

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة: أبو بكر بلقايد- تلمسان
كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية

قسم التاريخ

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير
تخصص: فنون

موسومة بـ:

أثر التعاليم الدينية على صحة الإنسان

إشراف الدكتور:

طرشاي بلحاج

إعداد الطالب:

بشير مصطفى

لجنة المناقشة

رئيسة	جامعة تلمسان	أستاذة التعليم العالي	أ.د. مليكة بن منصور
مشرفا	جامعة تلمسان	أستاذ محاضر - أ.	د. بلحاج طرشاي
مناقشا	جامعة تلمسان	أستاذ التعليم العالي	أ.د. فقيه العيد
مناقشا	جامعة تلمسان	أستاذ محاضر - أ.	د. عثمان بلخير

السنة الجامعية: 2015 / 2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

■ إلى والدي الكريمين الذين ربباني صغيراً وأنفقاً جهدهما في تربيّتي وتعليمي.

■ إلى زوجتي وأولادي الذين تحملوا من أجلي الشيء الكثير.

■ إلى إخواني وأخواتي وجميع أفراد العائلة لتشجيعهم الدائم لي.

■ إلى كل من قدم لي النصح والإرشاد.

أهدي هذا العمل المتواضع.

مصطفى

شكر و عرفان

أحمد الله عز وجل كما يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه، وأشكره على النعمة التي لا تعد و لا تحصى، وأرفع إليه أسمى آيات الحمد، والثناء حتى يرضى، وأسجد حمدا وشكرا على أن منّ عليّ بنعمة الصحة والتوفيق إلى طريق العلم، والمعرفة والصلاة والسلام على سيدنا محمد نبي هذه الأمة، وقدوة الأولين و الآخرين وعلى آله وصحبه أجمعين،

وبعد شكر الله عز وجل وحمده.

أتقدم في هذا المقام الجليل بجزيل الشكر والعرفان إلى أستاذي المشرف الدكتور "بلحاج طرشاوي" الذي تعهدني بتوجيهاته السديدة، فلقد أعطاني الكثير من وقته، وبذل كل ما في وسعه لتذليل المصاعب وتخطي العقبات التي واجهتني طيلة فترات البحث، جعل الله عمله هذا في موازين حسناته، وجزاه عني خير الجزاء إن شاء الله.

كما أتقدم بخالص الشكر و التقدير لأعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم بقبول مناقشة هذه المذكرة، وتقييمها، وإبداء توجيهاتهم، رغم مشاغلهم العلمية والعملية، فجازاهم الله عني خير جزاء.

مقدمة

جاء الإسلام لإخراج الناس من الظلمات إلى النور ليحقق لهم السعادة في الدنيا والآخرة، ودعاهم إلى ضرورة التحصن بالعلم والمعرفة لإصلاح مختلف جوانب حياتهم، ولعل من أهم المجالات التي أبدع فيها الإسلام بمنهجه الرياني الفريد هو مجال المحافظة على الصحة، فقد ظهر حرص الإسلام عليها بجلاء ليس على الأمة الإسلامية فقط؛ ولكن على عموم الإنسانية؛ فإن الأمراض إذا انتشرت في مجتمع فإنها لا تخص ديناً دون دين، ولا تختار عنصرًا دون عنصر، ولكنها تؤثر سلبيًا على حياة العموم من الناس.

فالصحة للإنسان هي أساس البناء والعطاء الدنيوي والأخروي، وهي اللبنة التي تقوم عليها الحضارات، وبها يكون الإبداع، والتطور والازدهار والرقى. وقد جعل الله سبحانه وتعالى الإنسان في صورة تكوين يتناسب مع بقاءه على وجه هذه الأرض بكامل الصحة والقوة والعافية ليقوم بواجب العبادة والاستخلاف، من أجل ذلك كله، أمر ديننا الحنيف بالعناية بالصحة وجعلها من الحقوق والواجبات، وحث أفراد المجتمع أن يلتزموا بها ظاهراً وباطناً، وفي هذا يقرر الرسول صلى الله عليه وسلم حق الجسد فيقول: " إِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا" ¹. كما جعلها أحد مقومات السعادة الدنيوية، حيث قال: " من أصبح منكم آمناً في سربه معافى في جسده عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا" ².

فالصحة والعافية نعمة تلي نعمة الهداية إلى الإيمان. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "سألوا الله المعافاة، فلم يعط أحد بعد اليقين خيراً من العافية" ³.

¹ - أخرجه أبو عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري، الجامع الصحيح المسند من حديث رسول الله -صلى الله عليه وسلم- وسننه وأيامه، كتاب الصوم، باب حق الجسم في الصوم، رقم 1975، تحقيق: محب الدين الخطيب، القاهرة، مصر، المطبعة السلفية ومكنتتها، ط: 1982/1م: 52/2.

² - أخرجه أبو عيسى محمد بن عيسى بن سورة الترمذي، الجامع الكبير (سنن الترمذي)، أبواب الزهد، باب في التوكل على الله، رقم 2346، تحقيق: بشار عواد معروف، لبنان، بيروت، دار الغرب الإسلامي، ط: 1996/1: 166/4.

³ - أخرجه أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني ابن ماجه، سنن ابن ماجه، كتاب الدعاء، باب الدعاء بالعمو العافية، رقم 3849، تحقيق: بشار عواد معروف، بيروت، لبنان، دار الجيل، ط: 1998/1م: 367/5-368.

. وينبع التصور الإسلامي للصحة من التصور العام للإنسان وربطه بوظيفة الاستخلاف التي خصه الله سبحانه وتعالى بها فخلاقة الإنسان في الأرض تتحقق بعمارتها وحمايتها وإصلاحها، وقد منح الله من المؤهلات البدنية والنفسية والعقلية ما يمكنه من أداء وظيفته والاضطلاع بها على أكمل وجه وهذه نعمة من الله عز وجل لا بد من تسخيرها فيما يرضى الله تعالى حتى تكون حياة الفرد عبادة.

فهذه النظرة إلى الصحة تتطابق مع عناصر الاستخلاف وبذلك يمكن تقسيمها إلى

ثلاث مستويات هي:

1- بناء الصحة.

2- حمايتها.

3- إصلاحها

إن التصور العام الذي وضعه الله سبحانه وتعالى للحياة ينبثق من العقيدة ويهتدي بهداها، وفي هذا يقدم منهاجاً متميزاً للعناية بالإنسان جسماً وروحاً عناية فائقة في إطار منظومة متناسقة تشمل كافة أنشطة الحياة، وإن من أول مقتضيات هذه المهمة سلامة العقل، وصحة البدن، وصفاء الروح، وطمأنينة النفس، لكن الواقع يشهد بخلاف ذلك لأننا نعيش مفارقة واضحة بين السلامة المنشودة التي ينبغي أن يتمتع بها الإنسان ليتمكن من أداء وظيفته والأمراض التي انتشرت بشكل رهيب في مجتمعاتنا وصارت تتخرع عظام الأمة وتخرب كيانها وتزعزع بنيانها وهي في تزايد مستمر، والملفت للانتباه في هذا أن هذه الأمراض والأوبئة لم تعد حكرًا على المجتمعات الغربية التي تنتكر للدين وتتفي تدخله في شؤون الحياة، بل صارت تعاني منها مجتمعاتنا الإسلامية التي ارتضت لدين الحق أن يكون منهاجاً لها.

فهل لتعاليم الدين في إطار منظومته المتناسقة علاقة بصحة الإنسان ؟

والى أي مدى يمكن أن تؤثر هذه التعاليم على صحته في جوانبها المختلفة ووقايتها

من الأمراض ؟

للإجابة على هذين التساؤلين فرض علينا البحث أن نستخدم المنهج الوصفي الذي يتلاءم مع طبيعة الدراسة النظرية للموضوع حيث يمكننا من تتبع التعاليم الدينية، ووصفها وصفا دقيقا للوقوف على ما تضمنته من توجيهات تهدف إلى رعاية صحة الإنسان ووقايتها من الأمراض.

كما أنه لا غنى لنا عن المنهج الاستقرائي والذي يمكننا من استقراء النصوص الشرعية لاستنباط الطرق العلاجية والوقائية المختلفة.

أهمية الموضوع ودوافع اختياره:

لقد عنيت الرسالة الإسلامية بالإنسان جسماً وروحاً عناية فائقة، وعالجت مشكلاته، وعملت على رفع الحرج، ودفع المشقة عنه، واهتمت بصحته وسلامته وقوته، من خلال ما شرعه الله سبحانه وتعالى من تعاليم وتوجيهات ربانية، تتضمن أوامر ونواهي، يمارسها المسلم تعبداً لله تعالى، وإن كان لا يعلم حقيقة فوائدها الصحية، سواء في مجال بناء الصحة أو حمايتها، وإنما يمارسها امتثالاً لأمر الله. ومن هنا جاءت أهمية هذا الموضوع ليقف الإنسان على حقيقة التعاليم الدينية التي جاءت للدين والدنيا معاً، ولتبيان علاقتها بصحته وليتمكن من ممارستها بشكل واع لتكون عوناً له على بناء مجتمع صحي متكامل على وجه الأرض بدءاً بإصلاح نوعه المهيم عليه.

أهداف الدراسة:

تتلخص أهداف الدراسة فيما يلي:

- 1 - وضع تأصيل لمنهج الإسلام في العناية بالصحة.
- 2 - توجيه المسلم إلى البحث عن مجالات الوقاية في تعاليم الدين.
- 3 - تنبيهه إلى أهمية الالتزام بالتعاليم الدينية من أجل حفظ كيانه.

الدراسات السابقة:

من أهم الدراسات التي تناولت موضوع صحة الإنسان في التعاليم الإسلامية. الكتب التراثية التي تناولت الطب النبوي منها:

كتاب الطب النبوي لابن القيم الجوزية رحمه الله هو جزء من كتاب «زاد المعاد في هدي خير العباد» للمصنف، وهو من الكتب الطبية، التي عالجت مُشكلات الجسد وأدوائه البدنية والنفسانية، وهو مُستلهم من أفعال النبي صلى الله عليه وسلم وهديه في التداوي من مختلف العلل، وقد زوده المصنف بفوائد طبية، مستخلصة من فوائد النباتات سواء الثمار، الخضروات، والأعشاب وحتى اللحوم... وغيرها، مرتبةً على حروف المعجم.

ومن **الكتابات المعاصرة:** كتب الطب الوقائي في الإسلام والتي تناولت الآثار الوقائية في التعاليم الإسلامية منها:

1- دراسة بعنوان "الطب الوقائي في الإسلام" لأحمد شوقي الفنجري طبع الهيئة المصرية العامة للكتاب، طبع الكتاب ثلاث مرات، الطبعة الثالثة سنة 1991م. حيث يرصد هذا الكتاب مختلف الجوانب الطبية الوقائية بعرض التعاليم الشرعية في الإسلام ذات البعد المقصدي الطبي ومدى تحقيقها لأهداف الحفاظ على صحة الفرد عقليا، جسميا، نفسيا وجنسيا بالاعتماد على الحقائق العلمية الحديثة، و كذا الحفاظ على العالم من انتشار الأوبئة والأمراض. وخلصت الدراسة إلى أن الإسلام أول نظام صحي عرفته الإنسانية حيث ربط الوقاية من الأمراض بالأساليب العقائدية ليجعل الاهتمام بالصحة جزء من طاعة الله وأصل من أصول هذا الدين، وهو أول دين سماوي نظم وظيفة الطب العلاجي، و قطع طريق اليأس عند المرضى وبعث فيهم الأمل بإقراره بأن لكل داء دواء و هو ما يشجع الأطباء على البحوث العلمية لاكتشاف الأدوية.

2- دراسة بعنوان: الطب الوقائي في الإسلام لمامر حامد الحولي والذي تقدم به لليوم الدراسي الذي نظمتها الجامعة الإسلامية بغزة والذي عنوانه: "الأمراض البوائية معالجة طبية

شرعية" الذي انعقد في 2007/12/26م. حيث هدفت الدراسة إلى بيان أهمية الطب الوقائي في حياة الإنسان، ومدى اهتمام الإسلام في هذه الناحية (الوقاية) والتي تنعكس إيجاباً على حياة الإنسان وسلامة المجتمع. وتوصلت الدراسة إلى أن الإسلام اهتم بالجانب الوقائي بشكل منقطع النظير، وغطى جميع أوجه الطب الوقائي، فهو شبه دستور صحي سعى إلى الحفاظ على سلامة الإنسان جسمياً، نفسياً، عقلياً وجنسياً. وظهر ذلك في جملة الأوامر المتعلقة بصحة البيئة ونظافتها، والأوامر المتعلقة بمنع الأمراض المعدية (الحجر الصحي)، ثم التوجيهات المتعلقة بالتغذية بتحريم الأغذية الضارة (الميتة، الدم...)، وكذلك المحافظة على الصحة الجنسية (تحريم الزنا، الرهبة، إتيان النساء في المحيض...) والصحة النفسية والعقلية بمنع أسباب التوتر العصبي (الأمر بالإيمان، الصبر على الشدة، تحريم اليأس...) بالإضافة إلى منع بؤر التوتر في المجتمع (تحريم المقامرة مثلاً) وأخيراً تشجيع اللياقة البدنية.

ومن الدراسات الأكاديمية:

1- دراسة بعنوان: الوقاية الصحية في السنة النبوية- دراسة موضوعية- مذكرة ماجستير للباحث العيد بلالي قسم العقائد والأديان كلية العلوم الإسلامية جامعة الجزائر (01) 2010/2011م. حيث عالجت هذه الدراسة موضوع الوقاية في القرآن والسنة وخصائصها، ثم تفصيل هذه التعاليم في ثلاث مجالات هي مجال الطهارة والنظافة، مجال الأطعمة والأشربة ومجال السلوك والعادات والأخلاق. وخلصت إلى جملة من النتائج أهمها أن السنة النبوية جاءت بمفهوم شامل لقضية الوقاية، وتعاليمها لا تتعارض مع قواعد الوقاية الحديثة، وأن هذه التعاليم مرتبطة بالمجال التعبدي ولا يمكن فصلها عنه.

2 دراسة بعنوان: الرعاية الصحية للفرد في الفقه الإسلامي، رسالة دكتوراه للباحث حميدة بن زيطة قسم الشريعة كلية العلوم الإسلامية جامعة الجزائر 2006/2007، عالجت هذه الدراسة مدى اهتمام أحكام الفقه الإسلامي لصحة الفرد حيث جاء البحث في بابين تناول في الباب الأول الرعاية الصحية للإنسان رؤية تاريخية ومقاصدية و قسمه إلى فصلين حيث جعل الفصل الأول محلاً لإعطاء نظرة تاريخية عن الرعاية الصحية للإنسان وتطورها في المجتمعات

القديمة، قبل ظهور الإسلام وبعده، أما الباب الثاني فتناول فيه معالم الرعاية الصحية للفرد في
الفقه الإسلامي

جعل الفصل الأول محلا لإظهار الرعاية الصحية المشتركة بين الناس كلهم، وأما الفصل
الثاني من هذا الباب فخصصه للرعاية الصحية الخاصة ببعض الفئات، وقسمه إلى مباحث
ثلاثة بعدد الفئات المقصودة بالدراسة: الطفل، المرأة، المسنين.

ومن الدراسات المتعلقة بالطب الشعبي:

دراسة بعنوان: الصيدلية النباتية النبوية وفعاليتها في العلاج لمليكة بن منصور رسالة
ماجستير جامعة تلمسان 1999/1998 حيث قسمت البحث إلى تمهيد وبابين تناول التمهيد
دراسة تاريخية لظاهرة التداوي الشعبي بينت فيه نشأة العلاج وتطوره عبر العصور، ففي الباب
الأول تناولت النباتات الطبية وخصائصها، وكيفية تحضيرها، وأثرها في العلاج، أما في الباب
الثاني فخصصته الصيدلية النباتية النبوية وفعاليتها في العلاج، حيث بينت إعجاز الطب
النبوي ثم ذكرت بعض النباتات التي ذكرها النبي صلى الله عليه وسلم، وكيفية استعماله في
العلاج قديما وحديثا.

دراسة بعنوان: الطب النبوي في الممارسة العلاجية الشعبية- أحواز تلمسان أنموذجا-
ل: بلقاضي محمد، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية بجامعة تلمسان
تبحث هذه الدراسة في الطب النبوي الوقائي في أحواز تلمسان، حيث عالجت موضوع الطب
الشعبي بمفهومه وأقسامه وتاريخه عبر العصور وواقعه، وكذلك الطب النبوي خاصة الوقائي
منه مع بحث موضوع الوقاية في نماذج من الطب النبوي المادي وغير المادي، ثم دراسة واقع
هذا الطب ضمن الطب الشعبي بمنطقة عين الحوت، حيث خلصت إلى أن الطب النبوي هو
جزء من الطب الشعبي في المجتمعات المسلمة، كما أنه (الطب النبوي) اعتنى بالإنسان في
جانبه الجسدي والنفسي، أما مجتمع الدراسة فيحظى بوعي كبير للطب النبوي اعتقادا
وممارسة.

إضافة إلى كثير من الدراسات التي عنيت بأثر بعض التشريعات والأحكام وفوائدها على مختلف جوانب الصحة مثل: كتاب "وفي الصلاة صحة ووقاية" للدكتور فارس عبد الله علوان، وكتاب "الصيام معجزة علمية" للدكتور عبد الجواد الصاوي، وكتاب "الاستشفاء بالصلاة" للدكتور زهير رايح قرامي" وتأتي هذه الدراسة لوضع تصور عام لمنهج الإسلام في عنايته بالصحة في إطار منظومته المتناسقة بدءاً ببناء الصحة وتكوينها ثم وقايتها من الأمراض ثم إيجاد الحلول لها إذا طرأ عليها الفساد وقد جعلتها في مقدمة وفصلين وخاتمة، خصصت الفصل الأول للصحة ومقاصد الشريعة جعلت المبحث الأول للتعريف بالصحة أما المبحث الثاني فتناولت فيه التعريف بمقاصد الشريعة وأهميتها وأقسامها، أما المبحث الثالث فبينت من خلاله موقع الصحة من مقاصد الشريعة وذلك بتبيان علاقة الصحة بكل واحدة من الكليات الخمس.

أما الفصل الثاني فخصصته للمبادئ الأساسية للعناية بالصحة في الإسلام وجعلته في ثلاثة مباحث تناولت في المبحث الأول مبدأ بناء الصحة، والذي قسمته بدوره إلى أربعة مطالب تناولت من خلالها أن الصحة الجيدة يجب أن تحضى بالعناية قبل تكونها وذلك باختيار المنبت الملائم لإنشائها ثم ما يتطلب لها بعد ذلك من ضرورة الغذاء وممارسة الرياضة والراحة والنوم، أما المبحث الثاني فخصصته لمبدأ الوقاية، وتناولته في ثلاثة مطالب، خصصتها لتعريف الوقاية وخصائص الطب الوقائي في التعاليم الإسلامية ثم أقسام التعاليم الدينية في مجال الوقاية والتي تركزت حول الطهارة والنظافة، والعبادات، والطعام والشراب، والبيئة، والصحة العامة، والصحة النفسية. وأما المبحث الثالث فخصصته لمبدأ العلاج، قسمته إلى ثلاثة مطالب تناولت من خلالها مفهوم العلاج ومشروعيته، وخصائصه، ثم أنواع العلاج في التعاليم الإسلامية.

الفصل الأول

الصحة ومقاصد الشريعة

المبحث الأول: مفهوم الصحة

المبحث الثاني: مفهوم مقاصد الشريعة وأهميتها وأقسامها

المبحث الثالث: موقع حفظ الصحة من مقاصد الشريعة

المبحث الأول: مفهوم الصحة

تعريف الصحة

1. تعرف الصحة في اللغة:

الصُّحُّ والصَّحَّةُ والصَّحَّاحُ: خلاف السقم وذهاب المرض

وفي الحديث الصوم مَصَّحَّةٌ وَمَصَّحَّةٌ من الصحة بمعنى العافية وهو كقوله في الحديث: "صوموا تصحوا"¹ أو " السفر مَصَّحَّةٌ "، وأرض مَصَّحَّةٌ ومَصَّحَّةٌ: بريئة من الأوباء صحيحة لأوباء فيها، ولا تكثر فيها العلل والأسقام.²

2. تعريف الصحة عند منظمة الصحة العالمية³:

كانت الصحة تعرف بأنها غياب المرض، ولكن منظمة الصحة العالمية تداركت هذا في إعلان ألما آتا⁴ لمبادئ الرعاية الصحية الأولية بأنها: "هي حالة من الانسجام والاستقرار البدني والنفسي والاجتماعي، تمكن الشخص من ممارسة نشاطاته اليومية على الوجه الطبيعي لا مجرد انعدام المرض أو العجز."⁵

وهذا التعريف أعطى الصحة بعدًا إنسانيًا ينبع من المعتقدات والتقاليد والقيم المتعارف عليها في المجتمع ويرتبط بالتصورات والمفاهيم الأخرى سواء السياسية منها أو الاجتماعية أو الثقافية أو الأخلاقية ويرتبط أيضًا بحلقة من المتطلبات التي تحكمها الوظيفة الاجتماعية.

¹ - أخرجه أبو نُعيم أحمد بن عبد الله بن أحمد بن إسحق الإصفهاني، موسوعة الطَّبِّ النَّبَوِيِّ، رقم 113، تحقيق: مصطفى خضر دونمز التركي، لبنان، بيروت، دار ابن حزم، ط: 2006/1: 236/1.

² - ابن منظور - لسان العرب - دار الأبحاث ط1 - 2008 - ضبط وتعليق د خالد رشيد القاضي ج7 ص 263-264

³ - المنظمة العالمية للصحة هي واحدة من عدة وكالات تابعة للأمم المتحدة متخصصة في مجال الصحة. وقد أنشئت في 7 أبريل 1948. ومقرها الحالي في جنيف، سويسرا

⁴ - مؤتمر دولي تاريخي بشأن الرعاية الصحية الأولية في ألما-آتا، عاصمة كازاخستان آنذاك انعقد في 12 سبتمبر عام 1978.

⁵ - محمد أحمد كنعان دار النفائس بيروت ط1 1420هـ/2000م الموسوعة الطبية الفقهية ص609

" ولعل الشخص الذي تختل صحته تختل موازينه، ويشغله المرض ويعطل ملكاته العقلية فلا يكون قادرا على القيام بواجباته على الوجه المعتاد وعادة ما يصاب بالكآبة ويعتكر مزاجه وتسود الدنيا في عينيه، وتضطرب تصرفاته".¹

وعلى هذا فالصحة هي تمتع الإنسان بالعافية، وهذا المفهوم يصل لأبعد من مجرد شفاؤه من المرض وإنما وصوله لتحقيق صحته السليمة الخالية من جميع الأمراض. ويتطلب للوصول إلى الصحة السليمة الموازنة بين الجوانب المختلفة للشخص. ومن هذه الجوانب: الجسمانية، النفسية، العقلية والروحية. وحتى نصل إلى مفهوم الصحة المثالية يجب دمج هذه الجوانب معاً.

وتنقسم الصحة إلى قسمين صحة الفرد (الشخصية)، والصحة العامة (صحة المجتمع)

أولاً: الصحة الفردية: وتشمل الجوانب المختلفة الجوانب المختلفة للشخص. الجسمانية، النفسية، العقلية والروحية.

ثانياً: الصحة العامة: تتضمن الصحة العامة كل الأعمال والإجراءات التي تتخذ لتحسين صحة المجتمع والمحافظة عليها

لقد ظهرت عدة مصطلحات لمفهوم الصحة العامة على مر العصور، كما جرت

محاولات لتوضيح معناها ومفهومها وارتباط ظهور هذه المصطلحات بتطور مفهوم الرعاية الصحية للفرد والمجتمع.

ومن أهم المفاهيم التي قامت بوضعها لجنة مكونة من خبراء الإدارة الصحية بهيئة الصحة العلمية والتي توضح معنى الصحة العامة في العصر الحديث هي:

إنها العلم والفن الهادفان إلى صد غائلة المرض، والوقاية منه والعمل على إطالة فترة الحياة قدر المستطاع، ورفع مستوى الصحة والكفاءة، نتيجة للمجهودات المنظمة، لتحسين صحة البيئة، والتحكم في انتشار الأمراض المعدية، وتعليم الأفراد أصول الصحة الشخصية وتنظيم الخدمات الطبية والتمريض، لاكتشاف المرض في بؤاره، والوقاية منه وتنمية الجهاز

الاجتماعي، حتى يتمكن كل فرد من الارتقاء إلى مستوى معيشي باعث على الصحة وحتى يمنح كل مواطن حقوقه الطبيعية في الصحة وطول العمر بإذن الله تعالى.

أو بمعنى آخر: هي حالة التكامل الجماعي والعقلي والاجتماعي للفرد وليس فقط الخلو من الأمراض أو العجز.¹

¹- فيصل عبد القادر عبد الوهاب بغدادي عبادي، مفهوم الصحة العامة، شبكة الأنترنت، الموقع <http://uqu.edu.sa/page/ar/28768>

المبحث الثاني: مفهوم مقاصد الشريعة وأهميتها وأقسامها

قسمت هذا المبحث إلى ثلاثة مطالب تناول المطلب الأول مفهوم المقاصد في اللغة والاصطلاح، وفي المطلب الثاني فذكرت فيه أهمية مقاصد الشريعة أما المطلب الثالث فبينت فيه أقسام المقاصد على اختلاف اعتباراتها.

المطلب الأول: مفهوم مقاصد الشريعة

مقاصد الشريعة مركب إضافي مكون من كلمة " مقاصد " و كلمة " شريعة " حتى نبين مفهوم هذا المركب الإضافي وجب علينا أولاً تعريف مصطلح المقاصد ثم تعريف مصطلح الشريعة.

1. تعريف المقاصد:

جمع مقصد، مصدر ميمي مأخوذ من الفعل قَصَدَ.

قَصَدَ يَقْصِدُ قَصْدًا و مَقْصِدًا

قَصْدٌ أو مَقْصِدٌ معنى واحد.

من معانيه:

1- استقامة الطريق: قال الله تعالى: ﴿وَعَلَى اللَّهِ قَصْدُ السَّبِيلِ وَمِنْهَا جَائِرٌ وَلَوْ شَاءَ لَهَدَاكُمْ أَجْمَعِينَ﴾¹

أي وعلى الله تبيين الطريق المستقيم والدعاء إليه بالحجج والبراهين الواضحة

2- الوسط: عدم الإفراط والتفريط.

- قال الله تعالى: ﴿وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ...﴾².

- قال رسول الله: (الْقَصْدُ الْقَصْدُ تَبْلُغُوا)³

¹- سورة النحل الآية 09

²- سورة لقمان، الآية 19

³- أخرجه البخاري ، كتاب الرقاق، باب القصد والمداومة على العمل، رقم 6463.

- قال جابر: "كنت أصلي مع رسول الله صلى الله عليه وسلم فكانت صلاته قَصْدًا وخطبته قَصْدًا"¹ أي وسطاً بين الطويلة والقصيرة،²

2- تعريف الشريعة:

* لغة: الشرع والشريعة بمعنى واحد تطلق على:

- مورد الماء (مصدره، منبعه).

شرعة: منهاج، سبيل، سنة.³

* اصطلاحاً: الشريعة: ما سن الله من الدين وأمر به من الصوم والصلاة والحج والزكاة وسائر أعمال البر.⁴

قال الله تعالى: ﴿ثُمَّ جَعَلْنَاكَ عَلَىٰ شَرِيعةٍ مِّنَ الْأَمْرِ فَاتَّبِعْهَا وَلَا تَتَّبِعْ أَهْوَاءَ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ﴾⁵

3- تعريف مقاصد الشريعة:

نجد في كتب العلماء تعريفات عديدة لمقاصد الشريعة منها:

1- "هي الغايات والأهداف والنتائج والمعاني التي أتت بها الشريعة، وأثبتتها في الأحكام، وسعت إلى تحقيقها وإيجادها والوصول إليها في كل زمان ومكان"⁶.

2- الشيخ محمد الطاهر بن عاشور: "هي المعاني والحكم الملحوظة للشارع في جميع أحوال التشريع أو معظمها، بحيث لا تختص ملاحظتها بالكون في نوع خاص من أحكام الشريعة، فيدخل في هذا أوصاف الشريعة وغاياتها العامة، والمعاني التي لا يخلو التشريع عن

¹- أخرجه الترمذي، كتاب أبواب الجمعة، باب ما جاء في قصر الخطبة، رقم 507، 514/1

²- ابن منظور - لسان العرب - دار الأبحاث ط1- 2008 - ضبط وتعليق د خالد رشيد القاضي ج11 ص 161.

³- ابن منظور، نفسه ج 7 ص 76

⁴- ابن منظور، نفسه ج 7 ص 76

⁵- سورة الجاثية، الآية 18

⁶- وهبة الزحيلي ، الأصول العامة لوحدة الدين ، ، الطبعة الأولى ، 1972 ، ص61

ملاحظتها، ويدخل في هذا أيضا معان من الحكم ليست ملحوظة في سائر أنواع الأحكام، ولكنها ملحوظة في أنواع كثيرة منها¹.

كما عرفها في موضع آخر بأنها: "الأعمال والتصرفات المقصودة لذاتها، و التي تسعى النفوس إلى تحصيلها بمساع شتى، أو تحمل على السعي إليها امتثالاً"².

3- الشيخ **علال الفاسي**: "المراد بمقاصد الشريعة الغاية منها والأسرار التي وضعها الشارع عند كل حكم من أحكامها"³.

حيث يتبين من استقراء التعريفات التي ذكرناها لبعض شيوخ المقاصد أن مقاصد الشريعة تتمثل في الغايات والأسرار والحكم والأهداف التي من أجلها شرع الله عز وجل الأحكام وحرص على إيجادها والوصول إليها في كل زمان ومكان تحقيقا لمصالح العباد في العاجل والآجل

المطلب الثاني: أهمية مقاصد الشريعة:

إذا عرفنا أن مقاصد الشريعة تتعلق حسب ما أسلفنا من تعاريف بالغايات والأسرار والحكم المقصودة للشارع من تشريع الأحكام، وإذا كان المسلم يهدف إلى الالتزام بأحكام دينه وفق مقصود الشارع تبين أن معرفتها تكتسي أهمية بالغة والإحاطة بها ضروري للمسلم أيا كان تخصصه، ولكن نسبة الإحاطة بها والتضلع في تفاصيلها تختلف من الإنسان العادي إلى الفقيه والمجتهد فالشخص العادي إذا علم مغزى الحكم الشرعي ومرماه فإنه أميل إلى تطبيقه وأدعى للمسارعة في أدائه وهي قيمة امتثالية واضحة، ولكن المجتهد والفقيه فحاجتهما إلى معرفة المقاصد تكون على أشدها لأن إصدار الأحكام الجزئية وبيانها وفهمها، وبناء الأحكام لما يستجد من القضايا يحتاج إلى إحاطة فائقة بمقاصد الشريعة حتى تكون صنعتها موافقة لمقصود الشرع مسايرة له.

¹ - محمد الطاهر بن عاشور، مقاصد الشريعة، الشركة التونسية للتوزيع، تونس، 1978، ص 146

² - محمد الطاهر بن عاشور، نفسه، ص 146

³ - علال الفاسي، مقاصد الشريعة الإسلامية، منشورات، المكتبة الوحدة العربية، الدار البيضاء، بدون تاريخ، ص 3.

ويمكن أن نجمل أهمية معرفة مقاصد الشريعة بشكل عام فيما يلي¹

أولاً: إنّ معرفة مقاصد الشريعة سبب في زيادة الإيمان وتقويته، واستمالة القلب وطمأنينته، وبيان ذلك: أن المسلم مأمور باتباع ما أمر الله به ورسوله صلى الله عليه وسلم، علم الحكمة والمقصد من ذلك أم لم يعلم، ولكنه حين يقف على المقصد من الأمر الشرعي ويُدرکه يزداد إيماناً وتعلقاً بهذا الدين وتمسكاً به؛ لأنه يدرك حينئذ أن هذا الدين جاء بالسعادة في الدنيا والآخرة.

ثانياً: إن معرفة مقاصد الشريعة تعرفنا على محاسن الشريعة ومزاياها وهو أمر له أهميته في استمالة القلوب ويفتح آفاقاً جديدة في الدعوة إلى الله، لا سيما دعوة أولئك الذين لم يبلغهم الدين إلا من خلال كتابات مشوهة، وأفكار مضللة، فحين يدركون مقاصد هذا الدين السامية، وأهدافه النبيلة العالية، وما يسعى إليه من سعادة للناس، حين يدركون ذلك، ويعرض لهم الإسلام من خلاله يدركون ضالة ما هم عليه من أفكار، وحقارة ما يقصدونه من حضارة.

ثالثاً: إن في إبراز مقاصد الشريعة وإظهارها، ومدارستها وبحثها، رداً لشبه المغرضين، وتفنيداً لآراء المنحرفين الذين يتهمون الشريعة بالفُصور وعدم الوفاء بحاجات الناس ومتطلباتهم في هذا العصر، ومن ثم يُطالبون باستبدالها وإبعادها، فإذا عرضت مقاصدها وما اشتملت عليه من حكم باهرة، ومصالح ظاهرة، علم على الحقيقة.

رابعاً: إنّ معرفة مقاصد الشريعة لها أهمية كبرى للمجتهد، فهو مُحتاج إلى مقاصد الشريعة والاضطلاع عليها ليكتسب قوة يفهم منها مراد الشرع وما يناسب أن يكون حكماً له في ذلك المحل وإن لم يصرح به

المطلب الثالث: أقسام المقاصد

لمقاصد الشريعة تقسيمات عدة باعتبارات مختلفة أوردتها العلماء في كتبهم أهمها تقسيم المقاصد باعتبار المصالح التي جاءت الشريعة بالمحافظة عليها إلى ثلاثة أقسام ضرورية،

¹ - للتوسع انظر: يوسف حامد العالم، المقاصد العامة للشريعة الإسلامية، الدار السودانية للكتب الخرطوم ط1411/3هـ/1997م ص106 وما بعدها محمد الطاهر بن عاشور - المصدر السابق ص 183 وما بعدها - زيد بن محمد الرماني مقاصد الشريعة الإسلامية دار الغيث للنشر والتوزيع ط1-1415 ص 20 وما بعده.

وحاجية، وتحسينية، وتقسيمها باعتبار الشمول إلى ثلاثة أقسام أيضا مقاصد عامة وخاصة وجزئية، وتقسيمها باعتبار مرتبتها في القصد إلى قسمين مقاصد أصلية وأخرى تابعة.¹ وما يهمننا في هذه الدراسة هو تقسيم المقاصد باعتبار المصالح التي جاءت الشريعة بالمحافظة عليها، لذلك سنفصل فيه القول على حساب الاعتبارين الآخرين.

أ- أقسام المقاصد باعتبار المصالح التي جاءت الشريعة بتقريرها وحفظها:

ما أنزل الله الكتب وأرسل الرسل إلا لتحقيق مصالح الناس، " فالمقصد العام للشارع من تشريع الأحكام هو تحقيق مصالح الناس بكفالة ضرورياتهم، وتوفير حاجياتهم وتحسينياتهم".²

ولكن مصالح الناس ليست على درجة واحدة من حيث الأهمية والخطورة والحاجة إليها، وإنما هي على مستويات مختلفة، ودرجات متعددة، فبعض المصالح ضروري وجوهري يتعلق بوجود الإنسان ومقومات حياته، وبعضها يأتي في الدرجة الثانية ليكون وسيلة مكملة للمصالح الضرورية السابقة، وتساعد الإنسان على الاستفادة الحسنة من جوانب الحياة المختلفة في السلوك والمعاملات وتنظيم العلاقات، وبعض المصالح لا تتوقف عليها الحياة، ولا ترتبط بحاجيات الإنسان، وإنما تتطلبها مكارم الأخلاق والذوق الصحيح والعقل السليم، لتأمين الرفاهية للناس وتحقيق الكماليات لهم.³

1. المصالح الضرورية:

وهي التي تقوم عليها حياة الناس الدينية والدنيوية، ويتوقف عليها وجودهم في الدنيا ونجاتهم في الآخرة، وإذا فقدت هذه المصالح الضرورية اختل نظام الحياة، وفسدت مصالح الناس، وعمت فيهم الفوضى وتعرض وجودهم للخطر والدمار والضياع والانحيار.

¹ - محمد اليوبي مقاصد الشريعة الإسلامية وعلاقتها بالأدلة الشرعية، دار الهجرة، 1418 هـ - 1998 م ط 1، ص 180 - 351 - 385.

² - عبد الوهاب خلاف، علم أصول الفقه، مكتبة الدعوة الإسلامية شباب الأزهر، ط 8 بدون تاريخ، ص 198

³ - انظر: عز الدين عبد العزيز بن عبد السلام، قواعد الأحكام في أصول الأنام، تحقيق الدكتور نزيه حماد كمال، والدكتور عثمان جمعة ضميرية، دار القلم دمشق بدون تاريخ ج 1، ص 29 وما بعدها، ص 42 وما بعدها.

وقد عرفها الإمام الشاطبي رحمه الله تعالى بأنها: " ما لا بد منها في قيام مصالح الدين والدنيا، بحيث إذا فقدت لم تجر مصالح الدنيا على استقامة، بل على فساد وتهاجر وفوت حياة، وفي الأخرى فوت النجاة والنعيم والرجوع بالخسران المبين".¹

وتتخصر مصالح الناس الضرورية في خمسة أشياء، وهي: الدين، والنفس، والعقل، والعرض، أو النسب، والمال²، وقد جاءت الشريعة الغراء لحفظ هذه المصالح الأساسية.

وقد اتفقت الشرائع السماوية على مراعاة هذه الأصول الأساسية والمصالح الضرورية للناس. قال حجة الإسلام الغزالي: "ومقصود الشرع من الخلق خمسة: وهو أن يحفظ عليهم دينهم ونفسهم وعقلهم ونسلهم ومالهم، فكل ما يتضمن حفظ هذه الأصول الخمسة فهو مصلحة، وكل ما يُفوتُّ هذه الأصول فهو مفسدة، ودفعها مصلحة"³.

وحفظ الشريعة للمصالح الضرورية وغيرها يتم على وجهين، يكمل أحدهما الآخر، وهما:

1- حفظها من جانب الوجود، أي بشرع ما يحقق وجودها وتثبيتها، ويرعاها.

2- حفظها من جانب عدم، أي بإبعاد ما يؤدي إلى إزالتها، أو إفسادها، أو تعطيلها، سواء كان واقعا أو متوقعا.⁴

إذن فحفظ الضروريات يتم بتشريع ما يوجدتها أولا، وتشريع ما يكفل بقاءها وصيانتها، حتى لا تتعدم بعد وجودها، أو تضيع ثمرتها المرجوة منها.

والأمور الضرورية للناس كما سبق ترجع إلى خمسة أشياء: الدين، والنفس، والعقل، والنسل، والمال. وقد شرع الإسلام لكل واحد من هذه الخمسة، أحكاما تكفل إيجاده وتكوينه، وأحكاما تكفل حفظه وصيانتها. وبهذين النوعين من الأحكام حقق الإسلام للناس ضرورياتهم.

¹ - أبو إسحاق إبراهيم بن موسى بن محمد الشاطبي، الموفقات في أصول الشريعة، دار بن عفان للطبع والنشر والتوزيع المملكة العربية السعودية، ط 1417هـ/ 1997 م ج 2 ص 17 - 18

² - عبد الوهاب خلاف المرجع السابق ص 199.

³ - أبو حامد الغزالي . المستصفى من علم الأصول - تحقيق الدكتور محمد سليمان الأشقر - بيروت - مؤسسة الرسالة 1417هـ/ 1997 م - ج 1 ص 287.

⁴ - أحمد الريسوني نظرية المقاصد عند الإمام الشاطبي دار الكلمة ط 1 - 1418 هـ - 1997 م ص 110

وسنتناول هذه الضروريات بشيء من التفصيل في المبحث الثالث أثناء الحديث عن موقع حفظ الصحة من مقاصد الشريعة.

2- المصالح الحاجية:

أولاً: تعريفها

وهي الأمور التي يحتاجها الناس لتأمين شؤون الحياة ببسر وسهولة، وتدفع عنهم المشقة وتخفف عنهم التكاليف، وتساعدهم على تحمل أعباء الحياة، وإذا فقدت هذه الأمور لا يختل نظام حياتهم ولا يتهدد وجودهم، ولا ينتابهم الخطر والدمار والفوضى، ولكن يلحقهم الحرج والضيق والمشقة.

يقول الإمام الشاطبي: "وأما الحاجيات فمعناها أنها مفترق إليها من حيث التوسعة ورفع الضيق المؤدي في الغالب إلى الحرج والمشقة اللاحقة بفوات المطلوب، فإذا لم ترعَ دخل على الجملة الحرج والمشقة، ولكنه لا يبلغ مبلغ الفاسد العادي المتوقع في صالح العامة، وهي جارية في العبادات والعادات والمعاملات والجنائيات".¹

ويعرفها الطاهر بن عاشور بقوله: " هو ماتحتاج إليه الأمة لاقتناء مصالحها وانتظام أمورها على وجه حسن، بحيث لولا مراعاته لما فسد النظام، ولكنه كان على حالة غير منتظمة، فذلك كان لا يبلغ مرتبة الضروري".²

ولذلك تأتي الأحكام التي تحقق هذه المصالح الحاجية للناس لترفع عنهم الحرج، وتيسر لهم سبل التعامل، وتساعدهم على صيانة مصالحهم الضرورية، وتأييدها والحفاظ عليها.

¹ - الشاطبي - المرجع السابق ص21

² - محمد الطاهر بن عاشور - المرجع السابق، ص 306.

ثانياً: أدلتها:

إذا كانت المصالح الحاجية تهدف كما تقرر سابقاً إلى رفع الحرج عن الناس، ودفع المشقة عنهم فإن من صلب شريعة الإسلام ومبادئها، ونصوص القرآن والسنة شاهدة ومؤكدة لذلك.

أ- من القرآن:

﴿...يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمْ الْعُسْرَ...﴾¹.

﴿...وَمَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ...﴾².

﴿...مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ...﴾³.

﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا...﴾⁴.

﴿يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا﴾⁵.

﴿...لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا...﴾⁶.

ب- من السنة النبوية:

قال رسول الله لمعاذ بن جبل وأبي موسى الأشعري عندما أرسلهما إلى اليمن: (يسرا ولا تعسرا وبشرا ولا تنفرا)⁷.

ثبت من سيرته أنه ما خير بين أمرين إلا اختار أيسرهما ما لم يكن إثماً.

¹- سورة البقرة، الآية 185

²- سورة الحج، الآية 78

³- سورة المائدة، الآية 6

⁴- سورة البقرة، الآية 286

⁵- سورة النساء، الآية 28

⁶- سورة الطلاق، الآية 7

⁷- أخرجه البخاري، كتاب الأدب، باب قول النبي صلى الله عليه وسلم: (يسروا ولا تعسروا)...، رقم 6124،: 114/4.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن الله تجاوز لي عن أمتي: الخطأ والنسيان وما استكرهوا عليه)¹.

ثالثاً: غاية وجود المقاصد الحاجية:²

تتلخص مقاصد الحاجيات في الأمور التالية:

1- رفع الحرج عن المكلف لسببين:

الأول: الخوف من الانقطاع عن الطريق ونقص العبادة وكراهة التكلف ودخول الفساد على الناس.

الثاني: خوف التقصير عند مزاحمة الوظائف المتعلقة بالعبد.

2- حماية الضروريات بدفع ما يمسها ويؤثر فيها.

3- خدمة الضروريات بتحقيق ما به صلاحها وكمالها إذ يلزم من اختلال الحاجي اختلال الضروري بوجه ما.

4- تحقيق مصالح أخرى كاستثناء القيام للصلاة في حق المريض والفطر في السفر والجمع بين الصلاتين في السفر والصلاة في البيت للخوف والمطر ونحوه مما فيه تحقيق بعض المصالح.

رابعاً: أمثلتها

أ- في العبادات:

- تقرير رخصة قصر الصلاة للمسافر، قال الله تعالى: ﴿وَإِذَا ضَرَبْتُمْ فِي الْأَرْضِ فَلَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَنْ تَقْصُرُوا مِنَ الصَّلَاةِ إِنْ خِفْتُمْ أَنْ يَفْتِنَكُمُ الَّذِينَ كَفَرُوا إِنَّ الْكَافِرِينَ كَانُوا لَكُمْ عَدُوًّا مُّبِينًا﴾³.

- تقرير رخصة الفطر في نهار رمضان للمريض والمسافر، قال الله تعالى: ﴿...مَعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ...﴾⁴.

¹- أخرجه ابن ماجة، كتاب الطلاق، باب طلاق المكره والناسي، رقم 2043

²- عبد الرحمان بن علي إسماعيل مقال بعنوان مقاصد الشريعة : <https://www.islamtoday.net/bohooth/artshow-86-142968.htm>

³- سورة النساء، الآية 101

⁴- سورة البقرة، الآية 184

- عدم وجوب القضاء للصلاة على الحائض لتكررها بخلاف الصيام.
 - التيمم بالصعيد الطيب عند تحقق موجباته، وهو تخفيف إبدال: إبدال الوضوء والغسل بالتيمم.
 - الصلاة بالعود والاضطجاع عند عدم القدرة على القيام.
 - الفدية للصيام للمريض.
 - تناول المحرم من المشروبات والمأكولات عند الضرورة.
- ب- في المعاملات:**

شرع الله سبحانه وتعالى الكثير من أنواع العقود والتصرفات التي تقتضيها حاجات الناس، كأنواع البيوع والإيجارات والشركات والمضاربات، وشرع أنواع المعاملات استثناء من القواعد العامة، فأباح الشارع السلم والاستصناع، وشرع الطلاق للخلاص من الزوجية عند الحاجة، وغير ذلك مما جرى عليه عرف الناس، ودعت إليه حاجاتهم.

ج- في العقوبات:

شرع قاعدة درء الحدود بالشبهات، وجعل دية القتل الخطأ على عاقلة القاتل تخفيفاً عليه لما يتحمله من ضيق لو تحملها بمفرده.¹

3- المصالح التحسينية:

هي المقاصد التي تجمل وتحسن وتكمل أمور الحياة في ظل الأخلاق الكريمة والنوق السليم ومحاسن العادات وكمال المروءات، وفواتها لا يخل بنظام الحياة ولا ينجر عن تخلفها ضيق أو حرج، ولكن يحسون بالخل، وتنقزز نفوسهم، وتستنكر عقولهم، وتأنف فطرتهم من فقدها.

قال الشاطبي: "وأما التحسينيات فمعناها الأخذ بما يليق من محاسن العادات وتجنب الأحوال المدنسات التي تأنفها العقول الراجحات. ويجمع ذلك قسم مكارم الأخلاق".²

¹ - زيد بن محمد الرماني - المرجع السابق - ص 55

² - الشاطبي - المرجع السابق - ج 2 ص 22

وقد شرع الله أحكامًا كثيرة لتأمين الأمور التحسينية للناس، وتحقيق مصالحهم فيها، بما تقتضيه المروءة ومكارم الأخلاق في مختلف فروع الشريعة، لتؤدي مصالح الناس على أكمل وجه وأحسنه.

فشرع الله في العبادات أحكامًا متنوعة لتكون العبادة على أقوم السبل كالطهارة في الجسم والثوب والمكان، وستر العورة، وأخذ الزينة عند كل مسجد، والتطوع بالصلاة والصيام والصدقة. وفي المعاملات حرم الغش والتدليس والاحتكار، وحرّم الإسراف والتقتير في الإنفاق، ونهى عن بيع الإنسان على بيع أخيه، ونهى عن بيع النجاسات.

وفي الجهاد حرم قتل النساء والصبيان والرهبان، ومنع قطع الأشجار، ونهى عن الغدر والتمثيل بالقتلى، وطلب الإحسان في معاملة الأسرى.

وفي العقوبات والقصاص فرض المماثلة والإحسان في القتل، وجعل حق الدم لأولياء القتيل، ولكن عن طريق القضاء والسلطان.

وهذه الأمور التحسينية ترجع إلى ما تقتضيه الأخلاق الفاضلة والأذواق الرفيعة، وتكمل المصالح الضرورية والمصالح الحاجية على أرفع مستوى وأحسن حال¹.

وصرح الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم بذلك فقال: "إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق"².

وجاءت الشريعة الإسلامية لتأمين هذه المصالح جميعًا، بأن نصت على كل منها، وبيّنت أهميتها وخطورتها ومكانتها في تحقيق السعادة للإنسان، ثم شرعت الأحكام لتحقيقها.

¹ - انظر: عبد الوهاب خلاف - المرجع السابق - ص 200،

² - رواه الإمام مالك وأحمد عن أبي هريرة بلاغًا (أي إن أبا هريرة لم يسمعه عن النبي صلى الله عليه وسلم مباشرة بل بلغه الحديث من صحابي آخر) ومرفوعًا. (انظر الموطأ ص 564، مسند أحمد 2/281).

ب- أقسام المقاصد باعتبار مرتبتها في القصد:¹

أولاً: المقاصد الأصلية

هي مقاصد مطلوبة شرعاً على وجه الأصالة، فهي المقاصد الأولى والغايات العليا للأحكام، مثل:

1- الأمر بالصلاة: تحقيقاً لمعنى الخضوع لله، والانقياد له، والانتهاز عن الفحشاء والمنكر، ﴿...وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ...﴾².

قال الشاطبي في الموافقات: "فأما المقاصد الأصلية فهي التي لا حظ فيها للمكلف، وهي الضروريات المعتبرة..."³.

أ- ضروريات عينية: هي الواجبة على كل مكلف، لحفظ دينه: اعتقاداً، تعبدًا.

ب- ضروريات كفائية: القيام بالمصالح العامة التي بها استقامة نظام المجتمع المسلم مثل الولايات العامة التي يحفظ بها الدين، وتحمي بها الحقوق فهي وسيلة لتحقيق المصالح العامة للأمة.

ثانياً: المقاصد التابعة

لا تخلو المقاصد الأصلية من مقاصد أخرى باعثة على تحقيقها أو مقترنة بها أو لاحقة لها، مثل:

1- الصلاة: طلبها يقتضي طلب كل ركن من أركانها.

2- الحج: المقصد الأصلي: أداء الركن الخامس، المقصد التبعي: طلب التجارة، قال الله تعالى: ﴿لَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَنْ تَبْتَغُوا فَضْلًا مِّن رَّبِّكُمْ فَإِذَا أَفَضْتُمْ مِّنْ عَرَفَاتٍ فَاذْكُرُوا اللَّهَ عِنْدَ الْمَشْعَرِ الْحَرَامِ وَاذْكُرُوهُ كَمَا هَدَاكُمْ وَإِنْ كُنْتُمْ مِّن قَبْلِهِ لَمِن الضَّالِّينَ﴾⁴، تفيد هذه الآية جواز التجارة في الحج بعد أداء العبادة، وقد نقل الإمام الغزالي الإجماع على صحة التجارة في الحج.

3- العبادات كلها: مقصدها الأصلي التعبد، أما مقصدها التبعي فهو نيل الدرجات العلا في الآخرة.

¹ - محمد اليبوي، المرجع السابق. ص 353.

² - سورة العنكبوت، الآية 45

³ - الشاطبي المرجع السابق 176/2

⁴ - سورة البقرة الآية 198

4- تحصيل العلم: مقصده الأصلي التقرب إلى الله بمعرفته وخشيته، ومقصده التبعية فوائده الدنيوية المختلفة.

ج- أقسام المقاصد باعتبار الشمول.¹

تنقسم المقاصد باعتبار الشمول إلى:

أ- مقاصد عامة.

ب- مقاصد خاصة.

ج- مقاصد جزئية.

1. المقاصد العامة:

هي تلك المقاصد التي لا تنحصر في باب من الأحكام معين ؛ بل تلاحظ في جميع أحوال التشريع أو معظمها. ومن ذلك: حفظ الضرورات الخمس، جلب المصالح ودرء المفساد، التيسير ورفع الحرج²

2. المقاصد الخاصة:

هي الأهداف والغايات والمعاني الخاصة بباب معين من أبواب الشريعة أو أبواب متجانسة، كمقاصد العبادات جميعاً، ومقاصد المعاملات ومقاصد الجنايات.

3. المقاصد الجزئية:

هي المقاصد المتعلقة بمسألة معينة دون غيرها ويدخل في هذا مقصد مسألة خاصة في الوضوء أو في الصلاة أو في البيوع.

¹ - انظر للتوسع: - محمد اليوبي، المرجع السابق ص385

- محمد الطاهر بن عاشور، المرجع السابق ص313

-يوسف أحمد محمد البدوي، مقاصد الشريعة عند ابن تيمية دار النفائس ط 1/2000، ص 133

² - محمد بن إسحاق الشاطبي، الموفقات في أصول الشريعة ج2/134، 136

المبحث الثاني: موقع حفظ الصحة من مقاصد الشريعة

علمنا أن الصحة بمعناها الواسع تشمل كل معاني الاستواء والتوازن وهي في معناها الشامل تستوعب حياة الإنسان بكاملها جسما وعقلا وروحا ونفسا وسلوكا وفطرة، وخلصنا إلى أن الإسلام جاء ليحقق مصالح العباد في الآجل والعاجل، وذلك بحفظ ما به حياة الناس وقوامهم وما يتوقف عليه وجودهم ونجاتهم في الدنيا والآخرة، وأن هذه المصالح متفاوتة من حيث الأهمية والدرجة، فأولها المصالح الضرورية، ثم الحاجة ثم التحسينية، كما تبين أن المصالح الضرورية التي جاءت الشريعة من أجل المحافظة عليها تتلخص في خمس ضروريات هي حفظ الدين، وحفظ النفس، وحفظ العقل وحفظ النسل وحفظ المال.

ولئن كان الإنسان خليفة الله في الأرض وهو اللبنة الأولى للحياة الإنسانية، وهو المنوط والمكلف بتنفيذ التشريعات الإلهية كان لا بد أن يحظى بقدر كبير من الاهتمام، وأن يعطى العناية الخاصة لينشأ سليما صحيحا قادرا على تحمل الأمانة قال الله تعالى "إنا عرضنا الأمانة على السماوات والأرض والجبال فأبين أن يحملنها وأشفقنا منها وحملها الإنسان إنه كان ظلوما جهولا".¹

وبنشأة هذا الكيان الإنساني سليما صحيحا ينشأ المجتمع السليم الصحيح لأنه مؤلف من أفراد.

يقول الشيخ الطاهر بن عاشور في هذا الصدد "إذا نحن استقرينا موارد الشريعة الإسلامية الدالة على مقاصدها من التشريع استبان لنا من كليات دلائلها ومن جزئياتها المستقرأة أن المقصد العام من التشريع فيها هو حفظ نظام الأمة واستدامة صلاحه بصالح المهيمن عليه وهو نوع الإنسان، ويشمل صلاحه صلاح عقله، وصلاح عمله، وصلاح ما بين يديه من موجودات العالم الذي يعيش فيه".²

وعلى هذا سنبين علاقة كل مقصد من مقاصد الشريعة بالمحافظة على الصحة ويكون ذلك في خمسة مطالب.

¹ - الآية 72 من سورة الأحزاب

² - محمد الطاهر بن عاشور، المرجع السابق ص 273

المطلب الأول: مقصد حفظ الدين وعلاقته بصحة الإنسان:

الدين هو مجموع العقائد والعبادات والأحكام التي شرعها الله سبحانه وتعالى لتنظيم علاقة الناس بربهم وتنظيم علاقاتهم ببعضهم البعض.¹

ومعنى حفظ الدين: " حفظ دين كل واحد من المسلمين أن يدخل عليه ما يفسد اعتقاده وعمله اللاحق بالدين، وحفظ الدين بالنسبة لعموم الأمة هو دفع كل ما من شأنه أن ينقض أصول الدين القطعية، ويدخل في ذلك حماية البيضة والذنب عن الحوزة الإسلامية بإبقاء وسائل تلقي الدين من الأمة حاضرًا وآتيًا."² حيث قصد الشارع بتك الأحكام إقامة الدين وتثبيتته في النفوس، وذلك باتباع أحكام شرعها، واجتناب أخرى نهى عنها.

أ- حفظه من جانب الوجود:

شرع الإسلام لإيجاد الدين وإقامته إيجاب الإيمان بأركانه، وأصول العبادات كالصلاة والصيام والحج والزكاة. فبهذه الأمور يوجد الدين وتستقيم أمور الناس وأحوالهم، ويقوم المجتمع على أساس متين.³

ب- حفظه من جانب العدم:

شرع للمحافظة على الدين الدعوة إليه، ورد الاعتداء عنه، ووجوب الجهاد ضد من يريد إبطاله ومحو معالمه، وعقوبة من يرتد عنه، ومنع من يشكك الناس في عقيدتهم، ومنع الإفتاء بالباطل أو بتحريف الأحكام ونحو ذلك.⁴

وإذا كانت هذه هي حقيقة مقصد حفظ الدين فواضح أنه أصل للمقاصد كلها لأنه " إذا فقد الدين يدخل الفساد على هذه المقاصد فترى النفوس تغتال والأموال تختلس، والأعراض

1- عبد خلاف، المرجع السابق ص 200

2- محمد الطاهر بن عاشور المرجع السابق ص 303

3- زيد بن محمد الرماني مقاصد الشريعة الإسلامية دار الغيث للنشر والتوزيع ط1 -1415 ص 47

4- المرجع نفسه ص 47-48.

تنتهك، ولا يمكن في هذه الحالة أن يقال أن المقاصد محفوظة، ولو روعيت ظاهراً لأن عدم مراعاتها سرا يلزم منه عدم حفظه في الحقيقة¹.

حيث إنه إذا لم يكن هناك دين يضبط تصرفات الناس، وانقاد كل شخص وراء أهواءه وما تمليه عليه نفسه حصل الاعتداء على الأموال والأنفس والأعراض، ومن ناحية أخرى لا يتأتى حفظ الدين إلا إذا كان الإنسان المأمور بتنفيذ ما جاء به الوحي في حالة صحية سليمة على كافة الأصعدة، لأنه لو لم يكن كذلك لما تمكن من القيام بالأعمال التي تحفظ الدين من جانب الوجود ومن جانب العدم.

المطلب الثاني: مقصد حفظ النفس وعلاقته بصحة الإنسان

تطلق النفس على عدة معان منها: جملة الشيء وحقيقته، ويعبر بها أيضاً عن الإنسان جميعه كقولهم عندي ثلاثة أنفس، كما نجد أن من معانيها: الروح، كقولك خرجت نفس فلان أي روحه.²

فالمقصود بالنفس في هذا البحث هو جملة الإنسان وحقيقته وهو أحد المعاني اللغوية للنفس.

"ومعنى حفظ النفوس حفظ الأرواح من التلف أفراداً وعموماً لأن العالم مركب من أفراد الإنسان، وفي كل نفس خصائصها التي بها بعض قوام العالم"³.

فقد عنيت الشريعة الإسلامية بالنفس عناية فائقة، فشرعت من الأحكام ما يحقق لها المصالح ويدبر عنها المفساد، وذلك مبالغة في حفظها وصيانتها ودرء الاعتداء عليها..

1- محمد البيوي، المرجع السابق ص 210

2- راجع ابن منظور المرجع السابق مادة نفس

3- محمد الطاهر بن عاشور - المرجع السابق

أ- حفظها من جانب الوجود:

ويتضمّن وضع الضمانات لوجود حياة الإنسان واستمراره كتشريع الأحكام الشرعية التي تُعنى بطرق إيجاد النفس وتكوينها، ورعايتها ثم تمتيتها، ومدّها بأسباب البقاء والقوة التي تؤهلها لأداء المهام المنوطة بها، والتشريعات التي جاءت بها الشريعة الإسلامية لتحقيق هذا المقصد بتوفير كل ما من شأنه أن يقيم حياة الإنسان ويديم وجوده على أحسن وجه كثيرة ومُتعددة منها

1- تشريع الزواج: أول وسيلة من سائل تحقيق مقصد حفظ النفس هي تشريع الزواج لضمان التناسل وإيجاد النفس، وقد شرع الإسلام الزواج ليكون سبباً لوجود الحياة النظيفة على هذه الأرض، ولضمان بقاء النوع الإنساني واستمراره بأفضل الطرق وأحسن الوسائل، وحرّم كل السبل التي تكون سبباً لوجود الإنسان على غير أساس الزواج.

2- توفير كفاية النفس من الطعام والشراب واللباس والسكن والصحة: وهذه هي الوسيلة الثانية من وسائل تحقيق مقصد حفظ النفس، فبعد إيجاد النفس بالتناسل لا بدّ من تعهدها بالرعاية والعناية بتوفير كل مقومات حياته، ولهذا أمرت الشريعة الإسلامية بتناول ما تقوم به النفس من أكل وشرب وعلاج، وجعلت من الواجبات الشرعية على كل إنسان في حق نفسه أن يتعاطى من المأكل والمشرب والملبس والمسكن ما يحفظ وجوده، على الوجه الذي يكون به قوياً لأداء مهامه في الحياة.

3- وبيان المصالح والمضار له في تحصيل مطالبه، وبيان حالات الضيق والسعة، والانتقال من العسر إلى اليسر بمقتضى ما وضع له من مبادئ وقواعد في الشريعة الإسلامية¹، كإباحة المحظورات عند الضرورة حيث قال الله تعالى (فَمَنْ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرٍ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ)². وقال أيضاً: (فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ)³.

¹ - يوسف حامد العالم، المقاصد العامة للشريعة الإسلامية، الدار السودانية للكتب الخرطوم ط3، 1411هـ / 1997م، ص271

- سورة المائدة، الآية 203

- سورة البقرة، الآية 173³

ب- حفظها من جانب عدم:

وضعت الشريعة الإسلامية تدابير عديدة كقيلة بإذن الله بحفظ النفس من التلف والتعدي عليها، بل سدّت الطرق المفضية إلى إزهاقها أو إتلافها أو الاعتداء عليها¹، وذلك بسد الذرائع المؤدية إلى القتل، فحرمت الاعتداء على الأنفس، والأطراف، ومشروعية القصاص في الأنفس والأطراف، وأحكام القتل الخطأ وعلاقتها بالمحافظة على الأنفس، وتحريم الانتحار وغيره، حيث قال الله تعالى: ﴿وَمَنْ يَقْتُلْ مُؤْمِنًا مُتَعَمِّدًا فَجَزَاؤُهُ جَهَنَّمُ خَالِدًا فِيهَا وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَلَعَنَهُ وَأَعَدَّ لَهُ عَذَابًا عَظِيمًا﴾². وقال أيضا: ﴿...وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ ذَلِكَُمْ وَصَاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ﴾³.

وقال أيضا: وقال أيضا: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾⁴.

وقال أيضا ﴿...وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾⁵.

إن المتأمل في ما أقرته الشريعة الإسلامية من تشريعات وتدابير لرعاية النفس والمحافظة عليها، وإن كانت مكانتها في المرتبة الثانية بعد الدين لأنه يجوز التضحية بالنفس من أجل حماية الدين، فإنها تعتبر أحد الضرورات الشرعية التي نالت اهتماما كبيرا، كيف لا وهي الكيان الذي يحفظ ذات الإنسان، فحفظه سليما معافى ليستطيع القيام بما أنيط به من تكاليف يجعله من أهم مقاصد الشرع، وهو ما يجعل حفظ هذا المقصد حفظا مباشرا لصحة الإنسان.

المطلب الثالث: مقصد حفظ العقل وعلاقته بصحة الإنسان.

العقل نعمة كبرى، وهبة جلييلة، من عند المولى جل وعلا، وهو أسمى شيء في الإنسان، وأبرز ميزة وصفة تميزه عن الحيوان، وهو أعظم منحة من رب العالمين للإنسان

¹ - <http://www.elkhabar.com/ar/islamiyat/369498.html> عبد الحق حميش، حفظ النفس في الإسلام

² - سورة النساء، الآية 93

³ - سورة الأنعام، الآية 147

⁴ - سورة البقرة، الآية 195

⁵ - سورة النساء، الآية 29

ليرشده إلى الخير ويبعده عن الشر، ويكون معه مرشداً ومعيناً. وهو في حقيقته: " تلك القوة في الإنسان التي بها يكون الإدراك والتمييز والحكم"¹.

لقد اعتبر الشارع الحكيم العقل مناط التكليف، ودعا إلى حفظه ورعايته ودرء الفساد عنه، يقول الشيخ الطاهر بن عاشور: " ومعنى حفظ العقل حفظ عقول الناس من أن يدخل عليها خلل لأن دخول الخلل على العقل مؤد إلى فساد عظيم من عدم انضباط التصرف، فدخول الخلل على عقل الفرد مفض إلى فساد جزئي، ودخوله على عقول الجماعات وعموم الأمة أعظم، ولذلك منع الشخص من السكر ومنع الأمة من تفشي السكر بين أفرادها"².

كما أن حفظ العقل يكون " بتشريع أحكام من شأنها أن تحفظ للعقل قوته التي بها يقدر على أداء مهمته، وذلك سواء بتيسير عوامل القوة له، وهي العوامل التي تنميه وترقيه وترفع من طاقته في الإدراك الدقيق والحكم الصحيح، أو بدفع عوامل الضعف عنه، وهي تلك العوامل التي تعطل نموه وتشل طاقته"³.

أ- المحافظة عليه وجوداً:

لقد حافظ الإسلام على العقل كمقصد من مقاصد الشريعة من خلال:

1- إعطاؤه قيمة كبيرة، فذكره الله كثيراً في القرآن الكريم، مثل:

﴿...إِنْ كُنْتُمْ تَعْقِلُونَ﴾⁴.

﴿...لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ﴾⁵.

﴿...لَقَوْمٍ يَعْقِلُونَ﴾⁶.

أو يذكر صفة من صفاته مثل: التفكير، الاعتبار، التذكر، العلم، اليقين...

¹ - عبد المجيد النجار مقاصد الشريعة بأبعاد جديدة دار الغرب الإسلامي ط1 2006 ص126.

² - محمد الطاهر بن عاشور المرجع السابق ص303-304.

³ - عبد المجيد النجار المرجع السابق ص 128

⁴ - سورة آل عمران، الآية 118

⁵ - سورة الأنعام، الآية 151

⁶ - سورة النحل، الآية 12

﴿...إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾¹.

2- العقل مناط التكليف، قال رسول الله: (رُفِعَ القلم عن ثلاثة: عن النائم حتى يستيقظ،

وعن الصبي حتى يبلغ، وعن المجنون حتى يفيق)²

3- الدعوة إلى التعليم والتثقيف والتكوين إنماءً للعقل وقدراته.

ب- المحافظة عليه عدماً:

و ذلك بمنع المفسدات وتشريع العقوبات المختلفة و هذه المفسدات تنقسم إلى قسمين

مفسدات حسية وأخرى معنوية:

أولاً: المفسدات الحسية: مثل الخمر والمخدرات وغيرها لأنها مفسدة للعقل، ومعتلة لمقاصده.

قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ﴾³.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (كل مسكر خمر، وكل مسكر حرام...)⁴
(ما أسكر كثيره فقليله حرام)⁵

- قال رسول الله: (اجتنبوا الخمر فإنها أم الخبائث...)⁶

¹- سورة النحل، الآية 11

²- أخرجه أبو داود سليمان بن الأشعث السجستاني الأزدي، سنن أبي داود، كتاب الحدود، باب في المجنون يسرق أو يصيب حداً، رقم 4398، تحقيق: عزت عبيد الدعاس وعادل السيد، بيروت، لبنان، دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع، ط: 1/1997م: 363/4.

³- سورة المائدة، الآيتان 90-91

⁴- أخرجه مسلم كتاب الأشربة، باب بيان أن كل مسكر خمر وأن كل خمر حرام، رقم 2003،

⁵- أخرجه أبو داود كتاب الأشربة، باب النهي عن المسكر، رقم 3681

⁶- أخرجه النسائي 317 من حديث عثمان بن عفان - رضي الله عنه - وجاء من حديث عبدالله بن عمرو بن العاص رضي الله عنه - أيضاً هذا الوصف ذاته: ((الخمْر أم الخبائث))؛ أورده العجلوني في "كشْف الخفاء" (1/ 459) وإسناده

ثانياً: المفسدات المعنوية:

- مثل التصورات الفاسدة والمذاهب والأفكار المنحرفة في الدين، أو في الاجتماع أو في السياسة فهي تعطل العقل عن التفكير السليم.

إقامة الحدود مثل حد شرب الخمر والعقوبات المختلفة

إذن ففساد عقل الإنسان يفضي إلى فساد صحته لأن ما به يميز الأشياء، ويدرك النافع من الضار قد تعطل أو فسد فيدخل الفساد على الجملة وصدق المثل: "القائل العقل السليم في الجسم السليم"، فواضح من خلال هذا أن حفظ الإسلام للعقل واعتباره مقصداً ضرورياً من مقاصد الشريعة يجعله ذا صلة وثيقة ومباشرة بالمحافظة على صحة الإنسان.

المطلب الرابع: مقصد حفظ النسل وعلاقته بصحة الإنسان:

حفظ النسل من الركائز الأساسية في الحياة ومن أسباب عمارة الأرض وفيه تكمن قوة الأمم وبه تكون مرهوبة الجانب عزيزة القدر تحمي دينها ونفوسها وتصون أعراضها وأموالها.

وقد تكلم أهل العلم عن هذه الضرورة حول ثلاثة مقاصد وهي حفظ النسب والنسل والفرج، وإن اختلف مدلول كل كلمة من حيث معناها اللغوي والاصطلاحي إلا أن علماء المقاصد اعتبروها من المقاصد الخمسة الضرورية، كل حسب ما وصل إليه فهمه واعتباره لهذا المقصد¹. فمنهم من اقتصر على أنه يقصد به حفظ نسبة الأبناء إلى آباءهم ومنهم من وسعه حتى يشمل إنجاب الأولاد ورعايتهم بالتربية إضافة إلى حفظ الأنساب².

أما الطاهر بن عاشور فقد فصل القول في ذلك مفرقا بين حفظ الأنساب بمعنى استمرار النسل وعدم انقطاعه جاعلا إياه من الضروريات، وبين حفظ النسب بمعنى انتساب الولد لأبيه جاعلا إياه من الحاجيات حيث يقول: "وأما حفظ الأنساب ويعبر عنه بحفظ النسل، فقد أطلقه العلماء ولم يبينوا المقصود منه، ونحن نفصل القول فيه. وذلك أنه إن أريد به حفظ الأنساب - أي النسل - من التعطيل فظاهر عده من الضروري، لأن النسل هو خلفه أفراد النوع، فلو

¹ - انظر بالتفصيل محمد اليبوي، المرجع السابق، ص 245 وما بعدها

² - عبد المجيد النجار، المرجع السابق، ص 146

تعطل يؤول تعطيله إلى اضمحلال النوع وانتقاصه، كما قال لوط لقومه: (وَتَقَطَّعُونَ السَّبِيلَ)¹ على أحد التفسيرين، فهذا المعنى لا شبهة في عده من الكليات لأنه يعادل حفظ النفوس فيجب أن يحفظ ذكور الأمة من الاختصاء مثلاً ومن ترك مباشرة النساء باطراد العزوبة ونحو ذلك، وأن تحفظ إناث الأمة من قطع أعضاء الأرحام التي بها الولادة، ومن تفشي إفساد الحمل في وقت العلو، وقطع الثدي فإنه يكثر الموتان في الأطفال بعسر الإرضاع الصناعي على كثير من النساء، وتعذره في البوادي.

وأما إن أريد بحفظ النسب حفظ انتساب النسل إلى أصله وهو الذي لأجله شرعت قواعد الأنكحة وحرم الزنا وفرض له الحد،، فقد يقال إن عده من الضروريات غير واضح، إذ ليس بالأمة من ضرورة إلى معرفة أن زيذا هو ابن عمرو، وإنما ضرورتها في وجود أفراد النوع وانتظام أمرهم. ولكن في هذه الحالة مضرة عظيمة وهي أن الشك في انتساب النسل إلى أصله يزيل من الأصل الميل الجبلي الباعث عن الذب عنه والقيم عليه بما فيه بقاؤه وصلاحه وكمال جسده وعقله، بالتربية والإنفاق على الأطفال إل أن يبلغوا مبلغ الاستغناء عن العناية. وهي مضرة لا تبلغ مبلغ الضرورة لأن في قيام الأمهات بالأطفال كفاية ما لتحصيل المقصود من النسل، وهو يزيل من الفرع الإحساس بالمبرة والصلة والمعاونة والحفظ عند العجز. فيكون حفظ النسب بهذا المعنى بالنظر إلى تفكيك جوانبه من قبل الحاجي، ولكنه لما كانت لفوات حفظه من مجموع هذه الجوانب عواقب سيئة كثيرة يضطرب لها نظام الأمة وتتخرم بها دعامة العائلة، اعتبر علماءنا حفظ النسب في الضروري لما ورد في الشريعة من التغليب في حد الزنا، وما ورد عن بعض العلماء من التغليب في نكاح السر والنكاح بدون ولي وبدون إسهاد.²

وبغض النظر عن هذا الخلاف فإن علماء المقاصد متفقون على أن تشريعات الإسلام اعتنت بحفظ النسل في أوسع معانيه عناية واسعة بتشريع أحكام تضمن وجوده، وتشريعات أخرى تضمن استمراره وتمنعه من الانقطاع.

¹ - العنكبوت 29

² - الطاهر بن عاشور، المرجع السابق ص 204 - 205.

أ- المحافظة عليه من جانب الوجود:

وذلك بالحث على النكاح والترغيب فيه ونكاح المرأة الولود وإباحة التعدد.

ب- المحافظة عليه من جانب العدم:

بمنع ما يقطعه كلية أو يقلله أو يعدمه بعد وجوده سواء في ذلك ترك النكاح والإعراض عنه أو منع الحمل أو ممارسة الإجهاض ومما يدخل في حفظ النسب أو النسل حفظ العرض¹.

وبهذه الأحكام التي شرعت لحفظ النسل من حيث الوجود ومن حيث العدم تكون المحافظة على نوع الإنسان من الانقراض والتلف والهزال، فينشأ سليماً صحيحاً معافى من الأمراض والعلل خال من الأسقام، تربطه صلات وثيقة بأفراد أسرته ومجتمعه، ويكون بذلك قادراً على أداء وظيفة الخلافة التي أسندت إليه من رب العالمين.

المطلب الخامس: مقصد حفظ المال وعلاقته بصحة الإنسان:

المال عصب الحياة وقيام مصالحها قال سبحانه: (ولا تؤتوا السفهاء أموالكم التي جعل الله لكم قياماً)² ، والحاجة إليه ماسة للفرد والجماعة خاصة إذا كان المقصود من المال كل ما يتموله الإنسان من متاع أو نقد أو غيره وليس خاصاً بالنقدين فالمال لازم لتوفير متطلبات الشخص الخاصة به وبأسرته وكذلك حاجة الأمة العامة. يقول الشيخ الطاهر بن عاشور في هذا السياق: "أما حفظ المال فهو حفظ أموال الأمة من الإتلاف ومن الخروج إلى غير أيدي الأمة بدون عوض، وحفظ أجزاء المال المعتبرة عن التلف بدون عوض"³.

فنظرة الإسلام إلى المال نظرة شاملة تراعى فيها مصلحة الأمة حتى تكون عزيزة مرهوبة الجانب بعيدة عن أطماع الأعداء وسطوتهم، إلى جانب مصلحة الأفراد في تلبية حاجاتهم ومتطلباتهم.

ولقد شرع الإسلام وسائل لحفظ المال من جانب الوجود ومن جانب العدم

¹ العرض ويراد به أيضاً الشرف هو فرع عن النفس الإنسانية، وهو ما يمدح به الإنسان ويذم، وهو أحد الصفات الأساسية المعنوية للإنسان والتي تميزه عن الحيوان.

² النساء 05

³ - محمد الطاهر بن عاشور، المرجع السابق ص304

أ- حفظ المال من جانب الوجود

لقد شرع الإسلام وسائل متعددة ومتنوعة لحفظ المال تضمن إيجاده وتحصيله ومن

ذلك:

1. الحث على السعي لكسب الرزق وتحصيل المعاش، فقد حث الإسلام على كسب الأموال باعتبارها قوام الحياة الإنسانية واعتبر السعي لكسب المال . إذا توفرت النية الصالحة وكان من الطرق المباحة . ضربا من ضروب العبادة، وطريقا للتقرب إلى الله قال تعالى {هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَأَمْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ} ¹ وقال تعالى {فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ} ².

2. أنه رفع منزلة العمل وأعلى من أقدار العمال، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « ما أكل أحدٌ طعاما قطُ خيراً من عمل يده، وإن نبيَّ الله داوودَ كان يأكلُ من عمل يده» ³.

3. إباحة المعاملات العادلة التي لا ظلم فيها ولا اعتداء على حقوق الآخرين، ومن أجل ذلك أقر الإسلام أنواعا من العقود كانت موجودة بعد أن نقاها مما كانت تحمله من الظلم، وذلك كالبيع والإجارة والرهن والشركة وغيرها، وفتح المجال أمام ما تكشف عنه التجارب الاجتماعية من عقود شريطة أن لا تنطوي على الظلم أو الإجحاف بطرف من الأطراف أو تكون من أكل أموال الناس بالباطل ⁴.

ب- حفظ المال من جانب عدم

وكما شرع الإسلام تدابير شرعية لحفظ المال من ناحية الوجود والتحصيل فقد شرع تدابير أيضا لحفظ المال من ناحية البقاء والاستمرار أو من ناحية عدم ذلك بالمحافظة على

¹ - سورة الملك 15

² - سورة الجمعة 10

³ - أخرجه البخاري كتاب البيوع، باب كسب الرجل وعمله بيده، رقم 2072 ، 80/2

⁴ - وصفي عاشور أبو زيد، قيمة المال في ضوء المقاصد الشرعية، مقال منشور بمجلة الوعي الإسلامي، الكويت، وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية العدد 532 بتاريخ: 2010/09/03

المال بعد الحصول عليه بدرء الفساد الواقع عليه أو المتوقع بتحريم الاعتداء على المال وتحريم إضاعته وتبذيره، ومن ذلك:

1- ضبط التصرف في المال بحدود المصلحة العامة؛ ومن ثم حرم اكتساب المال بالوسائل غير المشروعة والتي تضر بالآخرين، ومنها الربا لما له من آثار تخل بالتوازن الاجتماعي، قال تعالى: {وَأَحَلَّ اللَّهُ الْبَيْعَ وَحَرَّمَ الرِّبَا}¹ وقال أيضا {وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ}².

2- حرم الاعتداء على مال الغير بالسرقة أو السطو أو التحايل، وشرع العقوبة على ذلك، قال تعالى {وَالسَّارِقُ وَالسَّارِقَةُ فَاقْطَعُوا أَيْدِيَهُمَا}³.

وأوجب الضمان على من أتلف مال غيره قال صلى الله عليه وسلم «كُلُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ حَرَامٌ مَالُهُ وَعَرِضُهُ وَدَمُهُ حَسْبُ امْرِئٍ مِنَ الشَّرِّ أَنْ يَحْقِرَ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ»⁴.

3- منع إنفاق المال في الوجوه غير المشروعة، وحثَّ على إنفاقه في سبل الخير، وذلك مبني على قاعدة من أهم قواعد النظام الاقتصادي الإسلامي، وهي أن المال مال الله، وأن الفرد مستخلف فيه ووكيل، قال تعالى {وَأَنْفِقُوا مِمَّا جَعَلَكُمْ مُسْتَخْلِفِينَ فِيهِ}⁵ {وَأَتَوْهُمْ مِنْ مَالِ اللَّهِ الَّذِي آتَاكُمْ}⁶ ومن ثم كان على صاحب المال أن يتصرف في ماله في حدود ما رسمه له الشرع.

4- سنَّ التشريعات الكفيلة بحفظ أموال القُصَّر والذين لا يحسنون التصرف في أموالهم من يتامى وصغار حتى يبلغوا سن الرشد، ومن هنا شرع تنصيب الوصي عليه، قال تعالى {وَابْتَلُوا الْيَتَامَى حَتَّى إِذَا بَلَغُوا النِّكَاحَ فَإِنْ آنَسْتُمْ مِنْهُمْ رُشْدًا فَادْفَعُوا إِلَيْهِمْ أَمْوَالَهُمْ}⁷

¹- البقرة . 375

²- البقرة . 188

³- المائدة -38

⁴- أخرجه أبو داود كتاب الأدب، باب الغيبة، رقم 4882، 5/125

⁵- الحديد - 7

⁶- النور -33

⁷ - النساء . 06

ومن ذلك الحجرُ على البالغ إذا كان سيئ التصرف في ماله، قال تعالى ﴿وَلَا تُؤْتُوا السُّفَهَاءَ أَمْوَالَكُمُ الَّتِي جَعَلَ اللَّهُ لَكُمْ قِيَامًا وَارْزُقُوهُمْ فِيهَا وَاكْسُوهُمْ وَقُولُوا لَهُمْ قَوْلًا مَعْرُوفًا﴾¹.

5- تنظيم التعامل المالي على أساس من الرضا والعدل، ومن ثم قرر الإسلام أن العقود لا تمضي على المتعاقدين إلا إذا كانت عن تراض وعدل؛ ولذلك حرم القمار، قال تعالى ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِنْكُمْ﴾².

6- الدعوة إلى تنمية المال واستثماره حتى يؤدي وظيفته الاجتماعية، وبناء على ذلك حرم الإسلام حبس الأموال عن التداول وحارب ظاهرة الكنز³ قال تعالى ﴿وَالَّذِينَ يَكْنِزُونَ الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ وَلَا يُمْسِكُونَهَا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَبَشِّرْهُمْ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ﴾⁴.

إن فقدان الإنسان للمال يتسبب في فقره، وهذا يؤدي إلى هلاكه، وتعرض حياته لمخاطر وآفات كبيرة فضلا عن أن انتشار ظاهرة الفقر ينتج عنها تحطيم صرح الأمة فقداها لمقومات عزها وكرامتها، وهنا تظهر العلاقة الوطيدة بين حفظ المال كضرورة ومقصد من مقاصد الشريعة والمحافظة على الصحة لأن فقدان المال سبب في إتلاف الأبدان وتلف البدن متلف للعقل والنسل والدين.

ونستنتج من كل ما سبق أن ثلاثة من الضروريات الخمس تتصل اتصالاً مباشراً بالمفهوم الايجابي للصحة و تحسينها وهي حفظ النفس حفظ العقل وحفظ النسل، كما يسهم المقصدان الباقيان في توطيد هذه المقاصد الثلاثة ففي حفظ الدين حفظ لحق الله ولحقوق العباد، وفي حفظ المال تكليف بجلب الخير لعباد الله ودفع كل شر عنهم، و جلب المصالح لهم ودرء المفاسد عنهم. " ليس هذا فقط، بل إن جميع هذه الضروريات أو الكليات متداخلة يعتمد بعضها على بعض، وتلتقي في المآل النهائي وهو حفظ الدين الذي من أجله جعل الله الإنسان مستخلفاً في الأرض، ولا يمكن أن يتحقق حفظ الدين بنفس سقيمة، لا خلاق لها تحوي قلباً

¹- النساء 5

²- النساء الآية 29.

³- وصفي عاشور - المرجع السابق

⁴- التوبة 34، الآية

مريضاً، كما لا يستطيع عقل مغيب عن القرآن والسنة، وهي المرجعيات التي فطر الله الناس عليها، أن يستوعب التكاليف الشرعية المنوطة به ولا أن يحسن إقصاء الفاسد من العقائد والثقافات والفكر المناهض لأصل الدين أو الاحتفاظ بالضوابط الأخلاقية الملاصقة له. وحفظ العرض والنسب لا يتأتى إلا بالزواج الشرعي، الذي اختاره المؤمن تحقيقاً لهدف التناسل والاستخلاف. ويكرس المال الحلال سبيلاً إلى تحقيق تلك المصالح الكائنة جميعها¹.

وقد أوضح الشاطبي تداخل تلك الضرورات وانبناء بعضها على الآخر فقال: "قلو عدم الدين عدم ترتب الجزاء المرتجى، ولو عدم المكلف لعدم من يتدين، ولو عدم العقل لارتفع الدين، ولو عدم النسل لم يكن في العادة بقاء، ولو عدم المال لم يبق عيش"²

1- رشا عمر الدسوقي، الصحة الإنجابية في ميزان المقاصد الشرعية مجلة المسلم المعاصر منشور في العدد 144

الأحد، 16 كانون 1/ديسمبر 2012 14:43

http://almuslimuuser.org/index.php?option=com_k2&view=item&id=740:engabia&Itemid=1

2- محمد بن إسحاق الشاطبي، المرجع نفسه ص 32

الفصل الثاني

المبادئ الأساسية لحفظ الصحة في الإسلام

المبحث الأول: مبدأ بناء الصحة

المبحث الثاني: مبدأ الوقاية

المبحث الثالث: مبدأ العلاج

المبحث الأول: مبدأ بناء الصحة

قسمت هذا المبحث إلى أربعة مطالب، تناولت في المطلب الأول اختيار المنبت الملائم لبناء صحة جيدة، وفي المطلب الثاني اهتمام الإسلام بالغذاء، وفي المطلب الثالث الحث على ممارسة الرياضة، ثم في المطلب الرابع الراحة والنوم.

المطلب الأول: اختيار المنبت الملائم لبناء صحة جيدة

طالما أن الإسلام ينشد الصحة والسلامة للإنسان ليتمكن من أداء دور الخلافة المنوط به فإن هذه الصحة لا تتأتى للإنسان وهو بالغ راشد قادر على تحمل التكاليف إلا إذا روعيت واعتني بها منذ خروج هذا المخلوق البشري إلى الوجود، بل أكثر من ذلك نجد أن تعاليم الإسلام أعطت عناية بالغة لهذا المولود قبل أن يكون نطفة في الأرحام، وذلك بتوجيه الرجل المقبل على الزواج - باعتباره الطريق الشرعي للولد - باختيار المرأة موضع النطفة على أسس سليمة لأن " هذه هي أهم خطوة في طريق بناء الأسرة، فزوجة الرجل هي رفيقة عمره وأمينة سره، وأم ولده وألصق شيء بنفسه وحسه، ولهذا كان على الزوج حين يريد ويعزم على اختيار شريكة حياته أن يتحرى عن الأسس التي تساعد على استقرار الحياة الزوجية ووقايتها من الاضطراب والانحلال، وتمكنه من حسن اختيار شريكة حياته لأن سعادة الإنسان وتعاسته يكون رهن هذا الاختيار، الذي ينبغي أن يخضع لمنطق العقل لا لحكم الهوى، وأن يصدر عن حكمه ورويه، وذلك لأن من أكثر وأهم مشكلات الزواج يكون نتيجة التسرع في اختيار شريك أو شريكة الحياة دون معرفة وبحث دقيق، فلهذا يجب بذل المزيد من الجهد في سبيل حسن اختيار الأم لما لها من أثر عميق ودور كبير في حياة الأسرة وتماسك بنيانها، فالأم الصالحة تنشئ أطفالاً متكاملين في تكوينهم العقلي والخلقي والنفسي والجسمي"¹.

وإذا تتبعنا هدي النبي صلى الله عليه وسلم في توجيه المسلم إل معايير اختيار الزوجة وجدناها كثيرة ومتنوعة انتقينا منها معيارين يكون لهما ارتباط وثيق و مباشر بإنجاب الولد،

¹ - سهام مهدي جبار، الطفل في الشريعة الإسلامية ومنهج التربية النبوية،، المكتبة العصرية، بيروت، ط1، 1417هـ -

والحرص على سلامته وصحته هما الحث على الاغتراب في الزواج، و الترغيب في الاختيار على أساس الأصل والشرف.

1- الاغتراب في الزواج¹: من توجيهات الإسلام الحكيمة في اختيار الزوجة، تفضيل المرأة الأجنبية على النساء ذوات النسب والقرباة، حرصا على نجابة الولد، وضمانا لسلامة جسمه من الأمراض السارية، والعاهات الوراثية، وتوسيعها لدائرة التعارف الأسرية، وتمتينا للروابط الاجتماعية.

ففي هذا تزداد أجسامهم قوة، ووحدتهم تماسكا وصلابة، وتعارفهم سعة وانتشارا.. فلا عجب أن ترى النبي صلى الله عليه وسلم قد حذر من الزواج بذوات النسب والقرباة، حتى لا ينشأ الولد ضعيفا، وتتحدر إليه عاهات أبويه، وأمراض جدوده.

فمن تحذيراته عليه الصلاة والسلام في هذا قوله " لا تتكحوا القرباة فإن الولد يخلق ضاويا"² وقوله: " اغتربوا ولا تضووا"³.

وقد أثبت علم الوراثة كذلك أن الزواج بالقرباة يجعل النسل ضعيفا من ناحية الجسم ومن ناحية الذكاء، ويورث الأولاد صفات خلقية زمنية، وعادات اجتماعية مستهجنة.

2- الاختيار على أساس الأصل والشرف:

لقد حث النبي صلى الله عليه وسلم كل راغب في الزواج أن يكون انتقاءه على أساس الأصالة والشرف والصلاح والطيب لأن الناس معادن.

¹ عبد الله ناصح علوان تربية الولاد في الإسلام، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع ط 21، 1412هـ/1992 م ج1 /ص44

² أبو حامد الغزالي، إحياء علوم الدين، تخريج: الحافظ العراقي، بيروت، لبنان، دار الكتاب العربي، ط: بدون تاريخ: 724/2 - ضاويا: نحيفا ضعيف الجسم بليد الذكاء.

³ - أبو حامد الغزالي، نفسه ، 724/2

فقد روى الدار قطني والعسكري، وابن عدي، عن أبي سعيد الخدري مرفوعاً: "إياكم وخضراء الدمن، قالوا وما خضراء الدمن يا رسول الله؟ قال المرأة الحسناء في المنبت السوء"¹.
وروى ابن ماجة والدار قطني، والحاكم عن عائشة رضي الله عنها مرفوعاً: "تخيروا لنطفكم وانكحوا الأكفاء"².

وروى ابن ماجة والديلمي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: "تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس"³.

فهذه الأحاديث بمجموعها ترشد راغبي الزواج، إلى أن يختاروا زوجات ترعرعن في بيئة صالحة، ونشأن في بيت عريق عرف بالشرف والطيب، وتتاسلن من نطفة انحدرت من أصل كريم، وجدود أمجاد، ولعل السر في هذا حتى ينجب الرجل أولادا مفطورين على معالي الأمور، ومتطبعين بعبادات أصيلة، وأخلاق إسلامية قويمة..، يرضعون من لبان المكارم والفضائل ويكتسبون بشكل عفوي خصال الخير ومكارم الأخلاق.

وانطلاقاً من هذا المبدأ أوصى عثمان بن أبي العاص الثقفي أولاده في تخير النطف، وتجنب عرق السوء: "يابني الناكح مغترس، فلينظر امرؤ حيث يضع غرسه، والعرق السوء قلما ينجب، فتخيروا ولو بعد حين"⁴.

هذا الانتقاء الذي وجه إليه رسول الله صلى الله عليه وسلم يعد من أعظم الحقائق العلمية، فعلم الوراثة أثبت أن الطفل يكتسب صفات أبويه الخلقية والجسمية والعقلية، منذ الولادة.⁵

¹ - أبو حامد الغزالي، نفسه، 724/2

² - رواه ابن ماجة كتاب النكاح، باب الأكفاء، رقم: 1968 : 390/3-391.

³ - رواه ابن ماجة كتاب النكاح، باب الأكفاء، رقم: 1968 : 390/3-391

⁴ - عبد الله ناصح علوان، المرجع السابق، ص43.

⁵ - انظر: عبد الله ناصح علوان، المرجع السابق، ج1/ ص42-43

المطلب الثاني: الغذاء

أولاً: حقيقة الغذاء

الغذاء ما يغتذى به الإنسان من الطعام والشراب، وهو ما يكون به نماء الجسم وقوامه، وهو مشتق من غذا يغذوه غدواً، تقول: غذا الطعام الصبي، وغذوته اللبن فاغذى.

ثانياً: أنواع الغذاء

ينقسم الغذاء إلى أنواع عديدة، وذلك حسب الاعتبارات المختلفة، التي يمكن بيانها كما

يلي: الغذاء باعتبار حاجة جسم الإنسان

ينقسم الغذاء بهذا الاعتبار إلى ثلاثة أنواع¹:

أ- أغذية النمو والبناء:

وهي الأغذية التي تشكل في بناء الجسم وتكوينه ونموه منذ بدء تكوين الجنين، وبعد ولادته وفي مراحل النمو المختلفة، وهي تدخل في تكوين كل خلايا الجسم وتجديد خلاياه، وتشمل الأغذية البروتينية والدهنية والغنية بالأملاح المعدنية.

وتعتبر البروتينات من أهم العناصر المكونة الحية، والتي تدخل في جميع العمليات الحيوية التي تساعد على النمو. وهذه البروتينات عبارة عن جزيئات كبيرة مؤلفة من تجمعات أحماض أمينية مترابطة. وتشمل الأغذية الغنية بالبروتينات جميع أنواع اللحوم (ماعدا المحرم منها) والسّمك والبيض والبقوليات مثل الفول والعدس والحمص.... الخ

وفيما يلي: نعرض على سبيل المثال بعض هذه الأغذية الغنية بالبروتينات والتي وردت في القرآن الكريم والسنة النبوية والتي أثبت العلم الحديث فائدتها لجسم الإنسان:

¹ عاطف أبو هرييد القواعد الشرعية لسلامة إنتاج وحفظ الغذاء، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات الإسلامية غزة فلسطين المجلد العشرون، العدد الأول ص172 يناير 2012

1. اللبن (الحليب)

اللبن غذاء متكامل العناصر فهو يتكون من الماء والبروتين والكربوهيدرات والدهن والأملاح المعدنية والفيتامينات، وهو الفطرة ولا يوجد أفضل منه في الغذاء لقول رسول الله " من أطعمه الله الطعام فليقل: اللهم بارك لنا فيه وأطعمنا خيرا منه، ومن سقاه الله لبنا فليقل اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه "¹. وقال عليه الصلاة والسلام: " ليس شيء يجزي مكان الطعام والشراب غير اللبن"².

وقد حث الإسلام على رعاية الحيوان الذي يدره من البقر والماعز والنعاج والجمال... حيث قول الله تعالى: " وإن لكم في الأنعام لعبرة نسقيكم مما في بطونها ولكم فيها منافع كثيرة ومنها تاكلون"³ "نسقيكم مما في بطونه من بين فرث ودملبنا خالصا سائغا للشاربين"

4

2. اللحم:

اللحم هو أحد المصادر الرئيسية للبروتينات والمعادن والدهون، كما أن الأحماض الأمينية في اللحم متكاملة. فأكل اللحم دون إسراف يكسب الجسم الصحة والقوة. وللحم مصادر مختلفة من بينها الضأن والماعز والبقر والجمال والغزلان والأرانب والطيور والأسماك. وجاء ذكره في القرآن الكريم وفي سنة الرسول صلى الله عليه وسلم. فقد قال الله تعالى: " والأنعام خلقها لكم فيها دفء ومنافع ومنها تأكلون "⁵، " ألم يروا أنا خلقنا لهم مما عملت أيدينا أنعاما فهم لها مالكون 71 وذللناها لهم فمناها ركوبهم ومنها يأكلون 72 ولهم فيها منافع ومشارب أفلا يشكرون"⁶

¹ - أخرجه ابن ماجه كتاب الأظعمة، باب اللبن، رقم: 3322 : 46/5

² - أخرجه الترمذي كتاب الدعوات، باب ما يقول إذا أكل طعاما، رقم: 3455 ، 506/5-507

³ - سورة المومنون الآية 21

⁴ - سورة النحل الآية 66

⁵ - سورة النحل، الآية 5

⁶ - سورة يس الآية 71-73

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " سيد طعام أهل الدنيا وأهل الجنة اللحم"¹
فأكل اللحم من حين لآخر يكسب الجسم الصحة والقوة، وأكله ضروري في كثير من
حالات الضعف.²

3- السمك:

السمك من المصادر الهامة للبروتين، والدهون والفيتامينات، خاصة فيتامين (أ) و (د)
المعادن، كما أنه غني باليود والزيوت الطبية وعنصر الفوسفور المغذي لخلايا المخ، وللسمك
أنصاف كثيرة وردت في القرآن الكريم بمعنى الحوت، كما وردت بمعناها العام اللحم الطري
يقول تعالى: " وهو الذي سخر البحر لتأكلوا منه لحما طريا " ³

ويقول أيضا " أحل لكم صيد البحر وطعامه متاعا لكم وللسياحة " ⁴

4- العدس:

العدس غذاء غني بالبروتين، يتناوله العديد من شعوب العالم، وهو غني بالألياف
النباتية والحديد وبذلك يساعد على علاج الإمساك وفقر الدم. وهو مفيد للأطفال إذ يستعمل
أحيانا كبديل بروتيني ولقد ذكره القرآن الكريم في محكم تنزيله: "وإذ قلتم يا موسى لن نصبر
على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقتائها وفومها وعدسها
وبصلها قال أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير اهبطوا مصرا فإن لكم فيها ما سألتكم"⁵.

ب- أغذية الطاقة والمجهود:

وهي المواد الغنية بالكربوهيدرات والدهون التي تتكون من الكربون والهيدروجين
والأكسجين، وتشمل الكربوهيدرات النشا والدكسترين والجيلايكوجين والسكروز التي تتحول خلال
عمليات الهضم إلى غوكوز وسكريات أخرى كالجالاكتوز والفركتوز، أما الدهون فتشمل الدهون

¹ - أخرجه بن ماجة، كتاب الأطعمة، باب اللحم، رقم: 3305، 37/5

² - عبد الباسط، محمد السيد، التغذية في الإسلام، ألفا للنشر والتوزيع، ط2، 1430هـ/2009م ص 15-16.

³ - سورة النحل، الآية 14

⁴ - سورة المائدة الآية 96

⁵ - سورة البقرة، الآية 61

الحيوانية والزيوت النباتية المختلفة. وتلعب هذه المواد دورا هاما في التغذية، وتشكل المصدر الرئيسي للطاقة لجسم الإنسان كعسل النحل والرطب والزيتون التي وردت في القرآن الكريم.¹

1. عسل النحل:

العسل غذاء طبيعي صاف، خال من الجراثيم، لذيذ الطعم، يحتوي على عدد كبير من السعرات الحرارية. وقد أثبتت التجارب العملية التي يقوم بها الأخصائيون أن العسل يعتبر مركبا دوائيا يحتوي على مجموعة من العناصر التي لها تأثير دوائي متعدد. وقد خلق الله سبحانه وتعالى هذه العناصر متوازنة لتصبح أكثر أمانا وفاعلية من العقاقير المعتادة. يقول الله سبحانه وتعالى: " وأوحى ربك إلى النحل أن اتخذي من الجبال بيوتا ومن الشجر ومما يعرشون 68 ثم كلي من كل الثمرات فاسلكي سبل ربك ذللا يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون 69"².

فهذا الإرشاد والتوجيه القرآني يدعو إلى التفكير في إجراء البحوث والتجارب لاستخلاص طرق لعلاج الأمراض المختلفة. وقد ظهرت عدة مؤلفات بكل اللغات عن العسل ومكوناته وقيمه الغذائية والدوائية.

¹ عبد الباسط، محمد السيد، المرجع السابق ص 19

² - سورة النحل، الآية 68 - 69

2. الرطب:

الرطب والتمر ثمرات النخيل، من المواد الغذائية الممتازة سهلة الهضم سريعة الامتصاص، غنية بالمعادن المختلفة التي لها فوائد عديدة لجسم الإنسان. فمن هذه المواد الغذائية ما يساعد على النمو، ومنها ما يساعد على بناء الإنزيمات الضرورية للعمليات الحيوية في الجسم والحفاظ على سلامته من الأمراض، ومنها ما يمد الجسم بالطاقة الحرارية اللازمة له. فيمكن للإنسان أن يعيش وقتاً طويلاً اعتماداً على البلح. والشعوب التي عاشت على البلح لا ترضى بديلاً عنه¹.

يقول الله سبحانه وتعالى: "ومن ثمرات النخيل والعناب تتخذون منه سكراً ورزقاً حسناً إن في ذلك لآية لقوم يعقلون"².

ويقول النبي صلى الله عليه وسلم: "يا عائشة بيت لا تمر فيه جياح أهله، يا عائشة بيت لا تمر فيه جياح أهله أو جاع أهله قالها مرتين أو ثلاثاً"³، ويقول أيضاً: "من أكل سبع تمرات مما بين لابتيها حين يصبح لم يضره سم حتى يمسي" (لابتيها: هي الأرض ذات الحجارة السود، والمدينة بين لابتين شرقية وغربية)⁴.

فالتمر غني بالسكريات الأحادية التي تعطي سرعات حرارية عالية في فترة زمنية قصيرة لسهولة هضمه وامتصاصه، لذلك أوصى الرسول صلى الله عليه وسلم الصائمين أن يبدؤوا إفطارهم برطب أو بتمر كي يعوضوا ما فقدوا من سكريات في يوم صيامهم. فعن أنس رضي الله عنه قال: "كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يفطر قبل أن يصلي على رطبات، فإن لم تكن رطبات فتميرات فإن لم تكن تميرات حسا حسوات من ماء"⁵.

ونظراً لأهمية التمر لما يحويه من العناصر المعدنية التي تعمل بمساعدة بعض المكونات الأخرى على سهولة عملية انبساط وانقباض عضلات الرحم وليونة حركتها، وتخفيف

¹ - عبد الباسط، محمد السيد، المرجع السابق ص 23.

² - سورة النحل، الآية 67.

³ - أخرجه مسلم، كتاب الأشربة، باب في ادخار التمر ونحوه من الأقوات للعيال، رقم: 2046، 983/2

⁴ - أخرجه مسلم، كتاب الأشربة، باب فضل تمر المدينة، رقم: 2047، 983/2

⁵ - أخرجه الترمذي، كتاب الصوم، باب ما يستحب عليه الإفطار، رقم: 696. 72/2

الآلام التي تتعرض لها السيدة الحامل عند الولادة فقد جاء الوحي يرشد السيدة مريم البتول إلى أكل التمر عندما جاءها المخاض حيث يقول الله سبحانه وتعالى في سورة مريم: "فأجاءها المخاض إلى جذع النخلة قالت يا ليتني مت قبل هذا وكنت نسيا منسيا 23 فنادها من تحتها ألا تحزني قد جعل ربك تحتك سريا 24 وهزي إليك بجذع النخلة تسقط عليك رطبا جنيا 25 فكلي واشربي وقري عينا " ¹، فذكر الرطب من تلك المناسبة يدل على أهميته الغذائية والعلاجية.²

ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم: " أطعموا نساءكم في نفاسهن التمر، فإنه من كان طعامها في نفاسها التمر خرج وليدها حلما فإنه كان طعام مريم حين ولدت، ولو علم الله طعاما خيرا من التمر لأطعمها إياه." ³

3. الزيتون:

الزيتون شجر مثمر زيتي من الفصيلة الزيتونية، أنعم الله به على عباده لما فيه من الفوائد الجمة، ويستخرج زيتة لاستعماله في الأكل والدواء وفي أغراض أخرى⁴ لقول الله سبحانه وتعالى: " وشجرة تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن وصبغ للأكلين "، "الله نور السماوات والأرض مثل نوره كمشكاة فيها مصباح المصباح في زجاجة الزجاج كأنها كوكب دري يوقد من شجرة مباركة زيتونة لا شرقية ولا غربية يكاد زيتها يضيء ولو لم تمسسه نار نور على نور"⁵.

ولقول النبي صلى الله عليه وسلم: " كلوا الزيت وادهنوا به فإنه شجرة مباركة "⁶

¹ - سورة مريم الآية 23 - 26

² - عبد الباسط، محمد السيد، المرجع السابق ص 24-25

³ - أبو نُعيم أحمد بن عبد الله بن أحمد بن اسحق الإصفهاني، موسوعة الطب النبوي، رقم: 457، تحقيق: مصطفى خضر دونمز التركي، لبنان، بيروت، دار ابن حزم، ط: 2006/1: 478-480.

⁴ - عبد الباسط، محمد السيد، المرجع السابق ص 27

⁵ - سورة النور، الآية 35

⁶ - أخرجه الترمذي كتاب الأطعمة، باب ما جاء في أكل الزيت، رقم: 1851، . 429/3

ويكفي الزيتون شرفاً أن الله سبحانه وتعالى أقسم به في مطلع سورة التين حيث قال الله سبحانه وتعالى: " والتين والزيتون " ¹ وهذا يدل على فائدتها وأهميتها البالغة، فلا يقسم الله سبحانه وتعالى إلا بعظيم.

ج. أغذية الوقاية الطبيعية للجسم

وهي أغذية ضرورية لحيوية وسلامة الجسم، ولا تدخل في بناء الأنسجة أو توليد الطاقة، ولكن نقصها يؤدي إلى أعراض مرضية تختلف في شدتها حسب ذلك النقص، وتلك الأغذية عادة تكون غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية.²

فالجسم يحتاج لطاقة حرارية لكي يتسنى له القيام بكافة العمليات الفسيولوجية. فلأي اختلال في عملية توفير الطاقة، تأثير مباشر على الجسم سواء أكان في عملية النمو أو في أداء الدور المناط به.

واستمرار الإنسان في تناول غذاء غير متكامل من الفيتامينات والمعادن والأملاح قد يحدث إخفاقا غذائيا، بعد مرور فترات من الزمن يؤثر سلبيا على عمليات هضم الغذاء، والمحافظة على صحة البدن، والتصدي لهجمات الكائنات الدقيقة التي تهاجم الجسم.

وتعتبر الخضروات والفواكه من أهم مصادر السكريات كما أنها من أهم مصادر الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف التي تلعب دورا رئيسيا في هضم الغذاء وامتصاص الدم له، لذلك اهتمت المراكز الطبية الحديثة بالخضروات والفواكه، ليس فقط كمصدر للعناصر الغذائية، وإنما كأدوية لعلاج كثير من الأمراض، والوقاية من أمراض كثيرة أخرى.³

وقد تعرض القرآن الكريم والسنة النبوية لذكر الكثير من أغذية الخضر والفواكه والتي أثبت العلم فائدتها لجسم الإنسان نذكر منها:

¹ - سورة التين، الآية 01

² - كمال عبد الحميد عثمان، الوسطية الإسلامية في الغذاء والتغذية، مقال منشور على شبكة الأنترنت <http://www.almolok.com/t37799p14-topic>

³ - عبد الباسط، محمد السيد، المرجع السابق ص 28-29

1. العنب:

العنب فاكهة قديمة من الأشجار المتسلقة، وقد زرع منذ العصور القديمة، وله منافع غذائية وطبية، وهو غني بعدد من الفيتامينات، ويحتوي على سكر العنب الذي يستعمل كمصدر للطاقة.

وقد ورد ذكر العنب في القرآن العظيم في أحد عشر موضعا في القرآن الكريم، منها: قوله تعالى: "ومن ثمرات النخيل والأعناب تتخذون منه سكرا ورزقا حسنا إن في ذلك لآية لقوم يعقلون"¹ وقوله تعالى: " فلينظر الإنسان إلى طعامه 24 إنا صببنا الماء صبا 26 ثم شققنا الأرض شقا 25 فأنبتنا فيها حبا 27 وعنبا وقضبا"²

وقد أكدت الأبحاث العلمية الحديثة أن العنب من أكثر الفواكه فائدة. وأن له دورا فعالا في بناء الجسم وتقويته، ووقايته من عدة أمراض.

2. التين:

التين ثمرة مباركة أقسم الله تعالى به في كتابه الكريم حيث قال: "والتين والزيتون"¹ وطور سينين² وهذا البلد الأمين"³ وهذه الآية تكفي للدلالة على أهمية التين وفائدته للإنسان، إذ إن الله عز وجل لا يقسم إلا بما هو عظيم وجليل. كما أن تقديمه على الزيتون في القسم يدل على أن له أهمية تفوق تلك التي في الزيتون.

والتين نبات من الفصيلة التوتية، وهي شجرة صغيرة ذات أوراق سميكة تنمو في البلاد المعتدلة، وقد ثبت في العلم الحديث أن التين مصدر لكثير من العناصر الغذائية، وأنه مفيد في عدد من الحميات، فهو غني بالألياف الغذائية وبمجموعة من المعادن والفيتامينات.⁴

¹ - سورة النحل الآية 67

² - سورة عبس، الآية 24 - 28

³ - التين 1- 3

⁴ - عبد الباسط، محمد السيد، المرجع السابق ص 31

3. الرمان:

لقد أفرد الله سبحانه وتعالى النخل والرمان بالذكر في سورة الرحمان: " فيهما فاكهة ونخل ورمان"¹ وذلك لشرفهما على غيرهما ولمزيد فضل ثمارهما على غيرهما من الثمار، لما أودع الله فيهما من مزايا أثبت العلم وجودها فيهما، وقد ورد في القرآن الكريم بعض الآيات التي تتحدث عن الرمان وبعض الفواكه الأخرى منها قوله تعالى: "وهو الذي أنشأ جنات معروشات وغير معروشات والنخل والزرع مختلفا أكله والزيتون والرمان متشابها وغير متشابه كلوا من ثمره إذا أثمر واتوا حقه يوم حصاده ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين"².

أما الخضروات فلا تقل أهمية عن الفواكه، فهي عنصر مهم لاغنى عنه في غذاء الناقهين، وكذلك في غذاء كبار السن حيث تكون الأمعاء آخذة في الارتخاء والكسل ولا تؤدي وظيفتها العادية. وتتغذى بعض البكتيريا الموجودة في الأمعاء الغليظة على الألياف، فينتج فيتامين (ب) التي يمتصها الجسم. ومن أمثلة الخضروات التي وردت في القرآن الكريم والسنة النبوية.³

4. القرع:

قال الله تعالى: "وأنبتنا عليه شجرة من يقطين"⁴

القرع والقثاء الأخرى أطعمة هامة لأنها تطبخ بأشكال مختلفة ولها طعم مستساغ، كما أنها ذات إنتاجية عالية وتدخل في حميات غذائية مختلفة، كحميات تخفيف الوزن وأمراض القلب وزيادة الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم فعن أنس بن مالك قال: " أن خياطا دعا رسول الله صلى الله عليه وسلم لطعام صنعه، قال أنس فذهبت مع رسول الله صلى الله عليه وسلم فرأيتته ينتيع الدُّبَاءَ من حوالي القصعة، قال فلم أزل أحبُّ الدُّبَاءَ من يومئذٍ"⁵. والدُّبَاءُ هو القرع

¹ - سورة الرحمان الآية 68

² - سورة الأنعام، الآية 141

³ - عبد الباسط، محمد السيد، المرجع السابق ص33

⁴ - سورة الصافات الآية 146

⁵ - أخرجه البخاري كتاب الأطعمة، باب من تتبع حوالي القصعة مع صاحبه إذا لم يعرف منه كراهية، رقم: 5379 ،

، والقرع ملين للبطن ويذهب الصداع ويبقي من العطش لما فيه من ماء يصل إلى 96 % من وزنه.¹

5. البصل:

قال الله تعالى: "وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَى لَنْ نَصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَاحِدٍ فَادْعَ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْتَبِئُ بِهَا الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلَهَا"²

وتقول عائشة رضي الله عنها: "إن آخر طعام أكله رسول الله صلى الله عليه وسلم طعام فيه بصل".³

وقد أثبتت الأبحاث الطبية فائدة البصل لعلاج مرض السكر، وارتفاع ضغط الدم، وتنظيم عملية هضم الطعام، كما أنه مدر للبول. ويساعد عصيره على تفتيت الحصوات الكلوية، كما يدر لبن المرضع.⁴

6. الثوم:

الثوم طعام وتابل فاتح للشهية، غني بالحديد، وفيه نسبة لا بأس بها من فيتامين (ج)، وقد أثبتت الأبحاث الطبية أنه يفيد بعض الأمراض منها ضغط الدم، وتصلب الشرايين وتطهير الأمعاء، كما أنه مدر للبول ومساعد في عملية الهضم، ويؤثر تأثيرا مباشرا على عضلات القلب فينشطها وينشط معظم الدورة الدموية.⁵

7. الماء:

لا تقل أهمية الماء للجسم عن أهمية الهواء الذي نتنفسه، وهو يعتبر عنصرا غذائيا هاما يفوق في أهميته الغذائية الأخرى. فقد نستطيع العيش وقتا طويلا بلا طعام، ولكن لا نستطيع

¹ - عبد الباسط، محمد السيد، المرجع السابق ص33

² - سورة البقرة، الآية 61

³ - أخرجه أبو داود، كتاب الأطعمة، باب في أكل الثوم، رقم 3829، 110/4.

⁴ - عبد الباسط، محمد السيد، المرجع السابق ص 34/33

⁵ - عبد الباسط، محمد السيد، المرجع نفسه ص34

الحياة بغير ماء إلا وقتاً قصيراً، فالماء هو الوسط الذي تجري فيه جميع العمليات الحيوية في الجسم كالهضم وامتصاص الأغذية. فهو أساس الحياة وبدونه لا توجد حياة¹.

يقول الله تعالى: "وجعلنا من الماء كل شيء حي" ² ويقول أيضاً: " هو الذي أنزل من السماء ماء لكم منه شراب " ³

ثالثاً: أهمية الغذاء في الإسلام

استخلف الله سبحانه وتعالى الإنسان في الأرض وأمره أن يعمرها، وجعل الغاية من وجوده هي عبادة الله سبحانه وتعالى، ولكي يضطلع بما كلفه به، سخر له الأرض وما عليها وما فيها حيث قال المولى جل وعلا: " هو الذي جعل لكم الأرض نلولا فامشوا في مناكبها وكلوا من رزقه وإليه النشور " ⁴ أولم يروا أننا خلقنا لهم مما عملت أيدينا أنعاما فهم لها مالكون وذللناها لهم فمنا ركوبهم ومنها يأكلون، ولهم فيها منافع ومشارب أفلا يشكرون ⁵

ولا يستطيع الإنسان ولا أي كائن حي من الحياة من دون غذاء ؛ فالغذاء أساس لحياة الإنسان ونموه منذ أن كان جنينا في بطن أمه ثم بعد ولادته وكبره وشبابه شيخوخته حتى موته. ومن الغذاء يبني جسم الإنسان وأعضاؤه وأجهزته، ويتم تعويضه عما يفقده من أنسجة، كما يقوم الغذاء بتزويد الجسم بالطاقة التي تمكنه من الحركة والنشاط والجري والعمل في مجال الأنشطة المختلفة⁶.

وينبع اهتمام الإسلام بالغذاء من كون أن حفظ النفس هي أحد أهم الضروريات الخمس فم يكن مستغربا اهتمام الإسلام بالوسائل التي تؤدي إلى اكتمال الصحة بدءا بالاهتمام بالغذاء

¹ - عبد الباسط، محمد السيد، المرجع نفسه ص34

² - سورة الأنبياء، الآية 30

³ - سورة النحل، الآية 10

⁴ - سورة الملك الآية 15

⁵ - سورة يس الآية 71-73

⁶ - كمال عبد الحميد عثمان، الوسطية الإسلامية في الغذاء والتغذية، مقال منشور على شبكة الأنترنيت على العنوان

التالي <http://www.almolok.com/t37799p14-topic>

الكامل الصحي السليم، والأخذ بأسباب الوقاية، والمبادرة إلى سبل العلاج السليمة إذا ما حدث المرض، ودفع العجز عنه لمساعدته على تخطي المرض وتجاوزه.

وقد حث الإسلام المؤمنين أن يكونوا أقوياء حيث قال الله تعالى « قالت إحداهما يا أبت استأجره إن خير من استأجرت القوي الأمين»¹.

و قال صلى الله عليه وسلم: " المؤمن القوي خير و أحب إلى الله من المؤمن الضعيف."²

حيث إن هذه القوة المطلوبة لا يمكن حصولها إلا بغذاء سليم للأجسام يقوم به صلبها وقوامها لذلك نجد نصوص القرآن الكريم والسنة النبوية حافلة بالآيات الكريمة والأحاديث النبوية الشريفة التي تعرضت للغذاء وصحته وأهميته للإنسان مثل

قوله تعالى في غذاء الطفل ورضاعته: " والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين"³

وقوله تعالى: " يا أيها الناس كلوا مما في الأرض حلالا طيبا"⁴

وقوله تعالى: " كلوا من ثمره إذا أثمر"⁵

وقوله تعالى: " وكلوا واشربوا ولا تسرفوا"⁶

وقوله تعالى: " قل من حرم زينة الله التي أخرج لعباده والطيبات من الرزق"⁷

وقوله تعالى: " فلينظر الإنسان إلى طعامه إنا صببنا الماء صبا ثم شققنا الأرض فأنبتنا فيها حبا وعنبا وقضبا وزيتونا ونخلا وحدائق غلبا وفاكهة وأبا متاعا لكم ولأنعامكم"⁸

¹ - سورة القصص الآية 26

² - أخرجه مسلم صحيح مسلم، كتاب القدر، باب في المر بالقوة وترك العجز حديث 2664 1229/2

³ - سورة البقرة الآية 233

⁴ - سورة البقرة الآية 168

⁵ - سورة الأنعام الآية 141

⁶ - سورة الأعراف الآية 30

⁷ - سورة الأعراف الآية 32

⁸ - سورة عبس الآية 24-26

ولما كان الغذاء ضروريا لحياة الإنسان ربط الله سبحانه وتعالى توفيره بالأمن والاستقرار السياسي حيث امتن الله عز وجل على قريش بما أفاء عليهم من هذه النعم العظيمة التي تستحق الشكر والعبادة ولا يجوز أن تقابل بالنكران حيث قال الله تعالى: "فليعبدوا رب هذا البيت الذي أطعمهم من جوع وآمنهم من خوف"¹

"ولم تغفل السنة النبوية ذكر أهمية الأمن الغذائي في حياة الفرد والجماعة وجعل رسول الله صلى الله عليه وسلم ذلك ركنا ثالثا من أركان الحياة الآمنة المستقرة فعن عبيد الله بن حفص الأنصاري أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "من أصبح منكم اليوم آمنا في سربه معافى في بدنه عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بما فيها"²... فالأمن الغذائي والاكتفاء الذاتي من الغذاء شرط لحفظ كرامة الأمة وصيانة وحدتها وحماية ديارها"³

رابعا: منهج الإسلام في الاهتمام بالغذاء

إن الإسلام قد ربط كل عمل يقوم به المسلم في حياته بغاية عظمى وهدف سام يعيش له المسلم ويحيى من أجله، ألا وهو تحقيق العبودية لله عز وجل " قل إن صلاتي ونسلي ومحياي ومماتي لله ب العالمين"⁴.

"والتغذية شأنها شأن أي مفردة من مفردات حياة الإنسان المسلم غايتها التقوي على طاعة الله والاستعانة بهذا الغذاء في توفير الطاقة اللازمة للجسم وللحفاظ على صحته بما يضمن بقاءه واستمراره على تأدية الواجبات والقيام بحقوق العبودية لله عز وجل وإعمار الأرض وفق منهج الله."⁵

1- سورة قريش الآية 04

2- سبق تخريجه ص 1

3- معز الإسلام عزت فارس، لمحات تغذوية في الكتاب الكريم والسنة النبوية، مقال منشور على شبكة الأنترنيت www.acnut.com/v/images/stories/pdf/6e.pdf

4- سورة الأنعام الآية 162

5- معز الإسلام عزت فارس، الغذاء والتغذية في الإسلام مقال منشور على شبكة الأنترنيت <http://www.khayma.com/tagthia/islam.htm>

ولما كان الغذاء بهذه الأهمية في حياة الإنسان فإن هذه المسألة في المنهج الإسلامي، يُمكن النَّظَر إليها من ثلاث زوايا: ¹ فقد بين له بين الأغذية الحلال وشجع عليها و نظم له عادات الغذاء ومواعيده وبين له الأغذية المحرمة لضررها

1- تشجيع المسلم على الغذاء الطَّيِّب المفيد لجسمه من لحوم ونباتات، يستوي في ذلك لحوم البر والبحر وكل مشتقاتها، وأيضًا النَّبَاتَات بأنواعها وثمارها مما "يُسْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَتُفَضَّلُ بَعْضُهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ"²، ويكفي أن نشير على أهميَّة البروتينات والمعادن، والنشويات في بناء الجسم ومدّه بالطَّاقَة التي يحتاجها، ومن فضل الله علينا أن نُوِّع مصادر هذه المواد اللّازمة لحياة الإنسان، من لحوم حمراء وبيضاء، والبيض واللبن، والعسل، والتمر، والفواكه، والخضروات، والأرز، والشَّعِير، والقمح... وغير ذلك من الطَّيِّبَات التي أحلَّها الله، ولها قيمة غذائيَّة.

2- نظام الطَّعَام نفسه كمًّا وكيفًا وتوقيتًا، فمن المعروف علميًّا أنَّ هناك عددًا كبيرًا من الأمراض تصيب الإنسان؛ بسبب سوء نظام طعامه، باختلاف مواعيد الطَّعَام، أو مداومة النَّوْم، وعدم الحركة بعد الطَّعَام يسبب أمراضًا، والإكثار من الطعام، أو الطعام الدَّسَم، أو الطَّعَام فوق الطعام يسبب أمراضًا، والإقلال من الطَّعَام بكثرة الصوم، والامتناع عن نوع معيَّن منه يسبب أمراضًا، وعدم التَّأني في المضغ، وسرعة البلع يسبب أمراضًا، فلا غرو أن نجد الإسلام - وهو دين الفطرة الصَّحيحة والنظام والنَّظافة - يحرض على التَّأني في تناول الطَّعَام والشَّرَاب، ويمنع الإسراف فيهما، يقول الله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾³؛ وتأتي السنَّة المطهَّرة لتؤكد على الاعتدال في كل أمر من حياة المسلم بما في ذلك الطَّعَام والشَّرَاب، ولتجعل الاستهلاك الكثير من خصائص الكفَّار، ففي الحديث الصَّحيح: "المؤمن يأكل في معي واحد، والكافر يأكل في سبعة أمعاء"⁴، وفيه أيضًا: "ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، حسب ابن

¹ - إبراهيم محمد عبدالرحيم، الطب الإسلامي وقاية وعلاجًا، مقال منشور على شبكة الأنترنت، <http://www.alukah.net/sharia/0/4286>

² - سورة الرعد، الآية 04.

³ - سورة الأعراف، الآية 31.

⁴ - أخرجه البخاري، كتاب الأطعمة، باب المؤمن يأكل في معي واحد، رقم: 5394 ، 434/3

آدم أكلات - أو لُقِيَمَات - يَقمَنَ صُلْبُه، فإن كان فاعلاً لا محالة؛ فتُلُتْ لُطعامه، وتُلُتْ لشرايه، وتُلُتْ لِنَفْسِه¹.

هذا، ولقد أثبت علماء التَّغذية، والطب أنَّ الإنسان لكي يعيش عيشة صحيَّة سليمة لا بدَّ من أكل اللحوم والنباتات معاً، ولا يمكنه الاقتصار على أحدهما دون الآخر، وأنَّه من الملاحظ أنَّ الشعوب النباتيَّة تكون أجسادهم ضعيفة، وفي نفس الوقت فإنَّ الإكثار من اللحوم يزيد الإنسان حدَّة في الطبع وميلاً إلى العنف؛ كما أنَّه من النَّاحية الطبيَّة يزيد نسبة الكولسترول في الدَّم؛ بسبب الدهن الحيواني، فيعرض الإنسان للذبحة القليبيَّة، وتصلُّب الشرايين².

3- تحريم أكل الأُطعمة الخبيثة: إنَّ الإسلام يحظرُ على المسلم تناول أنواع معيَّنة من الأُطعمة والأشربة - التي وصفها بالخبائث بسبب ضررها بصحَّة الإنسان، كالميتة، والدَّم، ولحم الخنزير، والخمير... وما أشبه ذلك، مما فصلَّ القرآن الكريم والسنة، فنقرأ في كتاب الله المجيد: "وَقَدْ فَصَّلَ لَكُمْ مَا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ إِلَّا مَا اضْطُرِرْتُمْ إِلَيْهِ"³.

وبما أن ما حرمه الله سبحانه وتعالى من أُطعمة وأشربة هدفه وقاية الصحة التي نشأت وتكونت سليمة من لحوق الضرر بها ارتأينا أن نتناول هذا العنصر بالتفصيل في المبحث الثاني المتعلق بمبدأ الوقاية.

المطلب الثالث: الرياضة

1. تعريف الرياضة:

لغة: الرياضة هي: مصدر راض يروض فهو مروض ، ويقال: راض المهر يروضه رياضاً ورياضة فهو مروض، وراض الدابة يروضها روضاً ورياضة أي وطَّأها ودلَّها ، أو علمها السير⁴.

¹ - أخرجه الترمذي ، كتاب الزهد ، باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل، رقم: 2380 ، 590/34

² - أحمد شوقي الفنجري، الطب الوقائي في الإسلام، الهيئة المصرية العامة للكتاب ط3 1991 ص 51-52

³ - سورة الأنعام الآية 119

⁴ - ابن منظور المصدر السابق ، مجلد3، ج20/1776

ورياضة البدن معالجته ببعض أنواع الحركة لتهيئة أعضائه وتقويتها لأداء وظائفها بسهولة ومن ثم فكل عمل يتم به تقوية البدن فهو رياضة.

الرياضة مجموعة من الفعاليات والتمارين التي تصعد قدرة البدن وقوته وتحقق للإنسان اللياقة البدنية كالسباحة وركوب الخيل والمشي والمصارعة وغيرها من الفعاليات الأخرى. والهدف من الرياضة اكتساب لياقة بدنية وقدرة أكبر على تحمل المشاق، من خلال تنشيط القلب والدورة الدموية، وتقوية العضلات¹ ومثل هذا الإعداد الرياضي يزيد من قدرة الجسم على العمل والإنتاج، كما يزيد من قدرته على مقاومة الأمراض وظروف البيئة التي تتسبب بجلب الأمراض.

2- أهمية الرياضة في الإسلام

إن الدعوة إلى الله سبحانه والقيام بمهمة الخلافة في الأرض تحتاج إلى جهد وطاقات جسدية حتى يتم أدائها على الوجه الأكمل(1). لذا حضت التربية النبوية الكريمة على بناء الفرد المسلم على أساس من القوة:.. عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "المؤمن القوي خيرٌ وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير، إحرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كذا وكذا كان كذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل فإن لو تفتح عمل الشيطان"².

ومن أجل بناء الأمة القوية، امتدح الله سبحانه صاحب الجسد القوي، القادر على تحمل الشدائد، وجعل موهبته من العلم والقوة سبباً لترشيحه للملك: قال تعالى: "قال إن الله اصطفيه عليكم وزاده بسطة في العلم والجسم"³. كما وصف سبحانه كرام أنبيائه بقوله: "أولوا العزم من الرسل". ولما رأت ابنة شعيب مظاهر القوة عند سيدنا موسى عليه السلام قالت لأبيها- كما جاء في سياق القصة في القرآن الكريم: "إن خير من استأجرت القوي الأمين"⁴.

¹ - أحمد محمد كنعان، المرجع السابق ص 516

² - أخرجه مسلم رواه كتاب القدر، باب في الأمر بالقوة وترك العجز والاستعانة بالله وتفويض المقادير لله، رقم: 1229/2، 2664

³ - سورة البقرة، الآية 245

⁴ - سورة القصص، الآية 26

وهكذا نرى كيف ربط الإسلام قوة الإيمان بالاهتمام بقوة الأبدان، والغاية من القوة¹ أن تكون الأمة مرهوبة الجانب، منيعة محمية، عزيزة. وهذا أمرٌ من الله سبحانه لقادة الأمة قال تعالى: "وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة".²

والرياضة في الإسلام موجهة نحو غاية تهدف إلى القوة، وهي في نظر الشارع وسيلة لتحقيق الصحة والقوة لأفراد الأمة، وهي مرغوبة بحق عندما تؤدي إلى هذه النتائج على أن تُستر فيها العورات وتحتزم فيها أوقات الصلاة.

وإذا كان رسول الله صلى الله عليه وسلم قد دعا إلى ممارسة رياضة معينة كالرمي والسباحة وركوب الخيل، فهي تهدف جميعها إلى تحقيق الهدف المشار إليه. فقد تبنى الإسلام حتى في صلب عباداته ما يشجع على تحقيق أفضل مزاولة للتربية البدنية: فنحن إذا تمعنا في حركات الصلاة نجد أنها تضمنت تحريك جميع عضلات الجسم ومفاصله، وهي حركات تعتبر من أنسب الرياضات للصغار والكبار، لدرجة أنه لا يستطيع أي خبير من خبراء التدريب الرياضي أن يضع لنا تمريناً واحداً يناسب جميع الأفراد والأجناس والأعمار ويحرك كل الأعضاء في فترة قصيرة كما تفعل الصلاة³. وأكدت الدراسات الطبية أن حركات الصلاة من أنفع ما يفيد الذين أجريت لهم عمليات انضغاط الفقرات وتجعلهم يعودون سريعاً إلى أعمالهم.

ونرى في أعمال الحج أيضاً رياضة بدنية عظيمة عدا ما تتضمنه من رياضة روحية فأعمال الحج تتوافق مع ما يحتويه نظام الكشافة ففي رحلة الحج مشي وهرولة وطواف وسعي، وسكنى خيام وتحلل من اللباس الضاغط إلى لباس الإحرام مما يجعل رحلة رياضية بحق، فهي وإن كانت في أس تشريعها رحلة تسمو بالحاج إلى الأفق الأعلى، فهي في برنامجها رحلة تدريب بدنية تقوي الجسم وتعزز الصحة. ونحن نجد في حياة النبي صلى الله عليه وسلم وفي تربيته لأصحابه، بل في صميم التشريع الإسلامي سبق واضح على التربية البدنية

1- محمد نزار الدقر روائع الطب الإسلامي ج4

2- سورة الأنفال الآية 61

3- محمد نزار الدقر، روائع الطب الإسلامي، ج2 العبادات وأثرها في صحة الفرد والمجتمع، دار المعاجم دمشق

الحديثة¹، والتي أصبحت تمارس اليوم في جميع الدول الراقية كجزء من حياة البشر، كما دخلت فروع الطب، وغدت تمارس وقاية وعلاجاً تحت اسم "الطب الرياضي".

ويرى د.مختار سالم² أن الطبيب المسلم علي بن العباس الذي ظهر مؤلفه "الصناعة الطبية" في أواخر القرن الرابع الهجري، هو أول مؤلف في الطب الرياضي، فقد أوضح ان للرياضة البدنية أهمية كبرى في حفظ الصحة، وأن أعظمها منفعة قبل الطعام لأنها تقوي أعضاء الجسم وتحلل الفضول التي تبقى في الأعضاء. وكلما كانت الرياضة أقوى كان الهضم أجود وأسرع. كما يوصي بعدم ممارسة الرياضة بعد الطعام مباشرة، أي عندما يكون الطعام في المعدة لئلا ينحدر إلى الأمعاء قبل أن يهضم.

3 - الرياضة وأثرها في بناء صحة الفرد والمجتمع

إن اهتمام الإسلام بالرياضة تحصيلاً للقوة المطلوبة التي ينبغي أن يتمتع بها المسلم وبناء للصحة السليمة القويمة التي تؤهله لتحمل أعباء الخلافة يظهر من خلال ما شرعه النبي صلى الله عليه وسلم لأئمة من رياضات وحث على ممارستها من أجل بنائها بناء صحيحاً مثل رياضة المشي و رياضة الجري. و التدريب على الرماية و اللعب بالحرب و فن المبارزة، و التدريب على ركوب الخيل والمصارعة والسباحة. وستتناول كل واحدة من هذه الرياضات بشيء من التفصيل لبيان أثرها على صحة الفرد والمجتمع.

أولاً: رياضة المشي:

المشي من أفضل الرياضات المفيدة للصحة، وهو انتقال الجسم بخطوات متتابعة مع بقاء أحد القدمين ملتصقة بالأرض³، ولقد كان وسيلة التنقل المعهودة لبني البشر، ولما كثرت وسائل النقل وأصبح الناس لا يمارسون المشي إلا قليلاً، كثرت الأمراض الناشئة عن قلة الحركة.

¹ - محمد نزار الدقر المرجع السابق ج1

² - سالم مختار الطب الإسلامي بين العقيدة والإبداع، مؤسسة المعارف بيروت، 1998

³ . محمد نزار الدقر المرجع السابق ص 135

وقد وصف الصحابة رضوان الله عليهم رسول الله صلى الله عليه وسلم بأنه كان قوي الاحتمال و الجلد يسير مندفعاً إلى الأمام، سريع الخطى في مشيته، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: "ما رأيت أحداً أسرع في مشيته من رسول الله صلى الله عليه وسلم لكأنما الأرض تطوى له، وكنا إذا مشينا نجهد أنفسنا وإنه لغير مكترث..."¹ وفي رواية... وإنا لنجهد أنفسنا ولا يبدو عليه الجهد" ويقول علي بن أبي طالب رضي الله عنه في وصف النبي صلى الله عليه وسلم: "كان إذا مشى تكفاً تكفوفاً كأنما انحط من صعب"²

وأصبحت رياضة المشي اليوم من أنفع الرياضات للوقاية والعلاج وتنفع الأشخاص الذين تضطربهم ظروف عملهم إلى أعمال الفكر جالسين دون حركة. فهي تعيد إليهم قواهم وشهيتهم للطعام. والمشي يحرك ثلثي عضلات البطن بلطف واعتدال ويزيد تثبيت مولد الحموضة فيها. وينقص بالمشي وزن الجسم بسبب تنشيط المفرزات والمفرغات وتبخير الماء من سطح الرئتين، ويزيد المشي من درجة الكفاءة البدنية ويقلل نسبة كولسترول الدم، والإصابة بأمراض الدم، والكلية.

وتزداد مع سرعة المشي ضربات القلب فتقويها، وتنظم نشاط الدورة الدموية وترفع نسبة الخضاب وعدد الكريات الحمراء الدموية. لذا فإن رياضة المشي تعتبر بمثابة برنامج تأهيل لمرضى القلب الذين يشعرون بالتعب لأدنى جهد، وأكدت أبحاث الطب أن المشي عنصر أساسي في برنامج العلاج الطبي والتأهيل لمرضى القلب.³

¹ - أخرجه الترمذي، كتاب المناقب، باب في صفة النبي - صلى الله عليه وسلم -، رقم: 3648، 33/6

² - أخرجه الترمذي، كتاب المناقب، باب في ماجاء في صفة النبي صلى الله عليه وسلم رقم 2637، 26/6

³ - محمد نزار الدقر، المرجع السابق ج 4 ص 136-137

ثانياً: رياضة الجري (الركض أو العدو)

والجري هو الرياضة الطبيعية بعد المشي. والفرق بين المشي السريع والجري، أن خطوة الجري فيها لحظة طيران يكون فيها القدمان في الهواء. وكان أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم يتسابقون على الأقدام ويتبارون في ذلك والنبي صلى الله عليه وسلم يقرهم، كما سابق النبي صلى الله عليه وسلم زوجته عائشة كما تروي لنا رضي الله عنها: "أنها كانت مع النبي صلى الله عليه وسلم على سفر فقال لأصحابه تقدموا، ثم قال تعالي أسابقك، فسابقته فسبقته على رجلي، فلما كان بعد خرجت معه في سفر، فقال لأصحابه تقدموا، ثم قال تعالي أسابقك، ونسيت الذي كان وقد حملت اللحم، فقلت يا رسول الله كيف أسابقك وأنا على هذه الحال، فقال لتفعلن، فسابقته فسبقني، فقال: هذه بتلك السبقة"¹.

"وقد أثبتت الدراسات الطبية أن رياضة الجري تزيد نسبة الكريات الحمراء والبيضاء وخاصة بعد الجري لمسافات طويلة. وإن المواظبة على الجري تؤدي إلى خفض نسبة الدهون والكوليسترول في الدم وإلى تقوية عضلة القلب وانتظام ضرباته، وإلى تحسن القدرة التنفسية وزيادة التهوية الرئوية ونقيد في إزالة القلق والتوتر النفسي وتجعل النوم طبيعياً وعميقاً، مما يعطي البدن الراحة الكبرى"²

ثالثاً: الرماية:

تؤكد السيرة النبوية اهتمام النبي صلى الله عليه وسلم بالرمي وكان يختار لقيادة سراياه أمهر الرماة، وأكدت اللجنة الأولمبية الدولية بعد قرون أهمية هذه الرياضة فأدخلتها ضمن برنامج مسابقاتها لأول مرة في الدورة الأولمبية الخامسة عام 1904³.

عن سلمة بن الأكوع قال: مرّ النبي ص على نفر ممن أسلم ينتضلون (أي يتسابقون في الرمي)، فقال: "ارموا بني إسماعيل فإن أباكم كان رامياً وأنا مع بني فلان، قال: فأمسك أحد

¹ - أخرجه أبو داود، كتاب الجهاد، باب في السبق على الرجل 2578 ، 48/3

² - محمد نزار الدقر المرجع السابق ج4 ص 139

³ - محمد نزار الدقر المرجع السابق ج4 ص 140

الطرفين بأيديهم. فقال ص: مالكم لا ترمون، قالوا كيف نرمي وأنت معهم؟ فقال النبي ص: ارموا وأنا معكم كلكم¹.

وعن عقبة بن عامر الجهني أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " إن الله عز وجل ليدخل بالسهم الواحد ثلاثة نفر في الجنة: صانعه يحتسب في عمله الخير، والرامي ومنبله، وارموا واركبوا، وأن ترموا أحب إليّ من أن تركبوا، كل لهو باطل، وليس من اللهو إلا ثلاث: تأديب الرجل فرسه وملاعبته أهله ورميه بقوسه ونبله، ومن ترك الرمي بعدما علمه رغبة عنه فإنها نعمة تركها أو قال كفرها² "

وعن عقبة بن عامر أيضاً أن النبي ص تلا قوله تعالى: " وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ". ثم قال: " ألا إن القوة الرمي، ألا إن القوة الرمي، ألا إن القوة الرمي "³.

إن كثرة ما ورد من أحاديث نبوية حول الرمي تدل على اهتمام النبي ص بهذه الرياضة وضرورة إتقانها ومن عظيم أهميتها في نظر الشارع أن النبي ص نهى عن هجرها بعد تعلمها وعنف من فعل ذلك. ولعل الصيد والقنص من أشكال ممارستها لدى الشباب. وكان صحابة رسول الله ص يجرون المسابقات فيما بينهم في الرمي، واشتهر منهم كثيرون في طليعتهم حمزة عم النبي ص وعدي بن حاتم ومن أهمية الرمي في التربية الإسلامية أن جعل تعلمه عبادة يثاب عليها صاحبها ويدخل بها الجنة وحتى صانع السهم له حظه الكبير من الثواب.

ويعتبر علم الصحة الرماية رياضة نافعة تنبه أعضاء البدن وتوطد الاعتماد على النفس، وأنها تقوي الإرادة وتورث الشجاعة، وهي تتطلب توافقاً دقيقاً بين عمل المجموعات العضلية والجهاز العصبي المركزي في عملية التوفيق بين زمن هذه الحركات، وهذا يحصل بالمران وكثرة التدريب، مما يفهمنا سبب حرص النبي ص ودعوته أصحابه للتدريب المستمر على رياضة الرمي.⁴

¹ - أخرجه البخاري، كتاب الجهاد والسير، باب التحريض على الرمي، رقم: 2899، 332/2

² - أخرجه أبو داود، كتاب الجهاد، باب في الرمي، رقم: 2513، 22/3

³ - أخرجه مسلم، كتاب الإمارة، باب فضل الرمي والحث عليه وذم من علمه ثم نسيه، رقم: 1917، 924/2

⁴ - محمد نزار الدقر المرجع السابق ج4 ص 141-142

رابعاً: اللعب بالحرب وفن المبارزة

اشتهر العرب منذ جاهليتهم بفن المبارزة واللعب بالسيوف، وقد اهتم رسول الله صلى الله عليه وسلم منذ أن استقر في المدينة بتدريب أبناء المسلمين على إجادة استخدام السيوف للدفاع عن دين الحق، واللعب بالرمح من اللهو المباح حيث سمح النبي ص للأحباش أن يلعبوا بحرابهم في مسجده صلى الله عليه وسلم. فعن أبي هريرة قال: " بينما الحبشة يلعبون عند النبي صلى الله عليه وسلم بحرابهم دخل عمر فأهوى بالحصى فحصبهم بها فقال النبي صلى الله عليه وسلم: دعهم يا عمر"¹، وقد صح في رواية أخرى أن النبي صلى الله عليه وسلم قد سمح للسيدة عائشة رضي الله عنها أن تنظر إلى لعبهم وهي مختبئة خلفه صلى الله عليه وسلم.

ورياضة المبارزة تحتاج إلى مزيد من الشجاعة والثقة بالنفس والمهارة والدقة في الأداء، والذكاء مع القدرة على التفكير وسرعة البديهة طوال فترة المبارزة، ومن تأثيراتها الغريزية أنها تؤدي إلى زيادة تنمية درجة التوافق وسرعة الاستجابة الحركية، و إلى تقوية عضلات الساقين والساعدين وتدريب عضلات الجذع وتقويها للاحتفاظ بأوضاع الجسم القوية.²

خامساً: ركوب الخيل

يرتبط معنى الفروسية في كل لغات العالم بالشجاعة والشهامة والثقة بالنفس، وتعرف الفروسية بأنها القدرة على ركوب وترويض الجواد والتحكم في حركاته والقدرة على التجانس معه في وحدة متناسقة من الحركات. وقد شجع الإسلام هذه الرياضة وثمَّنَّها غالباً ورفع من شأنها لارتباطها بالجهاد في سبيل الله وفي إعداد القوة والمنعة للدفاع عن الأمة والوطن. قال تعالى: "وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل ترهبون به عدو الله وعدوكم"³. ولعظيم شأن الخيل في شريعتنا الغراء فقد أقسم الله سبحانه بها في كتابه العزيز فقال: "والعاديات ضبحاءاً فالموريات قدحاً فالمغيرات صبحاءاً"⁴.

¹ - أخرجه البخاري، كتاب الجهاد والسير، باب اللهو بالحرب ونحوها، رقم: 2901، 332/2-333

² - محمد نزار الدقر المرجع السابق ج4 ص 14

³ - سورة الأنفال، الآية 61

⁴ - سورة العاديات الآيات 1 - 3

وعن جابر بن عبد الله وجابر بن عمير رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " كل شيء ليس من ذكر الله فهو لهو ولعب إلا أن يكون أربعة: ملاعبة الرجل امرأته، وتأديب الرجل فرسه، ومشى الرجل بين الغرضين، وتعليم الرجل السباحة"¹ والمشى بين الغرضين أي الهدفين، هدف السهم المرمي.

وعن عبد الله بن عمر وعروة بن الجعد رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " الخيل معقود في نواصيها الخير إلى يوم القيامة"². وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " من احتبس فرساً في سبيل الله إيماناً وتصديقاً بوعدته فإن شبعه وريّه وروثه وبوله في ميزانه يوم القيامة"³.

إن ركوب الخيل وسباقاتها من الرياضات الهامة جداً في بناء الأمة وقوة أفرادها، ونظراً لحصولها في الهواء الطلق وحصول البدن على كمية وافرة من الأكسجين فهي تنشط التنفس والدورة الدموية وتؤدي إلى زيادة معتدلة في ضربات القلب، كما تعمل على زيادة الانتباه وتحسن القدرة على ضبط حركات البدن والحفاظ على توازنه، وهي تنشط الجهاز العصبي وقد أظهرت دراسة ألمانية فوائد الفروسية في علاج أمراض الظهر والمفاصل وعيوب القوام.

وركوب الخيل ينشط معظم أجهزة البدن الداخلية بانتقال حركة الجواد إلى راكبه، وبشكل خاص فإن حركات الاهتزاز الدائمة تضغط الكبد بين الأحشاء وعضلات البطن ضغطاً ليناً متتابعاً كمساج لطيف يؤدي إلى تنشيط الإفراز الصفراوي ووظائف الكبد ويحسن الدورة الدموية في هذا الجزء من البدن. والإسلام شجع على مزاوله هذه الرياضة فامتدح النبي صلى الله عليه وسلم الخيل وجعل الخير معقوداً في نواصيها، وجعل تربيتها والاهتمام بها مما يثاب عليه المسلم.⁴

كما أن النبي صلى الله عليه وسلم نظم سباقات الخيل وأشرف عليها بنفسه، وكان ينعم على الفائزين بالجوائز التي تليق بهذه الرياضة. عن عبد الله بن عمر رضي الله عنه: " أن النبي

1- أخرجه البيهقي والنسائي وصححه الألباني/صحيح الجامع الصغير

2- أخرجه البخاري كتاب الجهاد والسير، باب الخيل معقود في نواصيها الخير إلى يوم القيامة، رقم: 2850، 319/2

3-أخرجه البخاري، كتاب الجهاد والسير، باب من احتبس فرساً في سبيل الله، رقم: 2853، 319/2

4- محمد نزار الدقر المرجع السابق ج4 ص 14

صلى الله عليه وسلم سابق بين الخيل وجعل بينها سبقاً وجعل فيها محلاً وقال لا سبق إلا في حافر أو نصل¹

سادساً: المصارعة

المصارعة من الرياضات التي مارسها الإنسان منذ القدم. وقد أجاد النبي صلى الله عليه وسلم هذه الرياضة، وقد ثبت أن "ركانة" (وكان مشهوراً بقوته وكان قد تحدى النبي صلى الله عليه وسلم)، صارع النبي صلى الله عليه وسلم، فصرعه النبي صلى الله عليه وسلم².

أما عن فوائد المصارعة فإنها رياضة تؤدي إلى زيادة تنمية عناصر القوة والسرعة والتحمل والرشاقة، كما أنّ الأداء الناجح لحركاتها يعمل على تنمية الكفاءة الوظيفية للمستقبلات الحسية، وتكثيف العضلات أثناء التدريب على العمل في ظروف إنتاج الطاقة لا هوائياً، إذ أنه لا يمكن سداد جميع احتياجات البدن من الأكسجين أثناء المصارعة والذي تزداد الحاجة إليه بالعمل العضلي الثابت الذي تتكرر فيه عملية كتم النفس فيتكون عند المتدرب ما يسمى بالدين الأكسجيني. وتزداد سرعة القلب وقت الخطفات إلى حدّ كبير ويرتفع الضغط الدموي ومقدار كريات الدم الحمراء و الخضاب أثناء التدريب والمباريات، ويرتفع أيضاً سكر الدم وحامض اللبن الذي يصل تركيزه في الدم إلى أكثر من 13 ملغ %³.

سابعاً: السباحة

وعن جابر بن عبد الله وجابر بن عمير أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "كل شيء ليس من ذكر الله لهو ولعب إلا أن يكون أربعة: ملاعبة الرجل امرأته، وتأديب الرجل فرسه، ومشى الرجل بين الغرضين، وتعلم الرجل السباحة"⁴

¹ - أخرجه أبو داوود، كتاب الجهاد، باب في السبق، رقم: 2574 ، 46/3

² - أخرجه أبو داوود، كتاب اللباس، باب في العمائم، رقم: 4078 ، 221/4

³ - سالم مختار: الطب الإسلامي بين العقيدة والإبداع، مراجعة الشيخ احمد محي الدين العجوز، بيروت، مؤسسة المعارف للنشر ط 1، ص 204

⁴ - سبق تخريجه ص 65

السباحة رياضة طبيعية تعتبر الأكثر نفعاً للجسم من غيرها من الرياضات. إنها تقوي جميع أعضاء الجسم، تنمي العضلات وتكسبها مرونة، إذ تشركها جميعاً في العمل دفعة واحدة وتزيد بذلك من قوة العمل العضلي. وهي رياضة خلقية تنمي الإرادة والشجاعة والصبر وتقوي ملكة الاعتماد على النفس. "وبسبب ضغط الماء على الصدر والجذع أثناء السباحة يزداد عمق التهوية الرئوية"¹ ويحتل السباحون بذلك مكانة عالية في اختيار السعة الحيوية والتي تزداد عندهم لأكثر من 30% من السعة المفترضة، كما تزداد الجاذبية الأرضية ويسهل عمل القلب، فيزداد حجم الدم الذي يدفعه في الدقيقة فيقوي القلب وينشط الدوران.

وتؤكد أبحاث الطب الرياضي أن السباحة تساعد العضلات الضعيفة على الحركة عندما يطفوا البدن فوق الماء كما تعمل مقاومة الماء للحركة نوعاً معتدلاً من تمارينات المقاومة تؤدي لاستعادة البدن لحيويته عقب حالات الضعف العام وفي فترات النقاهة من المرض أو بعد العمليات الجراحية.

وإن قوة دفع الماء إلى الأعلى تساعد على عملية الطفو التي تسمح لأجزاء الجسم المصابة بأنواع معتدلة من التشنج والضمور العضلي من الأداء الحركي، مما يحسن المدى الحركي للمفاصل التي قد أصابها التصلب نتيجة فترات طويلة من الراحة أو استعمال الجبائر، هذا علاوة على التأثير النفسي الحسن للسباحة وقدرتها على جعل المصاب متكيفاً مع العجز البدني.²

إن المتمرنين على السباحة منذ صغرهم لا أثر فيهم للتشوهات والأوضاع المعينة، لذا اعتبرت أبحاث الطب الرياضي السباحة أحد الوسائل العلاجية العامة لتصحيح بعض العاهات الجسمانية لاسيما انحناء الظهر وتقوس الأرجل.

والسباحة تدرّب وتقوي الجملة العصبية، وتعمل على تنظيم حرارة البدن أكثر من أي رياضة أخرى، وتعود الإنسان على تحمل البرد. وبما أنها تمارس في الماء فإن الحرارة الناجمة

¹ - سالم مختار، المرجع السابق، ص 206

² - محمد نزار الدقر المرجع السابق ج 4 ص 153

عن العمل العضلي تتعدل بالماء فلا ينتج عن الإفراط عند مزاوله هذه الرياضة ما ينشأ عن الإفراط في مزاوله غيرها من الرياضات¹.

وإذا كان الإسلام يدعو إلى ممارسة الأنواع سالفه الذكر من الرياضات فهي ليست على سبيل الحصر وإنما لكل عصر فنون وضروب من الرياضات قد أباحها الإسلام بشرط أن تلتزم بالضوابط الشرعية.

ويتضح أن الدور الأساسي للرياضة لا نحصر فقط في بناء الصحة وتحصيل القوة وإنما تعتبر وقاية من الآفات العارضة للأبدان والنفوس كما أثبت الطب الحديث نجاعتها في علاج كثير من الأمراض المستعصية، فضلا عن دورها الفعال في برامج التأهيل.

المطلب الرابع: الراحة والنوم

خلق الله سبحانه وتعالى جسم الإنسان آلة حية مليئة بالحركة والفعالية والنشاط فيصيبها التعب والإرهاق، وما لم تحصل على الراحة كي تستعيد نشاطها أصابها العطب والانهيار والمرض، وسنحاول في هذا المطلب أن نتعرف على حقيقة النوم وأثاره في بناء صحة الفرد والمجتمع

1- حقيقة النوم:

النوم: معروف، قال بن سيده: النوم النعاس، نام ينوم نوما ونياما. قال سيبويه: والاسم النِيْمَةُ وهو نائم إذا رقد² وهو ضد الصحو، وحقيقته أنه غشية عميقة تصيب الإنسان فتمنعه من الإدراك والحركة الإرادية، وخلال النوم لايزول العقل بل يتوقف عن العمل مؤقتا، ولا تزول الحواس أيضا ولكن ترتفع عتبة الإحساس فلا يعود النائم يحس بالمنبهات العادية³، فهو فترة

¹ - د. أحمد شوكت الشطي: "نظرات في الولد وحبه وحقوقه" مجلة حضارة الإسلام المجلد 20 ع9 (1977) دمشق.

² - ابن منظور، المرجع السابق، ج 51 ص 4583

³ - أحمد محمد كنعان، المرجع السابق ص 912

من الراحة يفقد النائم خلالها إدراكه بما يحيط به، ويختلف عن الغيبوبة في إمكانية إنهائه بسهولة.¹

2- النوم نعمة تستحق الشكر:

النوم نعمة من عند الله وآية من آياته تفضل بها على عباده ليمنحهم الراحة والطمأنينة والسكينة كي يجدد الجسم طاقاته فيشع بالنشاط والحيوية ونظراً لأهميته فقد ذكره الله سبحانه وتعالى في كتابه العزيز في كثير من المواضع في سياق تذكير العباد بما أنعم عليهم من نعم تستحق الشكر، والتذكير بعظمته ودلائل قدرته في تعاقب الليل والنهار نذكر منها:

قوله تعالى: "وسخر لكم الشمس والقمر دائبين وسخر لكم الليل والنهار وآتاكم من كل ما سألتموه وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها"².

وقوله الله تعالى: "ومن آياته منامكم بالليل والنهار وابتغواكم من فضله إن في ذلك لآيات لقوم يسمعون"³

وقوله تعالى: (وهو الذي جعل الليل والنهار خلفه لمن أراد أن يذكر أو أراد شكوراً)⁴

وقوله تعالى: (وجعلنا نومكم سباتاً وجعلنا الليل لباساً وجعلنا النهار معاشاً)⁵

وقوله تعالى أيضاً: (ألم يروا أنا جعلنا الليل ليسكنوا فيه والنهار مبصراً)⁶

وقوله تعالى: (قل أرأيتم إن جعل الله عليكم الليل سرمداً إلى يوم القيامة من إله غير الله يأتيكم بضياء أفلا تسمعون. قل أرأيتم إن جعل الله عليكم النهار سرمداً إلى يوم القيامة من إله غير الله يأتيكم بليل تسكنون فيه أفلا تبصرون. ومن رحمته جعل لكم الليل والنهار لتسكنوا فيه ولتبتغوا من فضله ولعلكم تشكرون)⁷

1- الموسوعة العربية العالمية المجلد 25 ص 589

2- سورة إبراهيم، الآية 36

3- سورة الروم الآية 23

4- سورة الفرقان، الآية 62

5- سورة النبا، الآية 9-11

6- سورة النمل، الآية 88

7- سورة القصص، الآية 71-73

إن هذه النصوص القرآنية وغيرها من الآيات الموثقة في ثنايا الكتاب العزيز تبين أن الله أنعم على عباده بالنوم راحة لهم وسكينة بعد ضوضاء النهار الذي كان يعج بالحركة والنشاط، وقد عبر عن ذلك بأبلغ ما يمكن التعبير به حينما وصف الليل بـ"السكن" و"اللباس".

"والمتمتع في النصوص الشرعية المختلفة، يدرك أن الشارع الحكيم لم يهمل هذه الضرورة التي يحتاجها الإنسان، بحيث تركها لمزاجه يمارسها كيف شاء، وإنما نبه وبطرق مختلفة إلى أن لها وقتاً معيناً يجب أن تمارس فيه".¹

فالليل هو أنسب وقت للنوم لما فيه من خصائص وميزات خصه الله سبحانه وتعالى بها،" تذكر الأبحاث الطبية الحديثة أن الغدة الصنوبرية الواقعة تحت الدماغ تقوم بإفراز مادة الميلاتونين، ويزداد إفراز هذه المادة في الظلام بينما يثبط نور الشمس إفرازها، وقد وُجد أن للميلاتونين تأثيراً مباشراً على النوم. وفي الحقيقة فإنه لحدوث النوم يلزم زوال جميع التنبيهات الخارجية من سمع وبصر والتي تنتقل عن طريق حواسه إلى الدماغ وعندما تخف تلك التنبيهات أو تتعدهم تخف وظائف الدماغ المتوقفة عليها ويحصل النوم، فسبحان من جعل الليل سكناً.

إن الظلمة وما يرافقها من سكون الليل وهدوء الحركة تهيئ للإنسان الظروف المناسبة للسكن والراحة والنوم"²

3 - النوم وأثره على صحة الإنسان:

لقد شرع العليم الخبير بخفايا المخلوق البشري قسطاً من الراحة والنوم وجعله من القضايا التعبدية فقد حبيبت الشريعة الإسلامية للمكافئين خلودهم إلى الراحة بعد التعب حيث قال الله تعالى: " وجعلنا نومكم سباتاً وجعلنا الليل لباساً "³، ويأتي التوجيه النبوي ليقرر حق الجسد في الراحة فيقول النبي صلى الله عليه وسلم " وإن لجسدك عليك حقاً "⁴، فالنوم يعد من أهم

¹ - احميدة بن زيطة، الرعاية الصحية للفرد في الفقه الإسلامي، رسالة دكتوراة، كلية العلوم الإسلامية، قسم الشريعة، جامعة الجزائر، 2006-2007

² - عبد الحميد دياب وأحمد فرفور، مع الطب في القرآن الكريم، مؤسسة علوم القرآن دمشق الطبعة 1، 1984 ص 85

³ - سورة النبأ، الآية

⁴ - سبق تخريجه ص 1

حاجات الجسد ويفقده تختل مجمل وظائفه، وبحسب الخبراء فإنه ينبغي على الإنسان أن يأخذ كفايته النسبية من النوم الهادئ المريح حتى يتمكن من الاحتفاظ بتوازنه وصفاء ذهنه ويقظة عقله وسلامة حواسه وترميم مجمل خلاياه ووظائفها العملية. وللنوم علاقة وثيقة بتحسين الجملة المناعية للجسم. ولا ننسى بأن للنوم أيضاً أثرٌ على حيوية ونضارة الوجه والجمال، وأثرٌ واضح في تحقيق توازنات القوة والنشاط.

يقول ابن قيم الجوزية في حديثه عن فوائد النوم " وللنوم فائدتان جليلتان:

إحدهما: سكون الجوارح و راحتها مما يعرض لها من التعب، فيريح الحواس من نصب اليقظة، ويزيل الإعياء والكلال.

والثانية: هضم الغذاء ونضج الأخلاط لأن الحرارة الغريزية في وقت النوم تغور إلى

باطن البدن فتعين على ذلك أن يبرد ظاهره فيحتاج النائم إلى فضل وثار...¹.

ثم يوضح كيفيات النوم ووضعياته مبيناً النافع منه والضار بالصحة فيقول: "وأنتفع النوم أن ينام على الشق الأيمن ليستقر الطعام بهذه الهيئة في المعدة استقراً حسناً، فإن المعدة أميل إلى الجانب الأيسر قليلاً، ثم يتحول إلى الشق الأيسر قليلاً ليسرع الهضم بذلك لاستمالة المعدة على الكبد، ثم يستقر نومه على الجانب الأيمن، ليكون الغذاء أسرع انحداراً عن المعدة فيكون النوم على الجانب الأيمن بدءاً نومه ونهايته، وكثرة النوم على الجانب الأيسر مضرة بالقلب بسبب ميل الأعضاء إليه فتتصب إليه المواد.

وأردأ النوم على الظهر، ولا يضر الاستلقاء عليه للراحة من غير نوم، وأردأ منه أن ينام منبطحاً على وجهه... والنوم المعتدل ممكن للقوى الطبيعية من أفعالها مريح للقوى النفسانية، أكثر من جوهر حاملها.... والنوم في الشمس يثير الداء الدفين، ونوم الإنسان بعضه في الشمس وبعضه في الظل رديء"²

¹ - ابن قيم الجوزية، زاد المعاد في هدي خير العباد، ضبط شعيب الأرنؤوط و عبد القادر الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة ط1، 2009 ص 680

² - ابن قيم الجوزية المصدر نفسه ص 680-681

"والنوم من وجهة النظر الطبية فترة راحة لأن جملة وظائف الأعضاء تبطؤ فيه فيقل النبض ويبطؤ التنفس وينخفض الضغط ويقل استهلاك الأوكسجين في العضلات مما يتيح نوعاً من الوقاية ضد أمراض القلب والشرابين. ويقل أثناء النوم تكوّن الفضلات وليستطيع البدن التخلص من فضلاته التي تراكمت أثناء النهار، كما يقل إدرار البول وإفراز اللعاب. وترتخي العضلات أثناء النوم مع وجود تحرك تلقائي في الأطراف في أوقات معينة لتقليب الجسم بصرف النظر عن عمق النوم وشفافيته، وتتعتل نسبياً كافة الحواس عدا حاسة السمع فإنها تبقى عاملة مع خفة الاستجابة للأصوات لذا فالصوت العالي يوقظ النائم، وما الضرب على آذان أهل الكهف إلا لمنع وصول الأصوات من الوصول إليهم لئلا يستيقظوا حتى يصلوا أجلهم المحدد. ونجد في النوم أمناً وأماناً من القلق والخوف لذا فقد غشى الله جنود المسلمين بالنعاس أمانة لهم في غزوة بدر، وربط على قلوبهم لئيبعد عنهم القلق والخوف وقد كانوا قلة أمام أعدائهم"¹، قال تعالى: "إذ يغشيكم النعاس أمانة منه"².

وإذا كان النوم حاجة ضرورية حيوية للإنسان، فقد دلت التجارب أن الحيوان أيضاً لا يمكن أن يعيش بلا نوم، "فقد أعطيت مجموعة كاملة من الكلاب غذاءها الكامل 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 20 يوماً. ويؤكد العلماء أن الحرمان من النوم يقتل الإنسان بسرعة أكبر من الجوع، وأنه لفترة محدودة يؤدي إلى التعب وفقد القدرة على التركيز واضطراب في المزاج ونظم القلب وتخطيط الدماغ، أما إذا تجاوزت فترة الحرمان أسبوعاً واحداً فقد يصاب الشخص بالهلاوس والهلوس، وقد ثبت أن معظم حوادث السيارات تقع في الوقت الذي ينبغي أن يكون فيه السائق في أعماق فترات النوم."³

وإذا كانت النتيجة التي خلصت إليها هذه التجارب من أن الإنسان يتحمل حرمان الغذاء أكثر من تحمله حرمان النوم، وإذا تبين لنا دور الغذاء في بناء الجسم وصحته فإنما يدل هذا

¹ - محمد نزار الدقر، المرجع السابق ج 4 ص 63

² - سورة الأنفال، الآية 11

³ - المرجع السابق، ص 64

على أهمية النوم ودوره ليس في باب وقاية الجسم من الوهن والضعف ولكن يتمثل دوره بالدرجة الأولى في إيجاد الصحة وبنائها بناء قوياً.

فالنوم كظاهرة حتمية وضرورة أوجبها الله سبحانه وتعالى على عباده ويقوم بها الإنسان من أجل بقاءه حياً تعتبر عنصراً من عناصر بناء الصحة، أما ما أقره النبي صلى الله عليه وسلم من تشريعات وآداب تتعلق بالنوم وحث المسلم على الالتزام بها مثل تنظيم أوقات النوم، وهيئاته، وما يستحب قبله وبعده من تدابير في باب الوقاية لأن الله سبحانه وتعالى لم يترك للإنسان ممارسة هذه الضرورة لأهوائه ورغباته فلربما أتت بعكس المقصود.

المبحث الثاني: مبدأ الوقاية

المطلب الأول: تعريف الوقاية:

الوقاية في اللغة :

جاء في لسان العرب : وقى: وقاه الله وقيا ووقاية صانه قال أبو معقل الهذلي :

فَعَادَ عَلَيْكَ إِنَّ لَكَرَّ لِحَظًا وَوَأَقِيَةً كَوَأَقِيَةَ الْكِلَابِ

وفي الحديث :فَوَقَى أَحَدُكُمْ وَجْهَهُ النَّارَ، وَقَيْتَ الشَّيْءَ أَقِيَهُ إِذَا صَنَّتَهُ وَسَتَرْتَهُ عَنِ الْأَذَى .¹

الوقاية في الاصطلاح:

الوقاية في مجال الصحة تعرف بمصطلح " الطب الوقائي " وله تعريفات كثيرة نختار منها ما يلي:

1. (هو العلم المتعلق بمنع انتشار الأمراض وتعزيز الصحة النفسية والجسمية عند الأفراد والجماعات)².

2. هو " هو علم المحافظة على الفرد والمجتمع في أحسن حالاته الصحية"³

المطلب الثاني: خصائص الوقاية في التعاليم الإسلامية:

إن المتتبع لنظرية الطب الوقائي في الإسلام يستطيع إدراك الخصائص التالية فيها:

1. السبق المبكر: حيث أرسلت قواعدها قبل أكثر من أربعة عشر قرناً من الزمن يوم كان العالم يغط في سبات عميق من الجهل وقلة المعرفة.

¹ - ابن منظور المصدر السابق المجلد السادس، الجزء 54 ص 4901

² - عبد الحميد القضاة:تفوق الطب الوقائي في الإسلام: عبد الحميد القضاة: مديرية المكتبات والوثائق الوطنية عمان ط 1، 1987 المرجع السابق ص 13- 14.

³ - محمد عيد محمود الصاحب: التغذية والطب الوقائي: دراسة في الأحاديث الشريفة، بحث في ندوة الطب في السنة النبوية، (1424هـ، 2003م)، جمعية الحديث وإحياء التراث: عمان. 6ص.

2. المصادقية: حيث أصبحت بديهيات هذا الطب أملاً وغاية يسعى العلم الحديث للوصول إليها وتحقيقها، وهكذا يزداد اليقين بهذا الدين رسوخاً على مدى الأيام.
3. البساطة واليسر: البساطة في التكليف واليسر في التنفيذ؛ بحيث لا يستلزم كلفة مادية ولا جهداً مرهقاً يقعد الهمم.
4. لا تستلزم المؤهلات الصحية: فتطبيقها بالنسبة للمسلم لا يحتاج إلى إجراءات معقدة تستلزم قدراً هائلاً من المعرفة، أو حداً متميزاً من الذكاء، أو مؤهلاً علمياً معيناً، فكل فرد من المسلمين مؤهل لذلك.
5. الذاتية في التنفيذ: أي أن المسلم يقوم بالتطبيق تعبداً لله تعالى؛ فهو لا يحتاج إلى مدير يراقبه، أو شرطي يحاسبه؛ لأن الرقيب هو الله تعالى، وواعظ المؤمن ينبع من أعماق نفسه، لذا فالمجتمع الإسلامي في غنى عن الرقابة الحكومية في تنفيذ هذه القواعد الصحية.
6. الشمولية: ونعني بها أن قواعد الطب الوقائي في السنة جزء من كل، فهي من حيث قوة الإلزام ووجوب النفاذ تتميز عن نظرية الطب الوقائي المعاصر، إذ أنها تتعامل مع الإنسان على أنه مادة وروح؛ وفق المنهج الإسلامي الشامل.
7. الحماية من الأمراض الجنسية: نظم الإسلام النشاط الجنسي تنظيمًا متوازنًا، فلم يكبت الغريزة، ولم يطلق جماحها، ولكن اعترف بها وأشبعها في إطار ضوابط شرعية محكمة، فسدت بذلك منابع الأمراض الجنسية والاجتماعية، التي تعاني منها المجتمعات الأخرى.
8. التركيز على الوقاية: تركز السنة على وقاية المسلم من الأمراض، ولا تدعه حتى يقع فيها لتعالجه؛ حيث إنها تغلق منافذ المرض كلها، وتبشر من يحمي مجتمعه من الأوبئة بالثواب والأجر العظيم.
9. الديمومة: الالتزام بالأوامر الإسلامية الصحية ليس مرهوناً بمدة، أو بسن معينة، بل تبقى وتطبق ما دام الإنسان قادراً على العبادة.

10. إن مجموعة القواعد الوقائية في الإسلام رغم كمالها وكفايتها للفرد والمجتمع إلا أنها لا تؤتي ثمارها، إذا ترك المسلم الالتزام ببقية الحكام الشرعية الأخرى، فهي جزء من نظام كامل ينفع البشرية إذا سلمته زمامها وأولته قيادتها، أما الالتزام ببعض أحكام الإسلام وترك البعض الآخر فهو نوع من الالتزام الممقوت، ونوع من التخبط والضياع وهدر للوقت والجهد... لأن التنازل عن حلقة يجر إلى التنازل عن عدة حلقات حتى تنفطر السبحة عن آخرها.⁽¹⁾

المطلب الثالث: أقسام التعاليم الإسلامية في مجال الوقاية:

كثرت تشريعات الإسلام في مجال العناية بالصحة والوقاية من الأمراض وتعددت أبوابها وتشعبت أقسامها وأصنافها سواء في كتب الحديث أو كتب الفقه، ولكنها غير مصنفة تحت عنوان الوقاية أو الصحة، وإنما تم تناولها تبعاً لأبواب الفقه والحديث المعروفة، كأبواب العبادات والمعاملات وغيرها، وقد حاولت بعض الدراسات الحديثة التي عنت بالطب الوقائي بجمع هذه التشريعات وتقسيمها إلى أقسام عدة "تركزت حول الطهارة والنظافة، والعبادات، والطعام والشراب، والبيئة، والصحة العامة، والصحة النفسية".²

الفرع الأول: تشريعات الإسلام الوقائية في الطهارة والنظافة:

لهذا القسم من التشريعات أنواع كثيرة يمكن أن تتلخص في ما يلي: "سنن الفطرة (النظافة الشخصية)، نظافة الجلد والشعر، نظافة الفم والأسنان، نظافة اليدين، السبيلين، الاهتمام بمادة النظافة، وتفصيل ذلك ما يلي:"³

أولاً: سنن الفطرة (النظافة الشخصية):

سنن الفطرة هي ما شرعه النبي صلى الله عليه وسلم من خصال آداب، تكمل المرء ليكون على أفضل الهيئات وتشمل في مجملها نظافة مختلف أجزاء الجسم فعن أبي هريرة

¹ - عبد الحميد القضاة: تفوق الطب الوقائي في الإسلام،، المرجع السابق ص32-35

² - عبد الرزاق الأسود: أثر السنة النبوية في الطب الوقائي العلاجي المعاصر، بحث مقدم إلى مؤتمر السنة النبوية في

الدراسات المعاصرة بجامعة اليرموك بإربد بالمملكة الأردنية الهاشمية 1428 هـ - 2007م ص02

³ - عبد الرزاق الأسود، المرجع السابق ص04.

رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: " الفطرة خمس: الختان، والاستحداد، وقص الشارب، ونتف الإبط، وتقليم الأظافر¹ .

كما ورد حديث آخر عن رسول الله صلى الله عليه وسلم يبين أنها عشر فعن عائشة رضي الله عنها قالت قال رسول الله عليه وسلم: " عشر من الفطرة: قص الشارب وإعفاء اللحية والسواك واستنشاق الماء وقص الأظافر، وغسل البراجم، ونتف الإبط وحلق العانة، وانتقاص الماء، وقال بعض الرواة: ونسيت العاشرة إلا أن تكون المضمضة."²

وسواء كانت هذه الخصال خمسا أو عشرا فإنها تعتني في مجموعها بالنظافة الشخصية للفرد.

وسنتعرض للخصال المذكورة في الحديث الأول بشيء من التفصيل وبيان أثرها في الوقاية من الأمراض حيث كشفت لنا البحوث الطبية الأهمية الصحية البالغة لتطبيق هذه الخصال وما يترتب على إهمالها من أضرار³.

1. الختان:

الختان في اللغة مصدر مأخوذ من الختن، وأصله القطع، ويطلق لفظ (الختن) ويراد به الفعل ن كما يطلق ويراد به موضع القطع، والمقصود في هذا المقام المعنى الأول وهو فعل الختن سواء كان برجل أو امرأة. وقيل إن الختان للرجال، أما النساء فيطلق في حقهن الخفض⁴.

أما في الاصطلاح فهو بالنسبة للرجل: "أن تزال القلفة أو الغرلة وهي جلدة ملتصقة بحشفة القضيب تخفي تحتها الإفرازات وتتجمع فيها الميكروبات وهي التي تزال في عملية

¹ - رواه البخاري في كتاب: اللباس، باب: تقليم الأظفار، الحديث: 5441

² - ورواه مسلم في كتاب: الطهارة، باب: خصال الفطرة، الحديث 377

³ - زهير رايح القرامي، الاستشفاء بالصلاة: ط1، (1417هـ، 1996م)، هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة: رابطة العالم الإسلامي: مكة المكرمة. ص 27 - 28.

⁴ - ابن منظور: المصدر السابق ج 14 ص 1102

الختان...وأما ختان المرأة فهو إزالة جلدة كعرف الديك فوق الفرج وهي قلفة صغيرة تقع على البظر"¹

والختان من شعائر المسلمين وسنة من السنن التي شرعها النبي صلى الله عليه وسلم وحث عليها فعن شداد بن أوس رضي الله عنه يرفعه إلى النبي صلى الله عليه وسلم قال: "الختان سنة للرجال مكرمة للنساء"² وقد جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: أسلمت. قال: " ألق عنك شعر الكفر واختتن"³

وللختان فوائد وقائية لصحة الجسم؛ وهذا ما أكدته البحوث العلمية الطبية المعاصرة:

1- الوقاية من الالتهابات الموضعية في القضيب الناتجة عن وجود القلفة

2- الوقاية من التهابات المجاري البولية.

3- الوقاية من سرطان القضيب.

4- الوقاية من الكثير من الأمراض الجنسية.

5- وقاية الزوجة من سرطان عنق الرحم.

6- الوقاية من مرض الصدف الجلدي⁽⁴⁾.

2. الاستحداد:

الاستحداد هو حلق شعر العانة بالحديد، استعمله على طريق الكناية التي يعني بها حلق العانة بالحديد⁵.

¹ محمد علي البار، قبسات من الطب النبوي الوقائي، موسوعة سنن الفطرة 1، الختان، دار المنارة للنشر والتوزيع

جدة - مكة ط 1414 - 1994

² أخرجه الإمام أحمد في مسنده رقم: 20719

³ أخرجه أبو داود في الطهارة، باب في الرجل يسلم فيؤمر بالغسل، رقم : 356

⁴ انظر للتوسع: محمد علي البار المرجع السابق: 76- 102

⁵ ابن منظور لسان العرب مادة حدد 117/4.

والعانة هي "الشعر النابت على فرج الإنسان، وقيل هي منبت الشعر هناك"¹ فالاستحداد أحد سنن الفطرة التي حث عليها رسول الله صلى الله عليه وسلم ودعا إلى الالتزام بها حفاظا على نظافة الجسم كما ورد في الأحاديث سألفة الذكر، ولم ير العلماء تحديدا لكيفية إزالة هذا الشعر مادام المقصد هو النظافة فتتحقق بالحلق والقص والنتف أو استعمال المراهم وغيرها.

كما أنهم لم يحددوا وقتا أدنى لحلقها فالعبرة بطول هذا الشعر وتراكم الأوساخ تحته فمتى طال حلق لأن ذلك يختلف من شخص لآخر على أنه يكره أن يتجاوز أربعين يوما كحد أقصى فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: " وقت لنا (أي النبي صلى الله عليه وسلم) في الشارب وتقليم الأظفار وفي الإبط وحلق العانة ألا يترك فوق أربعين ليلة"².

وينبع التوجيه النبوي لهذه السنة من أن " ناحية العانة وما يحيط بالقبل والدبر منطقة كثيرة التعرق والاحتكاك ببعضها البعض، وإنه إن لم يحلق شعرها تراكمت عليه مفرزات العرق والدهن، وإذا ما تلوثت بمفرغات البدن من بول وبراز صعب تنظيفها حينئذ، وقد يمتد التلوث إلى ما يجاورها فتزداد وتتوسع مساحة النجاسة، ومن ثم يؤدي تراكمها إلى تخمرها، فتنتن وتصدر عنها روائح كريهة جدا."³

وللاستحداد فوائد كثيرة وحكم جليلة تنعكس إيجابا على صحة الفرد والمجتمع أبرزها "إزالة الوسط الملائم لنمو العوامل المرضية، وحرمانها مما يحميها ويغطيها، ثم إن تنظيف هذه المناطق وتهويتها تفيد الجسم صحيا وجنسيا... لذلك فإن إهمال هذه المنطقة وترك الشعر يسبب كثيرا من الأمراض والآفات... ولا تنحصر هذه الأمراض في الشخص ذاته، بل تتعداه إلى أفراد أسرته، و إلى أبناء المجتمع من خلال الحمام المشترك، أو حوض السباحة العام"⁴ وهذا ما أكدته البحوث العلمية الطبية المعاصرة فمن ذلك:

1. الوقاية من مرض قمل العانة.

¹ - ابن منظور لسان العرب مادة عون 174/17.

² - أخرجه مسلم في كتاب الطهارة باب خصال الفطرة 1/125.

³ - محمد نزار الدقر، المرجع نفسه ج2 ص 50

⁴ - فارس علوان المرجع السابق ج1 ص 212 - 213

2. الوقاية من التهاب منطقة العانة.

3. الوقاية من تقشر جلد منطقة العانة.

4. الوقاية من أمراض الجهازين البولي والتناسلي¹.

3. قص الشارب:

الأصل في قص الشارب ماورد في حديث سنن الفطرة، وما روى عبد الله بن عمر رضي الله عنها أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "احفوا الشارب واعفوا اللحي".²

وما رواه أبوهريرة رضي الله عنه حيث قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "جزوا الشوارب وارخوا اللحي، خالفوا المجوس".³

ولم يختلف الفقهاء في سنية هذه الخصلة إلا أنهم اختلفوا في مقدار ما يؤخذ من الشارب" لأن قص الشارب سنة بالاتفاق إنما يرى الشافعية والمالكية التقصير، أي قص الزائد عن الشفة العليا بينما يرى الحنفية استئصال الشارب كله، والحنابلة مخيرون بين هؤلاء وهؤلاء⁴

وسواء أخذ الشارب كله أو قص ما زاد على الشفة ففيه فوائد صحية وقائية للإنسان منها:

1. إذا طالت الشوارب تلوثت بالطعام والشراب، وقد تكون سببا في نقل الجراثيم، وقد تدخل إلى الجوف.⁵

2. إن وجود الشارب في أسفل الأنف يعرضه لمفرزات المنخرين ونخامهما، فيصعب تنظيف كليهما، وخاصة عندما يكون شعر الشارب نافرا إلى الأمام وكثيفا⁶

¹ عبد الرزاق الأسود المرجع السابق

² أخرجه مسلم في كتاب الطهارة باب خصال الفطرة رقم: 380

³ أخرجه مسلم في كتاب الطهارة باب خصال الفطرة رقم : 383

⁴ وهبة الزحيلي الفقه:الإسلامي وأدلته دار الفكر دمشق سوريا ط03 1989 ج1 ص307

⁵ محمد نزار الدقر المرجع السابق 94/4

⁶ فارس علوان المرجع السابق ص48-49

3. قص ما زاد على الشفة من شعر الشارب أسلم وأكثر موافقة للصحة، لأن الله سبحانه وتعالى خلق الشعر في وجه الرجل - ومنه الشارب - لحمايته من عوارض الطبيعة وبخاصة عن أشعة الشمس والحر والبرد كما أنه يعمل على تصفية الهواء الداخل إلى الرئتين عن طريق الأنف من الهوام والغبار وغيرهما، فيكون الإبقاء عليه فوق الشفة العليا أنفع وأسلم.¹

4. تقليم الأظفار:

لغة: التقليم والقلم معناه القطع، وقلم الظفر إذا قطعه، وما قطع منه يسمى القلامة² والمقصود بتقليم الأظفار إزالة ما يزيد على ملامس رأس الأصبع من الظفر.³ وتقليم الأظفار أحد سنن الفطرة التي أوصى بها رسول الله صلى الله عليه وسلم حيث روى عبد الله بن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " من الفطرة حلق العانة، وتقليم الأظفار، وقص الشارب"⁴.

أما توقيت قص الأظفار فقد ورد عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: " وقت لنا (أي النبي صلى الله عليه وسلم) في الشارب وتقليم الأظفار وفي الإبط وحلق العانة ألا يترك فوق أربعين ليلة"⁵.

إن ترك الأظفار مجلبة للكثير من الأمراض كما أكدته البحوث العلمية الطبية المعاصرة، حيث تتجمع تحتها ملايين الخلايا الجرثومية التي تؤدي دوراً مهماً في نقل الأمراض للعين والمعدة والجلد للشخص نفسه، أو نقلها بالعدوى للآخرين عن طريق تلوث الطعام والشراب بإخراجات المشتغلين بالأغذية⁶

1- عبد الرزاق الكيلاني الحقائق الصحية في الإسلام ط 1 دمشق دار القلم 1417هـ/1996م ص 217

2- ابن منظور لسان العرب ج12 ص 490

3- محمد نزار الدقر المرجع السابق ص 54

4- أخرجه البخاري كتاب اللباس باب تقليم الأظفار ح5440 ص247

5- سبق تخريجه في عنصر الاستحداد

6- عبد الرزاق الأسود: المرجع السابق

5. نتف الإبط:

وهو أحد سنن الفطرة التي ورد ذكرها في الحديث الذي رواه أبو هريرة، والحديث الذي رواه عائشة رضي الله عنها، والمقصود به إزالة ما ينبت على الإبط من الشعر بالزع أو ما يقوم مقامه مما يؤدي المقصود. والغاية من إزالة هذا الشعر هي الحيلولة دون تراكم الأوساخ في منطقة الإبط وخاصة أنها منطقة كثيرة التعرق، فإذا ختلط العرق مع الشعر الكثيف كان سببا لحدوث الكثير من الأمراض الجلدية فضلا عن الروائح الكريهة التي تنبعث منها.

ولهذه السنة النبوية فوائد طبية جمة نذكر أهمها:

1. الوقاية من الحكة بسبب الجرب.
2. الوقاية من الالتهابات الموضعية للإبط.
3. الوقاية من الدامل التي تصيب منطقة الإبط.
4. الوقاية من تقشر جلد منطقة الإبط.
5. الوقاية من افتطار شعر الإبط¹

ثانيا: نظافة الجلد والشعر:

أوجب الإسلام على الإنسان أن يغتسل حتى يتمكن من أداء بعض الواجبات الدينية، حيث لا تصح من دون اغتسال، ولكنه في سياق آخر قد شرع له الغسل حفاظا على صحته الشخصية من خلال جعل ذلك حق على المسلم، حيث جعل له وقتا لا يمكن تجاوزه، وجعله من الحقوق التي لا يمكن التفريط بها، فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "حق على كل مسلم أن يغتسل في كل سبعة أيام يوماً يغسل فيه رأسه وجسده"².

وهناك أحاديث كثيرة فيما يتصل بالاغتسال الفرض؛ والاغتسال المسنون، فقد شرع لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم قريبا من إحدى وعشرين غسلاً؛ وهي: غسل الجنابة، والحيض، والنفاس، والولادة، والجمعة، والعيد، والاستسقاء، والخسوف، والكسوف، والغسل من غسل الميت، والكافر إذا أسلم، والمجنون والمغمى عليه إذا أفاقا، وعند الإحرام بالحج، ولدخول مكة

1- عبد الرزاق الأسود المرجع نفسه

2- رواه البخاري في كتاب: الجمعة، باب: هل على من يشهد الجمعة غسل من النساء والصبيان؟، رقم: 847 واللفظ له، ورواه مسلم في كتاب: الجمعة، باب: الطيب والسواك يوم الجمعة، رقم: 1402.

المكرمة، ولدخول المدينة المنورة، وللوقوف بعرفة، وللمبيت بمزدلفة، ولرمي الجمار الثلاث، وللطواف.

وهذا الحرص على الغسل والعناية به ينبع من اهتمام الإسلام الشديد بالنظافة التي هي أساس حفظ الصحة والوقاية من الأمراض.

"وللجلد أثر عظيم في وقاية البدن وصحته، وتنظيف الجلد فيه وقاية له من الحكمة والالتهاب والفطريات وانتشار الروائح الكريهة لاختمرارها بتأثير بعض جراثيم الجلد الكثيرة، والتي يفوق عددها على عدد سكان الأرض قاطبة، وأن الاستحمام الواحد يزيل عن جلد الإنسان أكثر من مائتي مليون جرثومة"¹.

إن الاغتسال الذي دعا إليه الإسلام وحث عليه سواء كان مفروضا أو على سبيل التطوع يعلم كل إنسان أنه يجعل المرء يظهر بمظهر الزينة اللائقة لتي أمره الله سبحانه وتعالى بها حيث قال: "بيني آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد." ² ويتجنب الروائح الكريهة التي تنتقز منها نفسه وتؤدي غيره، ولكن العلم الحديث قد أطلعنا بشكل دقيق عن الآثار الصحية للاغتسال، "فالعلم يحدثنا أن جسم الإنسان - وبالأصح جلده الخارجي - مكون من آلاف المسام لتي تغطيه وتفرز مادة ترطب الجسم، وتعطيه شيئا من الحيوية عند اشتداد الحرارة، تلك المادة تدعى (العرق)، وتكاثر هذه المادة، وتجمعها فوق الجلد، مع ما في الجو من غبار، وما يحمله الهواء من هوام وغيرها، يؤدي إلى انسداد هذه المسام بصورة كلية أو جزئية، مما يحتاج معه الإنسان بين فترة وأخرى إلى إجراء غسل لسائر جسده، ليستعيد هذا البدن قوته ونشاطه ويستمر في عطائه وحيويته فوق لأرض، لذلك جاء التأكيد على الاغتسال من رسول الله صلى الله عليه وسلم."³

وشعر الإنسان يدخل في عموم جسده إلا أن النبي صلى الله عليه وسلم قد خصه في الحديث السابق بالذكر إلى جانب الجسد ليؤكد على ضرورة الاعتناء به ليظهر الإنسان بمظهر

¹ - عبد الرزاق الأسود المرجع السابق

² - الآية 31، سورة الأعراف

³ - بلالي العيد، الوقاية الصحية في السنة النبوية، رسالة ماجستير جامعة الجزائر كلية العلوم الإسلامية 2010/2011
نقلا عن صالح رضا، الإعجاز العلمي في السنة النبوية، مكتبة العبيكان الرياض، ط1، 2001، ص 489

الجمال اللائق، ويعود على صحته بالفائدة فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "من كان له شعر فليكرمه"¹.

وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعتني بشعره وبيالغ في إكرامه ويتعهده بالطيب حيث قالت عائشة رضي الله عنها: "كأني أنظر إلى وبيض الطيب في مفارق النبي صلى الله عليه وسلم"².

إن اهتمام النبي صلى الله عليه وسلم بشعره وتوجيهه المسلمين إلى العناية بهذه الخصلة تتبع من حرص الإسلام على ظهور المسلم بمظهر الجمال اللائق، وتجنبيه شر الأمراض الجلدية التي تنتج جراء التفريط في نظافة الشعر والتي تجعله مرتعا للحشرات.

ثالثا: نظافة الفم والأسنان:

يحتل الفم مكانة هامة في جسم الإنسان، إذ هو المدخل الرئيسي لأعضاء الجسم الداخلية، لذلك حرصت التعاليم الإسلامية على رعايته، وتنظيفه باستمرار، حتى تضمن السلامة له ولبقية الأعضاء الأخرى، ويظهر ذلك من خلال كثرة الأحاديث الثابتة عن النبي صلى الله عليه وسلم والتي تدعو إلى استعمال السواك في مختلف مجالات حياة الإنسان، حيث تجاوزت مائة حديث تحت كلها عليه، وتذكر فضله وأوقات استحبابه وأحكامه³.

من هذه الأحاديث قوله صلى الله عليه وسلم: "السواك مطهرة للفم مرضاة للرب"⁴، وقوله صلى الله عليه وسلم: "لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة".

والسواك في اللغة بكسر السين ويطلق على الآلة والفعل، كما يقال في الآلة مسواك بكسر الميم، وساك الشيء ذلك⁵.

¹ - أخرجه ابو داوود في الترجل، باب في إصلاح الشعر 430/2

² - أخرجه البخاري في اللباس، باب الفرق، 41 / 4

³ - انظر للتوسع: محمد علي البار، قبسات من الطب النبوي الوقائي، موسوعة سنن الفطرة 2، السواك، دار المنارة للنشر والتوزيع جدة - مكة ط1 1414 - 1994: 23 - 37.

⁴ - رواه البخاري في كتاب: الصوم، باب: سواك الرطب واليابس للصائم. 331/1

⁵ - ابن منظور لسان العرب مادة سواك 330/12

وفي اصطلاح الفقهاء: " هو استعمال عود أو نحوه في الأسنان لإذهاب الصفرة والريح"¹ "وتحصل مشروعية الاستيائك بكل شيء خشن نسبيا يصلح لإزالة بقايا الطعام والرائحة المتغيرة من الفم والصفرة التي تعلق الأسنان، وذلك كعود شجر الآراك وعود شجر الزيتون وعود شجر النخل، ويكره أن يكون من عود شجر لا يعرف حتى لا تكون منه مضرة حيث إن بعض الأشجار بها مواد سامة أو ضارة"². ويرى أكثر العلماء استحباب استعمال عود الآراك لفعله صلى الله عليه وسلم به وأمره للصحابه للاستيائك به فعن ابن مسعود رضي الله عنهما " أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يحتبي سواكا من آراك"³.

فوائد السواك:

أخبر النبي صلى الله عليه وسلم عن فوائد السواك الجليلة وآثارها على الصحة في أحاديث كثيرة منها ما روته عائشة رضي الله عنها أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "السواك مرضاة لرب مطهرة للفم."⁴

ويأتي الطب المعاصر ليثبت ماجاء به النبي صلى الله عليه وسلم من فوائد لاستخدام السواك والمداومة على التنظيف حيث إن فوائده الوقائية لصحة الفم والأسنان واللثة واللسان لا تعد ولا تحصى منها:

1. الوقاية من التهابات وتقرحات الفم.
2. الوقاية من سرطان الفم.
3. الوقاية من تقرحات اللثة والتهابات.
4. الوقاية من التهابات وتقرحات واسوداد اللسان.
5. منع تسوس ونخر وتلوث الأسنان.

¹ - فاطمة بنت عويص بن محمد الجلسي الحربي مقاصد الشريعة في حفظ الصحة البدنية في الفقه الإسلامي في بابي العبادات والأسرة، رسالة دكتوراه جامعة أم القرى، كلية الشريعة و الدراسات الإسلامية ج1/ص101 1428/1427 هـ نقلا عن مواهب الجليل للحطاب 264/1

² - محمد علي البار، السواك، المرجع السابق ص 15

³ - أخرجه أحمد في مسنده

⁴ - سبق تخريجه

6. تبييض الأسنان ومنع صفرتها.

7. إزالة الروائح الكريهة من الفم.

8. حماية المعدة من بعض الأمراض التي تصيبها من جراء إصابة الفم والأسنان.

ولابد من تكرار السواك عدة مرات في اليوم لإزالة الجراثيم المسببة لتلك الأمراض؛ وهذا ما حثت به السنة النبوية عندما أمرت أتباعها بالسواك عند كل وضوء، وعند كل صلاة، والقيام من النوم، وعند إرادة النوم، ودخول البيت¹.

رابعاً: نظافة اليدين:

لا يخفى أن اليدين هما أكثر أعضاء البدن الظاهرة تعرضاً للتلوث والتقدر، وأن إهمال نظافتهما وطهارتهما يسبب سريان الأمراض والجراثيم منهما إلى أماكن أخرى من الجسم، وفي تنظيفهما وقاية للجسم من تلك الأمراض الفتاكة، وقد حثت السنة على تنظيف اليدين في مواضع كثيرة، أهمها:

- عند الاستيقاظ من النوم: لقوله صلى الله عليه وسلم: "إذا استيقظ أحدكم من نومه فلا يغمس يده في الإناء حتى يغسلهما ثلاثاً فإنه لا يدري أين باتت يده"²
- قبل الطعام وبعده، لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "بركة الطعام الوضوء قبله وبعده."³

وغير ذلك من الأحاديث التي فيها الوقاية الصحية الكبيرة والتي تظهر بما يلي⁴:

- 1- الوقاية من كثير من الأمراض التي تصيب الجهاز الهضمي من جراء التسمم الغذائي.
- 2- الوقاية من الحكة الجلدية.

¹- انظر للتوسع: محمد علي البار، السواك: المرجع السابق. : 41-50، 159.

²- رواه البخاري في كتاب: الوضوء، رقم: 157.

³- رواه الإمام أحمد في مسنده رقم 21783

⁴- أنظر: -محمود ناظم النسيمي، الطب النبوي والعلم الحديث، 175-177 ط4، (1417هـ، 1996م)، مؤسسة الرسالة: بيروت.

- عبد الرحيم مارديني، الإعجاز العلمي في الحديث النبوي الشريف. الطبعة الأولى، بيروت، دار الآية، دمشق، دار المحبة 2002 م ص73

3- الوقاية من كثير من الأمراض التي تصيب الأنف أو العين.

4- الوقاية من انتقال عدوى بعض الأمراض التي تنتقل بتلوث الأيدي والتي تسمى بأمراض القذارة وهي: "الكوليرا، والحمى التيفية، والزحار العصوي، والالتهاب المعوي بالعصيات الكولونية، وتسمم الطعام الجرثومي، وتشكل هذه الأمراض أهم المشاكل الصحية في البلدان النامية، ومسؤولة لحد كبير عن ارتفاع معدل الوفيات فيها"¹.

خامسا: نظافة السبيلين:

والمقصود بها إزالة النجاسة من مخرج البول والغائط بعد قضاء الحاجة وتكون بالماء وهو ما يطلق عليه الفقهاء الاستنجاء، أما إذا كان بالحجارة فيسمى الاستجمار.

وهناك آداباً كثيرة لطهارة السبيلين، أهمها ما يلي:

أ- النهي عن الاستنجاء باليد اليمنى:

لقوله صلى الله عليه وسلم: "إذا بال أحدكم فلا يأخذن ذكره بيمينه، ولا يستنجي بيمينه"²، وهذا الحديث فيه الوقاية الصحية للإنسان بشكل واضح، وذلك من خلال:

1. الوقاية من الأمراض المنقولة بواسطة البول كالحمى التيفية والتهاب المسالك البولية.

2. الوقاية من الأمراض المنقولة بواسطة البراز كالتيفوئيد والهيضة (الكوليرا) والزحار

والتهاب الأمعاء³.

ب- البول قاعداً:

وهو ما روته عائشة رضي الله عنها أنها قالت: "من حدثكم أن النبي صلى الله عليه

وسلم كان يبول قائماً فلا تصدقوه، ما كان يبول إلا قاعداً"⁴

وللبول قاعداً وقاية طبية تتمثل فيما يلي:

¹ - عبد الرحيم مارديني، المرجع نفسه ص 84

² - رواه البخاري في كتاب: الوضوء، باب: لا يمسك ذكره بيمينه إذا بال، رقم: 150.

³ - محمود الحاج قاسم محمد، الطب الوقائي النبوي، ط2، (1422هـ، 2001م)، دار النفائس: دمشق. ص 53

⁴ - رواه الترمذي في كتاب: الطهارة، باب: ما جاء في النهي عن البول قائماً، رقم: 12

1. التخلص من الإمساك.

2. الوقاية من حدوث مرض غشي التبول الذي يؤدي إلى الإغماء¹.

ج- أن يكون الاستنجاء بالماء أو الاستجمار بالحجارة ثلاثاً:

وهو ما رواه عبد الله بن مسعود رض الله عنه أنه قال: "أتى النبي صلى الله عليه وسلم الغائط فأمرني أن آتية بثلاثة أحجار فوجدت حجرين والتمست الثالث فلم أجده؛ فأخذت روثه فأتيت بها فأخذ الحجرين وألقى الروث وقال هذا ركس"².

وهذا العمل فيه فائدة عظيمة كما أثبت الطب الوقائي، وذلك بما يلي:

1. وقاية الجهاز البولي من القبح و الالتهابات.

2. وقاية الشرج من الاحتقان أو الالتهاب³.

ولم يكن الاستنجاء معروفاً عند الغرب قبل هذا القرن الميلادي و، ولكنهم بدعوا في مطلع الستينات يطبقون هذه السنة المطهرة مرغمين مكرهين بعد أن ثبت لهم فوائد الاستنجاء، وأثره على الوقاية من الأمراض، وهذا ما أشارت إليه الباحثة البريطانية (إنجيلا كيلمارتون) في كتابها (كي تفهم التهاب المثانة) التي كتبتة بدموعها وآلامها بعد أن عانت وقاست هي نفسها من التهاب المثانة البولية المتكرر المزعج. وبالفعل شرعوا يقيمون الآن في أماكن الخلاء أدوات صحية خاصة من أجل عملية الاستنجاء⁴.

وقد أوصى الشارع باستعمال الماء لتطهير السبيلين، ولم يغفل إمكانية وجود بيئات تفتقر حتى إلى ماء الشرب، فلفت النظر إلى إمكانية التطهير بالحجارة وسواها من ورق وخرق وحجر والتي يمكن أن تتوفر في البيئة الريفية والبدوية، وهي أنفع في قلع بعض المفرغات من

¹ - صالح بن أحمد رضا، الإعجاز العلمي في السنة النبوية: ، ط1، (1421هـ، 2001م)، مكتبة العبيكان: الرياض. ، 478/1.

² - رواه البخاري في كتاب: الوضوء، باب: لا يستجى بروث، رقم: 152.

³ - عبد الرزاق محمد اسود، المرجع السابق ص6

⁴ - فارس علوان المرجع السابق ص 116-117

الماء ؛ وخاصة الدهون وبيوض الديدان، ولم يكن الصابون قد عرف بعد، فجعل من كمال الطهارة البدء بالاستجمار بالحجر ونحوه، ثم إتمام ذلك بالماء¹.

إن حرص الهدي النبوي على نظافة السبيلين جاء ليقطع الطريق على العوامل المرضية التي تريد أن تدخل على البدن فتوهنه وتقسده، لأن السبيلين وما يخرج منهما من بول وغائط لمن أخطر الأسباب لنقل العدوى بالأمراض الجرثومية والطفيلية المختلفة.

وأخيرا فإن الهدي النبوي في تعليم المة قواعد الاستتجاء بكل تفصيلاتها، إنما هو إعجاز طبي، وسبق صحي في مجال الطب الوقائي سبقت به شريعتنا الغراء جميع الأنظمة الصحية في العلم قديمها وحديثها، وتتسجم مع كافة متطلبات الصحة البدنية و الوقائية من التلوث الجرثومي والحد من انتشار الأوبئة والأمراض المعدية.²

سادسا: الاهتمام بمادة النظافة:

اهتم النبي صلى الله عليه وسلم بمادة التنظيف المعروفة في عصره وهي نبات السدر، فالأحاديث كثيرة في أمره صلى الله عليه وسلم بالاغتسال بالماء والسدر، وذلك عند غسل الميت، والاغتسال من الحيض، وغسل دم الحيض الذي يصيب الثوب، وغسل الكافر إذا أسلم، ونبات السدر فوائد كثيرة من الشفاء والوقاية من أمراض كثيرة كالإسهال والحمى والحصبية، والمسالك البولية، وأمراض الصدر والتنفس، والشرج، وقرحة الرئة، والأورام، والروماتيزم، وأوجاع الرأس³.

الفرع الثاني: تشريعات الإسلام الوقائية في العبادات:

العبادات صلة بين العبد وربّه، وقد شرعت أصالة لتسمو بالعبد وتحسن علاقته الروحية، ولكنها في إطار منظومة الإسلام المتناسقة تنعكس إيجابا على مختلف جوانب حياة الإنسان

¹ - محمد نزار الدقر، روائع الطب الإسلامي، المرجع السابق 81/2

² - محمد نزار الدقر المرجع نفسه 80/2

³ - محمد نزار الدقر، روائع الطب الإسلامي، المرجع نفسه: 160/1.

نفسيا واجتماعيا وصحيا.... فقد أثبت العلم على الصعيد الصحي أنها جميعاً شفاء نفسي عظيم، وعلاج وقائي لكل ما يصيب النفس الإنسانية من أمراض واضطرابات؛ وتتجلى مظاهرها في الوضوء والصلاة والصيام والزكاة والحج:

أولاً: الوضوء:

الوضوء مشتق من الوضأة بمعنى الحسن والبهجة والنظافة، وسمي كذلك لأنه يترك فاعله دائماً -إن أحسنه-، في أبهى صور الجمال والأناقة والنظافة، ونظراً لأنه شرط أساسي للصلاة فهو يتكرر في اليوم مرات عديدة، تجعل المسلم يحافظ باستمرار على نظافة أجزاء الجسم المكشوفة فقد ثبت عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "أرأيتم لو أن نهرا بباب أحدكم يغتسل منه كل يوم خمس مرات، هل يبقى من درنه شيء، قالوا لا يبقى من درنه شيء قال فذلك مثل الصلوات الخمس يمحو الله بهن الخطايا".¹

كما أنه يتعاهد المسلم بتقويته من الخطايا والذنوب والمعاصي مما يقترفه في الليل والنهار، فعن عثمان بن عفان رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من توضع فأحسن الوضوء خرجت خطاياه من جسده حتى تخرج من تحت أظفاره".²

إن هذا الاهتمام الخاص الذي أولاه الإسلام للنظافة الشخصية وخاصة الوضوء وربطها بالعبادة، مرات عديدة وجعلها تتكرر في اليوم مرات عديدة جعل العلماء يقفون على أسرار الوضوء وفوائده الصحية والوقائية بشكل خاص، فهو يقي من انتقال الكثير من الأمراض المعدية التي تنتقل بتلوث الأيدي، والتي أهمها ما يسمى بأمراض القذارة، كما أنه "ينشط الدورة الدموية، وذلك أثناء ذلك أعضاء الوضوء، مما يؤدي إلى تنبيه الدورة الدموية فيها، وتنشيط تغذية تلك الأعضاء، وتنبيه الأعصاب، ومن ثم نشاط الجسم وحيويته كله".³

¹ - أخرجه البخاري كتاب مواقيت الصلاة باب الصلوات الخمس كفارة، رقم: 497

² - أخرجه مسلم، كتاب الطهارة باب خروج الخطايا مع الوضوء ، رقم: 361

³ - محمد نزار الدقر، المرجع السابقه 85/2

فالوضوء علاج خفي لسائر الأعضاء؛ وأجمل فوائده فيما يلي¹:

1. يعيد توازن الطاقة التي تسري في مسارات جسم الإنسان.
2. يصلح ما بها من خلل بعد تنقية المرء من ذنوبه؛ التي تحدث خللاً واختلافات واضحة في مسارات الطاقة والمجال الحيوي المحيط به؛ مما يؤثر فيما بعد على صحته.
3. كما يحمي الوضوء المؤمن من الآثار السلبية للتكنولوجيا الحديثة وتلوث البيئة ونحوها من المؤثرات على طاقة الإنسان الحيوية.
4. الوضوء يعتبر تدليلاً ينشط الجهاز الدوري والليمفاوي وينظم الجهاز العصبي، وهو أفضل وسيلة للتخلص من التوتر اليومي، ويجدد النشاط؛ خاصة عند اتباع سنة تحليل الأصابع.
5. أما المضمضة فهي من جملة التمارين التي تقي الوجه من التجاعيد.
6. ثبت أن الوضوء يعالج الصداع وشلل الوجه النصفي والجيوب الأنفية.
7. يحمي الجسم من الجراثيم الخارجية.
8. يضبط حرارة الجسم ويحميها من تقلبات الحرارة الخارجية.
9. يمنع نفاذ الماء إلى داخل الجسم والعكس.
10. الوقاية من سرطان الجلد.
11. غسل القدم يعتبر رياضة لعضلات الجسم والأطراف والحوض.
12. يخفف دور الكلية في طرد السموم.
13. الوضوء بالماء البارد يؤدي إلى خروج المواد السامة من الدم إلى خارج الجسم، وكذلك فإن الوضوء بالماء البارد يعالج الحمى الناتجة عن الأمراض الجرثومية، ويبرد الدم الذي يسخن في الأوردة الدماغية نتيجة التركيز والتفكير، ويجعل الحواس نشطة.
14. يساعد الوضوء على النوم الهادئ وعدم الأرق.

¹ محمد عبد الرزاق أسود، المرجع السابق، نقلًا عن: - ماجدة عامر، الجوارح وأسرار الوضوء: ص: 12، 13، 19، 22، 23، 24، 33، 36، 44

15. يقي الوضوء من الأمراض الرئوية.

ويكفي أن نذكر أن الوضوء وقاية من أكثر من سبعة عشر مرضاً؛ أهمها: الرمد الجببي والأنفلونزا والسعال الديكي والتهاب اللوزتين وأمراض الأذن والأمراض الجلدية وغيرها¹، وأنه طارد للشياطين ذات الطيف الناري ويحضر الملائكة ذات الطيف النوراني والتردد العالي الذي يحيط المؤمن بهالة من السكينة².

ثانياً: الصلاة:

الصلاة عماد الدين وهي صلة بين العبد وربه، وقد ذكر أهل العلم أن الأصل في العبادات هو التعبد، سواء عرفت الحكمة من ورائها والقصد من تشريعها أم لم تعرف، ولكن إذا ظهرت الحكم، وعرفت الأسرار ازداد يقين المرء، وقوي إيمانه، " وفريضة الصلاة وهي الركن الثاني من أركان الإسلام لها من الفوائد البدنية والنفسية والأسرار والحكم الطبية ما يظهر حكمة المشرع جل وعلا بجعلها ركن الإسلام الركين، وبنائه المتين، إذ قد ذكر علماء الفقه الإسلامي وأطباء المسلمين المعاصرين كثيراً من المقاصد السامية والحكم الجليلة لها، مما يدل على أن خالق الإنسان علم ما يصلح له من عبادات فشرع له ما يفيد في جسمه ونفسه وروحه في الدنيا، إضافة إلى حسن الثواب في الآخرة."³

حيث إن المصلي يجني إلى جانب العبادة الروحية فوائد اجتماعية وصحية؛ ومن أبرز الفوائد الصحية ما يلي:

1- الصلاة تجعل المؤمن في حالة روحية مطمئنة؛ تمكنه من التخفيف من حدة الانفعالات؛ وفي هذا وقاية له من الأمراض النفسية والجسدية.

2- والصلاة تقي من أمراض الدوالي، وتقوي العظام والمفاصل والعضلات.

¹ عبد الباسط محمد السيد، الطب الوقائي من القرآن والسنة، ط1، (1423هـ، 2002م)، دار ألفا: القاهرة. 78 وما بعدها

² عبد التواب عبد الله حسين، العلاج بالطاقة وأصوله في القرآن والسنة، كتاب الإعجاز في القرآن والسنة، العدد (8)، ط1، (1425هـ، 2004م)، جمعية الإعجاز العلمي للقرآن والسنة، القاهرة، 276/8 وما بعدها.

³ يحيى بن نصير السرحاني الشهراني، اثر عبادة الصلاة للوقاية من الجريمة، رسالة ماجستير كلية نايف للعلوم الأمنية، قسم العدالة الجنائية 2005/1426

- 3- تحمي الصلاة من الانزلاق الغضروفي.
- 4- تعتبر الصلاة رياضة وتسهم في تخفيف الوزن.
- 5- تقوي الصلاة المناعة.
- 6- تنظم الصلاة الإيقاع البيولوجي للجسم.
- 7- تقي الصلاة من ارتفاع ضغط الدم، وهي ضمان لسلامة القلب¹.
- 8- الصلاة على وقتها (وهي متناسبة مع نشاط الإنسان) تؤدي إلى أعلى كفاءة لوظائف أجهزة الجسم.
- 9- السجود يقلل من مجهود ضخ الدم إلى الدماغ.
- 10- تقي الصلاة من أمراض الرئة بسبب وضعيات الركوع والسجود والقيام.
- 11- والصلاة وقاية وتنشيط العضلات والمفاصل وهضم الحوامل؛ وخاصة في وضعية السجود التي ينصح بها الحامل.
- 12- إن الصلاة مفيدة للأطفال تقيهم من انسداد الأوعية وتقي ظهورهم من الأمراض لاحقاً.
- 13- تقي الصلاة من الأمراض الدماغية والجلطات.
- 14- تقوي الصلاة العظام.
- 15- إن تسوية الصفوف بالتصاق القدم بالقدم يؤدي إلى اتساع المسافة بين القدمين مما يؤدي إلى أعلى درجات التوازن لجسم المصلي، وتعالج التشوهات في القدم وعظام الحوض وتسهل عملية السجود.
- 16- يفيد الركوع في استئالة عضلات الرجلين الخلفية، ويساعد على امتلاء الأوعية الدموية في عضلات الرجلين، ويقوي عضلات الظهر والبطن والذراعين، ويزيد من سعة الرئتين، ويزيد كمية الدم في الرأس، ويخفف الصداع ويقوي البصر².

¹ عبد الرزاق محمد أسود، نفسه، نقلا عن الاستشفاء بالصلاة: 49-51-96-69 وما بعدها.

² عبد الرزاق محمد أسود، نفسه، نقلا عن الموسوعة العلمية الشاملة في الإعجاز النبوي: د.سمير عبد الحلیم: 10/4 وما بعدها.

17- تعتبر الصلاة من أساليب العلاج بالاسترخاء النفسي والعضلي وما يسمى بتقليل الحساسية الانفعالية¹.

18- أما صلاة قيام الليل ففيها خصوصية رفع الهموم والأحزان وخاصة قبيل أذان الفجر؛ وتزيد من إفراز الميلاتونين في الوقاية من كثير من الأمراض كالسرطان والربو وشرابين القلب والماء الأبيض والقرحة والخرف المبكر، وتقوي المناعة⁽²⁾.

ثالثا: الصيام:

الصيام فريضة شرعية ثابتة وهي ركن من أركان الإسلام فرضها الله سبحانه وتعالى على عباده شهرا في السنة يمتنعون فيه عن شهوتي البطن والفرج من طلوع الفجر إلى غروب الشمس قال الله تعالى: "يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون أياما معدودات"³.

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "بني الإسلام على خمس شهادة أن لا إله إلا الله، وأن محمدا رسول الله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، والحج، وصوم رمضان"⁴.

وكما أسلفنا فإن العبادات الغرض منها التعبد عرفت حكمتها أم جهلت إلا أنها تنطوي على فوائد جمة تنعكس إيجابا على الفرد والمجتمع، وقد نجد أن بعضا من هذه التشريعات قد أشير إلى الحكمة منها مباشرة، مثل ما أرشد إليه الهدي النبوي في الحث على الصيام موضحا الحكمة الجليلة، والفائدة العظيمة التي تترتب عنه حين قال صلى الله عليه وسلم: " صوموا تصحوا"⁵.

فبالصيام تحصل الصحة وتدوم العافية " فهو من الناحية الصحية حماية وقائية تجاه بعض الناس، أو حماية وقائية تجاه آخرين أو أنه كلاهما معا، حيث إن الصيام المستوفي

¹ عبد الرزاق محمد أسود، نفسه، نقلا عن أحمد شوقي إبراهيم المعارف الطبية في ضوء القرآن والسنة: 234/3.

² مصطفى سلمان محمد الخلف: الأسرار الطبية لصلاة الليل مصطفى سلمان محمد الخلف، ط1، (1420هـ، 1999م)، دار الصفوة: بيروت، ص 114-115.

³ سورة البقرة، 183

⁴ أخرجه البخاري في باب الإيمان ، رقم: 8، 20/1

⁵ سبق تخريجه ص9

للقواعد الصحية يريح جهاز الهضم وخاصة عند المصابين بالتخم وبعض الاضطرابات الهضمية، ويذيب الفضلات السامة ويقي من تراكمها في البدن... فالصوم إذا جنة أي وقاية بين الإنسان وبين ما يؤدي حياته الروحية والبدنية عاجلاً وأجلاً.¹

وقد ذكر العلماء فوائد كثيرة وقائية للصيام؛ أهمها ما يلي²:

- 1- في الصيام تتحول كميات هائلة من الشحوم المختزنة إلى الكبد؛ فينتفع بها وتُستخرج منها السموم الذائبة وتزال سميتها وتطرحها.
- 2- في الصيام تُبنى خلايا جديدة وتنشط خلايا وترمم وتقوم بوظائفها بأعلى مستوى، وتقوم بالتهام البكتيريا.
- 3- يعتبر الصيام الإسلامي النموذج الفريد للوقاية والعلاج من السمنة في وقت واحد.
- 4- الصيام يحسّن القدرة على التعلم وتقوية الذاكرة.
- 5- الصيام ينشط الآليات لسلامة وظائف الكلى.
- 6- ينشط الصيام كريات الدم الحمراء.
- 7- يثبّت تكوّن القرحة المعدية.
- 8- ينظم دورة الحيض عند المرأة ويعالج العقم ويحسن الخصوبة عند الرجل والمرأة.
- 9- يقوي الصيام جهاز المناعة.
- 10- يحسن الصيام من حالة التهاب المفاصل.
- 11- يقي الصيام من تكون حصيات الكلى.
- 12- يعالج الصوم تصلّب الشرايين وأمراض الدورة الدموية.

¹ - محمود ناظم النسيمي، الصيام بين الطب والإسلام، منشورات اللجنة العلمية لنقابة أطباء حلب، ط1 1383هـ/1963م ص 8-9

² - عبد الجواد الصاوي، الصيام معجزة علمية، ط2، (1421هـ، 2000م)، هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة: رابطة العالم الإسلامي مكة المكرمة ص 123-144 بتصرف

رابعاً: الزكاة

الزكاة فريضة أوجبها الله سبحانه وتعالى على كل مسلم توفرت فيه شروطها، حيث يؤخذ جزء من مال الغني يعطى للفقراء لسد حاجاتهم المختلفة حيث قال الله تعالى: "خذ من أموالهم صدقة تطهرهم وتزكيهم بها."¹ وهي أحد أركان الإسلام الخمسة حيث قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "بني الإسلام على خمس شهادة أن لا إله إلا الله، وأن محمداً رسول الله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، والحج، وصوم رمضان."²

"فرضية الزكاة - كغيرها من شعائر الإسلام - جاءت لتبين عناية الإسلام بالفرد الذي يعتبر اللبنة الأساسية في بناء المجتمع السليم الخالي من المشاكل"³ فتحرر معطي الزكاة من الأنانية وعبادة المادة وطغيانها، كما تحرر المحتاج الذي يأخذ المال من فقره ومعاناته.

والمتعمن في حكمة الزكاة يجدها تحقق الغايات الاجتماعية والصحية التي تعود بالفائدة على الفرد كشخص محتاج وعمل المجتمع كهيئة متكافلة و متضامنة⁴.

إن أموال الزكاة قد تصرف في معالجة حالات فردية لتخفيف الغبن ودفع المرض، واسترجاع الصحة، ولكن يمكن أن تستثمر فيما يعود على المجتمع بأكمله بالفائدة العميمة، كإقامة المرافق العامة التي تتوقف عليها حياة الأمة وسعادتها. ولعل من أولويات ذلك بناء المدارس التي يتعلم فيها أبناء المجتمع، وإقامة المستشفيات التي يعالج فيها المرضى على اختلاف فئاتهم. فتكون الزكاة بهذا التوجه قد راعت جوانب عديدة تعود بالفائدة على صحة المجتمع وأفراده⁵.

و يرى العلماء أن أساس الصحة العقلية في شعور الفرد بأنه يؤدي خدمة للمجتمع؛ وليس كالزكاة وسيلة يشعر المرء بأن ما تعب في جمعه يبني به مجتمعاً مترابطاً، والزكاة أيضاً

¹ - سورة التوبة الآية 103.

² - سبق تخريجه، ص 95

³ - احميدة بن زبيطة المرجع السابق، ص 323

⁴ - احميدة بن زبيطة، السابق ص 323

⁵ - محمود شلتوت، الإسلام عقيدة وشرعية، دار الشروق بيروت، ط 11، (1403هـ/1983م)، ص 104.

تجعل الإنسان يتحرر من عبادة المال الذي يؤدي به إلى القلق والمرض وإلى الانتحار أحياناً¹، فالدعم الإيجابي للنفس تتوازن به الصحة النفسية؛ وتتكون لديه مناعة من الوقوع في الضيق والإحباط.²

خامساً: الحج

الحج ركن أساس من أركان الإسلام الخمسة، وفريضة أوجبها الله على المستطيع من أمته، حيث قال الله تعالى: "ولله على الناس حج البيت من استطاع إليه سبيلاً."³

وقد نادى الله سبحانه وتعالى عباده ودعاهم إلى تلبية نداء الحج فقال: "وَأَذِّنْ فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالًا وَعَلَى كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِنْ كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ لِيَشْهَدُوا مَنَافِعَ لَهُمْ وَيَذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ فِي أَيَّامٍ مَعْلُومَاتٍ عَلَى مَا رَزَقَهُمْ مِّنْ بَهِيمَةِ الْأَنْعَامِ فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطْعِمُوا الْبَائِسَ الْفَقِيرَ"⁴.

حيث بين الله تعالى بعضاً من حكم الحج الجليلة والتمثلة في المنافع التي تحصل للناس على فمن ذلك تطهير النفس وتنقيتها من آثار الذنوب حتى تعود كيوم ولادتها، وفي هذا نفع عظيم لنفس الإنسان وصحته، يقول النبي صلى الله عليه وسلم: "من حج هذا البيت فلم يرفث ولم يفسق، خرج من ذنوبه كيوم ولدته أمه"⁵.

وبيت الله الحرام أكبر مستشفى للعلاج الروحي أو النفسي، والكعبة جهاز للعلاج الروحي كأجهزة العلاج بالأشعة، وإن الطواف حول الكعبة يشبه حركة الألكترون الدائرية - وبنفس الاتجاه عكس عقارب الساعة كحركة الكون -، وحركة السعي بين الصفا والمروة تشبه حركة الألكترون المستقيمة؛ والتي ينشأ عنها مغناطيس قطباه عند نهايتي الحركة، فطواف الناس حول الكعبة ينشأ عنه مجال روحي أقوى ما يكون في مركز الدوران، وهذا المجال الروحي ينتشر حول الكعبة ويقل كلما ابتعدنا عنها؛ وتزداد شدة المجال الروحي كلما كان عدد الطائفين أكثر، ويزداد هذا المجال في حجر إسماعيل - باعتباره داخل الكعبة- وعند الحجر

¹ - محمود الحاج قاسم محمد الطب الوقائي النبوي: المرجع السابق ص 116.

² - أحمد شوقي إبراهيم المعارف الطبية في ضوء القرآن والسنة: المرجع السابق 236/3.

³ - سورة آل عمران، الآية 97

⁴ - سورة الحج، الآية، 27-28

⁵ - أخرجه البخاري في الحج، باب قول الله تعالى لا فسوق ولا جدال في الحج، 1/212

الأسود، ولذا فإن الطائف يستلم الحجر الأسود فتغمره الأنوار؛ وإن لم يستطع فإن رفع يمينه والإشارة إلى الحجر تؤدي عمل الهوائي الذي يتلقى الموجات وتوصلها إلى جسم الطائف؛ ولذا فإن الصلاة بالبيت الحرام بمئة ألف صلاة؛ لأن المسلم أقرب إلى ربه؛ لأن المجال الروحي النوراني في الكعبة وما حولها أقوى ما يكون¹.

والحاج يتحمل المشاق ويضبط شهواته ومع ذلك يشعر بسعادة غامرة؛ فتسمو نفسه فوق هموم الحياة وما تؤدي إليه من قلق وانفعال².

أما زي الإحرام البسيط فهو ضرورة حتمية لمنع انتشار الأمراض في الزحام³.

الفرع الثالث: تشريعات الإسلام الوقائية في الطعام والشراب:

يظهر هذا النوع من الوقاية من خلال المظاهر التالية: تحريم أكل بعض الحيوانات وشرب ألبانها، وأسلوب ذبح الحيوانات الجائز أكلها، ونظافة الطعام والشراب، وآداب الطعام والشراب.

1- تحريم أكل بعض الحيوانات وشرب ألبانها:

لقد حرّم الإسلام تناول لحوم وألبان بعض الأنواع من الحيوانات وقاية له من الأمراض؛ وحفظاً على صحته من التلف والفساد، كتحريم أكل لحم الخنزير، والميتة، والدم وأكل الجلالة وألبانها، وشرب الخمر، وأكل ما لم يذكر اسم الله عليه وغيره من أنواع الأكل والشراب، وسنكتفي بذكر بعض الأمثلة عن ذلك مع تبیین ما اكتشفه العلم الحديث من مضار على صحة أكلها.

¹ - عبد الرزاق محمد أسود، نفسه نقلاً عن:

- علي محمد مطاوع، الكعبة والعلم الحديث، ص 51-62-65-67،

- محمد علي البار هل هناك طب نبوي، ص 170-171.

² - أحمد شوقي إبراهيم، نفسه 236/3.

³ - نبيل عبد السلام هارون، ما هو بقول بشر:، مكتبة ابن سينا: القاهرة، (1411هـ، 1991م) ص 52.

أ. تحريم أكل لحم الخنزير

جاء النهي صريحا عن أكل لحم الخنزير في قوله تعالى: "حرمت عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير وما أهل لغير الله به."¹، وقد قرن الله سبحانه وتعالى التحريم بعلته في قوله: "قل لا أجد فيما أوحى إلي محرما على طاعم يطعمه إلا أن يكون ميتة أو دما مسفوحا أو لحم خنزير فإنه رجس"² والرجس في اللغة معناه القذر والنجاسة، وقد أثبت العلم الحديث ما يخفيه لحم الخنزير من أمراض تخرب أجسام آكليها إن لم يكن عاجلا فحتمًا سيكون في الآجل.

"فقد ثبت أن الخنزير مرتع لأكثر من أربعمئة وخمسين مرضا وبائيا وهو يقوم بدور الوسيط لنقل حوالي ثمانية وخمسين منها إلى الإنسان، وتشاركه بعض الحيوانات الخرى في بعض الأمراض، لكنه يبقى المخزن والمصدر الرئيسي لهذه الأمراض، منها داء الكلب الكاذب، والحمى البيانية، والحمى المتوجة، والحميرة الخنزيرية، وغيرها"³.

ولحم الخنزير زيادة على هذه الأمراض فإنه يحتوي على دهون أكثر من ضعفي دهون اللحوم الأخرى، وهذا يعني أنه وسيلة سهلة لزيادة نسبة الكوليستيرول في الدم والذي ينتج عنه تصلب الشرايين وأمراض القلب، وأمراض الضغط الدموي والسكري.⁴

ب. تحريم أكل الجلالة وألبانها من الحيوانات:

روى ابن عمر رضي الله عنهما قال: "نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن أكل الجلالة وألبانها"⁵.

وتحريم أكل الحيوان الذي يأكل النجاسات والمستقذرات فيه فائدة عظيمة كما أثبت الطب الوقائي، وذلك حتى لا تنتقل الأمراض الفتاكة إلى جسم الإنسان، وقد ظهر في أوروبا عام (1986م) مرض عرف باسم "مرض جنون البقر"؛ وهذا المرض يهاجم مخ الحيوان فيدمره

¹ - المائدة الآية 03

² - الأنعام، الآية 145

³ - محمد نزار الدقر المرجع السابق 48/3-56

⁴ - احميدة بن زبيطة، المرجع السابق، ص 257

⁵ - رواه أبو داود في كتاب: الأطعمة، باب: النهي عن أكل الجلالة وألبانها، رقم: 3291.

تدميراً بتحويله إلى حالة إسفنجية مخربة ومتآكلة، فيفقد السيطرة على ذاته ويهيج هياجاً شديداً حتى الموت، وقد ثبت انتقال هذا المرض إلى الإنسان الذي يأكل لحمه أو يشرب لبنه، وسبب هذا المرض هو تغذية كل من الأغنام والماشية والدواجن بفضلات ذبح الحيوانات من الدماء، والشحوم، والأحشاء، ومساحيق العظام، وذلك طمعاً في زيادة إنتاجها من اللحوم والألبان والبيض، وبعد الخسارات الكبيرة التي وقعت بها أكثر الدول غير الإسلامية فقد أصدرت قراراً بمنع إطعام تلك الحيوانات تلك المواد المستقذرة⁽¹⁾.

ج- تحريم أكل ذي الناب والمخلب من الحيوانات:

للحديث الذي رواه ابن عباس رضي الله عنهما قال: "نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن كل ذي ناب من السباع وكل ذي مخلب من الطير"².

وعلة تحريم أكل لحوم وشرب ألبان هذا النوع من الحيوانات هو أكلها للنجاسات من الجيف وغيرها مما يؤدي إلى انتقال الأمراض إلى جسم الإنسان، وهناك وقاية طبية نفسية للإنسان في هذا الحديث وهو أن أكل الحيوانات المفترسة لا بد أن ينعكس على أخلاق وطباع آكله بشيء من التوحش والقسوة والغضب والميل إلى العنف، والرغبة في سفك الدماء، وهذا ما أثبتته بعض البحوث والدراسات العلمية المعاصرة³.

2. أسلوب ذبح الحيوانات الجائر أكلها:

لقد أمرنا رسول الله صلى الله عليه وسلم أن نذكر اسم الله تعالى عند الذبح؛ فقال صلى الله عليه وسلم: "ما أنهر الدم، وذكر اسم الله عليه فكلوه ما لم يكن سن ولا ظفر، وسأحدثكم عن ذلك، أما السن فعظم وأما الظفر فمدى الحبشة"⁴.

كما نهانا الله سبحانه وتعالى عن أكل ما لم يذكر اسم الله عليه وسماه رجساً حيث قال

تعالى: "وَلَا تَأْكُلُوا مِمَّا لَمْ يُذَكَّرِ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ وَإِنَّهُ لَفِسْقٌ"¹.

¹ - زغلول النجار، الإعجاز العلمي في السنة النبوية: المرجع السابق 89/2 - 92.

² - رواه البخاري في كتاب: الصيد والذبائح، باب: أكل كل ذي ناب من السباع، رقم: 5104.

³ - زغلول النجار، السابق، 193/3 - 195.

⁴ - رواه البخاري في كتاب: الذبائح والصيد، باب: إذا أصاب قوم غنيمة فذبح بعضهم غنماً أو إبلاً، رقم: 5117.

وهذا التحريم يتعلق بأمر عقيدي وأمر عبادي وأمر صحي؛ وقريباً تبين لنا السبب الصحي؛ فقد تبين أن اللحم الذي ذكر اسم الله عند ذبحه كان زهري اللون فاتحاً، وبدا عقيماً من الناحية الجرثومية والفطرية بدرجة كبيرة؛ أما الذي لم يذكر اسم الله عليها فقد بدا لونه أحمر قاتماً يميل للزرقة؛ وبدا فيه نمو جرثومي كثيراً وغزيراً وأن النسيج اللحمي فيه عدد أكبر من كريات الدم الحمراء والبيضاء؛ فالأول الذي ذكر اسم الله عليه أصبح في حالة من الهدوء النفسي والانصياع لإرادة الله؛ وأصبحت أخلاطه وأحشاؤه في حالة لا يحدث معها اختلاط أو تلوث².

3. نظافة الطعام والشراب:

يؤكد الطب الوقائي الحديث على أهمية نظافة الأدوات المستخدمة في الطعام والشراب، والأدوات الشخصية؛ ومن ذلك:

1- تغطية أواني الطعام والشراب: يقول النبي صلى الله عليه وسلم: " غطوا الإناء، وأوكوا السقاء، وأغلقوا الباب، وأطفئوا السراج..."³، ينصح الحديث بتغطية أواني الطعام والشراب وعدم تعرضهما للجو، حتى لا يتلوث ما بها؛ ولئلا تتعرض لناقلات الأمراض مثل الذباب والفئران وغيرها⁴.

2- تطهير أواني الطعام والشراب التي ولغ فيها الكلب: يقول صلى الله عليه وسلم: " طهروا إناء أحدكم إذا ولغ فيه الكلب أن يغسله سبع مرات أولاًهن بالتراب"⁵؛ وهذه الوصفة الوقائية النبوية للوقاية من مرض المشوكات وطوره اليرقاني الذي يصيب الإنسان في مختلف أجزاء جسمه، وفيه الإشارة إلى العدوى بداء الكلب (السعار) من خلال خدوش في اللثة أو الغشاء المخاطي للفم بالأكل من إناء ولغ فيه الكلب، وفي الحديث إشارة إلى الدور الميكانيكي والكيميائي

¹ - الأنعام 121

² - خليل إبراهيم ملا خاطر العزمي، العلوم والإيمان، ط1، (1424هـ، 2004م)، دار القبلة: جدة، ص 212

³ - رواه مسلم في كتاب: الأشربة، باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء وإغلاق الأبواب، رقم: 3755.

⁴ - عبد الباسط محمد السيد الطب الوقائي من القرآن والسنة المرجع السابق د: 91.

⁵ - رواه البخاري في كتاب: الوضوء، باب: الماء الذي يغسل به شعر الإنسان، رقم: 167.

والحيوي للتراب في القضاء على الطفيليات والفيروسات والجراثيم عند ولوغ الكلب في الإناء¹.

4. آداب الطعام والشراب:

وسأتناول مثالين اثنين من هذه الآداب التي نجدها كثيرة في السنة النبوية: واخترت من آداب الطعام ما يلي:

أ- النهي عن الأكل متكئاً:

بيّن رسول الله صلى الله عليه وسلم بسنته الفعلية الهيئة الصحية في الجلوس للأكل لقوله صلى الله عليه وسلم: " لا آكل متكئاً"⁽²⁾؛ وإنما ذلك لأجل أن يكون الجهاز الهضمي في أتم الاستعداد لاستقبال وجبة الطعام؛ ولأجل قدوم أكبر كمية ممكنة من الدم كافية للجهاز الهضمي كان وجوب الجلوس وثني الساقين لحصر الدم في الجهاز الهضمي، وتقليل اتساع المعدة فيشعر المرء بالشبع فيقل طعامه ولا يصاب بالتخمة، وهذه الجلسة تجعل المعدة حرة دون ضغط عليها، وفي هذه الجلسة تسهل سير الطعام في المريء، ويسهل الهضم بخلاف الأكل حال الاتكاء أو الوقوف أو السير.

أما الاتكاء أثناء الطعام فإنه يسبب تشنج واضطراب تقلصات البلعوم فلا يستطيع الإنسان بلع الأكل بارتياح؛ وهذه الوضعية تحدث ارتخاء في عضلات البطن فلا تستقبل المعدة الطعام بصورة صحيحة، أما الأكل قائماً فإنه يؤثر الأعصاب ويؤدي إلى دفع الدم إلى العضلات بدلاً من الجهاز الهضمي؛ وهذا يؤدي إلى عسر الهضم وظهور الأمراض الهضمية³.

¹ - سمير عبد الحليم، السابق 1/ 39.

² - رواه البخاري في كتاب: الأطعمة، باب: الأكل متكئاً، رقم: 4979.

³ - محمد كامل عبد الصمد، الإعجاز العلمي في الإسلام السنة النبوية: ط5، (1421هـ، 2001م)، الدار المصرية اللبنانية: القاهرة، ص 23-24.

ب- النهي عن الشرب من في السقاء:

والأصل في هذا ما رواه أبو هريرة رضي الله عنه قال: "نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الشرب من فم القرية أو السقاء..."¹.

حيث إن هذا النهي من أجل ما يخاف من أذى؛ عساه أن يكون فيه ولا يراه الشارب فيدخل في جوفه، ولكن الشرب في إناء ظاهر يبصر إن كان به أذى؛ ولما في الشرب من فم السقاء تلوّث له؛ ولما فيه من نقل للجراثيم من الفم إلى السقاء⁽²⁾، ويتسبب في نقل الأمراض المعدية إلى بقية الشاربين⁽³⁾.

الفرع الرابع: تشريعات الإسلام الوقائية في البيئة:

إن مسؤولية نظافة البيئة تقع على كل أفراد المجتمع؛ لذا حافظ الإسلام بهديه على بقاء بيئة المجتمع الإسلامي نظيفة خالية من الأمراض؛ ويمكن أن نقسم الطب الوقائي في البيئة من خلال التعاليم النبوية إلى قسمين؛ نظافة الطريق، ونظافة الماء.

1 - نظافة الطريق:

وتشتمل على نظافة المساكن وأماكن الاستراحات كظل الشجر؛ والحث على التشجير وقتل الحيوانات الضارة ومن ذلك قوله صلى الله عليه وسلم: "... نظفوا أفنيتمكم ولا تشبهوا باليهود"⁴، وقد ثبت علمياً وجود مجموعة من الأمراض تزيد وتنتشر في الأماكن سيئة النظافة والتهوية، ومن تلك الأمراض: الإسهال والتهاب الحلق المتكرر والدرن والحمى الروماتيزمية؛ وتزيد قذارة الطرق من تكاثر الحشرات كالذباب والفئران والصراصير..⁵

¹ - رواه البخاري في كتاب: الأشربة، باب: الشرب من فم السقاء، رقم: 5196.

² - محمد عيد محمود صاحب، المرجع السابق ص 31

³ - سمير عبد الحليم، المرجع السابق 2/ 28.

⁴ - رواه الترمذي في كتاب: الأدب عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، باب: ما جاء في النظافة، رقم: 2723.

⁵ - أيمن محمود السعيد: أصول الطب الوقائي في الحديث النبوي، كتاب الإعجاز في القرآن والسنة، العدد (5)، ط1، (1422هـ، 2001م)، جمعية الإعجاز العلمي للقرآن والسنة: القاهرة، ص 38-39.

2- نظافة الماء:

جزء من نظافة البيئة؛ ولذلك فإن النبي صلى الله عليه وسلم نهى عن تنجيسه وخاصة الماء الراكد؛ كما روى جابر بن عبد الله رضي الله عنهما: " أن رسول الله صلى الله عليه وسلم نهى أن يبال في الماء الراكد"¹، ويركز الحديث على الماء الراكد الذي لا ينبع له والساكن الذي لا يتحرك؛ والذي يعتبر بيئة مثالية لحياة وتكاثر الميكروبات وبعض الديدان، وهذا الماء ينقل عدوى المرض من المريض إلى الماء، ومنه إلى كل من يشربه أو يلمسه في بعض الأمراض²، هذا وقد وردت أحاديث تنهي عن الاغتسال من الماء الراكد لا مجال لبيانها في هذا المجال.

الفرع الخامس: تشريعات الإسلام الوقائية في الصحة العامة:

تناولت التشريعات الإسلامية جوانب طبية وقائية عديدة في الصحة العامة منها: التحذير من عدوى الأمراض كالجدام والطاعون، وما يعرف الآن بالحجر الصحي عند وقوع الأوبئة، والتحذير من الزنى واللواط وما ينتج عنهما من أمراض جنسية تخرب الفرد والمجتمع.

1 - الحجر الصحي:

الحجر في اللغة:

جاء في لسان العرب: الحَجْرُ و الحِجْرُ و الحُجْرُ، كل ذلك الحرام، والكسر أفصح وقرئ بهن " وحرث حِجْرٌ"³ ويقال تحجرت على ماوسعه الله، أي ضيقت ما وسعه الله والأصل في الحجر المنع⁴.

الحجر في الاصطلاح:

"هو عزل أشخاص بعينهم، أو أماكن، أو حيوانات، قد تحمل خطر العدوى، وتتوقف مدة الحجر الصحي على الوقت الضروري لتوفير الحماية، في مواجهة خطر انتشار أمراض بعينها."¹

¹ - رواه مسلم في كتاب: الطهارة، باب: النهي عن البول في الماء الراكد، رقم: 423.

² - أيمن محمود السعيد، المرجع السابق، ص 38

³ - الأنعام 138

⁴ - ابن منظور، السابق 166/4-167

ويعني أيضاً: " الحد من تحركات الأصحاء الذين اختلطوا بمن أصيب بمرض سار خلال فترة القابلية للعدوى، والهدف من هذا الإجراء هو الحد من انتشار المرض الساري في المجتمع، لأن هؤلاء المخالطين الذين يبدون بصحة جيدة قد تكون العدوى بالمرض أصابتهم ولكن لم تظهر الأعراض عليهم لأنهم مازالوا في فترة الحضانة للمرض"²

وفترة الحضانة، وهي الفترة الزمنية التي تسبق ظهور الأعراض منذ دخول الميكروب وتكاثره حتى يبلغ أشده، وفي هذه الفترة لا يبدو على الشخص أنه يعاني من أي مرض، ولكن بعد فترة من الزمن قد تطول وقد تقصر - على حسب نوع المرض والميكروب الذي يحمله - تظهر عليه أعراض المرض الكامنة في جسمه، ففترة حضانة الإنفلونزا - مثلاً - هي يوم أو يومان، بينما فترة حضانة التهاب الكبد الفيروسي قد تطول إلى ستة أشهر، كما أن ميكروب السل، قد يبقى كامناً في الجسم عدة سنوات دون أن يحرك ساكناً، ولكنه لا يلبث بعد تلك الفترة أن يستشري في الجسم.³

وقد عرف المسلمون نوعين من الحجر الصحي، الحجر المكاني للأشخاص، وحجر الحيوانات، وقد نهى الرسول صلى الله عليه وسلم عن الدخول أو الخروج من البلد الذي تنتشر فيه الأوبئة كالطاعون مثلاً، كما أمر ألا يأتي صاحب الحيوانات المريضة بحيواناته لترعى مع الحيوانات السليمة.⁴

أما الحجر الصحي الذي تقررته الدول فيعود إلى مدينة البندقية في القرن الرابع عشر الميلادي، حيث أدركت سلطات المدينة أن السفن المقبلة من شرقي البحر المتوسط كانت سبباً في نقل بعض الأوبئة إلى المدينة، وفي البداية كانت السفن تعزل لمدة ثلاثين يوماً، ولكن هذه المدة زادت في وقت لاحق إلى أربعين يوماً. وقد افتتحت البندقية أول محجر صحي، وذلك على جزيرة قريبة منها في عام 1432م، وسرعان ما تبنت البلاد الأخرى هذا النظام وأصبح نموذجاً لعملية ضبط الحجر الصحي الدولي على امتداد قرون أعقبت ذلك.

1- أحمد محمد كنعان ، مرجع سابق 88/9

2- أحمد محمد كنعان، نفسه ص704

3- مبادئ الحجر الصحي في السنة النبوية، مقال منشور شبكة الأنترنيت تحت العنوان التالي:
<http://articles.islamweb.net/media/index.php?page=article&lang=A&id=31983>

4- أحمد محمد كنعان ، المرجع السابق، 88/9

أما اليوم ومع توافر الفهم الأوضح للأمراض المعدية فإن الحجر الصحي للبشر نادراً ما يحصل غير أن الحجر الصحي الدولي ربما يستمر العمل به في الموانئ والمطارات ونقاط الحدود، وذلك في حالة ما إذا تم العثور على إصابة أكيدة بمرض معدٍ خطر، مثل الكوليرا، أو الطاعون الدبلي على متن سفينة أو طائرة أو قطار، وإذا ما وجد مثل هذا المرض، فإن السفينة لا بد لها من المكوث في المرفأ مع رفعها للراية الصفراء¹.

قامت دول كثيرة بإصدار قوانين لحماية أراضيها ومواطنيها من الأمراض، فعلى سبيل المثال قامت الحكومة البريطانية بمقتضى قانون تم إصداره في سنة 1979م بوضع لوائح للحجر الصحي تُطبق على أي سفينة أو طائرة تصل بريطانية على متنها حالة مؤكدة من حالات الإصابة بوباء يتعرض له البشر، كما يتم أيضاً - بمقتضى هذا القانون - إخضاع السفن والطائرات للحجر الصحي، إذا ما وصل من بلاد تنتشر فيها عدوى أمراض معدية، مثل الحمى الصفراء.

وغالبا ما يتم إخضاع الحيوانات للحجر الصحي، ويستمر هذا الحجر في بعض البلدان عادة ستة أشهر، والقصد منه هو إبعاد الإصابات بداء الكلب، ولدى كثير من البلدان لوائح صارمة بشكل خاص للحيلولة دون أمراض الحيوانات والنباتات، فمن المحظور استيراد الماشية والأغنام إلى تلك البلدان، ولا بد من أن تكون الحيوانات الأخرى مصحوبة بشهادات صحية وقد يتم عزلها في محطات للحجر الصحي لمدد طويلة، ويتم بصفة خاصة معالجة أي واردات من المواد الحيوانية الخام، مثل الشعر أو الجلود، وذلك لتلافي أي عدوى محتملة، وتطبق ضوابط مماثلة على النباتات المستوردة، سواء أكانت حية أم ميتة.²

كان للإسلام السبق في وضع القواعد الصحية المتعلقة بالحجر الصحي فقد نبهنا إلى ضرورة عزل المريض بمرض يخشى انتشاره خوفا من انتشار العدوى إلى غيره وهو ما يسميه الإسلام الحجر الصحي، فإذا ظهر مرض معد في بلد ما، ضرب حوله حصار شديد، فمنع الدخول فيه والخروج منه، وذلك حتى تتكتمش رقعة الداء في أضيق نطاق فقد قال رسول الله

¹ - المرجع نفسه 88/9

² - المرجع نفسه 88/9

صلى الله عليه وسلم "إذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوها وإذا وقع بأرض وانتم بها فلا تخرجوا منها"¹. وقال أيضاً: "لا يورد ممرض على مصح"².

وقد يحتج بان الخوف من العدوى ضعف في اليقين، او هروب من القضاء المحتوم وهذا خطأ، فإن عمر بن الخطاب رفض الدخول الى الشام لما ظهر فيها مرض الطاعون فقيل له: تفر من قدر الله؟ قال: نفر من قدر الله الى قدر الله.

من ذلك كله يتجلى لنا أن الرسول صلى الله عليه وسلم قد وضع أسس الطب الوقائي، ومنه الحجر الصحي منذ أكثر من أربعة عشر قرناً.. مما يعد إعجازاً علمياً سبق أحدث النظريات الحديثة في ذلك.

2- تحريم الزنى واللواط

حَرَّمَ اللهُ سبحانه وتعالى الزنا لأنه فاحشة ومنكر عظيم قال الله تعالى: "ولا تقربوا الزنى إنه كان فاحشة وساء سبيلاً"³، وقال أيضاً: "ولا تقربوا الفواحش ما ظهر منها وما بطن"⁴ كما حذّر الله سبحانه وتعالى من انتشار الفاحشة واللواط حيث أخبرنا بمصير قوم لوط الذين كانوا أول من مارس الشذوذ الجنسي، فكان عاقبتهم أن دمرهم الله سبحانه وتعالى حيث قال: "وَلَوْطاً إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ أَتَأْتُونَ الْفَاحِشَةَ وَأَنْتُمْ تُبْصِرُونَ أَلَيْسَ لَكُمْ لَتَاتُورَ الرَّجَالِ شَهْوَةٌ مِّنْ دُونِ النِّسَاءِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ تَجْهَلُونَ"⁵.

يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "يا معشر المهاجرين، خمس إذا ابتليتم بهن، وأعوذ بالله أن تدركوهن، لم تظهر الفاحشة في قوم قط حتى يعلنوا بها إلا فشا فيهم الطاعون والأوجاع التي لم تكن مضت في أسلافهم الذين مضوا..."⁶.

1- أخرجه البخاري، باب ما يذكر في الطاعون، رقم: 5396

2 أخرجه البخاري: كتاب الطب، باب لا عدوى، رقم: 5774

3- الإسراء، الآية 32

4- الأنعام، الآية 151

5- النمل، 54-55

6- رواه مالك في الموطأ في كتاب: الجهاد، باب: ما جاء في الغلول، رقم: 870

يعتبر هذا الحديث من أكبر شواهد الإعجاز النبوي حيث أصبحت الكثير من المجتمعات اليوم تعيش تحت وطأة الأمراض الفتاكة التي تتخر عظام البشرية مثل الإيدز، والسيلان والهرس التناسلي، وسنط التناسل وجرب التناسل، وقمل العانة والكلاميديا، والميكوبلازما وغيرها من الأمراض¹، والتي لم يجد معها طب ولا دواء، والسبب في انتشار الأمراض الجنسية يعود إلى الإباحية، وتعدد العلاقات الجنسية، وهذه الإباحية راجعة إلى أسباب عديدة منها ما يلي:

1- انتشار المادية والبعد عن الدين والأخلاقيات.

2- انتشار وسائل منع الحمل.

3- كثرة الانتقال سواء للعمل أو للسياحة

4- تساهل المجتمع تجاه الزنى واللواط، وغيرهما من العلاقات الجنسية الشادة.

5- نشر المعلومات الجنسية بوسائل الإعلام، وفي الغالب بصورة مثيرة²

لقد سن الإسلام تشريعات وقائية منها تحريم الزنى واللواط وتجريمهما، والتشجيع على الزواج، وغيض البصر عن النظر المحرم، وحفظ العورة، وحجاب المرأة، وكذا تحريم الاختلاط الفاسد بين الجنسين، وتحريم الخلوة بين الرجل والمرأة الأجنبية التي يحل له الزواج بها، والتفريق في المضاجع بين الأطفال والشباب، والاستئذان، وتحريم لمس المرأة الأجنبية والرجل الأجنبي، وتحريم قذف المرأة والرجل بالفاحشة.

وبمخالفة هذه التشريعات تنتشر الأمراض كمرض الإيدز؛ هذا المرض يأتي عن طريق الاتصال الجنسي غير الشرعي؛ من تعدد اتصال المرأة برجال متعددين بعلاقات غير شرعية، ويأتي من خلال جماع المرأة في دبرها، أو اللواط بين الرجلين، وقال بعضهم: إنه يحدث من خلال لواط الإنسان بالحيوانات.

1- محمد علي البار، الأمراض الجنسية أسبابها وعلاجها، دار المنار، جدة، السعودية ط4، 114

2- محمد علي البار نفسه نقلا عن شوفيلد، الأمراض الجنسية، ص 115-116

وصور انتقال الإيدز: الزنى أو اللواط أو نقل الدم الذي يحمل الفيروس إلى غيره، وكذلك عن طريق حقن المخدرات، أو ينتقل المرض إلى الجنين من أم حاملة للمرض، كما ينتقل المرض عن طريق وصوله من مصاب إلى سليم عن طريق الجروح ومنها استعمال أدوات الحلاقة الملوثة بالدم؛ إذن فالعدوى تنتقل بالدم أو المنى أو مفرزات المهبل وعنق الرحم، وكذلك المفرزات المخاطية في الشرج والفم أيضاً.¹

وهذا المرض ليس له علاج إلا العلاج الوقائي، وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم إذ يقول: " ما ظهر الغلoul في قوم قط إلا ألقى في قلوبهم الرعب، ولا فشا الزنى في قوم قط إلا كثر فيهم الموت... " ².

¹ - محمد عبد الرزاق أسود، التشريعات الإسلامية الوقائية والعلاجية للأمراض الجنسية، ص3 وما بعدها

² - سبق تخريجه

الفرع السادس: تشريعات الإسلام الوقائية في الصحة النفسية:

تناولت السنة جوانب طبية وقائية عديدة في الصحة النفسية منها ؛ الإيمان بالقضاء والقدر، والصبر، والعفو وعدم الغضب، والذكر، والتوكل، والرقية، والتوبة، والاستقامة، والدعاء. وسنذكر كمثال عن ذلك الوقاية من الأمراض بترك الغضب .

الوقاية من الأمراض بترك الغضب: وفي هذا وقاية للمؤمن من الأمراض التي تنجم عن الغضب كالشقيقة (الصداع النصفي)، والربو، والذبحة الصدرية، وقرحة الاثنا عشرية، وارتفاع الضغط، وأمراض القلب، والسكري¹، وارتفاع الكولسترول والشحوم الثلاثية في الدم مما ينتج أمراض القلب أو الجلطة، والغضب أيضاً يؤدي إلى إضعاف المناعة، والسرطان، والإمساك المزمن، والتقرح المزمن في الكولون؛ وهذا العلاج الوقائي كله في وصية الرسول صلى الله عليه وسلم بكلمة واحدة كررها تأكيداً على الوصية ؛ كما روى أبو هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم: أوصني، قال: " لا تغضب، فردد مراراً قال: لا تغضب"⁽²⁾، بل إنه صلى الله عليه وسلم نصح بإجراءات وقائية تخفف من الغضب كالجلوس أو الاضطجاع والوضوء وخاصة بالماء البارد وكذلك أوصى بالسكوت عند الغضب.³

¹ - سمير عبد الحلیم المرجع السابق ص 57 وما بعدها،

² - رواه البخاري في كتاب: الأدب، باب: الحذر من الغضب، رقم: 5651.

³ - عبد الرزاق محمد أسود، نفسه ص14.

المبحث الثالث: مبدأ العلاج

وقد قسمت هذا المبحث إلى ثلاثة مطالب، تناولت في المطلب الأول مفهوم العلاج ومشروعيته، وفي المطلب الثاني خصائص العلاج في التعاليم الإسلامية، وفي المطلب الثالث أنواع العلاج في التعاليم الإسلامية.

المطلب الأول: مفهوم العلاج ومشروعيته

1 - مفهوم العلاج:

في اللغة: عالج المريض معالجة وعلاجاً، أي عاناه، والمعالج هو المداوي سواء عالج مريضاً، أو جريحاً، أو دابة.¹

في الاصطلاح: العلاج ويسمى التداوي هو تعاطي الدواء بقصد معالجة المرض أو الوقاية منه.²

مشروعية العلاج:

لقد حفلت السنة النبوية بكثرة الأحاديث الداعية إلى التداوي والعلاج، حاثّة المسلم على عدم الاستسلام للمرض واليأس، ودفعه ما استطاع إليه سبيلاً حيث ثبت عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: "لكل داء دواء فإذا أصيب دواء الداء برئ بإذن الله"³.

وقال أيضاً: "ما أنزل الله من داء إلا أنزل له شفاء"⁴.

فدلّ الحديث على مشروعية التداوي واستجابته وأن الله جعل لكل داء دواء، وفي هذا تشجيع للبحث والتفتيش عن الأدوية المناسبة لمعالجة الأمراض كما بين النبي صلى الله عليه وسلم في هذا الحديث القواعد الأساسية في معالجة الأمراض، وهي تشخيص الداء أولاً، ومعرفة

¹ - ابن منظور، نفسه، ج 3066/35

² - محمد أحمد كنعان، المرجع السابق، ص 193

³ - أخرجه مسلم في السلام، باب لكل داء دواء، 280/2

⁴ - أخرجه البخاري في الطب باب ما أنزل الله من داء إلا أنزل له شفاء، رقم: 5678، 32/4

حقيقته بواسطة الطبيب المختص، ثم وصف الدواء المناسب لهذا الداء، ولاشك أن اشفاء متوقف على الإصابة بإذن الله، ومدار ذلك كله متوقف على إرادة الله وقدرته.¹

وسألت الأعراب النبي صلى الله عليه وسلم فقالوا يا رسول الله أنتداوى؟، فقال: "نعم يا عباد الله تداووا فإن الله عز وجل لم يضع دواء إلا وضع له شفاء غير داء واحد قالوا ما هو قال الهرم"²

وفي لفظ: "ان الله لم ينزل داءً الا له شفاء علمه من علمه وجهله من جهله".

عن أبي خزيمة قال: "قلت يا رسول الله أرأيت رقى نسترقبها ودواءً نتداوى به وتقاةً ننتقيها هل ترد من القدر شيئاً؟ فقال: هي من قدر الله"³.

"ففي هذه الأحاديث الصحيحة أمر بالتداوي، وأنه لا ينافي التوكل، كما لا ينافيه دفع داء الجوع والعطش والحر والبرد بأضدادها، بل لا يتم حقيقة التوحيد إلا بمباشرة الأسباب التي نصبها الله مقتضيات لمسبباتها قدرا وشرعا"⁴.

وعليه فإن التداوي واللجوء إلى الطبيب هي أسباب لدفع المرض ولا تتنافى مع التوكل بل هي من صميم التوكل على الله سبحانه وتعالى.

إن نظرة الإسلام إلى الأخذ بالأسباب مع تفويض الأمر لله - عز وجل - من الأصول المقررة شرعاً، وقد ربطت السنة النبوية بين الأسباب والمسببات، أو بين المرض والعلاج، وأكدت على أهمية الاستعانة بالطب والدواء، وكل وسائل العلاج المتاحة، سواء في الوقاية من الأمراض، أو في معالجتها عند حدوثها.⁵

¹ - يوسف الحاج أحمد، موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة المطهرة، مكتبة دار بن حجر دمشق، دمشق، ط2، 2003/1423، ص 563

² - أخرجه أبو داود في الطب باب في الرجل يتداوى، 361/2

³ - أخرجه الترمذي، باب ماجاء في الرقى والأدوية 2144

⁴ - ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، المرجع السابق، ص10

⁵ - إبراهيم محمد عبدالرحيم، الطب الإسلامي وقاية وعلاجاً، مقال منشور على شبكة الأنترنت

رابط الموضوع3ixzz3tRkISfi#0/4286/sharia/www.alukah.net/http://

"وتختلف تعاليم الإسلام اختلافاً جذرياً عن غيره من الأديان في مواجهة المرض، والملاحظ أنّ تعاليم معظم الشرائع السابقة على الإسلام تعتمد في معالجة المرض على الرقى، والتّمائم، والأحجبة، وعلى دعوات رجال الدين لطرد الأرواح الشريرة، وعلى إضاءة الشموع، ودهن جسم المريض بالزيت... إلى غير ذلك من التّعاليم التي أبطلها العلم الحديث.. وقد كان الخطر من وراء هذه التّعاليم أنّها لا تعترف بالطب ولا الدّواء؛ بل تعتبر أنّ المريض لا بدّ وأن يشفى بالدعاء وحده، ولا يذكر أي دين من هذه الأديان شيئاً عن الوقاية من المرض، سواء بالنّظافة، أو بالعزل، أو بالبُعد عن مصدر العدوى".¹

ومما يؤيد مشروعية التداوي، والبحث عن الدواء لمعالجة الأسقام وزوال العلل أن النبي صلى الله عليه وسلم مارسه في حياته، وأمر به الصحابة رضوان الله عليهم فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: "احتجم النبي صلى الله عليه وسلم وأعطى الحجام أجرته"².

وقد جاء القرآن الكريم ليبيّن فضل الله على عباده بأنه أوجد لهم شفاء في العسل مما يصيبهم من علل حيث قال الله سبحانه وتعالى: "وأوحى ربك إلى النحل أن اتخذ من الجبال بيوتاً ومن الشجر ومما يعرشون ، ثم كلي من كل الثمرات و اسلكي سبل ربك ذللاً يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون"³.

كما أرشد الله سبحانه وتعالى عباده إلى أن القرآن شفاء من الأمراض حيث قال تعالى: "وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين"⁴.

إضافة إلى كل هذا كثرة الأحاديث التي ملأت كتب الطب النبوي والتي تذكر فضل أنواع من الأدوية. من ذلك، ما روي: "أن رجلاً جاء إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: إن أخي استطلق بطنه، فقال له صلى الله عليه وسلم (اسقه عسلاً) فسقاه عسلاً. ثم جاء فقال يا رسول الله سقيته عسلاً فما زاده إلا استطلاقاً. قال: (أذهب فاسقه عسلاً) فذهب فسقاه عسلاً

¹ - أحمد شوقي الفنجري، نفسه ص 34

² - أخرجه البخاري في الإجارة باب خراج الحجام، رقم : 2278، 2/137

³ - النحل، 68/69.

⁴ - الإسراء 82.

ثم جاء فقال يا رسول الله ما زاده ذلك إلا استطلاقاً. فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم (صدق الله وكذب بطن أخيك اذهب فأسقه عسلاً) فذهب فسقاه عسلاً فبرئ¹.

وعن ابن عمر أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "إنما الحمى من فيح جهنم فأبردوها بالماء"² وقوله صلى الله عليه وسلم: " الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام"³.

وبغض النظر عن اختلاف الفقهاء في حكم العلاج من وجوب، وندب، وكراهة وتحريم حسب ما تقتضيه حالات الإنسان واحتياجه لهذا العلاج، فإنهم يتفقون على مشروعيته ويكفي أنه مما لا بد منه لتحقيق أحد المقاصد الضرورية للشريعة الإسلامية والمتمثلة في المحافظة على النفس، وذلك بدفع الخلل الطارئ عليها.

المطلب الثاني: خصائص العلاج في التعاليم الإسلامية:

العلاج في التعاليم الإسلامية أو التداوي أو ما يطلق عليه "الطب العلاجي" في مقابلة "الطب الوقائي" يتفرد بخصائص عديدة تجعله ممتازاً ومتميزاً محققاً ما عجزت عن تحقيقه فنون العلاج الأخرى⁴ باعتباره ينطلق من النصوص الشرعية، ويهتدي بهداها، ويتقيد بضوابطها ومن هذه الخصائص:

1. أنه طب أيماي وبيتمثل في اعتقاد المسلم بأن المرض والشفاء أمور تجري علي الإنسان بقضاء الله وقدره فهو يتطلع إل الشفاء من الله مع أخذه بأسلوب العلاج وفي مقدمتها العلاج بالدعاء والرقية وبالقرآن الكريم وهذه علاجات ذات طبيعة أيمانية وروحانية وكان من هديه صلى الله عليه وسلم العلاج بالأدوية الروحانية.

2. أنه طب شامل كلي في اهتماماته بحيث يعطي اهتمامات متساوية لكل من الجسد والعقل والروح، ولل فرد كما للمجتمع⁵. فهو يتعامل مع الجسد يتعامل وحدة مترابطة، قال

¹ - أخرجه البخاري ، كتاب الطب، باب الدواء بالعسل، رقم 5684 ، 33/4

² - أخرجه البخاري، في بدء الخلق، باب صفة النار، 219/2.

³ - رواه مسلم في كتاب: السلام، باب: التداوي بالحبة السوداء، رقم: 4104.

⁴ - يوسف الحاج أحمد، السابق، ص 564

⁵ - يوسف الحاج أحمد، نفسه، ص 564

رسول الله صلى الله عليه وسلم: "مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم مثل الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى"¹.

فلا فائدة للعلاج إذا عاج عضوا وأضر ببقية الأعضاء، كما لا يصبح له أي معنى إذا أصلح الجسد وأهمل العقل أو العكس.

3- نظام علاجي متكامل ففيه نجد أساليب علاجية مختلفة منها العلاج بما هو من أصل نباتي مثل العلاج بالحبّة السوداء والقسط الهندي وبالأعشاب بصفة عامة، والعلاج بما هو من أصل حيواني مثل العلاج بأبوال الإبل و ألبان البقر، والعلاج الطبيعي في شقه الحركي ممثلا في الصلاة وشقه المائي ممثلا في الوضوء وعلاج الحمى بالماء البارد وأسلوب علاج التغذية ممثلا في الصيام والحمية والأطعمة المناسبة مما لا يضر المريض وأسلوب علاجي بالطاقات الجسدية ممثلا في الكي والحجامة الجافة.

4- التقيد بالضوابط الشرعية في العلاج: وهذه ميزة فريدة ميزت الطب العلاجي عن غيره من المناهج، فكل مناهج الأرض في جميع العلوم تبتكر وتتفدون ضابط شرعي، أو دليل إلهي على صحة أو بطلان عمل من الأعمال لكن الطب الإسلامي تميز بأنه كان يستمد أصولا وثوابت من القرآن والسنة ميزته عن شتى المناهج. وليس معنى هذا أن القرآن والسنة وضعا التفاصيل الدقيقة لعلاج الأمراض؛ فلا نعالج مرضا إلا بدليل ! ولكن معناه أن هناك أطرا عامة وحدودا خاصة وضعها الإسلام لتكون هاديا للأطباء المسلمين ولكل العلماء وعموم الناس لكي ينجحوا في الوصول إلى الحق، وإلى الخير والصالح في كل فروع الحياة.²

5- الاعتماد على التجريب والتطبيقات الواقعية: فقد اعتمد المسلمون المنهج التجريبي فكانوا يقومون في ذلك بتجربة طرق متعددة ومختلفة للعلاج، وملاحظة الفروق بين هذه الطرق، وتسجيل ذلك بعناية ودقة. واهتم المسلمون بتسجيل الملاحظات اهتماما بالغا فكانوا يدونون ما يشاهدونه في الحالات المرضية المختلفة، كما اهتموا بمحاولة تبرير هذه الملاحظات بما

¹ - أخرجه مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب تراحم المؤمنين وتعاطفهم وتعاضدهم، رقم: 2586

² - راغب السرجاني، قصة العلوم الطبية في الحضارة الإسلامية، مؤسسة إقرأ للنشر والتوزيع والترجمة، ط1

يستطيعون، أو محاولة ابتكار العلاج المناسب لكل حالة وبذلك حدث المزج الرائع بين العلوم النظرية والعلوم العملية، واستفادت البشرية من جهود العلماء السابقين واللاحقين¹.

المطلب الثالث: أنواع العلاج في التعاليم الإسلامية:

قسمت هذا المطلب إلى فرعين الفرع الأول العلاج النفسي والفرع الثاني العلاج المادي.

الفرع الأول: العلاج النفسي أو الروحي:

تعددت الوصايا النبوية في العلاج الروحي والنفسي سواء للمتاعب النفسية أو البدنية؛ ومن تلك الوصايا قراءة القرآن، والتوبة، والاستقامة، والتوكل، والصبر، والاستغفار، والإيمان، والدعاء، وسنتناول نموذجاً من ذلك.

الدعاء

إن أمل المؤمن في استجابة الله لدعائه يخفف من كربه وهمه، ويمده بقوة تعينه على التحمل والصبر، وتبث فيه الشعور بالراحة النفسية، فالمؤمن يعلم أن الله إما أن يستجيب له، وإما أن يصرف عنه بلاءً لم ينزل، أو يدخر له ثواباً في الآخرة، وإما أن يكفر عنه ذنوبه؛ لذا هو يعتقد أن الدعاء خير وفائدة في الدارين على أي حال.

وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعلم أصحابه الاستعانة بالدعاء في علاج كثير من الاضطرابات النفسية؛ مثل: الكرب والهم والحزن والأرق والفرع من النوم²؛ ومن ذلك أن رسول الله صلى الله عليه وسلم دخل ذات يوم المسجد فإذا هو برجل من الأنصار يقال له أبو أمامة فقال: "يا أبا أمامة؛ مالي أراك جالساً في المسجد في غير وقت الصلاة، قال: هموم لزممتي وديون يا رسول الله؛ قال: أفلا أعلمك كلاماً إذا أنت قلت أذهب الله عز وجل همك وقضى عنك دينك، قال: قلت: بلى يا رسول الله؛ قال: قل إذا أصبحت وإذا أمسيت: اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن؛ وأعوذ بك من العجز والكسل؛ وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ

¹ - راغب السرجاني، السابق، ص 38-39

² - محمد عثمان نجاتي، لحديث النبوي وعلم النفس،: ط4، (1421هـ، 2000م)، دار الشروق: القاهرة، ص 333.

بك من غلبة الدين وقهر الرجال، قال: ففعلت ذلك فأذهب الله عز وجل همي وقضى عني ديني"¹.

الفرع الثاني: الطب العلاجي المادي:

تعددت الوصايا والوصفات النبوية في العلاج المادي، وذلك بأدوية عديدة؛ فمن هذه الوصايا ما هو علاج من أصل نباتي، وما هو علاج من أصل حيواني، وما هو علاج بما من طبيعة الأرض².

أولاً: العلاج بدواء نباتي:

وأمثلة هذا العلاج كثيرة جداً؛ منها: الكمأة، والسنا، والقسط أو العود الهندي، والحناء، والورس، والذريرة والخل، والحلبة، والثفاء (حب الرشاد) والثفاء، والصبر، والحبة السوداء، وسأتناول هنا بالبيان الحبة السوداء كنموذج على ذلك.

يقول فيها صلى الله عليه وسلم: "الحبة السوداء شفاء من كل داء إلا السام، والسم الموت، والحبة السوداء الشونيز"³.

وبعني الحديث أن في الحبة السوداء نسبة من الشفاء في كل داء؛ وقد ثبت أن الحبة السوداء تنظم توازن أعضاء الجسم وتمنع عنها الخلل والاضطرابات وتستخدم الحبة السوداء في علاج الأمور التالية:

- 1- تسكن الآم الأسنان.
- 2- تعالج السعال.
- 3- تعالج نزف الأنف.
- 4- تعالج النقرس.
- 5- تعالج المغص المعدي.
- 6- تعالج الثعلبة والصدف والإكزيمة والفتور والبهاق.

¹ - رواه أبو داود في كتاب: الصلاة، باب: في الاستعاذة، رقم: 1330.

² - محمد عبد الرزاق أسود، المرجع السابق ص 15

³ - رواه مسلم في كتاب: السلام، باب: التداوي بالحبة السوداء، رقم: 4104.

- 7- تعالج الربو والزكام والتهاب القصبات.
- 8- تعالج الأمراض الناجمة عن نقص المناعة كالسرطان والإيدز أو تخفف منه؛ لأنها تقوي المناعة.
- 9- تقي من الجلطات.
- 10- تقي من الحصيات البولية؛ لأنها تدر البول وتطرح الفضلات.
- 11- تقي من ارتفاع ضغط الدم وتعمل على تخفيضه.
- 12- تقي من تضخم البروستات.
- 13- تؤخر أعراض الشيخوخة¹.

ثانياً: العلاج بدواء حيواني:

وأمثلة هذا العلاج كثيرة؛ منها: ألبان البقر، وألية الشاة، والكبد والطحال، والسمك والحوت، والعسل، والسمك، والحريز، وأبوال الإبل، وسأتناول هنا أبوال الإبل كنموذج للعلاج النبوي من الحيوان.

ورد أن ناساً من عرينة قدموا على رسول الله صلى الله عليه وسلم المدينة فاجتووها²، فقال لهم رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إن شئتم أن تخرجوا إلى إبل الصدقة، فتشربوا من ألبانها وأبوالها؛ ففعلوا فصحوا، ثم مالوا على الرعاة فقتلوهم وارتدوا عن الإسلام؛ وساقوا ذود³، فبلغ ذلك النبي صلى الله عليه وسلم فبعث في أثرهم، فأتى بهم، فقطع أيديهم وأرجلهم؛ وسمل⁴ أعينهم؛ وتركهم في الحرة حتى ماتوا"⁵.

وقد استخدم بول الإبل العربية منذ قرون في علاج الأمور التالية:

¹ - أحمد القاضي، وأسامة قنديل، من أوجه الإعجاز العلمي في حديث الحبة السوداء شفاء من كل داء، ط2، (1421هـ، 2000م)، هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة: رابطة العالم الإسلامي: مكة المكرمة، 24-25.

² - أي أصابهم الجوى: وهو المرض وداء الجوف إذا تطاول، وذلك إذا لم يوافقهم هواؤها. انظر: ابن الأثير الجزري، النهاية في غريب الحديث والأثر، ص173.

³ - الذود من الإبل: ما بين الثنتين إلى التسع، وقيل: ما بين الثلاث إلى العشر. انظر: ابن الأثير الجزري، السابق 330.

⁴ - أي فقأها بحديدة محماة أو غيرها. انظر: ابن الأثير الجزري، السابق 442.

⁵ - رواه مسلم في كتاب: القسامة والمحاربين والقصاص والديات، باب: حكم المحاربين والمرتدين، رقم: 3162.

1. علاج الحبن (الاستسقاء).
2. علاج الشعر وتحسينه فيعالج القرع وتساقط الشعر والقشرة.
3. تطهير الجروح والقروح، والحساسية والحروق وحب الشباب وإصابات الأظافر.
4. علاج السرطان.
5. وقد شفى عدة حالات من تليف الكبد... وغيرها مما شهدت به التجارب والدراسات العلمية¹.

ثالثاً: العلاج بدواء من طبيعة الأرض:

والأمثلة على ذلك متنوعة؛ مثل: ماء زمزم النابع في مكة المكرمة، والماء العادي، والإثمد وهو الكحل، والرماد، وتراب المدينة المنورة؛ وسأشرحه كنموذج للعلاج النبوي من طبيعة الأرض؛ وذلك من خلال ما روته عائشة رضي الله عنها" أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يقول للمريض باسم الله تربة أرضنا، بريقة بعضنا، يُشفى سقيمنا بإذن ربنا"².

¹ - شهاب البدري يس، التداوي بألبان وأبوال الإبلط، (1424هـ، 2003م)، مكتبة منهاج النبوة: القاهرة، ص46 وما بعدها.

² - رواه البخاري في كتاب: الطب، باب: رقية النبي صلى الله عليه وسلم، رقم: 5745، 44/4.

خاتمة

الحمد لله الذي وفقنا لإنجاز هذا البحث والانتهاه من فصوله والذي كان يهدف إلى إظهار مدى عناية التشريعات الإسلامية بصحة الإنسان على اختلاف مستوياتها وتنوع مجالاتها ، ومحاولة وضع تصور كلي عن هذه العناية ، حيث إنه بعد إنجاز هذا البحث تم التوصل إلى النتائج التالية:

أولاً: أن التشريعات الإسلامية اهتمت بصحة الإنسان اهتماماً بالغ العناية شمل جميع مناحي الحياة ، ومختلف أنشطة الإنسان، وكل ذلك من أجل تحقيق السلامة المنشودة التي تؤهله لحمل الأمانة ، والقيام بوظيفة الاستخلاف المنوطة به .

ثانياً: العناية بالجانب الوقائي أخذ الحيز الأكبر في التشريعات الإسلامية حيث انتهجت ذكر التفاصيل الدقيقة، ووضع التدابير الوقائية اللازمة إلى حد تدبير الحركة والسكون ،المأكل والمشرب والراحة والنوم ، وهذا يدل على شموليتها وحرصاً الشديد على الوقوف أمام أي خلل قد يطرأ عليها .

ثالثاً: إن نصوص التعاليم الإسلامية في مجال العلاج تمتاز بالعموم، فهي نصوص عامة تحت على التداوي وضرورته لدفع العلل والأسقام التي قد تحل بالإنسان، لأن الأصل في ذلك هو الوقاية وما حصول المرض إلا استثناءً وجب أن يصده بالأخذ بالأسباب اللازمة لذلك . ومع ذلك فقد ذكر النبي صلى الله عليه وسلم بعض تفاصيل العلاج التي مارسها أو داوى بها أصحابه انطلاقاً من المبدأ العام الذي يقرر إنه لكل داء دواء علمه من علمه ، وجهله من جهله ، وحتى يترك المجال أمام الناس للبحث والاكتشاف.

رابعاً: إن الكثير مما جاءت به التشريعات الإسلامية قد أثبت العلم الحديث فاعليته، ونجاعته سواء في الوقاية من الأمراض، أو علاجها، مما يجعل المجال مفتوحاً أمام العلماء والباحثين لاكتشاف كنوزها وإظهارها للناس حتى يستفيدوا منها ، ولإثبات الإعجاز العلمي خاصة في المجال الطبي.

خامسا: إن السلوك الصحي للإنسان يجب أن ينتهج الأسلوب العقائدي من خلال ربط تصرفاته في هذا المجال بخالقه ، لأن طبيعة النفس البشرية تستجيب للأوامر الدينية أكثر مما تستجيب للأوامر المدنية، وتلتزم بتعاليم السماء أكثر مما تلتزم بتعاليم البشر، فالعقيدة الدينية لها في النفس مكانة مقدسة تجعل الناس تطيع أوامر الدين لآخوفا من النار والعقاب فحسب ، ولكن بمحبة وتطوع ، وبنفس راضية، ثم تقبل على تنفيذ هذه التعاليم بإخلاص وإتقان .

المصادر والمراجع

القرآن الكريم.

- ابن القيم الجوزية، الطب النبوي تحقيق عبد الغني عبد الخالق، دار الكتاب العربي بيروت الطبعة الثانية 2002م.
- ابن منظور - لسان العرب - دار الأبحاث ط1 - 2008 - ضبط وتعليق د خالد رشيد القاضي ج7.
- أبو حامد الغزالي، إحياء علوم الدين، تخرّيج: الحافظ العراقي، بيروت، لبنان، دار الكتاب العربي، ط: بدون تاريخ.
- أبو داود سليمان بن الأشعث السجستاني الأزدي، سنن أبي داود، تحقيق: عزت عبيد الدعاس وعادل السيد، بيروت، لبنان، دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع، ط: 1997/1م.
- أبو عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري، صحيح البخاري، (ت: مصطفى ديب البغا)، بيروت، دار بن كثير، ط3، 1407هـ/1987م.
- أبو عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري، الجامع الصحيح المسند من حديث رسول الله -صلى الله عليه وسلم- وسننه وأيامه، تحقيق: محب الدين الخطيب، القاهرة، مصر، المطبعة السلفية ومكنتتها، ط: 1982/1م.
- أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني ابن ماجه، سنن ابن ماجه، ، تحقيق: بشار عواد معروف، بيروت، لبنان، دار الجيل، ط: 1998/1م
- أبو عيسى محمد بن عيسى بن سورة الترمذي، الجامع الكبير(سنن الترمذي)، تحقيق: بشار عواد معروف، لبنان، بيروت، دار الغرب الإسلامي، ط: 1996/1.
- أبو نعيم أحمد بن عبد الله بن أحمد بن إسحاق الأصفهاني، موسوعة الطب النبوي تحقيق الدكتور مصطفى خضر دونمر التركي، دار ابن حزم الطبعة الأولى 2006.
- أحمد الريسوني نظرية المقاصد عند الإمام الشاطبي دار الكلمة ط 1 - 1418 هـ - 1997م.

- أحمد القاضي، وأسامة قنديل، من أوجه الإعجاز العلمي في حديث الحبة السوداء شفاء من كل داء، ط2، (1421هـ، 2000م)، هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة: رابطة العالم الإسلامي: مكة المكرمة.
- أحمد شوقي الفنجري: الطب الوقائي في الإسلام، الهيئة المصرية العامة للكتاب ط3 1991.
- أحمد يوسف، العبادات في الإسلام أحكامها وحكمها، القاهرة، دار الثقافة، 1411هـ/1991م.
- احميدة بن زيطة، الرعاية الصحية للفرد في الفقه الإسلامي، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الإسلامية، قسم الشريعة، جامعة الجزائر، 2006-2007.
- السيد سابق، فقه السنة، بيروت دار الكتاب العربي، ط8، 1408هـ/1987م.
- العيد بلالي الوقاية الصحية في السنة النبوية مذكرة ماجستير كلية العلوم الإسلامية جامعة الجزائر (1) سنة 2010/2011م.
- أيمن محمود السعيد: أصول الطب الوقائي في الحديث النبوي:، كتاب الإعجاز في القرآن والسنة، العدد (5)، ط1، (1422هـ، 2001م)، جمعية الإعجاز العلمي للقرآن والسنة: القاهرة.
- خليل إبراهيم ملا خاطر العزامي، العلوم والإيمان، ط1، (1424هـ، 2004م)، دار القبلة: جدة.
- راغب السرجاني، قصة العلوم الطبية في الحضارة الإسلامية، مؤسسة إقرأ للنشر والتوزيع والترجمة، ط1 1430هـ/2009م.
- زهير رابح قرامي، الاستشفاء بالصلاة، مكة المكرمة هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، رابطة العالم الإسلامي، 1417هـ/1996م.
- زيد بن محمد الرماني مقاصد الشريعة الإسلامية دار الغيث للنشر والتوزيع ط1 - 1415 هـ.

- سالم مختار الطب الإسلامي بين العقيدة والإبداع، مؤسسة المعارف بيروت، 1998.
- سهام مهدي جبار، الطفل في الشريعة الإسلامية ومنهج التربية النبوية، المكتبة العصرية، بيروت، ط1، 1417هـ-1997.
- شهاب البدري يس، التداوي بألبان وأبوال الإبلط، (1424هـ، 2003م)، مكتبة منهاج النبوة: القاهرة.
- صالح بن أحمد رضا، الإعجاز العلمي في السنة النبوية، مكتبة العبيكان الرياض، ط1، 2001.
- عبد الباسط محمد السيد، الطب الوقائي من القرآن والسنة، ط1، (1423هـ، 2002م)، دار ألفا: القاهرة.
- عبد الباسط، محمد السيد، التغذية في الإسلام، ألفا للنشر والتوزيع، ط2، 1430هـ/2009م.
- عبد التواب عبد الله حسين، العلاج بالطاقة وأصوله في القرآن والسنة، كتاب الإعجاز في القرآن والسنة، العدد (8)، ط1، (1425هـ، 2004م)، جمعية الإعجاز العلمي للقرآن والسنة، القاهرة.
- عبد الجواد الصاوي، الصيام معجزة علمية، ط2، (1421هـ، 2000م)، هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة: رابطة العالم الإسلامي مكة المكرمة.
- عبد الحميد دياب وأحمد فرفور، مع الطب في القرآن الكريم، مؤسسة علوم القرآن دمشق الطبعة 1 محمد علي البار، قبسات من الطب النبوي الوقائي، موسوعة سنن الفطرة 1، الختان، دار المنارة للنشر والتوزيع جدة - مكة ط1 1414 - 1994.
- عبد الرحيم مارديني: الإعجاز العلمي في الحديث النبوي الشريف، الطبعة الأولى، بيروت، دار الآية، دمشق، دار المحبة 2002 م عبد الرزاق الكيلاني الحقائق الصحية في الإسلام ط 1 دمشق دار القلم 1417هـ/1996م.

- عبد الله ناصح علوان تربية الأولاد في الإسلام، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع ط 21، 1412هـ/1992م.
- عبد المجيد النجار مقاصد الشريعة بأبعاد جديدة دار الغرب الإسلامي ط 1 2006.
- علال الفاسي، مقاصد الشريعة الإسلامية، منشورات، المكتبة الوحدة العربية، الدار البيضاء، بدون تاريخ.
- عبد الوهاب خلاف، علم أصول الفقه، مكتبة الدعوة الإسلامية شباب الأزهر، ط 8 بدون تاريخ.
- عز الدين عبد العزيز بن عبد السلام، قواعد الأحكام في أصول الأنعام، تحقيق الدكتور نزيه حماد كمال، والدكتور عثمان جمعة ضميرية، دار القلم دمشق بدون تاريخ.
- فارس علوان، في الصلاة صحة ووقاية، القاهرة دار السلام، 1409هـ/1989م.
- فاطمة بنت عويص بن محمد الجلبي مقاصد الشريعة في حفظ الصحة البدنية في الفقه الإسلامي في بابي العبادات والأسرة، رسالة دكتوراه جامعة أم القرى، كلية الشريعة و الدراسات الإسلامية 1427/1428 هـ..
- ماهر حامد الحولي، الطب الوقائي في الإسلام، صادر عن كلية الشريعة والقانون بالجامعة الإسلامية بغزة سنة 2007م.
- محمد علي البار، الأمراض الجنسية أسبابها وعلاجها، دار المنار، جدة، السعودية ط 4، 114.
- محمد أحمد كنعان دار النفائس بيروت ط 1 1420هـ/2000م الموسوعة الطبية الفقهية.
- محمد الطاهر بن عاشور - مقاصد الشريعة - الشركة التونسية للتوزيع تونس 1978.
- محمد الطاهر بن عاشور، مقاصد الشريعة، الشركة التونسية للتوزيع، تونس، 1978.
- محمد اليبوبي مقاصد الشريعة الإسلامية وعلاقتها بالأدلة الشرعية، دار الهجرة، 1418هـ. 1998م ط 1.

- محمد بن إسحاق الشاطبي، الموفقات في أصو الشريعة تحقيق عبد الله دراز الناشر دار المعرفة.
- محمد بن إسماعيل البخاري، صحيح البخاري، (ت: مصطفى ديب البغا)، بيروت، دار بن كثير، ط3، 1407هـ/1987م.
- محمد عبد الرزاق أسود، اثر السنة النبوية في الطب الوقائي والعلاجي المعاصر، مطبعة جامعة اليرموك بإريد بالمملكة الأردنية الهاشمية سنة 2007م.
- محمد عبد الرزاق أسود، التشريعات الإسلامية الوقائية والعلاجية للأمراض الجنسية، بحث غير مطبوع.
- محمد عثمان نجاتي، لحديث النبوي وعلم النفس،: ط4، (1421هـ، 2000م)، دار الشروق: القاهرة.
- محمد علي البار، قبسات من الطب النبوي الوقائي، موسوعة سنن الفطرة 2، السواك، دار المنارة للنشر والتوزيع جدة - مكة ط1.
- محمد عيد محمود الصاحب التغذية والطب الوقائي: دراسة في الأحاديث الشريفة.
- محمد عيد محمود الصاحب:التغذية والطب الوقائي: دراسة في الأحاديث الشريفة: بحث في ندوة الطب في السنة النبوية، (1424هـ، 2003م)، جمعية الحديث وإحياء التراث: عمان.
- محمد كامل عبد الصمد: الإعجاز العلمي في الإسلام: السنة النبوية: محمد كامل عبد الصمد، ط5، (1421هـ، 2001م)، الدار المصرية اللبنانية: القاهرة.
- محمد محمود مصطفى، العبادات أثرها في التربية والتهذيب، القاهرة، مكتبة التراث، الإسلامي، 1409م.
- محمد نزار الدقر روائع الطب الإسلامي روائع الطب الإسلامي، ط2، (1425هـ، 2004م)، دار المعاجم: دمشق.

- محمد نزار الدقر، الصلاة وأثرها في صحة الفرد والمجتمع، مجلة نهج الإسلام، وزارة الأوقاف في الجمهورية العربية السورية، العدد الثاني والستون، جمادى الآخرة، 1416هـ..
- محمود الحاج قاسم محمد، الطب الوقائي النبوي، ط2، (1422هـ، 2001م)، دار النفائس: دمشق.
- محمود شلتوت، الإسلام عقيدة وشريعة، دار الشروق بيروت، ط 11، (1403هـ/1983م).
- محمود ناظم النسيمي، الصيام بين الطب والإسلام، منشورات اللجنة العلمية لنقابة أطباء حلب، ط 1 1383هـ/1963م.
- محمود ناظم النسيمي، الطب النبوي والعلم الحديث: ط4، (1417هـ، 1996م)، مؤسسة الرسالة: بيروت.
- مصطفى سلمان محمد الخلف: الأسرار الطبية لصلاة الليل مصطفى سلمان محمد الخلف، ط1، (1420هـ، 1999م)، دار الصفاة: بيروت.
- نبيل عبد السلام هارون، ما هو بقول بشر:، مكتبة ابن سينا: القاهرة، (1411هـ، 1991م).
- وهبة الزحيلي ، الأصول العامة لوحدية الدين ، ، الطبعة الأولى ، 1972
- يحيى بن نصير السرحاني الشهراني، اثر عبادة الصلاة للوقاية من الجريمة، رسالة ماجستير كلية نايف للعلوم الأمنية، قسم العدالة الجنائية 2005/1426
- يوسف أحمد محمد البدوي، مقاصد الشريعة عند ابن تيمية دار النفائس ط 1/ 2000
- يوسف الحاج أحمد، موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة المطهرة، مكتبة دار بن حجر دمشق، دمشق، ط2، 2003/1423

- يوسف حامد العالم، المقاصد العامة للشريعة الإسلامية، الدار السودانية للكتب الخرطوم ط3، 1411هـ/1997م.
- يوسف حامد العالم، المقاصد العامة للشريعة الإسلامية، الدار السودانية للكتب الخرطوم ط3، 1411هـ/1997م.

المقالات

1- المنشورة في المجلات:

- أحمد شوكت الشطي: "نظرات في الولد وحبه وحقوقه" مجلة حضارة الإسلام المجلد 20 ع9 (1977) دمشق.
- رشا عمر الدسوقي ، الصحة الإنجابية في ميزان المقاصد الشرعية مجلة المسلم المعاصر منشور في العدد 144 الأحد، 16 كانون1/ديسمبر 2012
- عاطف أبو هرييد القواعد الشرعية لسلامة إنتاج وحفظ الغذاء، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات الإسلامية غزة فلسطين المجلد العشرون، العدد الأول ص172 يناير 2012.
- وصفي عاشور أبو زيد ، قيمة المال في ضوء المقاصد الشرعية ، مقال منشور بمجلة الوعي الإسلامي ، الكويت ، وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية العدد 532 بتاريخ : 2010./09/03

2- المنشورة على شبكة الأنترنت:

- إبراهيم محمد عبدالرحيم ، الطب الإسلامي وقاية وعلاجًا،
رابط الموضوع <http://www.alukah.net/sharia/0/4286/#ixzz3tRkISfi3>

- عبد الحق حميش ، حفظ النفس في الإسلام.
<http://www.elkhabar.com/ar/islamiyat/369498.htm>
- عبد الرحمان بن علي إسماعيل مقال بعنوان مقاصد الشريعة
<https://www.islamtoday.net/bohooth/artshow-86-142968.htm>
- فيصل عبد القادر عبد الوهاب بغدادى:
<http://uqu.edu.sa/page/ar/28768>
- عبادي ، مفهوم الصحة العامة
http://almuslimalmuaser.org/index.php?option=com_k2&view=it1=em&id=740:engabia&Itemid
- كمال عبد الحميد عثمان ،الوسطية الإسلامية في الغذاء والتغذية ،
[-http://www.almolok.com/t37799p14-topic](http://www.almolok.com/t37799p14-topic)
- معز الإسلام عزت فارس ، الغذاء والتغذية في الإسلام
<http://www.khayma.com/tagthia/islam.htm>
- معز الإسلام عزت فارس ، لمحات تغذوية في الكتاب الكريم والسنة النبوية ،
www.acnut.com/v/images/stories/pdf/6e.pdf
- مبادئ الحَجْر الصحي في السنة النبوية،
<http://articles.islamweb.net/media/index.php?page=article&lang=A&id=31983>
- يونس عبدلى موسى يحيى ، قراءة تلخيصية لرسالة "مقاصد الشريعة الإسلامية وأثرها في رعاية حقوق الإنسان"،
<http://arabic.alshahid.net/columnists/98297>

الفهرس

إهداء

شكر وعرافان

1 مقدمة
8 الفصل الأول: الصحة ومقاصد الشريعة
9 المبحث الأول: مفهوم الصحة
9 1. تعرف الصحة في اللغة
9 2. تعريف الصحة عند منظمة الصحة العالمية
12 المبحث الثاني: مفهوم مقاصد الشريعة وأهميتها وأقسامها
12 المطلب الأول: مفهوم مقاصد الشريعة
12 1. تعريف المقاصد
13 2. تعريف الشريعة
13 3. تعريف مقاصد الشريعة:
14 المطلب الثاني: أهمية مقاصد الشريعة
15 المطلب الثالث: أقسام المقاصد
16 أ- أقسام المقاصد باعتبار المصالح التي جاءت الشريعة بتقريرها وحفظها
23 ب- أقسام المقاصد باعتبار مرتبتها في القصد
24 ج- أقسام المقاصد باعتبار الشمول
25 المبحث الثاني: موقع حفظ الصحة من مقاصد الشريعة
26 المطلب الأول: مقصد حفظ الدين وعلاقته بصحة الإنسان
26 أ- حفظه من جانب الوجود

- 26 ب- حفظه من جانب عدم
- 27 المطلب الثاني: مقصد حفظ النفس وعلاقته بصحة الإنسان
- 28 أ- حفظها من جانب الوجود
- 29 ب- حفظها من جانب عدم:
- 29 المطلب الثالث: مقصد حفظ العقل وعلاقته بصحة الإنسان
- 30 أ- المحافظة عليه وجوداً
- 31 ب- المحافظة عليه عدماً
- 32 المطلب الرابع: مقصد حفظ النسل وعلاقته بصحة الإنسان
- 34 أ- المحافظة عليه من جانب الوجود
- 34 ب- المحافظة عليه من جانب عدم
- 34 المطلب الخامس: مقصد حفظ المال وعلاقته بصحة الإنسان
- 35 أ- حفظ المال من جانب الوجود
- 35 ب- حفظ المال من جانب عدم
- 39 الفصل الثاني: المبادئ الأساسية لحفظ الصحة في الإسلام
- 40 المبحث الأول: مبدأ بناء الصحة
- 40 المطلب الأول: اختيار المنبت الملائم لبناء صحة جيدة
- 43 المطلب الثاني: الغذاء
- 43 أولاً: حقيقة الغذاء
- 43 ثانياً: أنواع الغذاء
- 43 أ- أغذية النمو والبناء:
- 45 ب- أغذية الطاقة والمجهود:
- 49 ج. أغذية الوقاية الطبيعية للجسم

53ثالثا: أهمية الغذاء في الإسلام
55رابعا: منهج الإسلام في الاهتمام بالغذاء
57المطلب الثالث: الرياضة
571. تعريف الرياضة:
582- أهمية الرياضة في الإسلام
603 - الرياضة وأثرها في بناء صحة الفرد والمجتمع
68المطلب الرابع: الراحة والنوم
74المبحث الثاني: مبدأ الوقاية
74المطلب الأول: تعريف الوقاية
74المطلب الثاني: خصائص الوقاية في التعاليم الإسلامية
76المطلب الثالث: أقسام التعاليم الإسلامية في مجال الوقاية
76الفرع الأول:تشريعات الإسلام الوقائية في الطهارة والنظافة
90الفرع الثاني: تشريعات الإسلام الوقائية في العبادات
90أولا: الوضوء
92ثانيا: الصلاة
94ثالثا: الصيام
96رابعا: الزكاة
97خامسا: الحج
98الفرع الثالث: تشريعات الإسلام الوقائية في الطعام والشراب
991- تحريم أكل بعض الحيوانات وشرب ألبانها
1012. أسلوب ذبح الحيوانات الجائز أكلها
1023. نظافة الطعام والشراب

102	4. آداب الطعام والشراب
104	الفرع الرابع: تشريعات الإسلام الوقائية في البيئة
104	1 - نظافة الطريق
104	2- نظافة الماء
105	الفرع الخامس: تشريعات الإسلام الوقائية في الصحة العامة
105	1 - الحجر الصحي
108	2- تحريم الزنى واللواط
111	الفرع السادس: تشريعات الإسلام الوقائية في الصحة النفسية
112	المبحث الثالث: مبدأ العلاج
112	المطلب الأول: مفهوم العلاج ومشروعيته
115	المطلب الثاني: خصائص العلاج في التعاليم الإسلامية
117	المطلب الثالث: أنواع العلاج في التعاليم الإسلامية
117	الفرع الأول: العلاج النفسي أو الروحي
118	الفرع الثاني: الطب العلاجي المادي
121	خاتمة
124	المصادر والمراجع
133	الفهرس

اهتم الإسلام بالإنسان اهتماماً بالغ العناية جسماً وروحاً باعتباره خليفة الله في الأرض، وهذه الدراسة تأتي لوضع تصور عام لمنهج الإسلام في عنايته بالصحة في إطار منظومته المتناسقة بدءاً ببناء الصحة وتكوينها ثم وقايتها من الأمراض ثم إيجاد الحلول لها إذا طرأ عليها الفساد، وأخيراً عناية الإسلام بالمريض وتأهيله لمساعدته على الشفاء وحصول العافية. ولن يحصل هذا إلا إذا كان السلوك الصحي للإنسان ينتهج الأسلوب العقائدي لأن طبيعة النفس البشرية تستجيب لتعاليم السماء أكثر مما تستجيب لتعاليم البشر.

الكلمات المفتاحية: - التعاليم الدينية - الصحة - الوقاية - العلاج - الطب النبوي.

Abstract

Islam has given very important interest in the human being's care, of the body and the spirit as well, human being considered as the successor of ALLAH on earth. This study is an attempt to develop a general perception of Islam and its approach of the manner if taking care of health, starting by its building up, preventing it from diseases and finding out solutions. Finally, the Islam's care given to the patient and how to help him recover his good health. This will not happen unless the man's behavior follows the religion healthy style, since the human nature responds to religious instructions, more than to human ones.

Key Words:

- Religious Instructions - Health – Prevention – Cure – Medicine

Résumé

L'islam s'est intéressé énormément à l'homme, de part le corps et son esprit, en tant que représentant et successeur d'Allah sur terre.

Cette étude est une tentative de mettre en place une perception de la méthodologie de l'Islam quant à son approche des soins à apporter à la santé, dans la perspective de son système cohérent, à commencer par la constitution de la santé, de ses éléments, jusqu'à sa protection des maladies et les remèdes à y porter.

Enfin, les soins donnés par l'Islam au malade et sa réhabilitations à recouvrer sa pleine santé. Ceci ne devant se produire qu'à travers un comportement humain empruntant un cheminement dogmatique, du fait que la nature humaine réponde beaucoup plus aux préceptes divins qu'aux injonctions des hommes.

Mots clés:

- Instructions Religieuses – Santé – Prévention – Cure – Médecine.