

المبادئ الشرعية المتعلقة بحماية جسم الإنسان وضرورة التداوي والعلاج

زايد كريمة: أستاذ محاضر

كلية العلوم الإسلامية – جامعة الجزائر 1

ملخص

يهدف هذا البحث إلى بيان الأسس التي وضعها الإسلام لوقاية الفرد والمجتمع من المشاكل الصحية مع بيان منهجه في علاج الأمراض العادية والمعدية، ففي البداية عرضت البحث ببيان المبادئ الشرعية المتعلقة بحماية جسم الإنسان، فذكرت ضرورة الاقتصاد في الطعام والشراب، والدعوة إلى العفة والأخلاق الفاضلة مع المحافظة على النظافة والطهارة، ثم تطرقت إلى ضرورة التداوي والعلاج.

الكلمات المفتاحية: حماية جسم الإنسان - مشاكل صحية - الأمراض العادية والمعدية.

Abstract

the aim of this research is to unveil The principles developed by Islam to protect the individual and society from health problems and to clarify his steps in the treatment of non-infectious and infectious diseases.

In the beginning, I have exposed the religious principles relating to the protection of the human body. Then, I have showed the necessity for medical treatment.

Keywords: Protection of the human body - Health problems – Non-infectious and infectious diseases .

بسم الله الرحمن الرحيم

إن من أعظم النعم التي منحها الله تعالى للإنسان بعد نعمة الإيمان والإسلام، هي نعمة الصحة والمعافاة في البدن، فالصحة كما يقال: "تاج فوق رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى"؛ لأجل هذا قال النبي صلى الله عليه وسلم: "لَا بَأْسَ بِالْغَنَى لِمَنْ اتَّقَى؛ وَالصَّحَّةُ لِمَنْ اتَّقَى خَيْرٌ"¹.

وقد أخبر الله سبحانه وتعالى أنه سائل عباده عن النعيم، وإن من النعيم الذي سيسأل عنه العبد يوم القيامة صحة البدن؛ وما ذلك إلا لأنها هي المفتاح لكل خير، قال صلى الله عليه وسلم: "إِنَّ أَوَّلَ مَا يُسْأَلُ عَنْهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، يَغْنِي الْعَبْدَ، مِنَ النَّعِيمِ أَنْ يُقَالَ لَهُ: أَلَمْ نُصَيِّحْكَ لَكَ جِسْمَكَ وَتُرْوِيكَ مِنَ الْمَاءِ الْبَارِدِ"²، وعند الترمذي قال: "لَا تَرُؤُلُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ عَمَلِهِ فِيمَا أَفْتَاهُ، وَعَنْ عَمَلِهِ فِيمَا فَعَلَ، وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَا أَنْفَقَهُ، وَعَنْ جِسْمِهِ فِيمَا أَبْلَاهُ"³.

إشكالية الموضوع

أولى الإسلام عناية خاصة للصحة البدنية، وأوجب على المسلم رعايتها والقيام بحقتها والابتعاد عما يضرها، وهذا حتى يتمكن العبد من أداء وظائفه الدينية والدينية على أحسن وجه؛ فما الطرق التي رسمها الإسلام لحفظ حيوية الجسد ليمكن من القيام بمهامه الدينية الحياتية؟ وما التدابير التي وضعها لحماية الفرد والمجتمع من المشاكل الصحية؟ وما منهجه في علاج الأمراض العادية والمعدية؟ أهمية الموضوع تكمن أهمية البحث في كونه يعالج موضوعاً مهماً من الناحية الشرعية والطبية، وهو موضوع المبادئ الشرعية المتعلقة بحماية جسم الإنسان وضرورة التداوي والعلاج، فبصحة البدن يتمكن الإنسان من تحصيل ما ينفعه في دينه ودنياه؛ يستطيع الإنسان بما تفضل الله به عليه من صحة، أن يفعل الكثير من العبادات ونوافل الطاعات، فصحة البدن تعين على ذلك، بل تعينه على تحقيق الكثير من مصالحه الدنيوية.

المنهج المتبع

لإجابة عن الإشكالية المبرزة سابقاً، اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي، فعمدت إلى جمع ما أمكن جمعه من أقوال أهل العلم والخبرة، وقمت بتحليلها والاستدلال لها ومناقشتها، وقد قسمت البحث إلى مقدمة مبحثين خاتمة على النحو الآتي:

المبحث الأول: المبادئ الشرعية المتعلقة بحماية جسم الإنسان، وفيه خمسة مطالب:

المطلب الأول: الاقتصاد في الطعام والشراب.

المطلب الثاني: تحريم الأطعمة والأشربة الضارة بالبدن.

المطلب الثالث: الدعوة إلى العفة والأخلاق الفاضلة.

المطلب الرابع: النظافة والطهارة (سواء فيما يتعلق بالبدن أو الثوب أو المكان)

المطلب الخامس: الراحة وممارسة الرياضة.

المبحث الثاني: ضرورة التداوي والعلاج، وفيه خمسة مطالب:

المطلب الأول: الحث على التداوي والعلاج من الأمراض.

المطلب الثاني: حكم التداوي قبل وقوع الداء.

المطلب الثالث: حكم التداوي بالمحرمات.

المطلب الرابع: الحمية.

المطلب الخامس: الحجر الصحي.

الخاتمة.

المبحث الأول

المبادئ الشرعية المتعلقة بحماية جسم الإنسان

لقد أولى الإسلام عناية فائقة للصحة، فأمر الفرد المسلم أن يهتم بصحته ويبتعد عن كل ما فيه هلاك محقق لجسده أو ضرر متوقع حدوثه؛ ولتحقيق هذا المبدأ، حرم الإسلام كل ما يلحق الضرر أو الوهن أو الضعف بالجسد، واتخذ لحفظه وصيانتها كافة الوسائل؛ وهذا حتى يتمكن المسلم من القيام بالتكاليف الشرعية والأعمال الدنيوية على أحسن وجه.

ومن أساليب الإسلام ومبادئه التي جاء بها لحماية جسم الإنسان ما يلي:

المطلب الأول: الاقتصاد في الطعام والشراب:

دعا الإسلام الإنسان إلى الاعتدال في طعامه وشرابه بأن يتناول منهما على قدر حاجته، ولا يخرج عن الحد المطلوب، قال تعالى: "وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ"⁴، جاء في تفسير هذه الآية عن ابن عباس رضي الله عنه قال: "أَحَلَّ اللَّهُ الْأَكْلَ وَالشَّرْبَ مَا لَمْ يَكُنْ سَرَفًا، أَوْ مَخِيلَةً"⁵؛ قال الزجاج في معنى الإسراف: "هو الأكل من الحلال فوق الحاجة"⁶، وقد اختلف العلماء فيه على قولين: فقيل حرام، وقيل مكروه، وهو الأصح⁷، قال ابن عاشور: الإسراف: هو تجاوز الحد المتعارف في الشيء، ومعنى قوله "وَلَا تُسْرِفُوا" أي: ولا تسرفوا في الأكل بكثرة أكل اللحوم والدسم، لأن ذلك يعود بأضرار على البدن وتنشأ منه أمراض معضلة⁸، فالمعدة بيت الداء كما قال طبيب العرب، الحارث بن كلدة⁹.

إن هذه الآية جمعت أصول حفظ الصحة من جانب الغذاء، بل قال بعضهم: "إن الله جمع الطب كله في نصف هذه الآية"¹⁰، فالإسراف في الطعام ومجاوزة حد الشبع له مضار كثيرة، مثل: اضطرابات الجهاز الهضمي، وعسر الهضم، وكثرة الغازات،

والسمنة، وأمراض القلب، وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم، والجلطة، والتهاب البنكرياس الحاد، والمرارة، والإصابة بمرض السكري، ويمكن أن يسبب الحصوات الكلوية¹¹، وفي التقليل منه منافع كثيرة؛ قال القرطبي: "في قلة الأكل منافع كثيرة منها: أن يكون الرجل أصح جسماً وأجود حفظاً وأزكى فهماً وأقل نوماً وأخف نفساً، وفي كثرة الأكل كظ¹² المعدة، ونتن التخمة، ويتولد منه الأمراض المختلفة"¹³.

وقد حثَّ النبيُّ صلى الله عليه وسلم على التقليل من الأكل، ففي حديث المقدام بن معدي كرب يقول: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسَبُ الْآدَمِيِّ لَقِيَمَاتٌ يَقْمَنَ صَلْبُهُ، فَإِنْ غَلَبَتِ الْآدَمِيَّ نَفْسُهُ، فَتَلَثَّ لِطَعَامٍ وَتَلَثَّ لِلشَّرَابِ وَتَلَثَّ لِلنَّفْسِ"¹⁴.

قال ابن رجب الحنبلي: "هذا الحديث أصل جامع لأصول الطب كلها"¹⁵. وذكر هذا الحديث لبعض الفلاسفة من أطباء أهل الكتاب فقال: "ما سمعت كلاماً في قلة الطعام أحكم من هذا، وإنه لكلام حكيم"¹⁵.

وقد روي أن ابن ماسويه الطبيب لما قرأ هذا الحديث في "كتاب" أبي خيثمة، قال: "لو استعمل الناس هذه الكلمات، سلموا من الأمراض والأسقام، ولتعطلت المارستانات"¹⁶ ودكاكين الصيدالة"¹⁷.

فقوله عليه السلام: "لَقِيَمَاتٌ" تصغير لقمة، وهي لما دون العشرة، وقد كان ذلك عادة عمر رضي الله عنه إذ كان يأكل سبع لقم، أو تسع لقم¹⁸، وقوله: "يُقْمَنَ صَلْبُهُ" من الإقامة، وهذا إشارة إلى الغذاء الضروري¹⁹، أي يكفيهِ لقيَمَات تحفظ له صحته وقوة جسده؛ وإنما قال صلى الله عليه وسلم هذا؛ لأن أصل كل داء التخمة، كما قال بعضهم: "أصل كل داء البردّة"²⁰، والبردة التخمة.

قال ابن القيم: "أخبر النبي صلى الله عليه وسلم أنه يكفيهِ لقيَمَات يقمن صَلْبُهُ، فلا تسقط قوته، ولا تضعف معها، فإن تجاوزها فليأكل في ثلث بطنه، ويدع الثلث الآخر للماء، والثلث 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 بحمله بمنزلة حامل الحمل الثقيل، هذا إلى ما يلزم ذلك من فساد القلب، وكسل الجوارح عن الطاعات، وتحركها في الشهوات التي يستلزمها الشبع،

فامتلاء البطن من الطعام مضر للقلب والبطن .. والشبع المفرط يضعف القوى والبدن، وإن أخصبه، وإنما يقوى البدن بحسب ما يقبل من الغذاء، لا بحسب كثرتة²¹.

المطلب الثاني: تحريم الأطعمة والأشربة الضارة بالبدن

من تدابير الإسلام في حفظ الصحة، هي تحريمه لألوان من الطعام والشراب، ثبت بالدليل العلمي أنها ضارة ومؤذية، كشرب الخمر، وأكل الميتة، والدم، ولحم الخنزير، والموقوذة²²، والمتردة²³، والنطيحة²⁴، وما أكل السبع²⁵ .. إلخ²⁶، بل وصل به الأمر إلى منع الحيوانات الحلال التي تتغذى على القاذورات وهي المسماة بالجلالة²⁷، قال تعالى: "حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْنُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ ذَلِكُمْ فِسْقٌ"²⁸.

ولا يمكن لعاقل أن يجهل، خاصة بعد تقدّم الطب، خطر هذه الأطعمة والأشربة على صحة الإنسان وقواه البدنية، فالميتة مثلاً، أكد الطب الحديث الأضرار الناجمة عن أكلها، وذلك بسبب التغيرات التي تحدث بعد موت الحيوان من ترسب الدم في جسمه بما يسمى في الطب بـ "الزرقة الجيفية"، أضف إلى ذلك أن موت الحيوان أحياناً يكون بسبب مرض عانى منه الحيوان، أما تحريم المنخقة فلانحباس الدم بها مما ينتج عنه تعفن وحدوث مركبات ضارة بالصحة، وأما الموقوذة والمتردة والنطيحة فلأجل الرضوخ التي تتسبب في انتشار الدم تحت الجلد وفي الأنسجة، مما يزيد من خطر ترسب الدم، وتكوّن مركبات سامة تضر بصحة الإنسان، وأما ما أكل السبع فذلك خشية التلوث الناتج عن أكل السبع للميتة، بالإضافة إلى ما تخلفه من ترسب الدم فينتج عنه مركبات سامة²⁹.

ولحم الخنزير هو بدوره ناقل لأمراض كثيرة من أهمها:

- الأمراض الطفيلية: حيث ينقل الخنزير ما يزيد على ثلاثين مرضاً طفيلياً، ومنها الطفيليات وحيدة الخلية، والديدان الورقية، والشعرية، والشريطية، وطفيليات جلدية وغيرها.
- الأمراض الفيروسية: حيث ينقل الخنزير أربعة وثلاثين مرضاً فيروسياً.
- الأمراض الفطرية: حيث ينقل ثلاثة أمراض فطرية إلى الإنسان.
- أمراض التغذية: حيث يصاب الإنسان بعشرة أمراض.
- الالتهاب السحائي المخي وتسمم الدم الناتج عن الإصابة بميكروب السبحي الخنزيري.

وفي سنة 1968م اكتشف الميكروب الخنزيري الذي أدى إلى الفتك بأعداد كبيرة في هولندا والدانمارك وأدى إلى الوفاة³⁰.

وإذا رجعنا إلى تحريم الدم، فإننا نجد أن الدم يحمل في طياته السموم والفضلات التي أراد الله أن تخرج بواسطته من الجسم، كما أن هناك سموما لا تتأثر بالطهي، فتناول الدم عن طريق الفم يسبب أمراضا من أهمها ارتفاع نسبة البولة الدموية، مما يؤدي إلى اعتلال دماغي، كما أن كثيرا من الأمراض كالحُمى وغيرها تنتقل عن طريق دم الحيوان الحامل للمرض إلى جسم الإنسان³¹.

وتعاطي الخمر أيضا يؤثر على الصحة، وأضرارها تفوق الحصر، وأثرها واضح على الجهاز العصبي والكبد والطحال، وتسبب أمراض القلب والدورة الدموية³²، يقول تقرير الكلية الملكية للأطباء العموميين في بريطانيا لعام 1986: "إن الوفيات الناتجة عن تعاطي الكحول وما يسببه من أمراض وبيلة مثل تليف الكبد وأمراض الجهاز العصبي والسرطان والحوادث تقدر بأربعين ألف وفاة سنويا في بريطانيا. ويعتبر تليف الكبد الناتج عن شرب الخمر أهم ثالث سبب للوفاة بين الذكور البالغين في فرنسا والولايات المتحدة وألمانيا وروسيا وإيطاليا، وهو السبب الخامس للوفيات بين النساء البالغات في تلك البلدان"³³.

ويذكر تقرير الكلية الملكية للأطباء النفسانيين في بريطانيا لعام 1986: "إن الكحول مادة تسبب تحطيم الصحة بما لا يقاس معها الخطر على الصحة الذي تسببه المخدرات مجتمعة، وإن معظم المخاطر على الصحة العامة ليس من العدد القليل الذي يشرب كميات كبيرة من الكحول، وإنما الخطر على الصحة العامة هو من العدد الكبير الذي يتناول كميات معتدلة من الكحول"³⁴.

وهناك مشكلة صحية أخرى خطيرة، وهي المخدرات، وهي من أخطر الخبائث المحرمة، فمضارها البدنية والنفسية ماثلة للعيان، وتأثيرها على العقل واضح، فكم من إنسان صار مجنونا منهارا عصيبا مجنونا.

قال ابن تيمية: "وهذه الحشيشة، فإن أول ما بلغنا أنها ظهرت بين المسلمين في أواخر المائة السادسة وأوائل السابعة حيث ظهرت دولة التتار... وكانت هذه الحشيشة الملعونة من أعظم المنكرات، وهي شر من الشراب المسكر من بعض الوجوه، والمسكر شر منها من وجه آخر، فإنها مع أنها تسكر آكلها حتى يبقى مصطولا، تورث التخنيث والديوث، وتفسد المزاج، فتجعل الكبير كالإسفنجة، وتوجب كثرة الأكل، وتورث الجنون، وكثير من الناس صار مجنونا بسبب أكلها. ومن الناس من

يقول: إنها تغير العقل فلا تسكر كالبنج؛ وليس كذلك بل تورث نشوة ولذة وطربا كالخمر، وهذا هو الداعي إلى تناولها، وقليلها يدعو إلى كثيرها كالشراب المسكر، والمعتاد لها يصعب عليه فطامه عنها أكثر من الخمر؛ فضررها من بعض الوجوه أعظم من الخمر³⁵.

والتدخين لا يقل خطورة عن المخدرات، فهو كما تقول منظمة الصحة العالمية يؤدي إلى قتل مليونين ونصف مليون من البشر سنويا، وقد ذكر وزير الصحة الأمريكي، أن ضحايا التبغ في الولايات المتحدة يبلغ ثلاثمائة وخمسين ألفا نسمة، بالإضافة إلى خمسين ألفا آخرين يموتون نتيجة التدخين السلبي -أي تدخين الآخرين-³⁶، فالدخان إذن ثبت ضرره، وهذا بشهادة الأطباء والعقلاء، وكل ما ثبت ضرره ثبت تحريمه، فهو من الخبائث، والنبي صلى الله عليه وسلم وصف بأنه جاء ليحل الطيبات، ويحرم الخبائث.

قال عبد الرحمن السعدي رحمه الله: "يقول تعالى لنبيه محمد صلى الله عليه وسلم: **يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ** أي من الأطعمة؟ **قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ**"³⁷، وهي كل ما فيه نفع أو لذة، من غير ضرر بالبدن ولا بالعقل، فدخل في ذلك جميع الحبوب والثمار التي في القرى والبراري، ودخل في ذلك جميع حيوانات البحر وجميع حيوانات البر، إلا ما استتاه الشارع، كالسباع والخبائث منها.

ولهذا دلت الآية بمفهومها على تحريم الخبائث، كما صرح به في قوله تعالى: **وَيَحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتُ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثُ**³⁸ اهـ³⁹.

المطلب الثالث: الدعوة إلى العفة والأخلاق الفاضلة

دعا الإسلام إلى العفاف والحشمة لوقاية الفرد والمجتمع من المشاكل الصحية والأمراض الناجمة عن الرذائل والفواحش، قال تعالى: **وَلَيْسَتْغَفِيهِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ**⁴⁰، فالعفاف هو العفة من الزنا، ومعناه قمع الشهوة الجبلية المركوزة في الإنسان، وهي مقتضى البهيمية النازلة في أسفل السافلين⁴¹، ولتفصيل هذه العفة حرم الإسلام الزنا ومنع تعاظم أسبابه ودواعيه، قال تعالى: **وَلَا تَقْرَبُوا الرِّثَى إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا**⁴¹، فالزنا من أفحش الفواحش، وأحط القاذورات، وأعظم الذنوب، فأخبر تعالى عن فحشه في نفسه، وهو عظم قبحه، وأخبر عن سبيله، وهو سبيل بلاء ومشاكل صحية وأمراض، وحذر من مجرد التفكير من الاقتراب منه فقال جل جلاله وعظم سلطانه: **وَلَا تَقْرَبُوا الرِّثَى**⁴².

ولأن الطريق إلى الزنا قد يغفل عنه الإنسان، فإننا نجد أن الإسلام قد سد الطرق والذرائع الموصلة إليه، من أهمها:

أ- تحريم الخلوة بالمرأة الأجنبية، ومن الأحاديث التي وردت في هذا المعنى، ما رواه البخاري من حديث ابن عباس رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: **"لَا يَخْلُوَنَّ رَجُلٌ بِامْرَأَةٍ إِلَّا مَعَ ذِي مَحْرَمٍ"**⁴³.

وأخرج البخاري ومسلم من حديث عقبة بن عامر أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: **"إِيَّاكُمْ وَالْاِخْوَالَ عَلَى النِّسَاءِ. فَقَالَ رَجُلٌ مِنَ الْأَنْصَارِ: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَفَرَأَيْتَ النِّحْمَ؟"**⁴⁴ **قَالَ: انْحَمُوا أَمُوتَ"**^{45,46}.

ب- وجوب غض البصر من الرجل والمرأة، وتحريم النظر بشهوة إلى الأجنبية: قال تعالى: **"قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ . وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ"**⁴⁷، وجاء من حديث ابن مسعود أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: **"الْعَيْنَانِ تَزْنِيَانِ وَالْيَدَانِ تَزْنِيَانِ وَالرِّجْلَانِ تَزْنِيَانِ وَالْفَرْجُ يَزْنِي"**⁴⁸.

ت- وجوب الستر، وتحريم كل ما من شأنه أن يثير الغريزة الجنسية: قال تعالى: **"يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِّأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلَابِيبِهِنَّ ذَلِكَ أَدْنَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذَيْنَ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا"**⁴⁹.

لقد أثبتت البحوث الطبية أن تبرز المرأة وعريها سبب لانتشار مرض السرطان في الأجزاء العارية من أجساد النساء، وبخاصة تلك اللواتي يلبسن القصير من الثياب، فقد نشرت المجلة الطبية البريطانية أن السرطان الميلانوما في تزايد، وأن عدد الإصابات في الفتيات في مقتبل العمر يتضاعف حالياً، حيث يصبغ في أرجلهن، وأن السبب الرئيس في شيوع هذا السرطان هو انتشار الأزياء القصيرة التي تعرض جسد النساء لأشعة الشمس لفترات طويلة على مر السنة، ولا تفيد الجوارب الشفافة للوقاية منه⁵⁰.

ث- الحث على الزواج، والترغيب فيه، وتيسير تكاليفه، والإعانة عليه، فإن الزواج من شأنه أن يحصن الإنسان، ويمنعه من الوقوع في الفواحش والمنكرات، بل ويصون المجتمع برمته من الانحلال الأخلاقي والفساد الاجتماعي، قال صلى الله عليه وسلم: **"يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصَرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ"**⁵¹، وقال صلى الله عليه وسلم: **"إِذَا خَطَبَ إِلَيْكُم مِّن تَرْضَوْنَ دِينَهُ وَخُلُقَهُ فَرَوْجُوهُ إِلَّا تَفْعَلُوا تَكُنْ فِتْنَةٌ فِي الْأَرْضِ وَفَسَادٌ عَرِيشٌ"**⁵².

ج- إنزال العقوبة بحزم وشدة على المجرمين من الزناة، قال تعالى: **"الزَّانِيَةُ وَالزَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِّنْهُمَا مِئَةَ جَلْدَةٍ وَلَا تَأْخُذْكُمْ بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تُؤْمِنُونَ"**

بالله واليوم الآخر⁵³، وعن عبادة بن الصامت قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "خُذُوا عَنِّي، فَقَدْ جَعَلَ اللَّهُ لَهْجَ سَبِيلِ النَّبِيِّ جَلْدَ مِائَةٍ، ثُمَّ الرَّجْمُ، وَالْبِكْرُ بِالْبِكْرِ جَلْدَ مِائَةٍ وَتَفِي سَنَةً"⁵⁴.

ومن الكبائر التي تلحق بالزنا، فاحشة قوم لوط، وهي من أشنع الجرائم وأقبحها، بل هي أقبح من كل قبيح وأخبت من كل خبيث، وقد سماها الله تعالى منكرا وفاحشة، ووصف فاعليها بالعادين والفساقين والخارجين عن طاعته⁵⁵، قال تعالى: "اتَّاتَوْنَ الذُّكْرَانَ مِنَ الْعَالَمِينَ . وَتَذَرُونَ مَا خَلَقَ لَكُمْ رَبُّكُمْ مِنْ أَرْوَاجِكُمْ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ عَادُونَ"⁵⁶، وقال تعالى: "وَلَوْطًا إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الْفَاحِشَةَ مَا سَبَقَكُمْ بِهَا مِنْ أَحَدٍ مِنَ الْعَالَمِينَ . أَيْنَكُمُ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ وَتَقْطَعُونَ السَّبِيلَ وَتَأْتُونَ فِي نَادِيَكُمُ الْمُنْكَرَ"⁵⁷، وقال أيضا سبحانه وتعالى: "وَلَوْطًا أَتَيْنَاهُ حُكْمًا وَعِلْمًا وَتَجْنَّبْنَاهُ مِنَ الْقَرْيَةِ الَّتِي كَانَتْ تَعْمَلُ الْغَبَائِثَ إِنَّهُمْ كَانُوا قَوْمَ سَوْءٍ فَاسِقِينَ"⁵⁸، وقال صلى الله عليه وسلم: "لَا يَنْظُرُ الرَّجُلُ إِلَى عَوْرَةِ الرَّجُلِ وَلَا الْمَرْأَةُ إِلَى عَوْرَةِ الْمَرْأَةِ وَلَا يُفْضِي الرَّجُلُ إِلَى الرَّجُلِ فِي ثَوْبٍ وَاحِدٍ وَلَا تُفْضِي الْمَرْأَةُ إِلَى الْمَرْأَةِ فِي الثَّوْبِ الْوَاحِدِ"⁵⁹، وعن ابن عباس أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "مَنْ وَجَدْتُمُوهُ يَعْمَلُ عَمَلِ قَوْمِ لُوطٍ فَاقْتُلُوا الْفَاعِلَ وَالْمَفْعُولَ بِهِ"⁶⁰.

ومن الكبائر المهلكة أيضا: السحاق، وهو إتيان المرأة المرأة، وهذا شذوذ ومحرم بلا شك، وقد اتفق الفقهاء على أنه لا حد فيه، وإنما يجب فيه التعزير والتأديب والتوبيخ⁶¹.

بل اعتبر الإسلام أن كل من طلب تلذذا غريزيا من غير الوجه الشرعي، اعتبره من العادين المتجاوزين الحلال إلى الحرام، وذلك كالاستمناء باليد، والتلذذ بالأمر، وإتيان البهيمة، ونكاح المتعة، وغير ذلك⁶²، قال تعالى: "وَالَّذِينَ هُمْ يُفْرَجُهُمْ حَافِظُونَ . إِنَّا عَلَىٰ أَرْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ . فَمَنْ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ"⁶³.

ولحماية الفرد والمجتمع من هذه الرذائل، نص العلماء على أنه يمنع حال اتصال الزوجين وجود أي شخص في الغرفة ولو صبيا، لما في ذلك من عواقب وخيمة، فابن عمر رضي الله عنهما كان إذا أراد إتيان أهله أخرج كل من كان في البيت حتى الصبي في المهد، مبالغة في التستر والحياء⁶⁴، فقد كشف التحليل النفسي أن كثيرا من مل الانحرافات الجنسية كاللواط و السحاق وغيرهما، وكثيرا من الاضطرابات في العملية الجنسية، كالعجز الجنسي حتى في العلاقات الشرعية، وكذلك كثيرا

من حالات الاغتصاب، يرجع إلى صدمات نفسية نتجت عن مشاهدة الأولاد للزوجين في خلوة حميمة⁶⁵.

إن إطلاق العنان للإنسان في ممارسة علاقاته الجنسية وإشباع غرائزه وشهواته يؤدي بلا شك إلى أضرار صحية خطيرة وفتاكة، كالزهري والسيلان والقرحة الرخوة والقرحة الأكالة، كل واحدة منها أخطر من غيرها. ويعتقد أن الزهري أخطرها لأنه يقود إلى الشلل، وتصلب الشرايين، وتضخم القلب، والذبحة الصدرية وسقوط الشعر، وفي المرأة الإجهاض، وفي الجنين البله، والضمور العضلي والوراثي، والسيلان، ويؤدي إلى العقم والتهاب الجهاز التناسلي بأكمله والعمى، يقول طبيب فرنسي يدعى (أليريه): "يموت بالزهري وما يتبعه من الأمراض في فرنسا ثلاثون ألف نسمة سنويا، وهذا المرض، أي الزهري، هو أفتك الأمراض بعد حمى الرق"⁶⁶.

أما السيلان، فيسبب التهابات مختلفة في الأعضاء التناسلية وقناة مجرى البول والخصيتين في الرجال، والتهابات الرحم والقنوات في النساء، ويصيب أماكن كثيرة من الجسم مسببا للالتهابات الصديدية في منطقة الحوض والتهابات المفاصل والعيون والقلب وأغشية المخ، وأقل ما يقدره المسؤولون في مرض السيلان - في أمريكا - أنه قد أصيب به 60 في المائة من النفوس في سن الشباب⁶⁷.

وفي العقدين الأخيرين من القرن العشرين، فوجئ البشر بمرض خطير وقاتل، هو مرض الإيدز، "AIDS" ويعني فقدان المناعة المكتسبة، وقد ظهر هذا المرض بين الشواذ جنسيا، وقد بلغ من دخل فيروس الإيدز إلى أجسامهم أكثر من 15 مليون نسمة، هذا في سنة 1995⁶⁸.

وفي تقرير جديد وصادم، تقول "مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية الأمريكية" إن أعداد المصابين بأمراض جنسية خطيرة يزداد بشكل كبير، ويسجل أكثر من عشرين مليون إصابة جديدة كل عام .. وتقدر تكلفة هذه الأمراض بأكثر من 16 مليار دولار كل عام ..

ويقول الخبراء إن سبب انتقال هذه الأمراض بسهولة بين الناس هو ممارسة الزنا، واللواط والعلاقات الجنسية، وأوضح "مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية" بأن أخطر العواقب الناجمة عن تلك الأمراض المعدية، تتحملها الشابات، اللاتي يصبن 25 ألفا منهن سنويا بالعقم وسرطان عنق الرحم كنتيجة للإصابة بتلك الالتهابات⁶⁹.

وانتشار هذه الأمراض مع الإباحية الجنسية والعلاقات المحرمة، ما هو إلا عقاب إلهي على الجهر بالفاحشة والتفاخر بها، قال سيد البشر صلى الله عليه وسلم: **«لَمْ تَخْظَرْ الْفَاحِشَةَ فِي قَوْمٍ قَطُّ حَتَّى يُعْلِنُوا بِهَا إِلَّا فَشًا فِيهِمْ الطَّاعُونَ وَالْأَوْجَاعُ الَّتِي لَمْ تَكُنْ مَضَتْ فِي أَسْلَافِهِمُ الَّذِينَ مَضُوا»**⁷⁰.

المطلب الرابع: النظافة والطهارة (سواء فيما يتعلق بالبدن أو الثوب أو المكان)

ومن الخطوات التي خطاها الإسلام في منهجه الصحي، هي تحقيق النظافة في الملبس والبيت والبدن والشارع والمأكل وفي كل موضع من مواضع الحياة، فالأوساخ والقاذورات هي مصدر لكثير من الأمراض الجسدية، فأمراض الجهاز الهضمي كالكويليرا، والبلهارسيا، الانكلستوما، والاسكارس، والزحار (الأميبا)، وأمراض الجلد، كالجرب، والقوباء، والقرع، والدمامل، والتيتانوس، وأمراض العيون، كالحرث (التراخوما)، وأمراض الدم، كالتييفويد، والتيفوس، والطاعون، كل هذه الأمراض وغيرها كثير، يمكن اتقاء شررها بالنظافة⁷¹، لذا شرع الإسلام الطهارة والنظافة، من خلال الدعوة إلى الوضوء والغسل مرات عديدة، ومن خلال الابتعاد عن النجاسات التي تعتبر مصدر خطر على الصحة، قال تعالى: **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا**⁷²، وقال تعالى: **إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ**⁷³، وقال جل ثناؤه: **«وَتَشَابَكَ قَطَرُهُ»**⁷⁴، وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: **«الظُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ»**⁷⁵، وقال عليه الصلاة والسلام: **«إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ فَلْيَا يَدْخُلْ يَدَهُ فِي الْإِنَاءِ حَتَّى يَغْسِلَهَا ثَلَاثَ مَرَّاتٍ فَإِنْ أَحَدَكُمْ لَا يَدْرِي أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ أَوْ أَيْنَ كَانَتْ تَطُوفُ يَدُهُ»**⁷⁶، وقال صلى الله عليه وسلم: **«السَّوَاكُ مَطَهْرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضَاءٌ لِلرَّبِّ»**⁷⁷، وقال أيضا: **«وَلَا يُحَافِظُ عَلَى الْوُضُوءِ إِلَّا مُؤْمِنٌ»**⁷⁸، وقال أيضا: **«اتَّقُوا الْمَلَاعِينَ الثَّلَاثَةَ الْبَرَّازَ فِي الْمَوَارِدِ وَقَارِعَةَ الطَّرِيقِ وَالطَّلَّ»**⁷⁹.

كل هذه النصوص الشرعية تدل بمجملها على اهتمام الإسلام بالنظافة، والتتزه عن كل المستقذرات.

توجد دراسات عديدة قام بها باحثون متخصصون، منهم البروفيسور فايندوف الذي أثبت أن الاغتسال الواحد في اليوم يزيل عن الجسد أكثر من مائتي مليون جرثومة، ولأن هذه الجراثيم لا تقف لحظة عن التكاثر، فلا بد من إزالتها بشكل دوري ومستمر⁸⁰، لأجل هذا نجد أن النبي صلى الله عليه وسلم حث على الاغتسال ولو

مرة في الأسبوع مع قلة الماء والحاجة إليه في ذلك الزمن، فقال: "حَقَّ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ أَنْ يَغْتَسِلَ فِي كُلِّ سَبْعَةِ أَيَّامٍ يَوْمًا يَغْسِلُ فِيهِ رَأْسَهُ وَجَسَدَهُ"⁸¹.

واستكمالاً للنظافة الجسدية، جاء السنة النبوية بتعليمات واضحة أُطِيقَ عليها اسم سنن الفطرة، قال صلى الله عليه وسلم: "خَمْسٌ مِنَ الْفِطْرَةِ الْخِتَانُ وَالِاسْتِحْدَادُ وَتَنْفُ الْإِبْطِ وَتَقْلِيمُ الْأَظْفَارِ وَقَصُّ الشَّارِبِ"⁸²، وفي رواية قال: "مِنَ الْفِطْرَةِ: الْمَضْمَضَةُ وَالِاسْتِنْشَاقُ وَالسَّوَاكُ وَقَصُّ الشَّارِبِ وَتَقْلِيمُ الْأَظْفَارِ وَتَنْفُ الْإِبْطِ وَالِاسْتِحْدَادُ وَغَسْلُ الْبَرَاجِمِ وَالِانْتِضَاحُ وَالِاخْتِتانُ"⁸³.

ولهذه السنن حديث عجيب عند الأطباء بما فيها من النظافة، وإزالة القذارة، وحماية الجسد، والحفاظ عليه مما يهدده، ولا بأس أن نعدد بعضاً من الفوائد الطبية لكل واحدة منها:

الختان: وهو إزالة أو قطع الزائدة من الجلد التي تغطي العضو المذكور لدى الرجل. إذا لم يتم إزالة هذا الجلد سوف تتراكم فيه بقايا البول وما يحمله من جراثيم وفطريات، وقد تنتقل هذه إلى المثانة والكليتين وتسبب العديد من الالتهابات والآلام المبرحة، وقد يزداد الأمر تعقيداً إذا انتقلت هذه البكتيريا للزوجة أثناء عملية الجماع فتسبب لها التهابات مختلفة قد تنتهي بالعقم أو بسرطان الرحم.

الاستحْدَاد: وهو يعني حلق شعر العانة، وقد ثبت علمياً أن هذه المنطقة يتراكم فيها العرق ومفرزات الجلد بشكل كبير، وتكون عرضة للتلوث بالأوساخ بسبب قربها من مكان السبيلين.

إن إهمال حلق العانة سوف يؤدي إلى المساعدة على غزارة الشعر في هذه المنطقة وبالتالي تجد الجراثيم والفطريات مرتعاً خصباً لتنمو فيه، وهذا يؤدي للإصابة بالعديد من الأمراض الجلدية المزمنة، بل ظهر مرض خاص يسمى تقمل العانة، حيث أصبح من الأمراض التي تنتقل بالاتصال الجنسي، ويسببه نوع من القمل لا يعيش إلا في شعر العانة.

تنف الإبط: الإبط مكان كثير التعرق، فهو مكان ملائم لتجمع الأوساخ والجراثيم، خاصة الفطرية منها، فإزالة الشعر من تحت الإبطين يعني إزالة لهذه الجراثيم فيبقى الجسم نقياً طاهراً.

تقليم الأظفار: لقد أثبتت البحوث العلمية، أن عدم قص الأظفار يكون سبباً في تراكم الجراثيم والأوساخ، حيث تتجمع تحتها ملايين الخلايا الجرثومية، وبالتالي تكون الأظفار الطويلة سبباً في نقل الأمراض البكتيرية والفطرية والطفيلية والفيروسية.

قص الشارب: وهذه المنطقة التي فوق الفم وتحت الأنف منطقة الشارب، تعتبر أيضاً مكاناً خصباً لتجمع الجراثيم والتي تنتقل بسهولة لداخل الفم أثناء الطعام والشراب، لذلك يجب حَف الشارب لتجنب هذه العدوى⁸⁴.

الاستنشاق: يقوم الاستنشاق بتنظيف الأنف وإزالة ما تراكم من مواد مخاطية وما التصق بها من غبار وجراثيم، وهذا يؤدي إلى تجديد الطبقة المخاطية وتنشيطها لتقوم بوظيفتها الحيوية على أتم وجه.

الانتضاح: وقد فسره بعض العلماء بأنه الاستجاء، وهو من خصال الفطرة وسنن الهدى العظيمة التي دعانا إليها المصطفى صلى الله عليه وسلم، وتعني إزالة النجس من غائط وبول ودم ومذي وسواها، من القبل أو الدبر، وهو واجب عند جمهور الفقهاء لقوله سبحانه وتعالى: "وَالرُّجْزَ فَاهْجُرْ"⁸⁵، فما يخرج من السيلين من بول وغائط يعتبر من أخطر الأسباب لنقل العدوى بالأمراض الجرثومية والطفيلية فيما إذا أهملت نظافتها، لذا دعت السنة النبوية إلى الاهتمام بطهارتها وجعلت ذلك مدخلاً للعبادة الصحيحة عند المسلمين.

غسل البراجم: البراجم هي عقد الأصابع ومفاصلها، وهي مظنة تجمع الجراثيم، وألحق بها العلماء ما يجتمع من الأوساخ في أي موضع من البدن⁸⁶.

المضمضة والسواك: المضمضة للفم معناه تُخْلَص من بقايا الطعام، وتحافظ على سلامته، وبخاصة إذا حرص المسلم على استعمال السواك الذي يعتبر بحق أداة للتنظيف، إذ يعمل على تخليص الفم من الفضلات بطريقة ميكانيكية⁸⁷.

المطلب الخامس: الراحة وممارسة الرياضة

الفرع الأول: إعطاء الجسم حقه من الراحة

حث الإسلام على الراحة والنوم ليُخْلَص الإنسان نفسه من التعب الذي يذهب بصحته وراحته، ويعرضه لكثير من الأمراض العصبية والنفسية والجسدية، قال تعالى: "وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا . وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا . وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا"⁸⁸، قال السعدي: "قوله تعالى "وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا" أي: راحة لكم، وقطعا لأشغالكم، التي متى تمادت بكم أضرت بأبدانكم، فجعل الله الليل والنوم يغشى الناس لتقطع حركاتهم الضارة، وتحصل راحتهم النافعة"⁸⁹.

ومن حث الإسلام على التقليل من إرهاق الجسد بالعمل النهاري في طلب الرزق قوله صلى الله عليه وسلم: "أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا اللَّهَ وَاجْمِلُوا فِي الطَّيِّبِ فَإِنَّ نَفْسًا لَنْ تَمُوتَ حَتَّى تَسْتَوِفِي رِزْقَهَا وَإِنْ أَبْطَأَ عَنْهَا فَاتَّقُوا اللَّهَ وَاجْمِلُوا فِي الطَّيِّبِ خُذُوا مَا حَلَّ وَدَعُوا مَا حَرَّمَ"⁹⁰.

بل إن الإسلام يدعو الإنسان إلى عدم تجاوز الحد المشروع في بعض العبادات، وما ذلك إلا راحة للجسد، فعن عبد الله بن عمرو بن العاص قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "يَا عَبْدَ اللَّهِ أَلَمْ أُخْبِرْ أَنَّكَ تَصُومُ النَّهَارَ وَتَقُومُ اللَّيْلَ؟ قُلْتُ: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ. قَالَ: فَلَا تَفْعَلْ، صُمْ وَأَفْطِرْ، وَفُمْ وَتَمْ، فَإِنَّ جَسَدَكَ عَلَيْكَ حَقٌّ، وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِرِزْوَاجِكَ عَلَيْكَ حَقًّا".⁹¹

وعن عائشة رضي الله عنها قالت: "كَانَتْ عِنْدِي امْرَأَةٌ مِنْ بَنِي آسَدٍ فَدَخَلَ عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: مَنْ هَذِهِ؟ قُلْتُ: فَلَانَةٌ لَا تَتَامُ بِاللَّيْلِ فَذَكَرَ مِنْ صَلَاتِهَا. فَقَالَ: مَهْ عَلَيْكُمْ مَا تُطِيفُونَ مِنَ الْأَعْمَالِ، فَإِنَّ اللَّهَ لَا يَمَلُّ حَتَّى تَمَلُّوا".⁹²

والإسلام عندما يشرع العبادة، يشرعها متوافقة ومتناسبة مع قدرة الجسد، فإذا ما لحق الإنسان ضعف أو مرض، خفف الله جل وعلا عنه بقدر ما يقوى عليها حتى لا يتعب، فأباح للمسافر والمريض الفطر رقاً بهما وتخفيفاً عليهما، فالسفر مظنة المشقة، والمريض بحاجة إلى الراحة والغذاء والدواء، وربما كان الصوم يرهقه أو يؤخر شفاؤه⁹³، فإذا رجع المسافر إلى وطنه وعفي المريض، قضى كل منهما ما أفطر من أيام رمضان، أما المريض المزمن، فالواجب عليه بدل الصيام إطعام مسكين، قال تعالى: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ. أَيَّامًا مَعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ".⁹⁴

الفرع الثاني: ممارسة الرياضة

إن من أفضل طرق حفظ حيوية الجسد ليتمكن من القيام بمهامه الحياتية، وهذا طبعا بالإضافة للتغذية الصحية، ممارسة الرياضة باعتدال، فالإسلام أقر ممارسة الرياضة المعتدلة النافعة وشجع عليها، واعتبرها أداة لبناء الجسم وتقويته، إذ تعينه على أداء وظائفه الدينية والدنيوية على أكمل وجه، قال صلى الله عليه وسلم: "الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ"⁹⁵، وقد كان صلى الله عليه عليه يشجع أصحابه على الرياضة، ومن ذلك ما رواه سلمة بن الأكوع رضي الله عنه قال: "مَرَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى نَفَرٍ مِنْ أَسْلَمَ يَنْتَضِلُونَ"⁹⁶، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ارْمُوا بَنِي إِسْمَاعِيلَ، فَإِنَّ آبَاكُمْ كَانُوا رَامِيًا، ارْمُوا وَأَنَا مَعَ بَنِي فَلَانٍ. قَالَ: فَأَمْسَكَ أَحَدُ النَّفَرِيقَيْنِ بِأَيْدِيهِمْ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَا لَكُمْ لَا تَرْمُونَ؟ قَالُوا: كَيْفَ نَرْمِي وَأَنْتَ مَعَهُمْ؟ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ارْمُوا فَأَنَا مَعَكُمْ كُلَّكُمْ".⁹⁷

وبلغ من عنايته صلى الله عليه وسلم بالرياضة أنه مارس رياضة الجري مع السيدة عائشة رضي الله عنها، فذكرت "أَنَّهَا كَانَتْ مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي سَفَرٍ، قَالَتْ: فَسَابَقْتُهُ، فَسَبَقْتُهُ عَلَى رَجُلِي، فَلَمَّا حَمَلْتُ اللَّحْمَ سَابَقْتُهُ فَسَبَقَنِي، فَقَالَ: هَذِهِ بِتِلْكَ السَّبَقَةِ"⁹⁸، يريد بذلك أن يداعبها، وكل هذا منه صلى الله عليه وسلم من أجل تربية نشء قوي يتمتع بأجسام قوية⁹⁹، وفي هذا يقول علال الفاسي وهو يتحدث عن أهمية التربية البدنية: "...لابد من العناية بالصحة البدنية لتمكين الأبناء من أن يعيشوا حتى يتعلموا ويعملوا بما علموا ... ويجب أن يكون في المدرسة تعليم رياضي مصحوب بالتدريب، وبإنشاء المباريات والمسابقات المتنوعة بين التلاميذ، وأن تكون بها مساحات للعب"¹⁰⁰.

وثبت عنه صلى الله عليه وسلم أنه كان يُجري السباق بين الخيل المضمرة وغير المضمرة، ففي صحيح البخاري من حديث ابن عمر رضي الله عنهما قال: "أَجْرَى النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا ضَمَّرَ¹⁰¹ مِنَ الْخَيْلِ مِنَ الْحَفِيَاءِ إِلَى ثِيَّةِ الْوَدَاعِ، وَأَجْرَى مَا لَمْ يُضَمَّرْ مِنَ الثِّيَّةِ إِلَى مَسْجِدِ بَنِي زُرَيْقٍ"¹⁰².

قال الزرقاني: "وفي الحديث مشروعية المسابقة، وأنه ليس من العبث، بل من الرياضة المحمودة الموصلة إلى تحصيل المقاصد في الغزو والانتفاع بها عند الحاجة، وهي دائرة بين الاستحباب والإباحة بحسب الباعث على ذلك"¹⁰³.

والإسلام لا يمنع تقوية الجسم بالرياضات، فقط على الفرد المسلم أن يختار الرياضة النافعة، وهي التي يكون لها تأثير فعال وإيجابي على الجسم وأجهزته الوظيفية، وأفضلها رياضة المشي السريع، فهي تساعد على امتصاص الدهون، كما أن رياضة السباحة تخفف من ضغط الدم، وتقوي القلب، وتقلل من معدل الكوليسترول في الدم، كما تزيد من كفاءة الدورة الدموية، وهي أيضاً مفيدة جداً في التخلص من الضغوط النفسية، واسترخاء الجسم والعقل، ورفع الروح المعنوية¹⁰⁴.

المبحث الثاني: ضرورة التداوي والعلاج

المطلب الأول: البحث على التداوي والعلاج من الأمراض

الأخذ بالأسباب مع تفويض الأمر إلى الله جل وعلا والثقة به أصل مقرر في الشريعة الإسلامية، فالشارع الحكيم ربط المُسَبِّبَاتِ بأسبابها والنتائج بمقدماتها، قال ابن تيمية رحمه الله: "فليس في الدنيا والآخرة شيء إلا بسبب، والله خالق الأسباب والمسببات"¹⁰⁵.

والتداوي هو من جملة الأسباب التي شرعها الله جل ثناؤه لإزالة الألم عن المريض، فعن ابن عباس عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: **«الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ فِي شَرْطَةٍ مَحْجَمٍ أَوْ شَرْبَةِ عَسَلٍ أَوْ كَيْيَ بِنَارٍ وَأَنَا أَنْهَى أُمَّتِي عَنِ الْكَيِّ»**¹⁰⁶، فالنبي صلى الله عليه وسلم ذكر الأنواع الثلاثة للدواء، ذكر شربة عسل، ونبه بها على الدواء الذي يتناول عن طريق الفم، ومثله الآن الإبر ونحوها، وشريطة محجم، وهي في الوقت الحاضر العمليات الجراحية، والكَيِّ، ومثله الآن الجلسات الكهربائية، فكل هذا من الطب الذي جاء به الإسلام، والذي شرعه الرسول عليه الصلاة والسلام¹⁰⁷، وطلب التداوي، كما قال ابن القيم، لا ينافي التوكل على الله، كما لا ينافيه دفع داء الجوع والعطش بضديهما (أي الأكل والشرب) بل لا تتم حقيقة التوحيد إلا بمباشرة الأسباب التي نصبها الله مقتضيات لمسبباتها قدرا وشرعا¹⁰⁸.

وقد حث الإسلام الأطباء والباحثين، وهذا بعدما فتح لهم باب الأمل، على متابعة أبحاثهم لعلهم يصلون إلى الدواء المنشود، فالمريض إذا علم أن لدائه دواء موجود ارتفعت معنوياته النفسية¹⁰⁹، فعن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: **«مَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً»**¹¹⁰، وعن جابر أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: **«يَكُلُّ دَاءٌ دَوَاءً فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ عَرَّ وَجَلَّ»**¹¹¹، وعن ابن مسعود قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: **«إِنَّ اللَّهَ عَرَّ وَجَلَّ لَمْ يُنْزِلْ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً عَلَيْهِ مَنْ عَلَيْهِ وَجْهَهُ مَنْ جَهَلَهُ»**¹¹².

وأما دليل الأمر بالمداواة فما أخرجه أبو داود في سننه أن أسامة بن شريك قال: **«أَتَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَصْحَابَهُ كَاتِمًا عَلَى رُءُوسِهِمُ الطَّيْرُ، فَسَلَّمْتُ ثُمَّ قَعَدْتُ، فَجَاءَ الْأَعْرَابُ مِنْ هَاهُنَا وَهَاهُنَا فَقَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَتَتَدَاوَى؟ فَقَالَ: تَدَاوَوْا، فَإِنَّ اللَّهَ عَرَّ وَجَلَّ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ دَوَاءً غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ الْهَرَمُ»**¹¹³، ولم يكتف صلى الله عليه وسلم بالأمر به بل كان يفعله في نفسه، فعن أنس قال: **«كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَحْتَجِمُ فِي الْخَدْعَيْنِ وَالْكَاهِلِ وَكَانَ يَحْتَجِمُ بِسَبْعِ عَشْرَةٍ وَتِسْعِ عَشْرَةٍ وَاحِدَى وَعِشْرِينَ»**¹¹⁴، وذكر الحموي عن تطببه صلى الله عليه وسلم فقال: **«وَأَمَّا تَدَاوِيهِ فِي حَالِ مَرَضِهِ فَتَابِتٌ بِمَا رَوَى مِنْ ذَلِكَ فِي الْأَخْبَارِ الصَّحِيحَةِ مِنْهَا مِنْ عُرْوَةٍ عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَثُرَتْ أَسْقَامُهُ، وَكَانَ يَقْدُمُ عَلَيْهِ أَطْبَاءُ الْعَرَبِ وَالْعَجَمِ، فَيَصِفُونَ لَهُ فَنَعَالِجُهُ، وَعَنْهَا قَالَتْ: إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ**

كان يسقم عند آخر عمره، أو في آخر عمره، وكانت تقدم عليه وفود العرب من كل وجه، فتنعت له الأنعام فكنت أعالجه بها"¹¹⁵.

وفهم الصحابة أن التداوي وسيلة من وسائل المحافظة على الصحة ففعلوه¹¹⁶، فهذا عمر بن الخطاب لما طعنه أبو لؤلؤة قال: أَرْسِلُوا إِلَيَّ طَبِيبًا انْظُرْ إِلَيَّ جُرْحِي هَذَا، قَالَ عَبْدُ اللَّهِ ابْنُهُ: فَأَرْسِلُوا إِلَيَّ طَبِيبٍ مِنَ الْعَرَبِ فَسَقَى عُمَرُ تَبِيدًا فَشَبَّهَ التَّبِيدُ بِالْدَّمِ حِينَ خَرَجَ مِنَ الطَّعْنَةِ الَّتِي تَحْتَ السَّرَّةِ، قَالَ: فَدَعَوْتُ طَبِيبًا آخَرَ مِنَ الْأَنْصَارِ مِنْ بَنِي مُعَاوِيَةَ فَسَقَاهُ تَبْنًا فَخَرَجَ اللَّبَنُ مِنَ الطَّعْنَةِ صَدًا أبيض، فَقَالَ لَهُ الطَّبِيبُ: يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ اعْهَدْ، فَقَالَ عُمَرُ: صَدَقَنِي أَخُو بَنِي مُعَاوِيَةَ، وَلَوْ قُلْتُ غَيْرَ ذَلِكَ كَذَبْتُكَ"¹¹⁷. ومع هذه النصوص الأمرة بالتداوي، إلا أن الفقهاء اختلفوا في حكمه على أقوال:

القول الأول: لا يجوز التداوي، وبه قال غلاة الصوفية، وعللوا رأيهم: بأن الولاية لا تتم إلا إذا رضي بجميع ما نزل به من البلاء، فالواجب على المؤمن أن يترك التداوي اعتصامًا بالله وتوكلًا عليه وثقة به، وانقطاعًا إليه.

القول الثاني: التداوي مباح مطلقا، وإليه ذهب جمهور العلماء ومنهم المالكية، غير أن عبارة المالكية: "لا بأس بالتداوي ولا بأس بتركه".

القول الثالث: التداوي مباح وتركه أفضل، وهو مذهب جمهور الحنابلة، ونص عليه أحمد، قالوا: لأنه أقرب إلى التوكل.

القول الرابع: أنه مستحب، وبه قال الشافعية، والقاضي وابن عقيل وابن الجوزي من الحنابلة، ودليلهم قول النبي صلى الله عليه وسلم: "إِنَّ اللَّهَ أَنْزَلَ الدَّاءَ وَالِدَّاءَ وَجَعَلَ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءً فَتَدَاوَوْا وَلَا تَدَاوَوْا بِحَرَامٍ"¹¹⁸، واستدلوا أيضا باحتجامة صلى الله عليه وسلم وتداويه.

القول الخامس: أنه واجب إن ظن نفعه، وهو قول طائفة من أصحاب الشافعي، وبعض الحنابلة، وبنحو هذا قال الحنفية إن كان السبب المزيل للمرض مقطوعا به كالماء المزيل لضرر العطش¹¹⁹.

والذي يطمئن القلب إليه أن التداوي مأمور به شرعا إذ ليس للشارع قصد في بقاء ذلك الألم وتلك المشقة والصبر عليها، كما قال الشاطبي في الموافقات¹²⁰، غير أن التداوي قد يصل إلى الوجوب إذا علم الإنسان نفع الدواء وفائدته مع احتمال الهلاك بعده، قال ابن تيمية: "فإن الناس قد تنازعوا في التداوي هل هو مباح أو مستحب أو واجب؟ والتحقيق: أن منه ما هو محرم، ومنه ما هو مكروه، ومنه ما هو مباح، ومنه

ما هو مستحب، وقد يكون منه ما هو واجب وهو: ما يعلم أنه يحصل به بقاء النفس لا بغيره كما يجب أكل الميتة عند الضرورة، فإنه واجب عند الأئمة الأربعة وجمهور العلماء، وقد قال مسروق: من اضطر إلى أكل الميتة فلم يأكل حتى مات دخل النار فقد حصل أحياناً للإنسان إذا استحر المرض ما إن لم يتعالج معه مات، والعلاج المعتاد تحصل معه الحياة كالنغذية للضعيف¹²¹.

وقد أصدر مجلس مجمع الفقه الإسلامي قراراً بشأن العلاج الطبي جاء فيه: "الأصل في حكم التداوي أنه مشروع، لما ورد في شأنه في القرآن الكريم والسنة القولية والعملية، ولما فيه من حفظ النفس الذي هو أحد المقاصد الكلية من التشريع، وتختلف أحكام التداوي باختلاف الأحوال والأشخاص:

- فيكون واجباً على الشخص إذا كان تركه يفضي إلى تلف نفسه أو أحد أحد أعضائه أو عجزه أو كان المرض ينتقل ضرره إلى غيره، كالأمراض المعدية.

- ويكون مندوباً إذا كان تركه يؤدي إلى ضعف البدن ولا يترتب عليه ما سبق في الحالة الأولى.

- ويكون مباحاً إذا لم يندرج تحت الحالتين السابقتين.

- ويكون مكروهاً إذا كان بفعل يخاف منه حدوث مضاعفات أشد من العلة المراد إزالتها¹²².

المطلب الثاني: حكم التداوي قبل وقوع الداء

لا حرج في تناول الدواء إذا خشي الإنسان حدوث الداء، قال صلى الله عليه وسلم: "مَنْ تَصَبَّحَ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةٍ لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سُمٌّْ وَلَا سِخْرٌ"¹²³، وهذا نص في جواز توقي المكروه ودفع البلاء قبل نزوله بالتطعيم وغيره¹²⁴.

قال الشاطبي وهو يتحدث عن المؤلمات والمؤذيات: "وفهم من مجموع الشريعة الإذن في دفعها على الإطلاق، رفعاً للمشقة اللاحقة، وحفظاً على الحظوظ التي أذن لهم فيها، بل أذن في التحرز منها عند توقعها وإن لم تقع، تكملة لمقصود العبد وتوسعة عليه، وحفظاً على تكميل الخلوص في التوجه إليه، والقيام بشكر النعم؛ فمن ذلك الإذن في دفع ألم الجوع والعطش والحر والبرد، وفي التداوي عند وقوع الأمراض، وفي التوقي من كل مؤذٍ، آدمياً كان أو غيره، والتحرز من المتوقعات حتى يقدم العدة لها، وهكذا سائر ما يقوم به عيشه في هذه الدار من درء المفسد وجلب المصالح"¹²⁵.

قال الشيخ عبد العزيز الراجحي: "التطعيم قبل وقوع المرض جائز، كالتطعيم عن الحمى الشوكية، والكوليرا، وغير ذلك، ودليل الجواز ما يلي:

- ما ثبت في صحيح مسلم من حديث سعد بن أبي وقاص أنه سمع النبي صلى الله عليه وسلم يقول: "مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ تَمَرَاتٍ عَجَوَةً لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سَمٌّ وَلَا سِحْرٌ"¹²⁶،

فهذا توفيق للمرض قبل نزوله، فهو من فعل الأسباب الجائزة.

- ما أجمع عليه الناس من الأكل والشرب ليتقي شرَّ الجوع والعطش، ولبس الثياب الصفيقة وثياب الصوف ليتقي فيها شرَّ البرد، ولبس المجاهد للدروع وأخذ السلاح ليتقي به شرَّ الأعداء، فهذا اتقاء للمرض قبل وقوعه، وقد اتفق عليه جميع الخلق¹²⁷.

المطلب الثالث: حكم التداوي بالمحرمات

يحرم التداوي بجميع المحرمات، وذلك لعموم الأدلة المانعة لذلك، ولحديث أبي هريرة رضي الله عنه: "تَهَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنِ الدَّوَاءِ النَّجِثِ"¹²⁸، وأثر ابن مسعود رضي الله عنه: "إِنَّ اللَّهَ لَمْ يَجْعَلْ شِفَاءَكُمْ فِيَمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ"¹²⁹، غير أنه في حال الضرورة الحقيقية، يجوز استعمال المحرم إذا تعين علاجا للمرض، ولم يكن عنه بديل من الحلال، وهذا للأدلة العامة التي تبيح أكل الحرام للمضطر، كقول الله سبحانه "وَقَدْ فَصَّلَ لَكُمْ مَا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ إِلَّا مَا اضْطُرِرْتُمْ إِلَيْهِ"¹³⁰، على أن يكون ذلك باستشارة طبيب عدل ثقة خبير، ويشترط في هذه الأحوال استعمال الدواء بقدر الحاجة عملاً بقاعدة "الضرورات تقدر بقدرها"¹³¹.

قال النووي: "وإنما يجوز التداوي بالنجاسة إذا لم يجد طاهراً يقوم مقامها، فإن وجده حرمت النجاسات بلا خلاف"¹³².

ويستثنى من المحرمات الخمر، فإنه لا يجوز التداوي بها حتى عند الضرورة، للأحاديث الخاصة التي نهت عن التداوي بها، وبيئت أنها داء وليست بدواء، كقول النبي صلى الله عليه وسلم لطارق بن سويد الجعفي لما سأل النبي صلى الله عليه وسلم عن الخمر فنهاه أن يصنعها فقال: "إِنَّمَا أَصْنَعُهَا لِلدَّوَاءِ فَقَالَ: "إِنَّهُ لَيْسَ بِدَوَاءٍ، وَلَكِنَّهُ دَاءٌ"¹³³ "134.

قال ابن تيمية: "التداوي بالخمر حرام بنص رسول الله صلى الله عليه وسلم وعلى ذلك جماهير أهل العلم ... وليس هذا مثل أكل المضطر للميتة، فإن ذلك يحصل به المقصود قطعاً، وليس له عنه عوض، والأكل منها واجب، فمن اضطر إلى الميتة ولم يأكل حتى مات دخل النار؛ وهنا لا يعلم حصول الشفاء ولا يتعين هذا الدواء، بل الله تعالى يعاين العبد بأسباب متعددة"¹³⁵.

أما أثر ابن مسعود، فقد بين العلماء المراد منه، وهو نفي الحرمة عند العلم بالشفاء، والمعنى: إن الله تعالى أذن لكم بالتداوي، وجعل لكل داء دواء، فإذا كان في

ذلك الدواء شيء محرم وعلمتم أن فيه الشفاء فقد زالت حرمة استعماله؛ لأن الله تعالى لم يجعل شفاءكم فيما حرم عليكم، هذا وعلى المسلم أن يحتاط عند تناول الأدوية المحرمة، لأنها جالبة للذة والشهوة، والنفوس جبلت وطبعت على الميل إليها، فتكون وسيلة لتناولها، خاصة إذا علم الإنسان أنها مذهبة للآلام جالبة للمنافع¹³⁶.

كما يجوز استعمال الأدوية المشتعلة على الكحول بنسب مستهلكة تقتضيها الصناعة الدوائية إذا دعت إلى ذلك ضرورة ولم يوجد دواء خال من الكحول يقوم مقامه، كما يجوز استعمال الكحول مطهرا خارجيا للجروح وقاتلا للجراثيم وفي الكريمات والدهون الخارجية¹³⁷.

المطلب الرابع: الحمية

قال الحارث بن كلدة: "رأس الطب الحمية، والمعدة بيت الداء، وعودوا البدن ما اعتاد"¹³⁸، فالحمية نوع من التداوي، ويراعى فيها أصول الطب أو التجربة الصحيحة ليعرف المريض ما يحتمى منه من طعام أو شراب أو غير ذلك لفترة يحتاجها المريض إذا كان مرضه مما يشفى منه¹³⁹.

وذكر ابن القيم أن الله تعالى أشار إلى هذا النوع من الطب في قوله: "وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا"¹⁴⁰، فقال رحمه الله: "أباح الله للمريض العدول عن الماء إلى التراب حمية له أن يصيب جسده ما يؤذيه، وهذا تنبيه على الحمية عن كل مؤذ له من داخل أو خارج الجسم"¹⁴¹، وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يصف لأصحابه الحمية في المرض، فعن أم المنذر بنت قيس الأنصارية قالت: "دَخَلَ عَلَيْنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَمَعَهُ عَلِيُّ بْنُ أَبِي طَالِبٍ، وَعَلِيٌّ نَاقَهُ مِنْ مَرَضٍ، وَلَنَا دَوَائِي مُعَلَّقَةٌ، وَكَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَأْكُلُ مِنْهَا، فَتَنَاولَ عَلِيٌّ لِيَأْكُلَ فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَا يَا عَلِيُّ إِنَّكَ نَاقَهُ، قَالَتْ: فَصَنَعْتُ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَلْقًا وَشَعِيرًا، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَا عَلِيُّ مِنْ هَذَا فَاصْبِ، فَإِنَّهُ أَنْفَعُ لَكَ"¹⁴²¹⁴³، فالحمية إذن من أنفع الأدوية قبل

الداء، فهي تمنع المرض قبل وقوعه، وتمنع تزايد وانتشاره بعد وقوعه¹⁴⁴؛ ومن الحمية أيضا، أن يهتم الإنسان بغذائه من حيث النوعية والصحة فقد أظهرت تقارير طبية أن كثيرا من الأطعمة المصنعة تدخل فيها مواد كيميائية ومواد حافظة ومثبتة وألوان ونكهات، وقسم كبير منها مضر بالصحة، والإسلام يمنع ما يترتب على أكله

ضرر، قال تعالى: "وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ"¹⁴⁵، وقال صلى الله عليه وسلم: "لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ"¹⁴⁶.

المطلب الخامس: الحجر الصحي:

جعل الإسلام الوقاية من الأمراض مبدءاً أساسياً لحفظ الصحة، وهذا الأمر نراه حقيقة ماثلة أمام أعيننا، فهي هو النبي صلى الله عليه وسلم يتحدث عن الطاعون ويقول: "إِذَا سَمِعْتُمْ بِالطَّاعُونِ بِأَرْضٍ فَلَا تَدْخُلُوهَا وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا مِنْهَا"¹⁴⁷، فمرض الطاعون من الأمراض المعدية، ولهذا وضع له النبي صلى الله عليه وسلم هذا الإجراء الوقائي بغية تقليص رقعة تواجده، حيث منع الأشخاص الأصحاء من دخول الأرض الموبوءة بالطاعون، ومنع أيضاً أهل تلك الأرض من الخروج منها حتى وإن كانوا معافين سالمين، فقد أثبت الطب الحديث أن الشخص السليم في منطقة الوباء قد يكون حاملاً للميكروب، ولكن ليس كل من دخل جسمه الميكروب يصبح مريضاً، فكم من شخص يحمل جراثيم المرض دون أن يبدو عليه أثر من آثاره، فالحمى الشوكية، وحمى التيفود، والزحار، والباسيلي، والسل، بل وحتى الكوليرا والطاعون قد تصيب أشخاصاً عديدين دون أن يبدو على أي منهم علامات المرض، بل ويبدو الشخص وافر الصحة سليم الجسم، ومع ذلك فهو ينقل المرض إلى غيره من الأصحاء، لأجل هذا اعتبر الإسلام المقيم في الأرض الموبوءة شهيداً إذا ما ابتلي بالطاعون، بشرط أن يكون صابراً غير منزعج ولا قلق، مسلماً الأمر لله، راضياً بقضائه، فعن يحيى بن يعمر أن عائشة رضي الله عنها أخبرته أنها سألت رسول الله صلى الله عليه وسلم عن الطاعون فقال: "كَانَ عَذَابًا يَبْعَثُهُ اللَّهُ عَلَى مَنْ يَشَاءُ، فَجَعَلَهُ اللَّهُ رَحْمَةً لِلْمُؤْمِنِينَ، مَا مِنْ عَبْدٍ يَكُونُ فِي بَلَدٍ يَكُونُ فِيهِ وَيَمْكُثُ فِيهِ لَا يَخْرُجُ مِنَ الْبَلَدِ صَابِراً مُحْتَسِباً يَعْلَمُ أَنَّهُ لَا يُصِيبُهُ إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ إِلَّا كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِ شَهِيدٍ"¹⁴⁸، أما المخالف لتعاليم الحجر الصحي، فاعتبره الإسلام كافراً من الجهاد، قال صلى الله عليه وسلم: "الْفَارُّ مِنَ الطَّاعُونِ كَالْفَارِّ مِنَ الرَّحْفِ"¹⁴⁹.

والصحابية فهموا هذا وطبقوه عملياً، فعن ابن عباس رضي الله عنهما: "أَنَّ عُمَرَ بْنَ الْخَطَّابِ خَرَجَ إِلَى الشَّامِ حَتَّى إِذَا كَانَ بِسَرَعٍ لَقِيَهُ أَمْرَاءُ الْأَنْجَادِ، فَأَخْبَرُوهُ أَنَّ الْوَبَاءَ قَدْ وَقَعَ بِأَرْضِ الشَّامِ، قَالَ ابْنُ عَبَّاسٍ: فَقَالَ عُمَرُ: ادْعُ لِي الْمُهَاجِرِينَ الْأَوَّلِينَ، فَدَعَاهُمْ فَاسْتَشَارَهُمْ .. فَقَالَ: ارْتَفِعُوا عَنِّي. ثُمَّ قَالَ: ادْعُوا لِي الْأَنْصَارَ فَدَعَوْهُمْ فَاسْتَشَارَهُمْ فَسَلَكُوا سَبِيلَ الْمُهَاجِرِينَ .. فَقَالَ: ارْتَفِعُوا عَنِّي. ثُمَّ قَالَ: ادْعُ لِي مَنْ كَانَ هَا هُنَا مِنْ مَشِيخَةِ قُرَيْشٍ مِنْ مَهَاجِرَةِ الْفَتْحِ، فَدَعَوْهُمْ فَلَمْ يَخْتَلِفْ مِنْهُمْ عَلَيْهِ رَجُلَانِ .. فَتَنَادَى عُمَرُ فِي النَّاسِ: إِنِّي

مُصَبِّحٌ عَلَى ظَهْرٍ فَأَصْبَحُوا عَلَيْهِ، قَالَ أَبُو عُبَيْدَةَ بْنُ الْجَرَّاحِ: أَفِرَارًا مِنْ قَدَرِ اللَّهِ. فَقَالَ عُمَرُ: تَوَغَّيْرُكَ قَاتِلَهَا يَا أَبَا عُبَيْدَةَ، نَعَمْ نَفَرٌ مِنْ قَدَرِ اللَّهِ إِلَى قَدَرِ اللَّهِ... قَالَ: فَجَاءَ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ عَوْفٍ وَكَانَ مُتَغَيِّبًا، فَقَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «إِذَا سَمِعْتُمْ بِهِ بِأَرْضٍ فَلَا تَقْدَمُوا عَلَيْهِ وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا فِرَارًا مِنْهُ» قَالَ: فَحَمِدَ اللَّهُ عَمْرُ ثُمَّ انْصَرَفَ¹⁵⁰، ويمكن أن يقاس على مرض الطاعون كل مرض معد خطير كالجدري، والحمى الصفراء والكوليرا وغيرها¹⁵¹.

فالحجر الصحي هو منع اختلاط المريض بالصحيح، والنبى صلى الله عليه وسلم بين أن المخالطة قد تكون سبباً للعدوى والله جل وعلا هو المقدر لوقوعها؛ ولهذا قال صلى الله عليه وسلم: «لَا يُورَدَنَّ مُمَرِّضٌ عَلَى مُصِيحٍ»¹⁵²، فالنهي هنا، وإن كان موجهاً إلى صاحب الإبل المريضة لمنعها من إيرادها على الإبل الصحيحة خشية انتقال العدوى، فالعلماء قاسوا عليه منع اختلاط الإنسان الصحيح بالإنسان المريض مرضاً معدياً، فالحديث أصل في الحجر الصحي، ويؤيده قوله صلى الله عليه وسلم: «وَفَرَّ مِنَ الْمَجْدُومِ كَمَا تَفَرُّ مِنَ النَّاسِ»¹⁵³، بل النبى صلى الله عليه وسلم لما علم أن في وفدٍ ثقيفٍ رجلاً مجذوماً، أرسل إليه صلى الله عليه وسلم أن: «ارْجِعْ فَقَدْ بَايَعْنَاكَ»¹⁵⁴ ¹⁵⁵.

الخاتمة

بعد هذا العرض الموجز للبحث نخلص إلى أن الإسلام أولى عناية فائقة للصحة، فأمر الفرد المسلم أن يهتم بصحته ويتبعه عن كل ما فيه هلاك محقق لجسده أو ضرر متوقع حدوثه، وقد سن لأجل ذلك مبادئ نذكر منها ما يلي:

- الدعوة إلى القصد والاعتدال في الطعام والشراب، إذ أصل كل داء التخمّة.
- تحريم كل ما يضر بصحة البدن من طعام وشراب ومخدرات وكحول وتدخين، خاصة بعد ما بين الطب الحديث خطرها وأضرارها.
- الدعوة إلى العفة والأخلاق الفاضلة، فإطلاق العنان للإنسان في ممارسة علاقاته الجنسية وإشباع غرائزه وشهواته يؤدي بلا شك إلى أضرار صحية خطيرة وفتاكة.
- الحرص على النظافة والتنزّه عن كل المستقذرات، فالأوساخ والقاذورات هي مصدر لكثير من الأمراض الجسدية.

- التقليل من إرهاق الجسد، والدعوة إلى ممارسة الرياضة النافعة باعتدال.
- التداوي أصل مقرر في الإسلام، والأخذ به لا ينال في التوكل، بل هو التوكل بعينه.
- مشروعية التداوي قبل وقوع الداء، فالنصوص الشرعية تحث على توقي المكروه قبل وقوعه.

- الأصل حرمة التداوي بالمحرّمات، وتستثنى حالة الضرورة الشرعية وانعدام البديل المباح.
- الحماية نوع من التداوي، ويراعى فيها أصول الطب أو التجربة الصحيحة ليعرف المريض ما يحتمى منه من الأطعمة.
- تقرير مبدأ الوقاية من الأمراض، ومن ذلك استخدام الحجر الصحي لمنع انتشار الوباء وحصره في أضيق نطاق.

الهوامش

- 1 - صحيح، أخرجه ابن ماجه، 724/2/ برقم: 2141.
- 2 - أخرجه الترمذي، 305/5/ برقم: 3358.
- 3 - أخرجه الترمذي، 190/4/ برقم: 2417.
- 4 - سورة الأعراف: 31.
- 5 - الطبري، أبو جعفر محمد بن جرير، جامع البيان في تأويل القرآن، تحقيق: أحمد محمد شاكر، الطبعة: الأولى، مؤسسة الرسالة، 1420هـ - 2000م، 394/12، والقرطبي، الجامع لأحكام القرآن، القاهرة: دار الكاتب العربي للنشر والتوزيع، 1387هـ - 1969م، 191/7، وابن كثير، أبو الفداء إسماعيل بن عمر، تفسير القرآن العظيم، تحقيق: سامي بن محمد سلامة، الطبعة: الثانية، دار طيبة للنشر والتوزيع، 1420هـ-1999م، 406/3، والأثر صحح إسناده ابن كثير.
- 6 - أبو حيان الأندلسي، محمد بن يوسف، تفسير البحر المحيط، تحقيق: الشيخ عادل أحمد عبد الموجود وآخرون، الطبعة: الأولى، بيروت - لبنان: دار الكتب العلمية، 1422هـ-2001م، 292/4.
- 7 - القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 191/7.
- 8 - ابن عاشور، محمد الطاهر بن محمد، التحرير والتنوير، تونس: الدار التونسية للنشر، 1984م، 95/8.
- 9 - محمد الألوسي، أبو الفضل، روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني، بيروت: دار إحياء التراث العربي، 110/8.
- 10 - القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 192/7.
- 11 - عبد الباسط محمد السيد، الطب الوقائي للمحافظة على الصحة العامة، نقلا عن: العيد بلالي، الوقاية الصحية في السنة النبوية -دراسة موضوعية-، مذكرة ماجستير، قسم العقائد والأديان، كلية العلوم الإسلامية، جامعة الجزائر1، 2010-2011، ص: 97.
- 12 - أي: ملأها حتى لا يكاد يطيق النفس. انظر: إبراهيم مصطفى وآخرون، المعجم الوسيط، تحقيق: مجمع اللغة العربية. دار الدعوة، 789/2.
- 13 - القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 192/7.
- 14 - صحيح، أخرجه ابن ماجه في "سننه"، 1111/2/ برقم: 3349.
- 15 - ابن رجب الحنبلي، أبو الفرج عبد الرحمن بن أحمد، جامع العلوم والحكم ب، الطبعة: الأولى، بيروت: دار المعرفة، 1408 هـ)، ص: 425.
- 15 - حامد الغزالي، محمد بن محمد، إحياء علوم الدين، الطبعة: الأولى، بيروت: دار المعرفة، 87/3.
- 16 - المارستان: المصححة أو المستشفى. انظر: إبراهيم مصطفى وآخرون، المعجم الوسيط، 863/2.
- 17 - ابن رجب الحنبلي، جامع العلوم والحكم، ص: 425.
- 18 - أبو حامد الغزالي، إحياء علوم الدين، 89/3.
- 19 - نور الدين السندي، محمد بن عبد الهادي التتوي، أبو الحسن، حاشية السندي على سنن ابن ماجه، بيروت: دار الجيل، 321/2.

- 20- ابن رجب الحنبلي، جامع العلوم والحكم، ص: 425.
- 21- ابن القيم، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد، شمس الدين، زاد المعاد في هدي خير العباد، الطبعة: السابعة والعشرون، بيروت: مؤسسة الرسالة والكويت: مكتبة المنار الإسلامية، 1415 هـ- 1994م، 19-18/4.
- 22- الموقوذة من الشَّيْء ونحوها: التي ضُربت بالعصا حتَّى ماتَتْ. انظر: د. أحمد مختار عبد الحميد عمر بمساعدة فريق عمل، معجم اللغة العربية المعاصرة، الطبعة: الأولى، عالم الكتب، 1429 هـ- 2008م، 3/ 2479.
- 23- المتردِّي من الحيوانات: ما وقع من علُو فمات. انظر: د. أحمد مختار عبد الحميد عمر، معجم اللغة العربية المعاصرة، 882/2.
- 24- النطيحة: الشاة المنطوحة تموت فلا يحل أكلها. انظر: إبراهيم مصطفى وآخرون، المعجم الوسيط، 930/2.
- 25- يريد كل ما أفترسه ذو ناب وأظفار من الحيوان، كالأسد والنمر والثعلب والذئب والضبع ونحوها، هذه كلها سباع. يقال: سبع فلان فلانا أي عضه بسنه، وسبعه أي عابه ووقع فيه. انظر: القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، 6/ 49.
- 26- زهير أحمد السبيعي ومحمد علي البار، الطبيب، أدبه وفقهه، الطبعة: الثانية، دمشق: دار القلم وبيروت: الدار الشامية، 1418 هـ- 1997م، ص: 95.
- 27- الجَلَّالَة من الماشية: التي تأكل الحِلَّة والعَذْرَة. انظر: د. أحمد مختار عبد الحميد عمر، معجم اللغة العربية المعاصرة، 386/1، ففي حديث ابن عمر قال: "تَهَى رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ أَكْلِ الْجَلَّالَةِ". صحيح، أخرجه أبو داود في "سننه"، 412/3/ برقم: 3787.
- 28- سورة المائدة: 7.
- 29- الدكتور علي بن جابر وادع الثبتي، "الوقاية الصحية في الإسلام". مجلة البحوث الإسلامية، العدد: 71، الشهر: ذو القعدة إلى صفر، سنة: 1424 هـ، ص: 363-364.
- قال عبد المعطي القلعجي في تحقيقه لكتاب الطب النبوي لابن القيم: "حقن حصان وزنه 700 كيلوغراما بجزء من مليون من الغرام من الميتة يسبب له الحمى" نقلا عن: عبد الله إبراهيم موسى، المسؤولية الجسدية في الإسلام، الطبعة: الأولى، بيروت-لبنان: دار ابن حزم، 1416 هـ- 1995م، ص: 77.
- 30- علي بن جابر وادع الثبتي، الوقاية الصحية في الإسلام، ص: 366-367.
- 31- المرجع ذاته، ص: 365، وعبد الله إبراهيم موسى، المسؤولية الجسدية في الإسلام، ص: 79.
- 32- عبد الله إبراهيم موسى، المسؤولية الجسدية في الإسلام، ص: 82.
- 33- محمد على البار، "الرعاية الصحية في الإسلام". مجلة مجمع الفقه الإسلامي، العدد: الثامن، السنة: 1415 هـ- 1995م، ص: 256.
- 34- محمد على البار، الرعاية الصحية في الإسلام، ص: 256.
- 35- ابن تيمية، تقي الدين، أبو العباس أحمد بن عبد الحلیم، مجموع الفتاوى، تحقيق: عبد الرحمن بن محمد بن قاسم، المملكة العربية السعودية-المدينة النبوية: مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف، 1416 هـ- 1995م، 34/ 205-206.
- 36- محمد على البار، الرعاية الصحية في الإسلام، ص: 258.

- 37 - سورة المائدة: 4.
- 38 - سورة الأعراف: 157.
- 39 - السعدي، عبد الرحمن بن ناصر، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، تحقيق: عبد الرحمن بن معلا اللويحي، الطبعة: الأولى، مؤسسة الرسالة، 1420 هـ-2000م، ص: 221.
- 40 - سورة النور: 33.
- 41 - انظر: المباركفوري، أبو العلا محمد، تحفة الأحوذى بشرح جامع الترمذي، بيروت: دار الكتب العلمية، 242/5.
- 42 - سورة الإسراء: 32.
- 43 - أخرجه البخاري في "صحيحه"، 37/7/ برقم: 5233.
- 44 - الحموي: بفتح الحاء المهملة وسكون الميم وبلاواو، قريب الزوج غير آبائه وأبنائه، كالأخ وابن الأخ والعلم وابن العم وابن الأخت ونحوهم. انظر: المباركفوري، أبو العلا محمد، تحفة الأحوذى بشرح جامع الترمذي، 281/4.
- 45 - أي أن دخول قريب الزوج على امرأة الزوج يشبه الموت في الاستقباح والمفسدة، أي فهو محرم معلوم التحريم، وإنما بالغ في الزجر عنه وشبهه بالموت لتسامح الناس به من جهة الزوج والزوجة لإلفهم بذلك حتى كأنه ليس بأجنبي من المرأة. انظر: المباركفوري، أبو العلا محمد، تحفة الأحوذى بشرح جامع الترمذي، 281/4.
- 46 - أخرجه البخاري في "صحيحه"، 37/7/ برقم: 5232، ومسلم في "صحيحه"، 1711/4/ برقم: 2172.
- 47 - سورة النور: 30-31.
- 48 - أخرجه أحمد في "مسنده"، 29-28/7/ برقم: 3912.
- 49 - سورة الأحزاب: 59.
- 50 - العيد بلالي، الوقاية الصحية في السنة النبوية، ص: 119.
- 51 - أخرجه مسلم في "صحيحه"، 1018/2/ برقم: 1400.
- 52 - أخرجه الترمذي في "سننه"، 385/2/ برقم: 1084.
- 53 - سورة النور: 2.
- 54 - أخرجه الترمذي في "سننه"، 93/3/ برقم: 1434.
- 55 - العيد بلالي، الوقاية الصحية في السنة النبوية، ص: 120، وعبد الله بن إسحاق آل الشيخ، "أضرار فاحشة الزنا". مجلة البحوث الإسلامية، العدد: 23، الشهر: ذو القعدة إلى صفر، سنة: 1409-1408 هـ، ص: 147-148.
- 56 - سورة الشعراء: 165-166.
- 57 - سورة العنكبوت: 28-29.
- 58 - سورة الأنبياء: 74.
- 59 - أخرجه مسلم في "صحيحه"، 266/1/ برقم: 338.
- 60 - صحيح، أخرجه ابن ماجه في "سننه"، 856/2/ برقم: 2561.
- 61 - العيد بلالي، الوقاية الصحية في السنة النبوية، ص: 121. وعبد الله بن إسحاق آل الشيخ، أضرار فاحشة الزنا، ص: 149-150.

- 62 عبد الله بن إسحاق آل الشيخ، أضرار فاحشة الزنا، ص: 149-150.
- 63 سورة المؤمنون: 5-7.
- 64 مركز الفتوى، وجود طفل أثناء المعاشرة الزوجية. (رقم الفتوى: 39303). (الخميس 27 شعبان 1424 - 2003-10-23). (on-line). <http://fatwa.islamweb.net/fatwa/index.php>
- 65 عدنان الشريف، من علم الطب القرآني-الثوابت العلمية في القرآن الكريم-، الطبعة: الأولى، بيروت- لبنان: دار العلم للملايين، 1990م، إعادة طبع: 5 آيار/مايو 2001، ص: 148.
- 66 عبد الله بن إسحاق آل الشيخ، أضرار فاحشة الزنا، ص: 150، وعبد الله إبراهيم موسى، المسؤولية الجسدية في الإسلام، ص: 109-110.
- 67 عبد الله إبراهيم موسى، المسؤولية الجسدية في الإسلام، ص: 110-111.
- 68 المرجع ذاته، ص: 111، وزهير أحمد السبيعي ومحمد علي البار، الطبيب، أدبه وفقهه، ص: 97، ومحمد علي البار، الرعاية الصحية في الإسلام، ص: 254.
- 69 عبد الدائم الكحيل، الأمراض الجنسية تغزو أمريكا- صورة مقززة-. (on-line). موقع عبد الدائم الكحيل للإعجاز العلمي. <http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2010-02-02-22-25-21/1602-2014-01-14-00-25-27>
- 70 حسن، أخرجه ابن ماجه في "سننه"، 2/1332/برقم: 4019.
- 71 زهير أحمد السبيعي ود. محمد علي البار، الطبيب، أدبه وفقهه، ص: 93.
- 72 سورة المائدة: 6.
- 73 سورة البقرة: 222.
- 74 سورة المدثر: 4.
- 75 أخرجه مسلم في "صحيحه"، 1/203/برقم: 897.
- 76 صحيح، أخرجه أبو داود في "سننه"، 1/38/برقم: 105.
- 77 حسن، أخرجه النسائي في "سننه"، 1/10/برقم: 5.
- 78 أخرجه مالك في "الموطأ"، 2/45/برقم: 90.
- 79 حسن، أخرجه أبو داود في "سننه"، 1/11/برقم: 26.
- 80 عبد الحميد القضاة، تفوق الطب الوقائي في الإسلام، من الأبحاث المختارة في المؤتمر العلمي الأول عن: الإعجاز العلمي في القرآن والسنة. الجامعة الإسلامية العالمية - إسلام آباد، الطبعة: الأولى، محرم 1408 هـ - أيلول 1987م، ص: 8-9.
- 81 أخرجه البخاري في "صحيحه"، 2/6/برقم: 897.
- 82 أخرجه البخاري في "صحيحه"، 7/160/برقم: 5889.
- 83 حسن، أخرجه ابن ماجه في "سننه"، 1/107/برقم: 294.
- 84 انظر: عبد الحميد القضاة، تفوق الطب الوقائي في الإسلام، ص: 12-14.
- وانظر أيضا: عبد الدائم الكحيل. خمس من الفطرة. (on-line). موقع عبد الدائم الكحيل للإعجاز العلمي. <http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2012-12-04-18-32-28/435-2012-04-24-23-47-53>
- (85) سورة المدثر: 5.

- 86- محمد نزار الدقر، روائع الطب الإسلامي (المكتبة الشاملة)، 77-76/1.
- 87- السيد عبد الحكيم عبد الله، إعجاز الطب النبوي، الطبعة: الأولى، القاهرة: دار الأفاق العربية، 1418 هـ - 1998م، ص: 10، وعبد الله إبراهيم موسى، المسؤولية الجسدية في الإسلام، ص: 249.
- 88 - سورة النبأ: 9-11.
- 89 -السعدي، عبد الرحمن بن ناصر، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، ص: 906.
- 90 - صحيح، أخرجه ابن ماجه في "سننه"، 725/2/ برقم: 2144.
- 91 -أخرجه البخاري في "صحيحه"، 39/3/ برقم: 1975.
- 92 -أخرجه البخاري في "صحيحه"، 54/2/ برقم: 1151.
- 93 -عبد الله إبراهيم موسى، المسؤولية الجسدية في الإسلام، ص: 296-268.
- 94 - سورة البقرة: 183-184.
- 95 - أخرجه مسلم في "صحيحه"، 2052/4/ برقم: 2664.
- 96 - ينتضلون: يترامون، يقال: انتضل القوم: استبقوا في الرمي. انظر: إبراهيم مصطفى وآخرون، المعجم الوسيط، 929/2.
- 97 -أخرجه البخاري في "صحيحه"، 38/4/ برقم: 2899.
- 98 -صحيح، أخرجه أبو داود في "سننه"، 334/2/ برقم: 2580.
- 99 -أحمد محمد كنعان، الموسوعة الطبية الفقهية، ص: 517-516.
- 100 - علاء الفاسي، النقد الذاتي، الطبعة: الأولى، القاهرة: المطبعة العالمية، 1952م، ص: 328.
- 101 - من التَّضْمِير، وَهُوَ تَقْلِيلُ عِلْفِهَا مَدَّةً وَإِدْخَالُهَا بَيْتًا يُخْلَى لَهَا التَّعَرُّقُ وَيَجِفُّ عَرَقُهَا فَيُخَفَّفُ لَحْمُهَا وَتَقْوَى عَلَى الْجَرَى، وَقِيلَ هُوَ تَسْمِينُهَا أَوَّلًا ثُمَّ رَدُّهَا إِلَى الْقُوَّة. انظر: نور الدين السندي، حاشية السندي على سنن ابن ماجه، 205/2.
- 102 أ -خرجه البخاري في "صحيحه"، 31/4/ برقم: 2868.
- 103 - الزرقاني، محمد بن عبد الباقي، شرح الزرقاني على موطأ الإمام مالك، تقديم: طه عبد الرؤوف سعد. الطبعة الأولى، القاهرة: مكتبة الثقافة الدينية، 1424هـ - 2003م، 72/3.
- 105 - سالم الهرموزي. الرياضة وفائدتها لجسم الإنسان. (on-line). (رقم الاستشارة: 2153644 / http://consult.islamweb.net/consult/index.php. (2012-10-24 09:17:38
- وانظر أيضا: سمية عوض علي أبو إسحاق، التربية الجسمية في الإسلام مع التركيز على كتاب الطب النبوي لابن القيم الجوزية، مذكرة ماجستير، قسم التربية الإسلامية والمقارنة، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية، 1408 هـ، ص: 113.
- 105 - ابن تيمية، مجموع الفتاوى، 70/8.
- 106 - أخرجه البخاري في "صحيحه"، 123/7/ برقم: 5681.
- 107 - ما حكم الرقى والتمايم؟ إسلام أون لاين - فتوى. http://fatwa.islamonline.net/467
- 108 - ابن القيم، زاد المعاد في هدي خير العباد، 15/4.
- 109- المرجع ذاته، 14/4، وعبد الباسط محمد سيد، الطب النبوي - رؤية علمية للتداوي بالأعشاب والحجامة، الطبعة: الأولى، مصر: الدور الخامس - الهرم - الجيزة و446 ش الملك فيصل - برج

- النصر، 1425هـ - 2005م، ص: 18، وسمية عوض علي أبو إسحاق، التربية الجسمية في الإسلام مع التركيز على كتاب الطب النبوي لابن القيم الجوزية، ص: 223.
- (110) أخرجه البخاري في "صحيحه"، 122/7/ برقم: 5678.
- (111) أخرجه مسلم في "صحيحه"، 1729/4/ برقم: 2204.
- (112) أخرجه أحمد في "مسنده"، 271/7/ برقم: 4235.
- (113) صحيح، أخرجه أبو داود في "سننه"، 1/4/ برقم: 3857.
- (114) أخرجه الترمذي في "سننه"، 458/3/ برقم: 2051.
- (115) عبد الحي الكتاني، محمد عبد الحي التراتيب الإدارية، تحقيق: عبد الله الخالدي. الطبعة الثانية، بيروت: دار الأرقم، 351/1.
- (116) علي محمد يوسف المحمدي، حكم التداوي في الإسلام (1411هـ - 1991م)، ص: 134.
- (117) أخرجه أحمد في "مسنده"، 390/1/ برقم: 294.
- (118) ضعيف، أخرجه أبو داود في "سننه"، 6/4/ برقم: 3876.
- (119) علي محمد يوسف المحمدي، حكم التداوي في الإسلام، ص: 137-141، وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية، الموسوعة الفقهية الكويتية، الطبعة: الثانية، الكويت: دار السلاسل، الأجزاء 1 - 23، الطبعة: الأولى، مصر: مطابع دار الصفوة، الأجزاء 24 - 38، الطبعة: الثانية، طبع الوزارة، الأجزاء 39 - 45، من 1404 - 1427 هـ، مادة: تداوي، 11/117-118.
- (120) الشاطبي، إبراهيم بن موسى، الموافقات، تحقيق: أبو عبيدة مشهور بن حسن آل سلمان، الطبعة: الأولى، دار ابن عفان، 1417هـ-1997م، 260/2.
- (121) ابن تيمية، مجموع الفتاوى، 12/18.
- (122) أحمد محمد كنعان، الموسوعة الطبية الفقهية، ص: 194.
- (123) أخرجه البخاري في "صحيحه"، 138/7/ برقم: 5769.
- (124) مركز الفتوى، حكم التطعيم ضد الأمراض. (رقم الفتوى: 10079). (الاثني 15 جمادى الآخر 1422 - 3-9-2001). (on-line). <http://fatwa.islamweb.net/fatwa/index.php>
- (125) الشاطبي، الموافقات، 260/2-261.
- (126) أخرجه مسلم في "صحيحه"، 1618/3/ برقم: 2047.
- (127) محمد صالح المنجد، حكم تناول اللقاحات المستخرجة من سم العقارب والحيات وغيرها. (on-line). (رقم الفتوى: 109424). تم النشر بتاريخ: 2011-01-21.
- <https://islamqa.info/ar/109424>
- (128) صحيح، أخرجه أبو داود في "سننه"، 6/4/ برقم: 3872، والترمذي في "سننه"، 3/455/ برقم: 2045.
- (129) أخرجه البخاري في "صحيحه"، 110/7.
- (130) سورة الأنعام: 119.
- (131) أحمد محمد كنعان، الموسوعة الطبية الفقهية، ص: 195، وانظر أيضا: مركز الفتوى، حكم التداوي بالخمير، وبشحم الخنزير وغيره من النجاسات. (رقم الفتوى: 6104). - (الخميس 23 ربيع الأول 1422 - 14-6-2001). (on-line). <http://fatwa.islamweb.net/fatwa/index.php>

- 132 - النووي، أبو زكريا محي الدين بن شرف، المجموع شرح المذهب، دار الفكر، 50/9.
- 133 - أخرجه مسلم في "صحيحه"، 3/ 1573/ برقم: 1984.
- 134 - مركز الفتوى، حكم التداوي بالخمير، وبشحم الخنزير وغيره من النجاسات. (رقم الفتوى: 6104).
- (الخميس 23 ربيع الأول 1422 2001-6-14). (on-line).
<http://fatwa.islamweb.net/fatwa/index.php>
- ذهب الشافعية إلى أنه لا يجوز التداوي بها صرفاً، أما مستهلكة مع دواء آخر فإنه يجوز التداوي بها عند فقد ما يقوم به التداوي من الطاهرات للضرورة الشرعية. انظر: وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية، الموسوعة الفقهية الكويتية، 26-25/5.
- 135 - ابن تيمية، مجموع الفتاوى، 267-266/24.
- 136 - أحمد محمد كنعان، الموسوعة الطبية الفقهية، ص: 195، ووزارة الأوقاف والشئون الإسلامية، الموسوعة الفقهية الكويتية، 89/2.
- مركز الفتوى، حكم التداوي بدواء يحتوي على نسبة كحول وبيعه. (رقم الفتوى: 45510).
- (الأحد 23 محرم 1425 - 2004-3-14). (on-line).
<http://fatwa.islamweb.net/fatwa/index.php>
- وانظر أيضاً: محمد صالح المنجد، حكم استعمال الأدوية المشتعلة على الكحول. (on-line). (رقم الفتوى: 146013). تم النشر تم النشر بتاريخ: 06-04-2010).
<https://islamqa.info/ar/146013>
- 138 - ابن القيم، زاد المعاد في هدي خير العباد، 96/4.
- 139 - وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية، الموسوعة الفقهية الكويتية، 18/ 164-165، وعبد الله إبراهيم موسى، المسؤولية الجسدية في الإسلام، ص: 155، وموقع الطب الشعبي
<http://cupping.khayma.com/moxa/diet.htm>
- 140 - سورة النساء: 43.
- 141 - ابن القيم، زاد المعاد في هدي خير العباد، 96/4.
- 142 - حسن، أخرجه ابن ماجه في "سننه"، 2/ 1139/ برقم: 3442.
- 143 - أحمد محمد كنعان، الموسوعة الطبية الفقهية - موسوعة جامعة للأحكام الفقهية في الصحة والمرض والممارسات الطبية -، تقديم: د. محمد هيثم الخياط. الطبعة: الثانية، بيروت - لبنان: دار النفائس، 1427هـ - 2006م، ص: 390.
- 144 - ابن القيم، زاد المعاد في هدي خير العباد، 97/4.
- 145 - سورة البقرة: 195.
- 146 - أخرجه أحمد في "مسنده"، 5/ 55/ برقم: 2865.
- 147 - أخرجه البخاري في "صحيحه"، 7/ 130/ برقم: 5728.
- 148 - أخرجه البخاري في "صحيحه"، 8/ 127/ برقم: 6619.
- 149 - أخرجه أحمد في "مسنده"، 41/ 74/ برقم: 24528.
- 150 - أخرجه البخاري في "صحيحه"، 7/ 130/ برقم: 5729.
- 151 - أخرجه البخاري في "صحيحه"، 7/ 130/ برقم: 5729.
- 152 - أخرجه البخاري في "صحيحه"، 7/ 138/ برقم: 5770.
- 153 - أخرجه البخاري في "صحيحه"، 7/ 126/ برقم: 5707.

- 154 - عبد الله إبراهيم موسى، المسؤولية الجسدية في الإسلام، ص: 159.
- 155 - بن زيطة احميدة، الرعاية الصحية للفرد في الفقه الإسلامي، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، قسم الشريعة، كلية العلوم الإسلامية، جامعة الجزائر، 1428/1427 - 2007/2006، ص: 409-411، ود. عدنان الشريف، من علم الطب القرآني، ص: 236، ود. أحمد بن محمد بن يحيى زبيلة، أحاديث الطب النبوي في الكتب الستة، الإصدار الثاني، المدينة النبوية: منشورات مركز أبحاث الطب النبوي، ص: 302، ومبادئ الحجر الصحي في السنة النبوية. (on-line). (2003-07-26 12:35:40). الشبكة الإسلامية.
- <https://articles.islamweb.net/media/print.php?id=31983>

مراجع البحث

- 1- إبراهيم مصطفى وآخرون، المعجم الوسيط. تحقيق: مجمع اللغة العربية. دار الدعوة.
- 2- ابن القيم، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد، شمس الدين، زاد المعاد في هدي خير العباد. الطبعة السابعة والعشرون؛ بيروت: مؤسسة الرسالة والكويت: مكتبة المنار الإسلامية، 1415 هـ - 1994م.
- 3- ابن تيمية، تقي الدين، أبو العباس أحمد بن عبد الحليم، مجموع الفتاوى، تحقيق: عبد الرحمن بن محمد بن قاسم. المملكة العربية السعودية-المدينة النبوية: مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف، 1416 هـ-1995م.
- 4- ابن رجب الحنبلي، أبو الفرج عبد الرحمن بن أحمد، جامع العلوم والحكم رجب. الطبعة الأولى؛ بيروت: دار المعرفة، 1408 هـ.
- 5- ابن عاشور، محمد الطاهر بن محمد، التحرير والتنوير "تحرير المعنى السديد وتنوير العقل الجديد من تفسير الكتاب المجيد"، تونس: الدار التونسية للنشر، 1984 م.
- 6- ابن كثير، أبو الفداء إسماعيل بن عمر، تفسير القرآن العظيم، تحقيق: سامي بن محمد سلامة. الطبعة الثانية؛ دار طيبة للنشر والتوزيع، 1420 هـ - 1999م.

- 7- ابن ماجه، محمد بن يزيد أبو عبد الله القزويني، سنن ابن ماجه، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، الأحاديث مذيلة بأحكام الألباني عليها. بيروت: دار الفكر.
- 8- أبو حامد الغزالي، محمد بن محمد، إحياء علوم الدين. الطبعة الأولى؛ بيروت: دار المعرفة.
- 9- أبو حيان الأندلسي، محمد بن يوسف، تفسير البحر المحيط، تحقيق: الشيخ عادل أحمد عبد الموجود وآخرون. الطبعة الأولى؛ بيروت - لبنان: دار الكتب العلمية، 1422هـ - 2001م.
- 10- أبو داود، سليمان بن الأشعث السجستاني، سنن أبي داود، في التعليق حكم الألباني. بيروت: دار الكتاب العربي.
- 11- أحمد بن محمد بن حنبل، أبو عبد الله، مسند الإمام أحمد بن حنبل، تحقيق: شعيب الأرنؤوط - عادل مرشد، وآخرون، إشراف: د عبد الله بن عبد المحسن التركي. الطبعة: الأولى؛ الناشر: مؤسسة الرسالة، 1421 هـ - 2001 م.
- 12- البخاري، محمد بن إسماعيل بن إبراهيم بن المغيرة، أبو عبد الله، الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه. تحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر. الطبعة الأولى، دار طوق النجاة، 1422هـ.
- 13- الترمذي، محمد بن عيسى بن سَورَة بن موسى بن الضحاك، أبو عيسى، الكتاب: الجامع الكبير (سنن الترمذي)، تحقيق: بشار عواد معروف. بيروت: دار الغرب الإسلامي، 1998 م.
- 14- الرئاسة العامة لإدارات البحوث العلمية والإفتاء والدعوة والإرشاد، مجلة البحوث الإسلامية - مجلة دورية تصدر عن الرئاسة العامة لإدارات البحوث العلمية والإفتاء والدعوة والإرشاد - العدد: 71، الشهر: ذو القعدة إلى صفر، سنة: 1424 هـ.
- 15- الرئاسة العامة لإدارات البحوث العلمية والإفتاء والدعوة والإرشاد، مجلة البحوث الإسلامية - مجلة دورية تصدر عن الرئاسة العامة لإدارات البحوث العلمية والإفتاء والدعوة والإرشاد - العدد: 23، الشهر: ذو القعدة إلى صفر، سنة: 1408-1409هـ، ص: 147-148.
- 16- الزرقاني، محمد بن عبد الباقي، شرح الزرقاني على موطأ الإمام مالك، تقديم: طه عبد الرؤوف سعد. الطبعة الأولى؛ القاهرة: مكتبة الثقافة الدينية، 1424هـ - 2003م.
- 17- السعدي، عبد الرحمن بن ناصر، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، تحقيق: عبد الرحمن بن معلا اللويحق. الطبعة الأولى؛ مؤسسة الرسالة، 1420 هـ - 2000م.
- 18- الشاطبي، إبراهيم بن موسى، الموافقات، تحقيق: أبو عبيدة مشهور بن حسن آل سلمان. الطبعة الأولى؛ دار ابن عفان، 1417هـ - 1997م.

- 19- الطبري، أبو جعفر محمد بن جرير، جامع البيان في تأويل القرآن، تحقيق: أحمد محمد شاكر. الطبعة الأولى؛ مؤسسة الرسالة، 1420هـ - 2000م.
- 20- العيد بلالي، الوقاية الصحية في السنة النبوية -دراسة موضوعية-. مذكرة ماجستير، قسم العقائد والأديان، كلية العلوم الإسلامية، جامعة الجزائر1، 2010-2011.
- 21- القرطبي، أبو عبد الله محمد بن أحمد الأنصاري، الجامع لأحكام القرآن. القاهرة: دار الكاتب العربي للنشر والتوزيع، 1387هـ - 1969م.
- 22- المباركفوري، أبو العلا محمد، تحفة الأحوزي بشرح جامع الترمذي. بيروت: دار الكتب العلمية.
- 23- المجمع الفقهي الإسلامي برابطة العالم الإسلامي، مجلة مجمع الفقه الإسلامي، العدد: الثامن، السنة: 1415هـ-1995م.
- 24- النسائي، أحمد بن شعيب أبو عبد الرحمن النسائي، المجتبى من السنن، تحقيق: عبد الفتاح أبو غدة، الأحاديث مذيلة بأحكام الألباني عليها. الطبعة الثانية؛ حلب: مكتب المطبوعات الإسلامية 1406هـ-25-1986م
- 26- النووي، أبو زكريا محي الدين بن شرف، المجموع شرح المذهب. دار الفكر.
- 27- بن زينة احميدة، الرعاية الصحية للفرد في الفقه الإسلامي، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، قسم الشريعة، كلية العلوم الإسلامية، جامعة الجزائر، 1427/1428-2007/2006.
- 28- د. أحمد بن محمد بن يحيى زبيدة، أحاديث الطب النبوي في الكتب الستة. الإصدار الثاني؛ المدينة النبوية: منشورات مركز أبحاث الطب النبوي.
- 29- د. أحمد محمد كنعان، الموسوعة الطبية الفقهية -موسوعة جامعة للأحكام الفقهية في الصحة والمرض والممارسات الطبية- تقديم: د. محمد هيثم الخياط. الطبعة الثانية؛ بيروت- لبنان: دار النفائس، 1427هـ - 2006م.
- 30- د. أحمد مختار عبد الحميد عمر بمساعدة فريق عمل، معجم اللغة العربية المعاصرة. الطبعة الأولى؛ عالم الكتب، 1429هـ-2008م.
- 31- د. السيد عبد الحكيم عبد الله، إعجاز الطب النبوي. الطبعة الأولى؛ القاهرة: دار الأفاق العربية، 1418هـ - 1998م.
- 32- د. السيد عبد الحكيم عبد الله، إعجاز الطب النبوي. الطبعة الأولى؛ القاهرة: دار الأفاق العربية، 1418هـ - 1998م.

- 33- د. زهير أحمد السبعي ود. محمد علي البار، الطبيب، أدبه وفقهه. الطبعة الثانية؛ دمشق: دار القلم وبيروت: الدار الشامية، 1418 هـ-1997م.
- 34- د. عبد الباسط محمد سيد، الطب النبوي - رؤية علمية للتداوي بالأعشاب والحجامة (الطبعة الأولى؛ مصر: الدور الخامس - الهرم - الجيزة و446 ش الملك فيصل - برج النصر، 1425 هـ - 2005م)، ص: 18، وسمية عوض علي أبو إسحاق، التربية الجسمية في الإسلام مع التركيز على كتاب الطب النبوي لابن القيم الجوزية، ص: 223.
- 35- د. عدنان الشريف، من علم الطب القرآني-الثوابت العلمية في القرآن الكريم- الطبعة الأولى؛ بيروت- لبنان: دار العلم للملايين، 1990م، إعادة طبع: 5 أيار/ مايو 2001م.
- 36- د. علي محمد يوسف المحمدي، حكم التداوي في الإسلام. 1411 هـ - 1991م.
- 37- سمية عوض علي أبو إسحاق، التربية الجسمية في الإسلام مع التركيز على كتاب الطب النبوي لابن القيم الجوزية، مذكرة ماجستير، قسم التربية الإسلامية والمقارنة، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية، 1408 هـ.
- 38- عبد الحميد القضاة، تفوق الطب الوقائي في الإسلام. من الأبحاث المختارة في المؤتمر العلمي الأول عن: الإعجاز العلمي في القرآن والسنة. الجامعة الإسلامية العالمية - إسلام آباد. الطبعة الأولى؛ محرم 1408 هـ - أيلول 1987م.
- 39- عبد الحي الكتاني، محمد عبد الحي بن عبد الكبير ابن محمد الحسني الإدريسي، التراتيب الإدارية والعمالات والصناعات والمتاجر والحالة العلمية التي كانت على عهد تأسيس المدينة الإسلامية في المدينة المنورة العلمية، تحقيق: عبد الله الخالدي. الطبعة الثانية؛ بيروت: دار الأرقم.
- 40- عبد الله إبراهيم موسى، المسؤولية الجسدية في الإسلام. الطبعة الأولى؛ بيروت-لبنان: دار ابن حزم، 1416 هـ-1995م.
- 41- علال الفاسي، النقد الذاتي. الطبعة الأولى؛ القاهرة: المطبعة العالمية، 1952م.
- 42- مالك بن أنس، الموطأ، تحقيق: محمد مصطفى الأعظمي. الطبعة الأولى، مؤسسة زايد بن سلطان آل نهيان، 1425 هـ - 2004م.
- 43- محمد الألوسي، أبو الفضل، روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني. بيروت: دار إحياء التراث العربي.
- 44- مسلم بن الحجاج، أبو الحسن القشيري النيسابوري، المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي. بيروت: دار إحياء التراث العربي.
- 45- نور الدين السندي، محمد بن عبد الهادي التتوي، أبو الحسن، حاشية السندي على سنن ابن ماجه. بيروت: دار الجيل.

46- وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية، الموسوعة الفقهية الكويتية (الطبعة الثانية؛ الكويت: دار السلاسل، الأجزاء 1 - 23، الطبعة الأولى؛ مصر: مطابع دار الصفوة، الأجزاء 24 - 38، الطبعة الثانية؛ طبع الوزارة، الأجزاء 39 - 45، من 1404 - 1427 هـ.
المراجع الالكترونية:

- موقع الطب الشعبي <http://cupping.khayma.com/moxa/diet.htm>
- د/ أحمد محمد عبد السلام محمد، التغذية الصحية السليمة، أستاذ مشارك قسم الصحة وعلوم -
- الحركة، كلية التربية البدنية والرياضة، جامعة الملك سعود. (مرجع الكتروني).
- الدكتور محمد نزار الدقر، روائع الطب الإسلامي. المكتبة الشاملة.
- الشبكة الإسلامية <http://www.islamweb.net/mainpage/index.php>
- موقع إسلام أون لاين <http://fatwa.islamonline.net/467>
- موقع الإسلام سؤال وجواب islamqa.info/ar
- موقع عبد الدائم الكحيل للإعجاز العلمي
- <http://www.kaheel7.com/ar/index.php>