

الصحة الوقائية في الحديث الشريف

إعداد

باسم حسن وردة

المشرف

الأستاذ الدكتور باسم فيصل الجوابرة

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في

الحديث

كلية الدراسات العليا

الجامعة الأردنية

حزيران 2003م

قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ 2003/5/28م

=====

التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة

رئيساً
ومشرفاً

الأستاذ الدكتور باسم الجوابرة

عضواً

الأستاذ الدكتور شرف القضاة

عضواً

الدكتور فاروق شخاترة

عضواً

الدكتور محمود عبيدات

بسم الله الرحمن الرحيم

حمد وثناء

الحمد لله الذي يسر وأعان، الحمد لله ذي الجلال والإكرام، الحمد لله الذي أعانني على إتمام هذا العمل، أحمده تعالى حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه، وأُثني عليه الثناء كله، لا أحصي ثناء عليه هو كما أثنى على نفسه تبارك وتعالى.

وأصلي و أسلم على نبيه الأمين المبعوث رحمة للعالمين محمد ﷺ تسليماً كثيراً.

أما بعد :-

فإخراج هذا العمل من مِنة الله وحده وفضله علي، فما كان في هذا الجهد من خير وحق وصواب فمنه سبحانه وتعالى وبتوقيفه فله الحمد وله الشكر، وما كان من زلل أو تقصير أو خطأ فمُني ومن الشيطان والله ورسوله منه براء، وأسأله سبحانه أن يغفر لي ويتجاوز عني بمَنِّه وكرمه.

لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين، سبحان ربك رب العزة عما يصفون وسلام على المرسلين والحمد لله

رب العالمين.

بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وتقدير

في بداية هذه الرسالة أود أن أشكر أستاذي فضيلة الأستاذ الدكتور باسم الجوابرة على تفضله بالإشراف على هذا العمل، وما أزرأه لي من معروف، وقدم لي من نصح وتوجيه، وما غمرني به من تواضع جم وخلق كريم فجزاه الله عني خير الجزاء .

كما وأشكر الأساتذة الفضلاء أعضاء لجنة المناقشة على تفضلهم بقبول مناقشة هذه الرسالة، والموافقة على تقويمها، وسوف تكون ملاحظاتهم إن شاء الله موضع الاهتمام.

وأشكر جميع الأساتذة الفضلاء في قسم الحديث في كلية الشريعة الذين نفعوني وزملائي بعلمهم، وأفادونا بنصحتهم وتوجيههم، سائلاً المولى عز وجل أن يبارك في جهودهم وجزى الله الجميع خير الجزاء وجمعنا جميعاً في مستقر رحمته وصلى الله على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم .

الإهداء

إلى والديّ الكريمين

نشأت في كنفيهما، ولم يدخرا وسعاً في تأديبي وتوجيهي وتعليمي
رب اغفر لي ولوالدي وارحمهما كما ربياني صغيراً .

إلى زوجتي العزيزة

التي وقفت إلى جانبي وبشت فيّ روح العزيمة والاجتهاد وصبرت على تحمل المسؤولية في أثناء دراستي وإنشغالي
بهذا العمل

إلى أساتذتي وشيوخ

الذين علموني وأرشدوني وأدبوني، وكانوا مشاعل هدى ومنازل حق تضيء طريق السالكين

إلى جميع هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع وأدعو الله سبحانه أن يجعل في صحيفة كل منهم نصيباً من ثوابه إنه سميع
مجيب الدعاء

فهرس المحتويات

الموضوع	
قرار لجنة المناقشة	☐
حمد وثناء	☐
شكر وتقدير	☐
الإهداء	☐
ملخص الدراسة	☐
المقدمة	☐
تمهيد	☐
الفصل الأول : بناء الصحة البدنية وتقويتها	☐
• المبحث الأول : العناية بالتغذية الصحيحة .	
- المطلب الأول : الحرص على الأغذية المفيدة	
-المطلب الثاني : الحرص على أطايب الطعام والشراب .	
-المطلب الثالث : الإلتزام بآداب الطعام والشراب	
-المطلب الرابع : تجنب الإفراط في الطعام والشراب	
-المطلب الخامس : الحث على الصيام وآدابه .	
• المبحث الثاني :الحث على الرياضة البدنية والنشاط	
- المطلب الأول : الحث على الرياضة البدنية	
- المطلب الثاني : الصلاة والحج عبادة ورياضة بدنية ونشاط	
- المطلب الثالث : الحث على النشاط دائماً	
• المبحث الثالث : إعطاء الجسم حقه من الراحة والمتعة المشروعة .	
-المطلب الأول : إعطاء الجسم حقه من النوم والراحة	
-المطلب الثاني : الحث على الزواج	
-المطلب الثالث : استحباب البشاشة واللهو المشروع	
☐ الفصل الثاني : التدابير الصحية الوقائية	
• البحث الأول : العناية بنظافة الجسم	

- المطلب الأول : نظافة الأجزاء العلوية من الجسم
- المطلب الثاني : نظافة الأطراف
- المطلب الثالث : نظافة الأجزاء الداخلية من الجسم
- المطلب الرابع : الحث على الإكثار من الوضوء والإغتسال
● المبحث الثاني : العناية الصحية بالملبس والمسكن والراحلة والمسجد
- المطلب الأول : العناية الصحية بالملبس
- المطلب الثاني : العناية الصحية بالمسكن والراحلة
- المطلب الثالث : العناية الصحية بالمسجد
● المبحث الثالث: العناية الصحية بالبيئة
-المطلب الأول : العناية الصحية بالمياه
- المطلب الثاني : العناية بنظافة الطريق
- المطلب الثالث : العناية الصحية بالثروة الزراعية
- المطلب الرابع : العناية الصحية بالثروة الحيوانية
● المبحث الرابع : استحباب الاخذ بالرخص الشرعية
- المطلب الأول :رخص المريض
- المطلب الثاني : رخص المسافرين
- المطلب الثالث : رخص الأحوال الجوية الصعبة
- المطلب الرابع : رخص أخرى لأحوال خاصة
● المبحث الخامس : الذكر والدعاء
- المطلب الأول : التعوذ لأمر تتعلق بالصحة
- المطلب الثاني : أدعية لها علاقة بالصحة
□ الفصل الثالث: تجنب الأسباب المؤدية للأمراض
● المبحث الأول : تجنب الأطعمة والأشربة الضارة
- المطلب الأول : تجنب الأطعمة الخبيثة
- المطلب الثاني : تجنب المسكرات والمخدرات
● المبحث الثاني : تجنب العدوى والتلوث
- المطلب الأول : تجنب العدوى
- المطلب الثاني : تجنب التلوث

• المبحث الثالث : تجنب سوء التغذية وإجهاد الجسم والمخاطر
- المطلب الأول : تجنب سوء التغذية
- المطلب الثاني : تجنب إجهاد الجسم
- المطلب الثالث : تجنب التعرض للمخاطر
• المبحث الرابع : تجنب الانحرافات الجنسية
- المطلب الأول : تجنب الزنا والشذوذ الجنسي
- المطلب الثاني : تجنب الانحرافات الجنسية الأخرى
• المبحث الخامس : الوقاية من السحر والعين والمس الشيطاني
- المطلب الأول : ثبوت ضرر السحر والعين والمس في السنة النبوية
- المطلب الثاني : الوقاية من السحر والعين والمس بالقرآن والأذكار
- المطلب الثالث : الوقاية من السحر والعين والمس بالطاعات وتجنب المعاصي
- المطلب الرابع : إجراءات احترازية للوقاية من السحر والعين والمس
□ الخاتمة
□ الفهارس
• فهرس الآيات القرآنية
• فهرس أطراف الأحاديث النبوية
• قائمة المصادر والمراجع
• ملخص الدراسة باللغة الانجليزية

ملخص

الصحة الوقائية في الحديث الشريف

إعداد

باسم حسن وردة.

المشرف

الاستاذ الدكتور باسم فيصل الجوابرة.

إن موضوع البحث يأتي ضمن شمولية السنة النبوية لجوانب الحياة الإنسانية كلها، ومن هذه الجوانب التي أعطتها السنة النبوية كل عناية واهتمام موضوع الصحة الوقائية، إذ يعتبر حفظ النفس ووقايتها من الأمراض من الضروريات التي يجب المحافظة عليها. ولذا جاء اختيار موضوع هذه الرسالة لإبراز هذا الجانب في السنة النبوية. ومن أبرز أهداف البحث بيان مدى العناية الفائقة التي أعطتها السنة النبوية لموضوع الصحة الوقائية، وتفق الإسلام في هذا المجال على كل الحضارات عبر التاريخ ومنها الحضارة الغربية. حيث إن الإسلام وضع كل أساسيات مسائل الصحة الوقائية وقواعدها التي تنادي بها الحضارة الغربية اليوم، بل إن هناك بعض مسائل الصحة الوقائية التي حثت عليها السنة النبوية لا زال الغرب يجهلها لغاية اليوم. كما أن الأخذ بكل ما جاءت به السنة النبوية المطهرة من مسائل الصحة الوقائية يجعل احتمال إصابة الفرد والمجتمع بالأمراض احتمالاً ضعيفاً جداً.

وقد اشتملت هذه الرسالة على مقدمة وتهييد وثلاثة فصول وخاتمة.

أما المقدمة ففيها التعريف بالدراسة، وأهمية موضوعها، والدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع، وبيان المنهجية التي سرت عليها في هذه الرسالة وختمتها بذكر خطة البحث. وفي التمهيد بينت بعض المسائل التمهيدية للموضوع: مفهوم الصحة الوقائية ومعناها، و بيان نعمة الصحة على الإنسان، والعناية بالصحة في القرآن الكريم.

الفصل الأول جاء في ثلاثة مباحث بينت فيه اهتمام السنة النبوية ببناء الصحة البدنية وتقويتها من خلال: العناية بالتغذية الصحية، والحث على الرياضة البدنية والنشاط، وإعطاء الجسم حقه من الراحة والمتعة المشروعة.

أما الفصل الثاني فجاء في خمسة مباحث، أبرزت فيه التدابير الصحية الوقائية التي اعتنت بها السنة النبوية وهي: العناية بنظافة الجسم، والعناية الصحية بالملبس والمسكن والراحلة والمسجد، والعناية الصحية بالبيئة، واستحباب الأخذ بالرخص الشرعية، واستحباب الذكر والدعاء.

والفصل الثالث قسمته إلى خمسة مباحث أبرزت فيه سبل تجنب الأسباب المؤدية للأمراض كما جاءت في السنة النبوية وهي: تجنب الأطعمة والأشربة الضارة، وتجنب العدوى والتلوث، وتجنب سوء التغذية وإجهاد الجسم والمخاطر، وتجنب الانحرافات الجنسية، والوقاية من السحر والحسد والمس الشيطاني.

ثم جاءت الخاتمة محتوية على أهم نتائج البحث وأبرزها:-

1. فضل السبق للإسلام في وضع أساسيات الصحة الوقائية.
2. بعض مسائل الصحة الوقائية التي جاءت بها السنة النبوية لا يزال الغرب يجهلها.
3. الأخذ بمسائل الصحة الوقائية التي جاءت بها السنة النبوية يقلل كثيراً من احتمال إصابة الفرد و المجتمع بالأمراض.

المقدمة

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا، من يهده الله فهو المهتد، ومن يضل فلن تجد له ولياً مرشداً.

وأفضل الصلاة وأتم التسليم على النبي الأمين المبعوث رحمة للعالمين محمد ﷺ، وعلى آله الطيبين الطاهرين، وصحبه أجمعين، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

فالحمد لله القائل في كتابه العزيز ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهَدًى وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [يونس: 27].

والحمد لله الذي أنعم على البشرية بمحمد ﷺ رحمة منه سبحانه وتعالى بالخلق أجمعين فقال ﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ﴾ [الأنبياء: 107]. وجعل سنته نوراً مع كتابه المبين فقال سبحانه ﴿قَدْ جَاءَكُمْ مِنَ اللَّهِ نُورٌ وَكِتَابٌ مُبِينٌ * يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَيُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ﴾ [المائدة: 16-15] لِيُقْتَدَى بِهِ وَيُسَارَ عَلَى نَهْجِهِ قَالَ تَعَالَى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ
الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾ [الأحزاب: 21].

فما أعظمها من نعمة على البشرية إن اعتصمت بهذين المرجعين العظيمين كتاب الله عز وجل وسنة رسوله ﷺ. وما أصاب المسلمين من ضنك وضعف وهوان في هذا الزمان ما حصل إلا بعد أن ابتعدوا عن الامتثال الصادق والشامل لما جاء في هذين المرجعين من تعاليم وأحكام، والتي جاءت شاملة لجميع مناحي الحياة وفيها سعادة الدارين الدنيا والآخرة.

❖ أهمية الدراسة:-

هذه الدراسة تتعلق بالأحاديث الواردة في العناية بالصحة الوقائية، ولا شك أن الصحة تُعدُّ من أغلى ما يملكه المسلم كي يقوم بواجباته الدنيوية والأخروية خير قيام.

وتقوم الدراسة على جمع الأحاديث الواردة في هذا الموضوع ودراستها المشتتة في كتب السنة ليستفيد منها المعنيون بالأمر، وبيان مدى الاهتمام الكبير الذي أولَّته السنة النبوية لهذا الموضوع حيث إن الأحاديث المتعلقة بهذا الموضوع تعد بالملئات.

ومن مزايا هذا الموضوع - وكان سبباً في اختياري له - أنه من الموضوعات الهامة لكل إنسان وليس لفئة معينة، حيث إن كل إنسان عاقل يسعى ويحرص على العناية بصحته ووقايتها من الأمراض، وهذا الموضوع يساعد في معرفة الهدى النبوي في هذا المجال.

وتختلف هذه الدراسة عن الدراسات السابقة لهذا الموضوع بما يلي:-

1. الدراسات السابقة مثل كتب الطب النبوي ركزت على الجانب الصحي العلاجي بينما هذه الدراسة تركز على الجانب الصحي الوقائي.
2. الدراسات السابقة معظمها لم يخرج الأحاديث الواردة في هذا المجال، وبعضها خرّج بعض هذه الأحاديث تخريجاً يسيراً، ودون الحكم على هذه الأحاديث.
3. الدراسات السابقة ذكرت بعض مسائل هذا الموضوع ولم أجد دراسة واحدة جمعت كل المسائل المتعلقة بهذا الموضوع ودرستها دراسة حديثة كما جاء في هذه الدراسة.

❖ الدراسات السابقة:-

كما ذكرت آنفاً هناك دراسات تعرضت لبعض مسائل هذا الموضوع لكن دون دراستها دراسة حديثة شاملة، ومن هذه الدراسات:-

1. الطب النبوي لابن قيم الجوزية.
2. الطب النبوي والعلم الحديث، د. محمود النسيمي.
3. الحقائق الطبية في الإسلام، د. عبد الرزاق كيلاني.
4. الطب الوقائي في الإسلام، د. أحمد الفخري.
5. الطب الوقائي بين العلم والدين، د. نضال عيسى.

❖ منهجية البحث:-

1. استخدمت الأسلوب الاستقرائي في جمع الأحاديث النبوية الواردة في العناية بالصحة بشكل عام، بهدف اختيار ما يتعلق منها بالصحة الوقائية، واستخدمت في ذلك عدة وسائل:
 - أ. كتاب المعجم المفهرس لألفاظ الحديث النبوي.
 - ب. كتاب مفتاح كنوز السنة.
 - ج. البحث بواسطة الحاسوب باستخدام بعض البرمجيات المتعلقة بالحديث النبوي مثل: الموسوعة الألفية للحديث و الموسوعة الذهبية للحديث.
 - د. استقراء بعض الكتب الواردة في الصحيحين، والكتب الستة، التي هي مظان للأحاديث الواردة في الصحة مثل: كتاب الطب، كتاب الطهارة، كتاب الأطعمة والأشربة، كتاب الذكر والدعاء، ونحوها للوقوف على ما ورد فيها من أحاديث تتعلق بالدراسة.
2. بعد استقرائي للموضوع قمت بوضع خطة تفصيلية للبحث على ضوء ما جمعت من أحاديث، ثم قمت بفرز تلك الأحاديث وتوزيعها في ملفات إلى فصول ومباحث ومطالب.
3. قمت بدراسة أسانيد تلك الأحاديث بعد جمع طرق كل حديث منها، ومن ثم أحكم عليه من مجموع تلك الطرق والأسانيد، وفقاً للقواعد التي وضعها علماء الحديث، فإن كان الحديث يدخل تحت دائرة القبول أدخلته، وإن كان

ضعيفاً استثنيتته لأن هناك من الأحاديث المقبولة ما يغني عنه، وحتى لا يقع غير المتخصص في إشكال بسبب خلط الحديث المقبول مع الضعيف.

4. جمعت كل المسائل المتعلقة بالصحة الوقائية و استشهدت لكل مسألة من مسائل الموضوع بحديث واحد فقط يغني عن غيره، لأن الحجم المسموح للرسالة به لا يفي باستيعاب كل الأحاديث الواردة بكل مسائل البحث فهناك بعض المسائل ورد فيها أحاديث كثيرة.

5. قمت بترقيم الأحاديث الواردة في الرسالة ترقيماً تسلسلياً.

6. قسمت الصفحة التي ترد فيها الأحاديث إلى ثلاثة أقسام:-

أ. القسم العلوي: أوردت فيه الأحاديث مع بعض شيء من التقديم وأحياناً مع بعض التعليق والشرح حسب مقتضى الحال.

ب. القسم الأوسط (هامش التخريج): وضعت فيه تخريج الأحاديث الواردة في القسم العلوي.

ج. القسم السفلي (الهامش السفلي): وضعت فيه توثيقات الكتب، وبعض الألفاظ الغريبة الواردة في متون الأحاديث، وتراجم بعض الرجال وبعض الملاحظات.

7. قدمت لكل فصل أو مبحث أو مطلب مقدمة يسيّر توضح ما فيها بالقدر المناسب الذي يقتضيه المقام.

8. استشهدت ببعض الآيات القرآنية المتعلقة ببعض مسائل البحث، وقدمتها على الأحاديث الواردة في ذلك.

9. اعتمدت في رسالتي هذه على ما ورد من أحاديث في الكتب الستة ومسند الإمام أحمد، فإن ورد الحديث في الصحيحين أو أحدهما اكتفيت به لتلقي الأمة لهما بالقبول، وعدم إثقال الهوامش فيما ليس فيه نفع كبير.

فإن لم يرد الحديث المطلوب في الصحيحين بحثت عنه في بقية الكتب الستة ومسند الإمام أحمد، فإن لم أجده هناك بحثت في بقية كتب السنة عن حديث مقبول يصلح للاحتجاج بالمسألة المطلوبة.

10. إن كان للحديث روايات وألفاظ متعددة، كنت اختار اللفظ الأقرب للدلالة على مسألة البحث، وكنت أميز صاحب اللفظ فأقول رواه فلان وفلان واللفظ لفلان.

11. عند وجود رواية أخرى للحديث فيها زيادة مؤثرة وفائدة إضافية كنت أوردتها عقب الحديث.

12. بالنسبة للحكم على الأحاديث: إن كان الحديث في الصحيحين أو أحدهما أوردته دون أي تعليق على الحكم لاتفاق الأمة على صحة ما ورد فيهما، أما إن كان الحديث خارج الصحيحين بحثت في سنده ورجاله والحكم عليه، مستأنساً برأي علماء الحديث السابقين كالترمذي والحاكم والهيثمى وابن حجر، والمعاصرين كالألبياني وأحمد شاكر وشعيب الأرنؤوط.

13. ورد في الرسالة بعض الأحاديث تبين الحكم بعد دراسة أسانيدھا أنها بدرجة الحسن أو الحسن لغيره، وقد صححها بعض علماء الحديث كالحاكم والألباني، وذلك يعود لاختلاف مناهج العلماء في التصحيح.

14. كررت بعض الأحاديث في المسائل التي يصلح شاهداً لها، وذلك لأن بعض أحاديث الرسالة تصلح للاستشهاد في أكثر من مسألة، وعند التكرار لا أكرر التخريج بل أشير إلى موضعه.

15. قد اختصر الحديث الطويل، وقد اقتصر على موضع الشاهد فيه وأشير إلى ذلك.

16. ذكرت في التوثيق اسم الكتاب واسم الباب والجزء والصفحة ورقم الحديث إن وجد.
17. استعملت بعض الرموز للإختصار وهي تعني: (ت) رقم الترجمة، (ح) رقم الحديث، (ج) رقم الجزء، (ص) رقم الصفحة، و(ط) رقم الطبعة.

❖ خطة البحث:-

- جاء هذا البحث في مقدمة وتهيد وثلاثة فصول، وخاتمة على النحو التالي:-
- المقدمة: وتضمنت أهمية الموضوع والدراسات السابقة فيه ومنهجيته وخطته.
 - التمهيد: وتضمن مسائل: نعمة الصحة، أقسام الصحة، معنى الصحة الوقائية.
 - الفصل الأول: بناء الصحة البدنية وتقويتها.
وفيه ثلاثة مباحث:-
 - المبحث الأول: العناية بالتغذية الصحية.
 - المبحث الثاني: الحث على الرياضة البدنية والنشاط.
 - المبحث الثالث: إعطاء الجسم حقه من الراحة والمتعة المشروعة.
 - الفصل الثاني: التدابير الصحية الوقائية.
وفيه خمسة مباحث:-
 - المبحث الأول: العناية بنظافة الجسم.
 - المبحث الثاني: العناية الصحية بالملبس والمسكن والراحلة والمسجد.
 - المبحث الثالث: العناية الصحية بالبيئة.
 - المبحث الرابع: استحباب الأخذ بالرخص الشرعية.
 - المبحث الخامس: استحباب الذكر والدعاء.
 - الفصل الثالث: تجنب الأسباب المؤدية للأمراض.
وفيه أربعة مباحث:-
 - المبحث الأول: تجنب الأطعمة والأشربة الضارة.
 - المبحث الثاني: تجنب العدوى والتلوث.
 - المبحث الثالث: تجنب سوء التغذية وإجهاد الجسم والمخاطر.
 - المبحث الرابع: الوقاية من السحر والحسد والمس الشيطاني.
 - الخاتمة والتوصيات.
- وبعد فهذا من فضل ربي عز وجل فإن أحسنت فله الحمد والشكر، وإن أخطأت فمن نفسي فأستغفر ربي وأتوب إليه.

تمهيد

❖ نعمة الصحة:-

إِنَّ نِعْمَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَى الْإِنْسَانِ لَا تَعْدُ وَلَا تَحْصَى، كَمَا قَالَ سُبْحَانَهُ ﴿وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا﴾ [إبراهيم: 34]، ومن هذه النعم الكثيرة نعمة الصحة كما روى ابن عباس رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال: "نِعْمَتَانِ مَغْبُوتُونَ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ" رواه البخاري⁽¹⁾.

وذكر ابن حجر نقلاً عن ابن بطال (معنى الحديث أن المرء لا يكون فارغاً حتى يكون مكفياً صحيح البدن، فمن حصل له ذلك فليحرص على أن لا يغيب بأن لا يترك شكر الله على ما أنعم به عليه، ومن شُكِرَ امتثال أوامره واجتناب نواهيه، فمن فرط في ذلك فهو المغبون).⁽²⁾

فالصحة نعمة عظيمة من الله عز وجل على الإنسان لأنه بها يستطيع أن يقوم الإنسان بواجباته الدنيوية والأخروية خير قيام، وبدونها يعجز عن القيام بكثير من الواجبات. ولهذا ينبغي على المسلم أن يحمد الله عز وجل حمداً كثيراً على هذه النعمة، ويقوم بتسخيرها بما يرضي الله عز وجل ويتجنب ارتكاب المعاصي والآثام.

❖ أقسام الصحة:-

يمكن تقسيم الصحة إلى قسمين:-

أولاً: الصحة العلاجية:- وهي التي تُعنى بطرق وأساليب معالجة الأمراض، وما يتعلق بالطبيب المعالج. وبالنسبة للأحاديث الواردة فيها فقد ذكرتها كتب الطب النبوي ككتاب ابن قيم الجوزية.

ثانياً: الصحة الوقائية:- وهي موضوع هذا البحث.

❖ معنى الصحة الوقائية:-

معنى الصحة لغة: قال ابن منظور: (الصَّحَّةُ خلاف السُّقْم، وذهاب المرض)⁽³⁾، وقال ابن الأثير: (الصحة: العافية)⁽⁴⁾، وقال الأزهري: (الصحة ذهاب السقم، والبراءة من كل عيب وريب)⁽⁵⁾.

ومعناها اصطلاحاً: (تحسين حالة الإنسان جسماً ونفسياً وعقلياً ومعيشياً وليست مجرد غياب المرض)⁽⁶⁾.

ومعنى الوقائية لغة: قال ابن منظور: (الْوَقَاءُ، والْوَقَاءُ: ما وقيت به شيئاً، والْوَقَاية والْوَقَاية والْوَقَاية: كل ما وَقَّيْتُ به شيئاً، ووقاه وقاية: أي حفظه).⁽⁷⁾

وقال ابن الأثير: (وَقَّيْتُ الشيء أَقْبَاهُ: إِذَا صُنِّتَهُ وَسَوَّرْتَهُ عَنِ الْأَذَى)⁽⁸⁾.

(1) أخرجه البخاري في كتاب الرقاق، باب الصحة والفراغ، ولا عيش إلا عيش الآخرة، ح 6412، ص 1113.

(2) ابن حجر، فتح الباري، ج 13، ص 4.

(3) ابن منظور، لسان العرب، ج 8، ص 201.

(4) ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث، ج 3، ص 12.

(5) الأزهري، معجم تهذيب اللغة، ج 2، ص 1979.

(6) أحمد الفنجري، الطب الوقائي في الإسلام، ص 11.

(7) لسان العرب، ج 15، ص 265.

(8) النهاية في غريب الحديث، ج 5، ص 217.

وبعض الكتب تذكر بدلاً من مصطلح الصحة الوقائية (الطب الوقائي) وهما بنفس المعنى، ومعنى الصحة الوقائية (الطب الوقائي) اصطلاحاً: (هو علم وفن الوقاية من الأمراض وتقوية الصحة سواء على مستوى الفرد أو المجتمع)⁽¹⁾. وهذا التعريف فيه زيادة ويمكن اختصاره إلى (علم الوقاية من الأمراض) لأن تقوية الصحة فيها وقاية من الأمراض، وذلك يشمل الفرد والمجتمع بطبيعة الحال.

❖ الصحة الوقائية في القرآن الكريم:-

إن القرآن الكريم وهو آخر الكتب السماوية، جاء ليهدي الناس بعد الضلالة وينظم حياتهم بكافة مناحيها: الدينية والأخلاقية، والسياسية والاجتماعية والاقتصادية والصحية... مصداقاً لقوله تعالى: ﴿وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِّكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَىٰ لِلْمُسْلِمِينَ﴾ [النحل: 89].

وبناءً على ذلك فقد اعتنى القرآن الكريم بصحة الإنسان ووقايته من الأمراض فوضع القواعد العامة التي تبرز هذا المجال وترك للسنة النبوية المطهرة الشرح والتفصيل لهذه القواعد، وقد استشهدت في رسالتي هذه بكثير من الآيات المتعلقة في مسائل الصحة الوقائية، كما أنه كُتب في هذا الموضوع رسالة ماجستير في جامعة آل البيت للباحث خليل شومان بعنوان (الصحة الوقائية في القرآن الكريم دراسة موضوعية) يمكن لمن يرغب بمعرفة مدى اهتمام القرآن الكريم بهذا الموضوع الرجوع إليها.

(1) حكمت فريجات، مبادئ في الصحة العامة، ص 8.

الفصل الأول

بناء الصحة البدنية وتقويتها

إن بناء الصحة البدنية وتقويتها بالشكل الصحيح من المسائل الأساسية للمحافظة على صحة الإنسان، ووقايته من مختلف الأمراض، وقد اعتنت السنة النبوية المطهرة بهذا الأمر عناية فائقة، وسأبين ذلك من خلال ثلاثة مباحث:-

- المبحث الأول: العناية بالتغذية الصحية.

- المبحث الثاني: الحث على الرياضة البدنية والنشاط.

- المبحث الثالث: إعطاء الجسم حقه من الراحة والمتعة المشروعة.

المبحث الأول

العناية بالتغذية الصحية

إن التغذية الصحية القائمة على أسس صحيحة من أهم أسباب الوقاية من الأمراض، لأن كثيراً من الأمراض تنتقل إلى الإنسان من خلال الطعام والشراب عبر الفم، ولذلك اعتنت السنة النبوية المطهرة ببيان سبل التغذية الصحيحة، التي تقوي البدن من جانب وتقيه من الإصابة بالأمراض من جانب آخر.

وسأبين هذا المبحث من خلال خمسة مطالب:-

- المطلب الأول: الحرص على الأغذية المفيدة.
- المطلب الثاني: الحرص على أطيب الطعام والشراب.
- المطلب الثالث: الالتزام بآداب الطعام والشراب.
- المطلب الرابع: تجنب الإفراط في الطعام والشراب.
- المطلب الخامس: الحث على الصيام وآدابه.

المطلب الأول

الحرص على الأغذية المفيدة

=====

إن الأطعمة والأشربة كثيرة ومتنوعة، وقد كان الرسول ﷺ يحرص ويحث على تناول أنواع معينة من الطعام والشراب فيها الكثير من الفائدة للجسم، والوقاية من الأمراض، ومن هذه الأغذية:-
أولاً : العسل:-

وهو من أفضل المواد الغذائية المفيدة للإنسان، وفيه وقاية وعلاج لكثير من الأمراض.
ومن فوائده: فيه جلاء للأوساخ التي في العروق والأمعاء، مُنَقِّ للكبِد والصدر، مُدر للبول والطمث، مُنشط للغريزة الجنسية، فيه وقاية من نخر الأسنان ومن الإصابة بالسرطان، وغير ذلك من الفوائد⁽¹⁾.
وقد ورد ذكره في القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [النحل: 69].

وقد ورد فيه أحاديث تبين حرص النبي ﷺ على تناوله وإعجابه به منها الحديث:
[1] عن عائشة رضي الله عنها قالت:

"كان النبي ﷺ يُعْجِبُهُ الحلوَاءُ والعسلُ" رواه البخاري

وذكر ابن حجر في الفتح أن العسل (غذاء من الأغذية، ودواء من الأدوية، وشراب من الأشربة، وحلوى من الحلوات، وطلاء من الأطلية، ومُفرح من المفرحات)⁽²⁾.

[1] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الطب، باب الدواء بالعسل، ح 5682، ص 1006، وأخرجه في كتاب الأشربة، ح 5614، ص 995.

(1) انظر: ابن القيم الجوزية، الطب النبوي، ص 25-27. وانظر: عبد الحميد دياب وأحمد فرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص 182-189.
(2) ابن حجر، فتح الباري بشرح صحيح البخاري، ج 11، ص 284.

ثانياً: التمر:-

وهو من أكثر الثمار فائدة للجسم، حيث كان الرسول ﷺ وصحابته رضوان الله عليهم يعتمدون عليه كغذاء أساسي في الأسفار، والغزوات لما له من فوائد كثيرة، وهو غني بالمواد السكرية، والمواد البروتينية، والعناصر المعدنية، والفيتامينات، وغير ذلك من الفوائد⁽¹⁾، وقد ورد ذكره في القرآن الكريم في آيات عديدة منها الآية الكريمة:

﴿وَهَؤُلَاءِ إِلَيْكَ يَجِدُ النَّخْلَ يُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا﴾ [مريم: 25].

كما ورد ذكره والحث عليه في أحاديث كثيرة منها الحديث:

[2] عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ:

"لا يَجُوعُ أَهْلُ بَيْتٍ عِنْدَهُمُ التَّمْرُ" وفي رواية أخرى "يا عائشة بيت لا تمر فيه جوع أهله - أو جاع أهله - قالها مرتين أو ثلاثاً" رواه مسلم.

وقال النووي في شرح هذا الحديث (فيه فضيلة التمر وجواز الادخار للعيال والحث عليه)⁽²⁾ وذلك لفوائده الكثيرة.

ثالثاً: ماء زمزم:-

وهو أفضل المياه على الإطلاق، ومفيد للوقاية من الأمراض إذا نوى شربه ذلك، ومما ورد فيه:

[3] حديث النبي ﷺ لأبي ذر الغفاري رضي الله عنه عندما أقام عند الكعبة ثلاثين بين ليلة ويوم، وليس له طعام

غير زمزم، فقال له النبي ﷺ: "إنها مباركة، إنها طعام طعم".

وهذا جزء من حديث طويل رواه مسلم.

[2] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب الأطعمة، باب في ادخار التمر ونحوه من الأقوات للعيال، ح 2046، ص 1131. وقد أخرج الرواية الأولى من طريق هشام بن عروة عن أبيه عن عائشة، والرواية الأخرى من طريق أبي الرجال محمد بن عبد الرحمن عن أمه عن عائشة.

[3] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب فضائل أصحاب النبي ﷺ، باب فضل أبي ذر الغفاري، ح 2473، ص 1341-1345.

(1) انظر: د. عبد الحميد دياب و د. أحمد قرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص 159-160.

(2) صحيح مسلم بشرح النووي، ج13، ص 227.

رابعاً: اللبن⁽¹⁾:-

وهو من خير الطعام والشراب المفيد للصحة⁽²⁾، وقد ورد ذكره في القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿وَإِنْ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةٌ نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾ [النحل: 66].

وأما السنة النبوية فقد ورد ذكره والحث عليه في أحاديث عديدة منها الحديث:

[4] عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي ﷺ قال: " مَنْ أَطْعَمَهُ اللَّهُ طَعَامًا فَلْيَقُلْ: اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَأَطْعِمْنَا خَيْرًا مِنْهُ، وَمَنْ سَقَاهُ اللَّهُ لَبَنًا فَلْيَقُلْ اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ، وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: لَيْسَ يُجْزَى مَكَانَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ غَيْرَ اللَّبَنِ".

رواه الترمذي وأبو داود وابن ماجه وأحمد، والحديث [حسن لغيره].

والحديث واضح فيه أن اللبن يُغني عن مختلف أنواع الطعام والشراب، وذلك لكثرة فوائده واحتوائه على معظم المواد التي يحتاجها الجسم.

[4] أخرجه الترمذي في الجامع، كتاب الدعوات، باب ما يقول إذا أكل طعاماً، ح 3455، ص 761. وأبو داود في السنن، كتاب الأشربة، باب ما يقول إذا شرب اللبن، ح 3730، ص 572. وابن ماجه في السنن، كتاب الأطعمة، باب اللبن، ح 3322، ص 761. وأحمد في المسند، ح 1978، ص 196.

كلهم - عدا ابن ماجه - من طريق علي بن زيد⁽³⁾ عن عمر بن حرملة⁽⁴⁾ عن ابن عباس، والحديث إسناده ضعيف لضعف علي بن زيد وجهالة عمر بن حرملة لكنه توبع فقد أخرجه ابن ماجه من طريق عبيد الله بن عبد الله بن عتبة عن ابن عباس، لكن في إسناده إسماعيل بن عياش وهو يخلط في روايته عن غير الشاميين⁽⁵⁾، وهذه منها حيث رواه عن ابن جريج المكي، لكن الطريقتين يقوي بعضهما بعضاً فيرتقي الحديث إلى درجة الحسن لغيره. وقد حسنه الترمذي والألباني في صحيح سنن ابن ماجه⁽⁶⁾، وصححه الشيخ أحمد شاكر⁽⁷⁾.

(1) وهو ما يطلق عليه في بلدنا الآن الحليب الطازج.

(2) انظر: ابن القيم، الطب النبوي، ص 299-300.

(3) علي بن زيد بن جُدعان، ضعيف، من الرابعة (التقريب، ت 4734، ص 340).

(4) عمر بن حرملة، مجهول، من الرابعة (التقريب ت 4875، ص 349).

(5) انظر: الذهبي، ميزان الاعتدال، ج 1، ص 240-244.

(6) انظر: الألباني، صحيح سنن ابن ماجه، ح 2683، ج 2، ص 233.

(7) انظر: مسند أحمد، تحقيق الشيخ أحمد شاكر، ج 3، ص 302 - 303.

خامساً: حليب الأم:-

حث الإسلام على الرضاعة الطبيعية التي فيها التغذية الأفضل للطفل، حيث يتغير تركيب حليب الأم من وقت لآخر بما يلائم حاجة الرضيع الغذائية بعكس الحليب الصناعي الثابت التركيب، كما أن لبن الأم أسهل هضماً ومعقماً، وله مزايا كثيرة لا تتوفر في الحليب الصناعي⁽¹⁾.

وقد ورد الأمر بالرضاعة الطبيعية في القرآن الكريم في الآية الكريمة:

﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنِمَّ الرِّضَاعَةَ﴾ [البقرة: 233].

كما حث الرسول ﷺ على الرضاعة الطبيعية في أحاديث عديدة منها الحديث:-

[5] عن بُرَيْدَةَ الأَسْلَمِيِّ رضي الله عنه قال: ...فجاءت الغامدية فقالت: يا رسول الله إني قد زَنَيْتُ فطهرني. وإنه ردها. فلما كان الغد قالت: يا رسول الله لِمَ تردني؟ لعلك أن تردني كما رددت ماعزاً، فوالله إني لَحُبْلَى. قال: (إما لا، فاذهبي حتى تلدي) فلما ولدته أتته بالصبي في خِرْقَةٍ. قالت: هذا قد ولدت. قال: (إذهبي فأرضعيه حتى تَفْطِمْه). فلما فَطَمْتُهُ أتته بالصبي وفي يده كِسْرَةٌ خبز فقالت هذا يا نبي الله قد فَطَمْتُهُ وأكل الطعام (...).

وهذا جزء من حديث طويل رواه مسلم، والشاهد في الحديث قوله ﷺ: "إذهبي فأرضعيه حتى تَفْطِمْه" وفي

ذلك حث واضح على الرضاعة الطبيعية.

[5] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب الحدود، باب من اعترف على نفسه بالزنا، ح 1695، ص 932-933.

وقد أخرجه من طريقين: طريق عن بُشَيْرِ بن المهاجر عن عبد الله بن بُرَيْدَةَ عن أبيه، وطريق عن سليمان بن بريدة عن أبيه.

(1) انظر: عبد الحميد دياب وأحمد قرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص 99-103.

سادساً: الدُّبَاءُ:-

وهو اليقطين أو القرع⁽¹⁾، وهو نوع من الخضار طيب ومفيد⁽²⁾، وقد ورد ذكره في القرآن الكريم في قوله تعالى:

﴿وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَقْطِينٍ﴾ [الصافات: 146].

وكان النبي ﷺ يُحِبُّه، كما جاء في الحديث:

[6] عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: (دعا رسول الله ﷺ رجلاً، فانطلقت معه فجاء بمِرْقَةٍ فيها دُبَّاءٌ،

فجعل رسول الله ﷺ يأكل من الدُّبَاءِ يُعْجِبُهُ، قال: فلما رأيت ذلك جعلت أُلْقِيهِ إِلَيْهِ وَلَا أَطْعَمُهُ، قال: فقال أنس: فما زلت بعد يُعْجِبُنِي الدُّبَاءُ). رواه البخاري ومسلم واللفظ له.

سابعاً: الخَلُّ:-

له فوائد غذائية وصحية كثيرة⁽³⁾، وقد جاء بيان فضله والحث عليه في أحاديث عديدة منها الحديث:

[7] عن طلحة بن نافع أنه سمع جابر بن عبد الله رضي الله عنه يقول: أخذ رسول الله ﷺ بيدي ذات يوم إلى

منزله، فأخرج فِلَقًا⁽⁴⁾ من خبز، فقال: (مَا مِنْ أَدَمٍ⁽⁵⁾) فقالوا: لا. إلا شيء من خلٍّ، قال: (فإن الخَلَّ نِعْمَ الْأَدَمُ).

قال جابر: فما زلت أُحِبُّ الخَلَّ منذ سمعتها من النبي ﷺ، وقال طلحة: ما زلت أُحِبُّ الخَلَّ منذ سمعتها من

جابر. رواه مسلم.

[6] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الأطعمة، باب الدُّبَاءِ، ح 5433، ص 969. وأخرجه في مواضع أخرى: ح 292، ح

5379، ح 5420، 5437، 5439. ومسلم في الصحيح، كتاب الأطعمة، باب جواز أكل المرق، واستحباب أكل اليقطين، ح

2041، ص 1129.

وقد أخرجه كلاهما من طريق مالك عن اسحق بن عبد الله بن أبي طلحة عن أنس. وأخرجه البخاري من طريق آخر عن

ثُمَامَةَ بن أنس عن أنس، ومسلم عن طريق ثابت البناني عن أنس.

[7] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب الأطعمة، باب فضيلة الخَلِّ والتأدب به، ح 2052، ص 1134

(1) انظر: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث، ج2، ص 96.

(2) انظر: ابن القيم، الطب النبوي، ص 315 - 317.

(3) انظر: د. عبد الرزاق الكيلاني، الحقائق الطبية في الإسلام، ص 248.

(4) الفِلَقَةُ: الكسرة (مختار الصحاح ص 511).

(5) الْأَدَمُ: ما يؤكل مع الخبز أي شيء كان (النهاية في غريب الحديث، ج1 ص 31).

ثامناً: زيت الزيتون:

مادة غذائية جيدة، تحتوي على نسبة جيدة من البروتينات والأملاح والفيتامينات، ويمتاز بطيب الطعم والقيمة الغذائية العالية والطاقة الكبيرة التي ينتجها، ومن فوائده أنه يعزز الكوليسترول النافع في الدم ويقلل الضار، وله فوائد أخرى كثيرة⁽¹⁾، وقد ورد ذكره في القرآن الكريم في قوله تعالى:

﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصَنِيعٌ لِلْكَالِينَ﴾ [المؤمنون: 20].

قال ابن كثير: وقوله ﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ﴾ يعني الزيتون⁽²⁾.

وأما في السنة النبوية المطهرة، فقد ورد الحث عليه في الحديث:

[8] عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال:

"اتَّذِمُوا بِالزَّيْتِ وَادَّهِنُوا بِهِ، فَإِنَّهُ يَخْرُجُ مِنْ شَجَرَةٍ مَبَارَكَةٍ".

رواه الترمذي وابن ماجه، والحديث [حسن لغيره].

[8] أخرجه الترمذي في الجامع، كتاب الأطعمة، باب ما جاء في أكل الزيت، ح 1851، ص 425. وأخرجه ابن ماجه في السنن، كتاب الأطعمة، باب الزيت، ح 3319، ص 761.

وقد أخرجه كلاهما من طريق عبد الرزاق⁽³⁾ عن مَعْمَر⁽⁴⁾ عن زيد بن أسلم⁽⁵⁾ عن أبيه⁽⁶⁾ عن عمر، وأخرجه الترمذي عن زيد بن أسلم عن أبيه مرسلًا، وقال الترمذي: هذا حديث لا نعرفه إلا من حديث عبد الرزاق عن معمر وكان عبد الرزاق يضطرب في رواية هذا الحديث فرمها ذكر فيه عن عمر عن النبي ﷺ، وربما رواه على الشك فقال: أحسبه عن عمر، وربما قال: عن زيد بن أسلم عن أبيه عن النبي ﷺ مرسلًا.

وللحديث شواهد منها شاهد عن أبي أسيد عند الترمذي (ح 1852) وفي إسناده رجل مجهول، وهناك شاهد عن أبي هريرة عند ابن ماجه (ح 3320) وفي إسناده عبد الله بن سعيد المقبري متروك⁽⁷⁾.

والحديث حسن لغيره بمجموع طرقه وشواهد، وقد صححه الحاكم في المستدرک⁽⁸⁾، والألباني في صحيح سنن ابن ماجه⁽⁹⁾.

(1) انظر: عبد الحميد دياب وأحمد قرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص 158-159.

(2) تفسير ابن كثير، ج 3، ص 235.

(3) عبد الرزاق الصنعاني، ثقة حافظ مصنف، عمي في آخر عمره فتغير وكان يتشيع (التقريب ت 4064 ص 296).

(4) مَعْمَر بن راشد الأزدي، ثقة ثبت فاضل، من كبار السابعة (التقريب، ت 6809، ص 473).

(5) زيد بن أسلم العدوي، ثقة عالم وكان يرسل، من الثالثة (التقريب، ت 2117، ص 162).

(6) أسلم العدوي، مولى عمر، ثقة مخضرم (التقريب ت 406، ص 44).

(7) انظر: تقريب التهذيب، ت 3356، ص 248.

(8) انظر: الحاكم، المستدرک، ج 4، ص 122.

(9) انظر: الألباني، صحيح سنن ابن ماجه، ح 2682، ج 2، ص 233.

المطلب الثاني

الحرص على أطيب الطعام والشراب

=====

كان النبي ﷺ يتحرى من الطعام والشراب أطيبه، والنوعية الأفضل لنفس الصنف من الطعام والشراب، لما في ذلك من فائدة أفضل للصحة، والوقاية من الأمراض، ومن مظاهر ذلك:-

أولاً: اختيار الصنف الأطيب من الثمر:-

ومما ورد في ذلك الحديث:

[9] عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال: كنّا مع رسول الله ﷺ إِمْرًا الظُّهْرَانِ نَجْنِي الْكَبَاثَ⁽¹⁾ فقال: "عليكم بالأسودِ منه فإنه أَيْطَبُ"⁽²⁾، فقال: أكنّت ترعى الغنم، قال: نعم، وهل من نبي إلا رعاها". رواه البخاري - واللفظ له - ومسلم.

والشاهد في الحديث قوله ﷺ (عليكم بالأسود منه فإنه أيطب) وفي ذلك دلالة على الحرص والحث على اختيار الصنف الأطيب من الثمر.

[9] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الأطعمة، باب الكبّاث وهو ثمر الأراك، ح 5453، ص 972، وفي كتاب أحاديث الأنبياء، ح 3406.

ومسلم في الصحيح، كتاب الأطعمة، باب فضيلة الأسود من الكبّاث، ح 2050، ص 1133. وقد أخرجه كلاهما من طريق عبد الله بن وهب عن يونس عن ابن شهاب عن أبي سلمة بن عبد الرحمن عن جابر، وأخرجه البخاري من طريق آخر عن الليث عن يونس به.

(1) الكبّاث: هو النَّضِيج من ثمر الأراك (النهاية في غريب الحديث ج 4 ص 139).
(2) أيطب: بمعنى أطيب، وهو مقلوب منه (مختار الصحاح، ص 402).

ثانياً: اختيار أطايب اللحم:-

كان النبي ﷺ يحب أن يأكل من أطايب اللحم، ومن ذلك لحم الذراع، ومما ورد في ذلك الحديث:

[10] عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: (أُتي رسول الله ﷺ بلحمٍ فَرَفَعَ إليه الذَّرَاعُ وكانت تُعْجِبُهُ، فَهَسَّ⁽¹⁾ منها نَهَسَةً ثم قال: أنا سيِّدُ النَّاسِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، ...).

وهذا جزء من حديث طويل رواه البخاري ومسلم.

ثالثاً: استعذاب الماء:-

وهو طلب الماء العذب، فقد كان النبي ﷺ يحرص على شرب الماء العذب المفيد لصحة الجسم، ويتجنب الماء الملوَّث الذي يضرُّ بالجسم ويسبب الأمراض، ومما يؤكد ذلك الحديث:

[11] عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: (كان أبو طلحة أكثر أنصاريٍّ بالمدينة مائلاً من نخل، وكان أَحَبَّ مائِهِ إليه بَيْرُحاء⁽²⁾، وكانت مُسْتَقْبَلُ المسجد، وكان رسول الله ﷺ يدخلُها ويشربُ من ماءٍ فيها طيبٌ، ...).

وهذا جزء من حديث طويل رواه البخاري ومسلم.

[10] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب التفسير، سورة بني إسرائيل، ح 4712، ص 815، وفي كتاب أحاديث الأنبياء، ح 3340.

و مسلم في الصحيح، كتاب الإيمان، باب أدنى أهل الجنة منزلة فيها، ح 194، ص 125. كلاهما من طريق أبي حيان التميمي عن أبي زُرعة بن عمرو بن جرير عن أبي هريرة.

[11] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الأشربة، باب استعذاب الماء، ح 5611، ص 995. وأخرجه أيضاً في مواضع أخرى: ح 1461، ح 2318، ح 2752، ح 2758، ح 2769، ح 4554، ح 4555.

و مسلم في الصحيح، كتاب الزكاة، باب فضل النفقة والصدقة على الأقربين، ح 998، ص 500، وقد أخرجه كلاهما من طريق مالك عن اسحق بن عبد الله بن أبي طلحة عن أنس.

(1) النهس: أخذ اللحم بأطراف الأسنان (النهاية في غريب الحديث، ج 5 ص 136).
(2) بَيْرُحاء: اسم مال وموضع في المدينة (النهاية في غريب الحديث، ج 1 ص 114).

المطلب الثالث الإلتزام بآداب الطعام والشراب

إن الإلتزام بآداب الطعام وسننه التي جاءت بها السنة النبوية المطهرة له فوائد كبيرة في الجانب الصحي الوقائي والتغذية الصحيحة، ومن هذه الآداب والسنن:-
أولاً: التسمية والأكل باليمين:-

إن بدء الطعام بالتسمية، والأكل باليد اليمنى فيه إبعاد لشياطين الجن من مشاركة المسلم طعامه، ومحق بركته، وقد ورد في ذلك أحاديث منها الحديث:

[12] عن عُمر بن أبي سلمة رضي الله عنه قال: كنت غلاماً في حَجَر رسول الله ﷺ وكانت يدي تَطِيشُ في الصَّحْفَةِ⁽¹⁾، فقال لي رسول الله ﷺ: "يا غلام سَمِّ الله، وكُلْ بيمينك وكُلْ مِمَّا يَلِيكَ" فما زالت تلك طِعْمَتِي بعد.
رواه البخاري - واللفظ له - ومسلم.

ثانياً: الأكل من جانب القصعة:-

يسن الأكل من جانب القصعة دون وسطها، وذلك لتوزيع البركة على جميع المشاركين بالطعام، حيث تكون البركة في وسط الطعام، كما جاء في الحديث:

[13] عن ابن عباس رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال: "الْبَرَكَةُ تَنْزِلُ وَسَطَ الطَّعَامِ، فَكُلُوا مِنْ حَافَتَيْهِ، وَلَا تَأْكُلُوا مِنْ وَسْطِهِ".

رواه الترمذي - واللفظ له - وأبو داود وابن ماجه، والحديث [حسن].

[12] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الأطعمة، باب التسمية على الطعام والأكل باليمين، ح 5376، ص 960، وأخرجه في موضعين آخرين: ح 5377، ح 5378. ومسلم في الصحيح، كتاب الأشربة، باب آداب الطعام والشراب، ح 2022، ص 1118، كلاهما من طريق وَهْب بن كَيْسَانَ عن عمر بن أبي سلمة.

[13] أخرجه الترمذي في الجامع، كتاب الأطعمة، باب ما جاء في كراهية الأكل من وسط الطعام، ح 1805، ص 417، وأبو داود في السنن، كتاب الأطعمة، باب ما جاء في الأكل من أعلى الصحفة، ح 3772، ص 578. وابن ماجه في السنن، كتاب الأطعمة، باب النهي عن الأكل من ذروة الثريد، ح 3277، ص 753.

كلهم من طريق عطاء بن السائب⁽²⁾ عن سعيد بن جبير⁽³⁾ عن ابن عباس، وهذا الإسناد فيه عطاء بن السائب، وهو صدوق اختلط بأخرة، لكن رواية الترمذي عنه من طريق شعبة، وشعبة ممن سمع منه قديماً⁽⁴⁾، فالحديث حسن الإسناد، وقد صححه الترمذي وقال: حديث حسن صحيح، وصححه الحاكم⁽⁵⁾ والألباني في صحيح سنن الترمذي⁽⁶⁾.

(1) الصحفة: قصعة الطعام (مختار الصحاح).

(2) عطاء بن السائب الثقفي، صدوق اختلط، من الخامسة (التقريب، ت 4592، ص 331).

(3) سعيد بن جبير الأسدي، ثقة ثبت فقيه، من الثالثة (التقريب، ت 2278، ص 174).

(4) انظر: الذهبي، ميزان الاعتدال، ج3، ص 70-71.

(5) انظر: الحاكم، المستدرک، ج4، ص 116.

(6) انظر: الألباني، صحيح سنن الترمذي، ح 1474، ج2، ص 159.

ثالثاً: لعق الأصابع والصُّحْفة وأكل اللقمة الساقطة بعد مسح ما يصيبها من أذى:-

وذلك لكسب بركة الطعام، فقد تكون البركة في آخر لقمة، وقد تكون في اللُقمة الساقطة، كما جاء في الحديث:

[14] عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: "إذا وقعت لُقمة أحدكم فليأخذها، فليُمِطْ ما كان بها من أذى وليأكلها، ولا يدعها للشيطان، ولا يمسح يده بالمِندِيلِ حتى يلحق أصابعه، فإنه لا يدري في أي طعامه البركة" رواه مسلم.

رابعاً: تجنب الأكل متكئاً:-

كره النبي ﷺ الأكل بحالة الإتكاء، لمخالفة ذلك لأصول التغذية الصحية، حيث إن نزول الطعام للمعدة يكون أيسر بحالة الجلوس منه بحالة الاتكاء، كما قال ابن الأثير (من حمل الاتكاء على الميل إلى أحد الشقين تأوله على مذهب الطب فإنه لا ينحدر في مجاري الطعام سهلاً ولا يسيغه هنيئاً، وربما تأذى به) ⁽¹⁾.

وقد وردت كراهية النبي ﷺ لذلك في الحديث:

[15] عن أبي جُحيفة رضي الله عنه قال: كنتُ عند النبي ﷺ فقال لرجلٍ عنده: "لا آكل وأنا متَّكِيءٌ". رواه البخاري.

[14] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب الأطعمة، باب استحباب لعق الأصابع والقصة، وأكل اللقمة الساقطة بعد مسح ما يصيبها من أذى، وكراهة مسح اليد قبل لعقها، ح 2032، ص 1123.

وقد أخرجه من طريق سفيان بن عيينة عن أبي الزبير عن جابر، وأخرجه من طريق آخر عن الأعمش عن أبي سفيان عن جابر باختلاف يسير في اللفظ.

[15] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الأطعمة، باب الأكل متكئاً، ح 5399، ص 964، وأخرجه في موضع آخر (ح 5398).

(1) ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث، ج 1، ص 193.

خامساً: تجنب التنفس في الإناء:-

لأن الشارب من الإناء إن كان مريضاً وتنفس فيه فقد ينقل المرض لغيره ممن يشرب من الإناء، وقد نهى النبي

ﷺ عن ذلك كما جاء في الحديث:

[16] عن عبد الله بن أبي قتادة عن أبيه رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: "إذا شرب أحدكم فلا

يتنفس في الإناء، وإذا بال أحدكم فلا يمسخ ذكره بيمينه، وإذا تمسح أحدكم فلا يتمسح بيمينه" رواه البخاري - واللفظ له - ومسلم مختصراً.

سادساً: التنفس ثلاثاً في أثناء الشرب خارج الإناء:-

كان النبي ﷺ يتأني أثناء الشرب، ويشرب على ثلاث دفعات، لأن ذلك فيه راحة وفائدة للجسم أفضل من الشرب

دفعه واحدة، كما جاء في الحديث:

[17] عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: كان رسول الله ﷺ يتنفس في الشرب ثلاثاً، ويقول: "إنه أروى وأبرأ

وأمرأ". قال أنس: فأنا أتنفس في الشرب ثلاثاً.

رواه مسلم.

وقال النووي في شرح الحديث (قوله ﷺ) (أروى) من الري أي أكثر رياً، وأمرأ وأبرأ مهموزان، ومعنى أبرأ: أي أبرأ

من ألم العطش. وقيل أبرأ أي أسلم من مرض أو أذى يحصل بسبب الشرب في نفس واحد. ومعنى أمرأ أي أجمل انسياغاً⁽¹⁾.

[16] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الأشربة، باب النهي عن التنفس في الإناء، ح 5630، ص 997، وفي موضعين آخرين: ح 153، ح 154.

ومسلم في الصحيح، كتاب الأشربة، باب كراهة التنفس في نفس الإناء واستحباب التنفس ثلاثاً خارج الإناء، ح 2027، ص 1120.

كلاهما من طريق يحيى بن أبي كثير عن عبد الله بن أبي قتادة عن أبيه.

[17] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب الأشربة، باب كراهية التنفس في نفس الإناء، واستحباب التنفس ثلاثاً خارج الإناء، ح 2028، ص 1120.

(1) صحيح مسلم بشرح النووي، ج13، ص 199.

المطلب الرابع

تجنب الإفراط في الطعام والشراب

=====

الإفراط في الطعام والشراب يُسبب أمراضاً كثيرة⁽¹⁾، ويبعث على الكسل، وتبلىد الذهن. وقد حث القرآن الكريم على عدم الإسراف في الأكل والشرب في قوله تعالى:

﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: 31].

والسنة النبوية حثت على الاعتدال في التغذية وعدم الإسراف، حفاظاً على صحة العقل والجسم، وقد حث الرسول

ﷺ على هذا الأمر بأساليب متنوعة، من ذلك:-

أولاً: الحث المباشر على التقليل من الطعام:-

كما جاء في الحديث:

[18] عن مقدم بن معدي كَرَب رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول "ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحَسْبِ ابنِ آدم أَكْلَاتٍ يُقْمَنُ صُلْبُهُ"⁽²⁾، فإن كان لا محالة، فثُلُثْ لطعامه، وثُلُثْ لشرابه، وثُلُثْ لِنَفْسِهِ"، رواه الترمذي والنسائي وأحمد، والحديث [صحيح].

[18] أخرجه الترمذي في الجامع، أبواب الزهد، باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل، ح 2380، ص 530. والنسائي في السنن الكبرى، ح 6769، ج 4، ص 177. وأحمد في المسند، ح 17318، ص 1238.

كلهم من طريق سليمان بن سُلَيم⁽³⁾ عن يحيى بن جابر الطائي⁽⁴⁾ عن المقدم.

والحديث إسناده صحيح ورجاله ثقات، وقد صححه الترمذي وقال: حديث حسن صحيح، وصححه ابن حبان⁽⁵⁾ والألباني في صحيح سنن الترمذي⁽⁶⁾.

(1) انظر: محمود النسيمي، الطب النبوي والعلم الحديث، ج1، ص 248-252.

(2) الضُّلْب: الظهر (النهاية في غريب الحديث، ج3، ص 44).

(3) سليمان بن سليم الكلبي، أبو سلمة الشامي، ثقة عابد، من السابعة (التقريب، ت 2566، ص 191).

(4) يحيى بن جابر الطائي، ثقة، من السادسة (التقريب، ت 7518، ص 518).

(5) انظر: صحيح ابن حبان، ح 5213، ج7، ص 330-331.

(6) انظر: الألباني، صحيح سنن الترمذي، ح 1939، ج2، ص 281.

ثانياً: بيان أن الإيمان سبيل لعدم الإفراط في الطعام:-

كما جاء في الحديث:

[19] عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رجلاً كان يأكل أكلاً كثيراً فأسلم، فكان يأكل أكلاً قليلاً، فذكر ذلك للنبي

ﷺ فقال: "إنَّ المؤمن يأكل في مَعَى واحد، والكافر يأكل في سبعة أمعاء".

رواه البخاري - واللفظ له - ومسلم.

وذلك لأن الكافر لا يُسَمُّ الله عند الطعام فيأكل معه الشيطان فلا يشبع إلا عند الإفراط في الطعام، بينما المؤمن

يُسَمُّ الله فلا يأكل معه الشيطان ويشبع من القليل من الطعام.

ثالثاً: بيان أن الاجتماع على الأكل باعث على تجنب الإفراط في الطعام:-

حيث جاء في الحديث:

[20] عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "طعام الاثنين كافي الثلاثة، وطعام الثلاثة كافي

الأربعة" رواه البخاري ومسلم.

لأن الاجتماع على الطعام فيه بركة من جهة وفيه دافع للتأدب وعدم الشره أمام الآخرين.

[19] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الأطعمة، باب المؤمن يأكل في معي واحد، ح 5397، ص 963-964. وأخرجه في

موضع آخر (ح 5396).

و مسلم في الصحيح، كتاب الأطعمة، باب المؤمن يأكل في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء، ح 2063، ص 1141.

من طريق مالك عن سهيل بن أبي صالح عن أبيه عن أبي هريرة، وعند البخاري طريقين آخرين عن مالك عن أبي الزناد عن الأعرج عن أبي هريرة، وعن شعبة عن عدي بن ثابت عن أبي حازم عن أبي هريرة، وعند مسلم طريق أخرى عن العلاء عن أبيه عن أبي هريرة.

[20] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الأطعمة، باب طعام الواحد يكفي الاثنين، ح 5392، ص 963. ومسلم في الصحيح،

كتاب الأطعمة، باب فضيلة المواساة في الطعام القليل وأن طعام الاثنين يكفي الثلاثة، ح 2058، ص 1139. وأخرجه كلاهما

من طريق مالك عن أبي الزناد عن الأعرج عن أبي هريرة.

رابعاً: الترهيب من عاقبة الشيع في الدنيا:

كما جاء في الحديث:

[21] عن ابن عمر رضي الله عنهما قال: تَجَشَّأ⁽¹⁾ رجل عند النبي ﷺ فقال: "كُفَّ عَنَّا جُشَاءُكَ فَإِنْ أَكْثَرَهُمْ شَبَعًا فِي الدُّنْيَا أَطْوَلُهُمْ جُوعًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ".

رواه الترمذي - واللفظ له - وابن ماجه، والحديث [حسن لغيره].

[21] أخرجه الترمذي في الجامع، أبواب صفة القيامة، ح 2478، ص 551، وابن ماجه في السنن، كتاب الأطعمة، باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشيع، ح 3350، ص 767، كلاهما من طريق عبد العزيز بن عبد الله القرشي⁽²⁾ عن يحيى البكاء⁽³⁾ عن ابن عمر.

الحديث اسناده ضعيف لضعف عبد العزيز القرشي ويحيى البكاء. وللحديث شواهد كثيرة منها: حديث سلمان عند ابن ماجه (ح 3351) في إسناده سعيد بن محمد الوراق ضعيف⁽⁴⁾. وهناك شاهد عن ابن عباس عند الطبراني في المعجم الكبير (ح 11693) فيه يحيى بن سليمان القرشي، قال أبو نعيم الحافظ فيه مقال⁽⁵⁾.

وهناك شاهد عن أبي جحيفة عند الطبراني في المعجم الكبير (ج2، ص 126)، قال الهيثمي: فيه محمد بن خالد الكوفي لم أعرفه وبقيه رجاله ثقات⁽⁶⁾.

إذن الحديث يرتقي بشواهد إلى درجة الحسن لغيره، وقد حسنه الترمذي والألباني في صحيح سنن الترمذي⁽⁷⁾، وفي السلسلة الصحيحة⁽⁸⁾.

(1) الجُشَاءُ: الصوت يخرج من الفم عند امتلاء المعدة (المعجم الوسيط ص 123).

(2) عبد العزيز بن عبد الله القرشي، منكر الحديث، من الثامنة (التقريب، ت 4107 ص 299).

(3) يحيى البكاء، ضعيف، من الرابعة (التقريب، ت 7645، ص 526).

(4) انظر: التقريب، ت 2387، ص 180.

(5) انظر: الذهبي، ميزان الاعتدال، ج4، ص 383.

(6) الهيثمي، مجمع الزوائد، ج5، ص 31.

(7) انظر: الألباني، صحيح سنن الترمذي، ح 2015، ج2، ص 302-303.

(8) انظر: الألباني، السلسلة الصحيحة، ح 343، ج1، ص 606.

المطلب الخامس

الحث على الصيام وآدابه

=====

الصيام له فوائد كثيرة في الجانب الصحي الوقائي⁽¹⁾، حيث فيه راحة للمعدة، وتنظيم للتغذية، وتهذيب للغريزة الجنسية، كما إنه مفيد لبعض المرضى كمرضى السكري⁽²⁾ ويمكن بيان أثر الصيام وآدابه على الصحة الوقائية، ومدى اهتمام السنة النبوية بذلك من خلال المسائل التالية:-

أولاً: الصيام يُبعد الشباب عن الوقوع بالفواحش:-

الصيام يقي الشباب من الوقوع بالفواحش التي تدمر صحة الجسم وتصيب الإنسان بأمراض كثيرة، والصيام له تأثير قوي لمنع الوقوع بتلك الرذائل لأنه يأمر بغض البصر وحفظ الفرج، وقد أوصى النبي ﷺ الشباب الذين لا يملكون مؤونة الزواج بالصيام، كما جاء في الحديث:

[22] عن ابن مسعود رضي الله عنه قال: كُنَّا مع النبي ﷺ شباباً لا نجد شيئاً، فقال لنا رسول الله ﷺ: "يا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنِ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ⁽³⁾ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصَرِ، وَأَخْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ"⁽⁴⁾.

رواه البخاري - واللفظ له - ومسلم.

[22] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الصوم، باب من لم يستطع الباءة فليصم، ح 5066، ص 907، وفي موضعين آخرين: ح 5065 و ح 1905.

ومسلم في الصحيح، كتاب النكاح، باب استحباب النكاح لمن تاقت نفسه إليه، ووجد مؤونة، واشتغال من عجز عن المؤونة بالصوم، ح 1400، ص 725.

كلاهما من طريقين: طريق عن الأعمش عن إبراهيم عن علقمة عن ابن مسعود، وطريق عن الأعمش عن عمارة بن عُمير عن عبد الرحمن بن يزيد عن ابن مسعود.

(1) انظر: محمود النسيمي، الطب النبوي والعلم الحديث، ج1، ص 278-282.

(2) انظر: د. محمد باخطمه، صوموا تصحوا، ص 24.

(3) الباءة: النكاح والتزواج (النهاية في غريب الحديث، ج1، ص 160).

(4) الوجاء: أن تُرَضَّ أنثيا الفحل رُضاً شديداً يذهب شهوة الجماع (النهاية في غريب الحديث، ج 5، ص 152).

ثانياً: الإفطار على تمر:-

يُستحب الإفطار على تمر، لما له من فوائد صحية كثيرة⁽¹⁾، ومما ورد في الحث على ذلك الحديث:

[23] عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: (كان النبي ﷺ يُفطر قبل أن يصلي على رُطَبَات، فإن لم تكن رُطَبَات فَتُمْرَات، فإن لم تكن تُمْرَات حَسَا حَسَوَات⁽²⁾ من ماء).

رواه الترمذي وأبو داود وأحمد، والحديث [حسن].

ثالثاً: الحث على السحور:-

لأن وجبة السحور مفيدة للصحة، حيث يتمتع الصائم عن الطعام والشراب ساعات طويلة، وكذلك فيها بركة كما جاء في الحديث:

[24] عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: "تَسَحَّرُوا فَإِنَّ فِي السَّحُورِ بَرَكَه" رواه البخاري ومسلم.

[23] أخرجه الترمذي في الجامع، كتاب الصيام، باب ما جاء ما يستحب عليه الإفطار، ح 696، ص 169، وأبو داود في السنن، كتاب الصوم، باب ما يفطر عليه، ح 2356، ص 364.

وأحمد في المسند، ح 12705، ص 894. كلهم من طريق عبد الرزاق الصنعاني⁽³⁾ عن جعفر بن سليمان⁽⁴⁾ عن ثابت البناني⁽⁵⁾ عن أنس. والحديث اسناده حسن، لأن فيه جعفر بن سليمان صدوق وبقيّة رجاله ثقات، وقد حسّنه الترمذي وقال: حديث حسن غريب، وصححه الألباني في صحيح سنن أبي داود⁽⁶⁾.

[24] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الصوم، باب بركة السحور، ح 1923، ص 309، ومسلم في الصحيح، كتاب الصيام، باب فضل السحور، ح 1095، ص 552. كلاهما من طريق عبد العزيز ابن صهيب عن أنس.

(1) منها أنه يحتوي على 70-78 من تركيبه على مواد سكرية سريعة الامتصاص، سهلة الهضم (السنة النبوية والطب الحديث، ص 211).

(2) الحَسَوَات: الجرعة من الماء (مختار الصحاح ص 100).

(3) سبق ترجمته ص(9) هامش (3).

(4) جعفر بن سليمان الضُّبَعي، صدوق زاهد لكنه كان يتشيع (التقريب ت 942، ص 79-80).

(5) ثابت بن أسلم البناني، ثقة عابد، (التقريب ت 810، ص 71).

(6) انظر الألباني، صحيح سنن أبي داود، ج2، ص 448-449.

رابعاً: استحباب تعجيل الفطر وتأخير السحور:-

وفي ذلك فائدة أكثر لصحة الجسم، حيث إن تعجيل الفطر وتأخير السحور يقلل الفترة التي يمتنع فيها الصائم عن تزويد جسمه بالغذاء.

ومما ورد في الحث على تعجيل الفطر الحديث:

[25] عن سهل بن سعد رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: " لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر " رواه البخاري ومسلم.

وروى أحمد الحديث عن أبي ذر الغفاري وفيه زيادة (وَأَخْرُوا السَّحُورَ) وهي رواية ضعيفة

ومما ورد في استحباب تأخير السحور الحديث:

[26] عن زيد بن ثابت رضي الله عنه قال: (تَسَحَّرْنَا مَعَ النَّبِيِّ ﷺ، ثُمَّ قَامَ إِلَى الصَّلَاةِ، قُلْتُ: كَمْ بَيْنَ الْأَذَانِ وَالسَّحُورِ، قَالَ: قَدَرُ خَمْسِينَ آيَةً) رواه البخاري ومسلم.

قال النووي: (فيه الحث على تأخير السحور إلى قبيل الفجر) ⁽¹⁾.

[25] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الصوم، باب تعجيل الإفطار، ح 1957، ص 315، ومسلم في الصحيح، كتاب الصوم،

باب فضل السحور وتأكيده استحبابه واستحباب تأخيره وتعجيل الفطر، ح 1098، ص 553.

وأخرجه كلاهما من طريق أبي حازم ⁽²⁾ عن سهل بن سعد.

وأما الرواية التي فيها زيادة فقد أخرجه أحمد (ح 21350) وهي ضعيفة حيث قال عنها الهيثمي: (فيه سليمان بن أبي عثمان قال أبو حاتم مجهول) ⁽³⁾.

[26] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الصوم، باب قدر كم بين السحور وصلاة الفجر، ح 1921، ص 308، وفي كتاب مواقيت الصلاة، ح 575.

ومسلم في الصحيح، كتاب الصوم، باب فضل السحور وتأكيده استحبابه واستحباب تأخيره وتعجيل الفطر، ح 1097، ص 553.

وأخرجه كلاهما من طريق هشام الدستوائي عن قتادة عن أنس.

(1) صحيح مسلم بشرح النووي، ج7، ص 208.

(2) أبو حازم الأعرج، واسمه سلمة بن دينار (تهذيب التهذيب، ج 4، ص 143).

(3) الهيثمي، مجمع الزوائد، ج3، ص 154.

المبحث الثاني

الحث على الرياضة البدنية والنشاط

إن الإسلام دين حركة وحيوية ونشاط في مجالات الخير كافة، ولذلك آثار إيجابية تعود على المسلم في مختلف جوانب حياته، ومنها الجانب الصحي الوقائي، حيث اهتمت السنة النبوية المطهرة بهذا الجانب، وسأبين ذلك من خلال المطالب التالية:

- المطلب الأول: الحث على الرياضة البدنية.
- المطلب الثاني: الصلاة والحج عبادة ورياضة بدنية.
- المطلب الثالث: الحث على النشاط على الدوام.

المطلب الأول

الحث على الرياضة البدنية

=====

حث الإسلام على الرياضة البدنية بأنواعها المختلفة، لما لذلك من أهمية كبيرة في تقوية بنية الجسم ووقايته من الأمراض، كي يتمكن المسلم من القيام بواجباته خير قيام والرياضة هي نوع من أنواع القوة التي أمر الله عز وجل بإعدادها للأعداء في قوله تعالى: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ﴾ [الأنفال: 60].

واعتبر الرسول ﷺ المؤمن القوي الجسم خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، كما جاء في الحديث: [27] عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير" (1) رواه مسلم.

ومن أنواع الرياضة التي كانت معروفة أيام الرسول ﷺ وحث عليها. أولاً: ركوب الخيل:-

حث الرسول ﷺ على رياضة ركوب الخيل، لأثرها الطيب على صحة الإنسان من جهة، وارتباطها المباشر بقتال الأعداء من جهة أخرى، ومما ورد في اهتمام الرسول ﷺ بهذه الرياضة الحديث: [28] عن ابن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ سابق بالخيل التي قد أُضْمِرَت (2) من الحَفَيَاء (3)، وكان أمدها ثنية الوداع، وسابق بين الخيل التي لم تُضْمَر من الثنية إلى مسجد بني زُرَيْق، وكان ابن عمر فيمن سابق بها. رواه البخاري ومسلم واللفظ له.

[27] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب القدر، باب في الأمر بالقوة وترك العجز، ح 2664، ص 1432.

[28] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الجهاد والسير، باب السبق بين الخيل، ح 2868، ص 474، وأخرجه في مواضع أخرى: ح 420، ح 2869، ح 2870، ح 7336.

ومسلم في الصحيح، كتاب الإمارة، باب المسابقة بين الخيل وتضميرها، ح 1870، ص 1039. كلاهما من طريق نافع عن ابن عمر.

(1) الحديث ليس مقصوراً على قوة الجسم فقط، بل تناول القوة المطلقة في كل شيء.

(2) تضمير الفرس: هو أن يظاهر عليها بالعلف حتى تسمن ثم لا تُعلف إلا قوتاً لتخف، وقيل تشد عليها سروجها وتجلل بالأجلة تعرق تحتها فيذهب رهلها، ويشدد لحمها (النهاية في غريب الحديث، ج3، ص 99).

(3) الحَفَيَاء: موضع بالمدينة على أميال (النهاية في غريب الحديث، ج1، ص 411).

ثانياً: الرماية:-

وهي من أهم أنواع الرياضة التي حث عليها الإسلام، لارتباطها المباشر بالجهاد في سبيل الله، ومما ورد في الحث

عليها الحديث:

[29] عن عُبَدة بن عامر رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ وهو على المنبر يقول: " وأعدّوا لهم ما

استطعتم من قوة، ألا إنّ القوة الرّمي، ألا إنّ القوة الرّمي، ألا إنّ القوة الرّمي" رواه مسلم.

ثالثاً: المبارزة:-

المبارزة كذلك من الرياضات التي لها علاقة بقتال الأعداء، لذا أقرها النبي ﷺ وحث عليها، كما جاء في الحديث:

[30] عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: بينما الحبشة يلعبون عند رسول الله ﷺ بِحِرَابِهِمْ، إذ دخل عمر بن

الخطاب، فأهوى إلى الحَصْبَاءِ ⁽¹⁾ يَحْصِبُهُمْ ⁽²⁾ بها، فقال له رسول الله ﷺ: "دَعَهُمْ يا عمر".

رواه البخاري ومسلم واللفظ له.

[29] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب الإمارة، باب فضل الرمي والحث عليه، ح 1917، ص 1061.

[30] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الجهاد والسير، باب اللهو بالحراّب ونحوها، ح 2901، ص 479-480.

ومسلم في الصحيح، كتاب صلاة العيدين، باب الرخصة في اللعب الذي لا معصية فيه أيام العيد، ح 893، ص 443.

وقد أخرجه كلاهما من طريق معمر عن الزهري عن ابن المسيب عن أبي هريرة.

(1) الحَصْبَاء: الحمى الصّغار (النهاية في غريب الحديث، ج1، ص 393).

(2) حَصَبْتُهُ أَحْصَيْتُهُ: رميته بالحصباء (لسان العرب، ج4، ص 137).

رابعاً: رياضة المشي:-

وهي من أفضل أنواع الرياضة المفيدة للصحة، وقد كانت مشية النبي ﷺ قوية وسريعة كما جاء في حديث صفة النبي ﷺ.

[31] عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه قال: (إذا مشى تكفأً تكفؤاً كأَمَّا يَنْحَطُّ من صَبَبٍ) وهذا جزء من حديث طويل رواه الترمذي وأحمد، والحديث [صحيح].
ومعنى الحديث: أي يمشي بقوة وسرعة كأَمَّا ينزل منحدر من الأرض.
خامساً: السباحة:-

وقد ورد فيها الحديث:

[32] عن عطاء بن أبي رباح قال: رأيت جابر بن عبد الله وجابر بن عُمير الأنصاري يَرْتَمِيَانِ⁽¹⁾ فَمَلَّ أحدهما فجلس، فقال له الآخر: كَسَلْتُ، سمعت رسول الله ﷺ يقول: "كل شيء ليس من ذكر الله عز وجل فهو لهُو أو سَهُو، إلا أربع خصال: مَشْيُ الرجل بين الغَرَضَيْنِ⁽²⁾، وتأديبه فرسه، أو ملاعبة أهله، وتعليم السباحة".
رواه النسائي والطبراني، والحديث [صحيح].

[31] أخرجه الترمذي في أبواب المناقب، باب (18)، ح 3637، ص 798. وأحمد في المسند، ح 746، ص 101، كلاهما من طريق نافع بن جبير بن مطعم⁽³⁾ عن علي والحديث صحيح، صححه الترمذي وقال: حديث حسن صحيح، وصححه ابن حبان⁽⁴⁾ والحاكم⁽⁵⁾ والألباني في صحيح سنن الترمذي⁽⁶⁾.

[32] أخرجه النسائي في كتاب عشرة النساء، أبواب الملاعبة، ح 53، ص 87. والطبراني في المعجم الكبير، ح 1785، ج 2، ص 211. وقد أخرجه كلاهما من طريق محمد بن سلمة⁽⁷⁾ عن أبي عبد الرحيم⁽⁸⁾ عن عبد الوهاب بن بُخْت⁽⁹⁾ عن عطاء بن أبي رباح⁽¹⁰⁾ عن جابر بن عبيد الله وجابر بن عُمير، والحديث إسناده صحيح ورجاله ثقات، قال الهيثمي في المجمع⁽¹¹⁾ رجال الطبراني رجال الصحيح خلا عبد الوهاب بن بُخْت وهو ثقة، وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة⁽¹²⁾.

(1) أي يمارسان رياضة الرمي.

(2) الغَرَض: الهدف الذي يُرمى فيه (مختار الصحاح، ص 472).

(3) نافع بن جبير بن مطعم التَّوْفَلِي، ثقة فاضل، من الثالثة (التقريب ت 7072، ص 490).

(4) انظر: صحيح ابن حبان، ح 6278، ج 8، ص 74-75.

(5) انظر: المستدرک، ج 2، ص 606.

(6) انظر: الألباني، صحيح سنن الترمذي، ج 3، ص 195-196.

(7) محمد بن سلمة الباهلي، ثقة، من التاسعة (التقريب ت 5922، ص 416).

(8) خالد بن أبي يزيد، أبو عبد الرحيم الحرَّاني، ثقة، من السادسة (التقريب ت 1697، ص 132).

(9) عبد الوهاب بن بُخْت المكي، ثقة، من الخامسة (التقريب ت 4254، ص 308).

(10) عطاء بن أبي رباح، ثقة فقيه فاضل لكنه كثير الإرسال (التقريب، ت 4591، ص 331).

(11) الهيثمي، مجمع الزوائد، ج 5، ص 269.

(12) انظر: الألباني، سلسلة الأحاديث الصحيحة، ح 315، ج 1، ص 562.

سادساً: المصارعة:-

ومما ورد في الحث على هذه الرياضة الحديث:

[33] عن سَمُرَةَ بن جُنْدَب رضي الله عنه قال: كان رسول الله ﷺ يعرض غلمان الأنصار في كل عام، فيُلْحَق من أدرك منهم، قال: وعُرِضت عاماً، فألحق غلاماً وردّني، فقلت: يا رسول الله لقد ألحقتك وردّدتني ولو صارعتك لصرعتك، قال: فصارع، فصرعتك فألحقتني.

رواه الحاكم والبيهقي والطبراني، والحديث [حسن].

[33] أخرجه الحاكم في المستدرک، ج2، ص 60، والبيهقي في السنن الكبرى، ج10، ص 18، والطبراني في المعجم الكبير، ح 6749، ج7، ص 177.

وقد أخرجه الحاكم والبيهقي من طريق إبراهيم الهروي⁽¹⁾ عن هُشَيْم⁽²⁾ عن عبد الحميد بن جعفر الأنصاري⁽³⁾ عن أبيه⁽⁴⁾ عن سَمُرَةَ بن جندب، وأخرجه الطبراني عن إبراهيم الهروي به مرسلاً.

والحديث حسن الإسناد، فيه إبراهيم الهروي صدوق وعبد الحميد بن جعفر صدوق، وفيه هُشَيْم كثير التدليس لكنه صرح بالسماع.

وقد صححه الحاكم وقال: صحيح الإسناد ولم يخرجاه، ووافقه الذهبي، وقال عنه الهيثمي: رواه الطبراني مرسلاً ورجاله ثقات⁽⁵⁾.

(1) إبراهيم بن عبد الله الهروي، صدوق حافظ تكلم فيه بسبب القرآن، من العاشرة (التقريب ت 193، ص 30).

(2) هُشَيْم بن بشير، ثقة ثبت كثير التدليس والإرسال الخفي، من السابعة (التقريب، ت 7312، ص 504).

(3) عبد الحميد بن جعفر بن عبد الله الأنصاري، صدوق رمي بالقدر، وربما وهم، من السادسة (التقريب ت 3756، ص 275).

(4) جعفر بن عبد الله بن الحكم الأنصاري، ثقة، من الثالثة (التقريب ت 944، ص 80).

(5) الهيثمي، مجمع الزوائد، ج5، ص 319.

المطلب الثاني

الصلاة والحج عبادة ورياضة بدنية ونشاط

=====

الصلاة عماد الدين، وهي بالإضافة لكونها عبادة وذات فائدة عظيمة للصحة النفسية، فهي أيضاً ذات فائدة كبيرة للصحة الوقائية، حيث إن حركات الصلاة فيها نشاط للجسم والدورة الدموية، وفيها تقوية للعضلات⁽¹⁾، وقد اهتم الإسلام بها أعظم الاهتمام، حيث عدّها ركناً من أركان الإسلام الخمسة، كما جاء في الحديث:

[34] عن ابن عمر رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: "بُني الإسلام على خمس: شهادة أن لا إله إلا الله، وأنّ محمداً رسول الله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، والحج، وصوم رمضان". رواه البخاري - واللفظ له - ومسلم.

ومن أكثر الصلوات التي فيها نشاط وفائدة كبيرة للصحة، هي صلاة قيام الليل، كما ذكر ابن القيم: (قيام الليل من أنفع أسباب حفظ الصحة، ومن أنفع الأمور لكثير من الأمراض المزمنة، ومن أنشط شيء للبدن والروح والقلب)⁽²⁾.

وقد ورد في السنة النبوية أحاديث كثيرة في الحث على صلاة قيام الليل منها الحديث:

[35] عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "أفضل الصيام بعد رمضان شهر الله المحرم، وأفضل الصلاة بعد الفريضة صلاة الليل) رواه مسلم.

[34] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الإيمان، باب دعاؤكم إيمانكم، ح 8، ص 5. و مسلم في الصحيح، كتاب الإيمان، باب بيان أركان الإسلام ودعائمه العظام، ح 16، ص 28. كلاهما من طريق حنظلة بن أبي سفيان عن عكرمة بن خالد عن ابن عمر. وعند مسلم طريقين آخرين: طريق عن سعد ابن عبيدة عن ابن عمر، وطريق عن عاصم بن محمد بن زيد بن عبد الله بن عمر عن أبيه عن ابن عمر.

[35] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب الصيام، باب فضل صوم المحرم، ح 1163، ص 591.

(1) انظر: عدنان الطرشة، الصلاة والرياضة والبدن.

(2) ابن القيم، زاد المعاد في هدي خير العباد، ج3، ص 145.

أما الحج فهو أيضاً بالاضافة لكونه عبادة روحية ورياضة نفسية، فهو رياضة بدنية مفيدة للصحة الوقائية، حيث إن في شعائره نشاطاً للدورة الدموية ولعضلات الجسم، من خلال الطواف والسعي وبقية المناسك.

وقد حثت السنة النبوية على الحج والعمرة، حيث يُعدُّ الحج أحد أركان الإسلام الخمسة، ومن الأحاديث التي حثت عليه الحديث:

[36] عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: "من حَجَّ لله فلم يَرْفُثْ ولم يَفْسُقْ، رجع كيوم وَلَدَتْهُ أمه" رواه البخاري ومسلم.

أما العمرة فقد ورد فيها أحاديث عديدة منها الحديث:

[37] عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "العمرة إلى العمرة كفارة لما بينهما، والحج المبرور ليس له جزاء إلا الجنة" رواه البخاري ومسلم.

[36] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الحج، باب فضل الحج المبرور، ح 1521، ص 247. وفي موضعين آخرين: ح 1819، ح 1820.

ومسلم في الصحيح، كتاب الحج، باب في فضل الحج والعمرة ويوم عرفة، ح 1350، ص 704، وقد أخرجه كلاهما من طريق أبي حازم⁽¹⁾ عن أبي هريرة.

[37] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الحج، باب وجوب العمرة وفضلها، ح 1773، ص 285. ومسلم في الصحيح، كتاب الحج، باب فضل الحج والعمرة ويوم عرفة، ح 1349، ص 713. وقد أخرجه كلاهما من طريق سُمَيٍّ مولى أبي بكر بن عبد الرحمن عن أبي صالح السَّمان عن أبي هريرة.

(1) واسمه سلمان الأشجعي الكوفي (تهذيب التهذيب، ج4، ص 140).

المطلب الثالث

الحث على النشاط دائماً

=====

إن النشاط أمر ضروري حتى يستطيع الإنسان القيام بواجباته خير قيام، واتقاء الكثير من الأمراض الناتجة عن الكسل والخمول، وقد حثت السنة النبوية المطهرة على النشاط بأساليب مختلفة منها:
أولاً: الحث على التبكير في الأعمال:-

حث الرسول ﷺ على التبكير صباحاً في الذهاب إلى الأعمال وإنجاز الواجبات، وفي ذلك بركة ونشاط، كما جاء في الحديث:

[38] عن صخر الغامدي رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "اللهم بارك لأمتي في بكورها".
قال: وكان إذا بعث سريةً أو جيشاً، بعثهم أول النهار. وكان صخر رجلاً تاجراً، وكان إذا بعث تجارةً بعثهم أول النهار، فأثري وكثر ماله.

رواه الترمذي وأبو داود وابن ماجه وأحمد، والحديث [حسن لغيره].
وقد أثبت العلم الحديث أن أعلى نسبة لغاز الأوزون في الجو عند الفجر، ولهذا الغاز تأثير مفيد للجهاز العصبي، ومنشط للعمل الفكري والعضلي⁽¹⁾.

[38] أخرجه الترمذي في الجامع، كتاب البيوع، باب ما جاء في التبكير بالتجارة، ح 1212، ص 286. وأبو داود في السنن، كتاب الجهاد، باب في الابتكار في السفر، ح 2606، ص 401، وابن ماجه في السنن، كتاب التجارات، باب ما يرجى من البركة في البكور، ح 2636، ص 518، وأحمد في المسند، ح 19708، ص 1428. كلهم من طريق يعلى بن عطاء⁽²⁾ عن عمار بن حديد⁽³⁾ عن صخر.

وهذا الإسناد ضعيف لجهالة عمار بن حديد، وللحديث شواهد منها: شاهد عن علي عند أحمد (ح 1319) فيه عبد الرحمن بن اسحق، قال الذهبي: ضعفه⁽⁴⁾، وشاهد عن ابن عباس عند الطبراني في المعجم الكبير (ح 10679)، قال الهيثمي: فيه عمر بن مساور ضعيف⁽⁵⁾.

وبذلك يرتقي الحديث بشواهد إلى درجة الحسن لغيره، وقد حسنه الترمذي، وصححه الألباني في صحيح سنن ابن ماجه⁽⁶⁾.

(1) انظر: عبد الحميد دياب وأحمد قرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص 108.

(2) يعلى بن عطاء العامري، ثقة، من الرابعة (التقريب، ت 7845، ص 538).

(3) عمار بن حديد البجلي، مجهول، من الثالثة (التقريب، ت 4841، ص 347).

(4) الذهبي، ميزان الاعتدال، ج 2، ص 548.

(5) الهيثمي، مجمع الزوائد، ج 4، ص 61.

(6) انظر: الألباني، صحيح سنن ابن ماجه، ح 1818، ج 2، ص 21.

ثانياً: الاستعاذة من العجز والكسل:-

كان النبي ﷺ يحرص على الاستعاذة من العجز والكسل كما جاء في الحديث:

[39] عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: كان النبي ﷺ يقول: "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والجبن والهزم، وأعوذ بك من عذاب القبر، وأعوذ بك من فتنة المحيا والممات". رواه البخاري ومسلم.

ثالثاً: الإرشاد إلى كيفية النشاط في الصباح:-

بين النبي ﷺ أن الشيطان يعقد للإنسان في منامه ثلاث عُقد ليبقى نائماً أو خاملاً إذا استيقظ، وبين الرسول ﷺ كيفية حل هذه العُقد، كما جاء في الحديث:

[40] عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلَاثَ عُقَدٍ، يَضْرِبُ عَلَى مَكَانِ كُلِّ عُقْدَةٍ عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ، فَإِنْ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَأَصْبَحَ نَشِيطاً طَيِّبَ النَّفْسِ، وَإِلَّا خَبِثَ النَّفْسُ كَسَلَانً".

رواه البخاري - واللفظ له - ومسلم.

[39] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الدعوات، باب التعوذ من فتنة المحيا والممات، ح 6367، ص 1106، وفي مواضع أخرى: ح 4707، ح 6371، ح 2823.

ومسلم في الصحيح، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب التعوذ من العجز والكسل وغيره، ح 2706، ص 1451. كلاهما من طريق سليمان التيمي عن أنس ومن طريق شعيب بن الحبحاب عن أنس.

[40] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب التهجد، باب عقد الشيطان على قافية الرأس إذا لم يُصَلِّ بالليل، ح 1142، ص 183، وفي كتاب بدء الخلق، ح 3269.

ومسلم في الصحيح، كتاب صلاة المسافرين، باب ما روي فيمن نام الليل أجمع حتى أصبح، ح 776، ص 392.

وقد أخرجه كلاهما من طريق أبي الزناد⁽¹⁾ عن الأعرج⁽²⁾ عن أبي هريرة. وعن البخاري طريق آخر عن سعيد بن المسيب عن أبي هريرة (ح 3269).

(1) هو عبد الله بن ذكوان (التقريب ص 565).

(2) هو عبد الرحمن بن هُرْمَز (التقريب ص 635).

المبحث الثالث

إعطاء الجسم حقه من الراحة والمتعة المشروعة

إن إعطاء الجسم حقه من الراحة البدنية والمتعة المشروعة، يساهم في بناء الصحة البدنية وتقويتها بشكل أفضل، وبالتالي وقاية الجسم من كثير من الأمراض التي تنتج من شدة الإرهاق والكبت، وقد اعتنت السنة المطهرة بهذا الأمر عناية جيدة، وسأبين ذلك من خلال المطالب التالية:

- المطلب الأول: إعطاء الجسم حقه من النوم والراحة.

- المطلب الثاني: الحث على الزواج.

- المطلب الثالث: الحث على البشاشة واللهو المشروع.

المطلب الأول

إعطاء الجسم حقه من النوم والراحة

=====

النوم حاجة ضرورية للإنسان، كي يريح جسمه ويستطيع مواصلة القيام بالواجبات اليومية خير قيام، وقد اعتنت السنة النبوية بهذا الأمر، ويمكن إدراك ذلك من خلال المسائل التالية:

أولاً: الحث على إعطاء الجسم حقه من الراحة والنوم:

حث النبي ﷺ على إراحة الجسم بشكل كافٍ وإعطائه حقه من النوم، كما جاء في الحديث:

[41] عن عبد الله بن عمرو بن العاصي رضي الله عنهما: قال لي رسول الله ﷺ: "يا عبد الله، ألم أُخَبَرُ أَنَّكَ تصومُ النهارَ وتقومُ الليلَ؟" فقلت: بلى يا رسول الله، قال: "فلا تَفْعَلْ، صُمْ وَأَفْطِرْ، وَقُمْ وَنَمْ، فَإِنَّ لَجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِعَيْنَيْكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِرَوْحِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِرِزْقِكَ⁽¹⁾ عَلَيْكَ حَقًّا،....".

وهذا جزء من حديث طويل رواه البخاري - واللفظ له - ومسلم.

والشاهد في هذا الحديث قوله ﷺ: "وقم ونم فإن لجسدك عليك حقاً وإن لعينيك عليك حقاً" وفي ذلك إرشاد لإعطاء الجسم حقه من النوم والراحة.

[41] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الصوم، باب حق الجسم في الصوم، ح 1975، ص 317، وأخرجه في مواضع أخرى، حيث اختار أجزاء من الحديث في بعض المواضع، وهذه المواضع: ح 1153، ح 1976، ح 1977، ح 1979، ح 1980، ح 3418، ح 3419، ح 5052، ح 5199، ح 6134.

وأخرجه مسلم في الصحيح، كتاب الصيام، باب النهي عن صوم الدهر لمن تضرر به أو فوت به حقاً، ح 1159، ص 584-589.

وقد أخرجه كلاهما من طريق سعيد بن المسيب وأبي سلمة بن عبد الرحمن وأبي العباس المكي الشاعر عن أبي هريرة، وعند مسلم طريق أخرى عن سعيد بن ميناء عن أبي هريرة.

(1) الرِّزْقُ: الرَّاغِبُ (النهاية في غريب الحديث، ج2، ص 318).

ثانياً: النهي عن التعب والجسم مُرهق:-

نهى النبي ﷺ عن الصلاة والجسم مرهق، حتى يدرك المسلم جيداً ماذا يقول وماذا يفعل في أثناء صلاته، كما جاء في الحديث:

[42] عن عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ قال: "إِذَا نَعَسَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ يَصِلِي فَلْيَرْقُدْ حَتَّى يَذْهَبَ عَنْهُ النَّوْمُ، فَإِنْ أَحَدَكُمْ إِذَا صَلَّى وَهُوَ نَاعَسَ لَا يَدْرِي لَعَلَّه يَسْتَغْفِرُ فَيَسْبُ نَفْسَهُ" رواه البخاري ومسلم.

ثالثاً: الحث على القيلولة⁽¹⁾:-

النوم وقت القيلولة له فوائد كثيرة: فيه راحة الدُّهن والعضلات، وزيادة إنتاجية الفرد، وتقليل إصابته بالقلق والتوتر، وقد كان النبي ﷺ يحرص عليها، ومما ورد في ذلك الحديث:

[43] عن أنس رضي الله عنه (أَنَّ أُمَّ سُلَيْمٍ كَانَتْ تَبْسُطُ لِلنَّبِيِّ ﷺ نِطْعًا⁽²⁾، فَيَقِيلُ عِنْدَهَا عَلَى ذَلِكَ النَّطْعِ...).

وهذا جزء من حديث رواه البخاري.

[42] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الوضوء، باب الوضوء من النوم، ومن لم ير من النَّعْسَةِ والنَّعْسَتَيْنِ أَوْ الْخَفَقَةَ وضوءاً، ح 212، ص 40.

ومسلم في الصحيح، كتاب صلاة المسافرين، باب أمر من نعس في صلاته، ح 786، ص 395.

وأخرجه كلاهما من طريق هشام بن عروة عن أبيه عن عائشة.

[43] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الاستئذان، باب من زار قوماً فقال عندهم، ح 6281، ص 1093.

(1) القيلولة: النوم في الظهيرة (مختار الصحاح ص 559).

(2) النُّطْع: بساط من الجلد (المعجم الوسيط، ص 930).

رابعاً: الحرص على الوضوء والأذكار قبل النوم، والنوم على الشق الأيمن:-

إن الوضوء وقراءة الأذكار الماثورة قبل النوم يبعدان الشياطين عن الإنسان في أثناء النوم - وهي التي تسبب القلق والأحلام المزعجة - وبالتالي ينام نوماً مريحاً، وكذلك النوم على الجانب الأيمن مريح ومفيد أكثر للجسم من النوم على الجانب الأيسر أو الظهر، ومن فوائده أن ذلك الوضع أسهل لإفراغ ما في المعدة من الطعام بعد هضمه، وكذلك يكون القلب في هذا الوضع أنشط من الأوضاع الأخرى⁽¹⁾.

ومما ورد في الحث على الوضوء والأذكار قبل النوم، والنوم على الشق الأيمن الحديث:

[44] عن البراء بن عازب رضي الله عنه، أن رسول الله ﷺ قال:

"إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ قُلْ: اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، فَإِنْ مِتُّ مِنْ لَيْلَتِكَ فَأَنْتَ عَلَى الْفِطْرَةِ، وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَتَكَلَّمُ بِهِ".

قال: فرددتها على النبي ﷺ، فلما بلغت: "اللهم آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ" قلتُ: ورسولك، قال: "لا، ونبيك الذي أَرْسَلْتَ".

رواه البخاري ومسلم.

ويستحب أيضاً قراءة سورتي الفلق والناس قبل النوم كما جاء في الحديث:

[45] عن عائشة رضي الله عنها: "أن رسول الله ﷺ كان إذا أخذ مضجعه نفث في يده وقرأ بالمعوذات، ومسح بهما جسده". رواه البخاري.

[44] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الوضوء، باب فضل من بات على الوضوء، ح 247، ص 45، وفي مواضع أخرى: ح 6311، ح 6313، ح 6315، ح 7488.

ومسلم في الصحيح، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب ما يقول عند النوم وأخذ المضجع ح 2710، ص 1453. وقد أخرجه كلاهما من طريقين عن سعد بن عبيدة عن البراء، وعن أبي اسحق الهمداني عن البراء وعند البخاري طريق أخرى عن العلاء بن المسيب عن البراء.

[45] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الدعوات، باب التعوذ والقراءة عند المنام، ح 6319، ص 1099، وفي مواضع أخرى: ح 5016، ح 5017، ح 5748.

(1) انظر: الطب النبوي والعلم الحديث، مرجع سابق، ج 1، ص 391-392.

وإضافة لما سبق يُستحب قراءة آية الكرسي قبل النوم، لأنها تبعد الشياطين عن الإنسان في أثناء النوم كما جاء في الحديث:

[46] عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: وَكَلَّنِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بحفظ زكاة رمضان، فَأَتَانِي آتٍ فجعل يحثو من الطعام، فأخذته فقلت: لأرفعنك إلى رسول الله ﷺ، فقص الحديث فقال: إذا أويت إلى فراشك فاقرا آية الكرسي، لم يزل معك من الله حافظ، ولا يقربك شيطان حتى تصبح، فقال النبي ﷺ: "صدقك وهو كذوب، ذاك شيطان".

رواه البخاري، وهذه الرواية مختصرة وهناك روايات أخرى مطولة عند البخاري.

[46] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب فضائل القرآن، باب فضل سورة البقرة، ح 5010، ص 898، وأخرجه في موضعين آخرين: ح 2311، ح 3275.

المطلب الثاني

الحث على الزواج

=====

حث الإسلام على الزواج لأن فيه - إضافة لاستمرار النسل - سكينة ومودة، كما قال تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ [الروم: 21]، وكذلك فيه حفاظ على الصحة، وإدخال السرور للنفس، والتمتع بالنعمة، وبه يتحصن الإنسان من الوقوع بالفواحش المدمرة للأخلاق والصحة.

ويتبين لنا مدى اهتمام السنة النبوية بهذا الموضوع وأثره على الصحة الوقائية من خلال المسائل التالية:

أولاً: النهي عن التَّبَتُّل⁽¹⁾:-

نهى الرسول ﷺ عن التبتل لمخالفته للفطرة الإنسانية، ولآثاره السلبية على صحة الفرد والمجتمع، حيث يؤدي ذلك لكبت الغريزة، وقد يؤدي إلى الانحراف الخلقي، ومما ورد في النهي عن ذلك الحديث:

[47] عن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه قال: "ردّ رسول الله ﷺ على عثمان بن مظعون التَّبَتُّل، ولو أذن له لاختَصَيْنَا".

رواه البخاري ومسلم.

[47] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب النكاح، باب ما يُكره من التَّبَتُّل والخصاء، ح 5073، و ح 5074، ص 908.

ومسلم في الصحيح، كتاب النكاح، باب استحباب النكاح، ح 1402، ص 726، وقد أخرجه كلاهما من طريق الزهري عن سعيد بن المسيب عن سعد بن أبي وقاص.

(1) التَّبَتُّل: الانقطاع عن النساء وترك النكاح (النهاية في غريب الحديث ج1، ص 94).

ثانياً: الزواج حماية للإنسان من الوقوع بالفواحش:-

من أهم فوائد الزواج حماية الفرد والمجتمع من الانغماس بالرزائل والفواحش، التي من خلالها تنتقل الأمراض الجنسية المدمرة لصحة الإنسان، لذا حث الإسلام على الزواج لتحسين الفَرْج من الفواحش، ومما ورد في ذلك الحديث:

[48] عن ابن مسعود رضي الله عنه قال: كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ ﷺ شَبَاباً لَا نَجِدُ شَيْئاً فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مِنْ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ، وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ".

رواه البخاري - واللفظ له - ومسلم.

ثالثاً: الحث على نكاح ذات الدين:-

أرشد الرسول ﷺ إلى نكاح ذات الدين، التي تتصف بالعِفَّة والاستقامة، وتوفر لزوجها السكينة والموودة التي لها أثرها البالغ على صحة الإنسان، فالذي تتوفر له السكينة والموودة في بيته يتمتع بصحة جيدة في أغلب الأحوال، والذي لا تتوفر له السكينة والموودة في بيته يعاني من مشكلات صحية في أغلب الأحوال كما هو ملاحظ في صميم الواقع.

ومن الأحاديث التي فيها حث على نكاح ذات الدين الحديث:

[49] عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: "تُنْكَحُ الْمَرْأَةُ لِأَرْبَعٍ: لِمَالِهَا وَلِحَسَبِهَا وَجَمَالِهَا، وَلِدِينِهَا، فَاظْفَرْ بِذَاتِ الدِّينِ تَرِبَتْ يَدَاكَ" (1) رواه البخاري ومسلم.

[48] هذا الحديث سبق تخريجه في رقم [23].

[49] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب النكاح، باب الأكفاء في الدين، ح 5090، ص 910. ومسلم في الصحيح، كتاب النكاح، باب استحباب نكاح ذات الدين، ح 1466، ص 772.

وقد أخرجه كلاهما من طريق يحيى بن سعيد عن عبيد الله بن عمر عن سعيد بن أبي سعيد عن أبيه (2) عن أبي هريرة.

(1) ترب الرجل إذا افتقر أي لصق بالتراب، هذه الكلمة جارية على ألسنة العرب لا يريدون بها الدعاء على المخاطب ولا وقوع الأمر به، وقيل أراد به المثل ليرى المأمور بذلك الجِدَّ وأنه إن خالفه فقد أساء (النهاية في غريب الحديث، ج 1، ص 184).
(2) هو كيسان المَقْبُرِي (التقريب ص 567).

رابعاً: الحث على زواج البكر:-

إن زواج الأ Bakar من النساء أنفع للصحة، حيث فيه راحة ومتعة نفسية أكبر من الزواج من الثيب، وذلك ينعكس إيجابياً على صحة الجسم⁽¹⁾.

وقد حث النبي ﷺ على التزوج بالفتاة البكر كما جاء في الحديث:

[50] عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال: قفلنا مع النبي ﷺ من غزوة، فتعجلت على بعير لي قَطُوف⁽²⁾، فَلَحِقَنِي رَاكِبٌ مِنْ خَلْفِي فَتَخَسَّ بَعِيرِي بَعَنَزَةً⁽³⁾ كانت معه، فانطلق بعيري كأجود ما أنت راء من الإبل، فإذا النبي ﷺ فقال: "ما يُعْجِلُكَ؟" قلت: كنت حديث عهدٍ بعُرس، قال: "أبَكْرًا أم ثِيْبًا؟" قلت: ثِيْبًا، قال: "فهلأ جاريةً تَلَاعِبُهَا وتَلَاعِبُكَ؟". قال: فلما ذهبنا لندخل، قال: "أمهلوا حتى تدخلوا ليلاً - أي عشاءً - لكي تَمْتَشِطَ الشَّعِثَةُ⁽⁴⁾ وَتَسْتَحِدَّ⁽⁵⁾ الْمُغِيبَةَ⁽⁶⁾".

رواه البخاري ومسلم.

[50] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب النكاح، باب تزويج الثيبات، ح 5079، ص 908-909. وأخرجه بروايات متعددة في مواضع أخرى: ح 2097، ح 2309، ح 2406، ح 2967، ح 4052، ح 5080، ح 5245، ح 5247، ح 5367. وأخرجه مسلم في الصحيح بروايات متعددة كذلك، كتاب النكاح، باب استحباب نكاح الأ Bakar، ح 1466، ص 772. وقد أخرجه كلاهما من طرق كثيرة: عن الشَّعْبِيِّ⁽⁷⁾ ومُحَارِبِ بْنِ دِثَارٍ ووهب بن كيسان وعمرو بن دينار كلهم عن جابر، وقد أخرجه البخاري أيضاً من طريق عطاء بن أبي رباح عن جابر، وأخرجه مسلم من طريق أبي نَصْرَةَ⁽⁸⁾ عن جابر.

(1) انظر: الطب النبوي، مرجع سابق، ص 197-198.

(2) القطوف من الدواب: البطيء (لسان العرب، ج12، ص 143).

(3) البَعَنَزَةُ: عصا في قدر نصف الرمح أو أكثر شبيهاً، فيها سنان مثل سنان الرمح (لسان العرب، ج10، ص 300).

(4) الشَّعِثُ: المغبر الرأس، المنتتف الشعر، الحاف الذي لم يدَّهن (لسان العرب، ج8، ص 87).

(5) تستحد: أي تحلق عانتها (لسان العرب ج4، ص 56).

(6) المغيبة: التي غاب عنها زوجها (النهاية في غريب الحديث، ج3، ص 399).

(7) الشعبي: هو عامر بن شراحيل (التقريب ص 627).

(8) أبو نَصْرَةَ: هو المنذر بن مالك (التقريب ص 598).

المطلب الثالث

استحباب البشاشة واللهو المشروع

=====

إنَّ البشاشة واللهو المشروع بغير إسراف يضيفان للإنسان راحة ومنتعة تساعدانه على القيام بواجباته بشكل أفضل، وكذلك وقايته من بعض الأمراض خاصة الأمراض النفسية، لذلك حرصت السنة النبوية على الاهتمام بهذا الموضوع، ويمكن بيان ذلك من خلال المسائل التالية:

أولاً: الحث على البشاشة:-

إن البشاشة كانت لا تفارق وجه النبي ﷺ إلا عندما يغضب غضباً لله، وكان ﷺ يحث الآخرين على البشاشة دائماً، خاصة حين يلقي المسلم أخاه المسلم، كما جاء في الحديث:

[51] عن أبي ذر الغفاري رضي الله عنه قال: قال لي النبي ﷺ: "لا تَحِقِرَنَّ من المعروف شيئاً، ولو أن تلقى أخاك بوجهٍ طَلْقٍ" رواه مسلم.

ثانياً: استحباب المزاح الصادق:-

كان النبي ﷺ يُمَازِح أصحابه، ولا يقول إلا حقاً، وكان يمازح الكبار والصغار على حد سواء، ومن ذلك ما جاء في الحديث:

[52] عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: إن كان النبي ﷺ ليُخَالِطُنَا، حتى يقول لأخي لي صغير: "يا أبا عُمَيْرٍ ما فعل النُّعَيْرُ"⁽¹⁾ رواه البخاري - واللفظ له - ومسلم.

[51] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب البر والصلة، باب استحباب طلاقة الوجه عند اللقاء، ح 2626، ص 1413.

[52] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الأدب، باب الانبساط إلى الناس، ح 6129، ص 1068، وفي باب الكنية للصبي، ح 6203.

ومسلم في الصحيح، كتاب الآداب، باب استحباب تحنيك المولود عند ولادته، ح 2150، ص 1185.

وقد أخرجه كلاهما من طريق أبي التَّيَّاح⁽²⁾ الضُّبَيْعِي عن أنس.

(1) النُّعَيْرُ: طير كالعصافير حمر المناقير (مختار الصحاح ص 670).

(2) اسمه يزيد بن حميد (التقريب ص 553).

ثالثاً: استحباب ملاعبة الأهل والترويح عن النفس:-

يستحب للمسلم أن يعطي جزءاً من وقته كل يوم لملاعبة أهله، والترويح عن نفسه.

ومما جاء في ملاعبة الرسول ﷺ أهله الحديث:

[53] عن عائشة رضي الله عنها أنها كانت مع النبي ﷺ في سفر، قالت: فسابقته فسبقتني على رجلي، فلما حملت اللحم سابقاته فسبقتني فقال: "هذه بتلك السبقة".

رواه أبو داود - واللفظ له - وابن ماجه، والحديث [صحيح].

[53] أخرجه أبو داود في السنن، كتاب الجهاد، باب في السبق على الرجل، ح 2578، ص 398. وابن ماجه في السنن، كتاب النكاح، باب حسن معاشره النساء، ح 1979، ص 460. كلاهما من طريق هشام بن عروة⁽¹⁾ عن أبيه⁽²⁾ عن عائشة. والحديث إسناده صحيح ورجاله ثقات، قال البوصيري (إسناد حديث عائشة صحيح على شرط البخاري)⁽³⁾، وصححه الألباني في صحيح سنن ابن ماجه⁽⁴⁾.

رابعاً: الاستماع للنشيد والشعر المفيد:-

يجوز للمسلم الاستماع للنشيد والشعر الذي يحمل المعاني السامية، شرط عدم مصاحبته للمعاصي كالموسيقى والنساء، وهو فيه ترويح للنفس، وكان الصحابة رضوان الله عليهم يستمعون للنشيد والشعر خاصة في الأسفار للتخفيف من مشاق السفر، وكان النبي ﷺ يحب الاستماع للشعر الذي فيه الحكمة، كما جاء في الحديث:

[54] عن الشريد الثقفي رضي الله عنه قال: رَدِّفْتُ رسول الله ﷺ يوماً، فقال: "هل معك من شعر أمية بن أبي الصلت شيء؟" قلت: نعم. قال: "هيه"⁽⁵⁾ فأنشدته بيتاً، فقال: "هيه" ثم أنشدته بيتاً، فقال: "هيه" حتى أنشدته مائة بيت.

رواه مسلم.

[54] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب الشعر، باب في إنشاد الأشعار، ح 2255، ص 1238.

(1) هشام بن عروة بن الزبير، ثقة فقيه ربما دلس (التقريب ت 7302، ص 504).

(2) عروة بن الزبير بن العوام، ثقة فقيه مشهور (التقريب ت 4561، ص 329).

(3) البوصيري، زوائد ابن ماجه على الكتب الخمسة، ص 281.

(4) انظر: الألباني، صحيح سنن ابن ماجه، ح 1610، ج 1، ص 334.

(5) هيه: بمعنى زدني (النهاية في غريب الحديث، ج 5، ص 289).

الفصل الثاني

التدابير الصحية الوقائية

حرصت السنة النبوية المطهرة على اتخاذ التدابير الصحية الوقائية كافة، التي من شأنها المحافظة على صحة الإنسان ونشاطه لإبعاده عن الإصابة بمختلف الأمراض، وقد أوضحت هذه التدابير من خلال خمسة مباحث:-

- المبحث الأول: العناية بنظافة الجسم.
- المبحث الثاني: العناية الصحية بالملبس والمسكن والراحلة والمسجد.
- المبحث الثالث: العناية الصحية بالبيئة.
- المبحث الرابع: استحباب الأخذ بالرُّخَص الشرعية.
- المبحث الخامس: استحباب الذكر والدعاء.

المبحث الأول

العناية بنظافة الجسم

حث الإسلام حثاً كثيراً على نظافة الجسم - كل أعضاء الجسم - من خلال الوضوء الذي يتكرر كل يوم عدة مرات، والغسل الذي حث عليه الإسلام في مناسباتٍ وأسبابٍ كثيرة، وكذلك هناك نظافة الفم والأسنان من خلال السواك، ونظافة الدم من خلال الحجامة، وقد بينت عناية السنة النبوية بهذه الأمور من خلال المطالب التالية:

- المطلب الأول: نظافة الأجزاء العلوية من الجسم.

- المطلب الثاني: نظافة الأطراف.

- المطلب الثالث: نظافة الأعضاء الداخلية.

- المطلب الرابع: الحث على الإكثار من الوضوء والاعتسال.

المطلب الأول

نظافة الأجزاء العلوية من الجسم

الرأس فيه مركز القيادة، وأهم عضو في الجسم، ألا وهو الدماغ، وقد اهتمت السنة النبوية المطهرة بنظافة الأجزاء الظاهرة من الرأس، الشعر والوجه والأذنين والفم والأسنان، ويمكن بيان ذلك كالتالي:-
أولاً : نظافة الشعر:-

كان النبي ﷺ يحرص دائماً على غسل رأسه، وتمشيط شعره، حتى وهو معتكف، كما جاء في الحديث:-
[55] عن عائشة رضي الله عنها قالت: (وإن كان رسول الله ﷺ ليُدْخِلُ عليَّ رأسه، وهو في المسجد فأَرْجُلُهُ⁽¹⁾، وكان لا يدْخُلُ البيت إلا لحاجةٍ إذا كان معتكفاً) رواه البخاري - واللفظ له - ومسلم.
وهذا الحديث وإن كان يبين حرص النبي ﷺ على ذلك وهو معتكف، فمن باب أولى أن يحرص على ذلك وهو غير معتكف.

وأمر آخر فيه نظافة الرأس، وهو الحث على حلق الشعر إن كان به شيء كالقمل، كما جاء في الحديث:-
[56] عن كعب بن عُجرة رضي الله عنه قال: أتى عليَّ النبي ﷺ زمنَ الخُدَيْيَةِ، وأنا أُوقِدُ تحت بُرْمَةٍ⁽²⁾ والقمل يتناثر عن رأسي، فقال: "أَيُّؤْذِيكَ هَؤُلَاءُ؟" قلت: نعم، قال: "فاحْلِقْ وَصُمْ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ، أَوْ أَطْعَمْ سِتَّةً، أَوْ انْسُكْ نَسِيكَةً"⁽³⁾ رواه البخاري ومسلم.

[55] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الاعتكاف، باب لا يدخل البيت إلا لحاجة، ح 2029، ص 325. وأخرجه في مواضع أخرى: ح 295، ح 296، ح 301، ح 2028، ح 2031، ح 2046، ح 5925. و مسلم في الصحيح، كتاب الحيض، باب جواز غسل الحائض رأس زوجها وترجيله، ح 297، ص 170. وقد أخرجه كلاهما من طريقين: عن عروة عن عائشة، و عن عَمْرَةَ بنت عبد الرحمن عن عائشة.

[56] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الطب، باب الحلق من الأذى، ح 5703، ص 1008، وأخرجه في مواضع أخرى: ح 1814، ح 1815، ح 1817، ح 1818، ح 4159، ح 4190، ح 4517، ح 5650، ح 6708.
ومسلم في الصحيح، كتاب الحج، باب جواز حلق الرأس للمحرم إذا كان به أذى، ح 1201، ص 617. وقد أخرجه كلاهما من طريقين: عن عبد الرحمن بن أبي ليلى عن كعب، وعن عبد الله بن مَعْقِل عن كعب.

(¹) ترجيل الشعر: إرساله يَمْشِطُهُ (مختار الصحاح، ص 236).

(²) بُرْمَةٌ: القدر (مختار الصحاح، ص 50).

(³) النسيكة: الذبيحة (مختار الصحاح، ص 657).

ثانياً: نظافة الوجه:-

الوجه من أهم أجزاء الجسم، وكان النبي ﷺ يحرص على نظافته دائماً، خاصة من خلال الوضوء، كما جاء في الحديث:-

[57] عن عبد الله بن زيد رضي الله عنه (أنه أفرغ من الإناء على يديه فغسلهما، ثم غسل أو مضمض واستنشق من كفة واحدة، ففعل ذلك ثلاثاً، فغسل وجهه ثلاثاً، ثم غسل يديه إلى المرفقين مرتين مرتين، ومسح برأسه ما أقبل وما أدبر، وغسل رجليه إلى الكعبين، ثم قال: هكذا وضوء رسول الله ﷺ) رواه البخاري ومسلم.

ثالثاً: نظافة الأذنين:-

ومما ورد في الحرص على نظافتهما الحديث:-

[58] عن ابن عباس رضي الله عنهما (أن النبي ﷺ مسح برأسه وأذنيه ظاهرهما وباطنهما) رواه الترمذي - واللفظ له - والنسائي وابن ماجه، والحديث [صحيح].

[57] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الوضوء، باب من مضمض واستنشق من غرفة واحدة، ح 191، ص 38. وأخرجه في مواضع أخرى: ح 185، ح 186، ح 192، ح 197، ح 199. ومسلم في الصحيح، كتاب الطهارة، باب في وضوء النبي ﷺ، ح 235، ص 145. كلاهما من طريق عمرو بن يحيى المازني عن أبيه عن عبد الله بن زيد، وهناك طريق أخرى عند مسلم عن حَبَّان بن واسع عن أبيه عن عبد الله بن زيد.

[58] أخرجه الترمذي في الجامع، كتاب الطهارة، باب مسح الأذنين ظاهرهما وباطنهما، ح 36، ص 14. والنسائي في المجتبى، كتاب الطهارة، باب مسح الأذنين مع الرأس، ح 102، ص 35، وكذلك في ح 101. وابن ماجه في السنن، كتاب الطهارة وسننها، باب ما جاء في مسح الأذنين، ح 439، ص 122، كلهم من طريق زيد بن أسلم⁽¹⁾ عن عطاء بن يسار⁽²⁾ عن ابن عباس.

والحديث إسناده صحيح ورجاله ثقات، وقد صححه الترمذي وقال: حديث حسن صحيح، وصححه الألباني في صحيح سنن ابن ماجه⁽³⁾.

(¹) زيد بن أسلم العدوي، مولى عمر، ثقة عالم وكان يرسل، من الثالثة (التقريب، ت 2117، ص 162).

(²) عطاء بن يسار الهلالي، مولى ميمونة، ثقة فاضل، من صغار الثانية (التقريب، ت 4605، ص 322).

(³) انظر: الألباني، صحيح سنن ابن ماجه، ح 353، ج 1، ص 73-74.

رابعاً: نظافة الأنف:-

وذلك بإخراج ما فيه من أوساخ من خلال الاستنثار، ومما ورد في ذلك الحديث:-

[59] عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: " مَنْ تَوَضَّأَ فَلْيَسْتَنْثِرْ، وَمَنْ اسْتَجْمَرَ ⁽¹⁾ فَلْيُوْتِرْ " رواه البخاري ومسلم.

خامساً: نظافة الفم والأسنان:-

اعتنى الإسلام بنظافة الفم كثيراً لأنه مدخل الطعام والشراب، الذي ينتج عنهما معظم الأمراض، فكان النبي ﷺ يحرص على نظافته دائماً من خلال ما يلي:-

أ. المضمضة كل وضوء: وذلك واضح في الحديث الذي سبق ذكره، الذي رواه عبد الله بن زيد رضي الله عنه يذكر فيه وضوء النبي ﷺ ⁽²⁾.

ب. المضمضة بعد الأكل: خاصة بعد الطعام الذي فيه دَسَمٌ، كما جاء في الحديث:-

[60] عن ابن عباس رضي الله عنهما: (أن رسول الله ﷺ شَرِبَ لَبَنًا فَمَضْمَضَ وقال: إن له دَسَمًا) رواه البخاري ومسلم.

[59] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الوضوء، باب الاستنثار في الوضوء، ح 161، ص 33. وأخرجه في ح 162 مطولاً.

ومسلم في الصحيح، كتاب الطهارة، باب الإيتار في الاستنثار والاستجمار، ح 237، ص 846. كلاهما من طريقين: عن الزهري عن أبي إدريس الخولاني عن أبي هريرة، وطريق عن أبي الزناد عن عبد الرحمن الأعرج عن أبي هريرة.

[60] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الوضوء، باب هل يُمَضَّمُ من اللبن؟ ح 211، ص 40. وفي كتاب الأشربة، ح 5609.

ومسلم في الصحيح، كتاب الحيض، باب نسخ الوضوء مما مست النار، ح 358، ص 192.

(¹) الاستِجْمار: الاستنجااء بالأحجار (مختار الصحاح، ص 109).
(²) انظر: حديث رقم [57].

كلاهما من طريق الزهري عن عبيد الله بن عبد الله بن عتبة عن ابن عباس.

ج. استعمال السواك: حرص النبي ﷺ على استعمال السواك في أوقات كثيرة: عند كل صلاة، وعند الوضوء، وعند دخول البيت، وعند الاستيقاظ من النوم، ومما جاء في ذلك الحديث:-

[61] عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "لَوْلا أَنَّ أَشَقَّ عَلَى أُمَّتِي - أَوْ لَوْلا أَنَّ أَشَقَّ عَلَى النَّاسِ - لَأَمَرْتُهُمْ بِالسَّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ".

رواه البخاري - واللفظ له - ومسلم.

د. قص الشارب: وفي ذلك نظافة للفم، وهو من سنن الفطرة، ومما جاء في الحث على ذلك الحديث:

[62] عن ابن عمر رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال: "خَالِفُوا الْمُشْرِكِينَ وَوَقُّرُوا اللَّحَى، وَأَحْفُوا الشَّوَارِبَ". رواه البخاري ومسلم.

وجاء في رواية أخرى عند البخاري: "أنهكوا الشوارب"⁽¹⁾.

[61] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الجمعة، باب السواك يوم الجمعة، ح 887، ص 143. وفي كتاب التمني، ح 7240.

ومسلم في الصحيح، كتاب الطهارة، باب السواك، ح 252، ص 152.

كلاهما من طريق عبد الرحمن الأعرج عن أبي هريرة.

[62] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب اللباس، باب تقليم الأظفار، ح 5892، ص 1036، وأخرجه في باب إعفاء اللحى، ح 5893.

ومسلم في الصحيح، كتاب الطهارة، باب خصال الفطرة، ح 259، ص 153-154.

(¹) ح 5893، ص 1036 - 1037.

المطلب الثاني

نظافة الأطراف

حرص الإسلام على نظافة اليدين والقدمين، لأهمية هذه الأعضاء في حركة الإنسان ونشاطه، وخاصة اليدين اللتين يستعملهما الإنسان في طعامه وشرابه، وتساهمان في نقل الأمراض للإنسان إن لم يحرص على نظافتهما باستمرار، ويمكن بيان حرص السنة النبوية على نظافة الأطراف من خلال المسائل التالية:-

أولاً: غسل اليدين بعد الطعام:-

كان النبي ﷺ إذا أكل طعاماً خاصة اللحم يغسل يديه، ومما ورد في ذلك الحديث:-

[63] عن أبي هريرة رضي الله عنه: (أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ أَكَلَ كَيْفَ شَاءَ، فَمَضْمَضَ وَغَسَلَ يَدَيْهِ وَصَلَّى).

رواه ابن ماجه بإسناد [حسن].

[63] أخرجه ابن ماجه في السنن، كتاب الطهارة وسننها، باب الرخصة في ذلك⁽¹⁾، ح 493، ص 131-132. من طريق محمد بن عبد الملك بن أبي الشَّوارب⁽²⁾ عن عبد العزيز بن المختار⁽³⁾ عن سُهَيْل بن أَبِي صالح⁽⁴⁾ عن أَبِيهِ⁽⁵⁾ عن أبي هريرة. وهذا الحديث حسن الإسناد لأن فيه سهيل بن أبي صالح ومحمد بن عبد الملك كلاهما صدوق وباقي رجاله ثقات، وقد صححه الألباني في صحيح سنن ابن ماجه⁽⁶⁾، وصححه الدكتور بشار عواد معروف وقال: إسناده صحيح، سهيل بن أبي صالح ثقة وباقي رجاله ثقات⁽⁷⁾.

(¹) أي في عدم الوضوء بعد الأكل الذي مسته النار.

(²) محمد بن عبد الملك بن أبي الشَّوارب، صدوق من كبار العاشرة (التقريب ت 6098، ص 428).

(³) عبد العزيز بن المختار الدُّبَّاع، مولى حفصة بنت سيرين، ثقة من السابعة (التقريب ت 4120، ص 299).

(⁴) سُهَيْل بن أَبِي صالح، صدوق تغير حفظه بأخرة، روى له البخاري مقروناً وتعليقاً (التقريب ت 2675، ص 199).

(⁵) أبو صالح السَّمان الزيات، ثقة ثبت من الثالثة (التقريب ت 1841، ص 143).

(⁶) انظر: الألباني، صحيح سنن ابن ماجه، ح 400، ج 1، ص 81.

(⁷) سنن ابن ماجه، تحقيق د. بشار عواد معروف، ح 493، ج 1، ص 400.

ثانياً: غسل اليدين قبل النوم إن كان عليها شيء:

وذلك كي لا ينتقل هذا الشيء إلى فمه أو أنفه وهو نائم فيضربه، ومما ورد في ذلك الحديث:-

[64] عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "مَنْ نَامَ وَفِي يَدَيْهِ غَمَرٌ⁽¹⁾ وَلَمْ يَغْسِلْهُ، فَأَصَابَهُ شَيْءٌ فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ".

رواه الترمذي وأبو داود - واللفظ له - وابن ماجه، والحديث [صحيح].

ثالثاً: غسل اليدين عند الاستيقاظ من النوم:

حث النبي ﷺ على غسلهما عند الاستيقاظ من النوم خشية أن تكون اليد أصابت العورة في أثناء النوم وتلوثت، وقد جاء الحث على غسلهما عند ذلك في الحديث:-

[65] عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: "إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ فَلَا يُدْخِلْ يَدَهُ فِي الْإِنَاءِ حَتَّى يَغْسِلَهَا ثَلَاثًا، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ".

رواه البخاري ومسلم واللفظ له.

[64] أخرجه الترمذي في الجامع، كتاب الأطعمة، باب ما جاء في كراهية البيوتة وفي يده ريح غمر، ح 1860، ص 426. وأبو داود في السنن، كتاب الأطعمة، باب في غسل اليد من الطعام، ح 3852، ص 588، وابن ماجه في السنن، كتاب الأطعمة، باب من بات وفي يده ريح غمر، ح 3297، ص 757. كلهم من طريق أبي صالح السَّمان⁽²⁾ عن أبي هريرة. والحديث إسناده صحيح ورجاله ثقات، وقد حسنه الترمذي، وصححه الحاكم⁽³⁾، والألباني في صحيح سنن الترمذي⁽⁴⁾.

[65] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الوضوء، باب الاستجمار وتراً، ح 162، ص 33. ومسلم في الصحيح، كتاب الطهارة، باب كراهة غمس المتوضئ وغيره يده المشكوك في نجاستها في الإناء قبل غسلها ثلاثاً، ح 278، ص 161 - 162.

كلاهما من طريق أبي الزناد عن عبد الرحمن الأعرج عن أبي هريرة. وعند مسلم طرق أخرى: عن عبد الله بن شقيق وأبي سلمة بن عبد الرحمن وجابر بن عبد الله وأبي رَزِين⁽⁵⁾ وأبي صالح السمان وسعيد بن المسيب وهمام بن منبه وثابت مولى عبد الرحمن بن زيد كلهم عن أبي هريرة.

(1) الغَمَر: الدَّسَم والزُّهُومَة من اللحم (النهاية في غريب الحديث، ج3، ص 385).

(2) سبق ترجمته في الصفحة السابقة هامش (5).

(3) انظر: الحاكم، المستدرک، كتاب الأطعمة، ج4، ص 137.

(4) انظر: الألباني، صحيح سنن الترمذي، ح 1515، ج2، ص 168.

(5) اسمه: مسعود بن مالك (التقريب ص 563).

رابعاً: نظافة الرجلين:-

كان النبي ﷺ يغسل رجله كل وضوء كما جاء في الحديث:-

[66] عن عبد الله بن زيد رضي الله عنه، قال في وصف وضوء النبي ﷺ: (وغسل رجله إلى الكعبين) رواه

البخاري ومسلم.

خامساً: قص أظافر اليدين والقدمين:

حتى لا تتجمع الأوساخ تحتها، وقص الأظفار من سنن الفطرة، كما جاء في الحديث:-

[67] عن أبي هريرة رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ أنه قال: "الفطرة خمس: الختان، والاشْتِدَاد⁽¹⁾، وقَصُّ

الشَّارِب، وتَقْلِيم الأظفار، وتَنْتِف الآبَاط".

رواه البخاري و مسلم.

[66] هذا الحديث سبق تخريجه في رقم [58].

[67] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب اللباس، باب تقليم الأظفار، ح 5891، ص 1036، وأخرجه في موضعين آخرين: ح

5889، ح 6297.

ومسلم في الصحيح، كتاب الطهارة، باب خصال الفطرة، ح 257، ص 153. كلاهما من طريق الزهري عن سعيد بن المسيب

عن أبي هريرة.

(¹) الشَّارِب: حلق العانة بالحديد (النهاية في غريب الحديث، ج1، ص 353).

المطلب الثالث

نظافة الأجزاء الداخلية من الجسم

اعتنى الإسلام بنظافة كل أعضاء الجسم، فكما اعتنى بنظافة الأعضاء الظاهرة فقد اعتنى بنظافة الأجزاء الداخلية مما هو غير ظاهر للآخرين، ويبرز هذا الأمر فيما يلي:-
أولاً: الختان:-

أمر الإسلام بختان الذكور منذ الولادة، وفي ذلك نظافة ووقاية من بعض الأمراض⁽¹⁾، وعدّ الإسلام هذا الأمر من سنن الفطرة، كما جاء في الحديث:-

[68] عن أبي هريرة رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ أنه قال: "الفطرة خمس: الختان، والاستحداد، وقص الشارب، وتقليم الأظفار، وتنف الآباط". رواه البخاري و مسلم.
ثانياً: حلق شعر العانة:-

وفي ذلك نظافة ومنع لتجمع بعض أنواع الجراثيم وتكاثرها، وعدّ الرسول ﷺ هذا الأمر من سنن الفطرة التي ينبغي الحرص عليها دائماً، ومما ورد في ذلك الحديث:-

[69] عن ابن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: "من الفطرة: حلق العانة، وتقليم الأظفار، وقص الشارب" رواه البخاري.
ثالثاً: تنف شعر الآباط:-

وفي ذلك نظافة ووقاية من تجمع الجراثيم في ذلك المكان، وحث الرسول ﷺ على تنف هذا الشعر دائماً وعدّ ذلك من سنن الفطرة كما جاء في الحديث:-

[70] عن أبي هريرة رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ أنه قال: "الفطرة خمس الختان، والاستحداد، وقص الشارب، وتقليم الأظفار، وتنف الآباط". رواه البخاري و مسلم.

[68] سبق تخريج هذا الحديث في رقم [67].

[69] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب اللباس، باب تقليم الأظفار، ح 5890، ص 1036.

[70] سبق تخريجه في رقم [67].

(¹) انظر: د. نضال سميح عيسى، الطب الوقائي بين العلم والدين، ص 95.

رابعاً: الاستنجاء⁽¹⁾:-

حث النبي ﷺ على الاستنجاء، وعدَّ ذلك من سنن الفطرة كما جاء في الحديث:-

[71] عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: "عشرٌ من الفِطرة: قَصُّ الشَّاربِ، وإِعفاءُ اللِّحية، والسُّواك، واستنشاقُ الماء، وقصُّ الأظفار، وغسلُ البرَّاجِمِ⁽²⁾، ونتفُ الإبط، وحلقُ العانة وانتقاصُ الماء" قال زكريا قال مصعب: ونسيت العاشرة إلا أن تكون المضمضة. زاد قتيبة: قال وكيع: انتقاصُ الماء يعني الاستنجاء. رواه مسلم. خامساً: الاستبراء من البول:-

وهو النظافة من البول بعد قضاء الحاجة، وقد شدَّد الرسول ﷺ على ذلك لأنه مرتبط بالطهارة التي هي من شروط صحة الصلاة، وعده من أسباب عذاب القبر كما جاء في الحديث:-

[72] عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: "مرَّ رسول الله ﷺ على قَبْرَيْنِ فقال (أَمَّا إِنَّهُمَا لَيُعَذَّبَانِ، وَمَا يُعَذَّبَانِ فِي كَبِيرٍ، أَمَّا أَحَدُهُمَا فَكَانَ يَمْشِي بِالنَّمِيمَةِ، وَكَانَ الْآخِرُ لَا يَسْتَنْزِهُ⁽³⁾ عَنِ الْبَوْلِ (أو من البول)، قال: فدعا بَعْسِيبٍ⁽⁴⁾ رَطْبٍ فَشَقَّهُ بَأْتَيْنِ، ثُمَّ غَرَسَ عَلَى هَذَا وَاحِداً وَعَلَى هَذَا وَاحِداً، ثُمَّ قَالَ: "لَعَلَّهُ أَنْ يُخَفَّفَ عَنْهُمَا مَا لَمْ يَنْبَسَا" رواه البخاري ومسلم واللفظ له.

وقد رُوِيَ الحديث بثلاثة ألفاظ: يَسْتَنْزِهُ وَيَسْتَبْرِئُ وَيَسْتَبْرِئُ، وكلها تعني كما ذكر ابن حجر بمعنى أنه لا يتحفظ ويتوقى من البول، وقال بعضهم لا يستبرئ بمعنى لا يستبرئ عورته.⁽⁵⁾

[71] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب الطهارة، باب خصال الفطرة، ح 261، ص 154.

[72] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الوضوء، باب من الكبائر أن لا يستبرئ من بوله، ح 216، ص 41، وفي مواضع أخرى: ح 218، ح 1361، ح 1378، ح 6052، ح 6055. ومسلم في الصحيح، كتاب الطهارة، باب الدليل على نجاسة البول ووجوب الاستبراء منه، ح 292، ص 167-168.

(¹) الاغتسال بالماء من النِّجْو - الغائط - والتمسح بالحجارة منه (لسان العرب 205/14).

(²) البرَّاجِم: العُقد التي في ظهور الأصابع يجتمع فيها الوسخ (النهاية في غريب الحديث 113/1).

(³) لا يَسْتَنْزِهُ من البول: أي لا يستبرئ ولا يتطهر ولا يبتعد منه (النهاية في غريب الحديث 43/5).

(⁴) عَسِيب: جريدة من النخل (النهاية في غريب الحديث 234/3).

(⁵) انظر: ابن حجر، فتح الباري، ج 1، ص 424 - 425.

سادساً: نظافة الدم بالحِجامة:-

الحِجامة هي إخراج الدم الفاسد المتراكم في الجسم في مناطق معينة، بطريقة خاصة لذلك، ولهذه العملية فوائد صحية كثيرة⁽¹⁾، وهي من المسائل الصحية الوقائية والعلاجية التي امتاز بها الإسلام ولا زال الغرب يجهلها جهلاً تاماً.

وكان النبي ﷺ يحرص على الحِجامة كثيراً، حتى أنه احتجم وهو صائم، واحتجم وهو محرم، وورد في الحث عليها أحاديث منها الحديث:-

[73] عن ابن عباس رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: "ما مَرَرْتُ لَيْلَةً أُسْرِي بِي بَمَلَأٍ مِنَ الْمَلَائِكَةِ، إِلَّا كُلُّهُمْ يَقُولُ لِي: عَلَيْكَ يَا مُحَمَّدٌ بِالْحِجَامَةِ".

رواه ابن ماجة، بإسناد [حسن].

[73] أخرجه ابن ماجة في السنن، كتاب الطب، باب الحِجامة، ح 3477، ص 793.

من طريق نصر بن علي الجهضمي⁽²⁾ عن زياد بن الربيع⁽³⁾ عن عباد بن منصور⁽⁴⁾ عن عكرمة⁽⁵⁾ عن ابن عباس. وهذا الإسناد حسن، لأن فيه عباد بن منصور صدوق وبقية رجاله ثقات، وقد صححه الحاكم في المستدرک⁽⁶⁾، والألباني في صحيح سنن ابن ماجة⁽⁷⁾.

وللحديث شاهد عن ابن مسعود عند الترمذي (ح 2052) وحسنه الترمذي.

(¹) انظر: د. صادق عبد الرضا، السنة النبوية والطب الحديث، ص 296 - 301، وانظر: محمد الرفاعي، التداوي بالحِجامة في الإسلام.
(²) نصر بن علي الجهضمي، ثقة ثبت، من العاشرة (التقريب، ت 7120، ص 492).
(³) زياد بن الربيع اليحمدي، ثقة، من الثامنة (التقريب، ت 2072، ص 159).
(⁴) عباد بن منصور الناجي، صدوق رمي بالقدر، من السادسة (التقريب، ت 3142، ص 234).
(⁵) عكرمة مولى ابن عباس، ثقة ثبت عالم بالتفسير، من الثالثة (التقريب، ت 4673، ص 336).
(⁶) انظر: الحاكم، المستدرک، كتاب الطب، ج 4، ص 209.
(⁷) انظر: الألباني، صحيح سنن ابن ماجة، ح 2801، ج 2، ص 259.

المطلب الرابع

الحث على الإكثار من الوضوء والاعتسال

حثت السنة النبوية المطهرة على دوام نظافة البدن، من خلال الإكثار من الوضوء والاعتسال، وقد جعلت الطهارة شرطاً لصحة كثير من العبادات خاصة الصلاة التي يؤديها المسلم كل يوم خمس صلوات مفروضة عدا النوافل. وقد حث الرسول ﷺ على الوضوء لكل صلاة، وقبل النوم، وعند تلاوة القرآن وذكر الله عز وجل وعند الطواف بالكعبة وغير ذلك من الأوقات والأحوال، ومما جاء في ذلك:-
أولاً: استحباب الوضوء لكل صلاة:-

كان النبي ﷺ يتوضأ عند كل صلاة كما جاء في الحديث:-

[74] عن أنس رضي الله عنه قال: (كان النبي ﷺ يَتَوَضَّأُ عند كل صلاة، قلت⁽¹⁾: كيف كنتم تصنعون؟ قال: يُجْزِئُ أَحَدَنَا الْوُضُوءَ ما لم يُحْدِثْ). رواه البخاري.
ويفهم من الحديث استحباب تجديد الوضوء عند كل صلاة مفروضة سواء أحدث أم لم يحدث، ويجزئ الوضوء ما لم يحدث.
ثانياً: استحباب الوضوء قبل النوم:-

حث الرسول ﷺ على الوضوء قبل النوم، ومما جاء في ذلك الحديث:-

[75] عن البراء بن عازب رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ قُلْ ...".
رواه البخاري ومسلم.

[74] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الوضوء، باب الوضوء من غير حدث، ح 214، ص 40-41.

[75] هذا الحديث سبق تخريجه في رقم [45].

ثالثاً: استحباب الوضوء عند ذكر الله:-

كان النبي ﷺ يحرص أن يذكر الله عز وجل وهو على وضوء، كما جاء في الحديث:-

[76] عن أبي جُهَيْم بن الحارث رضي الله عنه قال: أقبل النبي ﷺ من نحو بئر جَمَلٍ فلقى رجلاً فسَلَّمَ عليه فلم يَرُدَّ عليه النبي ﷺ حتى أقبل على الجدار فمسح بوجهه ويديه، ثم رد عليه السلام.
رواه البخاري ومسلم.

(¹) القائل هو الراوي عن أنس (عمرو بن عامر).

والأصل هو استحباب الوضوء عند ذكر الله، وأما ذكر التيمم هنا في هذا الحديث فهو لعدم وجود الماء، كما قال النووي (هذا الحديث محمول على أنه ﷺ كان عادماً للماء حال التيمم، فإن التيمم مع وجود الماء لا يجوز للقادر على استعماله).⁽¹⁾

رابعاً: وجوب الوضوء عند الطواف:

يجب الوضوء عند الطواف بالكعبة، سواء أكان الطواف فرضاً أم نافلة، ومما يدل على ذلك الحديث:-

[77] عن عروة بن الزبير قال: (قد حج رسول الله ﷺ فأخبرتني عائشة رضي الله عنها أن أول شيء بدأ به حين قَدِمَ أنه تَوَضَّأَ، ثم طاف بالبيت،....)

وهذا جزء من حديث طويل رواه البخاري.

[76] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب التيمم، باب التيمم في الحضر إذا لم يجد الماء وخاف فوت الصلاة، ح 337، ص 59.

ومسلم في الصحيح، كتاب الحيض، باب التيمم، ح 369، ص 197.

كلاهما من طريق عبد الرحمن بن هُرْمُز عن عُمَيْر مولى ابن عباس عن أبي جُهَيْم.

[77] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الحج، باب الطواف على وضوء، ح 1641، ص 265-266.

(1) صحيح مسلم بشرح النووي، ج 4، ص 286.

أما الغسل الذي يتم به نظافة جميع البدن، فقد حثت عليه السنة النبوية في أوقات وأحوال كثيرة، وهناك أغسال واجبة في حالات عديدة ومنها: خروج المني، التقاء الختانين، وانقطاع الحيض والنفاس. وهناك أغسال مستحبة⁽¹⁾ كغسل الجمعة، وغسل العيدين، وعند الإحرام، وعند دخول مكة، وقبل الوقوف بعرفة.

ومما ورد في الأغسال الواجبة، الغسل بعد الجماع كما جاء في الحديث:-
[78] عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: "إذا جلس بين شعبها الأربع، ثم جهدها فقد وجب الغسل" رواه البخاري ومسلم.

ومما ورد في الأغسال المستحبة، الغسل يوم الجمعة، كما جاء في الحديث:-
[79] عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: "غسل يوم الجمعة واجب على كل محتلم" رواه البخاري ومسلم.

والحديث وإن كان ظاهره يفيد الوجوب لكن جمهور العلماء على أن غسل الجمعة سنة مستحبة كما قال النووي: (وذهب جمهور العلماء من السلف والخلف وفقهاء الأمصار إلى أنه سنة مستحبة وليس بواجب).⁽²⁾

[78] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الغسل، باب إذا التقى الختانان، ح 291، ص 51.
ومسلم في الصحيح، كتاب الحيض، باب نسخ (الماء من الماء) ووجوب الغسل بالتقاء الختانين، ح 348، ص 189-190، كلاهما من طريق الحسن البصري عن أبي رافع⁽³⁾ عن أبي هريرة.
[79] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الجمعة، باب فضل الغسل يوم الجمعة، ح 879، ص 142، وأخرجه في مواضع أخرى: ح 858، ح 880، ح 895، ح 2665.
ومسلم في الصحيح، كتاب الجمعة، باب وجوب غسل الجمعة على كل بالغ من الرجال، ح 846، ص 422. كلاهما من طريق صفوان بن سليم عن عطاء بن يسار عن أبي سعيد، وهناك طريق أخرى عند البخاري عن عمرو بن سليم الأنصاري عن أبي سعيد.

(¹) مستحبة عند جمهور الفقهاء، انظر: سيد سابق، فقه السنة، ج 1، ص 53-55.

(²) صحيح مسلم بشرح النووي، ج 6، ص 372.

(³) اسمه نُفَيْع الصائغ (التقريب ت 7182 ص 496).

المبحث الثاني

العناية الصحية بالملبس والمسكن

والراحلة والمسجد

حرص الإسلام على العناية الصحية بكل ما يرتبط مباشرة بحياة المسلم اليومية، كالملبس، والمسكن، ووسيلة النقل الخاصة، والمسجد الذي يصلي فيه كل يوم خمس مرات، وهذه الأمور إذا أهمل المسلم العناية الصحية بها فمن الممكن أن تسبب له بعض الأمراض، لذا ينبغي العناية الصحية بها وبنظافتها، وقد بينت هذا المبحث من خلال ثلاثة مطالب:-

- المطلب الأول: العناية الصحية بالملبس.

- المطلب الثاني: العناية الصحية بالمسكن والراحلة.

- المطلب الثالث: العناية الصحية بالمسجد.

المطلب الأول

العناية الصحية بالملبس

الملابس حاجة أساسية لحياة الإنسان، وهي ملازمة لجسم الإنسان على الدوام، ولذا ينبغي الاعتناء بنظافتها و
ملاءمتها الصحية على أكمل وجه، حتى لا تكون سبباً في انتقال الأمراض للإنسان وقد اعتنت السنة النبوية المطهرة بهذا
الأمر عناية كبيرة، ويمكن بيان ذلك من خلال المسائل التالية:-
أولاً: طهارة الثياب من شروط صحة الصلاة:-
ومما يدل على ذلك الحديث:-

[80] عن أسماء بنت أبي بكر الصديق رضي الله عنه قالت: جاءت امرأة النبي ﷺ فقالت: أُرِيتُ إحداًنا تَحِيضُ
في الثَّوبِ كيف تَصْنَعُ؟ قال: "تَحْتُهُ ثُمَّ تَقْرُضُهُ" ⁽¹⁾ بالماء وَتَنْضَحُهُ وَتُصَلِّي فِيهِ". رواه البخاري ومسلم.
ثانياً: نظافة الثياب في كل الأحوال:-

حث الرسول ﷺ على نظافة الثياب في كل الأحوال، ومما يدل على ذلك الحديث:-
[81] عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال: أتانا رسول الله ﷺ فرأى رجلاً شَعِثاً ⁽²⁾ قد تفرق شعره، فقال:
"أما كان يجد هذا ما يُسَكِّن به شعره؟" ورأى رجلاً آخر وعليه ثياب وَسَخَةٌ فقال: "أما كان هذا يجد ماءً يغسل به ثوبه؟".
رواه أبو داود والنسائي بالاختصار على الشطر الأول، والحديث [صحيح].

[80] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الوضوء، باب غسل الدم، ح 227، ص 42. وفي كتاب الحيض ح 307. ومسلم في
الصحيح، كتاب الطهارة، باب نجاسة الدم وكيفية غسله، ح 291، ص 167. كلاهما من طريق هشام بن عروة عن فاطمة
بنت المنذر عن أسماء.
[81] أخرجه أبو داود في السنن، كتاب اللباس، باب في غسل الثوب وفي الخُلُقَان، ح 4062، ص 616. والنسائي في المجتبى،
كتاب الزينة، باب تسكين الشعر، ح 5246، ص 1187، كلاهما من طريق الأوزاعي ⁽³⁾ عن حسان بن عطية ⁽⁴⁾ عن محمد بن
المُنَكِّدِر ⁽⁵⁾ عن جابر. والحديث إسناده صحيح ورجاله ثقات وقد صححه ابن حبان ⁽⁶⁾ والحاكم ⁽⁷⁾ والألباني ⁽⁸⁾ في صحيح سنن
أبي داود.

(¹) القَرَص: الدلك بأطراف الأصابع والأظفار مع صب الماء عليه حتى يذهب أثره (النهاية في غريب الحديث 40/4).

(²) الأشعث: انظر ص (37) هامش (4).

(³) عبد الرحمن بن عمرو الأوزاعي، الفقيه، ثقة جليل، من السابعة (التقريب، ت 3967، ص 289).

(⁴) حسان بن عطية المحاربي، ثقة فقيه عابد، من الرابعة (التقريب ت 1204، ص 98).

(⁵) محمد بن المُنَكِّدِر التيمي المدني، ثقة فاضل، من الثالثة (التقريب ت 6327، ص 442).

(⁶) انظر: صحيح ابن حبان، ح 5459، ج 7، ص 410.

(⁷) انظر: الحاكم، المستدرک، ج 4، ص 186.

(⁸) انظر: الألباني، صحيح سنن أبي داود، ح 3427، ج 2، ص 766.

ثالثاً: كراهة الملابس التي فيها رائحة العرق:-

كما جاء في الحديث:-

[82] عن عائشة رضي الله عنها قالت: صَنَعْتُ لِرَسُولِ اللَّهِ ﷺ بُرْدَةً سَوْدَاءَ فَلَبِسَهَا، فَلَمَّا عَرِقَ فِيهَا وَجَدَ رِيحَ الصَّوْفِ فَقَذَفَهَا، قَالَ: وَأَحْسَبُهُ قَالَ: وَكَانَ تَعْجِبُهُ الرِّيحُ الطَّيِّبَةُ.

رواه أبو داود - واللفظ له - وأحمد، والحديث [صحيح].

والمقصود هنا أن الصوف له رائحة كريهة إذا اختلط بالعرق، أما عرق الرسول ﷺ فهو أطيب من المسك.

رابعاً: الحث على نظافة النُّعال:-

كما جاء في الحديث:-

[83] عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: "إِذَا جَاءَ أَحَدُكُمْ إِلَى الْمَسْجِدِ فَلْيَنْظُرْ: فَإِنْ رَأَى فِي نَعْلَيْهِ قَذْرًا أَوْ أَذَى فَلْيَمْسَحْهُ وَلْيَصِلْ فِيهِمَا".

وهذا جزء من حديث رواه أبو داود وأحمد، والحديث [صحيح].

[82] أخرجه أبو داود في السنن، كتاب اللباس، باب في السواد، ح 4074، ص 617. وأحمد في المسند، ح 25047، ج 6، ص 132.

كلاهما من طريق همام⁽¹⁾ عن قتادة⁽²⁾ عن مُطَرِّف⁽³⁾ عن عائشة.

الحديث في إسناده همام العَوَظِي قال عنه ابن حجر: ثقة ربما وهم، لكن أحمد بن حنبل قال: همام ثبت في كل مشايخه⁽⁴⁾، فالحديث صحيح ورجاله ثقات، وقد صححه الحاكم وقال: صحيح على شرط الشيخين ولم يخرجاه⁽⁵⁾، وصححه الألباني في صحيح سنن أبي داود⁽⁶⁾.

[83] أخرجه أبو داود في السنن، كتاب الصلاة، باب الصلاة في النعل، ح 650، ص 108. وأحمد في المسند، ح 11899، ص 841، كلاهما من طريق حماد بن زيد⁽⁷⁾ عن أبي نُعَامة⁽⁸⁾ السعدي عن أبي نَصْرَة⁽⁹⁾ عن أبي سعيد.

والحديث صحيح ورجاله ثقات، وصححه الحاكم وقال: صحيح على شرط مسلم⁽¹⁰⁾، وصححه الألباني في صحيح سنن أبي داود⁽¹¹⁾.

⁽¹⁾ همام بن يحيى العوذِي، ثقة ربما وهم، من السابعة (التقريب، ت 7319، ص 505).

⁽²⁾ قتادة بن دِعَامَة السُّدُوسِي، ثقة ثبت، رأس الطبقة الرابعة (التقريب ت 5518، ص 389).

⁽³⁾ مُطَرِّف بن عبد الله بن الشَّخِير، ثقة عابد فاضل، من الثانية (التقريب ت 6706، ص 466).

⁽⁴⁾ الذهبي، ميزان الاعتدال، ج 4، ص 309.

⁽⁵⁾ انظر: الحاكم، المستدرک، ج 4، ص 189.

⁽⁶⁾ انظر: الألباني، صحيح سنن أبي داود، ج 2، ص 768.

⁽⁷⁾ حماد بن زيد الأزدي، ثقة ثبت فقيه، من كبار الثامنة (التقريب ت 1498، ص 117).

⁽⁸⁾ أبو نُعَامة السعدي، اسمه عبد ربه وقيل: عمرو، ثقة، من السادسة (التقريب ت 8415، ص 598).

⁽⁹⁾ أبو نَصْرَة: المنذر بن مالك العبدي، ثقة، من الثالثة (التقريب ت 6890، ص 478).

⁽¹⁰⁾ انظر: الحاكم، المستدرک، ج 1، ص 391.

⁽¹¹⁾ انظر: الألباني، صحيح سنن أبي داود، ج 1، ص 128.

المطلب الثاني

العناية الصحية بالمسكن والراحلة

المسكن هو المكان الذي يأوي إليه الإنسان كل يوم ليشعر بالطمأنينة والسكينة فيه، ويقضي فيه معظم أوقات حياته، و ينبغي أن يكون هذا المسكن ملائماً صحياً للإنسان حتى يستريح فيه، ولا يُسبب له أي مرض من الأمراض التي تُسببها المساكن غير الصحية، وقد اعتنت السنة النبوية بهذا الأمر، ومما يدل على ذلك ما يلي:

أولاً: العناية بسعة البيت وتهويته:-

المسكن الواسع أفضل لصحة الإنسان من المسكن الضيق، وقد بين الرسول ﷺ أن المسكن الواسع من أسباب سعادة الإنسان كما جاء في الحديث:-

[84] عن نافع بن عبد الحارث رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "من سعادة المرء الجار الصالح والمركب الهنيء والمسكن الواسع".

رواه أحمد والحاكم، والحديث [حسن لغيره].

[84] أخرجه أحمد في المسند، ح 15446، ص (1073)، والحاكم في المستدرک، کتاب البر والصلة، ج 4، ص 166-167، كلاهما من طريق سفيان الثوري⁽¹⁾ عن حبيب بن أبي ثابت⁽²⁾ عن حُمَيل⁽³⁾ عن نافع.

الإسناد فيه حُمَيل اختلف فيه ضعفه ابن حجر ووثقه ابن حبان، وفيه حبيب بن أبي ثابت مدلس لكنه صرح بالسماع. وقد صحح الهيثمي الحديث وقال: رواه أحمد ورجاله رجال الصحيح⁽⁴⁾. وصححه الحاكم.

وللحديث شاهد عن سعد بن أبي وقاص رواه البيهقي في شعب الإيمان (ح 9557) وابن حبان في صحيحه (ح 4021)، فیرتقي الحديث إلى درجة الحسن لغيره.

(¹) سفيان بن سعيد الثوري، ثقة حافظ فقيه عابد إمام حجة (التقريب ت 2445، ص 184).

(²) حبيب بن أبي ثابت الأسدي، ثقة فقيه جليل، وكان كثير الإرسال والتدليس (التقريب ت 1084، ص 90).

(³) حُمَيل بن عبد الرحمن، ضعفه ابن حجر وقال عنه: مقبول (التقريب ت 1785، ص 136) ووثقه ابن حبان (الثقات 215/4).

(⁴) الهيثمي: مجمع الزوائد، ج 8، ص 163.

ثانياً: العناية بنظافة البيت:-

حث الإسلام على نظافة البيت، مأوى الإنسان لإبعاده عن الأمراض، ومما ورد في ذلك حديث:-

[85] عن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "طَهَرُوا أَفْنِيَتَكُمْ⁽¹⁾ فَإِنَّ الْيَهُودَ لَا تُطَهِّرُ أَفْنِيَتَهَا".

رواه الطبراني في الأوسط، والحديث [حسن].

[85] أخرجه الطبراني في المعجم الأوسط، ج 3، ص 4057، ح 122.

عن علي بن سعيد⁽²⁾ عن زيد بن أَرْحَم⁽³⁾ الطائي عن أبي داود الطيالسي⁽⁴⁾ عن إبراهيم بن سعد⁽⁵⁾ عن الزُّهري⁽⁶⁾ عن عامر بن سعد⁽⁷⁾ عن أبيه.

والحديث حسن الإسناد، فيه شيخ الطبراني مختلف فيه وبقيه رجاله ثقات، كما قال الهيثمي: رجاله رجال الصحيح خلا شيخ الطبراني⁽⁸⁾.

وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة، وقال عن شيخ الطبراني: كأن الهيثمي توقف فيه فسكت عنه وهو مختلف فيه، ومثله حسن الحديث إذا لم يخالف لا سيما إذا لم ينفرد بها روى وهذا الحديث كذلك فقد أخرجه الترمذي من طريق خالد بن إلياس ويقال بن إلياس عن صالح بن أبي حسان⁽⁹⁾، إذن هناك متابعة للحديث عند الترمذي (ح 2799) لكن فيه خالد بن إلياس ضعيف⁽¹⁰⁾.

⁽¹⁾ الفناء: المتسع أمام الدار (النهاية في غريب الحديث 477/3).

⁽²⁾ علي بن سعيد الرازي، حافظ رَحَال، قال الدراقطني: ليس بذاك تفرد بأشياء، قال ابن يونس: كان يفهم ويحفظ. (ميزان الاعتدال 131/3).

⁽³⁾ زيد بن أَرْحَم الطائي، ثقة حافظ، من الحادية عشرة (التقريب ت 2144، ص 162).

⁽⁴⁾ سليمان بن داود، أبو داود الطيالسي، ثقة حافظ، غلط في أحاديث، من التاسعة (التقريب ت 2550، ص 190-191).

⁽⁵⁾ إبراهيم بن سعد الزُّهري، ثقة حجة تكلم فيه بلا قاذح، من الثامنة (التقريب ت 177، ص 29).

⁽⁶⁾ محمد بن شهاب الزهري، الفقيه الحافظ، متفق على جلالته وإتقانه (التقريب ت 6296، ص 440).

⁽⁷⁾ عامر بن سعد بن أبي وقاص، ثقة، من الثالثة (التقريب ت 3089، ص 230).

⁽⁸⁾ الهيثمي، مجمع الزوائد، ج 1، ص 286.

⁽⁹⁾ الألباني، السلسلة الصحيحة، ج 1، ص 418.

⁽¹⁰⁾ انظر: التقريب، ت 1617، ص 126.

ثالثاً: العناية الصحية بالراحلة (وسيلة النقل):-

وسيلة النقل ضرورية للإنسان ليتمكن من التنقل من مكان لآخر، وقضاء حوائجه، لذا ينبغي العناية بها

وبنظافتها، حتى لا تسبب له أية أمراض، وقد حث الرسول ﷺ على العناية بالراحلة كما جاء في الحديث:-

[86] عن سهل بن الحنظلية رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "إنكم قادمون على إخوانكم فأصلحوا

رحالكم، وأصلحوا لباسكم، حتى تكونوا شامّةً في الناس، فإن الله لا يحبُّ الفُحش ولا التَّفَحُّش" رواه أبو داود وأحمد،

بإسناد [حسن].

والشاهد في الحديث قوله ﷺ: "فأصلحوا رحالكم" أي أن تكون رحالكم في أفضل حال.

[86] أخرجه أبو داود في السنن، كتاب اللباس، باب ما جاء في إسبال الإزار، ح 4089، ص 619-620، وأحمد في المسند، ح

17774، ص 1274.

كلاهما من طريق عبد الملك بن عمرو⁽¹⁾ عن هشام بن سعد⁽²⁾ عن قيس بن بشر التَّغْلِبِي⁽³⁾ عن أبيه⁽⁴⁾ عن سهل وإسناد

الحديث قابل للتحسين كما ذكر الشيخ شعيب الأرناؤوط، وبين أن بشر والد قيس ذكره ابن حبان في الثقات، وهو تابعي

كبير، وإن ابنه قيس كان رجل صدق⁽⁵⁾. كما وصحه الحاكم وقال صحيح الإسناد ولم يخرجاه⁽⁶⁾.

⁽¹⁾ عبد الملك بن عمرو القيسي، أبو عامر العقدي، ثقة، من التاسعة (التقريب ت 4199، ص 305).

⁽²⁾ هشام بن سعد المدني، صدوق له أوهام ورمي بالتشيع، من كبار السابعة (التقريب ت 7294، ص 503).

⁽³⁾ قيس بن بشر التَّغْلِبِي: قال عنه ابن حجر مقبول (التقريب ت 5562، ص 392) وقال عنه أبو حاتم: ما أرى بحديثه بأساً، وذكره ابن حبان في الثقات (ميزان الاعتدال 3/392).

⁽⁴⁾ بشر بن قيس التَّغْلِبِي، صدوق، من الثانية (التقريب ت 700، ص 63).

⁽⁵⁾ انظر: مسند أحمد، تحقيق الشيخ شعيب الأرناؤوط، ج 29، ص 159.

⁽⁶⁾ الحاكم، المستدرک، ح 7371، ج 4، ص 203.

المطلب الثالث

العناية الصحية بالمسجد

المسجد يُعدُّ جزءاً أساسياً من حياة المسلم اليومية، حيث يؤدي فيه كل يوم خمس صلوات، وفيه تتم حلقات العلم والشورى بين المسلمين في كثير من أمور حياتهم، لذا ينبغي أن يكون نظيفاً، وتتوفر فيه الشروط الصحية، وقد اعتنت السنة النبوية المطهرة بالحث على نظافة المساجد، وقد جاءت هذه العناية بأساليب متنوعة منها:-

أولاً: الحث على تنظيف المسجد:-

حث الرسول على ذلك، كما جاء في الحديث:

[87] عن أنس رضي الله عنه قال: بينما نحن في المسجد مع رسول الله ﷺ، إذ جاء أعرابي فقام يبُول في المسجد، فقال أصحاب رسول الله ﷺ: مَهْ مَهْ⁽¹⁾. قال: قال رسول الله ﷺ: "لا تُزْرِمُوهُ"⁽²⁾، دعوهُ فتركوه حتى بال. ثم إنَّ رسول الله ﷺ دعاه فقال له: "إنَّ هذه المساجد لا تَصْلُحُ لشيءٍ مِنْ هذا اللَّبُولِ وَالْقَدَرِ، إِنَّمَا هي لذكر الله عز وجل والصلاة وقراءة القرآن". أو كما قال رسول الله ﷺ، قال فأمر رجلاً من القوم فجاء بِدَلْوٍ من ماءٍ فَشَنَّهُ⁽³⁾ عليه.

رواه البخاري - مختصراً - ومسلم واللفظ له.

[87] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الوضوء، باب صب الماء على البول في المسجد، ح 221، ص 41. وفي موضعين آخرين: ح 219، ح 6025.

ومسلم في الصحيح، كتاب الطهارة، باب وجوب غسل البول وغيره من النجاسات إذا حصلت في المسجد، ح 285، ص 164-165، أخرجه من ثلاثة طرق: عن إسحق بن أبي طلحة عن أنس، وعن ثابت البناني عن أنس، وعن يحيى بن سعيد عن أنس.

(¹) مه: اسم لفعل أمر بمعنى اكْتَفَفَ (مختار الصحاح ص 639).

(²) لا تُزْرِمُوهُ: أي لا تقطعوا عليه بوله (مختار الصحاح، ص 271).

(³) الشَّنُّ: الصَّبُّ المنقطع (النهاية في غريب الحديث 507/2).

ثانياً: تنظيف المسجد فيه أجر كبير وشرف عظيم:-

كما جاء في الحديث:-

[88] عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً أسود أو امرأة سوداء، كان يَقُمُ⁽¹⁾ المسجد فمات، فسأل النبي ﷺ عنه،

فقالوا: مات. قال: "أفلا كنتم آذنتُموني به؟ دُلُّوني على قبره" أو قال "على قبرها" فأُتِيَ قبره فصلى عليها.

رواه البخاري - واللفظ له - ومسلم.

ورواه الطبراني عن ابن عباس وفيه زيادة (إني رأيته في الجنة تَلْقُطُ القذى من المسجد) وفي هذا الحديث دلالة

واضحة على الأجر والشرف العظيم لمن يحرص على نظافة المسجد ابتغاء مرضاة الله.

ثالثاً: عَدُّ الاعتداء على نظافة المسجد خطيئة:-

كما جاء في الحديث:-

[89] عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: "البُزَاقُ في المسجد خطيئةٌ وكفارتُها دَفْنُها". رواه

البخاري ومسلم.

[88] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الصلاة، باب كنس المسجد والتقاط الخِرَق والقذى والعيذان، ح 458، ص 79، وفي

موضعين آخرين: ح 460، ح 1337.

ومسلم في الصحيح، كتاب الجنائز، باب الصلاة على القبر، ح 956، ص 476-477.

كلاهما من طريق حماد بن زيد عن ثابت البناني عن أبي رافع عن أبي هريرة، أما حديث ابن عباس الذي فيه الزيادة فقد

أخرجه الطبراني في المعجم الكبير، ح 11607، ج 11، ص 238-239. وإسناده فيه ضعف حيث قال الهيثمي: إسناده ابن

عباس فيه عبد العزيز بن فائد وهو مجهول⁽²⁾.

[89] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الصلاة، باب كفارة البزاق في المسجد، ح 415، ص 72.

ومسلم في الصحيح، كتاب الصلاة، باب النهي عن البصاق في المسجد وغيرها، ح 552، ص 279، كلاهما من طريق قَتادة

السَّدُوسي عن أنس.

(¹) يَقُمُ: يكنس: والقمامة الكناسة (انظر: النهاية في غريب الحديث 110/4).

(²) الهيثمي، مجمع الزوائد، ج 2، ص 10.

المبحث الثالث

العناية الصحية بالبيئة

البيئة: (هي ذلك الإطار الذي يحيا فيه الإنسان ويحصل منه على مقومات حياته، ويمارس فيه علاقته مع بني البشر).⁽¹⁾

والبيئة النظيفة المعتنى بها عناية صحية جيدة، مصدر من مصادر سعادة الإنسان لأنها تدخل السرور إلى نفسه، وتقيه من كثير من الأمراض، فالمياه التي هي أحد عناصر الحياة المهمة يجب المحافظة على نظافتها، والطرق التي يسير فيها الناس ينبغي المحافظة على نظافتها، وكذلك الثروة الزراعية والحيوانية ينبغي العناية الصحية بها. وقد حثت السنة النبوية المطهرة على العناية الصحية بالبيئة، ويمكن بيان ذلك من خلال المطالب التالية:-

- المطلب الأول: العناية الصحية بالمياه.
- المطلب الثاني: العناية بنظافة الطريق.
- المطلب الثالث: العناية الصحية بالثروة الزراعية.
- المطلب الرابع: العناية الصحية بالثروة الحيوانية.

(¹) د. راتب السعود، الإنسان والبيئة، ص 15.

المطلب الأول

العناية الصحية بالمياه

الماء من أهم عناصر الحياة على كوكب الأرض، كما قال سبحانه وتعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾ [الأنبياء: 30].

والمياه النظيفة مصدر من مصادر سعادة الإنسان وحيويته وقوته، والمياه الملوثة مصدر أساسي من مصادر نقل الأمراض للإنسان، وقد اعتنى الإسلام بالمياه عناية صحية فائقة، ويمكن بيان ذلك من خلال المسائل التالية:-

أولاً: الحرص على الشرب من المياه النظيفة العذبة:-

كان النبي ﷺ يحرص على الشرب من المياه النظيفة العذبة، كما جاء في الحديث:-

[90] عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: (كان أبو طلحة أكثر أنصاري بالمدينة مالاً من نخل، وكان أحبّ ماله إليه بيّحاء، وكانت مُستقبل المسجد، وكان رسول الله ﷺ يَدْخُلُها ويشربُ من ماءٍ فيها طيبٌ ...)

وهذا جزء من حديث طويل رواه البخاري ومسلم.

ثانياً: النهي عن البول في الماء الراكد:-

إن الماء الراكد الموجود في الآبار والبرك والأحواض المائية، يحتاجه الإنسان للشرب والغسل والوضوء ونظافة البيت، وري المزروعات، لذا حرص الإسلام على أن يبقى نظيفاً بعيداً عن التلوث، ونهى عن البول فيه كما جاء في الحديث:-

[91] عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما عن رسول الله ﷺ: (أنه نهى أن يُبَالَ في الماء الراكد) رواه مسلم.

ثالثاً: النهي عن غسل الجنابة في الماء الراكد:-

نهى النبي ﷺ عن غسل الجنابة في الماء الراكد حفاظاً على نظافته وعدم تلوثه، كما جاء في الحديث:-

[92] عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "لا يَغْتَسِلُ أَحَدُكُمْ في الماء الدائم وهو جُنُبٌ" رواه مسلم.

[90] سبق تخريجه في رقم [11].

[91] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب الطهارة، باب النهي عن البول في الماء الراكد، ح 281، ص 163.

[92] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب الطهارة، باب النهي عن الاغتسال في الماء الراكد، ح 283، ص 164.

رابعاً: الحث على شق الأنهار وحفر الآبار:-

حث الإسلام على شق الأنهار، وحفر الآبار لتوفير المياه النظيفة اللازمة لاحتياجات الإنسان المختلفة والمحافظة على صحة البيئة، وقد عدَّ الإسلام ذلك صدقة جارية، كما جاء في الحديث:-

[93] عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "إِنَّ مِمَّا يَلْحَقُ الْمُؤْمِنَ مِنْ عَمَلِهِ وَحَسَنَاتِهِ بَعْدَ مَوْتِهِ، عِلْمًا عَلَّمَهُ وَنَشَرَهُ، وَوَلَدًا صَالِحًا تَرَكَه، وَمُصْحَفًا وَرَّثَهُ، أَوْ مَسْجِدًا بَنَاهُ، أَوْ بَيْتًا لِابْنِ السَّبِيلِ بَنَاهُ، أَوْ نَهْرًا أَجْرَاهُ، أَوْ صَدَقَةً أَخْرَجَهَا مِنْ مَالِهِ فِي صَحْتِهِ وَحَيَاتِهِ، يَلْحَقَهُ مِنْ بَعْدِ مَوْتِهِ" رواه ابن ماجة، والحديث [حسن لغيره].

والشاهد في هذا الحديث قوله ﷺ: "أَوْ نَهْرًا أَجْرَاهُ"، وأما الحث على حفر الآبار فورد فيه أحاديث منها الحديث:-

[94] عن عثمان بن عفان رضي الله عنه: أن رسول الله ﷺ قال: "مَنْ حَفَرَ رُومَةً⁽¹⁾ فَلَهُ الْجَنَّةُ" فحفرتها.

وهذا جزء من حديث رواه البخاري.

والحديث وإن كان يذكر بئر رومة ففيه دلالة على الحث على حفر الآبار وتوفير الماء النظيف للمسلمين في كل زمانٍ ومكان.

[93] أخرجه ابن ماجة في السنن، كتاب السنة، باب ثواب معلم الناس الخير، ح 242، ص 78. وقد أخرجه عن محمد بن يحيى⁽²⁾ عن محمد بن وهب⁽³⁾ عن الوليد بن مسلم⁽⁴⁾ عن مرزوق بن أبي الهذيل⁽⁵⁾ عن الزهري عن أبي عبد الله الأغر⁽⁶⁾ عن أبي هريرة.

إسناد الحديث ضعيف لأن فيه مرزوق بن أبي الهذيل لين الحديث، لكنه يرتقي لدرجة الحسن لغيره لشواهد، ومن أبرز شواهد الحديث الصحيح المشهور (إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث....).

وقد رواه ابن خزيمة في صحيحه⁽⁷⁾، وحسنه الألباني في صحيح سنن ابن ماجة⁽⁸⁾.

[94] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الوصايا، باب إذا وقف أرضاً أو بئراً، ح 2778، ص 460.

(¹) بئر رومة: التي حفرها عثمان بناحية المدينة، (لسان العرب، 6/269).

(²) محمد بن يحيى الذهلي، ثقة حافظ جليل، من الحادية عشرة (التقريب ت 6387، ص 446).

(³) محمد بن وهب بن عطية الدمشقي، صدوق، من العاشرة (التقريب ت 6377، ص 446).

(⁴) الوليد بن مسلم القرشي، ثقة لكنه كثير التدليس والتسوية (التقريب ت 7456، ص 513).

(⁵) مرزوق بن أبي الهذيل الثقفي، لين الحديث، من السابعة (التقريب ت 6554، ص 457).

(⁶) سلمان الأغر، أبو عبد الله المدني، ثقة، من كبار الثالثة (التقريب ت 2479، ص 186).

(⁷) صحيح ابن خزيمة، ح 2490، ج 4، ص 121.

(⁸) انظر: الألباني، صحيح سنن ابن ماجة، ح 198، ج 1، ص 46.

المطلب الثاني

العناية بنظافة الطريق

الطرق هي الأماكن التي يسير فيها الناس، ويتجمعون فيها، ويستريحون فيها، لذا حرص الإسلام على أن تبقى هذه الأماكن نظيفة كي لا تكون سبباً في نقل الأمراض للإنسان وإصابته بالأذى، ومما يدل على ذلك ما يلي:

أولاً: الحث على إمطة الأذى من الطريق:

حث الرسول ﷺ على إمطة الأذى من الطريق، سواء كان أشواكاً، أو أوساخاً، أو أي شيء يؤذي الإنسان، وعد ذلك من علامات الإيمان، كما جاء في الحديث:-

[95] عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "الإيمان بضغ وسبعون، أو بضغ وستون شعبة، فأفضلها قول لا إله إلا الله، وأدناها إمطة الأذى عن الطريق، والحياء شعبة من الإيمان".

رواه البخاري ومسلم واللفظ له.

[95] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الإيمان، باب أمور الإيمان، ح 9، ص 5. ومسلم في الصحيح، كتاب الإيمان، باب بيان عدد شعب الإيمان وأفضلها وأدناها، ح 35، ص 39-40. كلاهما من طريق عبد الله بن دينار عن أبي صالح⁽²⁾ عن أبي هريرة.

(¹) إمطة الأذى: تنحيته (لسان العرب 158/14).

(²) واسمه ذكوان، أبو صالح السمان الزيات (تهذيب التهذيب ت 417، 219/3).

ثانياً: النهي عن قضاء الحاجة في طريق الناس وفي ظلهم:-

نهى الرسول ﷺ عن أن يقضي الإنسان حاجته في طريق الناس، أو في الأماكن التي يستظلون ويستريحون فيها، لتبقى نظيفة، ولا تكون سبباً في الأذى ونقل الأمراض للإنسان، وقد جاء النهي في الحديث:-

[96] عن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله ﷺ قال: "اتقوا اللعائن"، قالوا: وما اللعائن يا رسول الله؟

قال: "الذي يتخلى⁽¹⁾ في طريق الناس أو في ظلهم".

رواه مسلم.

وفي بعض نسخ مسلم ذكر (اتقوا اللعائن) و (مَا اللَّاعِنَان).

وذكر النووي نقلاً عن الخطابي (المرااد باللاعنين الأمرين الجالين للعن الحاملين الناس عليه والداعين إليه، وذلك أن

من فعلهما شتم و لعن يعني عادة الناس لعنه).⁽²⁾

[96] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب الطهارة، باب النهي عن التخلي في الطرق والظلال، ح 269، ص 157.

(¹) تخلى: خرج إلى الخلاء لقضاء حاجته (المعجم الوسيط، ص 254).

(²) صحيح مسلم بشرح النووي، ج 3، ص 154.

المطلب الثالث

العناية الصحية بالثروة الزراعية

حث الإسلام على الزراعة، لأنها ضرورية للإنسان من أجل التغذية، والعلاج، وإطعام الثروة الحيوانية، وتنقية الهواء، وغير ذلك من الفوائد، ويمكن بيان اهتمام السنة النبوية بذلك من خلال المسائل التالية:

أولاً: الحث على الزراعة:-

حث النبي ﷺ على الزراعة في أحاديث عديدة منها الحديث:-

[97] عن أنس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "ما من مسلم يَغْرِسُ غَرْساً أو يَزْرِعُ زرعاً، فيأكل منه طير، أو إنسان، أو بهيمة إلا كان له به صدقة".

رواه البخاري ومسلم.

ثانياً: الحث على إحياء الأرض الموات:-

حث الإسلام على إحياء الأراضي غير المزروعة والمملوكة للدولة، وكافأ كل من يحيي أرضاً ميتة بتمليكها إياها، وفي ذلك توسيع للأراضي المزروعة التي تعود بالخيرات والفوائد الصحية للإنسان، ومما ورد في إحياء الموات الحديث:

[98] عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال: "من أحيأ أرضاً مَيْتَةً فهي له". رواه الترمذي وأحمد، والحديث [صحيح].

[97] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الحرث والمزارعة، باب فضل الزرع والغرس إذا أكل منه، ح 2320، ص 372، وفي كتاب الأدب، ح 6012.

ومسلم في الصحيح، كتاب المساقاة، باب فضل الغرس والزرع، ح 1553، ص 840. كلاهما من طريق أبي عوانة⁽¹⁾ عن قتادة عن أنس.

[98] أخرجه الترمذي في الجامع، كتاب الأحكام، باب ما ذكر في إحياء أرض الموات، ح 1379، ص 324. وأحمد في المسند، ح 14691، ص 1022، كلاهما من طريق وهب بن كيسان⁽²⁾ عن جابر والحديث صحيح ورجاله ثقات، وقد صححه الترمذي وقال: حديث حسن صحيح، وصححه الألباني في صحيح سنن الترمذي⁽³⁾.

(¹) واسمه وضاح اليشْكُري (التقريب، ت 7407، ص 510).

(²) وهب بن كيسان القرشي، ثقة، من كبار الرابعة (التقريب ت 7483، ص 515).

(³) انظر: الألباني، صحيح سنن الترمذي، ح 1114، ج 2، ص 51.

ثالثاً: النهي عن قطع الأشجار وحرقها:-

نهى الإسلام عن قطع وحرق الأشجار المثمرة، حتى في الحرب⁽¹⁾ حرصاً على هذه الثروة النافعة للإنسان، وما يدل على ذلك الحديث:-

[99] عن أبي عمران الجَوْنِي أن أبا بكر رضي الله عنه بعث يزيد بن أبي سفيان إلى الشام، فمشى معه ... ثم أوصاه فقال: (لا تقتلوا صبياً، ولا امرأة، ولا شيخاً كبيراً، ولا مريضاً، ولا راهباً، ولا تقطعوا مُثْمِراً، ولا تُخربوا عامراً، ولا تذبحوا بغيراً ولا بقرَةً إلا لمأكل، ولا تغرقوا نخلًا ولا تُحرقوه) رواه البيهقي والحديث [حسن لغيره].

[99] أخرجه البيهقي في السنن الكبرى، أبواب السير، باب ترك قتل من لا قتال فيه من الرهبان والكبير وغيرهما، ج9، ص153.

وقد أخرجه عن أبي الفضل بن خَمِيرٍ⁽²⁾ عن أحمد بن نَجْدَةَ⁽³⁾ عن الحسن بن الرَّبِيعِ⁽⁴⁾ عن عبد الله بن المبارك⁽⁵⁾ عن مَعْمَرٍ⁽⁶⁾ عن أبي عمران الجَوْنِي⁽⁷⁾.

والحديث إسناده فيه ضعف لأن أبا عمران الجوني لم يدرك أبا بكر، لكن الحديث يرتقي لدرجة الحسن لغيره لشواهده حيث للحديث شاهد عن يحيى بن سعيد الأنصاري رواه مالك في الموطأ (298-297/1) والبيهقي في السنن الكبرى (89/9).

(¹) هذا إن لم يكن هناك ضرورة، أما إن كان هناك ضرورة فجاز كما فعل الرسول ﷺ في غزوة بني النضير (انظر: السيرة النبوية لابن هشام، ج3، ص151).

(²) أبو الفضل بن خَمِيرٍ الهَرَوِيُّ، الشيخ الإمام المحدث العدل مسند هراة (سير أعلام النبلاء 311/16).

(³) أحمد بن عبد الوهاب بن نجدة الحَوَظِي، من الحادية عشرة (التقريب ت 73، ص 22).

(⁴) الحسن بن الرَّبِيعِ البَجَلِي، ثقة، من العاشرة (التقريب ت 1241، ص 100).

(⁵) عبد الله بن المبارك المروزي، ثقة ثبت فقيه عالم جواد مجاهد (التقريب ت 3570، ص 262).

(⁶) معمر بن راشد الأزدي، ثقة ثبت فاضل (التقريب ت 6809، ص 473).

(⁷) عبد الملك بن حبيب الأزدي أو الكندي، أبو عمران الجَوْنِي، ثقة، (التقريب ت 4172، ص 303).

المطلب الرابع

العناية الصحية بالثروة الحيوانية

اهتم الإسلام بالمحافظة على الثروة الحيوانية لأنها ضرورية للإنسان لغذائه وركوبه ولباسه، وله فيها منافع كثيرة كما جاء في القرآن الكريم "﴿الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَنْعَامَ لِتَزْكُبُوا مِنْهَا وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ﴾ وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ وَلِتَبْلُغُوا عَلَيْهَا حَاجَةً فِي صُدُورِكُمْ وَعَلَيْهَا وَعَلَى الْفُلْكِ تُحْمَلُونَ﴾ [غافر: 79، 80].

والثروة الحيوانية هي جزء من البيئة المحيطة بالإنسان، والعناية الصحية بها ضرورية لصحة الإنسان، وقد اعتنت السنة النبوية المطهرة بهذا الأمر، ويمكن بيان ذلك من خلال المسائل التالية:

أولاً: النهي عن تعذيب الحيوان:-

نهى النبي ﷺ عن تعذيب الحيوان، لمخالفة ذلك للأخلاق الإسلامية، وهذا السلوك قد ينتج عنه مساوئ كثيرة، فقد يرد الحيوان بإيذاء الإنسان، وقد يُصاب الحيوان بأمراض من التعذيب، وقد تنتقل هذه الأمراض للإنسان، ومما ورد في النهي عن تعذيب الحيوان الحديث:-

[100] عن هشام بن زيد بن أنس بن مالك قال: دخلتُ مع جدِّي أنس بن مالك دار الحَكَم بن أيوب، فإذا قومٌ قد نَصَبُوا دجاجةً يرمونها. قال فقال أنس: (نهى رسول الله ﷺ أن تُصَبَّرَ⁽¹⁾ البهائم).

رواه البخاري ومسلم.

[100] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الذبائح والصيد، باب ما يكره من المئلة والمصبورة والمجثمة، ح 5513، ص 982.

ومسلم في الصحيح، كتاب الصيد والذبائح وما يؤكل من الحيوان، باب النهي عن صبر البهائم، ح 1906، ص 1081. كلاهما من طريق شعبة عن هشام بن زيد بن أنس.

(¹) الصَّبْر: أن يُمسك شيء من ذوات الروح ثم يُرمَى بشيء حتى يموت (النهاية في غريب الحديث 8/3).

ثانياً: معالجة الحيوان المريض:-

حث الإسلام على معالجة الحيوان المريض والحجر عليه، لئلا ينتقل المرض إلى الإنسان، أو ينتقل للحيوانات الأخرى فيدمر الثروة الحيوانية، ومما ورد في السنة يبين اهتمام النبي ﷺ بهذا الأمر الحديث:-
[101] عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: ذهبت بعبد الله بن أبي طلحة الأنصاري إلى رسول الله ﷺ حين وُلِدَ، ورسول الله ﷺ في عَباة يَهْنَأُ⁽¹⁾ بعيراً له. فقال "هل معك تمر؟" فقلت: نعم. فناولته تمراتٍ فألقاهنَّ في فيه، فلاكهنَّ ثم فَعَرَ⁽²⁾ فا الصبي فَمَجَّه في فيه، فجعل الصبي يتلَمَّظُه⁽³⁾، فقال رسول الله ﷺ: "حُبُّ الأنصار التمر" وسماه عبد الله. رواه مسلم

والشاهد في الحديث قوله (يهناً بعيراً له) أي يعالج بعيره المصاب بالجرب بواسطة القطران.

ثالثاً: إبعاد ما يؤكل لحمه ويُرَكَّب من الحيوان عن النجاسات:-

حث الإسلام على إبعاد ما يؤكل لحمه ويركب من الحيوان عن القاذورات والنجاسات لأنها تمتزج في لحمه ودمه وقد ينتقل ضررها للإنسان عند أكل لحمها أو ركوبها، لذا نهى النبي ﷺ عن أكل لحم أو ركوب الحيوان الذي يعيش على القاذورات كما جاء في الحديث:-

[102] عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده قال: (نهى رسول الله ﷺ يوم خيبر عن لحوم الحُمُر الأهلية وعن الجلالة⁽⁴⁾): عن رُكوبها وعن أكل لحمها) رواه أبو داود والنسائي بإسناد [حسن].

[101] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب الآداب، باب استحباب تحنيك المولود عند ولادته، ح 2144، ص 1183.
[102] أخرجه أبو داود في السنن، كتاب الأطعمة، باب في أكل لحوم الحمر الأهلية، ح 3811، ص 583، والنسائي في المجتبى، كتاب الضحايا، باب النهي عن لبن الجلالة، ح 4455، ص 1045.
كلاهما من طريق سهل بن بكار⁽⁵⁾ عن وهب بن خالد⁽⁶⁾ عن ابن طاووس⁽⁷⁾ عن عمرو بن شعيب⁽⁸⁾ عن أبيه⁽⁹⁾ عن جده والحديث حسن الإسناد حيث فيه عمرو بن شعيب وأبوه صدوقان وبقية رجاله ثقات، وصححه الألباني في صحيح سنن أبي داود⁽¹⁰⁾.
وللحديث شواهد منها شاهد عن ابن عمر عند الترمذي (ح 1824) وحسنه الترمذي.

⁽¹⁾ هَنَأَت البعير: إذا طليته بالهناء وهو القطران (النهاية في غريب الحديث 277/5).

⁽²⁾ فَعَرَ فاه: أي فتحه (النهاية في غريب الحديث 460/3).

⁽³⁾ يتلَمَّظ: أي يدير لسانه في فيه ويحركه يتتبع أثر التمر (النهاية في غريب الحديث 271/4).

⁽⁴⁾ الجلالة من الحيوان التي تأكل العذرة (النهاية في غريب الحديث 288/1) أي التي تعيش على القاذورات والنجاسات.

⁽⁵⁾ سهل بن بكار الدارمي، ثقة ربما وهم، من العاشرة (التقريب 2651، ص 197).

⁽⁶⁾ وهب بن خالد الجُمَيْرِي، ثقة، من السابعة (التقريب 7474، ص 514).

⁽⁷⁾ عبد الله بن طاووس بن كيسان اليماني، ثقة فاضل عابد، من السادسة (التقريب 3397، ص 250-251).

⁽⁸⁾ عمرو بن شعيب بن محمد بن عبد الله بن عمرو بن العاص، صدوق من الخامسة (التقريب 5050، ص 361).

⁽⁹⁾ شعيب بن محمد بن عبد الله بن عمرو بن العاص، صدوق ثبت سماعه من جده (التقريب 2806، ص 209).

⁽¹⁰⁾ انظر: الألباني، صحيح سنن أبي داود، ج 2، ح 3232، ص 724.

رابعاً: قتل الضارّ من الحيوانات:-

حث الإسلام على قتل الضارّ من الحيوانات والطيور التي تؤذي الإنسان، وعدم السماح لها بالعيش في البيئة المحيطة بالإنسان، وفي ذلك وقاية للإنسان من الإصابة ببعض الأمراض، بل إن بعضها قد يتسبب في موت الإنسان كالحيات، ومن الأحاديث التي وردت في ذلك الحديث:-

[103] عن حفصة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: "خمسٌ من الدّوابِّ لا حرَجَ على مَنْ قَتَلَهُنَّ: الغُرابُ، والجِدَّةُ⁽¹⁾، والفأرة والعقرب، والكلب العَقُورُ⁽²⁾".

رواه البخاري ومسلم

وفي حديث آخر أمر النبي ﷺ بقتل الحيات، وخاصة بعض الأنواع منها، والحديث هو:-

[104] عن ابن عمر رضي الله عنهما أنه سمع النبي ﷺ يخطب على المنبر يقول: "اقْتُلُوا الْحَيَّاتَ، واقتُلُوا ذَا الطُّفَيْتَيْنِ⁽³⁾ والأُبْتَرَ⁽⁴⁾ فَإِنَّهُمَا يَطْمِسَانِ⁽⁵⁾ البَصَرَ وَيَسْتَسْقِطَانِ الْجَبَلَ". رواه البخاري ومسلم.

وعند مسلم رواية فيها زيادة (و الكلاب).

وذكر النووي في شرح هذا الحديث أن الأبتَر صنف من الحيات أزرق مقطوع الذنب لا تنظر إليه حامل إلا أَلَقَتْ ما في بطنها.⁽⁶⁾

[103] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب جزاء الصيد، باب ما يقتل المحرم من الدواب، ح 1228، ص 295. ومسلم في الصحيح، كتاب الحج، باب ما يندب للمحرم وغيره قتله من الدواب في الحل والحرم، ح 1200، ص 615. كلاهما من طريق عبد الله بن وهب عن يونس عن ابن شهاب عن سالم عن ابن عمر عن حفصة.

[104] أخرجه البخاري في الصحيح كتاب بدء الخلق، باب قوله تعالى ﴿وَبَتَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ﴾ [البقرة: 164]، ح 3297، ص 549.

ومسلم في الصحيح، كتاب السلام، باب قتل الحيات وغيرها، ح 2233، ص 1226-1227. كلاهما من طريق الزهري عن سالم عن أبيه.

(¹) الجِدَّة: طائر من الجوارح (النهاية في غريب الحديث 349/1).

(²) الكلب العقور: كل سبع يعقر أي يجرح ويقتل ويفترس كالأسد والنمر والذئب والفهد وما أشبهها (لسان العرب، 224/10).

(³) ذو الطفتين: حية لها خطان أسودان (لسان العرب 128/9).

(⁴) الأبتَر: الملقطوع الذنب (مختار الصحاح ص 40).

(⁵) طموس البصر: ذهاب نوره وضوئه (لسان العرب 145/9).

(⁶) انظر: صحيح مسلم بشرح النووي، ج 14، ص 449.

المبحث الرابع

استحباب الأخذ بالرخص الشرعية

الرخصة: (هي اسم لما أباحه الشارع عند الضرورة تخفيفاً عن المكلفين ودفعاً للحرَج عنهم)⁽¹⁾، وقد حرص الإسلام حفاظاً على سلامة الإنسان وصحته على تشريع بعض الرخص في العبادات، فيها تخفيف على أصحاب الأعذار الذين قد يتعرضون للإصابة ببعض الأمراض أو زيادة شدة الأمراض التي أصابتهم إذا لم يأخذوا بهذه الرخص. وأصحاب الأعذار الذين شُرعت لهم الرخص: المريض والمسافر والشيخ الطاعن بالسن والحامل والمرضع، وهناك رخص شرعت لعموم الناس في أحوال معينة، ويمكن بيان هذا المبحث من خلال المطالب التالية:-

- المطلب الأول: رخص المريض.

- المطلب الثاني: رخص المسافر.

- المطلب الثالث: رخص الأحوال الجوية الصعبة.

- المطلب الرابع: رخص أخرى لأحوال خاصة.

(1) د. عبد الكريم زيدان، الوجيز في أصول الفقه، ص 50.

المطلب الأول

رُخَص المريض

المريض إنسان ضعيف يحتاج للمساعدة والعون حتى يتجاوز محنته، وكان من لطف الله ورحمته بعباده، وهو أرحم الراحمين أن شرع بعض الرُخص للمريض لتخفف عنه القيام ببعض الواجبات، وذلك بالإعفاء من الأداء كالصيام، أو القيام بها بطريقة أيسر، كالوضوء والصلاة حتى لا يكون أداء تلك الواجبات سبباً في زيادة مرضه، ودفعاً للحرَج عنه. ويمكن بيان تلك الرخص كما يلي:-

أولاً: جواز التيمم للمريض:-

إذا كان استعمال الماء يسبب حرجاً للمريض، خاصة المصاب بأمراض جلدية، فقد أجاز له الشرع التيمم للوضوء أو الاغتسال، ويمكن الاستدلال على هذه المسألة بالحديث التالي:-

[105] يُذكر أن عمرو بن العاص أَجْنَبَ في ليلةٍ باردةٍ فَتَيَّمَّ وتلا: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾ [النساء: 29] فذكر للنبي ﷺ فلم يُعَنَّف.

رواه البخاري تعليقا.

ويستفاد من عدم تعنيف الرسول ﷺ له أن النبي ﷺ أقرَّه بجواز التيمم لمن يخاف على نفسه المرض من استعمال الماء فيكون جوازه للمريض من باب أولى.

[105] أخرجه البخاري في الصحيح معلقاً، كتاب التيمم، باب إذا خاف الجُنْب على نفسه المرض أو الموت، أو خاف العطش تيمم، ص 60.

وقد وصله ابن حجر في تَغْلِيْق التعلِيْق من عدة طرق⁽¹⁾. ورواه ابن حبان في صحيحه⁽²⁾، والحاكم بالمستدرك وصححه⁽³⁾.

(¹) انظر: ابن حجر، تَغْلِيْق التعلِيْق، ج2، ص 188-190.

(²) انظر: صحيح ابن حبان، ح 1312، ج2، ص 304-305.

(³) انظر: الحاكم، المستدرك، ج1، 177.

ثانياً: صلاة المريض:-

رخص النبي ﷺ للمريض إذا لم يستطع الصلاة قائماً أن يصلي جالساً، فإن لم يستطع فعلى جنبه، فإن لم يستطع فكيفما يستطيع المهم أن لا يتوقف عن الصلاة، ومما جاء في صلاة المريض الحديث:-

[106] عن عمران بن حصين رضي الله عنه قال: كانت بي بواسير⁽¹⁾، فسألت النبي ﷺ عن الصلاة؟ فقال: "صل قائماً، فإن لم تستطع فقاعداً، فإن لم تستطع فعلى جنب" رواه البخاري.
وأجاز بعض الفقهاء للمريض جمع صلاتي الظهر والعصر وصلاتي المغرب والعشاء تقدماً وتأخيراً.⁽²⁾
ثالثاً: جواز الإفطار للمريض:-

المريض والشيخ الطاعن بالسن، أجاز لهما الشرع الإفطار في رمضان إن كان الصيام يشق عليهما ويسبب لهما الحرج، ويمكن الاستدلال على ذلك بالحديث:-

[107] عن عطاء أنه سمع ابن عباس يقول: ﴿وَعَلَى الَّذِينَ يُطَوَّقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ﴾ قال ابن عباس: ليست بمنسوخة، هو الشيخ الكبير والمرأة الكبيرة لا يستطيعان أن يصوما فليطعمان مكان كل يوم مسكيناً. رواه البخاري.
وقال ابن حجر في (يُطَوَّقُونَهُ) هذه قراءة ابن مسعود⁽³⁾، أما القراءة المشهورة (يُطَيَّقُونَهُ) ومعناها: أي يصومونه بعسرٍ ومشقة⁽⁴⁾.

والحديث يذكر الشيخ الكبير والمرأة الكبيرة إذا خشيا على نفسيهما من الصيام يفطران، ويقاس عليه المريض إذا خشي على نفسه من الصيام يفطر، ويقضي بعد رمضان إلا إن كان مرضه لا يبرأ فإنه يطعم.

[106] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب التقصير، باب إذا لم يطق قاعداً صلى على جنب، ح 1117، ص 179. وفي ح 1115، و ح 1116.

[107] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب التفسير، باب قوله تعالى: ﴿أَيَّاماً مَّعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضاً أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطَيَّقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْراً فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: 184]، ح 4505، ص 766.

(¹) البواسير: علة تحدث في المقعدة (مختار الصحاح ص 51). وقال ابن حجر: ورم في باطن المقعدة (فتح الباري 298/3).

(²) انظر: سيد سابق، فقه السنة، ج 1، ص 217.

(³) ابن حجر، فتح الباري بشرح صحيح البخاري، ج 9، ص 35.

(⁴) الصابوني، صفوة التفاسير، ج 1، ص 121.

رابعاً: جواز لبس الحرير للضرورة الصحية:-

إنَّ لبس الحرير محرم على الرجال، لكن الرسول ﷺ رخص به إن كان هناك ضرورة صحية، ويستدل على ذلك من

الحديث:-

[108] عن أنس رضي الله عنه قال: (رَخَّصَ النبي ﷺ للزبير وعبد الرحمن⁽¹⁾ في لبس الحرير لِحِكَّةٍ بهما).

رواه البخاري ومسلم.

[108] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب اللباس، باب ما يرخص للرجال من الحرير للحكة، ح 5839، ص 1029، وفي كتاب

الجهاد والسير، ح 2919، ح 2920، ح 2921، ح 2922.

ومسلم في الصحيح، كتاب اللباس والزينة، باب إباحة لبس الحرير للرجل إذا كان به حكة أو نحوها، ح 2076، ص 1151،

كلاهما من طريق قتادة عن أنس.

(¹) هو عبد الرحمن بن عوف.

المطلب الثاني

رخص المسافر

السفر فيه مشقات كثيرة تعترض المسافر فقد قال ﷺ: (السفر قطعة من العذاب)⁽¹⁾، لذا شرع الإسلام رخصاً عديدة للمسافر لتيسير عليه ودفع الحرج عنه، وحفاظاً على صحته، ومن هذه الرخص:-
أولاً: جواز الإفطار في رمضان:-
أجاز الشرع الحنيف الإفطار للمسافر، كما جاء في قوله تعالى: ﴿وَمَنْ كَانَ مَرِيضاً أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ﴾ [البقرة: 185].

وأما السنة النبوية فقد ورد أحاديث في ذلك منها الحديث:-

[109] عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال: كان رسول الله ﷺ في سفرٍ فرأى رجلاً زحاماً ورَجُلًا قد ظَلَّلَ عليه فقال: "ما هذا؟" فقالوا: صائم، فقال: "ليس مِنَ البرِّ الصوم في السفر". رواه البخاري - واللفظ له - ومسلم.
لكن إن وجد المسافر في نفسه القوة والنشاط وأنه يستطيع الصيام بلا ضرر فلا جناح عليه كما جاء في الحديث:-
[110] عن حمزة الأسلمي رضي الله عنه أنه قال: يا رسول الله أجِدُ بي قوةً على الصيام في السفر، فهل عليَّ جُنَاحٌ؟⁽²⁾ فقال رسول الله ﷺ: "هي رخصةٌ من الله، فمن أخذَ بها فحَسَنٌ، ومن أحبَّ أن يصومَ فلا جُنَاحَ عليه". رواه البخاري ومسلم واللفظ له.

[109] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الصوم، باب قول النبي ﷺ لمن ظَلَّلَ عليه واشتد الحر (ليس من البر الصوم في السفر) ح 1946، ص 313. ومسلم في الصحيح، كتاب الصيام، باب جواز الصوم والفطر في شهر رمضان للمسافر في غير معصية، ح 1115، ص 564.

كلاهما من طريق شعبة عن محمد بن عبد الرحمن الأنصاري عن عمرو بن الحسن بن علي عن جابر .
[110] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الصوم، باب الصوم في السفر والإفطار، ح 1942 و ح 1943، ص 312. ومسلم في الصحيح، كتاب الصيام، باب التخيير في الصوم والفطر في السفر، ح 1121، ص 567.
كلاهما من طريق هشام بن عروة عن أبيه عن عائشة، وعند مسلم طريق أخرى عن عروة بن الزبير عن أبي مُراوح⁽³⁾ عن حمزة الأسلمي.

(¹) هذا جزء من حديث ذكر بتمامه وتخريجه في رقم [156].

(²) الجناح: الإثم (مختار الصحاح ص 113).

(³) هو أبو مُراوح الغفاري (التقريب ص 591).

ثانياً: قصر الصلاة في السفر:-

يرخص في السفر قصر الصلوات الرباعية (الظهر والعصر والعشاء) إلى ركعتين، كما جاء في الحديث:-

[111] عن عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها قالت: (فرض الله الصلاة حين فرضها ركعتين ركعتين في الحضر والسفر، فأقّرت صلاة السفر، وزيد في صلاة الحضر).

رواه البخاري ومسلم.

ثالثاً: جمع الصلاة في السفر:-

يرخص في السفر جمع صلاتي الظهر والعصر، وصالتي المغرب والعشاء تقديماً أو تأخيراً تيسيراً على المسافر، كما جاء

في الحديث:-

[112] عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: (كان رسول الله ﷺ يجمع بين صلاة الظهر والعصر إذا كان على

ظهر سِرٍّ، ويجمع بين المغرب والعشاء). رواه البخاري.

والمقصود بـ (على ظهر سير) أي في سفر، وقال العيني: (قيل جعل للسير ظهر لأن الراكب ما دام سائراً فكأنه

راكب ظهر)⁽¹⁾.

رابعاً: ترك التنفل في السفر:-

يرخص للمسافر ترك النوافل في السفر تخفيفاً عليه ودفعاً للمشقة عنه، ومما يدل على ذلك الحديث:-

[113] عن عيسى بن حفص بن عاصم قال: حدثني أبي أنه سمع ابن عمر يقول: صَحِبْتُ رسول الله ﷺ فكان لا

يزيد في السفر على ركعتين، وأباً بكرٍ وعمر وعثمان كذلك، رضي الله عنهم. رواه البخاري مختصراً - واللفظ له - ومسلم مطولاً.

[111] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب التقصير، باب يقصر إذا خرج من موضعه، ح 1090، ص 175. وفي موضعين آخرين: ح 350، ح 3935. ومسلم في الصحيح، كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب صلاة المسافرين وقصرها، ح 685، ص 347. كلاهما من طريق الزهري عن عروة عن عائشة. وهناك طريق أخرى عن صالح بن كيسان عن عروة عن عائشة عند البخاري.

[112] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب التقصير، باب الجمع في السفر بين المغرب والعشاء، ح 1107، ص 177.

[113] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب التقصير، باب من لم يتطوع في السفر دبر الصلاة، ح 1102، ص 177. وأخرجه أيضاً في رقم ح 1101.

ومسلم في الصحيح، كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب صلاة المسافرين وقصرها، ح 689، ص 348.

(¹) العيني، عمدة القاري شرح صحيح البخاري، ج 7، ص 152.

المطلب الثالث

رخص الأحوال الجوية الصعبة

الإسلام الحنيف راعى ظروف الناس وأحوالهم، وشرع لهم من الأحكام ما ييسر لهم القيام بعباداتهم بأفضل حال وأيسره، وخاصة فريضة الصلاة عماد الدين، ومن مظاهر التيسير بهذا المجال ما رخصه الشرع في الأحوال الجوية الصعبة من الجمع بين الصلوات، وجواز التخلف عن صلاة الجماعة في المطر والبرد الشديدين، وجواز تأخير صلاة الظهر في الحر الشديد، ويمكن بيان ذلك كما يلي:

أولاً: جواز الجمع في المطر والبرد:-

ويستدل على ذلك من الحديث:-

[114] عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: (جمع رسول الله ﷺ بين الظهر والعصر والمغرب والعشاء بالمدينة في غير خوفٍ ولا مَطَرٍ، قيل لابن عباس: ما أراد إلى ذلك، قال: أراد أن لا يُحَرِّجَ أُمَّتَهُ). رواه مسلم، وفي رواية أخرى ذكر (في غير خوفٍ ولا سفر).

قوله (في غير خوفٍ ولا مطر) يفهم منه جواز الجمع بسبب المطر، والرواية الأخرى (في غير خوف ولا سفر) يمكن تأويلها على أنه جمع بسبب المطر كما ذكر النووي أن (منهم من تأوله على أنه جمع بعذر المطر، وهذا مشهور عن جماعة من الكبار المتقدمين).⁽¹⁾

وقال ابن حجر (ذهب جماعة من الأئمة إلى الأخذ بظاهر هذا الحديث، فجوزوا الجمع في الحضر للحاجة مطلقاً لكن بشرط أن لا يتخذ ذلك عادة)⁽²⁾ والمطر والبرد يعدان حاجة تتطلب الجمع والتخفيف على الناس.

[114] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب الجمع بين الصلاتين في الحضر، ح 705، ص 356-357. وقد أخرج الروایتين من طريق سعيد بن جبیر عن ابن عباس.

(¹) صحيح مسلم بشرح النووي، ج 5، ص 225.

(²) ابن حجر، فتح الباري بشرح صحيح البخاري، ج 2، ص 210.

ثانياً: جواز التخلف عن صلاة الجماعة بالمسجد في المطر والبرد الشديدين:-

صلاة الجماعة في المسجد واجبة على الرجال عند كثير من العلماء⁽¹⁾، إذا لم يكن هناك عذر، حيث لم يرخص النبي ﷺ للصحابي ابن أم مكتوم وهو أعمى أن يصلي في بيته وذلك لأهميتها وفضلها، لكن رخص لعامة الناس التخلف عنها في المطر والبرد الشديدين، حرصاً على عدم إصابة أي مسلم بالأذى من المطر والبرد، ويستدل على ذلك من الحديث:-
[115] عن نافع أن ابن عمر أذن بالصلاة في ليلة ذات بردٍ وريح، ثم قال: ألا صَلُّوا في الرَّحَالِ⁽²⁾. ثم قال: إن رسول الله ﷺ كان يأمر المؤذّن إذا كانت ليلة ذات بردٍ ومطر يقول: (ألا صَلُّوا في الرَّحَالِ). رواه البخاري ومسلم.
ثالثاً: جواز الإبراد في الحرّ:-

وهو تأخير صلاة الظهر عن بداية وقتها حتى يخف حر الشمس، وفي ذلك تخفيف وتيسير على المسلمين ووقايتهم من ضربات الشمس المؤذية، ومما ورد في ذلك الحديث:-
[116] عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: "إذا اشتدَّ الحرُّ فَأَبْرِدُوا بالصلاة فإنَّ شدةَ الحرِّ من فيحٍ⁽³⁾ جهنّم". رواه البخاري ومسلم.

[115] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الأذان، باب الرخصة في المطر والعدة أن يصلي في رحله، ح 666، ص 109. وأخرجه في موضع آخر (ح 632).
ومسلم في الصحيح، كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب الصلاة في الرحال في المطر، ح 697، ص 351-352، كلاهما من طريق نافع عن ابن عمر.
[116] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب مواقيت الصلاة، باب الإبراد بالظهر في شدة الحر، ح 536، ص 91. وفي موضعين آخرين: ح 533، ح 534.
ومسلم في الصحيح، كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب استحباب الإبراد بالظهر في شدة الحر لمن يمضي إلى جماعة ويناله الحر في طريقه، ح 615، ص 310.
كلاهما من طريق الزهري عن سعيد بن المسيب عن أبي هريرة، وأخرجاه أيضاً من طرق أخرى: فعند البخاري طريق عن الأعرج عن أبي هريرة، وعند مسلم طرق عن أبي سلمة بن عبد الرحمن، وسلمان الأغر، وهمام بن منبه، كلهم عن أبي هريرة.

(¹) انظر: الصنعاني، سبل السلام، ج2، ص 24.

(²) الرَّحْلُ: مسكن الرجل وما يستصحبه من الأثاث (مختار الصحاح ص 237).

(³) الْقَيْحُ: سطوع الحر وفورانه (النهاية في غريب الحديث 484/3).

المطلب الرابع

رخص أخرى لأحوال خاصة

هناك رخص أخرى للإفطار في رمضان لغير المريض والمسافر والطاعن في السن، فهناك رخصة للإفطار للحامل والمرضع، وهناك رخصة للمجاهدين للإفطار قبل لقاء العدو، ويمكن بيان ذلك كما يلي:-
أولاً: رخصة الإفطار للحامل والمرضع:-

رخص الشرع الحنيف للحامل الإفطار خشية على جنينها أن لا يصله قدر كاف من الغذاء إن صامت أمه، وكذلك خشية على صحة الأم، وأما المرضع فكذلك رُخِّصَ لها الإفطار خشية على رضيعها وعليها، ومما ورد في الترخيص لهما بالإفطار الحديث:-

[117] عن أنس بن مالك رجل من بني عبد الله بن كعب رضي الله عنه قال: أغارت علينا خَيْلُ رسول الله ﷺ، فأتيتُ رسول الله ﷺ فوجدته يتَعَدَّى، فقال: "اذْنُ فَكُلْ" فقلت: إني صائم، فقال: "اذْنُ أَحَدُكَ عَنْ الصوم - أو الصيام - إن الله وَضَعَ عن المسافر الصومَ وَشَطَرَ الصلاة، وعن الحامل أو المَرْضِعِ الصوم - أو الصيام -" والله لقد قالهما النبي ﷺ كلتيهما أو إحداهما، فيا لَهْفَ نفسي أن لا أَكُونَ طَعِمْتُ من طعام النبي ﷺ.
رواه الترمذي وأبو داود والنسائي وابن ماجة وأحمد، والحديث إسناده [حسن].

[117] أخرجه الترمذي في الجامع، كتاب الصيام، باب ما جاء في الرخصة في الإفطار للحبلى والمرضع، ح 715، ص 172. وأبو داود في السنن، كتاب الصوم، باب اختيار الفطر، ح 2408، ص 371. والنسائي في المجتبى، كتاب الصيام، باب وضع الصيام عن الحبلى والمرضع، ح 2311، ص 557، وابن ماجة في السنن، كتاب الصيام، باب ما جاء في الإفطار للحامل والمرضع، ح 1667، ص 391. وأحمد في المسند، ح 19256، ص 1394. كلهم - عدا النسائي - من طريق أبي هلال⁽¹⁾ عن عبد الله بن سَوَادَةَ القُشَيْرِي⁽²⁾ عن أنس.

والحديث إسناده حسن فيه أبو هلال الراسبي صدوق فيه لين لكن تابعه وهيب بن خالد⁽³⁾ عند النسائي، وقد حسنه الترمذي، وصححه الألباني في صحيح سنن أبي داود.⁽⁴⁾

(¹) محمد بن سليم، أبو هلال الراسبي، صدوق فيه لين (التقريب ت 5923، ص 416).
(²) عبد الله بن سَوَادَةَ بن حنظلة القُشَيْرِي، ثقة، من الرابعة (التقريب ت 3375، ص 249).
(³) وهيب بن خالد، ثقة ثبت لكنه تغير قليلاً بآخره (التقريب، ت 7487، ص 515).
(⁴) انظر: الألباني، صحيح سنن أبي داود، ح 2107، ج 2، ص 457.

ثانياً: رخصة الإفطار قبل لقاء العدو:-

رخص النبي ﷺ للمجاهدين في سبيل الله الإفطار في رمضان قبل لقاء العدو، لأن الفطر أقوى لهم حيث إن قتال العدو فيه جهد ومشقة، فالفطر أولى ليتمكن المجاهدون من مواجهة العدو بشكل أفضل، كما جاء في الحديث:-

[118] عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: سافرنا مع رسول الله ﷺ إلى مكة ونحن صيام. قال: فنزلنا مَنْزِلًا. فقال رسول الله ﷺ: "إِنَّكُمْ قَدْ دَنَوْتُمْ مِنْ عَدُوِّكُمْ وَالْفِطْرُ أَقْوَى لَكُمْ" فكانت رخصة، فمَنَّا من صام ومَنَّا من أفطر، ثم نزلنا مَنْزِلًا آخر فقال: "إِنَّكُمْ مُصَبِّحُو عَدُوِّكُمْ، وَالْفِطْرُ أَقْوَى لَكُمْ فَأَفْطَرُوا" وكانت عَزْمَةً⁽¹⁾، ثم قال: لقد رَأَيْتُنَا نَصُومُ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ بَعْدَ ذَلِكَ فِي السَّفَرِ.

رواه مسلم.

[118] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب الصوم، باب أجر المفطر في السفر إذا تولى العمل، ح1120، ص 566.

(¹) عَزْمَةٌ: أي حق من حقوق الله وواجب من واجباته (النهاية في غريب الحديث 232/3).

المبحث الخامس

الذكر والدعاء

الذكر والدعاء من أكثر المسائل التي ركّز وحث عليها الإسلام، حيث هناك عشرات الآيات القرآنية ومئات الأحاديث النبوية التي تحث على الذكر والدعاء، لأن هذا الأمر جزء أساسي من حياة المسلم اليومية، وله أثر كبير في حماية الإنسان ووقايته من البلى والأمراض، وتحصيل البركة في الصحة والولد والرزق، ويمكن بيان ذلك من خلال المطلبين:-

- المطلب الأول: التعوذ لأمر تتعلق بالصحة.

- المطلب الثاني: أدعية لها علاقة بالصحة.

المطلب الأول

التعوذ لأمر تتعلق بالصحة

التعوذ هو الإلتجاء والاستعانة بالله سبحانه وتعالى الذي بيده كل شيء، وهو إلتجاء من الإنسان الضعيف إلى خالقه القوي العزيز، وقد حثت السنة النبوية المطهرة على الاستعاذة بالله دائماً في كل الأحوال، ومن ذلك بعض الأمور التي تتعلق بالصحة والوقاية من الأمراض، كالتعوذ من الأمراض، والتعوذ من العجز، والكسل، والهرم، ومن زوال النعم، ومن الجوع، بالإضافة إلى تعويد الأطفال، ويمكن بيان كل ذلك كما يلي:

أولاً: التعوذ من الأمراض:-

كان النبي ﷺ يتعوذ من الأمراض، كما جاء في الحديث:-

[119] عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن النبي ﷺ كان يقول: "اللهم إني أعوذ بك من البرص⁽¹⁾ والجنون والجذام⁽²⁾ ومن سيء الأسقام".

رواه أبو داود والنسائي، والحديث [صحيح].

[119] أخرجه أبو داود في السنن، كتاب الصلاة، باب في الاستعاذة، ح 1554، ص 241. والنسائي في المجتبى، كتاب الاستعاذة، باب الاستعاذة من الجنون، ح 5503، ص 1235. كلاهما من طريق قتادة عن أنس.

والحديث إسناده صحيح ورواته ثقات، وقد رواه ابن حبان في صحيحه⁽³⁾، وصححه الألباني في صحيح سنن أبي داود⁽⁴⁾.

(¹) البرص: داء معروف، وهو بياض يقع في الجسد (لسان العرب 63/2).

(²) الجذام: علة تتأكل منها الأعضاء وتتساقط (المعجم الوسيط، ص 133).

(³) انظر: صحيح ابن حبان، ح 1013، ج 2، ص 179.

(⁴) انظر: الألباني، صحيح سنن أبي داود، ح 1375، ج 1، ص 289.

ثانياً: التعوذ من العجز والكسل والهرم:-

كان النبي ﷺ يتعوذ من العجز والكسل والهرم، كما جاء في الحديث:-

[120] عن أنس رضي الله عنه قال: كان النبي ﷺ يقول: "اللهم إني أعوذ بك من العَجْزِ والكَسَلِ والجُبْنِ والهِرَمِ،

وأعوذ بك من عذاب القبر، وأعوذ بك من فتنة المحيا والممات". رواه البخاري ومسلم.

ثالثاً: التعوذ من زوال النعم وتحول العافية:-

كان النبي ﷺ يحرص على التعوذ من زوال النعم والتي منها نعمة الصحة، ومن تحول العافية، كما جاء في

الحديث:-

[121] عن ابن عمر رضي الله عنهما قال: كان من دعاء رسول الله ﷺ: "اللهم إني أعوذ بك من زوالِ نِعْمَتِكَ،

وَتَحَوُّلِ عَافِيَتِكَ، وَفُجَاءَةِ نِقْمَتِكَ، وَجَمِيعِ سَخَطِكَ". رواه مسلم.

رابعاً: تعويد الأطفال:-

من السنة تعويد الأطفال لإبعاد شر الهوام⁽¹⁾ والشياطين والحساد عنهم، ومما ورد في ذلك الحديث:-

[122] عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: كان النبي ﷺ يعوذ الحسن والحسين، ويقول: "إن أباكما كان يعوذُ

بها إسماعيل وإسحاق، أعوذ بكلمات الله التامة من كل شيطان وهامة، ومن كل عين لامة"⁽²⁾. رواه البخاري.

[120] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الدعوات، باب التعوذ من فتنة المحيا والممات، ح 6367، ص 1106، وفي مواضع أخرى: ح 6369، 6371، ح 2823، ح 4707.

ومسلم في الصحيح، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب التعوذ من العجز والكسل وغيره، ح 2706، ص 1451. كلاهما من طريقين: عن سليمان التيمي عن أنس وشعيب بن الحبحاب عن أنس. وهناك طريقان آخران عند البخاري: عن عمرو بن أبي عمرو عن أنس (ح 6393) وعن عبد الوارث بن سعيد عن عبد العزيز بن صهيب عن أنس (ح 6371). [121] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب أكثر أهل الجنة الفقراء وأكثر أهل النار النساء، ح 2739، ص 1464 - 1465.

[122] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب أحاديث الأنبياء، باب (10)، ح 3371، ص 565.

(¹) الهوام: ما كان من خشاش الأرض نحو العقارب وما أشبهها، الواحدة هامة (لسان العرب 621/12).
(²) اللامة: التي تصيب بسوء (مختار الصحاح ص 605).

خامساً: التعوذ من الجوع:-

كان النبي ﷺ يستعيذ من الجوع لأن الجوع يُجهد الإنسان ويتسبب له ببعض الأمراض كفقر الدم، وقد جاءت استعاذة النبي ﷺ من ذلك في الحديث:-

[123] عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: كان رسول الله ﷺ يقول: "اللهم إني أعوذ بك من الجُوع فإنه يَنْسُ الضَّجِيع، وأعوذ بك من الخيانة فإنها يَنْسُ البِطَانَةَ".
رواه أبو داود والنسائي، والحديث [حسن].

وقال السندي: (والضجيع بفتح فكسر من ينام في فراشه أي ينس صاحب الجوع الذي يمنعك من وظائف العبادات كالسجود والركوع).⁽¹⁾

وقال الطيبي: (بئست البطانة أي الخصلة الباطنة هي ضد الظهارة وأصلها في الثوب فاستعير لما يستبطنه الإنسان من أمره ويجعله بطانة حاله).⁽²⁾

سادساً: تعوذ المسافر عند نزوله منزلاً في الطريق:-

خشية أن يكون هناك حيوانات مؤذية، وقد جاء الإرشاد إلى ذلك في الحديث:-

[124] عن خولة بنت حكيم رضي الله عنها قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: "من نَزَلَ منزلاً، ثم قال: أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق، لم يضره شيء حتى يرتحل من منزله ذلك". رواه مسلم

[123] أخرجه أبو داود في السنن، كتاب الصلاة، باب في الاستعاذة، ح 1547، ص 240، والنسائي في المجتبى، كتاب الاستعاذة، باب الاستعاذة من الجوع، ح 5478، و ح 5479، ص 1231.

كلاهما من طريق عبد الله بن إدريس⁽³⁾ عن ابن عجلان⁽⁴⁾ عن المقبري⁽⁵⁾ عن أبي هريرة.
وهذا الحديث حسن الإسناد لأن فيه ابن عجلان صدوق وبقية رجاله ثقات، وقد رواه ابن حبان في صحيحه⁽⁶⁾، وحسنه الألباني في صحيح سنن أبي داود⁽⁷⁾، وللحديث شاهد عن ابن مسعود عند الحاكم في المستدرک⁽⁸⁾.

[124] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب في التعوذ من سوء القضاء، ودرك الشقاء وغيره، ح 2708، ص 1452.

⁽¹⁾ محمد العظيم آبادي، عون المعبود شرح سنن أبي داود، ج 4، ص 406.

⁽²⁾ المصدر السابق، ص 406.

⁽³⁾ عبد الله بن إدريس الأودي، ثقة فقيه عابد، من الثامنة (التقريب ت 3207، ص 238).

⁽⁴⁾ محمد بن عجلان المدني، صدوق، من الخامسة (التقريب ت 6136، ص 430).

⁽⁵⁾ سعيد بن أبي سعيد المقبري، ثقة، من الثالثة (التقريب ت 2321، ص 176).

⁽⁶⁾ انظر: صحيح ابن حبان، ج 3، ص 304.

⁽⁷⁾ انظر: الألباني، صحيح سنن أبي داود، ح 1368، ج 1، ص 288.

⁽⁸⁾ انظر: الحاكم، المستدرک، ج 1، ص 716.

المطلب الثاني

أدعية لها علاقة بالصحة

حث الإسلام على الإكثار من الدعاء في كل الأحوال قال تعالى: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ [غافر: 60].

فالدعاء مخ العبادة، وقد ورد في السنة النبوية أدعية تتعلق بمختلف أمور الحياة، ومنها ما يتعلق بالصحة، ومن ذلك:

أولاً: الدعاء بالعافية:-

كان النبي ﷺ يحرص على طلب العافية من الله عز وجل، ومما ورد في ذلك الحديث:-

[125] عن أبي مالك الأشجعي عن أبيه رضي الله عنهما أنه سمع النبي ﷺ وأتاه رجل فقال: يا رسول الله كيف أقول حين أسأل ربي؟ قال: "قل: اللهم اغفر لي وارحمني وعافني وارزقني" ويجمع أصابعه إلا الإبهام "فإن هؤلاء تجمع لك دنياك وآخرتك".

رواه مسلم.

ثانياً: دعاء المطر:-

المطر نعمة للإنسان، وأحياناً يكون نقمة، لذلك كان يحرص النبي ﷺ إذا رأى المطر أن يدعو بأن يكون هذا المطر نافعاً، كما جاء في الحديث:-

[126] عن عائشة رضي الله عنها أن رسول الله ﷺ كان إذا رأى المطر قال: "اللهم صَيِّباً⁽¹⁾ نافعاً". رواه البخاري.

[125] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب الذكر والدعاء، باب فضل التهليل والتسبيح والدعاء، ح 2697، ص 1447.

[126] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الاستسقاء، باب ما يقال إذا مطرت، ح 1032، ص 166.

(¹) الصَّيْبُ: السحاب (مختار الصحاح، ص 372).

ثالثاً: دعاء رؤية باكورة الثمر:-

يُسن للمسلم عند رؤية باكورة الثمر أن يدعو الله بأن يبارك في هذا الثمر حتى ينفع الإنسان بالشكل الأفضل، كما ورد عن النبي ﷺ في الحديث:-

[127] عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ كان يُؤتي بأول الثمر فيقول: "اللهم بارك لنا في مدينتنا، وفي ثمارنا، وفي مُدُننا، وفي صاعنا بركة مع بركة" ثم يعطيه أصغر من يحضره من الولدان.

رواه مسلم

رابعاً: دعاء الضيف لأهل الطعام:-

يُسن للمسلم إذا دُعي إلى طعام أن يدعو لأهل الطعام بالبركة بعد الفراغ من الطعام كما جاء في الحديث:-

[128] عن عبد الله بن بسر رضي الله عنهما قال: نزل رسول الله ﷺ على أبي، قال: فقربنا إليه طعاماً ووُطبةً⁽¹⁾، فأكل منها، ثم أتى بتمر فكان يأكله ويلقي النوى بين إصبعيه ويجمع السبابة والوسطى (قال شعبة: هو ظني وهو فيه إن شاء الله إلقاء النوى بين الإصبعين) ثم أتى بشراب فشربه، ثم ناوله الذي عن يمينه، قال: فقال أبي وأخذ بلجام دابته: ادع الله لنا، فقال: "اللهم بارك لهم في ما رزقتهم واغفر لهم وارحمهم".

رواه مسلم

[127] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب الحج، باب فضل المدينة ودعاء النبي ﷺ فيها بالبركة، ح 1373، ص 713.

[128] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب الأطعمة، باب استحباب وضع النوى خارج التمر واستحباب دعاء الضيف لأهل الطعام وطلب الدعاء من الضيف الصالح وإجابته لذلك، ح 2042، ص 1130.

(¹) الوُطبة: الحَيْس، يجمع بين التمر والأقط والسمن (النهاية في غريب الحديث 203/5).

خامساً: الدعاء للمتزوج:-

يُسْنِ للمسلم أن يدعو للمتزوج بالبركة، كما كان يفعل النبي ﷺ، حيث جاء في الحديث:-

[129] عن أنس رضي الله عنه قال: رأى النبي ﷺ على عبد الرحمن بن عوف أثر صُفْرَةٍ، فقال: "مَهَيْمٌ" ⁽¹⁾ - أَوْمَه؟

⁽²⁾ قال: تزوجت امرأةً على وزن نَوَاةٍ من ذَهَبٍ، فقال: "بارك الله لك، أَوْلِمَ ولو بشاة". رواه البخاري - واللفظ له - ومسلم.

سادساً: الدعاء للمولود:-

يُسْنِ الدعاء للمولود بالبركة، وهذا الدعاء له أثر طيب على صحة المولود، ومما ورد في ذلك الحديث:-

[130] عن أسماء بنت أبي بكر الصديق رضي الله عنهما أنها حملت بعبد الله بن الزبير بمكة، قالت: فخرجتُ

وأنا مُتِمٌّ ⁽³⁾، فأُتيت المدينة فنزلت فُبَاءً فولدت بَقْبَاءً، ثم أُتيت به رسول الله ﷺ فوضعتَه في حَجْرِهِ، ثم دعا بتمرّة فمضغها ثم تَفَلَّ في فِيهِ فكان أول شيء دخل جوفه ريقُ رسول الله ﷺ ثم حَنَكه بالتمرّة، ثم دعا له فَبَرَكَ ⁽⁴⁾ عليه، وكان أول مولودٍ ولد في الإسلام، ففرحوا به فَرَحًا شديداً لأنهم قيل لهم: إن اليهود قد سَحَرَتكم فلا يولد لكم. رواه البخاري - واللفظ له - ومسلم.

والشاهد في الحديث قولها (ثم دعا له فَبَرَكَ عليه).

[129] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الدعوات، باب الدعاء للمتزوج، ح 6386، ص 1109، وفي مواضع أخرى: ح 2049، ح 2293، ح 3781، ح 3937، ح 5072، ح 5148، ح 5153، ح 5155، ح 5167، ح 6082. ومسلم في الصحيح، كتاب النكاح، باب الصداق وجواز كونه تعليم قرآن وخاتم حديد وغير ذلك من قليل وكثير، ح 1427، ص 741. كلاهما من ثلاث طرق: عن حميد الطويل عن أنس، وعبد العزيز بن صهيب عن أنس، وعن ثابت البناني عن أنس.

[130] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب العقيقة، باب تسمية المولود غداة يولد لمن لم يعق عنه وتحنيكه، ح 5469، ص 974. وأخرجه في كتاب مناقب الأنصار ح 3909.

ومسلم في الصحيح، كتاب الآداب، باب استحباب تحنيك المولود عند ولادته وحمله إلى صالح يحنكه، ح 2146، ص 1184. كلاهما من طريق هشام بن عروة عن أبيه عن أسماء، وعند مسلم طريق عن فاطمة بنت المنذر عن أسماء.

(¹) مَهَيْمٌ: أي ما أمرك وشأنك، وهي كلمة يمانية (النهاية في غريب الحديث 378/4).

(²) انظر ص(69)، هامش(1).

(³) مُتِمٌّ: أي تمت أيام حملها (مختار الصحاح، ص 79).

(⁴) التبريك: الدعاء بالبركة (مختار الصحاح، ص 49).

الفصل الثالث

تجنب الأسباب المؤدية للأمراض

إن من أهم العوامل للمحافظة على صحة الإنسان ووقايته من الأمراض تجنب الأسباب المؤدية والمساعدة لإصابة الجسم بالأمراض، وقد اعتنت السنة النبوية المطهرة بهذا المجال كثيراً، ويمكن بيان ذلك من خلال المباحث التالية:-

- المبحث الأول: تجنب الأطعمة والأشربة الضارة
- المبحث الثاني: تجنب العدوى والتلوث.
- المبحث الثالث: تجنب سوء التغذية وإجهاد الجسم والمخاطر.
- المبحث الرابع: تجنب الانحرافات الجنسية.
- المبحث الخامس: الوقاية من السحر والحسد والمس الشيطاني.

المبحث الأول

تجنب الأطعمة والأشربة الضارة

إن كثيراً من الأمراض تصيب الجسم عن طريق الفم بسبب الأطعمة والأشربة الفاسدة، أو الملوثة، التي تحتوي على جراثيم الأمراض، وقد حرص الإسلام على إبعاد المسلم عن كل ما هو ضار من المأكولات والمشروبات ليبقى جسمه سليماً معافى، وحفلت السنة النبوية المطهرة بكثير من الأحاديث التي توجه المسلم إلى هذا الأمر، ويمكن بيان ذلك من خلال مطلبين:-

- المطلب الأول: تجنب الأطعمة الخبيثة.

- المطلب الثاني: تجنب المسكرات والمخدرات.

المطلب الأول

تجنب الأطعمة الخبيثة

حرص الإسلام على حث المسلم على تناول الأطعمة الطيبة، والمفيدة لصحة الجسم، وإبعاده عن الأطعمة الخبيثة التي تسبب له أمراضاً كثيرة، وضعفاً في الصحة، ومن هذه الأطعمة:-

أولاً : لحم الخنزير:-

إن أكل لحم الخنزير يسبب أمراضاً كثيرة اكتشفها العلم الحديث فهو ينقل إلى الإنسان ثلاثين مرضاً طفيلياً وثمانية أمراض فيروسية وخمسة عشر مرضاً جرثومياً⁽¹⁾، وقد حرم الإسلام أكل لحمه في الكتاب والسنة، وقد ورد تحريمه في القرآن الكريم في آيات عديدة منها الآية الكريمة:-

﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ﴾ [النحل: 115].

وأما السنة النبوية فمما جاء في ذلك الحديث:-

[131] عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "والذي نفسي بيده لِيُوشَكَّنَ أَنْ يَنْزَلَ فِيكُمْ ابْنُ مَرْيَمَ حَكَمًا مُفْسِطًا فَيَكْسِرَ الصَّلِيبَ، وَيَقْتُلَ الْخِنْزِيرَ، وَيَضَعَ الْجِزْيَةَ، وَيَفِيضَ الْمَالُ حَتَّى لَا يَقْبَلَهُ أَحَدٌ" رواه البخاري ومسلم. والشاهد هنا قوله (ويقتل الخنزير) وفي ذلك دلالة على تحريم أكله كما قال ابن حجر: (قوله "ويقتل الخنزير" أي يأمر بإعدامه مبالغة في تحريم أكله، وفيه توبيخ للنصارى الذين يدعون أنهم على طريقة عيسى ثم يستحلون أكل الخنزير ويبالغون في محبته)⁽²⁾.

[131] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب البيوع، باب قتل الخنزير، ح 2222، ص 354، وأخرجه في موضعين آخرين: ح 2476، ح 3448.

ومسلم في الصحيح، كتاب الإيمان، باب نزول عيسى بن مريم حاكماً بشريعة نبينا محمد ﷺ، ح 155، ص 91. كلاهما من طريق ابن شهاب الزهري عن سعيد بن المسيب عن أبي هريرة، وهناك طريق أخرى عند مسلم عن عطاء بن ميثاء عن أبي هريرة.

(¹) انظر: د. عبد الرزاق كيلاني، الحقائق الطبية في الإسلام، ص 259-261.

(²) ابن حجر، فتح الباري، ج5، ص 164.

ثانياً: لحم الميتة:-

لحم الميتة فاسد ونجس ومنتن، لذا حرم الإسلام أكل لحم الميتة عدا السمك والجراد، وقد جاء التحريم في الكتاب والسنة، ففي القرآن الكريم جاء التحريم في الآية الكريمة:-

﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ﴾ [النحل 115]، ومما ورد في السنة النبوية في الدلالة على ذلك الحديث:-

[132] عن ابن عباس رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ مرَّ بشاةٍ مَيِّتَةٍ، فقال: "هَلَّا اسْتَمْتَعْتُمْ بِهَا بِهَا؟" قالوا: إنها مَيِّتَةٌ، قال: "إِنَّمَا حَرَّمَ أَكْلُهَا". رواه البخاري ومسلم.

ثالثاً: تحريم الدم:-

الدم لا يعتبر غذاءً، وهو مُضر بالصحة إذا تُغذي عليه أو دخل في تركيب الغذاء، لأنه يحمل فضلات وسموماً، وهو وسط صالح لنمو شتى الجراثيم⁽²⁾.

وقد ورد تحريمه في الآية السابقة:-

﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ﴾ [النحل 115].

وأما في السنة النبوية فمما ورد في الدلالة على تحريمه الحديث:-

[133] عن ابن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: "أُحِلَّتْ لَكُمْ مَيِّتَتَانِ وَدَمَانِ: فَأَمَّا الْمَيِّتَتَانِ فَالْحَوَتِ وَالْجَرَادُ، وَأَمَّا الدَّمَانِ فَالْكَبِدُ وَالطَّحَالُ" رواه ابن ماجه وأحمد والبيهقي والحديث [صحيح].
والحديث يفيد تحريم كل أنواع الدم عدا الكبد والطحال.

[132] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الذبائح والصيد، باب جلود الميتة، ح 5531، ص 984. وفي موضعين آخرين: ح 1492، ح 2221. ومسلم في الصحيح، كتاب الطهارة، باب طهارة جلود الميتة بالدباغ، ح 363، ص 193-194. كلاهما من طريق الزهري عن عبيد الله بن عبد الله عن ابن عباس.

[133] أخرجه ابن ماجه في السنن، كتاب الأطعمة، باب الكبد والطحال، ح 3314، ص 760. وأحمد في المسند ح 5723، ص 445. والبيهقي في السنن الكبرى ج 1، ص 254، وقد رواه ابن ماجه وأحمد من طريق عبد الرحمن بن أسلم⁽³⁾ عن أبيه⁽⁴⁾ عن ابن عمر. وفي إسناده عبد الرحمن بن زيد بن أسلم ضعيف وله متابع. ورواه البيهقي من طريق سليمان بن بلال⁽⁵⁾ عن زيد بن أسلم عن ابن عمر وهذا الإسناد صحيح ورجاله ثقات، وقال عنه البيهقي: هذا إسناد صحيح، وقد صحح الألباني الحديث في صحيح سنن ابن ماجه⁽⁶⁾.

(¹) الإهاب: الجلد ما لم يدبغ (مختار الصحاح، ص 31).

(²) انظر: محمود النسيمي، الطب النبوي والعلم الحديث، ج 2، ص 259-269.

(³) عبد الرحمن بن زيد بن أسلم العدوي، ضعيف، من الثامنة (التقريب ت 3865، ص 282).

(⁴) زيد بن أسلم العدوي، مولى عمر، ثقة عالم (التقريب ت 2117 ص 162).

(⁵) سليمان بن بلال النُّيْمِي، ثقة، من الثامنة (التقريب ت 2539، ص 190).

(⁶) انظر: الألباني، صحيح سنن ابن ماجه، ح 2679، ج 2، ص 232.

رابعاً: لحم الحُمُر الأهلية:-

نهى الإسلام عن أكل لحم الحُمُر الأهلية، وقد جاء النهي في الحديث:-

[134] عن ابن عمر رضي الله عنهما قال: (نَهَى النَّبِيُّ ﷺ عَنْ لُحُومِ الْحُمُرِ الْأَهْلِيَّةِ يَوْمَ خَيْبَرَ). رواه البخاري ومسلم.

خامساً: لحوم كل ذي ناب من السباع وكل ذي مخلب من الطير:-

نهى الإسلام عن أكل لحوم كل ذي ناب من السباع كالأسود والنمور، وكل ذي مخلب من الطير كالنسور والصقور، وهذه الحيوانات والطيور مفترسة، آكلة للحوم، وقد ورد النهي عن أكل لحومها في الحديث:-

[135] عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: (نهى رسول الله ﷺ عن كُلِّ ذي ناب من السُّباع، وعن كُلِّ ذي مَخْلَبٍ من الطير). رواه مسلم.

وفي رواية أخرى عند مسلم عن أبي هريرة (كل ذي نابٍ من السُّباع، فأكله حرام)

سادساً: لحم الجلالة:-

وهي الدابة التي تعيش على القاذورات، وقد ورد النهي عن أكل لحمها في أحاديث منها الحديث:-

[136] عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده قال: (نهى رسول الله ﷺ يوم خيبر عن لحوم الحُمُر الأهلية، وعن الجلالة: عن رُكوبها وعن أكل لحمها) رواه أبو داود والنسائي، بإسناد [حسن].

[134] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الذبائح والصيد، باب لحوم الحمر الإنسية، ح 5521، ص 983، وأخرجه في مواضع أخرى: ح 4215، ح 4217، ح 4218، ح 5522.

ومسلم في الصحيح، كتاب الصيد والذبائح وما يؤكل من الحيوان، باب تحريم أكل لحم الحمر الإنسية، ح 1936، ص 1072. كلاهما من طريق عبيد الله عن نافع وسالم عن ابن عمر.

[135] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب الصيد والذبائح وما يؤكل من الحيوان، باب تحريم أكل كل ذي ناب من السباع وكل ذي مخلب من الطير، ح 1934، ص 1069. ورواية أبو هريرة (ح 1933).

[136] سبق تخريجه في رقم [102].

سابعاً: الأطعمة المُنْتَنَة:-

نهى الإسلام عن أكل الطعام النَّتَنُ لما فيه من أضرار على صحة الجسم والوقوع في الأمراض، حيث إن الطعام النتن يحتوي على الجراثيم التي تسبب كثيراً من الأمراض، ومما ورد في النهي عن الطعام النتن الحديث:-
[137] عن أبي ثعلبة الخُشَنِيِّ رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: "إِذَا رَمَيْتَ بِسَهْمِكَ فغَابَ عَنْكَ، فَأَذْرَكْتَهُ، فَكُلْهُ مَا لَمْ يَنْتِنَ". رواه مسلم.

[137] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب الصيد والذبائح، باب إذا غاب عنه الصيد ثم وجدته، ح 1931، ص 1068.

المطلب الثاني

تجنب المسكرات والمخدرات

المسكرات والمخدرات بشتى أشكالها وألوانها لها أضرار خطيرة على صحة الفرد والمجتمع، فهي تفتك بجسم الإنسان فتكاً شديداً، وتؤدي لإصابته بأمراض كثيرة⁽¹⁾، كما أنها تفقده عقله ورشده، مما يؤدي به إلى إيقاع الضرر بالآخرين. وقد حرص الإسلام على تحريم كل أنواع المسكرات والمخدرات، وتوجيه المسلم لتجنب هذه المواد الضارة، حفاظاً على سلامة جسمه وعقله، ويمكن بيان ذلك كما يلي:-
أولاً: تجنب الخمر:-

الخمر هو كل شراب مُسكر يفقد الإنسان عقله، وقد ورد تحريمه في القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة، فمن الكتاب قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [المائدة: 90].

وأما السنة النبوية المطهرة فمما ورد فيها في تحريم الخمر الحديث:-

[138] عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: (كنتُ أُسْقِي أبا عُبَيْدَةَ بنَ الْجَرَّاحِ وأبا طَلْحَةَ وأُبَيَّ بنَ كَعْبٍ، شراباً مِنْ فَضِيخٍ⁽²⁾ وَهَمْرٍ، فَأَتَاهُمْ آتٍ فَقَالَ: إِنَّ الْخَمْرَ قَدْ حُرِّمَتْ. فَقَالَ أَبُو طَلْحَةَ: يَا أَنَسُ قُمْ إِلَى هَذِهِ الْجَرَّةِ فَاكْسِرْهَا. فَقُمْتُ إِلَى مِهْرَاسٍ⁽³⁾ لَنَا فَضَرَبْتُهَا بِأَسْفَلِهِ، حَتَّى تَكَسَّرَتْ). رواه البخاري ومسلم واللفظ له.

[138] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الأشربة، باب نزول تحريم الخمر وهي من البُسْرِ⁽⁴⁾ والتمر، ح 5582، ص 991. وفي مواضع أخرى: ح 2464، ح 4617، ح 4620، ح 5583، ح 5600، ح 5622، ح 7253.
ومسلم في الصحيح، كتاب الأشربة، باب تحريم الخمر، ح 1980، ص 1097، كلاهما من طريق مالك ابن أنس عن اسحق بن عبد الله بن أبي طلحة عن أنس وأخرجه البخاري من طرق أخرى: عن ثابت البناني وسليمان التيمي وعبد العزيز بن صهيب، وقاتدة كلهم عن أنس.

(¹) انظر: د. محمود مهني، الإسلام وموقفه من المسكرات والمخدرات، ص 51-62.

(²) الفَضِيخ: شراب يتخذ من البسر وحده من غير أن تُمسح النار (مختار الصحاح، ص 505).

(³) المِهْرَاس: صخرة منقورة تسع كثيراً من الماء (النهاية في غريب الحديث 259/5).

(⁴) البُسْر: التمر قبل أن يُرطب (لسان العرب 83/2).

ثانياً: تجنب المخدرات والدخان:-

المخدرات مواد عديدة ومتنوعة الأشكال والألوان، تخدر الجهاز العصبي، وتفتك بالجسم وتسبب أمراضاً عديدة، وأحياناً تقتل متعاطيها، إذا كانت الكمية كبيرة.

و الدخان مادة من المخدرات، وهي ضارة بالجسم عموماً وبالجهاز التنفسي بشكل خاص، وتسبب أمراضاً عديدة أهمها سرطان الرئة.

وقد حرص الإسلام على إبعاد المسلم عن مثل هذه المواد الضارة، ويمكن الاستدلال بتحريم المخدرات والدخان من القرآن الكريم من قوله تعالى: ﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾ [الأعراف: 157].

ولا يشك عاقل أن المخدرات والدخان من الخبائث.

أما السنة النبوية فهناك الحديث:-

[139]عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "لا ضرر ولا ضرار" رواه الحاكم والدارقطني، والحديث [صحيح لغيره].

ويفهم من الحديث النهي عن كل شيء يضر الإنسان به نفسه أو غيره والمخدرات والدخان يدخلان في هذا النهي لأنهما يسببان أضراراً كثيرة للإنسان.

ونقل الصنعاني عن العراقي وابن تيمية الإجماع على تحريم الحشيشة وأن من استحلها كفر. ⁽¹⁾

[139] أخرجه الحاكم في المستدرک، کتاب البيوع، ج2، ص 58. والدارقطني في السنن، کتاب البيوع، ح 288، ج3، ص 77. كلاهما من طريق الدَّرَاوَرْدِيِّ ⁽²⁾ عن عمرو بن يحيى المازني ⁽³⁾ عن أبيه ⁽⁴⁾ عن أبي سعيد.

وهذا الحديث اسناده حسن لأن فيه الداروردي صدوق وبقية رجاله ثقات، وقد صححه الحاكم وقال: صحيح الإسناد على شرط مسلم، وحسنه ابن رجب الحنبلي ⁽⁵⁾، وصححه الألباني في السلسلة الصحيحة ⁽⁶⁾. وللحديث شواهد كثيرة منها: شاهد عن عبادة بن الصامت عند ابن ماجة (ح2340) صححه الألباني ⁽⁷⁾، وشاهد عند ابن عباس عند ابن ماجة (2341) صححه الألباني ⁽⁸⁾.

فيرتقي الحديث بشواهد إلى درجة الصحيح لغيره.

⁽¹⁾ انظر: الصنعاني، سبل السلام، ج4، ص 35.

⁽²⁾ عبد العزيز بن محمد الدَّرَاوَرْدِيُّ، صدوق، من الثامنة (التقريب ت 4119 ص 299).

⁽³⁾ عمرو بن يحيى بن عمارة المازني، ثقة، من السادسة (التقريب ت 5139، ص 365).

⁽⁴⁾ يحيى بن عمارة الأنصاري، ثقة، من الثالثة (التقريب ت 7612، ص 524).

⁽⁵⁾ انظر: ابن رجب، جامع العلوم والحكم، ص 451.

⁽⁶⁾ انظر: الألباني، سلسلة الأحاديث الصحيحة، ح 250، ص 443.

⁽⁷⁾ انظر: الألباني، صحيح سنن ابن ماجة، ح 1895، ج2، ص 39.

⁽⁸⁾ انظر: الألباني، صحيح سنن ابن ماجة، ح 1896، ج2، ص 39.

المبحث الثاني

تجنب العدوى والتلوث

العدوى والتلوث من أهم أسباب انتقال الأمراض للإنسان، وقد اعتنت السنة النبوية المطهرة ببحث المسلم على

تجنب مثل هذه العوامل المُمْرِضة، ويمكن بيان ذلك من خلال المطلبين:-

- المطلب الأول: تجنب العدوى.

- المطلب الثاني: تجنب التلوث.

المطلب الأول

تجنب العدوى

إن هناك أمراضاً كثيرة تسمى (الأمراض المعدية) تنتقل بين الناس بالعدوى، حيث تنتقل الجراثيم أو الفيروسات المسببة للمرض من الإنسان المريض إلى السليم، إذا شاركه طعامه أو شرايه أو فراشه، وأحياناً بمجرد الاقتراب منه من خلال هواء التنفس.

وقد حثت السنة النبوية على تجنب العدوى حرصاً على صحة الفرد والمجتمع، وينبغي بداية بيان المقصود بقول الرسول ﷺ: "لا عدوى" الوارد في الحديث:-

[140] عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "لا عَدْوَى ولا صَفَرٌ⁽¹⁾ ولا هَامَةٌ⁽²⁾"، فقال أعرابي: يا رسول الله، فما بال الإبل تكون في الرَّمْلِ كأنها الطَّبَّاءُ فيخَالِطُهَا البَعِيرُ فيُجَرِّبُهَا؟ فقال رسول الله ﷺ: "فَمَنْ أَعْدَى الْأَوَّلُ؟!" رواه البخاري ومسلم.

قال الإمام النووي في شرح المرام بقوله ﷺ (لا عدوى): (المراد به نفي ما كانت الجاهلية تزعمه وتعتقد به أن المرض والعامة تعدي بطبعها لا بفعل الله تعالى)⁽³⁾.

[140] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الطب، باب لا هامة، ح 5770، ص 1019، وفي مواضع أخرى: ح 5717، ح 5757، ح 5773، ح 5775.

ومسلم في الصحيح، كتاب السلام، باب لا عدوى ولا هامة ولا صفر، ح 2220، ح 1219، كلاهما من طريق الزهري عن أبي سلمة بن عبد الرحمن وسنان بن أبي سنان الدؤلي عن أبي هريرة.

(¹) كانت العرب تزعم أن في البطن حية يقال لها الصَّفَرُ تصيب الإنسان إذا جاع وتؤذيه، وأنها تعدي فأبطل الإسلام ذلك. وقيل أراد به النسيء الذي كانوا يفعلونه في الجاهلية وهو تأخير المحرم إلى صفر ويجعلون صفر هو الشهر الحرام فأبطله (النهاية في غريب الحديث 35/3).

(²) اسم طائر، وذلك أنهم كانوا يتشاءمون بها وهي من طير الليل، وقيل هي البومة. وقيل كانت العرب تزعم أن روح القتيل الذي لا يدرك بثأره تصير هامة فتقول اسقوني فإذا أدرك بثأره طارت. وقيل كانوا يزعمون أن عظام الميت وقيل روحه تصير هامة فتطير ويسمونه الصدى فنفاه الإسلام ونهاهم عنه (النهاية في غريب الحديث 283/5).

(³) صحيح مسلم بشرح النووي، ج 14، ص 433.

وقد حثت السنة النبوية المطهرة على تجنب العدوى، ويمكن بيان ذلك من خلال المسائل التالية:-

أولاً: اجتناب المصاب بأمراض معدية:-

حث النبي ﷺ على تجنب المصاب بمرض معدٍ حتى لا يصاب الإنسان السليم بذلك المرض، ومما ورد في ذلك الحديث:-

[141]عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "فِرَّ مِنَ الْمَجْدُومِ كَمَا تَفِرُّ مِنَ الْأَسَدِ" وهذا جزء من حديث رواه البخاري.

والجذام مرض مُعْدٍ يصيب العظام والأحشاء، وقد عرف منذ العصور القديمة⁽¹⁾.

وقد يقول قائل إن النبي ﷺ أكل مع مجذوم، والحديث الوارد في ذلك مختلف في صحته، وعلى فرض صحته فيمكن الجمع بين الحديثين كما قال ابن حجر: (حمل الأمر باجتنابه والفرار منه على الاستحباب والاحتياط، والأكل معه على بيان الجواز)⁽²⁾.

ويمكن الجمع بطريقة أخرى حيث تبين حديثاً أن الجذام نوعان: نوع معدٍ ونوع غير معدٍ فيكون الأم باجتناب المصاب بالنوع المعدي، وجواز الأكل مع المصاب بالنوع غير المعدي. ثانياً: الحَجَرُ الصحي:-

كان للإسلام فضل السبق في كثير من مسائل الصحة الوقائية، ومنها مسألة الحَجَرِ الصحي، فإذا ظهر مرض مُعْدٍ في بقعة معينة، فقد أمر النبي ﷺ بالحجر الصحي على تلك البقعة بعدم خروج من فيها وعدم دخول أحد إليها حتى لا ينتشر المرض لبقاعٍ أخرى كما جاء في الحديث:-

[142]عن أسامة بن زيد رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال: "إذا سمعتم بالطَّاعُونَ بِأَرْضٍ فلا تدخلوها، وإذا وقع بأرضٍ، وأنتم بها فلا تخرجوا منها" رواه البخاري واللفظ له - ومسلم.

[141] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الطب، باب الجُذام، ح 5707، ص 1009.

[142] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الطب، باب ما يُذكر في الطاعون، ح 5728، ص 1012. وفي موضعين آخرين: ح 3473، ح 6974.

ومسلم في الصحيح، كتاب السلام، باب الطاعون والطيرة والكهانة ونحوها، ح 2218، ص 1215-1217. كلاهما من طريقين: عن عامر بن سعد بن أبي وقاص عن أسامة وطريق عن إبراهيم بن سعد بن أبي وقاص عن أسامة.

(¹) انظر: محمود النسيمي، الطب النبوي والعلم الحديث، ج2، ص 347-348.
(²) ابن حجر، فتح الباري، ج11، ص 308.

ثالثاً: غسل الآنية جيداً إذا أكل أو شرب منها إنسان مريض أو حيوان خاصة الكلب:-

وذلك تجنباً لإصابة الإنسان السليم بالمرض، وقد جاء في السنة المطهرة الأمر بغسل الآنية إذا شرب منها الكلب سبع مرات إحداهن بالتراب، لما في التراب من مواد مطهرة قوية، وقد جاء التركيز على الكلب لأنه نجس، ويحمل في جسمه جراثيم تسبب بعض الأمراض⁽¹⁾. والحديث الوارد في ذلك:-

[143] عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "إذا شرب الكلب في إناء أحديكم فليغسله سبعاً" رواه البخاري - واللفظ له - ومسلم.

وفي رواية لمسلم زيادة (أولاهن بالتراب) وفي حديث آخر عند مسلم عن عبد الله بن مَعْقِلٍ فيه (وعَفَرُوهُ الثامنة في التراب).

والحديث وإن كان يذكر الكلب فيستفاد منه غسل كل آنية يأكل أو يشرب منها أي حيوان أو أي إنسان مريض احتياطاً لتجنب الإصابة بالأمراض.

رابعاً: تجنب وضع الفم على السقاء في أثناء الشرب:-

إن الشارب إن كان مريضاً ووضع فمه على السقاء فقد يترك على السقاء بعض جراثيم مرضه التي من الممكن أن تنتقل لإنسان آخر سليم يشرب من نفس السقاء، وقد نهى النبي ﷺ عن ذلك كما جاء في الحديث:-

[144] عن أبي هريرة رضي الله عنه (نهى النبي ﷺ أن يُشْرَبَ من في السَّقاءِ).

رواه البخاري.

[143] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الوضوء، باب إذا شرب الكلب في إناء أحديكم فليغسله سبعاً، ح 172 ص 34. ومسلم في الصحيح، كتاب الطهارة، باب حكم ولوغ الكلب، ح 279، ص 162-163. كلاهما من طريق مالك عن أبي الزناد عن عبد الرحمن الأعرج عن أبي هريرة، وهناك طريقان آخران عند مسلم: عن أبي صالح السمان عن أبي هريرة وعن همام بن منبّه عن أبي هريرة.

وأما حديث عبد الله بن مَعْقِلٍ عند مسلم فقد أخرجه في نفس الباب (ح 280).

[144] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الأشربة، باب الشرب من فم السقاء، ح 5628، ص 997، وفي موضع آخر: ح 5627.

(1) انظر: عبد الرزاق كيلاي، الحقائق الطبية في القرآن، ص 106.

المطلب الثاني

تجنب التلوث

إن التلوث الذي يحصل في الطعام أو الشراب أو الهواء من العوامل المسببة للأمراض التي تصيب الإنسان، وقد حرصت السنة النبوية على الإرشاد إلى تجنب التلوث في الطعام والشراب، ويمكن بيان ذلك من خلال المسائل التالية:-
أولاً: تغطية أواني الطعام والشراب:-

إن تغطية أواني الطعام والشراب من وسائل منع التلوث، لأن الأنية المكشوفة معرضة للتلوث ومن ثم الإضرار بمن يأكل أو يشرب منها، وقد جاء الحث على تغطيتها في الحديث:-

[145] عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: "أَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ إِذَا رَقَدْتُمْ وَعَلِّقُوا الْأَبْوَابَ، وَأَوْكُوا⁽¹⁾ الْأَسْقِيَةَ، وَخَمَّرُوا⁽²⁾ الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ - وَأَحْسِبُهُ قَالَ: - وَلَوْ بَعُودَ تَعَرُّضُهُ عَلَيْهِ" رواه البخاري - واللفظ له - ومسلم.

والشاهد في الحديث قوله (وخمروا الطعام والشراب).

وهناك حديث آخر عند مسلم فيه زيادة:-

عن جابر رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: "غَطُّوا الْإِنَاءَ، وَأَوْكُوا السَّقَاءَ، فَإِنَّ فِي السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزِلُ فِيهَا وَبَاءٌ، لَا يَمُرُّ بِإِنَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ غِطَاءٌ، أَوْ سِقَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ وَكَاءٌ، إِلَّا نَزَلَ فِيهِ مِنْ ذَلِكَ الْوَبَاءُ".
وفي هذا الحديث فائدة أخرى أن هناك ليلة في السنة ينزل فيها وباء يصيب الأنية المكشوفة.

[145] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الأشربة، باب تغطية الإناء، ح 5624، ص 997. وفي مواضع أخرى: ح 3280، ح 3316، ح 5623، ح 6295، ح 6296.

ومسلم في الصحيح، كتاب الأشربة، باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء وإغلاق الأبواب وذكر اسم الله عليها وإطفاء السراج والنار عند النوم، ح 2012، ص 1114-1115.

كلاهما من طريق عطاء بن أبي رباح عن جابر، وعند مسلم طريق أخرى عن أبي الزبير⁽³⁾ عن جابر والحديث الآخر الذي فيه زيادة أخرجه مسلم في نفس الباب (ح 2014).

(¹) أوكى على ما في سقائه: شده بالوكاء، والوكاء ما يشد به رأس القربة (مختار الصحاح، ص 735).

(²) التخميم: التغطية (مختار الصحاح، ص 189).

(³) اسمه محمد بن مسلم بن تدرس (التقريب ص 564).

ثانياً: إزالة التلوث عن الطعام:-

وقد حثت السنة النبوية على ذلك كما جاء في الحديث:-

[146] عن ميمونة رضي الله عنها أن رسول الله ﷺ سئل عن فأرة سَقَطَتْ في سَمْنٍ، فقال: "أَلْقُوهَا وما حَوْلَهَا فاطْرَحُوهُ وَكُلُوا سَمَنَكُمْ" رواه البخاري.

والحديث يفيد إزالة الجزء من الطعام الذي أصابه التلوث، أما إن كان التلوث أصاب معظم الطعام كالسوائل فالأفضل تجنب كل الطعام احتياطاً.

ثالثاً: تجنب الاغتسال بالماء الملوث:-

إن استعمال الماء الملوث من أسباب الإصابة بالأمراض، سواء استعمل للشرب أو النظافة، وقد ارشدت السنة النبوية إلى تجنب الاغتسال بالماء الملوث كما جاء في الحديث:-

[147] عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: "لَا يَبُولَنَّ أَحَدُكُمْ فِي الْمَاءِ الدَّائِمِ، الَّذِي لَا يَجْرِي، ثُمَّ يَغْتَسِلُ فِيهِ" رواه البخاري ومسلم.

رابعاً: تجنب الاستنجاء باليد اليمنى:-

إن اليد اليمنى يستعملها المسلم في طعامه وشرابه، فإذا استنجنى بها، ونسي أن يغسلها وأكل أو شرب بها فربما يصيبه شيء، حيث إن الغائط فيه الكثير من الجراثيم، وقد نهى النبي ﷺ عن استعمال اليد اليمنى في الاستنجاء، كما جاء في الحديث:-

[148] عن أبي قتادة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "وَإِذَا بَالَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَمْسَحْ ذَكَرَهُ بِيَمِينِهِ، وَإِذَا مَسَحَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَتَمَسَّحْ بِيَمِينِهِ" رواه البخاري ومسلم.

[146] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الوضوء، باب ما يقع في النجاسات في السمن والماء، ح 235، ص 43، وفي مواضع أخرى: ح 236، ح 5538، ح 5539، ح 5540.

[147] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الوضوء، باب البول في الماء الدائم، ح 239، ص 44.

ومسلم في الصحيح، كتاب الطهارة، باب النهي عن البول في الماء الراكد، ح 282، ص 164. كلاهما من طريق عبد الرحمن الأعرج عن أبي هريرة، وعند مسلم طريقين آخرين: عن ابن سيرين عن أبي هريرة وعن همام بن منبّه عن أبي هريرة.

[148] سبق تخريجه في رقم [16].

المبحث الثالث

تجنب سوء التغذية وإجهاد الجسم والمخاطر

إن سوء التغذية وإجهاد الجسم والتعرض للمخاطر من الأسباب المؤدية للإصابة بالأمراض، وقد حرص الإسلام على توجيه المسلم لتجنب هذه الأمور حفاظاً على صحته ووقايته من الأمراض، ويمكن بيان هذا المبحث من خلال المطالب التالية:-

- المطلب الأول: تجنب سوء التغذية.
- المطلب الثاني: تجنب إجهاد الجسم.
- المطلب الثالث: تجنب التعرض للمخاطر.

المطلب الأول

تجنب سوء التغذية

إن سوء التغذية يسبب أمراضاً عديدة أبرزها مرض فقر الدم (الأنيميا)، لذا حرص الإسلام على وضع التشريعات المناسبة لإبعاد المسلم عن سوء التغذية، ويمكن إبراز اهتمام السنة النبوية بهذا الأمر من خلال المسائل التالية:-
أولاً: الأمر بإعطاء الجسم حقه من التغذية:-

حث الرسول ﷺ على إعطاء الجسم حقه من التغذية، ويمكن الإستدلال على ذلك من الحديث:-

[149] عن عبد الله بن عمرو بن العاصي رضي الله عنهما قال: قال لي رسول الله ﷺ: "يا عبد الله ألم أُخبر أنك تصومُ النهارَ وتقومُ الليلَ؟" فقلت: بلى يا رسولَ الله. قال: "فلا تفعلْ، صُمْ وَأَفْطِرْ، وَقُمْ وَنَمْ، فَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا...".
رواه البخاري - واللفظ له - ومسلم.

والشاهد في الحديث قوله ﷺ "فإن لحسدك عليك حقاً" وفي رواية أخرى عند البخاري "وإن لنفسك حقاً"⁽¹⁾ قال ابن حجر في شرحها: (أي تعطيها ما تحتاج إليه ضرورة البشرية مما أباحه الله للإنسان من الأكل والشرب والراحة التي يقوم بها بدنه ليكون أعون على عبادة ربه)⁽²⁾.
ثانياً: النهي عن الوصال بالصوم:-

الواصل بالصوم هو أن يتبع الصائم أيام الصيام بعضها بعضاً دون فطور أو سحور، وقد كان النبي ﷺ يفعل له لأنه كان يُطعمه الله ويسقيه، وحاول بعض الصحابة رضوان الله عليهم فعله فنهاهم ﷺ عنه لأن فيه إضعافاً للجسم لنقص التغذية، وقد جاء النهي في الحديث:-

[150] عن ابن عمر رضي الله عنهما قال: (نهى رسول الله ﷺ عن الوصال، قالوا: إِنَّكَ تُوَاصِلُ قال: "إني لستُ مِثْلَكُمْ، إني أُطْعَمُ وَأُسْقَى") رواه البخاري ومسلم.

[149] سبق تخريجه في رقم [42].

[150] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الصوم، باب الوصال، ح 1962، ص 315، وفي موضع آخر ح 1922. ومسلم في الصحيح، كتاب الصيام، باب النهي عن الوصال في الصوم، ح 1102، ص 555، كلاهما من طريق نافع عن ابن عمر.

⁽¹⁾ هذه الرواية في ح 1153، ص 184.

⁽²⁾ ابن حجر، فتح الباري، ج 3، ص 315.

ثالثاً: النهي عن صيام الدهر:-

صيام الدهر هو مواصلة الصوم طوال أيام السنة دون توقف، وقد نهى النبي ﷺ عنه لأن فيه إضعافاً للجسم، حيث تقل التغذية في أثناء الصيام، وقد جاء النهي عن صيام الدهر في حديث عبد الله بن عمرو بن العاص السابق الذكر:-

[151] عن عبد الله بن عمرو بن العاصي رضي الله عنهما قال: قال لي رسول الله ﷺ: "يا عبد الله أَلَمْ أُخَبِّرْ أَنَّكَ تَصُومُ النَّهَارَ وَتَقُومُ اللَّيْلَ؟" فقلت: بلى يا رسول الله. قال: "فَلَا تَفْعَلْ، صُمْ وَأَفْطِرْ، وَقُمْ وَنَمْ، فَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنْ لَعَيْنَيْكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنْ لَزُوجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنْ لَزَوْرِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنْ بِحَسْبِكَ أَنْ تَصُومَ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ فَإِنَّ لَكَ بِكُلِّ حَسَنَةٍ عَشْرَ أَمْثَالِهَا، فإِذَنْ ذَلِكَ صِيَامُ الدَّهْرِ كُلِّهِ".
رواه البخاري - واللفظ له - ومسلم.

[151] سبق تخريجه في رقم [41].

المطلب الثاني

تجنب إجهاد الجسم

إن إجهاد الجسم يؤدي إلى ضعفه، وبالتالي إصابته ببعض الأمراض، وقد حرص الإسلام على المحافظة على صحة الإنسان وعدم إجهاد جسمه، كما يتبين لنا من المسائل التالية:-

أولاً: الحث على عدم إجهاد الجسم:-

كما جاء في حديث عبد الله بن عمرو بن العاص:

[152] قال النبي ﷺ: "فَإِنَّ لَجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا" رواه البخاري ومسلم.

وهذا جزء من الحديث الطويل سالف الذكر ومما يفيد أنه الجسد له حق بالراحة ولا ينبغي إجهاده.

ثانياً: النهي عن العبادة والجسم مُجْهَد:-

العبادات شرعت لإصلاح حال الإنسان في الدنيا والآخرة، لكن دون أن يكلف الإنسان نفسه فوق طاقتها فيجهدا ويهلكها، بل على العكس تماماً فإن العبادات إذا أداها الإنسان على الوجه المشروع ففيها المحافظة على صحة الإنسان.

ومما ورد في النهي عن العبادة والجسم مُجْهَد الحديث:-

[153] عن أنس رضي الله عنه قال: دخل النبي ﷺ فإذا حَبْلٌ مَمْدُودٌ بَيْنَ السَّارِيَتَيْنِ، فقال: "ما هذا الحَبْلُ؟" قالوا:

هذا حَبْلٌ لَزَيْتَبٍ فَإِذَا فَتَرَتْ تَعَلَّقَتْ، فقال النبي ﷺ: "لا حُلُوهُ لِيُصَلَ أَحَدُكُمْ نَشَاطُهُ، فَإِذَا فَتَرَ فَلْيَقْعُدْ". رواه البخاري ومسلم.

[152] سبق تخريجه في رقم [41].

[153] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب التهجد، باب ما يكره من التشديد في العبادة، ح 1150، ص 184. ومسلم في الصحيح، كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب فضيلة العمل الدائم من قيام الليل وغيره، ح 784، ص 394.

ثالثاً: عدم جواز النَّذر بما يجهد الجسم:-

لا يجوز النذر بعملٍ أي عملٍ فيه إجهاد وتعذيب للنفس، كما جاء في الحديث:-

[154] عن أنس رضي الله عنه أن النبي ﷺ رأى شيخاً يُهادَى⁽¹⁾ بين ابْنَيْهِ، قال: "ما بال هذا؟" قالوا: نَذَرَ أَنْ يَمْشِيَ، قال: "إِنَّ اللَّهَ عَنْ تَعْذِيبِ هَذَا نَفْسَهُ لَغَنِي" وأمره أن يركب.

رواه البخاري ومسلم.

رابعاً: عدم الإكثار من السفر:-

الإكثار من السفر يجهد الجسم، لأن السفر فيه تعب ومشقات وقلة في النوم والطعام والشراب، كما جاء في الحديث:-

[155] عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: "السَّفَرُ قِطْعَةٌ مِنَ الْعَذَابِ، يَمْنَعُ أَحَدَكُمْ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ وَنَوْمَهُ، فَإِذَا قَضَى نَهْمَتَهُ⁽²⁾ فَلْيَعَجِّلْ إِلَى أَهْلِهِ".

رواه البخاري - واللفظ له - ومسلم.

وذكر ابن حجر في شرح هذا الحديث أن في الحديث كراهة التغرب عن الأهل لغير حاجة وأن في الإقامة في الأهل من الراحة المُعِينة على صلاح الدين والدنيا، وتحصيل الجماعات والقوة على العبادة.⁽³⁾

[154] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب جزاء الصيد، باب من نذر أن يمشي إلى الكعبة، ح 1865، ص 300، وفي كتاب الأيمان والنذور، ح 6701.

ومسلم في الصحيح، كتاب النذر، باب من نذر أن يمشي إلى الكعبة، ح 1642، ص 892.

كلاهما من طريق حميد الطويل عن ثابت البناني عن أنس.

[155] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب العمرة، باب السفر قطعة من العذاب، ح 1804، ص 290، وفي موضعين آخرين: ح 3001، ح 5429.

ومسلم في الصحيح، كتاب الإمارة، باب السفر قطعة من العذاب واستحباب تعجيل المسافر إلى أهله بعد قضاء شغله، ح 1927، ص 1063-1064.

كلاهما من طريق مالك عن سُمَيٍّ مولى أبي بكر عن أبي صالح عن أبي هريرة.

(¹) يُهادَى بين اثنين إذا كان يمشي بينهما معتمداً عليهما من ضعفه، ومثاليه (لسان العرب 44/15).

(²) النَّهْمَةُ: الحاجة (لسان العرب 373/14).

(³) انظر: ابن حجر، فتح الباري، ج 4، ص 465.

المطلب الثالث

تجنب التعرض للمخاطر

إن التعرض للمخاطر قد يسبب للإنسان الإصابة بأمراض مختلفة، لذا حرص الإسلام على وضع الإرشادات اللازمة لإبعاد المسلم عن مختلف المخاطر المؤذية، ويمكن بيان ذلك من خلال المسائل التالية:-
أولاً: إطفاء النار قبل النوم:-

حث النبي ﷺ على إطفاء النار قبل النوم، لأنها قد تسبب مخاطر كبيرة كالحريق أو الاختناق⁽¹⁾، ومما جاء في الحث على ذلك الحديث:-

[156] عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه قال: احترق بيت بالمدينة على أهله من الليل فُحِثَتْ بِشَأْنِهِمُ النَّبِيُّ ﷺ قال: "إِنَّ هَذِهِ النَّارُ إِذَا هِيَ عَدُوٌّ لَكُمْ فَإِذَا مِتُّمْ فَأُطْفِئُوهَا عَنْكُمْ". رواه البخاري ومسلم.
ثانياً: تجنب النوم في الطرقات:-

ينبغي تجنب النوم في الطرقات، لأنها مأوى الهوام في الليل و ممر لوسائل النقل والدواب، ومن ينام فيها يعرض نفسه لمخاطر كثيرة، لذا أمر النبي ﷺ باجتناب النوم في الطريق، كما جاء في الحديث:-
[157] عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "وَإِذَا عَرَّسْتُمْ⁽²⁾ بِاللَّيْلِ، فَاجْتَنِبُوا الطَّرِيقَ فَإِنَّهَا مَأْوَى الْهُوَامِ"⁽³⁾ بالليل". رواه مسلم

[156] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الاستئذان، باب لا تترك النار في البيت عند النوم، ح 6294، ص 1095. ومسلم في الصحيح، كتاب الأشربة، باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء وإغلاق الأبواب وذكر اسم الله عليها وإطفاء السراج والنار عند النوم، ح 2016، ص 1116، كلاهما من طريق بُرَيْد بن عبد الله عن أَبِي بُرْدَةَ بن أَبِي موسى عن أبيه.
[157] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب الإمارة، باب مراعاة مصلحة الدواب في السير والنهي عن التعريس في الطريق، ح 1926، ص 1063.

(¹) يحدث عندنا في الأردن في فصل الشتاء كل عام وفيات كثيرة بسبب ترك المدافئ مشتعلة في أثناء النوم وعدم اتباع الهدى النبوي بإطفائها قبل النوم.
(²) التعريس: نزول القوم في السفر من آخر الليل يقعون فيه وقعة للاستراحة ثم يرحلون (مختار الصحاح، ص 423).
(³) انظر: ص (93) هامش (1).

ثالثاً: نفث الفراش قبل النوم:-

يستحب نفث الفراش قبل النوم، خاصة لمن ينام في الخيام والعراء، خشية من وجود شيء من هوام الأرض كالعقارب في الفراش فيؤذي الإنسان وهو نائم، وقد جاء الحث على ذلك في الحديث:-

[158] عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: "إذا أوى أحدكم إلى فراشه فلينفث فراشه بداخله⁽¹⁾ إزاره، فإنه لا يدري ما خلفه عليه، ثم يقول... " رواه البخاري.

ومعنى (لا يدري ما خلفه عليه) كما ذكر ابن حجر نقلاً عن الطيبي (لا يدري ما وقع في فراشه بعدما خرج منه من تراب أو قذاة أو هوام)⁽²⁾.

رابعاً: غمس الذبابة بالطعام إذا سقطت فيه:-

إذا وقع الذباب في إناء الطعام أو الشراب فينبغي غمس الذبابة كلها فيه ثم طرحها خارجه إذا كان مضطراً لأكله أو شربه، وذلك لأنها تحمل في أحد جناحيها جراثيم المرض وفي الجناح الآخر مضادات لذلك المرض، كما جاء في الحديث الشريف:

[159] عن أبي هريرة رضي الله عنه: أن رسول الله ﷺ قال: "إذا وقع الذباب في إناء أحدكم فليغمسه كله ثم ليطره، فإن في إحدى جناحيه شفاء وفي الآخر داء".

رواه البخاري

وقد أكد ذلك أحد الأطباء حيث ذكر أنه إذا وقع الذباب على المواد القذرة وحمل منها جراثيم فيتكون في جسمه مضادات لتلك الجراثيم سماها (مبعد البكتيريا)، فإذا سقط الذباب في طعام وألقى ما معه من جراثيم فأقرب مبيد لها هو تلك المضادات التي يحملها في جوفه قريباً من أحد جناحيه، وغمس الذباب كله وطرحه كاف لقتل تلك الجراثيم.⁽³⁾

[158] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الدعوات، باب (13)، ح 6320 ص 1099، وفي كتاب التوحيد ح 7393.

[159] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الطب، باب إذا وقع الذباب في الإناء، ح 5782، ص 1020، وفي كتاب بدء الخلق ح 3320.

(¹) داخله الإزار: طرفه وحاشيته من داخل (النهاية في غريب الحديث 107/2).

(²) ابن حجر، فتح الباري، ج12، ص 411.

(³) عبد الله النجدي، مشكلات الأحاديث النبوية وبيانها، ص 42.

خامساً: تجنب المسلم الإشارة بالسلاح على أخيه:-

نهى النبي ﷺ أن يشير المسلم على أخيه المسلم بالسلاح خشية أن يصيب به أخاه المسلم عن غير قصد، وقد جاء النهي في الحديث:-

[160] عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: "لا يُشيرُ أحدُكم على أخيه بالسُّلاحِ فإنَّه لا يدري لعل الشيطانَ يَنزِعُ في يده فيقع في حفرةٍ من النار".
رواه البخاري ومسلم.

وفي رواية عن البخاري (يُنزِعُ في يده) بالغين المعجمة، وذكر النووي في شرح الحديث أنه ضبطه ونقله القاضي عياض عن جميع روايات مسلم بالعين المهملة (ينزع) ومعناه: يرمي في يده ويحقق ضربته ورميته، وروي في غير مسلم بالغين المعجمة (ينزع) وهو بمعنى الإغراء، أي: يحمل على تحقيق الضرب ويُرِين ذلك.⁽¹⁾
سادساً: إبعاد الأشياء الخطرة عن الآخرين:-

حرص الإسلام على أن لا يؤذي المسلم إخوانه المسلمين بأي حال، لذا أرشد الإسلام إن كان المسلم معه أشياء خاصة يمكن أن تؤذي الآخرين كأدوات حادة أو مواد سامة وما شابه ذلك أن يبعدها عن الآخرين حتى لا تؤذيهم، ويمكن الاستدلال على ذلك بالحديث:-

[161] عن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه النبي ﷺ قال: "إذا مرَّ أحدُكم في مَسْجِدنا أو في سَوْقنا ومعه نَبْلٌ فليُمسكْ على نِصالِها - أو قال: فليَقْبِضْ بِكَفِّه - أن يُصِيبَ أحداً من المسلمين منها بشيء". رواه البخاري ومسلم.

[160] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الفتن، ح 7072، ص 1219، ومسلم في الصحيح، كتاب البر والصلة والآداب، باب النهي عن الإشارة بالسلاح إلى مسلم، ح 2617، ص 1410.

كلاهما من طريق عبد الرزاق الصنعاني عن معمر بن راشد عن همام بن منبه عن أبي هريرة.

[161] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الفتن، ح 7075، ص 1219، وفي كتاب الصلاة، ح 452، ومسلم في الصحيح، كتاب البر والصلة والآداب، باب أمر من مرَّ بالسلاح في مسجد أو سوق أو غيرها من المواضع الجامعة للناس أن يمسك بنصالها، ح 2615، ص 1409 كلاهما من طريق أبي بُردة بن أبي موسى الأشعري عن أبيه.

(¹) انظر: صحيح مسلم بشرح النووي، ج 16، ص 386.

سابعاً: قتل الحية والعقرب في الصلاة:-

لقد كان الإسلام غاية في الحرص على صحة الإنسان وسلامته، فأمر النبي ﷺ بقتل الحية والعقرب - وهي حيوانات مؤذية وقاتلة - إن شعر بها المسلم وهو يصلي، ولو أدى ذلك إلى قطع الصلاة، وقد جاء ذلك في الحديث:-

[162] عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: (أَمَرَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بقتل الأسودَيْن في الصلاة: الحَيَّة والعقرب). رواه الترمذي وأبو داود والنسائي وابن ماجة وأحمد، والحديث [صحيح].
ثامناً: إصلاح وسيلة النقل قبل السفر:

ينبغي تفقد وسيلة النقل وصيانتها قبل الانطلاق للسفر لتجنب مخاطر الطريق، وقد حث النبي ﷺ على إصلاح حال الرحلة بحيث تكون في أفضل حال عند الترحال، كما جاء في الحديث:-

[163] عن سهل بن الحنظلية رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "إنكم قادمون على إخوانكم، فَأَصْلِحُوا رَحَالَكُمْ، وَأَصْلِحُوا لِبَاسَكُمْ حتى تكونوا شامَةً في الناس..."
وهذا جزء من حديث طويل رواه أبو داود وأحمد، والحديث [حسن].

والشاهد في الحديث قوله (فأصلحوا رحالكم) أي أصلحوها بحيث تكون في أفضل حال.

[162] أخرجه الترمذي في الجامع، أبواب الصلاة، باب ما جاء في قتل الأسودين في الصلاة، ح 390، ص 98. وأبو داود في السنن، كتاب الصلاة، باب العمل في الصلاة، ح 921، ص 147. والنسائي في المجتبى، كتاب السهو، باب قتل الحية والعقرب في الصلاة، ح 1198، ص 1199، ح 303. وابن ماجة في السنن، كتاب إقامة الصلاة والسنة، باب ما جاء في قتل الحية والعقرب في الصلاة، ح 1245، ص 294.

وأحمد في المسند، ح 7178، ص 545، كلهم من طريق يحيى بن أبي كثير⁽¹⁾ عن صَمَّصَم بن جَوْس⁽²⁾ عن أبي هريرة. الإسناد فيه يحيى بن أبي كثير مدلس روى بالعنعنة لكنه صرح بالسماع من صَمَّصَم في حديث عند النسائي في السنن الكبرى (ح 570، 202/1)، وقال عنه أبو حاتم (إمام لا يحدث إلا عن ثقة)⁽³⁾، وقد صحح الترمذي هذا الحديث وقال: حديث حسن صحيح، وصححه الحاكم⁽⁴⁾. والألباني في صحيح سنن أبي داود⁽⁵⁾.

[163] سبق تخريجه في رقم (86).

(¹) يحيى بن أبي كثير الطائي، ثقة ثبت لكنه يدلس ويرسل، من الخامسة (التقريب ت 7632، ص 525).

(²) صَمَّصَم بن جَوْس اليمامي، ثقة، من الثالثة (التقريب ت 2991، ص 222).

(³) ابن حجر، تهذيب التهذيب، ج 11، ص 269.

(⁴) انظر: الحاكم، المستدرک، ج 1، ص 356.

(⁵) انظر: الألباني، صحيح سنن أبي داود، ح 814، ج 1، ص 173.

سابعاً: تجنب التبول في الجحور:-

الجحور تعدُّ من مساكن الهوام، وينبغي عدم التبول فيها خشية أن يكون فيها شيء من الهوام فيؤذي من يتبول عليه، وقد نهى النبي ﷺ عن التبول في الجحور كما جاء في الحديث:-

[164] عن عبد الله بن سرجس رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: "لَا يَبُولَنَّ أَحَدُكُمْ فِي جُحْرٍ".

رواه أبو داود والنسائي وأحمد، والحديث [حسن].

[164] أخرجه أبو داود في السنن، كتاب الطهارة، باب النهي عن البول في الجحر، ح 29، ص 13.

والنسائي في المجتبى، كتاب الطهارة، باب كراهية البول في الجحر، ح 34، ص 18. وأحمد في المسند ح 21056، ص 1525. كلهم من طريق معاذ بن هشام⁽¹⁾ عن أبيه⁽²⁾ عن قتادة عن عبد الله بن سرجس.

والحديث حسن الإسناد فيه معاذ بن هشام صدوق وبقيه رجاله ثقات، واختلف على سماع قتادة من عبد الله بن سرجس. قال السندي: (وسماع قتادة عن عبد الله بن سرجس أثبتته أبو زرعة وأبو حاتم ونفاه أحمد بن حنبل)⁽³⁾.

وصححه الحاكم وقال: (هذا حديث على شرط الشيخين فقد احتجا بجميع رواته ولعل متوهما يتوهم أن قتادة لم يذكر سماعه من عبد الله بن سرجس وليس هذا بمستبعد فقد سمع قتادة من جماعة من الصحابة لم يسمع منهم عاصم بن سليمان الأحوال وقد احتج مسلم بحديث عاصم عن عبد الله بن سرجس وهو من ساكني البصرة والله أعلم)⁽⁴⁾.

(¹) معاذ بن هشام بن أبي عبد الله الدستوائي، صدوق ربما وهم (التقريب ت 6742، ص 469).

(²) هشام بن أبي عبد الله الدستوائي، ثقة ثبت، وقد رمي بالقدر (التقريب ت 7299، ص 503).

(³) سنن النسائي بشرح السيوطي وحاشية السندي، ج 1، ص 33.

(⁴) الحاكم، المستدرک، ج 1، ص 186.

المبحث الرابع

تجنب الانحرافات الجنسية

إن الله عز وجل شرع الزواج للإنسان لإشباع غريزته الجنسية، وفي ذلك صون لصحة الفرد والمجتمع على حد سواء، أما اللجوء لإشباع الغريزة الجنسية بطرق أخرى غير طريق الزواج الشرعي ففيه دمار لصحة الفرد والمجتمع، والوقوع في براثن أمراض لا حصر لها.

ويمكن بيان هذا المبحث من خلال مطلبين:-

- المطلب الأول: تجنب الزنا والشذوذ الجنسي.

- المطلب الثاني: تجنب الانحرافات الجنسية الأخرى.

المطلب الأول

تجنب الزنا والشذوذ الجنسي

إن ارتكاب فاحشة الزنا، والشذوذ الجنسي بين الذكور (فاحشة قوم لوط)، والشذوذ الجنسي بين الإناث (السُّحاق) مدمر لصحة الإنسان، وإنَّ تفشي هذه الفواحش في المجتمعات المعاصرة يُعدُّ سبباً في ظهور أمراضٍ جديدة خطيرة، لم تكن في الأمم السابقة كمرض الإيدز، وقد أخبر النبي ﷺ عن ذلك، كما جاء في الحديث:-

[165] عن ابن عمر رضي الله عنهما قال: أقبل علينا رسول الله ﷺ فقال: "يا مَعْشَرَ الْمُهَاجِرِينَ: خمسٌ إذا ابتليتمُ بهنَّ، وأعوذُ بالله أنْ تُدرَكوهنَّ: لم تظهر الفاحشةُ في قومٍ قطُّ، حتى يعلنوا بها، إلا فشا فيهم الطَّاعون والأوجاعُ التي لم تكن مَصَّت في أسلافِهِم الذين مَضَوْا. ولم ينقصوا المكيال والميزان إلا أخذوا بالسَّنين وشدة المؤونة وجورِ السلطان عليهم. ولم يمنعوا زكاة أموالهم إلا مُنعوا القَطَر من السماء ولولا البهائمُ لم يُطَرَوْا. ولم ينقضوا عهد الله وعهد رسوله إلا سَلَطَ الله عليهم عدوًّا من غيرهم فأخذوا بعضَ ما في أيديهم. وما لم تحكم أُمَّتُهم بكتاب الله ويتخيروا ممَّا أنزل الله إلا جعل الله بأسهم بينهم" رواه ابن ماجه، والحديث [حسن لغيره].

[165] أخرجه ابن ماجه في السنن، كتاب الفتن، باب العقوبات، ح 4019، ص 911. من طريق محمود بن خالد الدمشقي⁽¹⁾ عن سليمان بن عبد الرحمن⁽²⁾ عن ابن أبي مالك⁽³⁾ عن أبيه⁽⁴⁾ عن عطاء بن أبي رباح⁽⁵⁾ عن ابن عمر. وهذا الإسناد فيه ضعف لأن فيه ابن أبي مالك اختُلِف فيه لكن الحديث حسن لغيره بطرقه وشواهده حيث له متابعة عن حفص بن غِيْلان⁽⁶⁾ عن عطاء عند الحاكم (540/4). وشاهد عن بُرَيْدة الأسلمي عند البيهقي في السنن الكبرى (363/3) والحاكم (126/2). وقال الهيثمي: رجاله ثقات⁽⁷⁾، وصححه الحاكم، وحسنه الألباني في صحيح سنن ابن ماجه⁽⁸⁾.

(¹) محمود بن خالد الدمشقي، ثقة، من صغار العاشرة (التقريب ت 6510، ص 455).
(²) سليمان بن عبد الرحمن التميمي، أبو أيوب، صدوق يخطئ، من العاشرة (التقريب ت 2588، ص 193).
(³) خالد بن يزيد بن عبد الرحمن بن أبي مالك، ضعفه ابن معين وأحمد والنسائي، ووثقه أبو زرعة (ميزان الاعتدال ت 2475، 645/1) وقال عنه ابن حجر: ضعيف مع كونه كان فقيهاً (التقريب ت 1688، ص 131).
(⁴) يزيد بن عبد الرحمن بن أبي مالك الدمشقي، صدوق ربما وهم (التقريب ت 7748، ص 532).
(⁵) عطاء بن أبي رباح، ثقة فقيه فاضل، من الثالثة (التقريب ت 4591، ص 331).
(⁶) حفص بن غِيْلان، أبو معبد، صدوق، رمي بالقدر (التقريب ت 1432، ص 113).
(⁷) الهيثمي، مجمع الزوائد، ج 5، ص 318.
(⁸) انظر: الألباني، صحيح سنن ابن ماجه، ح 3246، ج 2، ص 370.

وقد شن الإسلام حرباً ضروساً ضد الزنا والشذوذ الجنسي، ويمكن بيان ذلك كما يلي:-
أولاً: تحريم الزنا:-

الزنا مدمر للأخلاق والأسرة في المجتمع، وهو سبب لانتقال أمراض جنسية كثيرة بين الناس كالزهري والسيلان والهريس وغيرها، وقد جاء تحريمه في الكتاب والسنة، ومما جاء في القرآن الكريم قوله تعالى:
﴿وَلَا تَقْرُبُوا الزَّانِيَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا﴾ [الإسراء: 32].
أما السنة النبوية فقد ورد فيها أحاديث تدل على حرمة الزنا منها الحديث:-

[166] عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: "لا يزني الزاني حين يزني وهو مؤمن، ولا يسرق السارق حين يسرق وهو مؤمن ولا يشرب الخمر حين يشربها وهو مؤمن" رواه البخاري ومسلم واللفظ له.
ويفهم من الحديث تحريم الزنا لأنه ليس من أعمال المؤمنين، كما وقرن بالسرقة والخمر وهما من الكبائر الثابتة التحريم بالكتاب والسنة.

ثانياً: تحريم نكاح المتعة:

إن نكاح المتعة يهدف للمتعة فقط ومؤقت بوقت معين، فهو أقرب للزنا منه للزواج الشرعي الذي يهدف إلى السكينة وتكوين أسرة إضافة للمتعة. كما أن نكاح المتعة يسهل جماع الرجل لكثير من النساء والمرأة لكثير من الرجال وبالتالي انتشار الأمراض الجنسية بينهم، وقد أباحه الإسلام بداية لأحوال خاصة⁽¹⁾ ثم حرمه النبي ﷺ تحريماً نهائياً كما جاء في الحديث:-

[167] عن سَبْرَةَ الْجُهَنِيَّ رضي الله عنه أنه كان مع رسول الله ﷺ فقال: "يا أيها الناس إنِّي قد كنتُ أُذْنْتُ لكم في الاستمتاع من النساء، وإنَّ الله قد حَرَّمَ ذلك إلى يوم القيامة، فَمَنْ كانَ عنده شيءٌ فَلْيُخْلُ سَبِيلَهُ، ولا تأخذوا مما آتيتموهنَّ شيئاً". رواه مسلم.

[166] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الحدود، باب إثم الزناة، ح 6810، ص 1173، وفي مواضع أخرى: ح 2475، ح 5578، ح 6772.

ومسلم في الصحيح، كتاب الإيمان، باب بيان نقصان الإيمان بالمعاصي ونفيه عن المتلبس بالمعصية، ح 57، ص 48، كلاهما من طريق الزهري عن أبي سلمة بن عبد الرحمن وسعيد بن المسيب عن أبي هريرة. وعند البخاري طريقان آخران عن ذكوان⁽²⁾ وأبي بكر بن عبد الرحمن عن أبي هريرة.

[167] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب النكاح، باب نكاح المتعة وبيان أنه أبيح ثم نسخ ثم أبيح ثم نسخ واستقر تحريمه إلى يوم القيامة، ح 1406، ص 729.

(¹) وذلك للتدرج في تحريم الزنا.

(²) هو أبو صالح السمان الزيات (التقريب ص 143).

ثالثاً: تحريم فاحشة قوم لوط:-

وهذه الفاحشة تسبب في نقل أمراض عديدة خطيرة أبرزها مرض الإيدز، ولها أضرار صحية كثيرة⁽¹⁾، وأول من ارتكب هذه الجريمة قوم لوط، وكانت نهايتهم مدمرة بسبب هذه الفاحشة كما جاء في القرآن الكريم:

﴿وَلَوْطاً إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ أَتَأْتُونَ الْفَاحِشَةَ مَا سَبَقَكُمْ بِهَا مِنْ أَحَدٍ مِنَ الْعَالَمِينَ * إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِنْ دُونِ النِّسَاءِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ * وَمَا كَانَ جَوَابَ قَوْمِهِ إِلَّا أَنْ قَالُوا أَخْرِجُوهُمْ مِنْ قَرْيَتِكُمْ إِنَّهُمْ أَنْاسٌ يَتَطَهَّرُونَ * فَأَنْجَيْنَاهُ وَأَهْلَهُ إِلَّا امْرَأَتَهُ كَانَتْ مِنَ الْغَابِرِينَ * وَأَمْطَرْنَا عَلَيْهِمْ مَطَرًا فَأَنْظَرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُجْرِمِينَ﴾ [الأعراف: 80-84].

وهذه النهاية المدمرة تدل على بشاعة هذه الجريمة وحرمتها، وقد جاء في السنة النبوية أحاديث عديدة تدل على تحريم هذه الفاحشة منها الحديث:-

[168] عن ابن عباس رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: لعن الله من غيّر تخوم⁽²⁾ الأرض، لعن الله من تولى غير مآليه، لعن الله من كتمه⁽³⁾ أعمى عن الطريق، لعن الله من دبح لغير الله، لعن الله من وقع على بهيمة، لعن الله من عقى والديه، لعن الله من عمّل عمل قوم لوط، قالها ثلاثاً. رواه أحمد والنسائي والبيهقي، والحديث [صحيح].

[168] أخرجه أحمد في المسند ح 2917، ص 263. والنسائي في السنن الكبرى باب من عمل عمل قوم لوط، ح 7337، ج 4، ص 322. والبيهقي في السنن الكبرى، باب ما جاء في تحريم اللواط وإتيان البهيمة، ج 8، ص 231، كلهم من طريق عمرو بن أبي عمرو⁽⁴⁾ عن عكرمة⁽⁵⁾ عن ابن عباس. والحديث صحيح ورجاله ثقات، وقد صححه ابن حبان⁽⁶⁾ والحاكم وقال: صحيح الإسناد ولم يخرجاه⁽⁷⁾، وصححه الشيخ أحمد شاكر⁽⁸⁾، وقال عنه الشيخ شعيب الأرناؤوط إسناده جيد⁽⁹⁾. رابعاً: تحريم السحاق:-

السحاق إنحراف جنسي شاذ يحدث بين النساء، وهذا السلوك الشائن يساهم في انتقال الأمراض الجنسية بين النساء، وقد نهى النبي ﷺ عن هذا السلوك المنحرف كما جاء في الحديث:-

[169] عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "لا ينظر الرجل إلى عورة الرجل ولا المرأة إلى عورة المرأة، ولا يفضي الرجل إلى الرجل في ثوب واحد، ولا تفضي المرأة إلى المرأة في الثوب الواحد" رواه مسلم.

(¹) انظر: عبد الحميد دياب وأحمد قرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص 177-178.

(²) تخوم الأرض: حدودها (مختار الصحاح، ص 76).

(³) كتمه في الأرض: ذهب متحيراً ضالاً لا يدري أين يتجه (المعجم الوسيط، ص 799).

(⁴) عمرو بن أبي عمرو المدني، ثقة رها وهم، من الخامسة (التقريب ت 5083، ص 361).

(⁵) عكرمة، أبو عبد الله، مولى ابن عباس، ثقة ثبت عالم بالتفسير (التقريب ت 4673، ص 336).

(⁶) انظر: صحيح ابن حبان، ح 4400، ج 6، ص 298 - 299.

(⁷) الحاكم، المستدرک، ج 4، ص 356.

(⁸) انظر: مسند أحمد تحقيق الشيخ أحمد شاكر، ج 3، ص 283.

(⁹) مسند أحمد تحقيق الشيخ شعيب الأرناؤوط، ج 5، ص 84.

والشاهد في الحديث قوله (ولا تفضي المرأة إلى المرأة في الثوب الواحد) وذكر ابن منظور أن معناه أن تجتمع
المرأتان عاريتين لا حاجز بين بدنيهما⁽¹⁾.
وقال النووي: (فيه دليل على تحريم لمس عورة غيره بأي موضع من بدنه كان وهذا متفق عليه).⁽²⁾

[169] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب الحيض، باب تحريم النظر إلى العورات، ح 720، ص 186.

(¹) انظر: ابن منظور، لسان العرب، ج 10، ص 244.
(²) صحيح مسلم بشرح النووي، ج 4، ص 254.

المطلب الثاني

تجنب الانحرافات الجنسية الأخرى

الانحرافات الجنسية كثيرة، وليست مقتصرة على الزنا وفاحشة قوم لوط والسحاق، وإن هناك انحرافات أخرى، وكلها مدمرة لصحة الإنسان ومسببة لأمراض كثيرة، وقد حرم الإسلام كل هذه السلوكيات الجنسية المنحرفة ومنها:-
أولاً: جماع الزوجة في الدُّبر:-

الدُّبر مخرج الفضلات ومكان تركز الجراثيم مع فضلات الجسم، وهذا السلوك يسهل انتقال الجراثيم والأمراض من المرأة للرجل، كذلك يؤدي ذلك لارتخاء عضلات الدبر مما يسبب ضعف السيطرة على الإخراج لدى المرأة، وغير ذلك من الأضرار الصحية للطرفين.

وقد أشار القرآن الكريم إلى حرمة الوطء في الدبر في قوله تعالى: ﴿وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ﴾ [البقرة: 222] وذكر ابن كثير أن المقصود في الفرج ولا تعدوه إلى غيره، فمن فعل شيئاً من ذلك فقد اعتدى، وفيه دلالة على تحريم الوطء في الدبر.⁽¹⁾

أما السنة النبوية فمما ورد في بيان تحريم الوطء في الدبر الحديث:-

[170] عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: جاء عمر إلى رسول الله ﷺ فقال: يا رسول الله هلكتُ، قال: "وما أهلكك؟" قال: حَوَّلْتُ رَحْلِي اللَّيْلَةَ⁽²⁾، قال: فلم يَرِدْ عليه رسول الله ﷺ شيئاً، قال: فَأَنْزَلْتُ على رسول الله ﷺ هذه الآية ﴿نَسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنْتُمْ شَتْتُمْ﴾ أَفْبَلْ وَأَذْبِرْ وَاتَّقِ الدُّبْرَ والحِيضَةَ. رواه الترمذي وأحمد، والحديث [حسن].
وقد ورد لعن من أتى امرأته في دبرها في حديث آخر رواه أبو داود.

[170] أخرجه الترمذي في الجامع، أبواب تفسير القرآن، باب رقم (3)، ح 2980، ص 653-654. وأحمد في المسند، ح 703، ص 248. كلاهما من طريق يعقوب القُمِّي⁽³⁾ عن جعفر بن أبي المغيرة⁽⁴⁾ عن سعيد بن جبير⁽⁵⁾ عن ابن عباس. والحديث حسن الإسناد، فيه يعقوب القُمِّي وجعفر بن أبي المغيرة كلاهما صدوق وبقية رجاله ثقات، وقد صححه ابن حبان⁽⁶⁾، وحسنه الترمذي والألباني في صحيح سنن الترمذي⁽⁷⁾.
أما حديث أبي داود فأخرجه في كتاب النكاح (ح 2162) وحسنه الألباني.⁽⁸⁾

(1) انظر: تفسير ابن كثير، ج1، ص 247.

(2) كنى برحله عن زوجته، أراد به غشيانها في قبلها من جهة ظهرها (النهاية في غريب الحديث 209/2).

(3) يعقوب بن عبد الله الأشعري، أبو الحسن القُمِّي، صدوق يهيم، من الثانية (التقريب ت 7822، ص 537).

(4) جعفر بن أبي المغيرة الخزاعي القُمِّي، صدوق يهيم، من الخامسة (التقريب ت 960، ص 81).

(5) سعيد بن جبير، ثقة ثبت فقيه، من الثالثة (التقريب ت 2278، ص 174).

(6) انظر: صحيح ابن حبان، ح 4190، ج6، ص 201-202.

(7) انظر: الألباني، صحيح سنن الترمذي، ح 2381، ج3، ص 27-28.

(8) انظر: الألباني، صحيح سنن أبي داود، ح 1892، ج2، ص 406.

ثانياً: جماع الزوجة أيام الحيض:-

إن جماع الزوجة أيام الحيض له مضار صحية، لأن دم الحيض فاسد وفيه جراثيم قد تنتقل للزوج في أثناء الجماع فتضره، كما وأن ذلك يسبب أضراراً صحية للمرأة منها التهاب المهبل وغير ذلك من الأضرار⁽¹⁾.

وقد نهى الله عز وجل عن ذلك في قوله تعالى: ﴿فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ﴾ [البقرة: 222].

وأما السنة النبوية فقد ورد في ذلك أحاديث منها حديث ابن عباس السابق والذي جاء فيه "أقبل وأدبر وأتق الدُّبُرَ والحيضة".

ثالثاً: إتيان البهائم:-

إن مجامعة البهائم سلوك منحرف لا يقربه إلا ذوي النفوس المريضة، وهذا السلوك الشائن ينقل الأمراض من الحيوان للإنسان، وقد حرم الإسلام هذه الفاحشة ولعن من يرتكبها كما جاء في الحديث:

[171] عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: "لعن الله من وقع على بهيمة".

وهذا جزء من حديث رواه أحمد والنسائي والبيهقي، والحديث [صحيح].

[171] سبق ذكره بتمامه وتخريجه في رقم [168].

(¹) انظر: عبد الحميد دياب وأحمد قرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، ص 47-48.

المبحث الخامس

الوقاية من السحر والعين والملس الشيطاني

السُّحْر⁽¹⁾ والعَيْن⁽²⁾ والملس⁽³⁾ أمور لها تأثيرات قوية على صحة الإنسان إذا أصابته، فالسحر له تأثير كبير على نفسية الإنسان وصحته، حيث يهمل المسحور نتيجة تأثير السحر الاعتناء بنفسه وصحته، ويضطرب في طعامه ونومه وغير ذلك من تأثيرات، وكذلك المحسود نتيجة تأثير العين.

أما الملس الشيطاني فتأثيره أخطر على صحة الإنسان، ويسبب أحياناً بعض الأمراض كالصرع، وخطورة الملس تكمن في حصول تلبس جني للإنسان يؤثر على صحته وسلوكياته.

وقد ثبت في السنة النبوية وجود هذه المؤثرات والحث على الوقاية منها، ويمكن بيان هذا المبحث من خلال

المطالب التالية:-

- المطلب الأول: ثبوت ضرر السحر والعين والملس في السنة النبوية.
- المطلب الثاني: الوقاية من السحر والعين والملس بالقرآن والأذكار.
- المطلب الثالث: الوقاية من السحر والعين والملس بالطاعات وتجنب المعاصي.
- المطلب الرابع: إجراءات احترازية للوقاية من السحر والعين والملس.

(¹) السُّحْر هو مركب من تأثيرات الأرواح الخبيثة وانفعال القوى الطبيعية عنها (الطب النبوي، ص 100). وهو عمل تقرب فيه إلى الشيطان ومهونة منه، وروى شمر عن ابن عائشة قال العرب إنما سمّت السحر سحراً لأنه يزيل الصحة إلى المرض (لسان العرب 7/135).

(²) يقال أصابت فلاناً عين إذا نظر إليه عدو أو حسود فأثرت فيه فمرض بسببها (لسان العرب 10/357).

(³) الملس: الجنون، ورجل ممسوس، به مس من الجنون، ومُسَمِّس الرجل إذا نُخِبَط (لسان العرب 14/72).

المطلب الأول

ثبوت ضرر السحر والعين والممس في

السنة النبوية

ثبت في السنة النبوية المطهرة ضرر السحر والعين والممس وتأثير هذه الأمور على صحة الإنسان النفسية والجسدية ويمكن بيان ذلك كما يلي:-

أولاً: السحر:-

ثبت في السنة أن النبي ﷺ قد سحر من قبل اليهود، وذلك لا يُخل بعصمته ﷺ لأن ذلك كما قال ابن القيم (جنس ما كان يعتريه ﷺ من الأسقام والأوجاع وهو مرض من الأمراض وإصابته به كإصابته بالسُّم لا فرق بينهما) ⁽¹⁾.

وقد ثبت سحر النبي ﷺ في الحديث:-

[172] عن عائشة رضي الله عنها قالت: (كان رسول الله ﷺ سُحِرَ حتى كان يرى أنه يأتي النساء ولا يأتيهن...)

وهذا جزء من حديث طويل رواه البخاري - واللفظ له - ومسلم.

وفي رواية أخرى عندهما (حتى إنه ليُخَيَّلَ إليه أنه يفعل الشيء وما يفعله)

وذكر ابن حجر في شرح الحديث (قال عياض: فظهر بهذا أن السحر إنما تسلط على جسده وظواهر جوارحه لا على تمييزه ومعتقده، ويحتمل أن يكون المراد بالتخييل المذكور أنه يظهر له من نشاطه ما أُلْفِه من سابق عاداته من الاقتدار على الوطء، فإذا دنا من المرأة فتر عن ذلك كما هو شأن المعقود) ⁽²⁾.

[172] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الطب، باب هل يُستخرج السحر، ح 5765، ص 1018، وفي مواضع أخرى: ح 3175، ح 5766. ومسلم في الصحيح، كتاب السلام، باب السحر، ح 2189، ص 1202 - 1203.

⁽¹⁾ ابن القيم، الطب النبوي، ص 98.

⁽²⁾ ابن حجر، فتح الباري شرح صحيح البخاري، ج 11، ص 390-391.

ثانياً: الإصابة بالعين:-

إن هناك بعض الناس تُصيب أعينهم الآخرين بالأذى إذا نظروا إليهم نظرة حسد، وقد أكد النبي ﷺ ذلك في الحديث:-

[173] عن ابن عباس رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال: "الْعَيْنُ حَقٌّ، ولو كان شيءٌ سابقَ القَدَرِ سَبَقَتْهُ الْعَيْنُ" رواه

مسلم

وفي معنى (العين حق) قال ابن حجر: (أي الإصابة بالعين شيء ثابت موجود، أو هو من جملة ما تحقق كونه) ⁽¹⁾.

ثالثاً: المس الشيطاني:-

المس فيه دخول للجن لجسد الإنسان، والتسبب له بالأذى النفسي والصحي، وقد ورد في السنة النبوية ما يؤكد حصول المس ودخول الجن لجسم الإنسان، ومن ذلك الحديث:-

[174] عن عثمان بن أبي العاص رضي الله عنه قال: لما استعمَلَنِي رسولُ الله ﷺ على الطائِف، جعلَ يعرِضُ لي شيءٌ في صلاتي، حتى ما أدري ما أُصَلِّي. فلما رأيتُ ذلك، رَحَلْتُ إلى رسولِ الله ﷺ. فقال: "ابنُ أبي العاص؟" قلتُ: نَعَمْ! يا رسولَ الله؟ قال: "ما جاءَ بِكَ؟" قلتُ: يا رسولَ الله! عَرَضَ لي شيءٌ في صلواتي، حتى ما أدري ما أُصَلِّي. قال: "ذاك شيطان، ادُّنِه" فدنوتُ منه، فجلستُ على صدورِ قَدَمَيَّ. قال: فَضَرَبَ صدري بيده، وَتَقَلَّ في قَمِي، وقال: "اخرُجْ عدوُّ الله!" ففعل ذلك ثلاثَ مرات، ثم قال: "الحَقُّ بِعَمَلِكَ". قال: فقال عثمان: فَلَعَمْرِي! ما أَحْسِبُهُ خالَطَنِي بعد. رواه ابن ماجة، وإسناده [حسن].

[173] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب السلام، باب الطب والمرض والرقى، ح 2186، ص 1201.

[174] أخرجه ابن ماجة في السنن، كتاب الطب، باب الفزع والأرق وما يتعوذ منه، ح 3548، ص 808. وقد رواه عن محمد بن بشار ⁽²⁾ عن محمد بن عبد الله الأنصاري ⁽³⁾ عن عُيَيْنَةَ بن عبد الرحمن ⁽⁴⁾ عن أبيه ⁽⁵⁾ عن عثمان وإسناده حسن فيه عُيَيْنَةُ بن عبد الرحمن صدوق وبقية رجاله ثقات، وصححه الحاكم في المستدرك ⁽⁶⁾، والألباني في صحيح ابن ماجة ⁽⁷⁾. وللحديث شاهد عن يَعْلَى بن مُرَّة عند أحمد (ح 17691)، قال الهيثمي: رجاله رجال الصحيح ⁽⁸⁾، وصححه الحاكم.

⁽¹⁾ ابن حجر، فتح الباري، ص 361.

⁽²⁾ محمد بن بشار العبدي، بُدَار، ثقة، من العاشرة (التقريب ت 5754، ص 405).

⁽³⁾ محمد بن عبد الله الأنصاري، ثقة، من السادسة (التقريب ت 6030، ص 423).

⁽⁴⁾ عُيَيْنَةُ بن عبد الرحمن بن جَوْشَن، صدوق، من السابعة (التقريب ت 5343، ص 377).

⁽⁵⁾ عبد الرحمن بن جَوْشَن الغطفاني، ثقة، من الثالثة (التقريب ت 3830، ص 280).

⁽⁶⁾ انظر: الحاكم، المستدرك، كتاب الطب، ج 4، ص 219.

⁽⁷⁾ انظر: الألباني، صحيح سنن ابن ماجة، ح 2858، ج 2، ص 273.

⁽⁸⁾ الهيثمي، مجمع الزوائد، ج 9، ص 6.

المطلب الثاني

الوقاية من السحر والعين والمس

بالقرآن والأذكار

إن القرآن الكريم والذكر والدعاء تُعدّ أقوى الوسائل للوقاية من السحر والعين والمس، لأن هذه الوسائل مرتبطة بالخالق عز وجل، فالقرآن الكريم هو كلام الله عز وجل الذي فيه الشفاء والرحمة للمؤمنين كما قال سبحانه وتعالى: ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ [الإسراء: 82].

والذكر فيه توجه مباشر من العبد نحو خالقه، والاستعانة به من شر السحرة والحُساد والشیاطين.

وقد اعتنت السنة النبوية كثيراً ببيان كيفية استخدام هذه الوسائل بالشكل الأفضل والحث على المداومة عليها، لتشكّل لمن يداوم عليها جداراً حصيناً يصعب على الشياطين اختراقه، ويمكن بيان الآيات والأذكار الواقية من ذلك كما يلي:-
أولاً: الوقاية بالقرآن الكريم:-

ورد في السنة أحاديث كثيرة في بيان السور والآيات التي فيها حماية ووقاية للإنسان من ذلك:-

1. آية الكرسي: سلاح قوي ضد الشياطين، خاصة في أثناء النوم، كما جاء في الحديث:-

[175] عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: (وَكَلَّنِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِحِفْظِ زَكَاةِ رَمَضَانَ فَأَتَانِي آتٍ فَجَعَلَ يَحْثُو مِنْ الطَّعَامِ، فَأَخَذْتُهُ فَقُلْتُ: لَأَرْفَعَنَّكَ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، فَقَصَّ الْحَدِيثَ فَقَالَ: إِذَا أَوَيْتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَاقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ، لَمْ يَزَلْ مَعَكَ مِنَ اللَّهِ حَافِظٌ، وَلَا يَقْرَبُكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: "صَدَقَ وَهُوَ كَذُوبٌ، ذَاكَ شَيْطَانٌ" رواه البخاري.

[175] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب فضائل القرآن، باب فضل سورة البقرة، ح 5010، ص 898، وفي موضعين آخرين: ح 2311، ح 3275.

2. سورة البقرة: البيت الذي تقرأ فيه سورة البقرة تُطرد منه الشياطين، كما جاء في الحديث:-

[176] عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "لا تجعلوا بيوتكم مقابر، إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْفِرُ مِنَ الْبَيْتِ الَّذِي تُقْرَأُ فِيهِ سُورَةُ الْبَقَرَةِ" رواه مسلم.

3. سورتنا الفلق والناس: وتسمى بالمُعَوِّذَات لأنها تعيذ من يحرس على قراءتها دائماً، وهي من أقوى الوسائل للوقاية من السحر والعين والمس، وكان النبي ﷺ يحرص على قراءتها بعد الصلوات المكتوبات وقبل النوم، ومما جاء في ذلك الحديث:-

[177] عن عائشة رضي الله عنها: (أن رسول الله ﷺ كان إذا أَخَذَ مَضْجَعَهُ نَفَثَ فِي يَدِهِ وَقَرَأَ بِالْمُعَوِّذَاتِ وَمَسَحَ بِهِمَا جَسَدَهُ) رواه البخاري.

ثانياً: الوقاية بالأذكار والدعاء:-

ورد في السنة النبوية أذكّارٌ وأدعيةٌ كثيرة من السنة الحرس عليها في أوقات وأحوال مختلفة للوقاية من الشياطين، ومن ذلك:-

1. التعوُّذ عند دخول الخلاء: الخلاء مكان مفضل لشياطين الجن، فيستحب التعوذ قبل دخوله خشية أن يصاب بمسٍ منها، فكان النبي ﷺ يحرص على التعوذ قبل دخول الخلاء كما جاء في الحديث:-

[178] عن أنس رضي الله عنه قال: كان النبي ﷺ إذا دخل الخلاء قال: "اللهم إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبْثِ وَالْخَبَائِثِ"⁽¹⁾ رواه البخاري ومسلم.

[176] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب استحباب صلاة النافلة في بيته وجوازها في المسجد، ح 780، ص 393.

[177] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الدعوات، باب التعوذ والقراءة عند المنام، ح 6319، ص 1099. وفي موضعين آخرين: ح 5017، ح 5748.

[178] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الوضوء، باب ما يقول عند الخلاء، ح 142، ص 30. وفي كتاب الدعوات، ح 6322. ومسلم في الصحيح، كتاب الحيض، باب ما يقول إذا أراد دخول الخلاء، ح 375، ص 199. كلاهما من طريق عبد العزيز بن صهيب عن أنس.

(¹) الْخُبْثُ وَالْخَبَائِثُ: ذُكُورُ الشَّيَاطِينِ وَإِنَاثُهُمْ (النهاية في غريب الحديث 6/2).

2. الذكر عند الخروج من البيت: هناك ذكر مأثور يقال عند الخروج من البيت، من قاله تبتعد عنه الشياطين، كما جاء في الحديث:-

[179] عن أنس رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: "إذا خرج الرجل من بيته فقال: بسم الله، توكلت على الله، لا حول ولا قوة إلا بالله" قال: "يقال حينئذٍ هُدَيْتَ وَكُفِّيتَ وَوُقِّيتَ، فتنحَّى له الشياطين، فيقول له شيطان آخر: كيف لك بِرَجُلٍ قَدْ هُدِيَ وَكُفِّي وَوُقِّي؟".
رواه الترمذي وأبو داود واللفظ له، والحديث [حسن].

3. الذكر في الصباح والمساء: هناك أذكار مأثورة عن النبي ﷺ تقال في الصباح والمساء لحماية الإنسان ووقايته من أذى جميع المخلوقات، ومن ذلك ما جاء في الحديث:-

[180] عن عثمان بن عفان رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "ما من عبدٍ يقول في صباح كلِّ يومٍ ومساءً كلِّ ليلةٍ: بسم الله الذي لا يضرُّ مع اسمه شيءٌ في الأرض ولا في السماء وهو السميعُ العليم، ثلاث مراتٍ لم يضرَّه شيءٌ".
رواه الترمذي وابن ماجه وأحمد والحديث [حسن لغيره].

[179] أخرجه الترمذي في الجامع، كتاب الدعوات، باب ما جاء ما يقول إذا خرج من بيته، ح 3426، ص 755. وأبو داود في السنن، كتاب الأدب، باب ما يقول إذا خرج من بيته، ح 5095، ص 769. كلاهما من طريق ابن جريج⁽¹⁾ عن اسحاق بن عبد الله بن أبي طلحة⁽²⁾ عن أنس.

الحديث في إسناده ضعف لأن فيه ابن جريج مدلس وقد روى بالنعنة، لكن للحديث شاهد عن أبي هريرة عند ابن ماجه (ح 3886) فيه هارون بن هارون، قال عنه ابن حجر: ضعيف⁽³⁾.

فيرتقي الحديث إلى درجة الحسن لغيره، وقد صححه الترمذي وقال: حديث حسن صحيح، والألباني في صحيح سنن الترمذي⁽⁴⁾.

[180] أخرجه الترمذي في الجامع، كتاب الدعوات، باب ما جاء في الدعاء إذا أصبح وإذا أمسى، ح 3388، ص 747. وابن ماجه في السنن، كتاب الدعاء، باب ما يدعو الرجل إذا أصبح وإذا أمسى، ح 3869، ص 873. وأحمد في المسند ح 446، ص 77. كلهم من طريق عبد الرحمن بن أبي الزناد⁽⁵⁾ عن أبيه⁽⁶⁾ عن أبان بن عثمان⁽⁷⁾ عن أبيه.

والحديث حسن الإسناد فيه عبد الرحمن بن أبي الزناد صدوق وبقيه رجاله ثقات، وقد صححه الترمذي و الألباني في صحيح سنن الترمذي⁽⁸⁾.

(1) عبد الملك بن عبد العزيز بن جريج، ثقة فقيه فاضل وكان يدلس ويرسل (التقريب ت 4193، ص 304).

(2) اسحق بن عبد الله بن أبي طلحة الأنصاري، ثقة حجة (التقريب ت 367، ص 41).

(3) التقريب، ت 7247، ص 500.

(4) انظر: الألباني، صحيح سنن الترمذي، ح 2724، ج 3، ص 151.

(5) عبد الرحمن بن أبي الزناد، صدوق تغير حفظه لما قدم بغداد وكان فقيهاً (التقريب ت 3861، ص 282).

(6) عبد الله بن ذكوان القرشي، ثقة فقيه (التقريب ت 3302، ص 244).

(7) أبان بن عثمان بن عفان الأموي، ثقة (التقريب ت 141، ص 27).

(8) انظر: الألباني، صحيح سنن الترمذي، ح 2698، ج 3، ص 141.

5. الدعاء عند الجماع: يسن عند الجماع أن يدعو كل من الزوج والزوجة بالدعاء المأثور، والذي يبعد الشيطان عن مشاركتهما في الجماع ويمنع التأثير على ما سينتج من الجماع من ولد، كما جاء في الحديث:-

[181] عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال النبي ﷺ: "أما لو أن أحدهم يقول حين يأتي أهله: بسم الله، اللهم جنبني الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا، ثم قُدرَ بينهما في ذلك، أو قُضيَ ولدٌ لم يضره شيطانٌ أبداً" رواه البخاري ومسلم.

وذكر النووي في شرح الحديث (قيل: المراد بأنه لا يضره أنه لا يصرعه شيطان)⁽¹⁾.

6. تعوذ المسافر عند نزوله منزلاً في الطريق: إذا نزل المسافر في أي مكان في الطريق خاصة الأماكن الخالية، يستحب له أن يتعوذ بالله خشية أن يكون في ذلك المكان جن شيطاني وحيوانات مؤذية، كما جاء في الحديث:-

[182] عن خولة بنت حكيم رضي الله عنها قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: "مَنْ نَزَلَ مَنْزِلًا، ثُمَّ قَالَ: أَعُوذُ بكلمات الله التامات من شر ما خلق، لم يضره شيءٌ، حتى يَرْتَحِلَ مِنْ مَنْزِلِهِ ذَلِكَ" رواه مسلم.

[181] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب النكاح، باب ما يقول الرجل إذا أتى أهله، ح 5165، ص 923. وفي مواضع أخرى: ح 141، ح 3271، ح 3283، ح 6388، ح 7396. ومسلم في الصحيح، كتاب النكاح، باب ما يستحب أن يقوله عند الجماع، ح 1434، ص 751-752.

كلاهما من طريق منصور بن المُعْتَمِر عن سالم بن أبي الجعد عن كُرَيْب⁽²⁾ عن ابن عباس.

[182] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب في التعوذ من سوء القضاء ودرك الشقاء وغيره، ح 2708، ص 1452.

(¹) صحيح مسلم بشرح النووي، ج 10، ص 246.

(²) اسمه: كُرَيْب بن أبي مسلم الهاشمي، أبو رَشْدِين، مولى ابن عباس (التقريب ت 5638، ص 397).

المطلب الثالث

الوقاية من السحر والعين والمس

بالتطاعات وتجنب المعاصي

إن الانغماس في المعاصي يضعف الإنسان مما يقوي الشياطين عليه، وتكون قابلية الإصابة لديه بالسحر والعين والمس أكبر بكثير من قابلية الإنسان الطائع لله والبعيد عن المعاصي، وقد ورد في السنة النبوية المطهرة التنبيه إلى ذلك في مسائل عديدة منها:-

أولاً: المحافظة على صلاة الفجر جماعة:-

فمن صلى الصبح جماعة بالمسجد كان في حماية الله عز وجل من أذى شياطين الجن والإنس حتى يمسي، وما يدل على ذلك الحديث:-

[182] عن جُنْدَبِ الْقَسْرِيِّ رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "مَنْ صَلَّى الصُّبْحَ فَهُوَ فِي ذِمَّةِ (1) الله، فلا يَطْلُبُنَّكُمْ الله من ذِمَّتِهِ بشيء، فإنه من يطلبه من ذِمَّتِهِ بشيء يدرّكه، ثم يكبّه على وجهه في نار جهنم" رواه مسلم. والمقصود هنا من صلى الصبح جماعة في المسجد، حيث وضع النووي هذا الحديث في باب فضل صلاة العشاء والصبح في جماعة في كتاب المساجد.

وفي المقابل من يتأخر عن صلاة الصبح، ويبقى نائماً حتى تطلع الشمس يبول الشيطان في أذنه كما جاء في الحديث:-

[183] عن ابن مسعود رضي الله عنه قال: ذُكِرَ عند النبي ﷺ رجلٌ فقيل: ما زال نائماً حتى أصبح، ما قام إلى الصلاة، فقال: "بال الشيطان في أذنه" رواه البخاري ومسلم.

والمقصود هنا نام عن صلاة الصبح كما ذكر سفيان الثوري في روايته للحديث عند ابن حبان حيث قال: (نام عن الفريضة) (2). وبعض العلماء عدّ المقصود هنا النوم عن قيام الليل، وإن كان كذلك فمن باب أولى أن يبول الشيطان في أذن من ينام عن صلاة الفجر.

[182] أخرجه مسلم في الصحيح، كتاب المساجد، باب فضل صلاة العشاء وصلاة الصبح في جماعة، ح 657، ص 329.

[183] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب التهجد، باب إذا نام ولم يصل بال الشيطان في أذنه، ح 1144، ص 183، وفي كتاب بدء الخلق ح 3270. ومسلم في كتاب صلاة المسافرين، باب ما روى فيمن نام الليل أجمع حتى أصبح ح 774، ص 392. كلاهما من طريق منصور بن المعتمر عن أبي وائل عن ابن مسعود.

(1) الذمة: العهد والكفالة (لسان العرب 43/6).
(2) صحيح ابن حبان، ح 2553، ج 4، ص 117.

ثانياً: المحافظة على الصلوات جماعة:-

إن عدم الحرص على صلاة الجماعة يضعف الإنسان أمام الشياطين، ويسهل لهم المساس به كما جاء في الحديث:-

[184] عن أبي الدرداء رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: "ما من ثلاثة في قرية ولا بدو لا تقام فيهم الصلاة إلا قد استحوذ⁽¹⁾ عليهم الشيطان، فعليك بالجماعة فإنما يأكل الذئب القاصية"⁽²⁾.

رواه أبو داود والنسائي وأحمد، والحديث [حسن].

ثالثاً: تطهير البيت من الكلاب والتساوير:-

الكلاب والتساوير تجلب الشياطين إلى البيت، وتمنع دخول الملائكة كما جاء في الحديث:-

[185] عن أبي طلحة رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: "لا تدخل الملائكة بيتاً فيه كلب ولا تساوير" رواه البخاري - واللفظ له - ومسلم.

وذكر ابن حجر نقلاً عن الخطابي في بيان الصور التي لا تدخل الملائكة البيت الذي فيه الصور (هو ما يكون من الصور التي فيها الروح وما لم يقطع رأسه أو لم يمتن)⁽³⁾.

[184] أخرجه أبو داود في السنن، كتاب الصلاة، باب التشديد في ترك الجماعة، ح 547، ص 93. والنسائي في المجتبى، كتاب الإمامة، باب التشديد في ترك الجماعة، ح 843، ص 216. وأحمد في المسند، ح 28064، ص 2054. كلهم من طريق زائدة بن قدامة⁽⁴⁾ عن السائب بن حبيش⁽⁵⁾ عن معدان بن أبي طلحة⁽⁶⁾ عن أبي الدرداء والإسناد فيه السائب بن حبيش يختلف فيه ضعفه ابن حجر ووثقه العجلي وابن حبان، وبقية رجاله ثقات، وقد صححه ابن حبان⁽⁷⁾ والحاكم وقال: متفق على الاحتجاج برواته إلا السائب بن حبيش. وقد عرف من مذهب زائدة أنه لا يحدث إلا عن الثقات⁽⁸⁾. وحسنه الألباني في صحيح سنن أبي داود⁽⁹⁾.

[185] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب اللباس، باب التساوير، ح 5949، ص 1042. وفي مواضع أخرى: ح 3225، ح 3226، ح 3322، ح 4002، ح 5958. ومسلم في الصحيح، كتاب اللباس والزينة، باب تحريم تصوير صورة الحيوان، ح 2016، ص 1165، كلاهما من طريقين: عن الزهري عن عبيد الله بن عبد الله عن ابن عباس عن أبي طلحة، وطريق عن زيد بن خالد الجهني عن أبي طلحة.

(¹) استحوذ: غلب (مختار الصحاح ص 161).

(²) القاصية: المنفردة عن القطيع البعيدة منه (النهاية في غريب الحديث 75/4).

(³) ابن حجر، فتح الباري، ج 11، ص 580.

(⁴) زائدة بن قدامة الثقفي، ثقة ثبت صاحب سنة، من السابعة (التقريب ت 1982، ص 153).

(⁵) السائب بن حبيش: مقبول، من السادسة (التقريب ت 2193، ص 168) ووثقه العجلي وابن حبان (انظر: تهذيب الكمال 182/10-183).

(⁶) معدان بن أبي طلحة اليعمري، ثقة، من الثانية (التقريب ت 6787، ص 472).

(⁷) صحيح ابن حبان، ج 3، ص 267.

(⁸) الحاكم، المستدرک، ج 1، ص 211.

(⁹) انظر: الألباني، صحيح سنن أبي داود، ح 511، ج 1، ص 109.

رابعاً: الوقاية بتقوية الإيمان:-

بمقدار ما يكون الإنسان إيمانه أقوى تبتعد عنه الشياطين ولا تجرؤ على إيذائه، ويؤيد ذلك الحديث:-

[186] عن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال لعمر بن الخطاب "إِيْهَا⁽¹⁾ يا ابن الخطاب والذي نفسي بيده ما لَقِيْتُكَ الشَّيْطَانُ سَالِكاً فَجّاً⁽²⁾ قَطُّ إِلَّا سَلَكَ فَجّاً غَيْرَ فَجِّكَ" وهذا جزء من حديث طويل رواه البخاري ومسلم.

[186] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب فضائل أصحاب النبي ﷺ، باب مناقب عمر بن الخطاب، ح 3683، ص 619، وفي موضعين آخرين: ح 3294، ح 6085.

ومسلم في الصحيح، كتاب فضائل الصحابة رضي الله تعالى عنهم، باب فضائل عمر رضي الله تعالى عنه، ح 2396، ص 1305. كلاهما من طريق الزهري عن عبد الحميد بن عبد الرحمن بن زيد عن محمد بن سعد عن أبيه.

(¹) إِيْهَا: بمعنى حسبك (المعجم الوسيط ص 35)
(²) الْفَجَّ: الطريق الواسع بين الجبلين (مختار الصحاح ص 491).

المطلب الرابع

إجراءات احترازية للوقاية من السحر والعين والمس

هناك إجراءات أخرى للوقاية من السحر والعين والمس غير ما ذكر من القرآن والأدكار والالتزام بالطاعات وتجنب المعاصي، وقد وردت الإشارة لهذه الإجراءات في السنة النبوية المطهرة، وهي كالتالي:-

أولاً: التصبح بسبع تمرات عجوة:-

وفي ذلك وقاية من السحر، كما جاء في الحديث:-

[187] عن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه قال: (من تصبَّح سبع تمراتٍ عجوةً لم يضرَّه ذلك اليومَ سُمٌّ ولا سحرٌ) رواه البخاري ومسلم.

وفي رواية أخرى عند مسلم (سبع تمراتٍ مما بين لابتيها⁽¹⁾) ورواية عند البيهقي (سبع تمراتٍ من عجوة المدينة) وفي حديث عند مسلم (في عجوة العالية⁽²⁾ شفاء).

وقال النووي: (في هذه الأحاديث فضيلة تمر المدينة وعجوتها، وفضيلة التصبح بسبع تمرات منه وتخصيص عجوة المدينة دون غيرها)⁽³⁾.

[187] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الطب، باب الدواء بالعجوة للسحر، ح 5769، 1019. وفي مواضع أخرى: ح 5445، ح 5768، ح 5779. ومسلم في الصحيح، كتاب الأشربة، باب فضل تمر المدينة، ح 2047، ص 1131-1132. كلاهما من طريق هاشم بن هاشم عن عامر بن سعد عن أبيه، وعند مسلم طريق عن عبد الله بن عبد الرحمن عن عامر بن سعد عن أبيه.

وأما حديث مسلم الآخر فأخرجه في نفس الباب (ح 2048) ورواية البيهقي في السنن الكبرى (13/8).

(¹) لابتا المدينة، حرَّتان تكتنفانها (مختار الصحاح ص 607).

(²) العالية والعوالي: أماكن بأعلى أراضي المدينة (النهاية في غريب الحديث 295/3).

(³) صحيح مسلم بشرح النووي، ج 14، ص 232.

ثانياً: شرب ماء زمزم بنية الوقاية من السحر والعين والمس:-

إن شرب ماء زمزم يفيد في الوقاية من السحر والعين والمس إن شُرِبَ بِنِيَّةٍ ذَلِكَ، كما جاء في الحديث:-
[188] عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: "ماءُ زمزمَ لما شُرِبَ له، فإن شربته تستشفى به شفاك الله، وإن شربته مستعيذاً عاذك الله، وإن شربته ليقطع ظمأك قطعه" رواه الحاكم والدارقطني، بإسناد [حسن].
ثالثاً: إدخال الأطفال عند الغروب:-

ينبغي إدخال الأطفال للبيت عند غروب الشمس لأن الشياطين تنتشر حينئذ، وقد تؤذي الأطفال، كما جاء في الحديث:-

[189] عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: "إذا كان جُنْحُ الليل أو أمسيتم فكفوا صبيانكم، فإن الشياطين تنتشر حينئذ، فإذا ذهب ساعة من الليل فخلوهم، وأغلقوا الأبواب، واذكروا اسم الله، فإن الشيطان لا يفتح باباً مغلقاً"
رواه البخاري - واللفظ له - و مسلم.

[188] أخرجه الحاكم في المستدرک، کتاب المناسک، ج1، ص 473، والدارقطني في السنن، کتاب الحج، ح 238، ج2، ص 289. كلاهما من طريق محمد بن هشام المروزي⁽¹⁾ عن محمد بن حبيب الجارودي⁽²⁾ عن سفيان بن عيينة⁽³⁾ عن ابن أبي نجيح⁽⁴⁾ عن مجاهد⁽⁵⁾ عن ابن عباس. والحديث حسن الإسناد، فيه الجارودي صدوق وبقيه رجاله ثقات، وقال الحاكم: صحيح الإسناد إن سلم من الجارودي، ورواه الدارقطني ولم يضعفه وله شاهد عن جابر عند أحمد (ح14910) وابن ماجه (ح3062) حسنه ابن القيم⁽⁶⁾، وذكر الشيخ شعيب الأرناؤوط أنه محتمل للتحسين⁽⁷⁾.

[189] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب بدء الخلق، باب خير مال المسلم غنم يتبع بها شعف الجبال، ح 3304، ص 549-550. وفي مواضع أخرى: ح 3280، ح 3316، ح 5623. ومسلم في الصحيح، كتاب الأشربة، باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء وإغلاق الأبواب وذكر اسم الله عليها وإطفاء السراج والنار عند النوم. كلاهما من طريق ابن جريج عن عطاء عن جابر، وعند مسلم طريق عن أبي الزبير عن جابر.

⁽¹⁾ محمد بن هشام بن عيسى، وثقه ابن حبان والخطيب (انظر: تهذيب التهذيب 428/9).

⁽²⁾ محمد بن حبيب الجارودي، قال عنه ابن حجر: صدوق (التلخيص الحبير 288/2).

⁽³⁾ سفيان بن عيينة، ثقة حافظ فقيه إمام حجة، (التقريب ت 2451، ص 184).

⁽⁴⁾ عبد الله بن أبي نجيح، ثقة رemy بالقدر (التقريب ت 3662، ص 268).

⁽⁵⁾ مجاهد بن جبر، ثقة إمام في التفسير وفي العلم (التقريب ت 6481، ص 453).

⁽⁶⁾ انظر: ابن القيم، الطب النبوي، ص 306.

⁽⁷⁾ انظر: مسند أحمد تحقيق الشيخ شعيب الأرناؤوط، ج23، ص 140.

رابعاً: إغلاق الأبواب عند النوم وذكر اسم الله عند ذلك:-

وذلك لمنع الشياطين من الدخول والمبيت في البيت، كما جاء في الحديث السابق:-

"وأغلقوا الأبواب، واذكروا اسم الله، فإن الشيطان لا يفتح باباً مغلقاً".

خامساً: تجنب الوحدة في العيش والسفر والمسير في الليل:-

إن الوحدة تؤدي إلى الخوف، واستقواء الشياطين على الإنسان وإيذائه، وقد حذر النبي ﷺ من الوحدة، كما جاء في

الحديث:-

[190] عن ابن عمر رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال: "لو يعلم الناس ما في الوحدة ما أعلم ما سار راكبٌ بليلاً

وحده" رواه البخاري.

[190] أخرجه البخاري في الصحيح، كتاب الجهاد والسير، ح 2998، ص 495.

الخاتمة

الحمد لله الذي وفق ويسر وأعان والصلاة والسلام على سيدنا محمد ﷺ، فبعد الانتهاء من فصول هذه الرسالة، وبعد هذه الصفحات التي عشنا فيها مع حديث النبي ﷺ وهديه فيما يتعلق بالصحة الوقائية، أود أن أخص أهم النتائج التي توصلت إليها وهي ما يلي:-

أولاً: إن السنة النبوية المطهرة جاءت بمفهوم شامل لقضايا الصحة الوقائية، فلم تترك أية مسألة من مسائل الصحة الوقائية التي عرفتها البشرية قديماً وحديثاً إلا وأشارت إليها.

ثانياً: إن الحضارة الغربية وإن تقدمت كثيراً في مجال الصحة العلاجية، إلا أنها لا زالت قاصرة في مجال الصحة الوقائية عما جاء به الإسلام، فكثير من مسائل الصحة الوقائية التي جاء بها الإسلام لا زال الغرب يجهلها ويجهل تأثيرها وفعاليتها كالحجامة وماء زمزم والذكر والدعاء وغير ذلك من المسائل المرتبطة أساساً بالشرعية الإسلامية.

ثالثاً: لا تعارض بين قواعد الصحة الوقائية التي جاءت بها السنة النبوية وقواعد الصحة الوقائية الحديثة، بل إننا نجد التوافق التام بينهما، والفضل والسبق لما جاء به الإسلام.

رابعاً: إن التطبيق الحقيقي والشامل للهدى النبوي في الصحة الوقائية يجعل احتمال إصابة الفرد أو المجتمع بالأمراض احتمالاً ضعيفاً جداً.

خامساً: تم ربط التوجيهات الصحية الوقائية في السنة النبوية بمجموعة من العبادات والأوامر والنواهي، لأن ذلك ادعى لامتنالها والالتزام بها، وقد التزم المسلمون السابقون بها فكانوا أصح الأمم أجساماً وأنقاهها نفوساً.

سادساً: إن التوجيهات الصحية الوقائية الواردة في الكتاب والسنة هي من عند الله الخالق الذي خلق الإنسان، وهو أعلم بما يضره وما ينفعه، وما يدفع عنه البلياء والأمراض.

سابعاً: إن ما جاءت به السنة النبوية من إرشادات صحية وقائية تصلح لأن يطبقها جميع الناس ببساطة ويسر، ويكفي أن يلاحظها الطفل الصغير من والديه ثم تصبح بعد ذلك عادة لديه.

ثامناً: إن ما جاءت به السنة النبوية من حقائق طبية وقائية لم يدرك البشر أسرار بعضها إلا بعد التقدم العلمي الكبير الذي حصل في هذا العصر وهذا يؤكد أن هذا الدين صالح لكل زمان ومكان.

تاسعاً: إن الإسلام اهتم بالصحة الوقائية اهتماماً أكبر من اهتمامه بالصحة العلاجية لأن الوقاية هي الأساس، والحكمة المشهورة تقول: (درهم وقاية خير من قنطار علاج).

❖ التوصيات:

أود أن أوصي بما يلي:-

أولاً: أن تقوم وزارة التربية والتعليم بدعم المناهج المدرسية بالهدي النبوي في الصحة الوقائية من خلال مادة مستقلة أو من خلال مادة التربية الإسلامية.

ثانياً: أن تقوم وزارة الصحة والمؤسسات الإسلامية بطباعة نشرات فيها الإرشادات النبوية في مجال الصحة الوقائية وتوزيعها على الناس.

ثالثاً: عقد الندوات والمحاضرات التي تبين الصحة الوقائية في الإسلام، وإبراز سبق الإسلام في هذا المجال وتميزه.

رابعاً: ان يكون طلبة العلم الشرعي وأساتذته القدوة للمجتمع في هذا المجال بالامتثال الكامل لما جاء في هدي

النبي ﷺ من توجيهات صحية وقائية.

وأخيراً أسأل الله تعالى أن يجعل عملي هذا خالصاً لوجهه الكريم، وأن يجعله في ميزان حسناتي يوم القيامة،

وأن ينفع بهذا العمل الإسلام والمسلمين.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

فهرس الآيات القرآنية

السورة	رقم الآية	الآية
البقرة	164	﴿وَبَتْ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ﴾
	184	﴿أَيَّامًا مَعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾
	185	﴿وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ﴾
	222	﴿فَاعْتَرَلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ﴾
	222	﴿وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ﴾
	223	﴿نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنْي شِئْتُمْ﴾
	233	﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضَعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنِمَّ الرِّضَاعَةَ﴾
النساء	29	﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾
المائدة	16- 15	﴿قَدْ جَاءَكُمْ مِنَ اللَّهِ نُورٌ وَكِتَابٌ مُبِينٌ يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَيُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ﴾
	90	﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾
الأعراف	31	﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾
	84 - 80	﴿وَلَوْطًا إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ أَتَأْتُونَ الْفَاحِشَةَ مَا سَبَقَكُمْ بِهَا مِنْ أَحَدٍ مِّنَ الْعَالَمِينَ * إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِّنْ دُونِ النِّسَاءِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ * وَمَا كَانَ جَوَابَ قَوْمِهِ إِلَّا أَنْ قَالُوا أَخْرِجُوهُمْ مِّنْ قَرْيَتِكُمْ إِنَّهُمْ أَنَاسٌ يَّتَطَهَّرُونَ * فَأَنْجَيْنَاهُ وَأَهْلَهُ إِلَّا امْرَأَتَهُ كَانَتْ مِنَ الْغَابِرِينَ * وَأَمْطَرْنَا عَلَيْهِمْ مَطَرًا فَأَنْظَرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُجْرِمِينَ﴾
	157	﴿وَيَحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتُ وَيَحْرُمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثُ﴾
	60	﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ﴾
يونس	27	﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾
إبراهيم	34	﴿وَإِنْ تَعَدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا﴾

﴿وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ﴾	66	النحل
﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾	69	
﴿وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَى لِلْمُسْلِمِينَ﴾	89	
﴿إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ﴾	115	
﴿وَلَا تَقْرُبُوا الزَّنى إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا﴾	32	الإسراء
﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾	82	
﴿وَهَزَبْنَاهُ إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقُطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا﴾	25	مريم
﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾	30	الأنبياء
﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ﴾	107	
﴿وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٍ لِلْكَالِينَ﴾	20	المؤمنون
﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾	21	الروم
﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾	21	الأحزاب
﴿وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَقْطِينٍ﴾	146	الصفات
﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾	60	غافر
﴿اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَنْعَامَ لِتَرْكَبُوا مِنْهَا وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ* وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ وَلِتَبْلُغُوا عَلَيْهَا حَاجَةً فِي صُدُورِكُمْ وَعَلَيْهَا وَعَلَى الْفُلْكِ تُحْمَلُونَ﴾	79 - 80	

فهرس أطراف الأحاديث النبوية

طرف الحديث	الراوي
حرف الألف	
إئتدموا بالزيت وادهنوا به	عمر بن الخطاب
أتانا رسول الله ﷺ فرأى رجلا شعثا	جابر بن عبد الله
اتقوا اللعائن	ابو هريرة
أتى عليّ رسول الله ﷺ زمن الحديبية	كعب بن عُجرة
أتى رسول الله ﷺ بلحم فرفع إليه الذراع	أبو هريرة
احترق بيت من المدينة على أهله	أبو موسى الأشعري
أحلت لكم ميتان ودمان	عبد الله بن عمر
أخذ رسول الله ﷺ بيدي ذات يوم إلى منزله	جابر بن عبد الله
إذا جاء أحدكم إلى المسجد فليُنظر	أبو سعيد الخدري
إذا اشتد الحر فأبردوا بالصلاة	أبو هريرة
إذا رميت بسهمك فغاب عنك	أبو ثعلبة الخشني
إذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوها	أسامة بن زيد
إذا شرب الكلب في إناء أحدكم	أبو هريرة
إذا خرج الرجل من بيته فقال بسم الله	أنس بن مالك
إذا أوى أحدكم إلى فراشه فلينفذ فراشه	أبو هريرة
إذا كان جنح الليل أو أمسيتم فكفوا صبيانكم	جابر بن عبد الله
إذا مر أحدكم في مسجدنا أو في سوقنا ومعه نبل	أبو موسى الأشعري
إذا وقع الذباب في إناء أحدكم	أبو هريرة
إذا وقعت لقمة أحدكم فليأخذها	جابر بن عبد الله
إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء	أبو قتادة الأنصاري
إذا أتيت مضجعك فتوضأ	البراء بن عازب
إذا نعس أحدكم وهو يصلي فليرقد	أم المؤمنين عائشة
إذا استيقظ أحدكم من نومه	أبو هريرة
إذا جلس بين شعبها الأربع	أبو هريرة
أرأيت إحدانا تحيض في الثوب	أسماء بنت أبي بكر

حرف الألف	
جابر بن عبد الله	أطفئوا المصابيح إذا رقدتم
عبد الله بن عباس	أعوذ بكلمات الله التامة
أنس بن مالك الكعبي	أغارت علينا خيل رسول الله ﷺ
أبو هريرة	أفضل الصيام بعد رمضان شهر الله المحرم
أبو جهيم بن الحارث	أقبل النبي ﷺ من نحو بئر جمل
عبد الله بن عمر	اقتلوا الحيات واقتلوا ذا الطفيتين والأبتر
عبد الله بن عباس	أقبل وأدبر واتق الدبر والحیضة
عبد الله بن عمر	ألا صَلُّوا في الرحال
أم المؤمنين ميمونة	ألقوها وما حولها فاطرحوه وكلوا سمنكم
أنس بن مالك	اللهم إني أعوذ بك من الخبث والخبائث
عبد الله بن بسر	اللهم بارك لهم فيما رزقتهم
أبو هريرة	اللهم بارك لنا في مدينتنا
أم المؤمنين عائشة	اللهم صيباً نافعاً
طارق الأشجعي	اللهم اغفر لي وارحمني وعافني
أنس بن مالك	اللهم إني أعوذ بك من البرص
أبو هريرة	اللهم إني أعوذ بك من الجوع
أنس بن مالك	اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن
عبد الله بن عمر	اللهم إني أعوذ بك من زوال نعمتك
عبد الله بن عباس	أما إنهما ليعذبان وما يعذبان في كبير
جابر بن عبد الله	أما كان يجد هذا ما يسكن به شعره !
عبد الله بن عباس	أما لو أن أحدهم يقول حين يأتي أهله
أبو هريرة	أمر رسول الله ﷺ بقتل الأسودين
عبد الله بن عباس	إن أباكما كان يعوذ بهما إسماعيل وإسحق

حرف الألف	
أن ابن عمر أذن بالصلاة في ليلة ذات برد	نافع مولى ابن عمر
أن رجلاً اسود أو امرأة سوداء كان يقيم المسجد	أبو هريرة
أن رسول الله ﷺ كان يأمر المؤذن	عبد الله بن عمر
إن مما يلحق المؤمن من عمله وحسناته	أبو هريرة
إن هذه المساجد لا تصلح لشيء من هذا	أنس بن مالك
أن رجلاً كان يأكل كثيراً فأسلم	أبو هريرة
أن رسول الله ﷺ سابق بالخيول التي قد أضمرت	عبد الله بن عمر
أن رسول الله ﷺ كان إذا أخذ مضجعه	أم المؤمنين عائشة
أن رسول الله ﷺ شرب لبناً فمضمض	عبد الله بن عباس
أن رسول الله ﷺ أكل كتف شاة	أبو هريرة
أن رسول الله ﷺ كان إذا رأى المطر	أم المؤمنين عائشة
أن رسول الله ﷺ كان يؤق بأول الثمر	أبو هريرة
أن رسول الله ﷺ سئل عن فأرة سقطت في سمن	أم المؤمنين ميمونة
أن النبي ﷺ رأى شيخاً يهادى بين ابنيه	أنس بن مالك
إن المؤمن يأكل في معي واحد	أبو هريرة
إن كان النبي ﷺ ليخالطنا	أنس بن مالك
أن النبي ﷺ مسح برأسه وأذنيه	عبد الله بن عباس
أن أم سليم كانت تبسط للنبي ﷺ نطعاً	أنس بن مالك
إنكم قادمون على إخوانكم	سهل بن الحنظلية
إنكم قد دنوتم من عدوكم والفطر أقوى لكم	أبو سعيد الخدري
أنها حملت بعبد الله بن الزبير بمكة	أسماء بنت أبي بكر
إنها مباركة إنها طعام طعم	أبو ذر الغفاري
أنها كانت مع النبي ﷺ في سفر	أم المؤمنين عائشة
أنه أفرغ من الإناء على يديه	عبد الله بن زيد

حرف الألف	
جابر بن عبد الله	أنه نهى أن يبال في الماء الراكد
طارق الأشجعي	أنه سمع النبي ﷺ وأتاه رجل
أبو هريرة	الإيمان بضع وسبعون أو بضع وستون شعبة
سعد بن أبي وقاص	إيها يا ابن الخطاب والذي نفسي بيده
كعب بن عجرة	أيؤذيك هوامك ؟
حرف الباء	
عبد الله بن مسعود	بال الشيطان في أذنه
عبد الله بن عباس	البركة تنزل وسط الطعام فكلوا من حافتيه
أنس بن مالك	البزاق في المسجد خطيئة
عبد الله بن عمر	بني الإسلام على خمس
أبو هريرة	بينما الحبشة يلعبون عند رسول الله ﷺ بحرابهم
أنس بن مالك	بينما نحن في المسجد مع رسول الله ﷺ إذ جاء أعرابي
حرف التاء	
عبد الله بن عمر	تجشأ رجل عند النبي ﷺ
زيد بن ثابت	تسحرنا مع النبي ﷺ ثم قام إلى الصلاة
أنس بن مالك	تسحروا فان في السحور بركة
أبو هريرة	تنكح المرأة لأربع
حرف الجيم	
أسماء بنت أبي بكر	جاءت امرأة إلى النبي ﷺ فقالت
عبد الله بن عباس	جاء عمر إلى رسول الله ﷺ فقال
عبد الله بن عباس	جمع رسول الله ﷺ بين الظهر والعصر
حرف الخاء	
عبد الله بن عمر	خالفوا المشركين ووفروا للحي
أم المؤمنين حفصة	خمس من الدواب لا حرج على من قتلهن

حرف الدال	
أنس بن مالك	دخل النبي ﷺ فإذا جبل ممدود بين الساريتين
أنس بن مالك	دعا رسول الله ﷺ رجل فانطلقت معه
حرف الذال	
عبد الله بن مسعود	ذكر عند النبي ﷺ رجل فقيل ما زال نائماً حتى أصبح
أنس بن مالك	ذهبت بعبد الله بن أبي طلحة الأنصاري إلى رسول الله ﷺ
حرف الراء	
أنس بن مالك	رأى النبي ﷺ على عبد الرحمن بن عوف أثر صفرة
عطاء بن أبي رباح	رأيت جابر بن عبد الله وجابر بن عمير الأنصاري يرقمان
أنس بن مالك	رخص النبي ﷺ للزبير وعبد الرحمن في لبس الحرير
سعد بن أبي وقاص	رد رسول الله ﷺ على عثمان بن مظعون التبتل
الشريد الثقفي	ردفت رسول الله ﷺ يوماً
حرف السين	
أبو سعيد الخدري	سافرنا مع رسول الله ﷺ إلى مكة
أبو هريرة	السفر قطعة من العذاب
حرف الصاد	
عبد الله بن عمر	صحبت رسول الله ﷺ فكان لا يزيد في السفر
عمران بن حصين	صل قائماً فإن لم تستطع فقاعداً
أم المؤمنين عائشة	صنعت لرسول الله ﷺ بردة سوداء
حرف الطاء	
أبو هريرة	طعام الإثنين كافي الثلاثة
سعد بن أبي وقاص	طهروا أفنيتكم فإن اليهود لا تطهر أفنيتهما
حرف العين	
أم المؤمنين عائشة	عشر من الفطرة
أبو هريرة	العمرة إلى العمرة كفارة لما بينما
عبد الله بن عباس	العين حق
حرف الغين	
أبو سعيد الخدري	غسل يوم الجمعة واجب

جابر بن عبد الله	غطوا الإناء وأوكوا السقاء
حرف الفاء	
عبد الله بن عمرو بن العاص	فإن لجسدك عليك حقا
بريدة الأسلمي	فجاءت الغامدية فقالت يا رسول الله
أبو هريرة	فر من المجذوم كما تفر من الأسد
أم المؤمنين عائشة	فرض الله الصلاة حين فرضها ركعتين
أبو هريرة	الفطرة خمس
حرف القاف	
عروة بن الزبير	قد حج رسول الله ﷺ فأخبرتني عائشة
جابر بن عبد الله	قفلنا مع النبي ﷺ من غزوة
حرف الكاف	
أنس بن مالك	كان أبو طلحة أكثر أنصاري بالمدينة مالا من نخل
أنس بن مالك	كان رسول الله ﷺ يتنفس في الشراب ثلاثا
سمرة بن جندب	كان رسول الله ﷺ يعرض غلمان الأنصار
جابر بن عبد الله	كان رسول الله ﷺ في سفر فرأى زحاما
عبد الله بن عباس	كان رسول الله ﷺ يجمع بين صلاة الظهر والعصر
أم المؤمنين عائشة	كان رسول الله ﷺ سُحِرَ
أم المؤمنين عائشة	كان النبي ﷺ يعجبه الحلواء والعسل
أنس بن مالك	كان النبي ﷺ يفطر قبل أن يصلي على رطبات
أنس بن مالك	كان النبي ﷺ يقول اللهم إني أعوذ بك من الهم
أنس بن مالك	كان النبي ﷺ يتوضأ عند كل صلاة
عبد الله بن عباس	كان النبي ﷺ وسلم يعوذ الحسن والحسين
أنس بن مالك	كان النبي ﷺ إذا دخل الخلاء
عمران بن حصين	كانت بي بواسير فسألت النبي ﷺ
حرف الكاف	
جابر بن عبد الله	كنا مع رسول الله ﷺ بمَرِّ الظهران نجني الكبأث
عبد الله بن مسعود	كنا مع النبي ﷺ لا نجد شيئا
أنس بن مالك	كنت أسقي أبا عبيدة بن الجراح

كنت غلاماً في حجر رسول الله ﷺ	عمر بن أبي سلمة
كنت عند النبي ﷺ فقال لرجل عنده	أبو جحيفة
حرف اللام	
لا تدخل الملائكة بيتاً فيه كلب ولا تصاوير	أبو طلحة
لا تجعلوا بيوتكم مقابر	أبو هريرة
لا تحقرن من المعروف شيئاً	أبو ذر الغفاري
لا ترموه دعوه	أنس بن مالك
لا ضرر ولا ضرار	أبو سعيد الخدري
لا عدوى ولا صفر ولا هامة	أبو هريرة
لا تقتلوا صبياً ولا امرأة	أبو عمران الجوني
لا يبولن أحدكم في حجر	عبد الله بن سرجس
لا يبولن أحدكم في الماء الدائم	أبو هريرة
لا يجوع أهل بيت عندهم التمر	أم المؤمنين عائشة
لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر	سهل بن سعد
لا يزني الزاني حين يزني وهو مؤمن	أبو هريرة
لا يشير أحدكم على أخيه بالسلاح	أبو هريرة
لا يغتسل أحدكم في الماء الدائم	أبو هريرة
لا ينظر الرجل إلى عورة الرجل	أبو سعيد الخدري
لعن الله من غير تخوم الأرض	عبد الله بن عباس
لعن الله من وقع على بهيمة	عبد الله بن عباس
لقيني أبو بكر فقال كيف أنت	حنظلة الأسدي
لما استعملني رسول الله ﷺ على الطائف	عثمان بن أبي العاص
حرف اللام	
لولا أن أشق على أمتي	أبو هريرة
لو يعلم الناس ما في الوحدة ما أعلم	عبد الله بن عمر
حرف الميم	
ماء زمزم لما شرب له	عبد الله بن عباس
ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن	المقدام بن معدي كرب
ما مررت ليلة أسرى بي بملاً من الملائكة	عبد الله بن عباس

أبو الدرداء	ما من ثلاثة في قرية ولا بدو لا تقام فيهم الصلاة
أنس بن مالك	ما من مسلم يغرس غرسا
عثمان بن عفان	ما من عبد يقول في صباح كل يوم ومساء
جابر بن عبد الله	ما يُعجلك ؟
عبد الله بن عباس	مر رسول الله ﷺ على قبرين
جابر بن عبد الله	من أحيأ أرضاً ميتة
عبد الله بن عباس	من أطعمه الله طعاما فليقل
أبو هريرة	من توضع فليستنتثر
أبو هريرة	من حج لله فلم يرفث ولم يفسق
عثمان بن عفان	من حفر رومة فله الجنة
نافع بن عبد الحارث	من سعادة المرء الجار الصالح
عبد الله بن عمر	من الفطرة خلق العانة
أبو هريرة	من نام وفي يده غمر
خولة بنت حكيم	من نزل منزلا ثم قال
سعد بن أبي وقاص	من تصبح سبع تمرات عجوة
جندب القسري	من صلى الصبح فهو في ذمة الله
أبو هريرة	المؤمن القوي خير وأحب إلى الله
حرف النون	
عبد الله بن بسر	نزل رسول الله ﷺ على أبي
عبد الله بن عباس	نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس
حرف النون	
أنس بن مالك	نهى رسول الله ﷺ أن تصبر البهائم
عبد الله بن عمرو بن العاص	نهى رسول الله ﷺ يوم خيبر
عبد الله بن عباس	نهى رسول الله ﷺ عن كل ذي ناب من السباع
عبد الله بن عمر	نهى رسول الله ﷺ عن الوصال
أبو هريرة	نهى النبي صلى الله عليه وسلم أن يشرب من في السقاء
عبد الله بن عمر	نهى النبي ﷺ عن لحوم الحمر الأهلية
حرف الواو	
أبو قتادة الأنصاري	وإذا بال أحدكم فلا يمسه ذكره بيمينه
أبو هريرة	وإذا عرستم بالليل فاجتنبوا الطريق

والذي نفسي بيده إن لو تدومون	حنظلة الأسدي
والذي نفسي بيده ليوشكن ان ينزل فيكم ابن مريم	أبو هريرة
واعدوا لهم ما استطعتم من قوة إلا أن القوة الرمي	عقبة بن عامر
وعلى الذين يطوقونه فدية	عبد الله بن عباس
وغسل رجله إلى الكعبين	عبد الله بن زيد
وكلني رسول الله ﷺ بحفظ زكاة رمضان	أبو هريرة
وان كان رسول الله ﷺ ليدخل علي رأسه	أم المؤمنين عائشة
حرف الهاء	
هذه بتلك السبقة	أم المؤمنين عائشة
هلاً استمتعتم بآهائها؟	عبد الله بن عباس
هل معك من شعر أمية بن أبي الصلت؟	الشريد الثقفي
حرف الياء	
يا أيها الناس إني قد أذنت لكم في الاستمتاع	سبرة الجهني
يا رسول الله أجد بي قوة على الصيام	حمزة الأسلمي
يا عائشة بيت لا تمر فيه جياع أهله	أم المؤمنين عائشة
يا عبد الله ألم أخبر أنك تصوم النهار	عبد الله بن عمرو بن العاص
يا معشر الشباب من استطاع الباءة فليتزوج	عبد الله بن مسعود
يا معشر المهاجرين خمس إذا ابتليتم بهن	عبد الله بن عمر
يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم	أبو هريرة

قائمة المصادر والمراجع

- القرآن الكريم
- ابن الاثير، مجد الدين أبو السعادات المبارك محمد بن محمد الجزري 606هـ النهاية في غريب الحديث والأثر، تحقيق طاهر الزاوي ومحمود الطناحي، المكتبة الإسلامية، ط 1، 1993 م.
- إبراهيم مصطفى وآخرون، المعجم الوسيط، المكتبة الإسلامية، استانبول، ط 2، 1972 م.
- أحمد الفنجري، الطب الوقائي في الإسلام، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ط 3، 1991 م.
- الأزهر، أبو منصور محمد بن أحمد 370 هـ معجم تهذيب اللغة، تحقيق رياض زكي قاسم دار المعرفة، بيروت، ط 1، 2001 م.
- الألباني، محمد ناصر الدين 1420 هـ:
 - سلسلة الأحاديث الصحيحة المجلد الأول، المكتب الإسلامي، ط 3، 1983 م.
 - صحيح سنن الترمذي، مكتب التربية العربي لدول الخليج، الرياض، ط 1، 1988 م.
 - صحيح سنن أبي داود، مكتب التربية العربي لدول الخليج، الرياض، ط 3، 1988 م.
 - صحيح سنن النسائي، مكتب التربية العربي لدول الخليج الرياض، ط 1، 1988 م.
 - ضعيف سنن الترمذي، المكتب الإسلامي، ط 1، 1991 م.
 - ضعيف سنن أبي داود، المكتب الإسلامي، ط 1، 1991 م.
 - ضعيف سنن ابن ماجه، المكتب الإسلامي، ط 1، 1988 م.
 - ضعيف سنن النسائي، المكتب الإسلامي، ط 1، 1990 م.
 - ضعيف الجامع الصغير وزيادته، المكتب الإسلامي، ط 3، 1990 م.
- البخاري، أبو عبد الله محمد بن إسماعيل 256 هـ الجامع الصحيح المختصر، دار الفحاء دمشق، دار السلام الرياض، ط 2، 1999 م.
- البوصيري، شهاب الدين احمد بن أبي بكر 840 هـ زوائد ابن ماجه على الكتب الخمسة، تحقيق محمد مختار حسين، دار الكتب العلمية، بيروت، ط 1، 1993.
- البيهقي، أبو بكر احمد بن الحسين 458 هـ:
 - السنن الكبرى، تحقيق عبد الغفار البنداري وسيد كسروي، دار الكتب العلمية، بيروت، ط 1، 1991 م.
 - شعب الإيمان، تحقيق أبي هاجر محمد السعيد بن بسيوني زغلول، دار الكتب العلمية، بيروت، ط 1، 1990 م.
 - الآداب، تحقيق محمد عبد القادر عطا، دار الكتب العلمية، بيروت، ط 1، 1986 م.

- الترمذي، محمد بن عيسى بن سورة 279 هـ الجامع الكبير (جامع الترمذي)، تحقيق عادل مرشد، دار الأعلام، ط 1، 1422 هـ 2001 م.
- الحاكم، أبو عبد الله محمد بن عبد الله 405 هـ المستدرک علی الصحیحین، دار الكتب العلمية، بيروت، ط. ب. ت.
- ابن حبان، أبو حاتم محمد بن حبان البستي 354 هـ:
- الإحسان بترتيب صحيح ابن حبان، ترتيب ابن بلبان، دار الكتب العلمية، بيروت، ط 1، 1987 م.
- كتاب الثقات، دائرة المعارف العثمانية، حيدر آباد، الهند، ط 1، 1973 م.
- ابن حجر، أحمد بن علي بن حجر العسقلاني 852 هـ:
- تقريب التهذيب، تحقيق عادل مرشد، مؤسسة الرسالة، ط 1، 1999 م.
- تهذيب التهذيب، دار الفكر ودار صادر، بيروت، ط 1، 1325 هـ.
- فتح الباري بشرح صحيح البخاري، دار الفكر بيروت، ط 1، 2000 م.
- تغليق التعليق على صحيح البخاري، تحقيق سعيد القرقي، المكتب الإسلامي ودار عمار، عمان، ط 1، 1985 م.
- التلخيص الحبير في تخريج أحاديث الرافعي الكبير، تحقيق د. شعبان محمد إسماعيل، مكتبة الكليات الأزهرية القاهرة، 1399 هـ - 1979 م.
- حكمت فريحات وآخرون، مبادئ في الصحة العامة، دار المستقبل، ط 1، 1990 م.
- حمد رقيط، الرعاية الصحية والرياضية في الإسلام، دار ابن حزم، بيروت، ط 1، 1997 م.
- ابن حنبل، أحمد بن محمد 241 هـ:
- المسند، بيت الأفكار الدولية، الرياض، ط 1، 1998 م.
- المسند، تحقيق شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، ط 1، 1993 م.
- المسند، تحقيق أحمد شاكر وحزمة الزين، دار الحديث، القاهرة، ط 1، 1995 م.
- ابن خزيمة، أبو بكر محمد بن اسحق النيسابوري 311 هـ الصحيح، تحقيق محمد مصطفى الأعظمي، ط 2، 1981 م.
- الدارقطني، علي بن عمر 385 هـ السنن وبذيله التعليق المغني على الدار قطني لمحمد آبادي، عالم الكتب، بيروت، ط 4، 1406 هـ - 1986 م.
- أبو داود، سليمان بن الأشعث السجستاني 275 هـ السنن، دار ابن حزم، بيروت، ط 1، 1998 م.
- الذهبي، شمس الدين أبو عبد الله محمد بن أحمد بن عثمان، 748 هـ:
- سير أعلام النبلاء، تحقيق شعيب الأرنؤوط وآخرون، مؤسسة الرسالة، ط 2، 1984 م.
- ميزان الاعتدال، تحقيق علي البجاوي، دار المعرفة، بيروت، ط. ب. ت.
- راتب السعود، الإنسان والبيئة، ط 1، 2000 م.

- ابن رجب، ابو الفرج عبد الرحمن بن شهاب الدين بن أحمد بن رجب الحنبلي 795 هـ جامع العلوم والحكم في شرح خمسين حديثاً من جوامع الكلم، تحقيق محمد الرعود، دار الفرقان، ط 1، 1990م.
- الرازي، محمد بن أبي بكر بن عبد القادر 660 هـ مختار الصحاح، دار المعارف بمصر، ط. ب. ت.
- السيد سابق، فقه السنة، دار المؤيد الرياض، الفتح للإعلام العربي، القاهرة ط 13، 1997م.
- صادق عبد الرضا علي، السنة النبوية والطب الحديث، دار المؤرخ العربي، بيروت، ط 1، 2000م.
- الصنعاني، محمد بن إسماعيل 1182 هـ سبل السلام، دار الفرقان، عمان، ط بدون.
- الطبراني، ابو القاسم سليمان بن أحمد 360 هـ :
- المعجم الاوسط، تحقيق محمد حسن الشافعي، دار الفكر، عمان، ط 1، 1999م.
- المعجم الكبير، تحقيق حمدي السلفي، مكتبة التوعية الإسلامية، العراق، ط 2 1985م.
- عبد الله ناصح علوان، تربية الأولاد في الإسلام، دار السلام، مصر، ط 21 1992م.
- عبد الله بن علي النجدي، مشكلات الأحاديث النبوية وبيانها، ط بدون.
- عبد الرزاق كيلاني، الحقائق الطبية في الإسلام، مكتبة الرسالة الحديثة عمان ط 1، 1992م.
- عبد الكريم زيدان، الوجيز في أصول الفقه، مؤسسة الرسالة بيروت، ط 7، 1994م.
- عدنان الطرشة، الصلاة والرياضة والبدن، المكتب الإسلامي، ط 1، 1992م.
- العظيم آبادي، ابو الطيب محمد شمس الحق، عون المعبود شرح سنن أبي داود، تحقيق عبد الرحمن محمد عثمان، دار الفكر، بيروت، ط 3، 1979م.
- العيني، بدر الدين أبو محمد محمود بن أحمد العيني الحنفي 855 هـ عمدة القاري شرح صحيح البخاري، دار الفكر، ط. ب. ت.
- غسان حتاحت وآخرون، دراسات حول الطب الوقائي، إصدار مجلة العربي، الكويت، 1987م.
- فنسك، د. أ. ي :
- مفتاح كنوز السنة، ترجمة محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي بيروت، ط 1، 2001م.
- المعجم المفهرس لألفاظ الحديث النبوي، ترجمة محمد فؤاد عبد الباقي، مطبعة بريل في مدينة ليدن، 1965م.
- ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر الزرعي الدمشقي 751 هـ :
- زاد المعاد في هدي خير العباد، دار الفرقان، عمان، ط. ب. ت.
- الطب النبوي، دار الباز مكة المكرمة، ط. ب. ت.
- ابن كثير، أبو الفداء إسماعيل بن كثير القرشي الدمشقي 774 هـ تفسير القرآن العظيم، دار الجيل بيروت، ط. ب. ت.
- ابن ماجه، محمد بن يزيد القزويني 273 هـ :

- السنن، وبهامشه حاشية السندي، تحقيق صدقي العطار، دار الفكر، بيروت، ط 1 1421 هـ - 2001م.
- السنن، تحقيق د. بشار عواد معروف، دار الجيل، بيروت، ط 1، 1998م.
- الإمام مالك، أبو عبد الله مالك بن أنس الأصبحي 179 هـ الموطأ وشرحه تنوير الحوالك للسيوطي، مكتبة ومطبعة مصطفى الحلبي، مصر، 1370 هـ 1951م.
- محمد الرفاعي، التداوي بالحجامة في الإسلام، ط 1، 1990م.
- محمد عابد باخظمه، صوموا تصحوا، مركز النشر العلمي، جدة، ط 2، 1997م.
- محمد علي الصابوني، صفوة التفاسير، دار القرآن الكريم، بيروت، ط 4 1981م.
- محمد مياسا، الصحة النفسية والأمراض النفسية والعقلية وقاية وعلاج، دار الجيل، بيروت، ط 1، 1997م.
- محمود مهدي الاستانبولي، تحفة العروس، مكتبة الرسالة الحديثة، عمان، ط 5.
- محمود مهني، الإسلام وموقفه من المسكرات والمخدرات، جامعة الإمام محمد ابن سعود الإسلامية، الرياض، 1993 م.
- محمود ناظم النسيمي، الطب النبوي والعلم الحديث، الشركة المتحدة للتوزيع، بيروت، ط 1، 1984م.
- المزي، أبو الحجاج يوسف بن الزكي عبد الرحمن بن يوسف 742 هـ تهذيب الكمال في أسماء الرجال، تحقيق د. بشار عواد معروف، مؤسسة الرسالة بيروت، ط 4، 1985م.
- ابن منظور، أبو الفضل محمد بن مكرم بن منظور الإفريقي المصري 711 هـ لسان العرب، دار صادر، بيروت، ط 1، 2000 م.
- نبيل الطويل، أحاديث في الصحة، مطبعة الصحابة الإسلامية، الكويت، ط. ب. ت.
- النسائي، أحمد بن شعيب 303 هـ :
- المجتبى من السنن، وبهامشه حاشية السندي، دار الفكر، بيروت، ط 2، 2001م.
- السنن بشرح السيوطي وحاشية السندي، المكتبة التجارية الكبرى، مصر، ط 1، 1348هـ.
- السنن الكبرى، تحقيق عبد الغفار البنداري وسيد كسروي، دار الكتب العلمية، بيروت، ط 1، 1991م.
- كتاب عشرة النساء، مكتبة السنة، القاهرة، ط 3، 1988م.
- نضال سميح عيسى، الطب الوقائي بين العلم والدين، دار المكتبي، دمشق، ط 1، 1997م.
- النووي، محي الدين بن شرف 676 هـ :
- الأذكار، تحقيق محمد ناجي العمر، دار النفائس، عمان، ط. ب. ت.
- المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، تحقيق خليل شحنا، دار المعرفة بيروت، ط 6، 1999م.
- ابن هشام، محمد بن عبد الملك بن هشام الحميري، السيرة النبوية، تحقيق مصطفى السقا وآخرون، دار الخير، بيروت، ط 1، 1992م.

- الهيثمي، نور الدين علي بن أبي بكر 807 هـ، مجمع الزوائد ومنبع الفوائد دار الكتاب العربي، بيروت، ط 3، 1982م.
- وحيد عبد السلام بالي، وقاية الإنسان من الجن والشيطان، دار البشير القاهرة، دار الكتب العلمية، ط. ب. ت.
- أبو يعلى، احمد بن علي بن المثنى الموصللي 307 هـ، المسند، تحقيق مصطفى عبد القادر عطا، دار الكتب العلمية، ط 1، 1998م.
- يوسف القرضاوي، الحلال والحرام في الإسلام، دار الكتب القطرية، الدوحة ط 4، 1386 هـ.
- رسائل ماجستير:
- خليل شومان، الصحة الوقائية في القرآن الكريم، دراسة موضوعية، جامعة آل البيت 2001 م .
- فرح طه، أحاديث الرفق بالحيوان، جمعاً وتصنيفاً ودراسةً، الجامعة الأردنية، 2002م.
- فيصل العمري، الأحاديث الواردة في رعاية الشباب، تخريج ودراسة، جامعة آل البيت 1999م.
- محمد حسين أحمد، الأحاديث الواردة في الصحة النفسية، جمعاً وتصنيفاً ودراسةً، الجامعة الأردنية 2002م.
- الدوريات :
- مجلة مركز بحوث السنة والسيرة، جامعة قطر، العدد الثامن، 1415 هـ 1994 - 1995م.
- أقراص كمبيوتر :
- المكتبة الألفية للسنة النبوية، إصدار مركز التراث لأبحاث الحاسب الآلي، عمان 1999م.
- الموسوعة الذهبية للحديث النبوي الشريف وعلومه، إصدار مركز التراث لأبحاث الحاسب الآلي، عمان، 1997م.
- الموسوعة العصرية للسنة النبوية، مركز دراسات السنة النبوية، عمان.
- الموسوعة الطبية الحديثة، الإصدار الثاني، إصدار مجموعة خليفة للكمبيوتر، مصر.

Abstract

The Preventive Health In Al – Hadeeth

By

Basem Hasan Wardeh

Supervisor

Professor Dr. Basem Faisal Al- Jawabreh

The thesis subject matter is part of the comprehensiveness of the prophetic doctrine of all human life aspects. The prophetic doctrine emphasized and enhanced, inter alia, the matter of preventive health. Self-perseverance and prevention from diseases are priorities to maintain. Therefore, selecting the thesis subject intended to highlight this aspect of the prophetic doctrine.

Of the significant goals of this presearch are illustration of the highly care the prophetic doctrine gave to preventive health and prominence of Islam in this field over all civilization throughout the history, including the Arab civilization.

Islam stated all rules and fundamentals of preventive health issues which the western civilization summons now a days. Even some issues of preventive health were emphasized by the prophetic doctrine are still unknown by the west.

Implementing all preventive health issues mentioned by the prophetic doctrine will belittle infection of the individual and the society.

The thesis included an introduction, preface, three chapters and a conclusion.

As for the introduction, it handles introducing the research, significance of subject matter, preceding research related with the topic, methodology of the thesis and the research plan at the end.

In the preface, I pointed out some preliminary issues of the topic: preventive health concept and meaning, illustration of health bless on human beings and health care of the Holly Quran.

The first chapter consisted of three topics showing care of the prophetic doctrine in physical health construction and consolidation via: taking care of nutrition, motivation of physical exercise and activity, and giving the body sufficient portion of legal rest and recreation.

The second chapter consisted of five topics highlighting preventive health procedures taken care by the prophetic doctrine: body cleanliness, health care of clothing, dwelling, means of transportation and mosque, environment maintenance, encouragement of implementing Islamic law licenses, and evocation of supplication and prayer.

The third chapter was divided into five topics presenting means of avoiding diseases causes as related by the prophetic doctrine: avoidance of harmful food and beverages, abidance of infection and contamination, aborting malnutrition, exhaustion of the body and jeopardy, shunning sex aberration, and prevention of magic, envy and satanic spells.

Then, the conclusion contained the following significant findings:

1. Virtue of Islam precedence in setting up fundamentals of preventive health.
2. The west is still ignorant of some of the preventive health issues mentioned by the prophetic doctrine.
3. Implementing preventive health issues stated in the prophetic doctrine minimizes the possibility of individual or society infection by diseases.