٢

العناية بجلد الإنسان ولواحقه في السنة النبوية

أ. د. فهد بن عبد الرحمن الحمودي

الأستاذ بكلية أصول الدين
جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

• حصل على درجة الماجستير من كلية أصول الدين بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، بأطروحته (حماية البيئة والموارد الطبيعية في السنة النبوية).

• حصل على درجة الدكتوراه من كلية الدراسات بجامعة مكجيل بكندا، بأطروحته (نقد نظرية المدار).

E : homoudi@gmail.com

الملخص

موضوع البحث: يُعنى هذا البحث بموضوع العناية بجلد الإنسان في السنة النبوية، كما يُعنى بما التصق بالجلد والتحق به كالشعر والأظافر، معتمدًا في ذلك على نصوص السنة النبوية المطهرة وفهم علماء الإسلام الأئمة المقتدى بهم.

أهداف البحث: تبيين مسألة من مسائل الطب النبوي، وإبرازاهتمام النبي ﷺ بالجانب الوقائي كاهتمامه بجانب العناية المستمرة والنظافة العامة.

منهج البحث: المنهج الاستقرائي.

أهم النتائج: تضمن بحث العناية بالجلد في السنة النبوية العديد من الفوائد والأحكام، وتبينت لنا في هذا البحث جوانب عظيمة من السنة النبوية التي ما ترك لنا صاحبها ﷺ خيرًا إلا ودلنا عليه. وإن أبرز جوانب البحث أنه اعتنى بعلم من علوم السنة النبوية قليلة الكتابة فيه وهو الطب النبوي وعناية النبي ﷺ بالصحة العامة، وبالجلد وما التحق به على وجه الخصوص. فكان هنالك أحاديث تعنى بالنظافة وتحذر من العدوى بشكل عام؛ كما يوجد أحاديث خاصة بالجلد والعناية به وبعض الأحكام المتعلقة بالجلد كالوشم وصبغ الشعر ونحو ذلك.

التوصيات: نشر الأحاديث النبوية المتعلقة بحماية الجلد والعناية به، والتوجه بالبحث عن موضوعات أخرى تتعلق بالطب النبوي، كالعناية بالمعدة وما يتعلق بها من باب الأطعمة والأشربة، والعناية بالبدن إجمالا. وأن يعتني الباحثون في الفقه بالأحكام الفقهية الواردة في هذا البحث وغيره. وأن يعتني الأطباء بأحاديث الطب النبوي ويتوسعوا في دراستها والإفادة منها.

الكلمات المفتاحية: الجلد – الشعر – الصبغ – الوشم – المرض – الصحة.

المقدمة

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده، وبعد:

يُعنى هذا البحث بموضوع العناية بجلد الإنسان في السنة النبوية، كما يُعنى بما التصق بالجلد والتحق به كالشعر والأظافر، معتمدًا في ذلك على نصوص السنة النبوية المطهرة وفهم علماء الإسلام الأئمة المقتدى بهم.

تعريف الجلد:

والجلد هو العضو الذي يغطي الجسم البشري. ووظيفة الجلد الرئيسية في الإنسان هي حماية الجسم، ويعتبر أحد خطوط الدفاع ضد الأمراض، لذا جاءت أهمية العناية به في عدة أحاديث في السنة.

تعريف لواحق الجلد:

لواحق الجلد هي الشعر والأظافر والغدد؛ فيغطي معظم الجلد شعر دقيق، في حين أن فروة الرأس وبعض أجزاء أخرى من الجسم يغطيها شعر طويل، ولا يوجد شعر في راحتي اليدين وأخمص القدمين قَطّ؛ ويمتد جزء من كل شعرة تحت سطح الجلد؛ والأظافر تتكون من ثلاثة أجزاء، هي: المنبت والصفيحة والفَرْش، يقع المنبت تحت سطح الجلد عند قاعدة الظفر، ويغطي الجلد معظم المنبت إلا أنَّ جزءًا منه يكون هلالًا مائلًا إلى البياض يمكن رؤيته عند قاعدة الظفر. والصفيحة هي الجزء الصلب الخارجيّ من الظفر. ولالتصاق الشعر والأظافر بالجلد والتحاقها بها، تمت إضافة الأحاديث الواردة فيها[١].

أهمية البحث، والدراسات السابقة فيه:

تكمن أهمية البحث في كونه يفتح آفاقا جديدة من العناية بالسنة والطب النبوي،

(١) https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AC%D9%84%D8%AF
Saudi Pharm J. 2014 Jul;22(3):171-8. doi: 10.1016/j.jsps.2013.02.005. Epub 2013 .Mar 14. Review

فما كتب فيه عند السلف ليس بالكثير. ومن ذلك كتاب الطب النبوي لابن القيم حيث تكلم عن بعض العلاجات النبوية لأدواء الجسم، ثم سرد الأدوية مرتبة على حروف المعجم، ولكنه لم يفرد أدواء الجلد ولا علاجه في باب مستقل.

وربما كانت هنالك بعض المقالات المعاصرة تتحدث عن موضوعات تتعلق بالطب النبوي إلا أن كُتَّابها ليسوا من المختصين بالسنة النبوية، أو أن التركيز فيها يغلب عليه الجانب الصحي لا الحديثي، فجاء هذا البحث مبينًا لمسألة من مسائل الطب النبوي، وبيان اهتمام النبي ﷺ بالجانب الوقائي كاهتمامه بجانب العناية المستمرة والنظافة العامة. ومن تلك الدراسات بحث سبق أن نشر باللغة الانجليزية بعنوان (Skin care: Historical and contemporary views)[1] كتبته بالاشتراك مع أ. د. خالد الغامدي استشاري الأمراض الجلدية بكلية الطب في جامعة الملك سعود، وهوما كورام (Huma Khurram) من جامعة الملك عبدالله للعلوم والتقنية. وهنالك رسالة ماجستير للدكتورة عبير المديفر، بعنوان أحكام الزينة[2]، أشارت فيه للزينة الشعر في الفصل الثالث، وعن زينة البدن ومنه الخضاب في الفصل الرابع.

خطة البحث:

أما تقسيم مباحث هذا الموضوع، العناية بجلد الإنسان ولواحقه في السنة النبوية، فقد قسمته إلى عشرة مباحث:

أوردت في **المبحث الأول** أحاديث عامة في العناية بالجلد وحفظه، وأوردت فيه:

(١) Saudi Pharm J. 2014 Jul;22(3):171-8. doi: 10.1016/j.jsps.2013.02.005. Epub ١٤ Mar ٢٠١٣. Review PMID: 25061400 بحث يعنى بالعناية بالجلد من الناحية الطبية ومدعم بالأدلة من السنة النبوية، في حدود ١٥ صفحة، وليس الغرض منه العناية بالموضوع من الناحية الحديثية رواية ولا دراية.

(٢) المديفر، عبير بنت علي. أحكام الزينة. الرياض: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. جزءان، الطبعة الأولى، ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م.

أولًا: التحرز عن أشعة الشمس، وثانيًا: صيانة الجلد عن النجاسات والأقذار.

وألحقت به في **المبحث الثاني** نظافة الجلد عامة، وذكرت فيه:

أولًا: الوضوء، وثانيًا: أحاديث الغسل وعلاقتها بنظافة الجلد خاصة، وتنشيط الجسم عامة، وثالثًا: العناية باليدين والقدمين.

ثم في **المبحث الثالث** أوردت ما جاء في نظافة الفم ووقايته من الأمراض. والأحاديث الدالة على نظافة الفم ووقايته من الأمراض كثيرة، ومن أبرزها:

أولًا: غسل الفم في الوضوء، وثانيًا: التأكيد على تكرار المضمضة ثلاثًا، وثالثًا: المضمضة بعد تناول الطعام أو الأشربة الدسمة، ورابعًا: تطهير الفم باستعمال السواك، وخامسًا: طرح ما علق بين الأسنان من الطعام.

وفي **المبحث الرابع** ذكرت ما ورد في نظافة الأنف.

والمبحث الخامس العناية بالشعر في سائر الجسم؛ والأحاديث الدالة على العناية بالشعر كثيرة، تظهر من خلال ما يلي:

أولًا: نظافة شعر الجسم، وثانيًا: العناية بصبغ الشعر وتغيير الشيب فيه، وثالثًا: شعر الرأس وسائر الجسم، ورابعًا: اللحية، وخامسًا: الشارب، وسادسًا: شعر الإبط، وسابعًا: شعر العانة، وثامنًا: شعر الحاجبين.

ثم **المبحث السادس**: العناية بالسبيلين؛ وتتضح عناية الإسلام بالفرجين من خلال النقاط الآتية:

أولًا: الاستنجاء، وثانيًا: الاستجمار، وثالثًا: غسل الذكر بعد خروج المني، ورابعًا: غسل الذكر بعد خروج المذي.

وبعد ذلك أوردت ما ورد في الوشم، وذلك في **المبحث السابع**.

وذكرت بعد ذلك في **المبحث الثامن** الصحة الجنسية؛ وذلك من خلال عدة مسائل، منها:

أولًا: حفظ الفروج من الزنا، وثانيًا: اللواط، وثالثًا: تحريم إتيان النساء في

أدبارهن، ورابعًا: النهي عن إتيان الحائض، وخامسًا: النهي عن إتيان البهيمة.

وفي **المبحث التاسع** ذكرت ما ورد في الوقاية من العدوى.

وآخر المباحث وهو **المبحث العاشر** فذكرت فيه استعاذة النبي ﷺ من الأمراض، وما ورد في الاستعاذة بها يتعلق بالجلد خاصة من الأمراض.

وفي **نهاية البحث** ختمت بأهمية العناية بالنفس وبالصحة وذلك في ضوء الأحاديث والآثار الواردة عن النبي ﷺ وعلماء السلف رحمهم الله تعالى عليهم أجمعين.

منهج البحث:

المنهج الذي سلكته في هذا البحث هو المنهج الاستقرائي، حيث تتبعت مظان الأحاديث المتعلقة بالعناية بالطهارة والصحة ونحو ذلك من كتب الحديث، وقسمتها على أعضاء الجسم. وقمت بتخريج الأحاديث، فما كان منها في الصحيحين اكتفيت بذلك فالغرض ثبوت الحديث، وما كان في غيرهما بينت درجته من خلال أقوال علماء الحديث، ورجحت ما كان فيه خلاف. ثم شرحت غريب الحديث كل حديث في موضعه، وما ورد عن علماء الحديث من شرح وبيان ومسائل وأحكام تتعلق بالحديث. وإن وجدت مسألة طبية تتعلق بالحديث بينتها دون تكلف في ربط الأحاديث بالمسائل الطبية والعلمية المعاصرة.

المبحث الأول

العناية بالجلد وحفظه

أرشد النبي ﷺ الناس إلى المحافظة على الجلد والعناية به. ومن المحافظة عليه ما ورد من التحرز عن أشعة الشمس بالبعد عن الجلوس في الشمس أو بين الشمس والظل. وكذا بالمحافظة عليه بصونه عن النجاسات والأقذار، وفيما يلي ما يدل على ذلك:

أولًا: التحرز عن أشعة الشمس:

دعا الرسول ﷺ إلى تجنب المكوث في الشمس لفترات طويلة، وقد ورد النهي عن الجلوس في الشمس فيما أخرجه أبو داود في سننه من حديث أبي حازم أنه جاء ورسول الله ﷺ يخطب فقام في الشمس، فأمر به فحُوِّل إلى الظل[(١)].

وحتى لو كان المرء جالسًا في الظل ثم انحسر عنه الظل وتعرض للشمس فعليه أن يتحوَّل عن الشمس لئلا تضرّه أشعتها، وعلى الإنسان أن يتجنب الجلوس بين الظل والشمس ابتداء. والنهي عن الجلوس بين الظل والشمس ورد فيه حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسول الله ﷺ «**إِذَا كَانَ أَحَدُكُمْ فِي الشَّمْسِ، فَقَلَصَ عَنْهُ الظِّلُّ وَصَارَ بَعْضُهُ فِي الشَّمْسِ وَبَعْضُهُ فِي الظِّلِّ فَلْيَقُمْ**»[(٢)]. قال السندي: والمعنى ارتفع

(١) رواه أبو داود في سننه (٤٨٢٢)؛ ورواه أحمد في المسند (٣/ ٤٢٦)، وإسناده صحيح؛ وصححه الحاكم في المستدرك (٤/ ٢٧٢).

(٢) رواه أحمد في المسند (٢/ ٣٨٣)؛ ورواه أبو داود في سننه (٤٨٢١)، وهو حديث صحيح بشواهده. قال الألباني في السلسلة الصحيحة (٢ / ٥١٥): أخرجه أحمد (٣/ ٤١٣): حدثنا بهز و عفان قالا : حدثنا همام قال عفان في حديثه: حدثنا قتادة عن كثير عن أبي عياض عن رجل من أصحاب النبي ﷺ نهى ... قلت : وهذا إسناد صحيح، رجاله ثقات رجال الشيخين غير كثير وهو ابن أبي كثير البصري كما قال العجلي وابن حبان وقد روى عنه جماعة من الثقات.

وأبو عياض اسمه عمرو بن الأسود العنسي. وقد تابعهما عبد الله بن رجاء فقال: حدثنا همام به إلا أنه سمى الصحابي أبا هريرة. أخرجه الحاكم (٤/ ٢٧١) وقال: صحيح الإسناد. ووافقه الذهبي.

الظل عنه، وبقي في الشمس، فليقم فإنه مضر[(١)].

ثانيًا: صيانه الجلد عن النجاسات والأقذار:

ينبغي أن يحذر الإنسان مما قد يلامس جلده من سعال الناس ولعابهم وخاصة في الأماكن العامة كالمساجد والأسواق ومجالس الناس ومكان اجتماعهم، لأن الكثير من الأمراض قد تنتقل بذلك من خلال الجلد أو عن طريق الاستنشاق.

ويدل عليه حديث أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: «**إِذَا تَنَخَّمَ أَحَدُكُمْ فِي الْمَسْجِدِ فَلْيُغَيِّبْ نُخَامَتَهُ أَنْ تُصِيبَ جِلْدَ مُؤْمِنٍ أَوْ ثَوْبَهُ فَتُؤْذِيَهُ**»[(٢)].

(١) حاشية مسند أحمد، للسندي، (٤٨٢١).

(٢) رواه أحمد في المسند (١/ ١٧٩)؛ وابن خزيمة في المستدرك (١٣١١)؛ وحسن إسناده الحافظ ابن حجر في فتح الباري (١/ ٦١٠).

المبحث الثاني

نظافة الجلد عامة

يظهر اعتناء النبي ﷺ بالمحافظة على نظافة البدن من خلال أحاديث الغسل والأمر به، وكذا الوضوء، والأمر بإسباغ الوضوء، وتكرار الوضوء، وتخليل الأصابع. فقد ثبت أن النبي ﷺ توضأ مرة مرة ومرتين مرتين وثلاثًا، وثبت أنه دلك ذراعيه أثناء وضوئه كما في حديث عبدالله بن زيد قال: إن النبي ﷺ أُتي بثلثي مدٍّ، فجعل يدلك ذراعيه(١).

أولًا: الوضوء:

وصفته أن يسمى الله ويغسل كفيه ثلاث مرات، ثم يتمضمض ويستنشق ويستنثر ثلاث مرات، ثم يغسل وجهه ثلاث مرات من منابت شعر الرأس إلى ما انحدر من اللحيين والذقن طولًا ومن الأذن إلى الأذن عرضًا، ثم يغسل اليدين مع المرفقين ثلاث مرات، ثم يمسح كل رأسه مرة واحدة وهو أن يضع يديه مبلولتين بالماء على مقدم رأسه ويمرهما إلى قفاه، ثم يردهما إلى الموضع الذي بدأ منه، ثم يدخل أصبعيه السبابتين في خرقي أذنيه، ويمسح ظاهرهما بإبهاميه، ثم يغسل رجليه ثلاث مرات مع الكعبين، وهما العظمتان الناتئتان في أسفل القدمين(٢).

يكرر المؤمن الوضوء خمس مرات في اليوم والليلة لأداء الصلوات الخمس، وورد توجيه النبي ﷺ بالوضوء في حالات أخرى خاصة، ومنها:

حال الجنابة؛ فقد وجه النبي ﷺ من كان جنبًا فأراد أن ينام أو يأكل، أو يكرر الجماع أن يتوضأ، وفيما يلي نورد الأحاديث الدالة على تلك الحالات:

---

(١) رواه أحمد في المسند (٤/ ٣٩)؛ ورواه ابن خزيمة في صحيحه، وصححه الحاكم وابن حبان وهذا لفظ رواية ابن حبان.

(٢) الملخص الفقهي، لصالح الفوزان (١/ ٤٦-٤٧) باختصار.

فأما تكرار الجماع فقد دل عليه حديث أبي سعيد الخدري ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ «**إِذَا أَتَى أَحَدُكُمْ أَهْلَهُ ثُمَّ أَرَادَ أَنْ يَعُودَ فَلْيَتَوَضَّأْ**»[١]، وجاء في رواية الحاكم زيادة «**فإنه أنشط للعود**»[٢]، فالمجامع يحصل له كسل وفتور ، والماء يعيد إليه نشاطه وقوته وحيويته، وأبلغ من الوضوء الغسل بإعادة النشاط والقوة[٣].

وأما النوم فقد دل عليه حديث عائشة ﷺ قالت: «كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَنَامَ وَهُوَ جُنُبٌ غَسَلَ فَرْجَهُ وَتَوَضَّأَ لِلصَّلاةِ»[٤]، وحديث عمر أنه سأل النبي ﷺ «أَيَرْقُدُ أَحَدُنَا وَهُوَ جُنُبٌ قَالَ: **نَعَمْ إِذَا تَوَضَّأَ أَحَدُكُمْ فَلْيَرْقُدْ وَهُوَ جُنُبٌ**»[٥]، وفي رواية «**توضَّأ واغسل ذكرك ثُمَّ نَمْ**»، وهذا من النظافة بحيث لا يبقى أثر الجماع على جلده لمدة طويلة هي مدة نومه، فوجه بالنظافة بغسل الفرج والأعضاء الظاهرة من البدن، وهذا يشمل النساء والرجال على حد السواء.

وأما الأكل فيدل عليه ما ورد في رواية عند مسلم: «**فأراد أن يأكل أو ينام**»، ولعل الحكمة في ذلك الطهارة بعد الجماع بحيث يأكل وقد تيقن من نظافة يديه.

وقد ذكر أهل العلم بأن الوضوء فيما ذكر - تكرار الجماع، الأكل، النوم - إنما هو على الاستحباب وليس من باب الوجوب على خلاف بينهم في ذلك[٦].

ثانيًا: أحاديث الغسل وعلاقتها بنظافة الجلد خاصة، وتنشيط الجسم عامة:

يتأكد غسل سائر البدن في مواضع عدة، منها المناسبات الاجتماعات الدينية الكبيرة كالجمعة والعيدين. ويتوجب في حالات أخرى كالغسل من الجنابة، أو الحيض والنفاس، وهناك غسل للنظافة.

(١) رواه مسلم في صحيحه (٣٠٨).
(٢) رواه الحاكم في المستدرك (١/ ١٥٢).
(٣) توضيح الأحكام من بلوغ المرام، للبسام (١/ ٣١١).
(٤) رواه البخاري في صحيحه (٢٨٦، ٢٨٨)؛ ورواه مسلم في صحيحه (٣٠٥).
(٥) رواه البخاري في صحيحه (٢٨٧، ٢٨٩، ٢٩٠)؛ ورواه مسلم في صحيحه (٣٠٦).
(٦) سبل السلام، للصنعاني (١/ ١٥٩).

أما غسل الجمعة، فورد فيه حديث أبي سعيد الخدري أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ قَالَ: «**غُسْلُ يَوْمِ الْجُمُعَةِ عَلَى كُلِّ مُحْتَلِمٍ، وَسِوَاكٌ، وَيَمَسُّ مِنْ الطِّيبِ مَا قَدَرَ عَلَيْهِ**»(١).

وأما أحاديث الغسل من الجنابة وهو إما من جماع أو بخروج المني في غير جماع كالاحتلام مثلًا، فمنها حديث عائشة «أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا اغْتَسَلَ مِنْ الْجَنَابَةِ بَدَأَ فَغَسَلَ يَدَيْهِ ثُمَّ يَتَوَضَّأُ كَمَا يَتَوَضَّأُ لِلصَّلاةِ ثُمَّ يُدْخِلُ أَصَابِعَهُ فِي الْمَاءِ فَيُخَلِّلُ بِهَا أُصُولَ شَعَرِهِ ثُمَّ يَصُبُّ عَلَى رَأْسِهِ ثَلاثَ غُرَفٍ بِيَدَيْهِ ثُمَّ يُفِيضُ الْمَاءَ عَلَى جِلْدِهِ كُلِّهِ»، وفي رواية عند مسلم «فيغسل فرجه»(٢).

وحديث ابن عباس رضي الله عنهما قَالَ: حَدَّثَتْنِي خَالَتِي مَيْمُونَةُ قَالَتْ: دَنَيْتُ لِرَسُولِ اللهِ ﷺ غُسْلَهُ مِنْ الْجَنَابَةِ فَغَسَلَ كَفَّيْهِ مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلاثًا، ثُمَّ أَدْخَلَ يَدَهُ فِي الإِنَاءِ، ثُمَّ أَفْرَغَ بِهِ عَلَى فَرْجِهِ وَغَسَلَهُ بِشِمَالِهِ، ثُمَّ ضَرَبَ بِشِمَالِهِ الأَرْضَ فَدَلَكَهَا دَلْكًا شَدِيدًا، ثُمَّ تَوَضَّأَ وُضُوءَهُ لِلصَّلاةِ، ثُمَّ أَفْرَغَ عَلَى رَأْسِهِ ثَلاثَ حَفَنَاتٍ مِلْءَ كَفِّهِ، ثُمَّ غَسَلَ سَائِرَ جَسَدِهِ، ثُمَّ تَنَحَّى عَنْ مَقَامِهِ ذَلِكَ فَغَسَلَ رِجْلَيْهِ(٣). ولعله ﷺ أخر غسل قدميه حتى تحوَّل من مكانه لأن الأرض رخوة وقد ابتلت بالماء فغيَّر مكانه لكي يغسل قدميه، وهذا أبلغ في التنظيف، ومعلوم اختلاف المكان الذي كانوا يغتسلون فيه عن الحمامات الآن(٤).

والغسل من الحيض والنفاس ورد فيه حديث عائشة رضي الله عنها: أَنَّ أَسْمَاءَ سَأَلَتْ النَّبِيَّ ﷺ عَنْ غُسْلِ الْمَحِيضِ فَقَالَ: «**تَأْخُذُ إِحْدَاكُنَّ مَاءَهَا وَسِدْرَتَهَا فَتَطَهَّرُ فَتُحْسِنُ الطُّهُورَ ثُمَّ تَصُبُّ عَلَى رَأْسِهَا فَتَدْلُكُهُ دَلْكًا شَدِيدًا حَتَّى تَبْلُغَ شُؤُونَ رَأْسِهَا ثُمَّ تَصُبُّ عَلَيْهَا الْمَاءَ ثُمَّ تَأْخُذُ فِرْصَةً مُمَسَّكَةً فَتَطَهَّرُ بِهَا**»، فَقَالَتْ أَسْمَاءُ: وَكَيْفَ تَطَهَّرُ

(١) رواه البخاري في صحيحه (٨٥٨، ٨٧٩، ٨٨٠)؛ ورواه مسلم في صحيحه (٨٤٦).
(٢) رواه البخاري في صحيحه (٢٤٨، ٢٦٢، ٢٧٢)؛ ورواه مسلم في صحيحه (٣١٦).
(٣) رواه البخاري في صحيحه (٢٤٩، ٢٥٩)؛ ورواه مسلم في صحيحه (٣١٧).
(٤) الشرح الممتع، لابن عثيمين (١/ ٣٩٦)؛ وتوضيح الأحكام، للبسام (١/ ٣١٥)

بِهَا؟ فَقَالَ: «**سُبْحَانَ اللَّهِ تَطَهَّرِينَ بِهَا**». فَقَالَتْ عَائِشَةُ كَأَنَّهَا تُخْفِي ذَلِكَ: تَتَبَّعِينَ أَثَرَ الدَّمِ، وَسَأَلَتْهُ عَنْ غُسْلِ الْجَنَابَةِ فَقَالَ: «**تَأْخُذُ مَاءً فَتَطَهَّرُ فَتُحْسِنُ الطُّهُورَ** -أَوْ **تُبْلِغُ الطُّهُورَ**- **ثُمَّ تَصُبُّ عَلَى رَأْسِهَا فَتَدْلُكُهُ حَتَّى تَبْلُغَ شُؤُونَ رَأْسِهَا، ثُمَّ تُفِيضُ عَلَيْهَا الْمَاءَ**»(١).

ومن حرص الإسلام على النظافة أنه حث على الغسل في كل سبعة أيام، حتى لمن سقطت عنه صلاة الجمعة كما في حديث أبي هريرة: «**حَقٌّ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ أَنْ يَغْتَسِلَ فِي كُلِّ سَبْعَةِ أَيَّامٍ يَغْسِلُ رَأْسَهُ وَجَسَدَهُ**»(٢).

ثالثًا: العناية باليدين والقدمين:

حرص الإسلام على نظافة اليدين والقدمين ويظهر هذا جليًا في المحافظة على غسلهما خمس مرات كل يوم وذلك من خلال الوضوء، وأمر باجتناب استعمال اليد اليمنى في التنظيف بعد قضاء الحاجة سواء كان بولًا أو غائطًا في الاستنجاء أو الاستجمار، من ذلك حديث أبي قتادة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «**إِذَا بَالَ أَحَدُكُمْ فَلا يَأْخُذَنَّ ذَكَرَهُ بِيَمِينِهِ وَلا يَسْتَنْجِي بِيَمِينِهِ**»(٣). فاليمنى تستعمل في الأشياء النظيفة فقط كالمصافحة وفي الأكل والشرب فالرسول ﷺ كان يعجبه التيمن في أكل وشربه وترجله ووضوئه وفي شأنه كله كما قالت عائشة رضي الله عنها.

وحث على غسلهما عند القيام من النوم قبل إدخالهما الإناء، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: «**إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ فَلا يَغْمِسْ يَدَهُ فِي الإِنَاءِ حَتَّى يَغْسِلَهَا ثَلاثًا، فَإِنَّهُ لا يَدْرِي أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ**»(٤). وعلة غسل اليدين مخافة أن تكون لامست النجاسة من أحد السبيلين.

(١) رواه البخاري في صحيحه (٣١٤، ٣١٥)؛ ورواه مسلم في صحيحه (٣٣٢).
(٢) رواه البخاري في صحيحه (٨٩٧، ٨٩٨)؛ ورواه مسلم في صحيحه (٨٤٩).
(٣) رواه البخاري في صحيحه (١٥٣، ١٥٤، ٥٦٣٠)؛ ورواه مسلم في صحيحه (٢٦٧).
(٤) رواه مسلم في صحيحه (٢٧٨).

المبحث الثالث

نظافة الفم ووقايته من الأمراض

تظهر عناية السنة النبوية بنظافة الفم ووقايته من الأمراض من خلال أحاديث عدة، ومنها الوضوء وتكرار عملية المضمضة، والمضمضة بعد تناول الطعام أو الأشربة الدسمة، واستعمال السواك والتأكيد عليه. وفي بحث قام به الدكتور عبدالجواد الصاوي بعنوان من إعجاز القرآن الكريم والسنة المطهرة في الطب الوقائي والكائنات الدقيقة[١]، قال: إن مضمضة الفم بالماء ثلاث مرات، تخلصه من عدد هائل من الكائنات الدقيقة، حيث تستقر فيه أعداد وأنواع كثيرة منها، تزيد على ثلاثمائة مستعمرة، ويتراوح عدد الجراثيم في اللعاب حوالي مائة مليون جرثومة/ مم، كما توجد بعض الفطريات والطفيليات الأولية بأعداد هائلة، وهي تتغذى على بقايا الطعام بين الأسنان، وينتج من نموها وتكاثرها أحماض وإفرازات كثيرة، تؤثر على الفم ورائحته وعلى لون الأسنان وأدائها، والمضمضة بالماء ثلاث مرات، في خمسة أوقات من اليوم، تخلص الفم من عدد هائل من هذه الكائنات وسمومها[٢].

والأحاديث الدالة على نظافة الفم ووقايته من الأمراض كثيرة، ومن أبرزها:

أولًا: غسل الفم في الوضوء:

وأحاديث الوضوء عامة ونذكر منها حديث حمران مولى عثمان في صفة وضوء النبي ﷺ: «أَنَّ عُثْمَانَ بْنَ عَفَّانَ رضي الله عنه دَعَا بِوَضُوءٍ فَتَوَضَّأَ ... ثُمَّ مَضْمَضَ وَاسْتَنْثَرَ ...»[٣].

(١) انظر الرابط:
ttp://www.eajaz.org/Arabic/?option=com_content&view=article&id=888&catid=61:3

(٢) انظر موقع هيئة الإعجاز العلمي.

(٣) رواه البخاري في صحيحه (١٥٩)؛ ورواه مسلم في صحيحه (٢٢٦).

ثانيًا: التأكيد على تكرار المضمضة ثلاثًا:

وقد ورد تكرار المضمضة في بعض الأحاديث ومنها حديث عبد الله بن زيد ﷺ «قِيلَ لَهُ: تَوَضَّأْ لَنَا وُضُوءَ رَسُولِ اللهِ ﷺ ... فَمَضْمَضَ وَاسْتَنْشَقَ مِنْ كَفٍّ وَاحِدَةٍ فَفَعَلَ ذَلِكَ ثَلاثًا»(١).

ثالثًا: المضمضة بعد تناول الطعام أو الأشربة الدسمة:

ويدل عليه حديث سويد بن النعمان «أن النبي ﷺ دَعَا بِالأَزْوَادِ، فَلَمْ يُؤْتَ إِلاَّ بِالسَّوِيقِ، فَأَمَرَ بِهِ فَثُرِّيَ فَأَكَلَ رَسُولُ اللهِ ﷺ وَأَكَلْنَا، ثُمَّ قَامَ إِلَى الْمَغْرِبِ فَمَضْمَضَ وَمَضْمَضْنَا، ثُمَّ صَلَّى وَلَمْ يَتَوَضَّأْ»(٢).

وفي معنى السويق قال الداودي: وهو دقيق الشعير أو السلت المقلو، وقال غيره: يكون من القمح، وقد وصفه أعرابي فقال: عدة المسافر وطعام العجلان وبلغة المريض. وقوله فثرِّي- بضم المثلثة وشد الراء ويجوز تخفيفها- أي بَلَّ بالماء لما لحقه من اليبس(٣).

وقد تمضمض النبي ﷺ من شرب اللبن كما دل عليه حديث ابن عباس ﷺ «أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ شَرِبَ لَبَنًا فَمَضْمَضَ وَقَالَ: **إِنَّ لَهُ دَسَمًا**»(٤). وهذا محمول على الاستحباب لا الوجوب، فقد ثبت أنه شرب لبنًا ولم يمضمض، كما في حديث أنس بن مالك قال: «إِنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ شَرِبَ لَبَنًا فَلَمْ يُمَضْمِضْ»(٥). قال الحافظ في تعليقه على الحديث الأول: استدل به البخاري على استحباب المضمضة بعد

(١) رواه البخاري في صحيحه (١٩١)؛ ورواه مسلم في صحيحه (٢٣٥).
(٢) رواه البخاري في صحيحه (٢٠٩، ٢١٥، ٢٩٨١)؛ ورواه النسائي في سننه (١/ ١٠٨)؛ ورواه ابن ماجه في سننه (٤٩٢).
(٣) شرح الزرقاني على موطأ الإمام مالك، (١/ ١٤٣).
(٤) رواه البخاري في صحيحه (٢١١، ٥٦٠٩)؛ ورواه مسلم في صحيحه (٣٥٨).
(٥) رواه أبو داود في سننه (١٩٧)؛ وحسن إسناده الحافظ في فتح الباري شرح صحيح البخاري (١/ ٣٧٥).

الطعام[١]. وقوله ﷺ: «**إِنَّ لَهُ دَسَمًا**»: فيه بيان العلة للمضمضة من اللبن، فيدل على استحبابها من كل شيء دسم[٢].

رابعًا: تطهير الفم باستعمال السواك:

فالسواك يساعد على نظافة الفم وتطهيره من العالق فيه من بقية الطعام الذي يؤدي إلى تغير رائحته ونتنه، ويدل على ذلك الأحاديث التي فيها الحث على استعمال السواك، ومنها حديث أبي هريرة: «**لَوْلا أَنْ أَشُقَّ عَلَى أُمَّتِي أَوْ عَلَى النَّاسِ لأَمَرْتُهُمْ بِالسِّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلاة**»[٣]. ومنها حديث عائشة رضي الله عنها عن النبي ﷺ قال: «**السِّوَاكُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضَاةٌ لِلرَّب**»[٤].

ويلتحق بالسواك في التنظيف غيره من المنظفات الحديثة كفرشاة الأسنان مثلًا، لكن السواك في حدّ ذاته استعماله عبادة كما دلّت عليه الأحاديث، وكما نصَّ عليه أهل العلم حيث رتب الله عليه الأجر والثواب وجعله سببًا لمرضاته.

قال الشيخ ابن عثيمين معلقًا على حديث عائشة السابق: وفي هذا فائدتان عظيمتان: الأولى دنيوية كونه مطهرة للفم. والثانية أخروية كونه مرضاة للرب[٥].

خامسًا: طرح ما علق بين الأسنان من الطعام:

وهو من الوسائل التي ذكرها النبي ﷺ للعناية بالفم. كما في حديث أبي هريرة وفيه: «**وَمَنْ أَكَلَ فَمَا تَخَلَّلَ فَلْيَلْفِظْ، وَمَا لاكَ بِلِسَانِهِ فَلْيَبْتَلِعْ، مَنْ فَعَلَ فَقَدْ أَحْسَنَ وَمَنْ لا فَلا حَرَجَ**»[٦]. واللوك إدارة الشيء في الفم، قيل: معناه أنه ينبغي

(١) فتح الباري شرح صحيح البخاري، لابن حجر (١/ ٣٧٤).
(٢) المصدر السابق.
(٣) رواه البخاري في صحيحه (٨٨٧)؛ ورواه مسلم في صحيحه (٢٥٢).
(٤) رواه أحمد في مسنده (٦/ ٤٧، ٦٢، ١٢٤، ٢٣٨)؛ ورواه النسائي في سننه (١/ ٥٠)؛ ورواه البخاري تعليقًا في كتاب الصيام باب سواك الرطب واليابس للصائم، وصححه الألباني ينظر إرواء الغليل في تخريج أحاديث منار السبيل (١/ ١٠٥) حديث (٦٦).
(٥) الشرح الممتع (١/ ١٢٠). يوجد بحث عن الإعجاز العلمي في استعمال السواك تحت الرابط التالي: http://www.55a.net/firas/arabic/?page=show_det&id=999&select_page=3
(٦) رواه أحمد في مسنده (٢/ ٣٧١)؛ ورواه أبو داود في سننه (٣٥) وسكت عنه، وذكر فيه أن أبا سعيد الخير=

للآكل أن يلقي ما يخرج من بين أسنانه بعود ونحوه لما فيه من الاستقذار، ويبتلع ما يخرج بلسانه، وهو معنى «لاك»؛ لأنه لا يستقذر، ويحتمل أن يكون المراد «بما لاك» ما بقي من آثار الطعام على لحم الأسنان وسقف الحلق وأخرجه بإدارة لسانه، وأما الذي يخرج من بين أسنانه فيرميه مطلقًا سواء أخرجه بعود أو باللسان؛ لأنه يحصل له التغيير غالبًا[1].

=يعد من الصحابة. وأبو سعيد هذا هو من أسباب عدم تقوية الحديث عند بعض الأئمة حيث عدوه مجهولاً؛ ورواه ابن ماجه في سننه (٣٣٧). الحديث صححه الحاكم حيث قال: هذا حديث صحيح الإسناد ولم يخرجاه؛ وابن حبان في صحيحه؛ وحسن إسناده النووي وابن حجر، وصححه ابن الملقن في البدر المنير (١/ ٣٠٣)؛ والنووي في شرح سنن أبي داود (١٣٠) قال: حديث الباب حسن. وقال مغلطاي بعد كلام طويل: فظهر بمجموع ما أسلفناه ترجيح قول من صحح الحديث على قول من ضعّفه (شرح سنن ماجه ١/ ٢١١). وتكلم فيه غيرهم.

(١) مرعاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح، للمباركفوري (٣٥٣).

المبحث الرابع

نظافة الأنف

تتضح أهمية العناية بالأنف من خلال الوضوء والأمر بالمبالغة في الاستنشاق، كما في حديث لقيط بن صبرة قال: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللهِ أَخْبِرْنِي عَنْ الْوُضُوءِ، قَالَ: «**أَسْبِغْ الْوُضُوءَ، وَخَلِّلْ بَيْنَ الأَصَابِعِ، وَبَالِغْ فِي الاسْتِنْشَاقِ إِلاَّ أَنْ تَكُونَ صَائِمًا**»(١).

كما جاء الأمر بتكرار الاستنثار ويدل عليه حديث ابن عباس قال رسول الله ﷺ «**اسْتَنْثِرُوا مَرَّتَيْنِ بَالِغَتَيْنِ أَوْ ثَلاثًا**»(٢).

وقد حث النبي ﷺ على الاستنثار بعد الجلوس من النوم كما في حديث أبي هريرة أن النبي ﷺ قال: «**إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ مَنَامِهِ فَلْيَسْتَنْثِرْ ثَلاثَ مَرَّاتٍ**»(٣). قال القاضي عياض: الخيشوم أعلى الأنف، وقيل: الأنف كله(٤). وورد التأكيد على نظافة الأنف لأن الأنف أحد منافذ الجسم. فإن ما ينعقد من الغبار ورطوبة الخياشيم من القذارة وضد النظافة.

(١) رواه أبو داود في سننه (١٤٢)؛ ورواه الترمذي في سننه (٧٨٨) وصححه؛ ورواه النسائي في سننه (١/ ٦٦)؛ ورواه ابن ماجه في سننه (٤٨٨)؛ وصححه ابن خزيمة.

(٢) رواه أبو داود في سننه (١٤١)؛ ورواه ابن ماجه في سنه (٤٠٨)؛ وصححه ابن القطان كما نقله الحافظ في التلخيص الحبير (١/ ٨٢).

(٣) رواه البخاري في صحيحه (٣٢٩٥)؛ ورواه مسلم في صحيحه (٢٣٨).

(٤) إكمال المعلم، للقاضي عياض (٢/ ٣٢).

المبحث الخامس

العناية بالشعر في سائر الجسم

والأحاديث الدالة على العناية بالشعر كثيرة، تظهر من خلال ما يلي:

أولًا: نظافة شعر الجسم:

فنظافة شعر الجسم وإزالة ما يعلق به من غبار وأوساخ أمر مؤكد عليه في السنة النبوية. حيث أمر الرسول ﷺ بالمسح عليه في كل وضوء، وكذلك غسله وتروية أصوله، وتكرار ذلك ثلاثًا كما في الغسل[(١)]، وفي حديث جبير بن مطعم قال: قال رسول الله ﷺ: «**وأما أنا فأفيض على رأسي ثلاثًا**» وأشار بيديه كلتيهما[(٢)].

ثانيًا: العناية بصبغ الشعر وتغيير الشيب فيه:

ورد في حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: «أُتِيَ بِأَبِي قُحَافَةَ يَوْمَ فَتْحِ مَكَّةَ وَرَأْسُهُ وَلِحْيَتُهُ كَالثَّغَامَةِ[(٣)] بَيَاضًا. فَقَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «**غَيِّرُوا هَذَا بِشَيْءٍ وَاجْتَنِبُوا السَّوَادَ**»[(٤)].

ذكر القاضي عياض عن أهل العلم بأن من فوائد الخضاب تنظيف الشعر مما يتعلق به مما يغير بياضه من الغبار والدخان ويسمج لونه[(٥)].

وكان النبي ﷺ يحث أصحابه على استخدام الأصباغ الطبيعية، كالحناء والكتم والورس والزعفران. روى أبو ذر رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «**إن أحسَنَ مَا غيَّرتم به هذا الشَّيْب: الحنَّاء والكَتم**»[(٦)]. قال ابن حجر: الكتم نبات باليمن يخرج الصبغ

(١) ينظر ما سبق ذكره في الوضوء والغسل.
(٢) رواه البخاري في صحيحه (٢٥٤)؛ ورواه مسلم في صحيحه (٣٢٧).
(٣) نبت أبيض الزهر والثمر شبه بياض الشيب به. شرح مسلم، للنووي (١٤/ ٧٩).
(٤) رواه مسلم في صحيحه (٢١٠٢).
(٥) كتاب إكمال المعلم، للقاضي عياض (٦/ ٦٢٦).
(٦) رواه أبو داود في سننه (٤٢٠٥)؛ ورواه الترمذي في سننه (١٧٥٣) وقال حديث حسن صحيح؛ ورواه ابن ماجه في سننه (٣٦٢٢).

أسود يميل إلى الحمرة، وصبغ الحناء أحمر فالصبغ بينهما يخرج بين السواد والحمرة[١]. وروى ابن عمر ﷺ «أن النبي ﷺ كان يُصفِّر لحيته بالورس والزعفران»[٢].

ثالثًا: شعر الرأس وسائر الجسم:

العناية بشعر الرأس وترجيله وإكرامه فقد جاء في حديث أبي هريرة ﷺ «أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ قَالَ: **مَنْ كَانَ لَهُ شَعْرٌ فَلْيُكْرِمْهُ**»[٣]، ومن الإكرام أيضا تطييب الشعر فقد كانت عائشة ﷺ تُطيِّب رأس النبي ﷺ ولحيته، كما في الحديث: «كُنْتُ أُطَيِّبُ النَّبِيَّ ﷺ بِأَطْيَبِ مَا يَجِدُ، حَتَّى أَجِدَ وَبِيصَ الطِّيبِ فِي رَأْسِهِ وَلِحْيَتِهِ»[٤].

رابعًا: اللحية

أمر الرسول ﷺ بإعفاء اللحية، ويدل عليه حديث ابن عمر عن النبي ﷺ قال: «**أَحْفُوا الشَّوَارِبَ وَأَعْفُوا اللِّحَى**»[٥].

خامسًا: الشارب

أمر الرسول ﷺ بحف الشوارب، وأن لا تترك أكثر من أربعين يومًا، ويدل عليه حديث أبي هريرة عن النبي ﷺ قال: «**الْفِطْرَةُ خَمْسٌ، ... وَقَصُّ الشَّارِبِ**»[٦]، وحديث ابن عمر ﷺ عن النبي ﷺ قال: «**أَحْفُوا الشَّوَارِبَ وَأَعْفُوا اللِّحَى**»، وحديث أنس ﷺ عند مسلم أنه قال: « وُقِّتَ لَنَا فِي قَصِّ الشَّارِبِ ... أَنْ لا نَتْرُكَ

(١) فتح الباري، لابن حجر (١٠/ ٣٥٥). وللتوسع في الصبغ ومسائل الزينة انظر: أحكام الزينة، لعبير المديفر.

(٢) رواه أبو داود في سننه (٤٢١٠)؛ ورواه ابن ماجه في سننه (٣٦٢٦)؛ وصححه الألباني في صحيح الجامع (٢/ ٨٩٤).

(٣) رواه أبو داود في سننه (٤١٦٣)؛ وحسن إسناده الحافظ في فتح الباري (١٠/ ٣٨١)؛ وله شاهد وصححه الألباني، ينظر السلسلة الصحيحة (١/ ٨٩٩) (٥٠٠).

(٤) رواه البخاري في صحيحه (٥٩٢٣)؛ ورواه مسلم في صحيحه (١١٩٠).

(٥) رواه البخاري في صحيحه (٥٥٥٣)؛ ورواه مسلم في صحيحه (٢٥٩).

(٦) رواه البخاري في صحيحه (٥٨٨٩)؛ ورواه مسلم في صحيحه (٢٥٧).

أَكْثَرَ مِنْ أَرْبَعِينَ لَيْلَة»[١].

سادسًا: شعر الإبط:

أمر الرسول ﷺ بنتف شعر الإبط وأن لا تترك أكثر من أربعين يومًا، ويدل عليه حديث أبي هريرة عن النبي ﷺ قال: «**الْفِطْرَةُ خَمْسٌ** ... **وَنَتْفُ الإِبْطِ**»[٢]، وحديث أنس عند مسلم أنه قال: «وُقِّتَ لَنَا فِي ... نَتْفِ الإِبِطِ ... أَنْ لا نَتْرُكَ أَكْثَرَ مِنْ أَرْبَعِينَ لَيْلَة»[٣].

سابعًا: شعر العانة:

أمر الرسول ﷺ بحلق شعر العانة وأن لا تترك أكثر من أربعين يومًا، ويدل عليه حديث أبي هريرة عن النبي ﷺ قال: «**الْفِطْرَةُ خَمْسٌ ... وَالاسْتِحْدَادُ**»[٤]، وحديث أنس عند مسلم أنه قال: «وُقِّتَ لَنَا فِي ...حَلْقِ الْعَانَةِ أَنْ لا نَتْرُكَ أَكْثَرَ مِنْ أَرْبَعِينَ لَيْلَة.»[٥]

ثامنًا: شعر الحاجبين:

حرَّم الرسول ﷺ حلق شعر الحاجبين أو نتفه، كما في حديث عبد الله بن مسعود قال: «لَعَنَ اللهُ ... الْمُتَنَمِّصَاتِ ... لِلْحُسْنِ، الْمُغَيِّرَاتِ خَلْقَ اللهِ، مَا لِي لا أَلْعَنُ مَنْ لَعَنَ رَسُولُ اللهِ ﷺ وَهُوَ فِي كِتَابِ اللهِ»[٦].

(١) رواه مسلم في صحيحه (٢٥٨).
(٢) رواه البخاري في صحيحه (٥٨٨٩)؛ ورواه مسلم في صحيحه (٢٥٧).
(٣) رواه مسلم في صحيحه (٢٥٨).
(٤) رواه البخاري في صحيحه (٥٨٨٩)؛ ورواه مسلم في صحيحه (٢٥٧).
(٥) رواه مسلم في صحيحه (٢٥٨).
(٦) رواه البخاري في صحيحه (٤٨٨٦، ٥٩٣١، ٥٩٣٩)؛ ورواه مسلم في صحيحه (٢١٢٥).

المبحث السادس

العناية بالسبيلين

تتضح عناية الإسلام بالفرجين من خلال النقاط الآتية:

أولًا: الاستنجاء:

ينبغي الحرص على نظافة السبيلين وذلك بغسلهما من فضلات البراز والبول بالاستنجاء، ويدل على ذلك حديث أنس ﷺ «قَضَى رَسُولُ اللهِ ﷺ حَاجَتَهُ فَخَرَجَ عَلَيْنَا وَقَدْ اسْتَنْجَى بِالْمَاءِ.»(١) وفي رواية «كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا تَبَرَّزَ لِحَاجَتِهِ أَتَيْتُهُ بِمَاءٍ فَيَغْسِلُ بِهِ»(٢)

ثانيًا: الاستجمار:

الأصل في الاستجمار استعمال الجمار وهي الأحجار الصغيرة، وهو تطهير القبل أو الدبر من البول أو الغائط بأحجار أو ما يقوم مقامها، ومما يقوم مقامها المناديل، ولكن يُشترط أن لا يقلّ عن ثلاث مسحات، وأن لا يكون مما نهي عن الاستجمار به كالروث والعظام وما له حرمة كالطعام ونحوه(٣).

إن لم يتمكن المرء من الاستنجاء بالماء فلا بد من النظافة بالاستجمار، وقد نهى النبي ﷺ أن يُستنجى بأقل من ثلاثة أحجار كما في حديث سلمان ﷺ قال: «قِيلَ لَهُ قَدْ عَلَّمَكُمْ نَبِيُّكُمْ ﷺ كُلَّ شَيْءٍ حَتَّى الْخِرَاءَةَ، قَالَ فَقَالَ: أَجَلْ لَقَدْ نَهَانَا ... أَنْ نَسْتَنْجِيَ بِالْيَمِينِ، أَوْ أَنْ نَسْتَنْجِيَ بِأَقَلَّ مِنْ ثَلاثَةِ أَحْجَارٍ، أَوْ أَنْ نَسْتَنْجِيَ بِرَجِيعٍ أَوْ

(١) رواه البخاري في صحيحه (١٥٠، ١٥١)؛ ورواه مسلم في صحيحه (٢٧٠).

(٢) رواه البخاري في صحيحه (٢١٧)؛ ورواه مسلم في صحيحه (٢٧٠).

(٣) لسان العرب، لابن منظور، مادة جمر (٤/ ١٤٧). إعلام المسافرين ببعض آداب وأحكام السفر، لابن عثيمين (١٥ص) السؤال رقم (١١).

بِعَظْمٍ»[١]. ولحديث عبد الله بن مسعود قال: «أَتَى النَّبِيُّ ﷺ الْغَائِطَ فَأَمَرَنِي أَنْ آتِيَهُ بِثَلاثَةِ أَحْجَارٍ، فَوَجَدْتُ حَجَرَيْنِ وَالْتَمَسْتُ الثَّالِثَ فَلَمْ أَجِدْهُ فَأَخَذْتُ رَوْثَةً فَأَتَيْتُهُ بِهَا، فَأَخَذَ الْحَجَرَيْنِ وَأَلْقَى الرَّوْثَةَ، وَقَالَ: **هَذَا رِكْسٌ**»[٢].

ثالثًا: غسل الذكر بعد خروج المني:

وقد سبق ذكر أدلة ذلك في أحاديث الغسل.

رابعًا: غسل الذكر بعد خروج المذي:

المذي ماء أبيض لزج رقيق يخرج عند الملاعبة ونحوها، وخروجه من مجرى البول، وهو ناقض للوضوء[٣].

ويدل على الغسل بعد خروج المذي حديث علي رضي الله عنه قال: كُنْتُ رَجُلًا مَذَّاءً وَكُنْتُ أَسْتَحْيِي أَنْ أَسْأَلَ النَّبِيَّ ﷺ لِمَكَانِ ابْنَتِهِ، فَأَمَرْتُ الْمِقْدَادَ بْنَ الأَسْوَدِ فَسَأَلَهُ، فَقَالَ: «**يَغْسِلُ ذَكَرَهُ وَيَتَوَضَّأُ**»[٤].

(١) رواه مسلم في صحيحه (٢٦٢).
(٢) رواه البخاري في صحيحه (١٥٦).
(٣) توضيح الأحكام، للبسام (١/ ٢٢٩).
(٤) رواه البخاري في صحيحه (٣٠٣).

المبحث السابع

الوشـم

الوشم كما في لسان العرب، قال ابْنُ شُمَيْلٍ: الوُسُومُ والوُشُومُ العلاماتُ. ابْنُ سِيدَهْ: الوَشْمُ مَا تَجْعَلُهُ المرأَة عَلَى ذراعِها بالإِبْرَةِ ثُمَّ تَحْشُوه بالنَّؤُور، وَهُوَ دُخان الشَّحْمِ، وَالْجَمْعُ وُشُومٌ ووِشَامٌ [١].

نهى النبي ﷺ عن الوشم، فقد روى عبد الله بن مسعود قال قال رسول الله ﷺ: «**لعن الله الواشمات والمستوشمات**»[٢]. وفي تعليل حكم تحريمه، قال ابن باز: لا يجوز الوشم؛ لأنه تغيير لخلق الله، فلا يجوز لمؤمن ولا مؤمنة تعاطي ذلك، أما ما مضى فعن جهل، فالتوبة تكفي [٣].

(١) لسان العرب، لابن منظور (١٥/ وشم).

(٢) رواه البخاري في صحيحه (٤٨٨٦، ٥٩٣١)؛ ورواه مسلم في صحيحه (٢١٢٥).

(٣) http://www.binbaz.org.sa/node/20018

المبحث الثامن

الصحة الجنسية

ثبت في كثير من الدراسات الصحية أن الكثير من الأمراض الجلدية كالزهري والهربس والإيدز تنتقل عبر الاتصال الجنسي وذلك عن طريق الجلد، ولهذا تُعَدّ أمراضًا جلدية. ولهذا فإن حفظ الفروج من أعظم الوقاية لهذه الأمراض. وفي هذا المبحث نستعرض الأحاديث الواردة في ذلك.

أولًا: حفظ الفروج من الزنا:

حث الإسلام على حفظ الفروج وحذر من ارتكاب الفواحش لِما يترتب على ظهورها من انتشار الأمراض الخطيرة، فضلًا عن اختلال الأمن والخلل في الجوانب الاجتماعية والأسرية والإقتصادية، فحرم الزنا واللواط والسِّحاق وإتيان البهيمة: فعن عبد اللهَّ بن عُمَرَ ﷺ قال أَقْبَلَ عَلَيْنَا رسول اللهَّ ﷺ فقال: «**يا مَعْشَرَ الْمُهَاجِرِينَ، خَمْسٌ إِذا ابْتُلِيتُمْ بِهِنَّ وَأَعُوذُ بِاللَّهِ أَنْ تُدْرِكُوهُنَّ: لم تَظْهَرْ الْفَاحِشَةُ في قَوْمٍ قَطُّ حتى يُعْلِنُوا بها إلا فَشَا فِيهِمْ الطَّاعُونُ وَالأَوْجَاعُ التي لم تَكُنْ مَضَتْ في أَسْلافِهِمْ الَّذِينَ مَضَوْا...**»[(١)] الحديث. ويشهد له حديث بريدة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: «**ما نقَضَ قَومٌ العهد قَطّ إلا كانَ القَتل بينهم، ولا ظهَرت الفاحشة في قوم قَطّ إلا سلَّط الله علَيهم الموْت، ولا مَنَع قَومٌ الزكاة إلا حَبَس الله عنهم القَطْر**»[(٢)].

ثانيًا: اللواط

من ذلك حديث: «**من وَجَدْتُمُوهُ يَعْمَلُ عَمَلَ قَوْمِ لُوطٍ فَاقْتُلُوا الْفَاعِلَ وَالْمَفْعُولَ**

(١) رواه ابن ماجه في سننه (٤٠١٩)؛ ورواه الحاكم في المستدرك (٤/ ٥٤٠)، وقال: صحيح الإسناد؛ والحديث حسنه الألباني في السلسلة الصحيحة (١/ ٢١٦) (١٠٦).

(٢) رواه الحاكم في المستدرك (٢/ ١٢٦)، وقال: صحيح على شرط مسلم.

بِهِ»[١]، ويشهد له حديث أبي هريرة ﷺ عن النبي ﷺ في الذي يَعْمَلُ عَمَلَ قَوْمِ لُوطٍ قال: «ارْجُمُوا الأعلى وَالأَسْفَلَ ارْجُمُوهُمَا جميعا»[٢].

ثالثًا: تحريم إتيان النساء في أدبارهن:

ويدل عليه حديث أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: «مَلْعُونٌ مَنْ أَتَى امْرَأَتَهُ فِي دُبُرِهَا»[٣]، وحديث خزيمة بن ثابت وفيه: «إن اللهَ لا يستَحْيِي من الحقِّ، لا تأتوا النِّساء في أدْبارِهِنَّ»[٤].

رابعًا: النهي عن إتيان الحائض:

كما في حديث أبي هريرة ﷺ عن النبي ﷺ قال: «مَنْ أَتَى حَائِضًا أَوْ امْرَأَةً فِي دُبُرِهَا أَوْ كَاهِنًا فَقَدْ كَفَرَ بِمَا أُنْزِلَ عَلَى مُحَمَّدٍ ﷺ»[٥].

خامسًا: النهي عن إتيان البهيمة:

لحديث ابن عباس ﷺ مرفوعًا: «من وَجَدْتُمُوهُ وَقَعَ على بَهِيمَةٍ فَاقْتُلُوهُ وَاقْتُلُوا الْبَهِيمَةَ»[٦]. وحديث ابن عباس ﷺ مرفوعًا: «مَلْعُونٌ مَنْ وَقَعَ عَلَى بَهِيمَةٍ، مَلْعُونٌ مَنْ عَمِلَ بِعَمَلِ قَوْمِ لُوطٍ»[٧].

---

(١) رواه أبو داود في سننه (٤٤٦٢)؛ ورواه الترمذي في سننه (١٤٥٦)؛ ورواه ابن ماجه في سننه (٢٥٦١) من حديث ابن عباس؛ وقال الحاكم: صحيح الإسناد؛ والحديث صححه الألباني في الإرواء (٨/ ١٦)، (٢٣٥٠).

(٢) رواه ابن ماجه في سننه (٢٥٦٢).

(٣) رواه أبو داود في سننه (٢١٦٢)؛ وحسن إسناده الألباني في صحيح سنن أبي داود (١٨٩٤).

(٤) رواه الشافعي في مسنده (٩٠)، ينظر شفاء العي بتخريج وتحقيق مسند الإمام الشافعي (٢/ ٦٠)؛ ورواه ابن ماجه في سننه (١٩٢٤)، والحديث بمجموعه حسن في أقل أحواله، وإلا فقد قال ابن الملقن: «رواه الشافعي والبيهقي بإسناد صحيح، وصححه الشافعي». إرواء الغليل، للألباني (٧/ ٦٥) (٢٠٠٥)، وفي الباب عن علي وابن عباس وطلق بن علي.

(٥) رواه أبو داود في سننه (٣٩٠٤)؛ ورواه الترمذي في سننه (١٣٥)؛ ورواه ابن ماجه في سننه (٦٣٩). والحديث صححه العراقي، وقوى إسناده الذهبي، وصححه الألباني، ينظر: إرواء الغليل (٧/ ٦٨).

(٦) رواه أبو داود في سننه (٤٤٦٤)؛ ورواه الترمذي في سننه (١٤٥٥)؛ ورواه ابن ماجه في سننه (٢٥٦٤).

(٧) رواه أحمد في مسنده (١/ ٢١٧)، وإسناده حسن من أجل ابن إسحاق، وقد صرح بالتحديث في هذا الحديث (١/ ٣١٧).

المبحث التاسع: الوقاية من العدوى

حيث تنتقل الكثير من الأمراض المعدية عن طريق الجلد، فإن الوقاية من العدوى تحصل بأمور عدة، منها البعد عن الأماكن التي ينتشر فيها الوباء، وقد دل على ذلك حديث أسامة بن زيد ﷺ عن النبي ﷺ: «**إِذَا سَمِعْتُمْ بِالطَّاعُونِ بِأَرْضٍ فَلا تَدْخُلُوهَا وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلا تَخْرُجُوا مِنْهَا**»(١). وحديث أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: «**لا يُورِدَنَّ مُمْرِضٌ على مُصِحٍّ**»(٢). وحديث أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: «**فِرَّ مِنَ المَجْذُومِ كَما تَفِرّ مِنَ الأسَد**»(٣). ففي هذه الأحاديث إثبات العدوى.

وأما ما ورد في حديث «**لا عَدْوَى ولَا طِيَرَة**»(٤) فليس فيه تعارض، وإنما بيان أن المرض لا يُعدي بطبعه، نفيًا لما كانت الجاهلية تعتقده أن الأمراض تُعدي بطبعها من غير إضافة إلى الله، فأبطل النبي ﷺ اعتقادهم ذلك، وبيَّن لهم أن الله هو الذي يُمرض ويشفي، ونهاهم عن الدُّنُوِّ منه ليبين أن هذا من الأسباب التي أجرى الله العادة بأنها تقضي إلى مسبباتها، ففي نهيه إثبات الأسباب، وفي فعله إشارة إلى أنها لا تستقلّ، بل الله الذي إن شاء سلبها قواها فلا تؤثِّر شيئًا، وإن شاء أبقاها فأثرت(٥).

وقال ابن باز في تعليقه على هذا الموضوع: «الأحاديث في هذا الباب تدل على أنه لا عدوى على ما يعتقده الجاهليون من كون الأمراض تُعدي بطبعها، وإنما الأمر بيد الله سبحانه، إن شاء انتقل الداء من المريض إلى الصحيح، وإن شاء سبحانه لم يقع ذلك، ولكن المسلمين مأمورون بأخذ الأسباب النافعة، وترك ما قد يفضي إلى الشر»(٦).

---

(١) رواه البخاري في صحيحه (٥٧٢٨)؛ ورواه مسلم في صحيحه (٢٢١٨)، ومن حديث عبد الرحمن بن عوف عند البخاري (٥٧٣٠)؛ ومسلم في صحيحه (٢٢١٩).

(٢) رواه البخاري في صحيحه (٥٧٧١، ٥٧٧٤)؛ ورواه مسلم في صحيحه (٢٢٢١).

(٣) رواه البخاري في صحيحه (٥٧٠٧).

(٤) رواه مسلم في صحيحه (٢٢٢٢).

(٥) فتح الباري بشرح صحيح البخاري، لابن حجر (٣٤٧٣).

(٦) http://www.binbaz.org.sa/node/4216

المبحث العاشر

الاستعاذة من الأمراض المتعلقة بالجلد وغيره

استعاذ النبي ﷺ من الأمراض التي تُغيّر في الخِلْقة؛ لشدة فظاعتها، ونفورها عند الناس، فاستعاذ ﷺ منها بقوله: «**اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ، وَالْجُنُونِ، وَالْجُذَامِ، وَمِنْ سَيِّئِ الأَسْقَامِ**»(١).

والبرَص والجذام من الأمراض الجلدية؛ فالبرَص مرض يُظهر في الأعضاء بياضًا غريبًا يُغيّر في الخلق، والصورة، والشكل، فينظر الناظر إليها، فيحصل للمصاب منها الحزن والهمّ والكدر(٢).

والجذام من الجذم وهو القطع، قال ابن منظور: والجذام من الداء معروف، لتَجَذُّم الأَصابع وتقطُّعها(٣). وهو مرض خطير، وشديد، ومُعدٍ بقدرة الله تعالى، يحصل بسببه سقوط الشعر، وتقطع الأعضاء، واللحم، ويجري الصديد منه، مما ينفّر منه الناس لشدة فظاعته، وسوء منظره، ويوضع صاحبه في معزل عن الخلق، نسأل اللهَّ السلامة، والعافية.

وقوله في آخر الحديث: «**ومن سيئ الأسقام**» أي الأمراض الخطيرة مع اختلاف أنواعها، ولم يستعذ ﷺ من كل الأمراض؛ لأن منها ما إذا تحامل عليها العبد على نفسه بالصبر خفّت مؤنته كالحمى، والصداع، والرمد، أما تلك الأمراض المزمنة؛ فإن العبد قد لا يؤمَن عليه السخط، والوقوع في الأمور غير المحمودة، في أمور دينه، ويفرّ منه الصديق، والحميم، والأنيس، والمداوي.

---

(١) رواه أحمد في مسنده (١٣٠٠٤)؛ وأبو داود في سننه (١٥٥٤)؛ والنسائي في سننه (٥٤٩٣)؛ وابن حبان في صحيحه (١٠١٧)؛ والحاكم في المستدرك (١/ ٧١٢)؛ وصححه الألباني كما في صحيح أبي داود (٥/ ٢٧٦).

(٢) لسان العرب، لابن منظور (٥/ ٧/ برص).

(٣) المرجع السابق (٣/ ١٠٦/ جذم).

الخاتمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على من تركنا على المحجة البيضاء وأرشدنا لخيري الدنيا والآخرة، وعلى آله وأصحابه الكرام البررة، وبعد:

تضمن بحث العناية بالجلد في السنة النبوية العديد من الفوائد والأحكام، وتبيَّنت لنا في هذا البحث جوانب عظيمة من السنة النبوية التي ما ترك لنا صاحبها عليه أفضل الصلاة والتسليم خيرًا إلا ودلنا عليه.

وإن أبرز جوانب البحث أنه اعتنى بعلم من علوم السنة النبوية قليلة الكتابة فيه وهو الطب النبوي وعناية النبي ﷺ بالصحة العامة، وبالجلد وما التحق به على وجه الخصوص. فكان هنالك أحاديث تعنى بالنظافة وتحذر من العدوى بشكل عام؛ كما يوجد أحاديث خاصة بالجلد والعناية به وبعض الأحكام المتعلقة بالجلد كالوشم وصبغ الشعر ونحو ذلك.

ومن أبرز **التوصيات** التي نخرج بها من هذا البحث ما يلي:

١- نشر الأحاديث النبوية المتعلقة بحماية الجلد والعناية به، لما في ذلك من نشر للوعي بالطب النبوي.

٢- التوجه بالبحث عن موضوعات أخرى تتعلق بالطب النبوي، كالعناية بالمعدة وما يتعلق بها من باب الأطعمة والأشربة، والعناية بالبدن إجمالًا فإن للبدن حقًّا.

٣- أن يعتني الباحثون في الفقه بالأحكام الفقهية الواردة في هذا البحث وغيره من الأبحاث في الطب النبوي.

٤- أن يعتني الأطباء بأحاديث الطب النبوي ويتوسعوا في دراستها والإفادة منها، وهذا مجال عظيم للأبحاث المشتركة.

٥- التوسع في مثل هذا النوع من الأبحاث المشتركة بين علم الحديث والعلوم الطبيعية يفتح آفاقًا لبيان فضل السنة، والإعجاز النبوي.

هذا وبالله التوفيق، وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

فهرس المصادر والمراجع

١- **أحكام الزينة**، المديفر، عبير بنت علي، ط١، الرياض، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م.

٢- **إرواء الغليل في تخريج أحاديث منار السبيل**، الألباني، محمد ناصر الدين، أشرف على طبعه: زهير الشاويش، ط٢، بيروت، المكتب الإسلامي، ١٤٠٥هـ - ١٩٨٥م.

٣- **إعلام المسافرين ببعض آداب وأحكام السفر وما يخص الملاحين الجويين**، ابن عثيمين، محمد بن صالح، عنيزة، مؤسسة الشيخ محمد بن عثيمين، ٢٠٠٩.

٤- **إكمال المعلم بفوائد مسلم**، اليحصبي، القاضي عياض بن موسى، ط١، المنصورة، دار الوفاء، ١٤١٩هـ - ١٩٩٨م.

٥- **التلخيص الحبير**، ابن حجر العسقلاني، أحمد بن علي، تحقيق وتعليق: شعبان محمد إسماعيل، د. ط.، القاهرة، مكتبة ابن تيمية. د. ت.

٦- **توضيح الأحكام من بلوغ المرام**، البسام، عبد الله بن عبدالرحمن، ط١، جدة، دار القبلة للثقافة الإسلامية، ١٤١٣هـ، ١٩٩٢م.

٧- **الجامع الصحيح وهو صحيح البخاري**، انظر فتح الباري، لابن حجر، البخاري، أبو عبدالله إسماعيل بن إبراهيم الجعفي.

٨- **حاشية مسند الإمام أحمد بن حنبل (حاشية السندي على المسند)**، السندي، أبو الحسن نور الدين محمد عبد الهادي، تحقيق نور الدين طالب، ط١، الدوحة، وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، ٢٠٠٨.

٩- **الزرقاني على موطأ الإمام مالك**، الزرقاني، محمد بن عبد الباقي بن يوسف، د. ط.، القاهرة، مكتبة الثقافة الدينية، ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م.

١٠- **سبل السلام شرح بلوغ المرام من أدلة الأحكام**، الصنعاني، محمد الأمير، ط٣، الرياض، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ١٤٠٥هـ - ١٩٨٤م.

١١- **سنن ابن ماجه**، ابن ماجه، أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني، تحقيق: محمد فؤاد عبدالباقي، د. ط.، بيروت، دار إحياء الكتب العربية، د. ت.

١٢- **سنن أبي داود**، السجستاني، أبو داود سليمان بن الأشعث الأزدي، إعداد عزت عبيد الدعاس وعادل السيد، ط١، بيروت، دار الحديث للطباعة والنشر والتوزيع، ١٣٨٨هـ - ١٩٦٩م.

١٣- **سنن النسائي**، النسائي، أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب، اعتنى به ورقمه وصنع فهارسه عبد الفتاح أبو غدة، ط١، بيروت، دار البشائر الإسلامية، ١٤٠٩هـ - ١٩٨٨م.

١٤- **شرح الملخص الفقهي**، الفوزان، صالح، ط١، الرياض، دار العاصمة، ١٤٢٣هـ.

١٥- **الشرح الممتع على زاد المستقنع**، ابن عثيمين، محمد بن صالح، اعتنى به: سليمان أبا الخيل وخالد المشيقح، ط٢، الرياض، مؤسسة آسام للنشر ١٤١٤هـ.

١٦- **شفاء العي بتخريج وتحقيق مسند الإمام الشافعي**، بترتيب العلامة السندي، ط١، القاهرة: مكتبة ابن تيمية، ١٩٩٦م.

١٧- **الصحيح**، ابن حبان، محمد بن حبان التميمي البستي، تحقيق: شعيب الأرناؤوط، ط٢، بيروت، مؤسسة الرسالة، ١٤١٤هـ - ١٩٩٣م.

١٨- **الصحيح**، ابن خزيمة، أبو بكر محمد بن إسحاق، تحقيق محمد مصطفى الأعظمي، بيروت، المكتب الإسلامي، ١٣٩٠هـ- ١٩٧٠م.

١٩- **صحيح مسلم بشرح النووي**، النيسابوري، مسلم بن الحجاج، إعداد مجموعة أساتذة مختصين بإشراف علي أبو الخير، ط١، بيروت، دار الخير، ١٤١٤هـ - ١٩٩٤م.

٢٠- **صحيح الجامع الصغير وزيادته**، الألباني، محمد ناصر الدين، أشرف على طبعه: زهير الشاويش، ط٣، بيروت، المكتب الإسلامي، ١٤٠٨هـ - ١٩٨٨م.

٢١- **صحيح سنن أبي داود**، الألباني، محمد ناصر الدين، أشرف على طبعه: زهير الشاويش، ط١، بيروت، المكتب الإسلامي، ١٤٠٩هـ - ١٩٨٩م.

٢٢- **فتح الباري بشرح صحيح البخاري**، ابن حجر العسقلاني، أحمد بن علي، رقمه: محمد فؤاد عبد الباقي وقام بإخراجه وراجع تجاربه محب الدين الخطيب، ط١، القاهرة، دار الريان للتراث، ١٤٠٧هـ - ١٩٨٦م.

٢٣- **لسان العرب**، ابن منظور، جمال الدين محمد بن مكرم الأنصاري، د. ط.، القاهرة، المؤسسة المصرية العامة للتأليف والأنباء والنشر، د. ت.

٢٤- **المسند**، ابن حنبل، أبو عبد الله أحمد بن محمد الشيباني، د. ط.، القاهرة، مؤسسة قرطبة، د. ت.

٢٥- **المستدرك على الصحيحين وبذيله التلخيص للذهبي**، الحاكم، أبو عبد الله النيسابوري بإشراف: يوسف المرعشلي، د. ط.، بيروت، دار المعرفة، د. ت.

٢٦- **مشكاة المصابيح مع شرحه مرعاة المفاتيح**، المباركفوري، أبو الحسن عبيد الله بن محمد عبد السلام، ط٣، بنارس، الجامعة السلفية، ١٤٠٤ - ١٩٨٤.

المواقع الالكترونية:

١- Saudi Pharm J. 2014 Jul;22(3):171-8. doi: ReviewPMID

٢- http://www.55a.net/firas/arabic/?page=show_det&id=9

٣- http://www.eajaz.org/Arabic/?option=com_content&view=article&id=888&catid=61:3

٤- http://www.binbaz.org.sa/node/4216

٥- https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AC%D9%84%D8%AF

فهرس الموضوعات

الموضوع	الصفحة
الملخص	٧٤
المقدمة	٧٥
المبحث الأول: العناية بالجلد وحفظه	٧٩
المبحث الثاني: نظافة الجلد عامة	٨١
المبحث الثالث: نظافة الفم ووقايته من الأمراض	٨٥
المبحث الرابع: نظافة الأنف	٨٩
المبحث الخامس: العناية بالشعر في سائر الجسم	٩٠
المبحث السادس: العناية بالسبيلين	٩٣
المبحث السابع: الوشم	٩٥
المبحث الثامن: الصحة الجنسية	٩٦
المبحث التاسع: الوقاية من العدوى	٩٨
المبحث العاشر: الاستعاذة من الأمراض المتعلقة بالجلد وغيره	٩٩
الخاتمة	١٠٠
فهرس المصادر والمراجع	١٠٢
فهرس الموضوعات	١٠٥