

بناء الجسم الإنساني ورعايته في التصور الإسلامي

إعداد

د/ عطية السيد عطية العادلي

مدرس الدعوة والثقافة الإسلامية
بكلية أصول الدين والدعوة بالمنصورة

بناء الجسم الإنساني ورعايته في التصور الإسلامي

عطية السيد عطية العادلي

قسم الدعوة والثقافة الإسلامية

بكلية أصول الدين والدعوة بالمنصورة

atiaaladly737.el@azhar.edu.eg

ملخص:

يهدف هذا البحث إلى بيان منهج الإسلام في بناء الجسم ورعايته، وقد تناول البحث مسيرة هذا البناء منذ بزوغ فكرة الارتباط بين الأب والأم، لينشأ من علاقتهما جنين له حقوق مكفولة شرعاً من وجوب النفقة على الأم الحامل ورعايتها، ورضاع بعد خروجه للحياة، كما تناول البحث منظومة الإسلام المحكمة في بناء الجسم بعد مرحلة الطفولة من خلال توفير الضرورات الحياتية من مأكّل ومشرب وملبس ومسكن، ومن خلال التعاليم غير المسبوقة الدافعة للطهارة وحسن النظافة، مع الحث على ضرورة ممارسة ألوان الرياضة البدنية المختلفة، وأكدت الدراسة على أن بناء الجسم ليس مقصوداً لذاته بقدر ما هو حلقة في سلسلة بناء الكيان الإنساني ككل نفسياً ورحياً وعقلياً فجسم سليم معناه كيان إنساني مستقيم.

الكلمات المفتاحية: الجسم - الميلاد - الطفولة - الرياضة - التصور.

Building and caring for the human body in Islamic perception

Attia Al-Sayed Al-Adly

Dawa and Islamic Culture Department

College of Fundamentals of Religion

and Da`wah in Mansoura

atiaaladly737.el@azhar.edu.eg

Abstract:

This research aims to show the method of Islam in building and caring for the body, and the research dealt with the march of this construction since the idea of the relationship between the father and mother emerged, to create from their relationship a fetus that has rights legally guaranteed from the necessity of alimony to the pregnant mother and her care, and breastfeeding after his departure from life, as the research dealt with Islam's tight system in building the body after childhood by providing life necessities such as food, drink, clothing, and housing, and through unprecedented teachings that drive purity and good hygiene, while urging the necessity of practicing the different colors of physical exercise, and the study emphasized that body building is not intended for itself as much What It is a link in the chain of building the human being as a whole psychologically, spiritually and mentally. A healthy body means a straight human being.

Key words: body - birth - childhood - sport - visualization.

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي خلق بلطيف حكمته بنيان الإنسان، وسخر له ما في الأرض والسماء من شمس وقمر ونجوم وجماد ونبات وحيوان، والصلاة والسلام على لبنة التمام وحسن الختام سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.
ويعد..

فقد شاء الله تعالى أن يخلق العنصر البشري بعد ما خلق الكون، وأشار في كتابه الكريم إلى الغاية الكبرى من خلقه، فقال: ﴿هُوَ أَنشَأَكُم مِّنَ الْأَرْضِ وَأَسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا فَاسْتَغْفِرُوهُ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي قَرِيبٌ مُّجِيبٌ﴾^(١)، فأكدت الآية على أمرين مهمين:

الأول: أن الإنسان خُلِقَ من عناصر التربة الأرضية في أصل تكوينه الأول، فالأرض أمه منها خلق وعليها درج وإلى باطنها يعود مرة أخرى.

الثاني: عهد الله إليه أن يكون أداة التعمير الأولى لهذه الأرض بعد أن مهدت له ﴿الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ مَهْدًا وَسَلَكَ لَكُمْ فِيهَا سُبُلًا﴾^(٢).

ولما كان القيام بهذه المهمة من الصعوبة بمكان فقد أوجد الله تعالى من الأسباب ما يذلل صعابها وييسر عسيرها ويُمكن هذا المخلوق من أداء مهمته. وكان على رأس هذه الأسباب خلق الإنسان في صورة تمكنه من أداء مهمته. وتوَّهله لأن يكون سيِّدَ هذا الكون الذي سخره الله له،

(١) هود: ٦١.

(٢) طه: ٥٣.

فخلقه في أحسن وأجمل وأكمل صورة وأتم بنيان، قال تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾^(١)، وقال سبحانه: ﴿الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّنَكَ فَعَدَلَكَ﴾^(٢) في أَيِّ صُورَةٍ مَا شَاءَ رَكَّبَكَ^(٣)، وقال جلَّ شأنه: ﴿وَصَوَّرَكُمُوهَا أَحْسَنَ صُورَةٍ وَإِلَيْهِ الْمَصِيرُ﴾^(٤)، ثم هيأ له من الأسباب ما يؤهله للاستمرار والبقاء فخلق لأبينا آدم مخلوقاً من جنسه وهي أمنا حواء؛ لتكتمل بها المنظومة الإنسانية لتسير على ساقى " الذكر والأنثى" كما اكتملت من قبلها المنظومة الكونية ﴿وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾^(٥)، وقال سبحانه: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَى﴾^(٦)، وأودع في كيان المخلوقين من الغريزة والشهوة ما يكون سبباً لميل أحدهما إلى الآخر والرغبة في التواصل معه؛ ليتوالد عن هذه الحاجة الجسدية والميل القلبي مخلوق جديد به تستمر الحياة ويبقى إلى أن يشاء الله .

ووضع من التعاليم الإلهية ما يكفل كون هذا المخلوق الجديد قوي البنيان سليم الجسد معافى من كل داء، بداية من ضوابط اختيار كلا الزوجين أحدهما الآخر، ثم حال تكونه جنيناً في أحشاء أمه وبعد ميلاده وليدًا رضيعاً ثم طفلاً غضاً طرياً وصبيّاً يافعاً وشاباً قوياً ثم رجلاً مكتمل البنيان المادي والمعنوي.

وكوّنت هذه الضوابط الإلهية منظومة متكاملة لم يعهد لها مثيل عند أمة من الأمم كما عهدت عند أمة الإسلام، وكلما استطاعت الأمة

(١) التين: ٤.

(٢) الانفطار: ٧ - ٨.

(٣) التغابن: ٣.

(٤) الذاريات: ٤٩.

(٥) الحجرات: ١٣.

الإسلامية أن تُسقطَ هذه التعاليم على أرض الواقع أسست مجتمعًا سليم الجسد قوي البنين معافى من الأمراض والأسقام، حدث هذا في العهد النبوي المبارك على يد الجيل الأول ثم في الأجيال التالية وإن تفاوتت نسب الالتزام بتلك التعاليم والارتقاء إليها.

ولأن الأمة الآن تمر بمرحلة من الضعف والوهن وشيء من التخلف الذي طال كل مجالات الحياة ومنها مجال بناء الإنسان حتى استطاعت أمم أخرى بتعاليم بشرية مقطوعة الصلة بالوحي الإلهي - وإن كانت تقاليدها توافقه في بعض هداياته على غير إيمان - أن تصل في هذا المضمار إلى شأو بعيد المدى، في الوقت الذي تمكنت فيه الأمراض والأسقام والوهن البدني من عدد لا يستهان به من أبناء المسلمين، وما كان هذا ليحدث لو أن عموم الأمة نفضت عنها غبار الجهل بتعاليم ربها وخالقها في مجال بناء جسم الإنسان.

ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث الذي وسمته بعنوان:

(بناء الجسم الإنساني ورعايته في التصور الإسلامي)

خطة البحث:

اقتضى التنظيم الهيكلي لخطة هذا البحث أن يأتي في مقدمة وفصلين وخاتمة اشتملت على أهم النتائج والتوصيات. أما المقدمة فقد اشتملت على أهمية الموضوع، وأسباب اختياره، ومنهج البحث، والتعريف بمفردات عنوان البحث، ثم جاءت الخطة على النحو التالي:

الفصل الأول: عناية الإسلام بالجسم قبل الميلاد.

المبحث الأول: حسن انتقاء الزوجين لبعضهما.

المبحث الثاني: رعاية الجنين في بطن أمه.

الفصل الثاني: عناية الإسلام بالجسم بعد الميلاد.

المبحث الأول: الاعتناء بالجسم في مرحلة الطفولة.

المبحث الثاني: تكوين منظومة البناء الجسمي

المطلب الأول: توفير الضرورات والحاجيات الحياتية.

المطلب الثاني: العناية بالطهارة والنظافة البدنية.

المطلب الثالث: دور العبادات الإسلامية في سلامة الجسم.

المطلب الرابع: دور الرياضة البدنية في المحافظة على الجسم.

المطلب الخامس: العناية بالصحة العلاجية.

أ- أهمية الموضوع:

تكمن أهمية موضوع (بناء الجسم ورعايته في التصور الإسلامي) فيما يلي:

أولاً: إن بناء الجسم والحرص على رعايته وسلامته مطلب أساس لاستمرار بقاء الإنسان والمحافظة على وجوده لتمكينه من أداء الوظائف المنوطة به من أداء العبادات، وعمارة الأرض.

ثانياً: يُبرز المقصد الشرعيّ المُتَعَيَّن من كل تشريع من التشريعات الإسلامية الرامية إلى حفظ الجسم ورعايته من قَبْلِ المَهْدِ إلى مرحلة اللحد.

ثالثاً: يرسم الموضوع خطة تعليمية بجانب كونها إرشادية لإيجاد جسم قوي يحوي عقلاً سليماً يحسن التفكير ويجيد التدبير تدور في فلكهما نفس سوية خلت من نتوءات الأمراض النفسية المدمرة.

ب- أسباب اختيار الموضوع:

دعاني لاختيار الموضوع الأسباب الآتية:

١- بيان أن عناية الإسلام بالبدن قسيمة العناية بالدين، تأسيساً على قول الإمام الشافعي- رحمه الله-: العلم علمان: علم الأديان، وعلم الأبدان.

٢- دراسة جانب ضروري من جوانب التشريع الإسلامي فيما يخص البناء والرعاية لجسم الإنسان.

٣- إبراز سبق الإسلام للنظريات الغربية والشرقية في برامج بناء الجسم ورعايته، مع بيان شموليته وصلاحيته لكل زمان ومكان.

ج- منهج البحث:

اعتمدت في هذا البحث على عدة مناهج حيث إن الفصل بينها صعب المنال، فقدمت المنهج الاستقرائي المعتمد على استقراء النصوص الشرعية، مع استقراء لحقائق العلم الحديث واكتشافاته، واستلزم ذلك الاستئناس بالمنهج التحليلي المعتمد على تفكيك الكليات إلى جزئيات، كما اعتمدت على المنهج الاستنباطي المعتمد على استنتاج ما خلف النصوص وما بين السطور.

د- التعريف بمفردات البحث:

بناء:

البناء: المَبْنِي، والجمع أَبْنِيَّةٌ، والبِنْيَةُ والبِنْيَةُ: ما بَنَيْتَهُ، والبَنِي نَقِيض الهدم، وبَنَى البِنَاءَ بِنْيًا وبِنَاءً وبِنَى ^(١)، وهذه المعاني اللغوية كلها تدور في فلك الدلالة على أن البناء عمل منظم له ضوابط ومعايير يرجى منه القوة والاستمرار في أداء مهمة معينة، كما أنه يشمل الجانب المادي والمعنوي.

الجسم: جَسَمَ الشيءَ أي عَظَمَ، فهو جَسِيمٌ وجُسامٌ، وجسمان الرجل وجثمانه واحد^(٢)، والجسم في التعبير القرآني هو الجسد الذي دبت فيه الحياة وورد في القرآن مرتين بهذا المعنى، قال تعالى عن طالوت مبيناً مؤهلاته ليكون ملكاً على بني إسرائيل: ﴿ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ ﴾ ^(٣)، وورد في الحديث عن المنافقين قوله تعالى: ﴿ وَإِذَا رَأَيْتَهُمْ تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ ﴾ ^(٤).

(١) أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم ابن منظور الأفرقي المصري، لسان العرب، مادة (بني)،

الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٢٠١٤م، مج (١٦٠/٢).

(٢) لسان العرب، مادة (جسم)، مج (١٤٧/٣).

(٣) البقرة: ٢٤٧.

(٤) المنافقون: ٤.

ومن تمام بيان معنى الجسم أن أذكر معنى الجسد في اللغة وأسوق موارده في القرآن ليتضح الفرق بين كلا اللفظين.
معنى الجسد:

قال الراغب في المفردات: " الجسد كالجسم لكنه أخصُّ " (١) ، وقال الطاهر بن عاشور: " والجسد الجسم الذي لا روح فيه، فهو خاص بجسم الحيوان إذا كان بلا روح " (٢) ، ودلَّ ورود التعبير بالجسد في القرآن الكريم على هذا المعنى عبر أربعة مواضع، منها موضعان في وصف العجل الذي اتخذهُ بنو إسرائيل ، فقال تعالى: ﴿ وَأَتَّخَذَ قَوْمُ مُوسَىٰ مِنْ بَعْدِهِ مِنْ حُلِيِّهِمْ عِجَلًا جَسَدًا لَهُمْ خُورٌ ﴾ (٣) ، وقال تعالى: ﴿ فَأَخْرَجَ لَهُمْ عِجَلًا جَسَدًا لَهُمْ خُورٌ ﴾ (٤) ، ووصف الأنبياء الكرام بكونهم ليسوا أجسادا هامة لا روح فيها، فقال: ﴿ وَمَا جَعَلْنَاهُمْ جَسَدًا لَا يَأْكُلُونَ الطَّعَامَ وَمَا كَانُوا خَالِدِينَ ﴾ (٥) ، وقال في وصف الجسد الذي فتن به نبيه سليمان ﷺ: ﴿ وَلَقَدْ فَتَنَّا سُلَيْمَانَ وَأَلْقَيْنَا عَلَىٰ كُرْسِيِّهِ جَسَدًا ثُمَّ أَنَابَ ﴾ (٦)

ومن خلال ما تقدم يتبين أن الجسم يُطلق على البدن الذي فيه حياة وروح وحركة، وأما الجسد يطلق على التمثال الجامد أو بدن الإنسان بعد وفاته وخروج روحه، وهذا ما استدعى الباحث إثارة لفظة الجسم على الجسد في عنوان البحث.

(١) أبو القاسم الحسين بن محمد الراغب الأصفهاني، المفردات في غريب القرآن، صفوان عدنان الداودي، دار القلم، الدار الشامية - دمشق بيروت، ط١، ١٤١٢هـ، (١/١٩٦).

(٢) محمد الطاهر بن محمد بن محمد الطاهر بن عاشور التونسي، التحرير والتنوير، الدار التونسية للنشر، تونس، ١٩٨٤م، (٩/١١٠).

(٣) الأعراف: ١٤٨.

(٤) طه: ٨٨.

(٥) الأنبياء: ٨.

(٦) ص: ٣٤.

رعايته:

جاء في مقاييس اللغة: " الرَّاءُ وَالْعَيْنُ وَالْحَرْفُ الْمُعْتَلُّ أَصْلَانِ: أَحَدُهُمَا الْمُرَاقِبَةُ وَالْحِفْظُ، وَالْآخَرُ الرَّجُوعُ، فَأَلَّوْلُ رَعَيْتُ الشَّيْءَ، رَقَبْتُهُ؛ وَرَعَيْتُهُ، إِذَا لَاحَظْتَهُ^(١)

والرعى - بالكسر: الكأ نفسه كالمرعى. وقد أرعت الأرض: كثر رعيها، وهو: ما تغتذى به الماشية من نباتٍ غض طريٍّ - أيًا كان نوعه - فيحفظ حياتها والراعي: حافظ الماشية، يتيح لها المرعى ويمكنها ويراقبها ويحفظها من الضباع والسباع، والرعاية والمراعاة: النظر في مصالح الإنسان وتدبير أموره^(٢).

ويلاحظ من المعنى اللغوي دورانه في فلك الحفظ والمصلحة وحسن التدبير.

التصور: التصور: حصول صورة الشيء في العقل.

والتصور: هو إدراك الماهية من غير أن يحكم عليها بنفي أو إثبات.

ويطلق بالاشتراك على العلم بمعنى الإدراك وعلى قسم من العلم

المقابل للتصديق ويسميه بعضهم بالمعرفة^(٣).

(١) أحمد بن فارس بن زكرياء القزويني الرازي، معجم مقاييس اللغة، تحقيق: عبد السلام محمد هارون، دار الفكر، ١٣٩٩هـ - ١٩٧٩م، (٤٠٨/٢).

(٢) محمد حسن جبل، المعجم الاشتقاقي المؤصل لألفاظ القرآن الكريم، مكتبة الأداب- القاهرة، ط١، ٢٠١٠م، (٨١٥/٢).

(٣) محمد بن علي ابن القاضي محمد حامد بن محمد صابر الفاروقي الحنفي التهانوي، كشف اصطلاحات الفنون والعلوم، تحقيق: د. علي دحروج، مكتبة لبنان، بيروت، ط١، ١٩٩٦م، (٤٥٥/١).

الفصل الأول: عناية الإسلام للجسم قبل الميلاد.

المبحث الأول: حسن انتقاء الزوجين لبعضهما.

كما أن الزوجية سنة من سنن الله الكونية هي أيضاً سنة من سنن الله الإنسانية، بل هي نعمة كبرى على بني الإنسان بها تقر أعينهم بأبنائهم وأحفادهم، قال تعالى: ﴿ وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ بَيْنَ وَحَفْدَةً ﴾^(١)، وعلى آدم وحواء قام عبثها الأول، وهو عبء امتزج بمتعة الروح ولذة الجسد في إرواء الغريزة وإشباع الشهوة، كما امتزج بمتعة الإحساس بتربقب مولود ينشأ في دفاء أحضانها تكلؤه عنايتهما وتحرسه رعايتهما، وكل هذه المشاعر والأحاسيس يصورها دعاء عباد الرحمن الوارد على ألسنتهم في قول الله تعالى: ﴿ وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ ﴾^(٢)، كما يؤكدها قوله سبحانه: ﴿ أَلْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ﴾^(٣)، وامتدت هذه الغريزة الجبلية في أبناء آدم جيلاً بعد جيل، يتوارثها الأصاغر عن الأكبر.

وحتى تظل هذه الغريزة قائمة في إطارها السليم وضع الإسلام الضوابط المحكمة، والمرتكزات الوطيدة التي ينطلق منها كلا الزوجين في اختيار شريك حياته لإقامة أسرة آمنة مستقرة قام أصل عقدها على نية الاستمرار والدوام، لا على نية الانقطاع والتأقيت، ولما كان تحصيل الولد مقصدا نبيلاً من مقاصد الزواج فقد ضمّن الإسلام تعاليمه ما يفيد

(١) النحل: ٧٢.

(٢) الفرقان: ٧٤.

(٣) الكهف: ٤٦.

الحرص على مراعاة سلامة المولود المرتقب من الناحية الصحية والجسدية أثناء عملية الاختيار.

ومن هذه التعاليم:

أولاً: أن تكون المرأة ولوداً ودوداً:

فالإسلام يُفَضِّلُ لِلرَّجُلِ نِكَاحَ الْمَرْأَةِ الْوَلُودِ عَلَى غَيْرِهَا، لِأَنَّ الْقَصْدَ مِنَ النِّكَاحِ إِيجَادَ النَّسْلِ، فَإِذَا عُرِفَتْ بِكَوْنِهَا عَاقِرًا فَلْيَبْتَغِدْ عَنْهَا، وَقَدْ وَرَدَتْ عِدَّةُ أَحَادِيثَ نَبَوِيَّةٍ تُؤَكِّدُ هَذَا الْمَعْنَى، وَمِنْهَا:

١- عن عبد الله بن عمرو - رضي الله عنهما - أن رسول الله ﷺ قال: "انكحوا أمهات الأولاد، فإنني أباهي بهم يوم القيامة"^(١).

٢- عَنْ مَعْقِلِ بْنِ يَسَارٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ فَقَالَ: إِنِّي أَصَبْتُ امْرَأَةً ذَاتَ جَمَالٍ وَحَسَبٍ، وَإِنِّهَا لَا تَلِدُ أَفَأَتَزَوِّجُهَا؟ قَالَ: لَا، ثُمَّ أَتَاهُ الثَّانِيَةُ فَنَهَا، ثُمَّ أَتَاهُ الثَّلَاثَةَ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «تَزَوِّجُوا الْوُدُودَ الْوُلُودَ، فَإِنِّي مُكَاتِّبٌ بِكُمْ الْأُمَّمَ»^(٢).

٣- عن عائشة - رضي الله عنها - قالت: قال رسول الله ﷺ: "تَخَيَّرُوا لِنَطْفِكُمْ، وَانكحوا الأكفاء، وأنكحوا إليهم"^(٣)

٤- عن عائشة - رضي الله عنها - قالت: قال رسول الله ﷺ: "اخترأوا لِنَطْفِكُمْ الْمَوَاضِعَ الصَّالِحَةَ"^(٤).

(١) أخرجه الإمام أحمد في مسنده من مسند عبد الله بن عمرو - رضي الله عنهما - برقم (٦٥٩٨)، (١٧٢/٦)، وقال الشيخ أحمد شاكر معلقاً على الحديث: " أمهات الأولاد: يريد به المرأة الولود، لا السرية الرقيق، كما يفهم من السياق.

(٢) أخرجه الإمام الحاكم في المستدرک، كتاب النكاح، برقم (٢٦٨٥)، وقال: حديث صحيح الإسناد، ولم يخرجاه بهذه السياقة، وأبو داود في سننه، كتاب النكاح، باب: النهي عن تزويج من لم يلد من النساء، برقم (٢٠٥٠)، والنسائي في النكاح، باب: كراهية تزويج العقم، برقم (٣٢٢٧).

(٣) أخرجه الإمام ابن ماجة في سننه، كتاب النكاح، باب الأكفاء، برقم (١٩٦٨)، والدارقطني في سننه، باب المهر، برقم (٣٧٨٨).

(٤) أخرجه الدارقطني في سننه، باب المهر، برقم (٣٧٨٦).

وذكر الإمام الماوردي أن من شروط النكاح: " الأكفاء الذين ينتقي بهم العار، ويحصل منهم الاستكثار، وروي أن أكرم بن صيفى قال لولده، يا بني، لا يحملنكم جمال النساء عن صراحة النسب فإن المناكح الكريمة مَدْرَجَةٌ للشَّرَف، وقال أبو الأسود الدؤلي لبنيه: قد أحسنت إليكم صغارًا وكبارًا، وقبل أن تولدوا. قالوا: وكيف أحسنت إلينا قبل أن تولد؟ قال: اخترت لكم من الأمهات من لا تُسبون بها " (١)

ثانيًا: ألا تكون من القرابة القريبة:

حيث إن الزواج من الأقارب في حالات كثيرة يكون مظنة ضعف الولد وقلة نجابته، ولذلك نجد فقيهاً مثل ابن قدامة المقدسي يقول: " ويختار الأجنبية فإن ولدها أنجب، ولهذا يقال: اغتربوا لا تزفوا يعني: انكحوا الغرائب كي لا تضعف أولادكم. وقال بعضهم: الغرائب أنجب، وبنات العم أصبر " (٢).

وعلى لسان الإمام النووي يرد قوله: " ويستحب دَيْتَةٌ بِكُرٍّ نَسِيبَةٌ ليست قرابة قريبة " (٣)

وعلّل الإمام أبو حامد الغزالي النهي عن زواج الأقارب بعلّة ضعف الشهوة تجاه الأقارب حيث: " إن الشهوة إنما تتبعث بقوة الإحساس بالنظر واللمس وإنما يقوى الإحساس بالأمر الغريب الجديد فأما المعهود الذي دام

(١) أبو الحسن علي بن محمد بن حبيب البصري الماوردي، أدب الدنيا والدين، تحقيق: مصطفى السقا، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٢٠٠٩م، ص ٢٠٥.

(٢) ابن قدامة المقدسي، المغني، القاهرة: دار الحديث، ط١، ١٤١٦هـ-١٩٩٦م، (٩/٣٢٥)

(٣) أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي، منهاج الطالبين وعمدة المفتين في الفقه، تحقيق: محمد محمد طاهر شعبان، لبنان - بيروت، دار المنهاج، ط١، ١٤٢٦هـ-٢٠٠٥م، ص ٣٧٢.

النظر إليه مدة فإنه يضعف الحس عن تمام إدراكه والتأثر به ولا تتبعث به الشّهوة^(١)

ويأتي العلم الحديث فيزيد الأمر وضوحًا، فيحذر من زواج الأقارب نظرًا لمخاطر الأمراض الوراثية^(٢) التي قد تنجم عنه^(٣)، فقد أشارت الدراسات الطبية إلى ظهور مجموعة من الأمراض الوراثية الناتجة من زواج الأقارب مثل: مرض الترف الدموي (الهيموفيليا)، ومرض السكر وارتفاع الدم وتصلب الشرايين، ومرض عمى الألوان، و فقر دم البحر الأبيض المتوسط، وفقر الدم المنجلي، ومرض الكُليّة الذي يؤدي إلى الفشل الكلوي، بالإضافة إلى أمراض الحساسية والصراع وداء السكري والأمراض القلبية والتي تزداد في بعض العائلات وتتضاعف احتمالية توارثها إلى الأبناء من خلال الزواج من الأقارب^(٤).

(١) أبو حامد الغزالي، إحياء علوم الدين، دار المعرفة - بيروت، د. ط. د. ت. (٤١ / ٢).

(٢) الأمراض الوراثية هي عبارة عن مجموعة غير متجانسة من الأمراض ذات الأعراض الصحية المستعصية على العلاج الناجع، يتم توارثها من الوالدين إلى الأبناء والبنات عن طريق تناسل المادة الوراثية (الحقيقية الوراثية). انظر: هيلة بنت عبد الرحمن بن محمد اليابس، الأمراض الوراثية حقيقتها وأحكامها في الفقه الإسلامي، رسالة دكتوراه، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، كلية الشريعة بالرياض قسم الفقه، ١٤٣١ هـ، نقلًا عن: محسن الحازمي، أمراض الدم الوراثية، (بحوث الدورة السابعة عشرة للمجمع الفقهي بجدة) (٢٩٣/٣).

(٣) بالنظر في القرآن والسنة يثبت أنه لم تأت آية أو حديث صحيح في المنع من زواج الأقارب، بل

ورد في القرآن الكريم قول الله تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا النَّبِيُّ إِنَّا أَحْلَلْنَا لَكَ أَزْوَاجَكَ الَّتِي آتَيْتَ أَجْرَهُنَّ وَمَا

مَلَكَتْ يَمِينُكَ مِمَّا آفَأَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ وَبَنَاتِ عَمَتِكَ وَبَنَاتِ خَالَكَ وَبَنَاتِ خَالَتِكَ الَّتِي هَاجَرَ مَعَكَ ۖ

(الأحزاب: ٥٠)، ودلّ قوله تعالى: ﴿فَلَمَّا فَضَّي زَيْدٌ مِّنْهَا وَطَرَكَ رُوحَ حَنَكَهَا لِيَكُنْ لَا يَكُونُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ

حَرَجٌ فِي زَوْجِ أَدْعِيَابِهِمْ إِذَا قَضَوْا مِنْهُنَّ وَطَرَكَ وَكَانَ أَمْرُ اللَّهِ مَفْعُولًا ۖ﴾ (الأحزاب: ٣٧) على زواج النبي

ﷺ من ابنة عمته أم المؤمنين زينب بنت جحش رضي الله عنها، كما دلت السنة النبوية على تزويج النبي ﷺ ابنته فاطمة الزهراء لابن عمه علي بن أبي طالب ﷺ، وهذا كله يدل على انتفاء حكم

الحرمة عن زواج الأقارب.

(٤) هدى عبد الله الحسين، زواج الأقارب والأمراض الوراثية، المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة

التخصصات، العدد الثامن شهر (٢) ٢٠١٩م، ص ١١، www.eimj.org

وهذا لا يعني أن زواج الأقارب يؤدي حتمًا إلى ولادة أطفال مُشوَّهين أو مرضى مصابين بأمراض وراثية، وأن جميع الأمراض الوراثية سببها زواج الأقارب، فهذا خطأ شائع، فقد يكون لزواج الأقارب فائدة في بعض الحالات إذا وجدت صفات وراثية جيدة بالعائلة مثل الجمال والذكاء وغيرها من الصفات المرغوبة عند الناس، وللتوفيق بين رغبات الناس المُلِحَّة وما تقرره مكتشفات العلم الحديث أن يتوجَّه الراغبون في الزواج من الأقارب إلى معامل الفحص الطبي للتأكد من صلاحية هذا الزواج من عدمه، كُلُّ حالة على حدة؛ ليقول الطب كلمته الأخيرة، وكل هذا يقع في إطار الأخذ بالأسباب والتوكل على الله تعالى.

يضاف إلى ذلك أن الفقهاء قد أفاضوا في بيان العيوب التي تبيح للزوجين فسخ العقد وإنهاء الزوجية، وعللوا ذلك الفسخ بالضرر الذي يلحق أحد الزوجين أو كليهما.

والرأي الراجح أن العيوب سواء أكانت في الرجل أم في المرأة، حدثت قبل العقد أو بعده، إذا كانت عيوبًا مستحكمة تحوُّل دون علاقة طبيعية نفسيًا وماديًا فإنها تبيح حق طلب التفريق^(١).

فإذا جاز ذلك بعد الزواج وقيام العشرة فمن باب أولى اشتراط الكشف الطبي قبل عقد الزواج دفعًا للأضرار المادية والمعنوية الناتجة عن التفريق.

(١) انظر: عبد الرحمن الصالوني، أحكام الزواج في الفقه الإسلامي، الكويت: مكتبة الفلاح، ط١، ١٩٨٧م، ص ٢٧١، فقد أشار لأول مرة إلى ضرورة الفحص الطبي سنة ١٩٦٤م وتضمنه قانون الأحوال الشخصية.

المبحث الثاني: رعاية الجنين في بطن أمه. أولاً: تعريف الجنين:

الجنين في اللغة: من أجنَّ عنه واستجن: أي استتر، والجنين: "الوَلَدُ مَا دَامَ فِي بَطْنِ أُمِّهِ لِاسْتِنَارِهِ فِيهِ، وَجَمَعُهُ أَجِنَّةٌ وَأَجْنَنُ، وَالْجَنِينُ كُلُّ مَسْتَوْرٍ، وَأَجْنَنَهُ الْحَامِلُ أَي سَتَرْتَهُ"^(١)

والجنين في اصطلاح الفقهاء لا يغير الاصطلاح اللغوي، ويُسمى جنيناً منذ اللحظة التي يلتقي فيها الحيوان المنوي بالبويضة مكونين خلية تتكاثر حتى تصبح خلقاً مصوراً متكاملأ إلى ما قبل مولده^(٢)

ثانياً: التشريعات الضامنة لحفظ حياة الجنين:

كما عُنيت الشريعة الإسلامية بالجنين قبل وجوده فحثت الأب أن يحسن اختيار الأم، وحثت الأم ووليها أن يحسنا اختيار الزوج، عُنيت به أيضاً بعد وضع بذرته في رحم الأم، وشرعت له من الأحكام ما يكفل استمراره وبقائه واطراد نموه، كما حافظت على دمه فأوجب عقوبة على من يعتدي عليه، وقد تجلّى هذا الاهتمام في الأمور الآتية:

١- أوجب الشرع الحنيف على الأب الإنفاق على الحمل، حتى لو كانت الأم مطلقة طلاقاً بائناً، لقوله تعالى: ﴿أَسْكِنُوهُنَّ مِمَّنْ حَيْثُ سَكَنْتُمْ مِنْ وُجْدِكُمْ وَلَا تَضَارُوهُنَّ لِنِضْمَتِهِنَّ وَإِنْ كُنَّ أُولَاتٍ حَمْلٍ فَأَنْفِقُوا عَلَيْهِنَّ حَتَّى يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ^(٣)﴾ ، ولحديث فاطمة بنت قيس: والله مالك نفقة إلا أن

(١) زين الدين أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الحنفي الرازي، مختار الصحاح، تحقيق: يوسف الشيخ محمد، المكتبة العصرية - الدار النموذجية، بيروت - صيدا، ط٥، ١٤٢٠هـ / ١٩٩٩م، (٦٢/١)، أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم بن منظور الأفرقي، لسان العرب، مج٢ (٣/٢١٧).

(٢) حسن علي الشاذلي، حق الجنين في الحياة في الشريعة الإسلامية، بحث منشور ضمن أعمال ندوة الإنجاب في ضوء الإسلام، المنعقدة بتاريخ ٢٤ مايو ١٩٨٣م، سلسلة مطبوعات منظمة الطب الإسلامي (الإسلام والمشكلات الطبية المعاصرة) ط٢، ١٩٩١، ص ٣٨٨.

(٣) الطلاق: ٦.

تكوني حاملاً^(١)، بل إن النفقة تجب للحمل حتى لو كان من زنا أو في شبهة نكاح، فضلاً عن التفريق بسبب الطلاق أو الرِّدَّة، وكذلك النشوز، قال الإمام ابن قدامة- رحمه الله- في مسألة ما لو طلق الرجل زوجته طلاقاً لا يملك فيه الرجعة: " وإذا طلق الرجل زوجته طلاقاً لا يملك فيه الرجعة، فلا سكنى لها، ولا نفقة، إلا أن تكون حاملاً، وجملة الأمر أن الرجل إذا طلق امرأته طلاقاً بائناً، فإما أن يكون ثلاثاً، أو بخلع، أو بانث بفسخ، وكانت حاملاً فلها النفقة والسكنى، بإجماع أهل العلم " ^(٢) ، وتستمر النفقة طوال مدة الحمل، وتجب عند فقد الأب أو إيساره على سائر من تجب عليه نفقة الأقارب بعده.

والنفقة هنا تشمل رعاية الأم الحامل صحياً وغذائياً ونفسياً، نظراً لأن الحامل تتعرض لتغيرات فسيولوجية كبيرة في شهور الحمل، وقد تتعرض لمخاطر الحمل، ومضاعفاته، الأمر الذي يتطلب من الأم الالتزام ببرنامج وقائي وعلاجي لخصه المتخصصون في النقاط التالية:

أ-الاهتمام بالتغذية المتوازنة من حيث الكم والنوع.

ب-متابعة سير الحمل لدى الطبيب المختص لعمل الفحوصات والتحليلات اللازمة لتشخيص أي مرض وعلاجه فوراً خوفاً من المضاعفات^(٣)

ج-اتباع العادات الصحية وذلك بالامتناع عن التدخين والبعد عن أماكنه، وعدم تناول الأدوية والعقاقير إلا بأمر الطبيب المختص، وعدم

(١) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب الطلاق، باب المطلقة البائن لا نفقة لها، برقم (١٤٨٠).

(٢) ابن قدامة المقدسي، المغني، القاهرة: دار الحديث، ط١، ١٤١٦هـ-١٩٩٦م، (١١/٢٧٢).

(٣) انظر: سنية النفاش عثمان، طفلك حتى الخامسة، بيروت، دار العلم للملايين، ١٩٨٥م، ص ٣٢.

التصوير بالأشعة، وتجنب الحالات العصبية والابتعاد عن المشاجرات، وعدم رفع الأشياء الثقيلة مع ممارسة رياضية خفيفة لتجنب زيادة الوزن.

د- على الأم أخذ قسط وافر من النوم وحماية نفسها من الأمراض المعدية^(١).

وقد أكدت الدراسات الحديثة أن كثيرًا من الحالات التي يولد الطفل فيها ضعيفًا أو متخلفًا أو مشوهًا تعود جذورها في الأصل إلى وضعية الحامل السيئة، وأن كثيرًا من العاهات الجينية تعود إلى عوامل بيئية سيئة، وكان بالإمكان تلافيها، ويأتي في مقدمة ذلك إصابة الحامل ببعض الأمراض الحادة أو بسبب تناولها بعض العقاقير الطبية، أو حبوب منع الحمل، أو المشروبات الكحولية، أو التدخين، أو تعرضها لحالات انفعالات عنيفة، أو بفعل سوء التغذية^(٢).

ه- أن يوجه الأب زوجه الحامل إلى الجيد من الطعام كالرطب فإنه يقوي الرحم، ويساعد على يسر الولادة، ويخفف نزيف الدم بعد الولادة، ويجنبها النشويات والسكريات والدهون خاصة في الأشهر الأخيرة، وذلك حفاظًا على متوسط وزن الجنين^(٣).

(١) المرجع السابق، ص ٣٢.

(٢) نوري جعفر، آراء حديثة في تفسير نمو الطفل وتربيته، بغداد، دار ثقافة الأطفال، سلسلة دراسات، ١٩٨٧، ص ١٠.

(٣) عدنان حسن صالح باحارث، مسؤولية الأب المسلم في تربية الولد في مرحلة الطفولة، جدة: دار المجتمع للنشر والتوزيع، ط ١٠، ١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م، ص ٥٢.

٢- إباحة الفطر للأُم الحامل في شهر رمضان:

فَعَن أَنَسُ بْنُ مَالِكٍ الْكَعْبِيُّ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ وَضَعَ عَنِ الْمُسَافِرِ الصَّوْمَ وَشَطَرَ الصَّلَاةِ، وَعَنِ الْحُبْلَى وَالْمُرْضِعِ الصَّوْمَ»^(١)

ومعنى ذلك أن الشرع قد أباح للأُم أن تفطر في شهر رمضان إذا خافت على نفسها، أو على نفسها وولدها الضرر، وعليها القضاء في الحالة الأولى، والقضاء وإطعام مسكين عن كل يوم في الحالة الثانية، قال ابن قدامة المقدسي-رحمه الله:- " والحامل والمرضع إذا خافتا الضرر على أنفسهما أفطرتا وقضتا، وإن خافتا على ولديهما أفطرتا وقضتا وأطعمتا عن كل يوم مسكينا" ^(٢).

٣- تأجيل العقوبة المُستَحَقَّة على الأُم حتى تضع حملها، بل وحتى يتم فطام رضيعها، فقد روى بريدة ؓ في حديث الغامدية التي اعترفت بارتكابها لجريمة الزنا، واستحقت الرجم، أنها كانت حاملاً، فلما قدمت على رسول الله ﷺ ليقيم عليها الحد ليطهرها قال لها: " فَأَذْهَبِي حَتَّى تَلِدِي"، فَلَمَّا وُلِدَتْ أَتَتْهُ بِالصَّبِيِّ فِي خِرْقَةٍ، قَالَتْ: هَذَا قَدْ وُلِدْتُه، قَالَ: «أَذْهَبِي فَأَرْضِعِيهِ حَتَّى تَفْطِمِيهِ»، فَلَمَّا فَطَمْتُهُ أَتَتْهُ بِالصَّبِيِّ فِي يَدِهِ كِسْرَةَ خُبْزٍ، فَقَالَتْ: هَذَا يَا نَبِيَّ اللَّهِ قَدْ فَطَمْتُهُ، وَقَدْ أَكَلَ الطَّعَامَ، فَدَفَعَ الصَّبِيَّ إِلَى رَجُلٍ مِنَ الْمُسْلِمِينَ، ثُمَّ أَمَرَ بِهَا فَحُفِرَ لَهَا إِلَى صَدْرِهَا، وَأَمَرَ النَّاسَ فَرَجَمُوهَا" ^(٣)، وفي الحديث أن رسول الله ﷺ قال: "

(١) محمد بن علي بن محمد الشوكاني، نيل الأوطار شرح منتقى الأخبار من أحاديث سيد الأخيار، كتاب الصيام، باب ما جاء في المريض والشبيخة والحامل والمرضع، برقم (١٦٩٢) تحقيق: د. كمال الجمل وآخرون، المنصورة: مكتبة الإيمان، ط١، ١٤٢٠/١٩٩٠م، (٢٩٢/٤)

(٢) ابن قدامة المقدسي، المغني (الشرح الكبير)، (١٤٨/٤)، وقد أفاض في بيان اختلاف الآراء الفقهية حول المسألة لمن يريد المزيد.

(٣) أخرجه الإمام في صحيحه، كتاب الحدود، باب: من اعترف على نفسه بالزنى، برقم (١٦٩٥).

المرأة إذا قَتَلَتْ عمداً لا تُقْتَل حتى تضع ما في بطنها إن كانت حاملاً، وحتى يُكْفَلَ ولدُها، وإن زنت لم تُرْجَم حتى تضع ما في بطنها، وحتى يكفل ولدها" (١)، وقد روي عن سيدنا علي عليه السلام أن المرأة الحامل المرتدة لا تُقْتَل حتى تضع ولم يَرجمها (٢).

٤- حرم الشرع الحنيف إسقاط الجنين وإجهاضه حتى لو كان بإرادة الأبوين إلا إذا وجدت أَعذار قوية تبيح للأُم أن تسقط جنينها (٣)، وقد أوسع فقهاؤنا الأجلاء هذا الأمر بحثاً وتفصيلاً، وعالجوا القضية من خلال مراحل ثلاث يمر بها الحمل، وهي: الأولى: ما قبل بلوغ الجنين الأربعين يوماً، والثانية: ما بعد بلوغه الأربعين وقبل بلوغه الأربعة أشهر، والثالثة: ما بعد بلوغه الأربعة أشهر إلى ما قبل ولادته، وفي كل هذه المراحل اتفقت كلمة الفقهاء على أنه لا يحل إطلاقاً إسقاط الجنين إلا إذا وجد عذر يعتبره الشرع ويُقرُّه (٤) حيث إن

(١) أخرجه ابن ماجه في سننه، أبواب الديات، باب الحامل يجب عليها القود، برقم (٢٦٩٤).

(٢) ابن قدامة المقدسي، المغني، (٤٩٠/١١).

(٣) هذه الأَعذار منها ما هو مقبول شرعاً، ومنها ما لا يقبل شرعاً، فمن الأَعذار المقبولة: الخوف على حياة الأم من بقاء جنينها في بطنها، كأن كانت مريضة بمرض لا يُمكنها من الحمل، أو من تطورات الحمل.. فيجوز إسقاطه إحياء للأُم، ومن باب التضحية بالفرع في سبيل بقاء الأصل، أو التضحية بالجزء في سبيل إبقاء الكل، وذكر الحنفية عذراً آخر، وهو "أن ينقطع لبن الأم بعد ظهور الحمل، وليس لأبي الصبي ما يستأجر به الظنر ويخاف هلاكه" وهذا معناه أنه إذا انقطع لبن الأم عن أخي الحمل (الرضيع) وليس لرب الأسرة ما يُمكنه من سدِّ حاجة الرضيع بلبن امرأة أخرى أو بما يقوم مقام هذه الألبان الطبيعية ففي هذه الحالة يرى بعض فقهاء الحنفية جواز إسقاط الحمل إحياء للأخ الرضيع. انظر: حسن علي الشاذلي، حق الجنين في الحياة في الشريعة الإسلامية، ص ٤٠٠، بتصرف.

(٤) من الأَعذار التي يتعلل بها البعض: خشية الفقر من كثرة النسل، وهو عذر مردود بقوله تعالى:

﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشِيَةَ إِمْلَاقٍ مَن رَزَقْتَهُمْ وَإِيَّاكُمْ إِنَّ قَتْلَهُمْ كَانَ خِطْئًا كَبِيرًا﴾ (الإساءة: ٣١)، وكذلك الخوف من العار إذا زنت المرأة لا يصلح عذراً؛ لأنها قد ارتكبت جنابة معاقباً عليها، وعليها تحمل نتائجها ولا تستر الجنابة بجنابة أخرى، وأما المغتصبة التي أكرهت على الزنا فقد اختلف الفقهاء في حكم إسقاط جنينها ما بين مانع ومُجَوِّز، كما فرقوا بين ما إذا كان الجنين قد نفخت فيه الروح بعد أربعة أشهر وعشراً أو لم تنفخ فيه، وللتوسع في هذه القضية يرجى مطالعة: المغتصبة وأحكام البستر عليها في الفقه الإسلامي، د. زينب عبدالسلام أبو الفضل، المنصورة: دار الكلمة للنشر والتوزيع، ط ١٤٣٦هـ، ١٤٠١م، ص ٥٩-٦٨.

الفقهاء والأطباء وعلماء الأجنة يعتبرون الجنين منذ بداية خلقه كائناً حياً، بل هو إنسان مصغر في أصغر صورة ممكنة يأخذ في النمو والتطور والترقي شيئاً فشيئاً حتى يظهر ما كان مستتراً من أجزائه، فهو كائن حي، وأصل الحياة الإنسانية فيه، وإذا كان كذلك كان معصوم الدم، فلا يباح قتله أو الاعتداء عليه، وليس لأب أو أم أو غيرهما ولاية الاعتداء عليه، لأن الولاية عليه هي ولاية حفظ لا إهلاك، ورعاية لا إزهاق.

٤- أوجب الشارع عقوبات لمن سولت له نفسه الاعتداء على الجنين من خلال الاعتداء على أمه، فاتفق الفقهاء على أنه لو ضُرب بطن حامل فألقت جنينين أو أجنة ففي كل واحد (غُرَّة)^(١) لأنه ضمان آدمي فتعدد بتعددده، وإن ألقتهم أحياء في وقت يعيشون في مثله ثم ماتوا ففي كل واحد دية كاملة^(٢)، وإن كان بعضهم حياً فمات، وبعضهم ميتاً ففي الحي دية، وفي الميت غرة، بل إنهم قالوا بأنه إذا مات عاجلاً بعد الضرب لأن موته بالفور يدل على أنه مات من ضرب الجاني^(٣) ففي الصحيحين من حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال: **أَفْتَنَّتْ امْرَأَتَانِ مِنْ هُدَيْلٍ، فَرَمَتِ إِحْدَاهُمَا الْأُخْرَى بِحَجَرٍ فَفَتَلَتْهَا وَمَا فِي بَطْنِهَا، فَاخْتَصَمُوا إِلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، « فَقَضَى أَنَّ**

(١) الغُرَّة بضم الغين هي بياض في جبهة الفرس فوق الدرهم، وغُرَّة كل شيء أوله، والغرة أيضاً العبد والأمة، وفي الاصطلاح الفقهي: اسم للضمان المالي الذي يجب بالجناية على الجنين، وقد قيل إنه سمي غرة؛ لأنه أول مقدار ظهر في باب الدية. انظر: حسن علي الشاذلي، حق الجنين في الحياة في الشريعة الإسلامية، ص ٤٠٦.

(٢) تَبَيَّنَتِ السُّنَّةُ النَّبَوِيَّةُ مَقَادِيرَ الدِّيَاتِ سِوَا مِنَ الْإِبِلِ، أَوِ الذَّهَبِ، أَوِ الْفِضَّةِ، أَوِ الْغَنَمِ، فَهِيَ مِنَ الْإِبِلِ مِائَةٌ، وَمِنَ الذَّهَبِ أَلْفُ دِينَارٍ (وزن الدينار من الذهب ٤.٢٤١ جرام) وَمِنَ الْفِضَّةِ اثْنَا عَشَرَ أَلْفَ دِرْهَمٍ (وزن الدرهم ٢.٨٥ جرام) وَمِنَ الْبَقَرِ مِائَتَيْنِ، وَمِنَ الْغَنَمِ أَلْفِي شَاةٍ. انظر: سنن أبي داود، كتاب الديات، باب: الدية كم هي؟ برقم (٤٥٤٢).

(٣) الكاساني، بدائع الصنائع (٢٠٩/٣)، مالك بن أنس، المدونة (١٥٣/٥)، الشيراملسي، نهاية المحتاج (٢١١/٧).

دِيَةَ جَنِينِهَا غُرَّةً، عَبْدٌ أَوْ وَلِيدَةٌ، وَقَضَى أَنْ دِيَةَ الْمَرْأَةِ عَلَى عَاقِلَتِهَا»^(١)، وقد أبان الفقهاء أنه إذا لم توجد الغرة (العبد أو الأمة) أديت من أحد الأجناس التالية: من الإبل خمسة أبعرة، ومن الذهب: خمسون ديناراً، ومن الفضة: ستمائة درهم^(٢).

وخلاصة هذا الفصل أن الإسلام اعتنى بالإنسان قبل ميلاده بتوجيه كلا الزوجين بحسن الاختيار والانتقاء، كما وضع التدابير الكافية لحماية حياته جنيناً في بطن أمه.

(١) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب الديات، باب جنين المرأة وأن العقل على الوالد وعصبة الوالد لا على الولد، برقم (٦٩١٠)، ومسلم في صحيحه، كتاب القسامة والمحاربين، باب دية الجنين، ووجوب الدية في قتل الخطأ، وشبه العمد على عاقلة الجاني، برقم (١٦٨١).

(٢) حسن علي الشاذلي، حق الجنين في الحياة في الشريعة الإسلامية، ص ٤٠٩.

الفصل الثاني: عناية الإسلام بالجسم البشري بعد الميلاد.

المبحث الأول: الاعتناء بالجسد في مرحلة الطفولة.

مما لا شك فيه أن الولد (ذكرًا وأنثى) نعمة يهبها الله تعالى من يشاء من خلقه، قال تعالى: ﴿لِلَّهِ مُلْكُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ يَهَبُ لِمَن يَشَاءُ إِنثًا وَيَهَبُ لِمَن يَشَاءُ الذُّكُورَ﴾^(١)، لكن الهبة لا تكتمل إلا إذا كانت مصدر متعة وراحة للإنسان، وإلا فسوف تتحول إلى نقمة يعاني الإنسان من لهيب جوارها.

ولما كانت الطفولة بمثابة الأساس من البناء الإنساني، فقد اعتنى الإسلام بها اعتناء خاصًا وأولاهها رعاية فائقة ظهرت في مظاهر شتى، أذكر منها:

المطلب الأول: حق الطفل في الرضاع:

من مظاهر عناية الإسلام بالطفل بعد أن يسر الله له السبيل بالخروج من بطن أمه، أن وفر له مادة الحياة الأولى بالنسبة له وهي اللبن، وذلك بإيجاده في ثدي الأم، عبر عملية إعجازية وهي الرضاعة. وقد أشار الله تعالى إلى هذه العملية في عدد من سور القرآن الكريم^(٢)، فقال تعالى: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنْمِيَ الرِّضَاعَةَ﴾^(٣)، وقال سبحانه: ﴿وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ أُمِّ مُوسَىٰ أَنْ أَرْضِعِيهِ﴾^(٤)، ففي هاتين الآيتين حث إلهي على دفع الأمهات بأن يغذين الأولاد الصغار مما وهبهن الله من اللبن في أثنائهن، وفي معنى قوله تعالى:

(١) الشورى: ٤٩.

(٢) وردت كلمة الرضاعة ومشتقاتها في القرآن الكريم إحدى عشرة مرة، كما تكررت كلمة الفصل ومشتقاتها ثلاث مرات في سبع سور وثمان آيات كريمات.

(٣) البقرة: ٢٣٣.

(٤) القصص: ٧.

﴿ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۚ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَالِدِهِ ۚ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ ۚ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا ۚ وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْرِعُوا بِوَلَدِكُمُ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا بَيْنَ يَدَيْكُمْ بِالْمَعْرُوفِ ۚ ﴾ (١)، قَالَ يُونُسُ عَنِ الرَّهْرِيِّ، " نَهَى اللَّهُ أَنْ تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا، وَذَلِكَ: أَنْ تَقُولَ الْوَالِدَةُ: لَسْتُ مُرْضِعَتَهُ، وَهِيَ أُمَّتٌ لَهُ غِذَاءٌ، وَأَشْفَقُ عَلَيْهِ وَأَرْفُقُ بِهِ مِنْ غَيْرِهَا، فَلَيْسَ لَهَا أَنْ تَأْتِيَ، بَعْدَ أَنْ يُعْطِيَهَا مِنْ نَفْسِهِ مَا جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْهِ، وَلَيْسَ لِلْمَوْلُودِ لَهُ أَنْ يُضَارَّ بِوَالِدِهِ وَالِدَتَهُ، فَيَمْنَعَهَا أَنْ تُرْضِعَهُ ضِرَارًا لَهَا إِلَى غَيْرِهَا (٢)

وحدد الشرع الحنيف مدة الرضاعة النموذجية بعامين، ويجوز الفطام قبل انقضاء العامين، فقال تعالى: ﴿ وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا ۚ ﴾ (٣)، وقال سبحانه: ﴿ وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ ۚ ﴾ (٤).

حكمة تحديد الرضاعة بعامين:

هذا التحديد الدقيق لفترة الرضاعة المثلى، وتأكيد الآيات القرآنية عليه لم يبتسر تقريره كحقيقة علمية إلا من خلال الأبحاث الطبية الحديثة بعد ما ثبتت العلاقة بين تمام الرضاعة وكفاءة الجهاز المناعي والقدرة على مقاومة الأمراض، حيث أثبت الطب الحديث " أن كفاءة الجهاز المناعي لا تصبح في أمثل صورة إلا عند عامين أما قبل ذلك فيكون

(١) البقرة: ٢٣٣.

(٢) انظر: صحيح الإمام البخاري، كتاب النفقات، باب: ﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُبْرِئَ الرِّضَاعَةَ ۚ ﴾، ص ٩٥٧.

(٣) الأحقاف: ١٥.

(٤) لقمان: ١٤.

الرضيع في حاجة إلى مناعة مكتسبة في صورة أجسام مضادة تنتقل في لبن الأم إلى الطفل عبر الرضاعة" (١).

الفوائد الصحية للبن الأم:

يؤكد الطب الحديث أن حليب الأم يتكون من مزيج متكامل ومتوازن ومنسجم من ماء وموالمح ومعادن وبيروتينيات وسكريات ودهون وأحماض أمينية ودهنية وغيرها من المكونات التي يصل عددها إلى المئة بنسب تتغير من وقت لآخر مع كل فترة من فترات النمو وتتغير أيضا حسب احتياجات الطفل وظروفه ووضعها الخاص من ثدي إلى ثدي للأم الواحدة وبين امرأة وأخرى وبين وجبة وأخرى وحتى خلال الوجبة نفسها (٢).

كما يحتوي حليب الأم على أهم الخلايا التي يحتاجها الرضيع وهي الخلايا الملتهمة أو الآكلة التي تشكل ٨٠% من خلايا حليب الأم وتتولى مهمة قتل البكتيريا والطفيليات والفيروسات كما تبرز أهمية الأجسام المضادة التي تتولى حماية الجسم الصغير والضعيف من شتى أنواع الأمراض الموجودة في البيئة المحيطة به (٣).

ولقد عقدت منظمة الصحة العالمية مؤتمراً لها بعنوان

"Complementary feeding" عام ٢٠٠١ وجاء بنتيجة مفادها:

The first two years of a child's life are a critical window during which the foundations for healthy growth and

(١) رشاد علي عبد العزيز موسى، علم أطوار الإنسان، القاهرة: دار الفكر العربي، ط٣، ٢٠٠٣م ص ١٣٣.

(٢) انظر: د. حسن يوسف حطيظ، حليب الأم: المعجزة المتجددة، جريدة البيان الاقتصادي، الإمارات، بتاريخ ١٠/١١/٢٠٠٩م. <https://www.albayan.ae/economy/> ٢٠٠٩-١١-١٠

١.٤٨٩٧٩٧

(٣) المصدر السابق.

development are built. Infant and young child feeding is a core dimension of care in this period^(١)

" إن السننتين الأوليين من حياة الطفل هما نافذة حرجة يتم خلالها بناء التأسيسات للنمو والتطور الصحي. إن تغذية الطفل الرضيع هي بعد جوهري للعناية خلال هذه الفترة ."

وجاء في نتيجة المؤتمر أيضاً أن المدة المثالية للإرضاع هي سنتان، لأن الطفل خلال هاتين السننتين يكون بحاجة ماسة للأجسام المناعية لتطوير جهازه المناعي، وهذه الأجسام لا يجدها إلا في حليب الأم.

ولذا فإن حليب الأم يمتاز بكونه دواء بجانب كونه غذاء، فالحليب الذي يفرزه ثدي الأم بتركيز مرتفع جداً بعد الولادة مباشرة ويستمر ٣-٧ أيام) مهم لحياة الطفل ومناعته ضد الأمراض، فهو يحتوي على نسبة عالية من الأجسام المضادة (الجلوبيولينات) منها جلوبيولين أ و ج المناعيين، وهما ضروريان لمقاومة مختلف أنواع البكتيريا، وبعض أنواع الفيروسات مثل فيروس شلل الأطفال وفيروس الحصبة وفيروس النكاف وفيروس التهاب الدماغ الياباني، ويحميانه من التهابات الأنف والأذن والحلق والجهاز الهضمي علاوة على احتوائه على البروتينات المناعية كالانترفيرون المقاوم الفيروسات، واللاكتوفيرين والليازوزيم، ومجموعة كبيرة من خلايا الدم البيضاء المقاومة للأمراض، كالخلايا اللمفاوية نوع (ب) والحبيبية والبلعمية، حيث تحتوي ملعقة شاي (صغيرة) من حليب الأم ٣

*Complementary feeding, Report of the global consultation, Geneva, (١)
10-13 December 2001*

ملايين خلية مناعية، في حين يخلو الحليب الصناعي تمامًا من جميع الأجسام المضادة والخلايا والبروتينات المناعية^(١).

كما ثبت علميًا حماية الرضاعة الطبيعية للرضيع من مرض سكري البول (النوع الأول) الذي يصيب الأطفال في مرحلة مبكرة، ومن المرض الجوفي، الذي يصيب الجهاز الهضمي ويسبب آلامًا حادة في البطن، ومن تصلب الشرايين، ضغط دم الأطفال، وبعض أنواع السرطان، والكساح، الإمساك أو الإسهال، التهابات المسالك البولية^(٢).

وذكرت منظمة الصحة العالمية (WHO) ومنظمة الأمم المتحدة لرعاية الطفولة - اليونيسيف (UNICEF) أن مليون ونصف المليون من الأطفال يموتون سنويًا في العالم، نتيجة لعدم إرضاعهم حليب أمهاتهم، وأن أغلب هذه الوفيات ناتجة عن تغذية الأطفال بالألبان الصناعية (حليب البقر وخلافه) بواسطة القارورة حيث لا يتم التعقيم كما ينبغي، كما يصاب أكثر من تسعة ملايين طفل بنقص شديد في التغذية، لأن الحليب يكون مخففًا بالماء أكثر من اللازم، مما يؤدي إلى إصابتهم بالعديد من الأمراض والوفيات المبكرة^(٣).

وهذه الحقائق تستدعي المقارنة الموجزة بين لبن الأم واللبن الصناعي من باب وبضدها تتمايز الأشياء.

(١) فهمي مصطفى محمود، إعجاز القرآن الكريم في مدة الرضاعة ونوعيتها، بحث منشور على الموقع الرسمي لرابطة العالم الإسلامي، ص ١، <https://www.ioqas.org.sa>

(٢) المصدر السابق.

(٣) فهمي مصطفى محمود، إعجاز القرآن الكريم في مدة الرضاعة ونوعيتها، بحث منشور على الموقع الرسمي لرابطة العالم الإسلامي، ص ١، <https://www.ioqas.org.sa>

حليب الأم والحليب الصناعي:

بموازنة حليب الأم بأنواع الحليب الصناعي يتبين الفرق الهائل من

خلال عدة عناصر :

أ- البروتينات والأحماض الأمينية:

ظل أطباء الأطفال ولسنوات طويلة، يعتقدون أن محتوى حليب البقر من البروتينات، أكثر ٣-٤ مرات مما يحتويه حليب الأم، لكن البحوث الطبية أكدت أن العبرة ليست بالكم وإنما بالكيف والنوع، حيث إن بروتينات حليب الأم تتكون من ٦٥% مصل الحليب و ٣٥% كاسيين، بينما تتكون بروتينات حليب البقر من ١٨% مصل الحليب و ٨٢% كاسيين.

علاوة على ما سبق، فإن بروتينات حليب الأم سهلة الهضم، إذ يتم هضمها في أقل من خمس عشرة دقيقة، أما بروتينات الحليب الصناعي فهي عسرة الهضم ويتطلب هضمها إلى ما يزيد عن الساعة، مما يجعل نسبة منها تصل الأمعاء قبل الهضم فتحدث أنواعًا من الحساسية عند أطفال الحليب الصناعي.

ب- السكريات:

نسبة سكر الحليب (اللاكتوز) في حليب الأم ٧% بينما في حليب البقر ٤.٧% ، وبالتالي فإن نسبته العالية في حليب الأم حيوية لتكوين الدماغ ونموه وخاصة في الأشهر الأولى من عمر الرضيع لنمو دماغ الوليد.

ج- المعادن والفيتامينات:

يحتوي حليب الأم على المعادن المطلوبة وبكميات متناسبة ومتناسقة يسهل امتصاصها أما الحليب الصناعي فقد تكون الكميات فيه أكبر لكن فائدتها أقل وتسبب إرهاقاً لكُلِيَّةِ الطفل.

د-مقاومات البكتريا والجراثيم:

يحتوي حليب الأم على تركيز عال من الليسوزايم يزيد ٣٠ مرة عن ما هو موجود في الحليب الصناعي وهذا مهم لمقاومة بكتيريا الجهاز الهضمي الضارة، كما يحتوي حليب الأم أيضاً على عشر أضعاف ما هو موجود في الحليب الصناعي من العوامل التي تساعد على نمو بكتيريا لاكتوبسيلاس^(١).

المطلب الثاني: حق الطفل في الحضانة والنفقة:

أ-الحضانة في اللغة:

الحَضَانَةُ بفتح الحاء وكسرهما مأخوذة من الحَضُن، وهو الضم ، يقال: حَضَنْت المرأة طفلها: إذا ضمته، وحَضَنْ الطائر بيضه: إذا ضمه إلى نفسه، وجعله تحت جناحه، وحَضَنْتِ الْمَرْأَةُ وَلَدَهَا حَضَانَةً ، وَحَاضِنُهُ الصَّبِيُّ الَّذِي تَقُومُ عَلَيْهِ فِي تَرْبِيَّتِهِ، وَاحْتَضَنَ الشَّيْءَ جَعَلَهُ فِي حِضْنِهِ^(٢).

(١) المصدر السابق يتصرف.

(٢) زين الدين أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الحنفي الرازي، مختار الصحاح، المكتبة العصرية - الدار النموذجية، بيروت - صيدا، طه، ١٤٢٠هـ / ١٩٩٩م، ص ٧٥. أحمد بن محمد بن علي الفيومي ثم الحموي، المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، المكتبة العلمية - بيروت، ص ١٤٠.

ت- الحضانة في الاصطلاح:

عرفها الأحناف بأنها : تربية الولد ^(١) ، وعرفها المالكية بأنها: حفظ الولد ، والقيام بمصالحه ^(٢) ، وعرفها الشافعية بأنها: الْقِيَامُ بِحِفْظِ مَنْ لَا يُمَيِّزُ وَلَا يَسْتَقِلُّ بِأَمْرِهِ، وَتَرْبِيَّتِهِ بِمَا يُصْلِحُهُ، وَوَقَائِتِهِ عَمَّا يُؤْذِيهِ ^(٣)، وعرفها الحنابلة بأنها : حفظ صغير ونحوه عما يضره، وتربيته بعمل مصالحه ^(٤).

ويلاحظ أن كل هذه التعريفات تتفق في أن الحضانة هي: الحفظ والرعاية للولد، وَمَنْ كَانَ فِي حُكْمِهِ.

ج- المقاصد الشرعية للحضانة:

مما لا شك فيه أن للحضانة مقاصدَ شرعية تتعدد بحسب تعدد آثارها ما بين صحية ونفسية وخلقية، ولما كان البحث يدور حول الجانب الجسماني سوف أركز هنا على بيان المقاصد الشرعية للحضانة من زاوية حفظها للجانب الصحي والجسماني، ومن أهم هذه المقاصد:

١- الحفاظ على حياة الطفل وصحته: فهي المقصود الأسمى من الحضانة، حتى يأخذ فرصته في حياة كريمة، فلا حضانة ولا رعاية مع التقصير في رعاية المحضون أو إتلافه! ولأن المقاصد الأخرى تبع لها، وقد يمكن تداركها والتعويض عنها، أما الحياة فلا يمكن

(١) ابن عابدين، محمد أمين بن عمر بن عبد العزيز عابدين دمشقي الحنفي، رد المحتار على الدر المختار، دار الفكر- بيروت، ط٢، ١٤١٢هـ- ١٩٩٢م، (٥٥٥/٣).

(٢) محمد بن أحمد بن عرفة الدسوقي المالكي، حاشية الدسوقي على الشرح الكبير، دار الفكر، د. ط، دت، (٥٢٦/٢).

(٣) أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي، روضة الطالبين وعمدة المفتين، تحقيق: زهير الشاويش، المكتب الإسلامي، بيروت- دمشق- عمان، ط٣، ١٤١٢هـ- ١٩٩١م، (٩٨/٩).

(٤) منصور بن يونس بن صلاح الدين ابن حسن بن إدريس البهوتي الحنبلي، الروض المربع شرح زاد المستنقع، دار المؤيد - مؤسسة الرسالة، ص ٦٢٧.

تداركها، ولا بديل عنها. ويدخل تحت هذا المقصد القيام بإرضاعه كما سبق وفصلت القول فيه آنفاً.

ولهذا فإن الشافعية قد قسموا الحضانة إلى: (حضانة صغرى) و (حضانة كبرى)، ففي مغني المحتاج: " وَالْحَضَانَةُ الْكُبْرَى (حِفْظُ صَبِيٍّ) أَي جِنْسِهِ الصَّادِقِ بِالذَّكْرِ وَالْأُنْثَى، (وَتَعَهُدُهُ بِغَسْلِ رَأْسِهِ وَبِدَنِهِ وَتِيَابِهِ) وَتَطْهِيرِهِ مِنَ النَّجَاسَاتِ، (وَدَهْنِهِ)... وَالْإِرْضَاعُ وَيُسَمَّى الْحَضَانَةُ الصُّغْرَى: أَنْ تُلْفِمَهُ بَعْدَ وَضْعِهِ فِي حَجْرِهَا مِثْلًا النَّدَى" (١).

٢- الحفاظ على سلامة جسم الطفل: من أن يجرح نفسه، أو يسرقه أحد، أو يعتدي أحد على جسمه بإتلاف أو هتك عرض، إعمالاً لقوله ﷺ: " كَلُّكُمْ رَاعٍ، وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، الْإِمَامُ رَاعٍ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالرَّجُلُ رَاعٍ فِي أَهْلِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ فِي بَيْتِ زَوْجِهَا وَمَسْئُولَةٌ عَنْ رَعِيَّتِهَا، وَالْخَادِمُ رَاعٍ فِي مَالِ سَيِّدِهِ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ" (٢)، ومن هذه المسؤولية تعويده على المحافظة على سلامته الصحية من نظافة ويُعَدُّ عن النجاسات وتقليم أظافره، وعدم كشف عورته إلا عند الضرورة .

ومن لزامات الحضانة إنفاق الأب على طفله، حيث إن نفقته ليست امتناناً من الأب أو حاضنه وإنما واجب وفرض أوجبه الشرع عليه، وكان من فقه الإمام البخاري في صحيحه أن بَوَّبَ باباً بعنوان (بَابُ وُجُوبِ النَّفَقَةِ عَلَى الْأَهْلِ وَالْعِيَالِ) وأخرج فيه حديث أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ،

(١) شمس الدين محمد بن أحمد الخطيب الشربيني، مغني المحتاج إلى معرفة معاني ألفاظ المنهاج، دار الكتب العلمية، ط١، ١٤١٥هـ-١٩٩٤م، (٤٦٣/٣).

(٢) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب الجمعة، باب الجمعة في القرى والمدن، برقم (٨٩٣). ومسلم في صحيحه، كتاب الإمارة، بَابُ فَضِيلَةِ الْإِمَامِ الْعَادِلِ، وَعُقُوبَةِ الْجَائِرِ، وَالْحَتُّ عَلَى الرَّفِيقِ بِالرَّعِيَّةِ، وَالنَّهْيُ عَنِ إِدْخَالِ الْمَشَقَّةِ عَلَيْهِمْ، برقم (١٨٢٩).

قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «أَفْضَلُ الصَّدَقَةِ مَا تَرَكَ غَنَى، وَالْيَدُ الْعُلْيَا خَيْرٌ مِنَ الْيَدِ السُّفْلَى، وَابْدَأْ بِمَنْ تَعُولُ» تَقُولُ الْمَرْأَةُ: إِمَّا أَنْ تُطْعِمَنِي، وَإِمَّا أَنْ تُطَلِّقَنِي، وَيَقُولُ الْعَبْدُ: أَطْعِمْنِي وَاسْتَعْمِلْنِي، وَيَقُولُ الْإِبْنُ: أَطْعِمْنِي، إِلَى مَنْ تَدْعُنِي؟ ، فَقَالُوا: يَا أَبَا هُرَيْرَةَ، سَمِعْتَ هَذَا مِنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ؟ قَالَ: «لَا، هَذَا مِنْ كَيْسِ أَبِي هُرَيْرَةَ»^(١).

وعن عائشة رضي الله عنها قالت: قَالَتْ: جَاءَتْ هُنْدُ بِنْتُ عُتْبَةَ، فَقَالَتْ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنَّ أَبَا سُفْيَانَ رَجُلٌ مَسِيكٌ، فَهَلْ عَلَيَّ حَرَجٌ أَنْ أُطْعِمَ مِنَ الَّذِي لَهُ عِيَالُنَا؟ قَالَ: «لَا، إِلَّا بِالْمَعْرُوفِ»^(٢).

قال الإمام ابن حجر: " وَدَهَبَ الْجُمْهُورُ إِلَى أَنَّ الْوَاجِبَ أَنْ يُنْفِقَ عَلَيْهِمْ حَتَّى يَبْلُغَ الذَّكَرَ أَوْ تَنْزَوِجَ الْأُنثَى ثُمَّ لَا نَفَقَةَ عَلَى الْأَبِّ"^(٣). وحكى ابن المنذر، قال: أجمع كل من نحفظ عنه من أهل العلم على: أن على المرء نفقة أولاده الأطفال الذين لا مال لهم، ولأن ولد الإنسان بَعْضُهُ، وهو بعض والده، فكما يجب عليه أن ينفق على نفسه وأهله، كذلك على بعضه^(٤).

وهكذا يتبين لكل ذي بصيرة أن الإسلام قد سبق كل المذاهب الإنسانية والبرامج البشرية والمواثيق الدولية في مجال حماية الطفل ورعايته في مرحلة الطفولة من خلال تشريع الحضانة اللازمة له.

(١) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب النفقات، باب وجوب النفقة على الأهل والعيال، برقم (٥٣٥٥).

(٢) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب النفقات، باب نفقة المرأة إذا غاب عنها زوجها، ونفقة الولد، برقم (٥٣٥٩).

(٣) ابن حجر العسقلاني، فتح الباري، (٦٠٣/٩).

(٤) ابن قدامة، المغني، (٢٣٣/١١).

المطلب الثالث: الختان:

من الأمور التي سنّها الإسلام بالنسبة للمولود أن يتم اختتانه فالختان سنة من سنن الفطرة، وقد عرفه أرباب اللغة فقالوا: الختان بكسر الخاء: موضع القطع من الذكر^(١).

وفي القاموس المحيط: خَتَنَ الْوَالِدَ يَخْتِنُهُ وَيَخْتِنُهُ، فَهُوَ خَتِينٌ وَمَخْتُونٌ: قَطَعَ غُرْلَتَهُ، وَالخِتَانُ: مَوْضِعُهُ مِنَ الذَّكَرِ، وَالخَتْنُ: الْقَطْعُ^(٢).

وفي لسان العرب: الختن للرجال، والخفض للنساء. والختين: المَخْتُونُ، الذَّكَرُ وَالْأُنْثَى فِي ذَلِكَ سَوَاءٌ^(٣)

وكما هو واضح فالمعنى اللغوي للختان يدور في فلك قطع موضع من ذَكَر الرجل، تسمى القلفة أو الغرلة، وخفض المرأة بقطع جزء من بظرها.

قَالَ الْمَاوَرِدِيُّ: خِتَانُ الذَّكَرِ قَطْعُ الْجِلْدَةِ الَّتِي تُعْطَى الْحَشْفَةَ وَالْمُسْتَحَبُّ أَنْ تُسْتَوْعَبَ مِنْ أَصْلِهَا عِنْدَ أَوَّلِ الْحَشْفَةِ وَأَقْلُ مَا يُجْزَى أَنْ لَا يَبْقَى مِنْهَا مَا يَنْعَشَى بِهِ شَيْءٌ مِنَ الْحَشْفَةِ، وَقَالَ إِمَامُ الْحَرَمَيْنِ: الْمُسْتَحَقُّ فِي الرَّجَالِ قَطْعُ الْقُلْفَةِ وَهِيَ الْجِلْدَةُ الَّتِي تُعْطَى الْحَشْفَةَ حَتَّى لَا يَبْقَى مِنَ الْجِلْدَةِ شَيْءٌ مُتَدَلٍّ^(٤)

وورد ذكر الختان في عدد من الأحاديث النبوية، ومن أصحابها ما رواه أبو هريرة رضي الله عنه، عن النبي ﷺ قال:

(١) إسماعيل بن حماد الجوهري، الصحاح، تحقيق: أحمد عبد الغفور عطا، ط٣، ١٩٨٢م، (٢١٠٧/٥).

(٢) مجد الدين محمد بن يعقوب الفيروز آبادي، القاموس المحيط، تحقيق: مركز الرسالة للدراسات وتحقيق التراث، مؤسسة الرسالة، بيروت- لبنان، ط٣، ١٤٣٣هـ- ٢٠١٢م، باب النون، فصل الخاء، ص ١١٩٣.

(٣) لسان العرب، مادة (ختن) مج٣ (٢٠/٥).

(٤) المصدر نفسه (٤١٠/١٠).

" الفِطْرَةُ حَمْسٌ: الخِتَانُ، وَالِاسْتِحْدَادُ، وَنَتْفُ الإِبْطِ، وَقَصُّ الشَّارِبِ، وَتَقْلِيمُ الأَطْفَارِ " (١)

حكم الختان:

اختلفت آراء الفقهاء حيال قضية الختان، وكان لكل منهم حجته ودليله، وأعرض هنا هذه الآراء مختصرة بما يتناسب مع موضوع البحث. يرى الأحناف أن الختان غير واجب للذكر أو للأنثى "وهو سنة للرجل مكرمة للمرأة، إذ جماع المختونة ألدُّ، وقيل: سنةٌ فيهما، غير أنه لو تركه يجبر عليه إلا من خشية الهلاك" (٢).

ويرى المالكية أنه سنة مؤكدة بالنسبة للذكر، ومندوب أي أفضل للأنثى، وقال النبي ﷺ لمن تخفض الإناث: (أخضني ولا تنهكي)، أي: لا تجوري في قطع اللحمه الناتئة بين الشفرين فوق الفرج، فإنه يضعف بريق الوجه ولذة الجماع (٣).

ويرى الشافعية أنه واجب في الذكور والإناث على القول الصحيح عندهم وأن على الولي الأب القيام بذلك في حال الصغر (٤)، وعند الحنابلة كالشافعية يجب الختان (٥).

(١) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب الاستنذان، باب الختان بعد الكبر ونتف الإبط، برقم (٦٢٩٧). والإمام مسلم في صحيحه، كتاب: الطهارة، باب خصال الفطرة، برقم (٢٥٧).

(٢) كمال الدين محمد بن عبد الواحد السيواسي المعروف بابن الهمام، فتح القدير، دار الكتب العلمية، بيروت، ط ١ / ٥١٤٢٤، (٦٣/١).

(٣) أحمد بن محمد الصاوي المالكي، بلغة السالك لأقرب المسالك إلى مذهب الإمام مالك، مكتبة مصطفى الباوي الحلبي، ١٣٧٢ هـ - ١٩٥٢ م، (٣١٢/١). والحديث في سنن أبي داود، كتاب الأدب، باب ما جاء في الختان، برقم (٥٢٧١)، ولمطالعة المزيد من هذه الأحاديث، يراجع: الختان وأحكامه في ضوء السنة النبوية، د. كمال علي علي الجمل، دار الكلمة، المنصورة، ط ١، ١٩٩٨م.

(٤) أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي، روضة الطالبين، تحقيق: زهير الشاويش، المكتب الإسلامي، بيروت- دمشق- عمان، ط ٣، ١٤١٢ هـ / ١٩٩١ م (١٨٢-١٨٠/١٠).

(٥) محمد بن مفلح بن محمد بن مفرج، أبو عبد الله، شمس الدين المقدسي الراميني ثم الصالح الحنبلي الفروع، تحقيق: عبد الله بن عبد المحسن التركي، مؤسسة الرسالة، ط ١، ١٤٢٤ هـ - ٢٠٠٣ م، (١٣٣/١ - ١٣٤).

- وخاصة هذه الآراء أن الختان أمر من أمور الفطرة وهو مسلمٌ به في حق الذكور، وأما في حق الإناث فيجب النظر في عدة احترازاات:
- 1- مدى تأثير البيئة على الأنثى مناخاً وسلوكاً، فقد يكون المناخ حاراً إلى درجة تدفع إلى ثوران الدم وقوة الحركة في الغريزة المتطلعة إلى الجنس الآخر، وقد ينتشر في هذه البيئة سلوك غير متحفظ بين الجنسين يدفع كذلك إلى يقظة هذه الغريزة.
 - 2- طبيعة العضو، فقد تكون قطعة اللحم المعروفة في أعلاه والتي يطلقون عليها (عرف الديك) من الكبر والامتداد بحيث يولد أي احتكاك بها حساسية خاصة تثير الأنثى وتطلق كوامن نفسها وتوقظ فيها الرغبة إلى الجنس الآخر، وقد تولد البنت وهذه القطعة في حجمها الطبيعي الذي لا تحتاج معه إلى عملية الختان، والحكم هنا هو الطبيب المسلم الذي يدلي برأيه بأمانة ونزاهة.
- وبهذا نوفق بين من رأى المنع المطلق، ومن رأى الوجوب المُلزم، وندفع عن تعاليم الإسلام تهمة لطالما ألصقت به وهي الجور والحيث على جسد المرأة من خلال هذه العملية، وقد يكون لهؤلاء عذرهم حيث إنهم حكموا بحكمهم من خلال ما يتم في مناطق كثيرة من العالم الإسلامي مثل الصومال والسودان وأرياف مصر من أخذ البظر بأكمله أو أخذ البظر والشفرين الصغيرين أو أخذ ذلك كله مع إزالة الشفرين الكبيرين، وهو أمر مخالف لتعاليم السنة النبوية، ويؤدي إلى مضاعفات كثيرة، وهو الختان المعروف باسم الختان الفرعوني، وهو - على وصفه هذا- لا علاقة له بالختان الذي أمر به النبي ﷺ .

وهذا النوع يؤدي إلى مضار متعددة منها^(١) :

- أ- المضاعفات الحادة: مثل النزف والالتهابات الميكروبية نتيجة إجراء عملية الختان في مكان غير معقم، وأدوات غير معقمة، وبواسطة خاتنة لا تعرف من الطب والجراحة إلا ما تعلمته من الخاتنات مثلها.
- ب- مضاعفات متأخرة: مثل البرود الجنسي، والرتق وهو التصاق فتحة الفرج مما يؤدي إلى صعوبة الجماع، وصعوبة الولادة، وتسورها عند حدوثها.

الفوائد الطبية والصحية للختان:

- إذا كان للختان أضراره إذا تم بصورة غير دقيقة لم يلتزم فيها بأوامر الشرع وتعاليمه، فإن العكس يحدث تمامًا عن إتمام هذه العملية حسبما جاء به الشرع الحنيف، ويصبح له فوائد جمه يُذكر منها:
- ١- الوقاية من الالتهابات الموضعية في القضيب الناتجة عن وجود القلفة ويسمى ضيق القلفة، ويؤدي إلى حقب البول، والتهابات حشفة القضيب، وهذه كلها تستدعي إجراء الختان لعلاجها، حتى لا يصاب الطفل في المستقبل بسرطان القضيب.
- ٢- الوقاية من التهابات المجاري البولية: فقد أثبتت الأبحاث العلمية أن الأطفال غير المختونين يتعرضون لزيادة كبيرة في التهابات المجاري البولية، وبلغت النسبة في بعض الدراسات لـ ٣٩ ضعف ما هي عليه عند الأطفال غير المختونين، وتبين أن ٩٥ بالمئة من الأطفال الذين يعانون من التهابات المجاري البولية هم من غير المختونين بينما كانت نسبة الأطفال المختونين لا تتعدى ٥ بالمئة^(٢).

(١) محمد علي البار، الختان، دار المنارة للنشر والتوزيع، جدة- مكة، ط١، ١٤١٤هـ- ١٩٩٤م. ص ٧١ وما بعدها.

(٢) محمد علي البار، الختان، ص ٧٦، وما بعدها.

المبحث الثاني: تكوين منظومة للبناء الجسمي.

المطلب الأول: توفير الضرورات الحياتية.

عنى الإسلام بتوفير الضرورات الحياتية اللازمة لضمان استمرار الحياة للإنسان واستقرار معيشته وسلامته من العلل والأمراض وتمتعه بفترة بقائه على ظهر البسيطة إلى ما شاء الله، وقد تعارف الناس على تجسد هذه الضرورات في المأكل والمشرب والملبس والمسكن، وسوف أعرض لكل واحدة من هذه الضرورات على حدة:

الفرع الأول: ضرورة الغذاء لسلامة الجسم:

عنى الإسلام عناية بالغة بتغذية الجسم بطريقة لم يسبقه إليها دين أو تشريع؛ ولذا فلا تكاد تخلو مدونة من مدونات الفقه أو الحديث من كتاب الأطعمة والأشربة، ولما كانت حاجة الجسم للشراب وخاصة الماء مقدمة على حاجته للطعام سوف أبدأ بعرض الأشربة التي تؤهل الجسم ليحيا سليما معافى، وأبدأ منها بما هو حلال ونافع، ثم أذكر ما هو محرم وضار.

أولاً الأشربة المباحة:

أ- الماء:

لما خلق الله تعالى الكون أبان في محكم التنزيل أن كل كائن حي مرءٌ أصل حياته إلى عنصر الماء، فقال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾^(١)، وقال سبحانه: ﴿وَاللَّهُ خَلَقَ كُلَّ دَابَّةٍ مِّن مَّاءٍ﴾^(٢) وإذا كانت الأرض أم الإنسان منها خلق وعليها درج ومن خيراتها يطعم

(١) الأنبياء: ٣٠ .

(٢) النور: ٤٥ .

فإن حياتها لا تكتمل إلا بعنصر الماء، قال سبحانه: ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْكَرَ تَرَى الْأَرْضَ خَاشِعَةً إِذَا أَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ إِنَّ الَّذِي أَحْيَاهَا لَمُحْيِ الْمَوْتِ ﴾^(١)، وقال أيضاً: ﴿ أَوْلَمْ يَرَوْا أَنَّا نَسُوقُ الْمَاءَ إِلَى الْأَرْضِ الْجُرُزِ فَنُخْرِجُ بِهِ زَرْعًا تَأْكُلُ مِنْهُ أَنْعَامُهُمْ وَأَنْفُسُهُمْ أَفَلَا يُبْصِرُونَ ﴾^(٢)، وبالدرجة ذاتها من الإعجاز جعل الماء المادة الأولى لخلق الإنسان، فقال جلَّ شأنه: ﴿ وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ مِنَ الْمَاءِ بَشَرًا فَجَعَلَهُ نَسَبًا وَصِهْرًا وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيرًا ﴾^(٣)، وقال: ﴿ فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ ⑤ خُلِقَ مِنْ مَّاءٍ دَافِقٍ ⑥ يَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ الصُّلْبِ وَالتَّرَائِبِ ﴾^(٤)، وجعل الله تعالى التدبر في آية الماء تفسيراً دقيقاً لآية الطعام، فقال: ﴿ فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ ④ أَنَا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا ﴾^(٥).

تشير هذه الآيات إلى أهمية الماء لبناء جسم الإنسان والحفاظ على حيويته، ويتضح ذلك من خلال الحقائق العلمية الآتية:

١- يحتاج الإنسان العادي يومياً في المتوسط إلى حوالي لترين ونصف من الماء، ويخرج نسبة عالية من هذا الماء على هيئة بول، ولهذا فائدة بالغة الأهمية، لأن البول يحمل معه الأملاح الزائدة؛ إذ لو تجمعت هذه النفايات وتوقفت الكلى عن أداء وظيفتها لحلَّ الإغماء والهلاك بالكائن الحي^(٦).

(١) فصلت: ٣٩

(٢) السجدة: ٢٧.

(٣) الفرقان: ٥٤.

(٤) الطارق: ٥ - ٧.

(٥) عبس: ٢٤ - ٢٥.

(٦) غالب محمد رجا الزعرير، الماء في القرآن الكريم، مكتبة دار الزمان للنشر والتوزيع، المدينة المنورة، ط١، ٢٠٠٣م - ١٤٢٤هـ، ص ٣٦، نقلاً عن: عبد المحسن صالح، من كل شيء موزون، عكاظ للنشر والتوزيع- السعودية، ط١، ١٩٨٤م، ص ١٢٢.

ولمّا كان الماء أهم الأَشْيَاء وأنفعها لصحة الأجسام وسلامة الأبدان، فإن نقصانه عن الحد الطبيعي اللازم يعني اختلالاً في حياة الكائن الحي.

فعندما يفقد جسم الإنسان واحداً بالمائة فقط من وزنه من الماء يأتيه الإحساس بالعطش، فإذا زاد فقده للماء إلى حوالي ٣% جف الحلق والفم واللسان، وإذا وصلت النسبة ما بين ٥-٨% من وزن الجسم، أصابه التدهور الصحي والذهني، وربما يؤدي في النهاية إلى الموت^(١).

٢- يؤدي الماء دوراً كبيراً في المحافظة على اتزان حرارة أجسام الكائنات الحية، وبناء الخلايا، وتكوين الدم، وتنظيم التفاعلات الكيميائية وهضم الطعام^(٢).

ب- العسل:

من المشروبات النافعة التي ذكرها الله تعالى في القرآن الكريم عسل النحل، وهو طعام وشراب وغذاء ودواء؛ لاختلاف الأزهار التي يمتص النحل رحيقها، وهو المادة السكرية التي تجمعها شغالات النحل من رحيق الأزهار؛ لتحوّله داخل الخلايا إلى عسل ناضج، تخزنه في أقراصها، ثم تخرجه بقدرة الخالق مادة طبيعية، حلوة شافية مغذية، تعطي النشاط وتهب القوة والحيوية^(٣)، وقد أتى ذكره في القرآن الكريم في معرض تعديد نعم الله تعالى على الإنسان في قوله تعالى: ﴿ وَأَوْحَىٰ رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ ﴿٦٨﴾ ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا

(١) المرجع السابق، ص ٣٦.

(٢) محمد كامل عبد الصمد، الإعجاز العلمي في الإسلام: القرآن الكريم، الدار المصرية اللبنانية- القاهرة، ط٤، ١٤١٧هـ-١٩٩٧م، ص ١٨٢.

(٣) السيد محمد الديب، سلامة الإنسان في الإسلام، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ط١، ٢٠١٨م، ص ٢٥، نقلاً عن: جريدة الأهرام، ١٩٩٧/١/٢٢م، ص ٢٧، بتصرف.

يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿١﴾ .

وتتضح مدى أهمية العسل كشراب مفيد للجسم من خلال معرفة تركيبته وحاجة الجسم إلى كل مادة منها، حيث يتكون العسل من (١٩) مادة حيوية ومفيدة لجسم الإنسان، منها البروتين الذي يعطي الطاقة الحرارية ويساعد في نمو العضلات.. والكربوهيدرات على شكل السكر الذي يسهل هضمه وامتصاصه فيغذي المرضى والناقهين وفيتامين ب١ + ب٢ + ب٦، وحامض النيكوتينيك، وفيتامين E، كما يشتمل على أملاح الصوديوم والبوتاسيوم، والكالسيوم، والمغنسيوم، والمنجنيز والحديد والنحاس والفسفور والكبريت والكلورين، وبعض هذه المعادن تكون في صورة أملاح، تساعد على تهدئة الأعصاب في حالات الاضطراب النفسي والعصبي، وبعضها كأملح الكالسيوم يساعد الأطفال على المشي، وظهور الأسنان، وبعضها كأملح الحديد تقوي الدم وخصوصاً في الأطفال والناقهين، وتزيد نسبة الهيموجلوبين في كرات الدم (٢) .

كما أثبتت الدراسات الحديثة احتواء العسل على الإنزيمات، التي تساعد على عملية التمثيل الغذائي، ويحتوي على نسبة عالية من المواد السكرية، ويعد للإنسان الغذاء الكامل، من حيث سهولة الهضم وزيادة المناعة، وهو يمثل المرتبة الأولى في محتواه من السعرات الحرارية، وهو الغذاء الوحيد الذي لا يفسد مع مرور الزمن (٣) .

(١) النحل: ٦٨ - ٦٩ .

(٢) أحمد شوقي الفنجري، الطب الوقائي في الإسلام، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ط١، ٢٠١٣م، ص ٣٠١-٣٠٢، بتصرف يسير.

(٣) السيد محمد الديب، سلامة الإنسان في الإسلام، ص ٢٧.

ج- اللبن:

أشرت قبل ذلك إلى أن الرضاع حق من حقوق الطفل الرضيع وأن هذه العملية قوامها لبن الأم، وتظل حاجة الإنسان إلى اللبن مستمرة لا تنقطع على مدى مراحل حياته العمرية.

فاللبن شراب ذو قيمة عالية أشار إليها النص القرآني في معرض عدّه آية من آيات الله الكونية، فقال تعالى: ﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً لَتُسْقِيَكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ ﴾^(١) ، وقال سبحانه: ﴿ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً لَتُسْقِيَكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴾^(٢). كما ورد ذكره في السنة النبوية في معرض الإشارة إلى كونه رمزاً للفضيلة.

فعن أبي هريرة رضي الله عنه: " أَتَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَيْلَةَ أُسْرِي بِهِ بِإِبِلِيَاءَ بِفَدْحَيْنِ مِنْ خَمْرٍ، وَلَبَنٍ فَنَظَرَ إِلَيْهِمَا فَأَخَذَ اللَّبَنَ، قَالَ جَبْرِيلُ: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَذَاكَ لِلْفِطْرَةِ، لَوْ أَخَذْتَ الْخَمْرَ غَوَتْ أُمَّتُكَ " ^(٣).

قال الإمام ابن حجر: " قَالَ الْفَرَطِيُّ يَحْتَمِلُ أَنْ يَكُونَ سَبَبُ تَسْمِيَةِ اللَّبَنِ فِطْرَةً لِأَنَّهُ أَوَّلُ شَيْءٍ يَدْخُلُ بَطْنَ الْمَوْلُودِ وَيَسْقُ أَمْعَاءَهُ وَالسَّرُّ فِي مِثْلِ النَّبِيِّ ﷺ إِلَيْهِ دُونَ غَيْرِهِ لِكَوْنِهِ كَانَ مَأْلُوفًا لَهُ وَلِأَنَّهُ لَا يَنْشَأُ عَنْ جِنْسِهِ مَفْسُودَةً " ^(٤).

(١) النحل: ٦٦.

(٢) المؤمنون: ٢١.

(٣) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب التفسير، باب: قوله: أسرى بعديه ليلاً من المسجد الحرام، برقم (٤٧٠٩)، والإمام مسلم في صحيحه، كتاب الأشربة، باب جواز شرب اللبن، برقم (٥٢٤٠).

(٤) فتح الباري، (٢١٦/٧).

كما ورد في السنة ما يؤكد على أهمية اللبن الغذائية والصحية للإنسان، وأن اللبن غذاء كامل أو هو أكمل غذاء للإنسان، ولا يوجد ما هو خير منه للإنسان.

روى الإمام الترمذي في سننه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " إذا أكل أحدكم طعاما فليقل اللهم بارك لنا فيه وأطعمنا خيرا منه وإذا سقى لبنا فليقل اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه، فإنه ليس شيء يجزيء من الطعام والشراب إلا اللبن" ^(١).

وبجانب الإشارات القرآنية، والبيانات النبوية، تؤكد الدراسات العلمية أن اللبن يمد الجسم بعدد من العناصر والمركبات الغذائية الحيوية التي لا غنى للإنسان عنها، والتي يمكن إيجازها فيما يلي ^(٢):

١- يعد اللبن مورداً مهماً وجيداً للبروتينات ذات القيمة الغذائية المرتفعة، وتمتد بروتينات اللبن جسم الإنسان بالأحماض الأمينية الأساسية بمقادير وتركيزات مرتفعة بالإضافة إلى أنه قد ثبت أن بروتينات اللبن غنية بالفوسفور الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم من القناة الهضمية وبالتالي يستفيد الجسم من الكالسيوم، هذا علاوة على أن اللبن ذاته غني أيضاً بالكالسيوم، لذا فإن الأطفال والبالغين الذين يتناولون اللبن في غذائهم لا تظهر عليهم أعراض أمراض لين العظام والكساح أو ضعف تكوّن الأسنان.

٢- يحتوي دهن اللبن على كثير من المواد الحيوية المهمة مثل: الأحماض الدهنية الأساسية، والفيتامينات الذائبة في دهن اللبن،

(١) أخرجه الإمام الترمذي في سننه، أبواب الدعوات، باب ما يقول إذا أكل طعاماً، برقم (٣٤٥٥).

(٢) علي أحمد الشحات، اللبن وقيمته الغذائية - المكتبة الثقافية، الهيئة المصرية العامة للكتاب - القاهرة، ٢٠١١م.

والمركبات الدهنية الفوسفاتية. كذلك تعد النسبة بين الدهن والسكر في اللبن مهمة جداً؛ إذ إنها تنشط نمو البكتريا النافعة بالأمعاء.

٣- توجد بعض فيتامينات اللبن ذائبة في الدهن، وهي فيتامينات أ، د، هـ، ك، والبعض الآخر ذائباً في ماء اللبن: وهي فيتامينات ب١، ب٢، ج، وكذلك الكولين، وكلها ضرورية للنمو الجسماني.

ومن تنمة القول أن أشير هنا إلى بعض الضوابط الشرعية المتعلقة بالشرب، ومن أهمها:

١- أن يشرب الماء مصاً لا عباً لقوله النبي ﷺ: «لَا تَشْرَبُوا وَاحِدًا كَشْرَبِ الْبَعِيرِ، وَلَكِنْ اشْرَبُوا مَتْنِي وَثَلَاثَ، وَسَمُوا إِذَا أَنْتُمْ شَرِبْتُمْ، وَاحْمَدُوا إِذَا أَنْتُمْ رَفَعْتُمْ»^(١)، ويبين النبي ﷺ العلة من ذلك، بقوله: " إنه أروى وأبرأ وأمراً " ^(٢)، يعني أكثر إذهاباً للعطش وأبعد عن الأمراض، وأهنأ للنفس وأقوى على الهضم وأقل في إضعاف الأعضاء وإبراد المعدة.

٢- ألا يتنفس في الإناء، لقول النبي ﷺ: " إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء " ^(٣)، وأبان ابن حجر علة النهي بقوله: " لِأَنَّهُ رُبَّمَا حَصَلَ لَهُ تَغْيِيرٌ مِنَ النَّفْسِ إِمَّا لِكَوْنِ الْمُتَنَفِّسِ كَانَ مُتَغَيِّرَ الْفَمِ بِمَأْكُولٍ مَثَلًا أَوْ لِبُعْدِ عَهْدِهِ بِالسَّوَاكِ وَالْمُضْمَضَةِ أَوْ لِأَنَّ النَّفْسَ يَصْعَدُ بِبُخَارِ الْمَعِدَةِ " ^(٤).

(١) أخرجه الإمام الترمذي في سننه، كتاب الأشربة، باب ما جاء في التنفس في الإناء، برقم (١٨٨٨٦).

(٢) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب الأشربة، باب كراهة التنفس في نفس الإناء واستحباب النفس ثلاثاً خارج الإناء، برقم (٥٢٤٣).

(٣) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب الأشربة، باب النهي عن التنفس في الإناء، برقم (٥٦٣٠).

(٤) ابن حجر العسقلاني، فتح الباري شرح صحيح البخاري، (٩٢/١٠).

ثانياً: الأشرية المحرمة:

إذا كان الإسلام قد أباح للإنسان الأشرية السابقة لما فيها من فوائد ومنافع لجسمه، فإنه قد حرم عليه الأشرية الضارة، ويأتي على رأسها أم الخبائث (الخمر)^(١)، قال تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾^(٢)

" والخمور هي تلك السوائل المُعدَّة بطريق تخمر بعض الحبوب أو الفواكه، وتحول النشا أو السكر الذي تحتويه إلى كحول بواسطة بعض كائنات حية لها القدرة على إفراز مواد خاصة يعد وجودها ضرورياً في عملية التخمر، وسميت خمراً لأنها تخمر العقل وتستره، أي تغطيه وتفسد إدراكه، والمادة الفعالة في المشروبات الكحولية وفي أنواع الخمور المختلفة هي الكحول الإيثيلي "^(٣)

أضرار الخمر:

لم يحرم الله عزَّ وجلَّ شيئاً وفيه نفع لجسم الإنسان وبدنه على الإطلاق، وإنما حرمه لعله عرفها النابهون وغفل عنها الآخرون، ومن العلل الطبية التي أثبتتها العلم الحديث ما يلي:

١- خطورة الخمر على الجهاز التنفسي: حيث تضعف حاسة الشم، وتصيب الأنف بالورم الفقاعي، وبإصابة البلعوم بالالتهابات المتكررة، والحنجرة بالسرطان، وإضعاف قدرة الرئتين على استيعاب أحجام معينة من الغازات، والسعة الانتشارية لها، ويتسبب الكحول بتأثيره

(١) يدخل في إطار الخمر كل العقاقير التي تصيب العقل بالتخمر وفقدان الوعي كالحوليات وأنواع المخدرات.

(٢) المائدة: ٩٠.

(٣) سمير سالم الميلادي، الغذاء والتغذية في الإسلام، منظمة الأغذية والزراعة، المكتب الإقليمي للشرق الأدنى، ١٤٢٠هـ-١٩٩٩م، ص٤٢.

السام في تقليل كمية الأكسجين في الدم ورفع نسبة ثاني أكسيد الكربون، وتحاول الرئتان جاهدتان التخلص من هذا السم؛ ولهذا نشم رائحة الكحول في زفير السكر، كما أنها تؤدي إلى مرض الدرن (السل) نظرًا لانخفاض القدرة المناعية عند المدمنين^(١).

٢- تؤثر على الجهاز العصبي: وأول ما تتأثر فيه هي خلايا القشرة من المخ أي الخلايا المسؤولة عن التفكير والإرادة والحكمة والعلم^(٢)

٣- تؤثر على الجهاز الهضمي الذي يبدأ بالفم والبلعوم والمريء والمعدة فالاثني عشر فالأمعاء الدقيقة فالغليظة فالمستقيم فالشرج، والفم أول ما يلحقه الضرر فيصاب بأعراض نقص فيتامين (ب) المركب، ويصاب اللسان بضمور الحلمات اللسانية، ويصاب بعض المدمنين ببقع بيضاء في ألسنتهم يكون مقدمة لسرطان اللسان، كما تؤدي إلى التهاب المريء المزمن وكثيرًا ما تكون مصحوبة بالتهاب البلعوم والتهاب المعدة^(٣).

وخلاصة الأمر أن الخمر تطال مضارها بقية أعضاء الجسم وتصيبه بالأمراض المزمنة والفتاكة.

ثالثًا: الأطعمة المباحة:

لما كان الأصل في الأشياء الإباحة ما لم يرد نص أو قرينة تدل على التحريم - حسب القاعدة الفقهية المعروفة - فإن الله تعالى قد وسّع على الإنسان دائرة الحلال في الوقت الذي ضيقت دائرة الحرام.

(١) شبيب بن علي الحاضري، أضرار الخمر على الجهاز التنفسي، مجلة الإعجاز العلمي، الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، العدد العشرون.

(٢) للمزيد انظر: محمد علي البار، الخمر بين الطب والفقه، دار السعودية للنشر والتوزيع، ط٦، ١٤٠٤هـ-١٩٨٤م، ص١٤٥.

(٣) محمد علي البار، الخمر بين الطب والفقه، ص١٨٥ وما بعدها.

ولهذا كان الأمر الإلهي للإنسان بضرورة الأكل^(١)، فقال تعالى: ﴿يَتَأَيَّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ﴾^(٢)

بل شمل الأمر الأنبياء والرسل، فقال سبحانه: ﴿يَتَأَيَّهَا الرُّسُلُ كُلُّوا مِنْ الطَّيِّبَاتِ وَأَعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ﴾^(٣)، واتسعت الإباحة لتشمل ما بين المؤمنين وأهل الكتاب؛ لما يترتب على هذا الحل من حفظ النوع الإنساني وصيانتته من الإبادة، وأن التناول المتبادل لهذا الطعام يذيب حزازات النفوس، ويسهم في التقريب بين المتباعدين في العقيدة، بخاصة إذا تحقق ذلك بصورة جماعية أو في أثناء الأزمات، أو نقص الغذاء، قال تعالى: ﴿الْيَوْمَ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ وَطَعَامُ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ حَلَلٌ لَكُمْ وَطَعَامُكُمْ حَلَلٌ لَهُمْ﴾^(٤).

وأشار القرآن الكريم إلى عدة أنواع من المطاعم الحلال التي بها قوام الإنسان وسلامة صحته وتمام عافيته، ومنها:
أ-اللحوم:

واللحم نوعان إما لحم طير أو حيوان وإما لحم أسماك ، فأما الأول فقد ورد ذكره في القرآن الكريم في أكثر من موضع فقال تعالى: ﴿يَتَأَيَّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَوْفُوا بِالْعُقُودِ أُحِلَّتْ لَكُمْ بَهِيمَةُ الْأَنْعَامِ إِلَّا مَا يُتَىٰ عَلَيْكُمْ غَيْرِ مُحِلِّي

(١) جاء ذكر الأمر بالأكل في القرآن بصيغة الجمع خمس عشرة مرة.

(٢) البقرة: ١٦٨.

(٣) المؤمنون: ٥١.

(٤) المائدة: ٥.

الصَّيْدِ وَأَنْتُمْ حُرْمٌ إِنَّ اللَّهَ يَحْكُمُ مَا يُرِيدُ ﴿١﴾ وقال تعالى أمراً عباده بالأكل من الأنعام : ﴿ لِيَشْهَدُوا مَنَفِعَ لَهُمْ وَيَذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ فِي آيَاتٍ مَّعْلُومَاتٍ عَلَىٰ مَا رَزَقَهُمْ مِنْ بَهِيمَةِ الْأَنْعَامِ فَكُلُوا مِنْهَا وَأَطِيعُوا أَلْبَاسَ الْفَقِيرِ ﴾ (٢)

واشترط الشرع لإباحته وحلّه الذكاة (الذبح) بقطع الحلقوم والمريء والحكمة في ذلك تطهير الحيوان من الدم المحبوس في العروق والذي يحمل العديد من الميكروبات، وليكن ذلك بإراحة الذبيحة كما أمر النبي ﷺ: " إن الله كتب الإحسان على كل شيء، فإذا قتلتم فأحسنوا القِتْلَةَ، وإذا ذبحتم فأحسنوا الذَّبْحَةَ، ولْيُرِحْ أَحَدَكُمْ ذَبِيحَتَهُ وليحد شفرتة" (٣). وفي إراحة الذبيحة حكمة مفادها" الحصول على لحم ذي طعم مستساغ، حيث يتحول الجلايكوجين الموجود في العضلات بعد ذبح الحيوان إلى حامض اللاكتيك، والذي يقوم بدوره بحفظ اللحم، وكذلك يعمل على تطرية اللحم، وفي حال تعرض الحيوان للإجهاد قبل الذبح فإنه سيؤدي إلى استفاد كمية الجلايكوجين، ومن ثم التقليل من تكون حامض اللاكتيك، فلا تتم عملية التطرية بالشكل المطلوب" (٤).

وأكدت الدراسات العلمية على أن " اللحوم غنية بمجموعة من المعادن مثل الحديد والفوسفور والزنك وفيتامينات النياسين والريبوفلافين والثيامين، ويحتوي الكبد على الفيتامينات والحديد بنسبة أكبر من اللحوم، كما يحتوي الكبد والكلوى على الأحماض النووية" (٥).

(١) المائدة: ١.

(٢) الحج: ٢٨.

(٣) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب الصيد والذبائح وما يؤكل من الحيوان، باب الأمر بإحسان الذبح والقتل، وتحديد الشفرة، برقم (١٩٥٥).

(٤) سمير سالم الميلادي، الغذاء والتغذية في الإسلام، ص ٣١.

(٥) المرجع نفسه.

وأما النوع الثاني من اللحوم فهو السمك، وقد أباح الله عز وجل أكله والتمتع به، فقال تعالى: ﴿أَحَلَّ لَكُمْ صَيْدَ الْبَحْرِ وَطَعَامَهُ، مَتَّعًا لَكُمْ وَلِلسَّيَّارَةِ وَحُرِّمَ عَلَيْكُمْ صَيْدُ الْبَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرُمًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ﴾^(١)، وقال تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا﴾^(٢). ولما سئل النبي ﷺ عن ماء البحر قال: " هو الطَّهُورُ ماؤه، الحِلُّ مَيْتَتُهُ"^(٣).

وهو من المصادر الهامة للبروتين والدهون والفيتامينات خاصة فيتاميني (أ)، و(د) والمعادن، كما أنه غني باليود وهو عنصر ضروري لووظائف الغدة الدرقية التي تفرز هرمون Thyroxin المسئول عن نمو البدن، ويحتوي على الزيوت الطبية والفسفور المغذي لخلايا المخ والعظم والأعصاب، كما أن الأسماك الصغيرة مصدر جيد للكالسيوم عند أكلها بعظامها، وتحتوي بعض الأسماك على حوالي ٢٠% بروتين تتراوح قيمته الحرارية ما بين ٥- و ٨٠ سعراً حرارياً لكل ١٠٠ جرام^(٤).

وبالرغم من هذه الحقائق العلمية فقد ظهرت منذ عدة سنوات دعوات لنبذ أكل اللحوم بشتى أنواعها، والاستعاضة عنها بالنباتات، وأطلق أصحاب هذه الدعوات على أنفسهم النباتيين، علماً بأن التجارب العلمية أثبتت " أن الإنسان إذا عاش على النباتات وحدها أصيب بالهزال وضعف

(١) المائدة: ٩٦.

(٢) النحل: ١٤.

(٣) أخرجه الإمام مالك في الموطأ، كتاب الصيد، باب ما جاء في صيد البحر (١٢)، والإمام الترمذي في سننه، أبواب الطهارة، باب ما جاء في ماء البحر أنه طهور، برقم (٦٩). وقال : حديث حسن صحيح.

(٤) سمير سالم الميلادي، الغذاء والتغذية في الإسلام، ص ٥٢-٥٣، محمد عبد الحميد، السمك منافعه للأصحاء والمرضى، مقالة بمجلة الهلال، عدد (٣)، ١ يناير ١٩٣٥م، ص ٢٨٧، ٢٨٦.

البنية وتعرضَ لأمراض فقر الدم" (١)، وبحسب الدراسة الصادرة عن جامعة أوترخت في هولندا، والتي نشرت في مجلة «الطب السريري» فإن النباتيين معرضون للإصابة بأسوأ صداع، مقارنة بمن يتناولون اللحوم، وذلك بسبب افتقارهم لاثنتين من العناصر الغذائية (٢)، مما يعني مخالفة هذه الدعوات لنواميس الكون، وتحريمها ما أحله الله.

ب- الفواكه والخضروات:

كثُر ذكر العديد من أنواع الفواكه والخضروات في القرآن الكريم نظرًا لحاجة الجسم إليها وانتفاعه بها، ومن الفواكه التي جاءت في القرآن الكريم:

- البلح والرطب والتمر: وقد جاء ذكره في القرآن الكريم في معرض

بيان قيمته الغذائية العالية، خاصة للمرأة الحامل والنفساء، قال تعالى أمرًا السيدة مريم بنت عمران: ﴿ وَهَزَيْتَ إِلَيْكَ يَجِدُكَ النَّخْلَ سُنْقَطٍ عَلَيْكَ رُطَبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾ فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا ﴿٣٧﴾ ، وقال سبحانه: ﴿ وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالْأَعْنَابِ نَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿٤١﴾ و" كان رسول الله ﷺ يُفِطِرُ عَلَى رُطَبَاتٍ قَبْلَ أَنْ يَصِلِيَ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ رُطَبَاتٍ فَعَلَى تَمْرَاتٍ، فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَمْرَاتٍ حَسَا حِسَوَاتٍ مِنْ مَاءٍ" (٥).

(١) أحمد شوقي الفنجري، الطب الوقائي في الإسلام، ص ٥٥.

(٢) للمزيد من المعلومات حول خطورة الاكتفاء بالتغذي على النباتات انظر: مقال بعنوان: ماذا يحدث لجسمك إذا أصبحت خضارياً؟ منشور على شبكة النبا المعلوماتية، <https://m.annabaa.org/arabic/health/2104>

(٣) مريم: ٢٥ - ٢٦.

(٤) النحل: ٦٧.

(٥) أخرجه الإمام أحمد في مسنده برقم (١٢٦٧٦)، وأبو داود في سننه، كتاب الصوم، باب القول عند الإفطار، برقم (٢٣٥٦)، والترمذي في سننه، أبواب الصوم، باب ما جاء ما يستحب عليه الإفطار، برقم (٦٩٦)، وقال: هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ.

وكان يقول لأُم المؤمنين عائشة رضي الله عنها: «يَا عَائِشَةُ، بَيْتٌ لَا تَمْرَ فِيهِ جِجَاعٌ أَهْلُهُ، يَا عَائِشَةُ، بَيْتٌ لَا تَمْرَ فِيهِ جِجَاعٌ أَهْلُهُ» أَوْ «جَاعٌ أَهْلُهُ» قَالَهَا مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثًا»^(١).

وقال أيضًا: «مَنْ أَكَلَ سَبْعَ تَمْرَاتٍ مِمَّا بَيْنَ لَابَتَيْهَا^(٢) حِينَ يُصْبِحُ، لَمْ يَضُرَّهُ سُمٌّ حَتَّى يُمِيسِيَ»^(٣).

قال ابن البيطار: " والتمر إذا أنقع في اللبن الحليب وأخذ أنعظ إنعاضاً (٤) قوياً، وأجود استعماله في الزمان البارد، فإنه يخصب عليه بدنه، ويزيد في الباه زيادة كبيرة، ويحسن اللون، ويستأصل أمراضاً وأوجاعاً باردة إن كانت به" ^(٥).

وقد أثبتت التحاليل أن كل مائة جرام من لحمية التمرة تعطي ٢٥٣ سعراً حرارياً، وأهم السكريات الموجودة في الرطب والتمر، والجلوكوز (سكر العنب أو الديكستروز) والليفروز (سكر الفواكه أو الفركتوز) وهذه أحادية التسكر، لا تحتاج إلى تبسيط تركيبها الكيماوي كما في السكريات الأخرى، لذلك فهي تُمتص بسهولة وبسرعة في جدران الأمعاء الدقيقة^(٦).

كما ثبت فاعلية التمر في علاج الإمساك حسب ما ورد بمجلة:

(Journal The American dietetic Association)

الأمريكية المتخصصة في مجال التغذية، كما أن التمر غني بالألياف

(١) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب الأشربة، باب في ادخار التمر ونحوه من الأقوات للعِيَال، برقم (٢٠٤٦).

(٢) الضمير في لابتها يعود على المدينة المنورة.

(٣) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب الأشربة، باب فضل تمر المدينة، برقم (٢٠٤٧).

(٤) أنعظ الرجل إذا اشتهى الجماع، وأنعظت المرأة إذا اشتهت أن تُجامع. أبو منصور، محمد بن أحمد الأزهري، تهذيب اللغة، دار إحياء التراث العربي- بيروت، ط ١، ٢٠٠١م، (١٨٠/٢).

(٥) ابن البيطار ضياء الدين أبي محمد عبدالله بن أحمد الأندلسي، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية - دار الكتب العلمية، بيروت-لبنان، ط ١، ١٤١٢هـ-١٩٩٢م، (١٩١/١).

(٦) سمير سالم الميلادي، الغذاء والتغذية في الإسلام، ص ٥٩.

فكل ١٠٠ جم يحوي ٥.٨ جم من الألياف التي تفيد في الوقاية والعلاج من السمنة وحصيات المرارة والتهاب القولون التشنجي ومرض السكر، وارتفاع ضغط الدم المتسبب في السكتة الدماغية وجلطة القلب^(١).

-التين: ويكفي للدلالة على أهميته وفائدته للإنسان أن يقع في نطاق القسم به في القرآن الكريم، قال تعالى: ﴿وَالَّتَيْنِ وَالزَّيْتُونَ﴾^(٢)، وأثبت العلم الحديث أنه مصدر لكثير من العناصر الغذائية، نظرًا لغناه بالألياف الغذائية وبمجموعة من المعادن والفيتامينات، كما أنه مفيد للحامل والمرضع^(٣).

- الرمان: وهو مما ذكره الله تعالى في كتابه فقال: ﴿وَالزَّيْتُونَ وَالرُّمَانَ مُشْتَبِهًا وَعَيْرَ مُتَشَبِهٍ ۗ انظُرُوا إِلَى ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَيَنْعِهِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكُمْ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ﴾^(٤)، وهومن الفواكه التي تحتوي على نسبة عالية من حامض الليمونيك الذي يساعد عند احتراقه على تقليل أثر الحموضة في البول والدم، وفيه نسبة لا بأس بها من السكريات السهلة الاحتراق والمولدة للطاقة، وبه نسبة كبيرة من الأنزيمات والمواد المساعدة في الهضم، وشرابه مسكن للآلام، وقائل للديدان المعوية، ومنقوع قشر ثماره مانع للزيف الدموي خاصة في حالات البواسير والأغشية المخاطية وقرحات اللثة^(٥).

(١) حسان شمسي باشا، الأسودان: التمر والماء بين القرآن والسنة، دار المنارة، جدة، ص ٣٨، ٥٣.

(٢) التين: ١.

(٣) سمير سالم الميلادي، الغذاء والتغذية في الإسلام، ص ٦٦.

(٤) الأنعام: ٩٩.

(٥) سمير سالم الميلادي، الغذاء والتغذية في الإسلام، ص ٦٧.

-العنب: ورد ذكره في القرآن الكريم في مواضع عدة، منها: قوله تعالى: ﴿وَعِنَبًا وَقَضْبًا﴾^(١)، وقوله سبحانه: ﴿وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مَّتَجَوَّرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِّنْ أَعْنَبٍ﴾^(٢)، وقوله جل شأنه: ﴿وَأَضْرِبْ لَهُم مَّثَلًا رَّجُلَيْنِ جَعَلْنَا لِأَحَدِهِمَا جَنَّتَيْنِ مِّنْ أَعْنَبٍ وَحَفَفْنَاهُمَا بِنَخْلٍ وَجَعَلْنَا بَيْنَهُمَا زَرْعًا﴾^(٣).

وهو من أغنى الفواكه بالفوائد حيث يحتوي على مواد سكرية تبلغ قيمتها ١٥% منها حوالي ٧% جلوكوز، وتزداد نسبته كلما نضجت الثمرة، وهو من أسهل المواد السكرية تركيباً وأسهلها هضمًا وامتناسًا وتمثيلًا بالجسم، وتناول ١٠٠ جم من العنب يعطي الجسم كمية من الطاقة تعادل حوالي ٧٥ سعرًا حراريًا، ويعتمد الكبد على المواد السكرية المخزونة فيه للاستفادة منها عند الحاجة إليها عند الصيام، كما يحتوي على نسبة من الأملاح مثل البوتاسيوم، والكالسيوم، والفوسفور، والحديد^(٤).

-الخضروات: وقد ورد عدد منها في طلب بني إسرائيل من سيدنا موسى ﷺ، قال تعالى: ﴿وَإِذْ قُلْتُمْ يَمْوَسَىٰ لَنْ نَّصْرِكَ عَلَىٰ طَعَامِ وَحِيدٍ فَأَدْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْتِ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِشَائِبُهَا وَفُومُهَا وَعَدَسُهَا وَبَصَلُهَا﴾^(٥)، والآية قد اشتملت على أنواع من الخضروات المفيدة لجسم الإنسان وهي: البقول، والبقلاء، والعدس والبصل، وفي شأن البصل والثوم، روى جابر بن

(١) عيس: ٢٨.

(٢) الرعد: ٤.

(٣) الكهف: ٣٢.

(٤) للمزيد من الفوائد راجع: خنساء حسن النعيم، الفوائد العلاجية للفواكه، ص ١٨-٢٢، كتاب إلكتروني منشور على هذا الرابط <https://books.google.com.eg>

(٥) البقرة: ٦١.

عبد الله - رضي الله عنهما - أن رسول الله ﷺ قال: " مَنْ أَكَلَ ثُومًا أَوْ بَصَلًا، فَلْيَعْتَزِلْنَا - أَوْ قَالَ: فَلْيَعْتَزِلْ مَسْجِدَنَا - وَلْيَفْعُدْ فِي بَيْتِهِ " (١).

فلم يُحَرِّمَ النبي ﷺ تناول البصل والثوم، وإنما أمر المسلم أن يعتزل الجماعات حتى لا يؤدي الناس بالرائحة الكريهة المنبعثة من المعدة عبر الفم إثر تناولهما.

ولا شك أن كل هذه الأنواع من الخضروات مفيدة للجسم ونافعة لأعضائه.

رابعًا: الأطعمة المحرمة:

ذكرت قبل ذلك أن الله تعالى تجلت حكمته في توسيع دائرة المباح، وتضييق دائرة الحرام؛ ولذا فقد ورد ذكر أنواعها في القرآن الكريم، فقال تعالى: ﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلِيَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَمِ ذَلِكُمْ فِسْقٌ ﴾ (٢)

وسوف أبين هنا الحكمة من تحريم كل نوع من هذه المحرمات بإيجاز يتناسب مع مساحة البحث، وموضوعه.

أ- الميته والدم: الميته إما أن تكون منخقة أو موقوذة أو نطيحة أو ما أكل السبع^(٣)، والقاسم المشترك الذي يجمع هذه الأنواع في بوتقة

(١) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب بدء الأذان، باب ما جاء في الثوم النيء والبصل والكراث، برقم (٨٥٥).

(٢) المائدة: ٣.

(٣) المُنْخَنِقَةُ: هِيَ الَّتِي تَمُوتُ خَنْقًا، وَالْمَوْقُوذَةُ: هِيَ الَّتِي تُرْمَى أَوْ تُصْرَبُ بِحَجَرٍ أَوْ عَصَا حَتَّى تَمُوتَ مِنْ غَيْرِ تَذَكِّيَةٍ، وَالْمُتَرَدِّيَةُ: هِيَ الَّتِي تَنزَلُ مِنَ الْعُلُوِّ إِلَى السُّفْلِ فَتَمُوتُ، كَانَ ذَلِكَ مِنْ جَبَلٍ أَوْ فِي بَيْرٍ وَنَحْوِهِ، وَالنَّطِيحَةُ: الشَّاةُ وَمَا فِي حَكْمِهَا تَنْطَحُهَا أُخْرَى أَوْ غَيْرُ ذَلِكَ فَتَمُوتُ قَبْلَ أَنْ تَذَكَّى. انظر: أبو عبد الله محمد بن أحمد بن أبي بكر بن فرح الأنصاري الخزرجي شمس الدين القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، دار الكتب المصرية - القاهرة، الطبعة: الثانية، ١٣٨٤ هـ - ١٩٦٤ م.

التحريم، هو أن الدم بقي في جسمها، ومن الدم تنتقل الجراثيم مع الدورة الدموية إلى جميع أجزاء الجسم لأن الحيوان لم يموت بعد، كما تخرج من جدار الدماء إلى اللحم بسبب نقص المقاومة في جدر هذه الأوعية الدموية فيصبح الحيوان مستودعاً ضخماً لهذه الجراثيم الضارة، ثم تفتك هذه الجراثيم المتكاثرة بصحة الحيوان حتى الموت، وموته في هذه الحالة يعني وجود خطر كبير في جسد هذه الكائن الذي يموت بلا ذبح، أما عند ذبح الحيوان بالطريقة المعهودة عند المسلمين، فيتم استخلاص المصدر الأساسي لنقل هذه الجراثيم وهو الدم، ولا يمكن بعدها السماح بانتقالها إلى الأعضاء؛ لأن الدم هو السائل الحيوي المهم في جسم الكائن الحي والذي يستطيع مقاومة ملايين الطفيليات بما يحويه من كرات بيضاء وأجسام مضادة ما دام الكائن حياً وفي درجة حرارته الطبيعية، فإذا مات الحيوان وتوقف الدم عن الجريان أصبحت الميكروبات بدون مقاومة، وفي هذه الحالة يكون أسلم الطرق هو الإراقة الكاملة لهذا الدم، وإخراجه من الجسم في أسرع وقت ممكن^(١).

ب- لحم الخنزير: أبانت الأبحاث العلمية أن هناك أسباباً خمسة لتحريمه.

١- كثرة إصابة الخنزير بأنواع خطيرة من الديدان كدودة التتيا ودودة التريكيينا

٢- قابلية لحم الخنزير لنقل جميع الأمراض الميكروبية المعدية من كل اللحوم الأخرى.

(١) انظر: شحاته محمد صقر، الموسوعة الميسرة في الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة، الصحيحة المطهرة، ص ١٨٢-١٨٤، منشورة إلكترونياً على الرابط التالي:

<https://books.google.com.eg>

٣- انتماء الخنزير إلى فصيلة الحيوانات آكلة اللحوم لأنه من ذوات الأنياب، مما يطبعها بطابع العنف والضراوة حتى المستأنس منه فإن أصل أجداه تظل فيه، وتنتقل هذه الضراوة والميل إلى العنف لآكله وتؤثر في أخلاقه، ولعل هذا هو السر في انتشار ظاهرة العنف في المجتمع الأوروبي والأمريكي.

٤- تأثير لحم الخنزير على العفة الجنسية والغيرة البشرية:

فمن المعروف أن الحيوانات الآكلة للحوم لا ترتبط بنظام الأسرة الواحدة، وغالبًا يكون للذكر أكثر من أنثى كما أن الأنثى لا ترتبط بذكر واحد، ولعل لحم الخنزير هو أحد أسباب ضعف العفة الجنسية وظهور الكثير من الظواهر الشاذة كتبادل الزوجات بين الكثيرين من شعوب العالم الغربي^(١).

٥- أن الخنزير بطبعه الخبيث يأكل روثه المختلط ببوله وما به أيضا من حمض البوليك يجعل تراكم هذا الحمض في لحمه بكميات كبيرة تضر بصحة الإنسان وهذا يدل على نجاسة لحمه^(٢).

خامسًا: أسس الغذاء وضوابط التغذية في الإسلام:

لم يقتض الأمر في جانب توفير الغذاء كضرورة حياتية يبني به جسم الإنسان وتسلم به صحته، على بيان الحلال منها والحرام، وإباحة النافع والنهي عن الضار، وإنما تخطى الأمر لبيان خطة عملية وقواعد سلوكية لتناول الأطعمة والأشربة الحلال بطريقة متوازنة بها يسلم الجسم من الأمراض والعلل، وقد اتضح ذلك جليًا في عدة أمور:

(١) أحمد شوقي الفنجري، الطب الوقائي في الإسلام، ص ٢٧٧-٢٨٥.

(٢) حنفي محمود مدبولي، الإعجاز العلمي في تحريم لحم الخنزير، المؤتمر العالمي العاشر للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، ص ٣٥٦، www.eajaz.org، وقد اقتضرت هنا على الأسباب الجوهرية، وإلا ففي المرجعين المذكورين الكثير لمن أراد المزيد.

١ - الاعتدال وعدم الإسراف:

إذا كان المسلم مأمورًا بالرفق مع كل من يشتبك معه في أي دائرة من دوائر التعامل، فقال ﷺ: «إِنَّ الرَّفْقَ لَا يَكُونُ فِي شَيْءٍ إِلَّا زَانَهُ، وَلَا يُنْرَعُ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا شَانَهُ»^(١)، فإن رفق الإنسان مع نفسه التي بين جنبيه من باب أولى.

وقد جاء الأمر الإلهي بالاعتدال في الطعام والشراب في قوله:

﴿يَبْنِيْءَ آدَمَ حُدُوْا زَيْتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوْا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ﴾^(٢).

وفي الإطار ذاته يأتي قول الرسول ﷺ: «مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ. بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٍ يُقْمَنُ صَلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتُلْتُ لِبَطْنِهِ وَتُلْتُ لِشَرَابِهِ وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ»^(٣).

يقول ابن قيم الجوزية: " ومراتب الغذاء ثلاثة: مرتبة الحاجة، ومرتبة الكفاية، ومرتبة الفضلة، فأخبر النبي صلى الله عليه وسلم: أنه يكفيه لقيمات يقمن صلبه، فلا تسقط قوته، ولا تضعف معها، فإن تجاوزها فليأكل في ثلث بطنه، ويدع الثلث الآخر للماء، والثالث للنفس، وهذا من أنفع ما للبدن والقلب، فإن البطن إذا امتلأ من الطعام ضاق عن الشراب، فإذا ورد عليه الشراب ضاق عن النفس، وعرض له الكرب والتعب" ^(٤).

(١) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل الرفق، برقم (٢٥٩٤)

(٢) الأعراف: ٣١.

(٣) أخرجه الإمام الترمذي في سننه، أبواب الزهد، باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل، برقم (٢٣٨٠٩)، وقال: «هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ».

(٤) أبو عبد الله محمد بن أبي بكر، زاد المعاد في خير هدي العباد، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، ط ٢٧، ١٤١٥هـ/ ١٩٩٤م، (١٨/٤).

ومن تمام الاعتدال ألا يأكل الإنسان إلا ما طابت به نفسه، ولا يجبرها على تناول ما قد تعافه حتى ولو كان في أصله حلالاً، فقد كان من هديه ﷺ إذا عافت نفسه الطعام لم يأكله، ولم يحمل نفسه على ما كره حيث إنه (ما عاب طعاماً قطُّ، كان إذا اشتهى شيئاً أكله وإن كرهه تركه)^(١)

٢- التنوع:

من أسس التغذية السليمة في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية، عدم الاقتصار على نوع واحد من أنواع الغذاء لا يتخطاه إلى غيره، بل من الأجدى تنوع الغذاء وتعدد ألوانه على مدى مراحل عمر الإنسان.

وقد أشار القرآن الكريم إلى ذلك في قوله تعالى: ﴿ وَأَمَدَدْنَاهُمْ بِفَاكِهَةٍ وَلَحْمٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴾^(٢)، فجمع بين تناول الفاكهة واللحم ولكل منهما فوائده للجسم.

وفي قوله سبحانه: ﴿ فَأَبْتْنَا فِيهَا جَبَّ ۙ وَعَبَابًا وَقَضَبًا ۙ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ۙ وَحَدَائِقَ غُلَبًا ۙ وَفَيْكَةً وَأَبَا ۙ مَنَعًا لَكُمْ ۖ وَلَا تَعْمَلُوا ۙ ﴾^(٣).

ولذلك فإن علماء التغذية يؤكدون أن الغذاء الإنساني يجب أن يحتوي على مجموعة متنوعة من الأطعمة وهي :

- أغذية البناء مثل: (اللحوم، والدواجن، والألبان، والبيض، والبقول، وغيرها).

(١) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب اللباس والزينة، باب لا يعيب الطعام، برقم (٢٠٦٤)، وأبو داود في سننه، كتاب الأطعمة، باب كراهية ذم الطعام، برقم (٣٧٦٣)، والترمذي في البر والصلة، باب ما جاء في ترك العيب للنعمة، برقم (٢٠٣١)، وقال: حسن صحيح.

(٢) الطور: ٢٢ .

(٣) عبس: ٢٧ - ٣٢ .

-أغذية الطاقة وهي: (الأطعمة والأشربة من النشويات والسكريات وغيرها)

-أغذية الوقاية وهي: (الخضروات، والفواكه بأنواعها المختلفة)^(١) والعلـة في هذا أن الغذاء المتزن للإنسان لابد أن يحتوي على المواد الآتية: الماء، البروتينات، الكربوهيدرات، (المواد السكرية، والنشوية)، الدهون، الفيتامينات، المعادن، وهذه المواد تتوزع على أنواع الأطعمة السابقة بنسب متفاوتة تساعد على البناء السليم لجسم الإنسان.

٣- تنظيم وقت تناول الوجبات:

من الضوابط التي وضعها الإسلام للتغذية الإيجابية، تنظيم الوجبات، بتحديد أوقات معينة متباعدة لتناول الطعام، يكون الميزان فيها الحاجة إلى الطعام، وعدم إدخال الطعام على الطعام، صيانة للمعدة والجهاز الهضمي بشكل عام.

يقول ابن القيم مبيئاً أن أكثر الأمراض المادية التي تعترى بدن الإنسان تكون بسبب: " إِدْخَالَ الطَّعَامِ عَلَى الْبَدَنِ قَبْلَ هَضْمِ الْأَوَّلِ، وَالزِّيَادَةَ فِي الْقَدْرِ الَّذِي يَحْتَاجُ إِلَيْهِ الْبَدَنُ " ^(٢).

٤- الامتناع عن تناول الطعام الحار والتنفس والنفخ في أواني الطعام:

كان من هدي النبي ﷺ أن يتناول الطعام بارداً، ولم يرد أنه أكل أو شرب شيئاً ساخناً، بل نهى عن ذلك وقال: «أَبْرِدُوا الطَّعَامَ الْحَارَّ فَإِنَّ الطَّعَامَ الْحَارَّ غَيْرُ ذِي بَرَكَةٍ» ^(٣).

(١) السيد محمد الديب، سلامة الإنسان في الإسلام، ص ٢٣، نقلاً عن: محمد عبد الوهاب، الطعام، دار الهلال، أبريل ٢٠٠٣م.

(٢) ابن القيم، الطب النبوي، ص ١٦.

(٣) أخرجه الإمام الحاكم في المستدرک، كتاب الأطعمة، باب، برقم (٧١٢٥).

وعن ابن عباس رضي الله عنهما:- " أن النبي ﷺ نهى أن يُتَنَفَّسَ في الإناء أو يُنْفَخَ فيه " (١).

وأثبت الطب الحديث أن الأطعمة والأشربة الحارة جدًا يمكن أن تؤدي كثيرًا إلى حروق تبدو غالبًا في قبة الحلق أو المنطقة الشفوية، وتعزو الكتب الطبية المدرسية كثرة حدوث السرطانات في القسم العلوي من جهاز الهضم، وخاصة سرطان المري إلى الاعتقاد على المشروبات شديدة الحرارة (٢).

وأما النفخ فإن هواء الزفير مفعم بغاز الفحم وفضلات الجسم الطيارة والتي تكثر نسبتها عند المصابين بالتسمم البولي (الأوريميائي) أو الانسمام الخلوني (السكريين) وما النفخ إلا اختلاط لهذه الفضلات بالطعام والشراب ومن ثم إعادتها إلى الجسم عند تناوله لتؤدي فعلها السمي (٣).

الفرع الثاني: ضرورة الملابس والمسكن:

يتوازي مع حرص الإسلام على سد جوعة الإنسان وإرواء ظمأه بالطعام والشراب، حرصه على حفظ البدن من الحر والبرد عبر ملابس وثير، ومسكن أنيق.

وقد أشار القرآن الكريم إلى هاتين الضرورتين لحفظ الكيان الإنساني، فقال تعالى: ﴿ يَنْبَغِيْ آدَمَ لَا يَفْنِنَنَّكُمْ الشَّيْطَانُ كَمَا أَخْرَجَ أَبَوَيْكُمْ مِنَ الْجَنَّةِ يَنْزِعُ عَنْهُمَا لِبَاسَهُمَا لِيُرِيَهُمَا سَوْءَ تَوْبَهُمَا ۗ إِنَّهُ يَرِيكُمْ هُوَ وَقَبِيلُهُ مِنْ حَيْثُ لَا

(١) أخرجه الترمذي، أبواب الأشربة، باب ما جاء في كراهية النفخ في الشراب، برقم (١٨٨٨)، وقال الترمذي: حديث حسن صحيح.

(٢) نزار الدقر، روائع الطب الإسلامي، دار المعاجم، دمشق، ط١، ١٩٩٧م (٤/٤٤).

(٣) إبراهيم الزاوي، استشارات طبية في ضوء الإسلام، مجلة حضارة الإسلام، العدد الرابع، عام ١٩٦٦م، ص ٣٤.

﴿ تَرَوْنَهُمْ ﴾^(١). فأبانت الآية أن الإنسان بحاجة ماسة لستر بدنه وعورته على الأخص، مما دفع آدم وحواء إلى البحث عن وسيلة لستر بدنهما ومواراة عوراتهما، فقال سبحانه:

﴿ فَلَمَّا ذَاقَا الشَّجَرَةَ بَدَتْ لَهُمَا سَوْءُهُمَا وَطَفِقَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِنْ رَوْقِ الْعَجْنَةِ ﴾^(٢).

ثم امتن الله تعالى عليهما بالباسهما ما يوارى أجسامهم، فقال تعالى: ﴿ يَبْنِيْ عَادَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ لِيَّاسًا يُورِي سَوْءَ تَكْمٍ وَرِدِيًّا ﴾^(٣).

وجاءت السنة النبوية فأمرت المسلم ألا يتعري، فقال ﷺ: " إِيَّاكُمْ وَالتَّعْرِيَّ فَإِنَّ مَعَكُمْ مَنْ لَا يُفَارِقُكُمْ إِلَّا عِنْدَ الْغَائِطِ وَحِينَ يُفْضِي الرَّجُلُ إِلَى أَهْلِهِ، فَاسْتَحْيُوهُمْ وَأَكْرِمُوهُمْ " ^(٤).

وكان رسول الله ﷺ: إذا استجدّ ثوباً سمّاه باسمه: إما قميصاً أو عمامةً، ثم يقول: "اللهم لك الحمد، أنت كسوتني، أسألك من خير، وخير ما صنع له، وأعوذ بك من شره، وشر ما صنع له"^(٥)

وقال في معرض الامتتان بنعمة الله عليه باللباس: " مَنْ لَبَسَ ثَوْبًا جَدِيدًا فَقَالَ: الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي كَسَانِي مَا أُوَارِي بِهِ عَوْرَتِي، وَأَتَجَمَّلُ بِهِ فِي حَيَاتِي، ثُمَّ عَمَدَ إِلَى الثَّوْبِ الَّذِي أَحْلَقَ، أَوْ أَلْقَى، فَتَصَدَّقَ بِهِ، كَانَ فِي كَنْفِ اللَّهِ، وَفِي حِفْظِ اللَّهِ، وَفِي سِتْرِ اللَّهِ، حَيًّا وَمَيِّتًا. قَالَهَا ثَلَاثًا "^(٦)

وبهذا يتضح أن اللباس في الإسلام أدى وظيفتين:

(١) الأعراف: ٢٧.

(٢) الأعراف: ٢٢.

(٣) الأعراف: ٢٦.

(٤) أخرجه الإمام الترمذي في سننه، أبواب الأدب، باب ما جاء في الاستتار عند الجماع، برقم (٢٨٠٠).

(٥) أخرجه أبو داود في سننه، أول كتاب اللباس، باب ما جاء في اللباس، برقم (٤٥٢٠).

(٦) أخرجه الإمام ابن ماجه في سننه، أبواب اللباس، باب ما يقول الرجل إذا لبس ثوباً جديداً، برقم (٣٥٥٧).

الأولى: ستر العورة بصفة خاصة، والثانية: حفظ الجسم من تقلبات الجو وعادياته بصفة عامة.

ولهذا لم يضع الإسلام نظاماً معيناً يفرضه على الناس فرضاً، وإنما وضع قواعد عامة ومبادئ كلية في ضوءها يلبس المسلم والمسلمة ما طاب لهما، ومن هذه الضوابط:

١- تحريم أنواع من الملابس على الرجال وهي الحرير والذهب، مع حلها للمرأة وتمتعها بهما، عن عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ رضي الله عنه، يَقُولُ: إِنَّ نَبِيَّ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم: «أَخَذَ حَرِيرًا فَجَعَلَهُ فِي يَمِينِهِ، وَأَخَذَ ذَهَبًا فَجَعَلَهُ فِي شِمَالِهِ ثُمَّ قَالَ: «إِنَّ هَذَيْنِ حَرَامٌ عَلَيَّ ذُكُورِ أُمَّتِي»^(١)

٢- أن لا يقصد به الكبر والخيلاء، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «لَا يَنْظُرُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِلَى مَنْ يَجُرُّ تَوْبَهُ خِيَلَاءً»^(٢).

٣- أن يكون ساتراً لعورة الرجل (ما بين ركبته وسرته) كحد أدنى، ولجسم المرأة كله عدا الوجه والكفين، فلا يكون واصفاً مجسماً ولا رقيقاً كاشفاً، قال تعالى:

﴿وَلْيَضْرِبْنَ خُمْرَهُنَّ عَلَى جُوهِهِنَّ﴾^(٣)، وَعَنْ عَلْقَمَةَ بْنِ أَبِي عَلْقَمَةَ، عَنْ أُمِّهِ، أَنَّهَا قَالَتْ: «دَخَلْتُ حَفْصَةَ بِنْتُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ عَلَى عَائِشَةَ زَوْجِ النَّبِيِّ

(١) أخرجه الإمام أبو داود في سننه، كتاب اللباس، باب في الحرير للنساء، برقم (٤٠٥٧)، مع الأخذ في الاعتبار أن النبي صلى الله عليه وسلم رخص في لبس الرجل الحرير لعذر كحكة (جرب) بجلده، عَنْ أَنَسٍ، قَالَ: «رَخَّصَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم - أَوْ رَخَّصَ - لِلزَّبِيرِ بْنِ الْعَوَّامِ، وَعَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ عَوْفٍ فِي لِبْسِ الْحَرِيرِ لِحِكَّةٍ كَانَتْ بِهِمَا». صحيح مسلم، كتاب اللباس والزينة، باب إباحة لبس الحرير للرجل إذا كان به حكة أو نحوها، برقم (٢٠٧٦).

(٢) أخرجه الإمام مالك في الموطأ، كتاب اللباس، باب ما جاء في إسبال الرجل ثوبه، برقم (١١).

(٣) النور: ٣١.

صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَعَلَى حَفْصَةَ خِمَارًا رَقِيقًا، فَشَقَّنَهُ عَائِشَةُ وَكَسَتْهَا خِمَارًا كَثِيفًا»^(١).

وبرز اهتمام المسلمين بهذه القضية من خلال اهتمام المُحدِّثين والفقهاء بإفراد باب كامل في مدوناتهم أطلقوا عليه باب اللباس، وأشبعوا القول في تفاصيله وآدابه، بما لم تُسبق إليه أمة من الأمم، ولا ملة من الملل.

هذا بالنسبة للملبس وضرورته للإنسان وأما المسكن، فإنه قد ذكر في القرآن الكريم في أكثر من موضع، وكلها تدل على أنه موضع السكن والراحة والهدوء والاطمئنان، ومصدر حماية للخلق من الحر، والبرد، والغبار، والأخطار، والهوام، والدواب، فقال تعالى: ﴿وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ جُلُودِ الْأَنْعَامِ بُيُوتًا تَسْتَخِفُّونَهَا يَوْمَ ظَعْنِكُمْ وَيَوْمَ إِقَامَتِكُمْ﴾^(٢)، وقال سبحانه: ﴿وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ مِمَّا خَلَقَ ظِلَالًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنَ الْجِبَالِ أَكْنَانًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ سُرَابِيعٍ مَقَامًا لَكُمْ مِنَ الْحَرِّ وَسُرَابِيعٍ تَقِيكُمْ بِأَسْكُمْ﴾^(٣).

ومن جماليات التعبير في هذه الآية أنها جمعت بين السترين (اللباس والسكن) فكلاهما وقاية من الأذى، فاللباس يقي من أذى الحر والبرد، وعيون الأدميين، والسكن كذلك.

(١) أخرجه الإمام مالك في الموطأ، كتاب اللباس، باب ما يكره للنساء لبسه من الثياب، برقم (٦).

(٢) النحل: ٨٠.

(٣) النحل: ٨١.

كما ذكر المسكن في معرض حفظ خصوصيات الإنسان وصيانة أسرارهِ، فقال تعالى: ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْذِنُوا وَسَلِّمُوا عَلَىٰ أَهْلِهَا ذَٰلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾ (١)

وطلب الله من نبيه موسى وأخيه هارون -عليهما السلام- أن يتخذا لقومهما بيوتاً أي مساكن في مصر وأن يجعلوا بيوتهم قبلة أي مصلى، قال الله تعالى: ﴿وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ وَأَخِيهِ أَنْ تَبَوَّءَا لِقَوْمِكُمَا بِمِصْرَ بُيُوتًا وَاجْعَلُوا بُيُوتَكُمْ قِبْلَةً وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ﴾ (٢)، وأشار إلى أن قوم ثمود قد برعوا في نحت البيوت في أحضان وقمم الجبال، فقال سبحانه: ﴿وَتَنحِتُونَ مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا فَرِهِينَ﴾ (٣).

وكانت الأمنية الجميلة التي تمننتها امرأت فرعون أن يكون لها بيت في الجنة، فقالت: ﴿رَبِّ ابْنِ لِي عِنْدَكَ بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَنَجِّنِي مِن فِرْعَوْنَ وَعَمَلِهِ وَنَجِّنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ﴾ (٤).

وأبان القرآن الكريم أن من مستلزمات البيت: السقف الذي تحمله جدران الحجرات والمعراج وهو السلم الذي يصعد عليه لسطح البيت والأبواب وهي فتحات دخول الناس والهواء وغيرها والسُرر وهي فرش النوم والجلوس والزخرف وهي الزينة التي تجمل البيت قال تعالى: ﴿وَلَوْلَا

(١) النور: ٢٧.

(٢) يونس: ٨٧.

(٣) الشعراء: ١٤٩.

(٤) التحريم: ١١.

أَنْ يَكُونَ النَّاسُ أُمَّةً وَاحِدَةً لَجَعَلْنَا لِمَنْ يَكْفُرُ بِالرَّحْمَنِ لِبُيُوتِهِمْ سُقْفًا مِّنْ فِضَّةٍ
وَمَعَارِجَ عَلَيْهَا يَظْهَرُونَ ﴿٣٣﴾ وَلِبُيُوتِهِمْ أَبْوَابًا وَسُررًا عَلَيْهَا يَتَكَبَّرُونَ ﴿٣٤﴾^(١)

وَعَنِ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قَالَ: «رَأَيْتُنِي مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَنَيْتُ بِيَدِي بَيْتًا يُكْنِي مِنِ الْمَطَرِ، وَيُظِلُّنِي مِنَ الشَّمْسِ، مَا
أَعَانَنِي عَلَيْهِ أَحَدٌ مِنْ خَلْقِ اللَّهِ»^(٢).

الفرع الثالث: النوم.

خلق الله تعالى الليل والنهار وناط بكل منهما وظيفة وغاية، فالنهار
للسعي على المعاش، والليل للسكون والنوم، وإذا كان السعي بالنهار لبناء
الحياة فإن النوم بالليل لبناء الجسم وراحته، ولا يتأتى نجاح في النهار
إلا إذا أخذ الجسم قسطاً وافراً من الراحة بالليل، وإذا كانت كلمة الطب
الحديث تتفق على أن النوم عامل أساس من عوامل نمو الطفل، حيث
يحتاج في شهوره الست الأولى إلى ما لا يقل عن عشرين ساعة من
النوم، وبعد البلوغ يحتاج إلى ثمان ساعات في اليوم، وهذا يعني أن
الإنسان يقضي ثلث يومه نائماً. فإن كل هذه الحقائق تؤكد على أن النوم
ضرورة من ضرورات الحياة للإنسان.

والعلم الحديث يوضح فوائد النوم فيؤكد على أنه " يوجد مقدار من
فقر الدم في الجهاز العصبي، فحين النوم تسترخي العضلات، ويصبح
التنفس بطيئاً، ويقل نشاط القلب ويهبط ضغط الدم، فتخف أعمال الجهاز
الهضمي وتتاح الفرصة لأنسجة الجسم كافة أن تستعيد نشاطها وتزيد
حيويتها"^(٣).

(١) الزخرف: ٣٣ - ٣٤.

(٢) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب الاستئذان، باب ما جاء في البناء، برقم (٦٣٠٢).

(٣) تالا قطيشات وآخرون، مبادئ في الصحة والسلامة العامة، دار المسيرة للنشر والتوزيع
والطباعة، الأردن، ط١، ٢٠٠٢م، ص ٥٤.

كما يؤكد على أن " الجسم أثناء نشاطه العضلي والعصبي في حالة اليقظة ومن خلال العمليات الكيماوية الحيوية واحتراق الطاقة المختلفة، والأنشطة والانفعالات يتشكل فيه العديد من الفضلات والسموم، تزداد تدريجياً في الدم وفي السائل الدماغي الشوكي، وتتركز عند الدماغ أو الجهاز العصبي بمقدار يكبح نشاطهما، فيشعر الإنسان بالخمول والنعاس، ثم تزداد حتى يحدث النوم، وأثناء النوم يتخلص الجسم من هذه النواتج الضارة عن طريق انحلالها وتأكسدها، فيستعيد الجهاز العصبي نشاطه، وعندها يستيقظ الإنسان " (١) .

ولذا فقد ورد ذكره في القرآن الكريم في معرض الآية والمعجزة، فقال تعالى: ﴿ وَمِنَ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴾ (٢)، وقال تعالى: ﴿ وَمِن رَّحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ ۗ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ (٣) .

وقال سبحانه: ﴿ وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِيَأْسَ وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا ﴾ (٤)

فهو نعمة امتن الله بها على الإنسان ليرتاح جسده من حركات الحياة الدائبة، وحتى تكون له المقدره على الاستمرار في أمور المعاش

(١) وليد محمد عبد العزيز الحمد، ظاهرة النوم في القرآن والسنة، مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية ، جامعة الكويت، عدد(٧١)، ١٤٢٨هـ- ٢٠٠٧م، ص ٤٠، نقلاً عن: أحمد مصطفى متولي، الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية، دار ابن الجوزي، القاهرة، ١٤٢٦هـ- ٢٠٠٥م، ص ٣٠٤-٣٠٧.

(٢) الروم: ٢٣.

(٣) القصص: ٧٣.

(٤) الفرقان: ٤٧.

بعد ما يناله من كد وتعب ونصب، ولا غنى للإنسان عنه بأي حال من الأحوال.

وكما أنه مصدر للراحة فهو منبع من منابع الطمأنينة والأمان، ويؤكد هذا ما امتن الله به على المؤمنين في غزوة بدر، ونزل فيه قوله تعالى: ﴿إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ﴾^(١)، والأمر ذاته حدث في غزوة أحد ونزل فيه قوله تعالى: ﴿ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُم مِّن بَدِّ أَلْغَمٍ أَمَنَةً نُّعَاسًا يَغَشِّيٰنَا طَائِفَةً مِّنكُمْ﴾^(٢).

وإذا كانت الأمور تتمايز بأضادها فإن البحث عن أثر حرمان الإنسان من النوم يبين مدى أهميته للإنسان وضرورته.

وقد قام مركز لأبحاث النوم تابع لجامعة لوبروك للتكنولوجيا في وسط إنجلترا بدراسة أضرار الحرمان من النوم ومظاهرها، والتي تمثلت في:

- الفلق والتوتر والأرق والتهيج العصبي وشروذ الذهن.
- ضعف المنشطات والاستجابات.
- إمكانية حدوث نوبات من الصرع والجنون.
- ضعف الرؤية واضطرابها فتبدو الأشياء المرئية كما لو كانت مزدوجة^(٣).

ومن قبل هؤلاء فقد أشار الإمام ابن القيم إلى أضرار الحرمان من النوم قائلاً: " وَكَمَا أَنَّ كَثْرَةَ النَّوْمِ مُورِثَةٌ لِهَذِهِ الْأَفَاتِ، فَمَدَّافِعَتُهُ وَهَجْرُهُ مُورِثٌ لِأَفَاتٍ أُخْرَى عِظَامٍ: مِنْ سُوءِ الْمِرَاجِ وَيُبْسِيهِ، وَأَنْحِرَافِ النَّفْسِ،

(١) الأنفال: ١١.

(٢) آل عمران: ١٥٤.

(٣) وليد محمد عبد العزيز الحمد، ظاهرة النوم في القرآن والسنة، ص ٤٥.

وَجَفَافِ الرُّطُوبَاتِ الْمُعِينَةِ عَلَى الْفَهْمِ وَالْعَمَلِ، وَيُورِثُ أَمْرًا مُتَّفَقَةً لَا يَنْتَفِعُ صَاحِبُهَا بِقَلْبِهِ وَلَا بَدَنِهِ مَعَهَا" (١)

ومن هنا فقد وضع الشارع الحكيم التدابير والآداب التي بها يكتمل انتفاع الإنسان بهذه النعمة الجليلة فيصح جسمًا ويسمو روحًا، ومن أهمها:

١- التبكير بالنوم: فالنوم بعد العشاء مبكرًا، وصية نبوية، وتدابير من التدابير الوقائية الصحية، فعن أبي برزة الأسلمي أن رسول الله ﷺ (كان يكره النوم قبل العشاء والحديث بعدها) (٢) ويؤكد الإمام ابن القيم على ما يشير إليه الحديث فيقول: " فَأَعْدَلُ النَّوْمِ وَأَنْفَعُهُ نَوْمٌ نَصَفِ اللَّيْلِ الْأَوَّلِ، وَسُدُسِهِ الْأَخِيرِ، وَهُوَ مِقْدَارُ ثَمَانِ سَاعَاتٍ، وَهَذَا أَعْدَلُ النَّوْمِ عِنْدَ الْأَطِبَّاءِ، وَمَا زَادَ عَلَيْهِ أَوْ نَقَصَ مِنْهُ أَثَرٌ عِنْدَهُمْ فِي الطَّبِيعَةِ انْحِرَافًا بِحَسَبِهِ " (٣)

٢- أن ينام على وضوء مستقلًا على شقه الأيمن، عَنِ الْبِرَاءِ بْنِ عَازِبٍ قَالَ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ نَامَ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ قَالَ: اللَّهُمَّ أَسَلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَوَجَّهْتُ بِوَجْهِكَ إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَنْجَا وَلَا مَلْجَأَ مِنْكَ

(١) محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، تحقيق: محمد المعتصم بالله البغدادي، دار الكتاب العربي، بيروت، ط٣، ١٤١٦هـ-١٩٩٦م، (٤٥٧/١).

(٢) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب مواقيت الصلاة، باب ما يكره من النوم قبل العشاء، برقم (٥٦٨).

(٣) محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، (٤٥٧/١).

إِلَّا إِلَيْكَ، أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ"، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: « مَنْ قَالَهُنَّ ثُمَّ مَاتَ تَحْتَ لَيْلَتِهِ مَاتَ عَلَى الْفِطْرَةِ »^(١).

والنوم على الجانب الأيمن له فوائد صحية، ومنها:

- يمنع ضغط الكبد على المعدة مما يعطيها الحرية الكاملة ويساعدها على تفريغ محتوياتها.

- يسهل عمل القلب فيمنع ضغط المعدة والحجاب الحاجز عليه، وهذا ما يجعل بعض الناس الذين ينامون على الجانب الأيسر يستيقظون فجأة من النوم، وهم يحسون أن قلوبهم توشك أن تتوقف عن العمل.

٣- ألا ينام على بطنه: عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ: مَرَّ بِي النَّبِيُّ ﷺ وَأَنَا مُضْطَجِعٌ عَلَى بَطْنِي، فَكَرَّضَنِي بِرِجْلِهِ وَقَالَ: «يَا جُنَيْدُ، إِنَّمَا هَذِهِ صِجْعَةٌ أَهْلِ النَّارِ»^(٢).

والعلة في هذا النهي أنه يمنع عظام الصدر من التحرك بحرية أثناء الشهيق والزفير، فيختنق النفس، ويتراكم غاز ثاني أكسيد الكربون في الدم بدلاً من الخروج فيتعب القلب، ويتخدر الدماغ^(٣).

٤- ألا ينام بعضه في الشمس وبعضه في الظل: لما ورد عَنْ جَابِرٍ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ نَهَى أَنْ يَنَامَ الرَّجُلُ بَعْضُهُ فِي الشَّمْسِ وَبَعْضُهُ فِي الظِّلِّ^(٤).

(١) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب الدعوات، باب النوم على الشق الأيمن، برقم

(٦٣١٥).

(٢) أخرجه الإمام ابن ماجه في سننه، كتاب الأدب، باب النهي عن الاضطجاع على الوجه، برقم

(٣٧٢٤).

(٣) هند الزبير بابكر سليمان، الطب الوقائي في السنة النبوية، رسالة ماجستير، جامعة الخرطوم، كلية

الأداب، ٢٠٠٩م، منشورة على الشبكة الدولية العنكبوتية، ص ١٤٦.

(٤) أبو نعيم أحمد بن عبد الله بن أحمد بن إسحاق بن موسى بن مهران الأصبهاني، الطب النبوي، دار

ابن حزم، ط١، ٢٠٠٦م، ص ٢٦٤.

المطلب الثاني: العناية بالطهارة والنظافة البدنية:

خلق الله تعالى الكون وصبغ عوالمه العلوية والسفلية بصبغة الجمال فمن سماء محكمة ونجوم مزهرة وأقمار مستنيرة، إلى أرض ممهدة، امتلأت بالحدائق الغناء والبساتين اليانعة، والأشجار المثمرة، بألوانها البهيجة، ومناظرها الخلابة، إلى أنهار ترفقت بخير الماء وصفائه. ولما كانت كل هذه العوالم مسخرة لخدمة الإنسان وراحته ليقوم بمهمتي العبادة والعمران، خلق هو الآخر على أحسن حال، وأجمل قوام، وما كان للحسن أن يتم ولا للجمال أن يكتمل إلا بدوام الطهارة واستمرار النظافة.

ومن هنا فقد جعل الإسلام الطهارة والنظافة للإنسان قيمة تميزه عن بقية المخلوقات ويسمو بها عليها، وجاءت التعاليم القرآنية تؤكد هذه القيمة وتُعَلِّي شأنها، وتجعلها شاملة للبدن والملبس والمسكن، بل ارتقى إلى ما هو أبعد من ذلك حين جعلها شرط الإيمان، فقال ﷺ: " الطُّهُورُ شَطْرُ الإِيْمَانِ " (١)

ولما كانت الحكمة الإلهية قد اقتضت أن يكون قوام البدن ونماؤه بالطعام والشراب فقد اقتضت أيضاً أن يستفيد الجسم بجزء من هذا الغذاء ثم يتخلص من الجزء الآخر مما لا حاجة له إليه عبر ما تعارف عليه البشر بعملية (قضاء الحاجة) ويتوازي معها التخلص من كل الفضلات التي تؤذي الجسم وتضره كحلق الشعر أو تقصيره، وحف الشارب وتنظيفه، وإعفاء اللحية وتهذيبها، وتقليم الأظافر وغسلها، ومنتف شعر الإبطين وتنظيفهما، وحلق العانة وغسلها، ومع التخلص من تلك

(١) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب الطهارة، باب فضل الوضوء، برقم (٢٢٣).

الفضلات أمرَ المسلم بالوضوء والغسل، لاستكمال منظومة الطهارة والنظافة الشخصية.

وفي الصفحات القادمة أعرض التطبيقات العملية لطهارة المسلم ونظافته من خلال العناصر التالية:

أولاً: الاستنجاء: أمر الله تعالى المسلم بالتخلص من آثار قضاء حاجته بولاً كان أم غائطاً، فقال تعالى: ﴿أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُم مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ يَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا غَفُورًا﴾^(١).

فأبانت الآية أن الأصل في التطهر من الغائط استعمال الماء، وأكدت السنة العملية الأمر ذاته، فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «يَدْخُلُ الْخَلَاءَ، فَأَحْمِلُ أَنَا وَعُغْلَامٌ إِدَاوَةٌ مِنْ مَاءٍ وَعَنْزَةٌ، يَسْتَنْجِي بِالْمَاءِ»^(٢).

وإذا تعذر استعمال الماء استعملت الأحجار، عَنْ عَائِشَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِذَا ذَهَبَ أَحَدُكُمْ إِلَى الْغَائِطِ، فَلْيُذْهِبْ مَعَهُ بِثَلَاثَةِ أَحْجَارٍ فَلْيَسْتَنْجِبْ بِهَا؛ فَإِنَّهَا تَجْزِي عَنْهُ»^(٣)، أو ما يقوم مقام الأحجار في التنقية^(٤) مما لم يرد به نهي كالعظم وروث البهائم، فعن أبي

(١) النساء: ٤٣.

(٢) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب الوضوء، باب حمل العنزة مع الماء في الاستنجاء، برقم (١٥٢)، والإمام مسلم في صحيحه، كتاب الطهارة، باب الاستنجاء بالماء من التبرز، برقم (٢٧١).

(٣) أخرجه الإمام أحمد في مسنده، من مسند عائشة، برقم (٢٤٧٧١)، والإمام النسائي في سننه، كتاب الطهارة، باب الإجتزاء في الاستنابة بالأحجار دون غيرها، برقم (٤٤)، والدارقطني في سننه، كتاب الطهارة، باب الاستنجاء، برقم (١٤٧).

(٤) ومنها المناديل الورقية.

هريرة قال: إِنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَى أَنْ يُسْتَنْجَى بِرَوْثٍ أَوْ عَظْمٍ، وَقَالَ: «إِنَّهُمَا لَا تُطَهَّرَانِ»^(١).

وعن عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ الْأَسْوَدِ، عَنْ أَبِيهِ، أَنَّهُ سَمِعَ عَبْدَ اللَّهِ يَقُولُ: «أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْغَائِطَ فَأَمَرَنِي أَنْ آتِيَهُ بِثَلَاثَةِ أَحْجَارٍ، فَوَجَدْتُ حَجْرَيْنِ، وَالتَّمَسْتُ الثَّلَاثَ فَلَمْ أَجِدْهُ، فَأَخَذْتُ رَوْثَةً فَأَتَيْتُهَا بِهَا، فَأَخَذَ الْحَجْرَيْنِ وَأَلْفَى الرَّوْثَةَ» وَقَالَ: «هَذَا رِكْسٌ»^(٢)

ومما أثبتته العلم الحديث أن الاستنجاء يحمي مجرى البول من الالتهابات أو ترسب الأملاح الفوسفاتية التي قد تكون نواة لتكوين حصوة، كما يحمي دبر الإنسان من الإصابة بالطفيليات والديدان وخاصة ديدان "الإكسيورس" وهي ديدان خيطية صغيرة تخرج مع الغائط وتحيا حول الدبر وتضع بويضاتها خارج الجسم، ثم تنتقل إلى ملابس الإنسان... كما أن الاستنجاء بالماء - على وجه الخصوص - يقي الإنسان من الأمراض المعدية الخطيرة مثل التيفود، ووباء الكوليرا، ووباء الكبد الفيروسي، ويحمي الدبر من الالتهابات والاحتقان، مما قد يؤدي إلى تجمعات صديدية وحدوث ناصور شرجي^(٣).

ومن جماليات التعاليم النبوية إزاء أمر الاستنجاء فيما يتعلق بالطب الوقائي أن ينهى النبي ﷺ المسلم أن يبول في الماء، فقال: «لَا يَبُولَنَّ أَحَدُكُمْ فِي الْمَاءِ الدَّائِمِ الَّذِي لَا يَجْرِي، ثُمَّ يَغْتَسِلُ فِيهِ»^(٤)، أو في جُرِّ،

(١) أخرجه الدارقطني في سننه، كتاب الطهارة، باب الاستنجاء، برقم (١٥٢) صحيح.

(٢) أخرجه الإمام البخاري، كتاب الوضوء، باب لا يستنجي بروث، برقم (١٥٦).

(٣) راجع: حلمي الخولي، الصلاة وصحة الإنسان، سلسلة دراسات إسلامية، المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية، وزارة الأوقاف المصرية، عدد (١٣٩)، المحرم ١٤٢٨ هـ - فبراير ٢٠٠٧ م، ص ٢٢-٣٣، نقلا عن: محمود أحمد مجيب، الطب الإسلامي شفاء بالهدي القرآني، ص ٥٦. بصرف

(٤) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب الوضوء، بَابُ الْبَوْلِ فِي الْمَاءِ الدَّائِمِ، برقم (٢٣٩)، والإمام مسلم في صحيحه، كتاب الطهارة، باب النهي عن البول في الماء الدائم رقم (٢٨٢).

فقال: قَالَ: «لَا يَبُولَنَّ أَحَدُكُمْ فِي جُحْرِ» قِيلَ لِقَتَادَةَ: وَمَا يُكْرَهُ مِنَ الْبُولِ فِي الْجُحْرِ؟ قَالَ: يُقَالُ إِنَّهَا مَسَاكِينُ الْجَنِّ^(١)، أو على قارعة الطريق وفي أماكن استئطال الناس، فقال: "انْفُقُوا الْمَلَاعِينَ الثَّلَاثَةَ: الْبَرَارَ فِي الْمَوَارِدِ، وَقَارِعَةَ الطَّرِيقِ، وَالظَّلَّ"^(٢).

ثانيًا: الموضوع:

الموضوع في فضاء اللغة العربية مأخوذ من الوضوء، وهي الحسن والبهاء، ولم يوجد في تعاليم أي ملة من الملل دعوة إلى غسل الأطراف الظاهرة من جسم الإنسان مثل ما وجد في دعوة الإسلام للوضوء.

وقد ورد الأمر به في القرآن الكريم في قوله تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا الْزَيْتُ عَامِنًا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ﴾^(٣).

وأبانت السنة النبوية الفعلية التطبيق العملي للآية القرآنية، فعن ابن عباس، أَنَّهُ «تَوَضَّأَ فَعَسَلَ وَجْهَهُ، أَخَذَ عَرْفَةَ مِنْ مَاءٍ، فَمَضْمَضَ بِهَا وَاسْتَنْشَقَ، ثُمَّ أَخَذَ عَرْفَةَ مِنْ مَاءٍ، فَجَعَلَ بِهَا هَكَذَا، أَضَافَهَا إِلَى يَدِهِ الْأُخْرَى، فَعَسَلَ بِهَا وَجْهَهُ، ثُمَّ أَخَذَ عَرْفَةَ مِنْ مَاءٍ، فَعَسَلَ بِهَا يَدَهُ الْيُمْنَى، ثُمَّ أَخَذَ عَرْفَةَ مِنْ مَاءٍ، فَعَسَلَ بِهَا يَدَهُ الْيُسْرَى، ثُمَّ مَسَحَ بِرَأْسِهِ، ثُمَّ أَخَذَ عَرْفَةَ مِنْ مَاءٍ، فَرَشَّ عَلَى رِجْلِهِ الْيُمْنَى حَتَّى عَسَلَهَا، ثُمَّ أَخَذَ عَرْفَةَ أُخْرَى،

(١) أخرجه الإمام النسائي في السنن الكبرى، كتاب الطهارة، باب الْكِرَاهِيَّةِ فِي الْبُولِ فِي الْجُحْرِ، برقم (٣٠).

(٢)

(٣) المائدة: ٦. أخرجه الإمام أبو داود في سننه، كتاب الطهارة، باب المواضع التي نهى عن البول فيها، برقم (٢٦)، وابن ماجة في سننه، كتاب الطهارة وسننها، باب النهي عن الخلاء على قارعة الطريق، برقم (٣٢٨)، وفي إسناده ضعف.

فَعَسَلَ بِهَا رِجْلَهُ، يَعْنِي الْيُسْرَى» ثُمَّ قَالَ: هَكَذَا رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَوَضَّأُ " (١).

ولزيادة تحفيز المسلم على إسباغ الوضوء والالتزام به فقد بيّن رسول الله ﷺ: أن نقاوة البدن ووضاءة الوجه ونظافة الأطراف الناتجة عن الوضوء في الدنيا دليل على نقاوة البدن ووضاءة الوجه وغرة الجبين في الآخرة.

عن أبي هريرة أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَتَى الْمُقْبِرَةَ، فَقَالَ: «السَّلَامُ عَلَيْكُمْ دَارَ قَوْمٍ مُؤْمِنِينَ، وَإِنَّا إِن شَاءَ اللَّهُ بِكُمْ لَاحِقُونَ، وَدِدْتُ أَنَا قَدْ رَأَيْتَا إِخْوَانَنَا» قَالُوا: أَوْلَسْنَا إِخْوَانَكَ؟ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ: «أَنْتُمْ أَصْحَابِي وَإِخْوَانُنَا الَّذِينَ لَمْ يَأْتُوا بَعْدُ» فَقَالُوا: كَيْفَ تَعْرِفُ مَنْ لَمْ يَأْتِ بَعْدُ مِنْ أُمَّتِكَ؟ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَقَالَ: «أَرَأَيْتَ لَوْ أَنَّ رَجُلًا لَهُ خَيْلٌ عُرٌّ مُحَجَّلَةٌ بَيْنَ ظَهْرِي خَيْلٍ دُهُمٌ بِهِمْ أَلَا يَعْرِفُ خَيْلَهُ؟» قَالُوا: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ: " فَإِنَّهُمْ يَأْتُونَ عُرًّا مُحَجَّلِينَ مِنَ الْوُضُوءِ، وَأَنَا فَرَطُهُمْ عَلَى الْحَوْضِ " (٢)

وإذا استنتقنا الفوائد الصحية والطبية للوضوء فإنها ستفيد بأن الوضوء في حقيقته عملية تنظيفية لأكثر من عضو من أعضاء الجسم يأخذ فيها الجلد الحظ الأوفى من هذه العبادة فهو " يمثل ١٥% من وزن الجسم الكلي، ويتكون من عدة طبقات، لكل طبقة وظيفة خاصة تقوم بها، ويوجد بالجلد غدد لإفراز الدهون والأملاح والعرق، وبه الأظافر ويعلوه

(١) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب الوضوء، باب غسل الوجه باليدين من غرفة واحدة، برقم (١٤٠)

(٢) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب الطهارة، باب استنحباب إطفاء العرّة والتّحجيل في الوضوء، برقم (٢٤٦).

الشعر، كما يؤدي عدة وظائف حيوية كحماية الجسم وأنسجته وتنظيم حرارته بغدد العرق والأوعية الدموية السطحية^(١).

ولذا كان الوضوء سياجًا وحماية لأجزاء الجلد المتعرضة لتقلبات الجو وعوامل التعرية المختلفة المحملة بأنواع البكتيريا والميكروبات المتعددة.

ولما كانت الأيدي أكثر الأعضاء ملامسة للأشياء، فيها يصفح الآخريين، ويتناول غذاءه، ويحمل أغراضه، ويقضي جُلَّ شؤونه، مما جعلها مظنة نقل الأمراض والعدوى بما تحمله من ميكروبات وجراثيم؛ لكل هذه الأسباب جعلت أول ما يبدأ به في الوضوء.

وثنى الإسلام بالفم وهو المدخل الرئيس للغذاء، والقنطرة التي يعبر منها إلى المعدة، وفضلات الطعام مرتع خصب لنماء الجراثيم والميكروبات، التي من السهل انتقالها للجهاز الهضمي، بالإضافة إلى تسوس الأسنان، وانبعاث الرائحة الكريهة من الفم مما يؤدي بدوره إلى صنع حاجز نفسي بين أفراد المجتمع، ويحمي من كل هذا غسل الفم عبر ما يسمى بـ (المضمضة) والتي تعني تدوير الماء في جنبات الفم كله.

وزاد اهتمام النبي ﷺ بالمضمضة مع بعض الأطعمة المتسمة بالدسم كاللبن، عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ " شَرِبَ لَبَنًا فَمَضْمَضَ، وَقَالَ: «إِنَّ لَهُ دَسْمًا»^(٢)

وجعل من تمام نظافة الفم استعمال السواك ليتم به إزالة ما بقي من فضلات ووقاية من أمراض اللثة واصفرار الأسنان، ولما رأى رسول

(١) حلمي الخولي، الصلاة وصحة الإنسان، ص ٣٧.

(٢) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب الوضوء، باب هل يمضمض من اللبن، برقم (٢١١).

الله ﷺ بعض أصحابه يهملون في نظافة أسنانهم حتى اصفرَ لونها فقال لهم: " تَدْخُلُونَ عَلَيَّ قُلْحًا! استاكوا " (١) .

وقدّم ﷺ القدوة للأمة فكان حريصاً على الاستيائك، عَنْ حُدَيْفَةَ، قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ «إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ، يَشُوصُ فَاَهُ بِالسَّوَاكِ» (٢) .
عَنْ عَائِشَةَ، «أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ لَا يَرْقُدُ مِنْ لَيْلٍ وَلَا نَهَارٍ، فَيَسْتَيْقِظُ إِلَّا تَسَوَّكَ قَبْلَ أَنْ يَتَوَضَّأَ» (٣) .

السواك والوسائل الحديثة:

بالرغم مما استحدثته البشرية من بدائل ووسائل لتنظيف الفم والأسنان كالفرشاة والمعجون إلا أن السواك أثبت أنه الأجدر والأبقى والأنفع، حيث إنه منظف كيميائي مستمر، أما الفرشاة فبعد عشرين دقيقة فقط من استعمالها مع معجون الأسنان تسمح للجراثيم بالعودة مرة أخرى، ومعظم معاجين الأسنان عبارة عن مواد صابونية فقط، أما السواك فبه مادة العفص بتركيز عال ويطعم جيد، وهي مادة لعلاج الالتهابات اللثوية (٤)

كما " يمتاز السواك بأنه يتكون كيميائياً من ألياف السليلوز، وبعض الزيوت الطيارة، وبه رائحة عطري، وأملاح معدنية، فهو فرشاة طبيعية زودت بمسحوق مطهر " (٥) .

(١) أخرجه الإمام البيهقي في سننه، كتاب الطهارة، باب الدليل على أن السواك سنة ليس بواجب، برقم (١٥٥)، وقلحا: جمع أفلح، والقلح: صفرة تكون في الأسنان ووسخ يركبها من طول ترك السواك. أبو عبيد، غريب الحديث (٢/ ٢٤٤).

(٢) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب الوضوء، باب السواك، برقم (٢٤٥)، والإمام مسلم في كتاب الطهارة، باب السواك، برقم (٢٥٥). ويشوص: يمره على أسنانه ويدلكها به.

(٣) أخرجه الإمام أبو داود في سننه، كتاب الطهارة، باب السواك لمن قام من الليل، برقم (٥٧).

(٤) حلمي الخولي، الصلاة وصحة الإنسان، ص ٤٨، بتصريف.

(٥) ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، تعليق د. عبد المعطي أمين قلججي، دار التراث العربي، القاهرة، ط٢، ١٩٨٢م، ص ٣٧١.

وبعد المضمضة يأتي دور الاستنشاق والاستنثار ويقصد بهما غسل الأنف وتنظيفها من الداخل بإدخال الماء فيها عبر الاستنشاق ثم إخراجها منها عبر الاستنثار، وهذا المطلب الشرعي له دلالات طبية متميزة، " فمعظم الميكروبات التي تنتقل إلى الإنسان بالرداذ مثل الإنفلونزا وشلل الأطفال والدفتريا وكثير غيرها يصل الميكروب إلى الأنف والحلق أولاً ومن هناك تنتقل إلى داخل الجسم وتصيبه بالمرض، وهذا الغسيل المتكرر يجرف معه تلك الميكروبات إلى الخارج ويبقي الإنسان من المرض"^(١).

كما ثبت أن " الاستنشاق والاستنثار يقضيان على أحد عشر ميكروباً بكتيرياً خطيراً توجد في الأنف وتصيب الإنسان بأمراض الجهاز التنفسي والالتهاب الرئوي والحمى الروماتيزمية والجيوب الأنفية"^(٢).

وبعد غسل اليدين والمضمضة والاستنشاق والاستنثار يأتي غسل الوجه الذي هو في الحقيقة عنوان الإنسان وواجهته وفيه تغسل العينان اللتان تتعرضان لجراثيم الرمذ الحبيبي (التراخوما) أو الرمذ الصديدي.

وأما الأمر بمسح الرأس فله غاية جلية تتمثل في إكرام الشعر وتهذيبه، تنفيذاً لأمر رسول الله: «مَنْ كَانَ لَهُ شَعْرٌ فَلْيُكْرِمْهُ»^(٣).

ثم يؤمر المسلم بغسل الأذنين لإزالة ما علق بهما من غبار أو نفايات الهواء الجوي التي تتراكم على المادة الشمعية التي تفرزها الأذن، مما قد يؤدي إلى ضعف السمع أو التهاب الأذن الذي إذا انتشر

(١) أحمد شوقي الفنجري، الطب الوقائي في الإسلام، ص ٣٧.

(٢) حلمي الخولي، الصلاة وصحة الإنسان، ص ٥٢.

(٣) أخرجه أبو داود في سننه، كتاب الترجل، باب في إصلاح الشعر، برقم (٤١٦٣)، حسن صحيح.

إلى الأذن الداخلية- التي بها مركز توازن وضع الجسم-أدّى إلى اضطراب توازن الجسم.

كما أن هناك نوع من الفطريات يصيب الجلد وراء الأذن وخاصة النساء ويسبب رائحة كريهة، ولا ينجو من الإصابة بهذا الفطر إلا النساء المسلمات المحافظات على الوضوء^(١).

وينتهي الوضوء بغسل الرّجلين لما بها من إفرازات العرق والدهون وخاصة في المواسم الحارة، مما قد يؤدي إلى التهابات بين الأصابع .

ومما هو مستحب في الوضوء تدليك الأعضاء، وقد أثبت علم تدليك النقاط الانعكاسية^(٢) أن تدليك هذه النقاط يعيد التوازن والنشاط لأجهزة الجسم الداخلية ويستثير القدرة الشفائية الذاتية للجسم^(٣) من خلال التخلص من المخلفات الضارة المتراكمة في الجهاز للمفاوي والهضمي، فيزداد نشاطه الحيوي وتتوازن طاقة أعضاء جسمه الحيوية وبالتالي يتوقى ما يمكن حدوثه من علل أو يصلح بعض ما حل به عطب.

وتدليك اليدين والقدمين مسكن للآلام بما تفرزه من مادة الإندروفين وهي مادة المورفين المسكنة بقوة لآلام الطبيعة الداخلية وبالتالي تجعل الإنسان يشعر بالاسترخاء وتخلصه من التوتر والغضب^(٤).

ثالثاً: الغسل: بعد أن أوجب الإسلام على المسلم أن يتخلص من الفضلات الزائدة ويتطهر منها، وأوجب عليه غسل أطرافه المتعرضة

(١) حلمي الخولي، الصلاة وصحة الإنسان، ٥٤، بتصرف.

(٢) علم تدليك النقاط الانعكاسية في الجسم Reflexology من علوم الطب المكمل أو البديل وهو علم مبني على وجود مسارات للطاقة الفسيولوجية غير مرئية في الجسم، وان هناك نقاطاً عديدة على سطح الجسم ترتبط بطاقة أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية، ومعظم هذه النقاط يتركز في الأطراف والوجه واليدين والأذنين والقدمين.

(٣) ماجدة عامر، الوضوء من منظور علم النقاط الانعكاسية، <http://www.eajaz.org>

(٤) المرجع نفسه.

لعوامل الجو وتقلباته، شرع له بعد ذلك غسل جميع البدن، وجعل منه ما هو واجب وما هو مستحب.

أما الأغسال الواجبة فجاءت على النحو التالي:

١- الغسل من الجنابة سواء أكانت بخروج المني دون جماع لأي سبب كان أم بجماع، ويدل عليه قوله تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَفْرُبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَرَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنْبًا إِلَّا عَارِي سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغْتَسِلُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ يَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفْوًا غَفُورًا ۝﴾ (١).

فأشارت الآية إلى الاغتسال من الجنابة التي هي أثر الاحتلام غالباً أو الجماع.

وَعَنْ أُمِّ سَلَمَةَ، قَالَتْ: جَاءَتْ أُمُّ سُلَيْمٍ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَقَالَتْ: يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يَسْتَحْيِي مِنَ الْحَقِّ، فَهَلْ عَلَى الْمَرْأَةِ مِنْ غُسْلِ إِذَا احْتَلَمَتْ؟ قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «إِذَا رَأَتْ الْمَاءَ» فَغَطَّتْ أُمُّ سَلَمَةَ، تَعْنِي وَجْهَهَا، وَقَالَتْ: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَوْ تَحْتَلِمُ الْمَرْأَةُ؟ قَالَ: «نَعَمْ، تَرَبَّتْ يَمِينُكَ، فِيمَ يُشْبِهُهَا وَلَدُهَا» (٢)

٣- الغسل من الحيض والنفاس، فكلاهما أذى يصيب المرأة فإذا ارتفعا عنها وجب عليها الغسل، لقوله تعالى: ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ

(١) النساء: ٤٣.

(٢) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب العلم، باب الحياء في العلم، برقم (١٣٠)، والإمام مسلم في صحيحه، كتاب الحيض، باب وجوب الغسل على المرأة بخروج المني منها، برقم (٣١٣)

هُوَ أَدْنَىٰ فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿١٠﴾ .
 وَعَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: سَأَلَتِ امْرَأَةَ النَّبِيِّ ﷺ . كَيْفَ تَغْتَسِلُ مِنْ حَيْضَتِهَا؟ قَالَ: فَذَكَرْتُ أَنَّهُ عَلَّمَهَا كَيْفَ تَغْتَسِلُ . ثُمَّ تَأْخُذُ فِرْصَةً مِنْ مِسْكِ فَتَطَهَّرُ بِهَا" (١) .

وأما الأغسال المستحبة فكثيرة ومنها:

غسل يوم الجمعة، وغسل العيدين، والاستسقاء، والخسوف والكسوف، والغسل من غسل الميت، وغسل الكافر، والغسل للإحرام، ولدخول مكة، وللوقوف بعرفة.

ولعظم الأمور الثلاثة السابقة كان الاعتناء بإنشاء الحمامات في الحضارة الإسلامية على مر عصورها المختلفة بشكل لم تشهده حضارة من الحضارات، ففي مصر كان أول حمام أنشأه المسلمون بإمرة عمرو بن العاصؓ في مدينة الفسطاط، وينقل المستشرق آدم متر عن الخطيب البغدادي أن " بغداد كان بها ستون ألف حمام وذلك في القرن الرابع الهجري" (٢) ، وفي قرطبة العظيمة والتي شهدت أوج عزها أيام عبدالرحمن الناصر، إذ بلغ عدد سكانها أكثر من نصف مليون، كانت تحتوي على ٧٠٠ مسجد و ٣٠٠ حمام (٣) .

(١) البقرة: ٢٢٢ .

(٢) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب الحيض، بَابُ اسْتِحْبَابِ اسْتِعْمَالِ الْمُغْتَسِلَةِ مِنَ الْخَيْضِ فِرْصَةً مِنْ مِسْكِ فِي مَوْضِعِ الدَّمِ، برقم (٣٣٢) .

(٣) آدم متر، الحضارة الإسلامية في القرن الرابع الهجري، ترجمة: محمد عبد الهادي أبو ريذة، المركز القومي للترجمة، القاهرة، ٢٠٠٨م، (٢/٢٢٦) .

(٤) أحمد بلحاح أية وارهام، جماليات الحمامات في الحضارة العربية الإسلامية (الفضاء والمتخيل)، دار الأمان، الرباط، ص ٧٩ .

بل وصل الرقي والسمو عند المسلمين لدرجة جعلتهم يحبسون الأوقاف على الحمامات ففي مدينة البوسنة التي فتحها المسلمون سنة ١٤٥١م أنشأوا فيها حمامات من الوقف الإسلامي^(١).

ومن الجدير بالذكر أن أشير إلى أن الإسلام رفع الحرج عن المسلم إذا تعذر عليه الوضوء أو الاغتسال لعذر شرعي كجرح يخشى عليه من الماء أو إصابته بمرض يتعذر معه استعمال الماء، واستعاض الشرع عن كل منهما بالتيمم.

رابعاً: نظافة وطهارة الملابس:

ذكرت سابقاً أن الملابس ضرورة حياتية للإنسان أياً كان، لكن الإسلام يرتقي بالمسلم فيأمره بوجوب تطهير ثيابه، قال تعالى: ﴿وَتِيَابَكَ فَطَهِّرْ﴾^(٢)، وجعل طهارة الثياب شرط صحة لأداء الصلاة، وكان رسول الله ﷺ حريصاً على تأصيل هذا السلوك في المسلمين، فإذا رأى أحد أصحابه يهمل في تنسيق ثيابه وجمال هندامه نهاه عن ذلك، ووجهه إلى ارتداء البسة أفضل.

عن جابر بن عبد الله -رضي الله عنهما- : " كان عِنْدَنَا صَاحِبٌ لَنَا نُجْرَهُ، يَذْهَبُ يَرْعَى ظَهْرَنَا، قَالَ: فَجَهْرْتُهُ ثُمَّ أَدْبَرَ يَذْهَبُ فِي الظَّهْرِ، وَعَلَيْهِ بُرْدَانِ لَهُ قَدْ خَلَقَا، قَالَ: فَنَظَرَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِلَيْهِ فَقَالَ: «أَمَا لَهُ تَوْبَانِ غَيْرِ هَذَيْنِ؟» فَقُلْتُ: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ، لَهُ تَوْبَانِ فِي الْعَيْبَةِ كَسَوْتُهُ إِيَّاهُمَا، قَالَ: «فَادْعُهُ فَمَرَهُ فَلْيَلْبَسَهُمَا»^(٣).

(١) أحمد بلحاج أية وارهام، جماليات الحمامات في الحضارة العربية الإسلامية (الفضاء والمختل)،

ص ٨٦

(٢) المندثر: ٤.

(٣) أخرجه الإمام مالك في الموطأ، كتاب اللباس، باب ما جاء في لبس الثياب للجمال بها، برقم (١).

خامساً: نظافة وطهارة الطرقات والمساجن:

امتدت عناية الإسلام بطهارة المسلم ونظافته إلى الاعتناء بطهارة ونظافة المرافق الحياتية له كالطرقات والمساجن، فَيَحْلِيهَا من الفضلات والقمامات، حتى لا تكون مباءة للحشرات، ومظنة للأمراض، ومما أثر في ذلك قول النبي ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ، نَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ، كَرِيمٌ يُحِبُّ الْكَرَمَ، جَوَادٌ يُحِبُّ الْجُودَ، فَتَنْظَفُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَشَبَّهُوا بِالْيَهُودِ»^(١).

المطلب الثالث: دور العبادات الإسلامية في سلامة الجسم.

في عالم الماديات كل آلة قد يصيبها العطب فتتوقف وتحتاج لمن يعيد لها سيرتها الأولى، والواقع يثبت أن أولى الناس للقيام بهذه المهمة هو صانعها ومخترعها، ولما كان الإنسان صنعة الله، فإن الصانع قد دلَّه على ما يصلح شأنه، ويضمن له قيامه بمهمة الخلافة.

ومما دلَّه عليه لصالح أمره القيام بالعبادات وأداء الشعائر التي كلفه بها، وسوف أقتصر هنا على عرض نموذج لعبادتين إسلاميتين أسهمتاً - ولا زالتا- في بناء الجسم وسلامته وهما: الصلاة، والصيام.

١- الصلاة: شرع الله تعالى الصلاة لغايات سامية وأهداف نبيلة، منها ما هو روحي، ومنها ما هو مادي، فهي في المقام الأول صلة بين العبد وربّه، وراحة للنفس وطمأنينة للقلب، تعتمد على مبدأ إقامة العلاقة المباشرة -النافية للوساطة- بين العبد وربّه، وبجانب وفي المقام الثاني رياضة بدنية لها أثرها الإيجابي على صحة الجسم وسلامته، والارتباط بين كلا الجانبين لا ينفك بأي حال من الأحوال فالراحة النفسية والصفاء الروحي لهما أثرهما الإيجابي على الصحة الجسدية كما أن الصحة الجسدية لا تكتمل في ظل غياب الراحة النفسية،

(١) أخرجه الإمام الترمذي في سننه، كتاب الأدب، باب ما جاء في النظافة، برقم (٢٧٩٩).

والإطمئنان القلبي، وسوف أركز هنا على دور الصلاة على حفظ الجسم وسلامته من خلال تتبع حركاتها وكيفية أدائها. فكل ركعة من ركعات الصلاة، تتكون من عدد من الحركات تتكرر في كل ركعة، وهذه الحركات هي:

الوقوف، والركوع، الرفع من الركوع، السجود، الرفع من السجود، ثم السجود مرة أخرى، وقد علم النبي ﷺ الرجل الذي أساء في صلاته ولم يؤدها أداءً يحقق نفعها، أن صلاته غير معتد بها وأمره بالصلاة مرة أخرى، ولما لم يحسن الأداء في المرة الثانية علمه الأداء السليم، فقال: «إِذَا قُمْتَ إِلَى الصَّلَاةِ فَكَبِّرْ، ثُمَّ افْرَأْ مَا تَيَسَّرَ مَعَكَ مِنَ الْقُرْآنِ، ثُمَّ ارْكَعْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ رَاكِعًا، ثُمَّ ارْزُقْ حَتَّى تَعْدَلَ قَائِمًا، ثُمَّ اسْجُدْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ سَاجِدًا، ثُمَّ ارْزُقْ حَتَّى تَطْمَئِنَّ جَالِسًا، وَافْعَلْ ذَلِكَ فِي صَلَاتِكَ كُلِّهَا»^(١).

ويلاحظ أن النبي ﷺ قد رتب الأداء للصلاة ترتيباً متوالياً محكماً تبدو حكمته في فيما أفاده خبراء الرياضة البدنية من كون هذا الأداء بهذه الصورة هو تمرين رياضي متكامل، صالح لعضلات الجسم ومفاصله، وبينه وبين النظام السويدي في الرياضة - الذي لا يزيد عمره عن مائة سنة إلا قليلاً - شبه كبير، بل إن حركات الجسم أثناء الصلاة أحكم وأصلح لكل سن وجنس، فالصلاة تبدأ بالتكبير برفع اليدين، وتحريك مفصلي الكتفين إلى أعلى وهذا من التمرينات التي تتصح النظم السويدية بعملها على أساس أنها تفتح الصدر، ثم يركع المصلي بثني جذعه للأمام واضعاً يديه على ركبتيه فيستفيد الجسم بهذا الوضع بأنه يحرك مفصل

(١) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب الأذان، باب أمر النبي صلى الله عليه وسلم الذي لا يتم ركوعه بالإعادة، برقم (٧٩٣)، والإمام مسلم في صحيحه، كتاب الصلاة، باب وجوب قراءة الفاتحة في كل ركعة، برقم (٣٩٧).

الفخذين، ويبسط العمود الفقري وضغط الركبتين للخلف، ثم يسجد بثني الركبتين، وثني الجذع، ووضع الجبهة على الأرض في حركة السجود مع وضع اليدين على الأرض ونصب القدمين، وهذه الحركات من أفيد الحركات في عمل نوع من التدليك الذاتي للمعدة والجهاز الهضمي مما يساعد على الهضم ويمنع الإمساك، ولهذا كان الأمر النبوي بالسجود على سبعة أعظم، فعن ابن عباس، "أمر النبي صلى الله عليه وسلم أن يسجد على سبعة أعضاء، ولا يكف شعراً ولا ثوباً: الجبهة، واليدين، والركبتين، والرجلين" (١)

ويثبت العلم الحديث أن السجود بهذه الكيفية يؤدي إلى زيادة "سريان الدم إلى المخ أثناء السجود بفعل ميل الرأس إلى أسفل كما أن انطواء الجسم على نفسه أثناء السجود يساعد على توجيه الدم من الأطراف إلى الأعضاء الداخلية والمخ،

كما أن معدلات ثاني أكسيد الكربون تزداد في الدم بشكل وظيفي أثناء ميل الرأس إلى أسفل أثناء السجود وذلك نتيجة ضغط الأحشاء على الرئتين هذا الارتفاع في نسبة ثاني أكسيد الكربون بالدم يساعد على إضافة المزيد من تدفق الدم إلى المخ" (٢).

كما أن الصلاة معالج قوي لمرض دوالي الساقين (٣).

(١) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب الأذان، باب السجود على سبعة أعظم، برقم (٨٠٩)، والإمام مسلم في صحيحه، كتاب الصلاة، باب أعضاء السجود والنهي عن كف الشعر والثوب، برقم (٤٩٠).

(٢) انظر: عبدالله محمد نصرت، أثر الصلاة على كفاءة الدورة الدموية بالدماغ، بحث منشور على الموقع الرسمي لرابطة العالم الإسلامي: <http://www.ejaz.org>

(٣) كما أثبت ذلك د/ توفيق علوان في بحث له أعده بكلية الطب بجامعة الإسكندرية نال درجة التخصص الماجستير تحت عنوان (معجزة الصلاة في الوقاية من مرض دوالي الساقين)، وقد ترجم البحث من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية ونشر بدار الوفاء، المنصورة، الطبعة الأولى ١٤٠٨هـ- ١٩٨٨م.

وللجهاز العظمي حظه هو الآخر من إقامة الصلاة فهي مقوية لعضلات العمود الفقري ومانعة من انحنائه بتحريكه وتليينه بالركوع الذي يتكرر على الأقل سبع عشرة مرة؛ ولهذا فإن من يحافظ على إقامة الصلاة ويصل إلى سن الكهولة أو الشيخوخة يظل محتفظاً بعضلات الظهر قوية، والمفاصل بين الفقرات لا تعاني من التيبس، كما تحميه من الإصابة بالانزلاق الغضروفي أو الالتحام العظمي بين الفقرات^(١)

٢- الصيام: كما أن للصلاة أهدافها الروحية والمادية فكذلك الصيام يكفكف من غلواء كثافة الغرائز المرسلّة والنزعات المشبوبة، والشهوات الجامحة، فتتدرب الإرادة على ترك أعتى الشهوات (الطعام - الشراب - الغريزة الجنسية)، ويتحول زمام النفس البشرية من رقة الهوى إلى صفاء الروح، ولعل قوله ﷺ: " الصَّوْمُ جُنَّةٌ " ^(٢) يحوي كل هذه المعاني السامية، والجنة تعني الوقاية بمفهومها الشمولي روحياً ومادياً.

ولما كان الصيام ضرورة من ضرورات الإنسان النفسية والروحية والجسدية فقد فرض على جميع الأمم على اختلاف ألوانها وألسنتها، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ ^(٣)

بل إنه ثبت أن الإنسان ليس هو الكائن الوحيد الذي يصوم، وإنما شاركه في هذا كل الكائنات الحية حيث تمر بفترة صوم اختياري مع توافر

(١) انظر: حلمي الخولي، الصلاة وصحة الإنسان، ص ٨٢-٨٣، نقلا عن: عبد الرزاق نوفل، الإسلام والعلم الحديث، ص ١٤٩.

(٢) أخرجه الإمام الترمذي في سننه، أبواب الإيمان، باب ما جاء في حرمة الصلاة، برقم (٢٦١٦)، والإمام ابن ماجة في سننه، كتاب الفتن، باب كف اللسان في الفتنة، برقم (٣٩٧٣).

(٣) البقرة: ١٨٣.

الغذاء في البيئة من حولها، ولاحظ العلماء أن هذه الكائنات تخرج من هذه الفترة بنشاط زائد وحيوية فعالة.
ومن هنا فقد بدأ العلماء رحلة البحث عن الفوائد الحيوية للصوم، والتي أسفرت عن النتائج التالية:

أ- أثبت العلم الحديث أن الصوم يفيد في " تنشيط التفاعلات الكيميائية أو البيولوجية التي تحدث داخل الجسم عند الجوع أو الصوم ذلك أن جسم الكائن الحي في حالة الصيام يبدأ باستهلاك المواد الغذائية المخزونة فيه، وعندما ينتهي المخزون من الغذاء تبدأ البروتينات المكوّنة لأعضاء الجسم المختلفة، وأولها الكبد والعضلات، بالتحرك والتخلخل فإذا كان الصوم لمدة مناسبة محدودة وغير زائدة عن الحد المعقول، كما هو الحال في صوم رمضان، فإن هذا التخلخل في بروتينات أعضاء الجسم يجعلها أكثر قابلية للتجدد والنشاط واستعادة شبابها وحيويتها " (١)

ب- الكبد به مخزون من السكر يحتفظ بها للطوارئ، وزيادة هذه الكمية قد تكون لها آثار وخيمة، وعند الصوم فإن سكر الكبد يتحرك متجهًا للدم والأنسجة.

ج- يتحرك الدهن المخزون تحت الجلد وفي الأماكن الأخرى عند الصوم وهي فرصة سانحة للتخلص من هذا العبء الزائد المسبب للسمنة (٢).

(١) أحمد فؤاد باشا، مقاربات علمية للمقاصد الشرعية، كتاب المجلة العربية، عدد (٢٣١)، الرياض، ١٤٣٧هـ، ص ٤٤.

(٢) انظر: نجيب الكيلاني، الصوم والصحة، مؤسسة الرسالة، الطبعة الثالثة، ١٤٠٢هـ-١٩٨٢م، ص ١٣.

د- يعالج الصيام اضطرابات الأمعاء المزمنة والمصحوبة بتخمر في المواد الزلالية والنشوية^(١).

هـ- يريح الجهاز الهضمي ويتيح لأغشية الجسم فرصة تتخلص فيها مما يتجمع حولها من النفايات والمواد الحامضية والتوكسينات التي تتولد باستمرار في الجسم، كما أنه يعطي الأنسجة والأعضاء المصابة من التقيح أو الاحتقان أو الالتهاب مجالاً للشفاء.

و- كل امرئ معرض للإصابة ببعض البؤرات الصديدية التي تتكون داخل الجسم وتلوثه بما تصبه من توكسينات في مجرى الدم، وخير طريقة لتجنب الإصابات بالبؤرات الصديدية الصوم من حين لآخر؛ لأنه في خلال فترة الصوم يتغذى الجسم بأنسجته الداخلية، فإن كان شيء من الاحتقان أو التقيح أو الالتهاب قد بدأ يصيب الأنسجة فإن أول ما يتهدم منها الخلايا المصابة فتتأكسد ويتخلص الجسم منها^(٢).

ز- أظهرت أحدث الدراسات العلمية أن دورية صيام رمضان، أي إيقاع تردده مرة كل عام، يعمل على تحسين إيقاع هرمون الميلاتونين Melatonin المسؤول عن انتظام الإيقاع الأساسي لحياة كل عضو، وكل نسيج وكل خلية في الجسم، فتظل أجهزة الجسم متوافقة وعاملة معاً في تكامل وتناغم، ولا تكاد خلية واحدة في جسم الإنسان، أو جهاز كامل من أجهزته، لا يتعامل مع هذا الهرمون ويتأثر به^(٣).

هذه أهم الفوائد الصحية والوقائية والعلاجية للصوم بصفة عامة وعند المسلمين بصفة خاصة، فإن هذه الفوائد لم تصل إلى النتيجة

(١) عبد الرازق نوفل، صوم رمضان، دار الشروق، القاهرة، ط١، ١٤٠٣هـ-١٩٨٣م، ص٣٤.

(٢) عبد الرازق نوفل، صوم رمضان، ص ٣٦. بتصرف.

(٣) أحمد فؤاد باشا، مقاربات علمية للمقاصد الشرعية، ص٥١.

المرجوة منها في أي نظام للصوم عند الأمم كما وصلت إليه في النظام الإسلامي الدقيق الذي حدد المدة الزمانية من طلوع الفجر الصادق إلى غروب الشمس، وهي فترة تتراوح ما بين ١٢- ١٧ ساعة يومياً حسب الفصل من شتاء يقصر فيه النهار، أو صيف يطول فيه النهار، وهي فترة - بلغة العلم- تعتبر مناسبة، فلا هي قصيرة فتتعدم منها الفائدة، ولا طويلة كما في بعض أنواع الصوم عند غير المسلمين^(١) ولا أزعج هنا أنني قد أتيت على كل الفوائد فإن هذا مما أفردت له بحوث ورسائل علمية، ولكن حسبي الإشارة إلى أجدائها وأنفعها.

المطلب الرابع: دور الرياضة البدنية في المحافظة على الجسم.

ابتكر الإنسان منذ بداية الخليقة أساليب رياضية يقوي بها جسده وينمي عضلاته ويحافظ على لياقته، وتناقلت الأجيال ذلك، وكل جيل يطور ما ابتكره الجيل الذي سبقه، ولا يكاد هذا الأمر يغيب عن أمة من الأمم، أو شعب من الشعوب، ولما جاء الإسلام كان لأهل الجاهلية ممارسات رياضية كالرماية والفروسية والمصارعة فلم ينكر الإسلام عليهم ممارستها، بل أقرهم عليها مع وضع الضوابط الشرعية والمبادئ العامة لما يحل منها وما يحرم، وشجع المسلمين على مزاولتها، والابتكار فيها والتطوير، فتعاليم الإسلام تنتشر في منتسبها القوة لا الضعف، والإقدام لا الإحجام، والشجاعة لا الخور.

إشارات قرآنية للرياضة البدنية:

جاءت الآيات القرآنية تؤسس لما أشرت إليه آنفاً، وتضع له الأسس

والضوابط، ومن تلك الإشارات:

(١) من الجدير بالذكر هنا أن بعض الأمم يمتد الصوم فيها إلى يومين كاملين مما يؤدي بدوره إلى هبوط حاد بقوى الجسم من خلال ما يسببه نقص السوائل من دخول الجسم في مرحلة عدم التوازن

أ- قوله تعالى: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَءَاخِرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ﴾^(١)، والقوة هنا تأتي بمعناها العام الذي يدخل في إطاره كل ما يؤدي إلى الغلبة على العدو وتأتي على رأس ذلك القوة البدنية للمسلمين.

ب- قوله سبحانه على لسان أبناء يعقوب: ﴿قَالُوا يَا بَنَاتَآ إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَبِقُ وَتَرَكْنَا يُوسُفَ عِنْدَ مَتْلَعِنَا فَكَلَةَ الذَّيْبُ وَمَا أَنْتَ بِمُؤْمِنٍ لَنَا وَلَوْ كُنَّا صَادِقِينَ﴾^(٢)

" وَنَسْتَبِقُ معناه: على الأقدام أي نجري غلابا، وقيل: بالرمي أي ننتصل. وهو نوع من المسابقة"^(٣)

ج- ما ورد على لسان ابنة الرجل الصالح حال وصفها لنبي الله موسى ﷺ بالقوة في قوله تعالى: ﴿إِنَّ خَيْرَ مَنْ آسْتَجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ﴾^(٤).

د- أشار في قوله تعالى: ﴿وَإِذَا رَأَيْتَهُمْ تُعْجِبُكَ أَجْسَامُهُمْ وَإِنْ يَقُولُوا تَسْمَعُ لِقَوْلِهِمْ كَأَنَّهمُ خُشُبٌ مُسْنَدَةٌ﴾^(٥) إلى إعجاب الناس بالأجسام، وهذا لا يتأتى في الغالب إلا بكونها قوية البنيان مستقيمة القامة، وهو أمر ناتج عن ممارسة المرء للون من ألوان الرياضة البدنية المختلفة.

(١) الأنفال: ٦٠.

(٢) يوسف: ١٧.

(٣) أبو محمد عبد الحق بن غالب بن عبد الرحمن بن تمام بن عطية الأندلسي، المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، دار الكتب العلمية - بيروت، ط ١، ١٤٢٢ هـ، (٢٢٦/٣).

(٤) القصص: ٢٦.

(٥) المنافقون: ٤.

اهتمام السنة النبوية بالرياضة البدنية:

كما أشارت الآيات القرآنية إلى أهمية الرياضة للإنسان بما تحقق له من قوة وصلابة، فقد كان للسنة النبوية نصيبها الأوفى من الأمر الصريح بممارسة الرياضة والحرص على المواظبة عليها، ومن ألوان تلك الرياضة: أ- الرماية: وقد ورد ذكرها في قوله صلى الله عليه وسلم: " أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ، أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ، أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ " (١).

وعن سلمة بن الأكوع رضي الله عنه، قال: مرَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى نَفَرٍ مِنْ أَسْلَمَ يَنْتَضِلُونَ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «ارْمُوا بَنِي إِسْمَاعِيلَ، فَإِنَّ أَبَاكُمْ كَانَ رَامِيًا ارْمُوا، وَأَنَا مَعَ بَنِي فَلَانٍ» قَالَ: فَأَمْسَكَ أَحَدُ الْفَرِيقَيْنِ بِأَيْدِيهِمْ، فَقَالَ رَسُولُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَا لَكُمْ لَا تَرْمُونَ؟»، قَالُوا: كَيْفَ نَرْمِي وَأَنْتَ مَعَهُمْ؟ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «ارْمُوا فَأَنَا مَعَكُمْ كُلُّكُمْ» (٢).

ب- المصارعة: وقد ورد في السيرة النبوية الممارسة العملية من رسول الله ﷺ لها، قال ابن إسحاق: : " وَحَدَّثَنِي أَبِي إِسْحَاقُ بْنُ يَسَارٍ، قَالَ كَانَ رُكَّانَهُ بْنُ عَبْدِ بَرِيدَ بْنِ هَاشِمِ بْنِ عَبْدِ الْمُطَّلِبِ بْنِ عَبْدِ مَنَافٍ أَشَدَّ فُرَيْشٍ، فَحَلَا يَوْمًا بِرَسُولِ اللهِ ﷺ فِي بَعْضِ شِعَابِ مَكَّةَ ، فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللهِ ﷺ يَا رُكَّانَةُ أَلَا تَتَّقِي اللهَ وَتَقْبَلُ مَا أَدْعُوكَ إِلَيْهِ ؟ قَالَ إِنِّي لَوْ أَعْلَمُ أَنَّ الَّذِي تَقُولُ حَقٌّ لَاتَّبَعْتُكَ ، فَقَالَ (لَهُ) رَسُولُ اللهِ ﷺ أَفَرَأَيْتَ إِنْ صَرَعتُكَ، أُنْعَلَمَ أَنَّ مَا أَقُولُ حَقٌّ؟ قَالَ نَعَمْ قَالَ فَفَقُمْ حَتَّى أَصَارِعَكَ، قَالَ فَقَامَ إِلَيْهِ رُكَّانَةُ يُصَارِعُهُ فَلَمَّا بَطَشَ بِهِ رَسُولُ اللهِ ﷺ

(١) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب الإمارة، باب فضل الرمي والحث عليه، ودم من علمه ثم نسيه، برقم (١٩١٧).

(٢) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب الجهاد والسير، باب التحريض على الرمي، برقم (٢٨٩٩).

أَضْجَعَهُ وَهُوَ لَا يَمْلِكُ مِنْ نَفْسِهِ شَيْئًا، ثُمَّ قَالَ عُدَّ يَا مُحَمَّدُ فَعَادَ
فَصَرَاعَهُ" (١)

ج- العَدْوُ: وهو التدرّب على سرعة المشي والجري، ومما يدل عليه قوله
ﷺ: "كُلُّ شَيْءٍ لَيْسَ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ فَهُوَ سَهْوٌ وَلَهُوَ إِلَّا أَرْبَعًا، مَشَى
الرَّجُلُ بَيْنَ الْغَرَضَيْنِ، وَتَأَدَّبَ فَرَسَهُ، وَتَعَلَّمَ السَّبَاحَةَ، وَمُلاَعَبَتَهُ
أَهْلَهُ" (٢).

وهذه الأمور الأربع من أسباب القوة للمسلم، وإن كان فيها لهو
ولعب، فالمشي بين الغرضين لتعلم فن الرماية، وإتقان التصويب، وتأديب
الفرس وحسن سياسته ليكون وسيلة من وسائل الجهاد تبرز بها قوة
المسلمين، وكذلك السباحة.

وقد مارس النبي ﷺ رياضة الجري وبدا ذلك في منافسته لأمنا
عائشة - رضي الله عنها-، فقد روت " أَنَّهَا كَانَتْ مَعَ النَّبِيِّ ﷺ فِي سَفَرٍ
قَالَتْ: فَسَابَقْتُهُ فَسَبَقْتُهُ عَلَى رَجُلِي، فَلَمَّا حَمَلْتُ اللَّحْمَ سَابَقْتُهُ فَسَبَقَنِي فَقَالَ:
هَذِهِ بِنْتُكَ السَّبَقَةِ" (٣)

هذه بعض النماذج للألعاب الرياضية التي مارسها النبي ﷺ وحرص
الصحابة - رضوان الله عليهم- على ممارستها، وامتدت العناية بها بعد
العهد النبوي على امتداد عصور الحضارة الإسلامية المختلفة، واعتنى بها

(١) عبد الملك بن هشام بن أيوب الحميري المعافري، السيرة النبوية، تحقيق: مصطفى السقا وآخرون،
مطبعة مصطفى البابي الحلبي، ط٢، ١٣٧٥هـ - ١٩٥٥م. ولاحظ هنا أن هذه الواقعة كانت بعد
البعثة النبوية أي بعد أن بلغ النبي ﷺ سن الأربعين وتخطاه، وكان ذلك في مكة قبل الهجرة.

(٢) أخرجه الإمام البيهقي في سننه الكبرى، كتاب السبق والرمي، باب التحريض على الرمي، برقم (١٩٧٧١)،
والإمام الطبراني في الكبير، برقم (١٧٨٥).

(٣) أخرجه الإمام أبو داود في سننه، كتاب الجهاد، باب في السبق على الرجل، برقم (٢٥٧٨)،
والإمام البيهقي في سننه الكبرى، كتاب السبق والرمي، باب ما جاء في المسابقة بالعدو،
برقم (١٩٧٨٩).

الخلفاء والحكام المسلمون أنفسهم، وكلما زادت الحضارة الإسلامية نماء وانتشاراً زادت معها العناية بألوان الرياضة البدنية^(١).

الفوائد الصحية للرياضة البدنية:

في العصر الحديث انتشرت الألعاب الرياضية، وتعددت مجالاتها وأفاض المتخصصون وأشبعوا القول في ضرورتها لبناء الجسم بل لسلامة العقل، حتى تعارف الناس على المقولة التي طارت شهرتها وعمت الآفاق (العقل السليم في الجسم السليم)، مما دفعهم دفعاً حثيثاً إلى إلقاء النظرات الفاحصة والدقيقة على مكونات الجسم وما قد يلحق بها من ضرر إذا لم تتحرك وتترىض.

وسوف أشير هنا إلى بعض هذه النظرات الفاحصة لأجزاء الجسم ومكوناته الأساسية ومدى حاجتها لممارسة الرياضة البدنية:

أولاً: العظام: حيث يتكون جسم الشخص البالغ من ٢٠٦ عظام وهي عامل رئيس في حركة الجسم بالإضافة إلى وظيفتها في توفر الحماية للأجهزة الحيوية، فهي مخزن للأملاح العضوية مثل الكالسيوم والفسفور، وتنتج كرات الدم الحمراء التي تساعد على نقل الأوكسجين للخلايا، ونقص الحركة أو عدمها يُضعف من صلابة العظام ومن ثم يقل تدفق الغذاء والماء والأوكسجين إليها تدريجياً فتصبح هشّة التركيب عرضة للكسر بسهولة ويصبح من الصعب التئامها مرة أخرى خاصة مع تقدم العمر، بينما تساعد الحركة والنشاط البدني على تكيّف العظام لتحمّل

(١) للوقوف على مدى عناية الحضارة الإسلامية بالرياضة البدنية، يراجع: أمين أنور الخولي، الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م. عبد الرازق الطائي، التربية البدنية والرياضة في التراث العربي الإسلامي خلال العصر العباسي، ١٣٢-٦٥٦ هـ / ٧٤٩-١٢٥٨م، دار الفكر، القاهرة، ١٩٩٩م.

الضغوط المستمرة فتتماسك أجزاؤها أكثر وتحسن حالتها فتظل صلبة قوية غير قابلة للكسر بسهولة وإذا كسرت فإنها تلتئم بسرعة^(١).

ثانياً: المفاصل والأربطة: وهذه وظيفتها الربط بين عظمتين أو أكثر، ويجب أن تتحرك حتى تحتفظ بمرورتها لأن الحمل الثابت المستمر للأطراف نتيجة عدم الحركة بأي مفصل يُشكّل ضغطاً مستمراً عليها فيضغط تكوينها الغضروفي ويجعله رقيقاً لا يتحمل الضغوط، وحول المفصل توجد الأربطة التي تقصر إذا لم يتحرك ولأقصى درجة ممكنة له، وقصرها يضعفها ويجعلها سهلة التمزق عند أي التواء، أو شد بالمفصل، مما يُضعف المفصل ككل ويُعرضه للخلع بسهولة.

ثالثاً: العضلات: يحتوي الجسم على أكثر من ٦٠٠ عضلة ما بين عضلات هيكلية، وناعمة، وعضلة القلب، وحركة الإنسان تعتمد على انقباض العضلات الهيكلية، وهي تقوى بالحركة وتضعف وتترهل بالركون على الراحة.

رابعاً: الأعصاب: وهي التي تسيطر على حركة عضلاتنا، وحركة الإنسان تتيح له المزيد من المدارك وتساعد على الربط بين الجهازين العضلي والعصبي في توافق وانسجام.

خامساً: عضلة القلب: ينقبض القلب أو يدق بمعدل ٧٠ مرة كل دقيقة، ويضخ الدم الموجود في أجسامنا أثناء الراحة مرة كل دقيقة أي حوالي ستة لترات كل دقيقة، واضطراب القلب، وعدم انتظام دقاته أو أي خلل بأجزائه يعني آلاماً كثيرة، وممارسة الرياضة تؤثر تأثيراً إيجابياً على القلب من خلال:

(١) فاروق عبد الرهاب، الرياضة صحة ولياقة بدنية، دار الشروق، القاهرة، ط١، ١٤١٦هـ - ١٩٩٥م، ص ٢٢، ٢٤.

- ١- زيادة حجم القلب.
- ٢- اتساع حجرات القلب مما يزيد حجم الدم الذي يدفعه القلب كل دقيقة.
- ٣- زيادة اتساع وتفرغ الشرايين التاجية التي تمد القلب نفسه بالدم والغذاء.

سادساً: الجهاز التنفسي: يقوم الجهاز التنفسي باستقبال غاز الأوكسجين من خلال الشهيق، والتخلص من غاز ثاني أكسيد الكربون السام من خلال الزفير، وممارسة النشاط الرياضي يؤثر على الجهاز التنفسي من خلال:

- ١- زيادة التهوية الرئوية.
 - ٢- زيادة القدرة على استهلاك الأوكسجين أثناء أداء المجهود البدني.
 - ٣- زيادة قوة عضلات التنفس^(١).
- وبعد أن بينت هذه الفوائد الطبية والمنافع الصحية التي يُحصَلُها المسلم من ممارسة الرياضة، أرى أن أختتم هذا المطلب بالوقوف على أهم الضوابط الشرعية والمبادئ الكلية لممارسة ألوان الرياضة المختلفة.
- الضوابط الشرعية لممارسة الرياضة:**

١- مراعاة المقاصد الشرعية من مزاوله الرياضة: فالأمور بمقاصدها وغاياتها، والرياضة في حد ذاتها ليست غاية بقدر ما هي وسيلة يتبلغ بها المسلم إلى غايات سامية كحفظ الصحة والسلامة والعافية من الأمراض والآفات، والمرونة والسرعة في حركة الجسم، والقوة والصلابة، والخشونة والتحمل، وعلى هذا الأساس يجب النظر في لون الرياضة المرغوب في ممارستها، وأن يخلص نيته الله تعالى أن

(١) فاروق عبد الوهاب، الرياضة صحة ولياقة بدنية، ٢٥- ٢٩، باختصار وتصرف.

يكون مؤمناً قوياً، مدافعاً عن الحق، يَرُدُّ الأذى عن نفسه وعن الآخرين.

٢- المحافظة على ستر العورة: ويزداد الأمر تأكيداً بالنسبة للنساء في الألعاب التي تُجسَّدُ فيها العورات كالسباحة، والتزلق على الجليد، والجري، والقفز، وإذا جاز أن يكون ذلك في أوساط النساء مع بعضهن فإنه لا يجوز بأي حال في وجود الرجال، ومن هنا لا يجوز تصوير هذه المشاهد الرياضية المتعلقة بالنساء ونقلها عن طريق التلفاز والفضائيات وغيرها.

٣- عدم وقوع ضرر بالغ جراء ممارسة لون من ألوان الرياضة، وخاصة في الرياضات التي يتبارى فيها خصمان مثل المصارعة والملاكمة^(١)، عملاً بقوله تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾^(٢)، ويقول النبي ﷺ: " لا ضرر ولا ضرار "^(٣)، فالنفس البشرية وديعة من الله للإنسان، لا يحل له أن يؤذيها إلا بضرورة ملحة، كما أن حفظ النفس من الضروريات الخمس التي أجمع العلماء على وجوب صونها وحفظها.

٤- عدم الإسراف والمبالغة في الاهتمام بها: فالاعتدال مطلوب في الأمور كلها، حتى في ضرورات الحياة، فقال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾^(٤)، فإذا كان النهي عن الإسراف في

(١) أفتى بعض العلماء بتحريم لعبة الملاكمة المفتوحة، التي يجوز للماكم فيها أن يقتل خصمه بالضربة القاضية أو يصيبه بعاهة مستديمة.

(٢) النساء: ٢٩.

(٣) أخرجه الإمام أحمد في مسنده (مسند عبد الله بن عباس) برقم (٢٨٦٧)، وابن ماجة في سننه، كتاب الأحكام، باب: من بني في حقه ما يضر بجاره، برقم (٢٤٤١). وفي سننه ضعف.

(٤) الأعراف: ٣١.

ضرورات الحياة مطلب قرآني فهو في غيره أولى وأكد، والنهي يشمل

الإسراف في إنفاق الوقت والجهد والمال.

وفي ظل هذا المبادئ الكلية والضوابط الشرعية يمارس المسلم الرياضة البدنية ويتخذ منها ميزاناً وضابطاً يحكم به على جواز ممارسة اللعبة من عدمها.

المطلب الخامس: العناية بالصحة العلاجية.

كما أن أحرف العلة في اللغة قلة واستثناء، فإن علة الإنسان ومرضه هي أيضاً عرض واستثناء، فالأصل في الحياة السلامة، وخطورة المرض كامنة في كونه اعتلال عضو حسي في الظاهر، لكنه اعتلال الفكر في الباطن، والفكر مهيم على روح المرء ومعنوياته، على لذاته وسعادته على نظرته للحياة، وقلما مرض إنسان فظل في حالته الفكرية السليمة، بل يصبح فريسة الكآبة، وريشة في مهب الهواجس، ولما كان الفكر هو الميزة التي تميز بها الإنسان عن المخلوقات، كان حرص الإسلام على بقاء آلة الفكر في الإنسان دون عطب، ولن يتأتى ذلك إلا إذا استقام البنيان الجسمي للإنسان، وبرىء من الأمراض والأسقام.

وما أبدع قول الأستاذ الزيات -رحمه الله-: " إذا استطعت أن تقيم البناء من ناخر الحجر، وتتسج الرداء من رثيث الخيط، استطعت أن تؤلف من مهازيل المرض وسُقَّاط الوهن شعباً يستغل الأرض وجيشاً يحمي الوطن" (١).

ومن هنا كانت عناية الإسلام بصحة الإنسان عناية فائقة، فأشار

القرآن الكريم إلى بعض وسائل الشفاء من الأمراض كالعسل، فقال: ﴿

(١) أحمد حسن الزيات، وزارة الشؤون الاجتماعية- المرض، مقالة بمجلة الرسالة، عدد ٣٣٢، ١٣ نوفمبر ١٩٣٩م، ص ٢١٠٧-٢١٠٨.

يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ﴿^(١)﴾ ، وأبان أن المرض ضرٌّ يُطلب كشفه برحمة الله، وأن الله قد دلَّ الإنسان على ضرورة الأخذ بأسباب الشفاء، وقد جسدت قصة نبي الله أيوب عليه السلام هذا المعنى، فقال جل شأنه: ﴿وَأَذْكُرْ عَبْدَنَا أَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَى الشَّيْطَانُ بِيضْبٍ وَعَذَابٍ ﴿٤١﴾﴾ ^(٢)، وعلم النبي صلى الله عليه وسلم عموم الأمة الطريق الذي ينبغي أن يسلكه المريض في رحلة العلاج، وأن يترك ما كان يفعله الناس في جاهليتهم من تعليق التماائم وتقديم القرابين وقراءة التعاويذ، فقال: « مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً » ^(٣)، وقال: « لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ » ^(٤).

بل إن النبي صلى الله عليه وسلم دل الصحابة على ألوان من الأدوية والعلاج المناسب لهم، فعن ابن عباس رضي الله عنهما، قال: " الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةِ: شَرِبَةِ عَسَلٍ، وَشَرْطَةِ مِحْجَمٍ، وَكَيْيَةِ نَارٍ، وَأَنْهَى أُمَّتِي عَنِ الْكَيِّ " ^(٥)، وعن أبي سعيد: أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: أَخِي يَشْتَكِي بَطْنَهُ، فَقَالَ: «اسْقِهِ عَسَلًا» ثُمَّ أَتَى الثَّانِيَةَ، فَقَالَ: «اسْقِهِ عَسَلًا» ثُمَّ أَتَاهُ الثَّلَاثَةَ فَقَالَ: «اسْقِهِ عَسَلًا» ثُمَّ أَتَاهُ فَقَالَ: قَدْ فَعَلْتُ؟ فَقَالَ: «صَدَقَ اللَّهُ، وَكَذَبَ بَطْنُ أَخِيكَ، اسْقِهِ عَسَلًا» فَسَقَاهُ فَبَرَأَ " ^(٦)، وعن عائشة، أَنَّهَا

(١) النحل: ٦٩.

(٢)

(٣) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب الطب، بابُ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً، برقم (٥٦٧٨).

(٤) أخرجه الإمام مسلم في صحيحه، كتاب السلام، بابُ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ وَاسْتِخْبَابِ التَّدَاوِيِّ، برقم (٢٢٠٤).

(٥) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب الطب، باب الشفاء في ثلاث، برقم (٥٦٨٠).

(٦) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب الطب، بابُ الدَّوَاءِ بِالْعَسَلِ، برقم (٥٦٨٤).

سَمِعَتِ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «إِنَّ هَذِهِ الْحَبَّةَ السَّوْدَاءَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ، إِلَّا مِنْ السَّامِ» قُلْتُ: وَمَا السَّامُ؟ قَالَ: الْمَوْتُ^(١).

وطلب النبي ﷺ الشفاء لنفسه في الحجامة، فعن ابن عباس رضي الله عنهما، عن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «اِحْتَجَمَ وَأُعْطِيَ الْحَجَّامَ أَجْرَهُ، وَاسْتَعَطَّ»^(٢).

وكان النبي ﷺ أول من طبق نظام الحجر الصحي في الأمراض المعدية والطواعين، قبل أن تتوأسى البشرية بتطبيق الحجر الصحي، فقال: «إِذَا سَمِعْتُمْ بِالطَّاعُونَ بِأَرْضٍ فَلَا تَدْخُلُوهَا، وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا مِنْهَا»^(٣).

كما أنه ﷺ نبه عموم الأمة إلى توخي الحذر وأخذ الحيطة من كل ما قد يضرهم في ذواتهم، فيأمر بعدة تدابير احترازية يجب على المسلم أن يفعلها في الليل، فقال: " إِذَا اسْتَجَنَحَ اللَّيْلُ، أَوْ قَالَ: جُنِحَ اللَّيْلُ، فَكُفُّوا صَنِيبَانِكُمْ، فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ تَنْتَشِرُ حِينَئِذٍ، فَإِذَا ذَهَبَ سَاعَةٌ مِنَ الْعِشَاءِ فَخَلُّوهُمْ، وَأَغْلِقْ بَابَكَ وَادْكُرِ اسْمَ اللَّهِ، وَأَطْفِئِ مِصْبَاحَكَ وَادْكُرِ اسْمَ اللَّهِ، وَأَوْكِ^(٤) سِقَاكَ وَادْكُرِ اسْمَ اللَّهِ، وَحَمِّزْ^(٥) إِنَاءَكَ وَادْكُرِ اسْمَ اللَّهِ، وَلَوْ تَعَرَّضُ عَلَيْهِ شَيْئًا " ^(٦).

ومما هو جدير بالذكر هنا أن عناية النبي ﷺ بالصحة الوقائية

(١) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب الطب، باب الحبة السوداء، برقم (٥٦٨٧).

(٢) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب الطب، باب السعوط، برقم (٥٦٩١)، والإمام مسلم في صحيحه، كتاب المساقاة، باب حلّ أجرة الحجامة، برقم (١٢٠٢).

(٣) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب الطب، باب ما يُذكر في الطاعون، برقم (٥٧٢٨).

(٤) من الإيكاء وهو الشد والوكاء اسم ما يشد به في فم القرية ونحوها،

(٥) من التخمير وهو التغطية.

(٦) أخرجه الإمام البخاري في صحيحه، كتاب بدء الخلق، باب صفة إبليس وجنوده، برقم (٣٢٨٠)، والإمام مسلم في كتاب الأشربة، باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء رقم (٢٠١٢).

والعلاجية للإنسان، ووصاياه المتصلة بهذا الشأن، دفعت عددا من علماء المسلمين لرصد هذه العناية النبوية، لدرجة تدوينهم ذلك في مؤلفات طار صيتها وسموها (الطب النبوي)^(١)، ولدرجة جعلت بعض المستشرقين يشيد بهذه العناية النبوية، بل يؤكد كمالها، يقول غوستاف لوبون: " وليس فيما نُسب إلى النبي من الوصايا الصحية ما ينتقد"^(٢)

إبداع علماء المسلمين في مجال الطب:

ومن خلال الفهم السليم لنصوص القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة، حفظ لنا التاريخ الإسلامي نبوغ عدد من علماء المسلمين أحدثوا طفرة هائلة في عالم الطب، في الوقت الذي كانت فيه أمم الأرض الأخرى تدب فيها الأمراض فلا يجدون من يعالجهم، ويتركون نهباً لأنياب الأمراض تنهشهم إلى أن يقضوا نحبهم، وقد برز من هذه الأسماء اللامعة:

- الرازي (٨٥٠ - ٩٣٢م) صاحب كتاب الحاوي الذي ظلت كليات الطب في أوروبا تعتمد عليه زمنا طويلا.
- ابن سينا (٩٨٠-١٠٣٧م) الملقب بالرئيس صاحب كتاب (القانون) الحاوي لعلم وظائف الأعضاء، وعلم الصحة، وعلم الأمراض، وعلم المعالجة.
- أبو الفرج بن يعقوب بن القف (١٢٣٣-١٢٨٦ هـ)، صاحب كتاب (جامع الغرض في حفظ الصحة ودفع المرض)، وقد اشتمل على ستين فصلا تتناول موضوعات مختلفة خاصة بالصحة والنظافة^(٣).

(١) من أشهر الكتب في هذا الإطار، كتاب (الطب النبوي) لابن قيم الجوزية.

(٢) غوستاف لوبون، حضارة العرب، ترجمة: عادل زعير، مكتبة الأسرة، ٢٠٠٠ الهيئة المصرية العامة للكتاب، ص ٤٩٢.

(٣) صدر الكتاب عن عمادة البحث العلمي في الجامعة الأردنية نهاية عام ١٠٩ هـ - ١٩٨٩م، ويقع في (٧٠٠) صفحة من الحجم المتوسط.

وغير هؤلاء كثير ممن يضيق المقام هنا بذكرهم فضلا عن حصرهم وعدمهم، ويكفي أن نشير إلى ما قاله غوستاف لوبون حول تقدم الأطباء المسلمين في مجالات الطب المختلفة: "إن أهم تقدم للعرب في عالم الطب هو ما كان في الجراحة ووصف الأمراض وأنواع الأدوية والصيدلة، وظهرت للعرب عدّة طُرُق يعود الطب الحديث إلى بعضها بعد إهمالها قرونًا كثيرة كاستعمال الماء البارد في معالجة حمّى التيفوئيد، والطب مدين للعرب بعقاقير كثيرة كالسليخة والسنا المكي والراوند والتمر الهندي وجوز القيقق والقرمز والكافور والكحول وما إلى ذلك، وهو مدين لهم بفن الصيدلة وبكثير من المستحضرات التي لا تزال تستعمل كالأشربة واللّعوق واللزقات والمراهم والدهان والمياه المُقطّرة"^(١)

ولم تقتصر عناية المسلمين بالطب وما يتصل به على فئة الأطباء؛ بل تعدت لتصل إلى فئة الحكام من خلال عنايتهم بإنشاء المستشفيات، والإنفاق عليها من خزانة الدولة حفظاً لصحة عموم الناس وأبدانهم.

عناية الحكام المسلمين بإنشاء المستشفيات:

كان المسلمون أول من أسسوا المستشفيات في العالم، وسبقوا غيرهم في هذا الشأن بأكثر من تسعة قرون، وسميت بالبيمارستان، يتلقى فيها المرضى العلاج الملائم لأمراضهم، وكان الخليفة الأموي الوليد بن عبد الملك أول من أسس مستشفى إسلامي، يقول المقرئزي: " وأول من بنى المارستان في الإسلام ودار المرضى الوليد بن عبد الملك، وهو أيضاً أول من عمل دار الضيافة، وذلك في سنة ثمان وثمانين، وجعل في

(١) غوستاف لوبون، حضارة العرب، ص ٤٩٤.

المارستان الأطباء، وأجرى لهم الأرزاق، وأمر بحبس المجنومين لئلا يخرجوا، وأجرى عليهم وعلى العميان الأرزاق" ^(١) وأنشئت بعد ذلك عدة مستشفيات ^(٢).

هذا التاريخ المشرق دفع عددًا من المستشرقين للإشادة بمشافي المسلمين، يقول غوستاف لوبون: "ويظهر أن مشافي العرب التي أنشئت فيما مضى أفضل صحياً من مشافينا الحديثة فقد كانت واسعة ذات هواء كثير وماء غزير" ^(٣).

وهذا التاريخ ذاته يحتم على المسلمين الآن إعادة النظر في عنايتهم بمجال الصحة الوقائية والعلاجية ليقدموا للعالم بأسره الأنموذج المحتذى كما قدمه أسلافهم من قبل فنظر العالم إليهم نظرة الإعجاب والإجلال والإفادة من علومهم.

(١) أحمد بن علي بن عبد القادر، أبو العباس الحسيني العبيدي، تقي الدين المقرئ، المواظ والاعتبار بذكر الخطط والآثار، دار الكتب العلمية، بيروت، ط١، ١٤١٨هـ، (٣/٣٨٥).

(٢) للمزيد من المعلومات حول هذه المستشفيات، يراجع: راغب السرجاني، ماذا قدم المسلمون للعالم (إسهامات المسلمين في الحضارة الإنسانية)، مؤسسة اقرأ للنشر والتوزيع والترجمة، ط٤، ١٤٣١هـ-٢٠١٠م، (٢/٥٧٤-٥٧٨).

(٣) غوستاف لوبون، حضارة العرب، ص ٤٩٢.

الخاتمة

بعد هذه الرحلة الشائقة التي قضيتها مع موضوع هذا البحث، والتي اجتهدت خلالها أن أرسم صورة واضحة عن التصور الإسلامي لبناء الجسم لا من الميلاد بل من قبله ومن بعده وحتى انتقاله إلى جوار ربه، بعد هذه الرحلة أستطيع أن أخلص إلى:

أولاً: النتائج:

هذا البحث قد خلص إلى النتائج التالية:

- ١- نَقَرَد المنهج الإسلامي بمصدره الوحي الإلهي والفكر الإنساني بتقديم خطة راشدة محكمة لبناء جسم إنساني قوي سليم.
- ٢- شمولية هذا المنهج وواقعيته لكل مراحل حياة الإنسان جنين ومولود وصبي وشاب فتى ورجل قوي وشيخ هرم.
- ٣- اتفاق كلمة العلم الحديث والطب المعاصر مع التعاليم الإسلامية فيما يخص جانب البناء لجسمه ورعايته.
- ٤- حاجة المسلمين في الحاضر والغد إلى الاستفادة من هذه التعاليم الراقية ونقلها من حيز النظريات إلى حيز التطبيق على أرض الواقع .

ثانياً: التوصيات:

- ١- ضرورة إثراء وإغناء المكتبة الإسلامية بالموضوعات البحثية المتصلة بقضية النظرة الإسلامية لبناء الإنسان.
- ٢- تضمين المناهج الدراسية في مختلف المراحل الدراسية من الروضة إلى الجامعة لهذه التعاليم الإسلامية بما يتلائم مع عقلية المتلقي.
- ٣- ضرورة التعاون بين الأزهر الشريف ووسائل الإعلام المختلفة في تقديم البرامج الهادفة الشارحة للمنهج الإسلامي في بناء الإنسان.

ثبت المصادر والمراجع:

أولاً: القرآن الكريم.

ثانياً : المصادر والمراجع:

١. أبو منصور، محمد بن أحمد الأزهرى، تهذيب اللغة، دار إحياء التراث العربي - بيروت، ط١، ٢٠٠١م.
٢. إبراهيم الزاوي، استشارات طبية في ضوء الإسلام، مجلة حضارة الإسلام، العدد الرابع، ١٩٦٦م.
٣. ابن البيطار ضياء الدين أبي محمد عبدالله بن أحمد الأندلسي، الجامع لمفردات الأدوية والأغذية - دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان، ط١، ١٤١٢هـ - ١٩٩٢م.
٤. ابن عابدين، محمد أمين بن عمر بن عبد العزيز عابدين الدمشقي الحنفي، رد المحتار على الدر المختار، دار الفكر - بيروت، ط٢، ١٤١٢هـ - ١٩٩٢م.
٥. ابن قدامة المقدسي، المغني، القاهرة: دار الحديث، ط١، ١٤١٦هـ - ١٩٩٦م.
٦. ابن قيم الجوزية، الطب النبوي، تعليق د. عبد المعطي أمين قلنجي، دار التراث العربي، القاهرة، ط٢، ١٩٨٢م.
٧. أبو الحسن علي بن عمر بن أحمد بن مهدي بن مسعود بن النعمان بن دينار البغدادي الدارقطني، سنن الدارقطني، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت - لبنان، ط١، ١٤٢٤ هـ - ٢٠٠٤م.

٨. أبو الحسن علي بن محمد بن حبيب البصري الماوردي، أدب الدنيا والدين، تحقيق: مصطفى السقا، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب ٢٠٠٩م.
٩. أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم ابن منظور الأفرقي المصري، لسان العرب، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٢٠١٤م.
١٠. أبو القاسم الحسين بن محمد الراغب الأصفهاني، المفردات في غريب القرآن، صفوان عدنان الداودي، دار القلم، الدار الشامية - دمشق بيروت، ط ١، ١٤١٢هـ.
١١. أبو حامد الغزالي، إحياء علوم الدين، دار المعرفة - بيروت، د. ط، د. ت.
١٢. أبو داود سليمان بن الأشعث السجستاني، سنن أبي داود، تحقيق: الحافظ أبو طاهر زبير علي زئي، دار السلام للنشر والتوزيع، الرياض، ط ١، ١٤٣٠هـ - ٢٠٠٩م.
١٣. أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي، روضة الطالبين وعمدة المفتين، تحقيق: زهير الشاويش، المكتب الإسلامي، بيروت - دمشق - عمان، ط ٣، ١٤١٢هـ - ١٩٩١م.
١٤. أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي، منهاج الطالبين وعمدة المفتين في الفقه، تحقيق: محمد محمد طاهر شعبان، لبنان - بيروت، دار المنهاج، ط ١، ١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م.
١٥. أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني، مسند الإمام أحمد بن حنبل، تحقيق: أحمد محمد شاكر، الناشر: دار الحديث - القاهرة، ط ١، ١٤١٦هـ - ١٩٩٥م.

١٦. أبو عبد الله الحاكم محمد بن عبد الله بن محمد بن حمدويه بن نعيم بن الحكم الضبي الطهماني النيسابوري، المستدرک علی الصحیحین، تحقیق: مصطفی عبد القادر عطا، دار الکتب العلمیة - بیروت، ط١، ١٤١١هـ - ١٩٩٠م.
١٧. أبو عبد الله محمد بن أبي بكر، زاد المعاد في خير هدي العباد، تحقيق شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، الطبعة: ٢٧، ١٤١٥هـ / ١٩٩٤م.
١٨. أبو عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري، صحيح البخاري، دار السلام للنشر والتوزيع، الرياض، ط٢، ١٤١٩هـ - ١٩٩٩م.
١٩. أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني، سنن ابن ماجه، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء الكتب العربية، القاهرة.
٢٠. أبو عيسى محمد بن عيسى بن سورة بن موسى الترمذي، جامع الترمذي، دار السلام للنشر والتوزيع، الرياض، ط١، ١٤٢٠هـ - ١٩٩٩م.
٢١. أبو محمد عبد الحق بن غالب بن عبد الرحمن بن تمام بن عطية الأندلسي، المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، دار الکتب العلمیة - بیروت، ط١، ١٤٢٢هـ.
٢٢. أبو نعيم أحمد بن عبد الله بن أحمد بن إسحاق بن موسى بن مهران الأصبهاني، الطب النبوي، دار ابن حزم، ط١، ٢٠٠٦م.
٢٣. أحمد بلحاح أية وارهام، جماليات الحمامات في الحضارة العربية الإسلامية (الفضاء والمتخيل)، دار الأمان، الرباط.
٢٤. أحمد بن الحسين بن علي بن موسى الخُسْرُو جردي الخراساني، أبو بكر البيهقي، المحقق: محمد عبد القادر عطا، الناشر: دار الکتب العلمیة، بیروت - لبنان، الطبعة: الثالثة، ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م.

٢٥. أحمد بن علي بن حجر العسقلاني، فتح الباري بشرح صحيح البخاري، تحقيق: عبد العزيز بن عبد الله بن باز، دار الحديث، القاهرة، ط ١، ١٤١٩ هـ - ١٩٩٨ م.
٢٦. أحمد بن علي بن عبد القادر، أبو العباس الحسيني العبيدي، تقي الدين المقرئ، المواعظ والاعتبار بذكر الخطط والآثار، دار الكتب العلمية، بيروت، ط ١، ١٤١٨ هـ.
٢٧. أحمد بن فارس بن زكرياء القزويني الرازي، معجم مقاييس اللغة، تحقيق: عبد السلام محمد هارون، دار الفكر، ١٣٩٩ هـ - ١٩٧٩ م.
٢٨. أحمد بن محمد الصاوي المالكي، بلغة السالك لأقرب المسالك إلى مذهب الإمام مالك، مكتبة مصطفى البابي الحلبي، ١٣٧٢ هـ - ١٩٥٢ م.
٢٩. أحمد بن محمد بن علي الفيومي ثم الحموي، المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، المكتبة العلمية - بيروت.
٣٠. أحمد شوقي الفنجري، الطب الوقائي في الإسلام، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ط ١، ٢٠١٣ م.
٣١. أحمد فؤاد باشا، مقاربات علمية للمقاصد الشرعية، كتاب المجلة العربية، عدد (٢٣١)، الرياض، ١٤٣٧ هـ.
٣٢. أحمد مصطفى متولي، الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية، دار ابن الجوزي، القاهرة، ١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م.
٣٣. آدم متز، الحضارة الإسلامية في القرن الرابع الهجري، ترجمة: محمد عبد الهادي أبو ريذة، المركز القومي للترجمة، القاهرة، ٢٠٠٨ م.
٣٤. إسماعيل بن حماد الجوهري، الصحاح، تحقيق: أحمد عبد الغفور عطا، ط ٣، ١٩٨٢ م.

٣٥. أمين أنور الخولي، الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٥م.
٣٦. تالا قطيشات وآخرون، مبادئ في الصحة والسلامة العامة، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن، ط ١، ٢٠٠٢م.
٣٧. توفيق علوان، معجزة الصلاة في الوقاية من مرض دوالي الساقين، دار الوفاء، المنصورة، ط ١، ١٤٠٨هـ - ١٩٨٨م.
٣٨. حسان شمسي باشا، الأسودان: التمر والماء بين القرآن والسنة، دار المنارة، جدة.
٣٩. حسن علي الشاذلي، حق الجنين في الحياة في الشريعة الإسلامية، بحث منشور ضمن أعمال ندوة الإنجاب في ضوء الإسلام، المنعقدة بتاريخ ٢٤ مايو ١٩٨٣م، سلسلة مطبوعات منظمة الطب الإسلامي (الإسلام والمشكلات الطبية المعاصرة) ط ٢، ١٩٩١.
٤٠. حسن يوسف حطييط، حليب الأم: المعجزة المتجددة، جريدة البيان الاقتصادي، الإمارات، بتاريخ ١٠/١١/٢٠٠٩م. <https://www.albayan.ae/economy/1.489797-10-11-2009>
٤١. حلمي الخولي، الصلاة وصحة الإنسان، سلسلة دراسات إسلامية، المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية، وزارة الأوقاف المصرية، عدد (١٣٩)، المحرم ١٤٢٨هـ - فبراير ٢٠٠٧م.
٤٢. حنفي محمود مدبولي، الإعجاز العلمي في تحريم لحم الخنزير، المؤتمر العالمي العاشر للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، www.eajaz.org
٤٣. خنساء حسن النعيم، الفوائد العلاجية للفواكه، كتاب إلكتروني منشور على هذا الرابط <https://books.google.com.eg>

٤٤. راغب السرجاني، ماذا قدم المسلمون للعالم (إسهامات المسلمين في الحضارة الإنسانية)، مؤسسة اقرأ للنشر والتوزيع والترجمة، ط٤، ١٤٣١هـ - ٢٠١٠م.
٤٥. رشاد علي عبد العزيز موسى، علم أطوار الإنسان، القاهرة: دار الفكر العربي، ط٢، ٢٠٠٢م.
٤٦. زين الدين أبو عبد الله محمد بن أبي بكر بن عبد القادر الحنفي الرازي، مختار الصحاح، تحقيق: يوسف الشيخ محمد، المكتبة العصرية - الدار النموذجية، بيروت - صيدا، ط٥، ١٤٢٠هـ / ١٩٩٩م.
٤٧. سليمان بن أحمد بن أيوب بن مطير اللخمي الشامي، أبو القاسم الطبراني، الْمُعْجَمُ الْكَبِيرُ، ط١، ١٤٢٧هـ - ٢٠٠٦م.
٤٨. سمير سالم الميلادي، الغذاء والتغذية في الإسلام، منظمة الأغذية والزراعة، المكتب الإقليمي للشرق الأدنى، ١٤٢٠هـ - ١٩٩٩م.
٤٩. سنية النقاش عثمان، طفلك حتى الخامسة، بيروت، دار العلم للملايين، ١٩٨٥م.
٥٠. السيد محمد الديب، سلامة الإنسان في الإسلام، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ط١، ٢٠١٨م.
٥١. شبيب بن علي الحاضري، أضرار الخمر على الجهاز التنفسي، مجلة الإعجاز العلمي، الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، العدد العشرون.
٥٢. شحاته محمد صقر، الموسوعة الميسرة في الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة، الصحيحة المطهرة، منشورة إلكترونياً على الرابط التالي:

٥٣. شمس الدين محمد بن أحمد الخطيب الشربيني، مغني المحتاج إلى معرفة معاني ألفاظ المنهاج، دار الكتب العلمية، ط١، ١٤١٥هـ - ١٩٩٤م.
٥٤. عبد الرازق الطائي، التربية البدنية والرياضة في التراث العربي الإسلامي خلال العصر العباسي، ١٣٢-٦٥٦ هـ / ٧٤٩-١٢٥٨م، دار الفكر، القاهرة، ١٩٩٩م.
٥٥. عبد الرازق نوفل، صوم رمضان، دار الشروق، القاهرة، ط١، ١٤٠٣هـ - ١٩٨٣م.
٥٦. عبد الرحمن الصابوني، أحكام الزواج في الفقه الإسلامي، الكويت: مكتبة الفلاح، ط١، ١٩٨٧م.
٥٧. عبد المحسن صالح، من كل شيء موزون، عكاظ للنشر والتوزيع - السعودية، ط١، ١٩٨٤م.
٥٨. عبد الملك بن هشام بن أيوب الحميري المعافري، السيرة النبوية، تحقيق: مصطفى السقا وآخرون، مطبعة مصطفى البابي الحلبي، ط٢، ١٣٧٥هـ - ١٩٥٥م.
٥٩. عبدالله محمد نصرت، أثر الصلاة على كفاءة الدورة الدموية بالدماغ، بحث منشور على الموقع الرسمي لرابطة العالم الإسلامي: <http://www.eajaz.org>
٦٠. عدنان حسن صالح باحارث، مسؤولية الأب المسلم في تربية الولد في مرحلة الطفولة، جدة: دار المجتمع للنشر والتوزيع، ط١٠، ١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م.

٦١. علاء الدين، أبو بكر بن مسعود بن أحمد الكاساني، بدائع الصنائع في ترتيب الشرائع، دار الكتب العلمية، الطبعة: الثانية، ١٤٠٦ هـ - ١٩٨٦ م.
٦٢. علي أحمد الشحات، اللين وقيمه الغذائية . المكتبة الثقافية، الهيئة المصرية العامة للكتاب . القاهرة، ٢٠١١ م.
٦٣. غالب محمد رجا الزعازير، الماء في القرآن الكريم، مكتبة دار الزمان للنشر والتوزيع، المدينة المنورة، ط١، ٢٠٠٣م - ١٤٢٤ هـ.
٦٤. غوستاف لوبون، حضارة العرب، ترجمة: عادل زعيتير، مكتبة الأسرة، ٢٠٠٠م، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
٦٥. فاروق عبد الوهاب، الرياضة صحة ولياقة بدنية، دار الشروق ، القاهرة، ط١، ١٤١٦ هـ - ١٩٩٥ م. أحمد حسن الزيات، وزارة الشؤون الاجتماعية- المرض، مقالة بمجلة الرسالة، عدد ٣٣٢، ١٣ نوفمبر ١٩٣٩ م.
٦٦. فهمي مصطفى محمود، إعجاز القرآن الكريم في مدة الرضاعة ونوعيتها، بحث منشور على الموقع الرسمي لرابطة العالم الإسلامي، <https://www.ioqas.org.sa>
٦٧. كمال الدين محمد بن عبد الواحد السيواسي المعروف بابن الهمام، فتح القدير، دار الكتب العلمية ، بيروت ، ط١ / ١٤٢٤ هـ.
٦٨. كمال علي الجمل الختان وأحكامه في ضوء السنة النبوية، دار الكلمة، المنصورة، ط١، ١٩٩٨ م.
٦٩. ماجدة عامر، الوضوء من منظور علم النقاط الانعكاسية، <http://www.eajaz.org>

٧٠. مالك بن أنس بن مالك بن عامر الأصبحي المدني، المدونة، دار الكتب العلمية، ط١، ١٤١٥هـ - ١٩٩٤م.
٧١. مالك بن أنس، الموطأ، شرح: محمد فؤاد عبد الباقي، دار الحديث، القاهرة، ١٤٢٦هـ - ٢٠٠٥م.
٧٢. مجد الدين محمد بن يعقوب الفيروز آبادي، القاموس المحيط، تحقيق: مركز الرسالة للدراسات وتحقيق التراث، مؤسسة الرسالة، بيروت - لبنان، ط٣، ١٤٣٣هـ - ٢٠١٢م.
٧٣. محمد الطاهر بن محمد بن محمد الطاهر بن عاشور التونسي، التحرير والتنوير، دار التونسية للنشر، تونس، ١٩٨٤م.
٧٤. محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية، تحفة المودود بأحكام المولود، تحقيق، عبد القادر الأرناؤوط، مكتبة دار البيان، دمشق، ط١، ١٣٩١هـ - ١٩٧١م.
٧٥. محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، تحقيق: محمد المعتصم بالله البغدادي، دار الكتاب العربي، بيروت، ط٣، ١٤١٦هـ - ١٩٩٦م.
٧٦. محمد بن أحمد بن عرفة الدسوقي المالكي، حاشية الدسوقي على الشرح الكبير، دار الفكر، د. ط، د.ت،
٧٧. محمد بن علي بن محمد الشوكاني، نيل الأوطار شرح منتقى الأخبار من أحاديث سيد الأخيار، تحقيق: د. كمال الجمل وآخرون، المنصورة: مكتبة الإيمان، ط١، ١٤٢٠/١٩٩٠م.

٧٨. محمد بن مفلح بن محمد بن مفرج، أبو عبد الله، شمس الدين المقدسي الراميني ثم الصالحي الحنبلي، الفروع، تحقيق: عبد الله بن عبد المحسن التركي، مؤسسة الرسالة، ط١، ١٤٢٤هـ-٢٠٠٣م.
٧٩. محمد حسن جبل، المعجم الاشتقاقي المؤصل لألفاظ القرآن الكريم، مكتبة الآداب- القاهرة، ط١، ٢٠١٠م.
٨٠. محمد عبد الحميد، السمك منافع للأصحاء والمرضى، مقالة بمجلة الهلال، عدد(٣)، ١ يناير ١٩٣٥م.
٨١. محمد عبد الوهاب، الطعام، دار الهلال، أبريل ٢٠٠٣م.
٨٢. محمد علي البار، الختان، دار المنارة للنشر والتوزيع، جدة- مكة، ط١، ١٤١٤هـ- ١٩٩٤م.
٨٣. محمد علي البار، الخمر بين الطب والفقهاء، الدار السعودية للنشر والتوزيع، ط٦، ١٤٠٤هـ- ١٩٨٤م.
٨٤. محمد كامل عبد الصمد، الإعجاز العلمي في الإسلام: القرآن الكريم، الدار المصرية اللبنانية- القاهرة، ط٤، ١٤١٧هـ- ١٩٩٧م.
٨٥. مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري، صحيح مسلم، المحقق: محمد فؤاد عبد الباقي
٨٦. المغتصبة وأحكام الستر عليها في الفقه الإسلامي، د. زينب عبدالسلام أبو الفضل، المنصورة: دار الكلمة للنشر والتوزيع، ط١٤٣٦هـ، ٢٠١٥م.
٨٧. منصور بن يونس بن صلاح الدين ابن حسن بن إدريس البهوتي الحنبلي، الروض المربع شرح زاد المستفنع، دار المؤيد - مؤسسة الرسالة.
٨٨. الناشر: دار إحياء التراث العربي - بيروت.

٨٩. نجيب الكيلاني، الصوم والصحة، مؤسسة الرسالة، الطبعة الثالثة، ١٤٠٢هـ - ١٩٨٢م.
٩٠. نزار الدقر، روائع الطب الإسلامي، دار المعاجم، دمشق، ط ١، ١٩٩٧م.
٩١. نوري جعفر، آراء حديثة في تفسير نمو الطفل وتربيته، بغداد، دار ثقافة الأطفال، سلسلة دراسات، ١٩٨٧.
٩٢. هدى عبد الله الحسين، زواج الأقارب والأمراض الوراثية، المجلة الإلكترونية الشاملة متعددة التخصصات، العدد الثامن شهر (٢) ٢٠١٩م، www.eimj.org
٩٣. هند الزبير بباكر سليمان، الطب الوقائي في السنة النبوية، رسالة ماجستير، جامعة الخرطوم، كلية الآداب، ٢٠٠٩م، منشورة على الشبكة الدولية العنكبوتية.
٩٤. هيلة بنت عبد الرحمن بن محمد اليابس، الأمراض الوراثية حقيقتها وأحكامها في الفقه الإسلامي، رسالة دكتوراه، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، كلية الشريعة بالرياض قسم الفقه، ١٤٣١هـ.
٩٥. وليد محمد عبد العزيز الحمد، ظاهرة النوم في القرآن والسنة، مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية، جامعة الكويت، عدد (٧١)، ١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م.