القرآن والسنة بالإسكندرية).
54. الترغيب والترهيب من الحديث الشريف، للإمام عبد العظيم بن عبد القوي المنذري (المتوفى 656هـ) (ط/ دار الكتب العلمية، بيروت، الطبعة الأولى 1417هـ).
55. تعجيل المنفعة بزوائد رجال الأئمة الأربعة، للحافظ ابن حجر (الطبعة الأولى، دار الكتاب العربي، بيروت. تحقيق: الدكتور إكرام الله إمداد الحق).
56. تعريف أهل التقديس بمراتب الموصوفين بالتدليس، للحافظ ابن حجر (ط/ مكتبة المنار، الأردن، الطبعة الأولى. تحقيق: الدكتور عاصم بن عبد الله القريوتي).
57. التغذية النبوية - الغذاء بين الداء والدواء -، للبروفيسور عبد الباسط محمد السيد (ط/ شركة مكتبة ألفا للتجارة والتوزيع، مصر، الطبعة الرابعة 1425هـ. 2005م).
58. تغليق التعليق على صحيح البخاري، للحافظ ابن حجر. (ط/ المكتب الإسلامي/ دار عمار، الأردن. الطبعة الأولى 1405هـ. تحقيق: سعيد عبد الرحمن موسى القزقي).
59. تفسير القرآن العظيم، المعروف بتفسير ابن كثير، لأي الفداء إسماعيل بن كثير (المتوفى 774هـ) (ط/ دار طيبة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى 1420هـ - 1999م).
60. تفسير الخازن المسمى لباب التأويل في معاني التنزيل، لعلاء الدين علي بن محمد بن إبراهيم البغدادي الشهير بالخازن (المتوفى 741هـ) (ط/ دار الفكر، بيروت، لبنان 1399هـ. 1979م).
61. تقريب التهذيب، للحافظ ابن حجر العسقلاني (ط/ دار العاصمة، الرياض، المملكة العربية السعودية، الطبعة الأولى 1416هـ).
62. التقييد والإيضاح شرح مقدمة ابن الصلاح، لأي الفضل زين الدين عبد الرحيم بن الحسين العراقي (806هـ) (ط/ المكتبة السلفية بالمدينة المنورة، الطبعة الأولى 1389هـ).
63. تلبيس إبليس، للإمام عبد الرحمن ابن الجوزي (المتوفى 597هـ) (ط/ دار الفكر بيروت، لبنان، الطبعة الأولى 1421هـ-2001م).

64. تلخيص الحبير في تخريج أحاديث الرافعي الكبير، للحافظ ابن حجر العسقلاني (ط/ دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان، الطبعة الأولى 1419هـ).
65. التمهيد لما في الموطأ من المعاني والأسانيد، لأبي عمر يوسف بن عبد الله بن عبد البر النمري (الناشر: وزارة عموم الأوقاف والشؤون الإسلامية - المغرب، نشر على عدة سنوات من عام 1387 حتى عام 1412هـ).
66. تهذيب التهذيب، للحافظ ابن حجر العسقلاني (ط/ مؤسسة الرسالة، بيروت، بدون سنة النشر).
67. تهذيب الكمال في أسماء الرجال، لأبي الحجاج يوسف بن عبد الرحمن المزني (المتوفى: 742هـ). (ط/ مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة الأولى 1400هـ، بتحقيق: الدكتور بشار عواد معروف).
68. تهذيب اللغة، لأبي منصور محمد بن أحمد الأزهرى (المتوفى 370هـ) (ط/ دار إحياء التراث العربي، بيروت، الطبعة الأولى 2001م).
69. التوقيف على مهمات التعاريف، لمحمد عبد الرؤوف المناوي (المتوفى 1031هـ) (ط/ عالم الكتب 38 عبد الخالق ثروت، القاهرة، الطبعة الأولى 1410هـ - 1990م).
70. تيسير العزيز الحميد في شرح كتاب التوحيد، للشيخ سليمان بن عبد الله آل الشيخ (المتوفى 1223هـ) (ط/ دار الصميعي الرياض، الطبعة الأولى 1428هـ. 2007م. تحقيق: أسامة بن عطايا العتيبي).
71. تيسير الفقه للمسلم المعاصر في ضوء القرآن والسنة، (فقه اللهو والترويح) للدكتور يوسف القرضاوي (ط/ مكتبة وهبة 14 شارع الجمهورية، العابدن، القاهرة، الطبعة الأولى 1426هـ - 2005م).
72. تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان (المعروف بتفسير السعدي) للشيخ عبد الرحمن بن ناصر السعدي (المتوفى 1376هـ) (ط/ مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة الأولى 1420هـ - 2000م. تحقيق: عبد الرحمن بن معلا اللويحق).
- (ث)
73. الثقافة الصحية في الإسلام، للدكتور صبحي الطويل (نشرة: الهيئة الخيرية الإسلامية العالمية).

(ج)

74. جامع البيان في تأويل آي القرآن (المعروف بـ تفسير الطبري) محمد بن جرير الطبري (المتوفى 310هـ) (ط/ مؤسسة الرسالة، الطبعة الأولى 1420هـ - 2000م بتحقيق أحمد شاکر).
75. جامع التحصيل في أحكام المراسيل، لأبي سعيد بن خليل بن كيكليدي العلاني (المتوفى 761هـ) (ط/ دار عالم الكتب - بيروت الطبعة الثانية 1407هـ - 1986م، بتحقيق حمدي عبد المجيد السلفي).
76. جامع الترمذي، لأبي عيسى محمد بن سورة الترمذ (المتوفى 279هـ) (ط/ مكتبة المعارف للنشر والتوزيع الرياض، الطبعة الأولى، بدون ذكر سنة النشر).
77. الجامع الصحيح المسند من حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه [صحيح البخاري] لأبي عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري (المتوفى 256هـ) (المكتبة السلفية - ومكتبها 21 شارع الفتح بالروضة، القاهرة).
78. جامع العلوم والحكم، للحافظ عبد الرحمن بن أحمد بن رجب البغدادي (المتوفى 795هـ) (ط/ مؤسسة الرسالة بيروت الطبعة الثامنة 1419هـ - 1999م).
79. الجامع لأحكام القرآن المعروف بـ تفسير القرطبي، لأبي عبد الله محمد بن أحمد الأنصاري القرطبي (المتوفى 671هـ) (ط/ دار عالم الكتب، الرياض، المملكة العربية السعودية، 1423هـ - 2003م، بتحقيق: هشام سمر البخاري).
80. الجامع لمفردات الأدوية والأغذية، لأبي محمد ضياء الدين عبد الله بن أحمد الأندلسي المالقي المعروف بابن البيطار (المتوفى 1248م) (ط/ دار الكتب العلمية بيروت، لبنان، الطبعة الأولى 1422هـ).
81. الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي، لابن قيم الجوزية (ط/ مؤسسة فؤاد بيروت، الطبعة الأولى 1424هـ - 2003م).
82. الجوع، لأبي بكر عبد الله بن محمد ابن أبي الدنيا (المتوفى 281هـ) (ط/ دار ابن حزم، بيروت، لبنان، الطبعة الثانية 1421هـ - 2000م، بتحقيق محمد خير رمضان يوسف).

(ح)

83. الحزن والاكتئاب على ضوء الكتاب والسنة، للدكتور عبد الله الخطاطر (ط/المنتدى الإسلامي السعودي).
84. حقائق الإسلام في مواجهة شبهات المشككين، لمجموعة من علماء المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية بمصر 1423هـ - 2002م.
85. الحكم الشرعي في التدخين، لمجموعة من العلماء الجهابذة. (الطبعة الثالثة 1992م، المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق البحر المتوسط، الإسكندرية، مصر).
86. حكمة وأسباب تحريم لحم الخنزير في العلم والدين، للطبيب سليمان قوش. (ط/ دار البشير للنشر والطباعة، القاهرة. مصر. بدون ذكر سنة النشر).
87. حلية الأولياء وطبقات الأصفياء، لأبي نعيم الأصفهاني (المتوفى 430هـ) (ط/ دار الكتب العلمية بيروت لبنان، الطبعة الأولى 1409هـ. 1988م).
88. حياة الحيوان الكبرى، لكamal الدين محمد بن موسى بن عيسى الدميري (المتوفى 808هـ) (ط/ دار الكتب العلمية، بيروت. لبنان، الطبعة الثانية، 1424هـ).

(خ)

89. خلاصة الأحكام في مهمات السنن وقواعد الإسلام، للإمام يحيى بن شرف النووي (ط/ مؤسسة الرسالة، بيروت. بدون سنة النشر. تحقيق: حسين إسماعيل الجمل).
90. الخلاصة الفقهية على مذهب السادة المالكية لمحمد العربي القروي (ط/ دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان. بدون ذكر سنة النشر).
91. الخمر بين الطب والفقه، للدكتور محمد علي البار (ط/ الدار السعودية، جدة/الدمام، الطبعة السادسة 1406هـ).
92. الخمر وسائر المسكرات تحريمها وأضرارها لأحمد بن حجر آل بوطامي البنعلي (ط/ المحكمة الشرعية، الدوحة، قطر، الطبعة الرابعة 1397هـ. 1977م).
93. الخنزير بين ميزان الشرع ومنظار العلم، للدكتور أحمد جواد. (ط/ دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، الطبعة الأولى 1407هـ).

(د)

94. دائرة معارف القرن العشرين، محمد فريد وجدي (ط/ دار الفكر، بيروت، بدون سنة النشر).

95. الدرر الكامنة في أعيان المائة الثامنة، للحافظ ابن حجر العسقلاني (الناشر: مجلس دائرة المعارف العثمانية، حيدر آباد الدكن الهند، بدون سنة النشر).

96. دفاع عن السنة ورد شبه المستشرقين والكتاب المعاصرين وبيان شبه الورادة على السنة قديماً وحديثاً وردّها رداً علمياً صحيحاً، للدكتور محمد محمد أبو شهبة (الناشر: مكتبة السنة الطبعة الأولى 1989م).

97. ديوان الإمام الشافعي، المسمى بـ الجواهر النفيس في شعر الإمام محمد بن إدريس الشافعي. إعداد: محمد إبراهيم سليم (مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع والتصدير 76 شارع محمد فريد . جامع الفتح . النزهة، القاهرة، مصر).

(ذ)

98. ذم اللواط، لأبي محمد الهيثم بن خلف الدوري، (المتوفى 307هـ) (ط/ مكتبة الصفحات الذهبية، الرياض، الطبعة الأولى 1409هـ).

(ر)

99. الرعاية الصحية . قضايا وحلول . للدكاترة: حسان شمسي باشا، و محمد علي البار، و عدنان البار (ط/ دار القلم دمشق، الطبعة الأولى 1428هـ. 2007م).

100. الروح، (في الكلام على أرواح الأموات والأحياء بالدلائل من الكتاب والسنة والأثر وأقوال العلماء) لابن قيم الجوزية (ط/ دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان الطبعة الأولى 1402هـ).

101. الرياضة صحة ولياقة بدنية، للدكتور فاروق عبد الوهاب. (ط/ دار الشرق القاهرة الطبعة الأولى).

(ز)

102. زاد المعاد في هدي خير العباد، لابن قيم الجوزية (ط/ مؤسسة الرسالة، بيروت، مكتبة المنار الإسلامية، الكويت، الطبعة السادسة والعشرون 1412هـ - 1992م).

(س)

103. سبل السلام شرح بلوغ المرام، للإمام محمد بن إسماعيل الأمير الصنعاني (المتوفى 1182هـ) (ط/ مكتبة المعارف، الرياض. الطبعة الأولى 1427هـ، بتحقيق الشيخ الألباني).
104. سلسلة الأحاديث الصحيحة وشيء من فقهها وفوائدها، للشيخ محمد ناصر الدين الألباني (ط/ مكتبة المعارف، الرياض، 1415هـ - 1995م).
105. سلسلة الأحاديث الضعيفة وموضوعها وأثرها السيئ في الأمة، للشيخ محمد ناصر الدين الألباني (ط/ مكتبة المعارف، الرياض، الطبعة الأولى 1412هـ - 1992م).
106. السنة النبوية والطب الحديث، للدكتور صادق علي عبد الرضا (ط/ دار المؤرخ العربي، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى 1421هـ. 2000م).
107. السنة ومكانتها في التشريع الإسلامي، للدكتور مصطفى السباعي (ط/ دار نشر الكتب الإسلامية 2 شارع شيش محل لاهور باكستان، الطبعة الرابعة 1405هـ).
108. سنن ابن ماجه، للإمام أبي عبد الله محمد بن يزيد القزويني (المتوفى 273هـ) (ط/ مكتبة المعارف للنشر والتوزيع الرياض، الطبعة الأولى، بدون سنة النشر).
109. سنن أبي داود، للإمام أبي داود سليمان بن الأشعث السجستاني (المتوفى 275هـ) (ط/ مكتبة المعارف، الرياض، الطبعة الأولى، بدون سنة النشر).
110. سنن الدارقطني لأبي الحسن، علي بن عمر الدارقطني (المتوفى 385هـ) (ط/ مؤسسة الرسالة، الطبعة الأولى 1424هـ).
111. سنن الدارمي، للحافظ عبد الله بن عبد الرحمن الدارمي السمرقندي (255هـ) (ط/ دار الحديث القاهرة، 1420هـ. 2000م).
112. السنن الكبرى [وفي ذيله الجواهر النقي لابن الترمذي] للإمام أحمد بن الحسين البيهقي (المتوفى 458هـ). (ط/ دار الكتب العلمية بيروت، لبنان، الطبعة الثانية 1424هـ. 2003م).
113. السنن الكبرى، للإمام النسائي (ط/ مؤسسة الرسالة، بيروت. الطبعة الأولى 1421هـ - 2001م).

114. سنن النسائي (المجتبى من السنن) للإمام أبي عبد الرحمن أحمد بن شعيب النسائي (المتوفى 303هـ) (ط/مكتبة المعارف للنشر والتوزيع الرياض، الطبعة الأولى، بدون سنة النشر).
115. السواك وما أشبه ذلك، لأبي شامة عبد الرحمن بن إسماعيل المقدسي (المتوفى 665هـ) (ط/دار التراث، طنطا، الطبعة الأولى 1410هـ، بتحقيق أحمد العيسوي، وإبراهيم بن محمد أبو حذيفة).
116. سير أعلام النبلاء، لأبي عبد الله شمس الدين محمد بن أحمد بن عثمان بن قايماز الذهبي (المتوفى 748هـ) (ط/مؤسسة الرسالة، الطبعة الثالثة 1405هـ - 1985م).
117. السيل الجرار المتدفق على حدائق الأزهار، لمحمد بن علي الشواكبي (المتوفى 1250هـ) (ط/دار ابن حزم، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى 1425هـ - 2004م).
- (ش)
118. شذرات الذهب في أخبار من ذهب، لعبد الحمي بن أحمد بن محمد بن العماد العكري الدمشقي (المتوفى 1089هـ) (ط/دار الكتب العلمية، بيروت).
119. شرح السنة، للإمام الحسين بن مسعود البغوي (المتوفى 517هـ) (ط/المكتب الإسلامي، بيروت، الطبعة الثانية 1403هـ، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، و محمد زهير الشايش).
120. الشرح الممتع على زاد المستقنع، للشيخ محمد بن صالح بن محمد العثيمين (المتوفى 1421هـ) (ط/دار ابن الجوزي، الرياض، الطبعة الأولى 1422هـ).
121. شرح حدود ابن عرفة (الموسم ب الهداية الكافية الشافية لبيان حقائق الإمام ابن عرفة الوافية) لأبي عبد الله محمد بن محمد المعروف بابن عرفة (المتوفى 803هـ). (ط/دار الغرب الإسلامي، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى 1993م).
122. شرح رياض الصالحين، للشيخ محمد بن صالح العثيمين (ط/مدار الوطن للنشر، الرياض، المملكة العربية السعودية 1425هـ).
123. شرح سنن النسائي، للإمام جلال الدين السيوطي (المتوفى 911هـ) (ط/دار المعرفة، بيروت، لبنان).
124. شرح صحيح البخاري، لأبي الحسن علي بن خلف بن بطلال البكري القرطبي (449هـ) (ط/مكتبة الرشد، الرياض، المملكة العربية السعودية، الطبعة الثانية 1423هـ - 2003م).

125. شرح مشكل الآثار، لأبي جعفر أحمد بن محمد بن سلامة، المعروف بالطحاوي (المتوفى 321هـ) (ط/ مؤسسة الرسالة، الطبعة الأولى 1415هـ - 1494م. تحقيق: الشيخ شعيب الأرنؤوط).

126. شرح معاني الآثار، لأبي جعفر أحمد بن محمد بن سلامة، المعروف بالطحاوي (المتوفى 321هـ) (ط/ عالم الكتب، الطبعة الأولى 1414هـ، 1994م).

127. شعب الإيمان، لأبي بكر أحمد بن الحسين البيهقي (المتوفى 458هـ) (ط/ مكتبة الرشد، الرياض، الطبعة الأولى 1423هـ، تحقيق: مختار أحمد الندوي).

(ص)

128. الصّحاح تاج اللغة وصّحاح العربية، لإسماعيل بن حماد الجوهري (المتوفى 303هـ) (ط/ دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، الطبعة الرابعة 1990م. تحقيق: أحمد عبد الغفور عطار).

129. الصحة النفسية، للدكتور مصطفى فهمي (ط/ مكتبة الخانجي، القاهرة. الطبعة الثالثة 1415هـ. 1995م).

130. صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان، لأبي حاتم محمد بن حبان التميمي، الدارمي، البستي (المتوفى 354هـ) (ط/ مؤسسة الرسالة، بيروت لبنان. بتحقيق الشيخ شعيب الأرنؤوط).

131. صحيح ابن خزيمة، للإمام أبي بكر محمد بن اسحاق بن خزيمة (المتوفى 311هـ) (ط/ المكتب الإسلامي، الطبعة الثانية 1420هـ، بتحقيق الدكتور محمد مصطفى الأعظمي).

132. صحيح الأدب المفرد، للشيخ الألباني (ط/ دار الصديق الجليل، المملكة العربية السعودية/ مؤسسة الريان بيروت، الطبعة الأولى 1421هـ).

133. صحيح الجامع الصغير وزيادته، للشيخ محمد ناصر الدين الألباني (ط/ المكتب الإسلامي بيروت، الطبعة الثالثة 1408هـ).

134. صحيح الكلم الطيب، للشيخ محمد ناصر الدين الألباني (ط/ دار المعارف، الرياض، الطبعة الثامنة 1407هـ).

135. صحيح سنن ابن ماجه، للشيخ محمد ناصر الدين الألباني (ط/ مكتبة المعارف، الرياض، المملكة العربية السعودية، الطبعة الأولى 1417هـ - 1997م).

136. صحيح سنن أبي داود، للشيخ محمد ناصر الدين الألباني (ط/ مكتبة المعارف، الرياض المملكة العربية السعودية، الطبعة الأولى 1419هـ - 2002م).
137. صحيح سنن الترمذي، للشيخ محمد ناصر الدين الألباني (ط/ مكتبة المعارف، الرياض، المملكة العربية السعودية، الطبعة الأولى 1420هـ - 2000م).
138. صحيح سنن النسائي، للشيخ محمد ناصر الدين الألباني (ط/ مكتبة المعارف، الرياض، المملكة العربية السعودية، الطبعة الأولى 1419هـ - 2002م).
139. صحيح مسلم، للإمام أبي الحسين مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري (المتوفى 261هـ) (ط/ دار عالم الكتب، الرياض، الطبعة الأولى 1417هـ، بتحقيق الشيخ محمد فؤاد عبد الباقي).
140. صفة الصفوة، لأبي الفرج عبد الرحمن بن علي (ابن الجوزي) (ط/ دار المعرفة، بيروت، الطبعة الثانية 1399هـ).
141. صحيحة نذير دراسة موجزة عن مرض الإيدز، لنواف بن عبيد الرعوجي (إصدار: مركز علاقات الإنسان بالقصيم).
- (ض)
142. ضعيف سنن ابن ماجه، للشيخ الألباني (ط/ مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، الرياض، الطبعة الأولى 1417هـ - 1997م).
143. الضوء اللامع لأهل القرن التاسع، شمس الدين محمد بن عبد الرحمن السخاوي (المتوفى 902هـ) (الناشر: منشورات دار مكتبة الحياة، بيروت، لبنان. بدون سنة النشر).
- (ط)
144. الطب النبوي لأبي نعيم أحمد بن عبد الله الأصبهاني (المتوفى 430هـ) (ط/ دار ابن حزم. الطبعة الأولى 2006 م، بتحقيق مصطفى خضر دوغنز التركي).
145. الطب النبوي والعلم الحديث، للدكتور محمود ناظم التميمي. (ط/ مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة الأولى 1404هـ. 1984م).
146. الطب النبوي، لابن قيم الجوزية (ط/ مؤسسة المختارة للنشر والتوزيع، القاهرة، بدون سنة النشر).

147. الطب الوقائي في الإسلام، للدكتور أحمد شوقي الفنجري (ط/ الهيئة المصرية العامة للكتاب، الطبعة الثالثة 1991م).
148. طبى لغات (مخزن الجواهر)، دكتور حكيم غلام جيلاني "خان صاحب" (ط/ مكتبة دانيال، لاهور، باكستان).

(ع)

149. عبادات نبوي (صلی اللہ علیہ وسلم) اور جدید سائنسی تحقیقات (العبادات النبوية والتحقيقات العلمية الحديثة) محمد انور بن اختر. (الناشر: اداره اشاعت اسلام، كراتشي باكستان، بدون ذكر سنة النشر).
150. العبر في خبر من غير، لأبي عبدالله محمد بن أحمد بن عثمان بن قايماز الذهبي (المتوفى 748هـ) (ط/ دار الكتب العلمية، بيروت).
151. العبودية، لابن تيمية (ط/ المكتب الإسلامي، بيروت. الطبعة السابعة 1426هـ - 2005م).
152. العلاقات بين الأندلس الإسلامية وأسبانيا النصرانية في عصر بني أمية وملوك الطوائف، للدكتور رجب محمد عبد الحليم. (ط/ دار الكتب المصري، القاهرة/ ودار الكتب اللبنانية، بيروت).
153. علل الحديث، للحافظ أبي محمد عبد الرحمن بن أبي حاتم الرازي (327هـ) (الطبعة الأولى، محرم 1427هـ، بدون ذكر المطبعة. تحقيق: فريق من الباحثين).
154. علل الدارقطني، لأبي الحسن علي بن عمر الدارقطني (ط/ دار طبية الرياض، الطبعة الأولى 1405هـ - 1985م. تحقيق: الدكتور محفوظ الرحمن زين الله).
155. العلل المتناهية في الأحاديث الواهية، لأبي الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد الجوزي (الناشر: إدارة العلوم الأثرية، فيصل آباد، باكستان، الطبعة الثانية، 1401هـ - 1981م. تحقيق: فضيلة الشيخ إرشاد الحق الأثري).
156. علم النفس العيادي، عطوف ياسين. (ط/ دار العلم للملايين، بيروت، 1981م).

157. علماء نجد خلال ثمانية قرون، للشيخ عبد الله بن عبد الرحمن بن صالح آل بسام (ط/ دار العاصمة، الرياض، الطبعة الثانية 1419هـ).
158. عمدة القاري شرح صحيح البخاري، للعلامة بدر الدين العيني (855هـ) (ط/ دار الفكر بيروت، بدون ذكر سنة النشر).
159. عون المعبود شرح سنن أبي داود، لأبي الطيب، محمد شمس الحق العظيم آبادي، (ط/ دار ابن حزم، بيروت، الطبعة الأولى 1426هـ).
160. عيون الأثر في فنون المغازي والشمال والسير، لمحمد بن عبد الله بن يحيى ابن سيد الناس (المتوفى 734هـ) (ط/ مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر بيروت، لبنان، 1406هـ).
- (غ)
161. غاية المرام في تخريج أحاديث الحلال والحرام، للشيخ محمد ناصر الدين الألباني (ط/ المكتب الإسلامي، بيروت، لبنان، الطبعة الثالثة 1405هـ).
162. غريب الحديث، لأبي عبيد القاسم بن سلام (المتوفى 224هـ) (ط/ دار الكتاب العربي، بيروت. الطبعة الأولى 1396هـ. تحقيق: الدكتور محمد عبد المعيد خان).
- (ف)
163. الفتاوى الكبرى، لشيخ الإسلام، تقي الدين أبو العباس أحمد بن عبد الحليم بن تيمية (المتوفى 728هـ)، (ط/ دار الكتب العلمية الطبعة الأولى 1408هـ - 1987م. تحقيق: محمد عبد القادر عطا - مصطفى عبد القادر عطا).
164. فتاوى اللجنة الدائمة للبحوث العلمية والإفتاء، هيئة كبار العلماء بالمملكة العربية السعودية [إعداد: أحمد بن عبد الرزاق الدويش] (الناشر: الرئاسة العامة للبحوث العلمية والإفتاء).
165. فتح الباري شرح صحيح البخاري، للحافظ ابن حجر العسقلاني (طبع على نفقة صاحب السمو الملكي الأمير سلطان بن عبد العزيز، الطبعة الأولى 1421هـ، بتحقيق الشيخ عبد القادر شيبه الحمد).

166. فتح القدير الجامع بين فني الرواية والدراية من علم التفسير، لمحمد بن علي الشوكاني (المتوفى 1250هـ) (لجنة التحقيق والبحث العلمي بدار الوفاء. تحقيق: الدكتور عبد الرحمن عميرة).

167. فريشك اصطلاحات طب [Glossary of Medical Terms] ذاكر اختر امرتري. (مقتدره قوی زبان 3 المجلد، ستاره مارکیٹ، جی 7، اسلام آباد).

168. الفروسية المحمدية، لابن قيم الجوزية (ط/ دار عالم الفوائد للنشر والتوزيع، بتحقيق زائد بن أحمد النشترى. بدون ذكر سنة النشر).

169. فضل ماء زمزم وذكر تاريخه وأسمائه وخصائصه لساند بكداش. ويليه جزء فيه الجواب عن حال الحديث المشهور: "ماء زمزم لما شرب له" للحافظ ابن حجر (ط/ دار البشائر الإسلامية، بيروت لبنان 1421هـ).

170. فقه السنة، للسيد سابق (المتوفى 1420هـ) (طبعة خاصة. توزيع: دار مصر للطباعة. الفتح للإعلام العربي، القاهرة. بدون ذكر سنة النشر).

171. فقه الصحة، للدكتور محمد هيثم الخياط. (من منشورات منظمة الصحة العالمية لإقليم شرق البحر المتوسط 1996م).

172. فيض القدير شرح الجامع الصغير من أحاديث البشير النذير، للعلامة محمد عبد الرؤوف المناوي (ط/ دار الكتب العلمية، بيروت، الطبعة الأولى 1415هـ - 1994م).

173. في ظلال القرآن. سيد قطب (المتوفى 1966م) (ط: دار الشرق، القاهرة/ بيروت. الطبعة الثانية والثلاثون 1423هـ - 2003م).

(ق)

174. القاموس المحيط، للعلامة مجد الدين محمد بن يعقوب الفيروز آبادي [المتوفى 817هـ] (ط/ مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، الطبعة الثامنة 1426هـ).

175. القاموس الفقهي، لسعدي أبو جيب. (ط/ دار الفكر، دمشق، سورية، الطبعة الثانية 1408هـ).

176. القانون في الطب، لأبي علي الحسين بن علي بن سينا [المتوفى 428هـ] (ط/ دار الكتب العلمية بيروت، لبنان، الطبعة الأولى 1420هـ).

(ك)

177. الكامل في ضعفاء الرجال، لأبي أحمد عبد الله بن عدي الجرجاني (المتوفى 365هـ)
(ط/ دار الفكر بيروت، الطبعة الثالثة 1409هـ - 1988م. تحقيق: يحيى مختار غزاوي).
178. كتاب الأم، للإمام محمد بن إدريس الشافعي (المتوفى 204هـ) (ط/ دار الوفاء
للطباعة والنشر والتوزيع، المنصورة. الطبعة الأولى 1422هـ. تحقيق: الدكتور رفعت فوزي عبد
المطلب).
179. كتاب الثقات، للحافظ محمد بن حبان بن أحمد أبي حاتم التميمي البستي (المتوفى
354هـ) (ط/ مطبعة مجلس دائرة المعارف العثمانية بحيدر آباد الدكن، الهند. الطبعة الأولى
1393هـ. 1973م).
180. كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، للشيخ مشهور حسن سلمان (ط/
دار ابن حزم، بيروت، لبنان، الطبعة الثانية 1419هـ).
181. كشف الأستار عن زوائد الزار على الكتب الستة، لأبي بكر نور الدين علي
بن أبي بكر الهيثمي (المتوفى 735هـ) (ط/ مؤسسة الرسالة، بيروت. تحقيق: حبيب الرحمن
الأعظمي).
182. كشف الخفاء ومزيل الالباس عما اشتهر من الأحاديث على ألسنة الناس،
للإمام المفسر المحدث إسماعيل بن محمد المجلوني الجراحي (المتوفى 1162هـ) (ط/ دار الكتب
العلمية بيروت - لبنان، الطبعة الثالثة 1988م - 1408هـ).
183. كوكبة من أئمة الهدى ومصابيح الدجى، للدكتور عاصم بن عبد الله القريوتي.
(الطبعة الأولى 1420هـ - 2000م، بدون ذكر المطبعة).

(ل)

184. لباب النقول في أسباب النزول، للإمام جلال الدين السيوطي (ط/ دار الكتب
العلمية بيروت، لبنان. بدون ذكر سنة النشر).
185. لسان العرب، لأبي الفضل محمد بن مكرم المعروف بابن منظور (المتوفى 711هـ)
(ط/ دار المعارف، القاهرة، مصر. بدون سنة النشر).

(م)

186. الماء والإصحاح في الإسلام، للدكتور عبد الفتاح الحسيني (من منشورات منظمة الصحة العالمية لإقليم شرق البحر المتوسط 1996م).
187. المجروحين من المحدثين، للحافظ محمد بن حبان البستي (الطبعة الأولى 1420هـ، بدون ذكر المطبعة. تحقيق: حمدي عبد المجيد السلفي).
188. مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، للحافظ نور الدين علي بن أبي بكر الهيثمي، (المتوفى 807هـ / ط) دار الكتب العلمية بيروت، لبنان، الطبعة الأولى 1422هـ، بتحقيق محمد عبد القادر أحمد عطا).
189. مجموع الفتاوى، لشيخ الإسلام تقي الدين أحمد بن عبد الحلیم بن تيمية الحراني، أبو العباس (المتوفى 728هـ) (ط/ دار الوفاء، الطبعة الثالثة 1426هـ. 2005م).
190. المجموع شرح المذهب، للإمام أبي زكريا يحيى بن شرف النووي (ط/ مكتبة الإرشاد، جدة، المملكة العربية السعودية. تحقيق: محمد نجيب المعطي).
191. مجموع فتاوى ومقالات متنوعة، للشيخ عبد العزيز بن عبد الله بن باز (ط/ دار القاسم، الرياض، الطبعة الأولى 1420هـ).
192. المحتسب في تبیین وجوه شواذ القراءات والإيضاح عنها، لأبي الفتح عثمان بن جني الموصلی (المتوفى: 392هـ). (الناشر: وزارة الأوقاف، المجلس الأعلى للشئون الإسلامية).
193. المحلى بالآثار، للإمام أبي محمد علي بن أحمد بن سعيد بن حزم (المتوفى 456هـ) (ط/ إدارة الطباعة المنيرية بمصر بشارع الأزهر. بدون ذكر سنة النشر).
194. مختصر المقاصد الحسنة في بيان كثير من الأحاديث المشتهرة على الألسنة، لمحمد بن عبد الباقي الزرقاني (المتوفى 1122هـ) (ط/ المكتب الإسلامي بيروت، الطبعة الرابعة 1409هـ. تحقيق: الدكتور محمد بن لطفي الصباغ).
195. مختصر زوائد مسند البزار على الكتب الستة ومسند أحمد، للحافظ ابن حجر العسقلاني (ط/ مؤسسة الكتب الثقافية، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى 1412هـ).
196. المختلطين، لأبي سعيد العلاني (المتوفى 761هـ) (ط/ مكتبة الخانجي، القاهرة. تحقيق: الدكتور رفعت فوزي، وعلي عبد الباسط).

197. مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، لابن قيم الجوزية (ط/ دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى).
198. المراسيل، لعبد الرحمن بن محمد بن إدريس الرازي المعروف بابن أبي حاتم (المتوفى 327هـ) (ط/ مؤسسة الرسالة، بيروت، 1397هـ).
199. مرعاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح، للشيخ عبيد الله بن عبد السلام المباركفوري. (ط/ مكتبة الرحمن السلفية، نيو سول لائن، سركوها، باكستان 1414هـ).
200. مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح، لأبي الحسن نور الدين علي بن (سلطان) محمد، الملا الهروي القاري (المتوفى 1014هـ) (ط/ دار الفكر، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى 1422هـ - 2002م).
201. مسائل الإمام أحمد بن حنبل وإسحاق بن راهويه، لإسحاق بن منصور المروزي. (الناشر: عمادة البحث العلمي، الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة، المملكة العربية السعودية الطبعة الأولى 1425هـ - 2002م).
202. المستدرك على الصحيحين، لأبي عبد الله محمد بن عبد الله الحاكم النيسابوري (المتوفى 405هـ) (دار الكتب العلمية، بيروت، الطبعة الثانية، 1422هـ - 2002م).
203. مسند أبي داود الطيالسي، لأبي داود سليمان بن داود، الطيالسي (المتوفى 204هـ) (ط/ مركز البحوث والدراسات العربية والإسلامية بدار هجر. الطبعة الأولى 1420هـ. تحقيق: الشيخ محمد بن عبد المحسن التركي).
204. مسند أبي عوانة، للإمام أبي عوانة يعقوب بن إسحاق الأسفرائني (المتوفى 316هـ) (ط/ دار المعرفة، بيروت، لبنان).
205. مسند أبي يعلى الموصلي، للحافظ أبي يعلى أحمد بن علي بن المثنى التميمي (المتوفى 307هـ) (ط/ دار المأمون للتراث، دمشق، الطبعة الأولى 1404هـ).
206. مسند الإمام أحمد بن حنبل. (ط/ مؤسسة الرسالة، الطبعة الثانية 1420هـ، 1999م بتحقيق شعيب الأرنؤوط وآخرون).
207. مسند الحميدي، للإمام أبي بكر عبد الله بن الزبير القرشي الحميدي (المتوفى 219هـ) (ط/ دار السقا، دمشق، داريا الطبعة الأولى 1996م).

208. مسند الشافعي، للإمام محمد بن إدريس الشافعي (المتوفى 204هـ) (ط/ دار البشائر الإسلامية، بيروت، الطبعة الأولى 1427هـ. تحقيق: الدكتور رفعت فوزي عبد المطلب).
209. مسند الشاميين، لأبي القاسم الطبراني، سليمان بن أحمد اللخمي الشامي، (المتوفى: 360هـ) (ط/ مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة الأولى، 1405 - 1984. تحقيق: حمدي بن عبد المجيد السلفي).
210. مشارق الأنوار على صحاح الآثار، لأبي الفضل القاضي عياض بن موسى اليحصبي (المتوفى 544هـ) (ط/ المكتبة العتيقة، تونس / دار التراث القاهرة، بدون سنة النشر).
211. مصباح الزجاجة في زوائد ابن ماجه، لأحمد بن أبي بكر بن إسماعيل الكناي البوصيري (المتوفى 840هـ). (ط/ دار الجنان، بيروت، لبنان، بدون سنة النشر).
212. المصباح المنير في غريب الشرح الكبير للرافعي، لأحمد بن محمد بن علي المقرئ الفيومي (المتوفى 770هـ) (ط/ مكتبة لبنان، بيروت، لبنان).
213. المصنف لابن أبي شيبة: الحافظ عبد الله بن محمد بن أبي شيبة (المتوفى 235هـ) (ط/ دار الفكر بيروت. بدون ذكر سنة النشر).
214. المصنف لعبد الرزاق: الحافظ أبو بكر عبد الرزاق بن همام الصنعاني (المتوفى 211هـ) (الطبعة الأولى 1391هـ، تحقيق: حبيب الرحمن الأعظمي).
215. معالم السنن شرح سنن أبي داود، للإمام أبي سليمان حمد بن محمد بن إبراهيم بن خطاب البستي، الخطابي (المتوفى 388هـ) (ط/ المطبعة العلمية بحلب، الطبعة الأولى 1351هـ - 1932م).
216. المعجم الأوسط، لأبي القاسم، سليمان بن أحمد الطبراني (ط/ دار الحرمين، القاهرة، 1415هـ، تحقيق: طارق بن عوض الله و عبد المحسن بن إبراهيم).
217. معجم البلدان، للشيخ أبي عبد الله، يعقوب بن عبد الله الحموي (المتوفى 626هـ) (ط/ دار صادر بيروت 1397هـ - 1977م).

218. المعجم الصغير، لأبي القاسم سليمان بن أحمد الطبراني [المتوفى 360هـ] (ط/ المكتب الإسلامي، دار عمار، بيروت، عمان، الطبعة الأولى 1405هـ - 1985م).
219. المعجم الكبير، لأبي القاسم سليمان بن أحمد الطبراني (ط/ مكتبة ابن تيمية القاهرة، جمهورية مصر العربية، بدون سنة النشر، تحقيق: حمدي بن عبد المجيد السلفي).
220. معجم اللغة العربية المعاصرة، للأستاذ الدكتور أحمد مختار عمر بمساعدة فريق عمل (ط/ عالم الكتب، الطبعة الأولى 1429هـ. 2008م).
221. معجم المؤلفين، لعمر رضا كحالة (ط/ دار إحياء التراث العربي بيروت، لبنان. بدون سنة النشر).
222. المعجم الوجيز. مجمع اللغة العربية (طبعة خاصة بوزارة التربية والتعليم 1415هـ، جمهورية مصر العربية).
223. المعجم الوسيط: إبراهيم مصطفى، أحمد الزيات، حامد عبد القادر، محمد النجار. (ط/ مكتبة الشروق الدولية، جمهورية مصر العربية الطبعة الرابعة 1425هـ / 2004م).
224. معجم مصطلحات الطب النفسي، للدكتور لطفي الشربيني (مركز تعريب العلوم الكويت).
225. معجم مقاييس اللغة، لأبي الحسين أحمد بن فارس بن زكريا [المتوفى 395هـ] (ط/ دار الفكر، 1399هـ - 1979م).
226. معرفة الرواة المتكلم فيهم بما لا يُوجب الرّد، للإمام أبي عبد الله محمد بن أحمد بن عثمان بن قايماز، الذهبي (المتوفى 748هـ) (ط/ دار المعرفة، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى 1406هـ. 1986م).
227. معرفة السنن والآثار، لأبي بكر أحمد بن حسين البيهقي (ط/ دار فتيية، دمشق، بيروت/ جامعة الدراسات الإسلامية، كراتشي، باكستان. تحقيق: الدكتور عبد المعطي أمين القلعجي).
228. معرفة الصحابة، لأبي نعيم أحمد بن عبد الله الأصبهاني (المتوفى 430هـ)، (ط/ دار الوطن، الرياض، المملكة العربية السعودية، الطبعة الأولى 1419هـ - 1998م بتحقيق عادل بن يوسف العزاوي).

229. المغني عن حمل الأسفار في الأسفار، لأبي الفضل الحافظ زين الدين عبد الرحيم بن الحسين العراقي (المتوفى 806هـ)، (ط/ مكتبة طبرية، الرياض، الطبعة الأولى 1414هـ. 1995م. تحقيق: أشرف عبد المقصود.
230. المغني، للإمام موفق الدين عبد الله بن أحمد، المعروف بابن قدامة المقدسي (المتوفى 620هـ) (ط/ دار عالم الكتب، الرياض. بدون سنة النشر).
231. مفاتيح الغيب، لفخر الدين محمد بن عمر التميمي الرازي (المتوفى 606هـ) (ط/ دار الكتب العلمية بيروت، لبنان، الطبعة الأولى 1421هـ).
232. مفتاح دار السعادة ومنشور ولاية العلم والإرادة، لابن قيم الجوزية (ط/ دار الكتب العلمية، بيروت 1419هـ).
233. المفردات في غريب القرآن، لأبي القاسم الحسين بن محمد المعروف بـ "الراغب الأصفهاني" (المتوفى 502هـ) (نشره مكتبة نزار المصطفى الباز، بدون ذكر سنة النشر).
234. المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم، للإمام أبي العباس أحمد بن عمر القرطبي (المتوفى 656هـ) (ط/ دار ابن كثير، دمشق/ دار الكلم الطيب، بيروت. بدون سنة النشر).
235. من آيات الإعجاز العلمي . الحيوان في القرآن . للأستاذ الدكتور زغلول النجار (الطبعة الأولى، دار المعرفة بيروت، لبنان).
236. من هديه صلى الله عليه وسلم العلاج بالتليينة، لعبد الكريم التاجوري. (المعصر للطباعة، بدون ذكر سنة النشر، ولا مكان الطباعة).
237. المنتقى من السنن المسندة، لأبي محمد عبد الله بن علي بن الجارود (المتوفى 307هـ) [مطبوع مع "غوث المكذوب بتخريج منتقى ابن الجارود" لأبي إسحاق الحويني الأثري] (ط/ دار الكتاب العربي، بيروت . لبنان، الطبعة الأولى 1408هـ - 1988م).
238. المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، للإمام أبي زكريا يحيى بن شرف النووي (المطبعة المصرية بالأزهر، الطبعة الأولى 1347هـ - 1929م).
239. موسوعة الإعجاز العلمي في الحديث النبوي للأستاذ الدكتور أحمد شوقي إبراهيم (مخضة مصر للطباعة والتوزيع، بدون سنة النشر).

240. موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة النبوية، لأحمد جاد (ط/ دار الغد الجديد، القاهرة. المنصورة، الطبعة الأولى 1430هـ. 2009م).
241. موسوعة الطب البديل، لخالد جاد. (ط/ دار الغد الجديد، القاهرة. المنصورة الطبعة الأولى 1427هـ. 2006م).
242. موسوعة الطب البديل، للدكتور محمد السيد أرنأووط. (ط/ دار التوزيع والنشر الإسلامية، القاهرة، الطبعة الأولى 2006م).
243. موسوعة الطب النبوي بين العلم والإعجاز، للدكتور حسان شمسي باشا (ط/ دار القلم دمشق / الدار الشامية بيروت. بدون ذكر سنة النشر).
244. الموسوعة الفقهية الكويتية، (ط/ ذات السلاسل، الكويت. الطبعة الثانية 1409هـ).
245. موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، لعبد المنعم الحفني. (مكتبة مدبولي، القاهرة، بدون سنة النشر).
246. الموضح لأوهام الجمع والتفريق، للخطيب البغدادي (ط/ دار المعرفة بيروت، 1407هـ).
247. الموضوعات، لأبي الفرج عبد الرحمن بن علي بن الجوزي [المتوفى 597هـ] (ط/ المكتبة السلفية بالمدينة المنورة، الطبعة الأولى 1386هـ. 1966م).
248. الموطأ، للإمام مالك بن أنس إمام دار الهجرة، (ط/ دار إحياء التراث العربي بيروت 1406هـ. 1985م).
249. ميزان الاعتدال في نقد الرجال، للإمام الحافظ شمس الدين محمد بن أحمد الذهبي [المتوفى 748هـ] (ط/ دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، الطبعة الأولى 1416هـ، بتحقيق: علي محمد معوض وعادل أحمد عبدالموجود).

(ن)

250. نزهة النظر في شرح نخبة الفكر في مصطلح أهل الأثر، للحافظ ابن حجر العسقلاني (ط/ الدار الثقافية، القاهرة، الطبعة الأولى 1418هـ).

251. نصب الراية لأحاديث الهداية، لجمال الدين أبو محمد عبد الله بن يوسف الزيلعي [المتوفى 762هـ]، (ط/ مؤسسة الريان للطباعة والنشر، بيروت، لبنان/ دار القبلة للثقافة الإسلامية، جدة، المملكة العربية السعودية، الطبعة الأولى 1418هـ. 1997م).
252. نماز اور جديده سائنس، ڈاکٹر ذاکر نانیک (بالتلغف الأردية) (الصلاة والعلم الحديث) (بکث کارنر شوروم بالقابل اقبال لائبریری، بکث سٹریٹ، جہلم).
253. النهاية في غريب الحديث والأثر، للإمام مجد الدين أبي السعادات المبارك بن محمد ابن الأثير الجزري (المتوفى 606هـ) (ط/ دار ابن الجوزي، الرياض، المملكة العربية السعودية، الطبعة الأولى 1421هـ).
254. نواذر الأصول في معرفة أحاديث الرسول، لأبي عبد الله محمد بن علي، المعروف: الحكيم الترمذي. (ط/ مكتبة الإمام البخاري للنشر والتوزيع، القاهرة، الطبعة الأولى 1429هـ - 2008م).
255. نيل الأوطار شرح منتقى الأخبار من حديث أحاديث سيد الأخيار، لمحمد بن علي الشوكاني (ط/ شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي وأولاده بمصر، الطبعة الأخيرة).

(و)

256. الوابل الصيب من الكلم الطيب، لابن قيم الجوزية (ط/ مكتبة دار البيان بشير عيون، دمشق، 1373هـ).
257. وفيات الأعيان وأنباء أبناء الزمان، لأبي العباس شمس الدين أحمد بن محمد بن أبي بكر بن خلكان (المتوفى 681هـ) (ط/ دار صادر، بيروت. تحقيق الدكتور إحسان عباس).

(هـ)

258. هدية العارفين في أسماء المؤلفين وآثار المصنفين، لإسماعيل باشا البغدادي (ط/ دار إحياء التراث العربي بيروت، لبنان).

ج البحوث والمقالات:

أولاً: المراجع المأخوذة من المجلات والدوريات:

259. أبحاث المؤتمر العالمي الخامس عن الطب الإسلامي، الكويت. الطب الإسلامي.

260. الأسماك .. اللحم الطري، للدكتور طلال علي زارع. مجلة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، تصدر عن هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، مكة المكرمة. العدد الثالث والعشرون.
261. اكتشاف جرثومة جديدة في لحم الخنزير، حوار مع الدكتور جون لارسن كبير أطباء المستشفى الرسمي في كونينهاجن. مجلة الإعجاز العلمي، مكة المكرمة، العدد الرابع.
262. الإعجاز الطبي في الأحاديث الواردة في الجذام. للدكتور محمد علي البار [بحث مقدم في المؤتمر الدولي الأول 18 . 21 أكتوبر 1987م، في إسلام آباد. بإشراف: الجامعة الإسلامية العالمية]. مجلة الإعجاز العلمي، مكة المكرمة. العدد العشرون.
263. أوضاع النوم الخاطئة. مجلة نقابة الأطباء العدد: (196) لعام 1993م، الصادرة عن نقابة أطباء سوريا.
264. الإيمان شفاء للنفوس والأبدان، للدكتور محمد دودح. مجلة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، مكة المكرمة، العدد الثامن والعشرون، عام 1433هـ.
265. بين السواك ومعاجين الأسنان، للدكتور مروة عزمي جنية. مجلة عالم الغذاء عدد 117 شهر فبراير 2008م].
266. تأثير الصيام الإسلامي على مرضى الكلى والمسالك البولية، للدكتور فاهم عبد الرحيم وآخرون. نشرة الطب الإسلامي، (1986)، العدد الرابع، أبحاث المؤتمر العالمي الرابع عن الطب الإسلامي.
267. تأدية مناسك الحج... ترفع لياقة المسلم الصحية. إعداد: د. أحمد سامح. جريدة الراي اليومية، الصادرة عن دولة الكويت، في تاريخ 2008/10/1م.
268. التليينة غذاء ودواء، للدكتور رامي عبد الحسيب. مجلة الإعجاز العلمي، مكة المكرمة، العدد السابع عشر.
269. الجمع بين حديث «لاعدوى ولا طيرة» و حديث «لا يورد ممرض على مصح» للدكتور سلمان العودة. مجلة الملتقى الصحي. تصدر شهريا عن الهيئة السعودية للتخصصات الصحية بمكة، العدد 34 شعبان 1423هـ.

270. الداء والدواء في جناحي الذباب: الدكتور مصطفى إبراهيم حسن. مجلة الإعجاز العلمي، مكة المكرمة، العدد السابع والعشرون.
271. دور الدين والأخلاقيات في الوقاية من الإيدز ومكافحته. [منظمة الصحة العالمية 1992م].
272. زمزم کے فوائد "فوائد ماء زمزم" [باللغة الأردية] للكاتب السيد فضل حسين. جريدة نواي وقت اليومية [Daily Nawi waqat] إسلام آباد باكستان 13 مايو 2011م.
273. زيت الزيتون - أسرار وإعجاز-، للدكتور حسان شمسي باشا. مجلة الإعجاز العلمي، مكة المكرمة. العدد الثامن.
274. الصلاة أفضل علاج طبيعي لآلام العمود الفقري والركبتين والعنق، للدكتورة فريدة البلوشي مجلة "الصحة والطب" تصدر عن جريدة الخليج، العدد 190 شهر يوليو 2002.
275. صيام الحامل والمرضع لا يضر إلا في حالات نادرة: د. نادين علاء، مجلة جريدة النهار اليومية، الصادرة عن شركة دار النهار للصحافة والطباعة والنشر والتوزيع، الصفاء، دولة الكويت، العدد 1033، الأحد 29 أغسطس 2010م.
276. الصيام والشفاء، للدكتور عبد الجواد الصاوي. مجلة الإعجاز العلمي، مكة المكرمة. العدد الثاني والعشرون.
277. الطب وعلوم الحياة، للدكتور محمد وليد الشعراي. مجلة الإعجاز العلمي، مكة المكرمة، العدد التاسع عشر 1425هـ.
278. كل ما تريد أن تعرفه عن إنفلونزا الخنازير، من تاريخ الوباء إلى أسباب تفشيه اليوم .. ومن الأعراض إلى الوقاية، للدكتور عبير مبارك. جريدة الشرق الأوسط (جريدة يومية تصدر في لندن باللغة العربية، عن المجموعة السعودية للأبحاث والتسويق) يوم الأحد 09/06/1430هـ، العدد: (11114).
279. ماء الكمأة يشفي العين ويقوي الباءة ويعالج هشاشة الأظافر، للدكتور جابر بن سليم القحطاني. جريدة الرياض اليومية. يوم الخميس 1427/12/05هـ. العدد: (14063).

280. ماء زمزم وحكمة الاستشفاء بها، للدكتور هادي محمد لطفي. مجلة الإعجاز العلمي، مكة المكرمة، العدد السادس والعشرون.
281. مجلة الإصلاح، العدد: (296)، سنة 1994م "من ندوات جمعية الإعجاز العلمي للقرآن في القاهرة".
282. مجلة البحوث الإسلامية. العدد (23) الإصدار: من ذو القعدة إلى صفر لسنة 1408 هـ (الصادرة عن الرئاسة العامة للبحوث العلمية والإفتاء/ المملكة العربية السعودية).
283. مجلة العدل - مجلة نقابة المحامين - بيروت. (مجلة حقوقية تصدر عن كل ثلاثة أشهر، العدد الأول، السنة الثانية والأربعون 2008م).
284. من أوجه الإعجاز العلمي في الصيام، للدكتور عبد الجواد الصاوي. مجلة الإعجاز العلمي، مكة المكرمة، العدد الأول.
285. من رعاية الطفولة في الإسلام، تحنيك المولود وما فيه من إعجاز علمي، للدكتور محمد علي البار. مجلة الإعجاز العلمي، مكة المكرمة، العدد الرابع.
286. المياه الراكدة ودورة البلهارسيا، للدكتور يحيى إبراهيم محمد. مجلة الإعجاز العلمي، مكة المكرمة، العدد السادس عشر.

ثانياً: المراجع المأخوذة من موقع الإنترنت:

287. أسرار الشفاء بالصلاة: عبد الدائم الكحيل www.kaheel7.com/ar (موقع مخصص لبيان الإعجاز العلمي في القرآن والسنة).
288. الإعجاز العلمي في الوصايا الغذائية النبوية <http://islam.ahram.org.eg>
289. الإعجاز العلمي للسنة النبوية في أسرار مسواك عود الآراك وتأثيره على صحة الفم ومناعة الخلايا البشرية، للدكتور مشاري بن فرج العتيبي. [من أبحاث المؤتمر العالمي الثامن للإعجاز العلمي في القرآن والسنة بدولة الكويت 1427 هـ - 2006م] وهو منشور على موقع الإعجاز العلمي (مكة المكرمة) <http://www.eajaz.org>

290. إعجاز القرآن الكريم في مدة الرضاعة ونوعيتها، للدكتور فهمي مصطفى محمود. [من أبحاث المؤتمر العالمي الثامن للإعجاز العلمي في القرآن والسنة بدولة الكويت 1427هـ - 2006م] وهو منشور على موقع الإعجاز العلمي (مكة المكرمة) <http://www.eajaz.org>
291. الألعاب الرياضية: أحكامها وضوابطها في الفقه الإسلامي. علي حسين أمين يونس. ملخص الكتاب منشور على موقع: <http://www.fqhweb.com>
292. الانتصار على العادة السرية. وسائل عملية للوقاية والعلاج. رامي خالد عبد الله الخضر. الكتاب منشور على موقع: صيد الفوائد www.saaaid.net
293. حكم الشرع في الختان، للدكتور يوسف القرضاوي. على موقعه الخاص: <http://www.qaradawi.net>
294. ذاكرة ماء زمزم: عبد الدائم الكحيل. موقع الإعجاز العلمي في القرآن والسنة: www.KAHEEL7.com
295. روائع الإعجاز الطبي في القرآن والسنة: عبد الدائم الكحيل. www.KAHEEL7.com
296. روائع الطب الإسلامي، للدكتور نزار الدقر. منشور على موقع: موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة www.55a.net
297. الصلاة والرياضة والبدن، لعدنان طرشة. ملخص الكتاب منشور على موقعه الخاص <http://www.adnantarsha.com>
298. الصيام حكم وأحكام، للشيخ عبد الحميد الزنداني www.jameataleman.org
299. الطب الوقائي في الإسلام، تطبيق التعاليم الإسلامية المتعلقة بالتحكم في بعض الأمراض السارية، للدكتور عدنان أحمد البار والدكتور جلق ليو. على موقع: <http://islamset.net>
300. العادة السيئة (الاستمناء) لمحمد بن صالح المنجد (كتاب منشور على موقع: طريق الإسلام <http://ar.islamway.com>)
301. الفطرة تعريفها واسم خصائصها، للدكتور محمد نزار الدقر، على موقع: www.55a.net
302. القلق والتوتر النفسي، للدكتور محمد عبدالله شاووش. على موقع: <http://sehha.com/mentalhealth>

303. لماذا تراجع الغرب عن عدائه للختان؟ للدكتور حسان شمسي باشا.
<http://khayma.com/alhkikh/Women/Khetan/zkor.htm>
304. المسواك (عود الآراك) وفوائده الطبية، للدكتور الصيدلاني صبحي العبد.
<http://www.genistra.com>
305. مقالة أستاذ الدكتور حنفي محمد مدبولي، عن أضرار لحم الخنزير. وهي من أبحاث المؤتمر العالمي العاشر للإعجاز العلمي في القرآن والسنة بتركيا 1432هـ - 2011م.
 ملخص البحث منشور على موقع الإعجاز العلمي، مكة المكرمة: www.eajaz.org
306. منظمة الصحة العالمية تقر الختان لمكافحة الإيدز. بي بي سي (العربية) يوم الخميس 2007/03/29م http://news.bbc.co.uk/1/hi/arabic/sci_tech/newsid
307. ولوغ الكلب بين استنباطات الفقهاء واكتشافات الأطباء: الأستاذ نجيب بوحنيك/ الأستاذ سلاف لقيط. بحث مقدم في المؤتمر السابع للإعجاز العلمي في القرآن والسنة الذي أقيم في دبي سنة 2004م. وهو منشور على موقع: www.eajaz.org
308. "Fruit Fly Insight Could Lead To New Vaccines" Stanford University, March 11, 2007 <http://www.sciencedaily.com>
309. "Protein in Fly Saliva Speeds Healing of Incisions, Wounds", Auburn University. 20/01/2005.
310. "The new buzz on antibiotics" <http://www.abc.net.au/science/news>
311. "The fly effect: Russian scientists invent new medicine with the help of flies, St. Petersburg State University, 2006.
312. "THANKES How the new science of gratitude can make you happier" by Robert A. Emmons, Ph.D. <http://www.amazon.com>
- <http://www.binhaz.org>
 - <http://www.ahlalhdeth.com>
 - <http://www.herb-medical.com/Nabawy/deed.htm>
 - <http://ar.wikipedia.org/wiki>
 - <http://www.acofps.com/vb/showthread.php>
 - <http://www.newswise.com/articles/protein-in-fly-saliva-speeds-healing-of-incisions-wounds>
 - <http://www.aljazeera.net/news/pages/>
 - <http://www.arab-ency.com/index.php?module=ppEncyclopedia>
 - <http://www.tarout.info/montada/showthread>
 - <http://www.s3udy.net/guraan/Z8.htm>
 - <http://www.almaany.com>

فهرس الموضوعات

الصفحة	الموضوعات
أ	إهداء
ب	الشكر والتقدير
1	المقدمة
2	التعريف بالموضوع
2	أهمية الموضوع
4	أسباب اختيار الموضوع
5	الدراسات السابقة
7	مشكلة البحث
7	منهج البحث
7	خطوات البحث
8	الخطة التفصيلية
14	التعريف
14	تعريف العناية
14	تعريف السنة
15	مفهوم الصحة
16	معنى التطبيق
17	أهمية نعمة الصحة في السنة النبوية
	الباب الأول: الصحة البدنية
22	أهمية بدن الإنسان
24	الفصل الأول: العبادات الشرعية وأثرها في حفظ الصحة
26	المبحث الأول: الصلاة وأثرها في حفظ الصحة
28	قوائد الصلاة من الناحية الصحية

402	فوائد القناعة في تحقيق الصحة النفسية
404	الصبر وعدم الغضب
408	الآثار السيئة للغضب على الصحة
409	علاج الغضب
412	المزاح وغيره من الترويح المباح
412	مفهوم المزاح
417	العلاقات الاجتماعية الجيدة
417	صلة الرحم
411	العلاقة الجيدة مع الجار
421	الزواج الشرعي
424	الفصل الثاني: الأمراض النفسية: أسبابها وعلاجها
424	مفهوم المرض النفسي
425	بعض أنواع الأمراض النفسية
427	المبحث الأول: أسباب الأمراض النفسية
427	الأسباب الحسية
428	الأسباب الشرعية
431	المبحث الثاني: علاج الأمراض النفسية
431	الأدوية النافعة
433	علاج الحزن بالتلبية
434	التلبية وتخفيف الاكتئاب في ضوء العلم الحديث
435	العلاج بالرقية الشرعية
435	مفهوم الرقية
435	المراد بالرقية الشرعية
437	العلاج والرقية بالقرآن الكريم

30	الصلاة والتمارين البدنية
34	فوائد الصلاة في خفض ضغط الدم العالي
34	الصلاة والوقاية من الدوالي
34	فوائد الصلاة للأم الحامل
36	المبحث الثاني: الصوم وأثره في حفظ الصحة
36	فضل الصوم ومكانته في الشرع
37	تاريخ الصوم
38	الفرق بين الصوم الشرعي والصوم الطبي
39	فوائد الصوم الصحية
43	الأمراض المبيحة للفطر
44	بعض الأمراض أو الحالات التي أدعي بأن الصوم مضر- بها. والتحقيق في ذلك
46	آداب تتعلق بالسحور
47	الإفطار على الرطب أو التمر أو الماء
48	الإعتدال في تناول السحور والفطر
49	الحكمة في النهي عن صوم الدهر
50	الحكمة في النهي عن الوصال
51	المبحث الثالث: الحج وأثره في حفظ الصحة
48	أثر أعمال الحج على الصحة البدنية
52	ماء زمزم وفوائده الصحية
55	فوائد ماء زمزم في ضوء المكتشفات العلمية الحديثة
59	المبحث الرابع: الجهاد في سبيل الله وأثره في حفظ الصحة
59	تعريف الجهاد لغةً وشرعاً
60	فضل الجهاد في سبيل الله

61	حكم الجهاد
62	أثر الجهاد في سبيل الله على الصحة
67	الفصل الثاني: الآداب النبوية الصحية وأثرها في حفظ الصحة
69	المبحث الأول: آداب الأكل والشرب الصحية وأثرها في حفظ الصحة
69	غسل اليدين قبل الطعام ولعقهما أو غسلهما بعده
74	التسمية عند الطعام
78	الأكل باليمين ومما يلي الأكل
82	تجنب الإتكاء عند الأكل
84	ضرر الأكل متكئاً من الناحية الصحية
85	استحباب الأكل بعد ذهاب حرارته
86	ضرر الأطعمة والأشربة الحارة من الناحية الطبية
87	الاعتدال في الأكل
91	هدي السلف في التقليل من الطعام
95	أضرار الأكل الكثير على الصحة
96	كراهية التنفس في الإناء والنفخ فيه
98	ضرر النفخ على الطعام من الناحية الطبية
99	استحباب الشرب جالساً
101	أضرار الشرب قائماً من الناحية الطبية
102	كراهية الشرب من قَمِ السَّقاء
104	تغطية الإناء
105	الفوائد الصحية أو الطبية في تغطية الإناء
107	المضمضة وتخليل الأسنان بعد الفراغ من الطعام
109	المبحث الثاني: آداب قضاء الحاجة الصحية وأثرها في حفظ الصحة
109	أهمية الامتثال بآداب قضاء الحاجة

110	ذكر الله عند دخول الخلاء
113	الاجتناب عن التبول في بعض الأماكن الخاصة
117	البول قاعداً
120	الاعتناء بنظافة السبيلين
123	المبحث الثالث: آداب النوم الصحية وأثرها في حفظ الصحة
123	أهمية النوم للصحة
125	تغطية الأواني وإطفاء النيران وإغلاق الأبواب قبل النوم
127	الوضوء عند النوم، ونفض الفراش قبل الاضطجاع عليه..
130	الذكر والدعاء عند النوم
130	قراءة القرآن
136	عدم النوم في بعض الأوقات والهيئات الخاصة
136	استحباب النوم مبكراً والاستيقاظ مبكراً
138	تجنب النوم بعد صلاة الصبح
140	كراهية النوم على البطن
141	كراهية النوم على سطح غير محجّر
142	كراهية النوم بين الظل والشمس
144	الأخذ بسنة القيلولة
146	الفصل الثالث: الاعتناء بالأغذية النافعة والاجتناب عن المحرمة والضارة
146	أهمية الغذاء لجسم الإنسان
147	فلسفة الغذاء في الإسلام
153	المبحث الأول: الاعتناء بأكل الأغذية المفيدة
152	التمر وأثره في حفظ الصحة
157	استحباب الإفطار على التمر

157	فوائد الافطار بالتمر في ضوء المكتشفات العلمية
158	استحباب تحنيك المولود بالتمر
159	فوائد التحنيك في ضوء المكتشفات العلمية
160	الأمراض التي يفيدها التمر
162	العسل وأثره في حفظ الصحة
165	القيمة الغذائية للعسل
166	عسل النحل كدواء فيه شفاء
169	الحبة السوداء وأثرها في حفظ الصحة
172	فوائد الحبة السوداء الطبية
173	فوائد الحبة السوداء في الطب الحديث
176	زيت الزيتون وأثره في حفظ الصحة
177	فوائد زيت الزيتون الصحية في المكتشفات الحديثة
179	اللبن وأثره في حفظ الصحة
180	اللبن غذاء كامل
183	فوائد اللبن الصحية
183	فوائد الرضاعة الطبيعية
184	الفرق بين لبن الأم وبين ألبان إناث الثدييات
185	فوائد الرضاعة للأم
185	الحكمة في تحديد مدة الرضاعة في عامين
187	اللحوم وأثرها في حفظ الصحة
189	فوائد لحم السمك الصحية
191	أغذية أخرى نافعة
191	الكُمأة
192	فوائد الكُمأة الطبية

193	الكفاءة ومعالجة الرمذ الربيعي
193	الاستعمالات الحديثة للكفاءة
194	العنب
195	الدباء
195	زنجبيل
197	النخالة
197	الثوم والبصل
201	المبحث الثاني: الاجتناب عن الأغذية المحرمة والضارة
201	تحريم المسكرات والمخدرات
204	الخمر
207	هل في الخمر شفاء؟
210	أضرار الخمر في المكتشفات العلمية الحديثة
213	المخدرات
214	أضرار المخدرات في الاكتشافات العلمية
217	تحريم الميتة والدم
217	أولاً: الميتة
218	أضرار الميتة بالصحة
218	ثانياً: الدم
219	أضرار الدم بالصحة
221	قائدة: (الحكمة في تحريم ما أهل لغير الله)
221	الحقيقة العلمية في تحريم ما أهل لغير الله
223	تحريم لحم الخنزير
223	تعريف موجز عن الخنزير
226	تحريم التداوي بلحم الخنزير

227	العلة في تحريم لحم الخنزير
228	أكل الخنزير وتأثيره على سلوك آكله
229	بعض الأمراض التي ينقلها لحم الخنزير
235	تحريم أكل الجوارح، وكراهة أكل الجلالة
235	أولاً: الجوارح
237	أضرار تناول لحم الجوارح في ضوء الاكتشافات العلمية الحديثة
238	ثانياً: لحم الجلالة
241	الأغذية المحظورة بناء على النجاسة أو الضرر
241	الحيوانات السامة
241	الحيوانات المستخبثة
242	ما فيه ضرر على الجسم
242	ما أمر النبي صلى الله عليه وسلم بقتله
242	ما نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن قتله بعينه
244	الفصل الرابع: النظافة وأثرها في حفظ الصحة
244	مفهوم النظافة
244	النظافة في الإسلام
246	أهمية النظافة لصحة الإنسان
247	المبحث الأول: النظافة الشخصية
247	الوضوء الشرعي والغسل الواجب أو المستحب
247	أولاً: الوضوء الشرعي
248	فوائد الوضوء الصحية
250	ثانياً: الاغتسال
251	فوائد الوضوء والاغتسال في ضوء المكتشفات الحديثة

253	الأخذ بسنن الفطرة
253	مفهوم الفطرة
255	الحكمة في هذه السنن
255	الختان
255	أهمية الختان
257	حكمة الختان
257	فوائد الختان في ضوء المكتشفات العلمية
258	ختان الإناث
259	الحكم الشرعي في ختان الإناث
262	الاستحداد
262	فوائد الاستحداد الطبية
262	تقليم الأظفار
263	فوائد تقليم الأظافر
263	نتف الإبط
264	قص الشارب
265	إعفاء اللحية
266	السواك
268	فوائد السواك الصحية
268	فوائد السواك بالأراك في ضوء المكتشفات العلمية
269	المضمضة
269	استنشاق الماء
272	غسل البراجم
272	الانتقاص (الاستنجاء)

274	العناية بحسن المظهر
274	نظافة الثياب
277	إكرام الشعر
278	الاكتحال
280	استعمال الطيب
283	المبحث الثاني: نظافة البيئة
283	تعريف البيئة
284	أهمية نظافة البيئة
285	نظافة المسكن والمسجد
285	نظافة المسكن
287	نظافة المسجد
290	نظافة الطرقات والأماكن العامة
290	فضل إمالة الأذى عن الطريق
291	الزجر عن إلقاء الفضلات ونحوها في الطريق
291	الحث على نظافة المياه
292	العناية بالتشجير والزراعة
294	الفصل الخامس: الرياضة البدنية وأثرها في حفظ الصحة
294	مفهوم الرياضة البدنية
294	ضوابط الرياضة البدنية
294	أهداف الرياضة البدنية
295	أهمية الرياضة البدنية للصحة
297	المبحث الأول: المسابقة
297	مفهوم المسابقة
297	المسابقة بالأقدام

297	المسابقة بالخيال
299	ضوابط لمسابقة الخيل
300	المسابقة بين الإبل
301	المبحث الثاني: السباحة
305	المبحث الثالث: الرمي
309	المبحث الرابع: المصارعة
311	حكم الملاكمة والمصارعة المعاصرة
313	المبحث الخامس: الفوائد الصحية في الرياضة البدنية
319	الفصل السادس: أخذ التدابير الوقائية عن الأمراض
320	المبحث الأول: أخذ التدابير الوقائية عن الأوبئة والأمراض السارية
328	المبحث الثاني: التحكم في الحيوانات والحشرات الناقلة للعدوى
328	تحريم اقتناء الكلب إلا للضرورة والحكمة من ذلك
330	غسل الإناء الذي ولغ فيه الكلب
332	الحقيقة العلمية في غسل الإناء الذي ولغ فيه الكلب سبع مرّات، والحكمة من الترتيب.
340	غمس الذباب إذا وقع في الإناء والحكمة منه
336	الحقائق العلمية في حمل الذباب الداء والدواء في آن واحد
339	المبحث الثالث: الابتعاد عن المحرّمات الجنسية
339	تحريم الزنا
342	أهم الأمراض الجنسية
342	مرض الزهري
342	مرض السَّيْلان
343	مرض الايدز
347	تحريم اللواط

347	مفهوم اللّواط
347	تاريخ اللّواط
347	شناعة هذا الفعل
349	السّحاق
350	إتيان المرأة في دُبرها
353	إتيان البهائم
354	أضرار اللّواط الصحيّة
359	تحريم مجامعة الحائض والنفساء
359	مفهوم الحيض والنفاس
360	الأضرار الصحيّة في الجماع أثناء فترة الحيض
362	تحريم الاستمناء
362	تعريف الاستمناء
365	أضرار الاستمناء الصحيّة
	الباب الثاني: الصحة النفسية
366	الفصل الأول: مفهوم الصحة النفسية ووسائل تحقيقها
366	المبحث الأول: مفهوم الصحة النفسية
368	مفهوم الصحة النفسية لدى ابن القيم
369	سمات الشخصية السوية من ناحية الصحة النفسية
371	المبحث الثاني: وسائل تحقيق الصحة النفسية
371	تحقيق الإيمان بالله عزوجل
371	مفهوم الإيمان
371	أركان الإيمان
372	الإيمان والصحة النفسية
372	أولاً: الإيمان بالله

372	تقوية صلة العبد بربه عز وجل
374	حصول الطمأنينة والسكون
374	الصبر عند الشدائد
375	المرونة في مواجهة الواقع
375	توافق المسلم مع الآخرين
376	ثانياً: الإيمان بالملائكة
377	ثالثاً: الإيمان بالكتب
377	رابعاً: الإيمان بالرُّسل
377	خامساً: الإيمان باليوم الآخر
378	أثر الإيمان في تحقيق الصحة النفسية في ضوء العلم الحديث
381	القيام بالعبادات الشرعية
381	الصلاة والصحة النفسية
383	الزكاة والصحة النفسية
383	الصوم والصحة النفسية
385	الحج والصحة النفسية
386	الجهاد في سبيل الله والصحة النفسية
87	تهذيب النفس بالأخلاق الكريمة
392	الالتزام بالأذكار وقراءة القرآن
393	الأذكار والأدعية النبوية كوقاية من الاضطرابات النفسية
397	شكر النعم والقناعة على الكفاف
397	معنى الشكر
399	الشكر والصحة النفسية
400	فوائد الشكر الصحية في التجارب العلمية الحديثة
401	القناعة والكفاف

437	القرآن فيه شفاء للأمراض
438	الرقية بالآيات الخاصة المأثورة عن النبي صلى الله عليه وسلم
442	الرقية بالأدعية المأثورة عن السنة النبوية
447	المبحث الثالث: تحريم التداوي بالمحرمات
447	تحريم العلاج بالرقى والتمايم الشركية والكهانة وما شابه ذلك
448	لبس الخيط والحلقة ونحوهما لرفع البلاء أو دفعه
449	الوثر
449	التحويطة
449	الحجاب
449	تعليق الأوتار ونحوها على الدواب للوقاية من العين
450	الكهانة والعرافة
453	تحريم الغنا والموسيقى وما في معناها من الملاهي
453	مفهوم الغنا
453	مفهوم الموسيقى
463	الموسيقى والصحة النفسية
465	الخاتمة
468	فهرس الآيات
479	فهرس الأحاديث والآثار
498	فهرس الأعلام
502	فهرس المصادر والمراجع
532	فهرس الموضوعات

تمت بالخير