

الطب الوقائي في التغذية

دراسة موضوعية

في ضوء السنة النبوية

دكتور / زين العابدين مصطفى رضوان

أستاذ الحديث الشريف وعلومه سابقاً

بجامعة المدينة العالمية للتعليم عن بُعد

ملخص البحث

اهتمت السنة المطهرة بصحة الفرد والمجتمع اهتماما ملحوظا فكثرت الأحاديث والإرشادات النبوية في هذا الشأن، وتميزت هذه الإرشادات بأنها وقائية أكثر منها علاجية . وعملاً بمبدأ :

"الوقاية خيرٌ من العلاج" اتخذت السنة المطهرة جملة من التدابير الوقائية وسلسلة من الإجراءات والإرشادات النبوية الشريفة التي من شأنها الحفاظ على صحة الفرد والمجتمع قبل وقوع المرض، وكيفية التعامل معه حال وقوعه . وهذه دراسة عن الطب الوقائي في السنة المطهرة في علم التغذية خاصة . أعالج فيها هذا الموضوع من خلال مقدمة وتمهيد وثلاثة مباحث :

المقدمة : أحدثت فيها عن شمولية الإسلام واهتمامه بكل شؤون الحياة، ومنها الحفاظ على صحة الفرد والمجتمع، وتفصيل السنة المطهرة لذلك واهتمامها بالطب الوقائي .

التمهيد : عبارة عن تعريفات تمهيدية تشتمل على : التعريف بمفهوم الطب الوقائي، وعن المراد به في السنة النبوية، وتعريف علم التغذية، وخصائص الطب الوقائي في السنة المطهرة .

المبحث الأول : الوقاية الطبية النبوية عن طريق تحريم الأطعمة والأشربة التي تضر بالجسم .

المبحث الثاني : في التدابير النبوية الوقائية في الطعام والشراب، سواء عن طريق النظافة ، أو عن طريق الآداب المتبعة في تناول الطعام .

المبحث الثالث : الوقاية الصحية النبوية بوضع نظام تغذية مفيد، يشتمل على الأغذية المفيدة والمتكاملة، وكذا نظام حمية فريد من شأنه الحفاظ على الصحة .

ملخص البحث

Summary

The Sunnah of the Prophet is concerned with the health of the individual and the community too. There are a lot of hadiths and instructions in this regard. Pursuant to the principle of "prevention is better than cure."

This is a study on preventive medicine in nutrition science in particular. I address this maturity through the introduction, introduction and three topics:

Introduction:

I talk about the comprehensiveness of Islam and its interest in all affairs of life, including the preservation of the health of the individual and society, and the detail of the purified Sunnah and its interest in preventive medicine.

Preface: Introductory definitions include: Definition of the concept of preventive medicine, and what is meant in the Prophet's year, and the definition of nutrition science, and the characteristics of preventive medicine in the year of disinfection.

The first topic:

Prevention of medical prophetic by prohibiting foods and drinks that harm the body.

The second topic:

In preventive prophetic measures in food and drink, both by hygiene. Or by eating.

The third topic:

Prophetic Health Prevention develops a beneficial nutrition system, incorporating useful and integrated foods, as well as a healthy diet regimen.

المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على رسوله الكريم، ونبيه العظيم محمد بن عبد الله النبي الأمي الأمين، الذي علم المتعلمين، وأرشد أمته إلى ما فيه صلاح الدنيا والدين، وعلى آله وأصحابه والتابعين، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين وسلم تسليماً كثيراً.
أما بعد

فقد ختم الله تعالى الرسالات السماوية بدين الإسلام، ورضيه لعباده وأكملته وأتمته بالتشريعات الفريدة التي شملت كل مناحي الحياة، والتي بها تتحقق السعادة في الدنيا والفوز في الآخرة، قال تعالى: ﴿ أَلْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا ﴾ [سورة المائدة: 3]، فكان من خصائص هذه الرسالة الخاتمة التمام والكمال، والشمولية الجامعة لكل ما يحتاج إليه الناس في أمر دينهم ودنياهم، قال جل ذكره: ﴿ مَا فَرَطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ ﴾ [سورة الأنعام: 38]. وفي الحديث الشريف الذي أخرجه الشافعي في مسنده وغيره أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «مَا تَرَكْتُ شَيْئًا يُقَرِّبُكُمْ مِنَ الْجَنَّةِ وَيُبَاعِدُكُمْ عَنِ النَّارِ إِلَّا وَقَدْ أَمَرْتُكُمْ بِهِ، وَمَا تَرَكْتُ شَيْئًا يُقَرِّبُكُمْ مِنَ النَّارِ وَيُبَاعِدُكُمْ عَنِ الْجَنَّةِ إِلَّا وَقَدْ نَهَيْتُكُمْ عَنْهُ»^(١).

فما تركت الشريعة الغراء صغيراً ولا كبيراً من أمور الدين أو الدنيا، إلا وأرشدت إليه ودلت عليه، بطريق مباشر أو غير مباشر، ومن هنا كان الكمال والجمال.
ومن تأمل السنة المطهرة - وهي المذكرة التفصيلية لما جاء في الكتاب العزيز - وجد أنها كما فصلت في شأن العبادات، وأرست النظم العامة للحكم، ونظمت العلاقات الاجتماعية، وضبطت المجالات الاقتصادية، كذلك وضعت منهجاً فريداً لحفظ الصحة البشرية، سبقت به كل المعارف الإنسانية، والعلوم الطبية، من خلال منهج متكامل يتكون من إرشادات وتعاليم وقائية تحافظ على صحة الفرد والمجتمع.

(١) أخرجه الشافعي في مسنده (٢٣٣/١) برقم (١١٥٣)، والبيهقي في شعب الإيمان (٦٧/٢)، رقم (١١٨٥) من حديث المطلب بن حنطب رضي الله عنه.

ولا يُعرَفُ في البشرية دينٌ سماويٌّ ولا وضعيٌّ اهتم بصحة الإنسان ونظافته ونظافة بيئته وجعلها من أساسياته مثل دين الإسلام، فقد كان من أوائل ما نزل من القرآن قوله تعالى: ﴿وَيَا بَنِي إِسْرَائِيلَ فَطَهِّرُوا كَلِمَاتِكُمْ﴾ [سورة المدثر: ٤]. وجعل الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم النظافة جزءاً من الإيمان بل هي نصف الإيمان فقال عليه الصلاة والسلام: «الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ»^(١).

وما من كتاب فقه إلا وفقهاء الإسلام يفتتحونه بكتاب الطهارة، معرفةً منهم بمكانتها، وتبنيهاً منهم على أهميتها. وما من ديوان من دواوين السنة التي رُتبت على الأبواب الفقهية إلا وأدرجت كتاب الطب ضمن تبويبها، وأدرجت تحته الأحاديث المصطفوية الدالة على ما يحفظ صحة الفرد سواء كان وقايةً أو علاجاً.

ومما تميزت به هذه الشريعة المباركة ودلَّ على روعتها أن الطب فيها وقائي أكثر منه علاجي، وثمَّة آية في كتاب الله أصلت هذا المبدأ، فحرَّمت على الإنسان تعاطي أيِّ سببٍ من أسباب الهلكة، وهي قوله سبحانه: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ [سورة البقرة: ١٩٥]. وهذا يعني حماية النفس من كل ما يضُرُّها أو يؤدي بها إلى الهلاك^(٢).

ثمَّ جاءت السنَّة المطهِّرة ففصَّلت هذه القاعدة وبينتها في كثير من الإرشادات النبوية التي تحافظ على صحة الفرد، بل والمجتمع بكلمه، من خلال جملة من التدابير الوقائية، والإجراءات الدقيقة لمنع حدوث الأمراض أصلاً، وكيفية منعها من الانتشار عند حدوثها. وهو ما يُعرف في العصر الحديث بـ"الطب الوقائي".

يقول ابن القيم -رحمه الله-: "ومن تأمَّل هديَّ النبي صلى الله عليه وسلم وجدَّه أفضل هدي يمكن حفظ الصحة به؛ فإنَّ حفظها موقوفٌ على حسن تدبير المطعم والمشرب

(١) أخرجه مسلم (١/٢٠٣) كتاب: الطهارة، باب: فضل الوضوء، برقم (٢٢٣) من حديث أبي مالك الأشعري رضي الله عنه.

(٢) قال الشيخ السعدي -رحمه الله- في تفسيره: "والإلقاء باليد إلى التهلكة يرجع إلى أمرين: ترك ما أمر به العبد، إذا كان تركه موجباً أو مقارباً لهلاك البدن أو الروح، وفعل ما هو سبب موصل إلى تلف النفس أو الروح". تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، ص (٩٠).

والملبس والمسكن والهواء والنوم واليقظة والحركة والسكون والمنكح والإستفراغ والاحتباس، فإذا حصلت هذه على الوجه المعتدل الموافق للملائم للبدن والبلد والسن والعادة، كان أقرب إلى دوام الصحة أو غلبتها إلى انقضاء الأجل" (١).

وقد أخذ الطب الوقائي في السنة المطهرة حيزاً كبيراً من الاهتمام والتدابير، عملاً بمبدأ: "الوقاية خيرٌ من العلاج"، و"الدفع أقوى من الرفع"، وكثرت المجالات فيه وتعددت، فهناك الطبُّ الوقائي لصحة: الجسم، والعقل، والسلوك الخلقي، والنفسي، والوقاية من الأمراض الجنسية، وكذا الحفاظ على البيئة.

ولكثرة هذه المجالات وتعددها اخترتُ جانباً واحداً من هذا المنهج الفريد، يتعلق بالوقاية الصحية في مجال الأطعمة والأشربة، وهو ما يطلق عليه "علم التغذية"؛ إذ هو من أهم الأسباب في صحة الفرد وتتوقف حياته عليه، وقد قالوا قديماً: "المعدة بيتُ الداء" (٢).

فإن معظم الأمراض التي تصيب الجسم سببها المعدة، فهي التي تتعامل مع الخارج مباشرة عن طريق استقبالها للطعام والشراب داخل جوفها.

ومن ثمَّ اهتمت السنة النبوية بهذا الجانب جداً حتى كثرت الأحاديث والإرشادات، فحددت للفرد ما يجوز له أكله وما لا يجوز، ووضعت له آداباً في كيفية الأكل والشرب، وأبدعت نظاماً حمية فريدٍ عن طريق الصوم، أو تقليل كمية المأكول، بما يضمن له صحةً جيدةً ووقايةً من أمراضٍ متعددة.

فاستعنتُ بالله العظيم في كتابة بحثٍ يتعلق بالإرشادات النبوية الوقائية في مجال الأطعمة والأشربة. وأطلقتُ عليه اسم: "الطب الوقائي في علم التغذية دراسة موضوعية في ضوء السنة النبوية".

أهمية الموضوع والأسباب الداعية لاختياره:

كان مما دعاني لكتابة هذا البحث وتسطيره عدة أمور منها:

(١) الطب النبوي لابن القيم ص (١٧٦).

(٢) هو من قول الحارث بن كَلْدَةَ طبيب العرب، وليس حديثاً نبوياً كما يظن البعض. انظر المقاصد

الحسنة للسخاوي (١/ ٦١١).

١- الرغبة في المساهمة بعمل حديثي في مثل هذه الموضوعات التي تحتاج إلى مزيد من الدراسات، فالكثير مما صُنّفَ فيها كان من الجهة الطبية مستندة إلى الحديث، ولذا لم يُراعى في كثير من هذه الدراسات مسألة النقد الحديثي؛ بسبب عدم التخصص، وَمِنْ ثَمَّ وَقَعَ البعضُ في الاستدلال بالأحاديث التي لا أصل لها، بل وأحياناً الموضوعية.

ولذا فقد التزمتُ في هذا البحث إيراد الأحاديث الصحيحة والحسان، وما كان فيها من ضَعْفٍ أشرتُ إليه وبيّنته، ولم أجعلهُ أصلاً في الاستدلال بل استشهاداً وتعصيماً (١) لغيره .

٢- الربط بين الدراسات الحديثة النظرية وبين الدراسات الطبية العملية، وأنه لا تعارض بين المعتقد الديني أو العلوم الشرعية وبين العلوم الطبيعية، بخلاف ما حدث عند المعتقدات الأخرى، بل العلاقة بينهما علاقة تكاملية ، ومن خلال هذا التكامل تتحقق المصالح الدينية والدنيوية.

٣- إخراج نظرة متوازنة بين ما جاء في الحديث الشريف من إشارات طبية أو إعجاز علمي، وبين ما أثبتته العلم الحديث فإنّ بعض الدراسات والأبحاث التي كُيّت في هذا الباب كانت تُفحِّمُ الحديثَ بل وآيات القرآن الكريم وتتكلف في الاستدلال بهما على إعجاز علمي أو نظرية طبيّة.

(١) ويزعمُ الفقير-والعلم عند الله العليم- أنّ الحديثَ الضعيفَ الوارد في مسائل الطبّ يمكن أن يتقوى بالتَّجربة، والتَّجربة من أقسام البرهان، فإن وافقت التَّجربة حديثاً ضعيفاً كان ذلك قرينة قوية جداً في قبوله. وقد قال ابن القيم في حديث: "أَذْيَبُوا طَعَامَكُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ" -وهو حديثٌ اتفقَ الثَّقَاد على ضَعْفه- قال: "وأحرى بهذا الحديث أن يكون صحيحاً، والواقع في التَّجربة يشهدُ به" انتهى. زاد المعاد (٢/ ٣٦٦). وقال الكشميري تعقيماً على تحسين الترمذي لحديث: "يَمُنُّ الْخَيْلُ فِي الشُّقْرِ" -تحسينه هذا ليس بالتشريع بل بالتَّجربة. انتهى. العرف الشذي (٣/ ٢٣٦). ولم يظهر منه على ذلك اعتراضٌ. وهذا لا يعني أن نفتح الباب على مصراعيه فنقبل الحديث الموضوع، أو ما ليس له أصل فننسب للنبي صلى الله عليه وسلم ما لم يقله بحجة موافقة التجربة له، أو بحجة أن العلم الحديث اكتشفه، فهذا مرفوضٌ رفضاً باتاً، وإنما مدارُ كلامنا كلّهُ على الحديثِ الضَّعِيفِ، فليتنبه لذلك. كما أنّ أحاديثَ الطبِّ تدخلُ ضمناً في فضائل الأعمال، والعملُ بالضعيف مقبولٌ عند جماهير العلماء. والله أعلم.

والحقُّ أنَّ الكتابَ والسُّنةَ مصدران للهداية الإلهية ، ومنار الوصول إلى الخالق سبحانه، وما جاء فيهما من إشارات علمية، أو إرشادات طبية يمكن أن يُستفاد به لهذه الهداية لكنَّ هذه الإشارات لم تكن أبداً مقصودة لذاتها.

٤— إبرازُ شمولية الإسلام من خلال طرح مثل هذه الدراسات التي تبين روعة هذه الشريعة وتكاملها، وأنها ليست مقتصرة على العبادات وحسب، وإنما شملت كل ما يحتاجه الفرد في دينه ودينه. حتى المأكل والمشرب ، والمنكح والملبس وكل ما تقوم به الحياة.

٥— غرسُ الثقة في قلوب المؤمنين وتقوية اعتزازهم بهذا الدين الذي أرشدهم إلى كل خيرٍ وحذَّره من كل شرٍّ ، وشرعَ لهم ما يُصلحُ دينهم ودُنياهم. فمعرفةُ المؤمن بهذه الإرشادات وأنها من صميم دينه الذي يعتقدُه والذي سبق به المعارف الطبية في العصر الحديث، كل ذلك يزيد من إيمانه ، ويغرس فيه العزة والافتخار بانتسابه لهذا الدين العظيم.

ولا يفوتني هنا أن أذكرَ أننا لا نستدل بالاكشافات العلمية أو النظريات الطبية على صحة هذا الدين، أو البرهنة على صدقه، فإننا نؤمن بما جاءنا عن رسولنا صلى الله عليه وسلم ونوقنُ بما قال، سواء علمنا الحكمة أو لم نعلمها، فإن علمنا فيها ونعمت وهو زيادةٌ خير، وإن لم نعلم فلا نقول إلا سمعنا وأطعنا، ولا زالَ العلمُ يكشف العجائب.

محتويات البحث: وقد قسمت البحث إلى: مقدمة، وتمهيد، وثلاثة مباحث، وخاتمة.

أما المقدمة: فتحدثت فيها عن شمولية الإسلام واهتمامه بكل شؤون الحياة، ومنها الحفاظ على صحة الفرد والمجتمع، وتفصيل السنة المطهرة لذلك واهتمامها بالطب الوقائي، ثم ذكرت أهمية الموضوع والأسباب الداعية لاختياره.

وأما التمهيد : فعبارة عن تعريفات تمهيدية تشتمل على: التعريف بمفهوم الطبِّ الوقائي، وعن المراد به في السُّنة النبوية، وتعريف علم التغذية، كما تحدثت عن خصائص الطبِّ الوقائي في السُّنة المطهرة.

البحث الأول: الوقاية الطبية النبوية عن طريق تحريم الأطعمة والأشربة التي تضر بالجسم أو تمرضه. وفيه مطلبان:

المطلب الأول: الوقاية الطبية النبوية عن طريق النهي عن الأطعمة المضرة بالصحة.

المطلب الثاني: الوقاية الطبية النبوية عن طريق التَّهْي عن الأشربة الضارة بالجسم.
المبحث الثاني: في التدابير النبوية الوقائية في الطعام والشراب، وفيه ثلاثة مطالب:
المطلب الأول: التدابير الوقائية عن طريق النظافة، وآداب الطعام والشراب.
المطلب الثاني: الإرشادات النبوية الوقائية في كيفية التعامل مع الطعام والشراب الذي أصابه التلوث.

المطلب الثالث: الإرشادات النبوية الوقائية في كيفية الأكل والشرب.
المبحث الثالث: الوقاية الصحية النبوية بوضع نظام تغذية مفيد، وفيه ثلاثة مطالب:
المطلب الأول: إرشاد السنة النبوية إلى الأغذية المفيدة للجسم والحض عليها.
المطلب الثاني: الوقاية الصحية عن طريق التنوع في الطعام والشراب من خلال منظومة غذائية مكتملة.

المطلب الثالث: الوقاية الصحيّة النبوية عن طريق الحميّة الغذائية.
وأما الخاتمة : فذكرت فيها ما توصلت إليه من نتائج وتوصيات. ثم زَيَّلْتُ البحثَ بأهم
المراجع والمصادر التي استقيته منها، وأخيراً فهرس الموضوعات.
سائلاً ربي الكريم التوفيق والعون، والقبول والإخلاص، وصلى الله وسلم وبارك على سيدنا
ونبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

تمهيد

مقدمات تعريفية

معنى الطب الوقائي:

يُعرّف المختصون بالطب أن المراد بالطب الوقائي هو: "علم المحافظة على الفرد والمجتمع في أحسن حالاته الصحية، وذلك من خلال مجموعة من الإرشادات والإجراءات لوقاية الإنسان من الأمراض السارية، وتجنبها قبل وقوعها ومنع انتشار العدوى إذا وقعت"^(١).

فالطب الوقائي يُعدّ نوعاً من أنواع الطب الأساسية، وفرعاً من فروعها الرئيسية، يقول ابن القيم: "قواعد طب الأبدان ثلاثة: حفظ الصحة، والحماية عن المؤذي، واستفراغ المواد الفاسدة"^(٢).

ويقول في موضع آخر: "ملاك أمر الطبيب أن يجعل علاجه وتديره دائراً على ستة أركان: حفظ الصحة الموجودة، وردّ الصحة المفقودة بحسب الإمكان، وإزالة العلة أو تقليلها بحسب الإمكان، واحتمال أدنى المفسدتين لإزالة أعظمهما، وتقويت أدنى المصلحتين لتحصيل أعظمهما، فعلى هذه الأصول الستة مدارّ العلاج، وكلّ طبيب لا تكون هذه أخيته التي يرجع إليها، فليس بطبيب. والله أعلم"^(٣).

فالطب الوقائي يُعنى بالإجراءات والتدابير التي تُتّبع في مجال الصحة العامة، وذلك في سبيل وقاية أفراد المجتمع بكافة مراحلهم العمرية من خطر الإصابة بالأمراض وخاصة الأمراض المعدية.

وبعبارة مختصرة نقول أن الطب الوقائي: حفظ صحة الفرد والمجتمع، وذلك باتباع كل ما يعود عليهم بالصحة والنشاط، والابتعاد عن كل ما يسبب الضرر والفساد.

(١) الطب الوقائي في الإسلام ص (١١) أحمد شوقي الفنجري بتصرف. وانظر الإعجاز العلمي في القرآن والسنة. د/ عبد الله بن عبد العزيز المصلح، د/ عبد الجواد الصاوي ص (٢٥٥).

(٢) الطب النبوي لابن القيم ص (٣٤).

(٣) المرجع السابق ص (١٣١).

ويجدرُ بنا هنا أن نذكر أن علماء الإسلام كانوا يطلقون على "الطب الوقائي" مصطلح "حفظ الصحة" كما يظهر من كتاب "القانون في الطب" لابن سينا (ت ٤٢٨هـ). و"الطب النبوي" لأبي نعيم الأصبهاني (ت ٤٣٠ هـ)، و"الطب النبوي" لابن القيم

(ت ٦٥٦هـ)، و"المنهج السوي والمنهل الروي في الطب النبوي"، لجلال الدين السيوطي (ت ٩١١هـ) وغيرها من المصنفات.

يقول ابن سينا: "اعلم أن الطبَّ ينقسم بالقسمة الأولى إلى جزأين : جزء نظري وجزء عملي...". ثم يقول: "والجزء العملي منه ينقسم قسمين : أحدهما : علم تدبير الأبدان الصحيحة أنه كيف يحفظ عليها صحتها، وذلك يسمى علم حفظ الصحة...".^(١)

المراد بالطب الوقائي في السنة النبوية:

بالنظر إلى تعريف الطبِّ الوقائي بوجه عام، يمكن أن نقول أن المراد بالطبِّ الوقائي في السنة النبوية هو:

— جملة من التدابير والإرشادات النبوية والتعاليم المصطفوية التي تضمن للإنسان صحةً جيّدةً وحالةً نفسيةً مُستقرّةً، وتقيه الأمراضَ قبلَ حدوثها، وكيفية عدم انتشارها إذا وَقَعَتْ.

المراد بعلم التغذية (الأطعمة والأشربة):

هو: "العلم الذي يبحث في العلاقة ما بين الغذاء والجسم الحي، ويشمل ذلك تناول الطعام وهضمه وامتصاصه".^(٢)

وقد كان علماء الحديث يعتقدون كتاباً خاصاً في مصنفاتهم الحديثية باسم "الأطعمة والأشربة" يذكرون فيه الأحاديث والآثار الواردة في نوع الطعام والشراب والمباح منهما والمحرّم، والآداب النبوية عند تناولهما.^(٣)

(١) القانون في الطب، لابن سينا (٢٠٠ / ١).

(٢) الغذاء والتغذية، د/عبد الرحمن عبيد عوض مصيقر ص (١٧).

(٣) وهناك كتب صنفها علماء الإسلام في علم التغذية خاصة مثل: كتاب "منافع الأغذية ودفع مضارها" لأبي بكر الرازي (ت ٩٣٢هـ)، وكتب: "الأغذية"، و"دفع مضار الأغذية"، و"الحميّات"، و"الأشربة" =

الطب الوقائي النبوي في علم التغذية:

مِمَّا سَبَقَ يُمْكِنُ أَنْ نَقُولَ أَنَّ الْمُرَادَ بِالطَّبِّ الْوَقَائِي النَّبَوِيِّ فِي عِلْمِ التَّغْذِيَةِ هُوَ: التَّدَابِيرُ وَالْإِرْشَادَاتُ النَّبَوِيَّةُ الْوَاقِئِيَّةُ الْخَاصَّةُ بِالْمَأْكَلِ وَالْمَشْرَبِ، الَّتِي تَحَافِظُ عَلَى الصَّحَّةِ وَتَقِي مِنَ الْمَرَضِ.

خصائص الطب الوقائي في السنة النبوية :

يَتَسَمُّ الطَّبُّ الْوَقَائِي فِي السَّنَةِ الْمَطْهُرَةِ بَعْدَهُ خِصَائِصٌ نَذَرَ أَهْمُهَا فِيمَا يَلِي:
أولاً: أَنَّهُ عَامٌّ لِكُلِّ الْبَشَرِيَّةِ:

فَلَا يَخْتَصُّ بِقَوْمٍ دُونَ قَوْمٍ أَوْ أَصْحَابِ دِينٍ دُونَ آخَرِينَ، فَإِنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَمَّا نَهَى عَنِ التَّبَوُّلِ فِي الْمَاءِ الرَّائِدِ^(١)، أَوْ تَحْتَ ظِلِّ الْأَشْجَارِ^(٢)، وَلَمَّا حَضَّ عَلَى النِّظَافَةِ الْعَامَّةِ حِفَافًا عَلَى الْبِيئَةِ مِنَ التَّلَوُّثِ، وَوَقَايَةِ لَهَا مِنْ ائْتِشَارِ الْأَوْبَةِ، كَانَ ذَلِكَ حِمَايَةً لِلْمَجْتَمَعِ بِأَكْمَلِهِ بِكُلِّ طَوَائِفِهِ وَجَمِيعِ مَعْتَقِدَاتِهِ، لَيْسَ فَقَطْ لِلْأُمَّةِ الْإِسْلَامِيَّةِ، وَلَكِنْ لِعُمُومِ الْإِنْسَانِيَّةِ؛ فَإِنَّ الْأَمْرَاضَ إِذَا ائْتِشَرَتْ فِي مَجْتَمَعٍ فَإِنَّهَا لَا تَخْصُ دِينًا دُونَ دِينٍ، وَلَا تَخْتَارُ عِنَصْرًا دُونَ آخَرَ، وَلَكِنَّهَا تَوَثِّرُ سَلْبًا عَلَى حَيَاةِ الْعُمُومِ مِنَ النَّاسِ.

وَمِنْ ثَمَّ جَاءَتْ الْإِرْشَادَاتُ النَّبَوِيَّةُ الْوَاقِئِيَّةُ عَامَّةٌ، وَإِنْ كَانَ الْمَخَاطَبُ بِهَا الْمُسْلِمُونَ أَصَالَةً، إِلَّا أَنَّهُ يَسْتَفِيدُ مِنْ نَتَائِجِهَا وَيَجْنِي ثَمَارَهَا أَيُّ أَحَدٍ يَتَّبِعُهَا وَيَطْبِقُهَا.

ثَانِيًا: أَنَّ لَهُ فَضْلَ السَّبْقِ عَلَى غَيْرِهِ مِنَ الْمَعَارِفِ الْإِنْسَانِيَّةِ وَالْعُلُومِ الْمَعْرِفِيَّةِ:

فَفِي الْوَقْتِ الَّذِي كَانَ الْعَالَمُ فِيهِ فِي سُبَاتٍ عَمِيقٍ، قَدْ خَيَّمَ الْجَهْلُ فِيهِ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ، جَاءَ الْإِسْلَامُ بِالْتَعَالِيمِ الرَّاقِيَّةِ وَالْإِرْشَادَاتِ السَّامِيَّةِ الَّتِي لَا يُعْرَفُ لَهَا فِي تَارِيخِ الْبَشَرِيَّةِ مِثْلٌ.

= لابن ماسويه (ت ٨٥٧هـ)، وكتاب "تدبير الأصحاء بالمطعم والشراب" لحنين بن إسحاق

(ت ٨٧٣هـ)، والجامع لمفردات الأدوية والأغذية لابن البيطار (ت ٦٤٦هـ) وغيرها.

(١) روى مسلم في صحيحه (١/ ٢٣٥) كتاب: الطهارة، باب: النهي عن البول في الماء الراكد برقم (٢٨١) عَنْ جَابِرِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «أَنََّّهُ نَهَى أَنْ يُبَالَ فِي الْمَاءِ الرَّائِدِ».

(٢) روى أبو داود في سننه (١/ ٥٤) كتاب الطهارة، باب: المواضع التي نهى عن البول فيها برقم (٢٦) عَنْ مُعَاذِ بْنِ جَبَلٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- «اتَّقُوا الْمَلَاعِينَ الثَّلَاثَ: الْبِرَّازَ فِي الْمَوَارِدِ وَقَارِعَةَ الطَّرِيقِ وَالظَّلَّ».

فعندما أمر النبي صلى الله عليه وسلم بعدم ورود المريض على الصحيح فقال: «لَا يُورِدَنَّ مُمْرَضٌ عَلَى مُصِحٍّ»^(١) ، فقد أنشأ بذلك "قانون العزل"، الذي يعتبر صلى الله عليه وسلم الواضع الأول له ، ولا يعرف من سبقه لهذا.

وأيضاً قاعدة "الحَجْرِ الصَّحِي" التي لم تُعرف إلا في القرن العشرين، قد أرشد إليها النبي صلى الله عليه وسلم وأمر بتطبيقها في الوقاية من مرض الطاعون، وذلك بعدم الدخول في بلد وُجد فيه وعدم الخروج منها كذلك. فقال صلى الله عليه وسلم: «إِذَا سَمِعْتُمْ بِالطَّاعُونِ بِأَرْضٍ فَلَا تَدْخُلُوهَا، وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا مِنْهَا»^(٢).

وتأكيداً لهذه القاعدة وتحذيراً من التَّهَانِ فِيهَا شَبَّهَ صلى الله عليه وسلم الْفَارَّ مِنَ الطَّاعُونِ كَالْفَارِّ مِنَ الرَّحْفِ وهو من الكبائر، كما أن من التزم الأمر النَّبَوِي فلم يخرج بلد الطاعون كان كالشَّهيد في سبيل الله.

فمن عائشة رضي الله عنها قَالَتْ: قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَمَا الطَّاعُونُ؟ قَالَ: «عُدَّةٌ كَعُدَّةِ الْبَعِيرِ، الْمَقِيمُ بِهَا كَالشَّهِيدِ، وَالْفَارُّ مِنْهَا كَالْفَارِّ مِنَ الرَّحْفِ»^(٣).

يقول الدكتور محمد على البار: " ومفهوم الحجر الصحي مفهوم حديث لم تعرفه البشرية إلا في أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين ولا تزال تتعثر تنفيذه إلى يومنا هذا. ومنع السليم من الدخول إلى أرض الوباء قد يكون مفهوما إلى حد كبير دون الحاجة إلى معرفة دقيقة بالطب. ولكن منع سكان البلدة المصابة بالوباء من الخروج منها وخاصة الأصحاء منهم قد يبدو عسيراً على الفهم بدون معرفة واسعة بالعلوم الطبية الحديثة.

(١) أخرجه البخاري (٢١٧٧/٥) كتاب: الطب، باب: لا هامة برقم (٥٤٣٧)، ومسلم (١٧٤٣/٤) في السلام، باب: لا عدوى ولا طيرة ولا هامة ولا صفر برقم (٢٢٢١) كلاهما من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

(٢) أخرجه البخاري (١٢٨١/٣) كتاب: الأنبياء، باب: أم حسبت أن أصحاب الكهف والرقيم، برقم (٣٢٨٦)، ومسلم (١٧٣٧/٤) في السلام، باب: الطاعون والطيرة والكهانة برقم (٢٢١٨) كلاهما من حديث أسامة بن زيد رضي الله عنهما.

(٣) أخرجه أحمد في مسنده (٥٣/٤٢) برقم (٢٥١١٨) وإسناده جيد كما قال شعيب الأرنؤوط في تحقيقه للمسند.

فالمنطق والعقل يفرضان علي السليم الذي يعيش في بلدة بها وباء أن يفرّ منها إلى بلدة سليمة حتى لا يصاب هو بالوباء. هكذا يقول العقل والمنطق... ولكن الطب الحديث يقول لك: إن الشخص السليم في منطقة الوباء قد يكون حاملاً للميكروب وكثير من الأوبئة تصيب العديد من الناس ولكن ليس كل من دخل جسمه الميكروب يصبح مريضاً .. فكم من شخص يحمل جراثيم المرض دون أن يبدو عليه أثر من آثار المرض.

وهناك أيضاً فترة حضانة وهي الفترة الزمنية التي تسبق ظهور الأمراض منذ دخول الميكروب إلى الجسم وفي هذه الفترة يكون انقسام الميكروب وتكاثره على أشده ومع ذلك فلا يبدو على الشخص في فترة الحضانة هذه أنه يعاني من أي مرض .. ولكنه بعد فترة قد تطول أو قد تقصر على حسب نوع المرض والمكروب الذي يحمله تظهر عليه أعراض المرض الكامنة في جسمه.

ومن المعلوم أن فترة حضانة التهاب الكبد الوبائي الفيروسي قد تطول لمدة ستة أشهر .. كما أن السل قد يبقى كامناً في الجسم لمدة عدة سنوات.

والشخص السليم الحامل للميكروب أو الشخص المريض الذي لا يزال في فترة الحضانة يعرض الآخرين للخطر دون أن يشعر هو أو يشعر الآخرون.

ولذا جاء منع الرسول -صلوات الله عليه- أهل البلدة المصابة بالوباء أن ينتقلوا منها تشريعاً رائعاً، ومعجزةً علميةً ظهرت حقيقتها اليوم بعد مضي أربعة عشر قرناً من الزمان.

فالشخص السليم في المنطقة الموبوءة قد يكون حاملاً للميكروب ، كما قد يكون في فترة الحضانة، فإذا خرج من بلده تلك لم يلبث أن يظهر عليه الوباء فيعدي غيره، وينتقل بذلك المرض إلى آلاف بل ملايين البشر^(١).

ثالثاً: كونه من العبادات وليس مجرد عادات:

فالطب الوقائي في السنة المطهرة وفي الإسلام عموماً ليس مجرد الخوف من المرض والوقاية منه فحسب، أو هو عادة يفعلها المسلم مجرد النظافة فقط، وإنما هو عقيدة وعبادة

(١) العدوى بين الطب وحديث المصطفى صلى الله عليه وسلم ، د/ محمد علي البار ص (١٠٠-١٠٣).

وسلوكٌ يتقرب به العبد إلى ربه ويتغني بذلك رضاه، قال صلى الله عليه وسلم : «السَّوَاكُ مَطَهْرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ»^(١). كما أنه سبب جلب اجبة الإلهية قال تعالى :

﴿ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴾ [سورة البقرة: ٢٢٢].

بل من العبادات ما تتوقف صحته على الطهارة كالصلاة والطواف وقراءة القرآن. عن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم : « لَأَتَقَبَّلُ صَلَاةَ مَنْ أَحَدَّثَ حَتَّى يَتَوَضَّأَ »^(٢).

وأول شيء يطالب به من يدخل الإسلام هو الاغتسال. وهو مطلوب كذلك للحائض والنفساء إذا طهرتا، حتى تصح عبادتهما، وكذا الجنب إذا أراد أن يتعبد لله. وقُلْ مثل هذا في كل الإرشادات الوقائية التي تحافظ على الصحة أو البيئته، فإنَّ المسلم يفعلها ديانةً وتعبداً، وليس عادةً وتعوداً.

رابعا: الربط بين النفع الدنيوي والأجر الأخروي:

لا يقتصر الطب الوقائي في الإسلام بوجه عام وفي السنة المطهرة بوجه خاص، على ما يعود على الفرد أو المجتمع من نفعٍ دنيوي، بل يربطه بالآخرة فيرتب الثواب الجزيل على فعل ذلك فتتوق النفس للعمل، ويقوى دافع الامتثال في القلب. عن عمرو بن عَبَسَةَ رضي الله عنه قال قال رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم : «مَا مِنْكُمْ رَجُلٌ يُقَرِّبُ وَضُوءَهُ فَيَتَمَضَّمُ وَيَسْتَنْشِقُ فَيَنْتَشِرُ إِلَّا خَرَّتْ خَطَايَا وَجْهِهِ وَفِيهِ وَخِيَاشِيمِهِ، ثُمَّ إِذَا غَسَلَ وَجْهَهُ كَمَا أَمَرَهُ اللَّهُ إِلَّا خَرَّتْ خَطَايَا وَجْهِهِ مِنْ أَطْرَافِ لِحْيَتِهِ مَعَ الْمَاءِ، ثُمَّ يَغْسِلُ يَدَيْهِ إِلَى الْمِرْفَقَيْنِ إِلَّا خَرَّتْ

(١) أخرجه أحمد في مسنده (١/ ١٨٦) برقم (٧) ، وأبو يعلى (١/ ١٠٣) برقم (١٠٩) كلاهما من حديث أبي بكر الصديق رضي الله عنه، وأخرجه أيضا أحمد (٤٠/ ٢٤٠) برقم (٢٤٢٠٣)، والنسائي في الصغرى (١/ ١٠) كتاب: الطهارة ، باب: الترغيب في السواك برقم (٥)، والدارمي (١/ ١٨٤) برقم (٦٨٤) وابن حبان (٣/ ٣٤٨) برقم (١٠٦٧) وابن خزيمة (١/ ٧٠) برقم (١٣٥) والبيهقي في الشعب (٢/ ٣٨٢) برقم (٢١١٨) كلهم من حديث عائشة رضي الله عنها.

(٢) أخرجه البخاري (١/ ٦٣) كتاب: الوضوء، باب: لا تقبل صلاة بغير طهور، برقم (١٣٥)، ومسلم (١/ ٢٠٤) في الطهارة باب وجوب الطهارة للصلاة برقم (٢٢٥).

خَطَايَا يَدَيْهِ مِنْ أَنْامِلِهِ مَعَ الْمَاءِ، ثُمَّ يَمْسَحُ رَأْسَهُ إِلَّا خَرَّتْ خَطَايَا رَأْسِهِ مِنْ أَطْرَافِ شَعْرِهِ مَعَ الْمَاءِ، ثُمَّ يَغْسِلُ قَدَمَيْهِ إِلَى الْكَعْبَيْنِ إِلَّا خَرَّتْ خَطَايَا رِجْلَيْهِ مِنْ أَنْامِلِهِ مَعَ الْمَاءِ، فَإِنْ هُوَ قَامَ فَصَلَّى فَحَمِدَ اللَّهَ وَأَتَى عَلَيْهِ وَمَجَّدَهُ بِالَّذِي هُوَ لَهُ أَهْلٌ وَفَرَّغَ قَلْبَهُ لِلَّهِ إِلَّا أَنْصَرَفَ مِنْ خَطِيئَتِهِ كَهَيْئَتِهِ يَوْمَ وَلَدَتْهُ أُمُّهُ»^(١).

ولما أمر صلى الله عليه وسلم بالحفاظ على البيئة ونظافتها جعل ذلك سبباً للنجاة من النار، فعن عائشة رضي الله عنه قالت إن رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِنَّهُ خُلِقَ كُلُّ إِنْسَانٍ مِنْ بَنَى آدَمَ عَلَى سِتِّينَ وَثَلَاثِمِائَةِ مَفْصِلٍ، فَمَنْ كَبَّرَ اللَّهَ، وَحَمِدَ اللَّهَ، وَهَلَّلَ اللَّهَ، وَسَبَّحَ اللَّهَ، وَاسْتَغْفَرَ اللَّهَ، وَعَزَلَ حَجْرًا عَنْ طَرِيقِ النَّاسِ، أَوْ شَوْكَةً أَوْ عَظْمًا عَنْ طَرِيقِ النَّاسِ، وَأَمَرَ بِمَعْرُوفٍ أَوْ نَهَى عَنْ مُنْكَرٍ عَدَدَ تِلْكَ السِّتِّينَ وَالثَّلَاثِمِائَةِ السَّلَامَى، فَإِنَّهُ يَمْسِي يَوْمَئِذٍ وَقَدْ رَزَحَ نَفْسَهُ عَنِ النَّارِ»^(٢).

ولا شك أن الربط بالآخرة يُخْرِجُ الْإِنْسَانَ مِنَ الْمَادِيَّةِ الْبَحْتَةِ الْمُتَعَلِّقَةِ بِالنَّفْعِ الدُّنْيَوِيِّ إِلَى التَّعَلُّقِ بِاللَّهِ، كَمَا يَجْعَلُ الْإِمْتِنَانَ فِي تَطْبِيقِ الْأَمْرِ وَاجْتِنَابِ النَّهْيِ نَاشِئًا عَنِ الْحُبِّ وَالِاخْتِيَارِ، وَليْسَ مَنَبَعُهُ الْجَبْرِ وَالِاضْطْرَارِ، وَهُوَ نَوْعٌ مِنَ التَّرْبِيَةِ الصَّحِيحَةِ؛ فَإِنَّ الْوِزَاعَ الدُّنْيَوِيَّ وَالدَّفَاعَ الْعَقْدِيَّ أَقْوَى فِي الْإِنضِبَاطِ وَالِاتِّزَامِ، مِنْ أَيِّ قَانُونٍ وَضَعِي، أَوْ نِظَامٍ بَشَرِي. خامسا: منهجٌ متكاملٌ شموليٌّ:

الشمولية والتكاملُ خصيصةٌ أساسيةٌ في الإسلام وفي كل إرشاداته وآدابه، فالطب الوقائي في السنة المطهرة يَتَّسِمُ بِالشَّمُولِيَّةِ وَالتَّكَامُلِ؛ وَذَلِكَ لِاشْتِمَالِهِ عَلَى جَمْعِ الْمَجَالَاتِ الْوَقَائِيَّةِ: وَقَايَةُ الصَّحَّةِ النَّفْسِيَّةِ، وَكَذَا الْبَدَنِيَّةِ، وَأَرْسَى مَبَادِيءَ الْوَقَايَةِ فِي مَجَالِ التَّغْذِيَّةِ، وَفِي مَجَالِ الصَّحَّةِ الْعَامَّةِ، وَفِي مَجَالِ الْحَافِظَةِ عَلَى الْبِيئَةِ، وَلَمْ يَتْرِكِ الْوَقَايَةَ مِنَ الْأَمْرَاضِ الْجِنْسِيَّةِ الَّتِي

(١) أخرجه مسلم (١/٥٦٩) كتاب: صلاة المسافرين وقصرها، باب: إسلام عمرو بن عبسة رضي الله عنه، برقم (٨٣٢).

(٢) أخرجه مسلم (٢/٦٩٨) كتاب: الزكاة، باب: بيان أن اسم الصدقة يقع على كل نوع من المعروف، برقم (١٠٠٧)، والنسائي في الكبرى (٦/٢٠٩) كتاب: عمل اليوم والليلة، باب: أفضل الذكر وأفضل الدعاء، برقم (١٠٦٧٣).

عجزت عنها العلوم الطبية في العصر الحديث. فاشتملت الوقاية الفرد والمجتمع في كل ما يَخَصُّه من صغيرٍ أو كبير.

حتى إن بعض المشركين قالوا لسلمان - وهم يستهزئون - قَدْ عَلَّمَكُم نَبِيُّكُمْ (صلى الله عليه وسلم) كُلَّ شَيْءٍ حَتَّى الْخِرَاءَةِ! فَقَالَ: «أَجَلٌ، لَقَدْ نَهَانَا أَنْ نَسْتَقْبِلَ الْقَبِيلَةَ لِعَانِطٍ أَوْ بَوْلٍ، أَوْ أَنْ نَسْتَنْجِيَ بِالْيَمِينِ، أَوْ أَنْ نَسْتَنْجِيَ بِأَقْلٍ مِنْ ثَلَاثَةِ أَحْجَارٍ، أَوْ أَنْ نَسْتَنْجِيَ بِرَجِيعٍ أَوْ بَعْظَمٍ»^(١).

سادسا: اليُسْرُ والسَّهْوَةُ:

فأيُّ فردٍ يمكنه أن يقوم بهذه الإرشادات والتوجيهات ويطبقها، سواء كان صغيراً أو كبيراً، رجلاً أو امرأة، فإن غسل اليدين قبل الطعام وبعده، والبعث عن كل ما يؤدي أو يضر، يستطيعه كلُّ أحدٍ، فلا يحتاج إلى كبير مشقة أو مزيد عناء. بل يصبح عادة وأمرأً سهلاً يفعلها الصغير قبل الكبير. فالطفل في الإسلام يطبق التعاليم الوقائية في الطعام والشراب منذ نعومة أظفاره.

روى الشيخان عن عُمَرَ بْنِ أَبِي سَلَمَةَ قَالَ: كُنْتُ غُلَامًا فِي حَجْرِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَكَانَتْ يَدِي تَطِيئُ فِي الصَّحْفَةِ، فَقَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يَا غُلَامُ سَمَّ اللَّهُ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ. فَمَا زَالَتْ تِلْكَ طِعْمَتِي بَعْدُ»^(٢).

سابعا: التَّوَافُقُ مع الفطرة الإنسانية:

ما جاء من تعاليم وقائية في السنة المطهرة يتوافق كل التوافق مع طبيعة الإنسان التي خُلِقَ وَجِبِلَ عليها، ولا يتعارض معها بل يتناسب كل التناسب.

(١) أخرجه مسلم (٢٢٣/١) كتاب: الطهارة، باب: الاستطابة برقم (٢٦٢)، وأحمد (١١٩/٣٩) برقم (٢٣٧١٤).

(٢) أخرجه البخاري (٢٠٥٦/٥) كتاب: الأطعمة، باب: التسمية على الطعام والأكل باليمين، برقم (٥٠٦١)، ومسلم (١٥٩٩/٣) في كتاب: الأشربة، باب: آداب الطعام والشراب وأحكامهما برقم (٢٠٢٢).

حتى أن النبي الكريم صلى الله عليه وسلم أطلق علي بعض هذه التعاليم الوقائية التي تحفظ الصحة "سنن الفطرة" أي الخُلُقَة والطَّيِّعَة، ففي حديث أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه أن النَّبِيَّ -صلى الله عليه وسلم- قَالَ « الْفِطْرَةُ خَمْسٌ - أَوْ خَمْسٌ مِنَ الْفِطْرَةِ - الْخِتَانُ وَالِاسْتِحْدَادُ وَتَقْلِيمُ الْأَظْفَارِ وَتَنْفُ الْإِبْطِ وَقَصُّ الشَّارِبِ »^(١).

وعند مسلم : عَنْ عَائِشَةَ رضي الله عنها قَالَتْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «عَشْرٌ مِنَ الْفِطْرَةِ: قَصُّ الشَّارِبِ، وَإِعْفَاءُ اللَّحْيَةِ، وَالسَّوَاكُ، وَاسْتِنْشَاقُ الْمَاءِ، وَقَصُّ الْأَظْفَارِ، وَغَسْلُ الْبَرَاجِمِ^(٢)، وَتَنْفُ الْإِبْطِ، وَحَلْقُ الْعَانَةِ، وَابْتِقَاصُ الْمَاءِ». قَالَ زَكَرِيَاءُ قَالَ مُصْعَبٌ: وَكَسِبَتِ الْعَاشِرَةَ إِلَّا أَنْ تَكُونَ الْمَضْمُضَةَ. زَادَ قُتَيْبَةُ قَالَ وَكَيْعٌ: ابْتِقَاصُ الْمَاءِ يَعْنِي الْإِسْتِنْجَاءَ^(٣).

فالمضمضة والاستنشاق وقص الأظافر والشَّارِبِ وغيرها من الأمور الواردة في الحديث متلائمة مع طبيعة الإنسان ومتوافقة مع فِطْرَتِهِ.

قارن بين هذا وبين ما كانت عليه بعض الحضارات الأخرى من أمور لا تقبلها الفطرة الإنسانية، فمثلاً في " عهد الرومان حتى القرن السادس انتشرت في أوروبا عادة المضمضة بالبول!، وقد كانوا يفضلون البول الأسباني، فإن لم يتيسر استعاضوا عنه ببول الثيران!!"^(٤).

إنَّ هذا مما تأباه الفِطْرَةُ السليمة، وتمجُّهُ النفوسُ القويمة، وأينَ هذا من المضمضة بالماء القَرَّاحِ -الصَّافِي- الذي أرشد إليه رسول الإسلام صلى الله عليه وسلم؟.

وأما البريطانيون فكانوا "يعتبرون أن الغسل مضرًا بالصحة حتى أنه قد يؤدي إلى الموت والهلاك!، وإنه كان من العيب والعار أن يبني حمام داخل بيت أمريكي، حتى إن أول

(١) أخرجه البخاري (٢٢٠٩ / ٥) كتاب: اللباس، باب: قص الشارب برقم (٥٥٥٠)، ومسلم (٢٢١ / ١) في كتاب: الطهارة، باب: خصال الفطرة برقم (٢٥٧).

(٢) البراجم: العُقَد التي في ظهور الأصابع يَجْتَمِع فيها الوَسَخ، الواحدة بُرْجُمة بالضم. النهاية في غريب الحديث والأثر (١/ ١١٣).

(٣) مسلم (٢٢٣ / ١) في كتاب: الطهارة، باب: خصال الفطرة برقم (٢٦١).

(٤) تفوق الطب الوقائي في الاسلام، د/ عبد الحميد القضاة ص (١٠).

حمام مجهز بمغطس بني في البيت الأبيض كان عام ١٨٥١م. ولقد أثار في حينه ضجة لأنه اعتبر عملاً مشيناً في ذلك الوقت. وفي فرنسا كان قصر فرساي الشهير على رحابته خالياً من حمام واحد!!^(١).

شتان بين هذا وبين تعاليم الرسول الأعظم صلى الله عليه وسلم القائل -منذ أربعة عشر قرناً من الزمان-: «حَقُّ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ أَنْ يَغْتَسِلَ فِي كُلِّ سَبْعَةِ أَيَّامٍ يَوْمًا، يَغْسِلُ فِيهِ رَأْسَهُ وَجَسَدَهُ»^(٢).

ثامناً: الواقعية والمنهجية العلمية الصحيحة والبعد عن الخرافة المنافية للعقل والمنطق: يتميز الطب الوقائي في السنة النبوية بالواقعية، المبنية على المنهج العلمي الصحيح، ولذا لا نجده أبداً يتعارض مع الحقائق الطبية، أو الاكتشافات العلمية الحديثة، بل له فضل السبق في ذلك كما تقدم آنفاً، فإذا اكتشف الطب الحديث شيئاً وكانت السنة المطهرة قد سبقته إليه فإنه يؤكد ذلك ويؤيده.

فعلى سبيل المثال في مجال الطب الوقائي في علم التغذية لا تحرم السنة النبوية والإسلام - بوجه عام- من المأكولات أو المشروبات إلا ما ثبت ضرره، ولا تبيح إلا ما ثبت نفعه، وفق منهج علمي صحيح، أكدته الأبحاث العلمية الحديثة، وهذا بخلاف ما نجده عند الديانات الأخرى من تحريمها أشياء نافعة للجسم، أو إباحتها لما هو ضارٌّ، بما يخالف المنطق العقلي والمنهج العلمي.

"فالبوذية مثلاً: تحرّم على كلّ من يعتنقها أكلَ اللّحوم على الإطلاق؛ وذلك تطبيقاً لمبدأ (الأهميسا)؛ أي: عدم العنف، باعتبار أن الذّبح فيه قسوة، وقد أثبتت التجارب العلمية أن الإنسان إذا عاش على النباتات وحدها أصيب بالهزال وضعف البنية، وتعرض لأمراض فقر الدم، ولعلّ هذا أحد الأسباب الرئيسية في تسمية الشعوب النباتية بالشعوب الصّفراء!

(١) الموسوعة الميسرة في الإعجاز العلمي، شحاتة صقر ص (١٣٤).

(٢) أخرجه البخاري (٣٠٥ / ١) كتاب: الجمعة، باب: هل على من يشهد الجمعة غسل برقم (٨٥٦)،

ومسلم (٥٨٢ / ٢) كتاب: الجمعة، باب: الطيب والسواك يوم الجمعة برقم (٨٤٩).

وقد بدأت اليابان والصين في العصر الحديث بحاربة هذه العادة النباتية، حفاظاً على صحّة أبنائها؛ وذلك بتشجيع أكل اللحوم في المدارس والمعاهد. ولكن لأنّ هذا التغيير في حياتهم قد بدأ بدون هدى من عقيدة معيّنة، أو دين أو مبدأ، فقد أقبلت الصين على أكل الكلاب والثعابين، كما أقبلت اليابان على أكل السمك النيء دون طهيّه.

ومن المعروف علمياً أن اللحوم - كمصدر للغذاء - تحتوي على العناصر الحيوية لتكوين الدم، وأهمها: الحديد، والزنك، وفيتامين (ب)، كما أن كمية البروتين والدهنيات في اللحوم أكبر وأكثر فائدة وتنوعاً منها في النباتات.

والهندوكية: تحرّم لحم البقر؛ بسبب تقديسهم للبقرة، واعتبارها في منزلة الآلهة، والذي يهمننا هنا في موضوعنا أنه لم يثبت طبيّاً ولا علمياً أن هناك أي ضرر من تناول لحم البقر طالما طهي جيداً، بعكس ما هو حادث في لحم الخنزير... وهناك ديانات أخرى كالمسيحية تأمر بالصوم عن أكل الحيوانات وكل مشتقاتها وما يُستخرج منها؛ مثل: البيض، والحليب، والجن، مدة تتراوح بين الأربعين والتسعين يوماً كل عام!^(١).

(١) الطب الوقائي في الإسلام، أحمد شوقي الفنجرى ص (٤٥ - ٤٦).

المبحث الأول

الوقاية الطبية النبوية عن طريق تحريم الأطعمة والأشربة

التي تضر بالجسم أو تنقل العدوى

يرتكز الطب الوقائي في السنة المطهرة على جانبين أساسيين:

الجانب الأول: نوع الطعام ، والثاني: نظام الطعام :

وهذا المبحث يتناول الجانب الأول (نوع الطعام)، ويشتمل على الإرشادات

النبوية التي بيّنت أنواع الأطعمة والأشربة المحرمة والتي ثبتت ضررها بالصحة وتأثيرها السلبي

على الجسم. وهو ينتظم في مطلبين:

المطلب الأول

الوقاية الطبية النبوية عن طريق النهي عن الأطعمة المضرة بالصحة

جاءت القاعدة العامة في القرآن الكريم بتحليل الطيب من المأكل والمشرب وتحريم

الخبث منه ، قال تعالى : ﴿ وَيَحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتُ وَمُحَرَّمٌ عَلَيْهِمُ الْحَبَائِثُ ﴾ [سورة

الأعراف: ١٥٧].

ثم جاءت السنة المطهرة ففصلت ما يحرم أكله أو شربه حفاظاً على صحة الإنسان

وحماية له من الأمراض والأسقام.

(١) تحريم أكل الخنزير:

قال تعالى: ﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أَهَلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَفَقَةُ

وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ ﴾ [سورة

المائدة: ٣].

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال : «إِنَّ

اللَّهَ جَلَّ ثَنَاؤُهُ حَرَّمَ الْخَمْرَ وَثَمَنَهَا، وَحَرَّمَ الْمَيْتَةَ وَثَمَنَهَا، وَحَرَّمَ الْخِنْزِيرَ وَثَمَنَهُ»^(١).

(١) أخرجه أبو داود (٣٠١ / ٢) كتاب: الإجارة، باب: في ثمن الخمر والميتة برقم (٣٤٨٥) ،

والدارقطني (٧/٣)، برقم (٢١)، والبيهقي (١٢/٦) برقم (١١٣٧١)، والطبراني في الأوسط (٤٣/١) ،

رقم (١١٦).

وفي صحيح مُسلم عن بُريدة بن الحُصيبِ الأُسلمي رضي الله عنه قال: قَالَ رَسُولُ
الله صلى الله عليه وسلم: «مَنْ لَعِبَ بالنردشيرِ فَكَأَنَّما صَبَغَ يَدَهُ في لحمِ خنزيرٍ وَدَمِهِ»^(١).
قال ابن كثير -رحمه الله-: "فإذا كان هذا التَّنْفِيرُ مجرد اللّمس فكيف يكون التهديد
والوعيد الأكيد على أكله والتغذي به؟، وفيه دلالة على شمول اللحم لجميع الأجزاء من
الشحم وغيره"^(٢).

وقد امتنع المسلمون عن أكل لحم الخنزير امتثالاً للنهي عنه وإن لم يعرفوا حكمة
ذلك، وإن كان القدامى ذكروا علة حرمة بأنه يأكل القاذورات وأنه نجس ، وطالما هو
كذلك فإنه يكون سبباً لأمراض عديدة، لكن تفصيل هذه الأمراض ظهر في العصر الحاضر،
فقد ذكر الطب الحديث أسباباً طبيةً وعلميةً تمنع الإنسان من أكله وهي خمسة:
السبب الأول: "يرجع إلى كثرة إصابة الخنزير بأنواع خطيرة من الديدان وأهمها دودة النتيا
(Taenia) ودودة التريكينيا (Trichinosis).

وهي لا تبقى بالأمعاء البشرية كسائر الديدان الأخرى في غير الخنزير، وغالباً ما
تكمل دورتها الحياتية في الجسم المصاب أو جسم آخر، إذا تخرج يرقاقها من البيض وتخرق
جدار الأمعاء إلى أن تصل إلى الدورة الدموية وتتنوع على الأجهزة الحيوية للجسم ، مما
يسبب الأمراض التي يصعب علاجها. والعجيب أن هذه الديدان لا تموت بالطهي مثل
الديدان الموجودة في البقر أو الغنم مثلاً ، بل تبقى ديدان الخنزير فيه ولو بعد طهيه ونضجه
جيذاً.

السبب الثاني: أن لحم الخنزير أكثر قابلية لنقل جميع الأمراض الميكروبية المعدية من كل
اللحوم الأخرى. فقد جاء في نشرة منظمة الصحة العالمية سنة (١٩٣٥م) أن مختبراتها في
الدنمارك التي تقوم بفحص مختلف أنواع اللحوم الحيوانية، قد وجدت أن لحم الخنزير هو
أكثر قابلية للتلوث ونقل الميكروبات من غيره عن باقي اللحوم التي تؤكل، وقد وجدت
أن (٦٠%) فقط من لحوم الخنازير في الدنمارك خالية من الميكروبات المعدية وغير المعدية،

(١) صحيح مسلم (٤/ ١٧٧٠) كتاب: الشعر، باب: تحريم اللعب بالنردشير، برقم (٢٢٦٠).

(٢) تفسير القرآن العظيم (٢/ ١٢).

وأن نسبة التعادل القلوي (PH) في لحم الخنزير (PH Above 65) تكون عالية مما يساعد على سرعة نمو الميكروبات في عضلاته واستيطانها فيها، وهو أسرع اللحوم إلى التلوث.

السبب الثالث: أن الخنزير مُصنَّف من آكلات اللحوم ذوات الأنياب كالأسد والذئب وهي محرمة على الإنسان ، وللخنزير أربعة أنياب كبيرة في الفك السفلي والعلوي ، والثابت عند العلماء أن أكل هذه اللحوم، تصيب صاحبها الضراوة والميل إلى العنف.

كذلك يعتقد بعض علماء السلوك والتغذية بأن أكل لحم الخنزير قد يكون له تأثير سيئ على العفة والغيرة الجنسية، وهذه ظاهرة جديرة بالاهتمام والمتابعة والتحليل العلمي، والمعروف عن الخنزير إتيانه أكثر من خنزيرة في نفس الحظيرة وأمام صغاره، ومن مناطق مغايرة للقطرة كالدبر وغير ذلك، وأن الخنزيرة ربما قتلت أولادها وأكلتهم بعد أن تلدهم مباشرة، ويأتيها أكثر من خنزير وهي لا تمنع، وإذا دهست سيارة أحد الخنازير فإن القطيع يتجمع حوله ليأكله كاملاً ويجد في ذلك لذة أكثر من الأعشاب!.

السبب الرابع: طيباً لحم الخنزير غني بالدهون أكثر من غيره، ويؤدي كثرة تناوله إلى أمراض عديدة مثل: تصلب الشرايين والذبحة الصدرية وعسر الهضم والروماتيزم وآلام المفاصل، وقد جاء في الموسوعة العلمية الأمريكية أن كل (١٠٠) رطل من لحم الخنزير تحتوي على (٥٠) رطلاً من الدهن أي بنسبة (٥٠%) في حين أن الدهن في الضأن يمثل (١٧%) فقط وفي العجول (٥%).

السبب الخامس: الأنفلونزا الخنزيرية القاتلة (Swine Influenza): لقد اكتشف الطب الحديث أخيراً أن الخنزير يقوم بدور حامل الميكروب وهو خزاناً له ومصدره في حالة وباء الأنفلونزا الذي يعتبر من أشد الأوبئة فتكاً إذا ما انتشر، وقد كان سبباً في قتل ملايين الأوربيين في مطلع القرن الماضي (العشرين)، ولهذا السبب سميت بالأنفلونزا الخنزيرية لأن نوبات الوباء أول ما تظهر بين المزارعين والمربين المشرفين على الخنازير، وما زال الأمر والبحث مفتوحاً لاستقصاء أكثر فائدة وأدق علمياً عن مضار لحم الخنزير^(١).

(١) الطب الوقائي في الإسلام أحمد شوقي الفنجري ص (٢٩٠-٣٠٣) باختصار وتصرف يسير. وللاستزادة يمكن الرجوع إلى: روائع الطب الإسلامي، د/ محمد نزار الدقر ص (٤٨/٣-٥٦). وكتاب: الخنزير بين ميزان الشرع ومنظار العلم، أحمد جواد / طبعة: دار السلام للطباعة والنشر- القاهرة.

تحريم الميتة والدم:

والمنع من أكلهما جاء في قوله تعالى: ﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أَلْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ وَمَا أَهَلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصَبِ ﴾ [سورة المائدة: ٣]. وقوله تعالى: ﴿ قُلْ لَا آجِدُ فِي مَا أُوْحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خَنزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ ﴾ [سورة الأنعام: ١٤٥].

وأما السنة فعن أبي هريرة رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ « إِنَّ اللَّهَ حَرَّمَ الْخَمْرَ وَتَمَنَّهَا وَحَرَّمَ الْمَيْتَةَ وَتَمَنَّهَا وَحَرَّمَ الْخَنزِيرَ وَتَمَنَّهُ »^(١).
وعَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- يَقُولُ عَامَ الْفَتْحِ وَهُوَ بِمَكَّةَ: « إِنَّ اللَّهَ وَرَسُولُهُ حَرَّمَ بَيْعَ الْخَمْرِ وَالْمَيْتَةِ وَالْخَنزِيرِ وَالْأَصْنَامِ ». فَقِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَرَأَيْتَ شُحُومَ الْمَيْتَةِ فَإِنَّهُ يُطْلَى بِهَا السُّنُنُ وَيُدْهَنُ بِهَا الْجُلُودُ وَيَسْتَصْبِحُ بِهَا النَّاسُ فَقَالَ « لَا هُوَ حَرَامٌ ». ثُمَّ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- عِنْدَ ذَلِكَ « قَاتَلَ اللَّهُ الْيَهُودَ إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمَّا حَرَّمَ عَلَيْهِمْ شُحُومَهَا أَجْمَلُوهَا ثُمَّ بَاعُوهَا فَأَكَلُوهَا تَمَنَّهُ »^(٢).

قال القاضي عياض: "تضمن هذا الحديث أن مالا يحل أكله والانتفاع به لا يجوز بيعه ولا يحل أكل ثمنه كما في الشحوم المذكورة في الحديث"^(٣).
والميتة: ما مات من الأنعام حتفَ أنفه بدون تذكية، فيشمل المنخنقة: التي ماتت بسبب الخنق بجبل أو غيره، والموقوذة: التي رميت بحجر أو عصا فماتت، والمتردة: التي وقعت من علو،

(١) تقدم تحريجه.

(٢) أخرجه البخاري (٧٧٩/٢) كتاب: البيوع، باب: بيع الميتة والأصنام برقم (٢١٢١)، ومسلم (١٢٠٧/٣) في المساقاة، باب: تحريم بيع الخمر والميتة والخنزير والأصنام رقم (١٥٨١). ومعنى أجملوه: أي أذابوه.

(٣) شرح النووي (٨/١١).

والتَّطِيحَة: التي ماتت بسبب دابة نطحتها، وما أكل السَّبَّع: وهي التي افترسها ذئب أو حيوان مفترس.

والعلة في تحريم هذه الأشياء أنها لم تُذكَ الذكاة الشرعية، فيظل الدم محبوساً في الحيوان ومن ثمَّ يصبح مرتعاً للجراثيم والأوبئة المتعددة.

ولذا أمرت السنة بتذكية الحيوان تذكية شرعية حتى يحل أكله. عن رافع بن خديج رضي الله عنه أنه قال للنبي صلى الله عليه وسلم: « إِنَّا نَرَجُو أَوْ نَخَافُ أَنْ نَلْقَى الْعُدُوَّ غَدًا وَلَيْسَ مَعَنَا مُدَى أَفَنْدُبِحَ بِالْقَصَبِ ؟ فَقَالَ : مَا أَهَرَ الدَّمَ وَذُكِرَ اسْمُ اللَّهِ عَلَيْهِ فَكُلْ لَيْسَ السِّنُّ وَالظُّفْرُ ، وَسَاحِدَتَيْكُمْ عَنْ ذَلِكَ أَمَّا السِّنُّ فَعَظْمٌ ، وَأَمَّا الظُّفْرُ فَمُدَى الْحَبَشَةِ »^(١).

وتذكية الحيوان: هي ذبحه بالطريقة الشرعية الصحيحة، وذلك بقطع الحلقوم والمريء والودجين، وهذا يؤدي إلى سرعة موت الذبيحة وإخراج أكبر كمية دم منها، والذي لو بقي محتبساً لأدى إلى كثير من الأمراض^(٢).

وأما الدَّمُ فيقول الإمام القرطبي: "اتفق العلماء على أن الدَّم حرامٌ نجسٌ لا يؤكل ولا يَنْتَفَعُ بِهِ"^(٣).

وقد " أثبتت الدراسات الحديثة أن الدَّم حاملٌ لعدد كبير من الجراثيم والسَّموم والفضلات الضارة، الناتجة عن عمليات الأيض والتمثيل الغذائي، وعمليات الهدم والبناء في الأنسجة، ويؤدي تناول الدم عن طريق الهضم إلى ارتفاع اليوريا في دم الإنسان، مما قد يؤثر على المخ، ويسبب الغيبوبة المفاجئة"^(٤).

واستثنت السنة من الميتة: الحوت والجراد، ومن الدم: الكبِدَ والطحال.

(١) أخرجه البخاري (٢٠٩٥/٥) كتاب: الذبائح والصيد، باب: التسمية على الذبيحة برقم (٥١٧٩)، ومسلم (١٥٥٨/٣) كتاب: الأضاحي، باب: جواز الذبح بكل ما أهر الدم برقم (١٩٦٨).

(٢) للاستزادة من حكمة تذكية الحيوان يُنظر: موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة/ يوسف الحاج ص (٥٦٩ - ٦٥٨). روائع الطب الإسلامي د/ محمد نزار الدقر ص (٢٧ / ٣ - ٢٨).

(٣) الجامع لأحكام القرآن، القرطبي (٢٠٨/١).

(٤) مجلة الإعجاز العلمي، تصدر عن هيئة الإعجاز العلمي، مكة المكرمة، العدد الرابع محرم ١٤٢٠ هـ — مايو ١٩٩٩ م، ص ٢٦ - ٢٩.

عن ابن عمر رضي الله عنهما قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «أُحِلَّتْ لَنَا مَيْتَانِ وَدَمَانِ: فَأَمَّا الْمَيْتَانِ فَالْحُوتُ وَالْجِرَادُ وَأَمَّا الدَّمَانِ فَالْكَبِدُ وَالطَّحَالُ»^(١).
وفي استثناء ميتة السمك والجراد، ومن الدماء الكبد والطحال، وجواز أكلهما، سرٌّ عجيبٌ لم يُعرف إلا حديثاً.

ويعلل الدكتور أحمد شوقي الفنجرى ذلك فيقول: "فماء البحر يحتوي على أملاح تحفظ له طهره ونقاؤه، فلا تتكاثر فيه الجراثيم الضارة، ومن ثم لا تفسد لحوم ميتة البحر، إلا بعد مضي وقت، أو إذا لم تحفظ جيداً بعد خروجها من البحر وموتها بعد ذلك... وموت الجراد كذكيته، وليس بالجراد دم، ومن ثم فلا تحدث في جسمه عمليات تعفن أو تحلل إلا بعد وقت" ثم يعلل حل الكبد والطحال فيقول: "فالدم بالكبد والطحال هو أنقى دم في الجسم، وأكثره خلواً من الجراثيم ونفايات عمليات الأيض بالجسم، فضلاً على أنه لا يمكن استخلاص الدم من الكبد أو الطحال استخلاصاً تاماً، وهذه الحقائق العلمية لم تكتشف إلا حديثاً"^(٢).

النَّهْيُ عَنِ أَكْلِ كُلِّ ذِي نَابٍ مِنَ السَّبَاعِ وَمِخْلَبٍ مِنَ الطَّيْرِ:
عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رضي الله عنهما قَالَ: «نَهَى رَسُولُ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- عَنِ كُلِّ ذِي نَابٍ مِنَ السَّبَاعِ، وَعَنْ كُلِّ ذِي مِخْلَبٍ مِنَ الطَّيْرِ»^(٣).
وَعَنْ أَبِي ثَعْلَبَةَ الْحُسَيْنِيِّ رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم: «نَهَى عَنِ أَكْلِ كُلِّ ذِي نَابٍ مِنَ السَّبَاعِ»^(٤).

(١) أخرجه أحمد (١٦ / ١٠)، برقم (٥٧٢٣)، وابن ماجه (١١٠٢ / ٢) كتاب: الأطعمة، باب: الكبد والطحال برقم (٣٣١٤)، والدارقطني (٢٧٢ / ٤) برقم (٢٥) والبيهقي (٢٥٤ / ١).
(٢) موسوعة المعارف الطبية في ضوء القرآن والسنة، د. أحمد شوقي إبراهيم (١٦ - ١٣ / ٣).
(٣) أخرجه مسلم (١٥٤٣ / ٣)، كتاب الصيد والذبائح: باب تحريم أكل كل ذي ناب، حديث (١٩٣٤)، وأحمد (٧٤ / ٤) برقم (٢١٩٢)، وأبو داود (٣٨٣ / ٢)، كتاب الأطعمة: باب النهي عن أكل السباع، حديث (٣٨٠٣)، والنسائي (٢٠٦ / ٧)، كتاب الصيد والذبائح: باب إباحتها أكل لحوم الدجاج، وابن ماجه (١٠٧٧ / ٢)، كتاب الصيد: باب أكل كل ذي ناب من السباع، حديث (٣٢٣٤)، والدارمي (٨٥ / ٢).

(٤) أخرجه البخاري (٢١٠٣ / ٥) كتاب: الذبائح والصيد، باب: أكل كل ذي ناب من السباع برقم (٥٢١٠)، ومسلم (١٥٣٣ / ٣) كتاب: الصيد والذبائح وما يؤكل من الحيوان باب: تحريم أكل كل ذي ناب وكل ذي مخلب من الطير برقم (١٩٣٢).

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «كُلُّ ذِي نَابٍ مِنَ السَّبَّاحِ فَأَكْلُهُ حَرَامٌ»^(١).

وَعَنْ الْمُقَدَّامِ بْنِ مَعْدٍ يَكْرِبَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «أَلَا لَا يَحِلُّ ذُو نَابٍ مِنَ السَّبَّاحِ»^(٢).

قال صاحبُ اللسان: "والسَّبَّاحُ يقع على ما له ناب من السَّبَّاحِ وَيَعْدُو على الناس والدوابِّ فيفترسها مثل الأسد والذئب والتَّمْر والفَهْد وما أشبهها"^(٣).

وقال ابنُ حجر: " والمِخْلَبُ -بكسر الميم وسكون المعجمة وفتح اللام بعدها موحدة- وهو للطير كالظفر لغيره لكنه أشد منه وأغلظ واحد فهو له كالتَّاب للسَّبع"^(٤).

وأكل هذه الجوارح والحيوانات الكاسرة محرم وهو الذي عليه جمهور العلماء، قال الشوكاني: "وفي الحديث دليل على تحريم ذي النَّاب من السَّبَّاحِ، وذي المخلب من الطير، وإلى ذلك ذهب الجمهور"^(٥).

وقد "أثبت علمُ التغذية الحديثة أن الشعوب تكتسب بعض صفات الحيوانات التي تأكلها لاحتواء لحومها على سميات ومفرزات داخلية تسري في الدماء وتنتقل إلى معدة البشر فتؤثر في أخلاقهم. فقد تبين أن الحيوان المفترس عندما يهجم باقتناص فريسته تفرز في جسمه هرمونات ومواد تساعد على القتال واقتناص الفريسة. ويقول الدكتور (س. لبيج) أستاذ علم التغذية في بريطانيا: إن هذه الإفرازات تخرج في جسم الحيوان حتى وهو حييس في قفص عندما تقدم له قطعة لحم لكي يأكلها... وقد لوحظ على الشعوب آكلات لحوم

(١) أخرجه مسلم (٣/ ١٥٣٤) كتاب: كتاب الصيد والذبائح وما يؤكل من الحيوان باب: تحريم أكل كل ذي ناب وكل ذي مخلب من الطير برقم (١٩٣٣)، وأحمد (١٢/ ٦٠) برقم (٧٢٢٤)، والنسائي (٧/ ٢٠٠) كتاب: الصيد والذبائح باب: تحريم أكل السباع برقم (٤٣٢٤).

(٢) أخرجه أبو داود (٢/ ٣٨٣) كتاب: الأطعمة باب: النهي عن أكل السباع برقم (٣٨٠٤)، والبيهقي (٩/ ٣٣٢) برقم (١٩٩٤٩) والطبراني في الكبير (٢٠/ ٢٨٣) برقم (١٧٤٢٥).

(٣) لسان العرب (٨/ ١٤٦).

(٤) فتح الباري (٩/ ٦٥٧).

(٥) نيل الأوطار (٨/ ١٨٩).

الجوارح أو غيرها من اللحوم التي حرم الإسلام أكلها - أنها تصاب بنوع من الشراسة والميل إلى العنف ولو بدون سبب إلا الرغبة في سفك الدماء... ولقد تأكدت الدراسات والبحوث من هذه الظاهرة على القبائل المتخلفة التي تستمرى أكل مثل تلك اللحوم إلى حد أن بعضها يصاب بالضراوة فيأكل لحوم البشر... ومما هو جدير بالذكر أن آكلات اللحوم تعرف علميا بأنها ذات الناب التي أشار إليها الحديث الشريف الذي نحن بصدده لأن لها أربعة أنياب كبيرة في الفك العلوي والسفلي، وهذا لا يقتصر على الحيوانات وحدها بل يشمل الطيور أيضا إذ تنقسم إلى آكلات العشب والنبات كالدجاج والحمام، وإلى آكلات الحوم كالصقور والنسور وللتمييز العلمي بينهما يقال : إن الطائر آكل اللحوم له مخلب حاد ولا يوجد هذا المخلب في الطيور المستأنسة الداجنة ومن المعلوم أن الفطرة الإنسانية بطبيعتها تنفر من أكل لحم الحيوانات أو الطيور آكلة اللحوم إلا في بعض المجتمعات التي يقال عنها إنها مجتمعات متحضرة أو في بعض القبائل المتخلفة" (١).

النهي عن أكل الحُمُرِ الأَهْلِيَّةِ:

عَنْ أَبِي ثَعْلَبَةَ الْحَشَنِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: «نَهَى النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ أَكْلِ لُحُومِ الْحُمُرِ الْأَهْلِيَّةِ» (٢).

وَعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ جَاءَهُ جَاءَ فَقَالَ أَكَلْتُ الْحُمُرُ ثُمَّ جَاءَهُ جَاءَ فَقَالَ أَفْنَيْتُ الْحُمُرُ فَأَمَرَ مُنَادِيًا فَنَادَى فِي النَّاسِ: «إِنَّ اللَّهَ وَرَسُولَهُ يَنْهَيَانِكُمْ عَنْ لُحُومِ الْحُمُرِ الْأَهْلِيَّةِ؛ فَإِنَّهَا رِجْسٌ فَأَكْفَيْتُ الْقُدُورُ وَإِنَّهَا لَتَنْفُورٌ بِاللَّحْمِ» (٣).

(١) الإعجاز العلمي في الإسلام - السنة النبوية " ل محمد كامل عبد الصمد ص (٨٤ - ٨٦).
(٢) أخرجه البخاري (٢١٠٢ / ٥) كتاب الذبائح والصيد باب: لحوم الحمر الإنسانية برقم (٥٢٠٦)،
ومسلم (١٥٣٨ / ٣) في الصيد والذبائح : باب تحريم أكل لحم الحمر الإنسانية برقم (١٩٣٦).
(٣) أخرجه البخاري (٢١٠٣ / ٥) كتاب الذبائح والصيد باب: لحوم الحمر الإنسانية برقم (٥٢٠٨)،
ومسلم (١٥٤٠ / ٣) كتاب: الصيد والذبائح باب: تحريم أكل الحمر الإنسانية برقم (١٩٤٠).

وقد ذكر العلماء عللاً للنهي عن أكل الحمر الأهلية، فمنهم من قال: لأنها لم تُخَمَّس، ومنهم من قال: لأنها كانت حمولتهم، ومنهم من قال: لأنها كانت تأكل الجَلَّة، ومنهم من قال: لأنها رجس^(١)، أي نجس. وهو ما رجحه القرطبي في المفهم حيث قال: "أولى العلل ما صرَّح به منادي رسول الله صلى الله عليه وسلم، حيث قال: (إن الله ورسوله ينهيانكم عنها، فأئها رجسٌ من عمل الشيطان). والرَّجْس: النَّجْس. فلهومها نجسة؛ لأنها هي التي عاد عليها ضمير (إنها رجس). وهي التي أمر ياراقتها من القدر، وغسلها منها، وهذا حكم النجاسة. فظهر: أن هذه العلة أولى من كل ما قيل فيها"^(٢).

قلت: ولا تعارض بين ما رجحه القرطبي من كونها نجسة وبين ما ذكره غيره من كونها تأكل الجَلَّة (القدر) فإن ذلك سبب في نجاستها.

النهي عن أكل الكلب والهري:

عن رافع ابن خديج رضي الله عنه عن النبي - صلى الله عليه وسلم - قوله: «ثمنُ الكلبِ حبيثٌ»^(٣).

والحبيثُ يحرمُ أكله كما دلَّ عليه قوله تعالى: ﴿وَيَحْرِمُ عَلَيْهِمُ الْخَبِيثَ﴾ [الأعراف: ١٥٧]، وهو أيضا له نابٌ فهو من الحرمات كما دلَّ عليه حديث: النَّهْيُ عَنْ أَكْلِ كُلِّ ذِي نَابٍ مِنَ السَّبَاعِ^(٤).

قال صاحب أضواء البيان: "ومن ذلك الكلب: فإن أكله حرام عند عامة العلماء، وعن مالك قول ضعيف جداً بالكراهة. ولتحرمة أدلة كثيرة، منها: ما تقدم في ذي الناب من السباع؛ لأن الكلب سبع ذو ناب، ومنها أنه لو جاز أكله لجاز بيعه، وقد ثبت النهي عن ثمنه"^(٥).

(١) انظر فضلا فتح الباري (٩/ ٦٥٦).

(٢) المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم (٧/ ٣٣٩).

(٣) أخرجه مسلم (٣/ ١١٩٩) كتاب: المساقاة، باب: تحريم ثمن الكلب، وحلوان الكاهن برقم (١٥٦٨).

(٤) تقدم تخريجه.

(٥) أضواء البيان في إيضاح القرآن بالقرآن للشنقيطي (١/ ٥٢٩).

وَعَنْ جَابِرِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: «نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ أَكْلِ الْهَرِّ وَأَكْلِ ثَمَنِهِ»^(١).

قال صاحب (عون المعبود): "فيه أن الهرَّ حرامٌ، وظاهره عدم الفرق بين الوحشي والأهلي، ويؤيد التحريم أنه من ذوات الأنياب"^(٢). وقال شارح المصايح: "أكل الهرِّ حرامٌ بالاتفاق"^(٣).

وقد حرمت السنة المطهرة أكل القطط والكلاب؛ لأنَّ أكلَهُما ينقل العدوى ويسبب كثيراً من الأمراض "ومما ظهر حديثاً من الأمراض الفتاكة مرض (سَارْس) الذي اجتاح الصين وجنوب شرق آسيا، وانتقل إلى مناطق أخرى في العالم، حتى أحدث ذعراً هائلاً لكل الناس. وقد أثبتت الدراسات الحديثة أنه نتيجة لأكل لحم الجوارح والكلاب، وذلك بحسب ما أعلن. فتحت عنوان: (السَّارْس سببه إقبال الصينيين على أكل القطط والكلاب البرية)، قال علماء من الصين وهونج كونج: أن الفيروس المسبِّب للالتهاب الرئوي اللانمطي (سَارْس) قد يكون انتقل إلى البشر من حيوانات قطط الزباد وكلاب الراكون... وطبقاً لإحصاءات منظمة الصحة العالمية؛ فإن السَّارْس قضى على نحو ٧٠٠ شخص، وأصاب بالعدوى أكثر من ثمانية آلاف آخرين في أنحاء العالم"^(٤).

النَّهْيُ عَنِ أَكْلِ الضَّفَدَعِ:

عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ عَثْمَانَ التَّمِيمِيِّ أَنَّهُ: «طَبِيبًا سَأَلَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - عَنِ الضَّفَدَعِ يَجْعَلُهَا فِي دَوَاءٍ فَنَهَاهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - عَنْ قَتْلِهَا»^(٥).

(١) أخرجه أبو داود (٣٨٣/٢) كتاب: البيوع، باب: النهي عن أكل السباع برقم (٣٨٠٧)، والترمذي (٥٧٨/٣) في البيوع، باب: كراهية الكلب والسنور، برقم (١٢٨٠)، وقال: غريب. والبيهقي (١٠/٦) برقم (١٠٨٢٠).

(٢) عون المعبود (٢٠٠/١٠).

(٣) المفاتيح شرح المصايح، مظهر الدين الزَيْدَانِيُّ (٤/٤٨٦).

(٤) تحريم أكل لحم الجوارح، عادل الصعدي، بحث منشور بموقع: جامعة الإيمان

www.jameataleman.org

(٥) أخرجه أحمد (٣٦/٢٥) برقم (١٥٧٥٧)، وأبو داود (٧/٤) كتاب الطب: باب في الأدوية المكروهة، حديث (٣٨٧١)، والنسائي (٧/٢١٠)، كتاب الصيد والذبائح: باب الضفدع، حديث (٤٣٥٥)، والحاكم (٤/٤١٠ - ٤١١)، والبيهقي (٩/٣١٨)، والدارمي (٢/٨٨). وقال الحاكم: هذا حديث صحيح الإسناد ولم يخرجاه، ووافقه الذهبي.

قال المُنْذَرِي : "فيه دليل على تحريم أكل الضفدع؛ لأن النبي صلى الله عليه وسلم
نهى عن قتله، والنهي عن قتل الحيوان إما حرمة كالآدمي وإما لتحريم أكله، والضفدع ليس
بمحرم فالنهي منصرف إلى أكله"^(١).

ونقل ابن القيم عن ابن سينا علة تحريمه فقال: "مَنْ أَكَلَ مِنْ دَمِ الضَّفْدَعِ أَوْ جُرْمِهِ،
وَرِمَ بَدَنُهُ، وَكَمَدَ لَوْنُهُ، وَقَذَفَ الْمَنِيَّ حَتَّى يَمُوتَ، وَلِذَلِكَ تَرَكَ الْأَطْبَاءُ اسْتِعْمَالَهُ خَوْفًا مِنْ
ضَرَرِهِ"^(٢).

تَحْرِيمُ الْجَلَّالَةِ:

عن جابر رضي الله عنه قال: «نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الْجَلَّالَةِ أَنْ
يُؤْكَلَ حُمُهَا أَوْ يُشْرَبَ لَبْنُهَا»^(٣).

وعن عبد الله بن عمرو رضي الله عنه قال: «نَهَى رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ- يَوْمَ خَيْبَرَ عَنِ لَحُومِ الْحُمْرِ الْأَهْلِيَّةِ وَعَنِ الْجَلَّالَةِ عَنِ رُكُوبِهَا وَأَكْلِ لَحْمِهَا»^(٤).

والجَلَّالَةُ: هي التي تأكل النجاسات والقاذورات، وخاصة العذرة، وهي أي
العذرة- من أكثر البيئات حملاً للجراثيم والميكروبات، فأرشدت السنة المطهرة إلى أن الجلالة
لا يؤكل لحمها ولا يشرب لبنها حتى يطيب ويطهر مما أصابه، وذلك بأن تحبس مدة معينة من
الزمان تكفي لطيبه وصلاحه كما كان. فعن عبد الله بن عمرو رضي الله عنه: «نَهَى رَسُولُ

(١) مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح، للملا علي القاري (٧/ ٢٦٥٩).

(٢) الطب النبوي، لابن القيم ص (٢٥٢).

(٣) أخرجه أبو داود (٤/ ١٤٨، ١٨٥)، كتاب الأطعمة: باب النهي عن أكل الجلالة وألبانها،
حديث (٣٧٨٥)، والترمذي (٤/ ٢٧٠)، كتاب الأطعمة: باب ما جاء في أكل لحوم الجلالة، حديث
(١٨٢٤) وقال: حسن غريب، وابن ماجه (٢/ ١٠٦٤)، كتاب الدبائح: باب النهي عن لحوم الجلالة،
حديث (٣١٨٩)، والحاكم (٢/ ٣٤)، والبيهقي (٩/ ٣٣٢). وقال الحافظ في الفتح (٩/ ٦٤٨) إسناده
حسن.

(٤) أخرجه أحمد (٢/ ٢١٩) برقم (٧٠٣٩) وأبو داود (٢/ ٣٨٥)، كتاب الأطعمة: باب في لحوم الحمر
الأهلية، حديث (٣٨١١)، والنسائي (٧/ ٢٣٩-٢٤٠)، كتاب الضحايا: باب النهي عن أكل لحوم
الجلالة (٤٤٤٧).

اللَّهُ صلى الله عليه وسلم عن الجلالة أن يُؤكل لحمها، أو يُشرب لبنها، ولا يُحمل عليها -
أظنه قال إلا الأدم- ولا يركبها الناس حتى تُغلف أربعين ليلة»^(١).

قال المباركفوري نقلاً عن ابن رسلان: "وليس للحبس مدة مقدرة، وعن بعضهم
في الإبل والبقر أربعين يوماً، وفي الغنم سبعة أيام، وفي الدجاجة ثلاثة"^(٢).

وترك هذه التعاليم الوقائية يوقع البشرية في شقاء وبؤس؛ بسبب ما أصابها من
أمراض مستعصية العلاج، كما حدث في هذا العصر، "ففي العقود المتأخرة من القرن
العشرين تفتقت بعض أذهان بعض الغربيين عن فكرة تغذية كل من الأغنام والماشية
والدواجن بفضلات ذبح الحيوانات من الدماء، والشحوم والأحشاء ومساحيق العظام
بالإضافة إلى أعداد من الهرمونات طمعا في زيادة إنتاجها من اللحوم والألبان والبيض. وفي
نوفمبر ١٩٨٦م فوجئت بريطانيا والدول الأوروبية، بانتشار عدد من الأمراض المستعصية
في تلك الحيوانات التي غذيت بالبروتينات الحيوانية، وقد فطرها الله تعالى علي أكل
الأعشاب والحبوب النباتية. وكان من أخطر هذه الأمراض ما عرف باسم مرض (جنون البقر)
وهذا المرض يهاجم مخ الحيوان فيدمره تدميراً، فيفقد السيطرة علي ذاته وحركاته وبهج
هياجا شديدا حتي الموت"^(٣).

فالامتنال للأمر النبوي في ترك أكل هذه المحرمات يعد وقاية صحية أكيدة وحماية
للإنسان من كثير من الأمراض.

(١) أخرجه الدار فطني (٢٨٣/٤) برقم (٤٤)، والبيهقي (٣٣٣/٩) برقم (١٩٩٦١)، وقال: ليس
بالقوي، والحاكم (٤٦/٢) برقم (٢٢٦٩) وصححه، وتعقبه الذهبي بقوله: إسماعيل بن إبراهيم بن مهاجر
وأبوه ضعيفان.

(٢) تحفة الأحوذى (٤٤٧/٥).

(٣) الإعجاز العلمي للسنة النبوية، د/ زغلول النجار (١٠٣-١٠٢/٢).

المطلب الثاني

الوقاية الطبية النبوية بتحريم الأشربة الضارة بالجسم

تحريم الخمر: أطلق عليها النبي صلى الله عليه وسلم أم الخبائث، عن عمرو بن العاص رضي الله عنه مرفوعاً: «الْخَمْرُ أُمُّ الْخَبَائِثِ، فَمَنْ شَرِبَهَا لَمْ تُقْبَلْ مِنْهُ صَلَاتُهُ أَرْبَعِينَ يَوْمًا، فَإِنْ مَاتَ وَهِيَ فِي بَطْنِهِ مَاتَ مَيِّتَةً جَاهِلِيَّةً»^(١).

وأخرج الشيخان واللفظ لمسلم عن ابن عمر رضي الله عنه قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «كُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ وَكُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ، وَمَنْ شَرِبَ الْخَمْرَ فِي الدُّنْيَا فَمَاتَ وَهُوَ يُدْمِنُهَا لَمْ يَتَّبْ لَمْ يَشْرَبْهَا فِي الْآخِرَةِ»^(٢).

وعن أنس بن مالك قال: «لَعَنَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي الْخَمْرِ عَشْرَةَ: عَاصِرَهَا وَمُعْتَصِرَهَا وَشَارِبَهَا وَحَامِلَهَا وَالْمَحْمُولَةَ إِلَيْهِ وَسَاقِيَهَا وَبَائِعَهَا وَآكِلَ ثَمَرِهَا وَالْمُسْتَتِرِي لَهَا وَالْمُسْتَتِرَةَ لَهُ»^(٣).

وكان القرآن قبل ذلك نزل بتحريمها التحريم القاطع حيث قال: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا

أَنْفَرْتُمْ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَصَابُ وَالْأَزْلَمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٩٠﴾

[سورة المائدة: ٩٠].

(١) أخرجه مرفوعاً: الطبراني في الأوسط (٨١/٤)، رقم (٣٦٦٧)، والدارقطني (٤/٢٤٧)، والقضاعي (٦٨/١)، رقم (٥٧) قال المناوي في فيض القدير (٣/٥٠٨): فيه الحكم بن عبد الرحمن الجلي أوردته الذهبي في الضعفاء وقال: مختلف فيه. وقال العجلوني في كشف الخفا (١/٤٥٩): رواه القضاعي بسند حسن. وأخرجه موقوفاً عن عثمان رضي الله عنه: أخرجه النسائي (٨/٣١٥-٣١٦)، كتاب الأشربة: باب ذكر المتولدة عن شرب الخمر من ترك الصلوات ومن قتل النفس التي حرم الله من وقوع الحرام، حديث (٥٦٦٦، ٥٦٦٧)، وعبد الرزاق (٩/٢٣٦).

(٢) أخرجه البخاري (٥/٢١١٩) كتاب: الأشربة، برقم (٥٢٥٣)، ومسلم (٣/١٥٨٧) في الأشربة، باب: بيان أن كل مسكر خمر وأن كل خمر حرام برقم (٢٠٠٣).

(٣) أخرجه الترمذي (٣/٥٨٩) كتاب: البيوع، باب: النهي أن تتخذ الخمر خلاً برقم (١٢٩٥)، وابن ماجه (٢/١١٢٢) كتاب: الأشربة، باب: لعنت الخمر على عشرة أوجه، برقم (٣٣٨١). والحاكم (٢/٣٧) برقم (٢٢٣٤) وصححه ووافقه عليه الذهبي.

ويذكر أهل الطب الأمراض الناجمة عن إدمان الخمر وشربها وهي كثيرة، نذكر منها ما ذكره الدكتور حسان شمسي :

- سرطان المريء والحنجرة، والمستقيم ، والرغامي والكبد.
- التهاب في الغدد النكافية، والمريء.
- اضطراب في وظيفة المعدة والأمعاء.
- ظهور تقرحات في جدار المعدة. وتفاقم القرحات الموجودة في المعدة.
- التسبب في حدوث دوالي المريء، وكثرة الإسهالات والبواسير.
- ينصرف الكبد عن وظائفه الأساسية ليتخلص من الكحول، مما يحدث اضطرابا مزمنًا.

— أظهرت الدراسات أن تناول (١٨٠ جم) من الكحول يوميا كافية لكي تسبب تشحم الكبد عند معظم الشاربين^(١).

إلى غير ذلك من الأمراض الخطيرة جراء تناول هذا الشراب الخبيث، والذي إن لم يكن له مفسد إلا تغييب ما تميز به الإنسان عن سائر الحيوانات وهو العقل لكفى لتركها والبعد عنها.

كما حرمت السنة المطهرة تناول الخمر ولو كان للتداوي فعن وائل الحضرمي أن طارق بن سويد الجعفي سأل النبي صلى الله عليه وسلم عن الخمر فنهاه أو كرهه أن يصنعها فقال: **إِنَّمَا أَصْنَعُهَا لِلدَّوَاءِ فَقَالَ: «إِنَّهُ لَيْسَ بِدَوَاءٍ وَلَكِنَّهُ دَاءٌ»**^(٢). وهو ما عليه أئمة المذاهب الأربعة^(٣).

أما الاضطراب إلى تناولها ففيه تفصيل مجاله كتب الفقه.

(١) قياسات من الطب النبوي، د/ حسان شمسي ص (٢٣٢).

(٢) أخرجه مسلم (١٥٧٣/٣) كتاب: الأشربة، باب: تحريم التداوي بالخمر برقم (١٩٨٤)، والترمذي (٣٨٧/٤) كتاب: الطب، باب: كراهية التداوي بالمسكر برقم (٢٠٤٦)، وقال: حسن صحيح.

(٣) انظر الفقه على المذاهب الأربعة، للجزيري (١١/٢)، والفقه الإسلامي وأدلته، د: وهبة الزحيلي (١٦١/٤).

تحريم أي شراب يضر بالجسم: (المخدرات - التدخين) :

عن عائشة رضي الله عنها عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : «كُلُّ شَرَابٍ أَسْكَرَ فَهُوَ حَرَامٌ»^(١) .

وعَنْ ابْنِ عُمَرَ رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : «كُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ وَكُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ»^(٢) .

قال الحافظ ابن حجر: "واستدل بمطلق قوله: (كُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ) على تحريم ما يُسْكِر ولو لم يكن شراباً، فيدخل في ذلك الحَشِيشَةُ وغيرها، وقد جَزَمَ النووي وغيره بأنها مُسْكِرَةٌ، وجزم آخرون بأنها مخدرة، وهو مكابرة؛ لأنها تُحَدِّثُ بالمشاهدة ما يُحَدِّثُ الخمرُ من الطَّرَبِ والنَّشَاةِ والمداومة عليها والانهماك فيها، وعلى تقدير تسليم أنها ليست بمسكرة فقد ثبت في أبي داود النهي عن كُلِّ مُسْكِرٍ ومُفْتَرٍّ وهو بالفاء، والله أعلم"^(٣) .

ويقصد ابن حجر بما ثبت في أبي داود حديث أمِّ سَلَمَةَ رضي الله عنها قَالَتْ: «نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ كُلِّ مُسْكِرٍ وَمُفْتَرٍّ»^(٤) .

قال الخطابي رحمه الله : "المُفْتَرُّ كل شراب يورث الفتور والخدر في الأطراف، وهو مقدمة السُّكْرِ فَمِنْهُ عن شربه؛ لئلا يكون ذريعة إلى السُّكْرِ"^(٥) .

وهذا النص النبوي يفيد أن كل شراب يُسْكِر ويفتّر فهو حرام، حراماً كان أو حشيشةً، وتدخل فيه المخدرات بجميع أنواعها ومسمياتها، فكل ذلك من الأشربة المحرمة، وإن لم ينص عليها صراحة بتفصيل أسمائها إلا أن النص النبوي العام قد شملها، بوجود علة التحريم وهي السُّكْر.

(١) أخرجه البخاري (١/ ٩٥) كتاب: الطهارة باب: لا يجوز الوضوء بالبييض ولا المسكر برقم (٢٣٩)، ومسلم (٣/ ١٥٨٥) في الأشربة باب بيان أن كل مسكر حرم برقم (٢٠٠١).

(٢) تقدم تخريجه.

(٣) فتح الباري (١٠/ ٤٥).

(٤) أخرجه أحمد (٤٤/ ٢٤٦) برقم (٢٦٦٣٤) ، وأبو داود (٢/ ٣٥٤) كتاب: الأشربة، باب: النهي عن المسكر برقم (٣٦٨٦).

(٥) معالم السنن (٣/ ١٠٩).

قال ابن رجبٌ : "وسواء كان هذا المسكر جامدًا أو مائعًا وسواءً كان مطعومًا أو مشروبًا، وسواءً كان من حبٍّ أو تمرٍّ أو لبنٍ، أو غير ذلك، وأدخلوا في ذلك الحشيشة التي تعمل من ورق العنب وغيرها مما يؤكل لأجل لذته وسكره"^(١).

التدخين:

لم يعرف التدخين في العصر النبوي، حتى يأتي نص صريح على حكمه بالحل أو الحرمة، ولكنه ظهر في العصر الحديث، إلا أن هناك نصًّا نبويًّا جعله العلماء قاعدةً في تحريم كل ما ثبت ضرره.

وهو حديث ابن عباس رضي الله عنهما قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ»^(٢).

(١) جامع العلوم والحكم ص (٤٢٣).

(٢) أخرجه أحمد (٥/٥٥) برقم (٢٨٦٥)، وابن ماجة (٢/٧٨٤)، كتاب الأحكام: باب من بنى في حقه ما يضر بجاره، برقم (٢٣٤١)، والطبراني في الكبير (١١/٣٠٢) برقم (١١٨٣٣)، وفي إسناده جابر الجعفي وهو ضعيف، وأخرجه من حديث أبي سعيد الخدري رضي الله عنه: الدارقطني (٣/٧٧)، والبيهقي (٦/٩٦)، والحاكم (٢/٥٧٧)، وقال: صحيح الإسناد على شرط مسلم ووافقه الذهبي، وأخرجه من حديث عائشة رضي الله عنها: الطبراني في الأوسط (١/٩٠) برقم (٢٦٨)، والدارقطني (٤/٢٢٧)، وأخرجه مرسلاً مالك في الموطأ (٢/٧٤٥) برقم (١٤٢٩)، والبيهقي (١٠/١٣٣) عن يحيى المازني. وأخرجه من حديث أبي هريرة رضي الله عنه: الدارقطني (٤/٢٢٨). وأخرجه من حديث عبادة بن الصامت رضي الله عنه: أحمد (٣٧/٤٣٦) برقم (٢٢٧٧٨)، وابن ماجة (٢/٧٨٤)، كتاب: الأحكام، باب: من بنى في حقه ما يضر بجاره، برقم (٢٣٤٠)، والبيهقي (٦/١٥٦) برقم (١١٦٥٧). وأخرجه الطبراني في الأوسط كما في "نصب الراية" (٤/٣٨٦)، من حديث جابر رضي الله عنه، وذكره الهيثمي في "مجمع الزوائد" (٤/١١٣)، وقال: رواه الطبراني في الأوسط، وفيه ابن إسحاق وهو ثقة لكنه مدلس. والحديث بمجموع طرقه وشواهده يقتضي الحسن. قال ابن رجب رحمه الله: "قال أبو عمرو بن الصلاح: هذا الحديث أسنده الدارقطني من وجوه، ومجموعها يُقوِّي الحديث ويُحسنه، وقد تقبله جماهير أهل العلم، واحتجوا به، وقولُ أبي داود: إنَّه من الأحاديث التي يدورُ الفقه عليها يُشعرُ بكونه غيرَ ضعيفٍ، والله أعلم. انتهى". جامع العلوم والحكم ص (٣٠٤).

فهذا الحديث -على وجازة عبارته، وقلة ألفاظه- أصلٌ عظيمٌ جامعٌ في تحريم أي ضرر يضر بالنفس من مأكول أو مشروب، وإن لم يُنص عليه كأكل الطين والحجر، أو الحشرات السامة أو غير ذلك، فكل ما ثبت ضرره ثبتت حرمة. ومن ذلك استنبط العلماء القاعدة الأصولية "الأصل في المضار التحريم"^(١)، والدخان قد ثبت ضرره، وذاع وشاع خطره بما لا يدع مجالاً للشك.

فقد "أثبتت معامل التحليل الطبي أن دخان السجائر يشتمل على اثني عشرة مادة ضارة بالصحة منها: أول أكسيد الكربون، وهو غاز سام عديم الرائحة واللون، وثاني أكسيد الكربون وهذان الغازان يجرمان الرئة والدم من كمية الأوكسجين اللازمة... والنتروبيدين وهو مادة مسببة للسرطان، فقد أثبتت البحوث العلمية على ١٥٠٠ حالة مصابة بسرطان الرئة أن جميعهم -ما عدا ثمانية- من المدخنين. كما يحتوى الدخان على مادة القطران وهو يسبب سرطان الرئة... ومادة النيكوتين التي تؤثر على الدورة الدموية"^(٢). كما يؤثر على الحالة النفسية والتصرفات الأخلاقية. وغير ذلك من الأمراض التي أثبت الطب الحديث أن الدخان سببها. ومن ثمَّ كان القول بالتحريم هو الرأي المعتمد.

وبعد أن ثبت أن هذه المشروبات المحرمة تدمر صحة الإنسان وتؤدي به إلى الهلكة، كان تحريم السنة المطهرة لها من أعظم التدابير الوقائية لحفظ الصحة.

(١) انظر الإجماع في شرح المنهاج للسبكي (٣/ ١٦٥) نهاية السؤل شرح منهاج الوصول للإسنوي (٢/ ٢٣٥).

(٢) الطب الوقائي في الاسلام د/ أحمد شوقي الفنجري ص (٣٠٩-٣١٠) بتصريف واختصار.

المبحث الثاني

التدابير النبوية الوقائية في الطعام والشرب

تكلمنا في المبحث السابق عن الجانب الأول الذي يقوم عليه الطب الوقائي في السنة النبوية وهو نوع الطعام، وذكرنا ما يحرم أكله وشربه، وفي هذا المبحث سنتحدث -بعون الله تعالى- عن الجانب الثاني، وهو نظام الأكل والشرب، وينتظم هذا المبحث في مطلبين:

المطلب الأول

الوقاية الطبية عن طريق النظافة، وآداب الطعام والشراب

النظافة هي العامل الأول والأساسي في الوقاية من الأمراض ، ومن ثمّ اهتمت السنّة بها غاية الاهتمام ، فقد يكون الطعام أو الشراب حلالاً طيباً مفيداً ، ولكن بسبب عدم نظافته صار ضاراً مسبباً لكثير من الأمراض. وهاك جملة من الإرشادات النبوية والتعاليم الوقائية المتبعة لسلامة الطعام والشراب من التلوث وحمائته من البكتريا الضارة والأمراض المعدية:

١- تغطية أواني الأكل والشرب:

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «غَطُّوا الْإِنَاءَ، وَأَوْكُوا السَّقَاءَ ؛ فَإِنَّ فِي السَّنَةِ لَيْلَةً نَزَلُ فِيهَا وَبَاءٌ لَا يَمُرُّ بِإِنَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ غِطَاءٌ أَوْ سِقَاءٌ لَيْسَ عَلَيْهِ وَكَاءٌ إِلَّا نَزَلَ فِيهِ مِنْ ذَلِكَ الْوَبَاءِ»^(١).

وهذا الحديث من أعظم التعاليم الوقائية ، للحفاظ على الصحة ووقايتها من الأمراض المعدية.

فقد " أثبت الطب الحديث أنّ الأمراض المعدية تسرى في مواسم معينة من السنة، بل إن بعضها يظهر كل عدد معين من السنوات، وحسب نظام دقيق لا يعرف تعليه حتى الآن. من أمثلة ذلك : أن الحصبة، وشلل الأطفال، تكثر في سبتمبر وأكتوبر، والتيفود يكثر في الصيف، أما الكوليرا فإنها تأخذ دورة كل سبع سنوات .. والجدرى كل ثلاث سنين"^(٢).

(١) أخرجه مسلم (٣/ ١٥٩٤) كتاب: الأشربة، باب: الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء برقم (٢٠١٢)، وأحمد (٢٣/ ١٢٩) برقم (١٤٨٢٩).

(٢) الموسوعة الميسرة في الإعجاز العلمي ص (١٢٣).

٢- غسل اليدين قبل الأكل وبعده:

عن عائشة رضي الله عنها قالت: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَنَامَ وَهُوَ جُنْبٌ تَوَضَّأَ، وَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَأْكُلَ أَوْ يَشْرَبَ قَالَتْ غَسَلَ يَدَيْهِ ثُمَّ يَأْكُلُ أَوْ يَشْرَبُ»^(١).

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ نَامَ وَفِي يَدِهِ عَمْرٌ وَلَمْ يَغْسِلْهُ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ»^(٢).
والعمر: -بالتحريك- الدسم والزهومة من اللحم.
وروي عن سلمان مرفوعا بسند ضعيف: «بَرَكَتَةُ الطَّعَامِ الْوُضُوءُ قَبْلَهُ وَالْوُضُوءُ بَعْدَهُ»^(٣).

وعن أنس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُكْتَبَرَهُ اللَّهُ خَيْرَ بَيْتِهِ فَلْيَتَوَضَّأْ إِذَا حَضَرَ غَدَاؤُهُ وَإِذَا رُفِعَ»^(٤). قال المنذري: والمراد بالوضوء غسل اليدين^(٥).

-
- (١) أخرجه النسائي (١٣٨/١): كتاب الطهارة: باب وضوء الجنب إذا أراد أن يأكل حديث (٢٥٥)، وابن ماجه (١٩٤/١): كتاب الطهارة: باب في الجنب يأكل ويشرب، الحديث (٥٩١).
- (٢) أخرجه أحمد (١٦/١٣) برقم (٧٥٦٩)، وأبو داود (٣٩٤/٢) كتاب: الأطعمة، باب: في غسل اليد من الطعام برقم (٣٨٥٢)، الترمذي (٢٨٩/٤) كتاب: الأطعمة، باب: التسمية على الطعام، برقم (١٨٦٠) وابن ماجه (١٠٩٦/٢) كتاب: الأطعمة، باب: من بات وفي يده ريح غمر برقم (٣٢٩٧)، والدارمي (١٤٢/٢) برقم (٢٠٦٣).
- (٣) أخرجه أحمد (٤٤١/٥)، رقم (٢٣٧٨٣)، وأبو داود (٣٤٥/٣)، كتاب: الأطعمة، باب: في غسل اليد قبل الطعام، رقم (٣٧٦١) وقال أبو داود: ضَعِيفٌ، والترمذي (٢٨١/٤)، كتاب: الأطعمة، باب: الوضوء قبل الطعام وبعده، رقم (١٨٤٦) قال أبو عيسى لا نعرف هذا الحديث إلا من حديث قيس بن الربيع وقيس بن الربيع يضعف في الحديث، والطبراني (٢٣٨/٦)، رقم (٦٠٩٦)، والحاكم (٦٩٩/٣) رقم (٦٥٤٦)، والبيهقي (٢٧٥/٧)، رقم (١٤٣٨١).
- (٤) أخرجه ابن ماجه (١٠٨٥/٢) كتاب: الأطعمة، باب: الوضوء عند الطعام، برقم (٣٢٦٠). قال البوصيري في الزوائد (١٥٨/٢): إسناده جبارة وكثير وهما ضعيفان، وله شاهد من حديث سلمان رواه أبو داود والترمذي وضعفاه. وأخرجه البيهقي في شعب الإيمان (٦٨/٥) برقم (٥٨٠٦).
- (٥) الترغيب والترهيب (١٠٩/٣).

ولاشك أن غسل اليدين قبل الأكل وبعده من أروع التعاليم النبوية الوقائية ، فلعله قد علقَ باليدين من الجراثيم فيصيب الطعام حين الأكل منه فيسبب المرض.

٣- المضمضة بعد الأكل:

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : « مَضْمُؤًا مِنَ اللَّبَنِ؛ فَإِنَّ لَهُ دَسْمًا »^(١).

وفي الصحيحين عن ابن عباس أيضًا : « أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ شَرِبَ لَبَنًا فَمَضْمَضَ، وَقَالَ إِنَّ لَهُ دَسْمًا »^(٢).

والحديث وإن كان واردًا في المضمضة من اللبن إلا أنه يقاس عليه كل ما له زهومة أو دسم.

يقول الإمام النووي: " فيه استحباب المضمضة من شرب اللبن، قال العلماء: وكذلك غيره من المأكول والمشروب تستحب له المضمضة؛ ولئلا تبقى منه بقايا يبتلعها في حال الصلاة ولتنقطع لزوجته ودسمه ويتطهر فمه"^(٣).

ويقول المناوي: "وقيسَ باللبن المضمضة من ذي دسم بل أُخِذَ من مضمضته صلى الله عليه وسلم من السَّوِيقِ نَدْبًا فِي غَيْرِ مَا لَهُ دَسْمٌ أَيْضًا، إِذَا كَانَ يَلْقَى مِنْهُ شَيْءٌ بَيْنَ الْأَسْنَانِ أَوْ نَوَاحِي الْفَمِ، وَذَكَرَ بَعْضُ الْأَطْبَاءِ أَنَّ بَقَايَا اللَّبَنِ يَضُرُّ بِالثَّلَاثَةِ وَالْأَسْنَانَ، وَلِلْمَضْمُضَةِ عِنْدَ الْأَكْلِ وَشَرَبِ غَيْرِ الْمَاءِ فَوَائِدٌ دِينِيَّةٌ مِنْهَا سَلَامَةُ الْأَسْنَانِ مِنَ الْحَفْرِ وَنَحْوِهِ؛ إِذْ بَقَايَا الْمَأْكُولِ يورثه، وسلامةُ الفم من البخر وغير ذلك"^(٤).

(١) أخرجه ابن ماجه (١/٦٧) كتاب: الطهارة، باب: المضمضة من شرب اللبن، برقم (٤٩٨). قال البوصيري في مصباح الزجاجة (١/٨٦): "هذا إسناد رجاله ثقات".

(٢) صحيح البخاري (١/٧٨) كتاب: الوضوء، باب: هل يمضمض من اللبن برقم (٢٠٨)، ومسلم (١/٢٧٤) في الحيض، باب: نسخ الوضوء مما مست النار برقم (٣٥٨).

(٣) شرح النووي (٤/٦٤).

(٤) فيض القدير (١/٣٨٧).

٤- تقليم الأظافر وقص الشارب:

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «خمس من الفطرة: الختان والاستحذاء وتقليم الأظفار وتنف الإبط وقص الشارب»^(١).
وعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: «وقت لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم في قص الشارب وتقليم الأظفار وتنف الإبط وحلق العانة أن لا نترك أكثر من أربعين ليلة»^(٢).

وهذا الحديث من أسس الوقاية الصحية العامة، والذي يعيننا هنا في مسألة الوقاية في علم التغذية هو قص الأظافر، والشارب.
ففي أمره صلى الله عليه وسلم بقص الأظافر وعدم إطالتها إرشادٌ وقائيٌ عظيم، فإن تركها بدون تقليم عرضة لتكون الجراثيم ونموها تحتها، فيصعب تنظيفها. ومن ثم تنتقل هذه الجراثيم إلى الجسم عند تناول الطعام.

وقد جاء التصريح في السنة بذكر علة تقليم الأظافر فيما أخرجه أحمد بسنده عن أبي وأصل قال لقيت أبا أيوب الأنصاري فصافحني فرأى في أظفاري طولاً فقال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «يسأل أحدكم عن خبر السماء وهو يدع أظفاره كأظافر الطير يجمع فيها الجنابة والخبث والتفت!»^(٣). والخبث: النجاسات والأقذار، والتفت: الوسخ.

(١) تقدم تحريجه.

(٢) أخرجه مسلم (٢٢٢/١) كتاب: الطهارة، باب: خصال الفطرة، برقم (٢٥٨)، وأحمد (٢٦٢/١٩) برقم (١٢٢٣٢)، وأبو داود (٤٨٣/٣) كتاب: الترجل، باب: في أخذ الشارب، برقم (٤٢٠٠)، والترمذي (٩٢/٥) كتاب: باب: في التوقيت في تقليم الأظافر برقم (٢٧٥٩)، والنسائي (١٥/١) كتاب: الطهارة، باب: التوقيت في ذلك، برقم (١٤)، وابن ماجه (١٠٨/١) كتاب: الطهارة وسننها، باب: في الفطرة، برقم (٢٩٥).

(٣) مسند أحمد (٥٢٢/٣٨) برقم (٢٣٥٤٢). قال الهيثمي في مجمع الزوائد (٥/٢٠٠): "رواه أحمد والطبراني باختصار ورجاهما رجال الصحيح خلا أبا واصل وهو ثقة" أ.هـ.

وهو ما أثبتته البحوث العلمية من أن الأظفار الطويلة " تتجمع تحتها ملايين الخلايا الجرثومية، وبذا تلعب الأظفار دروا بالغا في نقل الأمراض البكتيرية والفطرية والطفيلية والفيروسية"^(١). فلا سبيل للوقاية من ذلك إلا بتقليمها كما أرشد الحديث الشريف.

وأما العلة في قص الشارب أن المنطقة التي تحت الأنف مباشرة تكون مرتعا للجراثيم وبيئة خصبة لنموها، فإذا طال الشارب دون قص أصاب الطعام والشراب عند تناولهما، فستنقل الجراثيم إلى المعدة، فيجب حقه لتجنب نقل هذه الميكروبات الضارة.

٥- السَّوَاكُ:

عَنْ أَبِي بَكْرٍ الصِّدِّيقِ رضي الله عنه أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: « السَّوَاكُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ »^(٢).

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: « لَوْ لَأَنَّ أَشَقَّ عَلَى أُمَّتِي أَوْ عَلَى النَّاسِ لَأَمَرْتُهُمْ بِالسَّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ »^(٣). وفي رواية: « عِنْدَ كُلِّ وُضُوءٍ »^(٤).

وفي رواية: « لَوْ لَأَنَّ أَشَقَّ عَلَى أُمَّتِي لَأَمَرْتُهُمْ بِالسَّوَاكِ مَعَ الْوُضُوءِ ». وَقَالَ أَبُو هُرَيْرَةَ: « لَقَدْ كُنْتُ أَسْتَنْ قَبْلَ أَنْ أَنَامَ وَبَعْدَ مَا أَسْتَيْقِظُ وَقَبْلَ مَا آكُلُ وَبَعْدَ مَا آكُلُ حِينَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا قَالَ »^(٥).

(١) تفوق الطب الوقائي في الإسلام ، عبد الحميد القضاة ص (١٢).

(٢) أخرجه البخاري تعليقا بصيغة الجزم عن عائشة رضي الله عنها (٦٨٢ / ٢) كتاب: الصوم، باب: السواك الرطب واليابس للصائم، وأحمد (٢٤٠ / ٤٠) برقم (٢٤٢٠٣)، والنسائي (١٠ / ١) كتاب: الطهارة، باب: الترغيب في السواك، برقم (٥)، وأحمد (٢٤٠ / ٤٠) برقم (٢٤٢٠٣)، وابن حبان (٣ / ٣٤٨) برقم (١٠٦٧).

(٣) أخرجه البخاري (٣٠٣ / ١) كتاب: الطهارة، باب: السواك يوم الجمعة، برقم (٨٤٧)، ومسلم (٢٢٠ / ١) في الطهارة باب السواك برقم (٢٥٢).

(٤) أخرجه البخاري معلقا (٦٨٢ / ٢) كتاب: الصوم، باب: السواك الرطب واليابس للصائم. وأحمد (٢٢ / ١٦) برقم (٩٩٢٨).

(٥) أخرجه أحمد (١٠٤ / ١٥) برقم (٩١٩٤)، والبيهقي في الشعب (٢٥ / ٣) برقم (٢٧٧٠).

وهناك أحاديث كثيرة وردت في السواك رواها أكثر من ثلاثين صحابياً حتى بلغت حد التواتر، كما ذكر الكتّابي في نظم المتناثر^(١) .
وأما عن فوائد السواك فيقول ابن القيم: "وفي السواك عدة منافع: يطيب الفم، ويشدّ اللثة، ويقطع البلغم، ويصفّي الصوت، ويعين على هضم الطعام، ويطرد النوم، ويرضي الربّ، ويعجب الملائكة"^(٢) .

(١) نظم المتناثر من الحديث المتواتر، محمد بن جعفر الكتّابي ص (٥٣).

(٢) الطب النبوي ص (٢٤٩).

المطلب الثاني

الإرشادات النبوية الوقائية في كيفية التعامل مع الطعام والشراب

الذي طرأ عليه التلوث

لم تقتصر الإرشادات النبوية الوقائية في كيفية التعامل مع الطعام العادي الذي لم يصبه أذى وإنما أرشدت أيضاً إلى كيفية التعامل مع الطعام والشراب الذي طرأ عليه التلوث، وأرشدت إلى التدابير المتبعة في هذا الأمر، ومن ذلك:

١- كيفية التعامل إذا وقع الذباب في الطعام والشراب:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم قَالَ: « إِذَا وَقَعَ الذَّبَابُ فِي إِِنَاءٍ أَحَدِكُمْ فَلْيَغْمِسْهُ كُلَّهُ ثُمَّ لِيَطْرَحْهُ؛ فَإِنَّ فِي أَحَدِ جَنَاحَيْهِ شِفَاءً وَفِي الْآخَرِ دَاءٌ »^(١).

وعند أبي داود: «وَأِنَّهُ يَتَّقِي بِجَنَاحِهِ الَّذِي فِيهِ الدَّاءُ فَلْيَغْمِسْهُ كُلَّهُ»^(٢).

وفي رواية عند أحمد، وابن ماجه: «فَإِنَّهُ يُقَدِّمُ السُّمَّ وَيُؤَخِّرُ الشِّفَاءَ»^(٣).

في هذا الحديث المعجز إرشادٌ وقائيٌّ فريدٌ لمن طابت نفسه أن يتناول شراباً وقع فيه الذباب وذلك بغمسه كله في الإناء ثم إخراجهُ؛ فقد أخبر الحديث الشريف أن في إحدى جناحيه داء وفي الآخر شفاء، وهذا لم يكتشفه الطب إلا في العصر الحديث، فقد " أثبتت التجارب العلمية الحديثة الأسرار الغامضة التي في هذا الحديث أن هناك خاصية في أحد جناحي الذباب هي أنه يحول البكتريا إلى ناحية، وعلى هذا فإذا سقط الذباب في شراب أو

(١) أخرجه البخاري (٢٥٠/١٠): كتاب الطب: باب إذا وقع الذباب في الإناء، برقم (٥٧٨٢)، وأبو داود (١٨٢/٤-١٨٣) كتاب الأطعمة: باب في الذباب يقع في الطعام، برقم (٣٨٤٤)، وابن ماجه (١١٥٩/٢) كتاب الطب: باب يقع الذباب في الإناء، برقم (٣٥٠٥)، وأحمد (٤٦/١٢) برقم (٧١٤١)، والدارمي (٩٨/٢-٩٩).

(٢) سنن أبي داود (١٨٢/٤-١٨٣) كتاب الأطعمة: باب في الذباب يقع في الطعام، برقم (٣٨٤٤).

(٣) مسند أحمد (١٨٦/١٨) برقم (١١٦٤٣). وابن ماجه (١١٥٩/٢) كتاب الطب: باب يقع الذباب

في الإناء، برقم (٣٥٠٤).

طعام وألقي الجراثيم العالقة بأطرافه في ذلك الشراب أو الطعام فإن أقرب مبيد لتلك الجراثيم وأول واحد منها هو مبيد البكتريا يحملها الذباب في جوفه قريبا من أحد جناحيه، فإذا كان هناك داء فدواؤه قريب منه ، ولذا فإن غمس الذباب كله وطرحه كاف لقتل الجراثيم التي كانت عالقة به وكاف في إبطال عملها، فالعلم قد حقق ما أخبر عنه النبي صلى الله عليه وسلم بصورة إعجازية لمن يرفض الحديث" (١).

٢- كيفية التعامل مع الطعام الذي أصابته نجاسة:

عَنْ مَيْمُونَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سُئِلَ عَنْ فَأْرَةٍ سَقَطَتْ فِي سَمْنٍ؟ فَقَالَ: «أَلْقُوها وَمَا حَوْلَهَا فَاطْرَحُوهُ وَكُلُوا سَمْنَكُمْ» (٢). وفي رواية: «إِنْ كَانَ جَامِداً فَخَذُّوْهَا وَمَا حَوْلَهَا ثُمَّ كُلُوا مَا بَقِيَ، وَإِنْ كَانَ مَائِعاً فَلَا تَأْكُلُوهُ» (٣).

وهذا إرشادٌ وقائيٌ عظيمٌ في كيفية التعامل مع الطعام الذي أصابه التلوث، والتفريق بين ما كان جامداً وما كان مائعاً، فإن المائع إذا سقط فيه شيءٌ فإنه يتخلله ويختلط بجميع جزئياته، بخلاف الجامد فإنه لا يختلط بجميعة، ولا يذوب فيه، ومن ثمَّ أرشدت السنة إلى الانتفاع بما بقي من الطعام بعد إزالة ما أصابته النجاسة.

يقول ابنُ الملقن: " فالإجماع قائمٌ - كما نقله ابن عبد البر - على أنَّ الفأرة وشبهها من الحيوان تموت في سمنٍ جامدٍ أو ما كان مثله من الجامدات، أمَّا تُطرح وما حو لها من ذلك الجامد ويؤكل سائرُه، إذا استوثق أن الميتة لا تصل إليه.

وكذا أجمعوا أن السمن وما كان مثله إذا كان مائعاً ذائبا، فماتت فيه فأرة أو وقعت فيه وهي ميتة، أنه نجس كله، وسواء وقعت فيه ميتة أو حية، فماتت ينجس بذلك قليلاً كان أو كثيراً، هذا قول جمهور الفقهاء وجماعة العلماء" (٤).

(١) موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة المطهرة/ يوسف الحاج أحمد، ص (٦٩٧).

(٢) أخرجه البخاري (٩٣ / ١) كتاب: الوضوء، باب: ما يقع من النجاسات في السمن، برقم (٢٣٣).

(٣) أخرجه أحمد (١٠٠ / ١٢) برقم (٧١٧٧) من حديث أبي هريرة رضي الله عنه.

(٤) التوضيح شرح الجامع الصحيح (٤ / ٤٧٤).

المطلب الثالث

الإرشادات النبوية الوقائية في كيفية الأكل والشرب

للسنة النبوية منهجٌ فريدٌ في كيفية الأكل والشرب يعتبر من أرقى ما وصلت إليه البشرية في عصرها الحديث، بل لجأت إليه بعدما أصابها من أمراض وأوبئة كان سببها عدم الأخذ بهذه الإرشادات الوقائية النبوية، وتمثل هذه التعاليم فيما يلي:

أولاً: التسمية والأكل باليمنى:

عن عُمَرَ بْنِ أَبِي سَلَمَةَ يَقُولُ كُنْتُ غُلَامًا فِي حَجْرِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَكَانَتْ يَدِي تَطِيئُ فِي الصَّخْفَةِ فَقَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يَا غُلَامُ: سَمِ اللَّهَ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ. فَمَا زَالَتْ تَلْكَ طِعْمَتِي بَعْدُ»^(١).

وعن حَفْصَةَ زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَجْعَلُ يَمِينَهُ لَطَعَامِهِ وَشَرَابِهِ وَثِيَابِهِ، وَيَجْعَلُ شِمَالَهُ لِمَا سِوَى ذَلِكَ»^(٢).

وفي رواية عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: «كَانَتْ يَدُ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْيُمْنَى لَطُهورِهِ وَطَعَامِهِ، وَكَانَتْ يَدُهُ الْيُسْرَى لِخَلَاتِهِ وَمَا كَانَ مِنْ أَدَى»^(٣).

وعند مسلم عن جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: «لَا تَأْكُلُوا بِالشِّمَالِ؛ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِالشِّمَالِ»^(٤).

وفي رواية له عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما، قال رضي الله عنه: «إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فليَأْكُلْ بِيَمِينِهِ، وَإِذَا شَرِبَ فليَشْرَبْ بِيَمِينِهِ؛ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ وَيَشْرَبُ بِشِمَالِهِ»^(٥).

(١) تقدم تخرجه.

(٢) أخرجه أحمد (٤٤ / ٦٥) برقم (٢٦٤٦٤)، وأبو داود (٥٥/١) كتاب: الطهارة، باب: كراهية مس الذكر باليمين، برقم (٣٢)، وابن حبان (٣١ / ١٢) برقم (٥٢٢٧).

(٣) أخرجه أحمد (٤٣ / ٣١٧) برقم (٢٦٢٨٣)، وأبو داود (٥٥/١) كتاب: الطهارة، باب: كراهية مس الذكر باليمين، برقم (٣٣)، والبيهقي (١١٣ / ١) برقم (٥٦٠).

(٤) صحيح مسلم (٣ / ١٥٩٨) كتاب: الأشربة، باب: آداب الطعام والشراب وأحكامهما برقم (٢٠١٩) وهو عند أحمد أيضا (٤٤١ / ٢٢) برقم (١٤٥٨٧).

(٥) صحيح مسلم (٣ / ١٥٩٨) كتاب: الأشربة، باب: آداب الطعام والشراب وأحكامهما برقم (٢٠٢٠).

وفي رواية أخرى له أيضا: عن سلمة بن الأكوع أن رجلاً أكل عند رسول الله صلى الله عليه وسلم بشماله فقال: «كُلْ بِيَمِينِكَ»، قال: لا أستطيع، قال: «لَا اسْتَطَعْتَ» .
مَا مَنَعَهُ إِلَّا الْكِبَرُ. قَالَ فَمَا رَفَعَهَا إِلَى فِيهِ ^(١).

وهذه الأحاديث الشريفة اشتملت على ثلاثة إرشادات وقائية:

١- التسمية في أول الطعام والشراب.

٢- الأكل باليمين.

٣- الأكل مما يلي الشخص.

أما التسمية قبل الأكل: فهي تربط المسلم بربه، وأنه متكفل برزقه، وهذا يعطيه من الراحة النفسية والطمأنينة القلبية ما يجعله بعيداً عن التوتر والقلق اللذان يؤديان إلى عسر الهضم، والقلولون العصبي، وغيرها من مشاكل المعدة.

وأما تخصيص اليد اليمنى للأمر الشريفة من أكل وشرب ومصافحة وغيرها، وتخصيص اليسرى للأمر المستفطرة من استنجاء ورمي للأقدار وغير ذلك، فلا شك أنه مبدأ نبوي راقٍ، وأسلوب وقائي عظيم يقي من العدوى، ويقلل من عوامل انتشار المرض.

وأما الأكل مما يلي المرء: فلعل الحكمة منه تقليل خطر انتقال الأوبئة إذا ما كان بعض الآكلين مصاباً بمرض أو حاملاً لجراثيم.

ثانياً: عدم الاتكاء أو الانبطاح على الوجه أثناء الأكل:

عَنْ أَبِي جُحَيْفَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ كُنْتُ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ لِرَجُلٍ عِنْدَهُ: «لَا أَكُلُ وَأَنَا مُتَّكِيٌّ» ^(٢).

وعن عبد الله بن عمرو رضي الله عنه قال: «مَا رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ مُتَّكِنًا قَطُّ وَلَا يَطَأُ عَقِبَهُ رَجُلَانِ» ^(٣).

(١) صحيح مسلم (٣/ ١٥٩٩) كتاب: الأشربة، باب: آداب الطعام والشراب وأحكامهما برقم (٢٠٢١).

(٢) أخرجه البخاري (٥/ ٢٠٦٢) كتاب: الأطعمة، باب: الأكل متكناً برقم (٥٠٨٤).

(٣) أخرجه أحمد (١١/ ١٠٧) برقم (٦٥٤٩)، وأبو داود (٢/ ٣٧٥) كتاب: الأطعمة، باب: ما جاء في الأكل متكناً، برقم (٣٧٧٠)، وابن ماجه (١/ ٨٩) كتاب: الإيمان وفضائل الصحابة، باب: من كره أن يوطأ عقبه برقم (٢٤٤).

ويشرح ابن القيم -رحمه الله- معنى الاتكاء معللاً سبب النهي عن الأكل متكناً فيقول: "وقد فُسر الاتكاء بالترُّبُّع، وفُسر بالاتكاء على الشيء، وهو الاعتمادُ عليه، وفُسر بالاتكاء على الجنب. والأنواعُ الثلاثة من الاتكاء، فنوعٌ منها يضرُّ بالأكل، وهو الاتكاء على الجنب، فإنه يمنع مجرى الطعام الطبيعي عن هيئته، ويعوقه عن سرعة نفوذه إلى المعدة، ويضغطُ المعدة، فلا يستحکم فتحها للغذاء، وأيضاً فإنها تميل ولا تبقى منتصبه، فلا يصل الغذاء إليها بسهولة. وأما النوعان الآخران: فمن جلوس الجابرة المنافي للعبودية، ولهذا قال: "أَكُلْ كما يأكلُ العبد" وكان يأكل وهو مُقع، ويُذكر عنه أنه كان يجلس للأكل مُتورِّكاً على ركبتيه، ويضعُ بطنَ قدمه اليُسرى على ظهر قدمه اليمنى تواضعاً لربه عزَّ وجلَّ، وأدباً بين يديه، واحتراماً للطعام وللمؤاكل، فهذه الهيئة أنفعُ هيئات الأكل وأفضلها، لأن الأعضاء كلها تكون على وضعها الطبيعي الذي خلقها الله سبحانه عليه مع ما فيها من الهيئة الأدبية، وأجودُ ما اغتذى الإنسان إذا كانت أعضاؤه على وضعها الطبيعي، ولا يكون كذلك إلا إذا كان الإنسان منتصباً الانتصاب الطبيعي، وأردأ الجلوسات للأكل الاتكاء على الجنب، لما تقدم من أن المريء، وأعضاء الازدرداد تضيقُ عند هذه الهيئة، والمعدة لا تبقى على وضعها الطبيعي، لأنها تنعصر مما يلي البطن بالأرض، ومما يلي الظهر بالحجاب الفاصل بين آلات الغذاء، وآلات التنفس"^(١).

وإذا كان الاتكاء أثناء الأكل يعتبر وضعاً غير طبيعي للمعدة، فإن الانبطاح على البطن أشد إخلالاً، وأعظم ضرراً؛ ولذا جاء النهي عن ذلك أيضاً.

فعن عبد الله بن عمر رضي الله عنه قال: «نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ يَأْكُلَ الرَّجُلُ وَهُوَ مُنْبَطِحٌ عَلَى وَجْهِهِ»^(٢).

قال المناوي: "فيكره ذلك؛ لأنه مع ما فيه من قُبْح الهيئة، يضرُّ بالمعدة وأمعاء الجنب، ويمنع من حُسن الاستمراء؛ لعدم بقاء المعدة على وضعها الطبيعي"^(٣).

(١) الطب النبوي ص (١٨٠).

(٢) أخرجه ابن ماجه (١١١٨ / ٢) كتاب: الأطعمة، باب: النهي عن الأكل منبطحاً برقم (٣٣٧٠).
والحاكم (١٤٣ / ٤) برقم (٧١٧١) وصححه ووافقه عليه الذهبي.

(٣) فيض القدير (٣١٢ / ٦).

ثالثاً: عدمُ النَّومِ بعدَ الأكلِ مباشرةً:

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «أَذِيبُوا طَعَامَكُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ وَالصَّلَاةِ، وَلَا تَنَامُوا عَلَيْهِ فَتَقْسُوا قُلُوبَكُمْ»^(١).

والحديثُ وإن كان ضعيفاً إلا أنَّ معناه صحيح، حتى قال ابن القيم: "وأحرى بهذا الحديث أن يكون صحيحاً، والواقع في التجربة يشهد به"^(٢).

قال الغزالي: "ويستحب ألا ينام بعد الشبع؛ فيجمع بين غفلتين فيعتاد الفتور ويقسو قلبه، ولكن ليصلَّ أو يجلس يذكر الله فإنه أقرب إلى الشكر"^(٣).

"وتذكر كتب الطب الوقائي أن النوم يوجب البطء في جميع الأفعال الحيوية في البدن والهضم من جملتها، فالنوم بعد الطعام يربك الهضم ويؤدي إلى عسرات وكثرة الغازات، كما أنه من الملاحظ أن معظم حالات الذبحة الصدرية تأتي بعد وجبة ثقيلة والنوم بعدها مباشرة. فيجب ترك فترة تقرب من ساعة تفصل بين انتهاء الطعام والنوم الطويل حتى تكون المعدة قد انتهت تقريباً من هضمه"^(٤).

رابعاً: عدمُ الشُّربِ والأكلِ واقفاً:

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخَدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: «نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ يَشْرَبَ الرَّجُلُ قَائِماً»^(٥).

(١) أخرجه الطبراني في الأوسط (١٦٣/٥) رقم (٤٩٥٢). قال الهيثمي (٣٠/٥): فيه بزيغ أبو الخليل وهو ضعيف. وأخرجه أيضاً ابن عدى (٥٩/٢)، ترجمة ٢٩٣ بزيغ بن حسان)، والبيهقي في شعب الإيمان (١٢٤/٥)، رقم (٦٠٤٤) وقال: منكر. وابن السني (ص ١٨٣، رقم ٤٨٩). وعزاه السيوطي في المنهج السوي (ص ٢٠٢، رقم ٢٤١) لابن السني في اليوم واللييلة وفي الطب لأبي نعيم.

(٢) زاد المعاد (٢/٣٦٦). كما أن النهي في الحديث للإرشاد وليس للتعبد ومثل هذا لا يضر فيه ضعف الإسناد.

(٣) إحياء علوم الدين (٣/٩٥).

(٤) روائع الطب الاسلامي د/ محمد نزار الدقر (١/٣١).

(٥) أخرجه مسلم (٣/١٦٠١) كتاب: الأشربة، باب: كراهية الشرب قائماً برقم (٢٠٢٥)، وأحمد

(١٧/٣٧٩) برقم (١١٢٧٨).

وَعَنْ قَتَادَةَ عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : « نَهَى أَنْ يَشْرَبَ الرَّجُلُ قَائِمًا . قَالَ قَتَادَةُ : فَقُلْنَا فَلَا أَكْلُ؟ فَقَالَ : ذَلِكَ أَشْرٌ أَوْ أَحْيٌ »^(١) .
 وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ « لَا يَشْرَبَنَّ أَحَدٌ مِنْكُمْ قَائِمًا فَمَنْ نَسِيَ فَلْيَسْتَقِ »^(٢) .

وعن علة النهي عن الأكل والشرب قائما من الناحية الصحية، يقول الأطباء: " إن الشرب وتناول الطعام جالسا أصح وأسلم وأهنا وأمرأ؛ حيث تكون الأعضاء ساكنة، والمعدة مستريحة، فيسيل الماء من فمها على جدرانها بلطف وتؤدة، بينما إذا شرب واقفا فإن الماء يتساقط من فمها إلى قعرها فيصدمه صدمًا، وإذا استمر الحال على ذلك مدة طويلة فقد تسترخي المعدة وتهبط، فيسوء هضمها للطعام " ^(٣) .

وقد وردت أحاديث أخرى تفيد جواز الشرب قائمًا^(٤) ، ولا تعارض بينها وبين هذه الأحاديث لكن الأفضل صحياً ووقائياً الشرب جالساً. قال النووي : " وليس في هذه الأحاديث بحمد الله تعالى إشكال ولا فيها ضعف، بل كلها صحيحة، والصواب فيها أن

(١) أخرجه مسلم (٣/ ١٦٠١) كتاب: الأشربة باب: كراهية الشرب قائما، برقم (٢٠٢٤)، وأحمد (١٩/ ٢٢٣) برقم (١٢١٨٥)، وأبو داود (٢/ ٣٦٢) كتاب: الأشربة، باب: في الشرب قائما، برقم (٣٧١٧)، والترمذي (٤/ ٣٠٠) كتاب: الأشربة، باب: النهي عن الشرب قائما، برقم (١٨٧٩)، وابن ماجه (٢/ ١١٣٢) كتاب: باب: الشرب قائما، برقم (٣٤٢٤).

(٢) أخرجه مسلم (٣/ ١٦٠١) كتاب: الأشربة باب: كراهية الشرب قائما، برقم (٢٠٢٦).

(٣) الحقائق الطبية في الإسلام، د: عبد الرزاق الكيلاني ص (١٥٤). وانظر فضلا: وضعية الجسم عند تناول الطعام، بحث د/إبراهيم الراوي ، مجلة حضارة الإسلام العدد ١٠/٩ لعام ١٩٧٦م.

(٤) كما في حديث ابن عباس رضي الله عنهما قال: "شَرِبَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَائِمًا مِنْ زَمَزَمَ" أخرجه البخاري (٢/ ٥٩٠) كتاب الحج: باب ما جاء في زمزم، برقم (١٥٥٦)، ومسلم (٣/ ١٦٠١) كتاب الأشربة: باب في الشرب من زمزم قائما برقم (٢٠٢٧).

وكذا حديث علي رضي الله عنه: فعن التِّرَّالِ بن سيرة قَالَ أتَى عَلِيٌّ رضي الله عنه عَلِيَّ بابِ الرَّجْبَةِ فَشَرِبَ قَائِمًا، فَقَالَ: إِنَّ نَاسًا يَكْرَهُ أَحَدَهُمْ أَنْ يَشْرَبَ وَهُوَ قَائِمٌ وَإِنِّي رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَعَلَّ كَمَا رَأَيْتُمُونِي فَعَلْتُ". أخرجه البخاري (٥/ ٢١٣٠) كتاب الأشربة: باب الشرب قائما، حديث (٥٢٩٣).

وحديث كبشة رضي الله عنها قالت: "إن النبي صلى الله عليه وسلم دَخَلَ عَلَيْهَا وَعِنْدَهَا قِرْبَةٌ فَشَرِبَ مِنْ فِيهَا وَهُوَ قَائِمٌ". أخرجه أحمد (٤٥/ ٤٣٨) برقم (٢٧٤٤٨) ، والترمذي (٤/ ٣٠٦)، كتاب الأشربة: باب ما جاء في الرخصة في ذلك برقم (١٨٩٢) وقال: حسن صحيح غريب، وابن ماجه (٢/ ١٣٢) كتاب الأشربة: باب الشرب قائما، برقم (٣٤٢٣).

النهي فيها محمول على كراهة التزيه، وأما شربه صلى الله عليه وسلم قائماً فيبان للجواز فلا إشكال ولا تعارض" ^(١).

خامساً: عدمُ الشُّربِ من فَمِ السِّقَاءِ:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: «نَهَى النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الشُّرْبِ مِنْ فَمِ الْقَرْبَةِ أَوْ السِّقَاءِ» ^(٢).

وَعَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: «نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ اخْتِنَاتِ الْأَسْفِيَةِ، يَعْنِي أَنْ تُكْسَرَ أَفْوَاهُهَا فَيُشْرَبَ مِنْهَا» ^(٣).

وعن عائشة رضي الله عنها: «أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَى أَنْ يُشْرَبَ مِنْ فِي السِّقَاءِ لِأَنَّ ذَلِكَ يُنْتَنُهُ» ^(٤).

ذكر ابن القيم -رحمه الله- أن: "الشُّربُ من ثُلْمَةِ القَدَحِ" ^(٥) فيه عِدَّةُ مفاصد: أحدها: أن ما يكون على وجه الماء من قَذَى أو غيره يجتمع إلى الثُّلْمَةِ بخلاف الجانب الصحيح. الثاني: أنه ربما شوَّش على الشارب، ولم يتمكن من حسن الشرب من الثُّلْمَةِ. الثالث: أن الوسخ والزُّهومة تجتمع في الثُّلْمَةِ، ولا يصل إليها العَسَلُ، كما يصل إلى الجانب الصحيح. الرابع: أن الثُّلْمَةَ محلُّ العيب في القَدَحِ، وهي أردأُ مكان فيه، فينبغي تجنبه، وقصدُ الجانب الصحيح... الخامس: أنه ربما كان في الثُّلْمَةِ شقٌّ أو تحديداً يجرح فم الشارب، ولغير هذه من المفاصد" ^(٦).

(١) شرح النووي على مسلم (١٣/١٩٥).

(٢) أخرجه البخاري (٥/٢١٣٢)، كتاب: الأشربة، باب: الشرب من فم السقاء برقم (٥٣٠٤).

(٣) أخرجه البخاري (٥/٢١٣٢)، كتاب: الأشربة، باب: الشرب من فم السقاء برقم (٥٣٠٢)، ومسلم

(٣/١٦٠٠) في الأشربة، باب: آداب الطعام والشراب وأحكامهما برقم (٢٠٢٣).

(٤) أخرجه الحاكم (٤/١٥٦) برقم (٧٢١١) وصححه ووافقه الذهبي، وقال الحافظ فتح

الباري (١٠/٩١): إسناده قوي.

(٥) ثُلْمَةُ القَدَحِ: الموضع المكسور من الإناء.

(٦) الطب النبوي ص (١٨٨).

سادساً: النَّهْيُ عَنِ النَّفْخِ فِي الطَّعَامِ أَوْ الشَّرَابِ:

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «لَا تَنْفَسْ فِي الْإِنَاءِ وَلَا تَنْفُخْ فِيهِ»^(١).

وفي لفظ عند ابن ماجه: «لَمْ يَكُنْ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَنْفُخُ فِي طَعَامٍ وَلَا شَرَابٍ وَلَا يَنْفَسُ فِي الْإِنَاءِ»^(٢).

وَعَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّهُ قَالَ: «نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الشُّرْبِ مِنْ ثُلْمَةِ الْقَدْحِ وَأَنْ يُنْفَخَ فِي الشَّرَابِ»^(٣).

وعن أبي سعيد الخدري أيضاً أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «نَهَى عَنِ النَّفْخِ فِي الشُّرْبِ، فَقَالَ رَجُلٌ: الْقَدَاةُ أَرَاهَا فِي الْإِنَاءِ؟ قَالَ: أَهْرِفْهَا، قَالَ: فَإِنِّي لَا أَرَوِي مِنْ نَفْسٍ وَاحِدٍ؟ قَالَ: فَأَبِنِ الْقَدْحَ إِذَنْ عَنِ فَيْكِ»^(٤).

وعن أبي هريرة أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «نَهَى عَنِ النَّفْخِ فِي الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ»^(٥).

قال ابن القيم: "وأما النهي عن النفخ في الشراب فإنه يكسبه من فم النافخ رائحة كريهة يُعاف لأجلها، لا سيما إذا كان متغير الفم، وبالجملة فأنفاس النافخ تخالطه"^(٦).

(١) أخرجه البيهقي (٧/ ٢٨٤) برقم (١٥٠٥١).

(٢) سنن ابن ماجه (٢/ ١٠٩٤) كتاب: الأطعمة، باب: النفخ في الطعام، برقم (٣٢٨٨).

(٣) أخرجه أحمد (١٨/ ٢٨٣) برقم (١١٧٦٠)، وأبو داود (٢/ ٣٦٢) كتاب: الأشربة، باب: في الشرب من ثلمة القدح، برقم (٣٧٢٢)، وابن حبان (١٢/ ١٣٥) برقم (٥٣١٥).

(٤) أخرجه مالك في الموطأ (٢/ ٩٢٥) كتاب: صفة النبي صلى الله عليه وسلم باب: النهي عن الشرب في في آنية الفضة والنفخ في الشرب برقم (١٦٥٠)، وأحمد (١٧/ ٢٩٩) برقم (١١٢٠٣)، والترمذي (٤/ ٣٠٣) كتاب: الأشربة، باب: كراهية النفخ في الشرب برقم (١٨٨٧) وقال: حسن صحيح، والدارمي (٢/ ١٦١) برقم (٢١٢١).

(٥) قال الهيثمي في مجمع الزوائد (٥/ ٣١) رواه البزار عن شيخه زكريا بن يحيى بن أيوب أبي علي الضريير الضريير ولم أعرفه، وبقية رجاله ثقات.

(٦) الطب النبوي ص (١٨٩).

والنفخ في الطعام والشراب مع ما فيه من الخروج عن الآداب العامة، فإن له ضرره على من يتناول هذا الطعام أو الشراب؛ " فَإِنَّ هَوَاءَ الزَّفِيرِ مَفْعَمٌ بِغَازِ الْفَحْمِ وَفَضَلَاتِ الْجِسْمِ الطَّيَارَةِ وَالَّتِي تَكْتَرُ نَسَبَتُهَا عِنْدَ الْمَصَابِينِ بِالنَّسَمِ الْبُولِيِّ (الأوريميائي) أَوْ الْإِنْسَامِ الْخُلُوبِيِّ (السكريين) وَمَا النَّفْخُ إِلَّا اخْتِلَاطٌ لِهَذِهِ الْفَضَلَاتِ بِالطَّعَامِ وَالشَّرَابِ وَمِنْ ثَمَّ إِعَادَتُهَا إِلَى الْجِسْمِ عِنْدَ تَنَاوُلِهِ لِتُؤَدِّيَ فِعْلَهَا السَّمِّيَّ .

ومن هنا نفهم المعجزة النبوية الخالدة بنهي النبي ﷺ عن تبريد الطعام أو الشراب بالنفخ عليه وقاية للإنسان من مخاطر المرض" (١) .

ثامناً: التَّهْيُ عَنْ تَنَاوُلِ الطَّعَامِ الْحَارِّ:

وردت عدة روايات في التَّهْيِ عَنِ الطَّعَامِ السَّاخِنِ، وَأَنَّهُ يَسْتَحَبُّ أَكْلُهُ حِينَ يَذْهَبُ حَرَّتُهُ، مِنْ هَذِهِ الْأَحَادِيثِ:

ما جاء عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «أَبْرِدُوا بِالطَّعَامِ، فَإِنَّ الطَّعَامَ الْحَارَّ غَيْرُ ذِي بَرَكَةٍ» (٢) .
وَعَنْ جُوَيْرِيَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: «أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَكْرَهُ أَنْ يُؤَكَلَ الطَّعَامُ حَتَّى يَذْهَبَ فَوْرَةٌ دُخَانِهِ» (٣) .

وعن أنس رضي الله عنه قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يكره الكي والطعام الحار ويقول: عَلَيْكُمْ بِالْبَارِدِ فَإِنَّهُ ذُو بَرَكَةٍ أَلَا وَإِنَّ الْحَارَّ لَا بَرَكَةَ لَهُ» (٤) .

(١) روائع الطب الإسلامي د/ محمد نزار الدقر (١/ ٢٥).

(٢) أخرجه الطبراني في الكبير (١٩/ ٤٥٤) برقم (١٠٨٥) ، أخرجه الطبراني في الأوسط (٦/ ٢٠٩) ، رقم (٦٢٠٩) وإسناده ضعيف لضعف عبد الله بن يزيد البكري كما قال الهيثمي في مجمع (٥/ ٢٠) ، والعجلوني في كشف الخفا (١/ ٢٧). وله شاهد من حديث جابر رضي الله عنه : أخرجه الحاكم (٤/ ١٣٢ ، رقم ٧١٢٥) .

(٣) أخرجه الطبراني في الكبير (٢٤/ ٦٦) برقم (٢٠١٩٣) ، وقال الهيثمي في المجمع (٥/ ٣١) : رواه الطبراني وفيه راو لم يُسَم ، وبقيه إسناده حسن .

(٤) أخرجه أبو نعيم في الحلية (٨/ ٢٥٢) .

وَعَنْ أَسْمَاءَ بِنْتِ أَبِي بَكْرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا : أَنَّهَا كَانَتْ إِذَا تَرَدَّتْ غَطْنَتْهُ شَيْئًا حَتَّى يَذْهَبَ فَوْزُهُ ثُمَّ تَقُولُ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : « إِنَّهُ أَكْبَرُ لِلْبَرَكَةِ »^(١) .

فالتَّهْيُّ عن تناول الطعام الحار مع ما فيه من قلة البركة ، فإنَّ له أضراراً صحيَّةً نبه عليها الأطباء. يقول الدكتور محمد نزار الدقر: " أما من الناحية الطَّيْبِيَّةِ فَإِنَّ الْأَطْعَمَةَ وَالْأَشْرَبَةَ الحارَّةَ جَدًّا يُمْكِنُ أَنْ تُؤَدِّيَ كَثِيرًا إِلَى حُرُوقٍ تَبْدُو غَالِبًا فِي قَبَةِ الحَنَكِ أَوْ المَنْطَقَةِ الشَّفْوِيَّةِ. وتعرزو الكتب الطَّيْبِيَّةِ المَدْرَسِيَّةِ كَثْرَةَ حَدُوثِ السَّرطَانَاتِ فِي القِسْمِ العُلْوِيِّ مِنْ جِهَازِ الهَضْمِ وخصَّصَةً سرطان المريء إلى الاعتياد على شرب المشروبات شديدة الحرارة ولا سيما المشاي"^(٢) .

تاسعاً: التَّهْيُّ عَنِ التَّنْفُسِ فِي الشَّرَابِ:

عَنْ أَبِي قَتَادَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : « إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَتَنَفَّسُ فِي الْإِنَاءِ ، وَإِذَا أَتَى الْخَلَاءَ فَلَا يَمَسُّ ذِكْرَهُ بِيَمِينِهِ ، وَلَا يَتَمَسَّحُ بِيَمِينِهِ »^(٣) .

وقد تقدم حديث ابن عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ : « لَا تَتَنَفَّسُ فِي الْإِنَاءِ ، وَلَا تَتَمَسَّحُ فِيهِ »^(٤) .

(١) أخرجه أحمد (٥٢١/٤٤) ، رقم (٢٦٩٥٨) ، والدارمي (١٣٧/٢) برقم (٢٠٤٧) ، والطبراني (٨٤/٢٤) ، رقم (٢٢٦) ، قال الهيثمي (١٩/٥) : رواه أحمد ياسنادين أحدهما منقطع ، وفي الآخر ابن لهيعة ، وحديثه حسن وفيه ضعف ، ورواه الطبراني ، وفيه قرة بن عبد الرحمن ، وثقه ابن حبان وغيره وضعفه ابن معين وغيره ، وبقية رجالهما رجال الصحيح . وابن حبان (٦/١٢) ، رقم (٥٢٠٧) ، والحاكم (١٣١/٤) رقم (٧١٢٤) وقال : صحيح على شرط مسلم في الشواهد . والبيهقي (٢٨٠/٧) ، رقم (١٤٤٠٦) .

(٢) روائع الطب الإسلامي د/ محمد نزار الدقر (٤٤/٤) .

(٣) أخرجه البخاري (٦٩/١) كتاب: الطهارة، باب: النهي عن الاستنجاء باليمين، برقم (١٥٢) ، ومسلم (٢٢٥/١) في الطهارة، باب: النهي عن الاستنجاء باليمين، وفي الأشربة (١٦٠١/٣) باب: كراهة التنفس في نفس الإناء رقم (٢٦٧) .

(٤) تقدم تخريجه .

التنفسُ خارجَ الإناءِ من الإرشاداتِ الوقائية الهامة عند الشُّربِ، وقد ذكر ابن عبد البر في التمهيد عللاً للنهي منها: "أنَّ الشرب في نفس واحد غير محمود عند أهل الطب وربما آذى الكبد وقالوا الكبد من العَبِّ^(١) فكره ذلك لذلك.. وقال آخرون: إنما نهي عن التنفس في الإناء لأدب المجالسة؛ لأنَّ المتنفس في الإناء قَلَّ ما يخلو أن يكون مع نفسه ريقاً ولعاب ومن سوء الأدب أن يشرب ثم يناول جليسه لعابه، ألا ترى أنه لو عمد إلى الإناء فشرّب منه ثم تفل فيه وناوله جليسه إن ذلك مما تقدره النفوس وتكرهه وليس من أفعال ذوي العقول فكذلك من تنفس في الإناء؛ لأنه ربما كان مع نفسه أكثر من التفل من لعابه ، والله أعلم"^(٢).

عاشراً: عدمُ الشُّربِ دفعةً واحدةً:

روى الشيخان عن أنسٍ: «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَتَنَفَّسُ فِي الْإِنَاءِ ثَلَاثًا»^(٣).

يعني أنه ﷺ كان يبعد القدح عن فيه في كل مرة ثم يتنفس. كما قال ابن بطال^(٤). وعند مسلم عن أنس رضي الله عنه قال: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَنَفَّسُ فِي الشَّرَابِ ثَلَاثًا، وَيَقُولُ: إِنَّهُ أَرَوَى وَأَبْرَأُ وَأَمْرَأُ، قَالَ أَنَسُ: فَأَنَا أَتَنَفَّسُ فِي الشَّرَابِ ثَلَاثًا»^(٥).

وفي رواية عن الطبراني عن أبي هريرة رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «كَانَ يَشْرَبُ فِي ثَلَاثَةِ أَنْفَاسٍ، إِذَا أَذْنَى الْإِنَاءَ إِلَى فِيهِ سَمَّى اللَّهُ، فَإِذَا أَخْرَهُ حَمِدَ اللَّهُ، يَفْعَلُ بِهِ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ»^(٦).

(١) أي وجع الكبد بسبب العَبِّ وهو الشرب بكثرة دفعة واحدة دون تنفس.

(٢) التمهيد (١/ ٣٩٧ - ٣٩٨).

(٣) أخرجه البخاري (٥ / ٢١٣٣) كتاب: الأشربة، باب: الشرب بنفسين أو ثلاثاً، برقم (٥٣٠٨)، ومسلم (٣ / ١٦٠٢) في الأشربة، باب: كراهة التنفس في نفس الإناء، برقم (٢٠٢٨).

(٤) شرح صحيح البخاري لابن بطال (٦ / ٨٠).

(٥) صحيح مسلم (٣ / ١٦٠٢) كتاب: الأشربة، باب: كراهة التنفس في نفس الإناء رقم (٢٠٢٨). وهو عند أحمد (٢٠ / ٤٢٩) برقم (١٣٢٠٧).

(٦) أخرجه الطبراني في الأوسط (١ / ٢٥٧) برقم (٨٤٠) وحسنه الحافظ في الفتح (١٠ / ٩٤)، وقال: أصله في ابن ماجه، وله شاهد من حديث ابن مسعود عند الزوار والطبراني. انتهى.

وعند الترمذي - بسند ضعيف - عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَا تَشْرَبُوا وَاحِدًا كَشْرَبِ الْبَعِيرِ، وَلَكِنْ اشْرَبُوا مَثْنَى وَثَلَاثَ، وَسَمُّوا إِذَا أَنْتُمْ شَرَبْتُمْ وَاحْمَدُوا إِذَا أَنْتُمْ رَفَعْتُمْ»^(١).

وفي حديث مرسل: عَنْ ابْنِ أَبِي حُسَيْنٍ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِذَا شَرَبَ أَحَدُكُمْ فَلْيُمِصْ مَصًّا وَلَا يَعْْبُ عَبًّا، فَإِنَّ الْكُبَادَ مِنَ الْعَبِّ»^(٢).

ومعنى: لَا يَعْْبُ عَبًّا، أي لا يشرب بكثرة دون تنفس، والْكُبَادُ: وجع الكبد، والمراد: لا تشربوا دفعة واحدة فإن ذلك يورث وجع الكبد. قال ابن القيم: "والْكُبَادُ - بضم الكاف وتخفيف الباء - هو وجع الكبد، وقد عُلم بالتجربة أَنَّ ورود الماء جملة واحدة على الكبد يؤلمها ويضعف حرارتها، وسبب ذلك المصادمة التي بين حرارتها، وبين ما ورد عليها من كيفية المبرود وكميته. ولو ورد بالتدرج شيئاً فشيئاً، لم يصاد حرارتها، ولم يُضعفها، وهذا مثاله صبُّ الماء البارد على القِدْر وهي تفور، لا يضرُّها صبُّه قليلاً قليلاً"^(٣).

(١) أخرجه الترمذي (٣٠٢ / ٤) كتاب: الأشربة، باب: كراهية النخ في الشرب برقم (١٨٨٥) وقال: غريب. والطبراني (١٦٦ / ١١)، رقم (١١٣٧٨)، والبيهقي في شعب الإيمان (١١٦ / ٥)، برقم (٦٠١٥). والحديث ضعفه الحافظ في الفتح (٨١ / ٠). ففي إسناده: يزيد بن سنان أبو فروة الرهاوي، وهو ضعيف، وشيخه مجهول.

(٢) أخرجه البيهقي في السنن (٢٨٤ / ٧) برقم (١٤٤٣٦) وقال مرسل. وأخرجه أيضا في شعب الإيمان (١١٥ / ٥) برقم (٦٠١٢)، وعبد الرزاق في المصنف (٤٢٨ / ١٠) برقم (١٩٥٩٤)، وله شاهد عن عطاء بن أبي رباح مرسلًا بلفظ: "إذا شربتم فاشربوا مَصًّا، وإذا استكتم فاستاكوا عَرْضًا" أخرجه أبو داود في المراسيل (٧٤ / ١)، برقم (٥). والبيهقي (٤٠ / ١)، برقم (١٧٤). وأخرج البيهقي في الشعب (١١٥ / ٥) عن أنس مرفوعًا: "مُصُّوه مَصًّا وَلَا تَعْْبُوهُ عَبًّا" قال المناوي (٥٢٣ / ٥): في سنده لين. وعند الطبراني في الكبير (٤٧ / ٢) عن بهز قال: كان النبي صلى الله عليه وسلم يستاك عرضًا، ويشرب مَصًّا، ويتنفس ثلاثًا، ويقول: "هو أهنا وأمرأ وأبرأ". قال الهيثمي في الجمع (٩٩ / ٥) رواه الطبراني وفيه ثبت بن كثير وهو ضعيف. قلت: فالحديث بكل طرقه وشواهده: ضعيف، لكن معناه صحيح، بالأحاديث الصحيحة التي تقدمت في شرب النبي صلى الله عليه وسلم ثلاثًا، وأمره بذلك.

(٣) الطب النبوي ص (١٨٧).

وما ذكره ابن القيم أكده أيضا الطب الحديث، من أن الشرب دفعة واحدة يؤثر على الكبد^(١)، وهذا ما سبق بيانه الحديث الشريف فنص عليه صراحة في قوله " فَإِنَّ الْكُبَادَ مِنَ الْعَبِّ " .

حادي عشر: النهي عن الكرّع من بركة الماء أو التّهر أو الحوض:
عن ابن عمر رضي الله عنه قال: مَرَرْنَا عَلَى بَرَكَةٍ فَجَعَلْنَا نَكْرَعُ فِيهَا، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «لَا تَكْرَعُوا فِيهِ، وَلَكِنْ اغْسِلُوا أَيْدِيَكُمْ وَاشْرَبُوا فِيهَا؛ فَإِنَّهُ مَا مِنْ إِنَاءٍ أَطْيَبُ وَلَا أَنْظَفُ مِنَ الْيَدِ»^(٢) .

الكرّع معناه: أن يتناول الماء بفيه، من غير أن يشرب بكفه أو إناء^(٣) . قال ابن حجر: " وإنما قيل للشرب بالفم كرّع، لأنه فعل البهائم لشربها بأفواهها والغالب أنها تدخل أكارعها حينئذ في الماء" انتهى^(٤) .

والنهي في الحديث للإرشاد والتنبيه للأفضل، فقد جاء عند البخاري جواز الكرّع. عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دَخَلَ عَلَى رَجُلٍ مِنَ الْأَنْصَارِ وَمَعَهُ صَاحِبٌ لَهُ، فَسَلَّمَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَصَاحِبُهُ، فَرَدَّ الرَّجُلُ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ بَابِي أَتَتْ وَأُمِّي وَهِيَ سَاعَةٌ حَارَّةٌ وَهُوَ يُحَوِّلُ فِي حَائِطٍ لَهُ يَعْني الْمَاءَ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنْ كَانَ عِنْدَكَ مَاءٌ بَاتَ فِي شِنَّةٍ وَإِلَّا كَرَعْنَا... الْحَدِيثُ»^(٥) .

(١) انظر فضلا روائع الطب الاسلامي د/ نزار محمد الدقر (٤ / ٣٦ - ٣٧).

(٢) أخرجه ابن ماجه (١١٣٥/٢) كتاب: الأشربة، باب: الشرب بالأكف، برقم (٣٤٣٣) قال البوصري (٤٨/٤) : هذا إسناد ضعيف. والبيهقي في شعب الإيمان (٥/ ١٢٠)، رقم (٦٠٣٠). وأبو يعلى (١٠/ ٦٥) رقم (٥٧٠١). وقال الحافظ في الفتح (٧٧/١٠) : إسناده ضعيف .

(٣) النهاية في غريب الحديث والأثر لابن الجزري (٤ / ١٦٤).

(٤) فتح الباري (٧٧ / ١٠).

(٥) أخرجه البخاري (٢١٢٩/٥) كتاب: الأشربة، باب: شرب اللبن بالماء، برقم (٥٢٩٠). والشنّة: بفتح الشين المُعجَمَة والنون المُشدّدة - القربة العتيقة، قال ابن الجزري في النهاية (٢ / ٥٠٦): "وهي أشدُّ تبريدًا للماء من الجُدِّ".

أو يكون النهي قد ورد في صفة معينة للشرب وهي الانبطاح على البطن، وهو بذلك يضر بالمعدة، كما ذكر ابن القيم^(١).

وأشار إليه ابن حجر قائلاً: " ووقع عند ابن ماجه من وجه آخر عن ابن عمر فقال: «نَهَانَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ نَشْرَبَ عَلَى بُطُونِنَا» وهو الكَرَع، وسنده أيضاً ضعيف، فهذا إن ثبت احتمال أن يكون التَّهْيِي خاصاً بهذه الصورة، وهي أن يكون الشارب منبطحاً على بطنه "^(٢).

ثاني عشر: لَعَقُ الْأَصَابِعِ بَعْدَ الْأَكْلِ:

عَنْ جَابِرٍ أَنَّ النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - أَمَرَ بِلَعَقِ الْأَصَابِعِ وَالصَّخْفَةِ وَقَالَ «إِنَّكُمْ لَا تَذُرُونَ فِي آيَةِ الْبَرَكَةِ»^(٣).

وفي صحيح مسلم عَنْ جَابِرِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - « إِذَا وَقَعَتْ لُقْمَةٌ أَحَدَكُمْ فَلْيَأْخُذْهَا فَلْيَمِطْ مَا كَانَ بِهَا مِنْ أَدَى وَلْيَأْكُلْهَا وَلَا يَدْعُهَا لِلشَّيْطَانِ، وَلَا يَمْسَحَ يَدَهُ بِالْمَنْدِيلِ حَتَّى يَلْعَقَ أَصَابِعَهُ؛ فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي فِي أَيِّ طَعَامِهِ الْبَرَكَةُ »^(٤).

وَعَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ أَنَّ النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ: «إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَمْسَحُ يَدَهُ حَتَّى يَلْعَقَهَا أَوْ يُلْعَقَهَا»^(٥).

وعن كَعْبِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يَأْكُلُ بِثَلَاثِ أَصَابِعٍ وَيَلْعَقُ يَدَهُ قَبْلَ أَنْ يَمْسَحَهَا»^(٦).

(١) الطب النبوي ص (١٧٨).

(٢) فتح الباري (١٠/٧٧).

(٣) أخرجه مسلم (٣/١٦٠٦) كتاب: الأشربة باب: استحباب لعق الأصابع والقصعة، برقم (٢٠٣٣). وأحمد (٤/٤١٢) برقم (٢٦٧٢).

(٤) صحيح مسلم (٣/١٦٠٦) كتاب: الأشربة باب: استحباب لعق الأصابع والقصعة، برقم (٢٠٣٣).

(٥) أخرجه البخاري (٥/٢٠٧٧) كتاب: الأطعمة، باب: لعق الأصابع ومصها قبل أن تمسح برقم (٥١٤٠)، ومسلم (٣/١٦٠٥) في الأشربة، باب: استحباب لعق الأصابع والقصعة برقم (٢٠٣١).

(٦) أخرجه مسلم (٣/١٦٠٥) في الأشربة، باب: استحباب لعق الأصابع والقصعة برقم (٢٠٣٢)، وأبو داود (٢/٣٩٣) كتاب: الأطعمة، باب: في المنديل برقم (٣٨٤٨)، وأحمد (٦/٣٨٦) برقم (٢٧٢١١).

لعق الأصابع سنة مستحبة والأمر فيها إرشادي كما هو قول الجمهور، قال العيني: " اللعق مُسْتَحَبٌّ مُحَافَظَةٌ عَلَى تَنْظِيفِهَا وَدَفْعًا لِلْكَبِيرِ، وَالْأَمْرُ فِيهِ مَحْمُولٌ عَلَى التَّدْبِ وَالْإِرْشَادِ عِنْدَ الْجُمُهورِ، وَحَمَلَهُ أَهْلُ الظَّاهِرِ عَلَى الوُجُوبِ"^(١).

قال الإمام الخطابي: " وقد عابَ قومٌ أفسدَ عقولَهم الترفُّهَ وغيَّرَ طباعَهم الشَّبَّعَ والتُّخْمَةَ وزعموا أن لعق الأصابع مستقيحٌ أو مستقدرٌ، كأنهم لم يعلموا أن الذي علق بالإصبع أو الصفحة جزءٌ من أجزاء الطعام الذي أكلوه وازدردوه؛ فإذا لم يكن سائر أجزاءه المأكولة مستقدرة لم يكن هذا الجزء اليسير منه الباقي في الصفحة واللصق بالأصابع مستقدراً كذلك"^(٢).

وأما من جهة الطب فقد ثبت علمياً أن لعق الأصابع بعد انتهاء الأكل مفيد صحياً فلقد اكتشف العلماء آثار من إنزيم " الأميليز " الذي يهضم النشويات في أطراف أصابع اليد وإذا ما لعقت الأصابع فإن هذا الإنزيم يقوم بتسهيل عملية الهضم ويمنع حالة الخمول"^(٣).

لكن يجب التنبيه أن لا يلعق أصابعه أثناء الأكل فإنه يقدر الآكلين معه، والسنة هي لعق الأصابع بعد الأكل كما جاء عن رسول الله صلى الله عليه وسلم.

(١) عمدة القاري (٢١ / ٧٦).

(٢) معالم السنن، للخطابي (٣ / ١٠٢).

(٣) الإعجاز العلمي في لعق الأصابع بعد الأكل، مقال للدكتور: ياسر عبد الله، على موقعه (dryasser73islam.ahlamountada.com) بالشبكة العنكبوتية بتاريخ الإثنين ٢٧ يناير

٢٠١٤م.

المبحث الثالث

الوقاية الصحية النبوية بتشجيع التغذية المفيدة والنافعة

ووضع نظام حمية فريد للجسم

المطلب الأول

إرشاد السنة النبوية إلى الأغذية المفيدة للجسم والحض عليها

لم تكتفِ السنة المطهرة بتفصيل المباح من المأكول والمشرب، وإنما شجعت بطريقة لطيفة وأشارت إلى أنواع معينة من الأطعمة والأشربة؛ لما فيها من القيمة الغذائية والصحية العالية، التي تعطي الجسم الصحة وتكسبه المناعة والوقاية من حدوث المرض، وهي كثيرة جداً نذكر بعضها منها تمثيلاً لا حصراً:

١- اللبن:

للبن مكانة كبيرة في السنة المطهرة وقد ورد في مناسبات متعددة، فقد اختاره النبي صلى الله عليه وسلم في رحلة الإسراء والمعراج. روى الشيخان من حديث أبي هريرة رضي الله عنه وفيه: « قَالَ: وَأُتِيَتْ بِإِنَاءَيْنِ أَحَدُهُمَا لَبَنٌ وَالْآخَرُ فِيهِ خَمْرٌ، فَقِيلَ لِي: خُذْ أَيُّهُمَا شِئْتَ، فَأَخَذْتُ اللَّبْنَ فَشَرِبْتَهُ، فَقِيلَ لِي: هُدَيْتَ الْفِطْرَةَ أَوْ أَصَبْتَ الْفِطْرَةَ؛ أَمَا إِنَّكَ لَوْ أَخَذْتَ الْخَمْرَ غَوَتْ أُمَّتُكَ ... الحديث»^(١).

وكان اللبن الشراب الأساسي للنبي صلى الله عليه وسلم، عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ «لَقَدْ سَقَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِقَدَحِي هَذَا الشَّرَابَ كُلَّهُ الْعَسَلُ وَالْمَاءُ وَاللَّبَنُ»^(٢).

كما أشار صلى الله عليه وسلم إلى أن اللبن يقوم مقام الطعام والشراب. عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: أُنِّي رَسُولُ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- بِلَبَنِ فَشَرِبَ فَقَالَ

(١) أخرجه البخاري (٣/ ١٢٦٩) كتاب: الأنبياء، باب: "واذكر في الكتاب مريم إذ انتبذت من أهلها" برقم (٣٢٥٤)، ومسلم (١/ ١٥٤) كتاب: الإيمان، باب: الإسراء برسول الله صلى الله عليه وسلم إلى السماوات وفرض الصلوات، برقم (١٦٨).

(٢) أخرجه أحمد (٢١/ ٢٠١) برقم (١٣٥٨١) وإسناده صحيح.

رَسُولُ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- « إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ طَعَامًا فَلْيَقُلِ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَأَطْعِمْنَا خَيْرًا مِنْهُ. وَإِذَا سَقَى لَنَا فَلْيَقُلِ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ. فَإِنَّهُ لَيْسَ شَيْءٌ يُجْزَى مِنْ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ إِلَّا اللَّبَنُ »^(١).

كما أرشد صلى الله عليه وسلم إلى ألبان البقر خاصة على الرغم من قَلْبَتِهِ في بيئة العرب وقتئذ، إلا أنه أرشد إليه لما فيه من فوائد جَمَّة. عَنْ طَارِقِ بْنِ شَهَابٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: « إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يَصْغُ ذَاءً إِلَّا وَصَّغَ لَهُ شِفَاءً، فَعَلَيْكُمْ بِالْبَابَانِ الْبَقَرِ فَإِنَّهَا تَرُمُّ مِنْ كُلِّ الشَّجَرِ »^(٢). ومعنى تَرُمُّ: أي تأكل.

وعلاوة على ما في اللبن من فوائد كثيرة وأنه يقوم مقام الأكل والشرب، ففيه أيضا وقاية من أمراض متعددة "فبعد دراسات أجريت في جامعة كاليفورنيا، نصح الدكتور الذي قام بها الناس أن يشربوا ما بين كوين ألى ثلاثة أكواب من الحليب القليل الدسم للوقاية من سرطان القولون، وعزا ذلك إلى غنى الحليب بالكالسيوم وفيتامين (د) ، إلا أنه قد تكون هناك آليات أخرى تعطي وقاية من هذا السرطان. وأجريت دراسات في استراليا عام (١٩٨٧م) أن الحليب يخفف من الإصابة بسرطان المستقيم والقولون، وأما في اليابان فتشير الدراسات إلى أن تناول الحليب يقلل من الإصابة بسرطان المعدة"^(٣).

(١) أخرجه أحمد (٣/ ٤٤٠) برقم (١٩٧٨)، وأبو داود (٢/ ٣٦٥) كتاب: الأشربة، باب: ما يقول إذا شرب اللبن، برقم (٣٧٣٠)، والترمذي (٥/ ٥٠٦) كتاب: الدعوات، باب: ما يقول إذا أكل طعاما، برقم (٣٤٥٥) وقال: هذا حديث حسن، والنسائي في الكبرى (٦/ ٦٩) كتاب: عمل اليوم والليلة، باب: ما يقول إذا شرب اللبن، برقم (١٠١١٨)، وابن ماجه (٢/ ١٠٣) كتاب: الأطمعة، باب: الزيت، برقم (٣٣٢٢).

(٢) أخرجه أحمد (٣١/ ١٢٧) برقم (١٨٨٣١)، والنسائي في الكبرى (٤/ ١٩٤) كتاب: الوليمة، باب: لبن البقر، برقم (٦٨٦٤)، وأخرجه البيهقي عن طارق بن شهاب عن عبد الله بن مسعود به (٩/ ٣٤٥) برقم (١٩٣٥٥)، والطيليس (١/ ٤٨) برقم (٣٦٨)، والحاكم (٤/ ٤٤٦) برقم (٨٢٢٤) وصححه ووافقه الذهبي، وابن حبان (١٣/ ٤٣٩) برقم (٦٠٧٥).

(٣) الإعجاز العلمي في السنة النبوية، د/ صالح بن أحمد رضا، ص (٢٨٣). وانظر: قياسات من الطب النبوي ، د/ حسان شمسي ص (١٧٧-١٨٨).

٢- زيت الزيتون والحض على أكله:

عَنْ أَبِي أُسَيْدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «كُلُوا الزَّيْتِ وَأَدْهِنُوا بِهِ، فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ»^(١).

وعن عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «اتَّذِمُوا بِالزَّيْتِ وَأَدْهِنُوا بِهِ فَإِنَّهُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ»^(٢).

ذكر العلماء قديماً بعضاً من فوائد الزيتون ، منها ما قال ابن القيم : "الدهن في البلاد الحارة كالخجاز ونحوه من أسباب حفظ الصحة وإصلاح البدن وهو كالضروري لهم، وأما بالبلاد الباردة فلا يحتاجُ إليه أهلها، والإلحاح به في الرأس فيه خطرٌ بالبصر"^(٣).

وأما في عصرنا فقد ذكره الطب الحديث "أن زيت الزيتون يقي من مرض العصر جلطة القلب، ويؤخر من تصلب الشرايين... وتبين للعلم الحديث أن زيت الزيتون عدو للكولسترول يحاربه أنى كان في جسم الإنسان"^(٤).

كما أثبتت الدراسات أنه يقي من سرطان القولون، وقرحة المعدة، ويقي أيضا من سرطان الثدي ، وسرطان الرحم^(٥). وبهذا يكون زيت الزيتون من أعظم الإرشادات النبوية الوقائية في علم التغذية.

(١) أخرجه أحمد (٤٤٨ / ٢٥) برقم (١٦٠٥٤)، والترمذي (٢٨٥ / ٤) كتاب: الأطعمة، باب: أكل الزيت، برقم (١٨٥٢)، وقال: غريب، والنسائي في الكبرى (١٦٣ / ٤) كتاب: الوليمة، باب: الزيت برقم (٦٧٠٢)، والدارمي (١٣٩ / ٢) برقم (٢٠٥٢)، والطبراني في الكبير (٢٦٩ / ١٩) برقم (١٦٢٦٧)، والبيهقي في الشعب (٩٩ / ٥) برقم (٥٩٣٨) والحاكم (٤٣٢ / ٢) برقم (٣٥٠٤) ، وقال : صحيح الإسناد وله شاهد آخر يასناد صحيح.

(٢) أخرجه الترمذي (٢٨٥ / ٤) كتاب: الأطعمة، باب: أكل الزيت، برقم (١٨٥١)، وابن ماجه (١١٠٣ / ٢) كتاب: الأطعمة، باب: الزيت برقم (٣٣١٩)، والحاكم (١٣٥ / ٤) ، برقم (٧١٤٢) ، وقال : صحيح على شرط الشيخين.

(٣) الطب النبوي ص (٢٣٤).

(٤) الطب النبوي بين العلم والإعجاز، د/ حسان شمسي باشا (١٢٨ - ١٢٩).

(٥) انظر المرجع السابق ص (١٣٦ - ١٣٧) ، ففيه تفصيل كثير، راجعه إن شئت.

٣- العسل:

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: « كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُحِبُّ الْعَسَلَ وَالْحَلْوَاءَ »^(١).

قال المناوي: "وفيه من حفظ الصحة ما لا يهتدي لمعرفته إلا فضلاء الأطباء؛ فإن شربه ولعقه على الريق يذيب البلغم، ويغسل خمل المعدة، ويجلو لزوجتها، ويدفع فضلاتها، ويفتح سددها، ويسخنها باعتدال، ويفعل ذلك بالكبد والكلى والمثانة"^(٢).

وقال العيني: "وَكَانَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَشْرَبُ كُلَّ يَوْمٍ قَدَحَ عَسَلٍ مَمْزُوجاً بِمَاءٍ عَلَى الرَّيْقِ، وَهِيَ حِكْمَةٌ عَجِيبَةٌ فِي حِفْظِ الصِّحَّةِ، وَكَأَنَّهَا يَعْطَلُهَا إِلَّا الْعَالَمُونَ، وَكَانَ بَعْدَ ذَلِكَ يَتَغَدَّى بِخَبْزِ الشَّعِيرِ مَعَ الْمَلْحِ أَوْ الْخَلِّ وَنَحْوِهِ، وَيَصَابِرُ شَطْفَ الْعَيْشِ وَكَأَنَّ بَصْرَهُ لَمَّا سَبَقَ مِنْ شَرْبِهِ الْعَسَلُ"^(٣).

وفي التوضيح لابن الملقن: "وقد كان (أي النبي صلى الله عليه وسلم) يراعى أموراً في حفظه الصحة، منها هذا (أي شرب العسل)، ومنها بتقليل الغذاء وشرب المنقوعات والتطيب والادّهان والاكتمال، فكان يغذي الدماغ بالمسك، وروح الكبد والقلب بماء العسل، ويقلل الغذاء الأرضي الجسماني بالنقيع فما أنفس هذا التدبير وأفضله"^(٤).

٤- التمر وفوائده:

عَنْ سَعْدِ بْنِ أَبِي وَقَّاصٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: « مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ تَمْرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُمٌّْ وَلَا سِحْرٌ »^(٥).

(١) أخرجه البخاري (٢٠١٧/٥) كتاب: الطلاق، باب: لم تحرم ما أحل الله لك، برقم (٤٩٦٧)، ومسلم (١١٠٠/٢) في الطلاق، باب: وجوب الكفارة على من حرم امرأته ولم ينو الطلاق برقم (١٤٧٤).

(٢) فيض القدير (٨٤/٥).

(٣) عمدة القاري (٢١/٢٣٢).

(٤) التوضيح لشرح الجامع الصحيح، لابن الملقن (٢٧/٣٥١).

(٥) أخرجه مسلم (٢/١٦١٨) كتاب: الأشربة، باب: فضل تمر المدينة، برقم (٢٠٤٧)، وأبو داود (٢/٤٠٠) كتاب: الطب، باب: في تمر العجوة برقم (٣٨٧٦)، وأحمد (٣/١٤٠) برقم (١٥٧١).

والحديث ظاهر جداً في الوقاية من السحر والسّم بأكل التمر صباحاً. وهو خاص بتمر المدينة كما ذكر العلماء.

قال الخطابي: "كون العجوة تنفع من السّم والسحر إنما هو ببركة دعوة النبي صلى الله عليه وسلم لتمر المدينة لا لخاصية في التمر. وقال ابن التين: يحتمل أن يكون المراد نخلاً خاصاً بالمدينة لا يعرف الآن"^(١).

وسنّ النبي صلى الله عليه وسلم للصائم الإفطار على التمر ليكون أول ما تستقبله المعدة قبل هجوم الطعام عليها. وهو أحد التدابير الوقائية النافعة كما أثبتته الطب الحديث^(٢).
عَنْ سَلْمَانَ بْنِ عَامِرٍ الصَّبِيِّ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِذَا أَفْطَرَ أَحَدُكُمْ فَلْيُفِطِرْ عَلَى تَمْرٍ، فَإِنْ لَمْ يَجِدْ فَلْيُفِطِرْ عَلَى مَاءٍ فَإِنَّهُ طَهُورٌ»^(٣).
والتمر غذاء متكامل يحتوى على كثير من العناصر الغذائية^(٤)، وكان في القديم يعتبر قوتاً من الأقوات.

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- « يَا عَائِشَةُ بَيْتٌ لَا تَمْرَ فِيهِ جِيَاعٌ أَهْلُهُ يَا عَائِشَةُ بَيْتٌ لَا تَمْرَ فِيهِ جِيَاعٌ أَهْلُهُ، أَوْ جَاعَ أَهْلُهُ». قَالَتْهَا مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثًا^(٥).

(١) فتح الباري (١٠ / ٢٣٩).

(٢) ولمعرفة المزيد من فوائد التمر الغذائية والوقائية ينظر: الإعجاز العلمي في السنة النبوية، د/ زغلول النجار (١ / ٦١ - ٦٢).

(٣) أخرجه أحمد (٢٦ / ١٦٣) برقم (١٦٢٢٥)، الترمذي (٣ / ٧٨) كتاب: الصوم، باب: ما يستحب عليه الإفطار برقم (٦٩٥) وقال: حسن صحيح. والنسائي في الكبرى (٢ / ٢٥٤) كتاب: الصيام، باب: ما يستحب للصائم أن يفطر عليه برقم (٣٣١٩)، وابن ماجه (١ / ٥٤٢) كتاب: الصيام، باب: ما جاء على ما يستحب الفطر برقم (١٦٩٩)، والدارمي (٢ / ١٣) برقم (١٧٠١)، وابن خزيمة (٣ / ٢٧٨) برقم (٢٠٦٧)، وابن حبان (٨ / ٢٨١) برقم (٣٥١٥).

(٤) انظر الإعجاز العلمي في السنة النبوية، د/ صالح أحمد رضا ص (٢٩١ - ٢٩٢).

(٥) أخرجه مسلم (٣ / ١٦١٨) كتاب: الأشربة، باب: في إدخال التمر ونحوه من الأقوات للعيال، برقم (٢٠٤٦).

وفي لفظ آخر: « لَا يَجُوعُ أَهْلُ بَيْتِ عِنْدَهُمُ التَّمْرُ »^(١).

٥- الخَلُّ:

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ أَنَّ النَّبِيَّ -صلى الله عليه وسلم- سَأَلَ أَهْلَهُ الْأُدْمَ، فَقَالُوا: مَا عِنْدَنَا إِلَّا خَلٌّ. فَدَعَا بِهِ فَجَعَلَ يَأْكُلُ بِهِ وَيَقُولُ: « نِعْمَ الْأُدْمُ الْخَلُّ نِعْمَ الْأُدْمُ الْخَلُّ »^(٢).

وفي لفظ قال جابر: " فَمَا زِلْتُ أَحِبُّ الْخَلَّ مُنْذُ سَمِعْتُهَا مِنْ نَبِيِّ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. وَقَالَ طَلْحَةُ مَا زِلْتُ أَحِبُّ الْخَلَّ مُنْذُ سَمِعْتُهَا مِنْ جَابِرٍ " ^(٣).

والأُدْمُ: -بضم الهمزة والذال- جمع إدام وهو ما يؤتدم به الخبز.

والخلُّ مع كونه يستعمل طعاما كذلك هو وقاية للعديد من الأمراض فإنه: "ينفع المعدة الملتهبة ويقمع الصفراء ويدفع ضرر الأدوية القتالة ويحلل اللبن والدم إذا جمدا في الجوف وينفع الطحال ويدبغ المعدة ويعقل البطن ويقطع العطش ويمنع الورم حيث يريد أن يحدث ويعين على الهضم ويضاد البلغم ويلطف الأغذية الغليظة"^(٤).

(١) مسلم (٣/ ١٦١٨) في الأشربة برقم (٢٠٤٦).

(٢) أخرجه مسلم (٣/ ١٦٢٢) كتاب: الأشربة، باب: فضيلة الخل والتأدم به، برقم (٢٠٥٢).

(٣) مسلم (٣/ ١٦٢٢) كتاب: الأشربة، باب: فضيلة الخل والتأدم به، برقم (٢٠٥٢).

(٤) الطب النبوي ص (٢٣٦). ولمعرفة المزيد من فوائد الخل ينظر موسوعة الإعجاز العلمي، يوسف الحاج

ص (٨١٢ - ٨١٤)، والإعجاز العلمي في السنة النبوية، د/ زغول النجار (٢/ ٦٥ - ٦٧).

المطلب الثاني

الوقاية الصحية عن طريق التنوع في الطعام والشراب

من خلال منظومة غذائية مكتملة

ينصحُ الأطباءُ في علم التغذية بضرورة تنوع الغذاء الذي يلي حاجة الجسم، بحيث تكون منظومة الغذاء متكاملة، مشتملة على جميع العناصر الغذائية، ولا تقتصر على صنفٍ واحدٍ من الطعام^(١).

والحقُّ أنّ السُّنةَ المُطَهَّرةَ سبقت كل المعارف الطبية في هذا الأمر، فأرشدت إلى التَّنوع في الطعام والشراب من خلال فعله صلى الله عليه وسلم وإرشاداته لأُمَّتِهِ.

يقول ابن القيم: " فأما المطعم والمشرب فلم يكن من عاداته صلى الله عليه وسلم حبس النفس على نوع واحد من الأغذية لا يتعداه إلى ما سواه فإن ذلك يضر بالطبيعة جدًّا، وقد يتعذر عليها أحيانًا، فإن لم يتناول غيره ضعف أو هلك وإن تناول غيره لم تقبله الطبيعة واستصر به فقصرها على نوع واحد دائماً - ولو أنه أفضل الأغذية - خطرٌ مضرٌ بل كان يأكل ما جرت عادة أهل بلده بأكله من اللحم والفاكهة والخبز والتمر...، وإذا كان في أحد الطعامين كيفية تحتاج إلى كسر وتعديل كسرهما وعدلها بضدها إن أمكن كتعديل حرارة الرطب بالبطيخ وإن لم يجد ذلك تناوله على حاجة وداعية من النفس من غير إسراف فلا تتضرر به الطبيعة.

وكان إذا عافت نفسه الطعام لم يأكله ولم يحملها إياه على كره وهذا أصل عظيم في حفظ الصحة؛ فمتى أكل الإنسان ما تعافه نفسه ولا يشتهيها كان تضرره به أكثر من انتفاعه. قال أبو هريرة: ما عاب رسول الله صلى الله عليه وسلم طعاماً قط، إن اشتهاه أكله وإلا تركه ولم يأكل منه. ولما قدم إليه الضب المشوي لم يأكل منه فقيل له: أهو حرام؟ قال: «لا»، ولكن لم يكن بأرض قومي فأجديني أعافه»، فراعى عاداته وشهوته فلما لم يكن يعتاد أكله بأرضه وكانت نفسه لا تشتهيها أمسك عنه ولم يمنع من أكله من يشتهيها ومن عاداته أكله^(٢).

(١) ينظر: كتاب الغذاء والتغذية، عبد الرحمن عبيد عوض ص (٩٠ - ٩١).

(٢) زاد المعاد (٤/ ١٩٨).

ويقول أيضاً: "وكان صلى الله عليه وسلم يشرب اللبن خالصاً تارةً، ومُشوباً بالماء
أخرى. وفي شرب اللبن الحلو في تلك البلاد الحارة خالصاً ومُشوباً نفعٌ عظيم في حفظ
الصحة، وترطيبِ البدن، ورَيِّ الكبد، ولا سِيَّما اللبنَ الذي ترعى دوابُّه الشَّيخ والقيصومَ
والخزَّامَى وما أشبهها، فإن لبنها غذاءٌ مع الأغذية، وشرابٌ مع الأشربة، ودواءٌ مع
الأدوية"^(١).

فتنوع الأطعمة والأشربة يعتبر أسلوب وقائي لحفظ الصحة، وأحياناً يكون بخلط
بعضها مع الآخر، وهو نوع آخر من الوقاية دلت عليه السنة وأرشدت إليه.
ففي الصحيحين من حديث عَبْدِ اللَّهِ بْنِ جَعْفَرٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: «رَأَيْتُ
رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ الرُّطْبَ بِالْقِنَاءِ»^(٢). وعند أبي داود عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ
اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ البَطِيخَ بالرُّطْبِ فيقولُ: «نَكْسِرُ
حَرَ هَذَا بَبْرَدِ هَذَا وَبَرَدَ هَذَا بِحَرِّ هَذَا»^(٣).

المطلب الثالث: الوقاية الصحية النبوية عن طريق الحمية الغذائية
الحَمِيَّةُ: من الفعل حَمَى يقال: حَمَى الشيءَ حَمِيًّا وَحَمِيًّا وَحَمِيًّا وَمَحْمِيَّةً: منعه... والحَمِيَّةُ
المريض المنوع من الطعام والشراب"^(٤).

فالحمية: نظامٌ غذائيٌّ يعتمدُ على الإقلال من الطعام مُدَّةً مُعَيَّنَةً حفاظاً على الصِّحَّةِ
ووقايةً من المرض.
وهي نوعان: حَمِيَّةٌ للأصحاء، وحَمِيَّةٌ للمرضى.

(١) الطب النبوي ص (١٨٩).

(٢) أخرجه البخاري (٢٠٧٣ / ٥) كتاب: الأطعمة، باب: الرطب القنأ، برقم (٥١٢٤). ومسلم
(٣ / ١٦١٦) في الأشربة باب أكل القنأ بالرطب رقم (٢٠٤٣).

(٣) أخرجه أبو داود (٣٩٠ / ٢) كتاب: الأطعمة، باب: في الجمع بين لونين في الأكل برقم (٣٨٣٦).
والترمذي (٢٨٠ / ٤) كتاب: الأطعمة، باب: أكل البطيخ بالرطب، برقم (١٨٤٣) وحسنه.

(٤) القاموس المحيط (١ / ١٦٤٧) مادة (حمي). وانظر تاج العروس (٣١ / ٢١٢)، ولسان العرب
(١٤ / ١٩٧).

قال ابن القيم: "والْحَمِيَّةُ حَمِيَّتَانِ: حَمِيَّةٌ عَمَّا يَجْلِبُ الْمَرَضُ، وَحَمِيَّةٌ عَمَّا يَزِيدُهُ، فيقف على حاله، فالأولى: حَمِيَّةُ الْأَصْحَاءِ. والثانية: حَمِيَّةُ الْمَرْضَى. فَإِنَّ الْمَرِيضَ إِذَا احْتَمَى، وقف مرضه عن التزايد، وأخذت الْقُوَى في دفعه"^(١).

والسنة النبوية أرشدت إلى الحَمِيَّتَيْنِ مَعًا: حَمِيَّةُ الْأَصْحَاءِ عَنْ طَرِيقِ الصَّوْمِ، أَوْ تَقْلِيلِ كَمِيَّةِ الْأَكْلِ، وَحَمِيَّةُ الْمَرْضَى: عَنْ طَرِيقِ الْمَنْعِ مِنْ أَطْعَمَةٍ مَعِينَةٍ تَزِيدُ الْمَرَضَ أَوْ تُؤَخِّرُ الشِّفَاءَ.

أولاً: حَمِيَّةُ الْأَصْحَاءِ:

وهي تتم بأمرين: الأول: الصوم:

وقبل الكلام عن الصوم وفوائده، ينبغي أن يُعْلَمَ أَنَّ الْمُسْلِمَ يَصُومُ تَعَبُدًا لِلَّهِ تَعَالَى وَطَلَبًا لِمَرْضَاتِهِ، وليس مقصده من الصوم صحة بدنه أو وقايته من المرض، ولو نوى بصيامه ذلك لقدح فيه وأثر في قبوله بل لا يقبل أصلاً، وهذا مثله مثل الصلاة فلا يؤديها المسلم تَرْيُضًا أَوْ تَقْوِيَّةً لِعَضَلَاتِهِ، وَإِلَّا فَإِنَّهَا غَيْرُ مَقْبُولَةٍ؛ فَإِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ كَمَا فِي الْحَدِيثِ الصَّحِيحِ.

لكن هذا لا يمنع من فوائد الصوم الصحية الكثيرة التي لا تُنْكَرُ.

وقد جاء في حديثٍ ضعيفٍ عن أبي هريرة رضي الله عنه مرفوعاً: «صُومُوا تَصِحُّوا»^(٢). وفي لفظٍ آخر: «أَغْرُوا تَغْنَمُوا وَصُومُوا تَصِحُّوا، وَسَافِرُوا تَسْتَعْنُوا»^(٣).

وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الصِّيَامُ جَنَّةٌ»^(٤).

(١) الطب النبوي ص (١٠٣).

(٢) أخرجه أبو نعيم في الطب كما في الدرر المنتشرة في الأحاديث المشتهرة (١٣/١)، وقال العراقي في تحريجه على الإحياء (٢/٧٥٤): "رواه الطبراني في الأوسط وأبو نعيم في الطب النبوي من حديث أبي هريرة بسند ضعيف" انتهى.

(٣) أخرجه الطبراني في الأوسط (٨/١٧٤)، رقم (٨٣١٢). قال الهيثمي (٣/٢٣٣): رجاله ثقات. وقال المنذري في الترغيب (٢/٥٠) رواه ثقات. وقال الصاغاني: موضوع. الموضوعات (١/٥١). قلت: أكثر النقاد على أنه ضعيف وليس بموضوع.

(٤) أخرجه البخاري (٢/٦٧٠) كتاب: الصوم، باب: فضل الصوم، برقم (١٧٩٥)، ومسلم (٢/٨٠٦) في الصيام باب: فضل الصيام رقم (١١٥١).

ومعنى "جَنَّة": أي وقاية من النار كما جاء في الرواية الأخرى بلفظ: « الصَّيَّامُ جَنَّةٌ وَحِصْنٌ حَصِينٌ مِنَ النَّارِ »^(١).

وهذا لا يمنع أن يكون الصوم أيضا وقاية صحية من كثير من الأمراض؛ فقد أصبح يوصي به الأطباء لعلاج الكثير منها.

يقول د/ محمود النسيمي: "قد تُلجئُ ضرورة المعالجة إلى حرمان المريض من الطعام فقط، أو من الطعام والشراب معاً، وذلك لمدة لا تتجاوز اليوم أو اليومين، وتسمى الحماية عن الطعام والشراب معاً حماية مطلقة أو صياماً مطلقاً"^(٢). ثم ذكر جملة من الأمراض التي تستفيد في علاجها من الصوم كأعراض البدانة، والتهاب الكلية المزمن الراجع للضغط، وقصور القلب وخنق الصدر^(٣).

كما ذكر الدكتور أحمد شوقي الفنجري: أن الصوم وقاية من الزوائد والترسيبات في الجسم والخلايا المريضة، كما أنه يقي من مرض السكر، ولم يقتصر على ذلك بل حتى في الأمراض الجلدية، فقد ثبت أنه يقي من مرض التَّقرُّس^(٤).
الأمر الثاني: الوقاية من التُّخمة:

عَنْ مِقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرَبَ قَالَ قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتٍ يُقِيمَنَ صُلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتُلُثْ لَطْعَامِهِ وَتُلُثْ لِشَرَابِهِ وَتُلُثْ لِنَفْسِهِ»^(٥).

(١) أخرجه أحمد (١٥/١٢٣) برقم (٩٢٢٥).

(٢) الصيام بين الطب والإسلام، د/ محمود ناظم النسيمي ص (١٠).

(٣) المراجع السابق ص (١٠-١٣).

(٤) انظر الطب الوقائي في الإسلام/ د: أحمد شوقي الفنجري ص (٦٤-٦٧).

(٥) أخرجه أحمد (٢٨/٤٢٢) برقم (١٧١٨٦)، والترمذي (٤/٥٩٠) كتاب: الزهد، باب: كراهية كثرة الأكل برقم (٢٣٨٠) وقال: حسن صحيح، والنسائي في الكبرى (٤/١٧٧) كتاب: آداب الأكل، باب: ذكر القدر الذي يستحب للانسان من الأكل برقم (٦٧٦٨). وابن ماجه (٢/١١١١) كتاب:

الأطعمة، باب: الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع برقم (٣٣٤٩)

قال ابن رجب - رحمه الله -: "هذا الحديث أصل جامع لأصول الطب كلها، وقد روي أن ابن أبي ماسويه الطبيب لما قرأ هذا الحديث في كتاب أبي خيثمة قال: لو استعمل الناس هذه الكلمات لسلموا من الأمراض والأسقام، ولتعطلت المارشيات (المستشفيات) ودكاكين الصيدالة. وإنما قال هذا لأن أصل كل داء التَّحَم". انتهى^(١).

وروى البخاري عن أبي هريرة رضي الله عنه: «أَنَّ رَجُلًا كَانَ يَأْكُلُ أَكْلًا كَثِيرًا فَاسْتَلَمَ فَكَانَ يَأْكُلُ أَكْلًا قَلِيلًا فَذَكَرَ ذَلِكَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: «إِنَّ الْمُؤْمِنَ يَأْكُلُ فِي مَعَى وَاحِدٍ، وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءَ»^(٢).

علّق ابن الأثير - على هذا الحديث - قائلاً: "هو تمثيل لرضى المؤمن بالقليل اليسير من الدنيا وحرص الكافر على الكثير منها، ثم قال: والأوجه أن يكون هذا تخصيصاً للمؤمن على قلة الأكل، وتحاشي ما يجره الشبع من قسوة القلب وطاعة الشهوة، وغير ذلك من أنواع الفساد"^(٣).

وفي التحذير من التَّهَم والبَطْنَة يقول سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه: "إياكم والبَطْنَة في الطعام والشَّرَاب؛ فإنها مفسدةٌ للجسم موروثةٌ للسقم، مكسلةٌ عن الصلاة، وعليكم بالقصدِ فيهما فإنه أصلحٌ للجسدِ، وأبعدُ عن السرفِ، وإنَّ الله تعالى ليبغضُ الحَبْرَ السَّمينَ، وإنَّ الرجلَ لَن يَهْلِكُ حتى يُؤثِرَ شهوتهُ على دينِهِ"^(٤).

يقول ابن القيم: "مراتبُ الغذاء ثلاثةٌ:

أحدها مرتبةُ الحاجة، والثانيةُ مرتبةُ الكفاية، والثالثةُ مرتبةُ الفَصيلة، فأخير النبي صلى الله عليه وسلم أنه يكفيهِ لَقِيمَاتُ يَقْمَنُ صُلْبِهِ فلا تسقُطُ قوته ولا تصعُفُ، فإن تجاوزها

(١) جامع العلوم والحكم ص (٤٢٥).

(٢) أخرجه البخاري (٢٠٦٢ / ٥) كتاب: الأطعمة، باب: المؤمن يأكل في معى واحد، برقم (٥٠٨١)، ومسلم (١٦٣٢ / ٣) في الأشربة، باب: المؤمن يأكل في معى واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء، برقم (٢٠٦٢).

(٣) جامع الأصول (٧ / ٤٠٥).

(٤) ذكره السيوطي في الدر المنثور (٣ / ٤٤٥). وذكره الهندي في كتر العمال (١٥ / ٦٩٦) برقم (٤١٧١٣) وعزاه لأبي نعيم.

فليأكل بثلاث بطنه وهذا من أنفع ما للبدن وما للقلب؛ فإنَّ البطن إذا امتلأ من الطعام ضاق عن الشراب فإذا أوردَ عليه الشراب ضاق عن النَّفس وعرض عليه الكرب والتعب^(١).
ومن النَّاحية الطَّبية فإنَّ الكثيرَ من الدِّراسات العِلْمية تؤكدُ "أنَّ البِدانةَ تساهمُ في إحداث مرض شرايين القلب التاجية، ومرض السُّكري، وارتفاع ضغط الدم، وضيق التنفس، والتهاب المفاصل التنكّسي"^(٢).
ثانياً: حِمِيَّة المَرَضِي:

وهو النوع الثاني من الحِمِيَّات التي أرشدت إليه السنة المطهرة.

عَنْ أُمِّ الْمُؤَنِرِ بِنْتِ قَيْسِ الْأَنْصَارِيَّةِ قَالَتْ دَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَمَعَهُ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ وَعَلِيٌّ نَاقَةٌ^(٣)، وَلَنَا دَوَالِي مُعَلَّقَةٌ^(٤)، فَقَامَ رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- يَأْكُلُ مِنْهَا وَقَامَ عَلِيٌّ لِيَأْكُلَ فَطَفِقَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ لِعَلِيِّ «مَهْ إِنَّكَ نَاقَةٌ». حَتَّى كَفَّ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ. قَالَتْ: وَصَنَعْتُ شَعِيرًا وَسَلَقًا فَجَنَّتُ بِهِ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يَا عَلِيُّ أَصَبَ مِنْ هَذَا فَهُوَ أَنْفَعُ لَكَ»^(٥).

يقول ابن القيم: "وأَنفَعُ ما تكونُ الحِمِيَّةُ للناقه من المرض فإنَّ طبيعته لم ترجع بعد إلى قوتها والقوة الهاضمة ضعيفة والطبيعة قابلة والأعضاء مستعدة فتخليطه يوجب انتكاستها وهو أصعب من ابتداء مرضه، واعلم أن في منع النبي صلى الله عليه وسلم لعلي من الأكل من الدوالي وهوناقة أحسن التدبير فإن...الفاكهة تضر بالناقة من المرض لسرعة استحالتها

(١) الطب النبوي ص (٤٣).

(٢) الطب النبوي بين العلم والاعجاز، د/ حسان شمسي ص (٧٤).

(٣) ناقة: "بكسر القاف، هو الذي قام من الضعف، من: نقة من المرض - بالفتح والكسر - إذا برئ منه وفاق، وكان قريب العهد بالمرض، ولم تكمل صحته وقوته؛ يعني: يضرُّك أكلُ البُسْرِ والتَّمْرِ". شرح مصابيح السنة لابن الملك الحنفي (٤/ ٥٦٤).

(٤) دوال معلقة: جمع دالية وهي العذق من البسر يعلق فإذا أرتب أكل. تحفة الأحوذى (٦/ ١٥٧).

(٥) أخرجه أحمد (٤٤/ ٦٠٣) برقم (٢٧٠٥١)، وأبو داود (٢/ ٣٩٦) كتاب: الطب، باب: في الحِمِيَّة برقم (٣٨٥٦)، والترمذي (٤/ ٣٨٢) كتاب: الطب، باب: الحِمِيَّة، برقم (٢٠٣٧)، وقال: حسن غريب،

وابن ماجه (٢/ ١١٣٩) كتاب: الطب، باب: الحِمِيَّة برقم (٣٤٤٢).

وضعف الطبيعة عن دفعها فإنها بعد لم تتمكن قوتها وهي مشغولة بدفع آثار العلة وإزالتها من البدن وفي الرطب خاصة نوع ثقل على المعدة فتشتغل بمعالجته وإصلاحه عما هي بصدده من إزالة بقية المرض وآثاره فإما أن تقف تلك البقية وإما أن تتزايد فلما وضع بين يديه السلق والشعير أمره أن يصيب منه فإنه من أنفع الأغذية للناقة فإن في ماء الشعير من التبريد والتغذية والتلطيف والتلين وتقوية الطبيعة ما هو أصلح للناقة ولا سيما إذا طبخ بأصول السلق فهذا من أوفق الغذاء لمن في معدته ضعف ولا يتولد عنه من الأخلاط ما يخاف منه" ^(١).

ثم يقول: "وبالجمل فالحميمة من أنفع الأدوية قبل الداء، فتمنع حصوله، وإذا حصل، فتمنع تزايدَه وانتشارَه" ^(٢).

وبهذا تكون السنة النبوية قدمت نظاماً وقائياً متكاملماً في علم التغذية من خلال الكثير من الإرشادات والتعاليم التي تضمن للفرد صحة جيدة وتقيه مما قد يصيبه من مرض أو عدوى.

(١) الطب النبوي ص (١٠٣-١٠٤).

(٢) المرجع السابق ص (١٠٤).

الخاتمة

الحمد لله .. والصلاة والسلام على سيدنا رسول الله، محمد وآله ومن والاه..

وبعد هذه العجالة تبرؤ لنا بعض النتائج نذكر أهمها:

١- المراد بالطب الوقائي في السنة النبوية: الإرشادات والتعاليم النبوية الوقائية لحفظ صحة الفرد والمجتمع من الأوبئة وكيفية منع انتشارها إذا وقعت.

٢- يتسم الطب الوقائي في السنة المطهرة بعدة سمات منها: أنه عام لكل الناس يشمل المجتمع بجميع طوائفه ومعتقداته. كما يتميز بالسهولة واليسر، والشمولية والتكامل، وتوافقه مع الفطرة الإنسانية، وهو مبني على المنهج العلمي الصحيح البعيد عن الخرافة، كما أن له فضل السبق على العلوم الطبية والمعارف الإنسانية، كما أنه يربط العبد بربه وبالآخرة وذلك بترتيبه الثواب والأجر على فعل الإرشادات الوقائية.

٣- يرتكز الطب الوقائي في السنة المطهرة على جانبين أساسيين: الأول: نوع الطعام، والثاني: كيفية تناوله، أما الأول فبيّنت السنة ما يحلُّ أكله وما لا يحلُّ، وحصّت على أنواع معينة من الطعام والشراب، وحثّت من أنواع أخرى. وأما الثاني: وهو نظام الطعام: فأرست جملة من الإرشادات الوقائية التي تشمل على آداب الطعام والشراب، وتنظيم المأكل والمشرب، وكذا تقليبه عن طريق الحمية الغذائية.

٤- سبقت السنة المطهرة الطب الوقائي الحديث بمجموعة من الإرشادات الوقائية التي لم يكتشفها إلا في العصر الحديث، كنظام العزل والحجر الصحي، كما أبدعت نظام حمية فريد في علم التغذية عن طريق الصوم أو تقليل كمية المأكول: ثلث للطعام، وثلث للشراب، والثالث للنفس. كما ظهر أن كل ما حرّمته السنة المطهرة من مأكول أو مشروب أثبت الطب الحديث ضرره، ولا يزال يكتشف أسراراً عجز عن تفسيرها في الماضي.

٥- الأحاديث الواردة في الطب الوقائي فيها الصحيح والضعيف والموضوع، أما الصحيح فلا غبار عليه، وأما الموضوع فيطرح بالكلية، ولا يصح الاستدلال به بحال، وأما الضعيف فيمكن أن يُستدلّ به؛ عملاً بالحديث الضعيف في فضائل الأعمال، كما يمكن أن تكون التجربة من قرائن تقويته.

٦- لا بُدَّ أن تكون هناك نظرة متوازنة في موافقة الطب الحديث لما جاء في السنة المطهرة، فلا يُنكر بالكلية ، ولا يُتكلَّف في إقحام الحديث الشريف في إثبات نظرية طبية ، أو اكتشاف علمي. والله تعالى أعلى وأعلم.

وصلى الله وسلّم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

ثبت المصادر والمراجع

**القرآن الكريم.

أولاً: كتب التفسير:

١- أضواء البيان في إيضاح القرآن بالقرآن، محمد الأمين بن محمد المختار بن عبد القادر الجكني الشنقيطي (المتوفى: ١٣٩٣هـ)/ الناشر: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع بيروت - لبنان، عام النشر: ١٤١٥ هـ - ١٩٩٥ م .

٢- تفسير القرآن العظيم، المؤلف: أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي الدمشقي (المتوفى: ٧٧٤هـ)/ المحقق: محمود حسن، الناشر: دار الفكر، الطبعة: الطبعة الجديدة ١٤١٤هـ/١٩٩٤م.

٣- تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، الشيخ عبد الرحمن بن ناصر بن السعدي المتوفى (١٣٧٦هـ) /المحقق: عبد الرحمن بن معلا اللويحق، الناشر: مؤسسة الرسالة الطبعة: الأولى ١٤٢٠هـ - ٢٠٠٠ م

٤- الجامع لاحكام القرآن، أبو عبد الله محمد بن أحمد بن أبي بكر بن فرح القرطبي (ت ٦٧١هـ) طبعة: دار الفكر - بيروت - ١٩٩٣م.

٥- الدر المنثور في التفسير بالمأثور/المؤلف: عبد الرحمن بن الكمال جلال الدين السيوطي المتوفى (٩١١هـ) / الناشر: دار الفكر - بيروت ، ١٩٩٣م. ثانياً: كتب السنة وشروحها:

٦- تحفة الأحوذى بشرح جامع الترمذي/ المؤلف: أبو العلا محمد عبد الرحمن بن عبد الرحيم المباركفوري المتوفى (١٣٥٣هـ)/ الناشر: دار الكتب العلمية - بيروت.

٧- التمهيد لما في الموطأ من المعاني والأسانيد/ المؤلف: أبو عمر يوسف بن عبد الله بن عبد البر النمري المتوفى (٤٦٣هـ) / الناشر: وزارة عموم الأوقاف والشؤون الإسلامية - المغرب ، ٥١٣٨٧/ تحقيق: مصطفى بن أحمد العلوي، محمد عبد الكبير البكري.

٨- التوضيح لشرح الجامع الصحيح/ المؤلف: ابن الملقن سراج الدين أبو حفص عمر بن علي بن أحمد الشافعي المصري (المتوفى: ٨٠٤هـ)/المحقق: دار الفلاح للبحث العلمي وتحقيق التراث، الناشر: دار النوادر، دمشق - سوريا/ الطبعة: الأولى، ١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م.

٩- الروض الداني (المعجم الصغير) - سليمان بن أحمد بن أيوب الطبراني، المتوفى (٣٦٠هـ) - طبعة المكتب الإسلامي - بيروت، دار عمار، الطبعة الأولى، تحقيق/ محمد شكور محمود.

١٠- سنن ابن ماجة - أبو عبد الرحمن محمد بن يزيد القزويني، المتوفى (٢٧٥هـ) - طبعة دار إحياء الكتب العربية، تحقيق/ محمد فؤاد عبد الباقي.

١١- سنن أبي داود - أبو داود سليمان بن الأشعث، المتوفى (٢٧٥هـ) - طبعة دار الحديث - القاهرة.

١٢- سنن الترمذى - أبو عيسى محمد بن عيسى بن سورة الترمذى، المتوفى (٢٧٩هـ) - طبعة دار الحديث - القاهرة، تحقيق/ أحمد محمد شاكر.

١٣- سنن الدارقطنى - الحافظ الكبير على بن عمر الدارقطنى، المتوفى (٣٨٥هـ) - طبعة عالم الكتب - بيروت، الطبعة الرابعة ١٤٠٦هـ - ١٩٨٦م.

١٤- سنن الدارمى - أبو محمد عبد الله بن بهرام الدارمى، المتوفى (٢٥٥هـ) - طبعة دار الفكر - بيروت.

١٥- السنن الكبرى - الحافظ أبو بكر أحمد بن الحسين بن على البيهقى، المتوفى (٤٥٨هـ) - طبعة دار المعرفة - بيروت ١٤١٣هـ - ١٩٩٢م.

١٦- السنن الكبرى للنسائى - أحمد بن شعيب النسائى، المتوفى (٣٠٣هـ) - طبعة دار الكتب العلمية - بيروت، الطبعة الأولى ١٤١١هـ - ١٩٩١م، تحقيق د/ عبد الغفار سليمان البندارى وسيد كردى حسن.

١٧- سنن النسائى الصغرى "المجتبى" - الحافظ أحمد بن شعيب النسائى، المتوفى (٣٠٣هـ) - طبعة دار الجيل بيروت.

١٨- شرح سنن أبي داود / أبو محمد محمود بن أحمد بن موسى بن أحمد بن حسين الحنفى بدر الدين العيني المتوفى (٨٥٥هـ) الناشر : مكتبة الرشد - الرياض - الطبعة : الأولى ، ١٤٢٠هـ - ١٩٩٩م / تحقيق: أبو المنذر خالد بن إبراهيم المصري.

١٩- شرح صحيح البخارى، لابن بطلال/المؤلف : أبو الحسن علي بن خلف بن عبد الملك بن بطلال البكري القرطبي/ دار النشر : مكتبة الرشد - السعودية / الرياض - ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٣م/ الطبعة : الثانية/ تحقيق : أبو تميم ياسر بن إبراهيم.

٢٠- شرح صحيح مسلم- للإمام يحيى بن شرف النووي- طبعة: دار إحياء التراث العربي بيروت- الطبعة الطبعة الثانية ، ١٣٩٢هـ.

٢١- شرح مصابيح السنة للإمام البغوي/المؤلف: محمد بن عز الدين عبد الرؤمي الكرماني، الحنفي، المشهور بابن الملك (المتوفى: ٨٥٤ هـ)/تحقيق ودراسة: لجنة مختصة من المحققين بإشراف: نور الدين طالب/ الناشر: إدارة الثقافة الإسلامية، الطبعة: الأولى، ١٤٣٣ هـ - ٢٠١٢ م.

٢٢- شعب الإيمان - الحافظ أبو بكر أحمد بن الحسين البيهقي، المتوفى (٤٥٨هـ) - طبعة دار الكتب العلمية - بيروت، الطبعة الأولى ١٤١٠هـ - ١٩٩٠م، تحقيق/ أبو هاجر محمد السعيد بن بسويون زغلول.

٢٣- صحيح مسلم/ أبو الحسين مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري المتوفى (٢٦١هـ)/ الناشر: دار إحياء التراث العربي - بيروت /تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي.

٢٤- العرف الشذي شرح سنن الترمذي/ المؤلف: محمد أنور شاه ابن معظم شاه الكشميري الهندي المتوفى (١٣٥٣هـ)، المحقق محمود أحمد شاكر، طبعة: مؤسسة ضحى للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.

٢٥- عمدة القارى شرح صحيح البخارى - الإمام العلامة بدر الدين أبو محمد محمود بن أحمد العيني، المتوفى (٨٥٥هـ) - مطبعة مصطفى البابي الحلبي، الطبعة الأولى ١٣٩٢هـ - ١٩٧٢م.

٢٦- عون المعبود شرح سنن أبي داود - العلامة أبو الطيب محمد شمس الحق العظيم آبادي - طبعة المكتبة السلفية - المدينة المنورة، الطبعة الثانية ١٣٨٨هـ - ١٩٦٨م، تحقيق/ عبد الرحمن محمد عثمان.

٢٧- فتح البارى بشرح صحيح البخارى - للإمام أحمد بن علي بن حجر العسقلاني، المتوفى (٨٥٢هـ) - طبعة دار الريان للتراث، الطبعة الأولى ١٤٠٧هـ - ١٩٨٦م، تحقيق/ محمد فؤاد عبد الباقي.

- ٢٨- فيض القدير شرح الجامع الصغير - العلامة المحدث عبد الرؤوف المناوى، المتوفى (١٠٣١هـ) - طبعة دار المعرفة - بيروت، تحقيق/ نخبة من العلماء الأجلاء.
- ٢٩- مجمع الزوائد ومنبع الفوائد - الحافظ نور الدين على بن أبي بكر الهيثمى، المتوفى (٨٠٧هـ) - طبعة دار الكتب العلمية - بيروت ١٤٠٧هـ - ١٩٨٨م.
- ٣٠- المستدرک على الصحيحين - الإمام الحافظ أبو عبد الله محمد بن عبد الله الحاكم النيسابورى، المتوفى (٤٠٥هـ) - طبعة دار الكتب العلمية - بيروت، الطبعة الأولى ١٤١١هـ - ١٩٩٠م، تحقيق/ مصطفى عبد القادر عطا.
- ٣١- مسند أبي داود الطيالسى - الحافظ سليمان بن داود بن الجارود الطيالسى، المتوفى (٢٠٤هـ) - طبعة دار المعرفة - بيروت.
- ٣٢- مسند أبي يعلى الموصلى - الحافظ أحمد بن على بن المثنى التميمى، المتوفى (٣٠٧هـ) طبعة دار المأمون للتراث، تحقيق/ حسين سليم أسد.
- ٣٣- مسند الإمام أحمد بن حنبل الشيبانى المتوفى (٢٤١هـ)، طبعة: مؤسسة الرسالة، الطبعة: الثانية ١٤٢٠هـ، ١٩٩٩م، تحقيق/ شعيب الارناؤوط.
- ٣٤- مسند الإمام الشافعى / أبو عبد الله محمد بن إدريس الشافعى المتوفى (١٥٠هـ) الناشر: دار الكتب العلمية - بيروت.
- ٣٥- المعجم الأوسط - سليمان بن أحمد بن أيوب الطبرانى، المتوفى (٣٦٠هـ) - من منشورات دار الحرمين - القاهرة ١٤١٥هـ - ١٩٩٥م، تحقيق/ أبو معاذ طارق بن عوض الله، أبو الفضل عبد الحسن بن إبراهيم.
- ٣٦- المعجم الكبير - الحافظ أبو القاسم سليمان بن أحمد الطبرانى، المتوفى (٣٦٠هـ) طبعة مكتبة ابن تيمية، تحقيق/ حمد عبد المجيد السلفى.
- ٣٧- المقاصد الحسنة في بيان كثير من الأحاديث المشتهرة على الألسنة/ للإمام الحافظ شمس الدين محمد عبد الرحمن السخاوي المتوفى (٩٠٢هـ). الناشر: دار الكتاب العربى.
- ٣٨- نظم المتناثر من الحديث المتواتر، لأبي عبد الله محمد بن أبي الفيض جعفر بن إدريس الحسنى الإدريسي الشهير بالكتاني (المتوفى: ١٣٤٥هـ) /تحقيق: شرف حجازي/ الطبعة: الثانية/ دار: الكتب السلفية للطباعة والنشر بمصر.

ثالثا: كتب الطب والإعجاز العلمي:

٣٩- الإعجاز العلمي في الإسلام - السنة النبوية / محمد كامل عبد الصمد، طبعة: الدار المصرية اللبنانية- القاهرة، الطبعة: السابعة ٢٠٠٧م.

٤٠- الإعجاز العلمي في السنة النبوية، د/ زغلول النجار، طبعة: فئضة مصر للطباعة، الطبعة: السابعة، ٢٠٠٦م.

٤١- الإعجاز العلمي في السنة النبوية، د/ صالح بن أحمد رضا، طبعة: مكتبة العبيكان، الطبعة: الأولى، ١٤٢١هـ - ٢٠٠١م.

٤٢- الإعجاز العلمي في القرآن والسنة. د عبد الله بن عبد العزيز المصلح، د/ عبد الجواد الصاوي ص (٢٥٥)، طبعة/ دار حياذ للنشر والتوزيع ، الطبعة : الأولى ١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م.

٤٣- الحقائق الطبية في الإسلام، د: عبد الرزاق الكيلاني ص (١٥٤) / طبعة: دار القلم- دمشق-١٩٩٦م.

٤٤- الخنزير بين ميزان الشرع ومنظار العلم، أحمد جواد ، طبعة: دار السلام للطباعة والنشر- القاهرة. الطبعة: الأولى/ ١٤٠٧هـ.

٤٥- روائع الطب الإسلامي/ د: محمد نزار الدقر، طبعة: دار المعاجم- دمشق، سوريا ، الطبعة: الأولى ١٩٩٧م.

٤٦- الصيام بين الطب والإسلام، د/ محمود ناظم النسيمي، مشورات اللجنة العلمية لنقابة أطباء حلب، الطبعة: الأولى- ١٣٨٣هـ- ١٩٦٣م.

٤٧- الطب النبوي ، محمد بن أبي بكر ابن قيم الجوزية المتوفى (٧٥١هـ) /دراسة وتحقيق: السيد الجميلي/الناشر: دار الكتاب العربي، بيروت، لبنان/ الطبعة: الأولى، ١٤١٠هـ/١٩٩٠م.

٤٨- الطب النبوي بين العلم والإعجاز، د/ حسان شمسي باشا، طبعة: دار القلم دمشق الدار الشامية - بيروت/ الطبعة: الثانية ١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨م.

٤٩- الطب الوقائي في الإسلام، أحمد شوقي الفنجرى، طبعة: الهيئة العامة المصرية للكتاب، القاهرة. الطبعة: الثالثة ١٩٩١م.

- ٥٠ - العدوى بين الطب وحديث المصطفى صلى الله عليه وسلم ، د/ محمد علي البار، طبعة: دار الفتح للدراسات والنشر، الطبعة : الأولى بدون تاريخ.
- ٥١ - الغذاء والتغذية، تأليف مجموعة من المتخصصين في علم التغذية، بإشراف د/عبد الرحمن عبيد عوض مصيقر، ضمن سلسلة الكتب الطبية الجامعية، ط/ أكاديميا.
- ٥٢ - القانون في الطب/ لأبي علي الحسين بن عبد الله بن سينا، ، شرف الملك: الفيلسوف الرئيس (المتوفى: ٤٢٨هـ)/ وضع حواشيه: محمد أمين الضناوي ، الناشر: دار الكتب العلمية/ الطبعة : الأولى/ ١٤٢٠هـ - ١٩٩٩م.
- ٥٣ - قيسات من الطب النبوي والأدلة العلمية الحديثة، حسان شمسي باشا، طبعة: دار القلم- دمشق، الطبعة: الثانية ١٩٩٣م.
- ٥٤ - موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة/ يوسف الحاج، طبعة: مكتبة دار ابن حجر- دمشق: الطبعة: الثانية- ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م.
- ٥٥ - موسوعة المعارف الطبية في ضوء القرآن والسنة، د. أحمد شوقي إبراهيم، طبعة: دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة: الأولى، ١٤٢٣هـ/ ٢٠٠٢م.
- ٥٦ - الموسوعة الميسرة في الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة الصحيحة المطهرة، جمع وترتيب: شحاتة صقر، طبعة : دار الخلفاء الراشدين، دار الفتح الإسلامي- الاسكندرية. بدون تاريخ طبع.
- رابعاً: كتب اللغة:
- ٥٧ - تاج العروس من جواهر القاموس/ محمد بن محمد بن عبد الرزاق الحسيني ،أبو الفيض الملقب بمرتضى، الزبيدي المتوفى (١٢٠٥هـ)/ تحقيق: مجموعة من المحققين، ط/دار الهداية.
- ٥٨ - القاموس المحيط /المؤلف: مجد الدين أبو طاهر محمد بن يعقوب الفيروزآبادي (المتوفى: ٨١٧هـ)/ تحقيق: مكتب تحقيق التراث في مؤسسة الرسالة، بإشراف: محمد نعيم العرقسوسي، الناشر: مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت - لبنان ، الطبعة: الثامنة، ١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م.
- ٥٩ - لسان العرب/ المؤلف : جمال الدين محمد بن مكرم بن منظور الأفرقي المصري المتوفى (٧١١هـ)، الناشر : دار صادر - بيروت، الطبعة الأولى.

٦٠- النهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الأثير مجد الدين أبو السعادات المبارك بن محمد الشيباني الجزري (المتوفى: ٦٠٦هـ)/ الناشر: المكتبة العلمية - بيروت، ١٣٩٩هـ - ١٩٧٩م، تحقيق: طاهر أحمد الزاوي - محمود محمد الطناحي.

خامساً: كتب أخرى:

٦١- الإبهام في شرح المنهاج على منهاج الوصول إلى علم الأصول للبيضاوي/ المؤلف: علي بن عبد الكافي السبكي (ت ٧٥٦هـ)/ تحقيق: جماعة من العلماء، الناشر: دار الكتب العلمية - بيروت/ الطبعة الأولى، ٥١٤٠٤.

٦٢- إحياء علوم الدين/ لحجة الإسلام أبي حامد محمد بن محمد الغزالي المتوفى (٥٠٥هـ)/ الناشر: دار المعرفة- بيروت.

٦٣- زاد المعاد في هدي خير العباد/ للحافظ: أبي عبد الله محمد بن أبي بكر ابن قيم الجوزية المتوفى (٧٥١هـ) / تحقيق: شعيب الأرنؤوط - عبد القادر الأرنؤوط الناشر: مؤسسة الرسالة - مكتبة المنار الإسلامية - بيروت - الكويت/ الطبعة الرابعة عشرة: ١٤٠٧ - ١٩٨٦م.

٦٤- الفقه الإسلامي وأدلته/ أ.د/ وهبة الزحيلي، الناشر: دار الفكر - سورية - دمشق.

٦٥- الفقه على المذاهب الأربعة/ المؤلف: عبد الرحمن بن محمد عوض الجزيري (المتوفى: ١٣٦٠هـ)/ الناشر: دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان، الطبعة: الثانية، ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م.

٦٦- نهاية السؤل شرح منهاج الوصول،/ تأليف: للإمام جمال الدين عبد الرحيم الإسوي (٧٢١هـ) / الناشر: دار الكتب العلمية - بيروت - لبنان ، الطبعة الأولى، ١٤٢٠هـ - ١٩٩٩م.

٦٧- نيل الأوطار من أحاديث سيد الأخيار شرح منتقى الأخبار/ المؤلف: محمد بن علي بن محمد بن عبد الله الشوكاني المتوفى (١٢٥٠هـ)/ الناشر: إدارة الطباعة المنيرية. سادساً: المجلات والأبحاث العلمية:

٦٨- الإعجاز العلمي في لعق الأصابع بعد الأكل، مقال للدكتور: ياسر عبد الله، على موقعه (dryasser73islam.ahlamountada.com) بالشبكة العنكبوتية بتاريخ الإثنين ٢٧ يناير ٢٠١٤م.

٦٩- تحريم أكل لحم الجوارح، عادل الصعدي، بحث منشور بموقع: جامعة الإيمان

(www.jameataleman.org)

٧٠- تفوق الطب الوقائي في الاسلام ، د/ عبد الحميد القضاة. بحث مقدم للمؤتمر العالمي

الأول للإعجاز العلمي في القرآن والسنة- إسلام آباد- باكستان ١٤٠٧هـ-.

٧١- مجلة الإعجاز العلمي، تصدر عن هيئة الإعجاز العلمي، مكة المكرمة، العدد الرابع

محرم ١٤٢٠ هـ مايو ١٩٩٩م.

٧٢- وضعية الجسم عند تناول الطعام، د/إبراهيم الراوي -مجلة حضارة الإسلام، العدد

١٠/٩ لعام ١٩٧٦م.