



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
كلية التربية للبنات
قسم علوم القرآن والتربية الإسلامية

العادات السيئة وأثرها السلبي على صحة الجسم دراسة في ضوء السنة النبوية

رسالة تقدمت بها طالبة الماجستير

إخلاص هادي خضير محمد

إلى مجلس كلية التربية للبنات- جامعة بغداد، وهي جزء من متطلبات نيل
درجة الماجستير تربية في علوم القرآن

بإشراف

الأستاذ المساعد الدكتور

أنوار زهير نوري

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَمَاءِ اتَّكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا ﴾

[سورة الحشر، من الآية: ٧]

الإهداء

إلى من نّهانا عن كلّ عادةٍ سيئةٍ لها أثرٌ سلبي، نبينا محمد عليه الصّلاة والسّلام

وإلى كلّ من شجعتني وساندتني وساعدتني

وإلى كلّ من أرشدتني ونصحتني وعلمتني

وإلى كلّ من دعا لي صادقاً من قلبه

وإلى كلّ من كان سبباً في بلوغي هذا المقام

وإلى والديّ الكريمين، وزوجي، وأولادي، وأخوتي، وأخواتي

وإلى كلّ من حمل عني همّاً، أو أزاح عني ثِقلاً، أو يسّر لي أمراً

لهم جميعاً أهدي ثمرة جهدي، وأرجو من الله أن يتقبله منّي خالصاً لوجهه الكريم، وينفع

به عباده

الباحثة

شكر وإمتنان

إنطلاقاً من قول رسول الله (صلى الله عليه وسلم)، عن أبي هريرة (رضي الله عنه)، قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: « مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ لَا يَشْكُرُ اللَّهَ »^(١)، أشكر الله أولاً الذي وفقني لكتابة هذا البحث، فله الحمد والمنة بما أنعم عليّ لإتمام هذه الرسالة، والوصول لهذا المقام.

ثم أشكر مشرفتي الأستاذ المساعد الدكتورة الفاضلة (أنوار زهير نوري)، فقد كانت نعم الأستاذة والمشرفة، أفادتني بتوجيهاتها القيمة وملحوظاتها الدقيقة، والتي طالما كانت تُشجّعني وتُثني عليّ مما زاد من ثقتي بقدراتي وطموحي، وكانت صورة رائعة لأهل العلم في أسلوبها وتعاملها وتواضعها، فأسأل الله تعالى أن يزيدنا علماء ونوراً، ويوفّقها لكل خير، ويرزقها السعادة والرضا في الدنيا والآخرة.

وأشكر الأساتذة الكرام رئيس وأعضاء لجنة المناقشة على تفضلهم لمناقشة هذه الرسالة، وبذلهم الوقت والجهد لقراءة رسالتي وتصويبها.

كما أود أن أشكر أم زوجي التي هيأت لي وقتاً؛ بحملها عني بعض المسؤوليات.

ولا أنسى أن أشكر كلّ من نفعني بعلمه، وقدم لي العون، ويسّر عليّ أموري، من أساتذتي الأفاضل، وأخص بالذكر الدكتورة الفاضلة (إسراء إبراهيم الراوي) التي أعارتني بعض المصادر القيمة، كما أشكر صديقاتي وزميلاتي المخلصات الوفيات، وأدعو الله أن يوفّقهم جميعاً لكل خير.

الباحثة

(١) سنن الترمذي، أبواب البر والصلة عن رسول الله، باب ما جاء في الشكر لمن أحسن إليك، (٥٠٥/٣)، (رقم الحديث/١٩٥٤)، وقال الترمذي: "هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحٌ".

ملخص الرسالة:

تعرضت هذه الرسالة لدراسة نماذج من العادات السيئة المخالفة للأداب والأوامر النبوية في الأكل والشرب والنوم ومظاهر الزينة، فضلاً عن تعاطي الخبائث من المخدرات والمسكرات والتدخين، مع بيان أثرها السلبي على صحة الجسم، وتتلخص مشكلة الرسالة في إنتشار هذه العادات إنتشاراً واسعاً في هذه الأيام دون الإدراك بأنّها عادات سيئة نهت عنها السنّة النبوية، ودون الوعي بأن لها أثراً سلبياً على صحة الجسم. فوجدت من الضرورة التنبيه إلى تلك العادات لإجتنابها؛ لكونها مخالفة للهدى النبوي ولها أثر سلبي، كما رأيت أن أُبين الإعجاز النبوي في النهي عن تلك العادات ومن ثمّ يتبين بأن لها أثر سلبي على صحة الجسم، وذلك يدل على كون نبينا عليه أفضل الصلوة والسلام لا ينطق عن هوى نفسه، وإن ما ينطق به هو وحي يوحيه إليه ربّ العباد. وإشتملت الرسالة على مقدمة، ومبحث تمهيدي، وثلاثة فصول، تضمن المبحث التمهيدي التعريف بمصطلحات العنوان والمقصود بها، وتضمن الفصل الأول نماذج من العادات السيئة في الأكل والشرب من حيث الطريقة والكمية والكيفية مع بيان أثرها السلبي على صحة الجسم، أما الفصل الثاني فتضمن نماذج من العادات السيئة في النوم من حيث هيئاته ومقداره وأوقاته مع بيان أثرها السلبي على صحة الجسم، أما الفصل الثالث فتطرقتنا فيه إلى عادات سيئة أخرى وهي تعاطي الخبائث من المخدرات والمسكرات والتدخين، ونماذج من العادات السيئة في مظاهر الزينة مما كثر إنتشاره كالوشم والتاتو وتطويل الأظفار مع بيان أثرها السلبي على صحة الجسم. وتوصلت الدراسة إلى إن أغلب العادات التي نهى عنها رسول الله (صلى الله عليه وسلم)، أو ذمها، أو خالفت ما أمر به هي عادات سيئة لها أثر سلبي على صحة الجسم، كما توصلت إلى سبق ديننا الإسلامي في الطب الوقائي للحفاظ على صحة الجسم من خلال النهي عن العادات السيئة التي تنقل العدوى أو تسبب الأمراض.

الباحثة

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
	الآية القرآنية
	إقرار المشرف
	إقرار المقوم اللغوي
	إقرار لجنة المناقشة
	الإهداء
	شكر وإمتنان
أ	ملخص الرسالة
ب-ج	فهرس المحتويات
٨-١	المقدمة
١٧-٩	المبحث التمهيدي التعريف بمصطلحات العنوان
١١-٩	المطلب الأول: تعريف العادات لغة واصطلاحاً وأنواعها وأحكامها، ومعنى العادة السيئة
١٣-١١	المطلب الثاني: تعريف الأثر لغةً واصطلاحاً، ومعنى الأثر السلبي
١٥-١٣	المطلب الثالث: تعريف الصحة لغة واصطلاحاً، وأنواعها
١٧-١٥	المطلب الرابع: تعريف السُنَّة لغة واصطلاحاً
٧١-١٨	الفصل الأول العادات السيئة في الأكل والشُّرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السُنَّة النبوية
٣٩-١٨	المبحث الأول: العادات السيئة في كيفية الأكل والشُّرب
٢٥-١٨	المطلب الأول: عادة الاكل والشُّرب باليد اليسرى
٣١-٢٥	المطلب الثاني: عادة الأكل والشُّرب قائماً
٣٥-٣٢	المطلب الثالث: عادة الأكل متكئاً أو منبطحاً
٣٩-٣٥	المطلب الرابع: عادة الشرب دفعة واحدة (عب الشراب)
٥٦-٤٠	المبحث الثاني: العادات السيئة في طرق التغذية
٤٩-٤١	المطلب الأول: عادة الإسراف في الأكل والشُّرب
٥٣-٤٩	المطلب الثاني: عادة تناول الطعام والشُّراب وهو حار (ساخن)
٥٦-٥٣	المطلب الثالث: عادة إخراج النخالة من الدقيق وتفضيل تناول الخبز الأبيض

فهرس المحتويات

٧١-٥٧	المبحث الثالث: العادات السيئة في طريقة استخدام أواني الأكل والشرب
٦٢-٥٧	المطلب الأول: عادة التنفس في الإناء أو النفخ فيه
٦٨-٦٢	المطلب الثاني: عادة ترك الأواني مكشوفة ليلاً أو (مدة طويلة)
٧١-٦٨	المطلب الثالث: عادة الشرب من فم السقاء أو القربة
١٠٩-٧٢	الفصل الثاني العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية
٨٤-٧٤	المبحث الأول: العادات السيئة في حياة النوم
٧٧-٧٤	المطلب الأول: عادة النوم على البطن
٨٤-٧٧	المطلب الثاني: عاداتي إبتداء النوم على الشق الأيسر وكثرة النوم على الظهر
٩٥-٨٥	المبحث الثاني: العادات السيئة في أوقات النوم
٩٠-٨٥	المطلب الأول: عادة السهر
٩٥-٩٠	المطلب الثاني: عادة النوم في وقت الفجر، والضحي، وبعد العصر
١٠٩-٩٦	المبحث الثالث: العادات السيئة المتعلقة بمقدار النوم
١٠٠-٩٧	المطلب الأول: عادة الإفراط في النوم (النوم الكثير المتواصل)
١٠٤-١٠١	المطلب الثاني: عادة التفريط في النوم ليلاً (حرمان النفس من النوم)
١٠٩-١٠٤	المطلب الثالث: عادة التفريط أو الإفراط في نوم القيلولة
١٥٦-١١٠	الفصل الثالث عادات سيئة أخرى وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية
١٤١-١١٠	المبحث الأول: عادة تعاطي الخبائث
١٢١-١١١	المطلب الأول: عادة تعاطي الخمر
١٢٨-١٢١	المطلب الثاني: عادة تعاطي المخدرات
١٤٠-١٢٨	المطلب الثالث: عادة تعاطي الدخان (التدخين)
١٥٧-١٤٠	المبحث الثاني: العادات السيئة في بعض مظاهر الزينة
١٤٧-١٤١	المطلب الأول: عادة التزين بالوشم والتاتو
١٥٦-١٤٨	المطلب الثاني: عادة التزين بتطويل الأظفار
١٦١-١٥٧	الخاتمة.
١٨٩-١٦٢	المصادر والمراجع.
	الملخص باللغة الانكليزية

المقدمة

المقدمة:

الحمدُ لله ربِّ العالمين، والصلاة والسلام على سيد الخلق نبينا محمد وعلى آله وصحبه
ومن اهتدى بهديه إلى يوم الدين.

أما بعد: من رحمة الله عز وجل بعباده إنه أرسل إليهم رسلاً منهم مبشرين ومنذرين، لكي
يعلموهم تعاليم دينهم ويبينوا لهم الحلال والحرام والعادات المكروه فعلها والعادات المندوب اليها،
فبعث نبينا محمد (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) رحمة للعالمين فأقر العادات الحميدة كالإيثار وإكرام الضيف
والغيرة والشجاعة.. وغيرها، ونهى عن العادات السيئة كشرب الخمر والمسكرات والوشم... وغيرها،
وبين لنا آداب الأكل والشرب والنوم، ونهى عن بعض الكيفيات والأوقات والطرائق والكميات في
الأكل والشرب والنوم، نهى كراهة وليس نهى تحريم؛ لكونه لمصالح دنيوية من باب الأدب
والإرشاد، وقد تتعدى أيضاً لمصالح أخروية، وندب إلى بعض الأمور كتغطية الأواني وسنن الفطرة
والتي تعد مخالفتها من العادات السيئة.

وقد أثبت العلم الحديث مضار الكثير من تلك العادات السيئة التي زجر عنها رسول الله
(صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) أو ذم فاعلها أو أمر بتركها لكونها خلاف الأولى والأفضل من العادات.

ومن الإعجاز النبوي أن ينهانا نبينا (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) عن تلك العادات ومن ثم يتبين بأن
لها أثراً سلبياً على صحة الجسم، وذلك يدل على أن نبينا (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) لا ينطق عن الهوى، وإن
ما ينطق به إنما هو وحي من الله عز وجل يوحيه إليه.

وانتشرت في هذه الأيام الكثير من العادات السيئة التي نفرت منها السنة النبوية ودمتها أو
أمرت بخلافها والتي لها أثر سلبي على صحة أجسامنا، ولذلك وجدت من الضرورة التنبيه إلى تلك
العادات التي لا يدركها الكثير منا إلا ما رحم ربي، وقد لا يعلم الكثير من المسلمين كونها عادات
سيئة زجرت السنة النبوية من فعلها، فضلاً عن كون تلك العادات لها أثر سلبي على صحة
الجسم، كما أحببت أن أبين الاعجاز النبوي في علة النهي عن تلك العادات برسالة عنوانها:
(العادات السيئة وأثرها السلبي على صحة الجسم_ دراسة في ضوء السنة النبوية_).

أولاً: أهمية الموضوع وأسباب اختياره

تأتي أهمية هذا الموضوع من أهمية السنة النبوية التي جاءت بكل ما هو خير لنا في ديننا ودينانا، كما له أهمية في الحفاظ على صحة جسم الإنسان بإجتناّب العادات السيئة التي نهى عنها رسول الله عليه الصلاة والسلام.

أما أسباب إختيار الموضوع فهي:

- ١_ انتشار تلك العادات وعدم الشعور بكونها سيئة لكونها أصبحت تلقائية وطبيعية لكثرة فعلها.
- ٢_ عدم معرفة الكثير من المسلمين كون تلك العادات سيئة، نهت عنها السُّنة النبوية أو ذمتها أو أمرت بخلافها.
- ٣_ الوقاية من الأمراض التي يكون منشؤها تلك العادات السيئة، والقضاء أو التقليل من انتقال العدوى والأمراض، وكما يُقال: " الوقاية خير من العلاج".
- ٤_ ابتعاد المسلمين عن دينهم دين الخير والرحمة، وعن سُنَّة نبيهم (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) وعدم اهتمامهم بالآداب والإرشادات النبوية.
- ٥_ إنبهار بعض المسلمين بالحضارة الغربية وتقليدهم لكل ما تصدره لهم من عادات سيئة.
- ٦_ فضلاً عن إقتراح مشرفتي الفاضلة للكتابة في هذا الموضوع الذي له أهمية كبيرة في التنبيه على نماذج من العادات السيئة التي لها أثر سلبي على صحة الجسم.

ثانياً: إشكالية البحث

يحاول البحث الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ١_ ما العادات السيئة التي نهى عنها الرسول (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) والمخالفة للهدى والآداب النبوية؟
- ٢_ لماذا زجر نبينا (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) عن تلك العادات أو ذمها أو أمر بخلافها؟
- ٣_ ما حكم تلك العادات في الشريعة الإسلامية؟
- ٤_ ماهي الآثار السلبية لتلك العادات السيئة على صحة الجسم؟

ثالثاً: أهداف البحث

- ١_ بيان عظمة الدين الإسلامي عامة والسنة النبوية خاصة في النهي عن كُلِّ ما يضرنا ويُؤذيها، والأمر بكل ما فيه خير لنا في ديننا ودينانا.
- ٢_ بيان الإعجاز النبوي في النهي عن تلك العادات ومن ثم يتبين بأن لها أثراً سلبياً على صحة الجسم.
- ٣_ التعرف على نماذج من العادات السيئة في الأكل والشرب، والنوم، وتعاطي الخبائث، وبعض مظاهر الزينة، مما نهت عنها السنة النبوية.
- ٤_ التحذير من تلك العادات السيئة لما لها من أثر سلبي على صحة أجسامنا.
- ٥_ تنبيه المسلمين بضرورة التمسك بتعاليم دينهم وسنة نبيهم (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) للفوز بخيري الدنيا والآخرة.

رابعاً: أهم الصعوبات التي واجهتني في الرسالة

- ١_ قلة المصادر الحديثة التي تطرقت إلى الأثر السلبي لتلك العادات السيئة، وصعوبة الحصول على القديم منها.
- ٢_ إعتذار الأطباء الموثوق بهم عن تقديم المساعدة في بيان الأثر السلبي لبعض العادات، لكونها تحتاج إلى دراسات طويلة الأمد، وأما البعض الآخر فهو معروف وجلي لدى الجميع.
- ٣_ سعة الموضوع وتنوع مواضيعه وإختلافها وتحديد عدد الصفحات، مما جعلني أكتفي بنماذج من العادات السيئة التي كثر انتشارها في هذه الأونة.
- ٤_ ورود أحاديث متعارضة في ظاهرها في بعض العادات كالشرب قائماً، والتنفس في الإناء، والشرب من قم القرية أو السقاء، ولكن بحمد الله استطعت الجمع بينها وإزالة التعارض، وذلك بحسب أقوال أهل العلم ومسلكهم.

خامساً: حدود البحث

إقتصرت في رسالتي على نماذج من العادات السيئة في الأكل والشرب، والنوم، وتعاطي الخبائث، وبعض مظاهر الزينة كالوشم والتاتو وتطويل الأظفار، المنتشرة في الوقت الراهن، والمخالفة للهدى النبوي، والمخالفة للآداب والإرشادات النبوية، والتي نهى عنها رسول الله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) أو ذمها أو ذم فاعلها أو أمر بخلافها، والتي تبين بأن لها أثراً سلبياً على صحة الجسم، مع بيان ذلك الأثر. واكتفيت بتلك النماذج كي لا أتجاوز عدد الصفحات المحددة من قبل عمادة كلية التربية للبنات، وقد أوصيت بدراسة الجوانب التي لم يتم عرضها في ثنايا الرسالة.

سادساً: الدراسات السابقة

لم أجد دراسة تعرضت للعادات السيئة وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية، وإنما هناك دراسات قريبة؛ لكنها مختصة بجوانب معينة كالجانب الوقائي، أو إختصت بدراسة الآداب النبوية وبيان أثرها الإيجابي في صحة الفرد والمجتمع، ومنها:

١_ كتاب: (روائع الطب الإسلامي)، تأليف الدكتور الطبيب محمد نزار الدقر اختصاصي بالأمراض الجلدية والتناسلية والعلاج التجميلي/ دكتور " فلسفة " في العلوم الطبية/ كاتب متخصص في الطب الإسلامي، دار المعاجم، دمشق، ١٩٩٤م_ ١٩٩٨م.

ويتكون هذا الكتاب من خمسة أجزاء، يتحدث الجزء الأول عن الطب والتداوي وأحكامهما وآدابهما، ويتحدث في الجزء الثاني منه عن العبادات وأثرها في صحة الفرد والمجتمع، أما الجزء الثالث فكان بعنوان المحرمات في الإسلام وأثرها في صحة الفرد والمجتمع، والجزء الرابع في الآداب الإسلامية وخصال الفطرة وآثارها الصحية الإيجابية، وأما الجزء الخامس فهو في آداب النكاح الإسلامية وأثرها في صحة الفرد والمجتمع.

٢_ رسالة ماجستير بعنوان (الطب الوقائي في السنة النبوية)، وهو بحث مقدم إلى جامعة الخرطوم لنيل ماجستير الآداب في الدراسات الإسلامية، إعداد الطالبة/ هند الزبير بابكر سليمان،(بكالوريوس التمريض العالي)/ كلية التمريض العالي_ جامعة الخرطوم ١٩٩٩م، وبكالوريوس دراسات إسلامية/ كلية أصول الدين_ جامعة أم درمان الإسلامية، ٢٠٠١م)

عرضت فيه الباحثة الهدي النبوي في الوقاية من بعض الأمراض، وبيان الإعجاز الطبي في السُّنة النبوية، والفرق بينها وبين دراستي، أن رسالتي تدرس العادات المخالفة للهدي النبوي وترتكز على الآثار السلبية على صحة الجسم، كما أن رسالتي توضح الإعجاز النبوي في النهي عن تلك العادات.

٣_ رسالة ماجستير بعنوان **(الوقاية الصحية في السُّنة النبوية _دراسة موضوعية_)**، وهي رسالة في العلوم الاسلامية، جامعة الجزائر، إعداد: العيد بلالي، إشراف الدكتور عبد المجيد بيرم، ٢٠١٠_٢٠١١.

وبين فيه الباحث الجوانب الوقائية الصحية في السُّنة النبوية من خلال الأوامر والنواهي التي يمارسها المسلم تعبدًا لله تعالى بوساطة أحاديث الطهارة والنظافة وتجنب الفواحش والمحرمات، كما تكلم عن المنهج الوقائي للصحة النفسية، فكان بحثاً عاماً في الوقاية من الأمراض قبل حدوثها في إتباع الآداب النبوية، أما دراستي فهي مختصة بالعادات السيئة المخالفة للآداب النبوية وبيان أثرها السلبي على صحة الجسم.

٤_ رسالة ماجستير بعنوان **(الصحة الجسدية والنفسية في السُّنة النبوية)**، وهي رسالة في تخصص الحديث الشريف بقسم أصول الدين في كلية الدراسات العليا والبحث العلمي_ جامعة الخليل، إعداد: شروق جميل عبد السميع الزعتري.

وتتكون الرسالة من فصلين درست الباحثة في الفصل الأول الأحاديث التي تحقق الصحة الجسدية كالنظافة الشخصية ونظافة البيئة والعلاقة الزوجية وضوابطها، أما الفصل الثاني فتكلمت فيه عن الصحة النفسية من علاقة المسلم بخالقه وعلاقته بنفسه والمجتمع.

٥_ **(الآداب النبوية في الأكل والشُّرب وأثرها في حفظ الصحة)**، للمؤلف: بشير الرحمن، الجامعة الإسلامية العالمية، مجمع البحوث الإسلامية، (د، ت)، وقد جمع الباحث الأحاديث التي وردت في آداب الأكل والشُّرب والتي لها أثر إيجابي في حفظ الصحة، ودرسها دراسة موضوعية تحليلية مع ذكر شيء بسيط في بعض المواضع على الاكتشافات العلمية الحديثة الموافقة لما جاء في تلك الآداب النبوية.

سابعاً: منهجية البحث

١_ أتبع في دراستي المنهج الإستقرائي الوصفي، وذلك بإستقراء الأحاديث التي ورد فيها النهي عن بعض العادات أو ذمها أو كانت خلاف الأولى والأفضل من العادات، ثم أقوم بوصفها من خلال تعريفها وبيان معناها، ثم أذكر الأحاديث الواردة فيها ثم أبين أثرها السلبي على صحة الجسم.

٢_ بدأت بالعادات التلقائية التي لا نشعر بها كعادات الأكل والشرب والنوم، ثم إنتقلت إلى العادات المحسوسة والتي تُفعل قصداً كتعاطي الخبائث والوشم والتاتو وتطويل الأظفار.

٣_ لم يسعني أن أذكر العادات السيئة كُلِّها التي نهت عنها السنّة النبوية والتي لها أثر سلبي على صحة الجسم لسعتها وتشعبها، فإقتصرت على ذكر نماذج من العادات السيئة في الأكل والشرب والنوم وتعاطي الخبائث ومظاهر الزينة مما كثر إنتشاره في هذه الأيام.

٤_ لم أذكر الجوانب السلبية الأخرى لتلك العادات السيئة، وإنما اقتصرت على ذكر الأثر السلبي على صحة الجسم فقط.

٥_ عزوت الآيات إلى سورها بذكر اسم السورة، ورقم الآية في الهامش.

٦_ بدأت المباحث والمطالب بمقدمة بينت فيها تعريف أو معنى العادات المقصودة وأنواعها.

٧_ اكتفيت بتخريج الأحاديث من مصدر واحد أو مصدرين حتى لا أثقل الهامش، ونقلت الحكم عليها مستعينة بأقوال أهل العلم في تلك الصناعة وهذا إن لم ترد في الصحيحين.

٩_ جمعت بين الأحاديث المتعارضة في العادة الواحدة، وذلك بنقل أقوال أهل العلم.

١٠_ إكتفيت بذكر الصحابي راوي الحديث أو التابعي إذا أحتاج الأمر؛ لكون دراستي ليست تحليلية، فلا تحتاج لذكر السند كاملاً.

١١_ بينتُ معاني الكلمات الغريبة بالرجوع لكتب الغريب واللغة والشروح؛ وذلك بما يوضح المعنى المطلوب، وعرفت ببعض الأمراض بالهامش.

١٢_ لم أترجم للصحابة والعلماء المعروفين والمشهورين.

١٣_ بينتُ حكم العادات ضمناً، ولم أُخصص فقرة مستقلة للحكم على العادات؛ لكونها في الغالب عادات مكروهة لكونها من باب الأدب والإرشاد، بإستثناء تعاطي الخبائث، والوشم والتاتو، فهي محرمة.

١٤_ أما بالنسبة لأهم المصادر التي إعتدتها، فهي: كتب السنة وشروحها، وموسوعات وكتب الاعجاز العلمي والنبوي والطبي، وكتب الطب النبوي، والطب الوقائي في الاسلام، والبحوث العلمية والطبية، ... وغيرها.

ثامناً: خطة البحث:

قسمت بحثي إلى مبحث تمهيدي، وثلاثة فصول، وخاتمة.

المبحث التمهيدي: عرّفت فيه بمصطلحات العنوان وبينت المقصود فيها بالبحث.

الفصل الأول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية، وتضمن ثلاثة مباحث.

المبحث الأول: العادات السيئة في كيفية الأكل والشرب.

المبحث الثاني: العادات السيئة في طرق التغذية.

المبحث الثالث: العادات السيئة في طريقة استخدام أواني الأكل والشرب.

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية، وتضمن ثلاثة مباحث:

المبحث الأول: العادات السيئة في هيئة النوم.

المبحث الثاني: العادات السيئة في أوقات النوم.

المبحث الثالث: العادات السيئة المتعلقة بمقدار النوم.

الفصل الثالث: عادات سيئة أخرى، وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية، وتضمن مبحثين:

المبحث الأول: عادة تعاطي الخبائث.

المبحث الثاني: العادات السيئة في بعض مظاهر الزينة.

الخاتمة: وتضمنت أهم النتائج والتوصيات.

وقد بذلت ما عندي من جهد في كتابة هذه الرسالة، والبحث عن الآثار السلبية لتلك العادات السيئة التي نهى عنها رسول الله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) بحسب طاقتي وإمكانياتي، ولكنني بشرٌ والبشر يخطئ ويصيب، والكمال لله وحده، فأرجو أن تعذروني إن قصرت أو أخطأت من دون قصدٍ، وما كان من توفيق وسداد فبفضل الله (عَزَّجَلَّ)، فله الحمد والمنة.

الباحثة

المبحث التمهيدي

التعريف بمصطلحات العنوان

المبحث التمهيدي

التعريف بمصطلحات العنوان

المطلب الأول: تعريف العادات لغة وإصطلاحاً وأنواعها وأحكامها، ومعنى العادة السيئة

أولاً: تعريف العادة في اللغة

العادة: "الدُّرْبَةُ. وَالتَّمَادِي فِي شَيْءٍ حَتَّى يَصِيرَ لَهُ سَجِيَّةً. وَيُقَالُ لِلْمُؤَاطِبِ عَلَى الشَّيْءِ: الْمُعَاوِدُ".^(١) وهي: "الدَّيْنُ يُعَادُ إِلَيْهِ، مَعْرُوفَةٌ وَجَمْعُهَا عَادٌ وَعَادَاتٌ"^(٢).

والعادة مفرد: جمعها عادات وعادٌ وعوائد؛ وهي كلُّ ما ألفه الشَّخْصُ، حَتَّى صار يفعلها من غير تفكير، أو هي كل فعل يتكرَّر على وتيرة واحدة.^(٣)

ثانياً: تعريف العادة في الإصطلاح

العادة: "وهي ما استمر الناس عليه على حكم العقول، وعادوا إليه مرة بعد أخرى"^(٤).

والعادة: "اسم لتكرير الفعل والانفعال حتى يصير ذلك سهلاً تعاطيه كالطبع، ولذلك قيل: العادة طبيعة ثانية"^(٥).

وعرَّف الأصوليون العادة: "بأنها الأمر المتكرر من غير علاقة عقلية"^(٦)؛ لأنَّ التكرار إذا كان منشؤه علاقة عقلية، وهي التي يكون الحكم للعقل فيها، لم يكن عندهم من قبيل العادة، بل يكون من قبيل التلازم العقلي، كتكرار حدوث الأثر كلما حدث مؤثرة، لأنَّ المؤثر علة لا يختلف عنها

(١) معجم مقاييس اللغة، ابن فارس، مادة: عود، (٤/ ١٨٢).

(٢) لسان العرب، ابن منظور، مادة: عود، (٣/ ٣١٦).

(٣) ينظر: معجم اللغة العربية المعاصرة، د. أحمد مختار، مادة: (ع و د)، (٢/ ١٥٧٢).

(٤) كتاب التعريفات، الشريف الجرجاني (ت ٨١٦هـ)، (ص ١٤٩).

(٥) المفردات في غريب القرآن، الراغب الأصفهاني، (ص ٥٩٤).

(٦) التقرير والتحبير، ابن أمير حاج، (١/ ٢٨٢)؛ وتيسير التحرير على كتاب التحرير في أصول الفقه الجامع بين اصطلاح الحنفية والشافعية لكamal الدين ابن همام الدين الإسكندري، (١/ ٣١٧).

معلولها، كتحرك ورق الشجر كلما يتحرك الريح، وكذلك تبدل مكان الشيء بحركته، فهذا الأمر لا يُسمَّى عادة مهما تكرر، لأنَّه يكون ناشئاً عن تلازم في الوجود بين العلة والمعلول، وليس ناشئاً عن ميل في الطبع.^(١)

أما تعريف العادة عند الفقهاء: "عبارة عما يستقر في النفوس من الأمور المتكررة المعقولة عند الطباع السليمة"^(٢)، لذلك فإن العادات السيئة لا يعتد بها فهي غير مقبولة عند الطباع السليمة. فكون العادة هي الأمر المتكرر متفق عليه بين كل من الأصوليين والفقهاء، وإن الأمر المتكرر يشمل كل حادث يتكرر؛ لأنَّ لفظ (الأمر) من أوسع ألفاظ اللغة العربية عموماً وشمولاً.^(٣) والفرق بين تعريف الفقهاء وتعريف الأصوليين بأن تعريف الفقهاء لم يشترط به نفي العلاقة العقلية، فإنَّ تعريف الأصوليين أخص وتعريف الفقهاء أعم، وعلى الرغم من أن تعريف الفقهاء للعادة تضمن قبولها عند الطباع السليمة؛ لكن لفظ العادة عند الفقهاء يتضمن أيضاً ما يأتي:^(٤)

١_ تطلق كلمة العادة على ما يعتاده الفرد في شؤونه الخاصة، كعادته في أكله ونومه، ونوع مأكله وملبسه وطريقة حديثه وكثير من أفعاله الخاصة، وهذا ما يُسمَّى بالعادة السلوكية الفردية، وهي محور بحثنا.

٢_ تطلق كلمة العادة أيضاً على ما تعتاده الجماعات، مما يكون منشؤه في الأصل عن توجه عقلي وتفكير حسناً كان ذلك أو سيئاً، وهذا يُسمَّى عند الأكثرين عُرفاً، ويُسمَّى عند البعض عادة إجتماعية

والنوع الأول من العادات السلوكية الفردية هي التي يدور عليها بحثنا، ولكنه يختص بالعادات السيئة منها.

ثالثاً: أنواع العادات وأحكامها، ومعنى العادة السيئة

يمكن تصنيف العادات إلى أنواعٍ كثيرةٍ ومنها: عادات فردية (التي تخص الفرد في شؤونه الخاصة)، وعادات إجتماعية، وعادات شعبية، وعادات دينية، وعادات صحية، ... وغيرها.

(١) ينظر: الوجيز في إيضاح قواعد الفقه الكلية، الشيخ الدكتور محمد صدقي، (ص ٢٧٤).

(٢) الأشباه والنظائر على مذهب أبي حنيفة النعمان، ابن نجيم، (ص ٧٩).

(٣) ينظر: الوجيز في إيضاح قواعد الفقه الكلية، الشيخ الدكتور محمد صدقي، (ص ٢٧٤).

(٤) ينظر: المصدر نفسه، (ص ٢٧٥).

وكل نوع من تلك العادات فيها الجيدة التي أقرها الإسلام وحثّ عليها فهي إما واجبة، أو مندوبة، أو مباحة، وفيها السيئة المخالفة لتعاليم الإسلام، وهي ما نهى عنها أو نقر منها أو أمر بخلافها، وهذه إما أن تكون مكروهة أو محرمة. وذلك لأن: "الشريعة جاءت لإقرار المصالح ودفْع المضار، سواءً أكانت تلك المصالح خالصةً أو راجحة، كما جاءت نواهيها ناهيةً عن كلّ مفسدة، سواءً أكانت خالصةً أو راجحة"^(١).

فكل ماله أثر سلبي في الفرد أو المجتمع أو البيئة فهو يعد من العادات السيئة، والعادة السيئة: هي نمط سلوكي سلبي.^(٢)

وتُعرّف العادة السيئة في القواميس الطبية بأنّها: "السلوك النمطي الذي يعد ضاراً بالصحة الجسدية أو العقلية للفرد، والذي غالباً ما يرتبط بنقص ضبط النفس"^(٣).

ونحن هنا بصدد أن نبين العادات السلوكية الفردية السيئة التي نهت عنها السُنّة النبوية أو أمرت بخلافها، وتبين أن لها أثراً سلبياً على صحة الجسم، لنستدل من ذلك على عظمة ديننا الإسلامي الحنيف الذي أرشدنا إلى كلّ ما فيه خيرنا وصلاحنا، ولكي نزداد يقيناً بأنّ نبينا محمد (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) ما أرسل إلا رحمةً للعالمين.

المطلب الثاني: تعريف الأثر لغةً وإصطلاحاً، ومعنى الأثر السلبي

أولاً: تعريف الأثر في اللغة

للأثر في اللغة معانٍ عدة، ومنها: الأثر: "بقية ما ترى من كلّ شيء وما لا يرى بعد ما يُبقي عُقَّةً"^(٤). أي ماله علاقة بالشيء سواء كان أثراً حسيّاً أو معنوياً.

(١) توضيح الأحكام من بلوغ المرام، أبو عبد الرحمن التميمي، (١/ ٣٤٢).

(٢) ينظر: موقع ويكيبيديا، على الرابط:

https://ar.m.wikipedia.org/wiki/%D8%B9%D8%A7%D8%AF%D8%A9_%D8%B3%D9%8A%D8%A6%D8%A9#

(٣) عادات سيئة وسلوكيات سلبية يجب التخلص منها الآن، معهد تطوير الذات، نقلا عن قاموس segen الطبي،

رابط المقالة: <https://www.tathwir.com/2022/12/bad-habits.html?m>

(٤) كتاب العين، الخليل بن أحمد الفراهيدي، مادة: أثر، (٨/ ٢٣٦).

وأصل أَثْرٌ (الْهَمْزَةُ وَالنَّاءُ وَالرَّاءُ)، وَلَهُ ثَلَاثَةٌ أُصُولٌ يَدُورُ عَلَيْهَا الْمَعْنَى وَهِيَ: تَقْدِيمُ الشَّيْءِ، وَذِكْرُ الشَّيْءِ، وَالْبَاقِي مِنْ رَسْمِ الشَّيْءِ. (١) وَالْأَثْرُ: مَصْدَرُ قَوْلِكَ أَثَرْتُ الْحَدِيثَ أَثْرَهُ، إِذَا ذَكَرْتَهُ عَنْ غَيْرِكَ، وَمِنْ هَذَا قِيلَ: حَدِيثٌ مَأْثُورٌ، أَي مَا يُخْبِرُ النَّاسَ بِهِ بَعْضُهُمْ بَعْضًا، أَي مَا يَنْقُلُهُ خَلْفٌ عَنْ سَلَفٍ. (٢) وَوَرَدَ فِي الْمَعْجَمِ الْوَسِيطِ: "أَثْرٌ فِيهِ تَرَكَ فِيهِ أَثْرًا وَتَأَثَّرَ الشَّيْءُ ظَهَرَ فِيهِ الْأَثْرُ وَبِالشَّيْءِ تَطَبَعَ بِهِ وَالشَّيْءُ تَتَبَعَ أَثْرَهُ". (٣)

نفهم من كلام اللغويين أن مادة الأثر تدور على معانٍ ثلاثية: أحدها البقية، ومنه قوله تعالى: ﴿أَوْ أَثَرَةٍ مِّنْ عِلْمٍ﴾ (٤)، أَي بَقِيَّةٌ مِنْهُ. وَالثَّانِي هُوَ الرِّوَايَةُ، وَالثَّلَاثُ هُوَ الْعَلَامَةُ. (٥) وَالمعنى الثالث هو ما يخص رسالتي، فالعادة السيئة تترك علامة سلبية على الإنسان.

ثانياً: تعريف الأثر في الإصطلاح

الأثر إصطلاحاً له ثلاثة معانٍ: "الأول، بمعنى: النتيجة، وهو الحاصل من الشيء، والثاني بمعنى العلامة، والثالث بمعنى الجزء. والآثار: هي اللوازم المعللة بالشيء". (٦) أما تعريف الأثر في الاصطلاح عند العلماء (المحدثين والفقهاء) فهو على اطلاقين: (٧) الأول: هو المروي عن النَّبِيِّ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) وعن الصحابة (رَضِيَ اللهُ عَنْهُمْ). الثاني: هو المروي عن الصحابة (رَضِيَ اللهُ عَنْهُمْ) فقط.

ويقال الأثر أيضاً للموقوف على الصحابي والمقطوع على التابعي دون المرفوع إلى النَّبِيِّ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ). (٨)

(١) ينظر: مقاييس اللغة، لابن فارس، مادة: أثر، (١/ ٥٣).

(٢) ينظر: لسان العرب، لابن منظور، مادة: أثر، (٤/ ٦).

(٣) المعجم الوسيط، مجمع اللغة العربية بالقاهرة، (١/ ٥).

(٤) سورة الأحقاف، من الآية: (٤).

(٥) ينظر: النكت على مقدمة ابن الصلاح للزركشي بدر الدين الزركشي، (١/ ٤١٨-٤١٩).

(٦) التعريفات، للبرجاني، (ص ٩).

(٧) ينظر: موسوعة كشاف اصطلاحات الفنون والعلوم، ابن القاضي التهانوي، (١/ ٩٨)؛ والآثار الواردة عن السلف في العقيدة من خلال كتب المسائل المروية عن الإمام أحمد، أسعد بن فتحي الزعتري، (١/ ٣٠).

(٨) ينظر: نزهة النظر في توضيح نخبة الفكر في مصطلح أهل الأثر، ابن حجر العسقلاني، (ص ١٥٥).

أما الأثر في اصطلاح الأصوليين فهو: " قَوْل الصَّحَابِيِّ أَوْ فَعْلُهُ وَهُوَ حُجَّةٌ فِي الشَّرْعِ".^(١)

ويأتي الأثر أيضاً بمعنى ما يترتب على الشيء، وهو ما يُسمَّى بالحكم عند الفقهاء.^(٢)

والمراد بالأثر في هذا البحث النتيجة الحاصلة من العادات السيئة، وهي الأثر السلبي الذي تتركه تلك العادات على صحة الجسم.

ثالثاً: معنى الأثر السلبي

يعرف السلب في اللغة : سَلَبَ الشَّيْءَ سَلْبًا: أَي انْتَزَعَهُ قَهْرًا. وَأَسْلَبَ الشَّجْرُ: ذَهَبَ حَمْلُهُ وَسَقَطَ وَرْقُهُ، وَالسَّلْبُ: مَا يُسَلَبُ. وَيُقَالُ: أَخَذَ سَلْبَ الْقَتِيلِ: أَي مَا مَعَهُ مِنْ ثِيَابٍ وَسِلَاحٍ وَدَابَّةٍ.^(٣)

والسلبية: "حَالٌ نَفْسِيَّةٌ تُوْدِي إِلَى الْبَطْءِ وَالتَّرَدُّدِ فِي الْحَرَكَةِ. وَقَدْ تَنْتَهِي إِلَى تَوْقِفِهَا. وَتَطْلُقُ أَيْضًا عَلَى اتِّجَاهٍ عَامٍ يَقُومُ عَلَى الْإِضْرَابِ وَعَدَمِ التَّعَاوُنِ".^(٤)

ومعنى الأثر السلبي الذي نقصده في بحثنا هو التأثير الضار الذي تسببه تلك العادات السيئة على صحة الجسم.

المطلب الثالث: تعريف الصحة لغة وإصطلاحاً، وأنواعها

أولاً: تعريف الصحة لغة

صَحَّ: "الصَّادُ وَالْحَاءُ أَضْلٌ يَدُلُّ عَلَى الْبَرَاءَةِ مِنَ الْمَرَضِ وَالْعَيْبِ، وَعَلَى الْإِسْتِوَاءِ. مِنْ ذَلِكَ الصَّحَّةُ: دَهَابُ السُّقْمِ، وَالْبَرَاءَةُ مِنْ كُلِّ عَيْبٍ".^(٥)

والصحة: العافية، وأرض مَصْحَةٌ وَمَصِحَّةٌ: أَي بَرِيئَةٌ مِنَ الْأَوْبَاءِ صَحِيحَةٌ لَا وَبَاءَ فِيهَا، وَلَا تَكْثُرُ فِيهَا الْعِلَلُ وَالْأَسْقَامُ.^(٦)

(١) الكليات معجم في المصطلحات والفروق اللغوية، الكفوي، (ص ٤٠).

(٢) ينظر: التعريفات الفقهية، البركتي، (ص ١٦).

(٣) ينظر: المعجم الوسيط، مجموعة من المؤلفين، مادة: سلب، (ص ٤٤٠_٤٤١).

(٤) المصدر نفسه، (ص ٤٤١).

(٥) مقاييس اللغة، لابن فارس، مادة: صح، (٣/ ٢٨١).

(٦) ينظر: لسان العرب، لابن منظور، مادة: صح، (٢/ ٥٠٨).

والصحة في البدن: "حالة طبيعية تجرى أفعالها معها على المجزى الطبيعي وقد أستهيرت الصحة للمعاني فقبل صحت الصلاة إذا أسقطت القضاء وصح العقد إذا ترتب عليه أثره وصح القول إذا طابق الواقع".^(١)

ثانياً: تعريف الصحة اصطلاحاً

تُعرف الصحة حسب ما جاء في منظمة الصحة العالمية^(٢) الذي وافقت عليه الدول جميعها، بأنها: "حالة المعافاة الكاملة بدنياً ونفسياً واجتماعياً لا مجرد انتقاء المرض أو العجز".^(٣) وإذا نظرنا في التعريف -الذي وضعته منظمة الصحة العالمية عن مفهوم الصحة-، لوجدنا التعريف يؤكد إن الانسان الصحيح هو ليس السليم بدنياً فحسب، لأن صحة البدن (الجسم) جانب من جوانب الصحة، ولكي تكون الصحة في صورتها المكتملة، ينبغي أن تشمل على سلامة النواحي كلها البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية.^(٤)

وتتفق نظرة الإسلام مع المفهوم الحديث للصحة، فهي في مفهوم الطب الحديث ليس مجرد الخلو من العاهات والأمراض، بل هي أن يتمتع الفرد بالقوة في وظائف أعضاء جسمه، مما يجعله أكثر مقاومة للأمراض.^(٥)

والمحافظة على صحة الإنسان بدنياً ونفسياً واجتماعياً هو مقصد مهم من مقاصد الشريعة الإسلامية، التي وضعت للحفاظ على مصالح العباد في الدين والدنيا، ومن ذلك حفظ الضروريات الخمس، وهي: الدين، والنفس، والنسل، والمال، والعقل، وأن ثلاثاً منها وهي النفس والنسل والعقل لا يمكن المحافظة عليها إلا بحفظ الصحة.^(٦)

(١) المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، الفيومي، (١/ ٣٣٣).

(٢) المنظمة الكبرى التي يديرها ويشرف عليها نجبة من كبار أطباء العالم، وأمهر الباحثين والخبراء في مجال الصحة. في رحاب الطب النبوي الدكتور الطبيب نجيب الكيلاني، (ص ٨).

(٣) الغذاء والتغذية، تأليف مجموعة من الأطباء، (ص ٢٦). نقلاً عن: منظمة الصحة العالمية.

(٤) ينظر: في رحاب الطب النبوي الدكتور الطبيب نجيب الكيلاني، (ص ٨)؛ والإعجاز الطبي في السنة النبوية، الدكتور كمال المويل، (ص ٦)؛ ومنهج السنة النبوية في تكوين الشخصية الإنسانية، د. محمد صفاء جاسم، (ص ٢٥٨).

(٥) ينظر: في رحاب الطب النبوي، الدكتور الطبيب نجيب الكيلاني، (ص ٨)؛ روائع الطب الإسلامي، العلامة الدكتور محمد نزار الدقر، (٥/١).

(٦) ينظر: الموافقات، الشاطبي، (مقدمة/ ٥).

وذلك يتحقق بإتباع سُنَّة نبينا (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) الذي أرشدنا إلى سبل الوقاية من تلك الأمراض بإجتنا العادات السيئة في الأكل والشرب والنوم وغيرها.

ثالثاً: أنواع الصحة

هناك أنواع كثيرة للصحة وتسميات متنوعة، ولكن في الحقيقة كل نوع منها هو جانب من جوانب الصحة، ويمكن تقسيمها بصورة رئيسية على ثلاثة أقسام، وهي: (١)

١. الصحة الجسمية: وهي ما يتعلق بالجانب الجسماني، ولتحقيقها ينبغي الإبتعاد عما يلحق ضرراً بالجسم، كالإبتعاد عن العادات السيئة التي تسبب ضعفه ومرضه.
٢. الصحة العقلية: وهي التي تتعلق بالجانب العقلي والفكري للإنسان.
٣. الصحة النفسية: وهي تتعلق بالجانب الروحي.

وفي بحثنا هذا سندرس التأثير السلبي للعادات السيئة على الجانب الجسماني (الصحة الجسمية)، وما تسببه تلك العادات في جسم الإنسان من الأمراض.

المطلب الرابع: تعريف السُنَّة لغةً وإصطلاحاً

أولاً: تعريف السُنَّة لغة

السُنَّة في الأصل: "سُنَّة الطَّرِيق. وَهُوَ طَرِيقٌ سَنَهُ أَوَائِلُ النَّاسِ فَصَارَ مَسْلَكاً لِمَنْ بَعْدَهُمْ. وَسَنَ فُلَانٌ طَرِيقاً مِنَ الْخَيْرِ يَسُنُّهُ: إِذَا ابْتَدَأَ أَمْرًا مِنَ الْبِرِّ لَمْ يَعْرِفْهُ قَوْمُهُ، فَاسْتَنُّوا بِهِ وَسَلَّكُوهُ وَهُوَ يَسْتَنُّ الطَّرِيقَ سَنّاً وَسُنَّناً؛ فَالسُّنُّ الْمَصْدَرُ، وَالسُّنَنُ: الْإِسْمُ بِمَعْنَى الْمَسْنُونِ" (١)، ومنه قوله تعالى: ﴿سُنَّةً مَنْ قَدْ أَرْسَلْنَا قَبْلَكَ مِنْ رُسُلِنَا وَلَا نَجِدُ لِسُنَّتِنَا تَحْوِيلاً﴾ (٢).

(١) ينظر: الثقافة الصحية متعة الحياة، للدكتور حسان شمسي باشا، (ص ١٢-١٣).

(٢) تهذيب اللغة، الأزهرى، (٢١٠/١٢).

(٣) سورة الإسراء: الآية (٧٧).

وَالسُّنَّةُ تَأْتِي بِمَعْنَى الطَّرِيقَةِ، وَتَأْتِي بِمَعْنَى السِّيَرَةِ سِوَاءِ أَكَانَتْ حَمِيدَةً أَوْ ذَمِيمَةً، وَالْجَمْعُ سُنَنٌ. (١) قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): «مَنْ سَنَّ فِي الْإِسْلَامِ سَنَةً حَسَنَةً، فَلَهُ أَجْرُهَا، وَأَجْرُ مَنْ عَمِلَ بِهَا بَعْدَهُ مِنْ غَيْرِ أَنْ يَنْقُصَ مِنْ أَجْوَرِهِمْ شَيْءٌ، وَمَنْ سَنَّ فِي الْإِسْلَامِ سَنَةً سَيِّئَةً، كَانَ عَلَيْهِ وَزْرُهَا وَوَزْرُ مَنْ عَمِلَ بِهَا مِنْ بَعْدِهِ، مِنْ غَيْرِ أَنْ يَنْقُصَ مِنْ أَوْزَارِهِمْ شَيْءٌ.» (٢)

وقيل السُّنَّةُ: " أصلها الطريقة المحمودة، فإذا أطلقت انصرفت إليها، وقد يستعمل في غيرها مقيدة كقوله: "من سن سنة سيئة" وقيل: هي الطريقة المعتادة" (٣).

ثانياً: تعريف السُّنَّةِ اصطلاحاً

يختلف معنى السُّنَّةِ اصطلاحاً عند أهل الشَّرْع، وذلك بحسب اختلاف الأغراض التي ذهبوا إليها في أبحاثهم، فمثلاً علماء الحديث أهتموا بنقل كل ما نسب إلى النَّبِيِّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، وعلماء أصول الفقه أهتموا بالبحث عن الأدلة الشَّرعية، أما علماء الفقه فقد أهتموا بالبحث عن الأحكام الشَّرعية. (٤) وسنذكر فيما يأتي تعريف السُّنَّةِ عند أهل كُلِّ علمٍ منهم:

السُّنَّةُ فِي اصْطِلَاحِ الْمُحَدِّثِينَ: "كُلُّ مَا أَثَرٌ عَنِ النَّبِيِّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) مِنْ قَوْلٍ، أَوْ فِعْلٍ، أَوْ تَقْرِيرٍ، أَوْ صِفَةِ خَلْقِيَّةٍ أَوْ خُلُقِيَّةٍ، أَوْ سِيْرَةٍ سِوَاءِ أَكَانَ ذَلِكَ قَبْلَ الْبَعْثَةِ كَتَحْتُّهُ فِي غَارِ حِرَاءٍ، أَوْ بَعْدَهَا. وَالسُّنَّةُ بِهَذَا الْمَعْنَى مُرَادِفَةٌ لِلْحَدِيثِ النَّبَوِيِّ." (٥)

وذلك يعني أن المحدثين لا يفرقون بين السُّنَّةِ والحديث في التعريف، وهذا يتوافق مع منهجهم في دراسة السُّنَّةِ النبوية، لتكون أكثر شمولاً واستيعاباً للأحاديث النبوية، وهذا ما نعينه بالسُّنَّةِ النبوية في دراستنا لنماذج من العادات السيئة.

(١) ينظر: الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، الجوهري الفارابي، مادة: سنن، (٥/٢١٣٨-٢١٣٩)؛ والمصباح المنير في غريب الشرح الكبير، الفيومي، مادة: (س ن ن)، (١/٢٩٢)؛ ولسان العرب، لابن منظور، مادة: سُنَن، (١٣/٢٢٥).

(٢) صحيح مسلم، كتاب الزكاة، باب الحث على الصدقة ولو بشق تمر، (٢/٧٠٤)، (رقم الحديث/١٠١٧).

(٣) إرشاد الفحول إلى تحقيق الحق من علم الأصول، الشوكاني، (١/٩٥).

(٤) ينظر: الحديث والمحدثون = عناية الأمة الإسلامية بالسنة النبوية، محمد أبو زهو رحمه الله، (ص ٩).

(٥) السنة قبل التدوين، محمد عجاج، (١/١٦)؛ والسنة ومكانتها في التشريع الإسلامي، مصطفى بن حسني السباعي، (١/٤٧).

والسنة في اصطلاح الأصوليين: ما صدر عن النبي (صلى الله عليه وسلم) غير القرآن العظيم، من قوله، أو فعله، أو تقريره، فيكون من الأدلة التي تثبت بها الأحكام الشرعية. (١) فاهتموا بأقوال النبي (صلى الله عليه وسلم) وأفعاله و تقريراته مما تثبت الأحكام وتقرر بها، فيقال: من الأدلة الكتاب والسنة.

وأما تعريف السنة في اصطلاح الفقهاء: "فهي كل ما ثبت عن النبي (صلى الله عليه وسلم) ولم يكن من باب الفرض ولا الواجب، فهي الطريقة المتبعة في الدين من غير إفتراض ولا وجوب". (٢)

ومن أنواع السنن: "سنة هدى: هي ما واطب عليها النبي (صلى الله عليه وسلم) مع الترك أحياناً على سبيل العبادة، ويقال لها: السنة المؤكدة، وما كانت على سبيل العادة فهي السنة الزائدة وإن واطب عليها النبي (صلى الله عليه وسلم)". (٣)

فعلماء الفقه يريدون بالسنة الطريقة المسلوكة في الدين الاسلامي من غير افتراض ولا وجوب، أي إن كل ما ثبت عن النبي (صلى الله عليه وسلم) ولم يكن فرضاً أو واجباً؛ مثل المندوب والمستحب والنطوع والنقل. (٤)

فالسنة النبوية إذا أطلقت في الشرع، فإنما يراد بها كل ما أمر به النبي (صلى الله عليه وسلم) ونهى عنه، أو ندب إليه قولاً وفعللاً، ولهذا يقال في أدلة الشرع الكتاب والسنة، أي القرآن والحديث. (٥)

(١) ينظر: السنة قبل التدوين، محمد عجاج، (١٦/١)؛ وإرشاد الفحول إلى تحقيق الحق من علم الأصول، للشوكاني، (٩٥/١).

(٢) السنة قبل التدوين، محمد عجاج، (١٨ / ١)؛ والتعريفات الفقهية، البركتي، (ص ١١٦).

(٣) التعريفات الفقهية، البركتي، (ص ١١٧)؛ والتعريفات، للجرجاني، (ص ١٢٢).

(٤) ينظر: الحديث والمحدثون، محمد أبو زهو، (ص ١٠)؛ التعريفات، للجرجاني، (ص ١٢٢).

(٥) ينظر: الحديث والمحدثون، محمد أبو زهو، (ص ٩)؛ والنهائية في غريب الحديث والأثر، ابن الأثير، (٤٠٩/٢)؛ والسنة قبل التدوين، محمد عجاج، (١٥ / ١).

الفصل الأول

العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة
الجسم في ضوء السنة النبوية

المبحث الأول: العادات السيئة في كيفية الأكل والشرب

المبحث الثاني: العادات السيئة في طرائق التغذية

المبحث الثالث: العادات السيئة في طريقة استخدام أواني

الأكل والشرب

المبحث الأول

العادات السيئة في كيفية الأكل والشرب

هنالك الكثير من العادات السيئة في الأكل والشرب نقوم بها من حيث لا نشعر، وقد نهى عنها النبي (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، وأكثر ما يكون النهي عنها للتنزيه وليس للتحريم لأنه نهى من باب الأدب والارشاد^(١)، وعند البحث في أسباب النهي عن تلك العادات، تبين من ضمن الأسباب أن لها أثراً سلبياً على صحة الجسم وطريقة التمثيل الغذائي الأفضل. ونذكر من أهم تلك العادات السيئة هي:

المطلب الأول: عادة الأكل والشرب باليد اليسرى

الأكل باليد اليمنى أدب إسلامي جليل، وأنَّ صيانة الأكل والشرب عن الأقدام واجب إنساني وصحي، وكما نعلم أن اليد آلة الأكل والشرب، وفي تخصيص إحدى اليدين وهي اليمنى لمحاسن الأعمال وشريفها ونظيفها يعد: "تكريم لما تتناوله هذه اليد، وحماية له من التلوث، وحماية للنفس من التقزز، أما اليد التي تخصص للاستنجاء"^(٢)، وتتعرض للقاذورات -مهما غسلت- فيصاحبها -ولو نفسياً- ما لابسها ولابسته من القاذورات"^(٣).

وفيما يأتي بيان لنهي السنة النبوية عن تلك العادة السيئة، ثم بيان أثرها السلبي على صحة الجسم:

(١) والضابط فيه أن يرجع لمصلحة في الدنيا بخلاف الذنب فإنه لمصالح الآخرة وقد تجتمع المصلحتين، ينظر: التحبير شرح التحرير في أصول الفقه، أبو الحسن المرادوي، (٥/ ٢١٨٦)؛ والمسائل الفقهية التي حُمل النهي فيها على غير التحريم: من كتاب الطهارة إلى باب صلاة التطوع - جمعاً ودراسةً، جميلة بنت شفيق، (ص ٣٧٢).

(٢) الاستنجاء: مشتق من النجو وهو القطع، أي: قطع الأذى عن نفسه بالماء أو الحجارة، وقيل: إزالته عن بدنه بالغسل والمسح، ينظر: مجمع بحار الأنوار في غرائب التنزيل ولطائف الأخبار، جمال الدين الصديقي، (٤/ ٦٦٧)؛ ولسان العرب، لابن منظور، (٣٠٦/١٥)؛ وبحر المذهب للرويانى، (١/ ١١٩).

(٣) فتح المنعم شرح صحيح مسلم، الأستاذ الدكتور موسى شاهين لاشين، (٨/ ١٩٦).

أولاً: النهي عن عادة الأكل والشرب باليد اليسرى في السنة النبوية

وقد ورد النهي في السنة النبوية صريحاً عن استخدام اليد اليسرى في الأكل والشرب، وقد كان (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) يستخدم اليد اليمنى في كُلِّ ماحقه التكريم كالمصافحة والأخذ والعطاء والاكل والشرب، ويستخدم اليد اليسرى لغير ذلك، "فما كان من أكل، أو شرب، أو لبس، أو تناول مرفق، فباليمنى، وما كان من مرفوض وإزالة أذى فباليد اليسرى، مثل: الإستنجاء، والإمتخاط، وما أشبهه"^(١)، فعن أم المؤمنين عائشة (رَضِيَ اللهُ عَنْهَا)، قالت: « كانت يَدُ رسولِ الله - صلى الله عليه وسلم - اليمنى لظهوره وطعامه، وكانت يده اليسرى لخلائه وما كان من أذى »^(٢).

وقد أمر (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) بالأكل والشرب باليد اليمنى، ونهى عن الأكل باليد اليسرى في أحاديث صحيحة كثيرة، ومنها أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، قَالَ: « إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْكُلْ بِيَمِينِهِ، وَإِذَا شَرِبَ فَلْيَشْرَبْ بِيَمِينِهِ ؛ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ، وَيَشْرَبُ بِشِمَالِهِ »^(٣).

وفي هذا الحديث أدب من آداب الأكل والشرب، وهو الأكل والشرب باليمنى، " وفي أمره عليه السلام بالأكل باليمنى والشرب بها نهي عن الأكل باليد اليسرى والشرب بها "^(٤).
وقيل إن معنى قوله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ "إن الشيطان يأكل بشماله"، أي: "يحمل أولياءه من الإنس على ذلك"^(٥).

ونهى رسول الله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) عن التمسح باليمنى في الخلاء، فعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي قَتَادَةَ، عَنْ أَبِيهِ (رضي الله عنهما)، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): « إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَتَنَفَسْ فِي الْإِنَاءِ، وَإِذَا أَتَى الْخَلَاءَ فَلَا يَمَسُّ ذَكَرَهُ بِيَمِينِهِ، وَلَا يَتَمَسَّحُ بِيَمِينِهِ »^(٦).

(١) المنهيات، الحكيم الترمذي، (ص ١٦٤).

(٢) سنن أبي داود، كتاب الطهارة، باب كراهية مس الذكر باليمين في الأستبراء، (٢٥/١)، (رقم الحديث/٣٣)، وقال النووي: " صحيح " ، خلاصة الأحكام، (١ / ١٦٨).

(٣) صحيح مسلم، كتاب الاشرية، باب: آداب الطعام والشراب واحكامهما، (١٥٩٨/٣)، (رقم الحديث/٢٠٢).

(٤) التمهيد لما في الموطأ من المعاني والأسانيد، ابن عبد البر، (١١٣/١١).

(٥) المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، النووي، (١٣ / ١٩١).

(٦) صحيح البخاري، كتاب الوضوء، باب النهي عن الاستنجاء باليمين، (٦٩/١)، (رقم الحديث/١٥٢).

الفصل الاول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

وقد خصص (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، اليد اليمنى لطعامه وشرابه، فعن أم المؤمنين حفصة (رَضِيَ اللهُ عَنْهَا) زوج النبي (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، « أَنَّ النَّبِيَّ - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - كَانَ يَجْعَلُ يَمِينَهُ لَطَعَامِهِ وَشَرَابِهِ وَثِيَابِهِ، وَيَجْعَلُ شِمَالَهُ لِمَا سِوَى ذَلِكَ»^(١).

فنرى إن هذا التخصيص في استخدام اليدين هو نوع من الوقاية؛ لمنع إنتقال الأمراض التي سيأتي ذكرها بعد قليل.

وجاء في السنة الشريفة ما يدل على ضرورة النهي عن العادات السيئة في الأكل والشرب، فقد روي: « أَنَّ رَجُلًا^(٢) أَكَلَ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِشِمَالِهِ. فَقَالَ كُلْ بِيَمِينِكَ قَالَ: لَا اسْتَطِيعُ. قَالَ لَا اسْتَطَعْتَ مَا مَنَعَهُ إِلَّا الْكِبْرُ. قَالَ: فَمَا رَفَعَهَا إِلَى فِيهِ»^(٣).

وقوله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) للذي قال له: "كل بيمينك"، فقال: لا أستطيع، فقال: "لا استطعت" دعاء منه (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) على الرجل؛ لأنه لم يكن للرجل عذر في ترك الأكل باليمنى، وإنما قصد بذلك المخالفة، ولذلك قال الراوي: "ما منعه إلا الكبر". وقد أستجاب الله تعالى دعاء النبي (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) على هذا الرجل، حتى شلت يده اليمنى، فلم يستطيع رفعها لفيه بعد ذلك اليوم.^(٤)

ويستحب تعليم الصغار قبل بلوغهم آداب الطعام وسننه وتعويدهم على العادات الصحيحة في طريقة الأكل والشرب، ونهيههم عن العادات السيئة، والاهتمام بآداب الطعام، كما جاء في

(١) سنن أبي داود، كتاب الطهارة، باب كراهية مس الذكر باليمين في الإستبراء، (٢٥/١)، (رقم الحديث/٣٢)، وقال النووي: صحيح، خلاصة الأحكام، (١٦٨/١).

(٢) قيل هذا الرجل هو بسر ابن راعي العير الأشجعي، وقيل أنه كان في تلك الحالة لم يسلم ثم أسلم بعد ذلك، وعده بعضهم من الصحابة، اما من قال انه كان منافقا لأن الراوي قال عنه: "ما منعه الا الكبر" فليس بصحيح؛ وذلك لأن مجرد الكبر والمخالفة لا يقتضيان النفاق والكفر ولكنه معصية اذا كان الامر للايجاب. ينظر: الإصابة في تمييز الصحابة، ابن حجر العسقلاني، (١/ ٤٢٤)، والمنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، للنووي، (١٣/١٩٢).

(٣) صحيح مسلم، كتاب الأشربة، باب آداب الطعام والشراب واحكامهما، (٣/ ١٥٩٩)، (رقم الحديث/٢٠٢١).

(٤) ينظر: المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم، أبو العباس القرطبي، (٥/ ٢٩٧)؛ وفتح المنعم شرح صحيح مسلم، أ. د. موسى شاهين لاشين، (٨/ ١٩٩).

الفصل الأول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

الحديث الذي رواه البخاري في صحيحه عن عُمَرَ بْنِ أَبِي سَلَمَةَ^(١) (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، قَالَ: « كُنْتُ غُلَامًا فِي حَجْرٍ^(٢) رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَكَانَتْ يَدِي تَطِيئُ^(٣) فِي الصَّحْفَةِ^(٤)، فَقَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَا غُلَامُ، سَمِّ اللَّهَ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ. فَمَا زِلْتُ تِلْكَ طَعْمَتِي بَعْدُ^(٥)».

والغلام هو الصبي دون البلوغ، فكان عندما يأكل تتحرك يده في الجوانب جميعها من الإناء ليأخذ الطعام، ولا يخصص يداً للأكل، فعلمه الرسول (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) ثلاثة من سنن الأكل، فقال له: (سم الله)، أي قل: "بسم الله الرحمن الرحيم" عند بدء الأكل، "وكل بيمينك"، أي: كل باليد اليمنى، "وكل مما يليك"، أي: من الجانب الذي يقرب منك من الإناء^(٦)، "لأن أكله من موضع يد صاحبه سوء عشرة وترك مروءة فقد يتقذره صاحبه لاسيما في الأماق وشبهها وهذا في التريد والأماق وشبهها فإن كان تمرأ أو أجناساً فقد نقلوا إباحة إختلاف الأيدي في الطبق ونحوه"^(٧).

فتدل هذه الأحاديث الشريفة على إستحباب الأكل باليد اليمنى وكراهة ذلك باليسرى، وتكون هذه الكراهة إذا لم يكن هناك عذر يمنع إستخدام اليد اليمنى في الأكل، كما قال النووي: "محل

(١) عمر بن أبي سلمة بن عبد الأسد، وهو ربيب النبي (صلى الله عليه وسلم)، أمه أم سلمة أم المؤمنين رضي الله عنها، ولد بالحبشة في السنة الثانية، وقيل قبل ذلك، وروى عن النبي صلى الله عليه وسلم أحاديث في الصحيحين وغيرهما، وعن أبيه. ينظر: الإصابة في تمييز الصحابة، لابن حجر العسقلاني، (٤/ ٤٨٧).

(٢) في حجر: أي في تربيته، وتحت نظره، وأنه يربيه في حضنه تربية الولد؛ ينظر: النهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الأثير، (١/ ٣٤٢)؛ وفتح المنعم شرح صحيح مسلم، أ. د. موسى شاهين لاشين، (٨/ ١٩٩).

(٣) تطيئ: أي تخف وتتناول من كل جانب ولا تقتصر على موضع واحد، ينظر: النهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الأثير، (٣/ ١٥٣).

(٤) الصحفة: هو إناء كالقصة المبسوطة ونحوها، وجمعها صحاف، والصحفة دون القصعة، قيل: أعظم القصاص الجفنة ثم القصعة تليها، تشبع العشرة. ثم الصحفة تشبع الخمسة ونحوهم، ينظر: النهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الأثير، (٣/ ١٣).

(٥) صحيح البخاري، كتاب الأطعمة، باب التسمية على الطعام والأكل باليمين، (٥/ ٢٠٥٦)، (رقم الحديث/ ٥٠٦١)، وصحيح مسلم، كتاب الأشربة، باب: آداب الطعام والشراب وأحكامهما، (٣/ ١٥٩٩)، (رقم الحديث/ ٢٠٢٢).

(٦) ينظر: المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، للنووي، (١٣/ ١٩٣)؛ وفتح الباري بشرح صحيح البخاري، ابن حجر العسقلاني، (٩/ ٥٢٣).

(٧) المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، للنووي، (١٣/ ١٩٣).

الفصل الاول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

النهي عن الأكل باليد اليسرى إذ لا عذر، فإن كان عذر يمنع عن الأكل باليمنى من مرض وجراحة أو غير ذلك فلا كراهة في الأكل باليد اليسرى^(١).

فمن أكل باليد اليسرى أو شرب بدون عذر وهو عالم بالنهي، فهو مخالف لأمر رسول الله صلى الله عليه وسلم، ولا يحرم عليه مع ذلك طعامه ولا شرابه؛ لأنَّ النهي عن ذلك هو نهى أدب لا نهى تحريم^(٢).

ويحمل معنى هذا النهي على قصد استحباب اليمنى في الطيبات فقد كان النَّبِيُّ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) يعجبه البدء باليمنى في شأنه كله في تنعله وترجله؛ إلا في إزالة القدر ودخول الخلاء كما جاء في الصحيح، عَنْ أُمِّ الْمُؤْمِنِينَ عَائِشَةَ (رَضِيَ اللهُ عَنْهَا)، قَالَتْ: «كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُعْجِبُهُ التَّيْمُنُ^(٣) فِي تَنْعَلِهِ وَتَرْجُلِهِ^(٤) وَطُهُورِهِ، وَفِي شَأْنِهِ كُلِّهِ»^(٥). وقوله "وفي شأنه كله"، يعني في الأعمال الطيبة المستحسنة، وليس الأعمال الخبيثة المستقذرة، لأنَّه كان يستعمل لها اليسار، ويبدأ فيها باليسار، مثل الاستتاء ودخول بيت الخلاء^(٦).

لذلك كان من: "الأداب المناسبة لمكارم الأخلاق، والسيرة الحسنة عند الفضلاء إختصاص اليمنى بالأعمال الشريفة، والأحوال النظيفة، وإن احتيج في شيء منها إلى الاستعانة باليد اليسرى فبحكم التبعية"^(٧).

(١) الأذكار، النووي، (ص ٢٣٣).

(٢) التمهيد، لابن عبد البر، (١١٣/١١).

(٣) التَّيْمُنُ: الإبتداء في الأفعال باليد اليمنى، والرَّجْلُ اليمنى، والجانب الأيمن، النهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الأثير، (٣٠٢/٥).

(٤) التَّرْجِيلُ: تَسْرِيحُ الشَّعْرِ وَتَنْظِيفُهُ وَتَحْسِينُهُ، النهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الأثير، (٣٠٢/٥).

(٥) صحيح البخاري، كتاب الوضوء، باب التيمن في الوضوء والغسل، (٧٤/١)، (رقم الحديث/١٦٧)؛ وصحيح مسلم، كتاب الطهارة، باب: التيمن في الطهور وغيره، (رقم الحديث/ ٢٦٨).

(٦) ينظر: عمدة الأحكام من كلام خير الأنام صلى الله عليه وسلم، تقي الدين المقدسي، (ص ٣٥)؛ وإحكام الأحكام شرح عمدة الأحكام، ابن دقيق العيد، (٩١/١).

(٧) المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم، لأبي العباس القرطبي، (٢٩٦/٥).

ثانياً: الأثر السلبي لعادة الأكل والشرب باليد اليسرى على صحة الجسم

يقول الدكتور إبراهيم الراوي^(١): "نظام التيامن في الجسم البشري يقف الإنسان في حيرة ودهشة أمام روعة الصنع الإلهي البديع المتمثل في تنظيم الطبيعة الإلهية الرائع للحركات الدقيقة على أساس قانون (التيامن) في أجهزة الجسم البشري المعقد العجيب"^(٢).

فإن كل حركة في جسم الإنسان تبدأ من الجهة اليمنى إلى الجهة اليسرى، ثم تتلاشى وتنتهي فحركة الأمعاء تبدأ من بوابة المعدة الاثني عشري، إذ يكون اتجاه الحركة للمواد الغذائية من الجهة اليمنى ثم تتعطف الحركة باتجاه اليسار، وإلى أنحاء منطقة الامتصاص للزغابات الشعرية في الأمعاء الدقيقة.^(٣)

وكذلك حركة القولون في منطقة الأمعاء الغليظة، تبدأ من نقطة الجهة اليمنى باتجاه الناحية اليسرى، إذ تنقلص لدفع المواد المتبقية من عملية الامتصاص إلى الجهة اليسرى المقابلة بعد أن تجمعت في الخزان الأعور الكبير، لتتحرك المواد من جهة اليمين إلى جهة اليسار، ومن ثم إلى القولون المستعرض المتوازي، وهكذا نجد إن كل حركة في أجهزة الجسم البشري المعقد العجيب تبدأ من الجهة اليمنى، وتنتهي وتتلاشى في الجهة اليسرى المقابلة.^(٤)

(١) إبراهيم الراوي: دكتوراه في الطب والجراحة، الباحث العراقي مكتشف مرض (يشبه الحمة النزفية) اسطنبول ١٩٦٠، المسجل عالمياً في مركز البحوث / واشنطن، ومؤلف الموسوعات العالمية الثلاثة / المعروضة للتدريس في جامعات العالم، وقد أنجز الموسوعات العالمية الثلاثة ونشرها بعمر ٨٥ كشعلة من النشاط الذهني ووزعها مجاناً. ولد في العراق عام ١٣٥٤ هـ الموافق ١٩٣٤م وتوفي عام ٢٠١٩م، وكرس جهداً عظيماً على دراسة آيات القرآن الكريم من الوجهة العلمية في ضوء البحوث الطبية العالمية الحديثة وألف بحثاً بعنوان (القرآن الكريم يكتشف)؛ ينظر: موسوعة الثورة الجنسية العالمية والإجرام، حياة الباحث بقلم الدكتور محمد رشيد، (ص ٨٣١).

(٢) موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، للدكتور الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ١٨٠).

(٣) ينظر: المصدر نفسه.

(٤) ينظر: المصدر السابق.

الفصل الاول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

فضلاً عن كون الكثير من الأمراض منشؤها هو البول والبراز، مثل: التيفوئيد^(١)، والزحار^(٢)، وشلل الأطفال^(٣)، والتهاب الكبد الفايروسي^(٤) وغيرها، إذ تنتقل الجراثيم من براز الانسان المريض أو الذي يحمل المرض إلى الإنسان المعرض للإصابة، وإن من وسائل إنتقال هذه الجراثيم هي اليد، إذ أن التخلص من بقايا البراز مهم جداً من الناحية الصحية، إذ أثبتت الدراسات أن الغرام الواحد منه يحتوي على مئة ألف مليون خلية بكتيرية^(٥)، وكثير من الأمراض الجرثومية تنتقل بتلوث اليد ولو بكمية قليلة من البراز، وعلى الرغم من قلتها يوجد فيها ملايين الجراثيم، وقد ثبت أن حاملي جرثومة التيفوئيد ربما يكون في الغرام الواحد من برازهم أكثر من خمسة وأربعين مليوناً من بكتيريا التيفوئيد.^(٦)

وقد أثبتت دراسة أجريت في كلية طب جامعة مانشستر في بريطانيا أن البكتيريا تنفذ من ثماني طبقات من ورق التواليت إلى اليد وتلوثها أثناء عملية التخلص من بقايا البراز.^(٧)

وبهذا يتضح لنا أهمية إتباع الارشادات النبوية، حفاظاً على صحة أجسامنا، والابتعاد عن العادات السيئة التي نهت عنها السنة النبوية؛ لما لها من أثر سيء على صحة الجسم، فحينما يحث الإسلام استخدام اليد اليسرى لغسل السبيلين مع إبقاء اليد اليمنى نظيفة للوضوء والأكل، فهذا

(١) التيفوئيد: من الأمراض المعدية الشائعة تسببها بكتيريا السالمونيلا [Salmonella typhi] ، حيث يصاب الفرد ببكتيريا التيفوئيد والذي يتطور بعد ذلك الى حمى التيفوئيد عن طريق تناول الغذاء الملوث او الماء الملوث ببكتيريا السالمونيلا؛ ينظر: منظمة الصحة العالمية (https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/typhoid)

(٢) الزحار: التهاب بالغشاء المخاطي للقولون وهو مرض يتميز بنبزز متقطع معظمه دم ومخاط مع الاسهال الحاد وهو نوعان: أميبي وعصوي، ينظر: القاموس الطبي العربي، د.عبد العزيز اللبدي، (ص٥٦٢).

(٣) شلل الأطفال: مرض مُعدٍ ينتج عن الإصابة بفيروس خاص يؤدي إلى شلل دائم للعضلات وتدمير لأعصابها وبالأخص النخاع الشوكي نتيجة التهاب حاد في خلايا القرن الامامي للحبل الشوكي، ناجم عن عدو حمى معوية ويصيب الأطفال عادة، ينظر: المصدر نفسه، (ص٦٥٣).

(٤) التهاب الكبد الفايروسي: مرض حاد ينتج عن العدوى بالفيروسات، الغذاء والتغذية، تأليف مجموعة من الأطباء، (ص٦٧٣).

(٥) ينظر: تفوق الطب الوقائي في الإسلام، الدكتور الطيب عبد الحميد القضاة اختصاصي علم الجراثيم والأمصال (ص١٥).

(٦) ينظر: المصدر نفسه.

(٧) ينظر: المصدر السابق، (ص١٦) .

الفصل الأول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

النظام يضمن نظافة اليد اليمنى من البراز، في حين يمنع الأكل باليد اليسرى، وترك هذه العادة السيئة يقلل من نسبة انتقال الجراثيم الموجودة في البراز إلى الفم عن طريق اليد.

المطلب الثاني: عادة الأكل والشرب قائماً

القيام لغة: " قَامَ قوماً وقياماً وقومة، انتصب واقفاً " (١).

وإصطلاحاً: "الْقِيَامُ هُوَ الْإِنْتِصَابُ بِأَعْلَى الْبَدَنِ" (٢)، وقيل: " الْقِيَامُ هُوَ اسْتَوَاءُ النَّصْفَيْنِ " (٣).

وهناك فرق بين القيام والوقوف، فالقيام: هو أن تقوم بعد إن كنت جالساً ومطمئناً، ومنه قول الله تعالى: ﴿ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ فِيمَا وُقُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ ﴾ (٤)، كما روي أن النبي (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، زجر عن الشرب قائماً، عَنْ أَنَسٍ (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)؛ « أَنْ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ زَجَرَ عَنِ الشُّرْبِ قَائِمًا » (٥).

فإنه يريد: " أن يكون شربه وأكله على طمأنينة، وأن لا يشرب -إذا كان مستعجلاً في سفر أو حاجة وهو يمشي- فيناله من ذلك شق، أو تعقد من الماء في صدره " (٦).

أما الوقوف: فيراد به التوقف عن الحركة، ولا يشترط الوقوف على الرجلين، فقد تكون واقفاً وانت جالس، مثلاً نقول: وقت قيام القطار الساعة الرابعة، ووقت الوقوف الساعة السابعة، وقد يقصد بالقيام عند انشغالنا بأمر ما.

فمن العادات السيئة الأكل والشرب قياماً، من غير ضرورة، ومع أن هناك خلاف في جواز ذلك الأمر أو كراهته، لكون الرسول (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) زجر عن الشرب قائماً وفعل ذلك فشرب من زمزم وهو قائم في حجة الوداع، فمن قال بالجواز جعل فعله ناسخاً لقوله؛ لكونه متأخراً عنه،

(١) المعجم الوسيط، مجموعة من المؤلفين، مادة: قام، (٢ / ٧٦٧).

(٢) الحاوي الكبير، الماوردي، (٢ / ٣٠٩).

(٣) درر الحكام شرح غرر الأحكام، منلا خسرو، (١٧/١).

(٤) سورة آل عمران، من الآية: (١٩١).

(٥) صحيح مسلم، كتاب الاشرية، باب كراهية الشرب قائماً، (٣/١٦٠٠)، (رقم الحديث/٢٠٢٤).

(٦) تأويل مختلف الحديث لابن قتيبة، (ص ٤٦٩).

الفصل الأول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

وهذا غلط منه لأنَّ الجمع بين الأحاديث ممكن، ومن ذهب إلى كراهته جمع بين الحديثين وقالوا إن ذلك كان للضرورة حيث إزدحام الناس في الحج، وأنَّ فعله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) إِذَا كَانَ بَيَانًا لِلجَوَاز لا يكون مَكْرُوهًا، بل يكون البَيَانُ واجب عليه (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، فكان (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) ينبه على جواز الشيء مرَّةً أو مرَّاتٍ وَيُؤَاطِبُ عَلَى الأَفْضَلِ مِنْهُ. (١)

وجاء في أحاديث الجواز: " كَانَ يَشْرَبُ وَهُوَ قَائِمٌ"، يريد: ليس ماشٍ ولا ساجٍ، ولا بأس في ذلك؛ لأنَّه يكون مطمئنًا، فهو بمنزلة القاعد. (٢) وقد روي أنه (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) شرب بعرفة من زمزم وهو قائم على بعيه، وليس في فعله حجة على عدم الكراهة؛ لأنَّ المرء وهو على بعيه قاعد غير قائم. (٣)

وَمَا جَاءَ عَنِ النَّبِيِّ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) أَنَّهُ شَرِبَ وَهُوَ قَائِمٌ فَهُوَ مُتَأَوِّلٌ عَلَى الضَّرُورَةِ الدَّاعِيَةِ، وَكَانَ هَذَا بِمَكَّةَ، شَرِبَ مِنْ زَمْزَمٍ قَائِمًا، إِذْ أُنِ الْفُغُودُ هُنَاكَ وَالسُّكُونُ مُتَعَدِّرٌ؛ لِإِزْدِحَامِ النَّاسِ، فَرُخِصَ فِي هَذَا اللَّعْدَرِ. (٤)

فنرى إذا لم تكن هناك ضرورة أو حاجة فالأولى أن يجلس مطمئنًا ثم يأكل ويشرب؛ وذلك للسلامة من بعض الأضرار الصحية التي سيأتي ذكرها بعد قليل.

أولاً: النهي عن عادة الأكل والشرب قائماً في السنة النبوية

من الهدى المعتاد لنبينا محمد (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) الشرب قائماً، وصحَّ عنه النهي عن الشرب قائماً، وصحَّ عنه أنه (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، أمر الذي شرب قائماً أن يستقيء، وأيضاً صحَّ عنه أنه شرب قائماً. (٥)

(١) المسالك في شرح موطأ مالك، أبو بكر بن العربي، (٧ / ٣٥٩)، والمنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، للنووي، (١٣ / ١٩٥).

(٢) ينظر: تأويل مختلف الحديث لابن قتيبة، (ص ٤٦٩).

(٣) ينظر: المسالك في شرح موطأ مالك، لابن العربي، (٧ / ٣٥٩).

(٤) ينظر: معالم السنن، الخطابي، (٤ / ٢٧٥)، وكشف المشكل من حديث الصحيحين، ابن الجوزي، (٣ / ١٨٤).

(٥) الطب النبوي لابن القيم، (ص ١٧٠).

الفصل الاول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

وقد ورد النهي عن الأكل والشرب قائماً بما روي عن قتادة، عن أنس (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، عَنِ النَّبِيِّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)؛ «أَنَّهُ نَهَى أَنْ يَشْرَبَ الرَّجُلُ قَائِمًا. قَالَ: فَقُلْنَا: فَأَلَا أَكُلُ؟ فَقَالَ: ذَلِكَ أَشْرٌ أَوْ أُخْبِثُ»^(١)، ولكن يجوز الأكل قائماً إن كان لضرورة أو حاجة، وإن كان قتادة قال: "الأكل أشْرُ وأخْبِثُ"، قيل: "وإنما جعل الأكل أشْرَ لطول زمنه بالنسبة لزمن الشرب فهذا ما ورد في المنع من ذلك"^(٢).

ولأن في الشرب قائماً ضرراً كره لأجله، فيستحب أن يستقيء، فعن أبي هريرة (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): «لَا يَشْرَبَنَّ أَحَدٌ مِنْكُمْ قَائِمًا. فَمَنْ نَسِيَ فليستقيء»^(٣).

وإن القيء وإن لم يوجبه أحد، فمن الممكن أن يكون مأموراً به على جهة التطبُّب، وهو ما يؤكد إن النهي عن الشرب قائماً مخافة مرض أو ضرر، لأنَّ القيء إستفراغ مما يخاف ضرره.^(٤)

وعلى هذا التأويل يكون قوله: "ومن نسي فليستقيء" محمله على إن كان ذلك حرّك فيه خطأً رديئاً، ولا يكون الشفاء منه إلا في قيئه،^(٥) "لأنَّ الناسي معفو عنه، ولأنَّ التقيؤ يترتب عليه مضار ومشقة، وما دام أن النَّبِيَّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) شرب قائماً فالصواب أنَّ الأمر بالاستقاءة كان أولاً، ثم نُسِخَ، بدليل أنَّ النَّبِيَّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) شرب قائماً ولم يتقيأ"^(٦).

وأحاديث النهي عن الشرب قائماً ليست على التحريم، بل للتأديب والإرشاد^(٧)، ويدل على هذا أنه (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) شرب قائماً، فعن ابن عباس (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، قَالَ: «شَرِبَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَائِمًا مِنْ زَمَزَمٍ»^(٨).

(١) صحيح مسلم، كتاب الاشرية، باب كراهية الشرب قائماً، (٣/١٦٠٠)، (رقم الحديث/٢٠٢٤)، وفي مسند الإمام أحمد بن حنبل بلفظ "الأكل أشد" وهو قول أنس لقتادة (رضي الله عنهما)، (٢١/٤٧٠)، (رقم الحديث/١٢٨٧٠).

(٢) فتح الباري، لابن حجر العسقلاني، (١٠/٨٢).

(٣) صحيح مسلم، كتاب الاشرية، باب كراهية الشرب قائماً، (٣/١٦٠١)، (رقم الحديث/٢٠٢٦).

(٤) ينظر: المفهم لما اشكل من تلخيص كتاب مسلم، لأبو العباس القرطبي، (٥/٢٨٦).

(٥) ينظر: المعلم بفوائد مسلم، المازري، (٣/١١٤).

(٦) توفيق الرب المنعم بشرح صحيح الإمام مسلم، الشيخ عبد العزيز بن عبد الله الراجحي، (٦/٦٥).

(٧) ينظر: المسائل الفقهية التي حُمل النهي فيها على غير التحريم، جميلة بنت شفيح، (ص٣٧٢).

(٨) صحيح البخاري، كتاب الاشرية، باب الشرب قائماً، (٥/٢١٣٠)، (رقم الحديث/٥٢٩٤).

الفصل الأول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

ولم يرد عنه (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) إن أحد الخبرين ناسخ للآخر، ولا يمكن أن يكون منه (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) تحريم شيء بعد جوازه، أو جواز شيء بعد تحريمه، ثم لا يخبر أمته أي الأمرين واجب عليهم العمل به. (١)

وإن ما جاء في رواية شرب الإمام علي (عَلَيْهِ السَّلَامُ) قائماً كان لبيان جواز الأمر وعدم حرمة، فعَنْ النَّزَالِ (٢) قَالَ: « أَتَى عَلِيٌّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَلَى بَابِ الرَّحْبَةِ (٣) بِمَاءٍ فَشَرِبَ قَائِمًا، فَقَالَ: إِنَّ نَاسًا يَكْرَهُ أَحَدَهُمْ أَنْ يَشْرَبَ وَهُوَ قَائِمٌ، وَإِنِّي رَأَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَعَلَ كَمَا رَأَيْتُمُونِي فَعَلْتُ » (٤).

وفي هذا الحديث عدة فوائد منها: إن على العالم إذا رأى الناس قد اجتنبوا شيئاً وظنوا حرمة أن يوضح لهم جوازه، وأنه عندما يخشى ذلك فعليه أن يبين لهم، وأنه إذا رأى من أحد شيئاً يكرهه لا يشهر بإسمه بل يكتفي عنه كما كان (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) يفعل في مثل ذلك. (٥)

فإن قيل: هناك تعارض بين نهيه (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) وبين فعله، فالجواب بأنه لا معارضة، والأخبار في ذلك الأمر صحيحة ولا عبرة بزعم دعوى النسخ وذلك لإمكان الجمع بينها، فالنهي محمول على خلاف الأولى، والكرهية عند من يرى أن الشرب قائماً مكروه. (٦)

وإن قيل: كيف يمكن الجمع بين هذا الحديث وبين نهى رسول الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) عن الشرب قائماً؟ يكون الجواب من وجهين: الأول: أن يكون شرب قائماً لعذر، والثاني: أن يكون نادراً لبيان جواز الأمر. (٧)

(١) ينظر: شرح صحيح البخاري، ابن بطال، (٧٢/٦).

(٢) النزال بن سبرة الهلالي من بني هلال بن عامر بن صعصعة، كوفي تابعي ثقة، ذكره فيمن رأى النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ولا تعلم له رواية إلا عن عليّ وابن مسعود، وهو معدود في كبار التابعين وفضلائهم، ينظر: معرفة الثقات من رجال أهل العلم والحديث ومن الضعفاء وذكر مذاهبهم وأخبارهم، أبو الحسن العجلي، (٣١٢/٢)، (رقم الترجمة/١٨٤٥)، وأسد الغابة في معرفة الصحابة، ابن الأثير، (٢٩٨/٥)، (رقم/٥٢٠٩).

(٣) الرحبة: رحبة مسجد الكوفة، وهو المكان الواسع أمام بابه. ينظر: مجمع بحار الأنوار، جمال الدين، (٣٠١/٢).

(٤) صحيح البخاري، كتاب الأشربة، باب الشرب قائماً، (٢١٣٠/٥)، (رقم الحديث/٥٢٩٢).

(٥) ينظر: فتح الباري، لابن حجر العسقلاني، (٨٥/١٠)؛ وشرح مشكل الآثار، الطحاوي، (٣٤٦/٥).

(٦) ينظر: غذاء الألباب في شرح منظومة الآداب، شمس الدين، (١٤٢/٢).

(٧) ينظر: كشف المشكل من حديث الصحيحين، لابن الجوزي، (٢٠٠/١).

فكراهة الأكل والشرب قائماً تحمل على الكراهة لا على التحريم، فإنَّه لو كان جائزاً ثم حرمه أو كان حراماً ثم جوزَه لبين النبي (صلى الله عليه وسلم) ذلك بياناً واضحاً، فعندما تعارضت الأخبار جمعنا بينها بهذا.^(١)

وقيل: "ان الإخبار بالنهي عن الشرب قائماً ليس بنهي شرع وإنما هو نهي تطبب، وهو يدخل في الشريعة على وجه ما، وذلك أنه يُستحسنُ الشرب قاعداً؛ لأنه أمكن للاستمرار وأهناً لصب الماء وأهدأ في الاستغذاء وأبعد من الداء"^(٢).

ثانياً: الأثر السلبي لعادة الأكل والشرب قائماً على صحة الجسم

علمنا أن النهي عن الشرب قائماً إنما هو من جهة التطبب مخافة وقوع ضرر به، فإنَّ الشرب قاعداً أمكن وأبعد من الشرب (الغصة) وحصول الوجع في الكبد، وذلك كله قد لا يأمن منه من شرب قائماً.^(٣)

وما جاء في الشرب قائماً يقابله الأكل قائماً، فلهما الأضرار الصحية نفسها وحوادث النهي العصبي الخطير والذي سُجِّل في قواميس الطب، أنه قد أحدث السكتة القلبية، والموت المفاجئ.^(٤)

وأن تناول الطَّعام والشراب في حال سكون وطمأنينة يكون أنجع في البدن وأمرأ في العروق، فيندب لذلك، أما إذا تناولهما في أثناء حَرَكة اضطربا في المَعِدَة، فيؤدي ذلك إلى الفساد وسوء الهضم،^(٥) وقيل: "الشرب قائماً يُحرك خلطاً رديئاً يكون القيء دواءه، فلذلك قال: لاستقاء، أي: تكلف في قيئه، وعلى هذا فالنهي عنه لمعنى طبي، فهو جائز من حيث الدين، فما جاء منه يحمل على بيان الجواز ديناً."^(٦)

(١) ينظر: إرشاد الساري لشرح صحيح البخاري، القسطلاني، (٨ / ٣٣٠).

(٢) المسالك في شرح مؤطاً مالك، لابن العربي، (٧ / ٣٥٨).

(٣) ينظر: فتح الباري، لأبن حجر العسقلاني، (١٠ / ٨٥)؛ وشرح مشكل الآثار، للطحاوي، (٥ / ٣٤٦).

(٤) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٧٢٧).

(٥) ينظر: كشف المشكل من حديث الصحيحين، لابن الجوزي، (٣ / ١٨٤).

(٦) معالم السنن، للخطابي، (٤ / ٢٧٥).

الفصل الاول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

والنهي عن الشرب قائماً إنما كان حتى لا يستعجل القائم فيعب الماء، فيأخذه الكُباد وهو وجع الكبد، أو يشرق، أو ربما يأخذه وجع في حلقات المرء، أو وجع في المَعِدَة؛ لذلك ينبغي ألا يشرب قائماً.^(١)

وللشرب قائماً أضرار كثيرة ومنها: أنه لا يحصل به تام الري، ولا يستقر في المَعِدَة حتى يقسمه الكبد على الأعضاء، وينزل بسرعة وقوة إلى المَعِدَة، فيخشى من ذلك أن يبرد حرارتها، ويسرع النفوذ إلى أسفل الجسم بغير تدريج.^(٢)

فالأصح والأسلم تناول الطعام والشراب في حالة الجلوس، إذ يجري الطعام والشراب على جدران المَعِدَة بهدوء، أما الأكل والشرب قائماً فيؤدي إلى تساقط الطعام والشراب بعنف إلى قعر المَعِدَة ويصدمها صدماً، وإن استمرار هذه الحالة يؤدي مع طول الزمن إلى استرخاء المَعِدَة وهبوطها وما يتبع ذلك من عسر هضم، وإنما شرب النبي (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) قائماً كان لسبب إضطراري منعه من الجلوس وهو الزحام المعهود في المشاعر المقدسة، وليس ذلك منه على سبيل العادة والدوام. وكذلك الأكل والشرب ماشياً ليس من الصِّحة في شيء.^(٣)

ويرى الأطباء أن الإنسان يكون متوتراً في حالة الوقوف ويكون جهاز التوازن عند مراكزه العصبية في حالة فعالة شديدة لكي يتمكن من السيطرة على عضلات الجسم كُلِّها لتقوم بعملية التوازن والوقوف منتصباً، وتلك عملية دقيقة يشترك فيها الجهاز العصبي والعضلي في وقت واحد مما يجعل الشخص لا يتمكن من الحصول على الطمأنينة العضوية والتي تعد من أهم الشروط التي ينبغي توفرها عند الطعام والشراب، وهذه الطمأنينة يحصل عليها الشخص في حالة الجلوس إذ تكون المراكز العصبية والعضلية في حالة من الهدوء والاسترخاء، وكذلك تنشط الأحاسيس الذوقية وتزداد قابلية الجهاز الهضمي لتذوق الطعام والشراب وتمثيله تمثيلاً صحيحاً.^(٤)

ويرى الدكتور إبراهيم الراوي إن تناول الطعام والشراب في حالة الوقوف يولد صدمات عنيفة جداً على جدران المَعِدَة، فينبهها تنبيهاً ضاراً، قد يؤدي إلى إحداث انعكاسات عصبية شديدة

(١) ينظر: المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم، لابي العباس القرطبي، (٥/ ٢٨٦).

(٢) ينظر: الطب النبوي، لابن القيم، (ص ١٧٠).

(٣) ينظر: الحقائق الطبية في الإسلام، د. عبد الرزاق الكيلاني، (ص ٥٨_٦٢).

(٤) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ١٧٧).

الفصل الاول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

في جدران المَعِدَة، والتي تقوم بها شبكة الأعصاب العائدة إلى (العصب الحائر)^(١) في الطبقة الداخلية لجدران المَعِدَة، وعند حدوث مثل هذه الانعكاسات العصبية الشديدة التي تولدها الصدمات العصبية المتوالية على شبكة الأعصاب في جدران المَعِدَة تنطلق شرارة النهي العصبي الخطيرة، إذ توجه ضربتها القاضية إلى عضلة القلب فتوقفها، محدثةً الإغماء، أو الموت المفاجئ.^(٢)

كما وأن عملية التوازن في أثناء الوقوف تصاحبها تشنجات عضلية في المريء تعيق مرور الأكل بسهولة إلى المَعِدَة وتحدث في بعض الأحيان آلاماً شديدة فتضطرب معها وظيفة الجهاز الهضمي،^(٣) " لأنَّ الجهاز الهضمي يرفض أي طعام أو شراب ولا يقبله بصورة صحيحة إلا إذا كانت كافة أجهزة الجسم ومراكزه العصبية والفكرية وعضلاته وأعضائه هادئة ساكنة بعيدة عن أي ممارسة وظيفية أخرى"^(٤).

ولحظ الأطباء في قسم الأشعة: " أن قرحات المَعِدَة تكثر في المناطق التي تكون عرضة لصددمات اللقم الطعمية وجرعات الأشربة بنسبة تبلغ ٩٥% من حالات الإصابة بالقرحة"^(٥).

وبسبب مشاغل الحياة، وكثرة متطلباتها، أصبحت عادة الأكل والشرب في وضعية الوقوف منتشرة كثيراً، غير مبالين بنهي النَّبِيِّ (عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ) عن تلك العادة، وغير مدركين الأثر السلبي لتلك العادة السيئة على صحة الجسم.

(١) العصب الحائر: الذي يسيطر على حركة القلب فيزيدها بطناً وقلة في الحركة. وعندما يكون تنبيه هذا العصب شديداً تتولد (السكتة القلبية) والموت المفاجئ وذلك عندما تنصب كتلة هائلة من المياه في المعدة محدثة صدمة شديدة في جدرانها فيزداد تنبيه هذا العصب مولداً انعكاساً عصبياً خطيراً في عضلة القلب ليقفها ويعطلها عن أداء واجبها في ضخ الدم. والعوامل الهامة في حدوث هذه الانعكاسات القاتلة هي: عند شرب الماء وقوفاً، وعند شرب الماء جرعة واحدة. ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٣٦٠).

(٢) ينظر: المصدر نفسه، (ص ١٧٨).

(٣) ينظر: روائع الطب الإسلامي، العلامة الدكتور محمد نزار الدقر، (١/١٨).

(٤) موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ١٧٨).

(٥) روائع الطب الإسلامي، العلامة الدكتور محمد نزار الدقر، (١/١٨).

المطلب الثالث: عادة الأكل متكئاً أو منبطحاً

المُتَكِّئُ فِي الْعَرَبِيَّةِ : هُوَ كُلُّ مَنْ اسْتَوَى قَاعِدًا عَلَى وِطَاءٍ تَحْتَهُ مَتَكْنًا، وَأَضْلَهُ مِنَ الْوِكَاءِ، وَهُوَ مَا يُشَدُّ بِهِ الْكَيْسُ وَغَيْرُهُ، كَأَنَّهُ أَوْكَا مَقْعَدَتَهُ وَشَدَّهَا بِالْقُعُودِ عَلَى الْوِطَاءِ الَّذِي تَحْتَهُ^(١)، قَالَ تَعَالَى فِي وَصْفِ أَصْحَابِ الْجَنَّةِ: ﴿مُتَّكِّينَ عَلَى فُرُشٍ بَطَّائِنُهَا مِنْ إِسْتَبْرَقٍ وَحَنَى الْجَنَّتَيْنِ دَانٍ﴾^(٢).
"وَالِاتِّكَاءُ أَيْضًا مَا يَتَكَوَّنُ عَلَيْهِ، وَهِيَ الْمَتَكَةُ"^(٣)، قَالَ تَعَالَى: ﴿مُتَّكِّينَ فِيهَا عَلَى الْأَرْبَابِ لَا يَرَوْنَ فِيهَا شَمْسًا وَلَا زَمَهْرِيرًا﴾^(٤). وَقِيلَ: مُتَّكِّئٌ فِي مَعْنَى مَجْلِسٍ، فَالْمَتَكَةُ هُوَ مَا يُتَّكَأُ عَلَيْهِ لَطْعَامٌ أَوْ لَشْرَابٌ أَوْ لِحَدِيثٍ^(٥).

وقد فسّر الإتيكاء بعدة معاني ففسر بالتربّع، وأيضاً فسّر بالإتيكاء على الشيء أي الاعتماد عليه، وكذلك فسّر بالإتيكاء على الجنب. والأنواع الثلاثة كلها من الإتيكاء، والنوع الذي يضر بالأكل، إنما هو الإتيكاء على الجنب، لأنه يمنع مجرى الطعام عن هيئته الطبيعية، ويعوقه عن سرعة نفوذه للمعدة، ويضغط على المعدة، فلا يتم فتحها للغذاء بصورة جيدة^(٦).

فالعادة السيئة المقصودة هنا، هي ما يُعرفه الناس بأن المتكئ هو المائل على أحد شقيه، لما له من ضرر على الجسم، فإنه معلوماً أن الأكل إذا كان مائلاً على أحد شقيه لا يسلم من ضغط على مجاري طعامه ولا يسهل نزوله إلى معدته^(٧).

وفيما يأتي بيان كراهة عادة الأكل متكئاً أو منبطحاً في السنة النبوية، ثم بيان لأثرها السلبي على صحة الجسم:

(١) ينظر: لسان العرب، لابن منظور، (١/٢٠٠-٢٠١).

(٢) سورة الرحمن، الآية: (٥٤).

(٣) عمدة القاري شرح صحيح البخاري، بدر الدين العيني، (٢/٢٠).

(٤) سورة الإنسان، الآية: (١٣).

(٥) ينظر: لسان العرب، لابن منظور، (١/٢٠٠-٢٠١).

(٦) ينظر: الطب النبوي لابن القيم، (ص ١٦٤).

(٧) ينظر: معالم السنن، للخطابي، (٤/٢٤٢).

أولاً: كراهة عادة الأكل متكئاً أو منبطحاً في السنة النبوية

يكره الأكل متكئاً إذا كان الشخص قادراً على الاعتدال ، لما صحَّ من حديث أبي جحيفة^(١) (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ) قال: قال رسول الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): « لَا آكُلُ مُتَكِنًا »^(٢). وجاء من طريق آخر عن أَبِي جُحَيْفَةَ (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ) أيضاً، قَالَ: « كُنْتُ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ لِرَجُلٍ عِنْدَهُ: لَا آكُلُ وَأَنَا مُتَكِنٌ »^(٣)، والفرق بين الحديثين: "الثاني أبلغ من الأول في الإثبات وأما في النفي فبالعكس فأولاً أبلغ"^(٤).

والمعنى أنه إذا أكل لم يجلس متمكناً كأنه يريد الإستكثار منه، وإنما يجلس كأنه مستعداً للقيام منه، ومن حمله على الميل على أحد الجانبين قال لأنه لا ينحدر الطعام في مجراه سهلاً، وربما تأذى به.^(٥)

ومما ذكر في حكمة النهي، فعلى التفسير الأول، حتى لا يستكثر الأكل من الطعام فيسمن وتعظم بطنه، وعلى التفسير الثاني وهو الميل على أحد الجانبين، فقيل: لأنه فعل المتكبرين والمكثرين من الأكل نهما، وقيل: إن الأكل متكئاً لا ينحدر الطعام في مجراه سهلاً، وربما تأذى به، فكان لسبب صحي.^(٦)

(١) أبو جحيفة هو: وهب بن عبد الله، ويقال: وهب بن وهب، نزل أبو جحيفة السوائي الكوفة، وكان من صغار الصحابة، ذكروا أن رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ توفي وأبو جحيفة لم يبلغ الحلم، ولكنه سمع من رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وروى عنه، وجعله علي بن أبي طالب على بيت المال بالكوفة، وشهد معه مشاهدته كلها، وكان يحبه ويثق إليه، ويسميه وهب الخير، وهب الله أيضاً، وتوفي في إمارة بشر بن مروان بالبصرة سنة اثنتين وسبعين؛ ينظر: اسد الغابة في معرفة الصحابة، لابن الأثير، (٤٧/٦).

(٢) صحيح البخاري، كتاب الأطعمة، باب الأكل متكئاً، (٢٠٦٢/٥)، (رقم الحديث/٥٣٩٨).

(٣) المصدر نفسه، (رقم الحديث/٥٣٩٩).

(٤) عمدة القاري شرح صحيح البخاري، للعيني، (٤٤ / ٢١).

(٥) ينظر: معالم السنن، للخطابي، (٤ / ٢٤٣)؛ والنهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الأثير، (١٩٣/١).

(٦) ينظر: فتح الباري، لابن حجر، (٥٤٢/٩).

الفصل الاول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

وأما الأكل منبطحاً^(١)، فقد نهى رسول الله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) عن الأكل على تلك الهيئة أيضاً، فعن سالم^(٢) عن أبيه (عبد الله بن عمر) (رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا)، قال: «نَهَى رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - أَنْ يَأْكُلَ الرَّجُلُ وَهُوَ مُنْبَطِحٌ عَلَى وَجْهِهِ»^(٣)، وسبب كراهتها عند الأكل والشرب؛ لأنها: " تمنع من حسن الإستمرار فإن عروق الحلق تضيق عند دخول الطعام منها إلى البطن بالأرض ومما يلي الظهر بالحجاب الفاصل بين آلات الغذاء وآلات التنفس"^(٤).

وهناك من مال إلى عدم التقيد بهيئة خاصة للجلوس للطعام بشرط أن لا يكون في هيئة جلوسه ضرر صحي يقرره الأطباء العدول، ولا يكون في صورته تكبر يحكم به العرف، ولا يكون في هيئته سوء أدب للطعام، أو أذى للغير.^(٥)

ثانياً: الأثر السلبي لعادة الأكل متكئاً أو منبطحاً على صحة الجسم

إن هناك بعض الآثار السلبية لعادة الأكل متكئاً أو منبطحاً على صحة الجسم، ومنها:

١_ إنه يمنع مجرى الطعام على هيئته الطبيعية، ويعوقه عن سرعة وصوله إلى المعدة.^(٦)

٢_ ظهور نتوءات بالمريء وذلك ناتج عن تناول الطعام بوضعية غير صحيحة.^(٧)

٣_ انتفاخ المعدة وكثافة الغازات وقرقرة الأمعاء.^(٨)

(١) انبطح الشَّخْصُ: مُطَاوَع بَطَحَ: استلقى على وجهه أو بطنه، معجم اللغة العربية المعاصرة، د. أحمد مختار، مادة: بطح، (١/ ٢١٦).

(٢) هو سالم بن عبد الله بن عمر بن الخطاب رَضِيَ اللهُ عَنْهُ، تابعي، أحد الفقهاء السبعة في المدينة، قال عنه الامام ابن حجر: كان ثباتاً عابداً فاضلاً. من كبار الطبقة الثالثة، مات في آخر سنة ست ومائة على الصحيح. ينظر: تقريب التهذيب، ابن حجر العسقلاني، (رقم/٢١٦٨)، (ص٢٢٦).

(٣) سُئِنَ ابن ماجه، أبواب الاطعمة، باب النهي عن الأكل منبطحاً، (٤/٤٦١)، (رقم الحديث/٣٣٦٩)، وقال المناوي في التيسير بشرح الجامع الصغير، (٢/٤٦٦): "اسناده ضعيف".

(٤) حاشية السندي على ابن ماجه= كفاية الحاجة في شرح سُئِنَ ابن ماجه، نور الدين السندي، (٢/٣٢٧).

(٥) ينظر: فتح المنعم شرح صحيح مسلم، أ. د. موسى شاهين لاشين، (٨/ ٢٦٣).

(٦) ينظر: سبل الهدى والرشاد في سيرة خير العباد، محمد بن يوسف الصالحي، (١٢/ ١٠٧).

(٧) ينظر: الآداب النبوية في الأكل والشرب وأثرها في حفظ الصحة، بشير الرحمن، (ص١٦).

(٨) ينظر: المصدر نفسه.

الفصل الأول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

وكذلك الأكل منبطحا له اضرار صحية على المعدة والأمعاء وهي أشد من الإتكاء، ومنها:

١_ صعوبة وصول الطعام والشراب إلى المعدة بصورة طبيعية وضيق المريء عند الإنبطاح مما قد يؤدي إلى تجمع الطعام في المريء وحدوث آلام في الصدر نتيجة الضغط على القلب والرئتين.^(١)

٢_ إن المريء، وأعضاء البلع تضيق عند الانبطاح، وتتغير وضعية المعدة، لأنها تنعصر مما يلي البطن بالأرض، ومن جانب الظهر بالحجاب الحاجز الذي يفصل بين آلات الغذاء، وآلات التنفس.^(٢)

وبذلك يتبين لنا الأثر السلبي لهيأة الجلوس غير المناسبة في الأكل والشرب، ويتبين لنا الحكمة في النهي عن تلك العادة.

المطلب الرابع: عادة الشرب دفعة واحدة (عب الشراب)

العَبُّ: هو شرب الماء من غير مصِّ، وقيل: أن يشرب الماء ولا يتنفس^(٣). وعب: يعب عباً، وهُوَ تَتَابَعُ الْجُرْعِ^(٤). ويقصد به أن يشربه دفعة واحدة بدون أن يأخذ نفساً في أثناء الشرب.

وفيما يأتي سنبين الهدى النبوي في الشرب، وبعدها سنبين الأثر السلبي للشرب دفعة واحدة على صحة الجسم:

أولاً: الهدى النبوي في الشرب

كان من هدي النَّبِيِّ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، أنه يشرب على ثلاث دفعات يتنفس خلالها خارج الشراب، فعن أنسٍ (رَضِيَ اللهُ عَنْهُ)، قَالَ: «كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ

(١) ينظر: حاشية السندي على ابن ماجه، للسندي (٣٢٧/٢).

(٢) ينظر: الطب النبوي، لابن القيم، (ص ١٦٥).

(٣) ينظر: النهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الأثير، (١٣٩/٤)؛ ولسان العرب، لابن منظور، (١/ ٥٧٢).

(٤) ينظر: جمهرة اللغة، الأزدي، (٧٣/١).

وَسَلَّمَ يَتَنَفَّسُ فِي الشَّرَابِ ثَلَاثًا، وَيَقُولُ: "إِنَّهُ أَرْوَى وَأَبْرَأُ وَأَمْرًا"^(١)، قَالَ أَنَسٌ: فَأَنَا أَتَنَفَسُ فِي الشَّرَابِ ثَلَاثًا»^(٢).

وقوله " يَتَنَفَّسُ فِي الشَّرَابِ ثَلَاثًا"، أي: يتنفس خارج الشراب في أثناء الشرب ثلاث مرات، والمعنى: أنه كان يشرب بثلاث دفعات، وذلك لأنه أقمع للعطش، وأقوى على الهضم، وأقل أثراً على المعدة والأعصاب.^(٣)

وجاء في صحيح البخاري، عن ثمامة بن عبد الله^(٤)، قَالَ: « كَانُ أَنَسٌ يَتَنَفَّسُ فِي الْإِنَاءِ مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثًا، وَزَعَمَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَتَنَفَّسُ ثَلَاثًا»^(٥). ومعنى الحديث أنه (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) لا يقتصر على نفس واحد، لكنه إن روي من نفسين إكتفى بهما، وإلا تنفس ثلاث مرات.^(٦) أما في أي هذه الأنفاس الثلاثة تكون الأطول هناك قولين، أحدهما: النفس الأولى تكون الأطول. والقول الثاني: أن الأولى تكون أقصر، والثانية تكون أطول منها، والثالثة تكون أطول منها؛ وهذا يجمع بين السنة والطب؛ فإذا شرب قليلاً قليلاً، وصل إلى الجوف من غير إزعاج.^(٧)

(١) ومعنى أروى من الري: أي يكون أكثر رياً. ومعنى أبرأ: أي أبرأ من ألم العطش، وقيل: أبرأ أي أسلم من مرض أو أي أذى قد يحصل بسبب الشرب في نفس واحد، ومعنى أمرأ: أي أنه أجمل انسياغاً. ينظر: النهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الأثير، (١/ ١١٢)؛ والمنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، للنووي، (١٣/ ١٩٩).

(٢) صحيح مسلم، كتاب الاشرية، باب: كَرَاهَةِ التَّنَفُّسِ فِي نَفْسِ الْإِنَاءِ، وَاسْتِحْبَابِ التَّنَفُّسِ ثَلَاثًا خَارِجَ الْإِنَاءِ، (١٦٠٢/٣-١٦٠٣)، (رقم الحديث/٢٠٢٨).

(٣) ينظر: تحفة الأبرار شرح مصابيح السنة، البيضاوي، (٣/ ١٢٥).

(٤) ثمامة بن عبد الله بن أنس بن مالك الأنصاري البصري قاضيهما روى عن جده أنس والبراء بن عازب وأبي هريرة ولم يدركه، وقال العجلي تابعي ثقة وقال بن سعد كان قليل الحديث وذكره بن حبان في الثقات، ينظر: تهذيب التهذيب، ابن حجر العسقلاني، (٢/ ٢٨).

(٥) صحيح البخاري، كتاب الاشرية، باب النفس مرتين أو ثلاثاً، (٥/ ٢١٣٣)، (رقم الحديث/٥٣٠٨).

(٦) ينظر: فتح الباري، لابن حجر العسقلاني، (١٠/ ٩٣).

(٧) ينظر: التوضيح لشرح الجامع الصحيح، ابن الملقن، (٤/ ١٤٤).

الفصل الاول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

وَعَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ) قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): «لَا تَشْرَبُوا وَاحِدًا كَشْرَبِ الْبَعِيرِ، وَلَكِنْ اشْرَبُوا مِثْنَى وَثَلَاثَ، وَسَمُّوا إِذَا أَنْتُمْ شَرِبْتُمْ، وَاحْمَدُوا إِذَا أَنْتُمْ رَفَعْتُمْ»^(١). لِأَنَّ الشَّرْبَ عَلَى دَفْعَاتٍ يَكُونُ أْبْلَغُ فِي تَسْكِينِهِ مِنْ أَنْ يَعْْبَهُ كَثِيرًا، وَرُبَّمَا كَانَ الْعَبُّ دَفْعَةً وَاحِدَةً لَا يُعْطَى الشُّعُورَ بِالْإِرْتَوَاءِ.^(٢)

وَعَنِ ابْنِ أَبِي حُسَيْنٍ^(٣)، أَنَّ النَّبِيَّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) قَالَ: " إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَمِصَّ مَصًّا، وَلَا يَعْْبُ عَبًّا فَإِنَّ الْكِبَادَ^(٤) مِنَ الْعَبِّ " ^(٥).

وما جاء من أحاديث صحيحة في النهي عن التنفس في الإناء، فمعناه: أن لا يتنفس في داخله، بل يتنفس خارجه؛ وهي سنة ثابتة، وأدب شرعي من آداب الشرب؛ لما يحصل بالتنفس داخل الإناء من نتنه، وغيرها من الحكم.^(٦)

وقيل أن السبب الذي من أجله جاء النهي عن عب الشراب: " لِأَنَّ الشَّرْبَ فِي نَفْسٍ وَاحِدٍ غَيْرُ مَحْمُودٍ عِنْدَ أَهْلِ الطَّبِّ، وَرَبَّمَا آذَى الْكَبِدَ، وَقَالُوا: الْكِبَادُ مِنَ الْعَبِّ، فَكُرِهَ ذَلِكَ لِذَلِكَ " ^(٧).

ونرى جواز الشرب بنفس أو نفسين إذا إرتوى بهما، فإن شرب قليلاً يكفيه نفس واحد، وإن زاد أخذ نفساً آخر، ... وهكذا.

(١) الجامع الكبير (سنن الترمذي)، أبواب الأشرية عن رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، باب ما جاء في التنفس في الإناء، (٤٥٦/٣)، (رقم الحديث/١٨٨٥). وقال الترمذي: هذا حديث غريب. وضعفه الألباني، ضعيف سنن الترمذي، الألباني، (ص ٢١٤).

(٢) ينظر: القانون في الطب، ابن سينا، (٢/٤٥٠).

(٣) ابن أبي حسين هو عبد الله بن عبد الرحمن بن أبي حسين بن الحارث بن عامر بن نوفل بن عبد مناف المكي النوفلي، تابعي قال أحمد والنسائي وأبو زرعة ثقة، وقال أبو حاتم صالح، وذكره ابن حبان في الثقات، وقال ابن سعد كان ثقة قليل الحديث، وقال العجلي ثقة وقال ابن عبد البر ثقة؛ ينظر: تهذيب التهذيب، لابن حجر العسقلاني، (٥/٢٩٣).

(٤) والكباد هو وجع الكبد، ينظر: النهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الأثير، (٤/١٣٩).

(٥) السنن الكبرى، البيهقي، كتاب الصداق، باب الشرب بثلاثة أنفاس، (٧/٤٦٤)، (رقم الحديث/١٤٦٥٩)، وقال البيهقي: "هَذَا مُرْسَلٌ".

(٦) ينظر: العدة في شرح العمدة في أحاديث الأحكام، ابن العطار، (١/١٣٥).

(٧) التمهيد، لابن عبد البر، (١/٦٧٤).

ثانياً: الأثر السلبي لعادة عِبِّ الشرب دفعة واحدة دون نفس على صحة الجسم^(١)

١_ إنه يتوقع منه الشرق، بسبب إنسداد مجرى التنفس لكثرة الوارد عليه من الشراب، فيغص به، وقد يحمل الشراب شيئاً من بقايا الطعام معه إلى القصبات، فربما يسبب (ذات رئة استنشاقية) أي التهاب الرئة بالمواد الطعامية المحمولة مع الماء.

٢_ قد وجد بالتجربة أن ورود الماء على الكبد دفعة واحدة يؤلمها ويضعف حرارتها، وإن سبب ذلك هو المضادة بين حرارتها، وبين ما ورد عليها من كمية وكيفية المشروب.

٣_ إن تناول الشراب دفعة واحدة لا يعطي إحساساً كاملاً بتركيبته؛ إلا بعد أن ينتهي من شرب الإناء، فقد يشرب ماءً ننتاً، أو فيه خطورة على سلامة الجسم ولا يحس بذلك حتى ينتهي من شرب الإناء تماماً، وقد يشرب مادة سامة وهو لا يشعر بذلك؛ إلا بعد الانتهاء من عملية الشرب.

٥_ عندما يقوم الانسان بشرب الماء دفعة واحدة، تنسكب كتلة كبيرة من الماء في فراغ المَعِدَة، محدثة إصطداماً عنيفاً في جدران المَعِدَة بصورة فجائية، مما يؤدي إلى حدوث انعكاسات عصبية شديدة في شبكة الأعصاب التابعة للعصب الحائر المسيطر على عضلة القلب، إذ أن هذا العصب له تأثيرات خطيرة في إيقاف عضلة القلب ومنعها من الحركة في حالات تعرضه للتنبيه العصبي.

٦_ إن الذي يشرب الماء دفعة واحدة سيضطر إلى كتم نفسه، فيحبس الهواء في الرئتين مما يضغط على جدرانها، فتتوسع بالتدرج مع إستمرار هذه العادة إلى أن يُصاب بإنتفاخ الرئة، وقد يؤدي إلى قصور الرئة وضعف القلب، أو ينتقل ذلك مع -الوقت- إلى الكبد فتتضخم.

وقد سجل الطب حالات كثيرة حدث فيها الموت المفاجئ نتيجة تنبيه العصب الحائر بوساطة شرب الماء دفعة واحدة، ولاسيما عندما يكون الإنسان واقفاً، إذ أن هذا الوضع يجعل المَعِدَة تتعرض للصدمات العنيفة التي يولدها الماء المناسب بقوة للاصطدام بجدار المَعِدَة.^(٢)

(١) ينظر: زاد المعاد في هدي خير العباد، ابن قيم الجوزية، (٤/٣٣١-٣٣٢)؛ والإعجاز الطبي في السنة النبوية، للدكتور كمال المويل، (ص١٠٤-١٠٥)؛ وموسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب ابراهيم الراوي، (ص٢٦٣-٢٦٤).

(٢) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب ابراهيم الراوي، (ص٢٦٤).

وفي تقسيم الإنسان شرابه على دفعات فوائد أهمها: (١)

١_ تذوق الشراب ليدرك مدى صلاحيته للشرب، وكذلك درجة حرارته وما يكون قد طرأ عليه من فساد أو تغير بمواد قد تكون سامة، فيتوقف عن الشرب قبل فوات الأوان إذا شربها دفعة واحدة.

٢_ وفي طريقة الشرب هذه حكم جملة، وفوائد مهمة، نبه (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) على مجامعها بقوله: «إنه أروى وأمرأ وأبرأ» فأروى: أي أكثر رياً، وأبلغه وأنفعه، وأبرأ: من البرء وهو الشفاء، أي أنه يبرئ من شدة العطش ودائه؛ وذلك لتردده على المعدة الملتهبة على دفعات، فتسكن الدفعة الثانية ما عجزت الدفعة الأولى عن تسكينه، وتسكن الثالثة ما عجزت الدفعة الثانية عنه، وكذلك إنه أسلم لحرارة المعدة، ويحافظ عليها من هجوم الشراب البارد دفعة واحدة. (٢)

فيعد الشرب بصورة متقطعة على دفعات، والبدء بجرعة صغيرة، بمثابة فحص طبي وإجراء وقائي مهم على حياة الإنسان (٣).

وهنا نتبين لنا الحكمة النبوية في النهي عن تلك العادة السيئة وهي شرب الماء دفعة واحدة، لما لها من أثر سلبي على صحة أجسامنا، وإن في شرب الماء على دفعات من الفوائد الكثيرة على صحة أجسامنا، وبذلك ندرك عظمة الإسلام الذي يأمرنا بكل خير وينهانا عن كل شر، ويرشدنا إلى خيري الدنيا والآخرة.

(١) ينظر: روائع الطب الطب الإسلامي، د. نزار الدقر، (٤/ ٣٦-٣٧).

(٢) ينظر: الطب النبوي، لابن القيم، (ص ١٧١).

(٣) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب ابراهيم الراوي، (ص ٢٦٣).

المبحث الثاني

العادات السيئة في طرائق التغذية

تُعرَّفُ التغذية لغة: التربية، إغتنى وتغذى خيره: نما وزاد.^(١) والتغذية: مصدر من الغذاء، والغذاء: ما به نماء الجسم وقوامه، وهو ما يُغتنَى به من الطعام والشراب.^(٢)

وتُعرَّفُ التغذية إصطلاحاً: "هي علم يختص بالغذاء ومكوناته وعلاقته مع الصحة والمرض وعلاقته مع العوامل الاجتماعية المادية والثقافية والنفسية على تغذية الانسان"^(٣). وتُعرَّفُ أيضاً بأنها دراسة تأثير الغذاء ومكوناته على الكائن الحي.^(٤)

أما العادات الغذائية فتُعرَّفُ: "السلوك أو الطرق المتبعة في إعداد وتناول الغذاء وهي تبدأ من فترة إنتاج أو حصاد الغذاء وحتى تناوله وتعتمد على مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية"^(٥). وتعبير آخر "فالعادات الغذائية هي الطرق المتبعة في اختيار وتناول واستعمال الأغذية المتوفرة وهي تشمل جميع عمليات إنتاج الغذاء وتخزينه وتصنيعه وتوزيعه وتناوله"^(٦).

ونقصد هنا بالعادات السيئة في طرائق التغذية، هي العادات الغذائية السيئة في الأكل والشرب من حيث كميته، وطريقة تحضيره، ونوعه، وطريقة تقديمه، وغيرها من العادات السيئة في أسس تدابير الطعام والشراب، ونذكر منها:

(١) ينظر: معجم متن اللغة (موسوعة لغوية حديثة)، أحمد رضا، (٤/ ٢٧٥).

(٢) ينظر: تاج العروس من جواهر القاموس، الزبيدي، (٣٩/ ١٥١).

(٣) التغذية الصحية، أ. د نادية نايف عبد الهجو وآخرون، (ص ١).

(٤) ينظر: الغذاء والتغذية، تأليف مجموعة من الأطباء، (ص ٢٦).

(٥) العادات الغذائية المنتشرة في البلاد العربية، أ. سميرة الغامدي، (ص ٢).

(٦) المصدر نفسه.

المطلب الأول: عادة الإسراف في الأكل والشرب

الإسراف لغةً: "السَّيْنُ وَالرَّاءُ وَالْفَاءُ أَصْلٌ وَاحِدٌ يُدُلُّ عَلَى تَعَدِّي الْحَدِّ وَالْإِغْفَالِ أَيْضًا لِلشَّيْءِ".
تَقُولُ: فِي الْأَمْرِ سَرَفٌ، أَي مَجَاوِزَةُ الْقَدْرِ"^(١). والإسراف في الأكل: "هُوَ مُجَاوِزَةُ الْقَصْدِ فِي الْأَكْلِ
مِمَّا أَحَلَّهُ اللَّهُ"^(٢).

واصطلاحاً: " الإسراف: هُوَ صَرْفُ الشَّيْءِ فِيْمَا لَا يَنْبَغِي زَائِدًا عَلَى مَا يَنْبَغِي، بِخِلَافِ
التَّبْذِيرِ فَإِنَّهُ صَرْفُ الشَّيْءِ فِيْمَا لَا يَنْبَغِي"^(٣). قال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾^(٤). قال ابن
كثير: "لا تسرفوا في الأكل لما فيه من مضرة العقل والبدن"^(٥).

والإسراف إما قد يكون بالزيادة على القدر الكافي في المأكولات الذي يضر بالجسم، أو أن
يكون بزيادة الترفه في المآكل والمشرب واللباس، أو بتجاوز الحلال إلى الحرام.^(٦)

وإن الإسراف المنهي عنه هنا معناه لا تسرفوا في الأكل والشرب فتأكلوا فوق ما يحتاجه
الجسم، وتشربوا كذلك فوق الحاجة، لأنَّ ذلك يتقل البدن، ويسبب الأمراض.^(٧)

وفيما يلي بيان لزم عادة الإسراف في الأكل والشرب من السنة النبوية، ثم بيان أثرها
السلبي على صحة الجسم:

أولاً: لزم عادة الإسراف في الأكل والشرب من السنة النبوية

أكدت السنة الشريفة النهي عن الإسراف في الأكل والشرب، وأنَّ على المسلم أن لا يفرط
في تناول الطعام وأن يكتفي منه بما يعينه على أعماله ويحفظ له صحته وقوته، فقد جاءت أحاديث
صحيحة في هذا المعنى، ومنها عَنْ مَقْدَامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ

(١) مقاييس اللغة، لابن فارس، مادة: سرف، (٣/ ١٥٣).

(٢) تهذيب اللغة، للأزهري، (١٢/ ٢٧٧).

(٣) الكليات معجم في المصطلحات والفروق اللغوية، لأبو البقاء الحنفي، (ص ١١٣).

(٤) سورة الأعراف، من الآية: (٣١).

(٥) تفسير القرآن العظيم، لابن كثير، (٣/ ٣١٤).

(٦) ينظر: شرح بلوغ المرام بطريقة سؤال وجواب، اللهميد، (٤/ ٤٩٤).

(٧) ينظر: المصدر نفسه.

الفصل الاول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبى على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

اللَّهُ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) يَقُولُ: « مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ. بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتُ يُقْمَنَ صَلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَنُتِلْتُ لِطَعَامِهِ وَتُلْتُ لِشْرَابِهِ وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ»^(١).

وقوله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): "ما ملأ آدمي وعاء"، أي ظرفاً "شراً من بطن" صفة وعاء، فجعل البطن وعاء كالأوعية التي تتخذ ظروفًا لحوائج البيت، ثم جعله شر الأوعية إذا استعملت في غير ما هي له، والبطن خلق لأن يتقوم به الصلب بالطعام، وامتلاؤه يُفضي إلى الفساد في الدين والدنيا.^(٢)

والأكلة بالضم: اللقمة، أي مقدار ما يكفيه في سد الرمق وإمساك القوة، و(يُقْمَن): من الإقامة، و(صَلْبُه): أي ظهره وهي تسمية لكل باسم جزئه كناية بأنه لا يتجاوز مقدار ما يحفظه من السقوط، ويتقوى به على العبادة والعمل، (فإن كان لا محالة) أي إن كان لا بد من تجاوز ما ذكر فليجعله ثلاثة أثلاث: ثلث يجعله لطعامه، وثلث يجعله لشرابه، وثلث يدعه لنفسه، أي يبقي قدر الثلث من إمتلائه ليتمكن من التنفس.^(٣)

وقال الطيبي (رَحْمَةُ اللَّهِ): "أي الحق الواجب أن لا يتجاوز عما يقام به صلبه ليتقوى به على طاعة الله، فإن أراد البتة التجاوز فلا يتجاوز عن القسم المذكور"^(٤).

ويذكر ابن القيم (رَحْمَةُ اللَّهِ) إن مراتب الغذاء ثلاثة: مرتبة الحاجة، ومرتبة الكفاية، ومرتبة الفضلة. وبذلك أخبر النبي (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) أنه يكفيه لقيمات يقوم بها صلبه ولا تسقط وتضعف قوته معها، فإن تجاوزها، فليجعل ثلث بطنه للطعام، وثلث للشراب، والثالث يدعه للنفس، وهذا من أنفع ما يكون للبدن والقلب.^(٥)

(١) الجامع الكبير (سنن الترمذي)، أبواب الزهد، باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل، (١٨٨/٤)، (رقم الحديث/٢٣٨٠)، وقال الترمذي: "هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ".

(٢) ينظر: تحفة الأحوذى في شرح جامع الترمذي، المباركفوري، (٧/٤٤).

(٣) ينظر: المصدر نفسه.

(٤) شرح الطيبي على مشكاة المصابيح المسمى بـ (الكاشف عن حقائق السنن)، الطيبي، (١٠/٣٢٩٢).

(٥) ينظر: الطب النبوي لابن القيم، (ص ١٦).

الفصل الاول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

وقوله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) " شراً من بطنٍ " قيل لأنه يكون السبب في غالب أمراض البدن، فضلاً عن أنه يمنع عن الطاعة ويفضي إلى البطالة والمعصية ، و"يقمن صلبه" من الإقامة وفي هذا إشارة إلى تناول الغذاء الضروري الذي يحتاجه الجسم.^(١)

ويعد هذا الحديثُ أصلَ جامعٍ لأصول الطب كُلِّها، وقد رُوِيَ أَنَّ ابْنَ أَبِي مَاسُويَةَ^(٢) الطَّيِّبَ لَمَّا قَرَأَ هَذَا الْحَدِيثَ، قَالَ: " لَوْ اسْتَعْمَلَ النَّاسُ هَذِهِ الْكَلِمَاتِ، سَلِمُوا مِنَ الْأَمْرَاضِ وَالْأَسْقَامِ، وَلْتَعَطَّلَتِ الْمَارِسَاتَانِ^(٣) وَدَكَكَيْنِ الصِّيَادِلَةَ، وَإِنَّمَا قَالَ هَذَا؛ لِأَنَّ أَسْلَ كُلِّ دَاءٍ التُّخَمُ"^(٤).

وإن قلة الأكل صحة للبدن من الأمراض، وأكثر الأمراض يكون سببها الإفراط في الأكل والشُّرب، قال الحارث بن كلدة النقفى^(٥): "الحمية رأس الدواء والبطنة رأس الداء"^(٦)، وقال الغزالي (رَحِمَهُ اللهُ): " ذكر هذا الحديث لبعض الفلاسفة من الأطباء فعجب منه وقال ما سمعت كلاماً في قلة الأكل أعظم من هذا والله إنه لكلام حكيم"^(٧).

ومن صفات المؤمنين عدم الإسراف والأفراط في الأكل، لأنَّ "المؤمن الذي يعلم أن مقصود الشُّرع من الأكل ما يسد الجوع، ويمسك الرَّمق، ويقوى به على عبادة الله تعالى، ويخاف من الحساب على الزائد على ذلك، فيقل أكله ضرورة"^(٨)، فعن

(١) ينظر: حاشية السندي على ابن ماجة، السندي، (٣٢١/٢).

(٢) ابن أبي ماسويه: أبو زكريا يحيى بن ماسويه، من علماء الأطباء. سرياني الأصل، عربي المنشأ. له نحو أربعين كتاباً معظمها رسائل، منها: النوادر الطبية، جواهر الطب المفردة، وغيرها. توفي سنة (٢٤٣ هـ) ينظر: الأعلام، الزركلي، (٢١/٨).

(٣) المارساتان: هي دارُ المرَضَى، وَهُوَ مَعْرَبٌ (أي المستشفيات في الوقت الحاضر)، ينظر: لسان العرب، لابن منظور، مادة: مرس، (٢١٧/٦).

(٤) جامع العلوم والحكم، في شرح خمسين حديثاً من جوامع الكلم، ابن رجب، (ص ٨٩٢).

(٥) الحارث بن كلدة النقفى: هو طيبب العرب في عصره، وأحد الحكماء المشهورين، وهو من أهل الطائف، رحل إلى بلاد فارس فأخذ الطب عن أهلها، ولد قبل الإسلام، واختلفوا في إسلامه وكان النبي (صلى الله عليه وسلم) يأمر من به مرض أن يأتيه فيطبب عنده. توفي نحو ٥٠ هـ، ينظر: الأعلام، للزركلي، (١٥٧/٢).

(٦) زاد المعاد في هدي خير العباد، لابن القيم، (١٤٦/٤).

(٧) إحياء علوم الدين، الغزالي، (٨٧/٣).

(٨) المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم، لأبي العباس القرطبي، (٣٤٢/٥).

الفصل الاول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

نَافِعٍ^(١) (رَضِيَ اللهُ عَنْهُ) قَالَ: «كَانَ ابْنُ عُمَرَ لَا يَأْكُلُ حَتَّى يُؤْتَى بِمِسْكِينٍ يَأْكُلُ مَعَهُ، فَأَدْخَلَتْ رَجُلًا يَأْكُلُ مَعَهُ فَأَكَلَ كَثِيرًا، فَقَالَ: يَا نَافِعُ، لَا تُدْخِلْ هَذَا عَلَيَّ، سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: (الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مَعَى^(٢) وَاحِدٍ، وَالكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ)»^(٣).

والمقصود به: ذم كثرة الأكل، ومدح التقليل منه لأنه شبهه بالكافر من حيث إنه كان يأكل بالشره، والحرص، وإفراط الشهوة، وهكذا أكل الكافر، فيصير الكافر كأن له سبعة أمعاء يأكل فيها، والمؤمن له معى واحد.^(٤)

قال النووي (رَحِمَهُ اللهُ): "يحتمل أن يريد بالسبعة في الكافر، صفات، وهي: الحرص والشره وطول الأمل والطمع وسوء الطبع والحسد وحب السمن، وبالواحد في المؤمن: سد خلته"^(٥).

وقال القرطبي (رَحِمَهُ اللهُ): "شهوات الطعام سبع: شهوة الطبع، وشهوة النفس، وشهوة العين، وشهوة الفم، وشهوة الأذن، وشهوة الأنف، وشهوة الجوع وهي الضرورية التي يأكل بها المؤمن، وأما الكافر فيأكل بالجميع"^(٦).

وكذلك الإفراط في الشرب مذموم أيضاً وله أضرار صحية إن زاد عن الحد المطلوب، فعن أبي هريرة (رَضِيَ اللهُ عَنْهُ)؛ قَالَ: «إِنْ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ضَافَهُ ضَيْفٌ، وَهُوَ كَافِرٌ، فَأَمَرَ لَهُ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِشَاةٍ فَحُلِبَتْ. فَشَرِبَ حِلَابَهَا. ثُمَّ أُخْرِي فَشَرِبَهُ. ثُمَّ أُخْرِي فَشَرِبَهُ. حَتَّى شَرِبَ حِلَابَ سَبْعِ شِيَاهٍ. ثُمَّ إِنَّهُ أَصْبَحَ فَأَسْلَمَ. فَأَمَرَ لَهُ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

(١) نافع: هو مولى عبد الله بن عمر بن الخطاب القرشي العدوي، أبو عبد الله المدني. قيل أن أصله من المغرب، وقيل: من نيسابور. أصابه عبد الله في بعض غزواته. وقيل: كان اسم أبيه هرمز، وقيل كاوس، ذكره محمد بن سعد في طبقاته (٩/ الورقة ١٩٢) في الطبقة الثالثة من أهل المدينة، وقال: كان ثقة كثير الحديث. وقال البخاري: أصح الأسانيد: مالك، عن نافع، عن ابن عمر، وقال العجلي: مدني، تابعي، ثقة، وأختلف في سنة موته ما بين مئة وستة عشر ومئة وعشرين، ينظر: تهذيب الكمال في أسماء الرجال، المزي، (٢٩/ ٢٩٨-٣٠٥).

(٢) المعى: واحد الأمعاء، وهي المصارين. النهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الأثير، (٤/ ٣٤٤).

(٣) صحيح البخاري، كتاب الأطعمة، باب: المؤمن يأكل في معى واحد، (٥/ ٢٠٦١)، (رقم الحديث/ ٥٠٧٨).

(٤) ينظر: المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم، لأبي العباس القرطبي، (٥/ ٣٤٤).

(٥) المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، للنووي، (١٤/ ٢٤).

(٦) المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم، لأبي العباس القرطبي، (٥/ ٣٤٣).

وَسَلَّمَ بِشَاةٍ فَشَرِبَ حِلَابَهَا. ثُمَّ أَمَرَ بِأُخْرَى فَلَمْ يَسْتَتِمَهَا. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
(الْمُؤْمِنُ يَشْرَبُ فِي مَعَى وَاحِدٍ. وَالْكَافِرُ يَشْرَبُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءِ)»^(١).

وقد ذكر ابن الأثير (رَحِمَهُ اللَّهُ) تعليقا على هذا الحديث: إنه تمثيل لرضى المؤمن بالقليل
اليسير من الدنيا، وحرص الكافر على الكثير منها، ثم قال: والأوجه أن يكون هذا ترغيبا للمؤمن
على قلة الأكل وتفادي ما يجره الشبع من قسوة القلب واتباع الشهوة وغيرها من أنواع الفساد.^(٢)

وقيل لا يمكن حمل الحديث على ظاهره فكم من كافر يكون أكله وشربه أقل من مسلم،
وقيل ليس المراد حقيقة العدد بل المراد من العدد سبعة التكثير، وإن من شأن المؤمن التقليل من
الأكل والشرب حتى لا يتقل عن العمل والعبادة؛ لعلمه أن مقصود الشرع من الأكل والشرب ما يقيم
صُلْبَهُ وَيَتَقَوَّى بِهِ عَلَى طَاعَةِ اللَّهِ تَعَالَى، وقد يوجد مؤمن يأكل ويشرب بكثرة لمرض ونحوه، وهناك
من الكفار من يأكل قليلا مراعاة لصحته على قول الأطباء.^(٣)

ثانياً: مسألة الشبع في الأكل

بالرغم ما جاء من أحاديث في ذم الشبع، فعن ابن عمر (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا) قَالَ: « تَجَشَّأَ^(٤) رَجُلٌ
عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَالَ: " كُفَّ عَنَّا جُشَاءُكَ فَإِنَّ أَكْثَرَهُمْ شَبَعًا فِي الدُّنْيَا أَطْوَلُهُمْ
جُوعًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ"»^(٥).

إلا أن هناك أحاديث تدل على جواز الأكل إلى أن يشبع الإنسان وأن الشبع دون افراط
جائز، وإن كان ترك الشبع في بعض الأحيان أفضل،^(٦) ومن تلك الأحاديث، حديث عبد الرحمن
بن أبي بكر (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، قَالَ: « كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ، عَلَيْهِ السَّلَامُ، ثَلَاثِينَ وَمِائَةً، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ

(١) صحيح مسلم، كتاب الأشربة، باب: المؤمن يأكل في معى واحد، والكافر يأكل في سبعة أمعاء، (١٦٣٢/٣)،
(رقم/ ٢٠٦٣).

(٢) ينظر: جامع الأصول، ابن الأثير، (٤٠٥/٧).

(٣) ينظر: فيض القدير شرح الجامع الصغير، المناوي، (٢٥١ / ٦).

(٤) والتجشؤ: تنفس المعدة عند الامتلاء. وجشأت المعدة وتجشأت: تنفست، والاسم الجشأ؛ لسان العرب، لابن
منظور، مادة: جشأ، (٤٨ / ١).

(٥) الجامع الكبير (سُنَنُ التِّرْمِذِيِّ)، أَبْوَابُ الرَّهْدِ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، باب بدون اسم، (٢٦٠/٤)،
(رقم الحديث/ ٢٤٧٨). وقال الترمذي: "هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ مِنْ هَذَا الْوَجْهِ، وَفِي النَّبَابِ عَنْ أَبِي جَحِيْفَةَ".

(٦) ينظر: شرح صحيح البخاري، ابن بطال، (٤٦٥/٩).

عليه وسلم: (هَلْ مَعَ أَحَدٍ مِنْكُمْ طَعَامٌ؟ قُلْنَا: مَعَ رَجُلٍ صَاعٌ مِنْ طَعَامٍ.... فَأَكَلْنَا أَجْمَعُونَ، وَشَبِعْنَا وَفَضَّلَ فِي الْقُصَعَتَيْنِ)^(١). وكذلك ما جاء في حديث أمنا عائشة (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا)، قالت: «تُؤْفِي النَّبِيَّ عَلَيْهِ السَّلَامُ حِينَ شَبِعْنَا مِنَ الْأَسْوَدَيْنِ الْمَاءِ وَالْتَمَرِ»^(٢).

وعلى الرغم من جواز الشبع؛ إلا أنه له حدٌ ينتهي به، وما زاد عنه فهو إسرافٍ، فينبغي على المؤمن أن لا يتعدى في أكله وشربه ما يسد الجوع ويروي العطش.^(٣)

وذكر الحافظ ابن حجر (رَحِمَهُ اللَّهُ) أن مراتب الشبع في الأكل تتحصر في سبع مراتب: الأولى: ما تقوم به الحياة، والثانية: أن يزيد حتى يستطيع أن يصوم ويصلي عن قيام وهاتان واجبتان، والثالثة: أن يزيد لكي يقوى على أداء النوافل. والرابعة: أن يزيد لكي يقدر على التكسب وهاتان مستحبتان، والخامسة: أن يملأ ثلث بطنه وهذا جائز، والسادسة: أن يزيد على الثلث وبه يثقل البدن ويكثر النوم وذلك مكروه. والسابعة: أن يزيد في الأكل حتى يتضرر وهي البطنة المنهي عنها وذلك حرام.^(٤)

ثالثاً: الأثر السلبي لعادة الإسراف في الأكل على صحة الجسم

إن للإسراف في الأكل آثار سلبية كثيرة منها اضطرابات الجهاز الهضمي، كعسر الهضم وكثرة الغازات والسمنة (البدانة) وأمراض القلب، وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، والجلطة وغيرها....^(٥)

والأمراض نوعان، أحدها: أمراض مادية سببها زيادة مادة أفرطت في الجسم فأضررت بأفعاله الطبيعية، وهي أكثر الأمراض، ويكون سببها إدخال الطعام على الطعام قبل هضمه، والزيادة في المقدار الذي يحتاج إليه الجسم، وتناول أغذية قليلة النفع بطيئة الهضم، والإكثار من الأغذية والخلط السيء فيها، فإذا ملأ الإنسان بطنه من هذه الأغذية، وتعود على ذلك، أورثته أمراضاً كثيرة، منها بطيء الزوال وسريعه، أما إذا توسط في الغذاء، وأكل قدر حاجته، وإعتدل في

(١) صحيح البخاري، كتاب الأطعمة، باب من أكل حتى شبع، (٢٠٥٨/٥)، (رقم الحديث/٥٠٦٧).

(٢) المصدر نفسه، (رقم الحديث/٥٠٦٨).

(٣) ينظر: شرح صحيح البخاري، لابن بطال، (٩/٤٦٥).

(٤) فتح الباري، لابن حجر العسقلاني، (٩/٥٢٨).

(٥) ينظر: الطب الوقائي للمحافظة على الصحة العامة، عبد الباسط محمد السيد، (ص١٤٨).

الفصل الاول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

كميته وكيفيته، إنتفع به جسمه.^(١) وقيل: إن الثقل الذي يترسب في البول الذي يشبه ما يرسب من ماء الشعير يدل على كثرة الأكل والنهم والشره.^(٢)

فنبينا (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) حذَّر من الأسراف في الأكل والشُّرب، وأوصانا أن نجعل ثلث المَعِدَة للطعام وثلث للشراب ونبقي ثلثاً فارغاً كي يسهل علينا التنفس، "ولو حافظ المسلمون اليوم على هذه الوصية لحموا أنفسهم من كثير من الأمراض، ولما تعبت معداتهم من هضم الطعام الفائض فتقل الفضلات و ينشط البدن و يصفو الدَّم و يتوقد الذهن"^(٣).

ومن الأمراض التي تسببها عادة الإسراف في الأكل:

١- **مرض السُّمنة:** إن الإفراط في الأكل بصورة متكررة يؤدي إلى السُّمنة المفرطة الخطيرة،^(٤) وسبب ذلك أن ما يستهلكه الشخص على صورة طعام تفوق ما يحتاج إليه الجسم فتجتمع السرعات الحرارية الزائدة على صورة دهون في الجسم، وينتج عن السُّمنة أمراض كثيرة ومنها أمراض المفاصل التي سببها تصلب الشرايين والوزن الثقيل، وتصلب الشرايين يزيد من عمل القلب فيؤدي ذلك إلى ضغط الدَّم، كما أن السُّمين يكون أقل قدرة على مقاومة الميكروبات والجراثيم الغازية من غيره.^(٥)

٢- **أمراض الجهاز الهضمي:** إن الإسراف في الأكل والشُّرب يؤدي إلى عُسْر الهضم، وكثرة الغازات واحتقان الكبد، والتخمة الشديدة يمكن أن تؤدي تمدد المَعِدَة والأمعاء وإلى الضمور في بطانتها وبعض غددها المفرزة للعصارة الهضمية، وقد يحصل الإمساك المزمن، والإسراف في الطعام يسبب عند المستعدين عدداً كبيراً من أمراض التغذية كالبدانة والنقرس^(٦) والداء السكري، كما تزيد عندهم نسبة الإصابة بأمراض القلب وقصوراته، وأن توسع المَعِدَة الحاد التي يسبب

(١) ينظر: الطب النبوي، لابن القيم، (ص ١٦).

(٢) ينظر: الحاوي في الطب، الرازي، (٥/ ٢٥٣).

(٣) روائع الطب الإسلامي، للدكتور محمد نزار الدقر، (١٢/١).

(٤) ينظر: علم نفس النمو من الجنين إلى الشيخوخة، عادل عز الدين الأشول، (ص ٦٠٢).

(٥) ينظر: موسوعة الطب النبوي بين العلم والاعجاز، د. حسان شمسي باشا، (ص ٧٤).

(٦) داء النقرس: عبارة عن مرض ينتج من اختلال استقلاب مركبات البورين في الجسم، مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة حمض اليوريك في الدم وترسب ملح الصوديومي في المفاصل والغضاريف وأطراف العضلات، ويسبب حدوث التهابات في المفاصل، ينظر: الغذاء والتغذية، تأليف مجموعة من الأطباء، (ص ٥٧٩).

الفصل الأول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

ضغطاً شديداً على القلب مما يعيق عود الدم الوريدي إلى القلب فتحصل صعوبة في التنفس، وإضطراب في ضربات القلب وتزداد حالة المريض سوءاً وقد تنتهي بالموت^(١).

٣_ أمراض القلب وجهاز الدوران: الأكل الزائد عن حاجة الجسم يتراكم على صورة دهون تترسب تحت الجلد، وحول الأمعاء، وفي الكبد، وحول القلب، إذ تحدث عبئاً كبيراً عليه، وتتصلب العروق، ويرتفع الضغط الدموي، وتكثر الجلطات، وتتعب الغدد فيحدث الداء السكري فضلاً عن تعب الكلى بتكليفها فوق طاقتها في عمليات تصفية الدم وطرح الفضلات، فضلاً عما ذكرناه تمدد المعدة ومشكلات الجهاز الهضمي^(٢).

رابعاً: الأثر السلبي للإسراف في نوع محدد من الغذاء

هناك أمراض تتجم عن الإسراف في تناول مادة غذائية محددة (بروتين، دسم، سكر)، لمرات متكررة. فمثلاً الإسراف في تناول السكر الأبيض والحلويات التي تصنع منه له أثراً سلبياً بالغاً في الجسم، وذلك للميل العجيب للسكر في الاتحاد بالكلس. فعندما يزداد الكلس في الدم عن حده المعين، فإنَّ المقدار الفائض يتحد مع بعض الأنسجة، وحينها يضطر الدم إلى أن يعوض ما فقده من الكلس فيأخذه من العظام والأسنان وذلك يؤدي إلى نخر العظام والأسنان^(٣).

فإذا زادت كمية المواد النشوية بسبب كثرة الأكل، فإنَّ ذلك يزيد من عمل غدة (البنكرياس)، ومع مرور الزمن تتعب هذه الغدة ويختل عملها فتقل كمية الإنسولين في الدم ويصاب الإنسان بالسكري^(٤).

والإسراف في تناول الدهون يؤدي إلى فرط دسم الدم، وشحوم البدن؛ وذلك يؤدي إلى البدانة وتصلب الشرايين، وإلى إرتفاع ضغط الدم، وتشحم الكبد والكثير من مشكلات القلب الخطيرة^(٥).

(١) ينظر: روائع الطب الإسلامي، د. الطبيب محمد نزار الدقر، (١٣/١-١٢).

(٢) ينظر: المصدر نفسه، (١٣/١).

(٣) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب ابراهيم الراوي، (ص ٦١٨).

(٤) ينظر: الإسلام والطب الحديث، سعيد رضا عبيدات، (ص ١٤٤).

(٥) ينظر: روائع الطب الإسلامي، د. الطبيب محمد نزار الدقر، (١٣/١).

أما الإسراف في تناول البروتينات مثل اللحم والبيض والحليب وغيرها، فإن فضلاتها السامة تتجمع في الجسم وتعرضه للإصابة بالرمال الكلوية، أو تعرضه للإصابة بالنقرس (داء الملوك)، وإلى قصور عمل الكلي وارتفاع ضغط الدّم وتصلب الشرايين.^(١)

فلا بد لنا أن ننتبه الى كمية ونوعية الطعام والشراب الذي نتاوله، فعادة الافراط في الشبع تعد من أهم أسباب الأمراض المنتشرة اليوم في العالم، وترجع السمنة وأمراضها، والسكر ومضاعفاته في كثير من الأحيان إلى هذا النوع من العادات السيئة، ولو اتبعنا هدي رسولنا (صلى الله عليه وسلم) في الأكل والشرب؛ لاستطعنا أن نقضي على الكثير من تلك الأمراض التي تنتج عن تلك العادات السيئة في الأكل والشرب، ولوجدنا في إتباع سنة نبينا (صلى الله عليه وسلم) حياة صحية جيدة مع إكتساب الأجر والثواب.^(٢)

المطلب الثاني: عادة تناول الطعام والشراب وهو حار (ساخن)

السخن: الحار من كل شيء، ويُقال: شربت سخوناً وهو ما شربته حاراً مثل الحساء وغيره.^(٣) ويقال: "عليك بالأمر عند سُخْنَتِهِ: أي في أوله قبل أن يبرّد؛ وهو مجاز، والسّخينة الطّعام الحار"^(٤).

والمراد بالطعام الحار هنا، كل ما يؤكل أو يُشرب مما لم يذهب فوره وبخاره، وهو ما كان حاراً بالفعل كالنار، وليس المراد به ما كان حاراً بالقوة كالفلفل الحار، ونحوه من الأطعمة والأشربة.^(٥)

وكثيراً ممّا إعتاد على تناول الطعام والشراب وهو ساخن، بل هناك الكثير من لا يحبذ الطعام والشراب إلا وهو يغلي من الحرارة، وقد جاء في السنة النبوية الشريفة النهي عن تناول

(١) ينظر: روائع الطب الإسلامي، د. الطبيب محمد نزار الدقر، (١٤/١).

(٢) ينظر: الطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار، ود. حسان شمسي باشا، (٢١/١).

(٣) ينظر: جمهرة اللغة، أبو بكر الأزدي، (١/٦٠٠).

(٤) تاج العروس من جواهر القاموس، للزبيدي، (٣٥/١٧٩).

(٥) ينظر: مفاتيح العلوم، الكاتب البلخي الخوارزمي، (ص ٢٠٤).

الفصل الأول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

الطعام حتى يذهب فوره، وقد توصل العلم الحديث إلى الآثار السلبية من هذه العادة السيئة على صحة الجسم، وفيما يأتي تفصيل ذلك:

أولاً: النهي عن عادة تناول الطعام والشراب وهو حار (ساخن) في السنة النبوية

جاءت أحاديث كثيرة في النهي عن تناول الطعام الحار، ونذكر منها:
عَنْ عُقْبَةَ بْنِ عَامِرٍ ^(١) (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، قَالَ: « نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الْكَيِّ، وَكَانَ يَكْرَهُ شُرْبَ الْحَمِيمِ، ... » ^(٢). وقوله: " وَكَانَ يَكْرَهُ شُرْبَ الْحَمِيمِ " هو الماء الحار. ^(٣)

وَعَنْ أَسْمَاءَ بِنْتِ أَبِي بَكْرٍ (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا) « أَنَّهَا كَانَتْ إِذَا تَرَدَّتْ ^(٤)، عَطَّتْهُ شَيْئًا حَتَّى يَذْهَبَ فَوْرُهُ ^(٥)، ثُمَّ تَقُولُ: إِي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، يَقُولُ: "إِنَّهُ أَعْظَمُ لِلْبَرَكَةِ" ^(٦). ويقصد بالبركة: "تموه وزيادة نفعه بالبدن" ^(٧)، والمراد هنا: " نفي ثبوت الخير الإلهي، فيكره استعمال الحار لخلوه عن البركة ومخالفته للسنة" ^(٨).

(١) عقبة بن عامر: صحابي مشهور، قال أبو سعيد بن يونس: كان قارئاً عالماً بالفرائض والفقهاء، فصيح اللسان، شاعراً كاتباً، وهو أحد من جمع القرآن. وشهد الفتوح، وولي له مصر وسكنها، وتوفي بها سنة ثمان وخمسين. ينظر: أسد الغابة في معرفة الصحابة، لابن الأثير، (٤ / ٥١).

(٢) مسند الامام أحمد، مسند الشاميين، حديث عُقْبَةَ بْنِ عَامِرٍ الْجُهَنِيِّ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (٢٨ / ٦٣٩)، (رقم الحديث/٦٢٤٧١). وقال الهيثمي في مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، (٥/٩٧): "ورجاله رجال الصحيح خلا ابن لهيعة، وحديثه حسن".

(٣) ينظر: النهاية في غريب الأثر، لابن الأثير، (١/٤٤٥).

(٤) تردت: الثريد هو ما يقطع من الخبز ويبل بماء القدر، ينظر: لسان العرب، لابن منظور، مادة: ترد، (٤/١٧٦).

(٥) فوره: أي غليانه وحرارته، ينظر: النهاية في غريب الحديث، لابن الأثير، (١/١٤٩).

(٦) مسند الامام أحمد، مسند النساء، حديث أسماء بنت أبي بكر (رضي الله عنه)، (٤٤/٥٢١)، (رقم الحديث/

٢٦٩٥٨)، وقال الهيثمي في مجمع الزوائد ومنبع الفوائد (٥ / ١٩): رواه أحمد بإسنادين أحدهما منقطع وفي الآخر ابن لهيعة، وحديثه حسن وفيه ضعف.

(٧) فيض القدير، للمناوي، (٣ / ٢٠٠).

(٨) المصدر نفسه، (١/٧٧).

الفصل الأول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

وعن أبي هريرة (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، أنه كان يقول: « لَا يُؤْكَلُ طَعَامٌ حَتَّى يَذْهَبَ بُخَارُهُ »^(١). والمقصود بذلك تناول الطعام وقد قلت حرارته، وصار بالإمكان تناوله، فيكره أكل الطعام شديد الحرارة، لأنه لا بركة فيه.^(٢)، "والنهي للتنزيه، فإن تحقق أضراره له حرم"^(٣).

فيمكن تقسيم حكم تناول الطعام الحار على قسمين:^(٤)

القسم الأول: ما لم يتحقق ضرره، وهو مكروه كراهة تنزيه، وعلل العلماء ذلك لأمر وهي: (أنه لا بركة فيه، ولأنه شراب أهل النار، ولمخالفته للسنة).

القسم الثاني: هو ما تحقق ضرره، وتأكد خطره، فإنه محرّم، وذلك لعموم قول الله تعالى:

﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾^(٥).

ثانياً: الأثر السلبي لعادة تناول الطعام والشراب وهو حار جداً على صحة الجسم

قد أثبت الطب الحديث ضرر الأكل الحار جداً على صحة الإنسان، فإن الأطعمة والأشربة الحارة جداً تؤدي إلى حروق تبدو في قبة الحنك أو المنطقة الشفوية، وبحسب إكتشافات طبية إن الإعتياد على إحتساء المشروبات الحارة جداً تسبب على المدى البعيد حدوث السرطانات في القسم العلوي من جهاز الهضم وخاصة (سرطان المريء)^(٦).^(٧)

(١) السنن الكبرى، للبيهقي، كتاب الصداق، باب ما جاء في الطعام الحار، (٤٥٧/٧)، (رقم الحديث/١٤٦٣١)، قال ابن مفلح في الآداب الشرعية والمنح المرعية، (٢٢٣/٣): اسناده حسن؛ وقال الألباني: صحيح، وهذا إسناد صحيح رجاله كلهم ثقات رجال الشيخين غير بحر بن نصر وهو ثقة، إرواء الغليل في تخريج أحاديث منار السبيل، الألباني، (٣٧ / ٧).

(٢) ينظر: التيسير بشرح الجامع الصغير، المناوي، (٢ / ٤٧١).

(٣) المصدر نفسه، (٢ / ٤٦٨).

(٤) ينظر: الأحاديث والآثار الواردة في تناول الطعام الحار، أ. د. محمد بن سالم بن عبدالله الحارثي، (ص ١٤٣).

(٥) سورة البقرة، من الآية: (١٩٥).

(٦) سرطان المريء هو مرض معروف عالمياً بانتشاره ويعتبر من الأنواع الخطيرة للسرطان ويبدأ عادة في الطبقة الداخلية من المريء. روائع الطب الإسلامي، د. الطبيب محمد نزار الدقر، (٤٤/٤).

(٧) المصدر نفسه.

وأثبتت الدراسات إرتباط سرطان المريء بتناول الطعام والشراب الحار جداً، مما يبرهن على الإعجاز العلمي في السُّنة النبوية ؛ وذلك لنهيهِ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) عن تلك العادة، وأمره بأن لا يؤكل الحار حتى يفتر قليلاً، وإليك الدراسات التي أثبتت وجود علاقة كبيرة بين عادة تناول الأطعمة والأشربة وهي ساخنة وبين سرطان المريء ومنها:

١_ دراسة بعنوان: (مراجعة منهجية عن العلاقة بين تناول الأطعمة والمشروبات ذات درجة الحرارة المرتفعة، وخطورة الإصابة بسرطان المريء)، قام بها مجموعة من الأطباء من البلدان المختلفة، وكانت خلاصة لتحليل (٥٩) دراسة علمية مؤهلة، أكدت نتائجها بأن شرب السوائل المختلفة في درجة حرارة عالية، تزيد بصورة كبيرة من خطورة الإصابة بسرطان المريء.^(١)

٢_ وفي دراسة أُخرى أُجريت في جنوب الصين، (مجموعة من الأطباء)، بعنوان: العلاقة بين تناول الأطعمة والمشروبات الساخنة وسرطان المريء"، وتوصلت إلى أن المشروبات الساخنة، وطرق الطهي ذات درجة الحرارة العالية تزيد بصورة كبيرة من خطر الإصابة بسرطان المريء.^(٢)

٣_ وأشارت دراسة أُخرى بعنوان: (إستهلاك المشروبات الساخنة والأطعمة، وخطر الإصابة بسرطان المريء)، قام بها مجموعة من الأطباء، توصلت إلى وجود إرتباط الوثيق بين عادة تناول الأطعمة والمشروبات ذات الحرارة العالية، وخطورة الإصابة بسرطان المريء، مما يشير إلى أهمية التوعية لتغيير العادات الغذائية الخاطئة للوقاية من هذا المرض الخطير.^(٣)

^(١) ينظر: الأحاديث والآثار الواردة في تناول الطعام الحار، د. محمد بن سالم بن عبدالله الحارثي، (ص١٤٧)، نقلا عن: ما نشر في المجلة العالمية للسرطان سنة ٢٠٠٩ م. "High-temperature beverages and

"Foods and Esophageal Cancer Risk -- A Systematic Review

Islami et al. Int J Cancer. 2009 August 1; 125(3): 491-524

^(٢) ينظر: المصدر نفسه، نقلا عن: ما نشرت في مجلة آسيا والمحيط الهادي للحماية من السرطان سنة ٢٠١١ م.

"Hot Beverage and Food Intake and Esophageal Cancer in Southern China"

Jing Lin et al; Asian Pacific Journal of Cancer Prevention, Vol 12, 2189-2192, 2011

^(٣) ينظر: المصدر السابق، نقلا عن: ما نشرت في المجلة البريطانية لبحوث السرطان عام ٢٠١٥ م.

Consumption of hot beverages and foods and the risk of esophageal cancer: a meta-

"analysis of observational studies

Chen et al. BMC Cancer (2015) 15:449

الفصل الاول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

كما يسبب تناول الطعام الحار، خاصةً عندما تصل حرارته إلى أكثر من ٧٠ درجة مئوية، في الإصابة بالكثير من المشكلات الصحية، ومنها: (١)

١- إصابة الأغشية المخاطية الموجودة في بطانة الجهاز الهضمي بالالتهابات، وكثرة الإصابة بالالتهابات، تعرض الشخص لإضطرابات الجهاز الهضمي، ومنها: عُسر الهضم، والإمساك، والانتفاخ.

٢- كما تعرض اللسان واللثة والمريء للحروق والالتهابات والتقرحات، وقد يصل الأمر إلى إصابتهما بالسرطان على المدى البعيد.

٣- يسبب ضعف للجهاز المناعي، مما يجعل الجسم أكثر عرضة وأسرع للإصابة بالأمراض.

المطلب الثالث: عادة إخراج النخالة من الدقيق وتفضيل تناول الخبز الأبيض

نقصد بنخل الدقيق: غَرْبَلُهُ. وَ(النُّخَالَةُ) مَا يَخْرُجُ مِنَ الدَّقِيقِ، وَالْمُنْخُلُ مَا يُنْخَلُ بِهِ الدَّقِيقُ. (٢)

والخبز الأبيض يصنع من دقيق القمح الصافي، وذلك بعد غربلته من الراداة والنخالة والتي هي القشور المغلفة للحبوب، وكذلك تصفيته من حبيبات الأجنة التي تكون بأطراف حبات القمح، فتقل بذلك قيمته الغذائية، إذ تذهب مع النخالة مواد غذائية كثيرة الفائدة يحتاج إليها الجسم في غذائه ونموه، وهي موجودة في الحبوب المختلفة؛ ولكن الإنسان يفصلها جهلاً ويرمي بها، وهذه المواد هي بعض العناصر المعدنية، والحوامض العضوية، والفيتامينات، والألياف. (٣)

(١) أضرار تناول الطعام الساخن، الدكتور طارق البشلاوي، إستشاري أمراض الباطنة والكبد، الكونستلو رابط المقال:

<https://www-elconsolto-com.cdn.ampproject.org/v/s/www.elconsolto.com/medical-advice/advice-news/details/2019/11/10>

(٢) ينظر: مختار الصحاح، الرازي، مادة: (ن خ ل)، (ص ٣٠٧).

(٣) ينظر: الرغيف القومي، للدكتور محمد بهجت، مجلة الرسالة، العدد ٦٥٩، (ص ٣٣).

ونجد اليوم الكثير من الناس يفضلون تناول الخبز الأبيض، وأصبح إخراج النخالة من الطحين أمر معتاد غير مدركين أهمية تلك النخالة، وفيما يأتي بيان الهدى النبوي في تفضيل نوع الخبز وطريقة تحضيره:

أولاً: كراهة عادة إخراج النخالة من الدقيق وتناول الخبز الأبيض في السنة النبوية

كان من الهدى النبوي أكل الدقيق بدون إخراج النخالة، وكان يأكل الشعير، ويفضله على الدقيق الأبيض، فعن أبي حازم^(١) قال: «سَأَلْتُ سَهْلَ بْنَ سَعْدٍ فَقُلْتُ: هَلْ أَكَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ النَّقِيَّ؟ فَقَالَ سَهْلٌ: مَا رَأَى رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ النَّقِيَّ، مِنْ حِينَ ابْتَعَثَهُ اللَّهُ حَتَّى قَبِضَهُ اللَّهُ. قَالَ: فَقُلْتُ: هَلْ كَانَتْ لَكُمْ فِي عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنَاخِلُ؟ قَالَ: مَا رَأَى رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُنْخَلًا، مِنْ حِينَ ابْتَعَثَهُ اللَّهُ حَتَّى قَبِضَهُ. قَالَ: قُلْتُ: كَيْفَ كُنْتُمْ تَأْكُلُونَ الشَّعِيرَ غَيْرَ مُنْخُولٍ؟ قَالَ: كُنَّا نَطْحَنُهُ وَنَنْفُخُهُ، فَيَطِيرُ مَا طَارَ، وَمَا بَقِيَ ثَرِيَاهُ^(٢) فَأَكَلْنَاهُ»^(٤).

قال الحافظ ابن حجر (رَحِمَهُ اللَّهُ): وأظنه احترز عما قبل البعثة، لكونه (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) سافر قبل البعثة إلى الشام تاجراً، وكانت الشام مع الروم، والخبز النقي (الأبيض) عندهم كثير وكذلك المناخل وغيرها من آلات الترفه، فلا شك أنه رأى ذلك عندهم، فأما بعد البعثة فلم يكن غير بمكة والطائف والمدينة.^(٥)

(١) أبو حازم تابعي ثقة يلقب بالأعرج واسمه سلمة بن دينار مولى الأسود بن سفيان المخزومي من أهل المدينة، أصله من فارس وكانت أمه رومية وكان قاض أهل المدينة من عبادهم وزهادهم مات سنة خمس وثلاثين ومائة وقد قيل سنة أربعين ومائة؛ ينظر: الثقات لابن حبان، (٣١٦/٤).

(٢) النقي: هو الخبز الأبيض الذي ينخل دقيقه بعد طحنه. ويقومون بنفخه ليطير قشره، ينظر: مجمع بحار الأنوار، جمال الدين، (٦٤٧/٥).

(٣) ثريانه: بللناه بالماء وعجنناه، ومن ثم خبزناه فأكلناه. ينظر: النهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الأثير، مادة: ثرا، (٢١٠/١).

(٤) صحيح البخاري، كتاب الأطعمة، باب ما كان النبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه يأكلون، (٢٠٦٦/٥)، رقم الحديث/٥٠٩٧.

(٥) ينظر: فتح الباري لابن حجر، (٥٤٨/٩).

الفصل الأول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

وهذا يدل على إنهم لم يكونوا يستخدمون المناخل، بل رفض الرسول أن يُغربل الدقيق قبل عجنه، كما جاء في الحديث عَنْ أُمِّ أَيْمَنَ (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا)، « أَنَّهَا غَرَبَلَتْ دَقِيقًا فَصَنَعَتْهُ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَغِيفًا، فَقَالَ: "مَا هَذَا؟" فَقَالَتْ: طَعَامٌ نَصْنَعُهُ هَهُنَا، فَأَحْبَبْتُ أَنْ أَصْنَعَ لَكَ مِنْهُ رَغِيفًا، فَقَالَ: "رُذِيهِ فِيهِ ثُمَّ اعْجِنِيهِ"»^(١). فقد رفض رسول الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) أن تغربل الدقيق، وأمرها أن تعيد النخالة معه وتصنع الخبز من الدقيق الكامل غير المنخول، وكان هذا منذ ١٤ قرناً، واليوم عرف الطب الحديث أهمية النخالة وفائدة زيادتها إلى الخبز.

وبذلك نجد إن الهدي النبوي جاء موافقاً لما يدعو إليه الطب الحديث، إذ "إن إستبدال الطحين الأبيض بالطحين الأسمر يمكن أن يؤمن كمية كافية من الزنك لحاجة الجسم تقيه من الأمراض الناجمة عن نقصه"^(٢).

ثانياً: الأثر السلبي لعادة إخراج النخالة من الدقيق وتناول الخبز الأبيض على صحة الجسم

على الرغم من أن الخبز وجبة غذائية أساسية عند الكثير ولا يمكن الإستغناء عنه، إلا أن خبراء التغذية والأطباء ينصحون بإختيار النوع الأسمر وخاصة الشعير؛ لأنه غني بالألياف والبروتين، وفيه دهن وبكتين وسكر وأحماض أمينية ودهنية، والكثير من المواد المعدنية كالزنك وغيره، وقد توصل العلم الحديث لوجود فوائد كثيرة للشعير ومنها: إنه يخفض من نسبة الكوليسترول في الدّم وهو مضاد للسرطان.^(٣) لذلك صار الخبز الأسمر مرغوباً عند من يهتم بالصحة والجمال، لأن الإقتصار على الخبز الأبيض يؤدي إلى نقص عنصر الزنك في الجسم وهذا يؤدي إلى الشيخوخة المبكرة.^(٤)

وأكد الطب الحديث إن للنخالة (الألياف) دوراً مهماً في الوقاية من الإمساك وعلاجه، وفي الوقاية من سرطان القولون وخفض مستوى سكر الدّم عند مرضى السكر، وأن تناول الألياف يقلل

(١) سُئِنَ ابن ماجه، أبواب الأطعمة، باب الحواري، (٤/٤٤١)، (رقم الحديث/٣٣٣٦)؛ قال البوصيري في مصباح الزجاجة، (٤/٢٨)؛ رجال اسناده حسن، يعقوب مختلف فيه وكذلك ابن عبد الله وله شاهد من حديث أنس بن مالك رواه البخاري في صحيحه.

(٢) قياسات من الطب النبوي والادلة العلمية الحديثة، د. حسان شمسي باشا، (ص ٢١٥-٢١٤).

(٣) ينظر: التغذية في الطب النبوي، مصطفى الخياطي، (ص ١٠٥-١٠٦).

(٤) ينظر: روائع الطب الإسلامي، د. الطيب محمد نزار الدقر، (١/٢٢).

الفصل الاول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

من وزن الجسم، لأنّ المعدة تمتلئ بالألياف فيحس الإنسان بالشبع، وتساعد أيضاً في الوقاية من أمراض شرايين القلب التاجية.^(١)

ويمكن أن نلخص أهم الآثار السلبية الناتجة من تناول الخبز الأبيض المنخول ما يأتي:^(٢)

١_ يسبب الإمساك لأنّه خالي من الألياف الصحية الموجودة في قشرة القمح أو الشعير، مما يسبب البواسير وسرطان القولون، وذلك نتيجة الإمساك المزمن.

٢_ لايعطي الاحساس بالشبع بسرعة، لخلوه من الياف النخالة، مما يؤدي إلى الإفراط في الأكل ومنها إلى زيادة الوزن والسمنة.

٣_ يفتقر الخبز الأبيض لكثير من العناصر الغذائية والألياف، لأنّ اللون الأبيض ناتج عن إزالة قشور القمح وجنينه، ولأنه يمر بالكثير من مراحل المعالجة عن طريق المواد الكيميائية، ويزاد اليه نسبة من بعض المبيدات؛ لكي يصلح لمدة أطول، وكذلك تزداد له بعض المواد الكيميائية ليبقى طرياً لمدة أطول.

ومن ذلك نفهم الحكمة في السنّة النبوية الشريفة من الإبتعاد عن الدقيق الأبيض المنخول وتفضيل الدقيق الأسمر غير المنخول، وتوجيهاته في إبقاء النخالة مع الدقيق وتفضيل الشعير على غيره، للإبتعاد عن آثارها السلبية على صحة الجسم.

(١) ينظر: قيسات من الطب النبوي والادلة العلمية الحديثة، د.حسان شمسي باشا، (ص ٢١٤_٢١٥).

(٢) ينظر: أضرار الخبز الابيض على الصحة وزيادة الوزن، موسوعة دار الطب، اسراء فخري، نشرت بتاريخ ٣

نوفمبر ٢٠٢١م، رابط المقال: <https://www.daralteb.net>

المبحث الثالث

العادات السيئة في طريقة استخدام أواني الأكل والشرب

إن دين الإسلام جاء بكل ما هو خير للإنسان في دينه ودنياه، فجاء بتعاليم وإرشادات لحفظ النفس من الأذى والمرض، ومنها كيفية استخدام أواني الطعام والشراب، لحمايتها من التلوث الذي ينتقل إلى الإنسان عند استخدامها، ويصيبه بالضرر لنفسه ولغيره إذا اعتاد على عادات سيئة عند استخدامها، ومن تلك العادات السيئة في استخدام الأواني التي لها أثر سلبي على صحة الجسم:

المطلب الأول: عادة التنفس في الإناء أو النفخ فيه

أغلبنا يلجأ إلى تبريد الشراب أو الطعام الحار عن طريق النفخ فيه، وعلى الرغم من كون هذه العادة تصدر تلقائياً لكنها تعد عادة سيئة وينبغي التوقف عنها وانتظار الطعام قليلاً حتى يفتتد ثم البدء بتناوله، وكذلك التنفس في الإناء عند الشرب دون إبعاده بسبب عب الماء وإنقطاع النفس، وقد نهى رسولنا الكريم (صلى الله عليه وسلم) عن هاتين العادتين السيئتين في أحاديث صحيحة، لما لهما من أضرار نفسية كالنقرز والتقدر لمن يأكل معه، فضلاً عن أثرهما السلبي على صحة الجسم، وفيما يأتي بيان ذلك:

أولاً: النهي عن عادة التنفس في الإناء أو النفخ فيه في السنة النبوية

نهى رسول الله (صلى الله عليه وسلم) عن التنفس في داخل الإناء والنفخ فيه لأي سبب كان، ومن الأحاديث الواردة في النهي عن تلك العادة، عن ابن عباس (رضي الله عنهما) قال: «نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ يُتَنَفَّسَ فِي الْإِنَاءِ أَوْ يُنْفَخَ فِيهِ»^(١).

(١) الجامع الكبير (سنن الترمذي)، أبواب الأشربة، باب ما جاء في كراهية النفخ في الشراب، (٤٥٨/٣)، (رقم الحديث / ١٨٨٨)؛ وسنن أبي داود، كتاب: الأشربة، باب: في النفخ في الشراب والتنفس فيه، (٥٧٤/١)، (رقم الحديث / ٣٧٢٨)؛ وقال الترمذي: حسن صحيح.

الفصل الاول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

وقول رسول الله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): "أَنْ يُتَنَفَسَ" بصيغة المجهول يعني: لخوف خروج شيء من ريقه فيدخل في الطعام أو الشراب، أو قد يكون متغير النفس فتعلق الرائحة به، فيكون الأفضل أن يتنفس بعد إبعاد الإناء عن فمه، ولا يتنفس فيه، وقوله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ "أَوْ يُنْفَخَ" بصيغة المجهول أيضاً؛ لأنَّ النفخ قد يكون لأحد معنيين، أما أن يكون من الحرارة فليصبر حتى يبرد، أو قد يكون من أجل شيء يبصره فيه، فالأفضل أن يبعده بأصبعه أو يسكب قليلاً منه مع ذلك الشيء، ولا يُستحب النفخ فيه، وقوله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) "فيه" أي: في داخل الإناء الذي يشرب منه، والإناء يشمل إناء الطعام أو الشراب.^(١)

وَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي قَتَادَةَ (رضي الله عنهما)، عَنْ أَبِيهِ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَتَنَفَسُ فِي الْإِنَاءِ، وَإِذَا بَالَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَمَسُّحُ ذَكَرَهُ بِيَمِينِهِ، وَإِذَا تَمَسَّحَ (٢) أَحَدُكُمْ فَلَا يَتَمَسَّحُ بِيَمِينِهِ»^(٣).

وهذا الحديث بظاهره يبدو مخالفاً لحديث أنس (رَضِيَ اللهُ عَنْهُ) أَنَّ النَّبِيَّ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) كَانَ يَتَنَفَسُ فِي الْإِنَاءِ ثَلَاثًا، والحديثان صحيحان وهما بإختلاف حالين: أحدهما: هو أن يتنفس في الإناء وهو يشرب من غير أن يبعده عن فمه وهو مكروه، والآخر هو أن يتنفس ثلاثة أنفاس في أثناء الشرب خارج الإناء يبعد فيها فمه عن الإناء.^(٤)

والنهي عن التنفس في الإناء معناه أن يتنفس داخله من غير أن يبعده عن فمه، فلا تعارض بين أحاديث التنفس في الإناء وأحاديث النهي عن التنفس فيه، وقيل: "النهي إنما هو نهى أدب لما يخاف على الماء من التغير بوساطة بخار المعدة أو بخروج الريق من الفم"^(٥). فسبب النهي عن التنفس في داخل الإناء في أثناء الشرب؛ لتغير ما في الإناء من الشراب بنفسه.^(٦)

(١) ينظر: تحفة الاحوذى في شرح جامع الترمذي، المباركفوري، (١٠/٦).

(٢) يتمسح: يستنج من الأستجاء وهو قطع النجاسة، الفائق في غريب الحديث والأثر، الزمخشري، (٤٠٦/٢).

(٣) صحيح البخاري، كتاب الأشربة، باب النهي عن التنفس في الإناء، (٢١٣٣/٥)، (رقم الحديث/٥٣٠٧).

(٤) ينظر: تحفة الاحوذى في شرح جامع الترمذي، المباركفوري، (١١/٦).

(٥) فتح الودود في شرح سنن أبي داود، السندي، (٧٠٢/٣).

(٦) ينظر: المفاتيح في شرح المصابيح، المظهري، (١/٣٧٣).

الفصل الاول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

وقيل: " النفس خارجه أحسن في الأدب وأبعد عن الشره^(١) وأخف للمعدة، وإذا تنفس فيه تكاثر الماء في حلقه وأثقل معدته، وربما شرق وأذى كبده، وهو فعل البهائم"^(٢).

وإننا نلاحظ في الكثير من الأحاديث التي جمعت بين النهي عن التنفس في الإناء والتمسح (الإستجاء) باليد اليمنى ومنها، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): «إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَتَنَفَّسُ فِي الْإِنَاءِ، وَإِذَا أَتَى الْخَلَاءَ فَلَا يَمَسُّ ذَكَرَهُ بِيَمِينِهِ، وَلَا يَتَمَسَّحُ بِيَمِينِهِ»^(٣)، وَعَنْ أَبِي قَتَادَةَ (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ): «أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَى أَنْ يَتَنَفَّسَ فِي الْإِنَاءِ، وَأَنْ يَمَسَّ ذَكَرَهُ بِيَمِينِهِ، وَأَنْ يَسْتَطِيبَ^(٤) بِيَمِينِهِ»^(٥).

وربما يقول قائل ما هي الرابطة بين النهي عن التنفس في الإناء والتمسح باليمنى؟ يمكن القول: بجامع الاستقذار؛ لأنّ الذي يتنفس في الإناء يكون عرضةً لتقديره، أو بجامع الأذى؛ لأنّه يكون عرضةً لإيذائه إذا وصل شيء من الطعام أو الشراب للقصبة الهوائية فسيؤذيّه، وكذلك قد يؤذيّه استعمال اليمنى في ذلك.^(٦)

وكذلك النفخ في الإناء فقد نهى عنه رسول الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، فَعَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، أَنَّ النَّبِيَّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) «نَهَى عَنِ النَّفْخِ فِي الشُّرْبِ، فَقَالَ رَجُلٌ: الْقَدَاةُ^(٧)

(١) الشَّرْهُ: غَلْبَةُ الْجِرْصِ. وَقَدْ شَرِهَ الرَّجُلُ، فَهُوَ شَرِهٌ. يَنْظُرُ: الصَّاحِبُ تَاجُ اللُّغَةِ وَصَاحِبُ الْعَرَبِيَّةِ، الْجَوْهَرِيُّ، مَادَّة: شَرِهَ، (٢٢٣٧/٦).

(٢) التوضيح لشرح الجامع الصحيح، لأبن الملقن، (٤/ ١٤٤).

(٣) صحيح البخاري، كتاب الوضوء، باب لا يمسه ذكره بيمينه إذا بال، (٦٩/١)، (رقم الحديث/١٥٣)؛ وصحيح مسلم، كتاب الأشربة، باب كراهة التنفس في الإناء، (٢٢٥/١)، (رقم الحديث/٢٦٧).

(٤) الاستطابة: الاستجاء، وإنما سمي استطابة من الطيب. يقول: يطيب جسده مما عليه من الخبث بالاستجاء. غريب الحديث، أبو عبيد القاسم بن سلام الهروي، (٢٢٩/١).

(٥) صحيح مسلم، كتاب لطهارة، باب النهي عن الاستجاء باليمين، (٢٢٥/١)، (رقم الحديث/٢٦٧).

(٦) ينظر: شرح بلوغ المرام، عطية بن محمد سالم، (٥/٢٨).

(٧) القداة: هي ما يقع في العين والشراب من تراب أو تبن أو وسخ أو غير ذلك. ينظر: النهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الأثير، مادة: قدا، (٤/ ٣٠).

الفصل الاول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

أَرَاهَا فِي الْإِنَاءِ؟ قَالَ: " أَهْرِفُهَا ". قَالَ : فَإِنِّي لَا أَرَوِي مِنْ نَفْسٍ وَاحِدٍ ؟ قَالَ: " فَأَبِينِ الْقَدْحَ (١) إِذْنٌ عَنْ فِيكَ" (٢)، فمن الشئنة إراقة الأذى من الإناء، ولا يستحب النفخ فيه، ولا التنفس. (٣)

ولا يقتصر النهي المذكور بالشرب، بل يشمل الطعام ايضاً فيكره النفخ فيه، والتنفس فيه يكون في معنى النفخ. (٤)

ونلاحظ في هذا الحديث دليلاً على إباحة الشرب من نفسٍ واحدٍ إذا إرتوى منه، لأنه (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) لم ينه الرجل حين قال له: إني لا أروى من نفس واحد، بل قال له بما معناه إن كنت لا تروى من نفس واحد، فابعد القدح عن فيك ثم تنفس. (٥)

والنهي عن تلك العادة السيئة نهى أدب، وليس نهى تحريم، " لِأَنَّ الْعُلَمَاءَ قَدْ أَجْمَعُوا أَنَّ مَنْ تَنَفَّسَ فِي الْإِنَاءِ، أَوْ نَفَخَ فِيهِ، لَمْ يَحْرُمْ عَلَيْهِ بِذَلِكَ طَعَامُهُ، وَلَا شَرَابُهُ، وَلَكِنَّهُ مُسِيءٌ، إِذَا كَانَ بِالنَّهْيِ عَالِمًا" (٦).

فمن أسباب النهي عن النفخ في الشراب، إن الإنسان إذا نفخ فيه ربما حصل من الهواء الذي يخرج من جوفه أشياء مؤذية أو ضارة، كمرض ونحوه فيعيده لنفسه، أو ينقله لغيره، ولذلك نهى النَّبِيُّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) عن النفخ في الشراب أو التنفس فيه. (٧)

(١) "فَأَبِينِ الْقَدْحَ" أي: أبعده، من بان عنه إذا فارقه أو بعد منه، مطالع الأنوار على صحاح الآثار، أبو إسحاق ابن قرقول، (٥٥٩/١).

(٢) الجامع الكبير (سُنن الترمذي)، أبواب الأشرية عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، باب: كراهية النفخ في الشراب، (٤٥٧/٣)، (رقم الحديث/١٨٨٧)، وقال الترمذي: هذا حديث حسن صحيح.

(٣) ينظر: شرح صحيح البخاري، لابن بطال، (٢٤٣/١).

(٤) ينظر: التوضيح لشرح الجامع الصحيح، لابن الملقن، (١٤٦/٤).

(٥) ينظر: التمهيد، لابن عبد البر، (٣٩٢/١)، وتحفة الاحوذى في شرح جامع الترمذي، المباركفوري، (١٠/٦).

(٦) التمهيد، لابن عبد البر، (٦٧٣/١).

(٧) ينظر: التوضيح لشرح الجامع الصحيح، لأبن الملقن، (١٤٤/٤)؛ وشرح رياض الصالحين، محمد بن صالح العثيمين، (٢٤٤/٤).

ثانياً: الأثر السلبي لعادة التنفس في الإناء أو النفخ فيه على صحة الجسم

من الآثار السلبية لعادة التنفس في الإناء أو النفخ فيه ما يأتي:

١_ أنه قد يكون الشارب مريضاً بأحد الأمراض التنفسية، أو حاملاً لها، وفي تلك الحالة تنتقل الجراثيم من نفسه إلى إناء الشراب ومنه إلى من يشرب بعده أي إلى أمعائه، فإما أن يصاب بالمرض نفسه، وإما أن يصبح حاملاً له، وإناء الشراب يكون هو الوساطة في نقل المرض، ومثال على ذلك مرض السل^(١)، فالجراثيم التي تسبب مرض السل إذا دخلت إلى الرئة عن طريق التنفس تسبب السل الرئوي، وإذا دخلت إلى الفم ومنه إلى الأمعاء تسبب السل المعوي^(٢).

٢_ وكذلك من أسباب النهي عن التنفس في الإناء وأنت تشرب، هو أنه لو قدر أن قطرة من الماء وصلت أو جاءت عن طريق الخطأ أو بسرعة إلى طريق الهواء فإنها تضر بالرئة^(٣). فعندما يشرب الإنسان ويريد أن يزيد فإنه سيأخذ نفساً، وعندما يتنفس والإناء على فيه قد يسبق الشراب إلى الرئة عند أخذ النفس فيغص به، وهذه يسمونها الشرقة^(٤).

٣_ ومن أضرار النفخ على الطعام أو التنفس في الشراب من الناحية الطبية، إن هواء الزفير يخرج معه غاز الكاربون وفضلات الجسم الطيارة، وتكثر نسبتها عند المصابين بالتسمم البولي، فبالنفخ أو التنفس تعود تلك السموم إلى الجسم^(٥).

(١) السل أو التدرن هو أوسع الأمراض انتشاراً، وأكثر أسباب الوفيات في الإنسان، والمعروف أنه بمفرده يسبب حوالي عشر الوفيات جميعاً، ويتميز ميكروب السل عن جميع الجراثيم الأخرى، بقدرته على أن يدخل الجسم بأي من الطرق المعروفة. وفي الإنسان، قد تحدث العدوى عن طريق الجهاز التنفسي، أو عن طريق الجهاز الهضمي، أو حتى عن طريق الجلد، والميكروب قادر على أن يسبب التدرن في أي عضو أو نسيج من أجزاء الجسم، وليس مرض السل الرئوي إلا واحداً من أنواع الإصابة. موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. ابراهيم الراوي، (ص ٩٣٦-٩٣٧).

(٢) ينظر: الإعجاز الطبي في السنة النبوية، الدكتور كمال المويل، (ص ٨٦-٨٧).

(٣) ينظر: شرح بلوغ المرام لعطية بن محمد سالم، (٢٨ / ٥).

(٤) ينظر: الآداب النبوية في الأكل والشرب وأثرها في حفظ الصحة، لبشير الرحمن، (ص ٣٠).

(٥) ينظر: روائع الطب الإسلامي، د. الطيب محمد نزار الدقر، (٨٩/٢)؛ وموسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. ابراهيم الراوي، (ص ١٧٣).

٤_ ويقول العلم الحديث إلى أن عادة النفخ، أو التنفس في الطعام أو الشراب قد تؤدي إلى أمراض كثيرة تسببها أنواع من الجراثيم، فحسب الاكتشافات العلمية توجد في جسم الإنسان بكتيريا صديقة تساعد الجسم على مقاومة بعض الأمراض توجد في الحلق، ولكن حين يقوم الإنسان بالنفخ في الطعام أو الشراب تخرج هذه البكتيريا مع الهواء وبمجرد ملامستها لسطح ساخن تتحول من بكتريا نافعة إلى بكتريا ضارة قد تؤدي للإصابة بالسرطان.^(١)

٥_ كما ذكرت دراسة علمية بأن بخار الأطعمة والمشروبات الساخنة يحتوي على بخار الماء (H2O) وعند النفخ في الطعام نطلق غاز ثاني أكسيد الكربون (CO2) من الفم، وعلى وفق للتفاعلات الكيميائية، فإن تفاعل غاز ثاني أكسيد الكربون مع بخار الماء يؤدي إلى تكوين مركبات الكربونيك الحمضية، مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى الحموضة في الدم، وذلك يؤثر في توازن درجة حموضة الجسم، مسبباً بذلك مجموعة من المشكلات مثل الإجهاد والتعب والنعاس، والغثيان، وتقليل ضغط الدم.^(٢)

وهنا تظهر الحكمة النبوية في النهي عن التنفس في الإناء والنفخ فيه، لما في ذلك من ضرر على نفسه وعلى غيره، فقد يكون الانسان مريضاً أو حاملاً لمرض فينقله إلى غيره إذا شرب من بعده.

المطلب الثاني: عادة ترك الأواني مكشوفة ليلاً أو (لمدة طويلة)

لا يدرك بعض الناس أهمية تغطية الأواني، أو كفوها إن كانت فارغة ولا سيما في أثناء الليل، أو لمدة طويلة أثناء النهار، فأواني الطعام إذا بقيت مكشوفة تقع فيها الهوام والغبار والحشرات، وهذا يلوث الطعام، لهذا دعت السنة النبوية إلى تغطية أواني الطعام والشراب وشد فم السقاء والقرب، ولذلك أن تغطية الاناء يعد حماية للطعام من التلوث الجرثومي، ويمنع من إنتشار الأمراض السارية، وهذا يعد من أهم قواعد الطب الوقائي الحديث، فمن المعجز أن يُخبر نبينا

(١) ينظر: الآداب النبوية في الأكل والشرب وأثرها في حفظ الصحة، لبشير الرحمن، (ص ٣٠).

(٢) ينظر: التفسير العلمي في اضرار النفخ في الطعام، موقع ثقف نفسك على الرابط:

الفصل الأول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

(صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) بإمكانية انتقال الوباء، وحصول المرض بهذه الطريقة، قبل اكتشاف الجراثيم وأسباب المرض بأكثر من أربعة عشر من القرون.^(١) وإليك بيان ذلك:

أولاً: الأمر بتغطية الأواني في السنة النبوية

أمر الرسول (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) بتغطية الاناء وشّد السقاء^(٢)، وأكد على ذلك ليلاً، لكون الحشرات والهومام يكثر إنتشارها في الليل، وذلك حماية لها من أي وباء أو أذى قد يحل بها، فعن جابر بن عبد الله^(٣) (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، قال: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، يَقُولُ: « غَطُّوا الْإِنَاءَ، وَأَوْكُوا^(٤) السِّقَاءَ، فَإِنَّ فِي السَّنَةِ نَيْلَةً يَنْزِلُ فِيهَا وَبَاءٌ^(٥)، لَا يَمُرُّ بِإِنَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ غِطَاءٌ، أَوْ سِقَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ وَكَاءٌ^(٦)، إِلَّا نَزَلَ فِيهِ مِنْ ذَلِكَ الْوَبَاءِ^(٧)». والوباء مرض عام يؤدي إلى الموت غالباً، ولعل هذا الوباء هو نوع خاص، فإنَّ الأوبئة كثيرة، وتنزل في كلِّ يومٍ أو ليلةٍ في مناطق مختلفة.^(٨)

وجاء في الرواية الأخرى بنفس الاسناد غير أنه قال: « فَإِنَّ فِي السَّنَةِ يَوْمًا يَنْزِلُ فِيهِ

وَبَاءٌ^(٩)، ولا تعارض بينهما لأنَّ الليلة جزء من اليوم، ويجوز أن يُسَمَّى الكل بجزئه، " فقد ينزل

(١) ينظر: روائع الطب الإسلامي، الدكتور محمد نزار الدقر، (٢٣/١).

(٢) يَكُونُ لِلْمَاءِ وَاللَّبَنِ وَالْجَمْعِ أَسْقِيَّةً وَأَسْقِيَاتٍ وَأَسَاقٍ. ينظر: القاموس المحيط، الفيروزآبادي، (ص ١٢٩٦).

(٣) جابر بن عبد الله بن عمرو بن حرام بن كعب بن غنم بن كعب بن سلمة الأنصاري السلمي - يكنى أبا عبد الله، وأبا عبد الرحمن، وأبا محمد - أقوال. أحد المكثرين عن النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وروى عنه جماعة من الصحابة، وله ولأبيه صحبة، وفي الصحيح عنه أنه كان مع من شهد العقبة. ينظر: الإصابة في تمييز الصحابة، لابن حجر العسقلاني، (١ / ٥٤٦).

(٤) أوكوا السقاء: أي شدوا رؤوسها بالوكاء لئلا يدخلها حيوان أو يسقط فيها شيء. النهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الأثير، (٢٢٢/٥).

(٥) الوَبَاءُ الطاعون وقيل هو كلُّ مرضٍ عامٍ. ينظر: المحكم والمحيط الأعظم، بن سيده المرسي، مادة: [وبأ]، (١٠ / ٥٦٦).

(٦) الوكاء: كلُّ سَيْرٍ أَوْ خَيْطٍ يُشَدُّ بِهِ السِّقَاءُ أَوْ الْوَعَاءُ؛ وَقَدْ أُوكِيَتْهُ بِالْوَكَاءِ إِكْيَاءً إِذَا شَدَدْتَهُ. تهذيب اللغة، للأزهري، (١٠ / ٢٢٥)؛ وغريب الحديث، أبو عبيد، (٢٣٩/١).

(٧) صحيح مسلم، كتاب الأشربة، باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء وإغلاق الأبواب وذكر اسم الله عليها. وإطفاء السراج والنار عند النوم. وكف الصبيان والمواشي بعد المغرب، (٣/١٥٩٦)، (رقم الحديث/٢٠١٤).

(٨) ينظر: فتح المنعم شرح صحيح مسلم، أ. د. موسى شاهين لاشين، (٨ / ١٨٦)؛ وأحاديث آخر الزمان/ الوباء انموذجاً (دراسة في ضوء السنة النبوية)، أ. م. د. أنوار زهير نوري، (ص ١٥٨).

(٩) صحيح مسلم، كتاب الأشربة، باب: الأمر بتغطية الإناء....، (٣ / ١٥٩٦)، (رقم الحديث/٢٠١٤).

الفصل الاول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

هذا الوباء في أي يوم وليلة، وليس في ذكر أحدهما نفي للآخر، فقد ينزل في سنة يوماً، وفي سنة ليلة.^(١)

وأما ماجاء من تخصيص التغطية في أثناء الليل من حديث الذي رواه أبو حميد الساعدي^(٢)، قال: « أَتَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِقَدْحِ لَبَنٍ مِنَ النَّقِيعِ^(٣). لَيْسَ مُحَمَّرًا^(٤). فَقَالَ: " أَلَا حَمْرَتُهُ وَلَوْ تَعْرُضُ عَلَيْهِ غُودًا!". قَالَ أَبُو حَمِيدٍ: إِنَّمَا أُمِرَ بِالْأَسْقِيَةِ أَنْ تُوكَأَ لَيْلًا. وَبِالْأَبْوَابِ أَنْ تُغْلَقَ لَيْلًا^(٥)».

فليس في لفظ الحديث ما يدل على تخصيص تغطية الإناء، وشد السقاء، وغلق الأبواب في وقت الليل فقط، والمختار عند أكثر الأصوليين أن تفسير الصحابي إذا كان خلاف الظاهر من لفظ الحديث، لا يكون حجة على غيره، وأيضاً لا يجوز تخصيص العموم بما ذهب إليه الراوي، والأمر بتغطية الإناء عام فلا يصح تخصيصه به.^(٦)

كما جاء عن جابر بن عبد الله (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، عن رسول الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) أنه قال: « غَطُوا الْإِنَاءَ، وَأُوكُوا السَّقَاءَ، وَأَغْلَقُوا الْبَابَ، وَأَطْفُوا السِّرَاجَ. فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَحِلُّ سِقَاءً، وَلَا يَفْتَحُ بَابًا، وَلَا يَكْشِفُ إِنَاءً. فَإِنَّ لَمْ يَجِدْ أَحَدَكُمْ إِلَّا أَنْ يَعْرُضَ عَلَى إِنْائِهِ غُودًا، وَيَذْكَرَ اسْمَ اللَّهِ، فَلْيَفْعَلْ...»^(٧).

(١) ينظر: فتح المنعم شرح صحيح مسلم، أ. د. موسى شاهين لاشين، (٨ / ١٨٦).

(٢) أبو حميد الساعدي: هو صحابي، واختلف في اسمه فقيل: عبد الرحمن بن عمرو بن سعد، وقيل: المنذر بن سعد يعد في أهل المدينة، وأمه أمامة بنت ثعلبة، توفي آخر خلافة معاوية. ينظر: أسد الغابة في معرفة الصحابة، (٧٥/٦).

(٣) النقيع: وهو من أودية الحجاز يدفع سيله إلى المدينة يسلكه العرب إلى مكة منه. وقيل: موضع قرب المدينة كان لرسول الله، صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، حماه لخياله وله هناك مسجد يقال له مقمل وهو من ديار مزينة، وبين النقيع والمدينة عشرون فرسخاً. ينظر: معجم البلدان، الحموي، (٣٠١/٥).

(٤) أي ليس مغطى، والتخمير: التغطية، وكل مخمر مغطى. ينظر: تاج العروس من جواهر القاموس، للزبيدي، (٢١٥/١١).

(٥) صحيح مسلم، كتاب الأشربة، باب في شرب النبيذ وتخمير الإناء، (١٥٩٣/٣)، (رقم الحديث/ ٢٠١٠).

(٦) ينظر: المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، للنووي، (١٨٣/١٣).

(٧) صحيح مسلم، كتاب الأشربة، باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء...، (١٥٩٤/٣)، (رقم الحديث/ ٢٠١٢).

الفصل الاول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

ويؤكد النبي (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) في هذا الحديث الشريف على تغطية الإناء بأي شيء ممكن أن يحميه من الضرر، ولو كان بعودٍ يضعه عليه، وهذا عند عدم وجود غطاء له، قال النووي رحمه الله في قوله "ولو تعرض" معناه: "تمده عليه عرضاً أي خلاف الطول، وهذا عند عدم ما يغطيه به"^(١)، وفي مد العود عليه من الحكمة، وهي أن لا ينسى تخميره، ويعتاده حتى ولو بالعود، وفيه أيضاً أنه ربما أراد الحشرات أن تسقط فيه، فتمر على العود، وبذلك يكون العود جسراً لها تمنعها من السقوط فيه،^(٢) وقيل: أن في عرض العود على الإناء هو من قبيل المبالغة في طلب التغطية، غير مقصود لذاته^(٣)، فقد جاء في صحيح البخاري، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): «إِذَا كَانَ جُنْحُ اللَّيْلِ، أَوْ أَمْسَيْتُمْ، فَكَفُّوا صَبِيَانَكُمْ، فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ تَنْتَشِرُ حِينَئِذٍ، فَإِذَا ذَهَبَ سَاعَةٌ مِنَ اللَّيْلِ فَحَلُّوهُمْ، فَأَغْلِقُوا الْأَبْوَابَ وَادْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَفْتَحُ بَابًا مُغْلَقًا، وَأَوْكُوا قَرَبَكُمْ وَادْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ، وَخَمِّرُوا آبِنَتَكُمْ وَادْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ، وَلَوْ أَنَّ تَعْرَضُوا عَلَيْهَا شَيْئًا، وَأَطْفَنُوا مَصَابِيحَكُمْ»^(٤).

والأمر بتغطية الإناء جاء مفسراً في روايات أخرى، بأن المقصود منه ما كان فيه طعام، أو شراب، فعَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ (رَضِيَ اللهُ عَنْهُ) أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، قَالَ: «أَطْفَنُوا الْمَصَابِيحَ إِذَا رَقَدْتُمْ، وَغَلِّقُوا الْأَبْوَابَ، وَأَوْكُوا الْأَسْقِيَةَ، وَخَمِّرُوا الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ - وَأَحْسِبُهُ قَالَ - وَلَوْ بَعُودٍ تَعْرَضُهُ عَلَيْهِ»^(٥). ولكن جاء في لفظ لمسلم: «لَا يَمُرُّ بِإِنَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ غِطَاءٌ، أَوْ سِقَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ وَكَاءٌ، إِلَّا نَزَلَ فِيهِ مِنْ ذَلِكَ الْوَبَاءِ»^(٦)، والظاهر أن الوباء يشمل الإناء الفارغ أيضاً، فإذا كان نزول الوباء هو العلة فلا يختص الأمر بالتغطية بإناء فيه شيء، فنزول الوباء في الإناء الفارغ مُضِرًّا أيضاً عند استعمال شيء فيه، فينتقل بعد ذلك إليه.^(٧)

(١) المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، للنووي، (١٨٢/١٣).

(٢) ينظر: الطب النبوي، لأبن القيم، (ص ١٧٣).

(٣) ينظر: فتح المنعم شرح صحيح مسلم، أ. د. موسى شاهين لاشين، (٨ / ١٨٧).

(٤) صحيح البخاري، كتاب الأشربة، باب تغطية الإناء، (٢١٣١_٢١٣٢)، (رقم الحديث/٥٣٠٠).

(٥) المصدر نفسه، (٢١٣٢/٥)، (رقم الحديث/٥٣٠١).

(٦) صحيح مسلم، كتاب الأشربة، باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء...، (١٥٩٦/٣)، (رقم الحديث/٢٠١٤).

(٧) ينظر: شرح الإمام بأحاديث الأحكام، ابن دقيق العيد (ت ٧٠٢ هـ)، (٥٨١/٢).

الفصل الاول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

كما جاء الأمر النبوي بإكفاء الأواني (قلبها) إن كانت فارغة، فقد روى مسلم في صحيحه، ومالك في موطئه واللفظ له، أن رسول الله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، قال: «أَغْلِقُوا النَّبَّ، وَأَوْكُوا السِّقَاءَ، وَأَكْفُوا الْإِنَاءَ، أَوْ حَمَرُوا الْإِنَاءَ، وَأَطْفَأُوا الْمِصْبَاحَ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَفْتَحُ غَلْقًا، وَلَا يَحُلُّ وَكَاءً، وَلَا يَكْشِفُ إِنَاءً...»^(١). وقوله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): "وأوكوا السقاء" معناه اربطوه، وقوله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): "وأكفوا الإناء" معناه إقبطه، أو "حمرى الإناء" فيحتمل أن يكون شكاً من راوي الحديث، والأظهر أنه لفظ النَّبِيِّ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، وأن معناه إقبطه إن كان فارغاً، أو غطوه إن كان فيه شيء.^(٢)

وعلى ذلك، فإن كان في الإناء طعام أو شراب غُطِّيَ، وإن كان فارغاً قُلب، لأنه لو كان فيه طعام وقُلب لتلف عند قلبه، وذلك يقتضي أن كفيء الإناء الفارغ مطلوب كتغطية الإناء المشغول، وعموم الحكم للإناء الفارغ والمشغول التغطية وما يقوم مقامها من الإكفاء، ويمكن تعليل هذا الحكم بأمرين: أحدهما: الحفاظ عليه من وقوع المفسدات فيه، والثاني: حمايته من المضررات البدنية.^(٣)

وتتمثل تغطية الإناء في هذه الأيام في الغطاء المُعد للأواني ذات الفوهة الواسعة، وللأواني وأسقية الشراب من المعدن أو الزجاج أو البلاستيك ذات الفوهة الضيقة، كما كانت تتمثل سابقاً في ربط فم السقاء بخيط يسد فتحتها.^(٤)

وترى أنه لو نُسي، أو تعذر تغطية الإناء الفارغ أو كَفِئَه، فيجزئ غسله قبل إستخدامه، وكذلك إن وضع الأواني في الدواليب الخاصة بجزئ عن تغطيته أو كَفِئَه، وأما وضع الطعام في الثلاجات فممكن أن تحفظه من الفساد؛ ولكن التغطية مع ذلك أفضل وأسلم من حصول الضرر.

ثانياً: الأثر السلبي لعادة ترك الأواني مكشوفة على صحة الجسم

ذُكر لتغطية الأواني عدة فوائد، منها ما ورد ذكره في الحديث من نزول الوباء فيه في ليلة

(١) صحيح مسلم، كتاب الأشربة، باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء...، (٣/١٥٩٤)، (رقم الحديث/ ٢٠١٢).

(٢) ينظر: المنتقى شرح الموطأ، القرطبي الباجي، (٧/٢٤١).

(٣) ينظر: شرح الإمام بأحاديث الأحكام، لابن دقيق العيد، (٢/٥٨٢).

(٤) ينظر: فتح المنعم شرح صحيح مسلم، أ. د. موسى شاهين لاشين، (٨/١٨٧).

الفصل الاول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبى على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

من السنة، ومنها صيانة له من الهوام والحشرات، وصيانة له من الاوساخ والقاذورات.^(١)

كما إن تغطية الأنية يعد وقايةً وحمايةً لها من الأوبئة والميكروبات والفيروسات التي تنتشر في الجو في كُلِّ وقتٍ دون أن نراها بأبصارنا، وهناك أمراض تنتشر في مواسم معينة من السنة، ومنها ما يظهر كل بضع من السنوات، ويكون هذا على وفق نظام دقيق لا يُعرف سببه حتى الآن، ومن أمثلة ذلك: إنَّ الحصبة وشلل الأطفال تكثر في شهري سبتمبر وأكتوبر، والتيفويد يكثر في فصل الصيف، أما الكوليرا فإنَّها تأخذ دورة كل سبع سنوات، والجدرى كل ثلاث سنين ... وهكذا. وهذا يفسر لنا ويؤكد الإعجاز العلمي في قول رسولنا (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): " إن في السنة ليلة ينزل فيها وباء"، أي أوبئة وأمراض موسمية، ولها أوقات معينة.^(٢)

فمن الحقائق العلمية: " أن بعض الأمراض المعدية تنتقل بالرياح عن طريق الجو المحمل بالغبار، وأن الميكروب يتعلق بذرات الغبار عندما تحملها الريح وتصل بذلك من المريض إلى السليم"^(٣).

لذلك فإنَّ الغاية من تغطية إناء الطعام والشراب إلى حين ساعة الأكل والشرب فالمقصود منه، أولاً -وبالذات- وقاية ما في الإناء من طعام أو شراب من التلوث والأضرار الصحية المنتشرة في الجو، والتي تحملها الحشرات الزاحفة والطائرة من الذباب والناموس والصراصير والنمل وغيرها، وحمايتها من "الميكروبات والفيروسات" الدقيقة والتي لا نراها بأبصارنا، والتي عبر عنها الحديث بالوباء الذي ينزل على الإناء المكشوف، وحفظها من الروائح الكريهة المغيرة للطعام والشراب والتي تنتشر في الأجواء المحيطة بالطعام والشراب. وهذا هو الغرض الأول من تغطية الإناء، أما الغرض الثاني فهو حفظ الإناء نفسه نظيفاً من الداخل، إلى أن يحين وضع الطعام فيه، وإلى ذلك أشار الحديث الاخر، إذ جاء بلفظ "وأكفئوا الإناء" أي إقبلوه إن كان فارغاً.^(٤)

(١) ينظر: المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، للنووي، (١٨٣/١٣).

(٢) ينظر: فتح المنعم شرح صحيح مسلم، أ. د. موسى شاهين لاشين، (٨ / ١٨٢)؛ والإعجاز العلمي في القرآن والسنة النبوية، محمد كامل عبد الصمد، (ص ٥٥).

(٣) الإعجاز العلمي في القرآن والسنة النبوية، محمد كامل عبد الصمد، (ص ٥٦).

(٤) ينظر: فتح المنعم شرح صحيح مسلم، أ. د. موسى شاهين لاشين، (٨ / ١٨٧).

ومن ذلك ندرك دقة الإرشادات النبوية التي شملت نواحي الحياة كلها، وأهميتها، والأثر السلبي لمخالفتها على صحة الجسم.

المطلب الثالث: عادة الشرب من فم السقاء أو القربة

السقاء هو إناء الشرب، والفرق بينه وبين القربة كون القربة للماء غالباً، أما السقاء فيكون للماء واللبن وكل مشروب، والمراد هنا ما يشمل إناء الماء واللبن وأي سائل، وأما الإناء فيكون وعاء الطعام والشراب، فهو أعم من السقاء، وتكون الأسقية ضيقة الفم الذي يشد أو يربط، والأنية ذات الفم الواسع الذي يغطي.^(١)

ويمكن تشبيه السقاء بعبوة الماء الصغيرة، والقربة بعبوة الماء الكبيرة، وفي الوقت الحاضر فقد تنوعت الأسقية، فأياً كان نوعها فهي تشمل كل إناء وضع للشرب، وفيما يأتي بيان النهي عن تلك العادة في السنة النبوية، وبيان كون النهي للكرهية وليس للتحريم لما فيه من ضرر على الشارب.

أولاً: النهي عن عادة الشرب من فم السقاء أو القربة في السنة النبوية

وردت أحاديث صحيحة في النهي عن عادة الشرب من فم السقاء أو القربة، فعن أبي هريرة (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، قال: « نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الشُّرْبِ مِنْ فَمِ الْقِرْبَةِ أَوْ السِّقَاءِ ^(٢)، وَأَنْ يَمْنَعَ جَارَهُ أَنْ يَغْرِزَ خَشْبَهُ فِي دَارِهِ ^(٣)».

وكذلك جاء النهي عن عادة وضع الفم في داخل الأسقية والشرب منها، فعن أبي سعيد الخدري (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)؛ أَنَّهُ قَالَ: « نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ اخْتِنَاتِ ^(٤) الْأَسْقِيَةِ: أَنْ

(١) ينظر: فتح المنعم شرح صحيح مسلم، أ. د. موسى شاهين لاشين، (٨ / ١٨٧).

(٢) الأسقية جمع السقاء: ظرف الماء، والمراد به المتخذ من الأدم صغيراً كان أو كبيراً وقيل القرية قد تكون كبيرة وقد تكون صغيرة والسقاء لا يكون إلا صغيراً. ينظر: النهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الأثير (٣ / ٤٤٨).

(٣) صحيح البخاري، كتاب الاشرية، باب الشرب من فم السقاء، (٥ / ٢١٣٢)، (رقم الحديث / ٥٣٠٤).

(٤) الاختنات أن يثني أفواها ثم يشرب منها وأصل الاختنات التكسر والتثني، وخنثت السقاء إذا تثبت فمه إلى خارج وشربت منه. ينظر: غريب الحديث، أبو القاسم بن سلام، (٢ / ٢٨٢)؛ والنهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الأثير، مادة: خنث، (٢ / ٨٢).

يُشْرَبُ مِنْ أَفْوَاهِهَا»^(١)، وقال مسلم في الرواية الأخرى: «وَإِخْتِنَانُهَا أَنْ يُقَلَّبَ رَأْسُهَا ثُمَّ يُشْرَبُ مِنْهُ»^(٢) أي يُقَلَّبُ إِلَى الْخَارِجِ.

وفي صحيح البخاري أيضاً، عن أبي سعيد الخدري (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، قال: « نَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ إِخْتِنَانِ الْأَسْقِيَةِ. يَعْنِي أَنْ تَكْسُرَ^(٣) أَفْوَاهَهَا فَيُشْرَبُ مِنْهَا»^(٤). وأصل كلمة الإختنات: "التكسر والانطواء. ومنه سُمِّيَ الرجل المتشبه بالنساء، في طبعه وكلامه وحركاته: مخنثاً"^(٥)، وقيل فى النهى عن الشرب من فم السقاء وإختنات الأسقية: أنه للتقذر، لإدخالها في فمه أو إدخال فمه فيها، لما يخشى من التصاق لعابه فيها، أو غيره.^(٦) وأياً كانت طريقة الشرب فهو لا يخصص النهى عن عادة الشرب من أفواهها.^(٧)

وما روي عن عائشة (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا): «أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَى أَنْ يُشْرَبَ مِنْ فِي السِّقَاءِ لِأَنَّ ذَلِكَ يُنْتِنُهُ»^(٨)، يدل على علة النهى.

وليس هناك تعارض بين أحاديث النهى، وبين حديث كبشة بنت ثابت^(٩)، إذ قالت: « دَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَشَرِبَ مِنْ فِي

(١) صحيح مسلم، كتاب الأشربة، باب اختنات الأسقية، (٣/ ١٦٠٠)، (رقم الحديث/ ٢٠٢٣).

(٢) المصدر نفسه.

(٣) المراد بكسرها ثنيها لا كسرها حقيقة ولا إبانته، فتح الباري، لابن حجر، (١٠/ ٨٩).

(٤) صحيح البخاري، كتاب الأشربة، باب الشرب من فم السقاء، (٤/ ٢٠)، (رقم الحديث/ ٥٦٢٥).

(٥) المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، للنووي، (١٣/ ١٩٤)؛ وفتح الباري لابن حجر، (١٠/ ٨٩).

(٦) ينظر: شرح صحيح مسلم للقاضي عياض المُسمَّى إكمال المعلم بفوائد مسلم، (٦/ ٤٨٩).

(٧) ينظر: فتح الباري لابن حجر، (١٠/ ٩٠).

(٨) المستدرک على الصحيحين، الحاكم كتاب الأشربة، وشاهده حديث هشام بن عروة، عن أبيه، (٤/ ١٥٦)، (رقم الحديث/ ٧٢١١)، وقال الحاكم: "هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحٌ الْإِسْنَادِ وَلَمْ يُخَرِّجَاهُ؛" وقال ابن حجر العسقلاني في فتح الباري، (١٠/ ٩١): إسناده قوي.

(٩) كبشة بنت ثابت: كبشة الأنصارية جدة عبد الرحمن بن أبي عمرة، وقيل: كبيشة. وتعرف بالبرصاء، وهي غير منسوبة، وقد نسبها أبو عروبة فقال: كبشة بنت ثابت بن المنذر بن حرام، أخت حسان بن ثابت رضي الله تعالى عنهما، ينظر: اسد الغابة، لأبن الأثير، (٧/ ٢٤٠).

الفصل الاول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبى على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

قِرْبَةً مُعَلَّقَةً قَائِمًا فُقِّمَتْ إِلَيْهَا فَقَطَعْتُهَا»^(١)، وقطعها لغم القربة ربما فعلته لوجهين، أحدهما أن تحتفظ بموضع أصابه فم رسول الله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، عن أن يبتذل ويمسه أي أحد، والثاني أن تحفظه للتبرك والإستشفاء، وهذا الحديث يدل على أن النهي ليس للتحريم.^(٢)

وقد جمع العلماء بين أحاديث جواز الشُّرب من فم القربة وأحاديث النهي عن ذلك، قال الامام الحافظ ابن حجر (رحمه الله): أن أحاديث الجواز كلها جاء فيها أن القربة كانت معلقة، والشُّرب من القربة المعلقة يكون أخص من مطلق القربة، ولا تدل أحاديث الجواز على الرخصة؛ إلا على تلك الصورة فقط، ويمكن حملها على الضرورة، جمعا بين الخبرين، ويكون هذا أولى من حملها على النسخ.^(٣)

والنهي عن عادة إختناث الأسقية، يكون للتنزيه، وليس للتحريم، قال الإمام النووي: "واتفقوا على النهي عن إختناثها، نهى تنزيه لا تحريم وقال سببه: أنه لا يؤمن أن يكون في السقاء ما يؤذيه فيدخل في جوفه ولا يدري وقيل أنه ينثه أو لأنه مستقدر"^(٤).

ويؤيد كون هذا النهي عن هذه العادة للتنزيه، أحاديث الرخصة في ذلك، فلم يأت في الأحاديث المرفوعة إلى رسول الله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، ما يدل على الجواز، إلا من فعله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، وأحاديث النهي كلها كانت في قوله، فهي أرجح إذا نظرنا في علة النهي عن تلك العادة، وإن ما ذكره العلماء جميعهم في ذلك، يقتضي أن هذا الفعل مأمون منه (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، لعصمته، ولطيب نكهته، ولرفقه في صَبِّ الماء.^(٥)

(١) الجامع الكبير (سُنن الترمذي)، أبواب الأشرية، باب ماجاء في الرخصة في ذلك، (٣٠٦/٤)، (رقم

الحديث/١٨٩٢)، وقال الترمذي: "هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ غَرِيبٌ".

(٢) ينظر: المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، للنووي، (١٩٤/١٣).

(٣) ينظر: المصدر نفسه.

(٤) المصدر السابق، (٦٠/٧).

(٥) ينظر: فتح الباري لابن حجر، (١٠ / ٩١).

الفصل الاول: العادات السيئة في الأكل والشرب وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

ونرى أنه لو كان السقاء أو القربة خاصة بالشخص وحده، لا يشمل النهي عن تلك العادة، ولكن ان اشترك عدة أشخاص فيها ينطبق النهي عليهم، فالأفضل استخدام قده يُصَب فيه الشراب لكل واحد منهم على حدة، فإن ذلك أسلم من إنتقال الأمراض من السقيم إلى الصحيح.

ثانياً: الأثر السلبي لعادة الشرب من فم الإناء على صحة الجسم

أختلف في سبب النهي عن هذه العادة، فقليل ربما أن يكون في الوعاء شيء مؤذ، أو ينصب الشراب بقوة فيشرق به، أو إن ذلك يقطع العروق الضعيفة المتجهة للقلب، فيكون سبب الهلاك، أو لأنه يتعلق بفم السقاء بخار النفس، أو ربما يخالط الماء من ريق الشارب فينقل المرض إلى غيره ان كان مريضاً، أو لأنَّ الوعاء ينتن في تلك العادة السيئة. (١) وقيل نهى رسول الله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) عن ذلك؛ لأنَّ جريان الماء دفعةً واحدةً وإنصابه في المَعِدَة يضرُّ بها. (٢)

ونهى الرسول الكريم (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) أن يتناول الجماعة في الشرب من إناء واحد، أو الشرب من فوهة الإناء؛ لأنَّ ذلك يُنتنُ الشراب، ويتسبب بنقل العدوى لكثير من الأمراض وخاصة التهاب الحلق والفم والانفلونزا. (٣) فلا يخلُ النهي عن هذه العادة من حكم جليلة، ومنها: (٤)

١- إن تردد أنفاس الشارب في الشراب، يكسبه زهومة (زفرة) ورائحة كريهة يُنتنُ لأجلها.

٢- إنه ربما يكون في القربة أو السقاء حشرات أو زواحف أو وسخ أو غيرها من المؤذيات، ولا يشعر بها الشارب، فتدخل إلى جوفه فيتضرر بها.

٣- إن الشرب بهذه الطريقة يملأ البطن من الهواء، فيضيق عن أخذ ما يكفيه من الماء.

(١) ينظر: فتح الباري لابن حجر، (١٠ / ٩١).

(٢) ينظر: إرشاد الساري لشرح صحيح البخاري، للقسطلاني، (٨ / ٣٣٣).

(٣) ينظر: إكمال المعلم بفوائد مسلم، للقاضي عياض، (٦ / ٤٨٩)؛ والإعجاز الطبي في السنة النبوية، الدكتور كمال المويل، (ص ٨٩)؛ والطب الوقائي في الإسلام، د. ماهر حامد الحولي، (ص ٨).

(٤) ينظر: الطب النبوي، لابن القيم، (ص ١٧٤)؛ والحقائق الطبية في الاسلام، عبد الرزاق الكيلاني، (ص ٤٠).

الفصل الثاني

العادات السيئة في النَّوم وأثرها السّلبى على صحة الجسم

في ضوء السُّنة النبوية

المبحث الأول: العادات السيئة في حياة النَّوم.

المبحث الثاني: العادات السيئة في أوقات النَّوم.

المبحث الثالث: العادات السيئة المتعلقة بمقدار النَّوم.

الفصل الثاني

العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

يُعرَّفُ النَّوْمُ لغَةً: "النُّونُ وَالْوَاوُ وَالْمِيمُ أَصْلٌ صَحِيحٌ يَدُلُّ عَلَى جُمُودٍ وَسُكُونٍ حَرَكَةٍ. مِنْهُ النَّوْمُ . نَامَ يَنَامُ نَوْمًا وَمَنَامًا. وَهُوَ نَوْمٌ وَنَوْمَةٌ: كَثِيرُ النَّوْمِ"^(١).

أما تعريف النوم إصطلاحاً: فقد عرّفه الجرجاني بأنه: " حالة طبيعية تتعطل معها القوى بسبب ترقي البخارات إلى الدماغ"^(٢).

وعرّفه ابن القيم بأنه: " حالة للبدن يتبعها غور الحرارة الغريزية والقوى إلى باطن البدن لطلب الراحة"^(٣).

وعرّف أيضاً: " النوم حالة طبيعية متكررة يتوقف فيها الكائن الحي عن اليقظة وتصبح حواسه معزولة نسبياً عما يحيط بها من أحداث"^(٤).

والنوم هو آية من آيات الله تعالى، وسر من أسراره، فإذا أحسن الإنسان تنظيمه استطاع أن يباشر أعماله وعباداته بقوة ونشاط، ولا يكون ذلك إذا لم يحصل الإنسان على القسط الكافي من الراحة والنوم^(٥)، يقول تعالى: ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّن فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴾^(٦). كما ويعد النوم من نعم الله على عباده، يقول عزّ وجلّ: ﴿ وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا ﴾^(٧).

(١) مقاييس اللغة، لابن فارس، مادة: نوم، (٥/ ٣٧٢).

(٢) التعريفات، للجرجاني، (ص ٢٤٨).

(٣) زاد المعاد في هدي خير العباد، لابن القيم، (٤/ ٣٤٤).

(٤) روائع الطب الإسلامي، الدكتور محمد نزار الدقر، (٢/ ٩٩).

(٥) ينظر: إعجاز الطب النبوي، الدكتور السيد عبد الحكيم عبد الله، (ص ١٩).

(٦) سورة الروم، الآية: (٢٣).

(٧) سورة الفرقان، الآية: (٤٧).

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

وأن النَّوم ضروري: " لكي ينسى الدِّماغ بعض الأفكار التي يجدها متطفلة، وأنه لو لم يحدث ذلك لشحن الدِّماغ بذكريات لا تطاق، ولأدى ذلك إلى الهلاوس والهذيان في يقظته"^(١).

ومن الغريب أننا لا نعلم إلا القليل عن وظيفة حالة نقضي فيها ثلث عمرنا تقريباً، ويرجح أن وظيفة النَّوم الرئيسية هي إعطاء الجسم الوقت ليستعيد قواه، وأن الذين ينامون بانتظام ويكون نومهم عميقاً وكافياً يكونون أكثر نشاطاً في أثناء النهار، والإنسان يحتاج لمدة نوم أطول في مراحل حياته الأولى التي تتميز بسرعة النمو كمرحلة الطفولة والمراهقة، كما يحتاج لمدة نوم أطول في أثناء المرض.^(٢)

ولا زال النَّوم سرّاً عجبياً من أسرار الجسم البشري، الذي حيرَ عقول العلماء والمفكرين، ولا زال العلم لم يتوصل إلى كيفية حدوث النَّوم، وكيف ينقطع الإنسان بحواسه وعقله عن هذا العالم، ليدخل في عالم آخر، كل شيء فيها غير محسوس ولا يشابه ما في هذا العالم الملموس، ولم يعرف كيف يفقد الإنسان إدراكه وحواسه لينتقل إلى حياة أخرى تشبه الموت.^(٣)

لذلك يكون النَّوم ضرورياً للحياة كالطعام والشراب، وربما قد يصبر الإنسان على الجوع، ولكنه لا يستطيع الصَّبْر على الحرمان من النَّوم، فتهدأ العمليات الحيوية في الجسم عند النَّوم، ولكنها لا تتوقف؛ حتى تستريح الأعضاء والأنسجة من نشاطها في اليقظة، لكي تستأنف نشاطها من جديد، وأكثر أجزاء الجسم يحتاج إلى الراحة هو المخ،^(٤) وأثبتت التجارب أن: "الأرق المستمر لمدة ثلاثين إلى ستين ساعة يؤدي إلى الهياج وفقدان الذاكرة وانفصام الشخصية"^(٥).

ولكن على الرغم من ذلك هناك عادات سيئة في هيئات النَّوم، وعادات سيئة في أوقات النَّوم، وعادات سيئة متعلقة بمقدار النَّوم، وسيأتي بيان تلك العادات وبعض الأحاديث الواردة فيها، وبيان أثرها السلبي على صحة الجسم في المباحث الآتية.

(١) روائع الطب الإسلامي، د. الطبيب محمد نزار الدقر، (٩٩/٢).

(٢) ينظر: المصدر نفسه، (٢٩/١).

(٣) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٢٥٨).

(٤) ينظر: الطب في ضوء الإسلام، د. غريب جمعة، (ص ١٠٩).

(٥) المصدر نفسه.

المبحث الأول

العادات السيئة في حياة النوم

إن النوم في الغالب له أربع هيئات، وهي: النوم على الشق الأيمن ابتداءً، وهي الهيئة الأفضل والتي ندبت إليها السنة النبوية الصحيحة، والنوم على الشق الأيسر من الجسم، والنوم على الظهر، وهاتان الهيئتان مما سكتت عنه السنة النبوية؛ لكون الإنسان يحتاج إلى التقلب، ولكن الأولى إبتداء النوم على الشق الأيمن، وإما الهيئة المكروهة فهي عادة النوم على البطن من غير بأس أو مرض، فقد نهت عنها السنة النبوية في أحاديث كثيرة، وفيما يأتي تفصيل لذلك في المطالب الآتية:

المطلب الأول: عادة النوم على البطن

وهي أن يعتاد الإنسان النوم على بطنه لمدة طويلة، ومن غير بأس أو مرض، وإن هذه العادة السيئة مكروهة، وقد ورد النهي عنها في عدة أحاديث نبوية شريفة، لما لها من أثر سلبي على صحة الجسم، كما إنها تخالف الذوق السليم في الأماكن العامة، وسنبين بعض الأحاديث التي وردت في كراهة تلك العادة، ثم نبين الأثر السلبي لها على صحة الجسم.

أولاً: كراهة عادة النوم على البطن في السنة النبوية

وردت كراهة النوم على البطن في عدة أحاديث ومنها، عن أبي هريرة (رضي الله عنه): «أنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَأَى رَجُلًا مُضْطَجِعًا عَلَى بَطْنِهِ، فَقَالَ: "إِنَّ هَذِهِ ضِجْعَةٌ لَا يُحِبُّهَا اللَّهُ"»^(١).

(١) مسند أحمد، مسند المكثرين من الصحابة، مسند أبي هريرة، (١٣ / ٤٠٩)، (رقم الحديث/ ٨٠٤١)؛ قال الهيثمي في مجمع الزوائد (٨ / ١٠١): فيه محمد بن عمرو بن علقمة وهو حسن الحديث، وبقية رجاله رجال الصحيح.

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

ولا ينبغي أن ينام الإنسان على بطنه ولا سيما في الأماكن العامة، لأنها حياة غير مقبولة عرفاً وذوقاً، فعن طخفة الغفاري^(١)، قال: «بَيْنَمَا أَنَا مُضْطَجِعٌ فِي الْمَسْجِدِ عَلَى بَطْنِي إِذَا رَجُلٌ يُحَرِّكُنِي بِرِجْلِهِ فَقَالَ إِنَّ هَذِهِ ضِجَعَةٌ يَبْغُضُهَا اللَّهُ فَتَنْظَرْتُ فَإِذَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ»^(٢)

وعن ابن طخفة الغفاري أيضاً قال: أَخْبَرَنِي أَبِي قَالَ: «ضَافَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَعَ نَفَرٍ، قَالَ: فَبِئْنَا عِنْدَهُ فَخَرَجَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مِنَ اللَّيْلِ يَطْلُعُ، فَرَأَهُ مُنْبَطِحًا عَلَى وَجْهِهِ، فَرَكَّضَهُ بِرِجْلِهِ، فَأَيْقَظُهُ، فَقَالَ: "هَذِهِ ضِجَعَةُ أَهْلِ النَّارِ"»^(٣).

وعن أبي ذرٍّ (رضي الله عنه)، قال: «مَرَّ بِي النَّبِيُّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - وَأَنَا مُضْطَجِعٌ عَلَى بَطْنِي، فَرَكَّضَنِي بِرِجْلِهِ وَقَالَ: "يَا جُنَيْدُ، إِنَّمَا هَذِهِ ضِجَعَةُ أَهْلِ النَّارِ"»^(٤).

وإن أحاديث النوم على البطن من أحاديث الآداب، والتي يحمل العلماء النهي فيها على كراهة التنزيه، يقول الامام الشافعي (رحمه الله): "أن كل ما نهى عنه فهو محرم حتى تأتي عنه دلالة تدل على أنه إنما نهى عنه لمعنى غير التحريم إما أراد به نهياً عن بعض الأمور دون بعض وإما أراد به النهي للتنزيه عن المنهي والآداب والاختيار"^(٥).

(١) اختلف فيه اختلافاً كثيراً، واضطرب فيه اضطراباً شديداً، فقيل: طهفة بن قيس بالهاء، وقيل: طخفة بن قيس بالخاء، وقيل: طغفة بالعين. وقيل: طقة بالقاف والفاء، وقيل: قيس بن طخيفة، وقيل: يعيش بن طخفة عن أبيه، وقيل عبد الله بن طخفة عن أبيه عن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وقيل: طهفة عن أبي ذر عن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وحديثهم كلهم واحد: كنت نائماً في الصفة على بطني، فركضني رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ برجله وقال: هذه نومة يبغضها الله، وكان من أصحاب الصفة. ومن أهل العلم من يقول: إن الصحبة لعبد الله ابنه، وإنه صاحب القصة؛ ينظر: الاستيعاب في معرفة الأصحاب، ابن عبد البر، باب طهفة، (٢/ ٧٧٤).

(٢) سنن أبي داود، أبواب النوم، باب في الرجل ينبطح على بطنه، (٧/ ٣٨٢)، (رقم الحديث/ ٥٠٤٠)؛ قال النووي في رياض الصالحين (ص ٢٦٦): "رَوَاهُ أَبُو دَاوُدَ بِإِسْنَادٍ صَحِيحٍ".

(٣) مسند أحمد، مسند المكيين، حديث طخفة بن قيس الغفاري، (٢٤١/ ٢١٢-٢١١)، (رقم ١٥٥٤٤). قال النووي في المجموع شرح المذهب، (٤/ ٤٧٧): اسناده صحيح.

(٤) سنن ابن ماجه، أبواب الأدب، باب النهي عن الاضطجاع على الوجه، (٤/ ٦٦٩)، (رقم الحديث/ ٣٧٢٤).

قال النووي في هداية الرواة - مع تخريج المشكاة الثاني للألباني، (٤/ ٣٤٧): حسن، كما قال في المقدمة ما سكت عنه فهو حسن، وقال الألباني: فيه محمد بن نعيم بن عبد الله المحجر، وهو مجهول الحال؛ لكنه لم يتفرد به؛ فقد روي من طريق أخرى، المصدر نفسه.

(٥) الأم، محمد بن ادريس الشافعي، (٧/ ٣٠٥).

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

ولذلك نرى إذا كان النَّوم على البطن ليس من عادة الإنسان، وإنما لسبب كوجع في البطن وليس في مكان عام فلا بأس به.

ثانياً: الأثر السلبي لعادة النَّوم على البطن على صحة الجسم

من الآثار السلبية للنوم على البطن ما يأتي: (١)

١ - يسبب ضيق نفس، لأنه يعيق من حركة القفص الصدري في أثناء التنفس؛ لكون النصف المتحرك من القفص الصدري هو الأمامي، وبالتالي على البطن يكون النصف الأمامي من القفص الصدري لا يتحرك لإنضغاطه بتقل الجسم.

٢ - يضطر النائم على بطنه إلى إدارة وجهه إلى إحدى الجهتين، وهذا يسبب إنتشاء في الفقرات الرقبية، مما يؤدي إلى تشنج عضلات العنق؛ لأنَّ جزءاً منها يكون في حالة فرط عطف، والجزء الآخر في حالة فرط بسط.

٣- النَّوم على البطن يسبب تهدل وإنضغاط الأحشاء البطنية.

ولحظ بحث أسترالي: " ارتفاع نسبة موت الأطفال المفاجئ إلى ثلاثة أضعاف عندما ينامون على بطونهم نسبة إلى الأطفال الذين ينامون على أحد الجانبين" (٢)، ومن أسباب ذلك: "لأنَّ معدل بلع السائل يقل عند الطفل بشكل قوي أثناء نومه على بطنه، مما يجعل مجرى الهواء يتعرض للخطر الذي يؤدي إلى الموت" (٣).

(١) ينظر: روائع الطب الإسلامي، د. الطبيب محمد نزار الدقر، (٣٤/١)؛ والإعجاز الطبي في السنة النبوية، للدكتور كمال المويل، (ص١٧٨)؛ وموسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة المطهرة، يوسف الحاج أحمد، (ص٩١١)؛.

(٢) روائع الطب الإسلامي، د. الطبيب محمد نزار الدقر، (٣٤/١)؛ والطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار، ود. حسان شمسي باشا، (٢٤٤/١)؛ وموسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة المطهرة، يوسف الحاج أحمد، (ص٩١١)؛، والأحاديث والآثار الواردة في النهي عن النَّوم على البطن، د. صالح بن عمران بن ناصر الحارثي، (ص١٧٤).

(٣) روائع الطب الإسلامي، الدكتور محمد نزار الدقر، (٤/٧٢)؛ والأحاديث والآثار الواردة في النهي عن النَّوم على البطن، د. صالح بن عمران بن ناصر الحارثي، (ص١٧٥).

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

كما نشرت دراسة بريطانية مشابهة تؤكد فيها إرتفاع نسبة الموت المفاجئ بكثرة عند الأطفال الذين ينامون على بطونهم^(١).

وأظهرت دراسة علمية رائعة نتائج مثيرة تتعلق بوضعية النوم، إذ درس الباحثون تأثير حياة النوم على فعالية الدماغ في التخلص من النفايات الخلوية عند فئران التجارب في هيئات النوم المختلفة، النوم على البطن والنوم على الجنب، والنوم على الظهر، إذ إن الدماغ يتخلص من بعض النفايات في النوم، فقام الباحثون بقياس قدرة الجهاز الليمفاوي في الدماغ على فلترة السائل الدماغي الشوكي من النفايات البروتينية الخلوية، وذلك باستخدام الرنين المغناطيسي الديناميكي، والنمذجة الحاسوبية، فقاموا بقياس قدرة الجهاز الليمفاوي الشوكي، فوجد الباحثون أن: "فعالية الجهاز الليمفاوي الدماغي لفلترة الدماغ من النفايات كانت في أعلى مستوياتها عند نوم الفئران على الجنب، وفي أسوأ حالاتها عند النوم على البطن"^(٢).

ومن المعجز أن تتوافق هذه الدراسات الحديثة مع نهي نبينا معلم الخير محمد (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) عن عادة النوم على البطن.

المطلب الثاني: عاداتي إبتداء النوم على الشق الأيسر وكثرة النوم على الظهر

إن المقصود بهاتين الهياتين في النوم الحقيقي وليس مجرد الاستلقاء من غير نوم، وعند إبتداء النوم أو البقاء عليهما لمدة طويلة، وعلى الرغم من أن هاتين الهياتين مما سكنت عنه السنة النبوية ولم يرد النهي عنهما، لكنهما يعدان خلاف الأولى، فقد نذبت السنة النبوية الصحيحة إلى إبتداء النوم على الشق الأيمن في أحاديث نبوية عديدة، وإليك بيان الهدي النبوي في حياة النوم، والأثر السلبي لمخالفته على صحة الجسم.

(١) ينظر: روائع الطب الإسلامي، الدكتور محمد نزار الدقر، (٣٤/١)؛ وينظر: الطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار، ود. حسان شمسي باشا، (٢٤٥/١).

(٢) النوم على البطن دراسة حديثة فقهية طبية، الدكتور عبد الرحمن بن محمد بن غنيم الحازمي، مجلة كلية أصول الدين والدعوة بأسبوط / العدد التاسع والثلاثون ٢٠٢١م ، (٤٣/١-٤٤)، نقلاً عن (موسوعة النوم في الصحة والمرض، وهو موقع إلكتروني يشرف عليه الأستاذ الدكتور أحمد سالم باهمام، أستاذ واستشاري أمراض الصدر واضطرابات النوم، كلية الطب/ جامعة الملك سعود، مدير المركز الجامعي لطب وأبحاث النوم).

أولاً: الهدى النبوي في حياة النوم

كان من عادة النَّبِيِّ (عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ) إبتداء نومه على شقه الأيمن، وقد أرشد إلى ذلك في أحاديث كثيرة، ومنها: عَنْ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ) قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): « إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ قُلْ: اللَّهُمَّ أَسَلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَى مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، اللَّهُمَّ أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، فَإِنْ مِتَّ مِنْ لَيْلَتِكَ، فَإِنَّتَ عَلَى الْفِطْرَةِ، وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَتَكَلَّمُ بِهِ) قَالَ: فَرَدَّدْتُهَا عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَلَمَّا بَلَغْتُ: اللَّهُمَّ أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، قُلْتُ: وَرَسُولِكَ، قَالَ: (لَا، وَنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ)»^(١).

وروى البخاري (رَحِمَهُ اللَّهُ) أيضاً بسند آخر، عَنِ الْبَرَاءِ بْنِ عَازِبٍ (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ) قَالَ: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ نَامَ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ قَالَ: (اللَّهُمَّ أَسَلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَى مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ). وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (مَنْ قَالَهُنَّ ثُمَّ مَاتَ تَحْتَ لَيْلَتِهِ مَاتَ عَلَى الْفِطْرَةِ)»^(٢).

وعَنْ سهيل^(٣) بن أبي صالح. قال: « كان أبو صالح^(٤) يأمرنا، إذا أراد أحدنا أن ينام، أن يضطجع على شقه الأيمن. ثم يقول "اللهم! رب السماوات ورب الأرض ورب العرش العظيم. ربنا ورب كل شيء. فالق الحب والنوى. ومنزل التوراة والإنجيل والفرقان. أعوذ بك من شر كل شيء أنت آخذ بناصيته. اللهم! أنت الأول فليس قبلك شيء. وأنت الآخر فليس بعدك شيء. وأنت

(١) صحيح البخاري، كتاب الوضوء، باب فضل من بات على وضوء، (١/ ٩٧)، (رقم الحديث/ ٢٤٤)؛ وصحيح مسلم، كتاب الذكر والدعاء والتوبة، باب: ما يقول عند النوم وأخذ المضجع، (٤/ ٢٠٨١)، (رقم الحديث/ ٢٧١٠).

(٢) صحيح البخاري، كتاب الدعوات، باب النوم على الشق الأيمن، (٥/ ٢٣٢٧)، (رقم الحديث/ ٥٩٥٦).

(٣) سهيل بن أبي صالح، واسمه ذكوان السمان، أبو يزيد المدني، مولى جويرية بنت الأحمس امرأة من غطفان، أخو صالح بن أبي صالح، وعبد الله بن أبي صالح، ومحمد بن أبي صالح. تهذيب الكمال في أسماء الرجال، للمزي، (١٢/ ٢٢٣).

(٤) أبو صالح السمان الزيات، واسمه ذكوان مولى غطفان، ويقال مولى جويرية امرأة من قيس. وهو أبو سهيل بن أبي صالح المدني، وكان أبو صالح ثقة كثير الحديث، وكان يقدم الكوفة فينزل في بني أسد فيؤم بني كاهل، توفي بالمدينة سنة ١٠١ هـ. ينظر: الطبقات الكبرى، لابن سعد، (٥/ ٢٣٠).

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

الظاهر فليس فوقك شيء. وأنت الباطن فليس دونك شيء. اقض عنا الدين وأغننا من الفقر".
وكان يروى ذلك عن أبي هريرة، عن النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ»^(١).

وعن السيدة عَائِشَةَ (رَضِيَ اللهُ عَنْهَا) قَالَتْ: «كَانَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا سَكَتَ الْمُؤَذِّنُ بِالْأُولَى مِنْ صَلَاةِ الْفَجْرِ، قَامَ فَرَكَعَ رَكَعَتَيْنِ خَفِيفَتَيْنِ قَبْلَ صَلَاةِ الْفَجْرِ، بَعْدَ أَنْ يَسْتَبِينَ الْفَجْرَ، ثُمَّ اضْطَجَعَ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ، حَتَّى يَأْتِيَهُ الْمُؤَذِّنُ لِلْإِقَامَةِ»^(٢).

ويُسن وضع اليد اليمنى تحت خده عند أول النَّوم، عَنْ حُدَيْفَةَ بْنِ الْيَمَانِ (رَضِيَ اللهُ عَنْهُ)، قَالَ: «كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنَ اللَّيْلِ، وَضَعَ يَدَهُ تَحْتَ خَدِّهِ، ثُمَّ يَقُولُ: (اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أُمُوتُ وَأَحْيَا). وَإِذَا اسْتَيْقَظَ قَالَ: (الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ)»^(٣).

ويُسن كذلك نفض الفراش إن ترك ممدوداً بأي شيء من ملابسه، وليس بيده خوفاً من وجود ما لا يعلمه حتى لا يؤذيه، فعن أبي هريرة (رَضِيَ اللهُ عَنْهُ)؛ أن رسول الله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، قال: «إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ، فَلْيَأْخُذْ دَاخِلَةَ إِزَارِهِ»^(٤)، فلينفض بها فراشه، وليسم الله. فإنه لا يعلم ما خلفه بعده على فراشه. فإذا أراد أن يضطجع، فليضطجع على شقه الأيمن. وليقل: سبحانك اللهم! ربي بك وضعت جنبي. وبك أرفعه. إن أمسكت نفسي، فاغفر لها. وإن أرسلتها، فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين»^(٥).

(١) صحيح مسلم، كتاب العلم، باب ما يقول عند النَّوم وأخذ المضجع، (٤ / ٢٠٨٤)، (رقم الحديث/٢٧١٣).

(٢) صحيح البخاري، كتاب الأذان، باب من انتظر الإقامة، (١ / ٢٢٥)، (رقم الحديث/٦٠٠).

(٣) صحيح البخاري، كتاب الدعوات، باب: وضع اليد اليمنى تحت الخد اليمنى، (٥ / ٢٣٢٧)، (رقم الحديث/٥٩٥٥).

(٤) داخلة الإزار: طرفه وحاشيته من داخل. وإنما أمره بداخلته دون خارجته لأن المؤترز يأخذ إزاره بيمينه وشماله فيلزم ما بشماله على جسده وهي داخلة إزاره، ثم يضع ما بيمينه فوق داخلته، فتمتى عاجله أمر وخشي سقوط إزاره أمسكه بشماله ودفع عن نفسه بيمينه فإذا صار إلى فراشه فحل إزاره وإنما يحل بيمينه خارجة الإزار، وتبقى الداخلة معلقة وبها يقع النفض؛ لأنها غير مشغولة باليد. النهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الأثير، (٢ / ١٠٧-١٠٨).

(٥) صحيح مسلم، كتاب العلم، باب ما يقول عند النَّوم وأخذ المضجع، (٤ / ٢٠٨٤)، (رقم الحديث/٢٧١٤).

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

فوجد من هذه الأحاديث النبوية الشريفة إن الهيئة التي ندبت إليها السنّة النبوية للنوم هي أن تبدأ نومك على الشق الأيمن مع وضع اليد اليمنى تحت الخد الأيمن، وأن تتوضأ قبل نومك، وتقرأ بعض الأدعية المأثورة عن رسول الله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ).

ثانياً: الأثر السلبي لعادة النَّوم على الشَّق الأيسر، ولعادة النَّوم على الظهر لمدة طويلة على صحة جسم

عرفنا فيما تقدم الهدى النبوي في هيئة النَّوم، وهنا سنتعرف على فوائد إبتداء النَّوم على الشَّق الأيمن ووضع اليد اليمنى تحت الخد الأيمن، والأثر السلبي لعادة النَّوم على الشَّق الأيسر، والأثر السلبي لعادة النَّوم على الظهر لمدة طويلة:

١_ إن الكبد أكبر بكثير من المَعِدَة، وهي تقع تحته، قليلاً إلى الطرف الأيسر، فعند النَّوم على الشَّق الأيمن فإنَّ المَعِدَة تستريح فوق الكبد، وعند النَّوم على الشَّق الأيسر فإنَّ المَعِدَة تتأثر من ثقل الكبد، وخاصة في أول النَّوم^(١). لأنَّه يؤثر في إفراغ المَعِدَة من الطعام، نتيجة إعاقتها عن إكمال عملها في النقل، وهضم الطعام، فإذا كانت المَعِدَة في الأحوال الطبيعية تتفرغ بعد تناول الطعام بـ ٣ ساعات تقريباً، فإنَّها ستستغرق ضعف هذه المدة إذا وقعت تحت ضغط الكبد عند بدء النَّوم على الجانب الأيسر^(٢). فقد أثبتت التجارب: " أن مرور الطعام من المَعِدَة إلى الأمعاء يتم في فترة تتراوح بين ٢,٥_٤,٥ ساعة إذا كان النائم على الجانب الأيمن ولا يتم ذلك إلا في ٥_٨ ساعات إذا كان على جنبه الأيسر " ^(٣).

٢_ عند توتر الإنسان، فإنَّ الشحنات الكهربائية تتراكم في المخ، فعند وضع اليد اليمنى تحت الخد الأيمن في أول النَّوم يتم تفريغ للشحنات الزائدة والضارة الموجودة في المخ، وتفسر ذلك هو أن الشقين الأيمن والأيسر من جسم الإنسان غير متماثلين كهرومغناطيسياً، فالشحنات

(١) ينظر: الإعجاز العلمي في السنة النبوية، الدكتور صالح بن أحمد رضا، (١/١٠٤).

(٢) ينظر: الطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار، ود. حسان شمسي باشا (١/٢٤٥)؛ وروائع الطب الإسلامي، د. الطبيب محمد نزار الدقر، (١/٣٥)؛ وموسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة المطهرة، يوسف الحاج أحمد، (ص ٩١٢)؛ والإعجاز الطبي في السنة النبوية، للدكتور كمال المويل، (ص ١٧٨).

(٣) روائع الطب الإسلامي، د. الطبيب محمد نزار الدقر، (١/٣٥)؛ موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة المطهرة، يوسف الحاج أحمد، (ص ٩١٢).

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

الكهربائية في الشَّق الأيمن من الجسم أقل من الشَّق الأيسر وذلك لوجود القلب، وأن الشَّق الأيمن من مخ الإنسان يتحكم في الشَّق الأيسر من الجسم وبالعكس، ولذلك عند وضع اليد اليمنى تحت الخد الأيمن يحدث تفريغ للشحنات الكهربائية من الشَّق الأيمن للمخ إلى اليد اليمنى الأقل شحنة، وذلك يساعد جسم الإنسان على الاسترخاء والنَّوم بسهولة.^(١)

٣_ كما أن النَّوم على الشَّق الأيسر يضر القلب ويعيق التنفس،^(٢) " لأنَّ القلب حينئذ يقع تحت ضغط الرئة اليمنى، والتي هي أكبر من اليسرى مما يؤثر في وظيفته و يقلل نشاطه وخاصة عند المسنين"^(٣). كما أن النَّوم على الجانب الأيمن يعد من أروع الإجراءات الطبية التي تسهل عمل القصبات الرئوية اليسرى طرحها لإفرازاتها المخاطية^(٤)، إذ إن سبب حصول توسع في القصبات للرئة اليسرى دون الرئة اليمنى؛ لأنَّ قصبات اليمنى تتدرج في الارتفاع إلى الأعلى، إذ إنها مائلة، مما يسهل طرحها لإفرازاتها بوساطة الأهداب القصبية، وأما قصبات الرئة اليسرى فإنها عمودية، مما يصعب مع النَّوم على الجانب الأيسر طرح الإفرازات إلى الأعلى، فتتراكم تلك الإفرازات في الفص السفلي، مؤدية إلى توسع القصبات فيه والذي من أعراضه طرح البلغم صباحاً، وهذا المرض ممكن أن يترقى مؤدياً إلى آثار سيئة، كالإصابة بخراج الرئة والداء الكلوي، وإن من أحدث علاجات هذا المرض هو النَّوم على الجانب الأيمن.^(٥)

٤_ ويفضل المرضى المصابون بفشل القلب النَّوم على الشَّق الأيمن، ولم يكن هناك للأطباء تفسير واضح لهذه الظاهرة، إلا أن دراسة حديثة أظهرت حدوث تبدلات في وظائف القلب عند النَّوم على الجانب الأيسر، وذلك يفسر سبب تفضيل مرضى القلب للنوم على الشَّق الأيمن.^(٦)

٥_ وكشفت الدراسات إلى أن: " نوم الأطفال على شقهم الأيمن يساعدهم على النَّوم

(١) ينظر: الطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار، ود. حسان شمسي باشا، (٢٤٦/١).

(٢) ينظر: الإعجاز العلمي في السنة النبوية، صالح بن أحمد رضا، (١٠٤/١).

(٣) روائع الطب الإسلامي، د. الطبيب محمد نزار الدقر، (٣٥/١).

(٤) ينظر: روائع الطب الإسلامي، الدكتور محمد نزار الدقر، (٧٤/٤)؛ وموسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة المطهرة، يوسف الحاج أحمد، (ص ٩١٢).

(٥) ينظر: روائع الطب الإسلامي، د. الطبيب محمد نزار الدقر، (١٠٥/٢).

(٦) ينظر: الطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار، ود. حسان شمسي باشا، (٢٤٦/١).

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

الهادئ بسهولة ويمنع حدوث الكوابيس" (١).

ولا بد من التنبيه إلى أنه يستثنى من عادة النَّوم على الشَّق الأيسر النساء الحوامل، لوجود الفائدة لهن فيه، فقد: "أجمعت البحوث الطبية على فائدة النَّوم على الشق الأيسر للحوامل لأنَّ ذلك الوضع يخفف من ضغط الرحم على القلب والدورة الدَّموية" (٢).

أما الآثار السلبية لعادة النَّوم على الظهر لمدة طويلة

قال ابن القيم: "أردى النَّوم: النَّوم على الظَّهر. ولا يضُرُّ الاستلقاء (٣) عليه للراحة من غير نوم. وأردى منه: أن ينام منبطحًا على وجهه" (٤). ومن آثاره السلبية على صحة الجسم:

١_ النَّوم على الظهر يسبب التنفس الفموي، لأنَّ الفم غالباً ما يفتح عند النَّوم على الظهر، لاسترخاء الفك السفلي (٥)، إذ يترافق النَّوم على الظهر بإرتخاء العضلات ومنها عضلات الفك السفلي، وهذا بدوره يؤدي إلى فتح الفم ومن ثَمَّ التنفس عن طريق الفم، وذلك ضار من ناحيتين: الأولى هي أن الهواء الداخل إلى الجسم عن طريق الفم لا يتم ترطيبه وتدفئته؛ وبذلك يسبب جفاف البلعوم، والمجاري التنفسية، وذلك يؤهب لحدوث الزكام والالتهابات التنفسية، أما الناحية الثانية فهي أن الهواء الداخل إلى الجسم عن طريق الفم لا يتم تنقيته، فيمكن للحشرات الموجودة في الهواء الدخول إلى الفم، والدخول إلى البلعوم محدثة الضرر والأذى للنائم، وذلك لا يحصل عند التنفس عن طريق الأنف؛ لوجود الأشعار والمادة المخاطية التي تقوم بتنقية الهواء، فتمنع دخول الحشرات إلى الجسم (٦). " كما يستيقظ المنتفس من فمه ولسانه مغطى بطبقة بيضاء

(١) الطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار، ود. حسان شمسي باشا، (١/٢٤٦).

(٢) المصدر السابق، (١/٢٤٥).

(٣) إستلقيت: نام على ظهره. لسان العرب، لأبن منظور، مادة: سلق، (١٠/١٦٣).

(٤) زاد المعاد في هدي خير العباد، لأبن القيم، (٤/٣٤٥).

(٥) ينظر: الطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار، ود. حسان شمسي باشا، (١/٢٤٥).

(٦) ينظر: روائع الطب الإسلامي، د. الطبيب محمد نزار الدقر، (١/٣٤-٣٥)؛ وموسوعة الاعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة المطهرة، يوسف الحاج أحمد، (ص ٩١١)؛ والإعجاز الطبي في السنة النبوية، للدكتور كمال المويل، (ص ١٧٦).

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

غير اعتيادية إلى جانب رائحة فم كريهة^(١).

٢- يترافق مع النَّوم على الظهر إرتخاء عضلات الحنك واللِّهأة، مما يعيق التنفس، ولذلك يحدث الشخير عند الأشخاص الذين ينامون على ظهورهم، ومن المعروف كم هو مزعج للنائم ولمن حوله، كما أن إرتخاء عضلات الحنك واللِّهأة قد يوقظ الشخص من نومه بإعاقته التنفس، كرد فعل لا شعوري على تلك الحالة التي تُشبه الاختناق^(٢). "وتزداد صعوبة التنفس بشكل خاص لدى البدنيين أو من يعانون من سقوط مؤخرة سقف الحنك واللِّهأة اذا ناموا على ظهرهم"^(٣).

٣- النَّوم على الظهر بكثرة لا يناسب العمود الفقري؛ " لأنَّ العمود الفقري ليس مستقيماً، وإنما له إنثناءان: قطني إلى الأمام، ورقبي إلى الخلف، فشكل العمود الفقري يشبه حرف S مفتوحة وبالتالي فالنَّوم على الظهر يضر بالعمود الفقري"^(٤). كما تؤدي كثرة النَّوم على الظهر عند الأطفال إلى حدوث تفلطح بالرأس عندما يعتادها لمدة طويلة^(٥).

ومن فوائد النَّوم على الجانب الأيمن، الوقاية من مرض الإرتجاع الحمضي للمعدة، ويعرّف بأنه: " عودة بعض محتويات المَعِدَة من الطعام والسوائل الهضمية الحمضية إلى المريء والبلعوم مما يؤدي للشعور بألم أو حرقة بأعلى البطن أو خلف عظم القص ويصاحبه أحياناً تجشؤ وشرقة نتيجة ضعف في عضلة أسفل المريء القابضة"^(٦).

وفي دراسة أجريت لأكثر من ٦٠٠ مريض يعانون من هذا المرض وجد أن أكثر من ٩٥ % منهم لا ينامون على الجانب الأيمن من أجسامهم، وقد وجد من الدراسة أن التكوين التشريحي لعضلة الفؤاد تغلق بإحكام تام عند النَّوم على الجانب الأيمن بعكس الأوضاع الأخرى، ووجد بأنَّ الإفراز

(١) الطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار، ود. حسان شمسي باشا، (١/٢٤٥).

(٢) ينظر: الإعجاز الطبي في السنة النبوية، للدكتور كمال المويل، (ص١٧٧).

(٣) الطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار، ود. حسان شمسي باشا، (١/٢٤٥).

(٤) الإعجاز الطبي في السنة النبوية، للدكتور كمال المويل، (ص١٧٧-١٧٨).

(٥) ينظر: روائع الطب الإسلامي، د. الطبيب محمد نزار الدقر، (١/٣٤-٣٥)؛ وموسوعة الاعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة المطهرة، يوسف الحاج أحمد، (ص٩١٢).

(٦) الطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار، ود. حسان شمسي باشا، (١/٢٤٦).

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

الحمضي يزيد ليلاً، أي وقت النَّوْم، وكذلك أثبت العلم بأن إبتداء النَّوْم على الجانب الأيمن يساعد في إسرار عملية الهضم، ويسهل تفرير المَعِدَة من الطعام والشراب.^(١)

ومما تقدم يتضح بأنَّ النَّوْم على الشَّق الأيمن هو المفيد من الناحية الطبية والذي تتمتع فيه أجهزة الجسم كافة بعملها الأمثل في أثناء النَّوْم، وهو ما أرشدنا إليه رسول الهدى محمد (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، وهذا يدل على الاعجاز النبوي في إرشاداته لهيأة النوم الأفضل، وأن مخالفة الهدى النبوي، أو إهماله يعد من العادات السيئة التي لها أثر سلبي على صحة الجسم.

^(١) ينظر: الطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار، ود. حسان شمسي باشا، (١/٢٤٦-٢٤٧)، نقلاً عن: الارتجاع الحمضي وعلاجه، الدكتور محمد محفوظ.

المبحث الثاني

العادات السيئة في أوقات النوم

عرفنا أن النوم آية من آيات الله تعالى، ونعمة أنعم بها على الإنسان؛ لكي يستعيد الجسم الحيوية والنشاط، ولكن للنوم أوقات مفضلة تجلب الفائدة عند النوم في أثنائها، مثل نوم أول الليل والقبلولة وقت الهاجرة عند الظهر، وهناك أوقات يكره النوم فيها، لفوات الخير الكثير عند النوم في أثنائها، مثل نوم أول النهار عند الفجر، ونومة الضحى، والنوم بعد العصر.

وقيل نوم النهار أغلبه رديء لأنه: "يورث الأمراض الرطوبية والنوازل، ويفسد اللون ويورث الطحال، ويرخي العصب، ويكسل ويضعف الشهوة، إلا في الصيف وقت الهاجرة. وأرداه نوم أول النهار. وأردى منه النوم آخره بعد العصر"^(١).

وقيل: " نوم النهار ثلاثة: خلق، وخزق، وحُمق. فالخلق: نومة الهاجرة وهي خلق رسول الله - صلى الله عليه وسلم - . والخزق: نومة الضحى تشغل عن أمر الدنيا والآخرة. والحُمق: نومة العصر"^(٢).

وفيما يأتي بيان للعادات السيئة في أوقات النوم والتي حذرت السنة النبوية من النوم في أثنائها إلا للضرورة، مع بيان أثرها السلبي على صحة الجسم:

المطلب الأول: عادة السهر

من العادات السيئة السائدة في هذه الأيام السهر حتى ساعة متأخرة من الليل، فأصبحت أغلب الحفلات والاجتماعات والزيارات والجلسات لا تكون إلا بعد العشاء، ولقد كره الإسلام السهر بعد صلاة العشاء، لكون هذا الوقت هو جوهر النوم المبكر والعميق وهو الذي يعيد للجسم قوته وفعالته، والذي يحفظ للأجهزة والأعضاء حيويتها.^(٣)

وتكون هذه الكراهة لمن كان سهره في الأشياء المباحة، أما إذا كان سهره في المحرمات،

(١) زاد المعاد في هدي خير العباد، لأبن القيم، (٤/ ٣٤٧).

(٢) المصدر نفسه.

(٣) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٥٦٣).

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

كالنظر إلى المشاهد الاباحية، أو التحدث في أعراض المسلمين، أو تعاطي المُسكِرات أو لعب الميسر، أو غير ذلك من المُنكرات، فقد أضاف إلى هذه القبائح إضاعة الوقت فيما يغضب ربه عز وجل.^(١)

وممكن أن تتحول عادة النَّوم أول الليل إلى عبادة إذا نوى بها التقوي لطاعة الله، فقد سئل معاذ بن جبل (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، عن قراءته للقرآن فقال: « أنام أول الليل، فأقوم وقد قضيت جزئي من النَّوم ، فأقرأ ما كتب الله لي، فأحتسب نومتي كما أحتسب قومتي»^(٢).

فالنَّوم في الساعات الأولى من الليل لا يعوضه نوم النهار، فإنَّ الله سبحانه جعل الليل ليسكن الناس فيه ويناموا، قال تعالى: ﴿الْمَّ يَرَوْا أَنَا جَعَلْنَا اللَّيْلَ لِسُكْنٍ فِيهِ﴾^(٣)، وقد استثنى العلماء من السَّهر فيما إذا كان في طاعة الله عز وجل، أو كان فيه مصلحة شرعية، كالدعوة إلى الله تعالى، أو طلب علم شرعي؛ أو يكون السَّهر لأجل الضيف أو الزوجة،^(٤) بشرط أن لا يُصبح عادة.

وفيما يأتي بيان موقف السُّنة النبوية المطهرة من السهر بعد العشاء، ثم بيان الأثر السلبي لتعود السَّهر على صحة الجسم:

أولاً: النهي عن عادة السَّهر في السُّنة النبوية

نهى رسول الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) عن السَّهر بعد العشاء، فعن ابن مسعود (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، قال: « جَدَّبْنَا رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - السَّمَرَ بَعْدَ الْعِشَاءِ، قَالَ ابْنُ مَاجَهَ: يَغْنِي زَجْرًا عَنْهُ، أَي نَهَانَا عَنْهُ»^(٥).

(١) ينظر: الدرر المنتقاة من الكلمات الملقاة، د. أمين بن عبد الله الشقاوي، (٢/ ٢٦٥).

(٢) صحيح البخاري، كتاب المغازي، باب: بعث أبي موسى ومعاذ بن جبل رضي الله عنهما إلى اليمن قبل حجة الوداع، (٤/ ١٥٧٨)، (رقم الحديث/٤٠٨٦).

(٣) سورة النمل، من الآية: (٨٦).

(٤) ينظر: تفسير القرطبي، (١٢/ ١٣٩).

(٥) سنن ابن ماجه، أبواب مواقيت الصلاة، باب النهي عن النَّوم قبل صلاة العشاء والحديث بعدها، (١/ ٤٤٨)، (رقم الحديث/٧٠٣)، قال الشوكاني في نيل الأوطار، (١/ ٤١٦): رجاله رجال الصحيح.

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

يقول الحافظ ابن حجر رحمه الله: وأصل السمر هو من لون ضوء القمر، وذلك لأنهم كانوا يتحدثون تحته، والمراد بالسمر هنا ما يكون في أمر مباح، لأن الأمر المحرم لا إختصاص لكراهيته بوقت معين، وإنما هو حرام في الأوقات كلها.^(١)

وإنما يُكره السهر بعد العشاء لما روى عن أبي برزة^(٢) (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، أن رسول الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): «كَانَ يُكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ، وَالْحَدِيثُ بَعْدَهَا»^(٣). وعن السيدة عائشة (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا)، قالت: «كَانَ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يَنَامُ أَوَّلَ اللَّيْلِ وَيُحْيِي آخِرَهُ...»^(٤). وعن عائشة (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا)، أيضاً قَالَتْ: «مَا نَامَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَبْلَ الْعِشَاءِ، وَلَا سَمَرَ بَعْدَهَا»^(٥).

وهذه الكراهة مخصوصة فيما إذا لم يكن السهر في أمر مطلوب، وقيل إن الحكمة من ذلك لئلا يكون سبباً في ترك قيام الليل، أو الانغماس في الحديث ثم الانغماس في النوم، فيخرج وقت صلاة الصبح، وأما النوم قبلها فهو لخوف خروج صلاة العشاء عن وقتها، وقد رخص لمن غلبه النوم قبل العشاء في حديث آخر، إشارة منه إلى كون الكراهة مختصة بمن ينام قبلها مختاراً.^(٦)

وقد رخص النَّبِيُّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) السهر بعد العشاء عند الصلاة أو السفر، فعن عبد الله بن مسعود (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، قال: قال رسول الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): «لَا سَمَرَ بَعْدَ الصَّلَاةِ - يَعْنِي: الْعِشَاءِ الْآخِرَةَ -، إِلَّا لِأَحَدٍ رَجُلَيْنِ: مُصَلٍِّ، أَوْ مُسَافِرٍ»^(٧).

(١) ينظر: فتح الباري، لابن حجر، (٧٣/٢).

(٢) أبو برزة الأسلمي: يقال اسمه نضلة بن عبيد نزل مرو ومات بها ودفن في مقبرة كلاباذ، وقيل: كان من ساكني المدينة، ثم نزل البصرة ومات فيها، وقيل إنه بقي إلى خلافة عبد الملك، وبه جزم البخاري في التاريخ الأوسط في فضل من مات بين الستين إلى السبعين، ينظر: الإصابة في تمييز الصحابة، لابن حجر العسقلاني، (٦/٣٤١-٣٤٢).

(٣) صحيح البخاري، كتاب مواقيت الصلاة، باب: مَا يُكْرَهُ مِنَ السَّمْرِ بَعْدَ الْعِشَاءِ، (٢٠٨/١)، (رقم الحديث/٥٤٣).

(٤) صحيح مسلم، كتاب صلاة المسافرين، باب صلاة الليل وَعَدَدَ رَكَعَاتِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي اللَّيْلِ، وَأَنَّ الْوُثْرَ رَكَعَةٌ، وَأَنَّ الرُّكْعَةَ صَلَاةً صَحِيحَةً، (١/٥١٠)، (رقم الحديث/٧٣٩).

(٥) سنن ابن ماجه، أبواب مواقيت الصلاة، باب النهي عن النوم قبل صلاة العشاء والحديث بعدها، (١/٤٤٨)، (رقم الحديث/٧٠٢)، قال ابن مغلطاي في شرحه لابن ماجه (ص٥٨٢): إسناده صحيح.

(٦) ينظر: فتح الباري لابن حجر، (٢/٤٩).

(٧) مسند أحمد، مسند المكثرين من الصحابة، مسند عبدالله بن مسعود رضي الله عنه، (٩٠/٦)، (رقم الحديث/٣٦٠٣)؛ قال الهيثمي في مجمع الزوائد (١/٣١٩): رجاله ثقات.

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

ويجوز السَّهر إذا كان في أمر من أمور المسلمين بشرط أن لا يصبح عادةً، فعن عمر بن الخطاب (رَضِيَ اللهُ عَنْهُ)، قال: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَسْمُرُ مَعَ أَبِي بَكْرٍ فِي الْأَمْرِ مِنْ أَمْرِ الْمُسْلِمِينَ وَأَنَا مَعَهُمَا»^(١).

أما السمر مع الأهل والضيف فيلتحق بالسمر الجائر أو المتردد بين الإباحة والندب، ودليل هذا حديث طويل لعبد الرحمن بن أبي بكر (رَضِيَ اللهُ عَنْهُ) عند اشتغال أبي بكر (رَضِيَ اللهُ عَنْهُ) بعد صلاة العشاء بمجيئه إلى بيته، ومراجعتة لخبر الضيوف واشتغاله بما دار بينهم، وهذا كله يعد في معنى السمر.^(٢)

ومن تدبَّر نومه، ويقظته (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) وجدها: "أعدل نومٍ وأنفعه للبدن والأعضاء والقوى، فإنَّه كان ينام أوَّل الليل، ويستيقظ في أوَّل النِّصف الثَّاني، فيقوم، ويستاك، ويتوضَّأ، ويصلِّي ما كتب الله له. فيأخذ البدن والأعضاء والقوى حظَّها من النَّوم والراحَة، وحظَّها من الرِّياضة، مع وفور الأجر"^(٣).

ومما تقدم نرى كراهة السَّهر بعد العِشاء؛ إلَّا للضرورة كطلب علم، أو لمصلحة المسلمين، أو حراسة في سبيل الله عز وجل، أو تكريم ضيف، وغيرها من الضرورات بشرط أن لا يكون عادة مستمرة.

ثانياً: الأثر السلبي لعادة السَّهر على صحة الجسم

إن السَّهر وما يحدثه من توتر عصبي شديد، هو العامل الرئيس لإنهاك القوى الجسمية، وإرهاق الجملة العصبية بأكملها، وهذا هو سبب الزيادة في نسبة إصابات السكتة القلبية والموت المفاجئ، والجسم الذي لا يحصل على كمية النَّوم الكافي والراحة ليلاً، فإنَّ أعصابه تبقى متوترة ومرهقة لا تعرف السكون والهدوء.^(٤)

(١) الجامع الكبير (سُنن الترمذي)، أبواب الصلاة عن رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، باب الرخصة في السمر بعد العشاء، (٢١١/١)، (رقم الحديث/١٦٩)، وقال الترمذي: حديث حسن.

(٢) ينظر: فتح الباري لابن حجر، (٢/٧٦).

(٣) زاد المعاد، لأبن القيم، (٤/٣٤٣).

(٤) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٥٦٣).

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

وقد دلت الدراسات العلمية بأن الثلث الأول من الليل يعد غذاءً مشبعاً للجهاز العصبي وأعضاء الجسم الأخرى، إذ إن الساعات الأولى للنوم لها القدرة على إعادة الحيوية والفعالية العضوية للأجهزة الجسمية والحجر الدماغية.^(١) لأنَّ ساعة النَّوم قبل منتصف الليل تعادل ثلاث ساعات بعده، فالنَّوم المبكر ليلاً والاستيقاظ المبكر صباحاً يجعل الإنسان صحيحاً ونشطاً.^(٢)

ولقد تبين: " أن ٧٠ % من نومنا العميق غير الحالم يحدث خلال الثلث الأول من الليل، وعندما نتجاوز النَّوم قبل منتصف الليل فإننا نفقد كثيراً من نومنا العابر غير الحالم"^(٣). لذلك يقول الأطباء: " النَّوم العميق والمبكر هو سر العافية"^(٤).

وإن كثرة السَّهر، وعدم أخذ القسط الكافي من النَّوم، يؤدي إلى ظهور عدة أعراض، ومنها: التعب، والصُّداع، والتوتر العصبي، والقلق، والغثيان، وألم في العضلات، وإحمرار العينين وإنتفاخهما، وسرعة الغضب، وضعف التركيز.^(٥)

وتذكر أبحاث طبية حديثة بأنَّ الغدة الصنوبرية التي تقع تحت الدِّماغ تفرز هرمون الميلاتونين^(٦)، ويزداد إفراز هذا الهرمون في الظلام ليلاً بينما يتبطل نور الشمس إفرازه نهائياً، وقد وُجد أن لهرمون الميلاتونين تأثيراً مباشراً في النَّوم^(٧)، وقد لحظ الأطباء والباحثون: " إن الذين يفقدون قدرة الشباب والحيوية والجمال في أعمار مبكرة، ويدخلون في مرحلة الضعف والوهن المبكر هم أولئك الأشخاص الذين حرّموا من النَّوم ليلاً"^(٨).

(١) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٢١١)، وينظر: روائع الطب الإسلامي، د. الطبيب محمد نزار الدقر، (٢٦/١).

(٢) ينظر: الطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار، ود. حسان شمسي باشا، (٢٤١/١).

(٣) المصدر نفسه؛ وإضطرابات النوم وآثارها السلبية، أ. م. د. هيثم ضياء عبد الأمير العبيدي، (ص ٢٤٧).

(٤) موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٨٠٢).

(٥) ينظر: الطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار، ود. حسان شمسي باشا، (٢٤١/١).

(٦) هرمون الميلاتونين ويسمى هرمون النَّوم، ويلعب دوراً وقائياً ضد الأمراض الخبيثة لسرطان الثدي والبروستاتا. ينظر: موسوعة الطب النبوي بين العلم والاعجاز، الدكتور حسان شمسي باشا، (ص ٢٠).

(٧) ينظر: روائع الطب الإسلامي، الدكتور محمد نزار الدقر، (٢٦/١)؛ وموسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٥٨٩).

(٨) موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٥٨٩).

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

وتؤكد الأبحاث أن عادة العمل الليلي تمثل مصدراً خطراً في العالم اليوم، وتشمل إزدياد العُقم والأرق، ونقص في قدرة الإنسان على إتقان عمله، ونقص في تيقظه، وذلك يؤدي إلى نقصان معدل الإنتاج وزيادة معدل الحوادث^(١). ووجد بأن: "التبكير في النَّوم هو الطريقة الوحيدة لتسهيل عملية الاستيقاظ لمن يحتاج إلى ساعات طويلة من النَّوم"^(٢).

وأن السَّهر يسبب الاضطراب في الساعة البيولوجية^(٣)، وذلك من خلال قلب الليل إلى نهار وقلب النهار إلى ليل، فالذين يسهرون حتى الصبح وينامون حتى العصر، يقبلون تلك الساعة رأساً على عقب، وعندما تختل تلك الساعة، تصاب دورات النَّوم والاستيقاظ في الإنسان بإرتباك شديد، والبعض يعاني من الأرق بسبب ما يحدث من إرتباك وخلل في تلك الساعة البيولوجية.^(٤)

ومن ذلك يتبين لنا سبب الدين الإسلامي في النهي عن عادة السَّهر، وأمره بالنَّوم مبكراً؛ للحفاظ على صحة الجسم، ويدل هذا على الاعجاز النبوي في هديه (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ).

المطلب الثاني: عادة النَّوم وقت الفجر، والضحى، وبعد العصر

على الرغم من أن أغلب الأحاديث والآثار الواردة في كراهة النَّوم في تلك الأوقات لا تخلو من بعض الضعف في أسانيدها، لكن لا يستحب أن يُعتاد النَّوم في تلك الأوقات إلا إذا كان الجسم محتاجاً لذلك، والذي يأخذ كفايته من النَّوم في الأوقات المندوب إليها في السُّنة النبوية وهي النَّوم مبكراً أول الليل، والنَّوم وسط النهار (القيلولة)، لا يحتاج إلى النَّوم في تلك الأوقات.

وفيما يأتي سنعرض بعض الأحاديث والآثار الواردة في النَّوم بتلك الأوقات، والأثر السلبي لتلك العادة على صحة الجسم:

(١) ينظر: روائع الطب الإسلامي، الدكتور محمد نزار الدقر، (٢٦/١)؛ وموسوعة الطب النبوي بين العلم والاعجاز، الدكتور حسان شمسي باشا، (ص ٢٢_٢٤).

(٢) الإعجاز العلمي في السنة النبوية، د. صالح بن أحمد رضا، (١/١٠٠).

(٣) الساعة البيولوجية هي التي تجعلنا نشعر بالزمن، وهي التي تحدد أوقات النَّوم والاستيقاظ، وتشعرنا بالجوع عندما يحين موعد تناول الطعام وكثير منا يستيقظ قبل أن يقرع جرس المنبه بلحظات وكأن في أجسامنا منبهاً داخلياً يوقظنا في الموعد المطلوب. موسوعة الطب النبوي بين العلم والاعجاز، الدكتور حسان شمسي باشا، (ص ٢٢).

(٤) المصدر نفسه، (ص ٢٣).

أولاً: كراهة النوم في تلك الأوقات في السنة النبوية

ومن تلك الأوقات التي يكره النوم فيها أول النهار والذي يبدأ من صلاة الفجر إلى طلوع الشمس في الصباح الباكر، أي النوم في الوقت المحدد لصلاة الفجر، وهذه العادة منتشرة إلا مارحم ربي، وسببها السهر وعدم النوم مبكراً.

ويسمى أول النهار أحياناً بالغداة، وحث الرسول (عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ) على إستغلاله بذكر الله عز وجل، عَنْ أَنَسٍ (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): «مَنْ صَلَّى الْغَدَاةَ فِي جَمَاعَةٍ ثُمَّ قَعَدَ يَذْكُرُ اللَّهَ حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ، ثُمَّ صَلَّى رَكْعَتَيْنِ كَانَتْ لَهُ كَأَجْرِ حَجَّةٍ وَعُمْرَةٍ»، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): «تَامَةٌ تَامَةٌ تَامَةٌ»^(١).

وأحياناً يُسمى النوم أول النهار نوم الصبحة، يقول ابن القيم (رَحِمَهُ اللَّهُ): ونوم الصُّبْحَة يمنع الرِّزْقَ، لأنَّه وقتٌ تطلب فيه الأرزاق، وهو وقت قسمة الأرزاق، فيعد نومه حرماناً من الخير والبركة إلا لعارضٍ أو ضرورة. وهو مضرٌ بالبدن لإرخائه له، وإفساده الفضلات التي ينبغي تحريرها بالرياضة، فيحدث تكسراً وعياءً وضعفاً. وإن كان النوم قبل التبرُّز والحركة والرياضة أو إشغال المعدة بشيءٍ سبب الداء المولد لأنواع من الأدوية (وهو الإمساك)، والله أعلم.^(٢)

وروي أنه كان عبد الله بن عمرو بن العاص (رضي الله عنهما) يقول: «النوم ثلاثة: فنوم خرق ونوم خلُق ونوم حُمق، فأما نومة الخرق فنومة الضحى، يقضي الناس حوائجهم وهو نائم، وأما نومة خلُق فنومة القائلة نصف النهار، وأما نومة حُمق فنومة حين تحضر الصلوات»^(٣).

(١) الجامع الكبير (سنن الترمذي)، أبواب السفر، باب ذكّر ما يُستحب من الجلوس في المسجد بعد صلاة الصبح حتى تطلع الشمس، (١/ ٥٨٢)، (رقم الحديث/٥٨٦)، وقال الترمذي: "هذا حديث حسن غريب".

(٢) ينظر: زاد المعاد في هدي خير العباد، لأبن القيم، (٤/ ٣٤٨).

(٣) شرح مشكل الآثار، للطحاوي، الجزء الثالث، باب بيان مُشكِل ما روي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم في مسألته الله عز وجل أن يرد الشمس عليه بعد غيبوبتها وردّ الله عز وجل إياها عليه، وما روي عنه مما يؤهم من توهم مضاد ذلك، (٣/ ١٠١)، (رقم الأثر/١٠٧٣)، وخالصة حكم المحدث: فيه عمرو بن زياد الحضرمي، ذكره البخاري وابن أبي حاتم ولم يأترا عنه جرحاً ولا تعديلاً، وذكره ابن حبان في الثقات، وباقي رجال السند ثقات رجال الصحيح.

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

وأيضاً عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو بن العاص (رضي الله عنهما): «أَنَّ مَرَّ عَلَى رَجُلٍ بَعْدَ صَلَاةِ الصُّبْحِ وَهُوَ نَائِمٌ، فَحَرَّكَهُ بِرِجْلِهِ حَتَّى اسْتَيْقَظَ، فَقَالَ: أَمَا عَلِمْتَ أَنَّ اللَّهَ - تَعَالَى - يَطَّلِعُ فِي هَذِهِ السَّاعَةِ إِلَى خَلْقِهِ، فَيُدْخِلُ ثَلَاثَةَ مِنْهُمْ الْجَنَّةَ بِرَحْمَتِهِ»^(١).

وهناك أسباب أخرى للنهوض من النوم في أول النهار، وهي دعوة نبينا (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) بالبركة لأتمته في بكوورها، فعن صخر بن وداعة^(٢) (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ) قال: قال النَّبِيُّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): «اللَّهُمَّ بَارِكْ لِأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا. وَكَانَ إِذَا بَعَثَ سَرِيَّةً أَوْ جَيْشًا بَعَثَهُمْ مِنْ أَوَّلِ النَّهَارِ وَكَانَ صَخْرُ رَجُلًا تَاجِرًا، وَكَانَ يَبْعَثُ تِجَارَتَهُ مِنْ أَوَّلِ النَّهَارِ فَاتْرَى وَكَثُرَ مَالُهُ»^(٣). وَعَنْ الْإِمَامِ عَلِيِّ (عَلَيْهِ السَّلَامُ)، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): «اللَّهُمَّ بَارِكْ لِأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا»^(٤).

كما أن من قام وقت البكور وصلى صلاة الفجر فهو في ذمة الله، قال (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): «مَنْ صَلَّى الصُّبْحَ فَهُوَ فِي ذِمَّةِ اللَّهِ...»^(٥). فأبي فضل أعظم من هذا.

ويقول ابن القيم (رَحِمَهُ اللَّهُ): "ومن النوم الذي لا ينفع أيضاً النوم أول الليل، عقيب غروب الشمس، حتى تذهب فحمة العشاء، وكان رسول الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) يكرهه، فهو مكروه شرعاً وطبعاً"^(٦)، فعن أبي برزة (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ): «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ

(١) الْمُعْجَمُ الْكَبِيرُ لِلطَّبْرَانِيِّ، مسند عبد الله بن عمر بن العاص، (١٣/ ٣٥١)، (رقم الحديث/ ١٤١٦٩)؛ وقال الهيثمي: " وفيه مَنْ لَا يُعْرَفُ ". مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، (١/ ٣١٨).

(٢) قال ابن حبان: صخر بن وداعة، ويقال ابن وداعة الغامدي، نسبة إلى غامد بالمعجمة، ابن عمرو بن عبد الله بن كعب بن الحارث - بطن من الأزد، وقال البغوي: سكن صخر الطائف. الإصابة في تمييز الصحابة، لابن حجر العسقلاني، (٣/ ٣٣٨).

(٣) سُنَنُ أَبِي دَاوُدَ، كتاب الجهاد، باب في الابتكار في السفر، (٤/ ٢٤٧)، (رقم الحديث/ ٢٦٠٥)، وقال شعيب الأرنؤوط: صحيح لغيره، والجامع الكبير (سُنَنُ التِّرْمِذِيِّ)، أبواب: البيوع عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، باب: ماجاء في التكبير بالتجارة، (٢/ ٥٠٠)، (رقم الحديث/ ١٢١٢). وقال الترمذي: حديث حسن.

(٤) مسند أحمد، مسند الخلفاء الراشدين، مسند علي بن أبي طالب رضي الله عنه، (٢/ ٤٣٩)، (رقم الحديث/ ١٣٢٠)؛ وقال شعيب الأرنؤوط: حسن لغيره.

(٥) صحيح مسلم، كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب فضل صلاة العشاء والصبح في جماعة، (١/ ٤٥٤)، (رقم الحديث/ ٦٥٧).

(٦) مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، ابن قيم الجوزية، (١/ ٤٥٧).

العشاء، والحديث بعدها»^(١).

أما مسألة النَّومِ عصرًا، فمن نام القيلولة لايحتاج إليها، ولا بأس بها إن كان محتاجاً إليها، بشرط عدم تأخير الصلاة عن وقتها، فقد قال (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): « لَنْ يَلِجَ النَّارَ أَحَدٌ صَلَّى قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا »^(٢). يَعْنِي الْفَجْرَ وَالْعَصْرَ، وما جاء في الزجر عن النَّومِ عصرًا، فهو حديث لا يصح.^(٣)

ونرى أن كراهة النَّومِ في تلك الأوقات تخص الإنسان الذي ليس لديه أوضاع خاصة تجبره على النَّومِ في تلك الأوقات، وإن الإسلام لا يُعارض حاجات الجسم وغرائزه، وإنما يريد أن ينظمها ويصقلها حتى ينتفع بها.

ثانياً: الأثر السلبي لعادة النَّومِ في تلك الأوقات على صحة الجسم

لا يُحْفَى علينا أنه مهما نام الإنسان نهاراً فإنه لا يعوض عن النَّومِ في الليل، وعند النهوض من النَّومِ متأخراً في النهار، عادة ما يشعر الشخص بالتوتر والقلق لباقي يومه. وتؤكد الأبحاث الطبية المعاصرة: "أن نور الشمس يبقي على الجهاز العصبي وإن نام صاحبه بحالة من التوتر الحاد وليست له القدرة على الاسترخاء الوظيفي الضروري لراحته، مما يؤدي -مع استمرار نومه نهاراً- لتعرض الجسم للسقم والضعف والانهيار"^(٤).

وإن النهوض في الفجر الباكر يُعطي الإنسان قوة لا يكسبها ولو بأقوى العقاقير والمنشطات والمقويات الطبية الجسمية والذهنية والنفسية، إذ وجود غاز الأوزون^(٥) فجراً والذي له

(١) صحيح البخاري، كتاب مواقيت الصلاة باب ما يكره من النَّومِ قبل العشاء، (٢٠٨/١)، (رقم الحديث/٥٤٣).

(٢) صحيح مسلم، كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب فضل صلاتي الصبح والعصر والمحافظة عليهما، (٤٤٠/١)، (رقم الحديث/٦٣٤).

(٣) ينظر: الموضوعات لابن الجوزي، (٦٩/٣).

(٤) روائع الطب الإسلامي، د. الطيب محمد نزار الدقر، (٢٧/١)، وموسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطيب ابراهيم الراوي، (ص ٢١٢).

(٥) غاز الأوزون هو ناتج عن تكاثف ثلاث ذرات من الأوكسجين فجراً، ويعتبر من المطهرات، إذ يعقم الجو وما لامسه، ومن المعلوم أن إحدى الطرق المتبعة لتعقيم المياه في مصافيتها هي استعمال غاز الأوزون. ينظر: الطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار، ود. حسان شمسي باشا، (٢٤/١).

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

خصائص مدهشة في إنبعاث الطاقة والحيوية والقوة والنشاط في الأنسجة والأجهزة ومراكز الدماغ.^(١)

وأن أعلى نسبة لغاز الأوزون (O₃) في الجو تكون عند الفجر، وتقل هذه النسبة على نحو متدرج حتى تتلاشى عند طلوع الشمس، ولهذا الغاز تأثير عجيب على الجهاز العصبي، والنشاط الفكري والعضلي، إذ تكون ذروة نشاط الإنسان الفكرية والعضلية عند الصباح الباكر.^(٢)

وقد أجريت تجارب كثيرة على ريح الصبا التي تنبعث صباح كل يوم فجراً، فوجدوا تأثيراً عجيباً يؤديه الغاز المدهش (الأوزون)، في مضاعفة حيوية ونشاط الأجهزة الجسمية جميعها بصورة محسوسة، وزيادة تنبيه القوى العضلية والذهنية.^(٣)

لذلك يعد أول النهار من أبرك الأوقات، وأكثرها ملاءمة للعمل والانتاج، إذ يكون الهواء أصفى وأنعش، فقد ثبت أن الصباح الباكر هو أفضل الأوقات للعمل والدراسة.^(٤)

وفي الحديث النبوي المعجز "بورك لأمتي في بكورها" سبق علمي لتأثير ريح الصبا في إنتاج الإنسان العقلي والعضلي، خاصة وقد أمر بالقيام إلى صلاة الفجر قبل طلوع الشمس، ليستنشق الهواء المشبع بالأوزون، وليبعث في أجهزة الجسم كلها الطاقة والفعالية والصحة، وينصح العلماء اليوم الذين يرغبون دوام شبابهم ونشاطهم بالنهوض مبكراً، مؤكدين أن المعمرين من الذين يتمتعون بقوة الشباب قد وصلوا إلى هذا العمر المشحون بالنشاط؛ بسبب استيقاظهم المبكر، واستنشاقهم لريح الصبا كل يوم.^(٥)

(١) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٥٥٩).

(٢) ينظر: الطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار، ود. حسان شمسي باشا، (٢٤/١)؛ وموسوعة الاعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة المطهرة، يوسف الحاج أحمد، (ص ٩١٤).

(٣) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٥٦٠).

(٤) ينظر: الحقائق الطبية في الإسلام، د. عبد الرزاق الكيلاني، (ص ٥٧).

(٥) ينظر: روائع الطب الإسلامي، الدكتور محمد نزار الدقر، (٢٨/١)؛ وموسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٢٠٤).

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

لقد دلت الدراسات الطبية على أن: "الأشخاص الذين يتأخرون في النهوض من النوم صباحاً يصابون بكسل الأمعاء وخمول الجهاز الهضمي فيصابون بداء الإمساك والصداع والبواسير وتشققات المستقيم وغازات البطن"^(١).

ونرى إن الإسلام فرض صلاة الفجر في ذلك الوقت؛ لأنه أراد أن يتعود المسلم على النهوض باكراً لتنشيط الجسم والأعصاب، فتتضاعف حيوية وحركة الجهاز الهضمي والأمعاء، فلا يصاب الإنسان بتلك الأمراض.

كما إن أعلى نسبة للكورتيزون^(٢) في الدم تكون وقت الصباح، ولهذا فالبكور وقت مناسب للعمل والإبداع، كما أن نسبة الأشعة فوق البنفسجية^(٣) تكون أكبر نسبة لها عند الشروق وعند الغروب.^(٤)

وكذلك الاعتقاد على نومة الضحى تفقد الجسم والعقل قابليات الحيوية، وتجعل الإنسان يخسر في صحته وورزقه، إذ تسبب الخمول الفكري والجسمي^(٥).

ولا يفهم مما سبق منع النفس من النوم في تلك الأوقات عند شدة الحاجة اليه، وبجانب هذا لا يصح طبياً تعويد الجسم على النوم نهاراً والسهر ليلاً إلا لظروف قاهرة، على أن لا يجعلها عادة له، حتى لا يضطر الجسم إلى تعويض ما فقده من ساعات النوم الليلي العميق بالنوم في هذه الأوقات المكروهة، وإنما أراد الإسلام أن ينظم الانسان حياته بين ساعات العمل وساعات النوم على وفق خطة ثابتة جاء بها الإسلام العظيم قبل العلوم الأخرى كلها، وهي النوم المبكر المفيد طبياً للجسم والعقل، والنهوض المبكر الذي يعد سر العافية.

(١) موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٣٦٧).

(٢) والكورتيزون هو الهرمون الذي يزود فعاليات الجسم بالطاقة اللازمة لها، الطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار، ود. حسان شمسي باشا، (٢٥/١).

(٣) وهي الأشعة التي تحرض الجلد على صنع فيتامين د؛ المصدر نفسه.

(٤) ينظر: المصدر السابق؛ وموسوعة الاعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة المطهرة، يوسف الحاج أحمد، (ص ٩١٤-٩١٥).

(٥) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٢٠٤).

المبحث الثالث

العادات السيئة المتعلقة بمقدار النوم

تختلف ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان من شخص لآخر، ولكن يحتاج الشخص نفسه إلى المقدار نفسه من الساعات في الظروف الإعتيادية، ويختلف المقدار بحسب العمر وطبيعة العمل الذي يقوم به الإنسان، والصحة والمرض وغيرها من العوامل، ولكن متوسط الساعات التي يحتاجها الجسم لدى أغلب الناس هي ثمان ساعات في اليوم تقريباً.^(١)

وقد أثبتت دراسة أن الشخص الذي يقوم بعمل عقلي يحتاج إلى ساعات نوم أكثر من الشخص الذي يكون عمله عن طريق إستخدام عضلاته؛ وسبب ذلك أن تعويض الطاقة العصبية المفقودة في العمل العقلي يحتاج إلى وقت أطول، كما بينت التجارب أن المرء يسترجع قواه على نحو أسرع إذا كان التعب الذي حلَّ به جسمانياً بحتاً.^(٢)

ومن هديه (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، إنه لم يكن ينام فوق القدر المحتاج إليه، ولا يمنع نفسه من القدر الذي يحتاج إليه، فكان ينام إذا دعت الحاجة للنوم على شقّه الأيمن، ولا ينام وهو ممتلئ البدن من الطَّعام والشراب، وكان يضطجع على الوسادة، وكان في بعض الأحيان يضع يده تحت خدّه.^(٣)

وسنبين في هذا المبحث العادات السيئة المتعلقة بمقدار النوم من حيث الإفراط أو التفريط بالمقدار الذي يحتاجه الجسم من النوم، وأثره السلبي على صحة الجسم من خلال المطالب الآتية.

(١) ينظر: اضطرابات النوم، أ. د سراج عمر ولي (ص ١٣).

(٢) ينظر: موسوعة الثورة الجنسية العالمية والإجرام، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ١٣٧).

(٣) ينظر: زاد المعاد في هدي خير العباد، لأبن القيم، (٤ / ٣٤٤).

المطلب الأول: عادة الإفراط في النوم (النوم الكثير المتواصل)

ونقصد بالإفراط في النوم، النوم الكثير المتواصل الذي يزيد عن حاجة الجسم، ولقد عرفنا إن النوم أول الليل من الأوقات المندوب النوم فيها، ولكن ينبغي للإنسان أن يقطع نومه بعد أربع إلى خمس ساعات كما يقول الأطباء، لما للنوم الطويل المتواصل من أثر سلبي على صحة الجسم، ومن حكمة ديننا الإسلامي إنه وضع بعض التدابير الوقائية للوقاية من تلك الآثار السلبية، ومنها: قيام الليل وصلاة الفجر، وفيما يأتي بيان لزم تلك العادة في السنة النبوية، وبيان لأثرها السلبي على صحة الجسم:

أولاً: ذم الإفراط في النوم في السنة النبوية

ينبغي أن يكون ليل المسلم هو نوم نصفه الأول، وقيام ثلثه، ونوم سدسه، وهذا هدي نبينا وكان هذا أيضاً دأب نبي الله داود (عَلَيْهِ السَّلَامُ)، فعن عبد الله بن عمرو بن العاص (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا)، قَالَ: قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): «أَحَبُّ الصِّيَامِ إِلَى اللَّهِ صِيَامُ دَاوُدَ: كَانَ يَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا وَأَحَبُّ الصَّلَاةِ إِلَى اللَّهِ صَلَاةُ دَاوُدَ كَانَ يَنَامُ نِصْفَ اللَّيْلِ وَيَقُومُ ثُلُثَهُ وَيَنَامُ سُدُسَهُ.»^(١).

فإذا كان الليل في الصيف تسع ساعات فذلك يعني أن الإنسان يكون نومه ست ساعات، أما إذا طال الليل شتاءً فكان اثنتا عشرة ساعة كان نومه ثمان ساعات، وهذا المقدار يقارب ما توصل إليه العلماء من مقدار النوم للإنسان العادي.^(٢)

وقد ذم رسول الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) رجل نام ليله كله حتى أصبح، فعن ابن مسعود (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)؛ قَالَ: «ذُكِرَ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَجُلٌ نَامَ لَيْلَةً حَتَّى أَصْبَحَ. قَالَ "ذَاكَ رَجُلٌ بَالَ الشَّيْطَانُ فِي أُذُنَيْهِ" أَوْ قَالَ "فِي أُذُنِهِ"»^(٣).

(١) صحيح البخاري، كتاب الأنبياء، باب: أحب الصلاة إلى الله صلاة داود، وأحب الصيام إلى الله صيام داود: كان يَنَامُ نِصْفَ اللَّيْلِ وَيَقُومُ ثُلُثَهُ، وَيَنَامُ سُدُسَهُ. ويصوم يوماً ويفطر يوماً، (٣/ ١٢٥٧)، (رقم الحديث/٣٢٣٨).

(٢) ينظر: الإعجاز العلمي في السنة النبوية، د. صالح بن أحمد رضا، (١/ ٩٨-٩٩).

(٣) صحيح مسلم، كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب ما روي فيمن نام الليل أجمع حتى أصبح، (١/ ٥٣٧)، (رقم الحديث/٧٧٤).

ويستحب حث الأهل بأن يقطعوا نومهم الطويل ليلاً للقيام إلى الصلاة ولكن من غير الزام، فعن الإمام علي بن أبي طالب (عليه السلام)؛ « أن النبي صلى الله عليه وسلم طرّقه وفاطمة. فقال: "ألا تُصلّون؟" فقالت: يا رسول الله! إنما أنفسنا بيد الله. فإذا شاء أن يبعثنا بعثنا. فأنصرف رسول الله صلى الله عليه وسلم حين قلت له ذلك. ثم سمعته وهو مُدبرٌ. يضرب فخذه ويقول "وكان الإنسان أكثر شيء جدلاً"»^(١)، والمختار في معناه أنه: "تعجب من سرعة جوابه وعدم موافقته له على الاعتذار بهذا ولهذا ضرب فخذه، وقيل قاله تسليماً لعذرهما وأنه لا عتب عليهما"^(٢).

وعن أبي هريرة (رضي الله عنه): أن رسول الله (صلى الله عليه وسلم)، قال: « يَغْقُدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلَاثَ عُقَدٍ، يَضْرِبُ كُلَّ عُقْدَةٍ: عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ، فَإِنَّ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنَّ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنَّ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ، وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسَلَانًا»^(٣)، وفي معنى تلك العقدة قيل: "يحتمل أن يكون فعلاً يفعله كفعل النفثات في العقد. وقيل: هو من عقد القلب وتصميمه. فكأنه يوسوس في نفسه ويحدثه بأن عليك ليلاً طويلاً، فتأخر عن القيام. وقيل: هو مجاز كُني به عن تثبيط الشيطان عن قيام الليل"^(٤).

ثانياً: الأثر السلبي لعادة الإفراط في النوم على صحة الجسم

إن الإنسان الذي ينام لساعات طويلة متواصلة، يتعرض للإصابة بأمراض القلب بنسب عالية، وسبب هذه الظاهرة علمياً أن شحوم الدم تترسب على جدران الشرايين الخاصة بالقلب إذا طالت ساعات النوم، مما يؤدي إلى ضعف عمل هذه الشرايين وفقدانها لمرونتها، ويحدث لها تصلب فلا تصلح لضخ كميات الدم المناسبة لتغذية عضلة القلب، ولذلك نرى أن الباحثين في هذا الأمر على الرغم من كونهم لا يعرفون عن الإسلام شيئاً؛ لكنهم يقدمون النصائح التي قدمها الإسلام،

(١) صحيح مسلم، كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب ما روي فيمن نام الليل أجمع حتى أصبح، (١/ ٥٣٨)، (رقم الحديث/٧٧٥).

(٢) المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، للنووي، (٦/ ٦٥).

(٣) صحيح البخاري، أبواب التهجد، باب: عقدة الشيطان على قافية الرأس إذا لم يُصَلِّ بالليل، (١/ ٣٨٣)، (رقم الحديث/١٠٩١). وصحيح مسلم، كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب ما روي فيمن نام الليل أجمع حتى أصبح، (١/ ٥٣٨)، (رقم الحديث/٧٧٦).

(٤) المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، للنووي، (٦/ ٦٥).

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

وذلك بأن يقوم الإنسان من نومه بعد مرور أربع أو خمس ساعات من نومه لإجراء بعض الحركات الرياضية، أو المشي لمدة ربع ساعة على الأقل؛ للحفاظ على مرونة الشرايين القلبية، ووقايتها من الترسبات الدهنية ومنع الإصابة بالذبحة الصدرية.^(١)

وأثبت العلم الحديث صحة وصدق وفائدة قطع النَّوم الطويل، فقد أجمع فريق طبي متخصص ومشرف على دراسة هذا الموضوع: إن النَّوم لفترات طويلة يسبب أمراضاً خطيرة على القلب وذلك بإفراز القلب لمادة تسبب تراكم الشحوم والترسبات على الأوعية الدموية، مما يؤثر على صحة القلب.^(٢)

كما يؤدي النَّوم الزائد عن تسع ساعات في اليوم لمتوسطي العمر إلى آثار سلبية على الذاكرة، ومنها:^(٣)

١- فقدان التدريجي للذاكرة، إذ يفقد الإنسان جزءاً بعد جزء من قدرته على استرجاع المعلومات أو الأحداث.

٢- فقدان الذاكرة لفترة زمنية معينة، إذ يعاني الشخص من فقد أجزاء من الذكريات التي قد حدثت في فترة زمنية معينة، على الرغم من أنه قد يكون قادراً على أن يتذكر الأحداث التي سبقتها أو يتذكر الأحداث التي جاءت بعدها.

٣- فقدان الذاكرة للأحداث أو المعلومات الجديدة، إذ يفقد الإنسان جزء من قدرته على تذكر الأحداث التي حدثت من وقت قريب، على الرغم من أنه قادر على تذكر واسترجاع الأحداث القديمة.

كما ويكثر ظهور حوادث الجلطة القلبية والجلطة الدماغية في أثناء النَّوم لئلا أكثر من نسبة ظهورها أثناء اليقظة نهائياً، ويشعر الأطباء بالقلق حول احتمالات وجود علاقة بين تخثر الدَّم في الساقين والنَّوم الطويل إذ لاحظوا

(١) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٢٣١).

(٢) ينظر: المصدر نفسه، (ص ١٠٠٠).

(٣) ينظر: البرنامج الأمثل للنوم من الكتاب والسنة (إعجاز علمي ونفسي)، محمد سلامة الغنيمي، منشور بتاريخ

٢٠١٤-٠٢-٢٦، رابط المقالة: <http://iswy.co/e11h9q>

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

وجود علاقة بين التخثر الدّموي في الساقين وبين قلة الحركة، كما يحدث لدى المساجين والمسافرين بحراً وبراً وجواً ولمسافات طويلة، فتتورم الأقدام البعيدة عن القلب ويصعب شفط دمها لتجديد تصفيته ما يؤدي إلى ركودته في أنسجة القدم، ونضوح السوائل الدّموية من الأوعية الدّموية إلى الأنسجة الرخوة مسببة احتباسها وتورم الأقدام.^(١)

وأكثر ما يحدث تخثر الدّم في الساقين، وبعدها ينتقل إلى القلب والدماغ وتحدث الوفاة الفجائية، وذلك لأنّ الدّم لا يعود إلى القلب بسهولة، لكي يتشبع بالأوكسجين ويعاد ضخه إلى الجسم، كما أن بعض الدّم يتحول خلال سريانه في الأوعية الدّموية من حالة سائلة إلى شبه صلبة، نتيجة ركوده وبرودته عند الرقود الطويل، مما يؤدي إلى عرقلة سريانه، وهذه الحالة تعرف باسم التجلط الدّموي.^(٢)

وإستناداً إلى البحوث الطبية العالمية، فقد أقر علماء الطب في العالم الاكتشاف العلمي الذي أظهر أن النّوم العميق ولساعات طويلة يسبب ترسيب المادة الخطيرة (الكوليسترول) في جدران شرايين عضلة القلب وشرايين تلافيف المخ والمراكز العصبية، مسببة تصلب وتلف جدران الشرايين، ومؤدية إلى الإصابة بالذبحة والسكتة القلبية، نتيجة تلف أنسجة العضلة القلبية، والأمراض الدماغية الخطيرة، مثل: انفجار شرايين المخ، وحدوث النزيف الدّموي الدماغي المؤدي إلى الجلطة الدماغية الذي يعقبه أما الموت الدماغي أو الشلل النصفي.^(٣)

كما قيل في كثرة النّوم بأنه: " يميم القلب، ويثقل البدن، ويضيع الوقت، ويورث كثرة الغفلة والكسل، ومنه المكروه جداً، ومنه الضار غير النافع للبدن، وأنفع النّوم ما كان عند شدة الحاجة إليه".^(٤)

(١) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٩٦١-٩٦٢).

(٢) ينظر: المصدر نفسه، (ص ٩٦٢).

(٣) ينظر: المصدر السابق، (ص ٥٢٣).

(٤) مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، ابن قيم الجوزية (١ / ٤٥٦).

المطلب الثاني: عادة التفريط في النوم ليلاً (حرمان النفس من النوم)

ونقصد بالتفريط في النوم هو مدافعة النوم وحرمان النفس من أخذ كفايته من النوم الذي يحتاجه الجسم، وقد يحدث ذلك بسبب عدم تنظيم الوقت بين ساعات النوم والعمل والدراسة، أو قد يحدث بسبب عدم توزيع المهام بين الأفراد سواء أفي البيت أم العمل.

وفيما يأتي بيان لتوجيهات نبينا الكريم عند مغالبة النعاس، وبيان الأثر السلبي لمدافعة النوم ليلاً على صحة الجسم:

أولاً: توجيهات النبي (صلى الله عليه وسلم) باعطاء الجسم حقه من النوم ليلاً

إن من التوجيهات النبوية التي أوصانا بها رسول الله (صلى الله عليه وسلم)، أن يعطي الجسم حقه من النوم والراحة، فعن عبد الله بن عمرو بن العاص (رضي الله عنه): «قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم: (يا عبد الله، ألم أخبر أنك تصوم النهار وتقوم الليل). فقلت: بلى يا رسول الله، قال: (فلا تفعل، صم وأفطر، وقم ونم، فإن لجسدك عليك حقا، وإن لعينك عليك حقا، وإن لزورك عليك حقا، وإن لزورك عليك حقا...»^(١)، فإنه ينبغي عند مغالبة النعاس أن يستسلم له، فعن أم المؤمنين عائشة (رضي الله عنها)، أن رسول الله (صلى الله عليه وسلم)، قال: «إذا نعس أحدكم وهو يصلي فليرقن حتى يذهب عنه النوم، فإن أحدكم إذا صلى وهو ناعس، لا يدري لعله يستغفر فيسب نفسه»^(٢).

وإن شعور الإنسان بالنعاس والحاجة إلى النوم يكون حسب إشارات صادرة من مراكز الجملة العصبية، لتتذر باستنزاف الطاقة المخزونة في الخلايا العصبية، واقتراب نضوبها، وحاجة الجسم إلى الدخول في سبات النوم، ليستعيد الجسم بوساطته ما افتقده من طاقة، وليجدد به حيويته وقدرته على مواصلة الحياة.^(٣) ولذلك أمر الناعس بالنوم، فعن أنس (رضي الله عنه)، عن

(١) صحيح البخاري، كتاب الصوم، باب حق الجسم في الصوم، (٢/ ٦٩٧)، (رقم الحديث/١٩٧٥).

(٢) صحيح البخاري، كتاب الوضوء، باب: الوضوء من النوم، ومن لم يزر من النعسة والتعسيتين، أو الخفقة وضوءاً، (١/ ٨٧)، (رقم الحديث/٢٠٩).

(٣) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٢٥٦).

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

النَّبِيِّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، قال: « إِذَا نَعَسَ أَحَدُكُمْ فِي الصَّلَاةِ فَلْيَنَمْ، حَتَّى يَظَلَّمَ مَا يَقْرَأُ »^(١).

وإن مدافعة النَّوم وتكليف النفس فوق طاقتها غير مقبول حتى في العبادات، كما جاء في الحديث التي روته السيدة عائشة (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا)؛ قَالَتْ: « دَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعِنْدِي امْرَأَةٌ. فَقَالَ "مَنْ هَذِهِ؟" فَقُلْتُ: امْرَأَةٌ. لَا تَنَامُ. تُصَلِّي. قَالَ "عَلَيْكُمْ مِنَ الْعَمَلِ مَا تَطِيقُونَهُ. فَوَاللَّهِ! لَا يَمَلُّ اللَّهُ حَتَّى تَمَلُّوا" وَكَانَ أَحَبَّ الدِّينِ إِلَيْهِ مَا دَاوَمَ عَلَيْهِ صَاحِبُهُ »^(٢).

وليطمنن من كانت له نافلة قد داوم عليها وغلبه النعاس عنها، بأن نومه سيكون صدقة عليه إن غلبه النعاس عنها، فعن عائشة (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا) زَوْجَ النَّبِيِّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) قَالَ: « مَا مِنْ رَجُلٍ تَكُونُ لَهُ سَاعَةٌ مِنَ اللَّيْلِ، يُفُومُهَا فَيَنَامُ عَنْهَا، إِلَّا كُتِبَ لَهُ أَجْرٌ صَلَاتِهِ، وَكَانَ نَوْمُهُ عَلَيْهِ صَدَقَةً، تُصَدَّقَ بِهِ عَلَيْهِ »^(٣).

وهذا هو ديننا الإسلامي العظيم الذي يُراعي حقوق النفس والجسم، فلا يكلف نفس فوق طاقتها، ولا يرضى بحرمان النفس من حاجتها إلى النَّوم، فما أعظمه من دين.

ثانياً: الأثر السلبي لعادة التفريط في النَّوم (مدافعة النَّوم ليلاً) على صحة الجسم

يحتاج الشخص البالغ تقريباً إلى ست ساعات من النَّوم يومياً كحد أدنى كي يكون في حالة جيدة، فأغلب الناس يحتاجون إلى أكثر من هذه المدة، أما الذين يعتقدون أنهم يستطيعون تأدية أعمالهم اليومية كلها بكفاءة كاملة بأقل من هذه المدة، فإنهم يخدعون أنفسهم^(٤).

(١) صحيح البخاري، كتاب الوضوء، باب: الوضوء من النَّوم، وَمَنْ لَمْ يَزَ مِنَ النَّعْسَةِ وَالنَّعْسَتَيْنِ، أَوْ الْخَفَقَةِ وَضُوءًا، (١ / ٨٧)، (رقم الحديث/٢١٠).

(٢) صحيح مسلم، كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب أمر من نَعَسَ فِي صَلَاتِهِ، أَوْ اسْتَعَجَمَ عَلَيْهِ الْقُرْآنُ أَوْ الذِّكْرُ بِأَنْ يَزُقُّدَ أَوْ يَقْعُدَ حَتَّى يَذْهَبَ عَنْهُ ذَلِكَ، (١ / ٥٤٢)، (رقم الحديث/٧٨٥).

(٣) مسند أحمد، مسند النساء، مُسْنَدُ الصِّدِّيقَةِ عَائِشَةَ بِنْتِ الصِّدِّيقِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، (٤٠ / ٣٣٩ - ٤٠٠)، (رقم الحديث / ٢٤٣٤١). وقال ابن خزيمة في صحيحه، (٢ / ١٩٦): "وَعَبْدُهُ رَحِمَهُ اللَّهُ قَدْ بَيَّنَّ الْعِلَّةَ الَّتِي سَكَ فِي هَذَا الْإِسْنَادِ، أَسْمِعُهُ مِنْ زَبَّرَ أَوْ مِنْ سُؤدِدٍ، فَذَكَرَ أَنَّهَا كَانَا اجْتَمَعَا فِي مَوْضِعٍ فَحَدَّثَتْ أَحَدَهُمَا بِهَذَا الْحَدِيثِ، فَشَكَ مِنْ الْمُحَدِّثِ مِنْهُمَا، وَمِنْ الْمُحَدِّثِ عَنْهُ"، وعلق الألباني عليه في المصدر نفسه: رجاله ثقات والشك المذكور لا يضر وقد تابعه شعبة عن عبدة به.

(٤) ينظر: آيات الله في النَّوم والرؤي والأحلام ورؤيا الإستخارة، د. ماهر أحمد الصوفي، (ص ٦١).

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

وإن الحرمان من النوم لمدة معينة يؤدي إلى التعب، وفقدان التركيز، وإضطراب المزاج، وإضطراب دقات القلب وتخطيط الدماغ، أما إذا تعدت مدة الحرمان من النوم أسبوعاً فقد يصاب الشخص بالإرهاق أو الهلوس والهذيان.^(١)

ومن فوائد النوم أنه يريح الدماغ من دون أن يفقد نشاطه، فهو يمكنه من القيام بوظيفته على أتم وجه في أثناء مدة اليقظة^(٢). ولذلك فإن: "الحرمان من النوم يجر إلى اضطرابات في الذاكرة وصعوبات في تعلم المفاهيم الجديدة، وحفظ المفاهيم أو المفردات المكتسبة"^(٣).

ويقول العالم هارفي مولد رفسكي (مدير أبحاث النوم في تورنتو بكندا): "النوم ينظم درجة حرارة الجسم، ويعيد تنشيط الذاكرة ويستكمل النقص في جهاز المناعة"^(٤).

وقد تبين أن بعض خلايا الدم الدفاعية تتناقص نتيجة الحرمان من النوم، وعلى هذا الأساس فإن أهم شيء ينبغي على الإنسان القيام به عند المرض هو النوم؛ لكي تزداد مقاومة الجسم للمرض، لأن المناعة تقل كلما قلت ساعات النوم.^(٥)

ويعزو الباحثون الكثير من الأمراض عند العاملين في المناوبات الليلية إلى الحرمان من النوم والاضطراب في الساعة البيولوجية، فالمناوبات الليلية تحرم المرء من أخذ كمية كافية من النوم، فضلاً عن حدوث إضطراب في الإيقاع البيولوجي، وعلى المدى الطويل فإن الإضطراب في الساعة البيولوجية يؤدي إلى حدوث عدة أمراض ومنها: السرطان، ومرض السكر، والبدانة، والتنكس في شبكية العين، وإضطراب المزاج.^(٦)

(١) ينظر: روائع الطب الإسلامي، للدكتور الطبيب محمد نزار الدقر، (٤/٦٤)؛ والنوم والأرق والأحلام بين الطب والقرآن، حسان شمسي باشا، (ص ٤٦).

(٢) ينظر: النوم والأرق والأحلام بين الطب والقرآن، حسان شمسي باشا، (ص ٨).

(٣) مائة نصيحة ونصيحة للنوم، جوزيت ليون، (ص ٢٢).

(٤) الإعجاز العلمي في السنة النبوية، د. صالح بن أحمد رضا، (٩٨/١).

(٥) ينظر: المصدر نفسه.

(٦) ينظر: الطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار، ود. حسان شمسي باشا، (٢٥١/١).

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

فإنَّ الإنسان إذا ما قاوم النعاس ومنع نفسه من الاستسلام للنوم، فسرعان ما يُصاب الجهاز العصبي بعدم القدرة على مواصلة الأعمال بالصورة الطبيعية، إذ يُصاب بالدوار والصداع وسرعة الانفعال، وتظهر عليه بسرعة علامات التعب والإعياء، ويبدأ يشعر بفقدان النشاط والحيوية على مواصلة الأعمال بصورة اعتيادية، لذلك على الإنسان متى شعر بالتعب والإعياء أن ينقطع عن مزاولته أي نشاط ذهني أو عضلي، وأن يستسلم للراحة والنَّوم؛ وإلاَّ تعرض لخطر الهدم والعطب في الأجهزة والمراكز الحيوية للجسم عند تكلفتها فوق طاقتها وتحميلها من أعباء تفوق قابليتها.^(١)

ومن عظمة ديننا الإسلامي الحنيف إنه قد منع من تكليف النفس فوق طاقتها، ومنع من مدافعة النَّوم حتى لو كان لأجل العبادة، وأمر بالرقود عند الشعور بالنعاس لكي يُعطي الجسم حقة من النَّوم.

المطلب الثالث: عادة التفريط أو الإفراط في نوم القيلولة

القَائِلَةُ لُغَةً: "الظَّهِيرَةُ". يُقَالُ: أَتَانَا عِنْدَ القَائِلَةِ، وَقَدْ تَكُونُ بِمَعْنَى القَيْلُولَةِ أَيْضاً، وَهِيَ النَّوْمُ فِي الظَّهِيرَةِ^(٢). نحو قوله تعالى: ﴿أَوْهَمَ قَائِلُونَ﴾^(٣). أي: نائمون ظهراً.^(٤) ولا يختلف معنى القيلولة في الاصطلاح عنه في اللغة. فقيل: هي النَّوم قبل الزوال^(٥)، وقيل: معناها النَّوم في الظهيرة^(٦)، وقيل: هي النَّوم وسط النهار عند الزوال وما قاربه سواء أمن قبل أم من بعد.^(٧)

والمقيل والقَيْلُولَةُ تعني: "الاستراحة نصف النهار، وإن لم يكن معها نوم. يقال: قال يقيل

(١) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٢٥٦).

(٢) لسان العرب، لابن منظور، مادة: قيل، (١١ / ٥٧٧).

(٣) سورة الأعراف، من الآية: (٤).

(٤) ينظر: تفسير البغوي، (٣ / ٢١٤).

(٥) ينظر: الإقناع للخطيب الشربيني، (١ / ١٠٦).

(٦) ينظر: عمدة القاري شرح صحيح البخاري، بدر الدين العيني، (٦ / ٢٠١).

(٧) ينظر: فيض التقدير، للمناوي، (١ / ٤٩٤).

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

القبول، فهو قائل^(١)، بدليل قوله تعالى: ﴿أَصْحَابُ الْجَنَّةِ يَوْمَئِذٍ خَيْرٌ مُسْتَقَرًّا وَأَحْسَنُ مَقِيلًا﴾^(٢)، ومعنى (وَأَحْسَنُ مَقِيلًا)، أي: "مستقرهم في الجنة وراحتهم التي هي القبولة، هو المستقر النافع والراحة التامة لاشتمال ذلك على تمام النعيم الذي لا يشوبه كدر".^(٣) والجنة لا نوم فيها، وأكد السلف والخلف على أن القبولة مطلوبة؛ لإعانتها على قيام الليل وعمل الخير.^(٤)

والقبولة تختلف عن طبيعة النوم بالليل، فمن شروطها أن تكون قصيرة أقل من ساعة، بحيث لا تؤثر على النوم في الليل، والقبولة تسهم في إراحة الدماغ، وتقلل التوتر، وتساعد على استرخاء الجسم، وتعزز قدرة الإدراك والتلقي.^(٥)

وهناك ثلاثة أنواع من القبولة وهي: القبولة الملكية وتكون طويلة تتعدى ثلاثين دقيقة، والقبولة المعتدلة وتكون ما بين ٥ إلى ٣٠ دقيقة، والقبولة السريعة وهي الغفوة القصيرة والتي لا تتعدى خمس دقائق.^(٦)

وأكد الباحثون: "أن القبولة في النهار لمدة لا تتجاوز (٤٠) دقيقة لا تؤثر على فترة النوم في الليل، أما إذا امتدت لأكثر من ذلك، فقد تسبب الأرق وصعوبة النوم".^(٧)

وأغلب الدراسات تؤكد: "أن المدة المناسبة للقبولة هي من (١٥ إلى ٢٠ دقيقة)، وأن التوقيت الأفضل لها هو ما بين الساعة الواحدة والساعة الثالثة بعد الزوال، وهي الفترة التي

(١) النهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الأثير، (٤/ ١٣٣).

(٢) سورة الفرقان، من الآية: (٢٤).

(٣) تفسير السعدي = تيسير الكريم الرحمن، السعدي، (ص ٥٨١).

(٤) ينظر: فيض القدير، للمناوي، (٤/ ٥٣١).

(٥) ينظر: الطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار، ود. حسان شمسي باشا، (١/ ٢٣٦)، والطب النبوي بين العلم والاعجاز، الدكتور حسان شمسي باشا، (ص ١٨).

(٦) ينظر: الطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار، ود. حسان شمسي باشا، (١/ ٢٣٧).

(٧) الطب النبوي بين العلم والاعجاز، الدكتور حسان شمسي باشا، (ص ١٨-١٩).

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

ينخفض فيها النشاط الفكري والجسمي للإنسان".^(١)

وفيما يأتي ذكر بعض ما جاء من السنة النبوية في التزام عادة القيلولة، ثم بيان الأثر السلبي للتفريط أو الإفراط فيها على صحة الجسم:

أولاً: أهمية عادة القيلولة في السنة النبوية

تعد القيلولة من السنة النبوية، وهي الغفوة القصيرة وسط النهار، وكانت من عادات العرب، وأقرها الإسلام وحثَّ عليها، وجعلها الله تعالى ضمن أوقات الاستئذان الثلاثة، قال تعالى: ﴿وَجِئَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ مِنَ الظَّهِيرَةِ﴾^(٢)، ويضعون ثيابهم استعداداً للنوم والراحة.

وكان من عادة العرب أن يقيلوا قبل الزوال، إلا في يوم الجمعة، فإنهم يؤخرون القائلة إلى بعد صلاة الجمعة، لأنشغالهم بالتهيؤ لها^(٣)، فعن أنسٍ (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، قَالَ: «كُنَّا نُبَكِّرُ بِالْجُمُعَةِ، وَنَقِيلُ بَعْدَ الْجُمُعَةِ».^(٤) والتبكير هو التقديم، وباكورة كل أمر أوله، وفيه استحباب القيلولة، ويستحب أن تكون بعد صلاة الجمعة.^(٥)

وكذلك كانوا يؤخرون الغداء أيضاً بعد صلاة الجمعة، فعن سهل بن سعدٍ (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، قَالَ: «مَا كُنَّا نَتَعَدَّى فِي عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَلَا نَقِيلُ إِلَّا بَعْدَ الْجُمُعَةِ».^(٦) لأنَّ الغداء والقيلولة يكون محلها نصف النهار.

(١) الإعجاز الطبي في حديث "قيلوا فإن الشيطان لا يقيل"، مأخوذ في ٢٢ يناير، من http://www.jameataleman.org/main/articles.aspx?article_no=1653

(٢) سورة النور، من الآية: (٥٨).

(٣) فتح الباري لابن حجر، (٢/ ٤٢٨).

(٤) صحيح البخاري، كتاب الجمعة، باب: وَقْتُ الْجُمُعَةِ إِذَا زَالَتْ الشَّمْسُ، (١/ ٣٠٧)، (رقم الحديث/ ٨٦٣).

(٥) الإفصاح عن معاني الصحاح، أبو المظفر، عون الدين، (٥/ ٣١٣).

(٦) سهل بن سعد: هو أبو العباس سهل بن سعد بن مالك الخزرجي الساعدي الأنصاري، قيل: كان اسمه حَزَنًا فسماه - صلى الله عليه وسلم - سهلاً، مات النبي - صلى الله عليه وسلم - وله خمس عشرة سنة، ومات بالمدينة سنة إحدى وسبعين، وهو آخر من مات بالمدينة من الصحابة وكان من أبناء المائة، وكر عدد كبير وفاته في سنة إحدى وتسعين. ينظر: سير أعلام النبلاء، للذهبي، (٣/ ٤٢٢-٤٢٣)، (رقم/ ٧٢).

(٧) الجامع الكبير (سنن الترمذي)، أبواب الجمعة، باب في القائلة يوم الجمعة، (١/ ٥٣٠)، (رقم الحديث/ ٥٢٥)، وقال الترمذي: حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ.

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

ولم يكن (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) يترك القيلولة حتى وإن كان في وقتها ليس في بيته، فعَنْ أُمِّ سَلِيمٍ^(١) (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا)، (وكانت ذات محرم منه صلى الله عليه وسلم من الرضاعة)^(٢)؛ «أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَأْتِيهَا فَيَقِيلُ عِنْدَهَا. فَتَبْسُطُ لَهُ نِطْعًا^(٣) فَيَقِيلُ عَلَيْهِ...»^(٤).

وقد ندب نبينا (عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ) إلى أخذ قسط من الراحة والنوم وسط النهار، فعن أنس بن مالك (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، أن النَّبِيَّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، قال: «قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَا تَقِيلُ»^(٥).

وكانوا يواظبون على القيلولة حتى لو كانوا وقتها في المسجد، فعَنْ سَهْلِ بْنِ سَعْدٍ (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، قَالَ: «جَاءَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَيْتَ فَاطِمَةَ، فَلَمْ يَجِدْ عَلِيًّا فِي الْبَيْتِ، فَقَالَ: (أَيْنَ ابْنُ عَمِّكَ). قَالَتْ: كَانَ بَيْنِي وَبَيْنَهُ شَيْءٌ، فَغَاضَبَنِي فَخَرَجَ، فَلَمْ يَقِلْ عِنْدِي، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِأَنْسَانَ: (انظُرْ أَيْنَ هُوَ). فَجَاءَ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، هُوَ فِي الْمَسْجِدِ رَاقِدٌ، فَجَاءَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَهُوَ مُضْطَجِعٌ، قَدْ سَقَطَ رِدَاؤُهُ عَنْ شِقِّهِ، وَأَصَابَهُ تُرَابٌ، فَجَعَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَمْسَحُهُ عَنْهُ وَيَقُولُ: (قم أبا تراب، قم أبا تراب)»^(٦)، فقول السيدة فاطمة (عَلَيْهَا السَّلَامُ) فغاضبني فخرج فلم يقل عندي، دليل على عدم تفريطهم في القيلولة، وأصبحت هذه الكنية من أحب الكنى للامام علي (عَلَيْهِ السَّلَامُ)^(٧).

(١) أم سليم الغميصاء بنت ملحان الأنصارية، ويقال: الرميضاء، ويقال: سهلة، ويقال: أنيفة، ويقال: رميثة، أم خادم النبي - صلى الله عليه وسلم -؛ أنس بن مالك، فمات زوجها مالك بن النضر، ثم تزوجها أبو طلحة زيد بن سهل الأنصاري، فولدت له أبا عمير، وعبد الله، وشهدت حيناً وأحدأ. سير أعلام النبلاء، للذهبي، (٢/ ٣٠٤)، (رقم ٥٥).

(٢) ينظر: إكمال المعلم بفوائد مسلم، للقاضي عياض، (٧/ ٢٩٧).

(٣) والنطع ما تتخذ من أديمين يوصل أحدهما بالآخر. غريب الحديث، الخطابي، (١/ ٢٣١).

(٤) صحيح مسلم، كتاب الفضائل، باب طيب عرق النبي صلى الله عليه وسلم، والتبرك به، (٤/ ١٨١٦)، (رقم الحديث/ ٢٣٣٢).

(٥) الطب النبوي لأبي نعيم الأصفهاني، فصول في المقالة الثانية في معرفة تركيب البدن والصحة، باب أوقات النوم المحمودة والمكروهة، (١/ ٢٦١)، (رقم الحديث/ ١٥١)؛ والمعجم الأوسط للطبراني باختلاف يسير، باب الألف، من اسمه أحمد، (١/ ١٣)، (رقم الحديث/ ٢٨)، وقال الالباني: "وهذا إسناد حسن، رجاله ثقات رجال مسلم غير عمران القطان وهو كما قال الحافظ: صدوق يهيم". سلسلة الأحاديث الصحيحة وشيء من فقها وفوائدها، الألباني، (٤/ ٢٠٢).

(٦) صحيح البخاري، أبواب المساجد، باب: نَوْمُ الرَّجَالِ فِي الْمَسْجِدِ، (١/ ١٦٩)، (رقم الحديث/ ٤٣٠).

(٧) ينظر: فتح الباري لابن حجر، (١١/ ٧٠).

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

وتدل الأحاديث النبوية الشريفة على كون القيلولة سنة نبوية، واطب عليها النبي (صلى الله عليه وسلم) وصحابته الكرام (رضي الله عنهم)، ولم يفرطوا فيها حتى لو كانوا بوقتها في غير بيوتهم، فيجوز أخذها بالمسجد أو في مكان العمل أو في الأماكن العامة بشرط أن لا يفرط فيها ولا يؤثر ذلك في عمله أو يؤثر على الآخرين.

وإذا كانت قوانين العمل التي يعمل بها اليوم في بعض الدول المتحضرة تُلزم أصحاب العمل والعمال براحة إجبارية قصيرة في وقت الظهيرة، فقد سبقهم الأمر النبوي بضرورة القيلولة، وأكد العلماء على أهمية تلك القيلولة، ورأوا أن القيلولة تعزز من الذاكرة والتركيز، وتنمي دورات جديدة من النشاط الذهني في نمط أكثر إرتياحاً.^(١)

ثانياً: الأثر السلبي لعادة التفريط أو الإفراط في نومة القيلولة على صحة الجسم

لقد بينت الدراسات أهمية القيلولة في تحصيل الاسترخاء الكامل للجسم، ولا يتوقف تأثير القيلولة في تحصيل الاسترخاء في أثناء النهار، بل يتعدى أثرها في أنها تبعث على النوم في أثناء الليل، لذا فسنة الإغفاءة القصيرة في أثناء النهار قد تتبع كعلاج للأرق، فإن السنة النبوية لا تستلزم النوم العميق في أثناء النهار، بل يكفي الرقاد والاسترخاء فقط، وهذا هو المطلوب للاسترخاء السليم.^(٢) كما أكد الباحثون في دراسة نشرتها مجلة (العلوم النفسية) عام ٢٠٠٢م، إن: " القيلولة لمدة (١٠ - ٤٠) دقيقة وليس أكثر تكسب الجسم راحة كافية، وتخفف من مستوى هرمونات التوتر المرتفعة في الدم نتيجة النشاط البدني والذهني، الذي بذله الإنسان في بداية اليوم."^(٣)

وأكدت البحوث العلمية الحديثة، إن: "أخذ غفوة قصيرة، أثناء العمل، يجدد الطاقات الفكرية والجسدية للعاملين، ويزيد إنتاجيتهم وقدرتهم على تحمل ظروف العمل بصورة أفضل. كما كشفت دراسة أخرى نشرت عام ٢٠١٥م النقاب عن أن القيلولة القصيرة تزيد من القدرات الإدراكية عند الإنسان بعد الظهر."^(٤) لذلك بدأت عدة هيئات علمية وشركات تشجع العاملين فيها على القيلولة؛

(١) ينظر: الطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار، ود. حسان شمسي باشا، (١٦/١)؛ وموسوعة الطب النبوي بين العلم والاعجاز، الدكتور حسان شمسي باشا، (ص ١٩).

(٢) ينظر: موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة المطهرة، ليوسف الحاج أحمد، (ص ٩٠٨).

(٣) الطب النبوي بين العلم والاعجاز، الدكتور حسان شمسي باشا، (ص ١٨).

(٤) الطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار ود. حسان شمسي باشا، (٢٣٦/١).

الفصل الثاني: العادات السيئة في النوم وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

لتقليل الإجهاد وزيادة الإنتاج، وقد أظهرت الأبحاث إن أفضل علاج للشعور بالنعاس هو أخذ غفوة قصيرة، إذ وجد إن تأثير الغفوة يفوق بكثير تأثير المنبهات مثل القهوة أو الشاي.^(١)

وقد أكد العلماء أن أوقات القيلولة القصيرة في منتصف النهار، لمدة نصف ساعة، تلغي تأثير التعب، وتعيد الاستقرار والحيوية والنشاط للذهن والجسم.^(٢)

كما أظهرت دراسة أن: "أولئك الذين يستغرقون في النوم في مكاتبتهم لمدة نصف ساعة تقريباً ثلاث مرات أسبوعياً ينخفض معدل وفاتهم عند إصابتهم بأعراض صحية قلبية".^(٣)

وقال الباحثون إن القيلولة في المكتب تفيد القلب؛ لأنها تقلل من التعب والإجهاد، إذ يمثل العمل السبب الرئيس للإجهاد.^(٤)

كما ونشرت مجلة (Archives of Internal Medicine في عام ٢٠٠٧) دراسة تفيد بأن: "القيلولة أثناء العمل تقلل من خطر الوفاة بمرض شرايين القلب بحدود ٣٧ في المائة بالمقارنة مع نظرائهم الذين يظلون مستيقظين أثناء العمل".^(٥)

وبذلك ندرك عظمة التوجيه النبوي المعجز في الحثِّ على المواظبة على القيلولة بدون إفراط أو تفريط.

(١) ينظر: البرنامج الأمثل للنوم من الكتاب والسنة (إعجاز علمي ونفسي) - محمد سلامة الغنيمي، مأخوذ في

١٠ يناير ٢٠١٩م، رابط المادة: <http://iswy.co/e11h9q ar.islamway.net>

(٢) ينظر: الطب النبوي بين العلم والاعجاز، الدكتور حسان شمسي باشا، (ص ١٨).

(٣) الطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار، ود. حسان شمسي باشا، (١/٢٣٨).

(٤) ينظر: المصدر نفسه، (١/٢٣٨).

(٥) المصدر السابق، (١/٢٣٧).

الفصل الثالث

عادات سيئة أخرى، وأثرها السلبي على صحة الجسم في

ضوء السنّة النبوية، وتضمن مبحثين:

المبحث الأول: عادة تعاطي الخبائث.

المبحث الثاني: العادات السيئة في مظاهر الزينة.

المبحث الأول

عادة تعاطي الخبائث

التعاطي لغةً: " تَتَاوَلُ مَا لَيْسَ لَهُ بِحَقٍّ " (١). وقيل: "التَّعَاطِي رُكُوبُ الْأَمْرِ الْقَبِيحِ" (٢).

والتعاطي اصطلاحاً: هو تناول الشيء بتكلف، وما يتكلف فيه فلا بد أن يكون امراً هائلاً، فلا يباشره أي أحد إلا بالجرأة عليه. (٣)

والخبائث: هي ما يستخبثه الإنسان ويستقذره، وتنفّر منه نفسه وتعاظه، (٤) فالخبيث: " هو المستقذر نجساً كان أو غير نجس، والطيبات ضدها" (٥).

وإن من أهداف الدين الإسلامي الحنيف إباحة كل ما هو نافع وطيب، وتحريم كل ما هو خبيث وضار، قال تعالى في بيان بعثة نبينا محمد (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): ﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبِيثَاتِ﴾ (٦).

ولخطر الخمر والمخدرات والتدخين ونحوها، حرّمها الدين الإسلامي، لعظيم ضررها على صحة الفرد والمجتمع، إذ قال تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ (٧)، ولقوله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): «لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ» (٨).

ولكن للأسف على الرغم من كونها خبيثة وضارة ومهلكة فقد إعتادها بعض المسلمين؛ لبعدهم عن دين الخير والحق، وفيما يأتي بيان لأهم تلك العادات السيئة وهي تعاطي الخبائث المحرمة، وبيان لأثرها السلبي الخطير على صحة الجسم:

(١) مقاييس اللغة، لابن فارس، مادة: عطو، (٣٥٤/٤).

(٢) تاج العروس من جواهر القاموس، للزبيدي، مادة: عطو، (٦٣ / ٣٩).

(٣) ينظر: روح البيان، المولى أبو الفداء، (٢٧٨/٩).

(٤) ينظر: بغية المقتصد، محمد بن حمود الوائلي (٥٤٢١/٩).

(٥) النَّظْمُ الْمُسْتَعْدَبُ فِي تَفْسِيرِ غَرِيبِ الْأَفْظِ الْمَهْدَبِ، ابن بطال، (٢٢٣/١).

(٦) سورة الأعراف: من الآية (١٥٧).

(٧) سورة البقرة، من الآية: (١٩٥).

(٨) سُنَنُ ابْنِ مَاجَه، أبواب الأحكام، باب من بنى في حقه ما يضر بجاره، (٤٣٢/٣)، (رقم الحديث/٢٣٤١)، قال النووي في بستان العارفين، (ص ٢٠): "حديث حسن".

المطلب الأول: عادة تعاطي الخمر

الخمر: هيأة الإختِمَارِ؛ وَكُلُّ مُعْطَى: مُخَمَّرٌ. وَالتَّخْمِيرُ التَّغْطِيَةُ، وَسُمِّيَ الْخَمْرُ خَمْرًا؛ لِأَنَّهُ يُعْطَى الْعَقْلَ. (١)

وفي الإصطلاح: "كل شراب مغطٍ للعقل سواء كان عصيراً أو نقيعاً، مطبوخاً كان أو نيئاً فهو خمر" (٢)، فالخمر: "ما هي إلا مشروبات تحتوي على كميات متفاوتة من الكحول، وعلى حسب تركيز الكحول تختلف مسمياتها. والكحول هو الذي يسبب جميع الآثار الضارة التي تنتج من شرب الخمر" (٣).

ويقصد بتعاطي الخمر: "تناول أي نوع من المُسْكِرَاتِ على أي هيأة كان، مطبوخاً أو نيئاً، عصيراً أو منقوعاً، قليلاً أو كثيراً" (٤).

فالخمر: هو كل ما خامر العقل، وغطاه، وستره. فيدخل تحت مسماهها كل ما من شأنه الإسكار، دون النظر إلى صورته ولونه، أو ماهيته، أو مادته التي يستخرج منها، وسواء أكان مائعاً أو جامداً، وعلى أي حال كان تعاطيه أو شربه، فكل ما يستر العقل ويغطيه فهو يندرج تحت مُسَمَّى الخمر، حتى وإن اختلفت أسماؤه، أو كثرت صورته، (٥) فَعَنْ ابْنِ عُمَرَ (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا) قَالَ: «خَطَبَ عُمَرُ عَلَى مِنْبَرِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: إِنَّهُ قَدْ نَزَلَ تَحْرِيمُ الْخَمْرِ وَهِيَ مِنْ خَمْسَةِ أَشْيَاءَ: الْعَيْبِ وَالنَّمْرِ وَالْحِنْطَةِ وَالشَّعِيرِ وَالْعَسَلِ، وَالْخَمْرُ مَا خَامَرَ الْعَقْلَ...» (٦)

(١) ينظر: لسان العرب، لابن منظور، مادة: خمر، (٢٥٨/٤).

(٢) الكليات معجم في المصطلحات والفروق اللغوية، للكفوي، (ص ٤١٤).

(٣) الخمر وتأثيرها على العيون، فكري السيد عوض، (ص ١٧٨).

(٤) نضرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم، عدد من المختصين، (١٠ / ٤٦٩٦).

(٥) ينظر: تعاطي الخمر بين قصور القانون الجنائي وحكمة الشريعة الإسلامية، م. د. هاشم محمد احمد الجحيشي وم. د. أنس محمود خلف الجبوري، (ص ٢٧٧)؛ والأضرار الناجمة عن تعاطي المُسْكِرَاتِ والمخدرات، عبد الكريم بن صنيتان العمري، (ص ٤٥).

(٦) صحيح البخاري، كتاب الأشربة، باب: ما جاء في أن الخمر ما خامر العقل من الشراب، (٥ / ٢١٢٢)، (رقم الحديث/ ٥٢٦٦).

الفصل الثالث: عادات سيئة أخرى، وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

وقد تنوعت في الوقت الحاضر أسماء الخمر، وأطلق عليه مروجوه تسميات لم تكن معروفة سابقاً، مثل: البيرة، الويسكي، الشمبانيا، الكولونيا، العرق، البرندي، الكونياك، والمشروبات الكحولية، والمشروبات الروحية وغيرها من التسميات،^(١) وصدق رسول الله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، إذ قال: «لَيْشَرِبَنَّ نَاسٌ مِنْ أُمَّتِي الْخَمْرَ يُسَمُّونَهَا بِغَيْرِ اسْمِهَا»^(٢).

فجاءت الشريعة الإسلامية، بكلِّ ما فيه خير وصلاح للبشر، وحذرت من كلِّ أمرٍ فيه مضرةٌ على العقول والأبدان، فأباحتنا لنا الطيبات - وهي أغلب ما خلق الله في الأرض لنا - وحرمت علينا الخبائث، فكل محرم له صورة من المضار، فالخمر - وهي كل ما أسكر وخامر العقل - هي أم الخبائث، والتي تزول بها عن الإنسان نعمة العقل التي كرمه الله بها.^(٣)

والخمر أخطر أنواع المُسكِّرات، والفرق بين المُسكِّر، والمُرقد، والمفسد، فالمُسكِّر هو: الذي يغطي على العقل ولا تغيب معه الحواس، وصاحبه يتخيل كأنه نشوان مسرور وقوي النفس وشجاع كريم، أما المُرقد فهو: الذي يغيب الحواس، كالبنج. أما المفسد فهو: المشوش للعقل كالحشيش والأفيون وجميع المخدرات والمفترات التي تثير الخلط الكامن في الجسم، ولذلك تختلف أحوال مستعمليها، فنرى سُراب الخمر تكثر عربدتهم ويثب بعضهم على بعض بالسلاح، ويهجمون على بعض الأعمال الشاقة التي لا يطيقونها في أثناء الصحو، أما أهل المخدرات، الحشيش، والأفيون وغيرها، فيصيرون خامدين، انتزعت منهم قوة البطش، بل هم أشبه بالبهائم، ولهذا تكثر حوادث القتل مع من يشربون الخمر، وقليلة جداً مع أصحاب المخدرات إذ إنها تحدث خنوة الطبع وفساده.^(٤)

(١) ينظر: الأضرار الناجمة عن تعاطي المُسكِّرات والمخدرات، عبد الكريم بن صنيان العمري، (ص ٤٥).

(٢) سُنن أبي داود، كتاب الأشربة، باب في الداني، (٥/٥٣٠)، (رقم الحديث/٣٦٨٨)، قال ابن حجر العسقلاني في فتح الباري، (١٠/٥١): صححه بن حبان وله شواهد كثيرة.

(٣) ينظر: تيسير العلام شرح عمدة الأحكام، البسام، (ص ٤٨٠).

(٤) ينظر: الفروق = أنوار البروق في أنواع الفروق للقرافي، (١/٢١٥-٢١٦)؛ والمُسكِّرات والمخدرات، أحمد حاج علي الأزرق، (ص ٣٧).

وقد ورد تحريم تعاطي الخمر في الكتاب والسنة، فمن الكتاب قوله تعالى: ﴿يَأَيُّهَا الَّذِينَ

ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾^(١).

وقد اختلف في معنى الرجس فقيل: ما لا خير فيه، وقيل: هو العذاب، وقيل: الشيطان، وفي اللغة الرجس يعني النجس.^(٢)

وفيما يأتي سنذكر بعضاً من الأحاديث الكثيرة التي جاءت في النهي عن تعاطي الخمر وذمه، وبعدها نبين الأثر السلبي لتلك العادة السيئة على صحة الجسم:

أولاً: النهي عن تعاطي الخمر في السنة النبوية

جاءت أحاديث كثيرة في تحريم الخمر وكل مُسْكِرٍ ومنها: فعن ابن عمر (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا)، أن رسول الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، قَالَ: «كُلُّ مُسْكِرٍ خَمْرٌ. وَكُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ. وَمَنْ شَرِبَ الْخَمْرَ فِي الدُّنْيَا فَمَاتَ وَهُوَ يُدْمِنُهَا، لَمْ يَثْبُ، لَمْ يَشْرَبْهَا فِي الْآخِرَةِ»^(٣). وفي رواية حرمها في الآخرة، أي يحرم من خمرة الجنة، وهي لا تشبه خمرة الدنيا في سكرها وضررها، وسوء مذاقها وخبث رائحتها، وإنما هي شراب لذيذ من أشهى أشربة الجنة، والحرمان منها يعني عدم دخوله الجنة حتى يعاقب على شربه الخمر في الدنيا، أو أنه يُحرم منها حتى ولو دخل الجنة.^(٤) وقيل في معنى الحديث إنه لا يدخل الجنة، لأنَّ الخمر من شراب أهل الجنة، فإذا حُرِمَ شرابها دلَّ ذلك على عدم دخوله الجنة.^(٥)

وقد أنبأ رسول الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، أنه سيكون أقوام من أمته يستحلون الخمر وغيرها من المحرمات، فقال: «لِيَكُونَ مِنْ أُمَّتِي أَقْوَامٌ، يَسْتَحِلُّونَ الْحَرَ وَالْحَرِيرَ، وَالْخَمْرَ وَالْمَعَارِفَ، ...»^(٦).

(١) سورة المائدة، الآية: (٩٠).

(٢) ينظر: تفسير الطبري جامع البيان عن تأويل آي القرآن، (٩/ ٥٥١-٥٥٢).

(٣) صحيح مسلم، كتاب الأشربة، باب بيان ان كل مُسْكِرٍ خمر وان كل خمر حرام، (٣/ ١٥٨٥)، رقم الحديث/٢٠٠٣.

(٤) ينظر: المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، للنووي، (١٣/ ١٧٣).

(٥) ينظر: فتح الباري لابن حجر، (١٠/ ٣٢)؛ وشرح السنة للبيهقي، (١١/ ٣٥٥).

(٦) صحيح البخاري، كتاب الأشربة، باب: مَا جَاءَ فِيْمَنْ يَسْتَحِلُّ الْخَمْرَ وَيَسْمِيهِ بِغَيْرِ اسْمِهِ، (٥/ ٢١٢٣)، رقم الحديث/٥٢٦٨.

ولسد كل الطرائق المؤدية للحصول على الخمر وانتاجها، فقد لُعن شاربها وكلُّ من أعان على شربها، فعن أنس بن مالك (رَضِيَ اللهُ عَنْهُ) قال: «لَعَنَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي الْخَمْرِ عَشْرَةً: عَاصِرَهَا، وَمُعْتَصِرَهَا، وَشَارِبَهَا، وَحَامِلَهَا، وَالْمَحْمُولَةَ إِلَيْهِ، وَسَاقِيَهَا، وَبَائِعَهَا، وَآكِلَ ثَمَنِهَا، وَالْمُشْتَرِيَ لَهَا، وَالْمُشْتَرَاةَ لَهُ»^(١).

ولقد وصف رسول الله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) الخمر بالداء ومنع التداوي بها، فقد روي: «أن رجلاً سأل النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ الْخَمْرِ؟ فَهَاهُ، أَوْ كَرِهَ أَنْ يَصْنَعَهَا. فَقَالَ: إِنَّمَا أَصْنَعُهَا لِلدَّوَاءِ. فَقَالَ: (إِنَّهُ لَيْسَ بِدَوَاءٍ. وَلَكِنَّهُ دَاءٌ)»^(٢)، وفي هذا الحديث أبلغ وصف لها؛ لما لها من آثار سلبية كثيرة على صحة الجسم.

وصدق وصف رسولنا الكريم (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) بكون الخمر مفتاح كل شر، فعن أبي الدرداء (رَضِيَ اللهُ عَنْهُ)، قَالَ: «أَوْصَانِي خَلِيلِي - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - : "لَا تَشْرَبِ الْخَمْرَ، فَإِنَّهَا مِفْتَاحُ كُلِّ شَرٍّ"»^(٣).

ولا يجتمع الإيمان مع عادة شرب الخمر، فوجود أحدهما ينفي الآخر، فعن أبي هريرة (رَضِيَ اللهُ عَنْهُ) أن رسول الله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، قال: «لَا يَزْنِي الرَّأْيِي حِينَ يَزْنِي وَهُوَ مُؤْمِنٌ، وَلَا يَشْرَبُ الْخَمْرَ حِينَ يَشْرَبُهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ، وَلَا يَسْرِقُ السَّارِقُ حِينَ يَسْرِقُ وَهُوَ مُؤْمِنٌ»^(٤).

وقد حرمت شريعتنا الإسلامية الخمر مطلقاً، ووضعت لها عقوبات حسية ومعنوية، وقد أقر العلم الحديث خطر الخمر، ليشهد للإسلام بأن الحق كله معه في موقفه من الخمر. وذلك بعد أن أثبت العلم الحديث أن فيها من الأضرار الكثيرة على صحة الجسم والعقل، فضلاً عن المشكلات النفسية والاجتماعية.

(١) الجامع الكبير (سُنَنُ الترمذي)، كتاب البيوع عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، باب النهي ان يتخذ الخمر خلا، (٥٦٧/٢)، (رقم الحديث/ ١٢٩٥)، وقال الترمذي: هذا حديث غريب من حديث أنس. وقال الألباني: "حسن صحيح"، صحيح الترغيب والترهيب، الألباني، (٢/ ٥٩٧)، (رقم الحديث/ ٢٣٥٥).

(٢) صحيح مسلم، كتاب الاشرية، باب تحريم التداوي بالخمر، (٣/ ١٥٧٣)، (رقم الحديث/ ١٩٨٤).

(٣) سُنَنُ ابن ماجه، أبواب الاشرية، باب الخمر مفتاح كل شر، (٤/ ٤٦٣)، (رقم الحديث/ ٣٣٧١)؛ وقال البوصري في مصباح الزجاجاة في زوائد ابن ماجه، (٤/ ٣٧): "هذا إسناد حسن وله شاهد من حديث ابن عمر رواه الإمام أحمد في مسنده ورواه الحاكم من حديث ابن عباس وقال هذا حديث صحيح الإسناد".

(٤) صحيح البخاري، كتاب الاشرية، لا يوجد له باب، (٥/ ٢١٢٠)، (رقم الحديث/ ٥٢٥٦).

ثانياً: الأثر السلبي لعادة تعاطي الخمر على صحة الجسم

إن المشروبات الكحولية بأنواعها جميعها مضرّة بالصحة، وهي مرتبطة بالكثير من الأمراض المزمنة، ومن أهمها أمراض القلب والشرابين وتليف الكبد^(١).^(٢)

وإن الكحول هو المادة المؤثرة في الخمر، ولو صببنا شيء قليل من الكحول على زلال البيض لتخثر بسرعة وتجمد، ولو وضعنا قطعة من اللحم في الكحول، لتصلبت وتشمعت وأصبحت كقطعة من الشمع، وهكذا يصنع الكحول في خلايا الجسم جميعها عندما يتوالى وصوله إليها.^(٣)

والخمر سمّ ضار لخلايا الجسم كلها، معطل لوظائفها إذا أخذ بكميات كبيرة، وتتباين كميات الخمر المسببة للتسمم والموت بتباين الأشخاص، ونوعية الخمر المستعملة، وسوابق الشخص في الشرب، وتناول الخمر مع بعض الأدوية، ولكن معدل الجرعة القاتلة للشباب قوي البنية غير المدمن على الخمر يتراوح بين (٢٥٠ - ٥٠٠) غم.^(٤)

ولقد أثبت الطب أن الكحول يصل إلى أجهزة الجسم جميعها، وأشد أضراره تتجلى في: "الجملة العصبية والمعدة لأنها أول ما تتلقاه، والكبد لأنها أول من تتصدى له، والعروق والأمعاء لأنه يتجول فيها وتمتد سمومه إلى سائر أعضاء الجسم كالبنكرياس، عضلة القلب، والجهاز العصبي، الجهاز التناسلي"^(٥). وفيما يأتي توضيح ذلك.

فمن الآثار السلبية للخمر على صحة الجسم:

١- أثره السلبي في الجملة العصبية: إن تضرر الخلايا العصبية الدماغية للسكر يبدأ مع تعاطي الكأس الأول للخمر، ثم يتزايد هذا الضرر مع كل كأس خمر أخرى، إذ إن استهلاك الخمر لأوكسجين الجسم يعيق الدّم عن إزالة فضلات الاحتراق، فتتراكم في الحجيرات العصبية، ويصاب

(١) تشمع الكبد: تلف دائم يصيب الكبد، حيث تتلف الخلايا على نحو دائم ولا تستبدل، مما يعين تدفق الدم عبر الكبد إلى الخلايا الحية. ينظر: الغذاء والتغذية، تأليف مجموعة من الأطباء، (ص ٦٧٥).

(٢) ينظر: الغذاء والتغذية، تأليف مجموعة من الأطباء، (ص ٩١).

(٣) ينظر: الوقاية خير من العلاج، د. الطبيب عبد الرزاق الكيلاني، (ص ٩٠).

(٤) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٥٨٦).

(٥) ينظر: الوقاية خير من العلاج، د. الطبيب عبد الرزاق الكيلاني، (ص ٩٢).

الفصل الثالث: عادات سيئة أخرى، وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

المدمن جراء ذلك بفقدان الوعي، ويتعذر إنتقال الحوافز من الدماغ وإليه، فتختل سيطرة المدمن على أعضاء جسمه، وتضعف قدرته العقلية، ويفقد ملكة التمييز بسبب الشلل المؤقت الذي تحدثه الخمر في مخه، وتتسم تصرفاته بالوحشية، ويهبط ذكاؤه، وتضعف ذاكرته، لعجز أعصابه التي أوهنتها الخمرة عن إيصال الحوافز إلى الدماغ ومنه بصورة جيدة كما تقدم، والخمر تذيب المادة الشحمية المحيطة بالألياف العصبية، فتتصل هذه الألياف مع بعضها، وتختلط الحوافز الصادرة بالواردة كما تحتك أسلاك الكهرباء التي نزلت موادها العازلة فيسبب ذلك الجنون، إذ لحظ العلماء أن أكثر المجانين من مدمني الكحول، وبسبب تأثير الكحول على مراكز الدماغ العليا تتحرر الغرائز الحيوانية من سيطرة هذه المراكز، فيغدو المدمن كالمجنون يتصرف دون وعي ويفقد إدراكه وتمييزه، فيخرج عن قواعد الأخلاق العامة ويجنح إلى العدوان، كما يفقد توازنه لتأثير الكحول على المخ، ويختل نطقه وسيره لتأثير الكحول على المخ.^(١)

٢- **أثره السلبي على القلب والدّم:** يعد تعاطي المشروبات الكحولية بكميات كبيرة من العوامل المساعدة لإرتفاع ضغط الدّم.^(٢) وبتأثيره على أعصاب القلب، مما يؤدي إلى سرعة دقاته، ومن ثم إلى ضعفه، نتيجة إنهالك قوته بسبب اضطراره إلى زيادة العمل.^(٣) كما يسبب الخمر ضموراً في جدران الأوعية الدموية وتصلباً في الشرايين، كما يسبب فقراً في الدّم واختلالاً في تجلطه، لتأثيره الهدام في نخاع العظام، وإحداثه نقصاً غذائياً مضرّاً بعملية تكوين الدّم، ويسبب التصاق الكريات الحمراء مع بعضها فيحدث ذلك جلطة تسد الأوعية الدموية الشعرية، وتتلف الأنسجة لأتعدام الأوكسجين.^(٤)

٣- **أثره السلبي على الكليتين:** يؤثر الخمر في الكليتين، فمرور الكحول من خلال الكليتين يحدث تهيجاً والتهاباً فيهما، وإن توالي التهيج والالتهاب فيهما يؤدي إلى إتلاف نسيجهما، فيعجزهما عن إفراز البول خارج الجسم، إذ يعود البول إلى الدّم ويسممه، وقد يصل إلى القلب فيحد من قدرة القلب على دفع الدّم إلى أجزاء الجسم بصورة طبيعية، وهذا يؤدي إلى الإصابة بالبول الزلالي والتهاب

(١) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٥٨٣).

(٢) ينظر: الغذاء والتغذية، تأليف مجموعة من الأطباء، (ص ٥٥٦).

(٣) ينظر: الإسلام والوقاية من الأمراض، د. عز الدين فراج، (ص ٦٨).

(٤) ينظر: المصدر نفسه؛ وموسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٨٣٢).

الفصل الثالث: عادات سيئة أخرى، وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

المثانة، وحصر البول الشديد المصحوب بالآلام الموجهة، وكذلك يسبب الكحول احتقان أنابيب الكلى وإعاقتها عن إفراز البول، فيتولد عن ذلك الزلال في البول والإدرار في الدّم، كما يزيد الكحول من نسبة اليوريا في العضلات، فتتسد الأنابيب البولية، وتعجز عن أداء وظائفها.^(١)

٤_ **يسبب أمراض الكبد:** ومنها تشمع الكبد، وتزيد نسبة الإصابة بهذا المرض بين المدمنين ثماني مرات تقريباً عنها من الذين لا يشربون الخمر، إذ أثبتت الدراسات: " أن نسبة الإصابة بتليف (تشمع) الكبد تزيد باطراد مع تناول المشروبات الكحولية، فزيادة تعاطي الكحول (إيثانول ethanol) يزيد من تراكم الدهون في الكبد وتبدأ الخلايا بالتفكك بسبب السمية المباشرة للكحول على خلايا الكبد"^(٢).

ويعمل الكحول على إعاقة الكبد عن تحفيز وتوزيع السكر في الدّم بصورة طبيعية ، ويعمل أيضاً على إيقاف عمل الجهاز المناع من هبوط عيار السكر في الدّم، مما يؤدي إلى الإغماء الشديد، وينتقل الكبد من حالة التشحم إلى (حالة الالتهاب)^(٣) ، كما إن الكحول يُثني قدرة الكبد عن إزالة الأمونيا من الدّم، فتتراكم هذه المادة السامة فيه، وتؤثر على الدّماغ، فيختل عقله وتحدث الصدمة الكبدية التي تؤدي إلى الموت.^(٤)

ونخلص من ذلك كُله، إن الخمرة تتسبب في: "احتقان الكبد وضعفه واستسقاءه وتراكم الدهون فيه مما يؤدي إلى تليفه وتضخمه والتأثير على بعض وظائفه وحدوث يرقان فيه والتهابه وتصلبه ثم فشله في أداء عمله، وتعريض حياة السكير للخطر"^(٥).

٥_ **إنّ الخمر سبب من أهم أسباب السرطانات (كسرطان: الفم، والحنجرة، والمريء)،** " ففي تقرير لمنظمة الصحة العالمية نشر عام (١٩٨١م) عن الوقاية من الأمراض غير السارية

(١) ينظر: وموسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٥٨٥).

(٢) الغذاء والتغذية، تأليف مجموعة من الأطباء، (ص ٥٨٢).

(٣) وهي حالة دائمة تصعب إزالتها، وقد تموت بعض خلايا الكبد نتيجة احتقانه وقلة توليده الطاقة، وقد يؤدي الضعف الشديد في خلايا الكبد جراء التهابه إلى موت المدمن، وقد يحدث نزف في الكبد فيسبب الوفاة أيضاً، كل ذلك بتأثير الخمر؛ ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٦٥٢).

(٤) ينظر: المصدر نفسه.

(٥) المصدر السابق، (ص ٦٥١).

ومكافحتها، ثبتت العلاقة بين تعاطي الكحوليات والسرطانات التي تصيب الجهاز الهضمي والتنفسي العلوي" (١).

وأنَّ سرطان الكبد يُصيب مدمني الخمر من دون أن يكونوا مصابين بمرض تليُّف الكبد، وهذا يؤكِّد الحقيقة العلمية والتي تقول: "إنَّ للكحول دوراً في إصابة الكبد مباشرة بالسرطان، كما وجد أنَّ للكحول دوراً في سرعة نمو سرطان الكبد عند أولئك المصابين بالتهاب الكبد الوبائي المزمن. مما يؤكد العلاقة الوثيقة بين الإدمان على الكحول والإصابة بالتهاب الكبد الوبائي" (٢).

٦_ **تزيد الخمرة من خطورة الإصابة بمرض السكر**، لإحداثها التهاباً حاداً أو مزمناً أو معاوداً في غدة البنكرياس، وهذا يؤدي إلى تلف خلايا (بيتا) الموجودة في البنكرياس التي تفرز هرمون الأنسولين، ولكون الخمر تحدث تليفاً في الكبد، إذ ينشأ عن ذلك داء السكر الكبدي (٣).

كما يسبب الكحول هبوطاً في نسبة السكر في الدَّم، فيؤثر ذلك الهبوط تأثيراً خطيراً على أعضاء مهمة من الجسم، ومنها الدِّماغ، وقد يؤدي إلى وفاة المدمن، دون أن يعرف السبب الخفي للوفاة (٤).

٧_ **التهاب المَعِدَة والقرحة الهضمية** (٥): إذ تلتهب المَعِدَة وتتمدد بتأثير الخمر، ويفقد المدمن شهيته للأكل، ويسوء هضمه ولا يستقر الطعام في جوفه، وربما تقيؤه مصحوباً بدم، وفي البداية يشعر شارب الخمر باشتهاء للطعام؛ لأنَّ الكحول ينبه العصارات الهاضمة، ولكن سرعان ما يزول هذا الاشتهاء؛ بسبب التهاب الغشاء المخاطي للجهاز الهضمي، كما تفقد المَعِدَة مرونتها وتضعف حركتها، فيضطرب هضمها وتتراكم الفضلات وتلتهب الأمعاء جراء ذلك، وتصبح المَعِدَة بفعل الخمر محمرة ومتخدشة ومتورمة متهيجة وملتهبة، وتصاب أوعيتها بالاحتقان، فيزداد إفراز العصير المعدي إلى درجة التشنج، وتجهد المَعِدَة بسبب مقاومتها لأثر الكحول الضار، وتتوقف شدة الضرر على مدة تعاطي الخمر، وإن الأثر الأول للمُسكِر في المَعِدَة هو التورم السطحي في

(١) القرآن الكريم دليلك إلى الصحة، د. حسام الدين أبو السعود، (د.ط)، (ص ٩١).

(٢) الخمر مفتاح كل شر، نبيل بن محمد محمود، (ص ٥٣).

(٣) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. إبراهيم الراوي، (ص ٧٧٠).

(٤) ينظر: المصدر نفسه، (ص ٨٣٣).

(٥) القرحة الهضمية: تآكل في الغشاء المخاطي للمعدة، أو الاثني عشري. الموسوعة الطبية الحديثة: لمجموعة من الأطباء، (٦١١/٤).

الفصل الثالث: عادات سيئة أخرى، وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

البطانة، إذ يتسع هذا التورم تدريجياً وبمرور الزمن وبالإستمرار على تناول الخمر، ثم تتكاثر الأغشية المخاطية على بعضها لدفع ضرر الجرعات اللاحقة من الخمر على الجدار المحمر، فتبدو هذه الأغشية متدلّية من أسفل تجويف المعدة، ثم تبدأ المرحلة الثانية مع الإستمرار في الشرب، إذ تصاب المعدة بمرض (هزال الجدار) الذي يرق وينحل جدار المعدة، وفي المرحلة الثالثة وبمواصلة تناول الخمر يزداد جدار المعدة رقة ويتغير لون بطانتها إلى اللون الرمادي، ويزداد بروز الأوعية الدموية إلى الخارج، مما يسبب نزفاً دموياً في المعدة يمهد لظهور القرحة فيها، ويصاحب ذلك الألم الحاد، والشعور بانفتاح المعدة وتمدها، ولا سيما بعد تناول الطعام.^(١)

٨_ إن شارب الخمر معرض للإصابة بالسحايا (التهاب الدماغ)، فقد تُصيب المدمن على شرب الخمر نوبات من الصداع والتهيج، وقد تؤدي به إلى الغيبوبة الكاملة فالموت.^(٢)

٩_ يؤدي الإدمان على الخمر إلى ضمور العصب البصري، والعجز عن تحريك عضلات العينين بصورة متزامنة تحريكاً أفقياً أو رأسياً، ويؤدي إلى ظهور حالة الغمش، وإصابة عضلات العينين بالشلل (زغلة العينين)، وقد يحدث العمى المطبق، وتحتقن العينان بتأثير الكحول، وتتباين فتحاتهما أحياناً، فتضعف قوة الإبصار تدريجياً إلى أن ينتهي به الحال إلى العمى.^(٣)

١٠_ وتترافق في بعض حالات السكر مرض الصرع^(٤)، وعند حالات الإدمان يكون السكر أكثر تعرضاً لهذا المرض، وإذا كانت تدمن الخمر امرأة حامل، فقد يأتي مولودها أيضاً مصاباً بالصرع.^(٥)

١١_ مرض التهاب الرئة: وهو يصيب بوجه خاص المفرطين في شرب الخمر، وقد تبين من تجارب أجريت على الأرانب بأنها تصبح أكثر عرضة للالتهابات الرئوية عند حقنها بالكحول تحت

(١) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٧٨٧-٧٨٨).

(٢) ينظر: الخمر مفتاح كل شر رجس من عمل الشيطان، نبيل بن محمد محمود، (ص ٤٣).

(٣) ينظر: الخمر وتأثيرها على العيون، فكري السيد عوض، (ص ١٨٢)؛ والخمر مفتاح كل شر، نبيل بن محمد محمود، (ص ٤٤).

(٤) الصرع: اضطراب مؤقت في الفعالية الدماغية نتيجة انفرغات كهربائية شديدة مفاجئة، ينظر: الموسوعة الطبية الحديثة، مجموعة من الأطباء، (١٢ / ٢١٤٢).

(٥) ينظر: الخمر مفتاح كل شر، نبيل بن محمد محمود، (ص ٤٤).

الفصل الثالث: عادات سيئة أخرى، وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

الجلد، وأثبتت الدراسات بأن المسنين من مدمني الخمر أكثر ما يصابون بمرض التهاب القصبات المزمن، وتمثل إصابة السكر بالتهاب الرئة خطراً على حياته، لضعف كريات دمه البيضاء، مما قد يؤدي إلى الوفاة.^(١)

١٢ _ **داء النقرس:** ويُسمى بمرض التهاب المفاصل، ويسبب الخمر إستفحال هذا الداء، لأن أكسدة الكحول في الجسم تعمل على تراكم حامض اللاكتيك، والذي ينتقل إلى الدم فيؤدي إلى زيادة في كمية حامض اليوريك بمقدار يفوق قدرة الكلية على إفرازه، فيتسبب في بعض أجزاء الجسم ومنها المفاصل، مسبباً داء النقرس الذي يتولد من زيادة حامض اليوريك في الجسم، ومن مسببات هذا المرض النّبذ والبيرة.^(٢)

١٣ _ **يصاب متعاطي الكحول بالالتهابات الجلدية مثل الدّمامل، والتهاب الغدد العرقية تحت الإبطن** وبمرض جلدي تكون من أعراضه إحمرار ظهر الكفين والساعدين والرقبة والوجه، مع وجود حكة وتقشر وطفح.^(٣)

١٤ _ **وتؤثر الخمر على الجهاز التناسلي، ومن ثم تؤثر على النسل، وذلك لأنّ الخمر تتغلغل في** خلايا الجسم الحية جميعها،^(٤) فالكحول يزيد في نسبة هرمون الأنوثة في الدم، ويؤثر في العضو التناسلي فيصاب المدمن بالضعف الجنسي، لإحتوائه على مادة (اللوبولن) التي تسبب العنة^(٥) إذا أخذت بكميات كبيرة.^(٦)

وقد أثبتت الأبحاث الطبية مخاطر إدمان شرب الخمر على أجهزة الجسم المختلفة، وأثبتت الأبحاث أيضاً، أن شرب الخمر قد يؤدي إلى الوفاة بالتسمم الكحولي، وأن الإدمان يؤدي إلى الجنون، ولهذا نرى الأطباء يوصون المريض بعدم تناول المشروبات الكحولية وإلا عرض نفسه

(١) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٧٤٤).

(٢) ينظر: المصدر نفسه.

(٣) ينظر: المصدر السابق، (ص ٦٢٧).

(٤) ينظر: موسوعة الثورة الجنسية العالمية والإجرام، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٣٤٩).

(٥) العنة: عجز يصيب الرجل فلا يقدر على الجماع. المعجم الوسيط، مجموعة من المؤلفين، مادة: عن، (٢/ ٦٣٣).

(٦) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٥٨٠).

للخطر، وهذه الأضرار كلها أصبحت الآن حقائق علمية مؤكدة تدرس لطلبة الطب في أنحاء العالم جميعه.^(١)

المطلب الثاني: عادة تعاطي المخدرات

المخدر لغة : مَادَّةٌ تسبب في الإنسان وَالْحَيَوَانَ فَقْدَانٌ للوعي والحس بدرجات مُتَقَاوِمَةٌ، كالحشيش والأفيون وغيرها، والجمع مخدرات،^(٢) والمخدر: " كل ما يورث فتورا واسترخاء ملحوظين في البدن"^(٣).

والمخدر إصطلاحاً: "هو تلك المادة التي يترتب على تناولها كسل وفتور، أو تغطية العقل من غير شدة مطربة"^(٤).

كما وتعرف بأنها: " أي مادة طبيعية أو كيميائية تحدث عند تعاطي الإنسان لها أو استعمالها تغييراً في شخصيته أو وظائف جسمه أو سلوكه"^(٥)، ومعنى ذلك ان المواد المخدرة تؤثر على الجانب النفسي والجسمي، ويكون ذلك بالتنشيط أو التثبيط أو الهلوسة، وإن الأعتياد على تعاطيها يؤدي الى الإدمان عليها، فالاعتياد مرحلة تؤدي الى الإدمان.^(٦)

وتتنوع تقسيمات المخدرات حسب المادة المصنوعة منها، أو بحسب طريقة تعاطيها أو حسب شدة تأثيرها، فمن حيث مادتها تقسم الى: مخدرات طبيعية، ومخدرات صناعية، ومخدرات تخليقية (كيمياوية)، فالمخدرات الطبيعية هي المواد الخام، التي تستخلص من النباتات المخدرة

(١) ينظر: في رحاب الطب النبوي، للدكتور الطبيب نجيب الكيلاني، (ص ٥٩)؛ والمسكرات والمخدرات، حمد حاج علي الأزرق، (ص ٣٢).

(٢) ينظر: المعجم الوسيط، مجموعة من المؤلفين، مادة: خدر، (١/ ٢٢٠).

(٣) معجم لغة الفقهاء، (ص ٤١٥).

(٤) سبيل الدعوة الإسلامية للوقاية من المُسْكِرَات والمخدرات، للدكتور جمعة الخولي، (٣٣٢/٢٥).

(٥) حجم ظاهرة الإستخدام غير المشروع للمخدرات، عبد الرحمن محمد أبو عمه، (ص ١٨).

(٦) ينظر: المخدرات وآثارها النفسية والاجتماعية والاقتصادية في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، د. خالد المهدي، (ص ٢٣).

ومنها: (١)

- ١ _ الأفيون ومشتقاته، ويستخلص من ثمار نبات يُسمَّى "أبو النّوم".
- ٢ _ الكوكايين، ويستخلص من شجرة الكوكا.
- ٣ _ الماريجوانا، ويستخلص من نبات الخشخاش والقنب الهندي.
- ٤ _ البنج، ويستخلص من نبات يُسمَّى في العربية شيكران، أو سيكران.
- ٥ _ الحشيشة، ويستخلص من ورق القنب الهندي.
- ٦ _ القات، وتنتشر زراعته في اليمن، والبنقو وينتشر في السودان، وغيرها.

أما المخدرات الصناعية فهي التي تصنع في المعامل، وتقدم على صورة حبوب أو كبسولات أو حقن ونحوها، وأن أخطرها عقاقير الهلوسة المسماة بعقار (إل، سي، دي)، والذي يؤثر تأثيراً شديداً على الذاكرة والسلوك، ويؤدي أيضاً إلى اختلال الشخصية وعدم توازنها، ويلجأ المتعاطون إلى المخدرات الصناعية بديل للمواد المخدرة الممنوعة، لاشباع رغباتهم في هذه المواد، وللتخلص من عقوبة إحراز المخدرات، أو للعجز عن الحصول على المخدرات الطبيعية لارتفاع سعرها، أو قلة وجودها أو صعوبة الحصول عليها. (٢)

والمخدرات التخليقية (الكيميائية): وهي لا ترجع إلى النوعين السابقين، وإنما يتم تصنيعها من عناصر كيميائية، وتحدث الأثر نفسه للمخدرات الطبيعية والمصنعة، كالمخدرات والمسهرات، والمهدئات والمهلوسات. (٣)

ولا بد أن ننوه بأن (المنشطات والمنبهات والمهدئات) تسمى بالمخدرات الصغرى وهي غير محرمة، ولكن الأضرار منها يؤثر على صحة الجسم ويؤدي إلى الإدمان عليها،

(١) ينظر: سبيل الدعوة الإسلامية للوقاية من المُسكِرَات والمخدرات، للدكتور جمعة الخولي، (٢٥/ ٣٣٣).

(٢) ينظر: المصدر نفسه.

(٣) ينظر: الأضرار الناجمة عن تعاطي المُسكِرَات والمخدرات، عبد الكريم بن صنيان العمري، (ص ١١).

ومنها: (١)

١_ البُن والشاي: نتكلم عن البُن والشاي معاً؛ لأنَّ ما يعنينا فيها هو العنصر الفعّال، وهو نفسه في كُلِّ منهما ويُسمَّى (الكافيين Caffeine)، وتشير الدراسات أن الشعوب العربية (في شبه الجزيرة العربية) كانت تشربهما منذ ألف سنة على الأقل.

وأن الجدل لا يتناول هل كون هذه المادة (الكافيين أو أي مادة أخرى)، تؤثر في المخ ومنه على السلوك والمزاج، فالكل مُسلِّم بأنَّ للكافيين تأثيراً تنشيطياً (تنبهياً) على المخ، ولكن الجدل يدور على التمادي في تناوله، وما يترتب على ذلك من أضرار، وأوضح مظاهر هذا الجدل هو تردد العلماء في تصنيف هذه المادة (الكافيين) ضمن المواد المحدثّة للاعتماد، ونجد أن نظام التصنيف الأمريكي للاضطرابات النفسية الصادر سنة ١٩٣٥م، يذكر "التسمم الكافييني" و"الاضطراب النفسي العضلي المرتبط بالكافيين"، ويقدم قائمة تحتوي على اثني عشر عرضاً وعلامة كمعايير لتشخيص التسمم الكافييني.

٢_ الكوكا(الكولا أو الكوله): هي شجرة إستوائية اسمها العلمي (كوكا اكيومنيا تا)، وموطنها أفريقيا، وتزرع في المناطق الدافئة لبذورها المعروفة باسم (بندق كولا)، والتي تحوي الكافين والزيت والجلوكسيد كولانين، وتصدر البذور لإستعمالها في المشروبات الغازية وفي الطب.

٣_ جوزة الطيب: وهي بذرة شجرة مستديرة دائمة الخضرة من فصيلة الجوزيات، ويستخرج منها بعض التوابل، ويستخرج من البذور ومن غلافها دُهن يستعمل في الطب وفي دهن الشعر. (٢) وينتشر هذا النبات في شبه القارة الهندية، وعندما تنضج الثمرة تماماً وتبدو النواة داخل البذرة والتي تسمى جوزة الطيب، تستعمل اما عن طريق الاستحلاب في داخل الفم، أو تذاب في أي مشروب، أو تسحق وتستنشق عن طريق الأنف. (٣)

(١) ينظر: المخدرات وآثارها النفسية والاجتماعية والاقتصادية في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، د. خالد حمد المهدي، (ص ٤١).

(٢) ينظر: المصدر نفسه، (ص ٤٢).

(٣) ينظر: المخدرات والمؤثرات العقلية، د. سيف الدين شاهين، (ص ٩٥).

الفصل الثالث: عادات سيئة أخرى، وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

وقد ثبت طبياً: "أن جوزة الطيب مادة منبهة، وإذا أخذت بكميات كبيرة فإنها سامة، وتثير المعدة، وتؤدي إلى القيء، وفقدان الوعي، والتشنجات، ونشافة الفم، وسرعة نبضات القلب، واحمرار الوجه"^(١).

أما أنواع المخدرات الكبرى في المنطقة العربية فهي كثيرة وأهمها: الحشيش (القنب الهندي)، والأفيون ومشتقاته، والكوكائين، والمورفين والكودائين والهيروين. "وإن تلك المخدرات إذا حاول المدمن تركها، فإنه يصاب بأعراض شديدة من آلام وصداع ومغص عضلي وغيرها، يجعله يقلع عن محاولته فوراً ولذلك فهؤلاء المرضى إذا أريد لهم الشفاء فيجب معالجتهم في مراكز أو مستشفيات مختصة بذلك"^(٢).

ومن المعروف عند الأدمان على أي مادة لا بد أن يكون الأقلع عنها على مراحل بالتقليل منه شيئاً فشيئاً، وهنا نلاحظ إن التدرج في تحريم الخمر كان من حكمة التشريع الإسلامي، إذ إن العرب في ذلك الوقت كانوا قد أدمنوا عليها، وكانت عادة متمكنة ومتأصلة فيهم، فلو نزل التحريم النهائي دفعة واحدة لما استطاع الكثير منهم الإقلاع عنها مرة واحدة؛ أولاً: لأن نفوسهم لم تكن قد تهيأت لذلك بعد لتعلقهم بها، وثانياً: بسبب إدمانهم عليها حتى لا تصيبهم أعراض تركها دفعة واحدة وتتأثر بذلك أجسامهم.

وفيما يأتي توضيح تحريم تلك المواد السامة والمفترقة في السنة النبوية، ثم بيان أثرها السلبي على صحة الجسم:

أولاً: تحريم تعاطي المخدرات الكبرى في السنة النبوية

جاء في السنة النبوية تحريم كل مسكر، فعن أم المؤمنين عائشة (رضي الله عنها)، عن النبي (صلى الله عليه وسلم)، قال: «كُلُّ شَرَابٍ أَسْكَرَ فَهُوَ حَرَامٌ»^(٣).

ويعرف السكر بأنه: "غيبية العقل من تناول خمر أو ما يشابه ذلك"^(٤). والمسكر: "ما يحدث

(١) المخدرات والمؤثرات العقلية، د. سيف الدين شاهين، (ص ٩٥).

(٢) الوقاية خير من العلاج، د. عبد الرزاق الكيلاني، (ص ١٠١-١٠٢).

(٣) صحيح البخاري، كتاب الوضوء، باب: لا يجوز الوضوء بالنبذ، (٩٥/١)، (رقم الحديث/٢٣٩).

(٤) سبيل الدعوة الإسلامية للوقاية من المسكرات والمخدرات، جمعة علي الخولي، (ص ٨٤).

الفصل الثالث: عادات سيئة أخرى، وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

من تناوله نشوةً وطرباً عند متعاطيه، ثمَّ يَفْقُبه صَغْفٌ وازْتِخَاءٌ وَخُمُودٌ، ويذهب به الإدراك^(١).

ولما كانت المخدرات تحدث الأثر نفسه الذي تحدثه المُسْكِرَات، فإنَّها تدخل في هذا التعريف وتأخذ حكمها، وما جاء من الوعيد على الخمر يأتي في المخدرات كذلك؛ لاشتراكهما في إزالة العقل المقصود في الشَّرْع حفظه وسلامته. ولأجل ذلك يدخل تحت تعريف المُسْكِرَات أنواع المخدرات كلها، ويستثنى من ذلك ما يستعمل منه في التطبيب والعلاج^(٢).

ويحرم تعاطي المُسْكِر حتى وإن كان قليلاً لا يؤدي إلى الإسكار، فعَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ (رضي الله عنه) أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «مَا أَسْكَرَ كَثِيرُهُ فَقَلِيلُهُ حَرَامٌ»^(٣). وعن السيدة عائشة (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا)، قالت: سمعتُ رسولَ الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) يقول: «كُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ، وَمَا أَسْكَرَ مِنْهُ الْفَرْقُ»^(٤)، فَمِلْءُ الْكَفِّ مِنْهُ حَرَامٌ»^(٥). فمن الواضح أن قوله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): «كُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ»، لا يقصد منه مجرد التسمية؛ وإنما القصد منه أن يأخذ حكم الخمر من حيث التحريم والعقوبة^(٦).

وقد توعد عز وجل كل من شرب مُسْكِرًا أياً كان نوعه، عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)؛ «أَنَّ رَجُلًا قَدِمَ مِنْ جَيْشَانَ (وَجَيْشَانَ مِنَ الْيَمَنِ) فَسَأَلَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ شَرَابٍ يَشْرَبُونَهُ بِأَرْضِهِمْ مِنَ الذَّرَّةِ يُقَالُ لَهُ الْمِرْزُ؟ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (أَوْ مُسْكِرٌ هُوَ؟) قَالَ: نَعَمْ. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (كُلُّ مُسْكِرٍ حَرَامٌ. إِنَّ عَلَيَّ اللَّهُ، عَزَّ وَجَلَّ عَهْدًا، لِمَنْ

(١) موسوعة صناعة الحلال، وحدة البحث العلمي بإدارة الإفتاء - الكويت، (٣/ ١٨١).

(٢) ينظر: سبيل الدعوة الإسلامية للوقاية من المُسْكِرَات والمخدرات، جمعة علي الخولي، (ص ٨٤).

(٣) الجامع الكبير (سُنَنُ التِّرْمِذِيِّ)، أبواب الأَشْرِيَّة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، باب: ما جاء ما أسكر كثيره فقليله حرام، (٣/ ٤٤٢)، (رقم الحديث/١٨٦٥)، وقال الترمذي: هذا حديث حسن غريب من حديث جابر.

(٤) الفرق: مكيال يسع ستة عشر رطلا، وهي اثنا عشر مدا، أو ثلاثة أصع عند أهل الحجاز. النهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الأثير، (٣/ ٤٣٧).

(٥) سُنَنُ أَبِي دَاوُدَ، كتاب الأَشْرِيَّة، باب النهي عن المُسْكِر، (٥/ ٥٢٩)، (رقم الحديث/٣٦٨٦)، قال عبد الغني المقدسي في عمدة الأحكام الكبرى، (١/ ٤٧٧): «حديث حسن».

(٦) ينظر: أخلاقيات الطبيب، الدكتور علي داود الجفال، (٨/ ١١٧٥).

يَشْرَبُ الْمُسْكِرَ، أَنْ يَسْقِيَهُ مِنْ طِينَةِ الْخَبَالِ) قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ! وَمَا طِينَةُ الْخَبَالِ^(١)؟ قَالَ (عَرَفُ أَهْلِ النَّارِ. أَوْ عَصَاةُ أَهْلِ النَّارِ)«^(٢).

وعن أم سلمة (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا) قالت: « نهى رسول الله - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - عن كُلِّ مُسْكِرٍ وَمُفْتَرٍ^(٣)»^(٤)، قال الخطابي: "المفتر كل شراب يورث الفتور والخدر في الأطراف، وهو مقدمة السكر، نهى عن شربه لئلا يكون ذريعة إلى السكر"^(٥).

وعند اللغويين نجد بأن التفتير والتخدير معناهما متقارب، والقاعدة عند الأصوليين والمحدثين أنه عند ورود النهي عن شيئين مقترنين، ثم يُنص على حكم النهي عن أحدهما من تحريم أو غيره، يعطى الآخر ذلك الحكم والدليل إقترانهما في الذكر والنهي. ونجد في حديث أم سلمة (رضي الله عنها) ذكر المفتر مقروناً بالمُسْكِر. وقد تقرر في الشريعة تحريم المُسْكِرَات بالكتاب والسنة والإجماع، لذلك أُعطي المُفْتَر حكمه لأجل قرينة النهي عنهما مقترنين.^(٦)

وتُقاس النباتات المخدرة على الخمر؛ لأنها تغطي العقل مثلها، وإذا كانت الخمر تفتك بالجسم كمرض السِّل، فإنَّ المواد المعروفة الآن بالمخدرات، لها من المضار النفسية والصحية والعقلية والروحية والاجتماعية والاقتصادية أشد من الخمر.^(٧)

(١) الخبال عصارة أهل النار. والخبال في الأصل: الفساد، ويكون في الأفعال والأبدان والعقول، النهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الأثير، (٨/٢).

(٢) صحيح مسلم، كتاب الأشربة، باب: بيان ان كل مسكر خمر وكل خمر حرام، (٣/١٥٨٧)، (رقم الحديث/٢٠٠٢).

(٣) المفتر: هو الذي اذا شرب احمى الجسد وصار فيه فتور وهو ضعف وانكسار". النهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الأثير، (٤٠٨/٣).

(٤) سنن ابي داود، كتاب الاشربة، باب النهي عن المُسْكِر، (٥/٥٢٩)، (رقم الحديث/٣٦٨٦)، وقال ابن حجر في فتح الباري، (٤٤/١٠): "أخرجه أبو داود بسند حسن".

(٥) معالم السنن، للخطابي، (٢٦٨/٤).

(٦) ينظر: الفروق = أنوار البروق في أنواء الفروق، القرافي، (١/٢١٥-٢١٦).

(٧) ينظر: أخلاقيات الطبيب، الدكتور علي داود الجفال، (٨/١٧٤).

ولذلك فإن: " كل مادة يثبت إسكارها أو تخديرها أو تقتل الجسم أو العقل ينطبق عليها الحكم بالتحريم آياً كانت مادتها واسمها، طالما أن جوهرها مُسكِر أو مفتر بناء على ما ثبت عن نهي الرسول (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) عن كُلِّ مُسكِر ومفتر"^(١)، بإستثناء ما يستخدم لأغراض طبية وعلاجية.

ثانياً: الأثر السلبي لعادة تعاطي المخدرات على صحة الجسم

تشير الدراسات الطبية إلى أضرار المخدرات وخطرها الكبير على صحة الجسم، وبيان ذلك فيما يأتي:^(٢)

١_ الإصابة بالتهاب شديد جداً في غشاء القلب الداخلي، مما يؤدي إلى تضخم القلب وهبوط الدورة الدموية.

٢_ إصابة الدماغ بالالتهابات نتيجة الميكروبات، والتهاب النخاع الشوكي، فيسبب تعاطيها التهاباً وتلفاً كبيراً في خلايا المخ، مما يؤدي إلى فقدان الذاكرة وبلادة الذهن، وكثرة النسيان، كما يؤدي تكرار إستخدام (المورفين والهيروين) خاصةً إلى ضمور الدماغ وحدوث حالات الإغماء، والهلوسة والجنون، والذهيان.

٣_ تليف الكبد الخطير وإتلاف الكبد، فالمخدر يحل خلايا الكبد، ويسبب التهاب وتضخم في الكبد، مما يؤدي إلى توقف عمله بسبب تلك السموم التي يعجز الكبد عن التخلص منها. والذي ينتهي إلى الإصابة بسرطان الكبد.

٤_ التأثير في الجهاز التنفسي، بإصابة الرئتين بالالتهابات الرئوية والشعبية وهبوط النفس.

٥_ الإصابة بمرض فقدان المناعة المكتسب (الأيدز).

٦_ ومن الآثار السلبية للمخدرات أيضاً: حكة في الجسد، وإزدياد العرق، والشعور بالغثيان، وفقدان

(١) أخلاقيات الطبيب، الدكتور علي داود الجفال، (١/٨٤)؛ وأثر العبادة في نمط التربية الإسلامية، د. ساجدة طه محمود الفهداوي، (ص ٢٨٥).

(٢) ينظر: المخدرات الخطر الداهم، د. محمد علي البار، (ص ١٥٩-٢٠٧)؛ وأحكام الجراحة الطبية والآثار المترتبة عليها، محمد بن محمد المختار الشنقيطي، (ص ٢٨٠)؛ وموسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٦٨)؛ والأضرار الناجمة عن تعاطي المُسكِرَات والمخدرات، عبد الكريم بن صنيان العمري، (ص ٣٦).

للشهوة مما يؤدي إلى ضعف عام.

٧- إضطراب في الجهاز الهضمي مما ينتج عنه سوء الهضم، وقد أثبتت البحوث الطبية العالمية خطر هذه السموم القاتلة، وما لمادة الكحول وتأثيراتها الكيميائية الشديدة من الأثر الفعال في توليد أخطر الإصابات السرطانية القاتلة في جدران القناة الهضمية بصورة عامة، وجدران عضو المَعِدَة بصورة خاصة، وذلك نتيجة التأثير القاسي الخطير الذي تشنه هذه المواد السامة المحرقة على أنسجة القناة الهضمية، محدثة فيها تهيجاً وتخريشاً حجيراً مزمنياً يصاب به النسيج الهضمي.

إذ أثبتت الدراسات العلمية، على أن هذه السموم المخفف منها أو المركز، تلعب دوراً خطيراً في إحداث الصدمات الكيميائية العنيفة على جدران المَعِدَة، إذ إنها تكون ذات تأثيرات مهيجة لا تحتملها بطانة الجهاز الهضمي، ولا تستطيع الأنسجة الجسمية درء ما تولده من تخريبات خطيرة في تراكيبها الحجرية.^(١)

وإن أول جزء من الجسم يتعرض للصدمات الكيميائية، هو جدار المَعِدَة، إذ إن هذه السموم تولد في هذه المنطقة الظواهر المرضية للتهيجات النسيجية المزمنة في الغشاء المبطن لعضو المَعِدَة، والذي يؤدي مفعوله الخطير إلى تأمين الاستعداد المرعب لنمو الحجر السرطانية الفتاكة، وذلك أثر ظهور النوية السرطانية المخيفة التي تتولد في خلايا الأنسجة الجدارية لمعدة الإنسان، تلك النوية الرهيبة التي تتولد منها الأمراض السرطانية الخطيرة داخل الجسم البشري، مؤدية بحياته إلى الموت المحتم، الذي يداهم المصاب في مدة زمنية قصيرة من الإصابة بالمرض المفزع.^(٢)

المطلب الثالث: عادة تعاطي الدخان (التدخين)

تقول العرب: (دُخَانُ) النَّارِ مَعْرُوفٌ وَجَمْعُهُ (دَوَاخِنُ)، و(دَخَنْتِ) النَّارُ ارْتَقَعَ دُخَانُهَا.^(٣)

ويعرف الدخان اصطلاحاً: هو أحد أسماء نبات التبغ، وهو نبات من الفصيلة الباذنجانية،

(١) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٧٥).

(٢) ينظر: المصدر نفسه.

(٣) ينظر: مختار الصحاح، للرازي، مادة: دخن، (ص ١٠٣).

الفصل الثالث: عادات سيئة أخرى، وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

ومن أسمائه أيضًا التتن والتَّنْبَاك. وَيُعَاطَى تَدَخِينًا وَسُغُوطًا وَمَضْغًا. (١) ويعرف التدخين بأنه: "إستنشاق دخان التبغ بعد حرقه" (٢).

ويعد نبات التبغ المادة الأساسية في كلِّ أنواع الدخان، والتي يتصف كثير من نباتاتها بخصائص مخدرة، وهي تشتمل الكثير من النباتات السامة. (٣)

ودخان السجائر هو مجموعة من المواد السامة، ويتكون من مئات المواد الكيميائية المختلفة، وفيها مواد مسببة للسرطان، ويظن بعض الناس بأن مادة النيكوتين (٤) هي فقط المادة السامة الوحيدة، وإنما يحتوي الدخان على الكثير من المواد السامة والمسرطنة، ومن أهمها: النيكوتين، والقطران (٥)، والبلولونيوم (٦)، والزرنيخ (٧). (٨)

والتدخين يشبه الخمر، فمادة النيكوتين التي تشترك كيميائياً في تركيب أوراق التبغ لها تأثيرات مشابهة لمادة الكحول من عدة وجوه، ومنها: (٩)

(١) هي مادة مخدرة، لذا نرى أن التدخين يقلل من حدة التوتر العصبي والقلق والانزعاج والتفكير، نتيجة تخديرها المخ والجهاز العصبي، وتقليل قابليات التفكير.

(١) ينظر: الموسوعة الطبية الفقهية، لدكتور أحمد محمد كنعان، (ص ١٨٢)؛ والمُعْجَم الوَسِيط، مجموعة من المؤلفين، (ص ٨٢)؛ أثر تطور المعارف الطبية على تغير الفتوى والقضاء، د. صلاح الصاوي، (ص ٣٩٠).

(٢) فقه الأشربة وحدها، لعبد الوهاب عبد السلام طويلة، (ص ٤٣٥)؛ والتدخين في ميزان الإسلام، لمحمد أمين عثمان، (ص ١٤).

(٣) ينظر: المصدرين أنفسهما.

(٤) النيكوتين: هي المادة التي تعطي النكهة المميزة للسيجارة، وتؤدي للإدمان، وهي تمثل ١٠ % من المحتويات الكيميائية للدخان، وهو يستغرق عشر ثوان بعد الاحتراق للوصول للمخ؛ التدخين والادمان وإعاقة التنمية للدكتور حسن أحمد شحاته، (ص ٢٥).

(٥) القطران: وهو من المواد المسرطنة شديدة الخطورة، وهو عبارة عن مواد هيدروكربونية، وهو مادة لزجة صفراء، تحتوي السيجارة الواحدة على نحو (٣٠ - ٤٠) ملي جرام من مادة القطران. ينظر: المصدر نفسه، (ص ١٣).

(٦) البولونيوم: مادة مشعة، تتركز في رئة المدخن وتفكك به، وتسبب تشويهاً للأجنة والتخلف العقلي والإجهاض. ينظر: المصدر السابق، (ص ٣٠).

(٧) الزرنيخ: مادة سامة، وهو أحد نواتج الاحتراق، ويستخدم في إبادة الحشرات. ينظر: نفس المصدر، (ص ٣١).

(٨) ينظر: حكم الدين في عادة التدخين، طارق الطواري، (ص ٤).

(٩) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، للدكتور ابراهيم الراوي، (ص ٤٣).

الفصل الثالث: عادات سيئة أخرى، وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

(٢) يتعود عليها الجسم كما يتعود على مادة الكحول، فلا يصبر بعد ذلك على تركها، ولا يقدر على التخلص منها، نتيجة الإصابة بالإدمان.

وفي العصر الحالي تنوعت طرائق التدخين ومنها:

١_ التدخين المباشر، ويُعرف بأنه: "استنشاق الدخان الناتج عن احتراق التبغ بوساطة السجائر"^(١)، ومن أنواع السجائر: (٢)

أ_ السجارة العادية الملفوفة وهي أكثر الأنواع انتشاراً.

ب_ النارجيلة (الشيخة)^(٣):- إذ يعتقد الأغلبية أن الشيخة تكون أقل ضرراً من السجائر العادية، وفي الواقع هي تحتوي على نسبة أكثر من النيكوتين، فلها نسبة أكبر من الأضرار.

ج_ السجارة الإلكترونية: وهي ليست مجرد بخار ماء كما يعتقد، بل يحتوي هذا البخار على مواد أخرى تسبب السرطان، فأغلب السجائر الإلكترونية تحتوي على النيكوتين المضر بالصحة ويؤدي إلى الإدمان أيضاً.

٢_ التدخين غير المباشر ويُسمى ب(التدخين السلبي)^(٤): ويطلق هذا المصطلح على إستنشاق الدخان العالق في الهواء عند تدخين السجائر، حتى وإن لم تكن رائحته قوية. وأظهرت الدراسات أنه ملوث للهواء ومضر بالصحة، حتى فتح النوافذ (سواء أفي المنزل أم السيارة) غير كافٍ لطرد الدخان العالق بالمكان.

(١) المراهقون و تدخين السجائر في المجتمع المصري للدكتورة زينب سالم، (ص ٣٩).

(٢) ينظر: طرق وأنواع التدخين وأهم مضاره، الأستاذة نادية مهيري بن رحومة، أخصائية الأمراض الرئوية، مقالة نشرت بتاريخ ٢٠٢٠/٦/٣، على موقع المجلة الطبية على الرابط: <https://www.med.tn/%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AC%D9%84%D8%A9>

(٣) الشيخة: هي النارجيلة التي تستعمل في التدخين وسميت بذلك لأن بطنها من الزجاج. ينظر: المعجم الوسيط، مجموعة من المؤلفين، مادة: شيش، (١/ ٥٠٣).

(٤) التدخين السلبي: استنشاق دخان السجائر من قبل شخص غير مدخن يجلس في مكان ما مع شخص أو أشخاص مدخنين، معجم اللغة العربية المعاصرة، د. أحمد مختار، مادة: دخ، (١/ ٧٣١).

الفصل الثالث: عادات سيئة أخرى، وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

وفيما يأتي سنبين أدلة تحريم عادة التدخين من السنة النبوية، وبعدها نبين الأثر السلبي لها على صحة الجسم:

أولاً: عادة التدخين وأدلة تحريمها من السنة النبوية

شرع الإسلام حفظ النفس من الأمراض والمخاطر، وجعلها من الضروريات الخمس وهي حفظ الدين والنفس والعقل والمال والعرض، وطلب من المسلم أن يصون نفسه وأهله ويجنبهم كل أسباب الأذى والهلاك في الدنيا والآخرة، قال تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِكُمُ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾^(١)، أي ولا تعرضوا أنفسكم للمخاطر والهلاك، فالوقاية من الأمراض والأضرار يُعد مبدءاً إسلامياً أصيلاً، ويدخل ضمن المقصد العام الذي جاءت الشريعة الإسلامية من أجله، وهو جلب المصالح ودرء المفاسد، والتدخين كله مفسد ولا توجد فيه أدنى مصلحة^(٢)، ولا يقتصر ضرره على المدخن وحده، بل يتعدى إلى كل شخص قريب منه، وقد جاء عن ابن عباس (رضي الله عنهما)، قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): «لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ»^(٣). أي: " لا يجوز أن تتعاطى شيئاً تضر به في نفسك، ولا ضرار لا يجوز لك أن تتعاطى شيئاً تضر به في غيرك، الضرر في النفس والإضرار في الغير، والدخان جمع الضررين"^(٤).

كما يعد الدخان من أنواع المخدرات والمفترات، والدليل أن الإدمان يبلغ بالمدخن إلى تغير مزاجه عندما يفقد علبة السجائر لفترة معينة، فتراه يهيج ويعصب لتأخر تعاطي هذه المادة المخدرة، وبعد تعاطيها تهدئ أعصابه بعد أن سرى السم إليها وفترت^(٥)، وعن أم سلمة (رضي الله عنها) قالت: « نهى رسول الله - صلى الله عليه وسلم - عن كلِّ مُسْكِرٍ ومُفْتَرٍ »^(٦).

(١) سورة البقرة، من الآية: (١٩٥).

(٢) ينظر: الفقه الميسر، أ. د. عبد الله بن محمد الطيار، أ. د. عبد الله بن محمد المطلق، د. محمد بن إبراهيم موسى، (٤٥/١٣).

(٣) سنن ابن ماجه، أبواب الأحكام، باب من بنى في حقه ما يضر بجاره، (٤٣٢/٣)، (رقم الحديث/٢٣٤١)، قال النووي في بستان العارفين، (ص ٢٠): "حديث حسن".

(٤) جامع تراث العلامة الألباني في الفقه، د. شادي بن محمد بن سالم آل نعمان، (١٧ / ٥٧٣).

(٥) الأدلة والبراهين على حرمة التدخين، إبراهيم محمد سرسيق، (ص ٥٥).

(٦) سنن أبي داود، كتاب الاشرية، باب النهي عن المسكر، (٥٢٩/٥)، (رقم الحديث/٣٦٨٦)، وقال ابن حجر في فتح الباري، (٤٤/١٠): "أخرجه أبو داود بسند حسن".

والدخان في المكان العام فيه أذى للناس، فمنع رسول الله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) الإقتراب من المسجد لمن أكل ثوماً بسبب ريحه المؤذية، فعن ابن عمر (رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا)؛ أن رسول الله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، قَالَ: « مَنْ أَكَلَ مِنْ هَذِهِ النُّبْلَةِ فَلَا يَفْرَبَنَّ مَسَاجِدَنَا. حَتَّى يَذْهَبَ رِيحُهَا » يَغْنِي الثُّومُ»^(١)، وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ (رَضِيَ اللهُ عَنْهُ)؛ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): « مَنْ أَكَلَ مِنْ هَذِهِ الشَّجَرَةِ فَلَا يَفْرَبَنَّ مَسْجِدَنَا. وَلَا يُوْذِنَا بِرِيحِ الثُّومِ»^(٢). فكيف بمن يؤذي الناس بسموم التدخين.

وحتى الملائكة الكرام تتأذى مم يتأذى منه البشر، فعَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ (رَضِيَ اللهُ عَنْهُ)، عَنِ النَّبِيِّ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)؛ قَالَ: « مَنْ أَكَلَ مِنْ هَذِهِ، النُّبْلَةِ، الثُّومِ (وَقَالَ مَرَّةً: مَنْ أَكَلَ النَّبْلَ وَالثُّومَ وَالْكُرَاتُ) فَلَا يَفْرَبَنَّ مَسْجِدَنَا. فَإِنَّ الْمَلَائِكَةَ تَتَأَذَى مِمَّا يَتَأَذَى مِنْهُ بَنُو آدَمَ»^(٣). وعلى الرغم من إن رائحة الثوم والبصل أخف انتشاراً من رائحة التدخين المؤذية، وإن رائحة الثوم والبصل مؤقتة وليست دائمة، فيمكن إزالتها بتطهير الفم منها، وهي رائحة طعامين مباحين من الأطعمة المفيدة للجسم.

واختلف العلماء في حكم التدخين سابقاً، لأنَّ الدُّخَانَ لم يكن معروفاً في عهد النَّبِيِّ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) ولا في عهد الصحابة والتابعين، ولما وصل إلى البلاد الإسلامية بعد القرن العاشر الهجري اضطربت فيه كلمة العلماء، فمن محرم له ومحل ومتوسط فقائل بالكراهة. واختلافهم في حكمه كان راجعاً لعدم ثبوت ضرره عندهم فلم يصنفوه في جملة الممنوعات والمحرمات، ولكن أفتى كثير من أهل العلم بتحريمه بعد أن ثبتت أضراره الصحية، وثبت أنه يسبب الإدمان، ويعيثُ فساداً في أجهزة الجسم، وأنه المدخل إلى إدمان الخمر، وإدمان المخدرات، إذ قلما يتجه الإنسان للخمر أو المخدرات قبل أن يكون قد أدمن على الدخان.^(٤)

ولا تقل مرتبة التدخين عن: "الكراهة أو الكراهة التحريمية، وقد يصبح التدخين حراماً إذا ثبت ضرره بالنفس أو المال أو كان المدخن محتاجاً إلى المال لأنفاقه على قوته أو قوت أهله أو ملبسه أو

(١) صحيح مسلم، كتاب المساجد ومواضع الصلاة، باب نهي من أكل ثوم أو بصل أو كراث ونحوهما، (٣٩٤/١)، (رقم الحديث/٥٦١).

(٢) المصدر نفسه، (رقم الحديث/٥٦٢).

(٣) المصدر السابق، (٣٩٥/١)، (رقم الحديث/٥٦٤).

(٤) ينظر: الوقاية الصحية في السنة النبوية، العيد بلالي، (ص ٨٩-٩٠)؛ وأثر تطور المعارف الطبية على تغير الفتوى والقضاء، د. حاتم الحاج، (ص ٣٨٩).

ملبس أهله وعياله^(١).

كما إن: " إن إثبات الضرر البدني أو نفيه في (الدخان) ومثله مما يتعاطى ليس من شأن علماء الفقه، بل من شأن علماء الطب والتحليل، فهم الذين يسألون هنا"^(٢)، وقال تعالى: ﴿ فَتَعَلَّ بِهِ خَيْرًا ﴾^(٣).

وأكد علماء الطب والتحليل الآثار السلبية لعادة التدخين الضارة على الجسم بصورة عامة، وعلى الرئتين والجهاز التنفسي بصورة خاصة، وما يؤدي تعاطيه من الإصابة بأنواع الأمراض والسرطانات، بل إن منتجوه أنفسهم يعترفون بأنه سبب رئيسي لأمراض القلب والشرابيين وسرطان الرئة، لذلك نرجح حرمة ولا نرى أي مسوغ لإباحته.

وبناءً على هذا يمكن القول: " إن إختلاف علماء الفتوى في التحريم والإباحة في نبات الدخان، إنما هو بناء على ما ثبت لدى كل منهم من الأضرار، أو فيما إذا كان التبغ لا يحدث سكرًا ولا يفسد عقلاً"^(٤).

وقد ثبت إن للتدخين آثار ضارة على صحة الجسم، يحسها شاربه في نفسه ويحسها فيه غير شاربه، وقد حلل الأطباء مكونات التبغ، وعرفوا عناصره السامة والتي تقضي ولو ببطء على متعاطيها وعلى من حوله أيضاً^(٥)، وقال تعالى: ﴿ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴾^(٦).

وعن ثابت بن الضحَّاك (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ) قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): « مَنْ حَلَفَ بِغَيْرِ مِلَّةِ الْإِسْلَامِ فَهُوَ كَمَا قَالَ، قَالَ: وَمَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِشَيْءٍ غَدِبَ بِهِ فِي نَارِ جَهَنَّمَ، وَلَعْنُ الْمُؤْمِنِ كَقَتْلِهِ، وَمَنْ رَمَى مُؤْمِنًا بِكُفْرٍ فَهُوَ كَقَتْلِهِ »^(٧). والنهي في الآية الكريمة والحديث الشريف يشمل كل

(١) الفقه الإسلامي وأدلته، أ. د. وهبة بن مصطفى الزُّحَيْلِي، (٧/ ٥٥٠٦).

(٢) فتاوي معاصرة من هدي الإسلام، د. يوسف القرضاوي، (١/ ٧٠٣-٧٠٤).

(٣) سورة الفرقان، من الآية: (٥٩).

(٤) الوقاية الصحية في السنة النبوية، العيد بلالي، (ص ٧٠٤).

(٥) ينظر: الأدلة والبراهين على حرمة التدخين، لإبراهيم محمد سرسيق، (ص ٥٦).

(٦) سورة النساء، من الآية: (٢٩).

(٧) صحيح البخاري، كتاب الايمان والنذور، باب من حلف بملة سوى ملة الإسلام، (٦/ ٢٤٥١)، (رقم الحديث/٦٢٧٦).

الفصل الثالث: عادات سيئة أخرى، وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

ما يكون سبباً في القتل، عن طريق مباشر أو غير مباشر، وسواء أكان بصورة سريعة أم بطيئة، فالمدخن يقتل نفسه بالأمراض التي يجنيها على نفسه.^(١)

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ) قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): « مَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِحَدِيدَةٍ فَحَدِيدَتُهُ فِي يَدِهِ يَتَوَجَّأُ بِهَا فِي بَطْنِهِ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا، وَمَنْ شَرِبَ سَمًّا فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَهُوَ يَتَحَسَّاهُ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا، وَمَنْ تَرَدَّى مِنْ جَبَلٍ فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَهُوَ يَتَرَدَّى فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا»^(٢). فالذي يشرب الدخان المليء بالسموم هو في الواقع يقتل نفسه، وقد قال الامام النووي (رحمه الله) في بيان تحريم تناول المضرات: "كل ما ضر كالزجاج والحجر والسم يحرم أكله. وكل طاهر لا ضرر فيه يحل أكله، إلا المستقذرات الطاهرة، كالمني والمخاط ونحوهما، فإنها محرمة على الصحيح"^(٣).

وإن الضرر التدريجي للتدخين كالضرر الفوري كلاهما يقتضي التحريم، ولهذا كان تناول السم السريع التأثير في الصدر والسم البطيء التأثير حراماً بلا ريب، ويتبين من ذلك أن القول بالتحريم أوجه وأقوى حجة، وذلك لتحقيق الضرر الجسمي والمالي والنفسي بإعتياد التدخين.^(٤)

ومن ذلك ندرك أن التدخين حرام، لتوافر علل التحريم فيه، ومنها:^(٥)

١ - لكونه يحدث في الجسم تفتيراً وحَدَرًا، وقد نهى النَّبِيُّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) عن كُلِّ مُسْكِرٍ وَمُفْتِرٍ.

٢ - لكونه من الخبائث، ولا يتصور عاقل أن «الدخان» من الطيبات، وقد قال تعالى:

(١) ينظر: التدخين مادته وحكمه في الإسلام، د. عبد الله بن عبد الرحمن الجبرين، (ص ٦٠).

(٢) صحيح مسلم، كتاب الإيمان، باب: بيان غلظ تحريم قتل الإنسان نفسه، (١/ ١٠٣)، (رقم الحديث/ ١٠٩).

(٣) روضة الطالبين وعمدة المفتين، النووي، (١/ ٣٨١).

(٤) ينظر: الوقاية الصحية في السنة النبوية، للعبد بلالي، (ص ٩٠-٩١).

(٥) ينظر: صحيح فقه السنة وأدلته وتوضيح مذاهب الأئمة، أبو مالك كمال بن السيد سالم، (٢/ ٣٩٣)؛ والفقه الميسر، مجموعة من المؤلفين، (١٣/ ٤٤). والتحذير من المهلكات الخمر والدخان والقات وتعاطي المخدرات، عبد الله بن إبراهيم القرعاوي، (ص ١٢).

﴿وَحُرْمُهُ عَلَيْهِمُ الْخَبِيثَاتِ﴾^(١).

٣ - لثبوت ضرره على جسم الإنسان، لما فيه من المواد السامة والمهلكة كالنيكوتين والقطران وغيرهما، مما يتسبب بأنواع الأمراض السرطانية المختلفة، وليس هناك فرق في حرمة المُضَرِّ سواء أكان ضرره دفعياً - يحصل دفعة واحدة - أم تدريجياً.

٤ - تعدي ضرره على الآخرين وهو ما يسمى التدخين السلبي، وقد حرم الإسلام أذية المسلمين، لقوله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): «لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ»^(٢).

ومن هنا نعلم أن استعمال التُّنُّ عادة شيطانية؛ لكونه خبيث الرائحة والتأثير، وهو مضر ومخدر للأعصاب، فينبغي أن يُحرم، وليس هناك ضرورة إلى إستعماله، وما يعتقده مستعمليه من الضرورة وسوسة من الشيطان.^(٣)

ثانياً: الأثر السلبي لعادة التدخين على صحة الجسم

أثبتت البحوث الطبية العالمية الحديثة اليوم ما لمادة التبغ وسمومها من آثار سلبية كثيرة على صحة الجسم، ومن تلك الآثار السلبية:

١_ أمراض القلب والشرابين:^(٤) إذ إن مادة النيكوتين الموجودة في التبغ تحدث تقلصاً شديداً في الشرايين التاجية التي تُغذي عضلة القلب، مما تؤدي إلى حدوث النوبات القلبية الخطيرة التي تكون فيما بعد سبباً إلى توليد الذبحة القلبية الصدرية، والتي تكون سبباً في أكثر الأحيان لحدوث السكتة القلبية، وذلك نتيجة انقطاع الدَّم على أنسجة العضلة القلبية، أو نتيجة انفجار عضلة القلب بسبب الجلطة القلبية.

(١) سورة الأعراف، من الآية: (١٥٧).

(٢) سُئِنَ ابن ماجه، أبواب الأحكام، باب من بنى في حقه مايضر بجاره، (٤٣٢/٣)، (رقم الحديث/٢٣٤١)، قال النووي في بستان العارفين، (ص ٢٠): "حديث حسن".

(٣) حسن التتبه لما ورد في التشبه، لنجم الدين الغزي، (٦ / ١٨٦).

(٤) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٥٢، ٤٤)؛ والتدخين في ضوء العلم الحديث، إبراهيم محمد الطبعي، (ص ٥١).

كما إن النيكوتين يؤدي إلى اضطراب دقات القلب، وحدوث مرض الضربة الزائدة في القلب، إذ يشعر المصاب بها رجفة في القلب تحدث فجأة، أو قد يلحظ ضربة قوية في القلب، وبعدها سكون القلب، أو الشعور بتوقف القلب والشعور بالموت.

وكذلك إن مادة النيكوتين تؤدي إلى الإصابة بمرض تصلب الأوردة، فتؤثر في تقلص الشرايين مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.

وقد تأكد بوضوح أن: " احتمال الإصابة بالأمراض القلبية التاجية يزيد بنسبة ٧٠% بين المدخنين عن الأشخاص الذين لا يدخنون. ويقلل التدخين من كمية الأكسجين الموجودة بالدم، مما يضطر إلى زيادة عمل القلب" (١).

٢_ **أمراض الجهاز التنفسي:** (٢) أثبت العلم الحديث والإحصائيات الحديثة بأن أخطر مادة سامة تسبب سرطان الجهاز التنفسي هي (مادة النيكوتين) التي تشترك كيميائياً بتركيب أوراق التبغ، وتدخل إلى الرئتين في أثناء عملية تدخين هذه الأوراق المسحوقة والتي تحتوي عليها حشوات السكاير وغيرها من وسائل التدخين إذ عندما يتم احتراق هذه الأوراق تتفاعل مادة النيكوتين السامة الموجودة في تركيب أوراق التبغ تفاعلاً كيميائياً نتيجة الاحتراق، وتنتقل نسبة كبيرة منها مع الدخان لتدخل الرئتين ويمتصها الجسم عن طريق الحويصلات الرئوية لتنتقل إلى الشبكات الشعرية الدموية، ومنها تمتزج مع الدورة الدموية الكبرى، إذ ينقلها الدم إلى بقية أجزاء الجسم، ولما كانت مادة النيكوتين التي تدخل مع الدخان إلى الرئتين شديدة المفعول السام، فإن هذه المادة عند ملامستها للغشاء الداخلي المبطن للقصبات الهوائية والقصبيات الرئوية ودخولها إلى الحويصلات الرئوية الدقيقة، فإنها بدافع مفعولها السام تؤثر على هذه المناطق الحساسة التي تلامسها لتحدث فيها تهيجاً وتخريشاً والتهاباً مرضياً مزمناً، وتظهر أعراضه الشديدة على المريض عندما يباشر بالسعال الصدري والحنجري، وتزداد الإفرازات الصدرية والحنجرية التي يقذفها عن طريق الجهاز التنفسي والتي تسمى ب(البلغم)، لذلك يسبب التدخين الإلتهاب المزمن في القصبات الهوائية نتيجة

(١) الغذاء والتغذية، تأليف مجموعة من الأطباء، (ص ٥٤٨).

(٢) ينظر: التدخين سبب رئيسي لسرطان الرئة، د. محمد موسى عريقات، (ص ٥٢-٥٣)؛ وموسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب ابراهيم الراوي، (ص ٣٩-٤١)؛ والتدخين وسرطان الرئة والأمراض الأخرى، نبيل صبحي الطويل، (ص ٥١).

الفصل الثالث: عادات سيئة أخرى، وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

التخريش المستمر الذي تقوم به مادة النيكوتين السامة الموجودة في الدخان.

كما إن دخان التبغ يحتوي على ذرات صغيرة من مادة الكربون (الفحم) الذي لم يحترق احتراقاً كلياً في أثناء عملية التدخين، ولذلك فإنَّ هذه المواد الفحمية الموجودة مع الدخان تترسب في القصيبات الرئوية، محدثةً إنسداداً شديداً فيها، ومعطلة لعملية التنفس في آلاف الحويصلات الرئوية؛ ونتيجة لهذا الانسداد، فإنَّ الشخص المدخن يشعر بضيق في التنفس.

فضلاً عن سرعة إصابة الجهاز التنفسي بالأمراض والنزلات الصدرية والالتهابات، نتيجة إنهيار قوة الجهاز التنفسي وضعف مناعته ضد الفيروسات.

وهناك حقيقة مؤسفة وهي: " أن السرطان الرئوي داء خبيث، لا يتم اكتشافه في العادة إلا بعد أن تتضح آثاره خارج الرئة نفسها، مما يجعل أربعة من كلِّ خمسة أشخاص يصابون به لا يمكن تداركهم في الوقت المناسب فيواجهون القضاء المحتوم"^(١).

وهذا ما يفسر لنا ازدياد الوفيات بحوادث سرطان الرئة في السنين الأخيرة، وهو أن الازدياد ناتج أغلبه عن التدخين، ولا سيما التدخين الشديد؛ (أي أكثر من عشرين سيجارة في اليوم).^(٢)

٣_ أثر التدخين على الكبد:^(٣) يعرض عضو (الكبد) إلى الضعف والوهن، وهو عضو مهم في حياة الإنسان، فمتى ما فقد نشاطه وحيويته واستسلم للضعف والوهن والمرض، فإنَّ جسم الإنسان بكامل أجهزته وأعضائه وخلاياه يصاب بالعطب والسقم فيصيبه الضعف والعجز والشيخوخة والمرض، وإن سبب خطورة التدخين على الكبد تعود إلى حساسية هذا العضو لهذه السموم، وسرعة تأثره بها، لأنَّ أهم وظيفة للكبد هي تنقية الجسم البشري من السموم، وتصفية الدَّم من المواد الضارة بصحة الأنسجة والخلايا الحية، فعندما تمر سموم الدخان مع الدَّم إلى شبكة التصفية داخل عضو الكبد فإنَّها تتخر هذه الخلايا الكبدية وتهدم أنسجتها، وتفقدها هذا العضو حيويته ونشاطه وتجعله مع مرور الزمن من الأعضاء المصابة بالسقم والوهن والمرض وهذا الأمر

(١) الأدلة والبراهين على حرمة التدخين، لإبراهيم محمد سرسيق، (ص ٥٩).

(٢) ينظر: المصدر نفسه.

(٣) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب ابراهيم الراوي، (ص ٤٥)؛ والتدخين هذا الوباء القاتل، أحمد بن عبد العزيز الحصين، (ص ١٦).

الفصل الثالث: عادات سيئة أخرى، وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

يؤدي إلى نتائج خطيرة على سلامة الجسم، إذ عندما يعجز الكبد عن أداء وظائفه الحيوية، فإنَّ السموم تتراكم في الدَّم والجسم.

٤_ وثبت علمياً إن السموم التي تحتويها أوراق التبغ تؤثر على طبقة الأسنان الخارجية (المينا) تأثيراً شديداً، مما يؤدي ذلك إلى تسوس الأسنان ونخرها مما يسمح لدخول الجراثيم المرضية من البؤرات الموجودة في أنسجة الأسنان إلى الدورة الدموية عن طريق الأسنان المنخورة فتؤدي في بعض الأحيان إلى أخطر الأمراض كالتسمم وروماتيزم القلب والتهابات المفاصل، فضلاً عن تسرب الجراثيم إلى المعدة مع اللعاب أو الطعام، وإصابة الجسم بالأمراض الباطنية المتعددة، كما يصاب الجهاز الهضمي بالاضطراب الوظيفي، والمعدة بالتعب، نتيجة عدم مضغ الطعام جيداً لما أصاب الأسنان من نخر وتسوس.^(١)

٥_ أما أثرها السلبي على الجهاز الهضمي:^(٢) فهي تسبب إضطرابات شديدة في جدران المعدة، وترفع من نسبة الحموضة المعدية نتيجة تهيج الغدد الهاضمة، كما تؤثر سموم التدخين على نشاط الأعصاب المسيطرة على عملية الهضم، إذ يحدث فيها فتور وتفقد قابليتها الحيوية، لذا غالباً ما يصاب الشخص المدخن بفقدان الشهية، نتيجة تخدير الأعصاب الحسية والمراكز العصبية التي تتحكم بالتغذية وفتح الشهية ونتيجة إضطراب عملية الهضم.

والشخص المدخن يشعر صباحاً بمرارة الفم، ووجود طبقة من الترسبات كريهة الرائحة فوق سطح اللسان وبسبب زيادة الحموضة المعدية وتهيج الغدد الهاضمة تحدث أمراضاً كثيرة مثل: قرحة المعدة والاثني عشري، والتهاب بطانة المعدة المزمن، مع حصول آلام في المعدة والأمعاء، واضطراب في عمليات الهضم والامتصاص، ويؤدي ذلك إلى سوء الهضم وقلة إفادة الجسم من المواد الغذائية، فتتخمر الأطعمة في القناة الهضمية وتتولد الغازات وتظهر آلام المغص المعدي المعوي.

(١) ينظر: خلاصة التجارب من أقوال كل هارب، عبدالكريم بشير البلوي، (ص ٦)؛ موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب ابراهيم الراوي، (ص ٤٦).

(٢) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب ابراهيم الراوي، (ص ٤٦_٥٤).

الفصل الثالث: عادات سيئة أخرى، وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

كما إن سموم التدخين لها تأثير شديد على تخدير المراكز العصبية ومن ذلك الشبكة العصبية التي تسيطر على حركة الأمعاء وتقلص عضلاتها الحلقية، مما يؤدي ذلك إلى ضعف حركة الأمعاء وصعوبة طرح الفضلات بالسرعة الطبيعية الممكنة، الأمر الذي يؤدي بالشخص المدخن إلى الإصابة بداء الإمساك المزمن.

٦_ ومما يسببه التدخين من الإصابات المرضية (مرض بوركير) أو (مرض الشرايين الطويلة)، وهو من الأمراض التي لاحظها البحث الطبي تحت المجهر في بطانة الشرايين الطويلة وخاصة شرايين السيقان، إذ لوحظ فيها تضخماً والتهاباً بسبب ترسب سموم النيكوتين ومواد التبغ، وهو الأمر الذي يؤدي إلى ضيق الشرايين، وضعف الدورة الدموية في الجزء الأسفل من السيقان وخاصة الأقدام ورؤوس الأصابع، إذ لوحظ نتيجة عدم قدوم دم كاف إلى هذه المناطق حدوث برودة في هذه الأقسام ثم ازرقاقها وخدرها، وبعدها يلحظ ظهور آلام شديدة في تلك المناطق بسبب قلة الدم فيها.^(١)

٧_ كما أن تدخين المرأة الحامل قد يؤدي إلى الإجهاض، أو الولادة قبل الأوان، مما يزيد من نسبة الوفيات بين الأطفال، ويرجع سبب ذلك حرمان الجنين من الدم النقي، لأنه يصل إلى الجنين فيه نسبة كبيرة من غاز ثاني أكسيد الكربون، ونسبة قليلة من الأكسجين. إذ أوضحت البحوث أن تدخين المرأة الحامل لسيجارة واحدة يؤثر في نشاط دقات قلب الجنين، والنساء الحوامل المدمنات على التدخين قد يلدن أطفالاً معاقين أو مشوهين أو غير مكتملي النمو.^(٢)

٨_ التدخين يسبب ضعف مراكز أعصاب الشم والتذوق، كما يؤثر على الأعصاب الحسية في الأذن، ويؤدي بصورة تدريجية إلى ضعف حاسة السمع.^(٣)

وأجمعت نقابة الأطباء في ندوة طبية عُقدت في (المركز الثقافي _ حلب) على أن: "الدخان خطر على الصحة، وهو سبب هام في سرطان الحنجرة والرئة، والسكتة القلبية والسل،

(١) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب ابراهيم الراوي، (ص ٥٢)؛ والاحتساب على التدخين محمد بن فهد الفريحي، (ص ٤٥).

(٢) ينظر: علم نفس النمو، من الجنين إلى الشيخوخة، عادل عز الدين الأشول، (١/ ١٢٠)؛ وينظر: نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين، آمال صادق - فؤاد أبو حطب، (ص ١٧٩).

(٣) ينظر: موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، د. الطبيب ابراهيم الراوي، (ص ٥٢).

وقرحة المعدة وغيرها، لاحتوائه على سموم عديدة، أهمها سم النكوتين والقطران وغيرهما من السموم الضارة^(١).

وأثبتت الدراسات بأن الشخص الذي يُخالط المدخنين في أثناء التدخين لا يختلف كثيراً في إمكانية إصابته بالأمراض المرتبطة بالتدخين، إذ تزداد احتمالية الإصابة بسرطان الرئة وأمراض القلب عند من يتعرضون لدخان السجائر، وليس عند المدخنين فقط، إذ إزدادت نسبة الوفيات بسبب أمراض القلب الناتجة عن التعرض لدخان السجائر (المدخنين السلبيين)، ولذلك ينصح بالابتعاد عن المدخنين.^(٢)

المبحث الثاني

العادات السيئة في مظاهر الزينة

تُعرَّف الزينة لغة: " الزَّاءُ وَالْيَاءُ وَالنُّونُ أَصْلٌ صَحِيحٌ يَدُلُّ عَلَى حُسْنِ الشَّيْءِ وَتَحْسِينِهِ. فَالزَّيْنُ نَقِيضُ الشَّيْءِ. يُقَالُ زَيَّنْتُ الشَّيْءَ تَزْيِينًا. وَأَزَيَّنْتُ الْأَرْضَ وَأَزَيَّنْتُ إِذَا حَسَّنَهَا عَشْبَهَا"^(٣).

وتُعرَّف اصطلاحاً بتعاريف كثيرة ومنها: " تحسين الشيء بغيره من ألبسة أو حلية أو هيئة. وقيل: الزينة بهجة العين التي لا تخلص إلى باطن المزين. والزينة الحقيقية: ما لا يشين الإنسان في شيء من أحواله لا في الدنيا ولا في الآخرة."^(٤). ونفهم من هذا التعريف بأن الزينة لها ضوابط وهي: أن لا تكون ضارة بالإنسان وغير ممنوعة في الشرع.

(١) مجموعة رسائل التوجيهات الإسلامية لإصلاح الفرد والمجتمع، محمد بن جميل زينو، (١/ ٣٩٠).

(٢) ينظر: الغذاء والتغذية، تأليف مجموعة من الأطباء، (ص ٩١).

(٣) مقاييس اللغة لابن فارس، مادة: زين، (٣/ ٤١).

(٤) التوقيف على مهمات التعاريف، المناوي، (ص ١٨٨).

وعرفت الزينة في الاصطلاح أيضاً: " هي ما ليست من السلع ولا من الخدمات ومع ذلك يسعى إليها الناس وينعمون بها ويقبلون التضحيات من أجل الحصول عليها"^(١). ونلاحظ اليوم أن الزينة أصبحت تجارة يتنافس عليها الناس، ويبدلون المال الكثير في سبيل الحصول عليها.

والإسلام لم يحرم الزينة، بدليل قوله تعالى: ﴿ * يَبَيِّنْآءَآدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾^(٢)، وقوله تعالى: ﴿ قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِه وَأَطْيَبَتْ مِنَ الرِّزْقِ ﴾^(٣)، ولكنه حرم بعض الأنواع من الزينة؛ وهي ما تؤدي إلى الكبر والغرور والتدليس، أو تؤدي إلى الضرر، وسنبين في المطالب الآتية بعض مظاهر الزينة الممنوعة في الإسلام بسبب أثرها السلبي على صحة الجسم.

المطلب الأول: عادة التزين بالوشم والتاتو

انتشرت عادة الوشم قديماً وعندما جاء الإسلام حرم تلك العادة السيئة، ولكن للأسف عادت للمجتمع الإسلامي نتيجة التأثير بالحضارة الغربية والتقليد الأعمى لها، وأصبح لها مسميات عدة، ومنها: التاتو أو الوشم التجميلي أو وشم المكياج الدائم مثل توريد الشفة والخدود ورسم الحواجب. فإن عمليات وشم التجميل الدائم أو وشم المكياج، تتضمن حقن صبغات في الطبقات العميقة من الجلد تحت البشرة، التي تُسمى بطبقة الأدمة"^(٤).

ويعرف الوشم لغةً: الوُسُومُ والوُسُومُ العلاماتُ. والوشمُ ما تجعلُهُ المرأةُ على ذراعها بالإبرة ثم تحشوه بالنُّور، وهو دُخان الشَّحْمِ، وَالْجَمْعُ وُسُومٌ ووِشَامٌ، ذَلِكَ أَنَّ الْمَرْأَةَ كَانَتْ تَعْرِزُ ظَهْرَ كَفِّهَا وَمِعْصَمَهَا بِإِبْرَةٍ أَوْ نَحْوَهَا حَتَّى تُؤَثِّرَ فِيهِ، ثُمَّ تَحْشُوهُ بِالْكَحْلِ، أَوْ بِالنُّورِ فَيَخْضَرُ، وَتَقْعَلُ ذَلِكَ بَدَارَاتٍ ونقوش.^(٥)

(١) الاقتصاد الإسلامي - مدخل ومنهاج، د. عيسى عبده، (ص ٣٥).

(٢) سورة الأعراف، الآية: (٣١).

(٣) سورة الأعراف، من الآية: (٣٢).

(٤) فتاوى الشبكة الإسلامية، لجنة الفتوى بالشبكة الإسلامية، (٢٠ / ١٠٥٨)، نقلاً عن: مقال للدكتورة عبير مبارك في جريدة الشرق الأوسط، العدد (١٠٤٤٦).

(٥) ينظر: تهذيب اللغة، للأزهري، (١١ / ٢٩٧)؛ ولسان العرب، لابن منظور، مادة: وشم، (١٢ / ٦٣٨).

الفصل الثالث: عادات سيئة أخرى، وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

ولا يختلف معنى الوشم في الاصطلاح عن المعنى اللغوي، فالوشم: هو أن يغرز الجلد بإبرة، ثم يحشى بكحل أو نيل، فيزرق أثره أو يخضر، والواشمة فاعلة الوشم، وهي من تغرز إبرة أو نحوها في ظهر الكف أو المعصم أو الحاجب أو الشفة أو غير ذلك من جسم المرأة حتى يسيل الدّم، وبعدها تحشو ذلك الموضع بالكحل أو غيره فيخضر، والمفعول بها موشومة، فإن كانت هي من طلبت فعل ذلك بها فهي مستوشمة، وهذه العادة حرام على الفاعل والمفعول به بإختياره ورضاه والطالب له، وهذا الموضع الذي وشم فيه يصير نجساً لاحتباس الدم فيه، فإذا أمكن إزالته بالعلاج وجب ذلك، وإن لم يمكن إزالته إلا بالجرح، فإن خاف منه تلف عضو أو فوات منفعة أو حدوث شيئاً فاحشاً في عضو باطن أو ظاهر لم تجب إزالته، ويجوز إبقاؤه وتكفي التوبة عنه في سقوط الإثم، وإن لم يخف حدوث شيئاً من ذلك وجب إزالته، ويعصي بتأخيره، والرجل والمرأة في ذلك سواء. (١)

ويُعرف الوشم والتاتو في الوقت الحاضر بأنه: عملية رسم على الجلد باستخدام الإبر وأنواع معينة من الأحبار التي يصطبغ الجلد بها. (٢)

والفرق بين الوشم والتاتو أن الوشم يصل إلى الطبقة السابعة من الجلد، أما التاتو فإنه يصل للطبقة الثالثة من الجلد، وإن التاتو يكون عبارة عن إبرة رفيعة نحقن بها مواد على صورة حبيبات تحت الجلد، وتعطي ألواناً مختلفة، حسب نوع المادة المحقونة فحبيبات الكبريت تعطي اللون الأصفر، وحبيبات صدأ الحديد تعطي اللون الأسود، ومادة أكسيد الكروم تعطي اللون الأخضر، والزئبق وصبغات نباتية تعطي اللون الأحمر. (٣)

ويكون التاتو على ثلاثة أنواع، وهي: التاتو المؤقت القائم مقام الحناء وهو جائز، والتاتو طويل المدة قد تصل إلى السنة، والتاتو المرادف للوشم بالإبر والحقن تحت الجلد. (٤) والنوعان

(١) ينظر: فتح الباري، لابن حجر، (٣٧٢/١٠)؛ والمنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، النووي، (١٠٦/١٤)؛ والنهاية في غريب الحديث والأثر، ابن الأثير، (١٨٩/٥).

(٢) ينظر: أضرار الوشم على الجسم والتاتو، مقالة نشرت بتاريخ (٢٤ / ٧ / ٢٠٢٣) على موقع علاجك الطبية على الرابط: <https://www.ilajak.com/ar/blog/medical-tattoo-damage>.

(٣) ينظر: الكلام الموشوم في بيان حكم الوشوم، محمد فنخور العبدلي، (ص ٢٦)؛ نقلا عن الدكتور عبيد مبارك استشارية الامراض الجلدية.

(٤) ينظر: المصدر نفسه، (ص ٢٧).

الفصل الثالث: عادات سيئة أخرى، وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

الأخيران هما اللذين نهت عنهما السنّة النبوية، وفيما يأتي ذكر الأحاديث الواردة في النهي عنهما، ثم بيان أثرهما السلبي على صحة الجسم:

أولاً: النهي عن الوشم في السنّة النبوية

جاء النهي الصريح عن الوشم في عدة أحاديث صحيحة، ومنها: عن أبي هريرة (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، قال: قال رسول الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): « (الْعَيْنُ حَقٌّ). وَنَهَى عَنِ الْوَشْمِ »^(١).

فإنّ الوشم محرم، لأنّ النَّبِيَّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) لعن فاعلته والتي يفعل بها، كما جاء في حديث ابن عمر (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا)؛ قال: « لَعَنَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْوَاصِلَةَ^(٢) وَالْمُسْتَوَصِلَةَ، وَالْوَأَشِمَةَ وَالْمُسْتَوَشِمَةَ »^(٣).

والنهي عن الوشم يشمل الرجال أيضاً؛ ولكون عادة الوشم كانت تكثر عند النساء؛ لذلك جاءت أغلب الأحاديث تنهى النساء عنه، فعن أبي هريرة (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، قال: « أَتَيْتُ عُمَرَ بِامْرَأَةٍ تَشْمُ، فَقَامَ فَقَالَ: أَنْشِدُكُمْ بِاللَّهِ، مَنْ سَمِعَ مِنَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي الْوَشْمِ؟ فَقَالَ أَبُو هُرَيْرَةَ: فَقُمْتُ فَقُلْتُ: يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ أَنَا سَمِعْتُ، قَالَ: مَا سَمِعْتُ؟ قَالَ: سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: (لَا تَشْمَنَّ وَلَا تَسْتَوْشِمَنَّ) »^(٤).

وقد ورد اللعن للواشمة والمستوشمة في أحاديث كثيرة، فعن عبد الله بن مسعود (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، قال: « لَعَنَ اللَّهُ الْوَاشِمَاتِ وَالْمُسْتَوْشِمَاتِ، وَالْمُتَنَمِّصَاتِ^(٥) »

(١) صحيح البخاري، كتاب اللباس، باب الواشمة، (٥ / ٢٢١٩)، (رقم الحديث/٥٦٠٠).

(٢) الواصلة: التي تصل شعرها بشعر آخر زور، والمستوصلة: التي تأمر من يفعل بها ذلك؛ النهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الاثير، (٥ / ١٩٢).

(٣) صحيح البخاري، كتاب اللباس، باب المستوشمة، (٥ / ٢٢١٩)، (رقم الحديث/٥٦٠٣)؛ وصحيح مسلم، كتاب اللباس والزينة، باب: تحريم فعل الواصلة والمستوصلة، والواشمة والمستوشمة...، (٣ / ١٦٧٧)، (رقم الحديث/٢١٢٤).

(٤) صحيح البخاري، كتاب اللباس، باب الواشمة، (٥ / ٢٢١٩)، (رقم الحديث/٥٦٠٢).

(٥) النامصة: التي تنتف الشعر من وجهها، وقيل: يختص بإزالة شعر الحاجبين لترفيهما أو تسويتهما، والتمتمصة: التي تأمر من يفعل بها ذلك. ينظر: النهاية في غريب الحديث والأثر، ابن الاثير، (٥ / ١١٩)؛ ومنة المنعم في شرح صحيح مسلم، صفي الرحمن المباركفوري، (٣ / ٤١٩).

وَالْمُتَقَلِّبَاتِ لِلْحُسْنِ^(١)، الْمُغَيَّرَاتِ خَلَقَ اللَّهُ...»^(٢).

ويستثنى من اللعن من فعل الوشم عن غير قصد له، بل للتداوي فنشأ عنه الوشم، فلا يدخل في اللعن، فعن ابن عباس (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا)، قال النَّبِيُّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): «لُعِنَتِ الْوَأِصَالَةُ وَالْمُسْتَوْصِلَةُ، وَالنَّامِصَةُ وَالْمُنْتَمِصَةُ، وَالْوَأِشِمَةُ وَالْمُسْتَوْشِمَةُ مِنْ غَيْرِ دَاءٍ»^(٣). وقيل: عبارة (من غير داء) متعلق بالوشم، فإن كانت هناك حاجة إلى الوشم للمداواة جاز حتى وإن بقي منه أثر، وقيل: إن العبارة متعلقة بكل ما جاء في الحديث أي لو كان هناك علة للحاجة إلى أحدها لجاز.^(٤)

وحقن الحواجب بأصباغ كيميائية تعد نوع من الوشم الحديث، وهو ما يُسمى بوشم المكياج أو التاتو، أو يُسمى بالوشم التجميلي، ويستخدم غالباً لوضع المكياج الدائم، أو لتغطية وشم سابق غير محبب، ونتيجة لهذا الحقن وصورته وطريقة عمله ينطبق عليه تعريف الوشم المحرم، ولا يشترط خروج الدَّم في أثناء الحقن، فعدم خروج الدَّم لا يخرج عملية الحقن عن كونها وشماً.^(٥)

ثانياً: الأثر السلبي لعادة الوشم أو التاتو على صحة الجسم

على الرغم من تحريم الإسلام لعادة الوشم ولعن فاعله والمفعول به برضاه، ولكنه الآن يعود إلى ديار المسلمين وأصبح يعتاده الكثير من المسلمين

(١) التقلج: تفريج الاسنان، وكانت النساء يفعلن ذلك بأسنانهن رغبة في التحسين، ينظر: النهاية في غريب الحديث والأثر، ابن الاثير، (٤٦٨/٣).

(٢) صحيح البخاري، كتاب اللباس، باب الموصولة، (٥/٢٢١٩)، (رقم الحديث/٥٥٩٩).

(٣) سُئِنَ ابْنُ دَاوُدَ، أَوَّلُ كِتَابِ التَّرْجَلِ، بَابُ: صِلَةُ الشَّعْرِ، (٦/٢٤٦)، (رقم الحديث/٤١٧١)؛ وَقَالَ ابْنُ حَجْرٍ فِي فَتْحِ الْبَارِيِّ، (١٠/٣٧٦): "وَسَنَدُهُ حَسَنٌ وَيَسْتَفَادُ مِنْهُ أَنَّ مَنْ صَنَعَتِ الْوَشْمَ عَنْ غَيْرِ قَصْدٍ لَهُ بَلْ تَدَاوَتْ مِثْلًا فَنَشَأَ عَنْهُ الْوَشْمُ أَنْ لَا تَدْخُلَ فِي الزَّجْرِ".

(٤) ينظر: عون المعبود ومعه حاشية ابن القيم: تهذيب سُئِنَ أَبِي دَاوُدَ وَإِبْرَاهِيمُ عَلَيْهِمَا السَّلَامُ وَمَشْكَلَاتُهُ، أَبُو عَبْدِ الرَّحْمَنِ، شَرَفُ الْحَقِّ، الصَّدِيقِيُّ، الْعَظِيمُ أَبُو دَاوُدَ، (١١/١٥٢).

(٥) ينظر: فتاوى الشبكة الإسلامية، لجنة الفتوى بالشبكة الإسلامية، (٢٠/١٠٥٨).

الفصل الثالث: عادات سيئة أخرى، وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

والمسلمات، غير واعين لحكمة تحريم الإسلام لهذه العادة السيئة وما لها من آثار سلبية على صحة الجسم، ومنها: (١)

١_ إن الوشم يؤدي إلى إتلاف للجلد في المكان الموشوم والأنسجة الموجودة تحتها كما يفعل الحرق، وإن عدم التئام الجلد الموشوم بعد ممارسة الوشم قد يوِّد ندوباً وأليافاً، مما يشوه الجلد، ويعرقل وظائف الجهاز العصبي الحسي، ويفتح مسام الجلد فيكون عرضة للفيروسات والجراثيم فتخترق الجسم في أي وقت.

٢_ إن الوشم يسبب التهابات جلدية ولا سيما الوشم الأحمر؛ لكونه يحتوي على الزئبق، والوشم الأخضر لكونه يحتوي على الكروم.

٣_ كما أن أغلب الكيماويات المستخدمة في رسم الوشم هي صبغات صُنعت في الأصل لمجالات أخرى مثل: طلاء السيارات أو أحبار للكتابة.

٤_ مخاطر العدوى بأمراض كثيرة، مثل: فيروس الإيدز والتهاب الكبد، أو الإصابات البكتيرية الناجمة عن تلوث الأدوات كالإبر وغيرها.

٥_ يمكن أن يسبب الوشم الإصابة بسرطان الجلد، فعندما يستخدم الليزر لإزالته يترك آثاراً سامة مسرطنة، وذلك نتيجة حرارة الليزر والتي تحول بعض مكونات الوشم لمواد مسرطنة ثم يمتصها الجلد.

٦_ ومن أضرار الوشم أنه يؤثر على كريات الدم البيضاء والتي نقصها يسبب ضعف المناعة، مما يقلل من مهاجمة الجسم للأمراض والبكتيريا.

(١) ينظر: الكلام الموشوم في بيان حكم الوشوم، محمد فنخور العبدلي، (ص ٧)؛ والوشم بين الشريعة والطب، محمد إسماعيل سند سعود، (ص ١٢٦-١٢٧)؛ وأضرار الوشم والتاتو على الصحة.. وتأثيره السلبي، مقالة نشرت بتاريخ ١٣ مايو ٢٠١٨ بوساطة أمانة قلاوون، على موقع كل يوم معلومة طبية على الرابط: https://ar.m.wikipedia.org/wiki/%D8%A7%D9%84%D8%A2%D8%AB%D8%A7%D8%B1_%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D9%8A%D8%A9_%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%A7%D8%AC%D9%85%D8%A9_%D8%B9%D9%86_%D8%A7%D9%84%D9%88%D8%B4%D9%85

كما حذرت دراسة طبية جديدة من خطر حبر الوشوم وإمكانية أن يسبب السرطان، لاحتوائه على مواد كيميائية ضارة وسامة، وذلك عندما وجد علماء (في جامعة ولاية نيويورك)، أن نصف العينات للأحبار التي فحصوها (٥٦ عينة)، قد احتوت على مركبات "آزو"، التي تتحلل تحت ضوء الشمس إلى مواد كيميائية مسرطنة، كما أشار العلماء إلى أن الكثير من تلك الأحبار المستخدمة في الوشوم احتوت على جسيمات صغيرة جداً يقل حجمها عن (١٠٠ نانومتر) وبمقدورها أن تدخل إلى نواة الخلية مسببة طفرات سرطانية.^(١)

وقال باحثون أجروا دراسة عن المضاعفات الطبية الناجمة عن الوشم بأنها مضاعفات سلبية كثيرة يحتاج علاجها إلى أدوية مضادة للالتهاب، والبعض الآخر قد يتطلب استخدام تقانات إزالة الوشم بالليزر وعلاجه، وقد يتطور الأمر في الحالات الصعبة إلى إزالة المناطق الموشومة من الجلد، وقد يصل الأمر لظهور الندبات أو الآفات الجلدية والتي يمكن أن ترتفع لعدة مليمترات عن الجلد مما يتسبب في حكة شديدة أو اضطرابات مزعجة.^(٢)

أما طرائق إزالة الوشم فهي أصعب من طرائق وضعه ومنها: الليزر وهو الطريقة الأفضل، والتقشير، والصنفرة بالملح وبهذه الطريقة تزال الطبقة العليا من الجلد وينتج عن ذلك تكوين ندوب بمكان الوشم، والاستئصال الجراحي للوشم وخاصة إذا كان الوشم صغيراً، وغالباً ما يترك ندب مكانه على شكل خط مستقيم، وطريقة الترقيع الجراحي من منطقة أخرى من الجلد، أو عمل رسم فوق الوشم الأصلي غير المرغوب فيه، أو الإزالة بالطريقة الكيميائية (كاستخدام الغبار الكالوني أو سائل الآزوت).^(٣)

وعلى الرغم من نجاح تلك الطرائق في إزالة الوشم، لكنها تترك تشوهاً، إذ يظهر مكانها ندبات متضخمة، وتغير في لون الجلد، ولأن الكثير يشعرون بالندم على فعل الوشم، ويرغبون جداً في إزالته، فقد تم إجراء الكثير من الدراسات لتطوير علاج إزالة الوشم، وتم التوصل لاستخدام

(١) ينظر: "السرطان الخفي" .. دراسة تحذر من مخاطر الوشم، مقالة نشرت بتاريخ (٢٥ أغسطس ٢٠٢٢) - ١٢:١٥ بتوقيت أبوظبي، بوساطة ترجمات - أبوظبي، رابط المقالة: <https://www-skynewsarabia-com.cdn.ampproject.org/v/s/www.skynewsarabia.com/amp/technology/1549650>

(٢) ينظر: أضرار الوشم على الجسم والتاتو، مقالة نشرت بتاريخ ٢٤/٧/٢٠٢٤ على موقع "علاجك الطبية" على الرابط: <https://www.ilajak.com/ar/blog/medical-tattoo-damage>

(٣) ينظر: الكلام الموشوم في بيان حكم الوشوم، محمد فنخور العبدلي، (ص ١٢).

الفصل الثالث: عادات سيئة أخرى، وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

الليزر لذلك الأمر، ويعد الليزر حالياً هو العلاج الرئيسي لإزالة الوشم، إذ إنه يعطي أفضل النتائج وأقل الأعراض الجانبية مقارنة بالطرق الأخرى لإزالة الوشم، ولكن على الرغم من ذلك لا يعني أن نتائج إزالة الوشم بالليزر ليس لها أضرار أبداً، فهي تختلف من حالة إلى أخرى.^(١)

وعند إزالة الوشم ينبغي أخذ بعض الاعتبارات في الحسبان، ومنها: إن الطرائق الحديثة لوضع الوشم بواسطة الآلات تكون أصعب عند الإزالة؛ لكونه أعمق، وغالباً ما يكون الوشم متعدد الألوان، وذلك يستدعي استخدام أكثر من جهاز ليزر ليتم إزالة جميع الألوان، كما يحتاج علاج الوشم بالليزر إلى عدة جلسات قد تصل إلى إثنتي عشر جلسة لإزالته حسب نوع ولون الوشم، كما يجب علاج الوشم التجميلي بحذر جداً، فقد يحتوي على مادة أكسيد الحديد، أو مادة أكسيد التيتانيوم، وهذه المواد تتحول إلى اللون الأسود عندما يسלט الليزر عليها.^(٢)

وقد أثبتت الأبحاث والتجارب ودون أدنى مجال للشك الاحتمالية الكبيرة لحدوث نتائج سلبية عند استخدام الوشم أو التاتو ومركبات الأحبار التي تستخدم فيها، ولذلك فإنّ المجازفة بصحة البشرة بغية تحقيق رغبة أنيئة محرمة يكون خطراً كبيراً، يرفضه الدين والطب والعقل.^(٣)

كما يعبر الوشم عن: " نزوة عابرة لقاء توجه فكري معيّن ولكن مع تقدم الوقت قد تختلف الآراء، والتوجهات، فيصبح هذا الوشم عبئاً ثقيلاً على كاهل صاحبه ما يدفع بصاحبه لدفع أضعاف تكلفة رسم الوشم بهدف إزالته باستخدام تقنيات إزالة الوشم بالليزر أو غيرها من التقنيات"^(٤).

وبذلك ندرك عظمة ديننا الإسلامي الذي شدد النهي على ترك عادة الوشم التي كانت منتشرة قبل الإسلام، وللأسف عادت تنتشر بين المسلمين في هذه الأيام، غير مبالين بتحريم الإسلام لتلك العادة السيئة التي لعن رسول الله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) فاعله والمفعول به برضاه، وقد تبين لنا بأن لها آثار سلبية خطيرة على صحة الجسم.

(١) ينظر: الكلام الموشوم في بيان حكم الوشوم، محمد فنخور العبدلي، (ص ١٣).

(٢) ينظر: المصدر نفسه، (ص ١٢).

(٣) ينظر: أضرار الوشم على الجسم والتاتو، مقالة نشرت بتاريخ ٢٤/٧/٢٠٢٤ على موقع "علاجك الطبية" على

الرابط: <https://www.ilajak.com/ar/blog/medical-tattoo-damage>

(٤) المصدر نفسه.

المطلب الثاني: عادة تطويل الأظفار

ونقصد بتطويل الأظفار أي تركها تطول بدون تقليم، والتقليم في اللغة: هو القطع، والقلامة: هي ما قطع من طرف الظفر^(١). وتقليم الأظفار: يعني تقصيرها، وتشذيبها^(٢).

والتقليم أعم من القص، ويُراد به: "إزالة ما يزيد على ما يلبس"^(٣) رأس الإصبع من الظفر؛ لأنَّ الوسخ يجتمع فيه، فيستقذر، وقد يصل إلى حدِّ يمنع من وصول الماء إلى ما ينبغي غسله في الطهارة^(٤)، وهو سنة إجماعاً، وتجب إذا تعذر وصول الماء إلى ما هو واجب تطهيره^(٥).

وقد انتشرت في زماننا هذا عادة إطالة أظفار أصابع اليد بين النساء بصورة واسعة، فأصبح الكثير من النساء تعدها جزءاً من زينتها، وتصرف وقتاً طويلاً وجهداً كبيراً وأموالاً كثيرة في سبيل تطويلها والحفاظ عليها كي تبقى طويلة، غير مدركة أنها تقوم بعادة سيئة مخالفة لسُنن الفِطْرَة التي حثَّنا عليها نبينا محمد (عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ)، والذي أرشدنا إلى كُلِّ ما فيه خيراً وصلاحاً، ومتجاهلة الأثر السلبي لهذه العادة السيئة على صحة الجسم، واليك فيما يأتي بيان ذلك:

أولاً: عادة تقليم الأظفار في السنة النبوية

إن تقليم الأظفار (قصّها كلما طالت) من سُنن الفِطْرَة التي حثَّنا عليها نبينا محمد (عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ)، والفِطْرَة: "نوع من الجبلية والطبع المهيب لقبول الدين، فلو ترك الأمر عليها لإستمر على لزومها ولم يفارقها إلى غيرها، وإنما يعدل من يعدل لآفة من البشر والتقليد"^(٦).

وقد تكرر ذكر لفظة الفِطْرَة في الحديث النبوي ومن معانيها دين الإسلام، فالإسلام كله دين الفِطْرَة، وتعاليمه هي سُنن الفِطْرَة، وفُسرت لفظة "الفِطْرَة" التي جاءت في الأحاديث النبوية، بأنّها: السنة أي الطريقة التي جاء بها الأنبياء (عَلَيْهِمُ السَّلَامُ)، وقد أمر الله تعالى نبينا محمد (عليه

(١) ينظر: المعجم الوسيط، مجموعة من المؤلفين، (٢/ ٧٥٧).

(٢) ينظر: معجم لغة الفقهاء، محمد رواس قلعجي - حامد صادق قنبي، (ص ١٤١).

(٣) لابس يلبس، ملبسة، فهو ملبس، والمفعول ملبس لابس الشَّخص: خالطه وأتصل به. معجم اللغة العربية المعاصرة، د. أحمد مختار، مادة: لبس، (٣/ ١٩٩٠).

(٤) كشف اللثام شرح عمدة الأحكام، شمس الدين، السفاريني، (١/ ٣٦١).

(٥) ينظر: التتوير شرح الجامع الصغير، عز الدين الكحلاني، (٥/ ٥١٥).

(٦) النهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الأثير، (٣/ ٤٥٧).

الفصل الثالث: عادات سيئة أخرى، وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

الصلاة والسلام) بالإقتداء بهم في قوله تعالى: ﴿فِيهِدْنَاهُمْ سَبِيلًا﴾ (١). (٢)

والفِطْرَةُ في الأصل تعني ما يميل اليه الإنسان بطبعه وذوقه السليم. (٣) فأبي تفسير لكلمة الفِطْرَةَ، فإنه ينضوي تحت عنوان "النظافة والذوق السليم".

ولكن رسول الله (عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ) قد خصَّ مجموعة من السُّنَنِ والتعاليم وسماها بسُنَنِ الفِطْرَةَ؛ لإرتباطها بجسم الإنسان ونظافته وصحته ومنها تغليظ الأظفار، عن عبدالله بن عمر (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، أن رسول الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، قال: «مِنَ الفِطْرَةِ: حَلْقُ العَانَةِ، وَتَقْلِيمُ الأظْفَارِ، وَقَصُّ الشَّارِبِ» (٤).

وعن أبي هريرة (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، قال: سَمِعْتُ النَّبِيَّ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) يقول: «الفِطْرَةُ خَمْسٌ: الخِتَانُ (٥)، وَالإِسْتِحْدَادُ (٦)، وَقَصُّ الشَّارِبِ، وَتَقْلِيمُ الأظْفَارِ، وَتَنْفِ الأَبَاطِ» (٧). وقيل: "أريد بالحصر المبالغة لتأكيد أمر الخمس المذكورة كما حمل عليه قوله الدين النصيحة والحج عرفة ونحو ذلك" (٨).

فقوله (عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ) "الفِطْرَةُ خمس" معناه خمس من الفِطْرَةَ، كما جاء عن أبي هريرة (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، رِوَايَةً: «الفِطْرَةُ خَمْسٌ، أَوْ خَمْسٌ مِنَ الفِطْرَةِ: الخِتَانُ، وَالإِسْتِحْدَادُ، وَتَنْفِ الأَبَاطِ، وَتَقْلِيمُ الأظْفَارِ، وَقَصُّ الشَّارِبِ» (٩).

وعن أم المؤمنين عائشة (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا) قالت: قال رسول الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): «عَشْرٌ مِنَ الفِطْرَةِ: قَصُّ الشَّارِبِ، وَإِعْفَاءُ اللِّحْيَةِ، وَالسِّوَاكُ، وَاسْتِنْشَاقُ المَاءِ، وَقَصُّ الأظْفَارِ، وَغَسْلُ

(١) سورة الانعام، من الآية: (٩٠).

(٢) ينظر: المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، للنووي، (١٤٨/٣)؛ والنهاية لابن الأثير، (٤٥٧/٣).

(٣) ينظر: روائع الطب الإسلامي، الدكتور محمد نزار الدقر، (٣٦/١).

(٤) صحيح البخاري، كتاب اللباس، باب: تغليظ الأظفار، (٢٢٠٩/٥)، (رقم الحديث/٥٥٥١).

(٥) الخِتَانُ: موضع القُطْع من الذَّكَر، ينظر: المعجم الوسيط، مجموعة من المؤلفين، مادة: ختن، (١/٢١٨).

(٦) الاستحْدَاد: وهو حلق شعر العانة بالحديد. ينظر: النهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الأثير، (١/٣٥٣).

(٧) صحيح البخاري، كتاب اللباس، باب: تغليظ الأظفار، (٢٢٠٩/٥)، (رقم الحديث/٥٥٥٢).

(٨) فتح الباري، لابن حجر، (١٠/٣٣٧).

(٩) صحيح البخاري، كتاب اللباس، باب قص الشارب، (٥/٢٢٠٩)، (رقم الحديث/٥٥٥٠). وأخرجه مسلم في

الْبَرَاجِمِ^(١)، وَنَتْفُ الْإِبْطِ، وَحَلْقُ الْعَانَةِ، وَانْتِقَاصُ الْمَاءِ^(٢)» قال الراوي: ونسيت العاشرة، إلا أن تكون المضمضة^(٣).

قال القاضي عياض: ولعلها الختان الذي ذكر مع الخمس وهو أولى^(٤).

وقد أشار (عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ) إلى عدم انحصارها في العدد المذكور بقوله من الفِطْرَةِ (للتبويض)، والله أعلم^(٥). وإن هذه الخصال هي من سنن الأنبياء (عَلَيْهِمُ السَّلَامُ)، وقيل: إن هذه الخصال كانت على النبي إبراهيم (عَلَيْهِ السَّلَامُ) فرضاً ولنا سنة^(٦).
وقد حددت السنة النبوية حداً أقصى للمسلم لا يجوز له أن يتعداه دون فعل سنن الفِطْرَةِ، وهو أربعون يوماً، فعن أنس بن مالك (رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ)، قال: «وُقِّتَ لَنَا فِي قِصِّ الشَّارِبِ، وَتَقْلِيمِ الْأُظْفَارِ، وَنَتْفِ الْإِبْطِ، وَحَلْقِ الْعَانَةِ، أَنْ لَا نَتْرُكَ أَكْثَرَ مِنْ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً»^(٧).

فمعنى الحديث أن لا تترك هذه الخصال تركاً يتجاوز به أربعين يوماً، لا أنه وقت لهم الترك أربعين يوم، وأنه يضبط قصها كلما احتاج لذلك^(٨). فهذا تحديد لأكثر المدة، والمستحب تفقد الاظفار من الجمعة إلى الجمعة، فلا تحديد لأقل وقت فيه للعلماء، إلا أنه إذا طال ذلك أزيل^(٩).
فعادة تطويل الأظفار مخالفة لسنن الفِطْرَةِ وسنة نبينا محمد (عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ)، وقد أبتليت بعض نساء المسلمين اليوم بهذه العادة السيئة باسم الموضة، بسبب التقليد الاعمى للغرب ومخالفة التعاليم الإسلامية.

(١) البراجم هي العقد التي في ظهور الأصابع يجتمع فيها الوسخ، النهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الأثير، (١/ ١١٣).

(٢) انتقاص الماء: يريد انتقاص البول بالماء إذا غسل المذاكير به. وقيل: هو الانتقاص بالماء. النهاية في غريب الحديث والأثر، لابن الأثير، (٥/ ١٠٧).

(٣) صحيح مسلم، كتاب الطهارة، باب خصال الفطرة، (١/ ٢٢٣)، (رقم الحديث/ ٢٦١).

(٤) ينظر: إكمال المعلم بفوائد مسلم، للقاضي عياض، (٢/ ٦١).

(٥) ينظر: المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، للنووي، (٣/ ١٤٧).

(٦) ينظر: إكمال المعلم بفوائد مسلم، للقاضي عياض، (٢/ ٦١).

(٧) صحيح مسلم، كتاب الطهارة، باب خصال الفطرة، (١/ ٢٢٢)، (رقم الحديث/ ٢٥٨).

(٨) ينظر: المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، للنووي، (٣/ ١٤٩).

(٩) ينظر: المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم، لابي العباس القرطبي، (١/ ٥١٥).

ثانياً: الأثر السلبي لعادة تطويل الأظفار على صحة الجسم

إنَّ الظفر خلقه الله تعالى لكي يحمي رؤوس الأصابع لما تتعرض له من إصابات، فعند إطالته يكون هو عرضة للإصابة، فيصبح يُخاف عليه المطول له من أدنى إصابة، فبدلاً أن يكون حافظاً لغيره يصبح محافظاً عليه خائفاً عليه من أدنى إصابة، لأنَّه عندما يطول الظفر يصبح ضعيفاً، وكلما طال الظفر من رأس الأصبع، كلما زاد ضعفه وقلَّت مقاومته.^(١)

والجزء الزائد من الظفر عن طرف الأنملة لا قيمة له، ووجوده له آثار سلبية من عدة نواح، ومنها: الآثار السلبية التي تسببها زوائد الأظفار، والآثار السلبية التي تصيب الأظفار نفسها بسبب إطالتها، والآثار السلبية الناتجة عن تجميل الأظفار والزوائد الظفرية.^(٢) ، وإليك بيان ذلك:

الآثار السلبية التي تسببها زوائد الأظفار (الزوائد الظفرية)^(٣)

وترجع إلى عاملين أساسيين هما تكون الجيوب الظفرية، وزوائد الأظفار نفسها:

١- الآثار السلبية الناتجة بسبب الجيوب الظفرية^(٤) ، إذ تتجمع الأوساخ والميكروبات وغيرها من مسببات العدوى في الجيوب الظفرية، ويصعب تنظيف هذه الأماكن، وذلك يجعل أطراف الأصابع مصدراً للعدوى وخاصة في حالة الأمراض التي يمكن أن تنتقل عن طريق الفم كالديدان المعدية، ومرض الزحار، والتهاب الأمعاء^(٥)، أما الأظافر التي تقلم دائماً فإنَّها لا تحتوي على تلك الزوائد الظفرية والجيوب الظفرية، مما يسهل تنظيفها وغسلها بالماء، ولهذا لا تتجمع الأوساخ أو ناقلات العدوى بأطراف الأصابع. ولذلك نجد أن المراجع العلمية للطب العلاجي، تذكر في علاج بعض

(١) ينظر: الإعجاز العلمي في السنة النبوية، د. صالح بن أحمد رضا، (١/١١٩).

(٢) ينظر: تقليم الأظفار في ضوء السنة النبوية والعلوم الطبية، للدكتورين أبو الوفا عبد الآخر ويحيى ناصر، (ص ٢١-٣٦).

(٣) الزوائد الظفرية: هي الأجزاء التي تزيد عن الظفر الطبيعي الوظيفي الذي ينتهي قبل حافة الأنملة بقليل. ينظر: المصدر نفسه، (ص ٢٢).

(٤) الجيوب الظفرية: تنشأ بين الزائدة الظفرية ونهاية الأنملة، وبها تتجمع الأوساخ والميكروبات وغيرها من مسببات العدوى. ينظر: تفوق الطب الوقائي في الإسلام، للدكتور عبد الحميد القضاة، (ص ١٢).

(٥) ينظر: روائع الطب الإسلامي، الدكتور محمد نزار الدقر، (١/٤١).

الفصل الثالث: عادات سيئة أخرى، وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

الأمراض التي تنتقل عن طريق الفم، (قص الأظفار وتنظيفها بصفة مستمرة) ومن الحالات المرضية داء الديدان الدقيقة الذيل، والذي يسببه في الإنسان طفيلي الدودة الدقيقة الذيل.^(١)

وبذلك فإنّ ترك الأظفار طويلة تكون مجلبة للمرض، إذ تتجمع ملايين الخلايا الجرثومية تحته، وبذلك تؤدي الأظفار الطويلة دوراً كبيراً في نقل الأمراض البكتيرية والطفيلية والفطرية والفيروسية والطفيلية.^(٢)

ومن الأمراض الخطيرة التي تنتقل بالأظفار هي التيفو، وأخطر شيء هو عندما تقوم المرأة ذات الأظفار الطويلة بوظائف المنزل، وتحضير الطعام، ولا سيما عندما تحمل المرأة أمراضاً خفية (حاملة الجراثيم)، إذ تنتقلها بأظفارها إلى من يحيط بها دون أن تشعر.^(٣)

وهناك مرض خطير ينتقل بالأظفار وهو (مرض الشياربوني الجلدي)، إذ أن السبورات الجرثومية التي تعلق بالجيوب الظفرية تنتقل إلى الجلد في أثناء لمس الأظفار له وتسبب المرض، كما أن الأمراض الطفيلية المستعصية صعبة العلاج، تنتقل بيوضها بواسطة الأظفار من شخص إلى آخر أو إلى الشخص نفسه مسببة عدوى الأمراض.^(٤)

وهنا ينبغي التنبيه على: " أن يكون (تقليم الأظفار) عملاً مستمراً يحرص عليه الإنسان كسنة من سنن الفطرة وسلوك وإجراء وقائي من الأمراض وذلك يتمشى مع مبادئ الطب الوقائي التي تسبق في أهميتها تعليمات الطب العلاجي في المحافظة على سلامة الأبدان وصحة الإنسان"^(٥).

كما تتجمع بالجيوب الظفرية من المواد التي تتناولها الأيدي في الطعام، أو تلمسها كالفضلات، أو التي تنفصل من على سطح الجلد عند الحك بالأظفار، ويصعب إزالة هذه الأشياء

(١) ينظر: تقليم الأظفار في ضوء السنة النبوية والعلوم الطبية، للدكتورين أبو الوفا عبد الآخر ويحيى ناصر، (ص ٢٤).

(٢) ينظر: تفوق الطب الوقائي في الإسلام، للدكتور عبد الحميد القضاة، (ص ١٢).

(٣) ينظر: موسوعة الثورة الجنسية العالمية والإجرام، د. الطبيب إبراهيم الراوي، (ص ٣٩٧).

(٤) ينظر: المصدر نفسه.

(٥) تقليم الأظفار في ضوء السنة النبوية والعلوم الطبية، للدكتورين أبو الوفا عبد الآخر ويحيى ناصر، (ص ٢٤).
وينظر: روائع الطب الإسلامي، الدكتور محمد نزار الدقر، (٤٢/١).

إزالة كاملة بالغسل الطبيعي للأيدي، ولهذا يبقى جزء من هذه الأوساخ بداخل الجيوب الظفرية فتصبح مصدراً للجراثيم، وكذلك في الأعمال التي تتطلب استخدام المواد السامة وملامستها فإنَّ جزءاً من هذه المواد السامة يتجمع بالجيوب الظفرية، ويصعب إزالته بالغسل العادي للأيدي، فتنتقل هذه المواد السامة إلى داخل الجسم عن طريق الأصابع والفم، وذلك الأمر يلحق أضراراً بصحة الإنسان.^(١)

٢_ الآثار السلبية الناتجة عن الزوائد الظفرية بسبب طولها، وأطرافها الحادة محدثة إصابات تلحق بجسم الشخص نفسه أو تلحق بالآخرين، ومن الأضرار المعروفة إصابات العين التي قد تصل إلى درجة إحداث قرحة بها بسبب الخدش بالزوائد الظفرية، فضلاً عن الإصابات الأخرى التي تتراوح ما بين خدش الجلد والجروح البسيطة السطحية إلى الجروح العميقة وخاصة في حالة الحركات العنيفة للأيدي كما في حالة الشجار عندما تكون الزوائد الظفرية ذات نهاية حادة.^(٢)

وإن من صاحب الأظفار الطويلة لا يستطيع أن يتقن تنظيف جسمه خشية جرح جلده أو خدشه بظفره الطويل، وخاصة المناطق الحساسة والتي تكون فيها الأغشية المخاطية رقيقة، مثل فتحات الجسم من فم وأنف وأذن وقبل ودبر. ويمكن ملحوظة هذا الأمر عندما تتأخر عن تقليم أظفارنا، فنجد صعوبة في تنظيف تلك المناطق والتي تحتاج إلى نظافة أكثر ورعاية أكبر؛ لأنها من أهم أسباب انتشار الأمراض، وعندما يتلوث الظفر الطويل بمحتويات هذه الفتحات يصعب تنظيفه وتطهيره.^(٣)

كما أن الزوائد الظفرية تعيق الحركة الطبيعية الحرة لأصابع اليد وأطراف الأنامل بسبب

(١) ينظر: تقليم الأظفار في ضوء السنة النبوية والعلوم الطبية، للدكتورين أبو الوفا عبد الآخر ويحيى ناصر، (ص ٢٥)؛ وتقوى الطب الوقائي، للدكتور عبد الحميد القضاة، (ص ١٣)؛ والإعجاز العلمي في السنة النبوية، د. صالح بن أحمد رضا، (١/١١٦)؛ نقلاً عن: الدكتور فارس علوان في كتابه (وفي الصلاة صحة ووقاية).

(٢) ينظر: الإعجاز العلمي في السنة النبوية، د. صالح بن أحمد رضا، (١/١١٧)، نقلاً عن: الدكتور فارس علوان في كتابه (وفي الصلاة صحة ووقاية)؛ وتقليم الأظفار في ضوء السنة النبوية والعلوم الطبية، للدكتورين أبو الوفا ويحيى ناصر، (ص ٢٧)؛ والظواهر الصحية في أحاديث المصطفى صلى الله عليه وسلم، د. إسماعيل بن عبد الستار بن هادي الميمني، (د. ط)، (ص ١١).

(٣) ينظر: الإعجاز العلمي في السنة النبوية، د. صالح بن أحمد رضا، (١/١١٧)، نقلاً عن: الدكتور فارس علوان في كتابه (وفي الصلاة صحة ووقاية).

الفصل الثالث: عادات سيئة أخرى، وأثرها السلبي على صحة الجسر في ضوء السنة النبوية

طولها، وكلما زاد طول الزوائد الظفرية، كلما كان التأثير على كفاءة إستخدام أصابع اليد وأطراف الأنامل أكبر.^(١) وأن هذا التأثير على حركات الأصابع وأطراف الأنامل واستمراريته قد ينعكس على الأداء الوظيفي للأصابع وعلى انتثائها مما يلحق الأضرار بمفاصل الأصابع.^(٢)

الآثار السلبية التي تصيب الأظفار نفسها وماحولها وزوائدها الظفرية بسبب إطالتها:^(٣)

ومن هذه الآثار السلبية ما تكون مباشرة تلحق بالزوائد الظفرية، ومنها ما تكون غير مباشرة تلحق بالأظفار وما حولها من أجزاء الأنامل وباقي الإصبع، فيمكن تقسيمها على ما يأتي:

أ_ الآثار السلبية المباشرة التي تلحق بالزوائد الظفرية ومنها تقصف الزوائد الظفرية وتكسرها وهي أضرار شائعة ومتكررة، وتكون نتيجة اصطدام الزوائد الظفرية بالأجسام الصلبة، ومنها صعوبة التقدير والتحكم في البعد بين الزوائد الظفرية ومصادر النار أو الأجسام الساخنة عند التعامل معها مما يؤدي الى احتراق أطراف الزوائد الظفرية بسبب طولها وخاصة الطول المبالغ فيه.

ب_ الآثار السلبية غير المباشرة التي تلحق بالأظفار نفسها والمنطقة الظفرية والإصبع، وهي ناتجة عن الصدمات التي يزيد تعرض الأظفار لها عند وجود الزوائد الظفرية الطويلة، ومنها:

١ - لخلخة الظفر الجزئي أو الكامل.

٢- تضخم الأظافر لتصبح مشابهة للمخالب، ويكون ذلك نتيجة للصدمات أو قد يكون بسبب الاضطراب الدوري للأطراف، والأسباب المألوفة إطالة الأظفار المتعمد أو إهمال قصها لمدة طويلة.

٣_ (التضخم البسيط) يزداد سمك الأظفار دون تشويه نتيجة تعرض الظفر للصدمات.

(١) ينظر: روائع الطب الإسلامي، الدكتور محمد نزار الدقر، (٤١/١) نقلاً عن: "المؤتمر العالمي الرابع للطب الإسلامي"، د. يحيى الخواجي و د. أحمد عبد الأخر، الكويت، نوفمبر، ١٩٨٦م. وتقليم الأظفار في ضوء السنة النبوية والعلوم الطبية، للدكتورين أبو الوفا ويحيى ناصر، (ص٢٧).

(٢) ينظر: تقليم الأظفار في ضوء السنة النبوية والعلوم الطبية، للدكتورين أبو الوفا عبد الأخر ويحيى ناصر، (ص٢٨).

(٣) ينظر: روائع الطب الإسلامي، الدكتور محمد نزار الدقر، (١١١/٢). نقلاً عن: "المؤتمر العالمي الرابع للطب الإسلامي"، د. يحيى الخواجي و د. أحمد عبد الأخر، الكويت، نوفمبر، ١٩٨٦م. وتقليم الأظفار في ضوء السنة النبوية والعلوم الطبية، للدكتورين أبو الوفا ويحيى ناصر، (ص٢٩_٣٠).

٤- حدوث أخاديد مستعرضة تبدأ من منبت الظفر وتمتد في اتجاه نمو الظفر بسبب الصدمات الموضعية أو بسبب عوامل عامة.

٥- مرض الأظفار البيضاء وترجع أسباب المرض إما بسبب الصدمات أو الإصابة بالفطريات.

أما الآثار السلبية الناتجة عن تجميل الأظفار وزوائدها الظفرية:

فقد تفنن أصحابها بتجميل الأظفار والزوائد الظفرية، إذ إستخدموا طرائق كثيرة، مما أدى الى تنوع الآثار السلبية، ومنها ما يأتي:^(١)

١_ تكون الأظفار هشة وسريعة التقصف، ومن أسباب ذلك استعمال مزيلات طلاء الأظفار.

٢_ تشقق الزوائد الظفرية إلى طبقات، وهو مشكلة تعاني منها أكثر النساء، وغالباً ما يعود السبب في ذلك إلى جفاف الأظفار، فينبغي على وفق ذلك التوقف عن استعمال طلاء الأظفار في تلك الحالة.

٣_ خلخلة الظفر، ومن أعراضه الانفصال التدريجي للصفحة الظفرية، ويبدأ الانفصال من الطرف الخارجي، ويمتد الى الداخل.

ويرجع سبب الآثار السلبية أعلاه إلى الرضوض التي تتعرض لها الصفحة الظفرية في أثناء عمليات تجميل الزوائد الظفرية وهي (التمخبل أو الضغط والتشكيل أو التشكيل بالقص)^(٢)، أو يرجع السبب إلى زرع قطع التجميل على الصفحة الظفرية، أو قد تكون الأسباب كيميائية، كاستعمال بعض المذيبات الكيميائية، وطلاء الأظفار في عمليات التجميل، واستعمال مواد تصليد الأظفار ومواد تثبيت الأظفار الصناعية. أو قد تكون الأسباب جسمانية عامة.^(٣)

(١) ينظر: تعليم الأظفار في ضوء السنة النبوية والعلوم الطبية، للدكتورين أبو الوفا ويحيى ناصر، (ص ٣٤).

(٢) التمثيل: أي جعل الأظفار ذات زوائد طويلة كمخالب الحيوانات؛ والضغط والتشكيل: وذلك بالقرص على الزوائد الظفرية والضغط عليها بقصد تشكيلها بالأشكال المطلوبة لتعليم الأظفار في ضوء السنة النبوية والعلوم الطبية، للدكتورين أبو الوفا عبد الآخر ويحيى ناصر، (ص ٣١).

(٣) ينظر: المصدر نفسه، (ص ٣٤_٣٥).

الفصل الثالث: عادات سيئة أخرى، وأثرها السلبي على صحة الجسم في ضوء السنة النبوية

ويمكن أن نذكر بعض مستحضرات تجميل الأظفار وما تسببه من أمراض التهاب الجلد فيما يأتي:^(١)

١ - طلاء الأظفار وقد يحتوي على مركبات (السلفوناميد والراتنجات)، وتعد أكثر مسببات الالتهابات الجلدية والجفون والعيون.

٢ - مزيلات طلاء الأظفار: وتكون نوع من المذيبات، مثل (الاستون)، والذي يسبب هشاشة الأظفار .

٣ - الأظفار الصناعية: إذ قد تسبب مادة الإكريليك المصنوعة منها الإصابة بالتحسس، وكذلك (مادة الغراء) التي تستخدم لتثبيت الأظفار الصناعية.

٤ - مصلدات الأظفار: وتتكون أساساً من مادة الفورماييد، وهي تسبب التحسس وأمراضاً أخرى، ومنها: الداحس (خراج الإصبع)، وتخلخل الأظفار، والنزف تحت الظفر .

ومما تقدم نتوصل بأن عادة تطويل الأظفار التي شاعت بين النساء لأجل الزينة هي عادة سيئة مخالفة لسنة نبينا محمد (عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ) ولها أثر سلبي على صحة الجسم.

^(١) ينظر: تقليم الأظفار في ضوء السنة النبوية والعلوم الطبية، للدكتورين أبو الوفا ويحيى ناصر، (ص ٣٦)؛ والإعجاز العلمي في السنة النبوية، د. صالح بن أحمد رضا، (١/١٧-١٩).

الختام

الخاتمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، فبعد عرض نماذج من العادات السيئة التي نهت عنها السنة النبوية أو ذممتها أو أمرت بخلافها، توصلنا الى كثير من النتائج، ومن أبرزها:

١_ إن أغلب العادات التي نهى عنها رسول الله (صلى الله عليه وسلم) أو ذمها، أو أمر بخلافها هي عادات سيئة لها أثراً سلبياً على صحة الجسم.

٢_ إن العادات السيئة المكروهة تنتفي كراهتها عند الضرورة والحاجة، بشرط أن لا تصبح عادة للإنسان.

٣_ وضوح الإعجاز النبوي في نهيه (صلى الله عليه وسلم) عن تلك العادات، ومن ثم يتبين بأن لها أثراً سلبياً على صحة الجسم، وذلك يدل على كون نبينا (صلى الله عليه وسلم) لا ينطق عن هوى نفسه وإنما هو وحي من الله عز وجل يوحيه إليه.

٤_ إن الإبتعاد عن سنة نبينا محمد (صلى الله عليه وسلم) وإرشاداته وتوجيهاته هو السبب في إنتشار تلك العادات السيئة؛ نتيجة الجهل بكونها عادات سيئة نهت عنها السنة النبوية، أو عدم إدراك أثرها السلبي على صحة الجسم.

٥_ إن ترك العادات السيئة التي نهت عنها السنة النبوية، يُعد عبادة إذا تُركت بنية الإقتداء برسول الله (عليه الصلاة والسلام).

٦_ المحافظة على صحة الإنسان بدنياً ونفسياً واجتماعياً هو مقصد مهم من مقاصد الشريعة الإسلامية، التي وضعت للحفاظ على مصالح العباد في الدين والدنيا، ومن ذلك حفظ الضروريات الخمس، وهي: الدين، والنفس، والنسل، والمال، والعقل، وأن ثلاثاً منها وهي النفس والنسل والعقل لا يمكن المحافظة عليها إلا بحفظ الصحة.

٧_ سبق الدين الإسلامي في الطب الوقائي للحفاظ على صحة الجسم عن طريق النهي عن العادات السيئة التي تسبب الأضرار للجسم.

٨_ شمول الدين الإسلامي عامة والسنة النبوية خاصة لنواحي الحياة جميعها، لتحقيق المصالح الدينية والدنيوية للإنسان.

٩_ خصصت السنة النبوية اليد اليمنى للأمور الكريمة واليسرى للأمور المستقذرة، وإن هذا التخصيص في استخدام اليدين هو نوع من الوقاية ؛ لمنع العدوى وانتقال الأمراض.

١٠_ النهي عن الشرب قائماً إنما هو من جهة الطب مخافة وقوع ضرر به، فإن الشرب قاعداً أمكن وأبعد من الشرب (الغصة) وحصول الوجع في الكبد، وذلك كله قد لا يأمن منه من شرب قائماً.

١١_ من هدي النبي (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) أنه يشرب على ثلاث دفعات يتنفس خلالها خارج الشرب، وما جاء من أحاديث صحيحة في النهي عن التنفس في الإناء، فمعناه: أن لا يتنفس في داخله، بل يتنفس خارجه؛ وهي سنة ثابتة، وأدب شرعي من آداب الشرب؛ لما يحصل بالتنفس داخل الإناء من نتنه، وغيرها من الحكم.

١٢- إن تناول الشرب دفعة واحدة لا يعطي إحساساً كاملاً بتركيبته، فقد يشرب ماءً نتناً، أو فيه خطورة على سلامة الجسم ولا يحس بذلك حتى ينتهي من الشرب، فيعد الشرب بصورة متقطعة على دفعات، والبده بجرعة صغيرة، بمثابة فحص طبي وإجراء وقائي مهم على حياة الإنسان.

١٣_ حذر (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) من الأسراف في الأكل والشرب، وأوصانا أن نجعل ثلث المعدة للطعام وثلث للشرب ونبقي ثلثاً فارغاً كي يسهل علينا التنفس، وقد تبين إن للأسراف في الأكل آثار سلبية كثيرة منها اضطرابات الجهاز الهضمي، كعسر الهضم وكثرة الغازات والسمنة (البدانة) وأمراض القلب، وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، والجلطة وغيرها.

١٤_ أثبتت الدراسات إرتباط سرطان المريء بتناول الطعام والشراب الحار جداً، مما يبرهن على الإعجاز العلمي في السنة النبوية؛ وذلك لنهي (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) عن تلك العادة، وأمره بأن لا يؤكل الحار حتى يفتت قليلاً.

١٥_ كان من الهدي النبوي أكل الدقيق بدون إخراج النخالة ورفض غربلة الدقيق من النخالة، وكان يأكل الشعير، ويفضله على الدقيق الأبيض، وبذلك نجد إن الهدي النبوي جاء موافقاً لما يدعو إليه الطب الحديث، فقد أكد إن للنخالة (الألياف) دوراً مهماً في الوقاية من الإمساك وعلاجه، وفي الوقاية من سرطان القولون وخفض مستوى سكر الدم عند مرضى السكر، وأن تناول

الألياف يقلل من وزن الجسم، لأنَّ المَعِدَّة تمتلئ بالألياف فيحس الإنسان بالشبع، وتساعد أيضاً في الوقاية من أمراض شرايين القلب التاجية، كما إن الطحين الأسمر يمكن أن يؤمن كمية كافية من الزنك لحاجة الجسم تقيه من الأمراض الناجمة عن نقصه.

١٦_ نهى النَّبِيُّ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) عن النفخ في الشراب أو التنفس فيه، ومن أضرار ذلك طبيياً، إن هواء الزفير يخرج معه غاز الكربون وفضلات الجسم الطيارة، وتكثر نسبتها عند المصابين بالتسمم البولي، فبالنفخ أو التنفس تعود تلك السموم إلى الجسم، وحسب الاكتشافات العلمية توجد في جسم الإنسان بكتيريا صديقة تساعد الجسم على مقاومة بعض الأمراض توجد في الحلق، ولكن حين يقوم الإنسان بالنفخ في الطعام أو الشراب تخرج هذه البكتيريا مع الهواء وبمجرد ملامستها لسطح ساخن تتحول من بكتيريا نافعة إلى بكتيريا ضارة قد تؤدي للإصابة بالسرطان.

١٧_ أمر نبينا (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) بتغطية الأواني وكفؤها إن كانت فارغة، حمايةً لها من التلوث الجرثومي، والتقليل من إنتشار الأمراض السارية (الوباء)، وهذا يعد من أهم قواعد الطب الوقائي، فمن المعجز أن يُخبر نبينا (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) بإمكانية إنتقال الوباء عن طريق الجو، وحصول المرض بهذه الطريقة، قبل اكتشاف الجراثيم وأسباب المرض بأكثر من أربعة عشر قرناً.

١٨_ نهى الرسول الكريم (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) أن يتناوب الجماعة في الشرب من إناء واحد، أو الشرب من فوهة الإناء؛ لأنَّ ذلك يُنْتِنُ الشراب، ويتسبب بنقل العدوى لكثير من الأمراض وخاصة إلتهاب الحلق والفم والانفلونزا.

١٩_ إن الهيئة التي نَدَبْتُ إليها السُنَّة النبوية للنوم هي أن تبدأ نومك على الشق الأيمن مع وضع اليد اليمنى تحت الخد الأيمن، فوجد أن النَّوْم على الجانب الأيمن يعد من أروع الإجراءات الطبية التي تسهل عمل القصبات الرئوية اليسرى طرحها لإفرازاتها المخاطية، وعند وضع اليد اليمنى تحت الخد الأيمن يحدث تفريغ للشحنات الكهربائية من الشق الأيمن للمخ إلى اليد اليمنى الأقل شحنة، وذلك يساعد جسم الإنسان على الاسترخاء والنَّوْم بسهولة.

٢٠_ كراهة السَّهْر بعد صلاة العشاء في السنة النبوية، وقد دلت الدراسات العلمية بأن الثلث الأول من الليل يعد غذاءً مشبعاً للجهاز العصبي وأعضاء الجسم الأخرى، إذ إن الساعات

الأولى للنوم لها القدرة على إعادة الحيوية والفعالية العضوية للأجهزة الجسمية والحجر الدماغية؛ لأن ساعة النوم قبل منتصف الليل تعادل ثلاث ساعات بعده.

٢١_ كل مادة يثبت إسكارها أو تخديرها أو تقتر الجسم أو العقل ينطبق عليها الحكم بالتحريم آياً كانت مادتها واسمها، طالما أن جوهرها مُسكِر أو مفتر، ويحرم تعاطي المُسكِر حتى وإن كان قليلاً لا يؤدي إلى الإسكار، بإستثناء ما يستخدم لأغراض طبية أو علاجية.

٢٢_ أثبتت الدراسات بأن الشخص الذي يُخالط المدخنين في أثناء التدخين لا يختلف كثيراً في إمكانية إصابته بالأمراض المرتبطة بالتدخين، إذ تزداد احتمالية الإصابة بسرطان الرئة وأمراض القلب عند من يتعرضون لدخان السجائر، وليس عند المدخنين فقط، إذ إزدادت نسبة الوفيات بسبب أمراض القلب الناتجة عن التعرض لدخان السجائر (المدخنين السلبيين).

٢٣_ إن التدخين حرام، لتوافر علل التحريم فيه، ومنها:

أ - يُحدث في الجسم تفتيراً وخذراً، وقد نهى النبي (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) عن كُلِّ مُسكِرٍ ومُفترٍ.

ب - كونه من الخبائث، ولا يتصور عاقل أن «الدخان» من الطيبات، وقد قال تعالى:

﴿وَيَحْرِمُهُمُ الْخَبِيثَ﴾^(١).

ج - ثبوت ضرره على جسم الإنسان، لما فيه من المواد السامة والمهلكة كالنيكوتين والقطران وغيرهما، مما يتسبب بأنواع الأمراض السرطانية المختلفة، وليس هناك فرق في حرمة المُضِرِّ سواء أكان ضرره دفعياً - يحصل دفعة واحدة - أم تدريجياً.

قال تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾^(٢)

د_ تعدي ضرره على الآخرين وهو مايسمى التدخين السلبي، وقد حرم الإسلام أذية

المسلمين، لقوله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ): «لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ»^(٣).

(١) سورة الأعراف، من الآية: (١٥٧).

(٢) سورة البقرة، من الآية: (١٩٥).

(٣) سُنَنُ ابْنِ مَاجَه، أبواب الأحكام، باب من بنى في حقه مايضر بجاره، (٤٣٢/٣)، (رقم الحديث/٢٣٤١)، قال النووي في بستان العارفين، (ص ٢٠): "حديث حسن".

٢٤_ حقن الحواجب أو الشفة والخدود بأصباغ كيماوية تعد نوع من الوشم الحديث، وهو ما يُسمّى بوشم المكياج أو التاتو، أو يُسمّى بالوشم التجميلي، ويستخدم غالباً لوضع المكياج الدائم، أو لتغطية وشم سابق غير محبب، ونتيجة لهذا الحقن وصورته وطريقة عمله ينطبق عليه تعريف الوشم المحرم.

٢٥_ تطويل الأظفار عادة سيئة مخالفة لسُنن الفِطْرَة التي حثَّنا عليها نبينا محمد (عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ)، ولها آثار سلبية كثيرة على صحة الجسم.

وأوصي بما يأتي:

١_ العكف على دراسة السُنَّة النبوية واستخراج الأحكام والحكم منها.

٢_ ترك العادات السيئة التي نهى عنها رسول الله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ)، أو ذمها أو أمر بخلافها لما لها من أثر سلبي على صحة الجسم.

٣_ كما أوصي بدراسة العادات السيئة التي لم يسعني دراستها في الطب والتداوي، وإتيان الفواحش، والعادات النفسية السيئة، وبيان أثرها السلبي على صحة الجسم.

٤_ وأخيراً أود أن أوصي علماء الأمة الإسلامية بعقد إجماع فقهي لتحريم عادة التدخين، التي طال ضررها وآثارها السلبية حتى الجنين في بطن أمه، وتعميم ذلك في وسائل الاعلام والخطب والمحاضرات، لتخليص الفرد والمجتمع من الآثار السلبية الكثيرة لتلك العادة السيئة.

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

_ القرآن الكريم.

_ الكتب العلمية:

١. الآثار الواردة عن السلف في العقيدة من خلال كتب المسائل المروية عن الإمام أحمد، أسعد بن فتحي الزعتري، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، الرياض - المملكة العربية السعودية، الطبعة: الأولى، ١٤٣١ هـ - ٢٠١٠ م.
٢. الآداب الشرعية والمنح المرعية، محمد بن مفلح بن محمد بن مفرج، أبو عبد الله، شمس الدين المقدسي الراميني ثم الصالحي الحنبلي (ت ٧٦٣هـ)، الناشر: عالم الكتب، تاريخ النشر بالشاملة: ٨ ذو الحجة ١٤٣١ هـ.
٣. آيات الله في النوم والرؤي والأحلام ورؤيا الإستخارة، د. ماهر أحمد الصوفي، المكتب العصرية، صيدا - بيروت - لبنان، الطبعة: الأولى، ٢٠٠٧ م - ١٤٢٨ هـ.
٤. أحكام الجراحة الطبية والآثار المترتبة عليها، محمد بن محمد المختار الشنقيطي، مكتبة الصحابة، جدة، الطبعة: الثانية، ١٤١٥ هـ - ١٩٩٤ م.
٥. إحكام الأحكام شرح عمدة الأحكام، ابن دقيق العيد، مطبعة السنة المحمدية، (د. ط). (د. ت).
٦. إحياء علوم الدين، أبو حامد محمد بن محمد الغزالي الطوسي (ت ٥٠٥هـ)، دار المعرفة - بيروت، (د. ط).
٧. الأذكار، أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي (ت ٦٧٦هـ)، تحقيق: عبد القادر الأرئووط، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت - لبنان، طبعة جديدة منقحة، ١٤١٤ هـ - ١٩٩٤ م.
٨. إرواء الغليل في تخريج أحاديث منار السبيل، محمد ناصر الدين الألباني (المتوفى ١٤٢٠هـ)، إشراف: زهير الشاويش، الناشر: المكتب الإسلامي - بيروت، الطبعة: الثانية، ١٤٠٥ هـ - ١٩٨٥ م.
٩. إرشاد الساري لشرح صحيح البخاري، أحمد بن محمد بن أبي بكر بن عبد الملك القسطلاني القنبي المصري، أبو العباس، شهاب الدين (ت ٩٢٣هـ)، المطبعة الكبرى الأميرية، مصر، الطبعة: السابعة، ١٣٢٣ هـ.

١٠. إرشاد الفحول إلى تحقيق الحق من علم الأصول، محمد بن علي بن محمد بن عبد الله الشوكاني اليمني (ت ١٢٥٠هـ)، تحقيق: الشيخ أحمد عزو عناية، دمشق - كفر بطنا، قدم له: الشيخ خليل الميس والدكتور ولي الدين صالح فرفور، دار الكتاب العربي، الطبعة: الأولى، ١٤١٩هـ - ١٩٩٩م.
١١. الاستيعاب في معرفة الأصحاب، أبو عمر يوسف بن عبد الله بن محمد بن عبد البر بن عاصم النمري القرطبي (ت ٤٦٣هـ)، تحقيق: علي محمد الجاوي، الناشر: دار الجيل، بيروت، الطبعة: الأولى، ١٤١٢هـ - ١٩٩٢م.
١٢. أسد الغابة في معرفة الصحابة، أبو الحسن علي بن أبي الكرم محمد بن محمد بن عبد الكريم بن عبد الواحد الشيباني الجزري، عز الدين ابن الأثير (ت ٦٣٠هـ)، تحقيق: علي محمد معوض - عادل أحمد عبد الموجود، دار الكتب العلمية، الطبعة: الأولى، ١٤١٥هـ - ١٩٩٤م.
١٣. الإسلام والطب الحديث، سعيد رضا عبيدات، المكتبة العلمية، لاهور - باكستان، الطبعة: الأولى، ١٩٧٨م.
١٤. الإسلام والوقاية من الأمراض، د.عز الدين فراج، الطبعة: الثانية، دار الرائد العربي - بيروت، ١٤٠٤هـ - ١٩٨٤م.
١٥. الأشباه والنظائر على مذهب أبي حنيفة النعمان، زين الدين بن إبراهيم بن محمد، الشهرير بابن نجيم (ت ٩٧٠هـ)، وضع حواشيه وخرج أحاديثه: الشيخ زكريا عميرات، دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان، الطبعة: الأولى، ١٤١٩هـ - ١٩٩٩م.
١٦. الإصابة في تمييز الصحابة، أبو الفضل أحمد بن علي بن محمد بن أحمد بن حجر العسقلاني (ت ٨٥٢هـ)، تحقيق: عادل أحمد عبد الموجود وعلي محمد معوض، دار الكتب العلمية - بيروت، الطبعة: الأولى - ١٤١٥هـ.
١٧. الأضرار الناجمة عن تعاطي المُسكِرَات والمخدرات، عبد الكريم بن صنيان العمري، دار المآثر، المدينة المنورة، المملكة العربية السعودية، الطبعة: الأولى، ١٤٢١هـ/٢٠٠١م.
١٨. إعجاز الطب النبوي، الدكتور السيد عبد الحكيم عبد الله، دار الآفاق العربية - القاهرة، الطبعة: الأولى، ١٤١٨هـ - ١٩٩٨م.
١٩. الإعجاز الطبي في السنة النبوية، الدكتور كمال المويل، دار ابن كثير للطباعة والنشر، دمشق - بيروت، الطبعة: الثانية، ١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م.

٢٠. الإعجاز العلمي في السنة النبوية، الدكتور صالح بن أحمد رضا أستاذ الحديث وعلومه، الرياض، مكتبة العكيبان، الطبعة: الأولى، ١٤٢١هـ.
٢١. الإعجاز العلمي في القرآن والسنة النبوية، محمد كامل عبد الصمد، الدار المصرية اللبنانية القاهرة، الطبعة: السابعة، ٢٠٠٧م.
٢٢. الأعلام، خير الدين بن محمود بن محمد بن علي بن فارس، الزركلي الدمشقي (ت ١٣٩٦هـ)، دار العلم للملايين، الطبعة: الخامسة عشر - أيار / مايو ٢٠٠٢م.
٢٣. الإفصاح عن معاني الصحاح، يحيى بن (هُبَيْرَة بن) محمد بن هبيرة الذهلي الشيباني، أبو المظفر، عون الدين (ت ٥٦٠هـ)، تحقيق: فؤاد عبد المنعم أحمد، (د. د. ط)، دار الوطن، ١٤١٧هـ.
٢٤. الاقتصاد الإسلامي - مدخل ومنهاج، د. عيسى عبده، القاهرة، الطبعة: الأولى، ١٣٩٤هـ - ١٩٧٤م.
٢٥. الإقناع للخطيب الشُّربيني، في حل ألفاظ أبي شجاع، شمس الدين، محمد بن أحمد الخطيب الشُّربيني الشافعي (ت ٩٧٧هـ)، تحقيق: مكتب البحوث والدراسات - دار الفكر، دار الفكر - بيروت، (د. د. ط).
٢٦. الأم، محمد بن إدريس الشافعي (١٥٠ - ٢٠٤ هـ)، دار الفكر - بيروت، الطبعة: الثانية ١٤٠٣هـ - ١٩٨٣م.
٢٧. بحر المذهب للرويانى، أبو المحاسن عبد الواحد بن إسماعيل (ت ٥٠٢ هـ)، تحقيق: طارق فتحي السيد، دار الكتب العلمية، الطبعة: الأولى، ٢٠٠٩م.
٢٨. بستان العارفين، أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي (ت ٦٧٦هـ)، دار الريان للتراث، تاريخ النشر بالشاملة: ٨ ذو الحجة ١٤٣١هـ.
٢٩. بغية المقتصد شرح «بداية المجتهد لابن رشد الحفيد (ت ٥٩٥ هـ)»، محمد بن حمود الوائلي، دار ابن حزم، بيروت - لبنان، الطبعة: الأولى، ١٤٤٠هـ - ٢٠١٩م.
٣٠. تأويل مختلف الحديث لأبن قتيبة، أبو محمد عبد الله بن مسلم بن قتيبة الدينوري (ت ٢٧٦هـ)، المكتب الاسلامي - مؤسسة الإشراف، الطبعة الثانية، ١٤١٩هـ - ١٩٩٩م.

٣١. تاج العروس من جواهر القاموس، محمد مرتضى الحسيني الزبيدي، تحقيق: جماعة من المختصين، من إصدارات: وزارة الإرشاد والأنباء في الكويت - المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب بدولة الكويت، أعوام النشر: (١٣٨٥ - ١٤٢٢ هـ) = (١٩٦٥ - ٢٠٠١ م).
٣٢. التعبير شرح التحرير في أصول الفقه، علاء الدين أبو الحسن علي بن سليمان المرادوي الدمشقي الصالحي الحنبلي (ت ٨٨٥ هـ)، دراسة وتحقيق: د. عبد الرحمن الجبرين، د. عوض القرني، د. أحمد السراح، أصل التحقيق: ٣ رسائل دكتوراة - قسم أصول الفقه في كلية الشريعة بالرياض، مكتبة الرشد - السعودية، الرياض، الطبعة: الأولى، ١٤٢١ هـ - ٢٠٠٠ م.
٣٣. التحذير من المهلكات الخمر والدخان والقات وتعاطي المخدرات، عبد الله بن إبراهيم القرعاوي، دار العاصمة، (د. ط)، (د. ت).
٣٤. تحفة الأبرار شرح مصابيح السنة، القاضي ناصر الدين عبد الله بن عمر البيضاوي (ت ٦٨٥ هـ)، تحقيق: لجنة مختصة بإشراف نور الدين طالب، وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بالكويت، ١٤٣٣ هـ - ٢٠١٢ م.
٣٥. تحفة الاحوذى في شرح جامع الترمذي، أبو العلا محمد عبد الرحمن بن عبد الرحيم المباركفوري (ت ١٣٥٣ هـ)، دار الكتب العلمية - بيروت، (د. ط).
٣٦. التدخين مادته وحكمه في الإسلام، د. عبد الله بن عبد الرحمن الجبرين، كنوز إشبيليا للنشر والتوزيع، الطبعة: الأولى، ١٤٢٤ هـ - ٢٠٠٥ م.
٣٧. التدخين وسرطان الرئة والأمراض الأخرى، نبيل صبحي الطويل، دار العربية للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان، (د. ط).
٣٨. التدخين في ضوء العلم الحديث إبراهيم محمد الطبعي، طباعة مؤسسة دار السياسة، الكويت، (د. ت).
٣٩. التدخين في ميزان الإسلام لمحمد أمين عثمان، دار البيارق، الطبعة الأولى ١٤٢١ هـ - ٢٠٠١ م.
٤٠. التدخين هذا الوباء القاتل، أحمد بن عبدالعزيز الحصين، مكتبة الطرفين، الطائف، (د. ت).
٤١. التدخين والادمان وإعاقة التنمية للدكتور حسن أحمد شحاته، دار المعرفة، الطبعة: الأولى، ٢٠٠٦ م.

٤٢. التعريفات الفقهية، محمد عميم الإحسان المجددي البركتي، دار الكتب العلمية (إعادة صف للطبعة القديمة في باكستان ١٤٠٧هـ - ١٩٨٦م)، الطبعة: الأولى، ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م.
٤٣. التغذية الصحية، أ. د. نادية نايف عبد الهجو وآخرون، دار الحدائة للطباعة والنشر - بغداد، الطبعة الأولى، ٢٠٢٠م.
٤٤. التغذية في الطب النبوي، مصطفى الخياطي، المجلس الأعلى للغة العربية، دار الخلدونية - الجزائر، (د. ط)، (د. ت).
٤٥. تفسير الطبري جامع البيان عن تأويل آي القرآن، أبو جعفر محمد بن جرير الطبري (٢٢٤ - ٣١٠هـ)، تحقيق: د عبد الله بن عبد المحسن التركي، بالتعاون مع مركز البحوث والدراسات الإسلامية بدار هجر - د عبد السند حسن يمامة، دار هجر للطباعة والنشر والتوزيع والإعلان، الطبعة: الأولى، ١٤٢٢هـ - ٢٠٠١م.
٤٦. تفسير القرآن العظيم، أبو الفداء إسماعيل بن عمر بن كثير القرشي البصري ثم الدمشقي (ت ٧٧٤هـ)، تحقيق: محمد حسين شمس الدين، دار الكتب العلمية، منشورات محمد علي بيضون - بيروت، الطبعة: الأولى، ١٤١٩هـ.
٤٧. تفسير القرطبي = الجامع لأحكام القرآن، أبو عبد الله، محمد بن أحمد الأنصاري القرطبي، تحقيق: أحمد البردوني وإبراهيم أطفيش، دار الكتب المصرية - القاهرة، الطبعة: الثانية، ١٣٨٤هـ - ١٩٦٤م.
٤٨. تفوق الطب الوقائي في الإسلام، من الأبحاث المختارة في المؤتمر العلمي الأول عن: الاعجاز العلمي في القرآن والسنة، الدكتور عبد الحميد القضاة، الجامعة الإسلامية العالمية - اسلام آباد، الطبعة: الأولى، ١٩٨٧م.
٤٩. تقريب التهذيب، أبو الفضل أحمد بن علي بن محمد بن أحمد بن حجر العسقلاني (ت ٨٥٢هـ)، تحقيق: محمد عوامة، دار الرشيد - سوريا، الطبعة: الأولى، ١٤٠٦هـ - ١٩٨٦م.
٥٠. التقرير والتحبير، أبو عبد الله، شمس الدين محمد بن محمد بن محمد المعروف بابن أمير حاج ويقال له ابن الموقت الحنفي (ت ٨٧٩هـ)، دار الكتب العلمية، الطبعة: الثانية، ١٤٠٣هـ - ١٩٨٣م.

٥١. التمهيد لما في الموطأ من المعاني والأسانيد، أبو عمر يوسف بن عبد الله بن محمد بن عبد البر بن عاصم النمري القرطبي (ت ٤٦٣هـ)، تحقيق: مصطفى بن أحمد العلوي، محمد عبد الكبير البكري، وزارة عموم الأوقاف والشؤون الإسلامية - المغرب، ١٣٨٧هـ.
٥٢. التتوير شرح الجامع الصغير، محمد بن إسماعيل بن صلاح بن محمد الحسني، الكحلاني ثم الصنعاني، أبو إبراهيم، عز الدين، المعروف كأسلافه بالأمير (ت ١١٨٢هـ)، تحقيق: د. محمد إسحاق محمد إبراهيم، مكتبة دار السلام، الرياض، الطبعة: الأولى، ١٤٣٢هـ - ٢٠١١م.
٥٣. تهذيب الكمال في أسماء الرجال، جمال الدين أبو الحجاج يوسف المزني (٦٥٤ - ٧٤٢هـ)، حققه وضبط نصه وعلق عليه: د بشار عواد معروف، مؤسسة الرسالة - بيروت، الطبعة: الأولى، (١٤٠٠ - ١٤١٣هـ) (١٩٨٠ - ١٩٩٢م).
٥٤. تهذيب التهذيب، أبو الفضل أحمد بن علي بن محمد بن أحمد بن حجر العسقلاني (ت ٨٥٢هـ)، مطبعة دائرة المعارف النظامية، الهند، الطبعة الأولى، ١٣٢٦هـ.
٥٥. تهذيب اللغة، محمد بن أحمد بن الأزهر الهروي، أبو منصور (ت ٣٧٠هـ)، تحقيق: محمد عوض مرعب، دار إحياء التراث العربي - بيروت، الطبعة: الأولى، ٢٠٠١م.
٥٦. توضيح الأحكام من بلوغ المرام، أبو عبد الرحمن عبد الله بن عبد الرحمن بن صالح بن حمد بن محمد بن حمد بن إبراهيم البسام التميمي (ت ١٤٢٣هـ)، مكتبة الأسدي، مكة المكرمة، الطبعة: الخامسة، ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٣م.
٥٧. التوضيح لشرح الجامع الصحيح، سراج الدين أبو حفص عمر بن علي بن أحمد الأنصاري الشافعي المعروف بابن الملقن (٧٢٣ - ٨٠٤هـ)، تحقيق: دار الفلاح للبحث العلمي وتحقيق التراث بإشراف خالد الرباط، جمعة فتحي، دار النوادر، دمشق - سوريا، الطبعة: الأولى، ١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م.
٥٨. توفيق الرب المنعم بشرح صحيح الإمام مسلم، الشيخ عبد العزيز بن عبد الله الراجحي، الناشر: مركز عبد العزيز بن عبد الله الراجحي، الطبعة: الأولى، ١٤٣٩هـ - ٢٠١٨م.
٥٩. التوقيف على مهمات التعاريف، زين الدين محمد المدعو بعبد الرؤوف بن تاج العارفين بن علي بن زين العابدين الحدادي ثم المناوي القاهري (ت ١٠٣١هـ)، عالم الكتب، القاهرة، الطبعة: الأولى، ١٤١٠هـ - ١٩٩٠م.

٦٠. التيسير بشرح الجامع الصغير، زين الدين محمد المدعو بعبد الرؤوف بن تاج العارفين بن علي بن زين العابدين الحدادي ثم المناوي القاهري (ت ١٠٣١هـ)، مكتبة الإمام الشافعي - الرياض، الطبعة: الثالثة، ١٤٠٨هـ - ١٩٨٨م.
٦١. تيسير التحرير على كتاب التحرير في أصول الفقه الجامع بين اصطلاح الحنفية والشافعية لكامل الدين ابن همام الدين الإسكندري، محمد أمين المعروف بأمير بادشاه الحسيني الحنفي الخراساني البخاري المكي (ت ٩٧٢هـ)، مصطفى البابي الحلبي - مصر (١٣٥١هـ - ١٩٣٢م)، وصورته: دار الكتب العلمية - بيروت (١٤٠٣هـ - ١٩٨٣م)، ودار الفكر - بيروت (١٤١٧هـ - ١٩٩٦م).
٦٢. تيسير العلام شرح عمدة الأحكام، أبو عبد الرحمن عبد الله بن عبد الرحمن بن صالح بن حمد بن محمد بن حمد البسام (ت ١٤٢٣هـ)، حققه وعلق عليه وخرج أحاديثه وصنع فهرسه: محمد صبحي بن حسن حلاق (ت ١٤٣٨هـ)، مكتبة الصحابة - الإمارات، مكتبة التابعين - القاهرة، الطبعة: العاشرة، ١٤٢٦هـ - ٢٠٠٦م.
٦٣. تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، عبد الرحمن بن ناصر بن عبد الله السعدي (ت ١٣٧٦هـ)، تحقيق: عبد الرحمن بن معلا اللويحق، مؤسسة الرسالة، الطبعة: الأولى، ١٤٢٠هـ - ٢٠٠٠م.
٦٤. الثقافة الصحية متعة الحياة، للدكتور حسان شمسي باشا، دار القلم - دمشق، الدار الشامية - بيروت، (د. ط)، (د. ت).
٦٥. جامع الأصول في أحاديث الرسول، مجد الدين أبو السعادات المبارك بن محمد بن محمد بن محمد ابن عبد الكريم الشيباني الجزري ابن الأثير (المتوفى : ٦٠٦هـ)، تحقيق : عبد القادر الأرنؤوط - التتمة تحقيق بشير عيون، مكتبة الحلواني - مطبعة الملاح - مكتبة دار البيان، الطبعة: الأولى، ١٣٩٢هـ ، ١٩٧٢م.
٦٦. جامع العلوم والحكم، في شرح خمسين حديثاً من جوامع الكلم، زين الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن شهاب الدين الشهير بابن رجب (٧٣٦ - ٧٩٥هـ)، تعليق وتحقيق: الدكتور ماهر ياسين الفحل، دار ابن كثير، دمشق - بيروت، الطبعة: الأولى، ١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م.

٦٧. الجامع الكبير (سُنن الترمذي)، أبو عيسى محمد بن عيسى الترمذي (ت ٢٧٩ هـ)، حققه وخرج أحاديثه وعلق عليه: بشار عواد معروف، دار الغرب الإسلامي - بيروت، الطبعة: الأولى، ١٩٩٦م.
٦٨. الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله - صلى الله عليه وسلم - وسُننه وأيامه (صحيح البخاري)، الإمام الحافظ: أبو عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري الجعفي (ت ٢٥٦ هـ)، تحقيق: د. مصطفى ديب البغا، (دار ابن كثير، دار اليمامة) - دمشق، الطبعة: الخامسة، ١٤١٤ هـ - ١٩٩٣م.
٦٩. جامع تراث العلامة الألباني في الفقه، د. شادي بن محمد بن سالم آل نعمان، مركز النعمان للبحوث والدراسات الإسلامية وتحقيق التراث والترجمة، صنعاء - اليمن، الطبعة: الأولى، ٢٠١٥م.
٧٠. جمهرة اللغة، أبو بكر محمد بن الحسن بن دريد الأزدي (ت ٣٢١ هـ)، تحقيق: رمزي منير بعلبكي، دار العلم للملايين - بيروت، الطبعة: الأولى، ١٩٨٧م.
٧١. حاشية السندي على ابن ماجه = كفاية الحاجة في شرح سُنن ابن ماجه، محمد بن عبد الهادي التتوي، أبو الحسن، نور الدين السندي (ت ١١٣٨ هـ)، دار الجيل - بيروت، (د. ط)، (د. ت).
٧٢. الحاوي الكبير، أبو الحسن علي بن محمد بن محمد بن حبيب البصري البغدادي، الشهير بالماوردي (ت ٤٥٠ هـ)، تحقيق: الشيخ علي محمد معوض - الشيخ عادل أحمد عبد الموجود، دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان، الطبعة: الأولى، ١٤١٩ هـ - ١٩٩٩م.
٧٣. الحاوي في الطب، محمد بن زكريا الرازي (ت ٣١٣ هـ)، تحقيق: هيثم خليفة طعيمة، دار احياء التراث العربي - لبنان/ بيروت، الطبعة: الأولى، ١٤٢٢ هـ - ٢٠٠٢م.
٧٤. حجم ظاهرة الإستخدام غير المشروع للمخدرات، عبد الرحمن محمد أبو عمه، مركز الدراسات والبحوث، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، الطبعة: الأولى، ١٩٩٨م.
٧٥. الحديث والمحدثون = عناية الأمة الإسلامية بالسنة النبوية، محمد أبو زهو رحمه الله، مطبعة مصر شركة مساهمة مصرية، الطبعة: الأولى، ١٣٧٨ هـ - ١٩٥٨م.
٧٦. حسن التنبيه لما ورد في التشبه، نجم الدين الغزي، محمد بن محمد العامري القرشي الغزي الدمشقي الشافعي تحقيق ودراسة: لجنة مختصة من المحققين بإشراف نور الدين طالب، دار النوادر، سوريا، الطبعة: الأولى، ١٤٣٢ هـ - ٢٠١١م.

٧٧. الحقائق الطبية في الإسلام، د. عبد الرزاق الكيلاني، دار القلم: دمشق، (د. ط)، ١٩٩٦م.
٧٨. خلاصة الأحكام في مهمات السنن وقواعد الإسلام، أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي (المتوفى: ٦٧٦هـ)، حققه وخرج أحاديثه: حسين إسماعيل الجمل، مؤسسة الرسالة- لبنان- بيروت، الطبعة: الأولى، ١٤١٨هـ - ١٩٩٧م.
٧٩. خلاصة التجارب من أقوال كل هارب، عبد الكريم بشير البلوي، الطبعة: الأولى، ١٤١٤هـ.
٨٠. الخمر مفتاح كل شر رجس من عمل الشيطان، نبيل بن محمد محمود، دار القاسم، (د. ط)، (د. ت).
٨١. درر الحكام شرح غرر الأحكام، منلا خسرو الحنفي (ت ١٠٦٩هـ)، دار احياء الكتب العربية، (د. ط)، (د. ت).
٨٢. الدرر المنتقاة من الكلمات الملقاة، د. أمين بن عبد الله الشقاوي، الناشر: [بدون]، الطبعة: الثامنة، ١٤٣٤هـ - ٢٠١٣م.
٨٣. روائع الطب الإسلامي، العلامة الدكتور محمد نزار الدقر، دمشق، دار المعاجم، (د. ط)، تاريخ النشر: (١٩٩٤م - ١٩٩٨م).
٨٤. روح البيان، إسماعيل حقي بن مصطفى الإستانبولي الحنفي الخلوتي، المولى أبو الفداء (ت ١١٢هـ)، دار الفكر - بيروت، (د. ط)، (د. ت).
٨٥. روضة الطالبين وعمدة المفتين، أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي (ت ٦٧٦هـ)، تحقيق: زهير الشاويش، الناشر: المكتب الإسلامي، بيروت- دمشق- عمان، الطبعة: الثالثة، ١٤١٢هـ / ١٩٩١م.
٨٦. رياض الصالحين، أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي (ت ٦٧٦هـ)، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، الطبعة: الثالثة، ١٤١٩هـ / ١٩٩٨م.
٨٧. زاد المعاد في هدي خير العباد، أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن أيوب ابن قيم الجوزية (٦٥٩ - ٧٥١)، تحقيق: محمد أجمل الإصلاحي، دار عطاءات العلم (الرياض) - دار ابن حزم (بيروت)، الطبعة: الثالثة، ١٤٤٠هـ - ٢٠١٩م.
٨٨. سبل الهدى والرشاد في سيرة خير العباد وذكر فضائله وأعلام نبوته وأفعاله وأحواله في المبدأ والمعاد، محمد بن يوسف الصالحي الشامي (ت ٩٤٢هـ)، تحقيق وتعليق: الشيخ عادل أحمد

- عبد الموجود، الشيخ علي محمد معوض، دار الكتب العلمية بيروت - لبنان، الطبعة: الأولى، ١٤١٤ هـ - ١٩٩٣ م.
٨٩. سلسلة الأحاديث الصحيحة وشيء من فقهها وفوائدها، أبو عبد الرحمن محمد ناصر الدين، بن الحاج نوح بن نجاتي بن آدم، الأشقودري الألباني (ت ١٤٢٠ هـ)، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، الرياض، الطبعة: الأولى، (لمكتبة المعارف)، عدد الأجزاء: ٦، عام النشر: ج ١ - ٤: ١٤١٥ هـ - ١٩٩٥ م، ج ٦: ١٤١٦ هـ - ١٩٩٦ م، ج ٧: ١٤٢٢ هـ - ٢٠٠٢ م.
٩٠. السنة قبل التدوين، محمد عجاج بن محمد تميم بن صالح بن عبد الله الخطيب، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت - لبنان، الطبعة: الثالثة، ١٤٠٠ هـ - ١٩٨٠ م.
٩١. السنة ومكانتها في التشريع الإسلامي، مصطفى بن حسني السباعي (ت ١٣٨٤ هـ)، المكتب الإسلامي: بيروت - لبنان، الطبعة: الثالثة، ١٤٠٢ هـ - ١٩٨٢ م.
٩٢. سنن ابن ماجه، أبو عبد الله محمد بن يزيد بن ماجه القزويني (٢٠٩ - ٢٧٣ هـ)، تحقيق: شعيب الأرنؤوط - عادل مرشد - محمد كامل قره بللي - عبد اللطيف حرز الله، دار الرسالة العالمية، الطبعة: الأولى، ١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م.
٩٣. سنن ابي داود، أبو داود سليمان بن الأشعث الأزدي السجستاني (٢٠٢ - ٢٧٥ هـ)، تحقيق: شعيب الأرنؤوط - محمد كامل قره بللي، دار الرسالة العالمية، الطبعة: الأولى، ١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م.
٩٤. السنن الكبرى، أبو بكر أحمد بن الحسين بن علي البيهقي (ت ٤٥٨ هـ)، تحقيق: محمد عبد القادر عطا، دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان، الطبعة: الثالثة، ١٤٢٤ هـ - ٢٠٠٣ م.
٩٥. سير أعلام النبلاء، شمس الدين محمد بن أحمد بن عثمان الذهبي (ت ٧٤٨ هـ)، تحقيق: مجموعة من المحققين بإشراف الشيخ شعيب الأرنؤوط، تقديم: بشار عواد معروف، مؤسسة الرسالة، الطبعة: الثالثة، ١٤٠٥ هـ - ١٩٨٥ م.
٩٦. شرح الإمام بأحاديث الأحكام، تقي الدين أبو الفتح محمد بن علي بن وهب بن مطيع القشيري، المعروف بابن دقيق العيد (ت ٧٠٢ هـ)، حققه وعلق عليه وخرج أحاديثه: محمد خروف العبد الله، دار النوادر، سوريا، الطبعة: الثانية، ١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م.

٩٧. شرح السنة للبعوي، محيي السنة، أبو محمد الحسين بن مسعود بن محمد بن الفراء البغوي الشافعي (ت ٥١٦هـ)، تحقيق: شعيب الأرنؤوط-محمد زهير الشاويش، الناشر: المكتب الإسلامي - دمشق، بيروت، الطبعة: الثانية، ١٤٠٣هـ - ١٩٨٣م.
٩٨. شرح الطيبي على مشكاة المصابيح المُسمّى بـ (الكاشف عن حقائق السنن)، شرف الدين الحسين بن عبد الله الطيبي (٧٤٣هـ)، المحقق: د. عبد الحميد هندراوي، مكتبة نزار مصطفى الباز (مكة المكرمة - الرياض)، الطبعة: الأولى، ١٤١٧هـ - ١٩٩٧م.
٩٩. شرح بلوغ المرام بطريقة سؤال وجواب، سليمان بن محمد اللهيبي، السعودية - رفحاء، تاريخ النشر بالشاملة: ١٨ ربيع الآخر ١٤٤٤هـ.
١٠٠. شرح بلوغ المرام، عطية بن محمد سالم (ت ١٤٢٠هـ)، مصدر الكتاب : دروس صوتية قام بتفريغها موقع الشبكة الإسلامية، تاريخ النشر بالشاملة: ٨ ذو الحجة ١٤٣١هـ.
١٠١. شرح رياض الصالحين، محمد بن صالح بن محمد العثيمين (ت ١٤٢١هـ)، دار الوطن للنشر، الرياض، الطبعة: ١٤٢٦هـ.
١٠٢. شرح صحيح البخاري، ابن بطلال أبو الحسن علي بن خلف بن عبد الملك (ت ٤٤٩هـ)، تحقيق: أبو تميم ياسر بن إبراهيم، مكتبة الرشد - السعودية، الرياض، الطبعة: الثانية، ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٣م.
١٠٣. شرح مختصر الشمائل المحمدية، هاني فقيه، الطبعة: الأولى، ١٤٤١هـ - ٢٠٢٠م.
١٠٤. شرح مشكل الآثار، أبو جعفر أحمد بن محمد بن سلامة بن عبد الملك بن سلمة الأزدي الحجري المصري المعروف بالطحاوي (ت ٣٢١هـ)، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، الطبعة: الأولى، ١٤١٥هـ - ١٤٩٤م.
١٠٥. شرح صحيح مسلم للقاضي عياض المُسمّى إكمال المعلم بفوائد مسلم، عياض بن موسى بن عياض بن عمرو بن يحيى السبتي، أبو الفضل (ت ٥٤٤هـ)، تحقيق: الدكتور يحيى إسماعيل، دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، الطبعة: الأولى، ١٤١٩هـ - ١٩٩٨م.
١٠٦. الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، أبو نصر إسماعيل بن حماد الجوهري الفارابي (ت ٣٩٣هـ)، تحقيق: أحمد عبد الغفور عطار، دار العلم للملايين - بيروت، الطبعة: الرابعة، ١٤٠٧هـ - ١٩٨٧م.

١٠٧. صحيح الترغيب والترهيب، محمد ناصر الدين الألباني، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع - الرياض، الطبعة: الأولى، ١٤٢١هـ - ٢٠٠٠م.
١٠٨. صحيح ابن خزيمة، أبو بكر محمد بن إسحاق بن خزيمة بن المغيرة بن صالح بن بكر السلمي النيسابوري (ت ٣١١ هـ)، حققه وعلق عليه وخرج أحاديثه وقدم له: الدكتور محمد مصطفى الأعظمي [ت ١٤٣٩هـ]، راجعه وحكم على بعض أحاديثه: العلامة: محمد ناصر الدين الألباني [ت ١٤٢٠هـ] مميزة أحكامه عن حواشي المحقق بوضعها بين (قوسين) مذيلة بكلمة (ناصر)، وقد يقع بعض الخطأ في تنسيق ذلك؛ كما نبّه عليه المحقق في مقدمته ص ٣٨، الناشر: المكتب الإسلامي، الطبعة: الثالثة، ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م.
١٠٩. صحيح فقه السنة وأدلته وتوضيح مذاهب الأئمة، أبو مالك كمال بن السيد سالم، المكتبة التوفيقية، القاهرة - مصر، عام النشر: ٢٠٠٣م.
١١٠. صحيح مسلم، المسند الصحيح المختصر من السنن بنقل العدل عن العدل عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، أبو الحسين مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري (٢٠٦ - ٢٦١ هـ)، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، مطبعة عيسى البابي الحلبي وشركاه، القاهرة، (ثم صورته دار إحياء التراث العربي ببيروت، وغيرها)، ١٣٧٤هـ - ١٩٥٥م.
١١١. ضعيف سنن الترمذي، محمد ناصر الدين الألباني (ت ١٤٢٠ هـ)، أشرف على استخراجهِ وطباعته والتعليق عليه: زهير الشاوي، بتكليف: من مكتب التربية العربي لدول الخليج - الرياض، المكتب الإسلامي - بيروت، الطبعة: الأولى، ١٤١١هـ - ١٩٩١م.
١١٢. الطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار، ود. حسان شمسي باشا، المركز الوطني للطب البديل والتكميلي_ الرياض، الطبعة: الأولى، ١٤٣٩هـ.
١١٣. الطب النبوي لابن القيم، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (ت ٧٥١هـ)، دار الهلال - بيروت، (د. ط)، (د. ت).
١١٤. الطب النبوي لأبي نعيم الأصفهاني، أبو نعيم أحمد بن عبد الله بن أحمد بن إسحاق بن موسى بن مهران الأصبهاني (ت ٤٣٠هـ)، تحقيق: مصطفى خضر دونمز التركي، دار ابن حزم، الطبعة: الأولى، ٢٠٠٦م.
١١٥. الطب في ضوء الإسلام، د. غريب جمعة، مكتبة الآداب، الطبعة: الأولى، ٢٠٠٧م.

١١٦. الطب الوقائي للمحافظة على الصحة العامة، عبد الباسط محمد السيد، دار ألفا للنشر والتوزيع، ٢٠٠٥م.
١١٧. الطبقات الكبرى، محمد بن سعد بن منيع الهاشمي البصري المعروف بابن سعد، دراسة وتحقيق: محمد عبد القادر عطا، دار الكتب العلمية - بيروت، الطبعة: الأولى، ١٤١٠هـ - ١٩٩٠م.
١١٨. العدة في شرح العمدة في أحاديث الأحكام، علي بن إبراهيم بن داود بن سلمان بن سليمان، أبو الحسن، علاء الدين ابن العطار (ت ٧٢٤ هـ)، دار البشائر الإسلامية للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت - لبنان، الطبعة: الأولى، ١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م.
١١٩. علم نفس النمو من الجنين إلى الشيخوخة، عادل عز الدين الأشول، مكتبة الأنجلو المصرية، الطبعة: غير مذكورة.
١٢٠. عمدة الأحكام الكبرى، عبد الغني بن عبد الواحد بن علي بن سرور المقدسي الجماعيلي الدمشقي الحنبلي، أبو محمد، تقي الدين (ت ٦٠٠ هـ)، تحقيق: الدكتور سمير بن أمين الزهيري، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، الرياض - المملكة العربية السعودية، الطبعة: الأولى، ١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩م.
١٢١. عمدة الأحكام من كلام خير الأنام صلى الله عليه وسلم، عبد الغني بن عبد الواحد بن علي بن سرور المقدسي الجماعيلي الدمشقي الحنبلي، أبو محمد، تقي الدين (ت ٦٠٠ هـ)، دراسة وتحقيق: محمود الأرنؤوط، دار الثقافة العربية، دمشق - بيروت، مؤسسة قرطبة، مدينة الأندلس، الطبعة: الثانية، ١٤٠٨ هـ - ١٩٨٨ م.
١٢٢. عمدة القاري شرح صحيح البخاري، بدر الدين أبو محمد محمود بن أحمد العيني (ت ٨٥٥ هـ)، (دار إحياء التراث العربي، ودار الفكر) - بيروت، (د. ط).
١٢٣. عون المعبود شرح سنن أبي داود، ومعه حاشية ابن القيم: تهذيب سنن أبي داود وإيضاح علله ومشكلاته، محمد أشرف بن أمير بن علي بن حيدر، أبو عبد الرحمن، شرف الحق، الصديقي، العظيم آبادي (ت ١٣٢٩ هـ)، دار الكتب العلمية - بيروت، الطبعة: الثانية، ١٤١٥هـ.

١٢٤. غذاء الألباب في شرح منظومة الآداب، شمس الدين، أبو العون محمد بن أحمد بن سالم السفاريني الحنبلي (المتوفى: ١١٨٨هـ)، مؤسسة قرطبة - مصر، الطبعة: الثانية، ١٤١٤هـ/ ١٩٩٣م.
١٢٥. الغذاء والتغذية، تأليف مجموعة من الأطباء، تنسيق وتحرير الدكتور عبد الرحمن عبيد عوض مصيقر والدكتور محمد الدبس، مراجعة الدكتور محمد هيثم الخياط، الناشر: أكاديميا، المكتبة الشاملة تاريخ النشر بالشاملة: ٨ ذو الحجة ١٤٣١هـ.
١٢٦. غريب الحديث، أبو عبيد القاسم بن سلام الهروي، تحقيق: الدكتور حسين محمد محمد شرف، أستاذ بكلية دار العلوم، مراجعة: الأستاذ عبد السلام هارون، الأمين العام لمجمع اللغة العربية، الهيئة العامة لشئون المطابع الأميرية، القاهرة، الطبعة: الأولى، ١٤٠٤هـ - ١٩٨٤م.
١٢٧. غريب الحديث، أبو سليمان حمد بن محمد بن إبراهيم بن الخطاب البستي المعروف بالخطابي، (ت ٣٨٨هـ)، تحقيق: عبد الكريم إبراهيم الغرابوي، خرج أحاديثه: عبد القيوم عبد رب النبي [ت ١٤٤١هـ]، دار الفكر - دمشق، ١٤٠٢هـ - ١٩٨٢م.
١٢٨. الفائق في غريب الحديث والأثر، أبو القاسم محمود بن عمرو بن أحمد، الزمخشري جار الله (ت ٥٣٨هـ)، المحقق: علي محمد البجاوي - محمد أبو الفضل إبراهيم، دار المعرفة - لبنان، الطبعة: الثانية، (د. ت).
١٢٩. فتاوي معاصرة من هدي الإسلام، د. يوسف القرضاوي، المكتب الإسلامي، الطبعة: الأولى، ١٤٢٤هـ.
١٣٠. فتح الباري بشرح صحيح البخاري، أحمد بن علي بن حجر العسقلاني (٧٧٣ - ٨٥٢هـ)، دار المعرفة - بيروت، ١٣٧٩هـ.
١٣١. الفتح الكبير في ضم الزيادة إلى الجامع الصغير، عبد الرحمن بن أبي بكر، جلال الدين السيوطي (ت ٩١١هـ)، تحقيق: يوسف النبهاني، دار الفكر - بيروت / لبنان، الطبعة: الأولى، ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٣م.
١٣٢. فتح المنعم شرح صحيح مسلم، الأستاذ الدكتور موسى شاهين لاشين، دار الشروق، الطبعة: الأولى (لدار الشروق)، ١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م.

١٣٣. فتح الودود في شرح سنن أبي داود، أبو الحسن السندي، تحقيق: محمد زكي الخولي، (مكتبة لينة - دمنهور - جمهورية مصر العربية)، (مكتبة أضواء المنار - المدينة المنورة - المملكة العربية السعودية)، الطبعة: الأولى، ١٤٣١ هـ - ٢٠١٠ م.
١٣٤. الفروق = أنوار البروق في أنواء الفروق، أبو العباس شهاب الدين أحمد بن إدريس بن عبد الرحمن المالكي الشهير بالقرافي (ت ٦٨٤هـ)، الناشر: عالم الكتب، الطبعة: بدون طبعة وبدون تاريخ.
١٣٥. الفقه الإسلامي وأدلته (الشامل للأدلة الشرعية والآراء المذهبية وأهم النظريات الفقهية وتحقيق الأحاديث النبوية وتخريجها)، أ. د. وهبة بن مصطفى الزحيلي، أستاذ ورئيس قسم الفقه الإسلامي وأصوله بجامعة دمشق - كلية الشريعة، دار الفكر - سورية - دمشق، الطبعة: الرابعة، (د. ت)
١٣٦. فقه الأشربة وحدها لعبد الوهاب عبد السلام طويلة، دار السلام، الطبعة: الأولى، ١٤٠٦ هـ - ١٩٨٦ م.
١٣٧. الفقه الميسر، أ. د. عبد الله بن محمد الطيار، أ. د. عبد الله بن محمد المطلق، د. محمد بن إبراهيم الموسى، مدار الوطن للنشر، الرياض - المملكة العربية السعودية، الطبعة: ج ٧ و ١١ - ١٣: الأولى ١٤٣٢ / ٢٠١١، باقي الأجزاء: الثانية، ١٤٣٣ هـ - ٢٠١٢ م.
١٣٨. في رحاب الطب النبوي، الدكتور الطبيب نجيب الكيلاني، مؤسسة الرسالة - بيروت، الطبعة: الأولى، ١٤٠٠ هـ - ١٩٨٠ م.
١٣٩. فيض القدير شرح الجامع الصغير، زين الدين محمد المدعو بعبد الرؤوف بن تاج العارفين بن علي بن زين العابدين الحدادي ثم المناوي القاهري (ت ١٠٣١ هـ)، المكتبة التجارية الكبرى - مصر، الطبعة: الأولى، ١٣٥٦ هـ.
١٤٠. القاموس الطبي العربي، د. عبد العزيز اللبدي، دار البشير، الطبعة: الأولى، ١٤٢٥ هـ - ٢٠٠٥ م.
١٤١. القاموس المحيط، مجد الدين أبو طاهر محمد بن يعقوب الفيروزآبادي (ت ٨١٧ هـ)، تحقيق: مكتب تحقيق التراث في مؤسسة الرسالة، بإشراف: محمد نعيم العرقسوسي، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت - لبنان، الطبعة: الثامنة، ١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م.

١٤٢. القانون في الطب، الحسين بن عبد الله بن سينا، أبو علي، شرف الملك: الفيلسوف الرئيس (ت ٤٢٨هـ)، تحقيق: محمد أمين الضناوي، (د. ط)، (د. ت).
١٤٣. قبسات من الطب النبوي والادلة العلمية الحديثة، د. حسان شمسي باشا، دار القلم، دمشق - بيروت، الطبعة: الثانية، ١٩٩٣م.
١٤٤. القرآن الكريم دليلك إلى الصحة، الدكتور حسام الدين أبو السعود، (د. ط).
١٤٥. كتاب التعريفات، علي بن محمد بن علي الزين الشريف الجرجاني (ت ٨١٦هـ)، تحقيق: ضبطه وصححه جماعة من العلماء بإشراف الناشر، دار الكتب العلمية بيروت - لبنان، الطبعة: الأولى، ١٤٠٣هـ - ١٩٨٣م.
١٤٦. كتاب العين، أبو عبد الرحمن الخليل بن أحمد بن عمرو بن تميم الفراهيدي البصري (ت ١٧٠هـ)، تحقيق: د مهدي المخزومي، د إبراهيم السامرائي، دار ومكتبة الهلال، (د. ط).
١٤٧. كشف اللثام شرح عمدة الأحكام، شمس الدين، أبو العون محمد بن أحمد بن سالم السفاريني الحنبلي (ت ١١٨٨هـ)، اعتنى به تحقيقا وضبطا وتخريجا: نور الدين طالب، الناشر: وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية - الكويت، دار النوادر - سوريا، الطبعة: الأولى، ١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م.
١٤٨. كشف المشكل من حديث الصحيحين، جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد الجوزي (ت ٥٩٧هـ)، تحقيق: علي حسين البواب، دار الوطن - الرياض، (د. ط)، (د. ت).
١٤٩. الكلام الموشوم في بيان حكم الموشوم، محمد فنخور العبدلي، محافظة القريات، جمادي الأولى ١٤٣٢هـ.
١٥٠. الكليات معجم في المصطلحات والفروق اللغوية للكفوي، أيوب بن موسى الحسيني القريمي الكفوي، أبو البقاء الحنفي (ت ١٠٩٤هـ)، المحقق: عدنان درويش - محمد المصري، مؤسسة الرسالة - بيروت، (د. ط)، (د. ت).
١٥١. لسان العرب، محمد بن مكرم بن علي، أبو الفضل، جمال الدين ابن منظور الأنصاري الرويفعي الإفريقي (ت ٧١١هـ)، الحواشي: لليازجي وجماعة من اللغويين، دار صادر - بيروت، الطبعة: الثالثة، ١٤١٤هـ.

١٥٢. مائة نصيحة ونصيحة للنوم، جوزيت ليون، ترجمة: هيثم سرية وعمر النيجاوي، دار الكتاب العربي، دمشق، الطبعة: الأولى، ١٤١٤هـ.
١٥٣. المجموع شرح المذهب أبو زكريا محيي الدين بن شرف النووي (ت ٦٧٦ هـ)، باشر تصحيحه: لجنة من العلماء، الناشر: (إدارة الطباعة المنيرية، مطبعة التضامن الأخوي)- القاهرة، عام النشر: ١٣٤٤ - ١٣٤٧هـ.
١٥٤. مجمع بحار الأنوار في غرائب التنزيل ولطائف الأخبار، جمال الدين، محمد طاهر بن علي الصديقي الهندي الفنتي الكجراتي (ت ٩٨٦هـ)، مطبعة مجلس دائرة المعارف العثمانية، الطبعة: الثالثة، ١٣٨٧ هـ - ١٩٦٧م.
١٥٥. مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، أبو الحسن نور الدين علي بن أبي بكر بن سليمان الهيثمي (ت ٨٠٧هـ)، المحقق: حسام الدين القدسي، مكتبة القدسي، القاهرة، عام النشر: ١٤١٤هـ، ١٩٩٤م.
١٥٦. مجموعة رسائل التوجيهات الإسلامية لإصلاح الفرد والمجتمع، محمد بن جميل زينو، دار الصميعي للنشر والتوزيع، الرياض - المملكة العربية السعودية، الطبعة: التاسعة، ١٤١٧ هـ - ١٩٩٧م.
١٥٧. مصباح الزجاجة في زوائد ابن ماجه، أبو العباس شهاب الدين أحمد بن أبي بكر بن إسماعيل بن سليم بن قايماز بن عثمان البوصيري الكناني الشافعي (ت ٨٤٠هـ)، تحقيق: محمد المنتقى الكشناوي، دار العربية - بيروت، الطبعة: الثانية، ١٤٠٣هـ.
١٥٨. المحكم والمحيط الأعظم، أبو الحسن علي بن إسماعيل بن سيده المرسي [ت: ٤٥٨هـ]، تحقيق: عبد الحميد هنداوي، دار الكتب العلمية - بيروت، الطبعة: الأولى، ١٤٢١ هـ - ٢٠٠٠م.
١٥٩. مختار الصحاح، زين الدين أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الحنفي الرازي (ت ٦٦٦هـ)، تحقيق: يوسف الشيخ محمد، المكتبة العصرية - الدار النموذجية، بيروت - صيدا، الطبعة: الخامسة، ١٤٢٠هـ / ١٩٩٩م.
١٦٠. المخدرات الخطر الداهم، د. محمد علي البار، دار القلم، ودار العلوم، بدمشق، الطبعة: الأولى، ١٤٠٨هـ.
١٦١. المخدرات والمؤثرات العقلية، د. سيف الدين شاهين، الطبعة: الثالثة، الرياض، ١٤٠٩هـ.

١٦٢. مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية (ت ٧٥١هـ)، تحقيق: محمد المعتصم بالله البغدادي، دار الكتاب العربي - بيروت، الطبعة: الثالثة، ١٤١٦ هـ - ١٩٩٦ م.
١٦٣. المراهقون وتدخين السجائر في المجتمع المصري، للدكتورة زينب سالم، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، ١٤٢٥ هـ - ٢٠٠٥ م.
١٦٤. المسالك في شرح موطأ مالك، القاضي محمد بن عبد الله أبو بكر بن العربي المعافري الاشبيلي المالكي (ت ٥٤٣هـ). دار الغرب الإسلامي، الطبعة: الأولى، ١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧ م.
١٦٥. المستدرک علی الصحیحین، أبو عبد الله محمد بن عبد الله الحاكم النيسابوري، دراسة وتحقيق: مصطفى عبد القادر عطا، دار الكتب العلمية - بيروت، الطبعة: الأولى، ١٤١١هـ - ١٩٩٠ م.
١٦٦. مسند الإمام أحمد بن حنبل، الإمام أحمد بن حنبل (١٦٤ - ٢٤١ هـ)، تحقيق: شعيب الأرنؤوط - عادل مرشد، وآخرون، إشراف: د عبد الله بن عبد المحسن التركي، مؤسسة الرسالة، الطبعة: الأولى، ١٤٢١ هـ - ٢٠٠١ م.
١٦٧. المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، أحمد بن محمد بن علي الفيومي ثم الحموي، أبو العباس (ت نحو ٧٧٠ هـ)، المكتبة العلمية - بيروت، (د. ط).
١٦٨. المصنف لابن أبي شيبة، أبو بكر عبد الله بن محمد بن أبي شيبة العبسي الكوفي (ت ٢٣٥هـ)، تحقيق: أ. د. سعد بن ناصر بن عبد العزيز أبو حبيب الشثري، تقديم: معالي الشيخ ناصر بن عبد العزيز أبو حبيب الشثري، دار كنوز إشبيليا للنشر والتوزيع، الرياض - السعودية، الطبعة: الأولى، ١٤٣٦هـ - ٢٠١٥ م.
١٦٩. مطالع الأنوار على صحاح الآثار، إبراهيم بن يوسف بن أدهم الوهراني الحمزي، أبو إسحاق ابن قرقول (ت ٥٦٩هـ)، تحقيق: دار الفلاح للبحث العلمي وتحقيق التراث، وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية - دولة قطر، الطبعة: الأولى، ١٤٣٣هـ - ٢٠١٢ م.
١٧٠. معالم التنزيل في تفسير القرآن = تفسير البغوي، محيي السنة، أبو محمد الحسين بن مسعود البغوي (ت ٥١٠هـ)، حققه وخرج أحاديثه محمد عبد الله النمر - عثمان جمعة ضميرية - سليمان مسلم الحرش، دار طيبة للنشر والتوزيع، الطبعة: الرابعة، ١٤١٧هـ - ١٩٩٧ م.

١٧١. معالم السُّنن، أبو سليمان حمد بن محمد بن إبراهيم بن الخطاب البستي المعروف بالخطابي (ت ٣٨٨هـ)، المطبعة العلمية - حلب، الطبعة: الأولى ١٣٥١هـ - ١٩٣٢ م.
١٧٢. المعجم الأوسط للطبراني، أبو القاسم سليمان بن أحمد الطبراني (٢٦٠ - ٣٦٠ هـ)، تحقيق: أبو معاذ طارق بن عوض الله بن محمد - أبو الفضل عبد المحسن بن إبراهيم الحسيني، دار الحرمين - القاهرة، ١٤١٥ هـ - ١٩٩٥ م.
١٧٣. المعجم الكبير للطبراني المجلدان الثالث عشر والرابع عشر، سليمان بن أحمد بن أيوب بن مطير اللخمي الشامي، أبو القاسم الطبراني (ت ٣٦٠هـ)، تحقيق: فريق من الباحثين بإشراف، وعناية: د. سعد بن عبد الله الحميد ود. خالد بن عبد الرحمن الجريسي، (د. ط).
١٧٤. معجم البلدان، شهاب الدين أبو عبد الله ياقوت بن عبد الله الرومي الحموي (ت ٦٢٦هـ)، دار صادر، بيروت، الطبعة: الثانية، ١٩٩٥ م.
١٧٥. معجم اللغة العربية المعاصرة، د أحمد مختار عبد الحميد عمر (ت ١٤٢٤ هـ) بمساعدة فريق عمل، عالم الكتب، الطبعة: الأولى، ١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م.
١٧٦. المعجم الوسيط، مجمع اللغة العربية بالقاهرة، (إبراهيم مصطفى / أحمد الزيات / حامد عبد القادر / محمد النجار)، دار الدعوة، (د. ط)، (د. ت).
١٧٧. معجم لغة الفقهاء، محمد رواس قلجعي - حامد صادق قنبيبي، الناشر: دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة: الثانية، ١٤٠٨ هـ - ١٩٨٨ م.
١٧٨. معجم متن اللغة (موسوعة لغوية حديثة)، أحمد رضا (عضو المجمع العلمي العربي بدمشق)، دار مكتبة الحياة - بيروت، ١٣٧٩ هـ - ١٩٦٠ م.
١٧٩. معجم مقاييس اللغة، أحمد بن فارس بن زكريا القزويني الرازي، أبو الحسين (ت ٣٩٥هـ)، تحقيق: عبد السلام محمد هارون، دار الفكر، ١٣٩٩ هـ - ١٩٧٩ م.
١٨٠. معرفة الثقات من رجال أهل العلم والحديث ومن الضعفاء وذكر مذاهبهم وأخبارهم، أبو الحسن أحمد بن عبد الله بن صالح العجلي الكوفي (ت ٢٦١هـ)، تحقيق: عبد العليم عبد العظيم البستوي، مكتبة الدار - المدينة المنورة - السعودية، الطبعة: الأولى، ١٤٠٥هـ - ١٩٨٥ م.
١٨١. المعلم بفوائد مسلم، أبو عبد الله محمد بن علي بن عمر التميمي المازري المالكي (ت ٥٣٦هـ)، تحقيق: فضيلة الشيخ محمد الشاذلي النيفر، الدار التونسية للنشر، المؤسسة

- الوطنية للكتاب بالجزائر، المؤسسة الوطنية للترجمة والتحقق والدراسات بيت الحكمة، الطبعة: الثانية، ١٩٨٨ م، والجزء الثالث صدر بتاريخ ١٩٩١ م.
١٨٢. مفاتيح العلوم، محمد بن أحمد بن يوسف، أبو عبد الله، الكاتب البلخي الخوارزمي (ت ٣٨٧هـ)، تحقيق: إبراهيم الأبياري، دار الكتاب العربي، الطبعة: الثانية، (د. ت).
١٨٣. المفاتيح في شرح المصابيح، الحسين بن محمود بن الحسن، مظهر الدين الزيداني الكوفي الضريُّ الشيرازيُّ الحنفيُّ المشهورُ بالمُظْهري (ت ٧٢٧ هـ)، تحقيق ودراسة: لجنة مختصة من المحققين بإشراف: نور الدين طالب، دار النوادر، وهو من إصدارات إدارة الثقافة الإسلامية - وزارة الأوقاف الكويتية، الطبعة: الأولى، ١٤٣٣ هـ - ٢٠١٢ م.
١٨٤. المفردات في غريب القرآن، أبو القاسم الحسين بن محمد المعروف بالراغب الأصفهاني (ت ٥٠٢ هـ)، تحقيق: صفوان عدنان الداودي، دار القلم، الدار الشامية - دمشق بيروت، الطبعة: الأولى - ١٤١٢ هـ.
١٨٥. المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم: أبو العباس أحمد بن عمر بن إبراهيم القرطبي ٥٧٨ - ٦٥٦ هـ، حققه وعلق عليه وقدم له: محيي الدين ديب ميستو - أحمد محمد السيد - يوسف علي بديوي - محمود إبراهيم بزال، دار ابن كثير، دمشق - بيروت، دار الكلم الطيب، دمشق - بيروت، الطبعة: الأولى، ١٤١٧ هـ - ١٩٩٦ م.
١٨٦. منة المنعم في شرح صحيح مسلم، صفي الرحمن المباركفوري، دار السلام للنشر والتوزيع - المملكة العربية السعودية، الطبعة: الأولى، ١٤٢٠ هـ - ١٩٩٩ م.
١٨٧. من الطب النبوي والادلة العلمية الحديثة، د. حسان شمسي باشا، دار القلم، دمشق - بيروت، الطبعة: الثانية، ١٩٩٣ م.
١٨٨. المنتقى شرح الموطأ، أبو الوليد سليمان بن خلف بن سعد بن أيوب بن وارث التجيبي القرطبي الباجي الأندلسي (ت ٤٧٤ هـ)، مطبعة السعادة - بجوار محافظة مصر، الطبعة: الأولى، ١٣٣٢ هـ، الطبعة: الثانية، (بدون تاريخ).
١٨٩. المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي (ت ٦٧٦ هـ)، دار إحياء التراث العربي - بيروت، الطبعة: الثانية، ١٣٩٢ م.

١٩٠. المنهيات، محمد بن علي بن الحسن بن بشر، أبو عبد الله، الحكيم الترمذي (ت نحو ٣٢٠هـ)، تحقيق: محمد عثمان الخشت، مكتبة القرآن للطبع والنشر والتوزيع - القاهرة، مصر ١٤٠٦هـ، ١٩٨٦م.
١٩١. الموافقات، أبو إسحاق إبراهيم بن موسى بن محمد اللخمي الشاطبي (ت ٧٩٠هـ)، تحقيق: أبو عبيدة مشهور بن حسن آل سلمان، تقديم: بكر بن عبد الله أبو زيد، دار ابن عفان، الطبعة: الأولى، ١٤١٧هـ - ١٩٩٧م.
١٩٢. موسوعة الاعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة المطهرة، يوسف الحاج أحمد، دار ابن حجر بدمشق، الطبعة الثانية، ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م.
١٩٣. موسوعة الاكتشافات الطبية في القرآن الكريم، للدكتور الطبيب إبراهيم الراوي، دار الكتب والوثائق / بغداد، ٢٠٢٠م.
١٩٤. موسوعة الثورة الجنسية العالمية والإجرام/ النظريات الجنسية الخاطئة وتهديدها للسلام الجنسي العالمي، بحوث طبية جديدة في ضوء العلم والشريعة، الموسوعة العالمية الثالثة، دار الكتب والوثائق، العراق - بغداد، ٢٠١٩م.
١٩٥. موسوعة الطب النبوي بين العلم والاعجاز، د. حسان شمسي باشا، دار القلم - دمشق سوريا، الطبعة الثانية، ٢٠٠٨م.
١٩٦. الموسوعة الطبية الحديثة: لمجموعة من الأطباء، لجنة النشر العلمي بوزارة التعليم العالي بجمهورية مصر العربية، الطبعة: الثانية، ١٩٧٠م.
١٩٧. الموسوعة الطبية الفقهية، الدكتور أحمد محمد كنعان، دار النفائس - بيروت، الطبعة: الثانية، ١٤٢٦هـ - ٢٠٠٦م.
١٩٨. موسوعة صناعة الحلال، وحدة البحث العلمي بإدارة الإفتاء - الكويت، الناشر: وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية - الكويت، الطبعة: الأولى، ١٤٤١هـ - ٢٠٢٠م.
١٩٩. موسوعة كشف اصطلاحات الفنون والعلوم، المؤلف: محمد بن علي ابن القاضي محمد حامد بن محمد صابر الفاروقي الحنفي التهانوي (ت بعد ١١٥٨هـ)، تقديم وإشراف ومراجعة: د. رفيق العجم، تحقيق: د. علي دحروج، نقل النص الفارسي إلى العربية: د. عبد الله الخالدي، الترجمة الأجنبية: د. جورج زيناني، مكتبة لبنان ناشرون - بيروت، الطبعة: الأولى، ١٩٩٦م.

٢٠٠. الموضوعات، جمال الدين عبد الرحمن بن علي بن محمد الجوزي (ت ٥٩٧هـ)، ضبط وتقديم وتحقيق: عبد الرحمن محمد عثمان، محمد عبد المحسن صاحب المكتبة السلفية بالمدينة المنورة، الطبعة: الأولى، ج ١، ٢: ١٣٨٦ هـ - ١٩٦٦ م، ج ٣: ١٣٨٨ هـ - ١٩٦٨ م.
٢٠١. نزهة النظر في توضيح نخبة الفكر في مصطلح أهل الأثر، أحمد بن علي بن محمد بن حجر العسقلاني (٧٧٣ - ٨٥٢ هـ)، حققه وعلق عليه: نور الدين عتر، مطبعة الصباح، دمشق - سوريا، الطبعة: الثالثة، ١٤٢١هـ - ٢٠٠٠م.
٢٠٢. نضرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم، عدد من المختصين، دار الوسيلة للنشر والتوزيع، جدة، الطبعة: الرابعة، (د. ت).
٢٠٣. النظم المستعذب في تفسير غريب ألفاظ المهذب، محمد بن أحمد بن محمد بن سليمان بن بطل الركبي، أبو عبد الله، المعروف ببطل (ت ٦٣٣هـ)، دراسة وتحقيق وتعليق: د. مصطفى عبد الحفيظ سّالم، المكتبة التجارية، مكة المكرمة، ١٩٨٨م (جزء ١)، ١٩٩١م (جزء ٢).
٢٠٤. النكت على مقدمة ابن الصلاح للزركشي، أبو عبد الله بدر الدين محمد بن عبد الله بن بهادر الزركشي الشافعي (ت ٧٩٤هـ)، تحقيق: د. زين العابدين بن محمد بلا فريج، الناشر: أضواء السلف - الرياض، الطبعة: الأولى، ١٤١٩هـ - ١٩٩٨م.
٢٠٥. نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين، أمال صادق - فؤاد أبو حطب، الناشر: مكتبة الأنجلو المصرية، الطبعة: الرابعة، (د. ت).
٢٠٦. النهاية في غريب الحديث والأثر، مجد الدين أبو السعادات المبارك بن محمد بن محمد بن محمد ابن عبد الكريم الشيباني الجزري ابن الأثير (ت ٦٠٦هـ)، تحقيق: طاهر أحمد الزاوي - محمود محمد الطناحي، المكتبة العلمية - بيروت، ١٣٩٩هـ - ١٩٧٩م.
٢٠٧. النوم والأرق والأحلام بين الطب والقرآن، حسان شمسي باشا، دار المنار، جدة، الطبعة: الثانية، ١٤٠٨هـ.
٢٠٨. نيل الأوطار، محمد بن علي بن محمد بن عبد الله الشوكاني اليمني (ت ١٢٥٠هـ)، تحقيق: عصام الدين الصبابي، دار الحديث، مصر، الطبعة: الأولى، ١٤١٣هـ - ١٩٩٣م.
٢٠٩. هداية الرواة إلى تخريج أحاديث المصابيح والمشكاة، أحمد بن علي بن حجر العسقلاني (ت ٨٥٢هـ)، وباحثيته: "النقد الصريح لما انتقد من أحاديث المصابيح" للعلائي و "الأجوبة على

أحاديث المصائب" لابن حجر، تخريج: محمد ناصر الدين الألباني [التخريج الثاني لمشكاة المصائب]، تحقيق: علي بن حسن بن عبد الحميد الحلبي [ت ١٤٤٢ هـ]، دار ابن القيم للنشر والتوزيع، دار ابن عفان للنشر والتوزيع، الطبعة: الأولى، ١٤٢٢ هـ - ٢٠٠١ م.

٢١٠. الوجيز في إيضاح قواعد الفقه الكلية، الشيخ الدكتور محمد صدقي بن أحمد بن محمد آل بورنو أبو الحارث الغزي، مؤسسة الرسالة العالمية، بيروت - لبنان، الطبعة: الرابعة، ١٤١٦هـ - ١٩٩٦ م.

الرسائل والأطاريح الجامعية:

١. أثر تطور المعارف الطبية على تغير الفتوى والقضاء، أطروحة دكتوراه في الفقه المقارن، د. حاتم الحاج، إشراف: د. صلاح الصاوي، دار بلال بن رباح (القاهرة) - دار ابن حزم (القاهرة)، الطبعة: الثانية، ١٤٤٠ هـ - ٢٠١٩ م.
٢. المسائل الفقهية التي حُمل النهي فيها على غير التحريم: من كتاب الطهارة إلى باب صلاة التطوع - جمعاً ودراسةً، رسالة: ماجستير، قسم الفقه - كلية الشريعة بالرياض - جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، جميلة بنت شفيق عبد الرحمن علي، العام الجامعي: ١٤٤٣ هـ - ٢٠٢١ م.
٣. الوقاية الصحية في السنة النبوية، العيد بلالي، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، كلية العلوم الإسلامية، ٢٠١٠/٢٠١١.

البحوث العلمية والمجلات:

- ١- الآداب النبوية في الأكل والشرب وأثرها في حفظ الصحة، بشير الرحمن، الجامعة الإسلامية العالمية، مجمع البحوث الإسلامية، (د، ت).
١. أثر العبادة في نمط التربية الإسلامية، د. ساجدة طه محمود الفهداوي، جامعة بغداد_ كلية التربية للبنات/ قسم علوم القرآن والتربية الإسلامية، مجلة جامعة الانبار للعلوم الإسلامية، العدد الثالث، المجلد الأول، لسنة ٢٠٠٩ م.
٢. أحاديث آخر الزمان/ الوباء انموذجاً (دراسة في ضوء السنة النبوية)، أ. م. د. أنوار زهير نوري، جامعة بغداد_ كلية التربية للبنات/ قسم علوم القرآن والتربية الإسلامية، مجلة التراث العلمي العربي، المجلد (١٩)، العدد (٣)، ٢٠٢٢ م.

٣. الأحاديث والآثار الواردة في النهي عن النَّوم على البطن، د. صالح بن نمران بن ناصر الحارثي، قسم أصول الدين - كلية الشريعة وأصول الدين - جامعة نجران، ١٤٣٩هـ، مجلة العلوم الشرعية، العدد الثاني والخمسون رجب ١٤٤٠هـ.
٤. الأحاديث والآثار الواردة في تناول الطعام الحار، د. محمد بن سالم بن عبدالله الحارثي، الاستاذ المشارك بقسم الدراسات الإسلامية_كلية العلوم والآداب الإنسانية، جامعة طيبة_ المدينة المنورة، مجلة جامعة الطائف للعلوم الإنسانية، العدد/٢٤، رجب ١٤٤٢هـ_ فبراير ٢٠٢١م.
٥. الاحتساب على التدخين (دراسة ميدانية تقييمية على الجهود الرسمية والتطوعية لمكافحة التدخين في المملكة العربية السعودية)، محمد بن فهد الفريحي، جامعة الإمام محمد بن سعود، الإسلامية، كلية الدعوة والإعلام، قسم الدعوة والاحتساب.
٦. أخلاقيات الطبيب، مسؤوليته وضمانه الأحكام المتعلقة ببعض ذوي الأمراض المستعصية، الدكتور علي داود الجفال، مجلة مجمع الفقه الإسلامي، العدد الثامن، تاريخ النشر بالشاملة: ٨ ذو الحجة ١٤٣١هـ.
٧. الأدلة والبراهين على حرمة التدخين، إبراهيم محمد سرسيق، الناشر: الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة، الطبعة: السنة العاشرة - العدد الثالث، ذو الحجة ١٣٩٧هـ - تشرين ثاني ١٩٧٧م.
٨. الارتجاع الحمضي وعلاجه، الدكتور محمد محفوظ، مجلة الإسلام اليوم، العدد ١٣، ذو القعدة ١٤٢٦، ديسمبر ٢٠٠٥م.
٩. اضطرابات النوم وآثارها السلبية، أ. م. د. هيثم ضياء عبد الأمير العبيدي، الجامعة المستنصرية_ كلية الآداب/ قسم علم النفس، مجلة كلية التربية الأساسية، ملحق العدد الرابع والسبعون، ٢٠١٢م.
١٠. اضطرابات النَّوم، أ. د سراج عمر ولي مدير مركز طب وبحوث النوم بجامعة الملك فهد، مكتبة الملك فهد الوطنية، الطبعة: الأولى، ١٤١٨هـ_١٩٩٨م.
١١. التدخين سبب رئيسي لسرطان الرئة، د. محمد موسى عريقات، مجلة الأمن والحياة، العدد(٣٠٣)، شعبان ١٤٢٨هـ.

١٢. تعاطي الخمر بين قصور القانون الجنائي وحكمة الشريعة الإسلامية، م. د. هاشم محمد احمد الجحيشي وم. د. أنس محمود خلف الجبوري ، جامعة الموصل_ كلية الحقوق، مجلة كلية القانون للعلوم القانونية والسياسية، المجلد(٩)، العدد(٣٣)، العام(٢٠٢٠).
١٣. تقليم الأظفار في ضوء السنة النبوية والعلوم الطبية، سلسلة دراسات إسلامية في الطب والصيدلة، للدكتورين أبو الوفا عبد الآخر ويحيى ناصر، مكتبة الآداب، ١٤١٦هـ/١٩٩٦م.
١٤. حكم الدين في عادة التدخين، طارق الطواري، جامعة الكويت، المؤتمر الإقليمي الأول لمكافحة التدخين المنعقد في الفترة من ٢٦ _ ٢٧ / أبريل / ١٩٩٨ م.
١٥. الخمر وتأثيرها على العيون، فكري السيد عوض، الناشر: الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة، الطبعة: السنة الرابعة عشرة، العدد الرابع والخمسون، ١٤٠٢هـ.
١٦. الرغبة القومي، للدكتور محمد بهجت، مجلة الرسالة، العدد ٦٥٩، تاريخ النشر بالشاملة: ٩ ربيع الأول ١٤٣٢هـ.
١٧. سبيلُ الدَّعوة الإسلاميَّة للوقاية من المُسكِّراتِ والمخدِّراتِ، للدكتور جمعة الخولي، مجلة الجامعة الإسلامية بالمدينة النبوية، الناشر: موقع الجامعة على الإنترنت، الطبعة: (السنة السابعة عشر - العدد الرابع والخمسون) ربيع الثاني - جمادى الأولى - جمادى الآخرة ١٤٠٢هـ.
١٨. الطب الوقائي في الإسلام، إعداد الدكتور/ ماهر حامد الحولي، الجامعة الإسلامية - غزة، بحث مقدم لليوم الدراسي بعنوان الأمراض البوائية معالجة طبية شرعية الذي تنظمه كلية الشريعة والقانون بالجامعة الإسلامية المنعقد يوم الأربعاء ١٧ ذي الحجة ١٤٢٨ هـ الموافق ٢٦/١٢/٢٠٠٧ بقاعة المؤتمرات بمبنى القدس.
١٩. الظواهر الصحية في أحاديث المصطفى صلى الله عليه وسلم. إعداد د. إسماعيل بن عبدالستار بن هادي الميمني، الأستاذ المساعد بقسم الكتاب والسنة جامعة أم القرى، (د.ط).
٢٠. العادات الغذائية المنتشرة في البلاد العربية، أ. سميرة الغامدي، جامعة الملك عبد العزيز بجدة، كلية الاقتصاد المنزلي/ قسم الغذاء والتغذية، (د. ت).

٢١. العقوبات البديلة وأثرها في الأمن المجتمعي: دراسة ميدانية في مديرية إصلاحية الأحداث في بغداد، شيماء إبراهيم مهم وزينب محمد صالح، مجلة كلية التربية للبنات_جامعة بغداد، المجلد ٣٤، سبتمبر ٢٠٢٣ م.
٢٢. فتاوى الشبكة الإسلامية، لجنة الفتوى بالشبكة الإسلامية، تم نسخه من الإنترنت: في ١ ذو الحجة ١٤٣٠ هـ = ١٨ نوفمبر، ٢٠٠٩ م، نقلاً عن: مقال للدكتورة عبير مبارك في جريدة الشرق الأوسط العدد ١٠٤٤٦.
٢٣. منهج السنة النبوية في تكوين الشخصية الإنسانية، د. محمد صفاء جاسم، جامعة بغداد_ كلية التربية للبنات/ قسم علوم القرآن والتربية الإسلامية، مجلة الأستاذ، العدد ٢٠٤، المجلد الأول، ٢٠١٣ م_١٤٢٤ هـ.
٢٤. المخدرات وآثارها النفسية والاجتماعية والاقتصادية في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية، الدكتور خالد حمد المهدي، وحدة الدراسات والبحوث، مركز المعلومات الجنائية لمكافحة المخدرات لمجلس التعاون لدول الخليج العربية، الدوحة_ قطر، ٢٠١٣ م.
٢٥. المُسكِرَات والمخدرات، أحمد حاج علي الأزرق، الناشر: الجامعة الإسلامية بالمدينة المنورة، الطبعة: السنة الرابعة عشر - العدد الرابع والخمسون.
٢٦. النَّوم على البطن دراسة حديثة فقهية طبية، الدكتور عبد الرحمن بن محمد بن غنيم الحازمي، مجلة كلية أصول الدين والدعوة بأسبوط / العدد التاسع والثلاثون ٢٠٢١ م.
٢٧. الوشم بين الشريعة والطب، محمد إسماعيل سند سعود، جامعة الانبار_ كلية التربية للعلوم الإنسانية، قسم علوم القرآن والتربية الإسلامية، مجلة الدراسات العليا المستدامة، السنة الرابعة/ المجلد الرابع، العدد الرابع لسنة ٢٠٢٢ م_ ١٤٤٤ هـ.
٢٨. الوقاية خير من العلاج، د. عبد الرزاق الكيلاني، الدار الشامية للطباعة والنشر والتوزيع، دار القلم، تاريخ النشر: ١/١/١٩٩٥ م.

المواقع الالكترونية:

١. أضرار الوشم والتاتو على الصحة.. وتأثيره السلبي، مقالة نشرت بتاريخ ١٣ مايو ٢٠١٨ بواسطة أمينة قلاوون، على الرابط: <https://dailymedicalinfo.com/view->

[article/%D8%A7%D8%B6%D8%B1%D8%A7%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D9%88%D8%B4%D9%85](https://www.ilajak.com/ar/blog/medical-tattoo-damage)

٢. أضرار الوشم على الجسم والتاتو، مقالة نشرت بتاريخ ٢٤/٧/٢٠٢٣م على موقع "علاجك الطبية" على الرابط:

<https://www.ilajak.com/ar/blog/medical-tattoo-damage>

٣. أضرار الخبز الابيض على الصحة وزيادة الوزن، موسوعة دار الطب، بواسطة اسراء

فخري، نشرت بتاريخ ٣ نوفمبر ٢٠٢١م، رابط المقال: <https://www.daralteb.net>

٤. أضرار تناول الطعام الساخن، الدكتور طارق البشلاوي، إستاشري أمراض الباطنة والكبد،

الكونستلو، رابط المقال: <https://www-elconsolto>

[-com.cdn.ampproject.org/v/s/www.elconsolto.com/medical](https://www-elconsolto.com.cdn.ampproject.org/v/s/www.elconsolto.com/medical)

[advice/advice-news/details/2019/11/10](https://www-elconsolto.com.cdn.ampproject.org/v/s/www.elconsolto.com/medical)

٥. الإعجاز الطبي في حديث "قلوا فإنَّ الشيطان لا يقيل"، مأخوذ في ٢٢ يناير ٢٢٣١م،

http://www.jameataleman.org/main/articles.aspx?article_no=1653

٦. البرنامج الأمثل للنوم من الكتاب والسنة (إعجاز علمي ونفسى) - محمد سلامة الغنيمي،

مأخوذ في ١٠ يناير ٢٠١٩م، رابط المادة: <http://iswy.co/e11h9q ar.islamway.net>

٧. التفسير العلمي في اضرار النفخ في الطعام، مقالة نشرت على موقع ثقف نفسك على

الرابط: <https://www.thaqafnafsak.com/2016/01>

٨. "السرطان الخفي".. دراسة تحذر من مخاطر الوشم، مقالة نشرت بتاريخ ٢٥ أغسطس

٢٠٢٢ - ١٢:١٥ بتوقيت أبوظبي، بواسطة ترجمات - أبوظبي، رابط المقالة:

<https://www-skynewsarabia>

[com.cdn.ampproject.org/v/s/www.skynewsarabia.com/amp/tech](https://www-skynewsarabia.com.cdn.ampproject.org/v/s/www.skynewsarabia.com/amp/tech)

[.nology/1549650](https://www-skynewsarabia.com.cdn.ampproject.org/v/s/www.skynewsarabia.com/amp/tech)

٩. طرق وأنواع التدخين وأهم مضاره، الأستاذة نادية مهيري بن رحومة، أخصائية الأمراض

الرئوية، مقالة نشرت بتاريخ ٣/٦/٢٠٢٠، على موقع المجلة الطبية على الرابط:

<https://www.med.tn/%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AC%D9%84-%D8%A9>

١٠. العادات: تعريفها، وطريقة تشكلها، وكيفية التعرف على العادات الخفية، مقالة نشرت

بتاريخ ١٦ أكتوبر ٢٠٢٠م، على الرابط: [https://www-annajah-](https://www-annajah-net.cdn.ampproject.org/v/s/www.annajah.net)

[net.cdn.ampproject.org/v/s/www.annajah.net](https://www-annajah-net.cdn.ampproject.org/v/s/www.annajah.net)

١١. عادات سيئة وسلوكيات سلبية ينبغي التخلص منها الآن، معهد تطوير الذات، رابط

المقال: <https://www.tathwir.com/2022/12/bad-habits.html?m=1>

١٢. منظمة الصحة العالمية: [https://www.who.int/ar/news-room/fact-](https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/typhoid)

[sheets/detail/typhoid](https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/typhoid)