

تدابير حفظ الصحة ببلاد المغرب الإسلامي

(نهاية القرن الثاني الهجري إلى نهاية القرن التاسع الهجري 800-1400 م)

Health preservation measures in the countries of the Islamic Maghreb

(The end of the second century AH to the end of the ninth century AH

(AD 1400-800

ط د. توفيق معمري^{1*}، أ د خيرة سياب²¹ جامعة طاهري محمد بشار (الجزائر)، مخبر الدراسات التاريخية والأثرية في شمال إفريقيا جامعة ابن خلدون - تيارت،

toufik.mammeri@univ-bechar.dz

² جامعة طاهري محمد بشار (الجزائر)، kheira.siab@univ-bechar.dz

تاريخ النشر: 2023/12/30

تاريخ الاستلام: 2023/06/15

ملخص:

حرص الإسلام كل الحرص على أن يتمتع الإنسان بالصحة الجسمية و النفسية والعقلية، وشرع الآداب و أوجد الوسائل الوقائية من خلال فرض الطهارة والنظافة والحث عليها من خلال نصوص الكتاب والسنة النبوية، مما جعل حفظ الصحة من أولويات مجتمعات العصر الوسيط من مختلف الأمراض والأوبئة الحاصلة سواء عقب الكوارث الطبيعية والبشرية كتأخر الأمطار وحصول الجفاف مما كان أدي الى انتشار الأوبئة والمجاعات، وقد ينعم الجسم بالصحة الكاملة، وقد يقتصر أمرها على عضو ما لذلك، يحاول هذا البحث تتبع مدى حرص أهل المغرب الإسلامي على ضرورة حفظ صحتهم ومحاولة إيجاد سبل الوقاية من الأمراض قبل الوقوع فيها؟ وما دور الأطباء في تقديم الوقاية ونصح الناس حول نظام غذائهم والذي يلائم حفظ صحتهم من المرض كمراعاة تغير الفصول والأماكن؟ لقد اتبع المغاربة مبدأ نظافة المحيط والبيئة لأنها من أساسيات حفظ الصحة، ولم يجهلوا جانب الصحة النفسية والعقلية فإلى أين وصلوا في ذلك؟ وماذا عن دعم الجهات الحاكمة ودورها في مساعدة الرعاية في الحفاظ على صحتهم؟ إذ يبدو أنّ تفعيل نظام الحسبة وتظافر الجهود بين الحكام والأطباء والمحتسبين في حفظ صحة ساكنة المغرب الإسلامي، كان لها أهمية بالغة في الحفاظ على سلامة الإنسان بل أيضا زيادة قدرته على البناء والتنمية في مجتمعه، فانتشرت ثقافة التحسب للأمراض والأوبئة باتخاذ سبل الوقاية ونشر الوعي الصحي داخل المجتمع، وهو ما تسعى هذه الورقة الإجابة عنه من خلال اتباع المنهج التاريخي الذي يعتمد على الوصف تارة والتحليل والمقارنة والاستنتاج تارة أخرى.

الكلمات المفتاحية: الصحة-المجتمع -الأدوية-الأغذية-الرياضة-الحسبة -النظافة-الطب-الوقاية

* المؤلف المرسل

Summary:

Islam was keen on ensuring that people enjoy physical, psychological and mental health, and legislated etiquette and found preventive means by imposing purity and cleanliness and urging them through the texts of the Book and the Sunnah of the Prophet, which made preserving health a priority for medieval societies from various diseases and epidemics that occurred, whether after Natural and human disasters, such as delayed rains and droughts, which led to the spread of epidemics and famines, and health may be a totality enjoyed by the entire body, and its matter may be limited to a particular organ. Diseases before falling into them? What is the position of the country's doctors on prevention and advising people about their diet, which is suitable for preserving their health from disease, as taking into account the change of seasons and places? They have followed the principle of cleanliness of the surroundings and the environment because it is one of the basics of preserving health, and they were not ignorant of the psychological and mental health aspect, so where did they reach in that? What about the support of the ruling authorities and their role in helping the parish to maintain their health? It seems that the activation of the hisba system and the concerted efforts between rulers, doctors and muhtasib in preserving the health of the population of the Islamic Maghreb had a great importance in preserving human safety, but also in increasing his ability to build and develop in his society. Society, which this paper seeks to answer by following the historical approach that relies on class at times, and analysis, comparison and conclusion at other times.

Keywords: Health-society-medicines-food-sports-Al hisba-hygiene-medicine-prevention

المقدمة:

تعتبر صحة الفرد في مقدمة اهتمامات الإنسان على مدار التاريخ، وقد سعى في مختلف الأطوار التاريخية إلى تجنب ما يؤذي صحته، فعمل جاهداً إلى البحث عن كل ما يحفظ له ذلك، لذلك يجد المتصفح لكتب الدراسات التاريخية وكتب النوازل والأدب والرحلات والجغرافيا الخاصة ببلاد المغرب الإسلامي مدى حرصاً لمجتمع على الحفاظ على صحة أفراده من خلال تعدد أساليبهم في كيفية حفظ هذه الصحة واعتناء السكان وانتشار نصائح العلماء وجهود الحكام وحرص الأطباء وسهر المحتسبين، إذ يسعى هذا

البحث في محاولة للإجابة على مدى ما بلغه اهتمام أهل المغرب في حفظ صحتهم؟ وما هي العوامل التي إتبعوها في سبيل ذلك؟ وتكمن أهمية هذا البحث فيكونه يتناول موضوع مرتبط بالإنسان على مر التاريخ وحرصه على الحفاظ على صحته، وماهية السبل والوسائل التي اتبعتها مجتمعات بلاد المغرب الإسلامي والتزمت بها في هذا المجال؟

-مفهوم الصحة اللغوي والاصطلاحي:

إنّ الصحة لغة: هي زهاب السقم، والبراءة من كل عيب وريب يقال: صح يصح صحة(الأزمري، دت: ص 404)، ويقال صحا، وصحة وصحاحا بريء من كل عيب أو ريب ويقال صح المريض(الزيات، 2004: ص 507). أي بريء من الإصابة بالمرض، وأما الصحة في الاصطلاح: فقد اختلف العلماء في تعريفها بحسب حالة الإنسان ومعافاته البدنية والنفسية، فقد عرفها الطبيب الفقيه ابن رشد بقوله: الصحة هي حالة في العضو بما يفعل الفعل الذي له بالطبع، أو ينفعل الانفعال الذي له بالطبع(ابن رشد، 1999: ص 404)، وعرفها الرهاوي في كتابه أدب الطبيب: "والصحة هي حالة طبيعية للجسم يتم له أفعاله بها، ولما كانت أفعال الجسم كثيرة لأن عددها مساو لعدد أعضاء الجسم الألية وجب أن يكون كل فعل من أفعال الآت الجسم إنما يتم بصحة تلك الآلة كالذوق الذي لا يتم إلا مع صحة الفم والأنف، وكذلك البصر وسائر الأفعال(الرهاوي، 1992: ص 404) وقد أدرج ابن سينا في حفظ الصحة العوامل التالية: الأهوية وما يتصل بها، والاستفراغ والاحتقان، والبلدان والمساكن، وما يتصل بها والحركات والسكنات البدنية والنفسانية ومنها النوم واليقظة، والاستحالة في الأسنان والاختلاف فيها وفي الأجناس، والصناعات والعادات(ابن سينا، 1992: ص 73)، وبذلك يمكن القول بأن الثقافة الصحية: هي مختلف والإجراءات التعليمية والتحسيسية التي تقدّم للمجتمع الصورة السليمة حول الوقاية من الأمراض بهدف تربية أفراد هذا المجتمع على القيم الصحيّة ومن ثم الوقاية من مسببات الأمراض وتحسين الحياة العامة. إن الثقافة الصحيّة هي أحد العوامل السامية التي وجب أن يساهم فيها مختلف أفراد المجتمع من نسائه ورجاله وكباره وصغاره كل حسب قدراته

وإمكانياته، ولا شك أن مسؤولية الأسرة تشكل اللبنة الأساسية في هذا المجتمع من خلال التأثير في الفرد والمجتمع عموماً.

-تدابير حفظ الصحة ببلاد المغرب الإسلامي

1- دور الأغذية في حفظ الصحة:

تتأثر الشعوب في صحتها وأخلاقها وعاداتها بنوع وكمية الغذاء الذي تأكله وبطريقة تناولها لهذا الغذاء، فهناك من الأغذية ما يضر بالصحة ويضعفها وهناك من الأغذية ما ينفع ويقوي البدن، حيث عدّ موضوع التغذية من البحوث الطبية الواسعة في العصر الإسلامي، واعتبر أحد أهم الأساليب الطبية الراقية في المعالجة الوقائية من الأمراض؛ إذ تميز الأطباء المسلمون " بميلهم في العلاجات إلى الأغذية الدوائية أكثر منه إلى الأدوية السمية، إلا عند الاضطرار (بودالية تواتية، بلمداني ، 2015: ص 105).

لقد حرص أطباء المغرب الإسلامي على العناية بالطب الوقائي والذي يقصد به ذلك العلم الذي يحافظ على الفرد والمجتمع في أحسن حالاته الصحية، وقد حرص الطب على الوقاية، وذلك من أجل تحقيق هذا الهدف من خلال اتباع مجموعة من التعاليم والإرشادات والإجراءات لوقاية الإنسان من الأمراض السارية والوافدة قبل وقوعها، ومنع انتشار العدوى إذا وقعت (الفنجري ، 1991: ص11)

لقد بلغ اهتمام أطباء بلاد المغرب الإسلامي بالصحة اهتماماً بالغاً، واعتبروا حفظها أجلاً من معالجة المريض، لأن الصحة في الأصحاء موجودة وفي المريض معدومة (زكية بن ناصر القعود، 2017م: ص 03)، فكانت بذلك الوقاية من المرض وحفظ الصحة هي البداية الرئيسية في العلاج والتخلص من خطر مختلف الأمراض، ورد في الأثر أن علي بن أبي طالب رضي الله عنه أنه قال: "من ابتدأ غذاءه بالملح أذهب الله عنه كل داءه، ومن أكل إحدى وعشرين زبينة كل يوم لم ير في جوفه شيئاً يكرهه، واللحم ينبت اللحم، والثريد

طعام العرب ولحم البقر داء ولبنها دواء وسمنها شفاء، والشحم يخرج مثله من الداء" (ابن عبد البر، دت: ص386).

لم تبخل المصادر في اطلاعنا على كيفية الوقاية الصحية ببلاد المغرب الاسلامي من الأمراض وكيفية الحفاظ عليها ، من خلال الحرص على تناول الأغذية السليمة ومراعاة تغير الفصول والأماكن وغيرها من متغيرات الحياة، ومن بين سبل الوقاية لدى أهل هذه البلاد مداومة الحمية للحفاظ على أجسامهم قبل اللجوء إلى التطبيب، و من أمثلة إحدى الحميات التي اتبعوها، اعتقاداً منهم أنها تعفيهم من التطبيب ما ورد في أقوالهم: "كل الزيت ولا تمشي لطبيب" (الزجالي، 1975: ص 261)، فالزيت حسيم تقي أجسامهم من الإصابة بالأمراض، وفي ذلك وردت إشارة من ابن رشد في مؤلفه الكليات على أن الزيت صالحة للجسم قائلاً: "الزيت مسمن للكبد ملائم بجملة جوهره للانسان جيد" (ابن رشد ، 1999: ص 399)، لقد أكد ابن خلدون في مقدمته مسألة علاقة التغذية بالأمراض على " أن أصل المرض يأتي من الأغذية (ابن خلدون، 2001: ص520) ،ومما ورد عنه حول الصحة وصالح البدن " واعلم أن الجوع أصلح للبدن من إكثار الأغذية بكل وجه لما قدر عليه، أو على الإقلال منها، وإن له أثراً في الأجسام والعقول في صفائها وصالحها (ابن خلدون، 2001: ص113) ، وفي إشارة لدور الحمية في صحة الأجسام إذ يبدو أنها كانت واسعة الانتشار على عصره ذهب إلى التأكيد على أن الجوع يساعد الإنسان على التحمل والصبر، وفي نفس الصدد أعطى تشبيهاً بين المثلثين من صنهاجة الساكنين بصحراء المغرب وأطراف الرمال فيما بين بلاد البربر والسودان وأهل التلول حين تحدّث عن المثلثين بالقول: "هؤلاء الفاقدين للحبوب والأدم من أهل القفار وأشكالهم أتم وأحسن، وأخلاقهم أبعد من الانحراف وأذهانهم أثقب في المعارف والإدراكات" (ابن خلدون، 2001: ص110) وقد لاحظ ابن خلدون ما تتركه الأغذية الفاسدة أو المتعفنة بفعل الرطوبة على أجسام أهل التلول من خلال هذا القول " وأهل التلول يعرف ذلك من الخبرة والسبب في ذلك والله أعلم أن كثرة الأغذية وكثرة الأخلاط الفاسدة العفنة

ورطوباتها تولد في الجسم الفضلات رديئة تنشأ عنها انكساف الألوان وقبح الأشكال من كثرة اللحم " (ابن خلدون، 2001:ص110)

أما من طرق الوقاية الغذائية والتي كان يحرص عليها الأطباء ويدونونها لكي ينتفع بها الناس ويتحصنون بها من الأمراض التي كانت منتشرة على عهدهم، مراعاة المطعم في أربعة أشياء وهي كالآتي:

1-1- كلفيته وكميته ووقته وترتيبه:

أما النظر في كلفة الغداء فيتم بالنظر إلى مزاج الجسم، فإن كان حاراً غدي بالأغذية الباردة والعكس بالعكس، لذلك فقد تفنن أهل المغرب الإسلامي في تحضير أغذيتهم حيث كان لهم نظام مطبخي يتبعونه، فقد جعلوا لكل فصل غداء وذلك له صلة بالتصور الفكري والطبي من حيث المنافع والمضار لكل غداء الذي بلغه أهل المغرب الإسلامي، وهو ما حرص عليه الأطباء وألحوا على مراعاة التغذية حسب الفصول، وبين هؤلاء الأطباء أن حفظ الصحة يكون بالأغذية المشابهة للمزاج... كما أن زوال المرض الحار يكون بالأغذية الباردة وزوال البارد بالحارة، فحفظ الصحة بالمثل وزوال المرض بالضد، وهذا هو مذهب جالينوس ومن تبعه. " أنه لا ينبغي أن يدبر صاحب المزاج الحار بالأغذية الحارة إلا في حال الصحة الكاملة في جميع أعضائه الظاهرة والباطنة (الخطابي، دت:ص 138-139).

1-2- النظر في قيمة الغداء وملاءمته للبدن: لقد برع أهل المغرب الإسلامي في تحضير أغذيتهم ، حيث كان لهم نظام مطبخي يتبعونه، وهو ما كان ينصح به الأطباء أهل هذه البلاد، وذلك بمراعاة التغذية حسب الفصول، وقد ووقف ابن زهر الأندلسي على هذه المسألة من خلال ما رد في كتابه الأغذية بالقول: " إنه لما كان الهضم في الشتاء أقوى وجب أن تكون كمية الغذاء أكثر، ولما كان أبرد وأرطب وجب أن تكون الأغذية أحر وأيبس...ولأن الربيع معتدل في ذاته فيحتمل الأبدان من الاستفراغ فيه مالا تحتمله في سائر

الفصول... وأما الصيف فحار يابس والهضم فيه ضعيف والاستفراغ فيه غير محمود ...
وأما الخريف فمشتت المزاج ذو اختلاف، وقد رأى بعض الأطباء ، استفراغ الأبدان فيه ،
وليس الأمر كذلك، فإن اختلاف المزاج يضعف قوة الأبدان (ابن زهر أبي مروان، 1998:ص 7/
الخطابي، 1990، ص 82)

3-1 -النظر في ترتيب الطعام : لقد أوجد الأطباء والصيادلة قواعد طبية للتغذية من
أجل الحفاظ على صحة وسلامة الإنسان، فجعلوا لذلك ترتيبا خاصا: فهناك أغذية يجب
أن يقدم أكلها، وأغذية يجب أن تؤخر إلى نهاية الأكل حفاظا على معدة الإنسان، إذ لم
تغفل المصادر التنظير لعلاقة الأغذية بالصحة من خلال قول ابن زهر: " فكل ما هو
غليظ يقدم في الأكل ليكون في قعر المعدة لأن قعرها أقوى على الهضم من أعلاها"(ابن
زهر أبي مروان، 1998:ص 103/ الخطابي، 1990، ص 149)، بل جعل ابن زهر الطبيب للأغذية مراتب
من شأنها الحفاظ على صحة البدن "وَمِمَّا يَفْضَلُ تَقْدِيمُ الْأَلْبَانِ وَالثَّرَائِدِ وَالْجَبِينِ
وَالْهَرَائِسِ، وَكَذَلِكَ الْأَسْفَنْجِ وَالْأَطْرِبَةِ وَلِحُومِ الْبَقَرِ وَالْغَنَمِ الْمَسْمُومَةِ وَالْقَدِيدِ وَالْحَوْتِ (ابن
زهر أبي مروان، 1998:ص 103/ الخطابي، 1990، ص 149)، لم يغفل علماء الفترة الوسيطية من أهل
المغرب الإسلامي في تنظيرهم للعلوم المختلفة شأنا من شؤون البلاد إلا وتحذّثوا فيها ،وها
هو صاحب كتاب أدب الطبيب الرهاوي ينصح أهل بلده قائلا "...ومما يفضل الفواكه
كالبطيخ والمشمش وما شاكلها على الخبز وباقي المأكولات(الرهاوي، 1992: ص 104)، بل رتب
الغذاء بعد الغذاء وقبل النوم نقلا عن أبقراط فقال: "التعب والطعام والنوم والجماع
ينبغي أن تستعمل كلها بالقصد" (الرهاوي، 1992:ص 104)، وقصد بذلك إتباع هذا الترتيب
الطبيعي، كما حرص أطباء بلاد المغرب على إتباع نظام غذائي متوازي، يلائم حفظ
الصحة من المرض، فعمدوا الأنماط الغذائية التي يستحسن تناولها وفضلوا الأغذية من
المصدر النباتي لسهولة هضمها، " خاصة منها الحبوب، كالقمح والشعير والحنطة وكل
ما يخبز بدقيقها إما فطيرا وإما مختمرا أو يستعمل عصيدا أو يستعمل هريسا،
ويستعمل دقيقه حسوا " (ابن رشد، 1999، 395/ الخطابي، 1990، ص 169-170) و نصحوا بالتقليل

من البقوليات: كالقول: "و اللوبيا لأن تناولها بكثرة يحدث أوجاع في المعدة فتتولد عنها الانتفاخ (ابن رشد، 1999:ص400) ،واستحسنوا من الفواكه "...التين والعنب لما فيه فائدة كبيرة يحل المعدة ويلين البطن..." (ابن زهر، 1998:ص36/ ابن رشد، 1999:ص399) بل أجمعوا أيضا على ما كان من الفاكهة مليناً فإنه يقدّم على الطعام مثل "...التين والعنب والعبقر والمشمش وحبّ الملوك، وما كان قابضاً أخذ بعد الطعام مثل السفرجل والكمثرى، وهي التي تعرفها العوام بالإجاص، ومثل الرمانين ومثل الخرنوب والبلوط والقسطل والزبيب وما أشبه ذلك..." (الخطابي، دت:ص142)

وبعد ذكر الخضر والفواكه ودورها في علاج الكثير من الامراض، من حيث قيمتها الغذائية ودورها في حفظ الصحة، نجدها غنية وذات فاعلية في علاج بعض الأمراض، تأتي علاقة اللحوم بصحة الأبدان: إذ يذكر ابن رشد في كتابة الكليات في الطب "وأما .. اللحوم لجميع الناس فهي لحوم الدجاج الفتية المصححة... وللحوم الدجاج خاصية غريبة في تعديل المزاج ولذلك أراقها تشفي المجذوبين كما أن أدمغتها زعموا تزيد في جوهر الدماغ وتحسين الفكر..." (ابن رشد، 1999:ص397)

يذكر ابن الخطابي في مؤلفه نقلا عن ابن خلدون الطبيب يصف "... أرق الأغذية ولطفها لحم العصافير وبعده لحم اليمام، ثم لحم الفرائج الصغار ثم فراخ الحمام ثم الحجل ثم الدجاج..." (الخطابي، دت:ص142) ، لا شك أن مجتمع بلاد المغرب الإسلامي كانوا على دراية بالفوائد الصحية لهذه الأغذية ودورها في المحافظة على البدن والتخلص من بعض الأمراض، ولذلك كانت هناك أطعمة في بلاد المغرب خاصة تصنع بحسب فصول السنة، "...ففي فصل الصيف يصنع طعام الفروج بالقرع وطعام السكباغ أما في فصل الخريف فكانت أنواع اللحوم المصنعة في برمة، أما في الشتاء فاللحم السمين المضاف إليه بعض المواد..." (حسن علي حسن، 1980:ص435)

لقد أوردت كتب التراث الإسلامي الحديث عن الأشرية أو المعاجن مقروناً بفائده الصحية أو مضاره، فمنها مثلاً ما هو صالح للمعدة والكبد وما هو منبه لشهوة الطعام وما يقوي القلب ، وما يقوي أو يضعف سائر الحواس، أما عن الأشرية والمعاجين، فهي في معظمها مذكورة في ثنايا كتب الطب، وكل مشروب له مجاله الذي يستعمل فيه وفائده الصحية، كشراب الفونذج البري النافع للربو وعسر النفس (ابن زهر، 1998:ص74)، وشراب البنفسجي الذي يقي من الحمى الصفراوية، ويقطع العطش ويلين البطن، وينفع للسعال اليابس (ابن رشد ، 1999:ص184/ ابن زهر، 1998:ص78) وشراب المصطكي الذي يهضم الطعام ويقطع القيء ويعقل البطن ويقوي الكبد (مجهول، دت:ص225، ص225/ابن زهر، 1998:ص78) ومن منافع العسل تقوية الكبد و المعدة بل وينفع سائر أمراض الاستسقاء، ويحلل البلغم من سائر أقطار البدن (مجهول، دت:ص224)، أما شراب النعناع فيقوي النفس ويذهب البلغم (الملك، ط1، 1998)، وشراب الريحان ينفع من ظلمة البصر الحادثة من تصاعد الأبخرة عن المعدة إلى الرأس (ابن زهر، 1998:ص76/ الخطابي، 1990:ص132) وكذلك المعاجين التي تعد صحية وقائية، ومن بينها معجون السفرجل، الذي يذهب مرارة الفم، ويشهي الطعام (ابن زهر، 1998:ص87/ الخطابي، 1990:ص138) ومعجون الورد الذي يقوي المعدة والكبد (ابن زهر، 1998:ص84/ الخطابي، 1990:ص136) ثم دواء المسك البارد والحر والذي يقوي النفس ويشد القوة وينفع من استيلاء أبخرة السوداء الصاعدة التي تولد الجزع والوهم ، ... " (ابن زهر، 1998:ص85/ الخطابي، 1990:ص136)، ويعين مربى الزنجبيل على الهضم (ابن زهر، 1998:ص87/ الخطابي، 1990:ص138)، ومعجون العود الهندي يقوي حواس الرأس والنفع من عسر إحساسها بمحسوساتها (ابن زهر، 1998:ص88/ الخطابي، 1990:ص139).

لقد اتخذ الإنسان عملية حفظ الأغذية لإبطاء فساد الأغذية وإبقائها محفوظة من التلف لأطول مدة ممكنة، ومن بين أهم شروط هذا الحفظ أن تغطي هذه الأغذية لأن الهوام تدب بالليل، أما إذا كانت ساخنة فيجب أن يكون الغطاء ذو ثقوب صغيرة تسمح للأبخرة بالنفوذ، لأنه اعتقد أن هذه الأبخرة إذا لم تخرج فستحدث آثاراً سامة مع تجنب

استعمال أدوات النحاس لدوام الصحة فإن كل أكل وضع أو بات في آنية نحاس فهو مدموم ومضر بالصحة (ابن زهر، 1998: ص123).

1-4 -كمية الطعام وعلاقتها بالصحة:

دعا الإسلام للحفاظ على صحة الأجسام من خلال الاعتدال في المأكل والمشرب فذمّ الشبع والإسراف في الأكل ومدح الحمية. يقول الله تعالى "وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين" (القرآن الكريم: سورة الاعراف، الآية 31) وقد قال صلى الله عليه وسلم ' ما ملأ آدمي وعاء شراً له من بطنه بحسب بن آدم أكالات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه (الترمذي، دت: ص390)، ونبه جالينوس أن أقلّ الأكل أكلة واحدة بين اليوم والليلة وأكثره أكلتان وأوسطه ثلاث أكالات في يومين. والذي أراه أن ذلك لا يقف لاختلاف طبائع الناس، لأن منهم من يأكل ثلاث أكالات في يوم واحد ومنهم من هو في أكل دائم بالليل والنهار (الخطابي، دت: ص140)

وقد ألف الناس أكثر من أكلة، إلا أن أعدل الأكل أكلتان في يوم واحد، وأن الذي تكفيه أكلة واحدة هو القليل من الناس النادر فهم، وأما ثلاث أكالات في يومين، ولا يتأتى وجوده لأنه غني فيه من تبديل الأوقات واختلافها، وكفى بذلك ضرراً... وأيضاً فإن بعض الأكل يأتي ليلاً ولا شيء أضر من الأكل بالليل، فإن الإنسان إذا أكل في نصف الليل لم يخل أن ينام بعد الأكل أو يسهر، فإن نام كان نومه على امتلاء المعدة وقبل شرب الماء، ولا شيء أضر من ذلك، وإن سهر أعقبه السهر من الضرر والألم ما لا يخلفه بحميته، فذلك شيء لا يتأتى. وإنما توهمه جالينوس ... فكان مولعاً بما يعطيه القول وإن لم يطابقه الوجود. من ذلك توهمه أن في الوجود أن الأشياء لها كيفية واحدة بسيطة كأنك قلت: حارّ فقط أو بارد فقط ... وليس في الوجود شيء حار فقط أو بارد فقط، ولا يابس فقط، ولا رطب فقط، لأن أبسط ما نشاهده من الموجودات الأسطُقسات الأربعة، أعني

النار والماء والأرض والهواء، وكل واحد منها له كيفيتان فللنار مثلاً الحرارة واليبوسة وكذلك سائرهما له كيفيتان (الخطابي، دت: ص 140-141).

2- مراتب شرب الماء: إنّ الذي تجب مراعاته من المشروب أربع أشياء: أولاً: الكيفية وثانياً: الكمية وثالثاً: الوقت ورابعاً: الترتيب. فأما الكيفية: فإنهم أجمعوا على أن أحمد المياه وأطيبها ماء المطر المتخلص من التراب والتغيّر... وأحمد المياه بعد ماء المطر ماء الأنهار الكبار بشروط: منها أن يكون بعيد المفجر لكي ينطبخ ويرقّ بحركته وإشراف الشمس والكواكب عليه؛ ومنها أن يجري على الحصى الأبيض النقي ولا يجري على حمأة ولا تراب متغير ولا سبخة مالحة ولا أرض مجيرة ولا كبريتية؛ ومنها أن يوضع في أوان مزججة لكي ينزل إلى قعرها ما خالطه من التراب والحجارة الصغار فإنه يكاد لا يسلم منها. فإذا تخلص وكملت فيه الشروط فهذا أفضل المياه... ثم من بعده ماء العيون بشروط: منها أن يكون جريه من جهة المشرق إلى جهة الغرب موافقاً لجري الشمس والقمر وسائر الدواري والكواكب وبالجملة للحركة السماوية الفلكية؛ ومنها أن يكون خروجه من أرض بيضاء طفلية كريمة، ليست بصلبة جبلية ولا رخوة سبخية، ويكون طعمه عذباً ينحو للحلاوة. (الخطابي، دت: ص 142-143)

وأما كمية الماء: فينبغي أن يُشرب منه حتى يزول العطش ويُروى، فإن حاجة الغذاء إليه ضرورية لكون الطعام لا يكمل هضمه إلا بالماء مع الحرارة الغريزية، وكثرته أيضاً تبرّد المعدة وتفسد الهضم. (الخطابي، دت: ص 143)

وأما وقته الطبيعي: فهو إذا نزل الطعام عن فم المعدة إلى الجوف وأخذت القوة في هضمه واشتدت حرارة الجوف فيغلب اليبس على جرم المعدة فتطلب الطبيعة ترطيبها بالماء، والشرب في أول الطعام يُطفيء الحرارة الغريزية ويبرد المعدة ويفسد الطعام. وإن أخذ منه في أثر الطعام شيء يسير ممزوجاً عدل الطعام ونبه القوة الهاضمة وزاد رطوبة البدن. والشرب على الصوم وخلاء المعدة يقرّح العصب ويُضعّف البدن والكبد ويُيبّس

المزاج. والشرب بالليل غير محمود، وينبغي أن لا يُشرب بإثر الرياضة القوية، ولا العرق المفرط، ولا الجماع، ولا بأثر الحمام، ولا بأثر القيام من النوم، ولا في الحمام أيضاً. (الخطابي، دت:ص140)

3- أهمية النظافة في حفظ الصحة ببلاد المغرب الإسلامي:

وعن دور المجتمع في المحافظة على البيئة، لم يغفل الاسلام الحديث عن نظافة الفرد وما يحيط به، فقد احتاج الفرد على مر العصور إلى وقاية جسمه وعلاجه من خلال إحاطته بالنظافة اللائقة والتي من شأنها أن تجعل من الغذاء المتناول زيادة وقاية الجسم، بل تجعل الفرد مدركاً لأهمية التربية الصحية، ومن سبل النظافة الصحية المحافظة على المرافق العامة والأسواق، والتي ينبغي تنظيفها وتولي أمورها، وقد أمتعتنا المصادر المعاصرة لفترة الدراسة بمعلومات غاية في الأهمية أوضحت حرص الدولة والأفراد على نظافة أجسامهم ونظافة محيطهم وغذائهم. ومن أبرز هذه المصادر كتب الحسبة التي تذكر في مواضع عدة ضرورة نظافة الأواني والمواد الغذائية، ومن أهم مظاهره ذلك منع الناس من طرح الأربال والقاذورات في الأزقة والأسواق ودور الطهارة والعبادات، ومختلف الأماكن التي يرتادها الناس باستمرار، وأمر الناس أو المكلفين بها بتعهدا بالنظافة والتطهير والإصلاح والترميم إذا استدعى الأمر ذلك، ومراقبته باستمرار، وحول هذه المسألة يذكر ابن عبدون الذي خصص فصلاً كاملاً في كتابه للحديث عن المباني وإصلاح الطرق والمزابل وإمالة ما فيه ضرر للمسلمين حيث قال: «أما البنيان، فهي المكان، لماوى الأنفس والمهيج؛ والأبدان، فيجب تحصينها وحفظها، لأنها مواضع رفع الأموال وحفظ المهيج» (ابن عبدون، 1955، ص34)، وأضاف مؤكداً على أن نظافة المحيط تساهم في حفظ الصحة بالقول: «وأما الطرق فيجب أن يؤمر أهل الأرباض بحمايتها عن طرح الزبول والأقذار والكناسة فيها، وإصلاح المواضع المتطامنة التي تمسك الماء والطين... أما عن المزابل فيجب ألا يطرح شيء من الزبل داخل المدينة، ولا تنقية الكنف إلا خارج الأبواب، في الفدادين

وفي الجنات، أو في مواضع معلومة، معدة لذلك. ويجب أن يؤكد على أهل الأرباض في تنقية ما اجتمع عندهم من ذلك، من مزبلة تكون بين أظهرهم (ابن عبدون، 1955: ص 37)

كما يقوم صاحب السوق بفرض شروط على الخبازين، فينبغي أن يكون الطباخ لبقا عارفا بقوانين الطبخ بصيرا بصنعتة، ويتعاهد قص أظافره بحيث لا يحيف عليها فتقرح ولا يتركها تطول فتجمع الأوساخ فيها (مجهول، 1993: ص 5) ويقول في ذلك السقطي " وكذلك تنظيف ابدانهم وشعورهم ، وليطبخوا في حوانيت مجصصة مسطحة يتمكن من غسلها في كل الأوقات ويتناولون أشغالهم بضوء المصباح بحيث لا يخفى شيء من أمورهم"، ويحثهم على غسل مناديلهم وعلى الاغتسال في أكثر الأوقات وغسل رؤوسهم لا سيما في فصل الصيف ويمنعهم من العمل قبل الفجر "ويقوم بتنظيف الأواني والقدرور ويتخذو للقدرور أغطية على ترابيع كأمثال أغطية التوابيت عليها أقفال ومن تحتها أغطية (السقطي أبي عبد الله، 1971، ص 30-35)

وأن يختار من القدرور البرام ثم الفخار وعند الضرورة الدسوت النحاس المبيضة وأن يختار من الحطب ما كان جافا وليس له دخان لنداوته كحطب الزيتون والسنديان اليابس والدفلى (مجهول، 1993: ص 5) وباعة اللحوم والمتاجرين في المواد التي تفسد بسرعة، ومن أهم تلك الشروط ما يلي: يقول ابن عبدون في شأن الخبازين والذين يعدّون الخبز: «يجب أن يؤمر الخبازون بغسل قصارى العجين كل يوم، وجرّد الألواح ومسحها؛ فإن الحشرات تدب عليها» (ابن عبدون، 1955: ص 48)، ويشير ابن عبد الرؤوف: «يمنع الفرانون عن حرق ما يحتطب من الأزقة والمواضع القذرة التي لا تؤمن من نجاستها وإضرارها بالمطبوخ. وينهون عن كشف الخبز قبل إدخاله في الفرن، لئلا يسقط عليه ما يفسده. (ابن عبد الرؤوف، 1955: ص 91)، وبهذا يعتبر المجال الصحي والبيئي من أهم مهام المحتسب منذ القدم، لما يعترى هذا المجال من مخاطر تهدد سلامة وصحة الناس عامة، ولهذا كان تركيز المحتسب عند مراقبة الأسواق والتجار والباعة منصبا على النهي عن التلاعب أو التدليس

في الطعام أو الدواء أو التطبيب، أو التهاون في نظافة المرافق العامة التي يرتادها كل الناس باستمرار من مطاعم وفنادق وحمامات وغيرها، كما يصور لنا المقري على مدى حرص أهل الأندلس على نظافة أبدانهم وما يحيط بهم حتى وإن وصل بهم الحال إلى الجوع على أن يشتروا صابونا خيرا لهم ليظهروا بأحسن حلة، حين يقول: "وأهل الأندلس أشد خلق الله اعتناء بنظافة ما يلبسون وما يفرشون، وغير ذلك مما يتعلق بهم وفهم من لا يكون عنده إلا ما يقوته يومه، فيطويه صائما ويتنازع صابونا يغسل به ثيابه" (المقري احمد ن محمد، 1988: ص223)، ومن الأمور التي تحفظ الصحة هي الجلوس في الأماكن النظيفة والابتعاد عن الأماكن الوسخة لما بها من هواء مضر، فقد كان الشيخ "أبو عبد الله" (ت 440هـ/ 1049 م)، يخرج طلبته لعقد الحلقة في الربيع إلى وادي "بني مصعب" وذلك من أجل راحة خاطر هو خواطر تلاميذه، واستصلاحها، فإنه علم ما في بلاد ريف من رداء الهواء، وقلة طيب الماء (الدرجيني، دت : ص183).

4-أهمية الأهوية وشكل المساكن في حفظ الصحة ببلاد المغرب الإسلامي:

يساهم التموقع الجغرافي للسكان في التأثير على صحة الإنسان لذا فإن اختيار المناطق الجيدة للسكن والعيش يرجع بالفائدة والوقاية من الأمراض وعدم تمكن الأوبئة من الانتشار في هذه الأماكن ، التي يتم اختيارها بعناية، فقد حرص الأندلسيون على تهئية الراحة الحرارية والتهوية الطبيعية داخل المباني، واختيار الموضع المناسب للبناء للوقاية من الأمراض وفي هذا الصدد يشير أبو القاسم بن العباس الزهراوي بان " أفضل مواضع للبناء المشرف من الأرض كالتل ونحوه لكي لا تتلقاها المياه ولا يظهر فيها الندى وليشرف ساكنها منها على أراضي القرية وزروعها وبساتينها ولتكن إن أمكن على شاطئ نهر مستقبلة ريح الشمال والمشرق حتى تشرق الشمس من أبوابها ... لأن الرياح المشرقية أصح من المغربية، وسخونة الشمس تدفع عن أهلها الأسقام من الهواء وغلظه ويبوسته والثقل الذي يصيبه الناس في أبدانهم، ولا تجعل البيوت ضيقة ولا قصيرة السموك

مغمومة، ولكن لتخترقها الرياح فإن ذلك أخف للأبدان وأنقى للأسقام (بلهوارى فاطمة، 2013-2014: ص 170-171)، ويؤكد الطبيب أبو مروان عبد الملك بن زهر ذلك بقوله: "أفضل البلاد ما ارتفع من الأرض وعلا، ولم يكن ليحجبه من جانب الشمال جبال تعلوه ... وشرها من كان يسترها جبال أعلى منها وخاصة إن كان منخفضاً ... وكانت من حواليه الكروم وكان ساحلياً، وأما البيوت فإن الذي يستقبل الشمال مصحاً، والذي يستقبل الجنوب كثير الأمراض" (ابن زهر، 1998: ص 111)، وبذلك يلاحظ أن في اختيار مواقع المساكن ينعكس بالصحة على السكان، وذلك راجع إلى حركة الهواء فتوجد بعض المناطق التي تنتشر فيها الأمراض والأوبئة بسرعة، وذلك راجع لصعوبة حركة الهواء ووجود الحواجز الجبلية وغيرها، وتعم الوقاية كذلك بإصلاح الهواء وذلك بأن يتقدم الإنسان فيصلح من مزاج الهواء ما أمكنه بحرق خشب الطرفاء فإن دخانها يصلح كثيراً من فسادها ، وأن يبخر قدامه بالسندروس، وأن يرش قدام منزله كله بالقيطران وأن يكثر من شم ماء الورد العطر مع الخل .. (الخطابي، 1990: ص 163)، كما استعملت التبaxter في قتل الجراثيم وذلك بعد عمل عدة معاجن ولباخ طبية ودخنا من طرف ابن تميمي دفعا للوباء (السرحاني راغب، 2009: ص 75).

يبدو أنّ اختيار المناطق الجيدة للسكن والعيش يرجع بالفائدة والوقاية من الأمراض وعدم تمكن الأوبئة من الانتشار في هذه الأماكن، فها هو الوزان يحدّثنا الناس الأكثر تعميراً في البلاد ألا ووههم سكان الجبال فقد يُعمرّ الناس في جميع مدن بلاد البربر وقراها من خمسة وستين إلى سبعين عاماً ويعيش قليل منهم أكثر من ذلك، غير أنه يوجد في الجبال من يبلغ مائة سنة أو يجاوزها... ورأيت في الأطلس شيوخاً في هذه السن يشاركون في الحروب ويصارعون الشبان بشجاعة وكثيراً ما ينتصرون" (حسن الوزان، 1883: ص 82) وهو ما يدل على أن أهل الجبال أكثر قوة من أهل المدن في نظر الوزان بل يرى كذلك أنّ من يعمر طويلاً من السكان هم "نوميديا أي بلاد النخيل لكنهم يفقدون أسنانهم، ويضعف بصرهم ويأتي سقوط الأسنان من كونهم يأكلون التمر على الدوام، وضعف البصر من

كون هذه البلاد تعصف بها الريح الشرقية التي تحمل الرمل والغبار فتتأدى منها العين وتفسد في النهاية" (حسن الوزان، 1883:ص 82-83)، وأما عن طرق تشييد المساكن في بلاد المغرب الإسلامي فقد أولى البنّاؤون هذا المجال أهمية بالغة في طرق تشييدها، وذلك مراعاة لحفظ صحة قاطنيها ولتساير حركة الفصول ومما ذكره ابن زهر في هذا المجال قوله: " وأما البيوت المسطحة بالرخام وسائر الحجارة فهي جيدة في الصيف وخاصة للشبان وفي كل وقت يغلب البرد عليه من أيام السنة وخاصة للشيوخ وللمفلوجين. والبيوت الملبسة بالجيار في الشتاء لا بأس بها وفي الصيف رديئة إلا إن كانت قد صبغت بالمغرة وأجيد لها" (ابن زهر، 1998:ص111)

5- دور النوم واليقظة في حفظ الصحة ببلاد المغرب الإسلامي:

يعد النوم أية من آيات الله التي أنعم بها على عباده " قال تعالى ﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا﴾ (القرآن الكريم، الفرقان: الآية 47) وقال تعالى ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا﴾ (القرآن الكريم، النبأ: الآية 9)، فهو من الأمور الضرورية التي يحتاجها جسم الإنسان، إذ يعد بنفس أهمية الأكل والشرب، إذ لا يمكن لأي شخص الاستغناء عنه، فهو من ضروريات استمرار العيش بطريقة طبيعية وصحية، حيث تسبب قلة النوم بإصابة الفرد بالتعب الشديد، والأمراض المتنوعة، كما أنّ النوم لساعات كافية يمدّ الجسم بالنشاط، والحيوية للقيام بأمور الحياة المختلفة، وقد وجب مراعاة النوم وكيفيته وكميته ووقته وترتيبه.

للنوم أربع كفايات: لقد وقف الباحثون على كفايات النوم ودور ذلك في صحة الجسد والعقل ومما ورد حول ذلك: " النوم على الظهر والنوم على البطن والنوم على الجنب الأيمن والنوم على الجنب الأيسر. فأما النوم على الظهر فممنفعته تسكين الأوجاع وإراحة الأعضاء وتعديل المفاصل وتوفير رطوبة البدن؛ ومضرته أنه يملأ الدماغ من الأخلاط ويولّد النزلات ويصبّ البلغم إلى مؤخر الدماغ فيفسد القوة الهاضمة، وربما أورثت

الكابوس المنذر بالصداع، وأما النوم على البطن فممنفَعته حفظ الحرارة الغريزية على البدن وتحسّن لون الوجه ... ويقوّي الهضم ويُسرّع طبخ الطعام في المعدة؛ ومضرّته أنه يصبّب المواد إلى العين ويُرخي الأعصاب ويوجّعها حتى إنه ربما ولّد الاحتلام. وأما النوم على الجنب الأيمن فممنفَعته إثارة الحرارة من الكبد لطبخ الطعام وتعديل الهضم وتقوية المعدة وتعديل الدماغ فتصدق الأحلام ومضرّته تعليق القلب وإضعافه وربما أورث فزعاً ووحشة وخفقاناً، وأما النوم على الجنب الأيسر فممنفَعته تقوية القلب وتعديل الحرارة الغريزية وإراحة النفس ومقاومة الخلط السوداوي؛ ومضرّته إذا أُديم عليه تبديد الحرارة لأن الجنب الأيسر هو البارد بالطبع وربما ضعفّ الهضم" (الخطابي، دت: ص 144-145).

لم يغفل العلماء الحديث عن دور كميّة النوم في الصحة حيث وقفوا على: "أن الإكثار فيه يُطفئ الحرارة الغريزية ويُرخي الأبدان ويملأ الدماغ من أخلاط فاسدة وربما أفسد العقل وأورث الجنون، أما قلّته فتضعّف الأبدان وتُيبس الجسوم وتضعّف الحرارة الغريزية وتشعل الحرارة الغريبة وتُصفر الألوان وتذبل الشفاه وتُعمش العيون وتجفف الدماغ وتولّد..الهمّ والوسواس ... والنوم المعتدل يربط البدن ويُنضج أخلاطه ويولّد فيه الدم المحمود ويعين على الهضم ويريج القوة النفسانية ويقوّي الحفظ ويعدّل الفكر والعقل وينشط الحواس وينهّما" (الخطابي، دت: ص 145)، وأما وقته الطبيعي: فهو الليل الذي فيه يغيب ضياء الشمس المحرك للحواس فتكسل الحواس وتتعب النفس لكثرة تدبيرها للبدن بالنهار واستعمالها للقوى الحسّاسية والفكر والاستنباط (الخطابي، دت: ص 145).

وأما ترتيب النوم: فهو أن يدخل على جنبه الأيمن فيأخذ نومه ثم يمتد على بطنه ... ثم يُريح الأعضاء على قفاه يسيراً، ثم يتحول على جنبه الأيسر بقية نومه إلى آخره.. " (الخطابي، دت: ص 145)، لاشك أن الصحة كانت ولاتزال من أولى اهتمامات الإنسان وأما المحافظة عليها فقد عمد الإنسان المغربي على تدبر ووسائل شتى وطرق إراحة الجسد من تعب الكدح لطلب الرزق وغيره مما ينهكه، فكان كما ورد من خلال هذه النصوص النوم

إحدى هذه التدابير وأهمها مما اعتمدته سكان بلاد المغرب الإسلامي في الحفاظ على صحتهم.

6- دور الحمامات في حفظ الصحة ببلاد المغرب الإسلامي:

من المعروف عن الحمامات في المغرب الإسلامي أنها إلى جانب قيامها بوظيفة النظافة وتطهير الجسم من الأوساخ ، فقد أدّت وظائف أخرى اجتماعية و صحية، إذ أصبحت الحمامات بمثابة مراكز استشفائية يقصدها الناس للتداوي وتخفيف آلام أجسامهم، ولهذا نجد كثيرا من المصادر الطبية و الفقهية و غيرها قد عدت الفوائد التي يحصل عليها الناس عند ذهابهم إلى الحمامات و من هذه الفوائد مايلي: "فأما منافعه فإنه ينقي الجلد ويُزيل الوسخ ويطهر البدن ويفتح مسامه ويحلل الأبخرة ... ويرطب الأبدان وينميها ويزيد في حرّها الغريزي ويُفرّج النفس ويذهب بالحزن" (الخطابي، دت: ص147)

وأما عن تشييد هذه المنشآت (الحمامات) فقد كانت مبنية على شكل ثلاث غرف متدرجة الحرارة "فالبيت الأول مبرد رطب والبيت الثاني مسخن مرخ معتدل، والبيت الثالث مسخن مجفف" (القرشي، 1976: ص240)، وفي ذلك إشارة إلى أهمية ترتيب طرق الاستحمام للحفاظ على صحة المستحم حين ينتقل من الجو الحار إلى الجو البارد حتى لا يصاب بأذى (بن حمودة عبد الحميد، 2006: ص405)، وتوجد غرفة رابعة للإسترخاء وأما عن دخوله فينبغي ألا يُدخل في يوم شديد الحر فإنه ييبس البدن، ولا في يوم شديد البرد والريح فإنه لا يؤمن النزلات عند الخروج منه، ولا يُدخله عند امتلاء المعدة فإنه يولّد السدد والحمى العفونية، ولا على جوع فإنه ييبس البدن ويشعل حرارته ويولّد حمى يوم، ... وليكن دخول الحمام على خلاء المعدة ووفور القوة ونشاط النفس واعتدال الفصل واعتدال النهار ضحوته فإذا دخلت فلا تتجرد من الثياب إلا في البيت الأول ولتقعد فيه قليلا وتصبّ على جسمك من الماء المكسور برده مشاهياً لهوائه، ولا تستعمل الماء الحارّ في البيت البارد ولا الماء البارد في البيت الحارّ، ولا تبلّ رأسك في هذا البيت. ثم ادخل إلى

البيت الثاني فإذا جلست فلتصبّ على رأسك ثلاث غرفات من الماء الحارّ أقصى ما تحتمله ولا تصبّ بارداً ولا فاتراً، فإن البارد يسدّه والفاتر يُرخيه ومهيئه لانصباب النزلات وقبول الزكام؛ وأما الحارّ فإنه يشدّه ويفتح مع ذلك مسامه لخروج الأبخرة التي تتحرك بحرارة الحمام فيؤمن من الصداع، واستعمل في هذا الماء الفاتر الرطب على بدنك مشابها لهوائه" (الخطابي، دت: ص 147-148)، يقف الخطابي مهتما بتلك الثقافة الصحية التي انتشرت ببلاد المغرب الإسلامي في العصر الإسلامي حين يحدثنا عن ما يجب القيام به عند الفراغ من الاستحمام بالقول: "فإذا فرغت من ذلك كله فلتطلب ثيابك وتنشف جسمك برداء كتّان وتجفف شعرك ثم تلبس ثيابك وتغطي رأسك وتخرج وأنت تسدّ أنفك بيدك ليلا تدخل عليك البرد والريح فتصيبك النزلات ولكي تنعكس الحرارة مع النفس إلى باطن بدنك فتحلل ما بقي من الفضلات. ولتغسل رجلك في المشلح بالماء البارد، ولتقعد خارج الحمام ساعة حتى تسكن عنك الحرارة وتهدأ نفسك وترجع إلى حالتك الطبيعية" (الخطابي، دت: ص 149).

وبمثل ما للحمامات من آثار إيجابية على صحة الإنسان تنبه سكان المغرب الإسلامي إلى ما لهذه الحمامات من آثار سلبية حيث أدرك ابن خلدون أثر تغير درجة حرارة هواء الحمام عما يلائم رئتي المستحم والهواء الملائم للدورة الدموية فيؤدي ذلك إلى وفاته حيث قال "إن المنعس في الماء كما لو كان في الصندوق، يضيق عليه الهواء للتنفس الطبيعي وتسخن روحه بسرعة لقتله فيفقد صاحبه الهواء البارد المعدل لمزاج الرئة والروح القلبي ويمهلك مكانه وهذا هو السبب في هلاك أهل الحمامات" (ابن خلدون، 2001: ص 47-48)، ومن مضار الحمام أيضاً أنه يضعف القلب إن أفرط منه وإيراث الغشي والغثيان فنوه إلى ذلك ابن الخطيب قائلاً "ومن مضاره أنه يسخن القلب ويسقط القوة ومهيج الغثي ويجعل للمواد السبب للانصباب، ولذلك ينبغي أن يحذر من به حى أو سح أو قرحة أو فسخ أو ورم، ويحذر دخوله على الشبع إلا من يريد السمن" (ابن الخطيب السلمي، دت: ص 150).

تدابير حفظ الصحة ببلاد المغرب الإسلامي (نهاية القرن الثاني الهجري إلى نهاية القرن التاسع الهجري 800-1400 م)

ومن هنا نستنتج أن الاستحمام يؤثر تأثيراً كبيراً في صحة الإنسان ونشاطه والفعاليات التي يقوم بممارستها يومياً. لذا فإن هنالك عدة أمور يجب أن يأخذ بها الفرد عند الاستحمام حتى يكون غسوله ذو فائدة لصحته ومنها:

أولاً - الحمام فكلما كان بناؤه قديماً نفعه أكثر، وذلك أن الحمام الحديث العهد بالتشييد تكون طبقات جدرائه ندية، وأن يكون واسع الفضاء حيث تتعلق ابخرته في اعالي جدرانه (ابن هبل البغدادي، 1976:ص240).

ثانياً - صحة الماء- أن يكون الماء المستخدم للاستحمام عذبا لا مالحا (ابن هبل البغدادي، 1976:ص240).

ثالثا -درجة حرارة الماء: يقول في ذلك ابن رشد "وأما الماء الحار والهواء الحار الكثير الحرارة فإنهما يسخنان الابدان ويستفرغان فضولهما " وأما في تبريد الماء فيذكر " وتبريد الحمام يكون بالذات ويكون بالعرض، أما التبريد الذي بالعرض فتفتيحه المسام واستفراغه الفضول اللذاغة، وأما الذي بالذات فاستعمال الماء البارد فيه " (ابن رشد ، 1999:ص 474)

رابعا -شرب الماء داخل الحمام: حذر ابن هبل في كتابه المختارات من شرب الماء في الحمام وخاصة البارد منه (ابن هبل البغدادي، 1976:ص210)، وفي هذه الإشارة من قبل الكتابات الوسيطية يبدو جليا مدى انتشار الثقافة الصحية بين أفراد مجتمع المغرب الإسلامي، وهو ما يعكس قيمة الأمن الصحي في المنظور الفكري والاجتماعي على حد سواء.

خامسا: ظاهرة انتشار الحمامات: أما عن انتشار الحمامات في أقطار المغرب فقد ذكر البكري في كتابه المسالك والممالك، كثرة الحمامات وانتشارها في عدة مدن مختلفة في هذا الإقليم من البلاد الإسلامية ومن بينها: مدينة القيروان، ومدينة أجدابيا، ومدينة سرت وطرابلس، وتلمسان... التي كانت بها حمامات كثيرة وذلك في قوله: "...مدينة أجدابية وهي

مدينة كبيرة في الصحراء. طيبة الماء بها عين ماء عذبة وحمامات. وأما مدينة سرت فهي مدينة كبيرة على سيب البحر بها حمام... ومدينة طرابلس. بها حمامات كثيرة (البكري، دت: 5-7) ويذكر البكري في مؤلفه المسالك والممالك أن عدد الحمامات في مدينة القيروان وحدها بلغ ثمانية وأربعون حماماً (البكري، 2002: ص 199)، وعن اهتمام الدول بالحمامات نذكر على سبيل المثال حرص سلاطين الدولة الفاطمية على بناء الحمامات في مدن وقرى بلاد المغرب الإسلامي وعلى رأسهم عبيد الله المهدي الذي بنى بالمهدية عدداً من الحمامات (بن حمودة عبد الحسين، 2006: ص 405)، كما عرفت بلاد المغرب خلال عهد المرابطين بناء العديد من الحمامات، فحين دخل يوسف بن تاشفين مدينة فاس أمر ببناء حمامات فيها بلغ عددها ... عشرين حماماً (حسن علي حسن، 1980: ص 402)، وعند قيام دولة الموحدين، اهتم أمراؤها ببناء الحمامات خصوصاً في عهد الناصر الموحدي، والذي بنى ثلاث وتسعين وثلاث مائة حماماً، أما في مدينة مكناسة فكان عدد الحمامات بها في هذا العهد ثلاث حمامات (حسن علي حسن، 1980: ص 403)، وهكذا نلاحظ من خلال هذه النصوص بعد نظر المجتمعات المغربية في استخدام هذه المنشآت (الحمامات) من ضمن التدابير للوقاية الصحية، حيث كان للاستحمام دور كبير في إعطاء الجسم الأجسام نشاطاً وحيوية حيث شكل أحد العوامل الأساسية المساهمة في حفظ صحته. وإذا كان العكس فإنه يحدث ما تكلمنا عنه سابقاً من الأضرار التي من الممكن تجنبها.

6- دور الفصد في حفظ الصحة ببلاد المغرب الإسلامي:

يعتبر الفصد من العلاجات الشعبية التي كانت شائعة قديماً، وهو إحداث شق أو قطع في الوريد أو العرق، وإسالة الدم منه. والفصد في الطب البديل ممارس منذ أقدم العصور، وقد نبه أطباء المسلمين القدماء إلى أن الدم لا ينبغي إخراجَه من جسم الإنسان إلا للضرورة القصوى، وكانوا يفصدون المريض لإخراج الدم الفاسد من الجسم دفعاً للمرض وحفاظاً على صحة الإنسان، الفصد يجب أن يجتنبه الشيخ الكبير والصبي الصغير إلا

عند مخافة الموت وقد فجرت أولادي وهم من نحو الثلاثة الأعوام فكان ذلك بإذن الله وقدرته سببا لتخلصهم من الهلاك، والفصد يجب ان يكون على فراغ المعدة بالغدو ولأن الشمس تجذب الحر الغريزي من البدن ولأن حرارة الهواء ترخي قوة البدن، وأفضل ما يستعمل الفصد في فصل الربيع معتدل والإكثار من استفراغ الدم بالفصد خطأ. وغلق شق العرق ثم إطلاقه صواب وتطويل مدة غلقه واجب ثم يطلق" (ابن زهر، 1998:ص105)

7-أهمية اللباس في حفظ الصحة ببلاد المغرب الإسلامي:

يعد اللباس من الحاجات الأساسية لحياة الإنسان ويعتبر اختيار ما يرتديه من ملابس سلوك يومي بل ويتكرر في اليوم الواحد أكثر من مره ولكن في حقيقة الأمر فان القليل من يعرف ما قد تسببه الملابس من أضرار إذا أساء الفرد الاختيار، فجعل أهل المغرب لكل فصل لباس خاص به وذلك لجلب النفع ودفع الضرر ويقول في ذلك ابن زهر " لباس الحرير في الشتاء جيد وكذلك في الربيع وفي الخريف ولباس البالي في الصيف جيد جداً ولباس الخزفي الشتاء نافع وكذلك هو في الربيع وفي الخريف، وأما في الصيف فأفضل ما لبس فيه ثياب الكتان البالية الرقيقة وأما ثياب القطن فهي تصلح في الفصول التي يصلح فيها لباس الحرير" (ابن زهر، 1998:ص111)

ومن التدابير الوقائية التي كان المغاربة يتخذونها: أنهم كانوا يرتدون ثيابا واسعة وفضفاضة، تساعد على تسرب الهواء الضروري للتنفس الجلدي وكي لا تضغط على الأعضاء الداخلية للجسم كالمعدة والكبد (التليسي بشير رمضان، 2003:ص498) فقد لبس المغاربة ملابس تتلائم مع تغير المناخ ففي فصل الشتاء يرتدون الملابس المصنوعة من الفراء والقماش المبطن لتكون دافئة تحمي من البرد، وفي فصل الصيف يلبسون ملابس من الكتان تقيهم من حرارة الشمس، كما اهتم المغاربة بطريقة اختيارهم لأزيائهم مثل الثياب الصوفية البيضاء التي توافق الصحة في البلاد الحارة والتي لا تخزن أشعة الشمس أكثر من الحاجة، وتحفظ حرارة الجسم أثناء البرد، وقد ارتدى المغاربة الأثواب الفضفاضة

التي تساعد على تسرب الهواء الضروري للتنفس الجلدي" (ابن زهر، 1998:ص111)، لقد فصل الطبيب ابن خلدون في مجال اللباس الصحي للفرد، وذلك على حسب فصول السنة حين يقول في ذلك: "...ففي فصل الربيع مثلاً ينصح الاعتدال ما بين برد الكتان وليّنه وحرّ القطن وجمادته، ويمل فيما قرب من حدود فصل الصيف إلى الكتان وإن كان مضاعفاً، أما فيما قرب من فصل الشتاء إلى الكتان مضافاً إليه القطن وخفيف أثواب الصوف والمشفوع والمرعزا، والفراء من الشيزاب والأفناك موصوفة بالاعتدال (الخطابي، دت:ص 108) ، أما الحال في فصل الصيف فيلبس المتخلخل فيما اشتد من فصل الحر والمصقول، والنعال من الجلود المتخذة من الحيوان البارد أو المعتدل(الخطابي، دت:ص 112)، وأما الخريف فالاعتدال الصوف الملحمة بالحريز والكتان المختلط بالقطن والمرعزا وفراء السنجاب وصغير الخرفان(الخطابي، دت:ص 114)، أما حالة اللباس في فصل الشتاء فيكون من القطن والوبر من الملف وسائر اللباس اللينة والفراء المتخذة من صغار الغنم وكبارها وسائر ذوات الأوبار الحارة كالثعالب والسباع وتتخذ النعال مغطاة بالخرق السخنة من الملف واللبود(الخطابي، دت:ص 117)

8- دور الحركة والسكون في حفظ الصحة ببلاد المغرب الإسلامي:

أولاً: الحركة النفسي:

يقف الخطابي على هذه المسألة علاقتها بالتدبير الصحي بالقول: "وأما حركة النفس فكالسرور والهَمّ والغضب والخوف والحسد والحبّ. فأما السرور والفرح فإنه يقوّي النفس ويخصّب البدن وتدبّ به الحرارة الغريزية في البدن ديباً خفيفاً، وأما الهَمّ فيضعّف النفس ويضعّف الجسد ويهدمه ويشعل الحرارة الغريبة ويُطفئ الحرارة الغريزية. وأما الحبّ فيرقّي النفس ويكسبها لذة وسكوناً ويولّد الفكرة، فإن زاد كان عشقاً ينذر بالمخالونيا. ومَن لا حركة لنفسه فهو أشبه بالهائم منه بالإنسان بل أشبه بالنبات"(الخطابي، دت:ص 146-147).

ثانياً: الحركة: يمكن حصر الحركة في ثلاثة مواضع: في كفيّتها وكميّتها ووقّتها، فأما كفيّتها فإنه يُستنبط لكل عضو ما يخصّه من الرياضة. فللعين مثلاً تغميضها وفتحها وتدميعها بالأكحال، وفتحها في الماء العذب، وللأذن استماع الأصوات، وللأنف شمّ الأشياء المفتحة والامتخاط، وللرأس المشط، ولللسان الكلام والقراءة، وللصوت والصدر والرئة وقصبتها الصياح والتصويت، وللصلب القيام والقعود والركوع والسجود والأوراك والأفخاذ والقدمين المشي، وللذراعين واليدين تناول الأشياء وجذبها. والرياضة العامة للبدن هي الحركة الكلية والنقلة المخصوص بها الحيوان (الخطابي، دت: ص 146)، وأما الرياضة المعتدلة فتكثر الروح الطبيعي وتنقي البدن من الفضول، وتنميّه وتصلّب الأعضاء وتحفظ الصحة وتقوّي الهضم. وحدّ الرياضة القوية أن يعلو النفس ويُندى البدن بالعرق ومن هذه يُفهم حد الرياضة المعتدلة والقليلة، ولا يمكن أن تضبط بشيء لاختلافها في حقّ كل إنسان. وأعدل الحركة الجسدية المشي الرقيق وركوب الخيل ومصارعة الجوّاري (الخطابي، دت: ص 146)، فالرياضة تختلف بحسب المقدار والكيفية والكمية، إذ منها القليل والكثير والقوي واللين والبطيء والسريع، وتختلف أنزاعها بحسب الكيف إلى المشي وجري ورمي وصراع ومنازعة ومثاقفة وركوب آلة بر أو بحر وما إلى ذلك وأفضلها رياضة المشي المعتدل والركوب (الخطابي، دت: ص 157)، وينبغي أن تُستعمل الرياضة قبل الطعام وبعد خروج فضلات الجسد، فبذلك تبادر الأُبخرة وبقيّة الفضلات إلى الخروج. ولا ينبغي أيضاً أن تُستعمل الرياضة على ضعف وجوع مفرط فإن ذلك يضعّف البدن ويزدّ الحرارة الطبيعيّة فيُعقب ضرراً. (الخطابي، دت: ص 147)

-دور الرياضة في حفظ الصحة:

تعتبر الرياضة ركن من أركان حفظ الصحة فقد كان الأطباء ينصحون الناس بممارسة مختلف الرياضات لما لها من أثر ايجابي كبير على حفظ صحة الجسم (الخطابي، دت: ص 146)، إلا أن ابن خلدون لاحظ أن الرياضة كانت " مفقودة عند أهل الأمصار إذ يغلب

عليهم السكون"، مقارنة بالبدو الذين يكثرون الحركة " في ركض الخيل أو الصيد و طلب الحاجات لمهنة أنفسهم في حاجاتهم، فيحسن بذلك الهضم و يفقد إدخال الطعام في الطعام، فتكون أمزجتهم أصلح وأبعد عن الأمراض، فتقل حاجاتهم إلى الطب(ابن خلدون، 2001:ص523)، ومن الرياضة التي انتشرت في المغرب الإسلامي نذكر منها:

الفروسية وسباق الخيل: لقد أكد الإسلام على تعلم ركوب الخيل واكتساب مهاراته لقوله تعالى: "والخيل والبغال والحمير لتركبوها وزينة" (القرآن الكريم، سورة النحل: الآية 08)، فهي تعلم الفارس قوة الشخصية والحزم والاحترام، فورث أهل المغرب الفروسية عن آبائهم وأجدادهم ، ومن دلالة ذلك قول الإدريسي أن أكثر زناتة فرسان ويركبون الخيل(الإدريسي الشريف، 2002:ص523).

وقد كان الموحدون يمارسون ألعاب الفروسية على ظهور الخيل ويصف ابن صاحب الصلاة إحدى احتفالاتهم التي شارك فيها الخليفة يعقوب المنصور سنة قاتلا " وتجاوزت الخيل من فرسان العساكر بالجري واللعب والدفاع بالحملة والكرات ، والطبول تضرب من ضحوة النهار إلى أذان الظهر من اليوم المذكور ، حتى حمل الأمير بنفسه في تلك الدفعات سرورا فأظهر من ركوبه وفروسيته أمرا عجيبا"(ابن صاحب الصلاة، 1987:ص215)، كما انتشرت ملاعب خاصة بسباق الخيل والفروسية بحاضرة تلمسان أيام الدولة الزيانية ملعب أمام باب العقبة شرق المدينة وملعب آخر ما بين الجياد ومدينة المنصورة جنوب المدينة وملعب أمام القرمادين(فيلالي عبد العزيز، 2002:ص155)، أما في الأندلس فقد بلغ اهتمام بني نصر ورعاياهم بألعاب الفروسية وسباق الخيل أن جيرانهم من رعايا مملكتي ارغون وقشتالة كانوا يقصدون غرناطة للمشاركة في ألعاب الفروسية (شكري فرحات ، 1993:116)، لقد تنوعت أشكال التدابير الصحية في بلاد المغرب الإسلامي فجعلت من الألعاب الرياضية المختلفة سبلا للحفاظ على صحة العقول والأبدان، ومارست هذه الرياضات على نطاق واسع في مجتمع المغرب الإسلامي على غرار

ما قامت به المجتمعات المشرقية (سياب خيرة: 2002، ص 222-240)، ونظرا لأهمية هذه الرياضات وعلاقتها بالصحة العامة لسكان البلاد المغربية نذكر بعض منها لاطلاع الباحثين على الدور الذي لعبته في انتشار الثقافة الصحية في أوساط مجتمعات بلاد المغرب الإسلامي ومن هذه الأنشطة الرياضية التي انتشرت في إقليم المغرب الإسلامي:

-مصارعة الثيران: تعد ألعاب المصارعة من الرياضات البدنية العنيفة كونها تمنح الفرد القوة والشجاعة، وتعلمه فن الدفاع عن النفس ما لم يفرط في استغلالها للهو والتلذذ في إيذاء الآخرين. وكانت المصارعة عبارة عن حرب بين الثور والأسد التي اختصت بهما الطبقة الحاكمة، وعن ذلك ذكر المقري أن أبا عنان أشرف ذات يوم من أحد الأبراج الخاصة بقصر الملك على مصارعة الثور والكلاب الرومية (بودالة تواتية، 2014، ص 169).

-لعبة الصولجان: هي لعبة فارسية الأصل تتم بضرب كرة خفيفة بعصا عقفاء، تبلغ الواحدة منها نحو أربعة أذرع طولا، من على صهوات الخيل (أدم ميتز، دت: ص 262)، مارسها الأمراء والخلفاء (سياب خيرة: 2002، ص 222-240) في ميادين قصورهم فقد جاء الحكم الربضي خبر محاصرة جابر بن لبيد لحيان وهو يلعب بالصولجان في القصر (ابن عذاري المركشي، 1980: ص 79) وفي وصف الشاعر عبد الوهاب بن أحمد بن عبد الرحمن بن سعيد بن حزم (ت 420هـ) لهلال (الضبي بن عميرة، دت: ص 511) يقول:

لما رأيت الهلال منطويا في غرة الفجر قارن الزهرة

شبهته والعيان يشهد لي بصولجان أوفى لضرب كرة

-الشطرنج: هي لعبة قديمة يلعبها شخصان على رقعة مربعة بها 64 مربعا ذات لونين مختلفين أحدهما فاتح والآخر غامق و توضع الرقعة بشكل يجعل اللون الفاتح إلى يمين اللاعب، ولكل لاعب 16 قطعة يلعب بها والقصد من اللعبة هو حصر أو إخراج شاه الخصم من اللعب يرجح أن أصلها هندي، وصلت إلى العرب عن طريق فارس،

وبواسطتهم دخلت الأندلس، وعبرها إلى سائر أوروبا أحبها الأندلسيون وأنفقوا الوقت الطويل في لعبها(شفيق غربال، 1956:ص1084)، وممن اشتهروا في هذه اللعبة أحمد بن العباس وزير زهير العامري صاحب المرية فقد ذكره صاحب كتاب الذخيرة في محاسن الجزيرة بالقول: ".... فأخذ يلاعبنا بالشطرنج التي كانت أغلب الشهوات عليه فاستغرق فيها ولها عن سائر ما أردانا له، وواصل اللعب نهار كله وبعض ليلته" (ابن بسام أبي الحسن، 1997:ص667) الذين برعوا في هذه الرياضة محمد بن سعيد بن محمد بن عبد الرحمن بن رستم فكان أديبا حكيما لاعبا للشطرنج...."(ابن الأبار أبي عبد الله، 1985:ص373)

النرد: النرد عبارة عن مكعبات من العاج أو العظم أو الخشب، وبكل وجه من الأوجه نقاط مرتبة من الواحد إلى الستة، وهي منسقة بحيث يكون مجموع النقاط في كل وجهين متقابلين سبعة، تتم اللعبة على رقعة اثنا عشر أو أربعة وعشرون منزلا بثلاثين حجرا أو فصين، تدور على الصدف والاتفاق"، تلعب ابتغاء الكسب صراحة(أدم ميتز، دت:ص258)

- سباق الحمام: إلى جانب الدور البارز الذي شغله الحمام كوسيلة لإيصال الرسائل والبريد أستخدم في مجال اللهو عن طريق إجراء سباقات له، شغف بها الأمراء والخلفاء وخاصتهم، وكانت أكثر شيوعا في المشرق منها في الأندلس(خلاف محمد عبد الوهاب، 1984:ص311).

-دور الطبخ في دعم الثقافة الصحية:ا لطباخ هو معالج الطبخ، وحرفته الطباخة، والطباخ هو الطاهي، الذي يطبخ مختلف الأطعمة (ابن منظور، دت:ص37)، وينبغي أن يكون الطباخ لبقا عارفا بقوانين الطبخ بصيرا بصنعتة، ويتعاهد قص أظافره بحيث لا يحيف عليها فتقرح ولا يتركها تطول فتجمع الأوساخ فيها (مجهول، 1993:ص5) وكذلك تنظيف أبدانهم وشعورهم ، وليطبخوا في حوانيت مجصصة مسطحة يتمكن من غسلها

في كل الأوقات ويتناولون أشغالهم بضوء المصباح بحيث لا يخفى شيء من أمورهم، حتى يشهد ثقة المقدم عليهم بنظافتهم (السقطي أبي عبد الله، 1971، ص30-35) ويقوم بتنظيف الأواني والقدر ويتخذو للقدر أغذية على ترابيع كأمثال أغذية التوابيت عليها أقفال ومن تحتها أغذية (السقطي أبي عبد الله، 1971، ص35) وأن يختار من البرام من الفخار وعند الضرورة النحاس المبيضة وأن يختار من الحطب ما كان جافا وليس له دخان لنداوته كحطب الزيتون والسنديان اليابس والدفلى (البغدادى بن محمد، 2017:ص11) وأن يكون الملح اندرانيا فإن عسر فالملح النقي الأبيض الخالي من التراب والحجارة (مجهول، 1993: ص5)، وكثيرا ما تدخلت الجهات الحاكمة في دعم الحفاظ على صحة المجتمع من خلال دواوين الحسبة في مراقبة المواد الاستهلاكية لدى التجار والباعة حيث يوقفنا أحد النصوص على انتشار الثقافة الصحية لدى مختلف طبقات المجتمع ببلاد المغرب الإسلامي حكاما أو محكومين ويمنع الفرانين من حرق ما يحتطب من الأزقة والمواضع القذرة التي لا تؤمن من نجاستها وإضرارها بالمطبخ، وينهون عن كشف الخبز قبل إدخاله في الفرن، ويؤمرون بتنظيف البالة التي يقرون بها وجردها وغسلها، وكنس الفرن من الرماد والتراب وحرق الأحطاب الجبلية كلها(ابن عبد الرؤف، 1955: ص91) ، لقد حرصت مختلف طبقات المجتمع ببلاد المغرب الإسلامي على المساهمة في دعم الحفاظ على صحة الأفراد والجماعات بالبلاد، ومنهم حرص أطباء بلاد المغرب بإتباع نظام غذائي متوازي، يلائم حفظ الصحة من المرض، فعقدوا الأنماط الغذائية التي يستحسن تناولها وفضلوا الأغذية من المصدر النباتي لسهولة هضمها،" خاصة منها الحبوب، كالقمح والشعير والحنطة وكل ما يخبز بدقيقها إما فطيرا. وإما مختمرا. أو يستعمل عصيدا. أو يستعمل هريسا، ويستعمل دقيقه حسوا "(ابن رشد، 1999: ص395) ونصحوا بالتقليل من البقوليات: كالفول و اللوبيا لأن تناولها بكثرة يحدث أوجاع في المعدة فتتولد عنها الانتفاخ(ابن رشد ، 1999: ص400)، واستحسن من الفواكه

التين والعنب لما فيه فائدة كبيرة يحل المعدة ويلين البطن(ابن رشد ، 1999:ص 399/ ابن زهر، 1998:ص36)

لقد تميّزت الحركة الصحية بالوقاية البيئية في كل ما يتعلق سواء بالإنسان أو الحيوان أو النبات، وتنظيم علم التغذية، والجراحة والطب الطبيعي ووضع الأسس الأولى لقواعد الصحة العامة وقوانين حفظ لصحة والوقاية من الأمراض والاحتراز من العدوى من خلال حركة التأليف التي وضعت معارف قديمة وجديدة، وقد لعب صاحب السوق (المحتسب) دورا هاما في الحرص على أداء مهمته، حيث كثر عمله في الأسواق لكثرة المخالفات الواقعة فيه كالغش في الكيل والميزان والبخس والتطفيف والتلبيس في بيع الطعام للناس، لذلك أبيح له أن يستخدم ما يراه مناسبا من العقوبات اللازمة لردع من يحاول الإخلال بالنظام ومن هذه العقوبات الضرب والتشهير لمن تثبت إدانته بالغش في الأطعمة والأشربة، فقد حدثنا صاحب أحكام السوق عن دور قيام المحتسب بردع الغش في الطعام من خلال هذا النص: "... يمنع الحناتون من خلط الدقيق الطيب بالردىء (ابن عبدالرؤف، 1955:ص 88) فإذا ركب النهي وخلطه وجب أدبه وإخراجه من السوق..."(1) ابن عمر أبي زكريا ، دت:ص36)، لقد تعددت تدخلات المحتسب في كشف المخالفات التي من شأنها إلحاق الضرر بصحة الإنسان مما يعكس انتشار الوعي الصحي داخل بلاد المغرب الإسلامي، حيث تعتبر المحافظة على صحة المجتمع من الواجبات الشريفة والأساسية.

الخاتمة:

مما يمكن إستنتاجه أنه لم يتوقف اهتمام الأطباء في البحث عن الأمراض وأسبابها، ومعرفة أعراضها فقط، بل اهتموا بالجانب الوقائي للإنسان قبل الوقوع في المرض، فكان هذا الاهتمام قائماً على أسس عدة كما بينها العلماء من خلال الغذاء الصحي، النظافة، الحمام، الرياضة، الأهوية، اللباس، وغيرها، فعكس لنا هذا الاهتمام على مدى تظافر أهل المغرب من حكام وعلماء ورعية في سبل تحقيق الطب الوقائي للجميع وما مدى تطور الفكر الصحي لديهم ودرجة

تدابير حفظ الصحة ببلاد المغرب الإسلامي (نهاية القرن الثاني الهجري إلى نهاية القرن التاسع الهجري 800-1400 م)

رقهم وتحضرهم، ومما يمكن الوقوف عليه هو أن المغاربة تفننوا في الغذاء الصحي فجعلوا لكل فصل غذاء، وشددوا على نظافة الأطعمة والأشرف سواء الغذائية أو الدوائية ومراقبة ذلك من خلال دواوين الحسبة التي لعبت دورا هاما في نشر الثقافة الصحية في الأوساط الاجتماعية من خلال التشجيع مرة والردع مرة أخرى، والجدير بالذكر أن المنشآت المعمارية كالحمامات التي انتشرت في المغرب الإسلامي كانت قد لعبت عدة وظائف أبرزها نظافة الجسم وحفظ الصحة، بل اهتم المغاربة بالجانب النفسي بشتى الطرق وبوسائل مختلفة للترويح عن النفس والتخفيف عليها من خلال ممارسة أنواع مختلفة من الرياضات فكان أهمها الفروسية، والصيد، وممارسة لعبة الصولجان، الشطرنج، وغيرها من الألعاب.

لقد كان للكوارث الطبيعية والأمراض وقع على نفوس أهل المغرب الإسلامي، الأمر الذي جعلهم يضعون الصحة صوب أعينهم من خلال اتخاذ تدابير وقائية مختلفة الأبعاد توجت بالتنظير لذلك من خلال تدوينهم لمصنفات وكتب لا تزال حقا خصبا للباحثين في هذا المجال.

قائمة المصادر والمراجع:

القرآن الكريم

1-المصادر:

. ابن زهر أبي مروان عبد الملك : النشاط والقوة والشفاء في الأغذية، تح الضناوي محمد الأمين، دار الكتب العلمية لبنان، ط1، 1998

ابن الابار أبي عبد الله بن محمد: الحلة السيرة، تح حسين مؤنس، ج2، دار المعارف، مصر، ط2، 1985 .
ابن الإخوة: معالم القرية في أحكام الحسبة، تحقيق: محمد محمود شعبان، صديق احمد عيسى المطبعي، الهيئة المصرية المصرية العامة للكتاب، مصر، 1976.

ابن بسام أبي الحسن علي الشنتريني: الذخيرة في محاسن الجزيرة، تح احسان عباس، ج1، دار الثقافة لبنان، 1997 .

ابن خلدون عبد الرحمن ، ديوان المبتدأ والخبر في تاريخ العرب والبربر ومن عاصرهم من ذوي الشأن الأكبر، المقدمة، ج1، تح شحادة خليل ،مر زكار سهيل ،دار الفكر ،2001.

ابن رشد ابو الوليد محمد بن أحمد الأندلسي: الكليات في الطب، تح الجابري محمد علي، مركز الدراسات الوحدة العربية، ط1، لبنان، 1999.

ابن سينا أبي علي الحسين: القانون في الطب، وضع حواشيه الضناوي محمد أمين، ج1، دار الكتب العلمية، لبنان، ط1، 1992.

- ابن عبد البر أبو عمر يوسف بن عبد الله النمري القرطبي: بهجة المجالس وأنس الجالس وشحن الذاهن والهاجس، تح: الخولي محمد موسى، القسم الأول، المجلد الأول، دار الكتب العلمية، لبنان.
- ابن عبد الرؤوف أحمد: رسالة في أداب الحسبة والمحتسب، تح ليفي بروفنسال، مطبوعات المعهد العلمي الفرنسي للأثار الشرقية بالقاهرة، مصر، 1955 .
- ابن عبدون: رسالة في أداب الحسبة والمحتسب، تح ليفي بروفنسال، مطبوعات المعهد العلمي الفرنسي للأثار الشرقية بالقاهرة، مصر، 1955 .
- ابن عذاري المراكشي: البيان المغرب في أخبار الأندلس، تح كولان.ج.س - ليفي بروفنسال، ج2، دار الثقافة، لبنان، ط2، 1980 ص 79
- ابن عمر أبي زكريا: أحكام السوق، مجلة المعهد المصري للدراسات العربية، مدريد، د.ت.
- ابن هبل البغدادي: المختارات في الطب، ج1، جمعية دائرة المعارف العثمانية، حيدر اباد، 1362هـ .
- أحمد يحيى بن عميرة الضبي: بغية الملتبس في تاريخ رجال الأندلس، تح الأبياري ابراهيم، ج2، دار الكتاب المصري، القاهرة، دار الكتاب اللبناني، بيروت.
- الإدريسي الشريف: نزهة المشتاق في اختراق الآفاق، ج1، مكتبة الثقافة الدينية، مصر، 2002 .
- ادم ميتز: الحضارة الاسلامية في القرن الرابع الهجري أو عصر النهضة، تعريب ابو رويد محمد عبد الهادي، ج2، دار الكتاب العربي، لبنان، ط5، (دت)
- البغدادي بن محمد، الطبخ ومعجم المأكّل الدمشقية، تقديم فخر البارودي، مؤسسه هنداوي، مصر، 2017.
- البكري أبي عبيد المغرب في ذكر بلاد افريقية والمغرب وهو جزء من كتاب المسالك الممالك، دار الكتاب الاسلامي، القاهرة، (دت).
- البكري أبي عبيد عبد الله: المسالك والممالك، تح طلبة جمال، ج2، دار الكتب العلمية، لبنان، ط1، 2002 .
- ابن منظور أبي الفضل جمال الدين: لسان العرب، ج3، دار صادر، بيروت، دت
- الترمذي أبي عيسى محمد بن عيسى: الجامع المختصر من السنن بيت الأفكار الدولية، السعودية.
- الحسن الوزان بن محمد، وصف إفريقيا، تر حجي محمد - الأخضر محمد، ج1، دار الغرب الإسلامي، لبنان، ط2، 1983.
- الدرجيني أبي العباس أحمد بن سعيد: طبقات المشائخ بالمغرب، تح طلاي إبراهيم، ج1، مطبعة البعث، الجزائر، (دت)
- الرهاوي إسحاق بن علي: أدب الطبيب ، تح مريزن سعيد عسيري ، مركز الملك فيصل للبحوث والدراسات الإسلامية، الرياض، ط1، 1992.
- السقطي أبو عبد الله محمد بن محمد : في أداب الحسبة ، دار الكتب العلمية ، لبنان ، 1971.
- الزجالي: أمثال العوام في الأندلس، تح بن شريفة محمد، ق2، مطبعة محمد الخامس، المغرب، 1975 .
- الزيات أحمد وآخرون: المعجم الوسيط، مكتبة الشروق، ط4، مصر، 2004.
- صاحب الصلاة: المن بالامامة تاريخ بلاد المغرب والأندلس في عهد الموحدين، تح التازي عبد الهادي، دار الغرب الإسلامي، لبنان ط3، 1987
- مجهول: كنز الفوائد في تنويع الموائد، تح مانويلا مارين وديفيد واينز، دار النشر فرانس شتاينر شتوتكارت، لبنان، ط1، 1993.

تدابير حفظ الصحة ببلاد المغرب الإسلامي (نهاية القرن الثاني الهجري إلى نهاية القرن التاسع الهجري 800-1400 م)
المقري أحمد بن محمد التلمساني: نفح الطيب من غصن الأندلس الرطيب، تح إحسان عباس، ج1، دار
الصادر، بيروت، 1988 .

مؤلف مجهول: كنز الفوائد في تنوع الموائد، تح مانويل ماربن وديفيد واينز، فرانس شتاينر للنشر لبنان،
1993.

الهروي أحمد بن محمد الأزهرى: تهذيب اللغة، تح عبد الحليم النجار، محمد علي النجار، ج3، الدار المصرية
للتأليف والترجمة

2-المراجع:

بن حمودة عبد الحسين ، تاريخ المغرب في العصر الاسلامي، منذ الفتح وحتى قيام الدولة الفاطمية، ط1
الدار الثقافية، القاهرة، 2006.

حسن علي حسن: الحضارة الإسلامية في المغرب والأندلس، مكتبة الخانجي، مصر، ط1، 1980.
حمودة عبد الحميد حسين: تاريخ المغرب في العصر الاسلامي منذ الفتح الإسلامي وحتى قيام الدولة
الفاطمية، الدار الثقافية للنشر، مصر، ط1، 2007 .

الخطابي محمد العربي: الأغذية والأدوية عند مؤلفي الغرب الإسلامي، دار الغرب الإسلامي، لبنان، ط1،
1990 .

الخطابي محمد العربي: ابن الخطيب السلماني وكتابه الوصول لحفظ الصحة في الفصول، ج1، ج2، د ط ، د
ت

الخطابي محمد العربي: الطبيب ابن خلدون ومذهبه في تدبير الصحة وحفظها، د ط ، د ت
خلاف محمد عبد الوهاب: قرطبة الاسلامية في القرن الحادي عشر الميلادي - الخامس الهجري الحياة
الاقتصادية والاجتماعية، الدار التونسية للنشر، تونس، 1984 .

راغب السرحاني، قصة العلوم الطبية في الحضارة الإسلامية، القاهرة، مؤسسة إقرأ للنشر والتوزيع
والترجمة، ط1، 1430 هـ 2009م.

شكري يوسف فرحات: غرناطة في ظل بني الأحمر، دار الجيل، بيروت، ط1، 1993.

الفنجري أحمد شوقي ، الطب الوقائي في الاسلام، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مصر، ط3، 1991.
فيلاي عبد العزيز: تلمسان في العهد الزياني، ج1، الجزائر، 2002.

الرسائل الجامعية:

بلهوارى فاطمة: البيئة في الأندلس عصري الخلافة وملوك الطوائف، أطروحة دكتوراه، كلية العلوم
الإنسانية والحضارة الإسلامية، جامعة وهران، 2013-2014.

الموسوعات العلمية

شفيق غربال: الموسوعة العلمية المصغرة، دار الشعب، القاهرة، 1956.

المجلات العلمية:

بودالية تواتية، بلمداني: أشكال العلاج الطبي في الأندلس خلال القرنين 4-5هـ/10-11م، مجلة دراسات،
العدد السابع، جوان 2015 .

بوذالية تواتية، وسائل الترويح عن النفس في المغرب الأوسط، مجلة عصور، العدد 14-15، 2014

سياب خيرة، "لعبة رماية النُشَّاب في مصر والشَّام في العهد المملوكي (648هـ-923هـ/1250م-1517م)"،
مجلة عصور الجديدة المجلد 12، العدد 2، 18-07-2022

زكية بن ناصر القعود، أساليب العلاج عند الأطباء المسلمين، مجلة العلوم والدراسات الإنسانية جامعة
بنغازي العدد 38، 2017م.