



**T.C**

**BİNGÖL ÜNİVERSİTESİ**

**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**TEMEL İSLAM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**ET-TESKİFÜ'S-SİHHİYYÜ'N-NEBEVÎ**

**(Diraseten Hadisiyye Mavdûiyye)**

**Hazırlayan**

**YASIR KHORSHEED TAHA SAYID**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Danışman**

**Yrd. Doç. Dr.Thamer HATAMLEH**

**Bingöl- 2017**



الجمهورية التركية

جامعة بينكول

معهد العلوم الاجتماعية

قسم علوم الحديث

التثقيف الصحي النبوي

(دراسة حديثة موضوعية)

رسالة ماجستير

إعداد الطالب

ياسر خورشيد طه

إشراف

د. ثامر عبد المهدي حتاملة

بينكول 2017

## المحتويات

II.....	BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ
III .....	TEZ KABUL ONAY SAYFASI
IV .....	المقدمة
IX .....	ÖZET
XII .....	الملخص
XIV.....	الاختصارات
XV .....	المدخل
1 .....	الفصل الأول: التنقيف الصحي: المفهوم والمقاصد والأساليب
1 .....	المبحث الأول : مفهوم التنقيف الصحي في اللغة والاصطلاح
3.....	المبحث الثاني: أهمية السنة في تنقيف المجتمع
6.....	المبحث الثالث:الأساليب النبويةفي تنقيف المجتمع
13.....	المبحث الرابع: أهداف ومقاصد التنقيف الصحي النبوي
17 .....	الفصل الثاني: التنقيف الصحي النبوي في الطهارة ونظافة البدن والبيئة
17.....	المبحث الأول:التنقيف الصحي النبوي في الطهارة
24 .....	المبحث الثاني: التنقيف الصحي النبوي في مجال ممارسات الطهار
27 .....	الفصل الثالث: التنقيف الصحي النبوي في الاهتمام بالصحة البدنية
27 .....	المبحث الأول: الاهتمام ببدن الإنسان
31.....	المبحث الثاني : بناء الراحة والسكينة عند الإنسان
37 .....	المبحث الثالث: التنقيف الصحي من خلال الاهتمام بالرياضة
48 .....	الفصل الرابع: التنقيف الصحي النبوي في الأطعمة والأشربة
48.....	المبحث الأول: الهدي النبوي في آداب الأكل والشرب
57.....	المبحث الثاني: الإرشاد النبوي لنظام التغذية الصحية
60 .....	المبحث الثالث:مؤثرات التنقيف الصحي على الإنسان( جسميا ونفسيا)
64 .....	المبحث الرابع: التنقيف الصحي النبوي في الاعتناء بالمرريض
76.....	الخاتمة وفيها أهم النتائج
79.....	قائمة المصادر والمراجع
85.....	ÖZGEÇMİŞ

## **BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ**

Yüksek Lisans tezi olarak hazırladığım “et-Teskifü’s-Sıhhîyyü’n-Nebevî” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlanmasına kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

/ /2017

Yasır Khorsheed Taha Sayid

İmza

## **TEZ KABUL ONAY SAYFASI**

## المقدمة

إن الحمد لله تعالى، نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله تعالى من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا، من يهده الله تعالى فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمد عبده ورسوله فإن أصدق الحديث كتاب الله تعالى، وخير الهدي هدي محمد ﷺ، وشر الأمور محدثاته، وكل محدثة بدعة، وكل بدعة ضلالة، وكل ضلالة في النار،

أما بعد: قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ) (آل عمران: 102)، قال تعالى: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا) (النساء: 1)، قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا \* يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا \* إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا) (الأحزاب: 72).

وما يعرف عن سنة النبي ﷺ هي أنها من الوحي الإلهي وليست ناطقة عن الهوى وهي الجامعة لكل شيء في حفظ حياة الناس والرعاية لها، والمداومة على السنة ومعرفتها وتطبيقها إنما يكون ناتج عن ثقافة الأشخاص والمجتمعات التي تبتغي الرقي في كل شيء من مسالك الحياة وطرقها سواء أكانت الحياة الاقتصادية، أو الاجتماعية، أو الصحية، أو الأخلاقية، وحتى السياسية لذلك لا نرى مجتمعا سواء أكان مسلم أو غيره إذا ابتغى الرقي في مسالك الحياة عن طريق ثقافة فهم الكتاب والسنة إلا تقدم على أقرانه.

وفي هذا الصدد سعى المحدثون قد يمهاً وحديثاً إلى نشر السنة النبوية والتصنيف فيها وتقريبها للناس، وذلك حرصاً على السنة النبوية وحفظاً للشريعة الإسلامية وتقريبها للناس في نواحي الحياة كافة، ومن هذه الأنواع التي اعتنوا بها كثيراً، هي تمييز الأحاديث الصحيحة من السقيمة وحفظها ثم نشرها للناس، فما جاء من الوحي إنما هو خير للعالمين لقوله تعالى: (وما أرسلناك إلا رحمة للعالمين).

وقد رغبت في مشاركة المجتمع المسلم ووضع لبنة في صرح السنة النبوية في هذا الموضوع المهم وهو (التثقيف الصحي النبوي)، وقمت بإعداد هذا البحث بفضل الله تعالى ثم مساعدة المختصين في علم الحديث ومنهم مشرفي حفظه الله وأنا إذ أتقدم بشكري وتقديري لكل من ساهم

في إنجاز هذا البحث سواء شارك بجهده أو بتوجيهه أو بوقته، وعلى رأسهم مشرفي الدكتور:  
ثامر حناملة، لما أسداه إليّ من نصح وتوجيه، وإرشاد وتبنيه إبان إشرافه على هذا البحث، سائلاً  
الله العليّ القدير أن يجزيه عني خير الجزاء.

وأتوجّه بخالص الشكر و التقدير والعرفان لوالدي العزيزين اللذين ساعدني ومكّناني من إتمام  
هذا البحث، فجزأهم الله خيراً أحسن الجزاء.

وأنتقدم بشكر بالجزيل إلى أساتذتنا الموقرين الكرام في لجنة المناقشة (رئاسة وأعضاء) لتفضلهم  
عليّ بقبول مناقشة هذا البحث، الله تعالى أسأل أن يجزيهم عني خير الجزاء.

ومن هنا رأيت إن ابحت في موضوع مهم في السنة النبوية وهي في مجال الثقافة للمجتمع عامة  
وللأفراد خاصة في (التثقيف الصحي النبوي) دراسة حديثة موضوعية من حيث تحديد موضع  
التثقيف وجمع الأحاديث الخاصة في التثقيف من هذا الباب .

### أهمية الموضوع :

- ١ - كون هذا الموضوع متعلق بحياتنا اليومية في كل فعل أو قول أو عمل لذلك عندما  
نقوم به نحتاج إلي التثقيف عن طريق السنة النبوية النابعة من الوحي في الإرشاد  
نحو الصواب في كل شيء .
- ٢ - بيان مسألة الطب النبوي والإرشادات الصحية التي وجه النبي ﷺ من حوله بها هل  
كانت من عادات الناس أو من الطب أو أمراً بالوحي .
- ٣ - معرفة التوجيهات النبوية التي سبق إليها الإسلام غيره من الأديان في مسألة حفظ  
المجتمع والفرد والبيئة صحي من خلال التثقيف الصحي .
- ٤ - جمع الأحاديث التي تختص التثقيف الصحي وتحليلها.

### مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في عدم وجود كتب خاصة بموضوع المنهج النبوي في التثقيف الصحي  
حيث لم تكتب عن الصحة في السنة النبوية إلا النواذر.

ومنها الإجابة على التساؤلات الآتية:

- ١ - ما هو التثقيف الصحي؟
- ٢ - ومدى أهمية التثقيف الصحي من جهة الأفراد والمجتمع؟
- ٣ - وما هي أساليب السنة في التثقيف المجتمعات، وما هي أهداف ومقاصد التثقيف الصحي؟

- ٤ - ما هو التنقيف الصحي النبوي من جهة الطهارة ونظافة البدن والبيئة؟
- ٥ - كيف يكون التنقيف الصحي البدني من خلال الراحة والرشاقة للبدن؟
- ٦ - كيفية التنقيف البدني من ناحية الأنظمة من جهة الأطعمة والاشربة؟
- ٧ - ما هي طرق السنة النبوية في تنقيف الصحي للاعتناء بالمريض؟
- ٨ - ما هي طرق السنة النبوية في الدعوة إلى التداوي؟

#### أهداف البحث:

- 1- إبراز مقاصد السنة النبوية من ناحية التنقيف الصحي .
- 2- التعرف على السنة النبوية من جهة اهتمامها بالإنسان وقاية بدنه.
- 2- بيان إرشادات السنة النبوية في كيفية بناء مجتمع واعي وصحي وسليم.
- 3- بيان الفارق الكبير في تبني الإرشاد النبوي عند الأفراد وتميزهم عن غيرهم بأبدانهم ومجتمعاتهم.

#### أهم الصعوبات:

- 1- قلة الدراسات والمصادر المكتوبة في هذا الباب الغريب من نوعه .
- 2- قلة الأساتذة المختصين في هذا الباب إذا لم نقل بعدم وجودهم مطلقا من جهة استشارتهم.

#### منهجية الكتابة في البحث:

- حاولت جاهدا جمع المادة العلمية المختصة في هذا الباب جماعا تاما وإن كان هناك شيئا لم اذكره فهو من باب الأخطاء أو النسيان.
- منهجي العام في البحث هو: من خلال منهج البحث في الحديث الموضوعي، كان يلزمني سلوك المنهج الاستقرائي في جمع الأحاديث ثم المنهج التحليلي في بيان وشرح واستنباط النتائج في هذا الموضوع، أما المنهج الخاص الذي أتبعته في هذا البحث فهو كالاتي:
- أولاً: فهم التنقيف الصحي وبيان الأهمية في ذلك ودوره في المجتمع .
- ثانياً: جمع الأحاديث في كتب السنة المختصة بالتنقيف والصحة للفرد والمجتمع .
- ثالثاً: ذكر الأحاديث مع الآيات التي تساند بعضها .
- رابعاً: تخريج الأحاديث وبيان أسماء سور القران والآيات الدالة على مسألة التنقيف الصحي .

**خامساً:** نسبت أقوال العلماء إلى مصادرهما الأساسية على قدر المستطاع لشروح الأحاديث والآيات للمفسرين .

**سادساً:** التعريف بالأماكن والمواقف التي أشار إليها النبي ﷺ في إرشاد الناس بالتنظيف الصحي بالرفية أو بالفظ .

**سابعاً:** بيان أنواع الأمراض التي أشار النبي ﷺ إلى أنواعها والأوجاع لتداوي فيها.

**ثامناً:** الإشارة إلى بعض الأمراض العصرية ومحاولة الابتعاد عنها والتداوي منها من خلال التوجيهات النبوية.

**تاسعاً:** بيان أهمية السنة في الليل والنهار في العمل والجلوس، والطعام والشراب، والرياضات المسنونة وكل شيء .

**عاشراً:** ذكر أساليب وأهداف السنة للأفراد والمجتمع .

**حادي عشر:** بيان التنظيف في الطهارة الشخصية والبيئية والمجتمع والأفراد .

**ثاني عشر:** بيان الاهتمام ببدن الإنسان وراحة البال الحالة النفسية والعلاج لها.

**ثالث عشر:** بيان التغذية الصحية في المأكول والمشرب في بيان أوقاتها وأنواعها وكمياتها .

**رابع عشر:** بيان دعوة السنة إلى التداوي بمنهج صحيح وفهم سليم .

### أسباب اختيار الموضوع:

والأسباب التي دعتني لكتابة البحث في هذا الموضوع كثيرة؛ من أهمها:

١ - السعي لوضع لبنة في صرح السنة النبوية من خلال موضوع جديد مفيد للمجتمع المسلم.

٢ - الفائدة الكبيرة لمسألة التنظيف الصحي للأشخاص والمجتمعات وما لها تأثير في تغيير الحياة من الأسوء إلى الأفضل .

٣ - قلة الكتب والرسائل التي كتبت في هذا الموضوع، ولم يعط حقه من قبل.

٤ - تقريب مسألة التنظيف الصحي من خلال المنظور الإسلامي لأفراد المجتمع المسلم، الذي هو بأمر الحاجة له.

## الدراسات السابقة:

بعد البحث وجهد ليس بقليل لم أعثر على كتاب خاص بهذا الموضوع إلا أنه هناك بحث صغير أخذت الفكرة منه وهو بعنوان (الطب الوقائي وحفظ المجتمع من خلال التنظيف الصحي)، وهو بحث ألقى في مؤتمر أضنا في جمهورية التركية، ألقاه الدكتور ثامر عبد المهدي حتاملة ، الأستاذ في جامعة بينكول التركية (2015م).

يمكن إن أخص هذا البحث المختص بالتنظيف الصحي عبارة عن بحث صغير إلا أن فوائده كبيرة وكثيرة في مسألة حفظ الإنسان والمجتمع من خلال التنظيف الصحي النبوي قولاً وفعلاً بشتى طرق السنة النبوية بكل الوسائل وقد قسم هذا البحث إلي قسمين الصحة الجسمية ، والنفسية ، وهما أهم ما يعتلى الأ نرلان بنفسه ومجتمعه نحو الأفضل والأرقى من ناحية تقليل الأمراض ونشر الصحة من جهة الأوامر النبوية حفاظاً على الإنسان والمجتمع . وأكثر الكتب التي تحتوي على جزء من الموضوع هي كتب (الطب النبوي).

ومقالات منشورة على الشبكة العنكبوتية.

لقد استفدت كثيراً من المواقع العامة التي تختص في نشر معلومات عامة عن الصحة، مثل: (نصائح للمحافظة على الصحة الفم والأسنان :د،معين حداد، طبيب جراح الفم والأسنان ،)و(البوابة الالكترونية لوزارة الصحة :المملكة العربية السعودية)، و( النظافة أساس الصحة وعنوان الجمال:د، نزار الدقر)،و(مجلة موضوع اكبر موقع عربي بالعالم:كيفية المحافظة على نظافة الجسم ،( somayabarhoum) هذه من أكثر المواقع التي استفدت منها وأخذت منها معلومات عامة وخاصة .

## ÖZET

Peygamberin sađlık eđitimi, bireyin sađlığını koruma yönünde hayatının her alanında karşılaştığı problemler esnasında kişinin yönlendirilmesi açısından İslam fihında önemli bir yer kapsamaktadır. Bu açıdan çalışmada Peygamberin sađlığa ve sađlığın korunmasına dair hadisleri baz alınmıştır.

Çalışmama fikhın temizlik metoduna uygun bir plan dâhilinde başladım. Şöyle ki birinci bölümde sađlık eđitimi kavramının sözlük ve terim manalarına yer verdim. Daha sonra Peygamberin sađlık eđitiminin toplum sađlığını korunmasındaki rolünü ve önemini açıkladım. Ardından sünnette bulunan eđitim modellerine ve toplumun bu yöntemleri algılama şekline ve sünnetin sađlık eđitimindeki hedeflerine yer verdim.

Bu bağlamda sünnetlerde ve ayetlerde insanın beden ve çevre temizliğine dair görüşleri inceledim. Konu ile ilgili hadislerin tahririnin yanı sıra muhatabın ve mütekellimin söz konusu rivayetleri anlama yöntemlerine değindim.

Ayrıca toplumun sađlık eđitiminde önemli bir yer tutan su, taş, toprak gibi temizlikte kullanılan araçları ve yararlanma yöntemlerini açıkladım. Akabinde bireyin bedensel temizlik eđitimi ile ruh sađlığını korumada veya kazanılmasında sünnete uygun sađlık tedbirlerini izah ettim.

Ardından bireyin günlük yaşamında sađlığına zarar vermeyecek beslenme alışkanlığına, kullanacağı besin maddelerine ve Peygamberin besin maddelerinden yararlanma kültürüne yer verdim. Ayrıca Peygamberin hastalıklara karşı çaresizlere ümit aşılayan tedavi önerilerini de açıkladım.

Nihayetinde yapılan bu çalışmanın Peygamberin konu hakkındaki hadislerinin derlenmesine ve ilgili ayetlerle desteklenmesine ayrıca okuyucunun yaralanmasına vesile olmasını temenni ederim.

**Anaktar kelimeler:** Sađlık eđitiminde peygamberin metodu, Sünnette sađlık kültürü, Sünnette psikolojik rahatlık

## ABSTRACT

Indeed the prophetic health education has taken a great deal of breadth and breadth of Sunnah in Islamic law, where the human face in all areas of life and guide him in various branches of work in terms of teaching how to keep the body outwardly and silently and taught by God unless he knows. I have written in the first chapter the definition of health education among the linguistics and the tents of the people of this art and showed later on the importance of the Sunnah in educating the community in the terms of protecting and caring for it. How to educate from the point of view when the messenger of Allah and how to receive from the presence of companions or others and set goals and objectives of the health education. Then look at the books of the year and brought out the al hadeeth and the verses of the function of purity of the body and guidance towards them and the method of dumping from the listener. The method of bringing purity through these means and educating people and society in the question of their application and use through application. Later, he discussed the issue of educating the human to his own body in terms of dividing it into the education of man himself by the whole body is visible and inward and sports are useful to preserve the fitness of the body in terms of survival of the individual body healthy and fitness and showing the rest of the psychological comfort despite the passage of difficult times, but the education of the year brought psychological comfort. Then I touched on the issue of nutrition and food and guidance of the Sunnah and how to save the body to be healthy and not to be affected by food in terms of daily education when feeding on the one hand and its timing and ethics and how to eat and eat in accordance with the education of the prophet's health. Verses from the Koran and that it is for the benefit of its readers.

**Key words**The Prophet's approach to health education, health education in the year, psychological comfort per year

## الملخص

إن التنقيف الصحي النبوي قد اخذ مجالاً واسعاً وباعاً كبيراً من السنة النبوية في الشريعة الإسلامية، حيث وجه الإنسان في كل مجالات الحياة ، وأرشده في شتى فروع العمل من جهة تعليم كيفية الحفاظ على البدن ظاهرياً وباطنياً، حيث أخذت من السنة النبوية الأحاديث المختصة في مجال الصحة وكيفية الحفاظ عليها.

وبدأت بحثي ورتبته ترتيباً موافقاً لأساسيات الطهارة ، حيث كتبت في الفصل الأول معرفاً بالتنقيف الصحي عند أهل اللغة والاصطلاح من أهل هذا الفن وبينت فيما بعده أهمية السنة النبوية في تنقيف المجتمع من جهة وقايته والعناية به.

ثم تطرقت إلي أساليب السنة في كيفية التنقيف من جهة إيراد رسول الله لها، وكيفية تلقيه من السامعين أو غيرهم وبينت أهداف ومقاصد السنة من جهة التنقيف الصحي ، ثم نظرت في كتب السنة وأخرجت الأحاديث المختصة والآيات الدالة على طهارة البدن، والبيئة، وكيفية التوجيه نحوهما، وأسلوب الإلقاء من المتكلم وتلقي من السامع .

وبينت فيه وسائل الطهارة المشهورة مثل: (الماء، والحجر، والتراب) حيث يتم التنقيف في كيفية جلب الطهارة عن طريق هذه الوسائل وتنقيف الأشخاص والمجتمع في مسالة تطبيقهما والانتفاع بها عن طريق التطبيق، وأوضحت فيما بعدها تنقيف الإنسان خاصة من جهة تقسيمها إلي تنقيف الإنسان نفسه عن طريق البدن كله ظاهره، وباطنه، والرياضات المسنونة النافعة للحفاظ على لياقة البدن من جهة بقاء الفرد محافظاً على بدنه متمتع بالصحة واللياقة و أوضحت أيضاً فيها الراحة النفسية من حيث كيفيتها.

ثم تطرقت إلي مسألة التغذية والغذاء وإرشادات السنة النبوية وبيان كيفية الحفاظ البدن على صحته وعدم التأثر بالأطعمة من جهة التنقيف اليومي عند التغذية من جهة أوقاته، وأدابه، وأنواعه، وكيفية الأكل، وتناول الطعام، موافقاً لتنقيف الصحي النبوي . وبينت فيه النهاية دعوة النبي إلي التداوي وهي أيضاً تعطي الأمل لفاقد الصحة والعافية والراحة البدنية ظاهرياً وباطنياً.

وفي النهاية أسأل الله أن يكون قد وفقني لجمع الأحاديث المشهورة المختصة بالسنة وتأييدها بالآيات من القرآن وأن تكون فيه منفعة لقارئيه وسامعيه.

الكلمات المفتاحية: المنهج النبوي في التثقيف الصحي، التثقيف الصحي في السنة، الراحة

النفسية في السنة.

## الاختصارات

ت- وفاة

ط - طبعة

ج- عدد الأجزاء

ص-صفحة

هـ- هجرية

م-ميلادي

د-دكتور

## المدخل

دين الإسلام الحنيف مصدره الوحي المنزل الذي أنزله الله تبارك وتعالى على قلب رسوله (محمد)-صلى الله عليه وسلم، ومنقول إلينا قرنا بعد قرن عن من يد عن يد كالصحابة رضوان الله عليهم، والتابعين من بعدهم والسلف وأئمة هذه الأمة جمعا، بعد جهد طويل ومتاعب حتى وصل إلينا، إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها.

وهو الدين المنزل عن طريق الوحي المقسم إلى قسمين: قسم يتلى وهو القرآن المجيد الذي لا غنا للبشرية جمعا عنه، هو دستور الله على أرضه، حيث يحفظ لناس كرمتهم وعزتهم ويبين ما لهم من الحقوق وما عليهم.

والقسم الثاني السنة النبوية على صاحبها أفضل الصلاة وأزكى السلام، حيث خدم جمع من الصحابة والتابعين وأئمة هذا الدين وأفنوا أموالهم وأعمارهم في سبيل حفظ السنة النبوية وجمعها في كتب مرتبة.

وهي كتب الصحاح والسنن والمسانيد وغيرها من كتب السنة حيث هي الشارحة لكتابة الله، المتممة لما في القرآن من الغموض، المفسرة لبعض الآيات والأحكام.

إن السنة النبوية الصحيحة هي مجموعة من أقوال، وأفعال، وبعض تقارير للنبي صلى الله عليه وسلم بل نستطيع إن نجعلها في جملة ونقول هي السيرة الذاتية لسيد الخلق (محمد)- صلى الله عليه وسلم.

وهي شاملة حافظه لحقوق البشرية من حيث أموالهم، وأنفسهم، وأرضهم ودينهم وقد أخذت جانب وهي الصحة البدنية والنفسية.

## الفصل الأول: التثقيف الصحي: المفهوم والمقاصد والأساليب

### المبحث الأول : مفهوم التثقيف الصحي في اللغة والاصطلاح

قبل الدخول في صلب الموضوع لا بدّ من الوقوف مع بعض التعريفات اللغوية والاصطلاحية المتعلقة بالبحث.

#### التثقيف لغة:

قال ابن منظور: (تَقَفَ الشيءَ وهو سُرْعَةُ التعلّم، وعن ابن دريد قال: تَقَفْتُ الشيءَ حَذَقْتُهُ وَتَقَفْتُهُ إِذَا ظَفَرْتَ بِهِ) .

وقال الرازي: (تَقَفَ الرجل من باب ظرف صار حاذقا خفيفا فهو تَقَفٌ مثل ضَخْمٌ فهو ضَخْمٌ ومنه المُتَأَقِّفُ وَ تَقَفَ كعضد وَ النَّقَافُ ما تسوى به الرماح وَ تَتَقَبَّأُ تسويتها وَ تَقَفَهُ من باب فهم صادفه وَخَلَّ تَقَيَّفُ بالكسر وَالتشديد أي حامض جدا مثل بصل حريف) .

#### الصِّحَّةُ لغة:

وهو ضدُّ المَرَضِ والسقم، يقال عافاه الله وأَعفاه أي وهب له العافية من العِلِّ والبَلَايا.

قال الرازي: الصِّحَّةُ ضد السقم وقد صَحَّ يصح بالكسر و اسْتَصَحَّ مثل صح و صَحَّه الله تصحيحا فهو صَحِيحٌ وَ صَحَّاحٌ بمعنى أي غير مقطوع و أَصَحَّ القوم فهم مُصحون إذا كانت قد أصابت أموالهم عاهة ثم ارتفعت وفي الحديث: (لا يوردنَّ ذو عاهة على مُصِحِّحٍ )، ويقال: السفر مَصَحَّةٌ بفتح الحين .

خلاصة القول للتثقيف اللغوي هو: معرفة الشيء حتى يصبح المرء حاذقا ماهرا فيه بعد تَعَلُّمِهِ.

#### وأما في الاصطلاح:

اتَّفقت المنظمات والهيئات الصِّحِّيَّة العالمية على تعريفٍ علميٍّ حديثٍ للصِّحَّة، حيث عرِّفت منظمة الصِّحَّة العالمية الصِّحَّة بقولها: هي حاله من التَّكامل البدني، والنفسي،

---

ابن منظور: لسان العرب، محمد بن مكرم بن منظور، دار صادر، بيروت، ط الأولى طبع 1299هـ، دون تاريخ، ج9، ص19.

الرازي: محمد بن أبي بكر بن عبدالقادر الرازي، مكتبة لبنان- بيروت، طبعة جديدة، 1415 - 1995، ت: محمود خاطر، باب الناء، ج1/ص90.

الرازي: باب الصاد، ج1/ص375.

والعقلي، والاجتماعي، والروحي وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز، ودُكرت لها عدة معانٍ منها:-

أولاً: هي: حالة من التكامل البدني، والنفسي، والعقلي، والاجتماعي، والروحي، وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز.

ثانياً: هي: عملية إعلامية هدفها حث الناس على تبني نمط حياة وممارسات صحية سليمة.

ثالثاً: هي: مساعدة الناس وتوعيتهم على تحسين سلوكهم بما يحفظ صحتهم.

رابعاً: هي: العملية المتواصلة لتعزيز صحة الفرد والمجتمع، ومحاولة منع أو التقليل من حدوث أمراض وذلك من خلال التأثير على المعتقدات، والاتجاهات، والسلوك، فردياً ومجتمعياً.

خامساً: هي: عملية يتحقق عن طريقها رفع الوعي الصحي عن طريق تزويد الفرد بالمعلومات، بقصد التأثير في معرفة ميوله وسلوكه من حيث صحته وصحة مجتمعه الذي يعيش فيه<sup>٤</sup>.

وهذه التعاريف التي ذكرتها تدور حول معنى واحد، وهو التغيير في سلوك أفراد المجتمع، وإحداث وعي تام للمجتمع، وبيان كيفية الحفاظ على المجتمع والبدن دون التمييز بينهما.

---

- للمزيد ينظر: <http://www.who.int/suggestions/faq/ar> / موقع منظمة الصحة العالمية،

2017-9-1.

- للمزيد يُنظر: موقع منظمة الصحة العالمية، الحق في الصحة/ وموقع ويكيبيديا، التنور الصحي

//ar.wikipedia.org/wiki

Peter R. Koongstvedt, "The Managed Health Care Handbook," Fourth Edition,

2017-9-1 Aspen Publishers, Inc., 2001, page 788 [ISBN 0-8342-1726-0](https://www.aspenpublishers.com/ISBN-0-8342-1726-0)

-ثامر عبد المهدي حتاملة: الطب النبوي وحفظ المجتمع من خلال التنقيف الصحي، د.ثامر عبد المهدي حتاملة

الأستاذ المساعد في جامعة بنكول التركية، بحث مقدم للمؤتمر الدولي في الطب النبوي – أضنا- تركيا، من 7-

10 تشرين الأول 2015م، ص7.

## المبحث الثاني: أهمية السنة في تثقيف المجتمع

السنة النبوية لها مكانة سامية في الشريعة الإسلامية، وهي المصدر الثاني بعد القرآن الكريم حيث هي شارحة ومبينة للقرآن الكريم، وقد زخرت السنة النبوية بنصوص تهدف إلى حفظ صحة الفرد في المجتمع المسلم (بدنياً ونفسياً)، ووقايته وتثقيفه عن طريق الإرشادات الواردة فيها من حيث ما قاله الرسول ﷺ، وما فعله، وما أقره.

وتتجلى أهمية السنة في حفظ المجتمع والمواطنين في المجتمع المسلم مجالات كثيرة، منها:

أولاً: وقاية البدن من الأمراض المزمنة أو القاتلة التي تضع من قوة البدن وتفقدته الصحة والعافية، مثل الزنا، وقد وجدنا أحاديث كثيرة ورد فيها نهى النبي ﷺ عن هذه الفاحشة، والاقتراب منه، وبيان العقوبات على من ارتكبها، وزجره بين الناس وذمه، وذلك لأنها سبب رئيسي لتعرض البدن للأمراض القاتلة ك(الإيدز) وغيرها من الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي خاصة، وبث الفساد في الأرض، وهدم أركان المجتمع بنشر الفاحشة، والخيانة، ونشب الفتنة بين الناس، وتعرض المجتمع للانحيار.

ومن الأحاديث الواردة في هذا الصدد:

١ - ما ورد عن عبيد الله أنه سمع أبا هريرة زبيد بن خالد قال: كنا عند النبي ﷺ فقام رجل فقال: أنشدك الله إلا قضيت بيننا بكتاب الله، فقام خصمه وكان أفقه منه فقال: اقض بيننا بكتاب الله وأذن لي، قال: قل قال: إن ابني كان عسيفاً على هذا فرزني بأمراته فأنديت منه بمائة شاة وخادم ثم سألت رجلاً من أهل العلم فأخبروني أن على ابني جلد مائة وتغريب عام وعلى امرأته الرجم، فقال النبي ﷺ: (والذي نفسي بيده لأقضين بينكما بكتاب الله جل ذكره المائة شاة والخادم رد وعلى ابنك جلد مائة وتغريب عام، وأغد يا أنيس على امرأة هذا فإن اعترفت فارجمها) فعدا عليها فاعترفت فرجمها، قلت: لسفيان لم يقل فأخبروني أن على ابني الرجم فقال أشك فيها من الزهري فربما قلثها وربما سكت .

ثانياً: وقاية الأفراد والمجتمع من أضرار فقدان العقل وعدم السيطرة عليه:

البخاري: الجامع الصحيح، محمد بن إسماعيل أبو عبدالله البخاري الجعفي، ولد 194، ت- د. مصطفى ديب البغا، دار ابن كثير، اليمامة، 1407 - 1987، بيروت، كتاب المحاربين من أهل الكفر والردة وقول الله تعالى { إنما جزاء الذين يحاربون الله ورسوله ويسعون في الأرض فساداً أن يُقتلوا أو يُصلبوا أو تُقطع أيديهم وأرجلهم من خلافٍ أو يُنْفَوْا من الأرض، باب الاعتراف بالزنا، رقم الحديث، 6440، ج6/2502ص.

كتحريم الخمر وما أشبهه من المسكرات كالحبوب والحشيش وأنواعه، فيسكر المرء فيصبح فاقدًا لعقله، فينتج من تناوله لهذه المسكرات الغضب، والقتل، وحوادث حوادث سير، والنطق بما لا يميز بين الحلال والحرام، والآلام البدنية والنفسية، لذا حرمه الله عز وجل، وقد قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ) (المائدة:90).

وقد وردت أحاديث كثيرة في بيان تحريمه واجتناب تناوله، منها:

- ١ - ما ورد عن أنسٍ (رضي الله عنه) قال: (كنت ساقِي الْقَوْمِ فِي مَنْزِلِ أَبِي طَلْحَةَ وَكَانَ خَمْرُهُمْ يَوْمَئِذٍ الْفَضِيحَ فَأَمَرَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مُنَادِيًا يُنَادِي أَلَا إِنَّ الْخَمْرَ قَدْ حُرِّمَتْ، قَالَ فَقَالَ لِي أَبُو طَلْحَةَ: اخْرُجْ فَأَهْرِفْهَا، فَخَرَجْتُ فَاهِ رَقْتَهَا فَجَرْتُ فِي سِكَكِ الْمَدِينَةِ) .
- ٢ - عن عبد الله بن عمر أن النبي ﷺ قال: (إن الله لعن الخمر، وعاصرها، وشاربها، وساقياها، وحاملها، المحمولة إليه، وبائعها، ومشتريها، واكل ثمنها) .

وتتقيف المجتمع فيه يكون من جهة فقد الناس عقولهم بشربها وعدم استيعاب العقل في أقوالهم وأعمالهم وتصرفاتهم، وعدم السيطرة على البدن وغيرها من المصائب والبلايا.

ثالثاً: وقاية المجتمع والأفراد من الظلم فيما بينهم وتثقيفهم على المساواة والعدالة الاجتماعية في المجتمع للعيش بحياة سليمة صحيحة متساوية، مثل ذلك في أخذ الرشوة والتعاطي بها، قال تعالى: (وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ وَتُدْلُوا بِهَا إِلَى الْحُكَّامِ لِتَأْكُلُوا فَرِيقًا مِّنْ أَمْوَالِ النَّاسِ بِالْإِثْمِ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ) (البقرة: 188).

وقد تضافرت النصوص الشرعية في مثل هذا كثير، منها:

- ما ورد عن عبد الرحمن بن أبي بكرَةَ عن أبيه: دَكَرَ النَّبِيُّ ﷺ قَعَدَ عَلَى بَعِيرِهِ وَأَمْسَكَ إِنْسَانٌ بِخِطَامِهِ أَوْ بِرِمَامِهِ قَالَ: (أَيُّ يَوْمٍ هَذَا) فَسَكَتْنَا حَتَّى ظَنَنَّا أَنَّهُ سَيُسَمِّيهِ سِوَى اسْمِهِ، قَالَ: (أَلَيْسَ يَوْمَ النَّحْرِ؟) قُلْنَا بَلَى قَالَ: (فَأَيُّ شَهْرٍ هَذَا؟)، فَسَكَتْنَا حَتَّى ظَنَنَّا أَنَّهُ سَيُسَمِّيهِ بِغَيْرِ اسْمِهِ فَقَالَ: (أَلَيْسَ بِذِي

---

ألبخاري: الجامع الصحيح، كتاب المظالم، باب صب الخمر في الطريق، الرقم 2332، ج2/ص869.  
الأعظمي: المنة الكبرى شرح وتخريج السنن الصغرى: محمد ضياء الرحمن الأعظمي، مكتبة الرشد،  
1422هـ - 2001م، السعودية/الرياض، كتاب الأشربة، باب الأشربة، رقم الحديث 3404، ج7/341ص.

الْحِجَّةَ) قُلْنَا بَلَى، قَالَ: (فَإِنْ دِمَاءَكُمْ وَأَمْوَالَكُمْ وَأَعْرَاضَكُمْ بَيْنَكُمْ حَرَامٌ كَحُرْمَةِ يَوْمِكُمْ هَذَا فِي شَهْرِكُمْ هَذَا فِي بَلَدِكُمْ هَذَا، لِيُبْلَغَ الشَّاهِدُ الْغَائِبَ فَإِنَّ الشَّاهِدَ عَسَى أَنْ يُبْلَغَ مِنْهُ أَوْ عَى لَهُ مِنْهُ) .<sup>٦٦</sup>

وهذه الرواية فيها إرشاد لأبناء المجتمع الإسلامي وتثقيفهم من خلال عدم أكل حقوق بعضهم بعضاً، وعدم سلب الناس حقوقهم في مسألة أكل المال الحرام سواء كان بالربا، أو بالرشوة، أو بالسرقة.

وعن أبي هريرة قال: (لَعَنَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ الرَّجُلَ يَلْبَسُ لِبْسَةَ الْمَرْأَةِ وَالْمَرْأَةَ تَلْبَسُ لِبْسَةَ الرَّجُلِ) .<sup>٦٧</sup>

رابعاً: عدم إحداث أو إلحاق الضرر بالنفس أو إلى غيره من الناس.

وهذه قمة الثقافة في السنة النبوية، وهناك أحاديث واردة تحت المجتمع على عدم الضرر منها، منها:

ما ورد عن عبادة بن الصامت: (أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَضَى أَنْ لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَارَ) .<sup>٦٨</sup>

وهذا الحديث هو قاعدة عظيمة عند أهل العلم، وهو من جوامع الكلم ويشتمل على قواعد وأسس شرعية وثقافية كثيرة.

قلت: والصحيح أن الإنسان لا يجوز له أن يضر بنفسه ولا بغيره مهما بلغت الأسباب .

ومن هنا يتبين خطأ من يقع في الموبقات والمهلكات، أو يتعاطى السموم كالتدخين وغيره.

ومن هذا الباب أيضاً الحجر الصحي الذي سبق إليه الإسلام، فقد قال: أسامة بن زيد يحدث سعداً

عن النبي ﷺ قال: (إِذَا سَمِعْتُمْ بِالطَّاعُونَ بِأَرْضٍ فَلَا تَدْخُلُوهَا وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا

تَخْرُجُوا مِنْهَا فَقُلْتُمْ أَنْتُمْ سَمِعْتُمْ يَحْدُثُ سَعْدًا وَلَا يُنْكِرُهُ قَالَ نَعَمْ) .<sup>٦٩</sup>

<sup>٦٦</sup> البخاري: الجامع الصحيح: كِتَابُ الْعِلْمِ، بَابُ قَوْلِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رَبُّ مُبْلَغٍ أَوْ عَى مِنْ سَامِعٍ، رَقْمُ

الحديث 67، ج 1/ص 37.

<sup>٦٧</sup> أبو داود: هو سليمان بن الأشعث أبو داود السجستاني الأردني، سنن أبي داود، الولادة 202/ سنة الوفاة

275، ت - محمد محيي الدين عبد الحميد، دار الفكر، كِتَابُ الْحَمَامِ، بَابُ لِبْسَةِ الْمَرْأَةِ، رَقْمُ الْحَدِيثِ 4009،

ج 4/ص 60 .

<sup>٦٨</sup> ابن ماجه: محمد بن يزيد أبو عبدالله القزويني، سنن ابن ماجه سنة الولادة 207/ سنة الوفاة 275، ت - محمد

فؤاد عبد الباقي، دار الفكر، بيروت، كتاب الأحكام، باب من بني في حقه ما يضر بجاره، رَقْمُ الْحَدِيثِ 2340،

ج 2/ص 784.

<sup>٦٩</sup> البخاري: الجامع الصحيح، كتاب الطب، باب ما يذكر في الطاعون، رَقْمُ الْحَدِيثِ 5396، ج 5/ص 2163.

ومنها الإضرار بالزوجة جاء النهي عنه.

فمن ذلك أن يُؤذي الزوج زوجته لكي تفتدي منه ، وتردّ إليه ما أعطها من مهر.

وقد قال ﷺ: (إن أعظم الذنوب عند الله رجل تزوج امرأة فلما قضى حاجته منها طلقها وذهب بمهرها ، ورجل استعمل رجلا فذهب بأجرته ، وآخر يقتل دابة عبثاً) -<sup>١</sup>.

### المبحث الثالث: الأساليب النبوية في تثقيف المجتمع

من المعلوم أن تثقيف أفراد المجتمع يحتاج إلي أسلوب مناسب حتى يكون له تأثيرات وإيجابيات على المجتمع.

#### -وسائل التثقيف الصّحي:

تتنوع وسائل التثقيف الصّحي المستخدمة في نشر المعلومات الصّحية، من وسائل تقليدية نمطية، إلى تقنيات عصرية حديثة، وكلّما كانت وسيلة الاتصال تفاعلية، وتخطب أكثر من حاسة كلّما كان تأثيرها أكبر، وفي عصره حاول النبي ﷺ استخدام كافّة الوسائل المتاحة

لتوصيل المعلومات، ومن خلال عدّة وسائل منها:

١ - الأسلوب التفاعلي في إيصال المعلومة الصّحية، حيث كان يتوضأ أمام الصحابة، ويغسل يديه قبل الطعام، فعن عائشة: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ (كَانَ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَنَامَ وَهُوَ جُنُبٌ تَوَضَّأَ وَضُوءَهُ لِلصَّلَاةِ، وَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَأْكُلَ غَسَلَ يَدَيْهِ) -<sup>٢</sup>.

٢ - استخدام المنبر (وهو أكبر وسيلة إعلامية وقتها): فقد نقلت كثير من أحاديث النبي ﷺ من خلال حديثه على المنبر، وتعليم الناس ما يحتاجونه، أو في المجالس العامّة والحلقات.

---

-<sup>١</sup> الحاكم: المستدرک علی الصحیحین، محمد بن عبد الله أبو عبد الله الحاكم النيسابوري، سنة الولادة 321 هـ/ سنة الوفاة 405 هـ، ت- مصطفى عبد القادر عطا، دار الكتب العلمية،

1411 هـ - 1990م، بيروت، كتاب النكاح، باب أعظم الذنوب، رقم الحديث 1140، ج2/ص538.

-<sup>٢</sup> ابن حنبل: أبو عبد الله الشيباني، المسند، ت: مكتب البحوث بجمعية المكنز جمعية المكنز الإسلامي. ط الأولى، 2010 م. مؤسسة قرطبة مصر ، مسند عائشة رضي الله عنها، ج6، ص119، حديث24918/ أبو داود، سليمان بن الأشعث، سنن أبي داود، دار الفكر، بيروت، دط، دبت، كتاب الطهارة، باب الجنب يأكل، ج1، ص88، حديث222/النسائي، أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب، السنن الكبرى، تحقيق: حسن عبد المنعم حسن شلبي، باب غُسْلُ الْجُنُبِ يَدَيْهِ إِذَا طَعِمَ، ج6، ص255، حديث6704، والحديث صحّحه الشيخ شعيب الأرناؤوط والألباني.

٣ - التوجيه الفردي وقت الحاجة: حيث كانت بعض الأحاديث الصحّية عبارة عن توجيه نبوي قبل الحاجة اليه.

وكان للنبي ﷺ أساليب متنوعة لتنقيف الأفراد، والأخذ بهم نحو الرقي إلى الأفضل حتى يعيشوا حياة هنيئة، وأساليبه متعددة، من أهمها:

**أولاً: تنقيف المجتمع عن طريق التوجيهات الصحية المباشرة وقت الحاجة أو قبلها.**

فالنصيحة لها أثر كبير في نفوس أفراد المجتمع خاصة إذا جاءت من شخص له الاحترام في نفوس الناس، لذلك يجب أن يكون صاحب الرسالة أو المعلم المرشد صاحب صفات وأسلوب يثير الجهة المخاطبة في تقبل الأمر بالطاعة والامتناع عن النهي والابتعاد عنه وإقناعه به.

قال العرْباض ابن سارية: وَعَظَّنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَوْمًا بَعْدَ صَلَاةِ الْعَدَاةِ مَوْعِظَةً بَلِيغَةً دَرَفَتْ مِنْهَا الْعُيُونُ وَوَجِلَتْ مِنْهَا الْقُلُوبُ فَقَالَ: رَجُلٌ إِنَّ هَذِهِ مَوْعِظَةٌ مُودَّعٍ فَمَاذَا تَعَهَّدُ إِلَيْنَا يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ: (أَوْصِيكُمْ بِتَقْوَى اللَّهِ وَالسَّمْعِ وَالطَّاعَةِ وَإِنْ عَبْدٌ حَبَشِيٌّ فَإِنَّهُ مِنْ يَعِشُ مِنْكُمْ يَرَى اخْتِلَافًا كَثِيرًا وَإِيَّاكُمْ وَمُحَدَّثَاتِ الْأُمُورِ فَإِنَّهَا ضَلَالَةٌ فَمَنْ أَدْرَكَ ذَلِكَ مِنْكُمْ فَعَلَيْكُمْ بِسُنَّتِي وَسُنَّةِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ الْمَهْدِيِّينَ عَضُّوا عَلَيْهَا بِالنَّوَاجِدِ) ٦ .

"فالصحابة كانوا يفهمون من مواظب النبي ﷺ أنه قد اقترب أجله ﷺ فكان يعظهم ويذكرهم ﷺ، أني مفارق لكم فاحذروا أن تفرطوا واحذروا أن تضيعوا قد تركت فيكم الثقلين، قال: (إنما أنا بشر يوشك أن يأتيني رسول ربي فأجيب، وأنا تارك فيكم ثقلين، كتاب الله وأوصيكم بأهل بيتي)، وكتاب الله يأمر بطاعة النبي ﷺ والعمل بسنته ﷺ، فهو وصى بالشرعية التي هي الكتاب والسنة، وأيضاً وصى بأهل بيته، أي: لا تظلموهم ولا تبخسوهم حقوقهم، فعمل الناس يجاملونه في حياتهم ﷺ، فإذا توفي نسي الناس أهل بيته وأزواجه ﷺ، فيذكرهم أن يتقوا الله فيهم.

فعرف الصحابة قدرهم وعرفوا قدر نساء النبي ﷺ، فكانوا يذهبون إلى نساء النبي ﷺ ويتعلمون منهن ما كان من سنة النبي ﷺ في بيته وغير ذلك من أحكام هذه الشريعة" ٧ .

قلت: والموعظة الحسنة من الأساليب النبوية المهمة ولها تأثيرات على الأفراد، كما هو ظاهر في الحديث الذي ذكرته.

٦ - الترمذي: سنن الترمذي، محمد بن عيسى أبو عيسى الترمذي السلمي، ت أحمد محمد شاكر وآخرون، دار إحياء التراث العربي، بيروت، باب ما جاء في الأخذ بالسنة واجتناب البدع، رقم الحديث 2676، ج 5/ص 44.

٧ الحظبية: شرح رياض الصالحين: الشيخ الطيب أحمد حظبية: دروس صوتية قام بتفريغها موقع الشبكة الإسلامية <http://www.islamweb.net> ج 4/ص 63.

## ثانيا:التثقيف عن طريق الترغيب والترهيب.

إن الترغيب والترهيب مهم لكل فرد في تثقيف حياته وترتيبها على الوجه الأكمل وعدم ترك النفس فيما تشتهي في كل شيء بالحصول عليها ويكون ذلك في الترغيب فيما أعده الله لعباده في الدار الآخرة من النعيم الدائم، والترهيب عن عذابه تعالى وسخطه والنار.

عن عائشة أنها قالت:(حَسَفَتِ الشَّمْسُ فِي عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَصَلَّى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ النَّاسَ فَقَامَ فَأَطَالَ الْقِيَامَ ثُمَّ رَكَعَ فَأَطَالَ الرُّكُوعَ ثُمَّ قَامَ فَأَطَالَ الْقِيَامَ وَهُوَ دُونَ الْقِيَامِ الْأَوَّلِ ثُمَّ رَكَعَ فَأَطَالَ الرُّكُوعَ وَهُوَ دُونَ الرُّكُوعِ الْأَوَّلِ ثُمَّ سَجَدَ فَأَطَالَ السُّجُودَ ثُمَّ فَعَلَ فِي الرَّكْعَةِ الثَّانِيَةِ مِثْلَ مَا فَعَلَ فِي الْأُولَى ثُمَّ انصَرَفَ وَقَدْ انجَلَّتِ الشَّمْسُ فَخَطَبَ النَّاسَ فَحَمِدَ اللَّهَ وَأَثْنَى عَلَيْهِ ثُمَّ قَالَ:(إِنَّ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ آيَاتَانِ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لَا يَنْخَسِفُ لِمَوْتِ أَحَدٍ وَلَا لِحَيَاتِهِ فَإِذَا رَأَيْتُمْ ذَلِكَ فَادْعُوا اللَّهَ وَكَبِّرُوا وَصَلُّوا وَتَصَدَّقُوا ثُمَّ قَالَ يَا أُمَّةَ مُحَمَّدٍ وَاللهُ مَا مِنْ أَحَدٍ أَعْيُرَ مِنْ اللَّهِ أَنْ يَزِنِي عَبْدُهُ أَوْ تَزِنِي أُمَّةٌ يَا أُمَّةَ مُحَمَّدٍ وَاللهُ لَوْ تَعْلَمُونَ مَا أَعْلَمُ لَضَحِكْتُمْ قَلِيلًا وَلَبَكَيْتُمْ كَثِيرًا) .

ففي هذا الحديث وجدنا أن النبي ﷺ حذر أمته ورغَّبهم ورهبهم في أفعال مهمة تقع في حياتنا، خاصة في مسألة الضحك وكثرته، وقلة البكاء والندم في الحياة، وقد أشار النبي ﷺ في الخطبة التي ألقاها والتي أطال فيها، فتارة يرغب وتارة يرهب.

وهذا يدلنا على سعي النبي ﷺ في تثقيفه لأمته، وأن لا نضحك إلا في أمر مشروع مع وجود السبب مع مراعاة ضوابط الشرعية، ومن جانب آخر هو يتقنا ويرشدنا إلى ما أعده الله في الآخرة من النار والعذاب الأليم لنخاف في الله ونحزن في المرهوب عنه عن طريق الندم والبكاء لمرات في أيام مختلفة وأماكن وأزمان متباعدة بينها في تقارب وتباعد الزمن وهو الندم على ما مضى وسبق من الهموم وهي كما ثبت في العلم التجريبي أنها تزيل الهم والغم عن الفرد.

وقد ثبت عن أبي ذرٍّ (رضي الله عنه) قال: قال: رسول الله ﷺ: (أَتَانِي آتٍ مِنْ رَبِّي فَأَخْبَرَنِي أَوْ قَالَ: بِشَرِّ نَبِيِّ أُمَّةٍ مِنْ مَاتَ مِنْ أُمَّتِي لَا يُشْرِكُ بِاللَّهِ شَيْئًا دَخَلَ الْجَنَّةَ قَلْتُ وَإِنْ زَنَى وَإِنْ سَرَقَ قَالَ وَإِنْ زَنَى وَإِنْ سَرَقَ) .

البخاري:الجامع الصحيح، كتاب الكُسُوفِ، بَابِ الصَّدَقَةِ فِي الكُسُوفِ، رقم الحديث 997، ج 1/ص 354.  
البخاري:الجامع الصحيح، كِتَابِ الْجَنَائِزِ، بَابِ فِي الْجَنَائِزِ وَمَنْ كَانَ آخِرُ كَلَامِهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَقِيلَ لَوْهَبِ بْنِ مُنْبَهٍ أَلَيْسَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مِفْتَاحُ الْجَنَّةِ قَالَ بَلَى وَلَكِنْ لَيْسَ مِفْتَاحٌ إِلَّا لَهُ أَسْنَانٌ فَإِنْ جُنْتُ بِمِفْتَاحٍ لَهُ أَسْنَانٌ فَتِيحٌ لِقِ وَإِلَّا لَمْ يُفْتَحْ لِقِ رقم الحديث 1180، ج 1/ص 417.

أي صار إليها أما ابتداء من أول الحال وإما بعد أن يقع ما يقع من العذاب<sup>٦</sup>، وهذه تدل على رحمة الله وترغيب أسلوب النبي ﷺ في عدم اليأس من المرغوب بفعل المرهوب.

### ثالثاً: التثقيف من جهة أسلوب طرح الكلام وإقناع المقابل بنتائج الأعمال.

أعطى الله عز وجل رسوله القوة الإقناعية في طرح الكلام وإقناع المقابل وإلزامه بآرائه وحججه ومسوغات أقواله.

ورد عن أبي أمامه الباهلي قال: إن فتى شاباً أتى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله أئذن لي بالزنا فأقبل القوم عليه فزجر وقالوا مت فقال: (أدنه) فدنا منه قريباً قال فجلس قال: (أتحبه لأمك؟)، قال: لا والله جعلني الله فداك قال: (ولا الناس يحبونه لأمهاتهم) قال: (أفتحبه لابنتك؟) قال: لا والله يا رسول الله جعلني الله فداك قال: (ولا الناس يحبونه لبناتهم) قال: (أفتحيه لأختك؟) قال: لا والله جعلني الله فداك قال: (ولا الناس يحبونه لأخواتهم) قال: (أفتحيه لعمتك؟) قال: لا والله جعلني الله فداك قال: (ولا الناس يحبونه لعماتهم) قال: (أفتحيه لخالتيك؟) قال: لا والله جعلني الله فداك قال: (ولا الناس يحبونه لخالاتهم)، قال فوضع يده عليه وقال: (اللهم اغفر ذنبه وطهر قلبه وحصن فرجه فلم يكن بعد ذلك الفتى يلتفت إلى شيء)<sup>٧</sup>.

قلت: رأينا في الحديث السابق كيف كان أسلوب النبي في إقناع هذا الشاب وإرشاده إلى ترك الفعل واجتنابه، من حيث بيان إشكالية الفعل وإيضاح النتائج التي تجنيها من هذا الفعل إن فعله.

### رابعاً: تثقيف الفرد عن طريق التكلم مع جماعات أو قوام مجتمعيين

مما يميز النبي ﷺ عن غيره وما يمتاز ويتحلى ويتجمل به أسلوبه ﷺ الجاذب اللافت للأنظار لمن حوله في كيفية طرح المسألة والنظر إليها والوصول إلى نتائج في أسلوب الحوار والنقاش.

وقد ورد عن عبد الله بن زيد بن عاصم قال: لما أفاء الله على رسوله ﷺ يوم حنين قسَمَ في الناس في المؤلفة قلوبهم ولم يعاط الأنصار شيئاً فكأنهم وجدوا إذ لم يصبهم ما أصاب الناس فخطبهم فقال: (يا معشر الأنصار ألم أجدكم ضللاً لا فهداكم الله بي، وكنتم منفرقين فآلفكم الله بي، وكنتم عالة فأغناكم الله عني، كلما قال شيئاً قالوا الله ورسوله آمن قال: ما يمنعكم أن تحيوا رسول

<sup>٦</sup> ابن حجر، أحمد بن علي بن حجر أبو الفضل العسقلاني الشافعي، فتح الباري لأين حجر العسقلاني، ت محمد فؤاد عبد الباقي، قام بإخراجه وصححه وأشرف على طبعه، محب الدين الخطيب، دارالمعرفة - بيروت، 1379هـ، ج14/ص146.

<sup>٧</sup> ابن حنبل: المسند، مسند الإمام أبي أمامة الباهلي، باب حديث أبي أمامة الباهلي، رقم الحديث 22265، ج5ص256.

اللَّهُ ﷺ قَالَ كُلَّمَا قَالَ شَيْئًا قَالُوا اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَمَّنْ قَالَ: لَوْ شِئْتُمْ قُلْتُمْ جِنْتَنَا كَذًا وَكَذَا أُنْرَضُونَ أَنْ يَذْهَبَ النَّاسُ بِالشَّاةِ وَالْبَعِيرِ وَتَذْهَبُونَ بِالنَّبِيِّ ﷺ إِلَى رِحَالِكُمْ لَوْلَا الْهَجْرَةُ لَكُنْتُمْ إِمْرَاءَ مِنَ الْأَنْصَارِ وَلَوْ سَلَكَ النَّاسُ وَاذِيًا وَشِعْبًا لَسَلَكْتُ وَاذِي الْأَنْصَارِ وَشِعْبَهَا الْأَنْصَارُ شِعَارٌ وَالنَّاسُ دِتَارٌ إِنَّكُمْ سَتَلْقَوْنَ بَعْدِي أُثْرَةً فَاصْبِرُوا حَتَّى تَلْقَوْنِي عَلَى الْحَوْضِ) .<sup>١١٠</sup>

قلت: هذا موقف النبي ﷺ وأسلوبه في النقاش والحوار ومعاملته مع الذين أشار إليهم في أثناء كلامه، وبعدهما سمع من غيرهم أنهم تكلموا بذلك فذهب ناقشهم وحاوهم وفق أسلوب وحوار رائع فيه تنقيف الكلام في بناء الشخصيات والأفراد على منهج صحيح سليم بأسلوب علمي رصين مع مراعاته المخاطبين وإفهام أحوالهم.

ولا ننسى أن الحوار السابق مع فئة خاصة أعمارهم شبابية مثلا: في حالة الزنا ، وفي هذا الحوار يحتاج إلي شيء آخر وهو بين فضل المتكلم والمخاطب، وإنزال الناس منازلهم ، وهو نوع من التنقيف في إقناع المقابل .

#### سادساً:التنقيف عن طريق بيان العقوبات عند ارتكاب الأخطاء.

ويكون ذلك الكلام موجها للناس والمجتمع إن كان هناك من التصرفات الضارة للمجتمع والأفراد حيث لا يجوز لأحد أن يضر بنفسه أو يضر بغيره.

ثبت عن عِكْرَمَةَ بنِ عَمَّارٍ حَدَّثَنِي إِيَّاسُ بنِ سلمه بن لأكوع أَنَّ أَبَاهُ حَدَّثَهُ: (أَنَّ رَجُلًا أَكَلَ عِنْدَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ كُلْ بِيَمِينِكَ قَالَ لَا أَسْتَطِيعُ قَالَ لَا اسْتَطَعْتَ مَا مَنَعَهُ إِلَّا الْكِبْرُ قَالَ فَمَا رَفَعَهَا إِلَى فِيهِ) .<sup>١١١</sup>

قلت: في هذا الحديث عقوبة لمن ترك السنة عمداً ومستهزئاً بها ولم يلتفت إليها تكبراً وغلظة، لذا جزاه الله على نيته وقبح موقفه في الاعتراض على النبي ﷺ وقوله.

وفي حديث آخر عن سلمه بن صخر قال بن العلاء البياضي قال: (كنت امرأً أُصِيبُ مِنَ النِّسَاءِ مَا لَا يُصِيبُ غَيْرِي فَلَمَّا دَخَلَ شَهْرُ رَمَضَانَ خِفْتُ أَنْ أُصِيبَ مِنْ امْرَأَتِي شَيْئًا يُتَابَعُ نِي حَتَّى أُصْبِحَ فَظَاهَرْتُ مِنْهَا حَتَّى يُنْسَلَخَ شَهْرُ رَمَضَانَ فَبَيْنَا هِيَ تَخْدُمُنِي ذَاتَ لَيْلَةٍ إِذْ تَكَشَّفَ لِي مِنْهَا شَيْءٌ فَلَمْ أَلْتَبُ أَنْ نَزَوَ عَلَيْهِمَا فَلَمَّا أَصْبَحْتُ خَرَجْتُ إِلَى قَوْمِي فَأَخْبَرْتُهُمُ الْخَبَرَ وَقُلْتُ امشُوا مَعِي

<sup>١١٠</sup> البخاري: الصحيح الجامع، كتاب الأنبياء، باب غزوة الطائف في شوال، رقم الحديث 4075، ج4ص1574.

<sup>١١١</sup> مسلم بن حجاج: صحيح مسلم، هو مسلم بن الحجاج أبو الحسين القشيري النيسابوري، صحيح مسلم، ت محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي، بيروت، كتاب الأشرية، باب آداب الطعام والشراب وإحكامهما، رقم الحديث\293، ج3ص1599.

إلى رسول الله ﷺ قالوا لا والله فأنطقت إلى النبي ﷺ فأخبرته فقال أنت بذلك يا سلمه قلت أنا بذلك يا رسول الله مرتين وأنا صابرٌ لأمر الله فأحكمت في ما أراك الله قال حرر رقبته قلت والذي بعثك بالحق ما أملك رقبته غيرها وضربت صفة رقبتي قال فصم شهرين متتابعين قال وهل أصبت الذي أصبت إلا من الصيام قال فأطعم وسقاً من تمرٍ بين سنتين مسكيناً قلت والذي بعثك بالحق لقد بننا وحشيين مالنا طعام قال فأنطق إلى صاحب صدقة بني وريق فليدفعها إليك فأطعم سنتين مسكيناً وسقاً من تمرٍ وكل أنت وعيالك ببيتها فرجعت إلى قومي فقلت وجدت عندكم الصيق وسوء الرأي ووجدت عند النبي ﷺ السعة وحسن الرأي وقد أمرني أو أمر لي بصدقتكم ﷺ) .

قلت: وهذا أكبر دليل على ثقافة وفهم النبي ﷺ في حل مشكلة متعلقة بها من جهات كثيرة إلا أن توفيق الله لنبيه ﷺ كان كلامه مقبول يقبل به القاصي والدان، مما أدى إلي تربية مجتمع عند ارتكاب الأخطاء والتجاوزات مباشرة يقصدون النبي ﷺ وتعرض له الحالة وهم يعلمون أن الحل إن كان فيه فسحة أو مجال أو تيسير إنما سيكون عند رسول الله ﷺ وهو لهم قدوة ورحمة ومربي.

#### سابعاً: التثقيف عن طريق عدم ذكر الأشخاص وتعيينهم:

كان من أسلوب النبي ﷺ عدم ذكر الأشخاص أو الأرقام بعينهم إلا في الحالات التي تستوجب ذلك، وهو ما يُسمى بالأسلوب الحكيم.

وقد ثبت عن أنس بن مالك رضي الله عنه يقول: جاء ثلاثه رهط إلى بيوت أزواج النبي ﷺ يسألون عن عبادة النبي ﷺ فلما أُخبروا كأنهم نقلوها: فقالوا: (وَأَيْنَ نَحْنُ مِنَ النَّبِيِّ ﷺ قَدْ غُفِرَ اللَّهُ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ وَمَا تَأَخَّرَ قَالَ أَحَدُهُمْ أَمَا أَنَا فَإِنِّي أُصَلِّي اللَّيْلَ أَبَدًا وَقَالَ آخَرُ إِنَّا أَصُومُ الدَّهْرَ وَلَا أَفْطِرُ وَقَالَ آخَرُ أَنَا أَعْتَزِلُ النِّسَاءَ فَلَا أَتَزَوَّجُ أَبَدًا فَجَاءَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ أَنْتُمْ الَّذِينَ قُلْتُمْ كَذَا وَكَذَا أَمَا وَاللَّهِ إِنِّي لَأَخْشَاكُمْ لِلَّهِ وَأَتَقَاكُمْ لَهُ لَكِنِّي أَصُومُ وَأَفْطِرُ وَأُصَلِّي وَأَرْفُدُ وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ فَمَنْ رَغِبَ عَنْ سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي) .

قلت: في هذا الحديث مسألة مهمة وهي أن الإنسان قد يضر بنفسه وبدنه إن استمر على تطبيق بعض العبادات والغلو فيها مثلًا يصوم ولا يفطر أبد الدهر، أو يعتزل النساء ولا يتزوج، أو قيام الليل دائماً، فهذه غلو في سنة النبي ﷺ، وهذا هو جهل من أراد أن يبين أنه أتقف وأعلم من النبي ﷺ لكن الصحيح تكون بالسير على منهج وثقافة النبي ﷺ وهو الاعتدال والوسطية.

-- أبو داود: السنن، كتاب الطلاق، باب في الظهار، رقم الحديث 2213، ج2/ص256.

-- البخاري: الجامع الصحيح، كتاب النكاح، باب التزويج في النكاح لقوله تعالى { فَأَنْكِحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ

النساء }، رقم الحديث 4776، ج5/ص1949.

## ثامناً: ضرب المثل لتقريب الصورة.

عن عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ (رضي الله عنه) قال: (قَدِمَ عَلَى النَّبِيِّ ﷺ سَبِيٌّ فَإِذَا امْرَأَةٌ مِنَ السَّبْيِ قَدْ تَحَلَّبُ نُدْيَهَا نَسْفِي إِذَا وَجَدْتُ صَبِيًّا فِي السَّبْيِ أَخَذْتُهُ فَأَلْصَقْتُهُ بِبَطْنِهَا وَأَرْضَعْتُهُ فَقَالَ لَنَا النَّبِيُّ ﷺ: (أَتُرَوْنَ هَذِهِ طَارِحَةً وَلَدَهَا فِي النَّارِ قُلْنَا لَا وَهِيَ تَقْدِرُ عَلَى أَنْ لَا تَطْرَحَهُ فَقَالَ اللَّهُ أَرْحَمُ بِعِبَادِهِ مِنْ هَذِهِ يَوْلِدِهَا) .<sup>٤٤</sup>

قلت: وفي هذا الحديث يؤخذ منه أن النبي ﷺ ينتهز الفرصة للكلام فيها بما يناسب حالها، وهذا أيضاً من الأساليب النبوية في تنقيف أبناء المجتمع الإسلامي.

تاسعاً: التنقيف عن طريق الإقتداء بالسائل وتشجيع الحاضرين.

عن أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّهُ قَالَ: قِيلَ: (يَا رَسُولَ اللَّهِ مِنْ أَسْعَدَ النَّاسِ بِشَفَاعَتِكَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ لَقَدْ ظَنَنْتُ يَا أَبَا هُرَيْرَةَ أَنْ لَا يَسْأَلَنِي عَنْ هَذَا الْحَدِيثِ أَحَدٌ أَوْلُ مِنْكَ لِمَا رَأَيْتَ مِنْ جِرْصِكَ عَلَى الْحَدِيثِ أَسْعَدَ النَّاسِ بِشَفَاعَتِي يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَنْ قَالَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ خَالِصًا مِنْ قَلْبِهِ أَوْ نَفْسِهِ) .<sup>٤٥</sup>

قلت: هذا الحديث يعلمنا كيف نتعلم من غيرنا ونحرص على الأسئلة المتعلقة بالأشياء الغامضة، كذلك يكون فيه تشجيع لغيره في سؤال عن أي شيء يخطر ببالهم ولا يجلوا أو يخافوا من طرحه.

والخلاصة أن أساليب النبي ﷺ وطرق إيصال كيفية التنقيف متعددة؛ أهمها كيفية الفهم والاستيعاب على الوجه الكامل مع مراعاة الحال والأشخاص.

---

<sup>٤٤</sup> البخاري: الجامع الصحيح كِتَابُ اللَّبَاسِ وَقَوْلُ اللَّهِ تَعَالَى { قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ } وَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كُلُوا وَاشْرَبُوا وَالْبَسُوا وَتَصَدَّقُوا فِي غَيْرِ إِسْرَافٍ وَلَا مَخِيلَةٍ وَقَالَ بِنُ عَبَّاسٍ كُلُّ مَا شِبْتِ وَالْبَسُ وَاشْرَبَ مَا شِبْتِ مَا أَخْطَأْتُكَ اثْنَتَانِ سَرَفٌ أَوْ مَخِيلَةٌ، بَابُ رَحْمَةِ الْوَلَدِ، رَقْمُ الْحَدِيثِ 5653، ج 5 ص 2235.

<sup>٤٥</sup> البخاري: الجامع الصحيح، كِتَابُ الْعِلْمِ، بَابُ الْجِرْصِ عَلَى الْحَدِيثِ، رَقْمُ الْحَدِيثِ 99، ج 1 ص 49.

## المبحث الرابع: أهداف ومقاصد التقيف الصحي النبوي

أهداف التقيف الصحي النبوي في المجتمع كثيرة أذكر أهم الأهداف التي انتشرت في مجتمعاتنا ولها تأثير كبير في حياة الأفراد من حيث وقاية صحتهم والعناية بها.

### أولاً: نشر المفاهيم الصحية والصحيحة في المجتمع.

هناك مشاكل أخرى في المجتمعات عامة وبعض الأشخاص خاصة، وسببه جهل الناس في كيفية مواجهتها، ويأتي التقيف الصحي النبوي ليبين للمسلم كيف يتعامل معها حتى لا تؤثر معهم نفسياً وبدنياً، منها مسألة القحط وهلاك المزروعات، وانتشار الفقر أو فقد الأموال أو مسألة النسل والذرية والأولاد عند الصعوبة في الحصول عليها نجد هذه المشاكل بكثرة تحل علينا إلا أن الله عز وجل في كتابه والنبوي ﷺ في سنته قد أشار إلى هذه المشاكل ودلنا على طريقة تنجيننا من هذه المآسي، قال تعالى: ( فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا \* يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا \* وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا \* مَا لَكُمْ لَا تَرْجُونَ لِلَّهِ وَقَارًا \* ) (نوح 14-9).

وقد وردت أحاديث كثيرة تدل بمجموعها على الحث على الاستغفار والتوبة والإنابة إلى الله، وصلاة الاستسقاء والأخذ بالأسباب الدينية والدنيوية لأنها تزيل الهم والغم، وتكشف الكرب ونحوها، ومن الأدلة على ذلك:

ما ثبت عن أبي هريرة أنه قال: سمعت رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يقول: (والله إنني لأستغفر الله وأتوب إليه في اليوم أكثر من سبعين مرة) .

وخروج ﷺ لصلاة الاستسقاء، وأمره الشباب بالزواج، والابتعاد عن كل ما يضر بالنسل أو يؤدي النسل، حيث اعتنى الإسلام أيما عناية بالضرورات الخمس، وحفظها، فأمر النبي ﷺ باختيار المرأة الولود التي تلد كثيراً فعن مَعْقِلِ بْنِ يَسَارٍ قَالَ: (جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ فَقَالَ إِنِّي أَصَبْتُ امْرَأَةً دَاتَ حَسَبٍ وَجَمَالٍ وَإِنَّهَا لَا تَلِدُ إِفْأَتْرَ وَجْهًا قَالَ « لَا ». ثُمَّ أَتَاهُ الثَّانِيَةَ فَتَهَاهُ ثُمَّ أَتَاهُ الثَّلَاثَةَ فَقَالَ « تَزَوَّجُوا الْوُدُودَ الْوُلُودَ فَإِنِّي مُكَاثِرٌ بِكُمْ الْأُمَّمَ » .

١ البخاري: الجامع الصحيح، كتاب الدَّعَوَاتِ وَقَوْلِ اللَّهِ تَعَالَى { ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ } ، باب اسْتِغْفَارِ النَّبِيِّ ﷺ فِي الْيَوْمِ وَاللَّيْلَةِ، الرقم 9849، ج5/ص2324.

٢ أبو داود: السنن، كتاب النكاح، باب النَّهْيِ عَنِ تَزْوِيجِ مَنْ لَمْ يَلِدْ مِنَ النِّسَاءِ، رقم الحديث 2052،

ج2/ص175.

## ثانياً: التثقيف من جهة تحمل المسؤولية

خدمة الناس في تعليمهم وتثقيفهم أمر مهم من حيث مكانة الإنسان حيث توجيه الناس إلى العمل في كل جوانب الحياة (سواء أكانت في التربية، أو التجارة، أو التعليم، أو المسؤولية)، كلها تجتمع تحت عنوان، فهم مقاصد العمل وتثقيف الإنسان من جهة المجتمع، حتى لا يكونوا عالة على أنفسهم وعلى المجتمع، نرى أن كتاب الله وسنة النبي ﷺ قد استودعت العمل في إطار كبير من حيث رقي الناس في المجتمع ورفعة منزلة العاملين مهما بلغ عملهم في أعين الناس من رفعة أو نزل، فالمعلم يستطيع أن يعلم ويربي أجيال في اختصاصه، والتاجر من حيث تنمية الأفراد والمجتمع بالعقل التجاري في كيفية الاستيراد والتصدير، والنظام الحاكم أو المسؤولون في تنمية المجتمع في تبني أفكار النهضة والبناء في المجتمع والآية الشاملة لهذه العبارات هي حثهم على العمل بكل طرقة وعدم الاستهانة في أي عمل أو فكرة ربما تكون هي الفاصلة في تغير الناس والمجتمع.

تعالى: (وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ) (فصلت: 33).  
وقد النبي ﷺ: (لَأَنْ يَأْخُذَ أَحَدُكُمْ حَبْلَهُ ثُمَّ يَغْدُوَ أَحْسِبُهُ قَالَ إِلَى الْجَبَلِ فَيَحْتَطِبُ فَيَبِيعُ فَيَأْكُلُ وَيَتَصَدَّقَ خَيْرٌ لَهُ مِنْ أَنْ يَسْأَلَ النَّاسَ) .<sup>٦</sup>

أشار النبي ﷺ في هذا الحديث إلى الكسب باليد وإن قلت المكاسب، إلا أنها لا تؤثر على جانب من مكانة الشخص بقدر ما تؤثر اليد الممدودة وإن كثرت المكاسب.

## ثالثاً: تغيير السلوك الخاطئ بالسلوك الصحيح.

وللسنة النبوية تحت على تغيير السلوك الخاطئ وتنبيه على أنها تأتي عن طريق جهل الإنسان في معرفة وقوع النتائج بعد ارتكاب السلوك السيئ.

ثبت عن أبي هريرة أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: (اجْتَنِبُوا السَّبْعَ الْمُؤِيقَاتِ قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ وَمَا هُنَّ قَالَ الشَّرْكُ بِاللَّهِ وَالسَّحَرُ وَقَتْلُ النَّفْسِ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ وَأَكْلُ مَالِ الْيَتِيمِ وَأَكْلُ الرِّبَا وَالتَّوَلَّى يَوْمَ الزَّحْفِ وَقَذْفُ الْمُحْصِنَاتِ الْعَافِلَاتِ الْمُؤْمِنَاتِ) .<sup>٧</sup>

إذا مرتبة النبوة هي من أهم ماجات به من تثقيف الناس في معرفة خالقهم، ومعرفة السلوك الصحيح من حيث تمييزه عن السلوك الخاطئ.

<sup>٦</sup> البخاري: الجامع الصحيح، كتاب الزكاة، باب من يسأل الناس الحافا، رقم الحديث 1410، ج 2/538 ص.

<sup>٧</sup> مسلم بن حجاج: صحيح مسلم، كتاب الإيمان، باب بيان الكبائر وأكبرها، رقم الحديث 89، ج 1/ص 93.

قالت أم المؤمنين عائشة (رضي الله عنها): (مكارم الأخلاق عشرة، وقد تكون في الرجل ولا تكون في ولده، وتكون في ولده ولا تكون في أبيه، وتكون في العبد ولا تكون في سيده، يقسمها الله لمن أحب: صدق الحديث، وصدق الباء، وإعطاء السائل، والمكافأة، وحفظ الأمانة، وصلة الرحم، وتذم للصاحب، وإقراء الضيف، والحياء رأسها) ..

من الثقافة الشخصية المسلمة أن تعلم مكارم الأخلاق وتحفظ أسسها التي حثت عليها الشريعة الإسلامية الغراء، وتنمي الأخلاق الحميدة وتميزها عن الأخلاق الفاسدة والردائل.

#### رابعاً: حفظ المجتمع من الأمراض والمشاكل الاجتماعية.

أشارت السنة النبوية إلى حفظ المجتمع من بعض التصرفات التي يقوم بها بعض الناس فتؤدي إلى أضرار خاصة بصاحبها أو بعامه المجتمع.

كما ورد عن عبد الله بن عمر قال: أَقْبَلَ عَلَيْنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ: (يَا مَعْشَرَ الْمُهَاجِرِينَ خَمْسٌ إِذَا ابْتُلِيْتُمْ بِهِنَّ وَأَعُوذُ بِاللَّهِ أَنْ تُدْرِكُوهُنَّ لَمْ تَظْهَرِ الْفَاحِشَةُ فِي قَوْمٍ قَطُّ حَتَّى يُعْلِنُوا بِهَا إِلَّا فَنَسًا فِيهِمُ الطَّاعُونَ وَالْأَوْجَاعُ الَّتِي لَمْ تَكُنْ مَضَتْ فِي أَسْلَافِهِمُ الَّذِينَ مَضَوْا وَلَمْ يَنْفُصُوا الْمِكْيَالَ وَالْمِيزَانَ إِلَّا أُخِدُوا بِالسِّنِينَ وَشِدَّةِ الْمُنُونَةِ وَجَوْرِ السُّلْطَانِ عَلَيْهِمْ وَلَمْ يَمْنَعُوا زَكَاةَ أَمْوَالِهِمْ إِلَّا مُنِعُوا الْقَطْرَ مِنَ السَّمَاءِ وَلَوْلَا الْبَهَائِمُ لَمْ يُمَطَّرُوا وَلَمْ يَنْفُضُوا عَهْدَ اللَّهِ وَعَهْدَ رَسُولِهِ إِلَّا سَلَطَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ عَدُوًّا مِنْ غَيْرِهِمْ فَأَخَذُوا بَعْضَ مَا فِي أَيْدِيهِمْ وَمَا لَمْ تَحْكَمْ أَيْمَانُهُمْ بِكِتَابِ اللَّهِ وَيَخَيَّرُوا مِمَّا أَنْزَلَ اللَّهُ إِلَّا جَعَلَ اللَّهُ بِأَسْهُمِ بَيْنَهُمْ) ..

قلت: يؤخذ من الحديث أن ظهور الفاحشة تجلب الطاعون، وهي فاجعة تهل على المجتمع، والخيانة في الكيل والميزان يجلب القحط وهو ضرر للمجتمع وبداية فاجعة كبيرة وهلاك للناس، ومنع الزكاة تؤدي إلى منع القطر وتنزل الرحمات، وما لم يعمل المجتمع وفق الكتاب والسنة إلا فقدوا الراحة النفسية والبدنية.

#### خامساً: تثقيف المجتمع من جهة عدم تعرض الأفراد بعضهم بعضاً.

.. ابن وهب: هو عبد الله بن وهب بن مسلم القرشي، أبو محمد المصري، الجامع في الحديث، ت مصطفى حسن حسين أبو الخير، دار ابن الجوزي، السعودية، باب العزلة، رقم الحديث 496، ج 2/595 ص.  
.. ابن ماجه: السنن، كتاب تعبیر الرؤيا، باب العقوبات، رقم الحديث 4019، ج 2/1332 ص.

من أهم الأسباب في بناء المجتمع الإسلامي هو أن لا تكون هنا فروق بين طبقات الشعب من العنصرية سواء أكانت التفرقة القومية، أو الدينية، أو المذهبية، أو في ألونهم؛ بل يجب أن تبتز هذه التفرقة حتى يكون المجتمع سليماً قوياً.

قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْنَاهُ وَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا حَكِيمًا \* يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ) (الحجرات 12-13).

إذن تقسيم الله لخلقه آية من آياته، والذي يفهم المقصد الإلهي في اختلاف الشعوب والقبائل والعشائر إنما هو إعجاز للعقل في إدراك كرامته.

وقد ثبت عن أبي نضرة قال: حدثني من سمع خطبة رسول الله ﷺ في وَسْطِ أَيَّامِ التَّشْرِيقِ فقال: (يا أَيُّهَا النَّاسُ أَلَا إِنَّ رَبَّكُمْ وَاحِدٌ وَإِنَّ أَبَاكُمْ وَاحِدٌ إِلَّا لَأَفْضَلَ لِعَرَبِيٍّ عَلَىٰ أَعْجَمِيٍّ وَلَا لِعَجْمِيٍّ عَلَىٰ عَرَبِيٍّ وَلَا لَأَحْمَرَ عَلَىٰ أَسْوَدَ وَلَا أَسْوَدَ عَلَىٰ أَحْمَرَ إِلَّا بِالتَّقْوَىٰ أَبْلَغْتُ قَالُوا بَلَّغَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ ثُمَّ قَالَ أَيُّ يَوْمٍ هَذَا قَالُوا يَوْمٌ حَرَامٌ ثُمَّ قَالَ أَيُّ شَهْرٍ هَذَا قَالُوا شَهْرٌ حَرَامٌ قَالَ ثُمَّ قَالَ أَيُّ بَلَدٍ هَذَا قَالُوا بَلَدٌ حَرَامٌ قَالَ فَإِنَّ اللَّهَ قَدْ حَرَّمَ بَيْنَكُمْ دِمَاءَكُمْ وَأَمْوَالَكُمْ قَالَ وَلَا أَدْرِي قَالَ أَوْ أَعْرَاضَكُمْ أَمْ لَا كَحُرْمَةِ يَوْمِكُمْ هَذَا فِي شَهْرِكُمْ هَذَا فِي بَلَدِكُمْ هَذَا أَبْلَغْتُ قَالُوا بَلَّغَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لِيُبَلِّغِ الشَّاهِدُ الْعَائِبَ) .

الإشارة إلى نبذ العنصرية ورمي القومية وعدم التفرقة وعدم التكبر يؤدي إلى تقوية المجتمع وتمتع الأبدان بالصحة والراحة النفسية والتكاتف المجتمعي والإنساني، والتنعيم في التقفيم الصحي السليم في الحياة بسلام .

- ابن حنبل: المسند، مسند أبي النظرة، باب حديث رجل، رقم الحديث 23536، 411ص/ج5.

## الفصل الثاني: التثقيف الصحي النبوي في الطهارة ونظافة البدن والبيئة

### المبحث الأول: التثقيف الصحي النبوي في الطهارة

أولاً: الوسيلة الأولى (استخدام الماء).

من المعلوم أن الله عز وجل قد أنزل في كتابه آيات كثيرة تحث على الطهارة وأهميتها، وكذلك السنة النبوية فيها أحاديث كثيرة تحث على النظافة الشخصية والتطهر، وتدل على الفوائد التي في الطهارة، ودلالاتها على ذلك لراقي الأشخاص وراقي المجتمع الذي حثه على الطهارة، خاصة إن كانت تسير نحو الكتاب والسنة فيقول الله تعالى: (وَيُنزِّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ) (الأنفال: 11).

وقال ابن عباس في تفسير هذه الآية: "أن الله عز وجل وظف ماء الأمطار أولاً ليطهرنا نفسياً من حيث قدوم الأمطار والطمأنينة لها، ويطهرنا عند قضاء حوائجنا من كل نجاسة، والنجاسة ترفع باستعمال الماء الطاهر في نفسه المطهر لغيره، ويذهب عنا كل وساوس الشيطان التي يسيطر بها علينا" .-

قلت: ولا ريب أن الطهارة هي من ضروريات حياة المسلم في المجتمع وأنهم يتميزون عن غيرهم من الأمم، لذلك نرى أن كتاب الله عز وجل يشير إلى ذلك .-

قال تعالى: (لَا تَقُمْ فِيهِ أَبَدًا لَمَسْجِدٍ أُسَسَّ عَلَى النَّقْوَى مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ) (التوبة: 108).

ولذلك بين النبي ﷺ أن التعامل مع الماء يكون تحت تعامل خاص مع بعض أنواع الماء، وأذكر هنا مثالين على ذلك:

---

-أبن عباس: تنوير المقياس من تفسير ابن عباس، ينسب: ينظر تنوير المقياس من تفسير ابن عباس لعبد الله بن عباس - رضي الله عنهما - المتوفى: 68هـ، جمعه: مجد الدين أبو طاهر محمد بن يعقوب الفيروزآبادي المتوفى: 817هـ، دار الكتب العلمية - لبنان، ص1/ج146.

٤- ثامر عبد المهدي حاملة: الطب الوقائي وحفظ المجتمع من خلال التثقيف الصحي: وهو بحث القي في مؤتمر أضنا في جمهورية التركية، للدكتور ثامر حاملة الدكتور في جامعة بنكول التركية 2015، 83ص.

## المثال الأول: النهي عن البول في الماء الراكد:

لقد حذر النبي ﷺ التبول في الماء الراكد لبيان الحاجة في استعماله للماء بعد ذلك سواء سواء الفساده للشرب بعد ذلك أو للطهارة ، وهذه الحالة تسبب في فساد الماء الطاهر حيث بين روي عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما: أن رسول الله ﷺ (تَهَى أَنْ يُبَالَ فِي الْمَاءِ الرَّائِدِ) ، قال النووي في شرحه للحديث: "أَيُّ لَا تَبُولُ ثُمَّ أَنْتَ تَغْتَسِلُ مِنْهُ وَذَكَرَ شَيْخُنَا أَبُو عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّهُ يَجُوزُ أَيْضًا جِزْمُهُ عَطْفًا عَلَى مَوْضِعِ بَيْوَلٍ وَنَصْبُهُ بِإِضْمَارٍ أَنْ وَإِعْطَاءٍ ثُمَّ حُكْمٌ وَآوِ الْجَمْعِ فَأَمَّا الْجِزْمُ فَظَاهِرٌ وَأَمَّا النَّصْبُ فَلَا يَجُوزُ لِأَنَّهُ يَقْتَضِي أَنْ الْمَنْهَى عَنْهُ الْجَمْعُ بِهِمَا دُونَ إِفْرَادِ أَحَدِهِمَا وَهَذَا لَمْ يَقُلْهُ أَحَدٌ بَلِ الْبَوْلُ فِيهِ مَنْهَى عَنْهُ سِوَاءَ أَرَادَ الْإِغْتِسَالَ فِيهِ أَوْ مِنْهُ أَمْ لَا وَاللَّهُ أَعْلَمُ وَأَمَّا الدَّائِمُ فَهُوَ الرَّائِدُ وَقَوْلُهُ ﷺ الَّذِي لَا يَجْرِي تَفْسِيرٌ لِلدَّائِمِ وَإِبْضَاحٌ لِمَعْنَاهُ وَيَحْتَمِلُ أَنَّهُ احْتَرَزَ بِهِ عَنْ رَائِدٍ لَا يَجْرِي بَعْضُهُ كَالْبِرِّكَ وَنَحْوِهَا وَهَذَا النَّهْيُ فِي بَعْضِ الْمِيَاهِ لِلتَّحْرِيمِ وَفِي بَعْضِهَا لِلْكَرَاهَةِ وَيُؤْخَذُ ذَلِكَ مِنْ حُكْمِ الْمَسْأَلَةِ فَإِنْ كَانَ الْمَاءُ كَثِيرًا جَارِيًا لَمْ يَحْرُمِ الْبَوْلُ فِيهِ لِمَفْهُومِ الْحَدِيثِ وَلَكِنَّ الْأَوْلَى اجْتِنَابُهُ وَإِنْ كَانَ قَلِيلًا جَارِيًا فَقَدْ قَالَ جَمَاعَةٌ مِنْ أَصْحَابِنَا يُكْرَهُ وَالْمُخْتَارُ أَنَّهُ يَحْرُمُ لِأَنَّهُ يَقْدَرُ وَيُنَجِّسُهُ عَلَى الْمَشْهُورِ مِنْ مَذْهَبِ الشَّافِعِيِّ وَغَيْرِهِ وَيَعْرُ غَيْرَهُ فَيَسْتَعْمَلُهُ مَعَ أَنَّهُ نَجِسٌ وَإِنْ كَانَ الْمَاءُ كَثِيرًا رَائِدًا فَقَالَ أَصْحَابُنَا يُكْرَهُ وَلَا يَحْرُمُ" .

وتركزت أحاديث النبي ﷺ على النهي عن البول في الماء الراكد، الذي لا ينبع له، والساكن الذي لا يتحرك، والذي يعتبر بيئة مثالية لحياة وتكاثر المكروبات، وبعض أنواع الديدان الخاصة التي تعيش في أماكن الماء الراكد دون النبع أو الجري، وإن هذا الماء إذا تلوث ينقل عدوى المرض من المريض إلى الماء، ومنه كل ما يشربه أو يلمسه في بعض الأمراض، هذا وقد وردت أحاديث تنهي عن الاغتسال في المياه الظاهرة عليه علامات النجاسة، والمستنقعات، والركود الذي أدى إلى تنجيسه، سواء بالشمس، أو استعمال الماء، وإبقائه وعدم استعماله، حتى أن النبي ﷺ قد أوضح في سنته عند قضاء الحاجة نحتاج إلى الماء، لأنه وسيله من وسائل الطهارة الذي هو طاهر في نفسه، مزيل النجاسة مطهر غيره، وبعده يستطيع الإنسان الاطمئنان بأنه يكون في

1 مسلم بن حجاج: صحيح مسلم، كتاب: الطهارة، باب النهي عن البول في الماء الراكد، الرقم 423، ج1/235ص.

النووي: أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي، المنهاج شرح صحيح مسلم بن حجاج: دار إحياء التراث العربي - بيروت \_ ط الثانية، باب النهي عن الماء الراكد، رقم الحديث 1392، 3 ج/ص 187.

راحة نفسية، وطمأنينة سليمة، ويستطيع ممارسة بعض العبادات الواجبة، عليه أداؤها مع الطهارة مثلا (الصلاة)، وغيرها وهذا إنما يكون من التثقيف الذي نبه النبي ﷺ عليه في سنته.

وثبت عن ابن عباس (رضي الله عنهما) يقول: (كنت أريد أن أسأل عمرَ عن المرأتين اللتين تظَاهرتا على عهدِ رسولِ الله ﷺ فلبيئتُ سنةً ما أجدُ له مَوْضِعًا حتى صَحِبْتُه إلى مَكَّة فلما كان بِمَرِّ الظَّهْرَانِ ذَهَبَ يَقْضِي حَاجَتَهُ فَقَالَ أَدْرِكْنِي بِإِدَارَةِ مَنْ مَاءٍ فَأَتَيْتُهُ بِهَا فَلَمَّا قَضَى حَاجَتَهُ وَرَجَعَ ذَهَبْتُ أَصْبُ عَلَيْهِ وَذَكَرْتُ فَقُلْتُ لَهُ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ مِنَ الْمَرَأَتَانِ مَنْ قَضَيْتُ كَلَامِي حَتَّى قَالَ عَائِشَةُ وَحَفْصَةُ) ١٠.

قلت: التثقيف مهم في تتبع آثار السنة وتطبيقها أهم وأكمل.

المثال الثاني: ماء البحر: قد ذكر النبي ﷺ أن ماء البحر طاهر في نفسه مطهر لغيره، حتى إن الحيوان الذي يعيش فيه فيموت هو حلال أكله بعد موته، وهذا يذكرنا في حادثة وقعت لبعض الصحابة قد خرجوا في البحر، وعند رجوعهم سألوا النبي ﷺ عن ماء البحر في الطهارة، فأجابهم بقوله ﷺ: (هو الطهور ماؤه الحل ميتته) ١١.

### ثانياً: الوسيلة الثانية (التراب).

ومن الوسائل التي أرشدنا النبي ﷺ إلى استعماله عند فقد الماء أو تعذر استعماله هو التراب. قال تعالى: (وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُورًا غَفُورًا) (النساء: 43). والنبي ﷺ أشار في بعض الروايات- عند استخدام الأواني التي تلوثت بنوع من النجاسة- إلى استعمال التراب.

١٠ مسلم بن حجاج: كتاب الطلاق، باب في اللبلاء واعتزال النساء وتخييرهن، رقم الحديث 1479، ج2/1110ص.

١١ ابن حبان: محمد بن حبان بن أحمد أبو حاتم التميمي البستي، صحيح ابن حبان، سنة الولادة 0/ سنة الوفاة 354، شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، سنة النشر 1414 – 1993، بيروت، باب غسل الجمعة، ذكر إباحة الاغتسال من الماء الذي خالطه بعض المأكول ما لم يغلب على الماء كثرتة، رقم الحديث 1243، ج4/51ص.

وقد ثبت عن ابن المُعَفَّلِ قال: (أَمَرَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِقَتْلِ الْكِلَابِ ثُمَّ قَالَ مَا بَالُهُمْ وَبَالُ الْكِلَابِ ثُمَّ رَخَّصَ فِي كَلْبِ الصَّيِّدِ وَكَلْبِ الْعَنَمِ وَقَالَ إِذَا وَلَغَ الْكَلْبُ فِي الْإِنَاءِ فَاعْسِلُوهُ سَبْعَ مَرَّاتٍ وَعَقَرُوهُ النَّامِنَةَ فِي التُّرَابِ) .<sup>١</sup>

قال النووي: "وَيُمْكِنُ أَنْ يُجَابَ عَنْهَا بِأَنَّ الْمُرَادَ فِي مَسْأَلَةِ الْوُلُوغِ الرَّجْرُ وَالتَّغْلِيظُ وَالْمُبَالَغَةُ فِي التَّنْفِيرِ عَنِ الْكِلَابِ وَاللَّهُ أَعْلَمُ وَفِيهِ وَجُوبُ عَسَلِ نَجَاسَةِ وُلُوغِ الْكَلْبِ سَبْعَ مَرَّاتٍ وَهَذَا مَذْهَبُنَا وَمَذْهَبُ وَالْجَمَاهِيرِ" .<sup>٢</sup>

ومن الجدير بالذكر أن الحديث في كيفية استعمال الماء سبع مرات لغسل الأنية التي ولغ الكلب فيها وتحولها من النجاسة إلي طهارتها، ثم إن بقي شيء منها يشك عدم الخلاص من الضرر، استعمال التراب بعد الماء حتى يصل من مرحلة الشك إلي اليقين، هذا من التنقيف الصحي النبوي للأمة وقاية من الأضرار.

بين الأطباء السر في استعمال التراب دون غيره في مقال (للصحة العامة) جاء فيه: "الحكمة في الغسل سبع مرات أو لاهن بالتراب: أن فيروس الكلب دقيق ومتناه في الصغر، ومن المعروف أنه كلما صغر حجم الميكروب كلما زادت فعالية سطحه للتعلق بجدار الإناء و التصاقه به، و لعاب الكلب المحتوي على الفيروس يكون على هيئة شريط لعابي سائل، ودور التراب هنا هو امتصاص الميكروب -بالالتصاق السطحي- من الإناء على سطح دقائقه" .<sup>٣</sup>

و قد ثبت علمياً أن التراب يحتوي على مادتين قاتلتين للجراثيم حيث: " أثبت العلم الحديث أن التراب يحتوي على مادتين (تتراكسلين) و (التتاراليت) و تستعملان في عمليات التعقيم ضد بعض الجراثيم" .<sup>٤</sup>

إن أحمه المسببة للمرض متناهية في الصغر، و كلما قلَّ حجم أحمه ازداد خطرهما، لازدياد إمكانية تعلقها بجدار الإناء، و التصاقها به، و الغسل بالتراب أقوى من الغسل بالماء، لأن

<sup>١</sup> - مسلم بن حجاج: صحيح مسلم، كتاب الطهارة، باب النهي عن البول في الماء الراكد، رقم الحديث 280، 1 ج/ص 235.

<sup>٢</sup> - مسلم بن حجاج: صحيح مسلم، كتاب الطهارة، باب حكم ولغ الكلب، رقم الحديث 176، ج 2/183 ص.

<sup>٣</sup> - الموسوعة العربية العالمية: مجموعة من العلماء الأطباء والأساتذة، مؤسسة أعمال الموسوعة للنشر والتوزيع - الرياض - ط 2: 1419 هـ - 1999 م.

<sup>٤</sup> - هشام الخطيب: المضار الصحية لاقتناء الكلاب ، د/ هشام إبراهيم الخطيب: ، الوعي الإسلامي -

مارس 1986م.مقالة من الانترنت، 1-7-2017.

التراب يسحب اللعاب و يسحب الفيروسات الموجودة فيه بقوة أكثر من إمرار الماء، أو اليد على جدار الإناء، و ذلك بسبب الفرق في الضغط بين السائل (لعاب الكلب) وبين التراب، وكمثال على هذه الحقيقة الفيزيائية إمرار الطباشير على نقطة حبر<sup>٣٥</sup>، و معلوم أن مادة الطباشير وهي الجبس هي أحد مكونات التراب.

وتوقع بعض الأطباء الباحثين أن يحدوا في تراب المقابر جراثيم معينة بسبب جثث الموتى، لكن التجارب والتحليل أظهرت أن التراب عنصر فعال في قتل الجراثيم... وهذا ما أعلنه مجموعة من الأطباء بقولهم: " قام العلماء في العصر الحديث بتحليل تراب المقابر ليعرفوا ما فيه من الجراثيم، وكانوا يتوقعون أن يحدوا فيه كثيراً من الجراثيم الضارة، وذلك لأن كثيراً من البشر يموتون بالأمراض الجرثومية، ولكنهم لم يحدوا في التراب أثراً لتلك الجراثيم الضارة المؤذية... فاستنتجوا من ذلك أن للتراب خاصية قتل الجراثيم الضارة، ولولا ذلك لانتشر خطرهما واستفحل أمرها، و قد سبقهم النبي - صلى الله عليه و سلم - إلى تقرير هذه الحقيقة بهذه الأحاديث النبوية الشريفة"<sup>٣٦</sup>.

قال محمد كامل عبد الصّمد: "وقد تبين الإعجاز العلمي في الحثّ على استعمال التراب في إحدى المرّات السّبع؛ فقد ثبت أنّ التراب عامل كبير على إزالة البويضات والجراثيم، و ذلك لأنّ ذرّات التراب تندمج معها فتسهّل إزالتها جميعاً"<sup>٣٧</sup>، كما قد يحتوي التراب على مواد قاتلة لهذه البويضات.."

وقد يستعمل التراب في إزالة الجنابة عند فقد الماء إذا تعذر استعماله أو عند عدم وجوده.

وثبت عن سَعِيدِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي عُبَيْدٍ عَنْ أَبِيهِ أَنَّ رَجُلًا أَتَى عُمَرَ فَقَالَ: إِنِّي أَجْنَبْتُ فَلَمْ أَجِدْ مَاءً فَقَالَ لَا تُصَلِّ فَقَالَ عَمَّارٌ أَمَا تَذَكُرُ يَا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ أَنَا وَأَنْتَ فِي سَرِيَّةٍ فَلَجَبْنَا فَلَمْ نَجِدْ مَاءً فَأَمَّا أَنْتَ فَلَمْ تُصَلِّ وَأَمَّا أَنَا فَتَمَحَّكَتْ فِي التُّرَابِ وَصَلَّيْتُ فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: (إِنَّمَا كَانَ يَكْفِيكَ أَنْ تَضْرِبَ بِيَدَيْكَ الْأَرْضَ ثُمَّ تَنْفُخَ ثُمَّ تَمْسَحَ يَهُمَا وَجْهَكَ وَكَفَيْكَ).

<sup>٣٥</sup> كمال المويل: الإعجاز الطبي في السنة النبوية- دار ابن كثير- دمشق / نقلا عن موقع:

<sup>٣٦</sup> عبد الحميد محمود طهماز: الأربعون العلمية الكلب و الجراثيم و التراب - مجلة ألنهدي الثقافية- دار القلم

2004-2003 نقلاً من موقع: www.magazine.almahdi.ws

<sup>٣٧</sup> نجاسة الكلب، نقلاً من موقع: 2017-9-7.

2017-9-3 id=129select\_page=6&http://www.55a.net/firas/Arabic/?page=show\_det

يشير النبي ﷺ إلى أن الإنسان إن كان على جنابة يكفيه أن يتيمم دون تمرغ الإنسان جسمه في التراب كما فعل الصحابي الذي ذكرناه آنفاً، وقد أنكر النبي ﷺ تمرغه في التراب، فقال يكفيك التيمم ثم بعد ذلك تصلي وهذا إن دل على شيء إنما يدل على تنقيف النبي ﷺ أصحابه وأمته على تنقيفهم وإرشادهم لاستعمال التراب نيابة عن الماء.

وقال رسول الله ﷺ (إذا وطأ أحدكم الأذى بخفه أو نعله فطهورهما التراب) ٤٠.

فيؤخذ منه أن التراب طاهر في نفسه ومطهر للنجاسة، وأنه ينوب الماء في الحالات التي بينها الشريعة الإسلامية.

### ثالثاً : الوسيلة الثالثة (الحجر أو الحصى)

ومن الوسائل المطهرة التي أشار النبي ﷺ إلى استخدامها وضمها إلى الماء والتراب؛ هي الأحجار، خاصة عند فقد الماء لقضاء الحاجة والطهارة وللخلاص من النجاسة.

ثبت عن سلمه بن وهران قال: سمعت طاووساً قال: قال رسول الله ﷺ: (إذا أتى أحدكم البراز فليكر من قبله الله فلا يستقبلوا يستدبر، ثم ليستطب بثلاثة أحجار أو ثلاثة أعواد أو ثلاث حثيات من التراب ثم ليقل الحمد لله الذي أخرج عني ما يؤذيني وأمسك علي ما ينفعني) ٤١.

ومن الثقافة لدى الإنسان عند فقد الماء التطهر بالأحجار حتى يتخلص من النجاسة ولا يستقبل القبلة وهي سنة نبوية أشار إلى ذلك في أقواله وأفعاله.

وقد ذكر النبي ﷺ أنه ينبغي على المرء أن يستعمل ثلاثة أحجار عند قضاء الحاجة، ثبت عن عبد الرحمن بن يزيد عن سلمان قال: (قال المشركون لقد علمكم صاحبكم حتى يوشك أن يعلمكم الجراً قال أجل نهانا أن نستقبل القبلة أو نستنجي بأيماننا أو بالعظم أو بالرجعي وقال لا يكتفي أحدكم دون ثلاثة أحجار) ٤٢.

٤٠ ابن خزيمة: صحيح ابن خزيمة، محمد بن إسحاق بن خزيمة أبو بكر السلمي النيسابوري، ت د. محمد

مصطفى الأعظمي المكتب الإسلامي 1390 - 1970 بيروت، باب ذكر وطء الأذى اليابس بالخف والنعل والدليل على أن ذلك لا يوجب غسل الخف ولا النعل وأن تطهيرهما يكون، رقم الحديث 292، ج 1/ص 148.

٤١ الدار قطني: سنن الدار قطني، هو علي بن عمر أبو الحسن الدار قطني البغدادي، ت السيد عبد الله هاشم يماني المدني، دار المعرفة، 1386 - 1966 بيروت كتاب الطهارة، باب الاستنجاء، رقم الحديث 12، ج 1/ص 57.

٤٢ ابن خزيمة: صحيح ابن خزيمة، كتاب الوضوء، باب الدليل على النهي عن الاستتابة بدون ثلاثة أحجار وأن الاستتابة بدون ثلاثة أحجار لا يكفي دون الاستنجاء بالماء لأن، رقم الحديث 81، ج 1/ص 44.

قلت: والعلة التي من أجلها زجر عن الاستجاء بالعظام والروث وهي أن النجس لا يزيل النجس إلا الطاهر مثلا الماء والأحجار والتراب مطهرة لغيرها<sup>٦</sup>.

هذا إن دل إنما يدل على الثقافة كانت عند النبي ﷺ التي هي فرق بين المسلم الذي أخذها من النبي ﷺ أو الذي يعيش بلا منهج .

وقد ثبت عن حُمَيْدِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ أَنَّ أَبَا هُرَيْرَةَ وَأَبَا سَعِيدٍ حَدَّثَاهُ: (أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ رَأَى نَخَامِيَةَ فِي جِدَارِ الْمَسْجِدِ فَتَنَّاوَلَ حَصَاةً فَحَكَّهَا فَقَالَ إِذَا تَنَخَّمْتُمْ أَحَدَكُمْ فَلَا يَتَنَعَّمَنَّ قِبَلَ وَجْهِهِ وَلَا عَنْ يَمِينِهِ وَلْيَبْصُقْ عَنْ يَسَارِهِ أَوْ تَحْتَ قَدَمِهِ الْيَسْرِ)<sup>٧</sup>.

(وقد جزم بعض أهل العلم بالمنع في كل حالة داخل الصلاة وخارجها سواء كان في المسجد أم غيره)<sup>٨</sup>.

وهذا النبي ﷺ قد ذم تصرف هذا الرجل الذي نخم في جدار وتركها، لكن التثقيف دل في الثقافة النبوية إن كان ولا بد من أن الشخص جنته نخامته فعليه آداب يجب أن يلتزم بها ويعمل على نحوها.

---

<sup>٦</sup> ينظر: الراجحي، شرح صحيح ابن خزيمة: عبد العزيز بن عبد الله بن عبد الرحمن الراجحي، دروس صوتية قام بتفريغها موقع الشبكة الإسلامية، 5-8-2017.

<sup>٧</sup> [http://www.islamweb.net] الكتاب مرقم آليا، ورقم الجزء هو رقم الدرس - 12 درسا]، ج5/ص32.

<sup>٨</sup> البخاري: الجامع الصحيح، كتاب الصلاة، بلب حكَّ الْمُخَاطِ بِالْحَصَى مِنَ الْمَسْجِدِ، رقم الحديث 400، 1ج/ص160.

<sup>٩</sup> ابن حجر العسقلاني: أحمد بن علي بن حجر أبو الفضل العسقلاني الشافعي، فتح الباري شرح صحيح البخاري، دار المعرفة - بيروت، 1379 رقم كتبه وأبوابه وأحاديثه: محمد فؤاد عبد الباقي، قام بإخراجه وصححه وأشرف على طبعه: محب الدين الخطيب، عليه تعليقات العلامة: عبد العزيز بن عبد الله بن باز. ص13.

## المبحث الثاني: التثقيف الصحي النبوي في مجال ممارسات الطهارة

أولاً : التثقيف الصحي النبوي في (الوضوء).

النبوي ﷺ قد أشار في كثير من الأحاديث أن الوضوء هو السبب الرئيسي في إزالة الأوساخ عن الأعضاء الظاهرة من حيث الوجه واليدين والرأس والقدمين إلي الكعبين، قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ) (مائدة: 6).

ولقد اهتم الشارع الإسلامي بمجال ممارسات الطهارة والتأكيد عليها، ينبغي على كل فرد منا أن يتتقف بأحسن وأفضل مجالات ممارسات التنظيف لدى الفرد من حيث أسلوبه، وكيفيته، والتعامل على منهج صحي سليم الذي ذكره الشارع بأحسن أسلوب وأبلغ بيان، ومن هنا يتبين لنا الذي يطبق أوامر وإرشادات الوحي يجب أن يكون ذو فكر مبني على ثقافة رشيدة أساسها اتباع الوحي بشتى طرقه من حيث التطبيق من غير اعتراض أو تأخير إلا بأمر واضح لذلك يرشدنا النبي ﷺ في أسلوب الطهارة في المواقف الواجبة متى؟ وكيف؟ قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُم مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهَّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ) (المائدة: 6).

وقد يتلبس الأمر على بعض ثقافة الفرد يستطيع أن يميز بين سنن الوضوء وأركان الوضوء؛ لأن السنن تقتضي أن يغسل الإنسان يديه ثم يتمضمض، ثم يستنشق الماء وهكذا. هذه هي السنن التي تمتاز بالأركان الأساسية للوضوء ، ويبدأ الحق أركان الوضوء الأساسية. ١١

لذلك نرى ثقافة النبي ﷺ في تعليم الأشخاص على مجالات وطرق الطهارة الشخص تكون فيها فوائد كثيرة، وقد ثبت عن أبي قحيفة الهذلي قال : كنت عند عبد الله بن عمر فلما نُودِيَ بِالظُّهْرِ

١١-الشعراوي:الشيخ العلامة محمد متولي لشعراوي الصعيدي المصري، تفسير الشعر أوي – الخواطر محمد

متولي لشعراوي المتوفى: 1418 هـ، مطابع أخبار اليوم، ج5/ص2949.

تَوَضَّأَ فَصَلَّى فَلَمَّا نُودِيَ بِالْعَصْرِ تَوَضَّأَ فَقُلْتُ لَهُ فَقَالَ: (كَانَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ مِنْ تَوَضَّأَ عَلَى طَهْرٍ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ عَشْرَ حَسَنَاتٍ) --.

ومن الجدير بالذكر أن نعلم الثقافة التي طبقتها النبي ﷺ الفعل وعلمها للصحابة في سنته القولية والفعلية، وقد ثبت عن عُثْمَانَ بن عبد الرحمن التميمي قال: سئِلَ بن أبي مليكة عن الوُضوءِ فقال: (رَأَيْتَ عُثْمَانَ بنَ عَفَّانَ سئِلَ عن الوُضوءِ فَدَعَا بِمَاءٍ فَأَتَيْ بِمِيضَاءٍ فَأَصْغَى عَلَى يَدِهِ الِئْمَنَى ثُمَّ أَدْخَلَهَا فِي الْمَاءِ فَتَمَضَّمْضَ ثَلَاثًا وَاسْتَنْصَرَ ثَلَاثًا وَعَسَلَ وَجْهَهُ ثَلَاثًا ثُمَّ عَسَلَ يَدَهُ الِئْمَنَى ثَلَاثًا وَعَسَلَ يَدَهُ الِيسَرَ ثَلَاثًا ثُمَّ أَدْخَلَ يَدَهُ فَأَخَذَ مَاءً فَمَسَحَ بِرَأْسِهِ وَأُذُنَيْهِ فَعَسَلَ بَطُونَهُمَا وَظُهُورَهُمَا مَرَّةً وَاحِدَةً ثُمَّ عَسَلَ رِجْلَيْهِ ثُمَّ قَالَ أَيْنَ السَّائِلُونَ عَنِ الوُضوءِ هَكَذَا رَأَيْتَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَتَوَضَّأُ قَالَ أَبُو دَاوُدَ أَحَادِيثُ عُثْمَانَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ الصَّحَاحُ كُلُّهَا تَدُلُّ عَلَى مَسْحِ الرَّأْسِ أَنَّهُ مَرَّةً فَإِنَّهُمْ ذَكَرُوا الوُضوءَ ثَلَاثًا وَقَالُوا فِيهَا وَمَسَحَ رَأْسَهُ وَلَمْ يَذْكَرُوا عَدَدًا كَمَا ذَكَرُوا فِي غَيْرِهِ) --.

قلت: ويؤخذ من هذه الرواية أن النبي ﷺ بين لنا كيفية الوضوء وكيفية استعمال الماء للأعضاء على وجه الأكمل، وتنظيف أصحابه وإرشادهم بأقواله وأفعاله.

وقد جاء في سنن الوضوء غسل الأعضاء ثلاث مرات، كذلك ذلك الأعضاء وفركها للاطمئنان والوثوق بنظافتها.

كذلك أقل ما يتوضأ الإنسان في اليوم خمس مرات، وهو أمر بالغ النظافة ويميز الدين الإسلامي عن الأديان الأخرى، ثم المضمضة تدل على عناية الإسلام بصحة الفم ونظافة الأسنان واللثة، والاستنشاق وتنظيف الأنف يحمي من الأمراض التنفسية وغيرها، كذلك غسل اليدين خمس مرات في اليوم تحمي من انتقال الأمراض التي تنتقل باللامسة والمصافحة.

من هنا نرى أهمية الوضوء وإتباع النبي ﷺ في تنقيفه الصحي عن طريق الوضوء والعبادات التي اختصت بالطهارة.

--ابو داود: السنن، سليمان بن الأشعث أبو داود السجستاني الأردني، سنن أبي داود، ت محمد محيي الدين عبد الحميد، دار الفكر، كتاب الطهارة، باب الرَّجْلِ يُجَدَّدُ الوُضوءَ مِنْ غَيْرِ حَدَثٍ، رقم الحديث 62، ج 1/16ص.

--أبو داود: السنن، كتاب الطهارة، باب صفة وضوء النبي صلى الله عليه وسلم، رقم الحديث 108، ج 1/1ص26.

## ثانياً: التثقيف الصحي النبوي في مجال (الاجتسال)

يحتاج الإنسان في بعض الأوقات التي يمر بها في حياته اليومية إلى الاجتسال من حيث الحاجة إلى رفع الجنابة أو للنظافة الجسمية عموماً بعد ممارسته لنشاطاته اليومية، مما تستوجب الاجتسال فيكون الفرد ذا صحة سليمة وثقافة جميلة.

لذا أمر الله تعالى بالاجتسال حتى وصلت أعداد الغسل المسنون في الشريعة الإسلامية إلى سبعة عشر غسلًا (كغسل الجمعة، وغسل الجنابة، وغسل الجنابة، وغسل الإحرام للعمرة وغيرها من الاجتسالات في السنة النبوية) -

قال: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّى تَغْتَسِلُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوْهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا غَفُورًا) (نساء 43).

وقالت أم المؤمنين ميمونة: (وَضَعْتُ لِلنَّبِيِّ ﷺ مَاءً لِلْغُسْلِ فَعَسَلَ يَدَيْهِ مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثًا ثُمَّ أَفْرَغَ عَلَى شِمَالِهِ فَعَسَلَ مَذَاكِرِهِ ثُمَّ مَسَحَ يَدَهُ بِالْأَرْضِ ثُمَّ تَمَضَّمُ وَاسْتَنْشَقَ وَعَسَلَ وَجْهَهُ وَيَدَيْهِ ثُمَّ أَفَاضَ عَلَى جَسَدِهِ ثُمَّ تَحَوَّلَ مِنْ مَكَانِهِ فَعَسَلَ قَدَمَيْهِ) -

وفي الحديث عدة دلالات نبوية وصحية مهمة، منها:

- 1 - غسل اليدين قبل إدخالهما الماء، حتى لا يتلوث الماء ويصبح مستعملًا أو ما ينتقل إليه مما علق باليدين من فيروسات أو ميكروبات.
- 2 - غسل مكان قضاء الحاجة والعضو الذكري بشماله مفرغاً الماء بيمينه عليها حتى يتطهر، وبعد غسل الذكر يقوم بمسح أو غسل يده الشمال حتى تنظف من بقاء المنى التي على الذكر، مع توجيهه صلى الله عليه وسلم أن الأكل والشرب باليمين والتنظيف بعد قضاء الحاجة بالشمال حتى لا تنتقل بعض الفيروسات التي ربما علقت باليد الشمال إلى الفم .
- 3 - كما إن الإنسان في الوضوء يتمضمض ويستنشق الماء، كذلك عند الاجتسال من الجنابة يتمضمض ويستنشق الماء حتى يبالغ في نظافة الأعضاء التي لم يصل إليها الماء ظاهرياً.

النووي: شرح المنهاج، للامام النووي، كتاب الصيام، فصل شروط الصوم، ج/1 ص108.  
- البخاري: الصحيح الجامع، كتاب الغسل، باب الغُسْلِ مَرَّةً وَاحِدَةً، رقم الحديث 324، ج/1 ص102.

- ٤ - غسل الوجه على التمام و الكمال مما يحميه مما علق به من الغبار وغيره، ويفتح مسامات الوجه ويمنع تكون الغبار والأوساخ التي قد ينتج عنها بعض المشكلات الصحية خاصة لأصحاب البشرة الدهنية.
- ٥ - غسل اليدين في البداية قبل الوضوء.
- ٦ - وعند الانتهاء يجب أن يتحول من مكانه ويغسل قدميه، والسبب حتى لا تنتثر عليه قطرات من الماء المتساقط على الأرض التي ربّما علقت بالماء فلا ينقلها إلى الأم اكن الأخرى. ٦

### الفصل الثالث: التثقيف الصحي النبوي في الاهتمام بالصحة البدنية

إن الاهتمام بالبدن من الأمور المهمة التي شرعها وحثَّ عليها النبي ﷺ لأمته من أجل بناء الجسم بناءً صحيحاً يهدف إلى القوة والمحافظة على صحته، وبين ذلك من خلال عدة أوامر نبوية منها رياضة المشي و رياضة الجري التي مارسها النبي بنفسه.

كما أمر ﷺ أصحابه بالتدريب على الرماية واللعب بالحرايب وفن المبارزة كما أمرهم بالتدريب على ركوب الخيل والمصارعة والسباحة، وذلك لأن الدعوة إلى الله سبحانه والقيام بمهمة الخلافة في الأرض تحتاج إلى جهد وطاقة جسدية حتى يتم أدائها على الوجه الأكمل. ٦

لذا حثت التربية النبوية الكريمة على بناء الفرد المسلم على أساس من القوة، وقد ثبت عن النبي ﷺ أنه قال: (المؤمن القوي خيرٌ وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير، احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز) ٦.

### المبحث الأول: الاهتمام ببدن الإنسان

وضع الإسلام منهجا وطريقا إذا سار عليه المسلم في خطوات سليمة فسيفلح ويعيش سعيداً في الدنيا والآخرة، قال الله جلجلاه (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) (النحل: 97) وقال تعالى: (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ) (التين: 4).

٦ - النابلسي: موضوعات علمية، الدكتور محمد راتب النابلسي، خطبة جمعة، الموضوع بحث علمي فوائد الوضوء من الناحية الطبية، رقم 346، بتاريخ 17-10-1997، اخذته من الموقع والرابط <http://nabulsi.com/blue/ar/artp.php?art=3802>

٦٦ ينظر: د. نضال عيسى، الطب الوقائي في الإسلام، دار، المكتبي-دمشق 1997، ص56.

٦٧ مسلم بن حجاج: صحيح مسلم، كتاب القدر، باب الأمر بالقوة وترك العجز والاستعانة، الرقم 2664،

تقويم الإنسان يكون جميلاً بدوام الإنسان في حفظه على بدنه عن طريق البناء للبدن السليم من منهج فهم الوحي الإلهي بأمر السنة النبوية، أيضاً يذكر الباربي في آية أخرى: (الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ \* فِي أَيِّ صُورَةٍ مَا شَاءَ رَكَّبَكَ) (الانفطار: 7-8).

ومن أجل بناء الأمة القوية، امتدح الله سبحانه صاحب الجسد القوي القادر على تحمل الشدائد، وجعل موهبته من العلم والقوة سبباً لترشيحه للملك: قال تعالى: (وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مُلْكَهُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ) (البقرة 247)، والآيات في هذا الصدد كثيرة.

ونحن نجد في حياة النبي ﷺ وفي توجيهه لأصحابه، بل في صميم التشريع الإسلامي سبق واضح على التربية البدنية الحديثة، والتي أصبحت تمارس اليوم في جميع الدول الراقية كجزء من حياة البشر، كما دخلت فروع الطب، وغدت تمارس وقاية وعلاجاً تحت اسم (الطب الرياضي).

لذلك يقول الباربي جل جلاله: ( إِنَّ الصَّافَاَ وَالْمَرْوَةَ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ فَمَنْ حَجَّ النَّبِيَّتِ أَوْ اعْتَمَرَ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِ أَنْ يَطَّوَّفَ بِهِمَا وَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَإِنَّ اللَّهَ شَاكِرٌ عَلِيمٌ) (البقرة: 158)، تدل على إن السعي بين الصفا والمروة إنما هي عبادة، وفي وقت ذلك من الرياضات التي تعين صاحبها على ليونة الإقدام.

كما أكد علماء الطب الرياضي أهمية عنصر القوة التي دعا إليها النبي محمد ﷺ التي يعتبرونها من أهم العناصر الأساسية في اللياقة البدنية الشاملة من أجل إحراز المزيد من التقدم ومن الانتصارات الرياضية<sup>40</sup>.

وسنفضل كل ما ورد في الهدى النبوي من رياضات مسنونة مع أهميتها الصحية وفوائدها للبدن، رياضة السير وصف الصحابة رضوان الله عليهم رسول الله ﷺ بأنه كان قوي الاحتمال و الجلد يسير مندفعاً إلى الأمام، سريع الخطى في مشيته، ثبت عن أبي هريرة (رضي الله عنه) قال: (ما رأيت أحداً أسرع في مشيته من رسول الله ﷺ كأنما تطوى له الأرض، وكنا إذا مشينا نجهد أنفسنا وإنه لغير مكترث)<sup>41</sup>، وفي رواية أخرى: كان عليّ (رضي الله عنه) إذا وصّف

<sup>40</sup> الأحاديث في الصحاح والحسان في رعاية الصحة: إعداد جمع من باحثات، مركز البحوث والسير، جامعة قطر، 77ص. لم تعثر على أسماء الباحثين،

<sup>41</sup> الترمذي: السنن، كتاب كتاب المناقب عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، باب في سبب النبي صلى الله عليه وسلم كم كان حين مات، رقم الحديث 3648، ص 604/ج 5.

النبي ﷺ قال: (لم يكن بالطويل الممغنط ولا بالقصير المتردد وكان ربعة من القوم ولم يكن بالتجد القطط ولا بالسبط كان جعداً رجلاً ولم يكن بالمطهم ولا بالمكلم وكان في الوجه تدوير أبيض مشرب ثن الكفين والقدمين إذا مشى تقاع كأنما يمشي في صبي وإذا ألتفت، ألتفت معاً) .

وهنا تبين لنا في هذه الرواية أن النبي ﷺ كان يتصف ببعض الصفات خصه الله بها، ويتميز عن غيره في كثير من أقواله وأفعاله، وهنا مشية النبي ﷺ تثير الصحابة إذا لم يرو هينه لرجل سبقه مشى بتلك المشية وأثرت في نفوس الناظرين كمشية النبي ﷺ لذلك من الصحة يجب أن نعلم أن النبي ﷺ كان يمشي ومشيه كان فيه فوائد صحية، مثلاً سيره بخفة ورفع القدم على الشكل الصحيح الذي يكون من جهة تمارين لساقين، ومن جهة أخرى تعتبر صحة للبدن عامة.

قلت: وقد كثرت الأمراض الناشئة عن قلة الحركة، وأصبحت رياضة المشي اليوم من أنفع الرياضات للوقاية والعلاج.

وقد ثبت عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قدِم رسول الله ﷺ (وأصحابه فقال المشركون إنه يقدّم عليكم وقد وهنتهم حمى يترب وأمرهم النبي ﷺ أن يرملوا الأشواط الثلاثة وأن يمشوا ما بين الركنين ولم يمنعه أن يأمرهم أن يرملوا الأشواط كلها إلا الإبقاء عليهم) .

قلت: وهذا الحديث يدل على أن السير من سنة النبي ﷺ لأنه من أمر الوحي إذ ينزل على النبي ﷺ بكل لفظ لأنه ما ينطق عن الهوى إلا كان امرأ من الوحي يوحى إليه.

يقرهم كما ﷺ يتسابقون على الأقدام ويتبارون في ذلك والنبي ﷺ وكان أصحاب رسول الله زوجته عائشة كما تروي لنا (رضي الله عنها) أنها كانت على سفر فقال لأصحابه ﷺ سابق النبي تقدموا أمامنا قال: تعال يا سابقك، فسابقته فسبقته على رجلي، فلما كان بعد خرجت معه في سفر، فقال لأصحابه تقدموا، ثم قال تعال يا سابقك، ونسيت الذي كان وقد حملت اللحم، فقلت يا رسول كيف أسابقك وأنا على هذه الحال، فقال لتفعلن، فسابقته فسبقني، فقال: هذه بتلك السابقة، وفي ﷺ الله

-الترمذي: السنن، كتاب كتاب المناقب عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، باب ماجاي في صفة النبي، الرقم 3638، ج5/ص599.

-البخاري: الجامع الصحيح، كتاب الغازي، باب غزوة مؤتة من ارض الشام، رقم الحديث 396، ج4/ص1533.

فسبقته فلبث حتى أرهقني اللحم فسابقني فسبقني<sup>٦٦</sup>رواية أخرى قالت: سابقني رسول الله  
٦٦. فقال: هذه بتلك

ومن المعلوم أن المواظبة على الجري تؤدي إلى خفض نسبة الدهون والكوليسترول في الدم  
وإلى تقوية عضلة القلب وانتظام ضرباته، وإلى تحسن القدرة التنفسية وزيادة التهوية الرئوية  
وتفيد في إزالة القلق والتوتر النفسي وتجعل النوم طبيعياً وعميقاً ، مما يعطي البدن الراحة  
الكبرى .<sup>٦٧</sup>

وخاصة القول فإن المشي والجري الهادئ المتزن لمسافات ولفترات مناسبة كل يوم أو كل  
يومين يحسن القدرة التنفسية ويقوي عضلة القلب ولهما أهميتهما في تأهيل مرضى القلب  
لاستعادة نشاطاتهم، ويفضل المشي للكهول والجري للشباب من دونهم، لهذا السبب يتضح لنا إن  
السير من ضروريات ثقافة الشخص لدى كل فرد.

وثبت عن جابر بن عبد الله (رضي الله عنهما) قال: أتانا رسول الله<sup>ﷺ</sup> زائراً في منزلنا فرأى رجلاً  
أشعثاً فقال أما كان هذا يجد ما يسكن به شعره ورأى رجلاً عليه ثياب وسخة فقال أما كان هذا  
يجد ماء يغسل به ثوبه .<sup>٦٨</sup>

كذلك هناك رواية أخرى لنبي<sup>ﷺ</sup> يبحث كل فرد على ترتيب نفسه والاهتمام بها حتى يتميز عن  
غيره ، لذلك نرى أن السنة أكدت على تميز الفرد المثقف نفسه عن غيره أولى الاهتمامات  
بالبدن ظاهرياً حتى يعرف عن غيره ويتميز بها.

قالت أم المؤمنين عائشة(رضي الله عنها): كان الناس مهان أنفسهم فكانوا يروحون إلى الجمعة  
بهيتهم فقيل لهم لو اغتسلتم...<sup>٦٩</sup>

---

<sup>٦٦</sup>ابن حبان: الصحيح لابن حبان، كتاب السير، باب ذكر إباحة المسابقة بالأقدام إذا لم يكن بين المتسابقين رهان،  
رقم الحديث 4691، ج10/ص545.

<sup>٦٧</sup>أمينة فالونة: كل يوم معلومة طبية: طريقة الجري الصحيح، للخبيرة ،السبت مقالة من الشبك  
العنكبوتية،نشر 2013م،3-9-2017.

<sup>٦٨</sup>ابن حبان: الصحيح لابن حبان، كتاب الزينة والتطبيب، باب ذكر الأمر بالإحسان إلى الشعر لمربيه وتنظيف  
الثياب إذ النظافة من الدين، رقم الحديث 5483، ج2/ص294.

<sup>٦٩</sup>ابن حبان: الصحيح لابن حبان، كتاب غسل الجمعة، باب ذكر البيان بأن القوم إنما كانوا يروحون إلى الجمعة  
في ثياب مهنهم فذلك أمروا بالاغتسال لها، رقم الحديث 1236، ج37/4ص.

قلت: إن دل الحديث إنما يدل على حث الإنسان بان يهتم بنفسه ولا يهينها بسبب إهمال البدن أو الشكل الظاهري فيكون الإنسان أو الفرد مذموماً من قبل أنظار الناس، وأشار إلى أن يغتسل ويتنظف بالماء.

وهناك أحاديث تدل على أن الرجل إن تجمل واهتم ببدنه ليس فقط الاهتمام بالظاهر إنما الالتزام بما فرض الله وأمر الناس به من الجهة الداخلية أي بين صدورهم أي الدمج بين الظاهر والباطن، وثبت عن علقمة عن عبد الله قال: قال رسول الله ﷺ: (لا يدخل النار من كان في قلبه مثقال ذرة من إيمان ولا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر فقال الرجل يا رسول الله إن الرجل ليحب إن يكون ثوبه حسناً ونعله حسنة فقال إن الله جميل يحب الجمال الكبر من بطن الحق وغمض الناس).

كما سبق أن الاهتمام بالبدن والثياب والنعال وما شابهها مشروع ومرغوب فيهلكن دون أن تؤدي بالفرد إلى التكبر والفخر والخيلاء فيولد الشقاق والخلاف والحقد والحسد بين الناس، لذا قالت عائشة: (كان النبي ﷺ يُعَجِبُهُ النَّيْمُ فِي تَنَعُّلِهِ وَتَرَجُّلِهِ وَطُهُورِهِ وَفِي شَأْنِهِ كُلِّهِ). وهذا الحديث يدل على تثقيف الأصحاب والأمة على البدء باليمين.

### المبحث الثاني : بناء الراحة والسكينة عند الإنسان

الراحة والسكينة من نعم الله عز وجل التي يعطيها لمن يشاء من عباده، قال الله عز وجل في محكم كتابه العزيز (وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَآمَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَهُوَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ) (محمد:2).

وقال تعالى: (هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَاللَّهُ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا) (الفتح: 4).

ذكر الإمام الطبري في تفسيره لهذه الآية: " (إن الطمأنينة والسكينة وراحة البال هي التي أسكنها الله في صدور أهل الإيمان من إيمانهم وتعظيمهم وتوقيرهم لأمر الله ورسوله ﷺ حتى يكسب الراحة والسكينة الله قلوبهم؛ حتى تزيد ثقتهم بربهم ويكثر إيمانهم تصديقاً إلى تصديقهم السابق،

---

أبن حبان: الصحيح لابن حبان: كتاب الزينة والتطبيب، ذكر ما يستحب للمرء تحسين ثيابه وعمله إذا قصد به غير الدنيا، رقم الحديث 5466، ج12/ص280.

البخاري: الجامع الصحيح، كتاب الوضوء، باب غسل الأَعْقَابِ وكان بن سيرين يَغْسِلُ مَوْضِعَ الْخَاتَمِ إِذَا تَوَضَّأَ، رقم الحديث 163، ج1/ص74.

أي كل من يسكن المكانين السموات والأرض، يعني الأجناس الثلاثة والأصناف والمخلوقات التي خلقها الله تعالى من الملائكة والإنس والشياطين هي جنود الله مسخرة وأمورة من عند الله) " .

وعن عبد الله بن عباس قال كنت خلف رسول الله ﷺ يوماً فقال: (يا غلام إني أعلمك كلمات أحفظ الله يحفظك أحفظ الله تجده تجاهك إذا سألت فاسأل الله وإذا استعنت فاستعن بالله واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله له ولو اجتمعتوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك رفعت الأقلام وجفت الصحف) .

فيؤخذ من الحديث أن الحفاظ على حدود الله وحسن التوكل عليه والاستعانة به يعطي المرء الراحة والطمأنينة، وبقدر تحقق العبودية لله عز وجل فيسترح المرء في الدنيا والآخرة.

ومعلوم أن القلب مصدر الراحة ومكان الطمأنينة، وبالعكسي سبب زجر البدن واحتواء الأمراض والهموم والأوجاع، لكن إن تحكم الفرد بالقلب كان سبباً في ثقافته الشخصية له من الفهم ما يميزه عن غيره، لذا ثبت عن عبد الله بن عمرو قال: قيل لرسول الله ﷺ (أي الناس أفضل) قال كل مخموم القلب صدوق اللسان قالوا صدوق اللسان نعرفه فما مخموم القلب، قال: هو النقي النقي لا إثم فيه ولا بغي ولا غل ولا حسد) .

والمرء يحتاج كثيراً إلى راحة البال خاصة في مسألة المال والغنى والفقر، لذلك القلب تحتاج إلى تعامل وأسلوب وثقافة تؤدي إلى عدم إلتعابها، لذا قال: رسول الله ﷺ (ليس الغنى عن كثرة العراض ولكن الغنى غنى النفس) .

**هناك خطوات تعين الأفراد على الراحة، منها:**

**أولاً: المحافظة على الصحة والعافية البدنية والنفسية بالدعاء والتوكل:**

يجب على كل فرد أن يستعيز بالله من كل مكروه أو بلاء يلحق به حتى يقي نفسه من الأمراض والأوجاع التي تفقده صحته وقد ثبت في أحاديث النبي ﷺ عن أنس بن مالك أن رجلاً جاء إلى النبي ﷺ فقال: (يا رسول الله أي الدعاء أفضل) قال: سل ربك العافية والمُعافاة في الدنيا والآخرة ثم

-الطبري: جامع البيان عن تأويل آي القرآن، محمد بن جرير بن يزيد بن خالد الطبري أبو جعفر

،سنة الولادة 224/ سنة الوفاة 310، دار الفكر، مكان النشر بيروت ج7/ 494ص.

-الترمذي: السنن، كتاب صفة القيامة والرقائق والورع، باب 59، ج4/ص667.

-ابن ماجه: السنن، كتاب الفتن، باب الورع والتقوى، رقم الحديث 4126، ج2/ص1409.

-ابن ماجه: السنن، كتاب الفتن، باب القناعة، الرقم 4139، ج2/ص1378.

أَتَاهُ فِي الْيَوْمِ الثَّانِي فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيُّ الدُّعَاءِ أَفْضَلُ فَقَالَ لَهُ مِثْلَ ذَلِكَ ثُمَّ أَتَاهُ فِي الْيَوْمِ الثَّلَاثِ فَقَالَ لَهُ مِثْلَ ذَلِكَ قَالَ فَإِذَا أُعْطِيتَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَأُعْطِيتَهَا فِي الْآخِرَةِ فَقَدْ أَفْلَحْتَ) .  
قلت: والصحيح عدم انقطاع العلاقة بين العبد وربه وذلك عن طريق الدعاء سواء في الصلاة أو خارجها.

كذلك ثبت عن خبير بن أبي سُلَيْمَانَ قَالَ: سَمِعْتُ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ عُمَرَ يَقُولُ: (لَمْ يَكُنْ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَدْعُ هَوْلًا دَعَوَاتٍ حِينَ يُصْبِحُ وَحِينَ يَمْسِي اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي وَآمِنْ رَوْعَاتِي اللَّهُمَّ أَحْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْ وَمِنْ خَلْفِي وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شِمَالِي وَمِنْ فَوْقِي وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي قَالَ يَعْنِي الْخَسْفَ) .

مسألة الدعاء لها تأثير كبيراً على الأفراد سواء نفسياً أو بدنياً، ومن المهم أن لا يعتمد الشخص على الأدعية فقط إنما يستوجب أن يتخذ كافة الأسباب للحفاظ على نفسه والرعاية التامة حتى يحظى ببدن سليم.

### ثانياً: الأمان والأمان (البدني والنفسي):

من الأسباب الضارة للصحة والبدن هي عدم تمتع البدن بالأمان والتفكير الكثير فيما يؤثر عليها. وطلب الأمان قبل كل شيء لأنه عند وجود الأمان تسهل الحياة، لذلك نرى في إجابة دعوة النبي ﷺ من قبل ربه عز وجل قائلاً: (فليعبدوا رب هذا البيت \*الذي أطعمهم من جوع وأمنهم من خوف) (قريش: 2-3).

قلت: بحصول الأمان تعمر الديار، وتنمو الأرض بالحياة، وإذا فقد المجتمع الأمان حل الخوف على الأفراد والمجتمع القلق وشحوبه الألوان وتغير الطباع تحل بهم.

لذلك يقول الله عز وجل: (فأذاقها الله لباس الجوع والخوف بما كان يصنعون) (النحل: 112).

وكذلك وردت في الأحاديث النبوية أن النبي ﷺ كان يدعو الله في بعض الأوقات خاصة في رؤية الهلال كان يدعو بالأمان من الله، وثبت عنبِلالُ بن يحيى بن طلحة بن عبيد الله عن أبيه عن

الترمذي: السنن، كتاب الدعوات عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، باب 83، الرقم 3512، ج 5/ص 533.

ابن حنبل: المسند، مسند عبد الله بن عمر، رقم الحديث 4785، ج 2/ص 25.

جَدَّهُ: (أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ إِذَا رَأَى الْهَلَالَ قَالَ اللَّهُمَّ أَهْلُهُ عَلَيْنَا بِالْإِيمَانِ وَالْإِسْلَامِ وَالسَّلَامَةِ وَالْإِسْلَامِ رَبِّي وَرَبُّكَ اللَّهُ) .

و في هذا الحديث يدل على أن النبي ﷺ كانت سنته قوليته و فعلية يقول و يتخذ الأسباب لذلك نرى هذه ثقافته.

### ثالثاً: القناعة و الرضا بالقدر:

وهي من أجل النعم قد أنعمها الله علينا و يتميز صاحب القناعة و الرضا بما قسمه الله عن غيره بالراحة و الطمأنينة بالتقسيم الإلهي في مسألة الحياة الظاهرية و الباطنية، صحياً و نفسياً، لذلك وصفهم الله عز و جل في كتابه القرآن الكريم: (قل إن صلاتي و نسك و محياي و مماتي لله رب العالمين و حده لا شريك له و بذلك أمرت و أنا أول المسلمين) (الأنعام: 20).

و قد أشارت السنة النبوية إلى ذلك حيث ثبت عن أبي سلمه عن ثوبان (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله ﷺ: (من قال حين يمسي رَضِيْتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا كَانَ حَقًّا عَلَى اللَّهِ أَنْ يُرْضِيَهُ) .

### رابعاً: الإيمان:

من المعلوم أن "صاحب الإيمان مهما بلغت معاناته من فقد الصحة و المال و الأهل إلا أن الثقة بالله و إيمانه تمكنه من بعض السعادة و راحة البال" .

ولنا أمثلة كثيرة الله جل جلاله ينزلها في كتابه و يقصها على نبيه حتى يعلم الأمة ولا تعيش منهج الهمجية.

قال تعالى: (إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَيْهِمْ وَآتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءُ بِالْعُصْبَةِ أُولِي الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ \* وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ \* قَالَ إِنَّمَا أُوتِيتُهُ عَلَى عِلْمٍ عِنْدِي أَوَلَمْ يَعْلَم أَنَّ اللَّهَ قَدْ أَهْلَكَ مِنْ قَبْلِهِ مِنَ الْقُرُونِ

---

ابن حنبل: المسند، مسند أبي محمد طلحة بن عبيد الله، رقم الحديث 1379، ج1/ص162.

الترمذي: السنن كتاب الدعوات عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، باب ما جاء في الدعاء إذا أصبَحَ وإذا أمسى، الرقم 3389، ج3/ص334.

سيد قطب: سيد قطب إبراهيم حسين الشاربي، في ظلال القرآن، المتوفى: 1385 هـ، دار الشروق - بيروت - القاهرة، 1412 هـ، ج3/ص76.

مَنْ هُوَ أَشَدُّ مِنْهُ قُوَّةً وَأَكْثَرُ جَمْعًا وَلَا يُسْأَلُ عَنْ ذُنُوبِهِمُ الْمُجْرِمُونَ \* فَخَرَجَ عَلَى قَوْمِهِ فِي زِينَتِهِ قَالَ الَّذِينَ يُرِيدُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا يَا لَيْتَ لَنَا مِثْلَ مَا أُوتِيَ قَارُونُ إِنَّهُ لَذُو حَظٍّ عَظِيمٍ \* وَقَالَ الَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ وَيَلَكُمْ تَوَابُ اللَّهِ خَيْرٌ لِمَنْ آمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا وَلَا يُلْقَاهَا إِلَّا الصَّابِرُونَ \* فَخَسَفْنَا بِتِ وَبَدَارِهِ الْأَرْضَ فَمَا كَانَ لَهُ مِنْ فِئَةٍ يَنْصُرُونَهُ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَمَا كَانَ مِنَ الْمُنتَصِرِينَ \* وَأَصْبَحَ الَّذِينَ تَمَنَّوْا مَكَانَهُ بِالْأَمْسِ يَقُولُونَ وَيَكُنُ اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَوْلَا أَنْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا لَخَسَفَ بِنَا وَيَكُنْهُ لَا يُفْلِحُ الْكَافِرُونَ \* تِلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ وَلَا فَسَادًا (القصص: 74-78).

وعدم الإيمان بالله يفقد الإنسان الكثير، ومن أهمها الراحة والتنعيم بالصحة.

كذلك قال تعالى: (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) (النحل: 97).

والحياة الطيبة هي الحياة الشاملة بالطمأنينة المليئة بالراحة والسعادة.

وكذلك السنة تشير إلى فعل الخير والصلاة ليكسب صاحبها الراحة، وثبت عن سالم بن أبي التجدد قال: قال: رَجُلٌ قَالَ: مِسْعَرٌ أَرَاهُ مِنْ خُرَاعَةٍ لَيْتَ صَلَّيْتُ فَاسْتَرَحْتُ فَكَأَنَّهُمْ عَابُوا عَلَيْهِ ذَلِكَ فَقَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: (يَا بِلَالُ أَقِمِ الصَّلَاةَ أَرِحْنَا بِهَا) .

قلت: الصلاة هي من أركان هذا الدين والأعمال التي تستجلب لصاحبها الراحة البدنية والطمأنينة القلبية.

#### خامساً: ذكر الله عز وجل:

كذلك ذكر الله عز وجل من الأسباب التي تعطي صاحبها راحة البدنية والطمأنينة القلبية، قال تعالى: (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ) (رعد: 28).

قلت: دلت الآية على أن القلب إن أرادت الطمأنينة والراحة لصاحبها فعليه بذكر الله من الأوراد الواردة في نصوص الكتاب والسنة النبوية.

وهو أيضاً تثقيف للسان عن الكلام الظاهري قبل الباطني.

كذلك قال تعالى: (ومن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى) (طه: 124)، هذه في وصف الذين لا يذكرون الله.

أبو داود: السنن، كتاب الدِّيَاتِ، باب صلاة العتمة، رقم الحديث 4495، ج4/ص269.

هنا يتضح وصف حال المعرضين عن ذكر الله، وحياتهم تحتوي على قلة الراحة والسعادة لذلك يجب عليهم عدم الإعراض عن الذكر.

وقد ثبتت المعنى في السنة النبوية، منها: ما ورد عن أبي الدرداء (رضي الله عنه) قال: قال: النبي ﷺ: (أَلَا أُنبئُكُمْ بِخَيْرِ أَعْمَالِكُمْ وَأَزْكَاهَا عِنْدَ مَلِيكِكُمْ وَأَرْفَعُهَا فِي دَرَجَاتِكُمْ وَخَيْرٌ لَكُمْ مِنْ إِنْفَاقِ الذَّهَبِ وَالْوَرِقِ وَخَيْرٌ لَكُمْ مِنْ أَنْ تَلْفَوْا عَدُوَّكُمْ فَتَضْرِبُوا أَعْنَاقَهُمْ وَيَضْرِبُوا أَعْنَاقَكُمْ قَالُوا بَلَى قَالَ ذَكَرُ اللَّهِ تَعَالَى فَقَالَ مُعَاذُ بِنِ جَبَلٍ (رضي الله عنه) ما شيء أنجى من عذاب الله من ذكر الله).

قلت: هذا الحديث يبين فضل ذكر الله عز وجل، وأن الذاكرينعم بشخصية قوية مع الراحة، والطمأنينة والسلام.

#### سادساً: عدم تمنى المستحيل:

من الأمور المهمة للإنسان أن لا يتمنى أشياء مستحيلة أو يطلب أشياء بعيدة المراد والمنال، وهذه تكون من الأسباب المهمة التي تجلب للصدر ضيقاً لا يكاد يجد الراحة والسعادة في حياته. وقد قال رسول الله ﷺ: (انظروا إلى من أسفل منكم ولا تنظروا إلى من هو فوقكم فهو أجدر أن لا تزدروا نعمة الله).

#### ثامناً: حفظ اللسان والسيطرة عليه:

من الأمور المهمة التي تجلب ضيق الصدر للمرء عدم السيطرة على اللسان، وتعدى حدود الله في المجالس بأقواله.

قال الله عز وجل: (وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنَّنِي مِنَ الْمُسْلِمِينَ \* وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ \*) (فصلت: 33-34).

إن الأمر الأهم والأساسي لدى كل فرد اللجوء إلى الله عز وجل في كل شاردة وواردة وصغيرة وكبيرة، وثبت عن أبي هريرة قال: كان رسول الله ﷺ يقول: (اللهم أصلح لي ديني الذي هو

الترمذي: السنن، كتاب الدعوات عن رسول الله صلى الله عليه وسلم، باب ما جاء في فضل الدعاء، رقم الحديث 3377، ج 5/459ص.

مسلم بن حجاج: صحيح مسلم، كتاب الزهد والرقائق، باب كتاب الزهد والرقائق، رقم الحديث 2963، ج 4/ص 2275.

عِصْمَةُ أَمْرِي وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي فِيهَا مَعَادِي وَأَجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ وَأَجْعَلِ الْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ<sup>٤٠</sup>

### المبحث الثالث: التثقيف الصحي من خلال الاهتمام بالرياضة

الرياضة هي من السنن المسنونة التي حث عليها النبي ﷺ أمته أو أقرها من أجل بناء الجسم جسماً صحيحاً، وتهدف كلها إلى القوة، كما أمر النبي ﷺ أصحابه بالتدرب على الرماية واللعب بالحراب وفن المبارزة وأمرهم بالتدرب على ركوب الخيل والمصارعة والسباحة، الرياضة في الإسلام تهدف إلى القوة.

#### من أهم الرياضات المسنونة

أولاً: القوة البدنية والجسمية عموماً.

أشارت السنة النبوية في حثها على المؤمن القوي، وثبت عن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ (الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنْ لَوْ تَفَتَّحَ عَمَلُ الشَّيْطَانِ) -.

ومن أجل بناء الأمة بشخصية قوية، امتدح الله سبحانه صاحب الجسد القوي، القادر على تحمل الشدائد، وجعل موهبته من العلم والقوة سبباً لترشيحه واختياره لقيادة وسيادة للملك في استخلافه على الأرض ليحكم ويقود البشرية أو الأمة المخصصة للحكم تحت أمره.

قال تعالى: ( وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلَكًا قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مُلْكَهُ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ ) (القرة 247).

ذكر ابن عباس في تفسيره لهذه الآية اختيار هذا النبي ﷺ إنما كان بسبب فضيلة علمه بالحرب وقوة الجسم وطوله والصلابة والمتانة، يُعطي ملكه من يرى فيهم هذه الخصال<sup>٤١</sup>.

<sup>٤٠</sup> مسلم بن حجاج: صحيح مسلم، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب التعود من شر ما عمل ومن شر ما لم يعمل، رقم الحديث 2720، ج 4/2087 ص.

<sup>٤١</sup> مسلم بن حجاج: صحيح مسلم، كتاب البر والصلوة والأدب، باب في الأمر بالقوة وترك العجز والاستعانة بالله وتفويض المقادير لله، رقم الحديث 2664، ج 4/ص 2205.

<sup>٤٢</sup> ابن عباس: تفسير ابن عباس، ج 1/ص 35.

وهكذا نرى كيف ربط الإسلام قوة الإيمان بالاهتمام بقوة الأبدان، والغاية من القوة هي معرفة من تكون الأمة خائفة من الجانب، منيعة محمية، عزيزة وهذا أمرٌ من الله سبحانه لقادة الأمة قال تعالى: (وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ) (الأنفال:60).

قلت: والقوة تدل هنا على الطاقة في كل شيء.

وقد تبني الإسلام حتى في صلب عباداته ما يشجع على تحقيق أفضل تمارين للتربية البدنية.

وهناك أحاديث وردت عن النبي ﷺ تحت الصحابة على السير والهرولة أنها محل نظر وقوة إلي المقابل أو الناظرين وهذه من ثقافة النبي ﷺ إلي أمته مثلا: عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: (قَدِمَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَأَصْحَابُهُ فَقَالَ الْمُشْرِكُونَ إِنَّهُ يَقْدَمُ عَلَيْكُمْ وَقَدْ وَهَنَهُمْ حُمَى يَثْرِبَ فَأَمَرَ هُمُ النَّبِيُّ ﷺ أَنْ يَرْمُلُوا الْأَشْوَاطَ الثَّلَاثَةَ وَأَنْ يَمْشُوا مَا بَيْنَ الرُّكْنَيْنِ وَلَمْ يَمْنَعُهُ أَنْ يَأْمُرَهُمْ أَنْ يَرْمُلُوا الْأَشْوَاطَ كُلَّهَا إِلَّا الْإِبْقَاءُ عَلَيْهِمْ) .

ثانياً: السير أو الركض أو السباق.

وروى الإمام البخاري في صحيحه هذه الحادثة -ومن خلال سبب وروده يبين لنا بيان قوة الصحابة التي أظهرها الصحابة لهم بالسير وبالأقدام- وقال: (قدم رسول الله ﷺ وأصحابه -أي إلى مكة- فقال المشركون: يقدموا عليكم وقد فقد القوم قوتهم وجلادتهم وصلابتهم فأمرهم النبي ﷺ أن يرملوا الأشواط الثلاثة وأن يمشوا بين الركنين حتى يعلم المقابل إنهم مازال بقوتهم التي أظهرها بالسير والمشي، وكذلك السباق الذي نراه عند كثير من الشباب وهي من سنن النبي ﷺ الواردة التي قد روت عائشة (رضي الله عنها) قالت: (سابقني النبي ﷺ فسبقته فلبتنا حتى إذا أرهقتني اللحم سابقني فسبقني فقال النبي ﷺ هذه بتلك) .

وكان أصحاب رسول الله ﷺ يتسابقون على الأقدام ويتبارون في ذلك.

ومن هنا تبين أن السباق إنما هو أمر شرعي وهي سنة للنبي ﷺ في حياته وأقرها عند أصحابه وزوجته أم المؤمنين عائشة (رضي الله عنهم)، ولا شك أن فيها فوائد كثيرة أهمها تمارين الرياضة واللياقة البدنية التي فقدناها بسبب كثرة وسائل التنقل وإهمالنا السير بالأقدام والجري والسباق.

---

البخاري: الجامع الصحيح، كتاب الحج، باب كيف كان بدء الرَّمْلِ، رقم الحديث 1525، ج2/ص581.  
ابن حبان: صحيح ابن حبان، كتاب السير، ذكر إباحة المسابقة بالأقدام إذا لم يكن بين المتسابقين رهان، رقم الحديث 4691، ج10/ص545.

**ثالثاً: الرمي أو الرماية وكذا استعمال أنواع السلاح.**

وكذا الرمي سنّه النبي ﷺ في سنته، واليوم تطورت أنواع الرياضات فتقاس الرماية بأنواع السلاح الموجودة على وجه الأرض ليتخذها الأشخاص للحراسة والحروب وللدفاع عن النفس، وقد وردت أحاديث عن النبي ﷺ تحث على الرماية.

عن أبي عليّ نامة بن شفيّ أنّه سمع عُقبَةَ بنَ عامِرٍ يقول : (سمعت رسولَ الله ﷺ وهو على المنبر يقول: { وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ } أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ أَلَا إِنَّ الْقُوَّةَ الرَّمِيَّ) .

قلت: ومن الفوائد العظيمة في هذا الحديث هي أن النبي ﷺ يحث ويؤكد على أن الرماية من قوة صاحبه وأن صاحبها يمتاز عن غيره بهذا الفن.

كذلك روى لنا الصحابة أخباراً عن النبي ﷺ فيما رآه بأعينهم، منها ما قاله سلمة ابن الأكوع: (خرج رسول الله ﷺ على قوم من أسلم تناضلون بالسوق فقال ارموا بني إسماعيل فإن أباكم كان رامياً وأنا مع بني فلان لأحد الفريقين فأمسكوا أيديهم فقال ما لكم ارموا قالوا كيف نرمي وأنت مع بني فلان قال ارموا وأنا معكم كلكم) .

وكذلك مسألة ركوب الخيل أو ما تعرف بوسائل النقل حث عليها السنة النبوية.

ويرتبط معنى السياق أو ركوب الخيل في كل أنحاء العالم بالشجاعة والشهامة والثقة بالنفس والثقافة الفردية التي يتميز بها عن غيره، وتعرف الفروسية بأنها القدرة على ركوب الخيل والتحكم بها على أجمل تصرف وأحسن إدارة وتحكم في حركاته والقدرة على التجانس معه في وحدة متناسقة من الحركات.

وقد شجع الإسلام على هذه الرياضة ورفع من شأنها إذا حث النبي ﷺ عليها لارتباطها بالجهاد في سبيل الله وفي إعداد القوة والمنعة للدفاع عن الأمة والأرض والعرض والمال والنفس.

قال تعالى: (وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا

---

<sup>١</sup> مسلم بن حجاج: صحيح مسلم، كتاب الإمارة، باب فضل الرمي والحث عليه ودّم من علمه ثم نسيه،

الرقم 1917، ج3/ص1522.

<sup>٢</sup> ابن حبان: صحيح ابن حبان، باب الرمي، ذكر الأمر بالرمي وتعليمه إذ هو من سنة إسماعيل عليه السلام،

الرقم 4693، ج10/ص574.

تُظَلِّمُونَ) (الأنفال: 60) ولعظيم شأن الخيل في شريعتنا الغراء فقد أقسم الله سبحانه بها في كتابه العزيز ونحن نعلم لولا أ هميتها ما أقسم الله بها وما رفع شأنها بين الرياضات، قال تعالى: (وَالْعَادِيَاتِ ضَبْحًا \* فَالْمُورِيَاتِ قَدْحًا \* فَالْمُغِيرَاتِ صُبْحًا \* فَأَثَرْنَ بِهِ نَقْعًا \* فَوَسَطْنَ بِهِ جَمْعًا \*) (العاديات: 1-5).

فَأخبر الله نبيه ﷺ عَنْ ذَلِكَ عَلَى وَجْهِ الْقَسْمِ؛ يعني أقسم الله بهذا النوع من المخلوقات، ويقول ابن عباس: "أقسم الله بالخيول" .

كذلك سن النبي ﷺ بنفسه السباق لكن حسب قوانين وضوابط.

عن نَافِعٍ عن بن عُمَرَ رضي الله عنهما قال: (سَابِقَ رَسُولِ ﷺ بَيْنَ الْخَيْلِ الَّتِي قَدْ أُضْمِرَتْ فَأَرْسَلَهَا مِنَ الْحَفَاءِ وَكَانَ أَمْدُهَا ثَنِيَّةَ الْوَدَاعِ فَقُلْتُ لِمُوسَى فَكَمْ كَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَالَ سِتَّةُ أَمْيَالٍ أَوْ سَبْعَةٌ وَسَابِقَ بَيْنَ الْخَيْلِ الَّتِي لَمْ تُضَمَّرْ فَأَرْسَلَهَا مِنْ ثَنِيَّةِ الْوَدَاعِ وَكَانَ أَمْدُهَا مَسْجِدَ بَنِي وَرَيْقٍ قُلْتُ فَكَمْ بَيْنَ ذَلِكَ قَالَ مِيلٌ أَوْ نَحْوُهُ وَكَانَ بِنَ عُمَرَ مِمَّنْ سَابِقَ فِيهَا) .

رابعاً: السباحة وما نحوها .

وكذلك السباحة رياضة مهمة خاصة في المجتمعات المثقفة سواء أكانت مسلمة أو غير مسلمة فيها فوائد ومنافع كثيرة، والله عز وجل بين أن الماء هو حياة للبشرية والصحة البدنية وفيها أكثر قوة للعضلات وجمال وطهارة ونظافتها و الماء حياة لكل شيء.

قال تعالى: حاكياً عن فضل الماء: (أَوَلَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا أَفَلَا يُؤْمِنُونَ) (الأنبياء: 30).

والشاهد جعل الله الماء حياة صحية ونفسية سليمة.

وقد روي عَنْ عَطَاءِ بْنِ أَبِي رَبَاحٍ قَالَ : رَأَيْتُ جَابِرَ بْنَ عَبْدِ اللَّهِ وَجَابِرَ بْنَ عُمَيْرِ الْأَنْصَارِيِّينِ يَزِمِيَانِ قَالَ : فَأَمَّا أَحَدُهُمَا فَجَلَسَ فَقَالَ لَهُ صَاحِبُهُ : أَكْسَلْتِ ؟ قَالَ : نَعَمْ فَقَالَ أَحَدُهُمَا لِلْآخَرِ : أَمَا سَمِعْتَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : كُلُّ شَيْءٍ لَيْسَ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ فَهُوَ لَعِبٌ ، لَا يَكُونُ

آبن عباس: تفسير ابن عباس، ج 517/1 ص.

البخاري: الجامع الصحيح، كتاب الجهاد والسير، 57 باب إضمار الخيل للسبق، رقم الحديث 2714،

ص/3 1053.

أَرْبَعَةٌ : مُلَاعَبَةُ الرَّجُلِ امْرَأَتَهُ ، وَتَأْدِيبُ الرَّجُلِ فَرَسَهُ ، وَمَشْيُ الرَّجُلِ بَيْنَ الْعَرَضَيْنِ ، وَتَعَلُّمُ الرَّجُلِ السَّبَّاحَةَ) ٦٠ .

وعن أَبِي رَافِعٍ قَالَ قُلْتُ : يَا رَسُولَ اللَّهِ أَلِلْوَالِدِ عَلَيْنَا حَقٌّ كَحَقِّهَا عَلَيْهِمْ؟ قَالَ : (نَعَمْ حَقُّ الْوَالِدِ عَلَى الْوَالِدِ أَنْ يُعَلِّمَهُ الْكِتَابَةَ وَالسَّبَّاحَةَ وَالرَّمْيَ وَأَنْ يُورَثَهُ طَيِّبًا) ٦١ .

#### خامسا: المصارعة.

وكذلك المصارعة من السنن النبوية لأنها كانت موجودة قبل الجاهلية ولم يقرها فقط بل طبقها بنفسه ويروى في كثير من الروايات أن النبي ﷺ كان يحب المصارعة بل كان يصارع من يحب أن يتصارع معه، عن سمرة بن جندب رضي الله عنه قال: (كان رسول الله ﷺ يعرض غلمان الأنصار في كل عام فيلحق من أدرك منهم قال: وعرضت عاما فألحق غلاما وردني فقلت يا رسول الله لقد ألحقته وردني ولو صار عته لصير عته قال فصار عه فصار عته فصر عته فألحقني) ٦٢ .

إذا دل الحديث أن المصارعة كغيرها من سنن النبي ﷺ التي حث عليها بلسانه وطبقه بفعله وأرشد الصحابة إلى تعليمها، وهذه كلها صحة وثقافة نبوية وبدنية.

---

٦٠- البيهقي: أحمد بن الحسين بن علي بن موسى أبو بكر البيهقي ، سنن الكبرى للبيهقي، ت محمد عبد القادر عطا، مكتبة دار الباز 1414 – 1994 ، مكة المكرمة، كتاب السبق والرمي، باب التحريض على الرمي، الرقم 19525، ج10/ص15.

٦١- البيهقي: السنن، كتاب السبق والرمي، باب التحريض على الرمي، الرقم 202345، ج10/ص15.

٦٢- النسائي: السنن، كتاب السبق والرمي، باب ما جاء في المصارعة، الرقم 19545، ج10/ص18.

## المبحث الرابع: التثقيف النبوي للصحة النفسية

لقد اهتم الله عز وجل في كتابه وسنة رسوله ﷺ ببناء الإنسان على والوجه الصحيح ليكون أنموذجاً يتميز عن غير المسلم، بحيث يحصل المرء المسلم على السعادة الأبدية في الدنيا والآخرة.

وكان الرسول ﷺ يعلم أصحابه روح الأخوة والتعاون والتماسك والتأني والتكامل الاجتماعي، مما جعل المجتمع الإسلامي في عصر الرسول ﷺ نموذجاً مثالياً في بناء الفرد للمجتمع الإنساني. وقد قال رسول الله ﷺ: (من أصبح آمناً في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيز له الدنيا حبذا فيها) ٤٠.

ويؤخذ من الحديث على تحقق الراحة النفسية لهؤلاء الأشخاص الذين أنعم الله عليهم بهذه النعم العظيمة.

ومن جهة أخرى الصحة النفسية تتضح في السنة النبوية عند ما استقام الرجل وتجنب الأوضاع التي تؤدي إلى الضرر بنفسه أو بغيره، وقد روى ابن حبان في صحيحه عن عبد الله بن عمرو بن العاص أن معاذ بن جبل أراد سفراً فقال: يا نبي الله أوصني، قال ﷺ: (اعبد الله لا تشرك به شيئاً، قال: يا نبي الله زدني، قال: إذا أسأت فأحسن، قال: يا رسول الله زدني، قال: استقم وليحسن خلقك) ٤١.

قلت: يتبين في هذا الحديث الراحة النفسية في معرفة الحق أنه إله حق، وأيضاً إذا أساء أحد أن يحسن في المقابل حتى يرتاح نفسياً، والاستقامة على الحق فيجلب لصاحبه الراحة النفسية. التفكير من أهم الطاقات العقلية التي يتميز بها الإنسان عن بقية المخلوقات التي خلقها الله سبحانه وتعالى، وقد عنى الإسلام عناية كبيرة و فائقة بدعوة الإنسان إلى ملاحظة الظواهر الكونية، وتغيرها وتفكر والتدبر من قبل أفراد خاصة لا الجميع، والتفكير في بديع خلق الله تعالى، والنظر في السموات والأرض وكيفية الصنع والإتقان ورفعهما أو بسطهما من أكثر الأشياء تستوجب التفكير، وفي النفس أيضاً، قال تعالى: (الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا) (آل عمران: 191).

٤٠- ابن حبان: صحيح ابن حبان، كتاب الرقائق، باب الفقر والزهد والفتنة، ذكر الإخبار عن طيب الله جل وعلا عيشه في هذه الدنيا، رقم الحديث 671، ج2/ص445.

٤١- ابن حبان: صحيح ابن حبان، كتاب البر والإحسان، باب الجار، ذكر الإخبار بأن على المرء تعقيب الإساءة بالإحسان ما قدر عليه في أسبابه، الرقم 524، ج2/ص283.

وفي آية أخرى إرشاد العباد إلى التفكير في النفس، قال تعالى: (أَوْ لَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنْفُسِهِمْ) (الروم: 8).

وقد أوصانا رسول الله ﷺ بالتفكير في خلق الله، ونهى عن التفكير في ذات الخالق نفسه لأنها تتعب النفس وتجعل الإنسان يختلط عليه الأمور لقصور العقل الإنساني الذي حدد الله له حدوداً في التفكير وعدم حمل العقل ما لا طاقة له فيها، لأن النفس تتعب في حوضها في مسالة التفكير المتعب الذي يتعب النفس لدى الفرد ويفقد عنده راحة النفس فيؤدي إلى ما هو خارج نطاق قدرته في التفكير.

ثبت عن النبي ﷺ أنه قال: (لأشج أشجَّ عبد أقيس إنَّ فيك خصلتَيْنِ يُجِبُّهُمَا اللهُ الْجِلْمَ وَالْأَنَاةَ) .  
قال النووي في شرحه لهذا الحديث: "أن الحلم هو العقل والعقل يحتاج إلي تفكر صحيح وليس كل شيء يحتاج إلي تفكر خاصة الأشياء الممنوعة التي تتعب النفس وتفقد الشخص الطمأنينة لا تفكر في ذات الله، وإن الأناة هي التثبت وتأكيد الشيء وترك العجلة لأن العجلة أكثرها تورث للشخص المشقة البدنية والروحية" .

وكذلك مسألة طرف الروحي في حياة الإنسان، فلا يمكن للنفس أن ترتاح إلا يكون لها إيمان بوجود خالق لكل شيء.

والله عز وجل يبين حال الإنسان الذي ينقاد لأمره ويستسلم لأوامره ونواهيته تكون نفسه في راحة ويرتاح من العناء النفسي، وقد ثبت عن أبي سعيد الخدري (رضي الله عنه) قال: (صلى بنا رسول الله ﷺ يَوْمًا صَلَاةَ الْعَصْرِ بِنَهَارٍ ثُمَّ قَامَ خَطِيبًا فَلَمْ يَدَعْ شَيْئًا يَكُونُ إِلَى قِيَامِ السَّاعَةِ إِلَّا أَخْبَرَنَا بِتَحْفِظِهِ مِنْ حَفِظِهِ وَنَسِيَهُ مِنْ نَسِيهِ وَكَانَ فِيْمَا قَالَ إِنَّ الدُّنْيَا حُلُوَةٌ خَضِرَةٌ وَإِنَّ اللَّهَ مُسْتَخْلِفُكُمْ فِيهَا فَنَظِرٌ كَيْفَ تَعْمَلُونَ أَلَا فَاتَّقُوا الدُّنْيَا وَاتَّقُوا النَّسَاءَ وَكَانَ فِيْمَا قَالَ أَلَا لَا يَمْنَعَنَّ رَجُلًا هَيْبَةُ النَّاسِ أَنْ يَقُولَ بِحَقِّ إِذَا عَلِمَهُ قَالَ فَبَكَى أَبُو سَعِيدٍ فَقَالَ قَدْ وَاللَّهِ رَأَيْنَا أَشْيَاءَ فَهَبْنَا فَكَانَ فِيْمَا قَالَ أَلَا إِنَّهُ يُنْصَبُ لِكُلِّ غَادِرٍ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ بِقَدْرِ غَدْرٍ وَلَا غَدْرَهُ أَعْظَمُ مِنْ غَدْرِهِ إِمَامَ عَامَّةٍ يُرَكِّزُ لِيَوْمِهِ عِنْدَ أَسْتِهِ فَكَانَ فِيْمَا حَفِظْنَا يَوْمَئِذٍ أَلَا إِنَّ بَنِي آدَمَ خُلِقُوا عَلَى طَبَقَاتٍ شَتَّى فَمِنْهُمْ مَنْ يُوَلَّدُ مُؤْمِنًا وَيَحْيَا مُؤْمِنًا وَيَمُوتُ مُؤْمِنًا وَمِنْهُمْ مَنْ يُوَلَّدُ كَافِرًا وَيَحْيَا كَافِرًا وَيَمُوتُ كَافِرًا وَمِنْهُمْ

---

<sup>١</sup> مسلم بن حجاج: صحيح مسلم، كتاب الإيمان، باب الأمر بالإيمان بالله تعالى ورسوله صلى الله عليه وسلم وشرائع الدين والدعاء إليه والسؤال عنه، رقم الحديث 17، ج 1/ص 46.

ينظر النووي: بشرح النووي صحيح مسلم: أبو زكريا يحيى بن شرف بن مري النووي، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ج 1/ص 189.

من يُؤلِّدُ مُؤْمِنًا وَيَحْيَا مُؤْمِنًا وَيَمُوتُ كَافِرًا وَمِنْهُمْ مَنْ يُؤلِّدُ كَافِرًا وَيَحْيَا كَافِرًا وَيَمُوتُ مُؤْمِنًا أَلَا  
وَأَنَّ مِنْهُمْ الْبَطِيءَ الْعُضْبِ سَرِيعَ الْفِيءِ وَمِنْهُمْ سَرِيعَ الْعُضْبِ سَرِيعَ الْفِيءِ فَتِلْكَ بِنْتُكَ أَلَا وَإِنَّ  
مِنْهُمْ سَرِيعَ الْعُضْبِ بَطِيءَ الْفِيءِ أَلَا وَخَيْرُهُمْ بَطِيءُ الْعُضْبِ سَرِيعَ الْفِيءِ أَلَا وَشَرُّهُمْ سَرِيعُ  
الْعُضْبِ بَطِيءُ الْفِيءِ أَلَا وَإِنَّ مِنْهُمْ حَسَنَ الْقَضَاءِ حَسَنَ الطَّلَبِ وَمِنْهُمْ سَيِّئُ الْقَضَاءِ حَسَنَ الطَّلَبِ  
وَمِنْهُمْ حَسَنُ الْقَضَاءِ سَيِّئُ الطَّلَبِ فَتِلْكَ بِنْتُكَ أَلَا وَإِنَّ مِنْهُمْ السَّيِّئَ الْقَضَاءِ السَّيِّئَ الطَّلَبِ أَلَا وَخَيْرُهُمْ  
الْحَسَنُ الْقَضَاءِ الْحَسَنُ الطَّلَبِ أَلَا وَشَرُّهُمْ سَيِّئُ الْقَضَاءِ سَيِّئُ الطَّلَبِ أَلَا وَإِنَّ الْعُضْبَ جَمْرَةً فِي  
قَلْبِ بْنِ آدَمَ أَمَا رَأَيْتُمْ إِلَى حُمْرَةِ عَيْنَيْهِ وَانْتِفَاحِ أَوْدَاجِهِ فَمَنْ أَحَسَّ بِشَيْءٍ مِنْ ذَلِكَ فَلْيُلْصِقْ بِالْأَرْضِ  
قَالَ وَجَعَلْنَا نَلْتَفِتُ إِلَى الشَّمْسِ هَلْ بَقِيَ مِنْهَا شَيْءٌ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَلَا إِنَّهُ لَمْ يَبْقَ مِنَ الدُّنْيَا فِيمَا  
مَضَى مِنْهَا إِلَّا كَمَا بَقِيَ مِنْ يَوْمِكُمْ هَذَا فِيمَا مَضَى مِنْهَا) .<sup>٢٢٢</sup>

وهذا الحديث يفصل في أنواع خلق الله من البشر واختلاف طبائعهم وأن فيهم بامتثال أوامر الله عز وجل راحت نفسيته، ومنهم بتعدي حدود الله وأعماله السيئة تفقده راحته النفسية.

كذلك السيطرة على البدن؛ إذ خلق الله عز وجل الإنسان وكرمه وجعل البدن محلاً

للراحة النفسية، وتدعو الشريعة الإلهية عن طريق الوحي والسنة النبوية ﷺ إلى بناء البدن بما جاء في القرآن الكريم حاتماً ومطبّقاً عن طريق النبي ﷺ بأفعاله وسنته ألقوليه والفعلية والتقريرية .  
قال تعالى: ( يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ \* وَإِنَّ هَذِهِ  
أُمَّتُكُمْ أُمَّةً وَاحِدَةً وَأَنَا رَبُّكُمْ فَاتَّقُونِ ) (المؤمنون: 50).

يَعْنِي يَا أَيُّهَا الْأَنْبِيَاءُ مِنْ آدَمَ إِلَى مُحَمَّدٍ ﷺ كُلُوا مِنَ الْحَلَالِ الَّذِي فِيهِ رَاحَةٌ بَدَنِيَّةٌ رُوحِيَّةٌ وَاعْمَلُوا  
صَالِحًا فِيمَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ رَبِّكَ لِأَنَّ النَّفْسَ تَرْتَاحُ فِي التَّعَامُلِ فِيمَا بَيْنَهَا وَبَيْنَ رَبِّهَا أَيُّ بِمَا تَعْمَلُ يَا  
مُحَمَّدُ ﷺ أَنْتَ وَكُلُّ الْأَنْبِيَاءِ وَيَعْمَلُونَ مِنَ الْخَيْرِ عَلِيمٌ بِثَوَابِهِ .<sup>٢٢٣</sup>

وكذلك السنة أشارت إلى صفات يفقد بها الفرد الراحة النفسية، منها:

ما ثبت عن أبي هريرة عن رسول الله ﷺ قال: ( لا يزني الزاني حين يزني وهو مؤمن ولا يسرق  
السارق حين يسرق وهو مؤمن ولا يشرب الخمر حين يشربها وهو مؤمن ولا ينتهي نهبه ذات  
شرف يرفع المسلمون إليها أبصارهم وهو حين ينتهبها مؤمن ) .<sup>٢٢٤</sup>

<sup>٢٢٢</sup> الترمذي: السنن، كِتَابُ الْفَتَنِ، بَابُ مَا جَاءَ مَا أَخْبَرَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَصْحَابَهُ بِمَا هُوَ كَائِنٌ إِلَى يَوْمِ

الْقِيَامَةِ، رَقْمُ الْحَدِيثِ 2191، ج 4/ص 483.

<sup>٢٢٣</sup> ينظر ابن عباس: تفسير ابن عباس، ج 1/ص 288.

قلت: وهذا الحديث فيه نفي الإيمان لا على كماله بل فيه نقص، والمراد به نفي كمال الإيمان لأصله؛ لأن المؤمن لا يزني حين يزني وهو مؤمن أيماناً كاملاً، والإنسان صاحب الصحة النفسية السليمة من القلق والإيمان لا يفعل ما ذكر .<sup>٢٠</sup>

ومن أهم الأمور التي تجعل الإنسان إما في ضيق بسبب أعماله أو في راحة تجعله في طمأنينة من راحة البال وأهمها:

أولاً: الثقة بالنفس: من هنا كانت من أهم السمات والصفات التي يتميز بها من الأعمال والأفعال والأقوال التي يجب أن تتوافر في الإنسان حتى يتمكن من التوافق والاندماج مع نفسه ثم مع الآخرين بتوافق هذا ما أشارت السنة إلى ذلك حتى يتمتع بصحة نفسية.

قال رسول الله ﷺ: (لَا يَحْزَنُ أَحَدُكُمْ نَفْسَهُ قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ كَيْفَ يَحْزَنُ أَحَدُنَا نَفْسَهُ قَالَ يَرَى أَمْرًا بِاللَّهِ عَلَيْهِ فِيهِ مَقَالٌ ثُمَّ لَا يَقُولُ فِيهِ فَيَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَا مَنَعَكَ أَنْ تَقُولَ فِي كَذَا وَكَذَا فَيَقُولُ خَشْيَةُ النَّاسِ فَيَقُولُ فَيَأْتِي كُنْتَ أَحَقَّ أَنْ تَخْشَى) .<sup>٢١</sup>

ثانياً: الاعتماد على النفس: لكي يصبح الفرد متوافق نفسياً واجتماعياً وبالتالي متمتعاً بالراحة النفسية والاعتماد الجاد على نفسه، وقد ثبت عن ثوبان مولى النبي ﷺ ورد عن أبي العالبيّة عن ثوبان قال وكان ثوبان مولى رسول الله ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: (من يكفّل لي أن لا يسأل الناس شيئاً وأتكفّل له بالأجنته فقال ثوبان أنا فكان لا يسأل أحداً شيئاً) .<sup>٢٢</sup>

ثالثاً: المسؤولية وعدم الإهمال: وقد أشارت السنة النبوية إلى الاهتمام بقضايا المناصب والحكم والشعور النفسي حتى تنعم النفس بالراحة عند القيام بما يكون من ضمن مسؤولياته تجاه شخصه الخاص أو الأقرب إليه أو الأبعد أو الناس عامة هناك أحاديث وردت تحت على وصايا، ومن الأحاديث الواردة في هذا الصدد ما ثبت عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما أنّ رسول الله ﷺ قال: (ألا كُلكم راعٍ وكُلكم مسئول عن رعيته فالإمام الذي على الناس راعٍ وهو مسئول عن رعيته والرجل راعٍ على أهل بيته وهو مسئول عن رعيته والمرأة راعية على أهل بيت زوجها

<sup>٢٠</sup> ابن حبان: صحيح ابن حبان، كتاب الإيمان، باب فرض الإيمان، ذكر خبر ثان يصرح بإطلاق لفظة مرادها نفي الاسم عن الشيء للنقص عن الكمال لا الحكم على ظاهره، رقم الحديث 186، ج1/ص414.

<sup>٢١</sup> ينظر أراجحي: شرح صحيح ابن حبان، لأراجحي، ج 11/ص2.

<sup>٢٢</sup> ابن ماجه: السنن، لقب الفتن، باب الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، رقم الحديث 4008، ج2/ص1295.

<sup>٢٣</sup> البخاري: الصحيح الجامع، كتاب الطهارة، باب الاستغفار، رقم الحديث 1643، ج2/ص121.

وَوَالِدِهِ وَهِيَ مَسْئُولَةٌ عَنْهُمْ وَعَبْدُ الرَّجُلِ رَاعٍ عَلَى مَالِ سَيِّدِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُ أَلَا فَكُلُّكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ) <sup>٦٤</sup>.

**رابعاً:** اتخاذ الرأي والاعتماد عليه: وعدم أتباع آراء غيره في كل قول أو فعل أو إقرار هذا لا ينها عن استشارة الغير في بعض المسائل لكن ليس كل شاردة أو واردة، وقد علم النبي ﷺ أصحابه على العمل بالرأي وعدم التقليد الأعمى الذي يجعل صاحبه فاقد لرأيه، وقد ثبت عن حذيفة قال: قال رسول الله ﷺ: (لَا تَكُونُوا إِمْعَةً تَقُولُونَ إِن أَحْسَنَ النَّاسِ أَحْسَنًا وَإِنْ ظَلَمُوا ظَلَمْنَا وَلَكِنْ وَطَّئُوا أَنْفُسَكُمْ إِن أَحْسَنَ النَّاسِ أَنْ تُحْسِنُوا وَإِنْ أَسَاءُوا فَلَا تَظْلِمُوا) <sup>٦٥</sup>.

**خامساً:** الصبر في الحالات التي يتعرض لها الفرد من خلال الظروف سواء أكانت دوافع خير أو شر، وقد أشار الله عز وجل إلى الخطوات التي تحصل بها على الراحة النفسية. وقال: (وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ) (البقرة: 45).

وثبت عن أبي سعيدٍ وأبي هريرة أَنَّهُمَا سَمِعَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: (مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ وَصَبٍ وَلَا نَصَبٍ وَلَا سَقَمٍ وَلَا حَزَنٍ حَتَّى الْهَمِّ يَهْمُ إِلَّا كُفِّرَ بِهِ مِنْ سَيِّئَاتِهِ) <sup>٦٦</sup>.

**سادساً:** الحسد والبغضاء: وهما من الأمور السلبية التي تورث للإنسان نتيجة تكرار سلوك وفقدان الراحة أو مواقف سلبية من الآخرين مما يسبب له الكدر والألم والضيق والغضب، وهما سبب في فقد الراحة النفسية، وثبت عن الزبير بن العوام قال: قال النبي ﷺ: (دب إليكم داء الأمم قبلكم الحسد والبغضاء، والبغضاء هي الحالقة حالك الدين لا حالك الشعر) <sup>٦٧</sup>.

**سابعاً:** الغيرة: عاطفة تسبب لصاحبها لهم والغم وتفقد راحة البال، وقد ثبت عن عائشة أم المؤمنين (رضي الله عنها) قالت: (أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ خَرَجَ مِنْ عِنْدِهَا لَيْلًا قَالَتْ فَعَرْتُ عَلَيْهِ فَجَاءَ

<sup>٦٤</sup> البخاري: الجامع الصحيح، كِتَابُ الْأَحْكَامِ، بَابُ قَوْلِ اللَّهِ تَعَالَى { أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ }، رقم الحديث 241، ج 6/ص 2611.

<sup>٦٥</sup> الترمذي: السنن، كِتَابُ الْبِرِّ وَالصَّلَاةِ، بَابُ مَا جَاءَ فِي الْإِحْسَانِ وَالْعَفْوِ، رقم الحديث 2007، ج 4/ص 364.

<sup>٦٦</sup> مسلم بن حجاج: صحيح مسلم، كِتَابُ فَضَائِلِ الصَّحَابَةِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ، بَابُ ثَوَابِ الْمُؤْمِنِ فِيمَا يُصِيبُهُ مِنْ مَرَضٍ أَوْ حُزْنٍ أَوْ نَحْوِ ذَلِكَ حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُّهَا، رقم الحديث 2573، ج 4/ص 1192.

<sup>٦٧</sup> المقدسي: أبو عبد الله محمد بن عبد الواحد بن أحمد الحنبلي المقدسي، الأحاديث المختارة ت عبد الملك بن عبد الله بن دهيش، مكتبة النهضة الحديثة، مكة المكرمة، مسند الزبير بن العوام (رضي الله عنه)، باب الآخر، رقم الحديث 899، ج 2/ص 81.

فَرَأَى مَا أَصْنَعُ فَقَالَ مَالِكُ يَا عَائِشَةُ أَغْرَبْتِ فَقُلْتِ وَمَا لِي لَا يَعَارُ مِثْلِي عَلَى مِثْلِكَ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ  
﴿لَقَدْ جَاءَكَ شَيْطَانُكَ﴾<sup>٢٢٢</sup>.

---

<sup>٢٢٢</sup> مسلم بن حجاج: صحيح مسلم، كِتَابُ صِفَةِ الْقِيَامَةِ وَالْجَنَّةِ وَالنَّارِ، بَابُ تَحْرِشِي الشَّيْطَانِ وَبَعْثِهِ سَرَائِيَاهُ لِفِتْنَةِ  
النَّاسِ وَأَنَّ مَعَ كُلِّ إِنْسَانٍ قَرِينًا، رَقْمُ الْحَدِيثِ 2815، ج 4/ص 204.

## الفصل الرابع: التثقيف الصحي النبوي في الأطعمة والأشربة

الغذاء الصحي: هو الغذاء الذي يفيد الإنسان ويمدّه بالطاقة التي تلزمه للقيام بأعماله بنشاط وحيوية، ويحسّن من صحة الجسم، وهو السبيل إلى الوقاية من الكثير من الأمراض والمشاكل الصحية، لذا يجب على الإنسان دائماً الاهتمام بنوعية الطعام الذي يتناوله، وفي ما يلي بعض النصائح لجعل الطعام صحياً وأكثر فائدةً لجسم الإنسان، التنوع في الأطعمة، وعدم التركيز على تناول صنف واحد من الطعام، بحيث يشتمل النظام الغذائي على العديد من أصناف الغذاء كما قال: قال تعالى: ( يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُنتُمْ لِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ) (البقرة: 172).

الله عز وجل قد أعطى النعم بأنواعها ، منها الطيبات ومنها الخبائث، لذلك الإنسان يجب أن يميز ما ينفعه في صحته واجتناب ما يضره من أنواع الأطعمة لأنها تلحق بت الأضرار.

### المبحث الأول: الهدى النبوي في آداب الأكل والشرب

لقد لفت القران الكريم أنظار البشرية إلي أهمية الغذاء الصحي التنظيف في الحياة، وذلك من خلال تأمين الصحة مع التغذية الصحيحة وفق إرشادات الكتاب والسنة النبوية وقد ذكر الله عز وجل امتنانه على بعضهم فقال تعالى : ( لِإِيلَافِ قُرَيْشٍ\* إِيلَافِهِمْ رِحْلَةَ الشِّتَاءِ وَالصِّيفِ\* فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ\*الَّذِي أَطَعَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ ) (القريش 1:4).

يقول ابن عباس: أشبعهم من جوع و دفع عنهم مؤنة الجوع ومؤنة الرحلتين الشتاء والصيف<sup>\*\*\*</sup> مسألة الغذاء لدى الإنسان من الضروريات يجب تأمينها لبناء الجسم السليم والهيكلية التي يعتمد الفرد فيها على تجنب المخاطر التي يكسبها الجسم من خلال سوء التغذية. ونقسم أهمية الإرشادات النبوية في نظام التغذي إلي أقسام حتى نتعلم النظام المهم الذي أشار إليه النبي ﷺ من خلال سنته لينعم المجتمع بالثقافة الصحية عند تناول الطعام.

#### أولاً: غسل اليدين:

من السنة النبوية التي أكد عليها النبي ﷺ في سيرته على غسل اليدين قبل الطعام وبعده ليتجنب الإنسان أهم الأضرار التي تحتوي على اليد قبل الطعام سواء أكان يعمل بيده أو لمس الأشياء أو

<sup>\*\*\*</sup> عزت فارس: معز الإسلام عزت فارس، الغذاء والتغذي في الإسلام، رسالة ماجستير في التغذية، الجامعة

الأردنية، الأردن، ص 97.

نحوها، وكذلك بعد الطعام لأن اليد تحتوي على آثار باقية للأطعمة أو رائحة لها مما يؤدي إلي إزعاجا لأفراد من بقايا الطعام أو رائحته وذكرت ألسنه النبوية فيما ثبتت عن سَلْمَانَ قَالَ: قرأت في التَّوْرَةِ أَنَّ بَرَكَةَ الطَّعَامِ الْوُضُوءُ بَعْدَهُ فَذَكَرْتُ ذَلِكَ لِلنَّبِيِّ ﷺ فَأَخْبَرَنِي بِمَا قرأت في التَّوْرَةِ فقال: رسول الله ﷺ (بَرَكَةُ الطَّعَامِ الْوُضُوءُ قَبْلَهُ وَالْوُضُوءُ بَعْدَهُ) .<sup>٦٦</sup>

لذلك يجب غسل اليدين قبل الطعام وبعده.

كذلك لا يخفى علينا إشارة النبي ﷺ على بعض بقايا الطعام في اليدين قد تؤدي إلي جلب الأمراض التي تؤدي إلى فقد الصحة وتعرضه للأمراض التي تفقد الإنسان الجسم السليم الصحيح، عن أبي هُرَيْرَةَ قَالَ: قال: رسول الله ﷺ (من بَاتَ وَفِي يَدِهِ رِيحٌ غَمْرٌ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ فَلَا يَلُومُنْ إِلَّا نَفْسَهُ) .<sup>٦٧</sup>

أما غسل اليدين بعد الطعام فلأن بقاياها التي تلوث الأنامل يمكنها إذا بقيت أن تتفسخ وأن تشكل ضمن حرارة الجسم وسطاً ملائماً لتكاثر الجراثيم واستحالتها إلى خطر داهمه وهذا الخطر هو الذي حذر منه النبي ﷺ في كثير من أحاديثه التي أوردناها.

"ففي حياة الإنسان اليومية كثيراً ما يصاب شخصاً مريضاً، أو حاملاً لجراثيم، أو يلمس أشياء الملوثة، بجراثيم خطيرة، وأكثر الأمراض انتشاراً عن الطريق الكوليرا والتي فونيد" .<sup>٦٨</sup>

### ثانياً: كيفية الجلوس على الطعام:

من المهم على كل فرد عندما يتغذى أن يكون جلوسه جلوساً صحيحاً وسليماً موافقاً للسنة النبوية حتى يتنعم بالطعام ولا يتضرر الجسم من الجلوس وكيفيته.

"أن الجهاز الهضمي يحتاج إلى كمية كبيرة من الدم ليستطيع القيام بما يلزم لاستقبال الطعام الوارد و التهيو لهضمه لذا كان الإجراء الطبي الصحيح لذلك وجوب الجلوس و ثني الساقين تحت الجسم لحصر الدم في منطقة الجهاز الهضمي، مع وضع الساق اليسر منتبئية و اليمنى مرتكزة على القدم لجعل المعدة حرة طليقة بعيدة عن أي ضغط مسلط باتجاهها من الخارج. و

<sup>٦٦</sup> الترمذي: السنن كِتَاب الْأَطْعِمَةِ، باب ما جاء في الوضوء قبل الطعام وبعده، رقم الحديث 1846،

ج4/ص281.

<sup>٦٧</sup> الترمذي: السنن كِتَاب الْأَطْعِمَةِ، باب ما جاء في كَرَاهِيَةِ الْبَيْتُوتَةِ وَفِي يَدِهِ رِيحٌ غَمْرٌ، رقم الحديث 1860،

ج4/ص289.

<sup>٦٨</sup> الراوي: استشارات الراوي: ضوء الإسلام حضارة الإسلام، د. إبراهيم الراوي : مجلة حضارة الإسلام

العدد 6/5 لعام 1976.

هذا هو أصح حالة لعمل الجهاز الهضمي. كما يجب الامتناع عن الحركة و السير أثناء الطعام لمنع ذهاب الدم إلى العضلات في وقت يكون جهازه الهضمي في أمس الحاجة إليه ، و الوضع هذا " جلسة الطعام " التي طبقها أستاذ البشرية سيدنا محمد ﷺ أصح و أسلم في حالة الجلوس على الأرض حول السفرة من استعمال المقاعد حول مائدة الطعام " - .<sup>٢٢</sup>

السنة النبوية قد أشارت إلى أحاديث مروية ترشد الشخص على كيفية الجلوس و التمتع بالراحة و عدم انزعاج البدن.

ثبت عن علي بن الأقرم سمعت أبا حنيفة يقول: قال: رسول الله ﷺ: (لَا أَكُلُ مُتَّكِنًا) <sup>٢٣</sup> .

ذكر ابن حجر رحمه الله فائدة في سبب ورود الحديث سبب هذا الحديث أن الأعرابي قال: (أهديت للنبي ﷺ شاة فجثا على ركبتيه يأكل، فقال له أعرابي: ما هذه الجلسة فقال: إن الله جعلني عبدا كريما ولم يجعلني جبارا عنيدا قال ابن بطال: "إنما فعل النبي ﷺ ذلك تواضعا لله " <sup>٢٤</sup> .

دل الحديثين على كيفية جلوس النبي ﷺ إنما كان فيه فائدتان :

أولها أنها تكريم من الله عز وجل وأخذها عن طريق الوحي ، أنها تواضع من النبي ﷺ في تطبيق أمر الله عز وجل من غير اعتراض وهذا يدل على ثقافة النبي ﷺ في تطبيق ما يفيد أمته على الوجه و الشكل الصحيح .

"أن الاتكاء يسبب التشنج و الاضطراب و التقلص فعضلات البلعوم فلا يستطيع الإنسان بلع اللقمة في ارتياح و لذة، كما أنه يحدث ارتخاء في عضلات البطن فلا تستطيع المعدة استقبال الطعام بشكل صحيح، ولأن المعدة تكون بوضعها الصحيح في حالة انتصاب الجذع وارتكازه على الأرض دون لجوئه إلى الارتكاز الجانبي في حالة الاتكاء " <sup>٢٥</sup> .

---

<sup>٢٢</sup> - ينظر الراوي: مجلة الراوي، الإسلام د. إبراهيم الراوي ، وضعية الجسم عند تناول الطعام، العدد 10/9 لعام 1976م.

<sup>٢٣</sup> البخاري: الجامع الصحيح، كِتَابُ النَّفَقَاتِ، بَابُ الْأَكْلِ مُتَّكِنًا، رقم الحديث 5083، ج 5/2062.

<sup>٢٤</sup> ابن حجر العسقلاني: فتح الباري لصحيح البخاري، أَبْوَابُ سُتْرَةِ الْمُصَلِّي، بَابُ قَدْرِ كَمْ يَنْبَغِي أَنْ تَكُونَ بَيْنَ الْمُصَلِّيِ وَالسُّتْرَةِ، رقم الحديث 476، ج 476/ص 82.

<sup>٢٥</sup> إبراهيم الراوي: ينظر مجلة الحضارة الإسلامية، (عدد 6/5)، ( لعام 1976م).

ثالثاً: التسمية بسم الله قبل الطعام وعدم الأكل من غير ما يلي .

والسنة النبوية هي الأصل في إرشاد المسلم إلي التسمية قبل الأكل والأكل مما يلي الفرد، ثبت عن  
عُمَرَ بن أَبِي سلمة أَنَّهُ دَخَلَ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ ﷺ وَعِنْدَهُ طَعَامٌ قَالَ ادْنُ يَا بُنَيَّ وَسَمِّ اللَّهَ وَكُلْ بِيَمِينِكَ  
وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ) .<sup>٢٧</sup>

هنا يدل على نصح النبي ﷺ لعمر بن سلمة عندما دخل عليه وهو جالس على الطعام فقال له سم،  
أقترب ، واجلس، وسم الله ، وكل مما أمامك .

"أما أن يأكل المرء مما يكون من أمامه من قصعة الطعام الذي هو قسمته فهو سنة و هدي  
يرشد إلي ثقافة وسنة نبوية تفودنا إلى خلق كريم تجمل بها النبي ﷺ ليعلم أمته الثقافة الإسلامية  
وهو نابع عن أدب والأخلاق الرفيعة هو منال روح " .<sup>٢٨</sup>

و هذا هو الخلق الذي وصفه المولى إياه قال تعالى : ( وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ ) (القلم: 4) . هناك  
مسألة أخرى: الأكل دون الاستعجال وتقسيمة إلي أقسام أفضل من الاستعجال والحديث ثبت عن  
أم المؤمنين عائشة قالت: (كان النبي ﷺ يَأْكُلُ طَعَامًا فِي سِنَّةٍ مِنْ أَصْحَابِهِ فَجَاءَ أَعْرَابِيٌّ فَأَكَلَهُ  
بِلُفْمَتَيْنِ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: أَمَا إِنَّهُ لَوْ سَمَّى كِفَاكِم) .<sup>٢٩</sup>

هناك مسألة أيضا الأكل باليمين ونهي النبي ﷺ عن الأكل بالشمال .

عن عبد الله بن عمر عن جده بن عمر أن رسول الله ﷺ قال: ( إذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه وإذا  
شرب فليشرب بيمينه فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله) .<sup>٣٠</sup>

أما تعيين اليد اليمنى للأمر السليمة من الأكل وشرب والسلام وغيرها، و تخصيص يد  
الشمال للأمر الخاصة من استنجاء و رمي الأوساخ فهي لا شك فيه حكمة نبوية عظيمة تعتبر  
من أساس الثقافة النبوية، ولنا في سنة النبي ﷺ عن سلمة بن لأكوع أن أباه حدثه: ( أن رجلاً أكل

<sup>٢٧</sup> الترمذي: السنن، كتاب الأطعمة، باب ما جاء في التسمية على الطعام، رقم الحديث 1857، ج4/ص288.

<sup>٢٨</sup> سيد قطب: في ظلال القرآن، ج1/ص22.

<sup>٢٩</sup> الترمذي: السنن، كتاب الأطعمة، باب ما جاء في التسمية على الطعام، رقم الحديث 1858، ج4/ص288.

<sup>٣٠</sup> مسلم بن حجاج: صحيح مسلم، كتاب الشاربة، باب آداب الطعام والشراب وأحكامهما، رقم الحديث 2029،

ج3/ص1598.

عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ بِشِمَالِهِ فَقَالَ: (كُلْ بِيَمِينِكَ) قَالَ: لَا أَسْتَطِيعُ قَالَ: (لَا اسْتَطَعْتَ مَا مَنَعَهُ إِلَّا الْكِبَرُ قَالَ فَمَا رَفَعَهَا إِلَيَّ فِيهِ) .<sup>١٠٠</sup>

إذا هنا تبين أن الصحة في أتباع منهج النبوة والمحاولة في الأكل والشرب باليمين واجب وإن كان قد تعود على اليد اليسرى فالمحاولة سنة نبوية، ومأجورا عليها.

**رابعاً: النهي و الزجر عن الشرب واقفاً :**

وهذه مهمة تدل على الثقافة الفرد وصحة بدنه وهو منهج صحي سليم فيه فوائد كثيرة، وأشار النبي ﷺ إلي ذلك، روى أبو غطفان المري أنه سمع أبا هريرة يقول: قال رسول الله ﷺ (لَا يَشْرَبَنَّ أَحَدٌ مِنْكُمْ قَائِمًا فَمَنْ نَسِيَ فليستقي) .<sup>١٠١</sup>

إذا نبه النبي ﷺ إلي الشرب جالسا، حيث زجر و ذم من يشرب الماء قائما ونهه عن ذلك في سنته قائلا: عن أبي سعيد الخدري قال: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ (زَجَرَ عَنِ الشَّرْبِ قَائِمًا) .<sup>١٠٢</sup>

فقد دلت الروايات الثلاثة على نهى وزجر النبي ﷺ عن الطعام والشراب قائما وهو إن دل إنما يدل على أساس بناء للجسم، صحياً سليماً.

**سادساً: شرب الماء على ثلاث أقسام:**

اخبر النبي ﷺ عن هذا التفصيل لفوائد عديدة منها الشرب على التمهّل دون استعجال وتذوق الماء واستقبال الأعضاء الداخلية الماء بشكل صحيح.

عن أنس بن مالك قال: (كان رسول الله ﷺ يتنفس في الشراب ثلاثا ويقول: ( إنه أروى وأبرأ وأمرأ ) قال: أنس وأنا أتنفس في الإناء ثلاثا) .<sup>١٠٣</sup>

<sup>١٠٠</sup> مسلم بن حجاج : صحيح مسلم، كِتَابُ الْأَرْبَةِ، بَابِ آدَابِ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ وَأَحْكَامِهِمَا، رقم الحديث 2021، ج3/1599ص.

<sup>١٠١</sup> مسلم بن حجاج: صحيح مسلم، كِتَابُ الْأَرْبَةِ، باب من شرب من زمزم قائما، رقم الحديث 2026، ج3/ص1601.

<sup>١٠٢</sup> مسلم بن حجاج: صحيح مسلم، كتاب الشاربة، باب كراهية الشرب قائما رقم الحديث 2025، ج6/ص1600.

<sup>١٠٣</sup> أبي عوانة الاسفراييني: أبو عوانة يعقوب بن إسحاق الأسفرائيني، مسند أبي عوانة الاسفراييني ت: أيمن بن عارف الدمشقي: دار المعرفة – بيروت، ط: الأولى، 1998 م، كتاب بيان النهي عن التنفس والخبر، رقم الحديث 8215، ج5/ص154.

الذي يشرب الماء دفعة واحدة تدفع حال الفرد إلى ضيق التنفس وتوثيقها لا يحتاج لأنها مجربة لدى كل فرد.

### سابعاً: النهي عن النفخ في الشراب أو التنفس فيه:

خاصة إن كان حارا كالشاي، والحليب، وأنواعها قد نهى النبي ﷺ عن تبريده عن طريق الفم وهو نفث الهواء فيه فأشار في سنته .

عن أبي سعيد قال: (نهى رسول الله ﷺ عن الشرب من ثلمه القدح وأن ينفخ في الشراب).<sup>١٠٦</sup>

والعلة واضحة - ي أن الإنسان ربما يكون معه بعض الفيروسات فتنقل إلى طعام غيره وشرابه، أو قد يستقدر بعض الناس هذا الفعل، كذلك قد تنتقل بعض هذه الفيروسات التي لا تؤثر في الكبار ولكنها قد تؤثر في الأطفال.

أو قد توجد في أجسامنا بكتيريا صديقة، بعكس تلك الضارة وهي تساعد الجسم على مقاومة بعض الأمراض، وهي توجد في الحلقين حين يقوم الإنسان بالنفخ تخرج هذه البكتيريا مع الهواء الخارج من جوف الإنسان ولكن بمجرد ملامستها لسطح ساخن تتحول إلى بكتيريا ضارة مؤدية للإصابة بالسرطان أجازنا الله وإياكم ولأجل ما ذكر ننصح بعدم النفخ على الطعام أو الشراب الساخن بقصد التبريد.

### ثامناً: النهي عن الشرب من في السقاء:

هو خلق تجمل النبي ﷺ به كما أمر به، وقد حذرنا النبي ﷺ في السنة من هذا الفعل المذموم مشيراً في رواية الصحابة، وهو مما قد ينقل بعض الأمراض التي تنتقل عن طريق الفم أو التنفس.

عن عكرمة عن ابن عباس (رضي الله عنهما) قال: (نهى النبي ﷺ عن الشرب من في السقاء).<sup>١٠٧</sup>

### تاسعاً: النهي عن الشرب في أنية الذهب والفضة

قد ذمت السنة النبوية الشرب والأكل في أنية الذهب والفضة وهو ما يولد لدى الناس الكبر والفخر والخيلاء، فيكون بين الناس حقدا وحسدا وضغينة فأشارت السنة النبوية محذرة الأمة، عن عبد الرحمن بن أبي ليلى قال: أَنَّهُمْ كَانُوا عِنْدَ حُدَيْفَةَ فَاسْتَسْقَى فَسَقَاهُ مَجُوسِيٌّ فَلَمَّا وَضَعَ الْقَدْحَ فِي يَدِهِ رَمَاهُ بِهِ وَقَالَ: لَوْلَا أَنِّي نَهَيْتُهُ غَيْرَ مَرَّةٍ وَلَا مَرَّتَيْنِ كَانَتْهُ يَقُولُ لِمَ أَفْعَلُ هَذَا وَلَكِنِّي

<sup>١٠٦</sup> الترمذي: السنن، كتاب الأربة، باب آداب الشرب، ذكر الزجر عن الشرب في الثلم الذي يكون في الأقداح

والأواني، رقم الحديث 5315، ج2/ص556.

<sup>١٠٧</sup> البخاري: الجامع الصحيح، كتاب الأربة، باب تَغْطِيَةِ الْإِنَاءِ، رقم الحديث 5306، ج5/ص2132.

سمعت النبي ﷺ يقول: (لَا تَلْبَسُوا الْحَرِيرَ وَلَا الدِّيَابَجَ وَلَا تَشْرَبُوا فِي آيَةِ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَلَا تَأْكُلُوا فِي صِحَافِهَا فَإِنَّهَا لَهُمْ فِي الدُّنْيَا وَلَنَا فِي الْآخِرَةِ) .<sup>٥٠</sup>

عاشراً: عدم إظهار القصر أو التقليل من شأن الطعام.

من السنة النبوية عدم الغرور والتكبر في معاييب الطعام حيث ثبت عن أبي هريرة (رضي الله عنه قال: (ما عاب النبي ﷺ طعاماً قطُّ إن اشتهاه أكله وإلا تركه) . هذا من أجل وأجمل الأخلاق لما فيها من الذوق السليم وحفظ نفوس الناس خاصة فيمن تكلف بالطعام وتعب به للضيوف.

حادي عشر: الاجتماع على الطعام وعدم الطعام منفرداً.

عن وحشي بن حرب عن جده وحشي قال: قالوا: يا رسول الله إنا نأكل ولا نشبع قال: تجتمعون على طعامكم أو تنفرون قالوا نتفرون قالوا: اجتمعوا على طعامكم واذكروا اسم الله ببارك لكم) .<sup>٥١</sup> أشارت السنة النبوية إلي الاجتماع على الطعام لأنه من الأسباب الجالبة للمحبة ونشر المودة والاتفاق بين الأهل والناس .

إذا من هنا أشارت السنة النبوية إلي هذه الصيغ والأفعال التي تجلب لكل فرد يسير على خطاها فيكون سبب في تمتع الفرد بصحة سليمة وعافية بدنية وهذه إن دلت على صفات فرد إنما تدل على ثقافة شخصية تابعة لكتاب الله وسنة نبيه الواردة من طريق الوحي .

ثاني عشر: غسل الفم بعد الانتهاء من الطعام.

وهي أيضاً من السنن النبوية الثابتة المهمة التي وردت عن النبي ﷺ وقد أكد عليها وفيها فوائد كثيرة منها نظافة الفم من بقايا الطعام، ونظافة الأسنان، والحفاظ عليها من التسويس، عن بشير بن يسار مولى بني حارثة أو الأصابع بن نعمتان أخبره أنه: (خرَجَ مع رسول الله ﷺ عامَ حَيَبَرٍ حتى إذا كانوا بالصَّهْبَاءِ وَهِيَ أَدْنَى حَيَبَرٍ فَصَلَّى العَصْرَ ثُمَّ دَعَا بالأزواج فلم يُؤْتِ إلا بالسوقي

<sup>٥٠</sup> البخاري: الجامع الصحيح، كتاب الأَطْعِمَةِ، باب الأَكْلِ في إِنْاءٍ مُفَضَّضٍ، رقم الحديث 5110، ج 5/ص 2069.

<sup>٥١</sup> البخاري: الجامع الصحيح، كتاب الأَطْعِمَةِ، باب الأَكْلِ في إِنْاءٍ مُفَضَّضٍ، رقم الحديث 3370، ج 5/ص 2069.

<sup>٥٢</sup> ابن حبان: الصحيح لابن حبان، كتاب الأَطْعِمَةِ، باب آداب الأَكْلِ، ذكر الأمر بالاجتماع على الطعام رجاء البركة في الاجتماع عليه، رقم الحديث 5224، ج 12/ص 27.

فَأَمَرَ بَت فَتُرِّيَ فَأَكَلَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَأَكَلْنَا ثُمَّ قَامَ إِلَى الْمَغْرِبِ فَتَمَضَّمَهُ وَتَمَضَّمْنَا ثُمَّ صَلَّى وَلَمْ يَتَوَضَّأْ) .<sup>٦٠</sup>

دل الحديث النبوي أن النبي ﷺ دعا بالماء بعد الأكل فتمضمض ثم فعل الصحابة ما فعلوا ولم ينكر النبي ﷺ عليهم تقليدهم للنبي ﷺ لأنها لم تكن حالة خاصة بالنبي ﷺ لفعلها لنفسه بالمنفعة لأُمَّته .

#### ثالث عشر: النهي عن أكل الطعام الحار.

من الفوائد الموجودة في الأكل البارد أكثر نفعاً من الحار مثلاً الحار يحرق الفم واللسان ويكبر في المعدة ويسمن الإنسان أكثر أما البارد ففيه راحة أكثر عند الأكل وعدم إرخاء المعدة وفيه أحاديث نبوية ثبتت عن أسماء بنت أبي بكر (رضي الله عنهما) أنها كانت إذا سردت غطته شيئاً حتى يذهب فوره ثم تقول سمعت رسول الله ﷺ يقول: (إنه أعظم للبركة) .<sup>٦١</sup>

دل الحديث على ترك الطعام لبعض الوقت، لأنه فيه بركة أكثر، وأقل فائدة ومنفعة .

#### رابع عشر: الأمر بلعق الأصابع والصفحة.

وهي من السنة النبوية المؤكدة عند النبي ﷺ لكثرة الرواة حول هذا الفعل من عند النبي ﷺ وهو لم يأمر بشيء إلا وفيه فوائد عظيمة وحكم كبيرة، فقد أشار النبي ﷺ إلى ذلك في قوله عن جابرٍ : أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ (أَمَرَ بَلْعُقِ الْأَصَابِعِ وَالصَّحْفِ وَقَالَ إِنَّكُمْ لَا تَدْرُونَ فِي أَيِّهِ الْبِرْكَةُ) .<sup>٦٢</sup>

وهذه إن دلت إنما تدل على فوائد معنوية وحكم خفية في مسألة الإيمان بإتباع أقوال وأفعال النبي ﷺ الواردة المشهورة الثابتة الصحيحة من غير اعتراض .

#### سادس عشر: تغطية الإناء وإرکاع السقاء

مسألة غطاء الأواني التي فيها بعض الطعام سواء المخزون أو الباقي من المطبوخ سنة نبوية مهمة يجب تطبيقها فيها فوائد كبيرة منها تجنبت خطر فساد الأكل أو اختلاطه بالبكتريا أو

<sup>٦٠</sup> البخاري: الجامع الصحيح، كتاب الطهارة، باب من مضم من السوقي ولم يتوضأ، رقم الحديث 206، ج1/ص86.

<sup>٦١</sup> البيهقي: أحمد بن الحسين بن علي بن موسى أبو بكر البيهقي، سنن البيهقي الكبرى، ت محمد عبد القادر عطا، مكتبة دار ألباز، مكة المكرمة، كتاب قسم الصدقات، باب ما جاء في الطعام الحار، رقم الحديث 14406، ج7/ص280.

<sup>٦٢</sup> البخاري: الجامع الصحيح، كتاب الأشربة، باب استحباب لعق الأصابع والقصعة، رقم الحديث 2033، ج2/ص1606.

اختلاطه بالحشرات و الفويسقات، عن جَابِرٍ عن رسول الله ﷺ أَنَّهُ قَالَ: (عَطُّوا الْإِنَاءَ وَأَزْكُوا السَّقَاءَ وَأَغْلِقُوا الْبَابَ وَأَطْفَأُوا السَّرَاحَ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَحُلُّ سِقَاءً وَلَا يَفْتَحُ بَابًا وَلَا يَكْشِفُ إِنَاءً فَإِنْ لَمْ يَجِدْ أَحَدَكُمْ إِلَّا أَنْ يَعْزُضَ عَلَى إِيَّانِهِ عُوْدًا وَيَذْكُرَ اسْمَ اللَّهِ فَلْيَفْعَلْ فَإِنَّ الْفُؤَيْسِقَةَ تُضْرِمُ عَلَى أَهْلِ الْبَيْتِ بَيْتَهُمْ) ٣٠.

فالتركيز على أمور مهمة في هذا الحديث هو تغطية الطعام، وعدم ترك الإناء مفتوحاً، وغلق أبواب الدار ودون إبقائه مفتوحاً لدخول الحيوانات وما إلي ذلك، وإطفاء النور داخل البناية أو الدار والسكن حتى لا ترى الحيوانات أو الحشرات الطعام فتذهب إلي إفساده أو سكبه وما إلي ذلك والأمر المهم هو ذكر اسم الله على كل شيء .

### سابع عشر: تقديم العشاء على صلاة العشاء:

وهي من الأمور المهمة خاصة إن كان الفرد جائعاً لأنه سيبقي فكره عند الطعام ويفقد الخشوع والتلذذ بحلاوة الصلاة وهذه من أهم الحكم التي أشار إليها مضمون الحديث ، عن هِشَامٍ قَالَ: حَدَّثَنِي أَبِي قَالَ: سَمِعْتُ عَائِشَةَ عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ أَنَّهُ قَالَ: (إِذَا وُضِعَ الْعَشَاءُ وَأُفِيْمَتِ الصَّلَاةُ فَايْدُؤُوا بِالْعَشَاءِ) ٣١.

فالحديث عبارة عن قاعدة شرعية جلييلة، الحكمة منها أن المصلي خالي البطن يبتعد عن الخشوع فينقر صلاته مستعجلاً فلا يحقق المراد من الصلاة، فالنبي ﷺ ينصح المسلمين وخاصة في شهر الصيام أن يبدؤوا بالطعام أولاً ثم يصلوا بعد ذلك كي يتسنى لهم الخشوع في صلاتهم. ثامن عشر: ما يقوله المسلم إذا فرغ من طعامه:

ثبت عن سهل بن معاذ بن أنس (رضي الله عنه) عن أبيه أن النبي ﷺ قَالَ: (مَنْ أَكَلَ طَعَامًا فَقَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي هَذَا وَرَزَقَنِي مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّي وَلَا قُوَّةَ غَفَرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ) ٣٢.

٣٠- مسلم بن حجاج: صحيح مسلم، كتاب الأربعة، باب الأمر بتغطية الإناء وإبكاء السقاء وإغلاق الأبواب وذكر اسم الله عليها وإطفاء السراح...، رقم الحديث 2012، ج 3/ص 1594.

٣١- البخاري: الجامع الصحيح، كتاب الجماعة والإمامة، باب إذا حضر الطعام وأقيمت الصلاة وكان بن عمر يبدؤا بالعشاء وقال أبو الرداء من فقه المرء إقباله على حاجته حتى يُقِيلَ على صلاته وقلبه فارغ، رقم الحديث 640، ج 1/ص 238.

٣٢- الحاكم النيسابوري: محمد بن عبد الله، أبو عبد الله الحاكم النيسابوري، المستدرک على الصحيحين، ت مصطفى عبد القادر عطا، دار الكتب العلمية، بيروت، كتاب الدعاء والتكبير والتسبيح والتهليل، رقم الحديث 1870، ج 1/ص 687.

## المبحث الثاني: الإرشاد النبوي لنظام التغذية الصحية.

هناك مجموعة من الإرشادات الواردة في القرآن الكريم والسنة النبوية حتى يتكون بناء الجسم من أساس قوي في معرفة واضحة، فعلى كل فرد أن يتخلق بهذه الآداب نحو هذا الطريق، وسوف يتكون جسمه من بنية قوية صحية، لكننا لن نحظ بهذه الحياة التي يبني الفرد هيكلية جسمه على أطعمة ليس فيها فوائد، وغير الملائمة، وعدم اختيار الوقت الملائم، فليس كل الأوقات تفيد أو تنفع الجسم لبنائه أو قد تساعد فيهدمه.

**من أهم الخطوات في بناء الجسم:**

**أولاً: النية الصحيحة.**

قبل كل عمل يجب أن تكون هناك نية لله حتى تكون حالة الفرد أو الشخص باختلاف الجنس تجاه عمله عند الأكل خالصة ويحتسب هذا الطعام لله بناء لجسمه، وجلباً لصحة، ودفعاً للجوع عن البدن.

لذلك يذكر في السنة النبوية، من ثبت في صحيح البخاري قائلًا: عن عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ (رضي الله عنه) صعدا على الْمَنْبِرِ قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: (إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَإِنَّمَا لِكُلِّ أَمْرٍ مَا نَوَى) .

**ثانياً: مصدر الطعام والشراب:**

وتحري مصدر الرزق من أهم ما يعتمد عليه بدن الإنسان للتمتع بالراحة هي عدم التقرب من الخبائث فالله عز وجل قد ذكر في كتابه العزيز قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُنتُمْ لِيَّاهُ تَعْبُدُونَ) (البقرة: 172).

قلت: لِمَالِ الْحَلَالِ دور في نمو البدن وتنعيمه بالصحة والعافية .

**ثالثاً: عدم رمي الطعام الساقط على الأرض عند تناوله:**

وهذه من الحالات التي تحدث لنا كثيراً حين نأكل فيها إلا أننا نعلم ونرى أن اغلب الذين يسقط الطعام من يدهم يرمونه ولا يقومون بتنظيفه وأكله وهذا إن دل إنما يدل علي الحياة المترفة التي نعيشها .

١ البخاري: الجامع الصحيح، كتاب البر والصلة، باب بدء الوحي، رقم الحديث 1، ج 1/ص 3.

السنة أشارت إلي هذا الفعل المذموم حيث ثبت عن أبي الزبير عن جابر قال: قال رسول الله ﷺ (إذا وَقَعَتْ لُفْمَةٌ أَحَدِكُمْ فَلْيَأْخُذْهَا فَلْيَمِطْ مَا كَانَ بِهَا مِنْ أَدَى وَلْيَأْكُلْهَا وَلَا يَدْعُهَا لِلشَّيْطَانِ وَلَا يَمْسُحَ يَدَهُ بِالْمِنْدِيلِ حَتَّى يَلْعُقَ أَصَابِعَهُ فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي فِي أَيِّ طَعَامِهِ الْبِرْكَةُ) <sup>١٠٦</sup>.

#### رابعاً: سقوط الذباب في المشرب:

وهذه الحالة تكثر في وقت الحر الشديد نرى كثرة الحشرات منها كثرة الذباب، والسنة النبوية أشارت عند وقوع هذه الحالة بدل من أن يرمي الشخص الشراب أو المرق أو أي شيء ماذا يفعل ثبت عن أبا هريرة (رضي الله عنه) يقول: قال النبي ﷺ: (إِذَا وَقَعَ الذُّبَابُ فِي شَرَابٍ أَحَدِكُمْ فَلْيَغْمَسْ ثُمَّ لِيَنْزِعْهُ فَإِنَّ فِي إِحْدَى جَنَاحَيْهِ دَاءٌ وَالْأُخْرَى شِفَاءٌ) <sup>١٠٧</sup>.

#### خامساً: الإفراط في الأكل أو الشرب.

أيضاً يعد الإفراط من أكثر الأسباب المضرة لصحة الإنسان وفقدته اللياقة البدنية والرشاقة قد انتشر علت مرض السمنة مما اعتدى إلي فقد الوزن الصحي ، روي عن المقدم بن معد يكره أن النبي ﷺ قال: (ما وعاء شر من بطن حسب المسلم أكلات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فتلت لطعامه وتلت لشرابه وتلت لنفسه) <sup>١٠٨</sup>.

وهذه من أعظم خطوات الثقافة النبوية في السيرة على تقسيم المعدة إلي ثلاثة أقسام القسم الأول لطعام والثاني لشراب والثالث للتنفس .

سادساً: مسالة الحياء عند حضور الطعام وأدعى أنه شعبان لا يأكل وهو جائع يجب عليه أن يستجيب إذا دعى:

ثبت عن أسماء بنت يزيد (رضي الله عنها) قالت: أتيت النبي ﷺ بطعامٍ فَعَرَضَ عَلَيْنَا فُقُلْنَا لَا نَسْتَهِيهِ فَقَالَ: (لَا تَجْمَعْنَ جُوعًا وَكَدْبًا) <sup>١٠٩</sup>.

إذا من فوائد الحديث الأهم هو الحذر من الكذب وضمها إلى الجوع.

<sup>١٠٦</sup> مسلم بن حجاج: صحيح مسلم كتاب الشاربة، باب استحباب لعق الأصابع والقصعة، رقم الحديث 2033، ص6/160 ج.

<sup>١٠٧</sup> البخاري: الجامع الصحيح، كتاب بدء الخلق، باب إذا وقع الذباب في شراب أحدكم فليغمس فإن في إحدى جناحيه داء وفي الأخرى شفاء، رقم الحديث 3142، ج3/ص1206.

<sup>١٠٨</sup> البيهقي: السنن، كتاب آداب الأكل، باب النهي عن رفع الصحف حتى تلعق، رقم الحديث 6770، ج4/178 ص.

<sup>١٠٩</sup> ابن ماجه: السنن، كتاب الأطفمة، باب عرض الطعام، رقم الحديث 3298، ج2/ص1097.

**سابعاً:** استئذان صاحب الطعام الذي يدعوك في حضور لأكل طعامه وحضور غير المدعو معك استئذان صاحب الدار قبل دخوله فدخوله من غير علمه غير جائز :

وهذه تحصل كثيرا في مجتمعنا وهي من الأخطاء الشائعة في المجتمع والصحيح أنه لا يجوز مصاحبة من لم تأتته دعوة الحضور وهذا الخطأ الموجود في المجتمع على الأشخاص تجنب هذه الأعمال المخالفة لسنة النبوية وقد أشارت إلي ذلك: عن أبي مسعود الأنصاري قال: (كان من الأنصار رجُلٌ يُقالُ له أبو شعيبٍ وكان له غُلامٌ لحامٌ فقال: اصنع لي طعاماً أدعو رسولَ الله ﷺ خَمْسَةَ خَمْسَةٍ فدعا رسولُ الله ﷺ خَمْسَةَ خَمْسَةٍ فَتَبِعَهُمْ رَجُلٌ فقال: النبي ﷺ (إِنَّكَ دَعَوْتَنَا خَمْسَ خَمْسَةٍ وَهَذَا رَجُلٌ قَدْ تَبِعَنَا فَإِنْ شِئْتَ أَذِنْتُ لَهُ وَإِنْ شِئْتَ تَرَكْتَهُ قَالَ بَلْ أَذِنْتُ لَهُ) .

**ثامناً:** (الاهتمام والاعتناء ومحبة الأطعمة التي يحبها النبي ﷺ):

بعد أن زادت نعم الله عز وجل في مسالة تطوير الأفكار من أنواع الأطعمة المشهورة شرقيا وغربيا وقد ابتعدنا كل البعد عن الأطعمة النبوية التي أشار إليها، وأشار النبي ﷺ إلي ذلك ، عن أمنا عائشة قالت: قال رسول الله ﷺ ( يا عائشة بيئت لا تمر فيه جياع أهله يا عائشة بيئت لا تمر فيه جياع أهله أو جاع أهله قالها مرتين أو ثلاثا) .

**تاسعا:** الرحمة بالحيوانات وإشراكهم في الطعام :

هذه المسالة من الأمور المهمة خاصة لا يكاد بيت يتخلى أو من الحيوانات خاصة مثل الهرة وأنواع الطيور والعصافير أو أي حيوان يسكن أو يمر بالمكان الذي يطهى فيه الطعام يجب أن تطعمها ولو من الباقية التي يقوم الناس برميها وأشارت السنة إلي ذلك : عن أبي هريرة (رضي الله عنه) أن رسول الله ﷺ قال: (بَيْنَا رَجُلٌ يَمْشِي فَأَشْنَدَ عَلَيْهِ الْعَطَشُ فَنَزَلَ بِنْرًا فَشَرِبَ مِنْهَا ثُمَّ خَرَجَ فَإِذَا هُوَ بِكَلْبٍ يَلْهْتُ يَأْكُلُ التَّرَى مِنَ الْعَطَشِ فَقَالَ لَقَدْ بَلَغَ هَذَا مِثْلَ الَّذِي بَلَغَ نِي فَمَلَأُ حَفَّهُ ثُمَّ أَمْسَكْتُهُ بِفِيهِ ثُمَّ رَقِيَّ فَسَقَى الْكَلْبَ فَشَكَرَ اللَّهُ لَهُ فَغَفَرَ لَهُ قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ وَإِنَّ لَنَا فِي الْبَهَائِمِ أَجْرًا قَالَ فِي كُلِّ رَطْبَةٍ أَجْرٌ) .

١٠ البخاري: الجامع الصحيح، كتاب الاستئذان، باب الرجل يتكلف الطعام لإخوانه ، رقم الحديث 5118،

ج 5/ص 2071.

١١ مسلم بن حجاج : صحيح مسلم، كتاب الأربعة، باب في ادخار الثمر، رقم الحديث 2046، ج 3/ص 1618.

١٢ البخاري: الجامع الصحيح، كتاب المساقات الشرب، باب فضل سقي الماء، رقم الحديث 2234،

ج 2/ص 833.

## المبحث الثالث: مؤثرات التنقيف الصحي على الإنسان (جسيميا ونفسيا)

شهدت المجتمعات في العقود التي مرت عليه تغيرا واقعيا في منهجية الصحة التي كان عليها والذي وصل إليه بعد مرور التجارب في هذه الحياة عبر ظهور الأجيال، جيلا تلو الآخر من كشف أسباب وجود هذه الأمراض إلي وجود الحل والسبل للنجاة من هذه الأمراض خاصة المزمنة المشهورة كالسرطانات بأنواعه، والسكريات، والجلطات بأشكاله، وأكثر إنما هي نتيجة لسوء حفظ الصحة النفسية والبدنية، لذلك كان الأمر المهم هو التنقيف الصحي في الحياة ولاسيما التنقيف الصحي النبوي الذي أشار إليه في سنته هي تكون راحة نفسية وبدنية، وقد قال الله في كتابه العزيز:

قال تعالى: (وَاللَّهُ يَدْعُو إِلَى دَارِ السَّلَامِ وَيَهْدِي مَنْ يَشَاءُ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ) (يونس: 25).

ودار السلام: هي الآخرة التي تختلف عن دار الدنيا المليئة بالمتاعب، هذه الدنيا التي تزهو وتترخف، وتنتهي إلى الانتهاء لذلك يدعو الله تعالى إلى دار أخرى، لأن من المنغصات على أهل الدنيا، أن الواحد منهم قد يأخذ حظه جاهاً، ومالاً، وصحة، وعافية، أما الآخرة فالإنسان يحيا فيها في نعيم مقيم<sup>٥٤</sup>.

إن العمل بالتنقيف الصحي مسالة العيش في دار السلام الدنيوية.

أرى الصحيح أنه لم يخص دار السلام بالآخرة وحدها إنما في الحياة الدنيا إن كان الفرد فيها يمتلك الصحة والعافية والسلامة في الدين والمال والولد وهو آمن على كل الأشياء التي تحيط به وتخصه وما إلى ذلك فهي تشير إلى أنه يعيش في دار السلام الدنيوية وتكون الراحة هنا في البدن بوجود السلام والصحة .

في أية أخرى في كتابه العزيز يدل الفرد على الهداية وراحة البال والثقافة التي لا تكون إلا بالمنهج الرباني.

قال تعالى: ( فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ ) (الأنعام: 125).

<sup>٥٤</sup> محمد متولي الشعراوي: محمد متولي الشعراوي المتوفى: 1418هـ، الخواطر تفسير الشعراوي،

مطابع أخبار اليوم، ليس على الكتاب الأصل - المطبوع - أي بيانات عن رقم الطبعة أو غيره، غير أن رقم الإيداع يوضح أنه نشر عام 1997 م، ج/7ص/3926. ج/10ص/5869.

"لقد عرفنا من قبل أن الهدية لها معنيان: المعنى الأول: الدلالة وهي أمر وارد وواجب حتى للكافر. فإن هدى الله للكافر أن يدلّه إلى طريق الخير، ولكن هناك هداية من نوع آخر وهي للذي آمن، ويصبح أهلاً لمعونة الله بأن يخفف عنه أعباء التكاليف وييسرها له ويجعله يعشق كل الأوامر ويعشق البغض ولتجافي عن كل النواهي وامتلاك الأفراد الراحة في الصدر دلالة على الهداية الربانية والثقافة الإنسانية في فهم البدن" .<sup>٣٤</sup>

مسألة الهداية إلي التثقيف هي مسألة مهمة خاصة في المجتمعات التي تطور العلم فيها ووضع خطوات وطرق في حفظ البدن ظاهريا وداخليا وكيفية التثقيف وسبله .

وهناك آيات تحت على الترتيب والتثقيف الصحي وتجنب الأسباب قال تعالى : ( ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ) (الروم: 41).

"ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ مِنْ كَثْرَةِ الْحَرَقِ وَالْغَرَقِ وَإِخْفَاقِ الصَّيَادِينَ وَالْغَاصَةِ وَمَحَقِّ الْبَرَكَاتِ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ وَقَلَّةِ الْمَنَافِعِ فِي الْجُمْلَةِ وَكَثْرَةِ أَيْضًا أَنْ يَرَادَ بِالْفَسَادِ الْمَعَاصِي مِنْ قَطْعِ الطَّرِيقِ وَالظُّلْمِ وَغَيْرِهَا أَيْ بِسَبَبِ مَا فَعَلَهُ النَّاسُ مِنَ الْمَعَاصِي وَالذُّنُوبِ وَشُؤْمِهِ" .<sup>٣٥</sup>

قلت ولو كان الإنسان صحيحا ما يرتكب ما يضره، وهذا قوله تعالى: (وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ) (شورى:3).

أرى أن الفساد ما بقي نوع من صورته إلا قد ظهر وصوره كثيرة منها القتل وإراقة الدماء بغير حق وهو من الجهل وعدم الثقافة .

وأیضا مسألة الظلم والطغيان في الحكم وحب السلطة والتملك الفردي قد شاع وانتشر وهو من الصور المهمة للفساد ولولا أنهم مرضى نفسياً ما طغوا.

ومسألة أكل الحرام من السرقات إلي أكل الربا إلي أكل مال اليتامى إلي أكل أموال الشعوب، وأیضا مسألة ظهور الفواحش من الزناة واللواط وأنواعها السحاق، وغيرها، ومسألة فساد المناهج العلمية في الاكاديميات والجامعات والمعاهد الإنسانية حيث تدرس حسب رغبات الأشخاص والأحزاب والجهات، والفساد ما من شكل إلا ظهر لجهلهم بالتثقيف المعيشي في الحياة.

<sup>٣٤</sup> الشعراوي: تفسير الخواطر لشعراوي ، ج7/ص3926.

<sup>٣٥</sup> الألوسي: شهاب الدين محمود بن عبد الله الحسيني الألوسي، روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني: ت علي عبد الباري عطية، دار الكتب العلمية – بيروت، ط الأولى، 1415 هـ [ترقيم الكتاب موافق للمطبوع، وهو ضمن خدمة مقارنة التفاسير]، 11 ج/ص48.

هناك من الآيات التي تحتوى على معاني كثيرة في مسألة حفظ الإنسان نفسه وبدنه ظاهريا وداخليا هي مسألة ظهور الفتن كالفساد كما سبق وذكرناها أن لا يرمى الشخص نفسه إلى التهلكة بسبب عدم الثقافة في فهم الواقع والمجتمع بسبب الجهل .

قال تعالى: ( وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ) (البقرة: 195). صحيح أن هذه الآية تخص الإنفاق إلا أنه يجب على كل فرد أن ينتقف بفهم منهج وسبل الصحيحة في كيفية حفظ الإنسان نفسه حيث لا يرمى نفسه إلى التهلكة فيحافظ على صحته.

كذلك من أسباب المؤثرة على المجتمع كله عامة وألافراد خاصة هي مسألة الطهارة حيث لها بنية أساسية في سلامة الإنسان بدنيا ونفسيا وراحة للمجتمع وقد ذكر الله تعالى في آياته الكريمة إن الإنسان الطاهر الله عز وجل يحبه ويكن له منزلة خاصة قال تعالى: ( وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى فَأَعْتَرِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ) (البقرة 222).

"الآيات الواردة في هذه السورة تتناول بعض أحكام الزواج والمعاشرة، وإيلاء والطلاق والعدة والنفقة والمتعة، والرضاعة والحضانة، ولكن هذه الأحكام لا تذكر مجردة، كما اعتاد الناس أن يجدوها في كتب الفقه والقانون.. كلا! إنها تجيء في جو يشعر القلب البشري أنه يواجه قاعدة كبرى من قواعد المنهج الإلهي للحياة البشرية وأصلاً كبيراً من أصول العقيدة التي ينبثق منها النظام الإسلامي. وأن هذا الأصل موصول بالله سبحانه مباشرة، موصول بإرادته وحكمته ومشيبته في الناس، ومنهجه لإقامة الحياة على النحو الذي قدره وأراده الإنسان ومن ثم فهو موصول بغضبه ورضاه، وعقابه وثوابه" .

كذلك من الآيات المهمة فهم نصها ومقصدها في الشريعة الإسلامية حيث تكون للأسنان راحة نفسية وبدنية لا ننسى أن المجتمعات قدشاع فيها فساد الأخلاق وانتشار العري بين الجنسين وأصبح امرأ معتاد عليه عند اغلب المجتمعات وإن كانت مسلمة .

قال تعالى: ( وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِمَّا خَلَقَ ظِلَالًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنَ الْجِبَالِ أَكْنَانًا وَجَعَلَ لَكُمْ سَرَابِيلَ تَقِيكُمْ الْحَرَّ وَسَرَابِيلَ تَقِيكُمْ بَأْسَكُمْ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تُسْلِمُونَ ) (النحل: 81).

٢٣٦ سيد قطب: في ضلال القران، ج1/ص236.

بعد أن تكلم الحق سبحانه عن أصحاب البيوت الذين يناسبهم الاستقرار، ويجدون مقومات الحياة، وتكلم عن أهل الرحال والتنقل وما يناسبهم من بيوت خفيفة يحملونها عند ترحالهم. الحق سبحانه جعل لهم الظل يستظلون به من وهج الشمس، وجعل لهم من الكهوف والسراديب في الجبال ما يأوون إليه ويسكنون فيه، وهكذا استوعبت الآيات جميع الحالات التي يمكن أن يكون عليها البشر، فقد نثر الحق سبحانه نعمه على الناس، بحيث يأخذ كل واحد منهم ما يناسبه من نعم الله <sup>٤٦</sup>

والسرابيل: هي ما يلبسه الإنسان ويجد بها الراحة النفسية وقاية من الحر والبرد للبدن، ووقاية من أعين الناس بالتعري فيضيق صدره من تحرش الناظرين أو يضييق صدر الناظرين من رؤيته السرف يكون في الشيء المحرم <sup>٤٧</sup>.

وأشارت السنة كما سبقنا ذكرها في الصفحات والمباحث السابقة أن للإنسان دور مهم في حفظ صحته ووقايتها من الأمراض والأوجاع التي تأتي بسبب عدم التنظيف وفهم مقصد الشريعة في إباحة الطعام وهي من مقومات الإنسان للحياة لكن يجب أن تكون منتظمة ضمن حدود وقواعد السير عليها وفق منهج سليم نابع من الكتاب والسنة النبوية .

ثبت عن سلمة بن عبید الله بن محصن الأنصاري عن أبيه قال: قال: ( من أصبح منكم معافى في جسده أمناً في سربه عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا ) <sup>٤٨</sup>، دل الأحاديث على أساس الحياة في المجتمع هي حفظ البدن بالراحة النفسية والبدنية .

<sup>٤٦</sup> الشعراوي: تفسير لشعراوي، ج13/ص8129.

<sup>٤٧</sup> الشعراوي: تفسير لشعراوي، ج7/ص4113.

<sup>٤٨</sup> ابن ماجة: السنن، كتاب الزهد، باب القناعة، رقم الحديث 4141، ج2/1378ص.

## المبحث الرابع: التثقيف الصحي النبوي في الاعتناء بالمريض

المنهج النبوي في الحث على أنواع التداوي

يحتاج المريض إلى العناية الخاصة كي يتقوى ويتغلب على مرضه، لكن من الأسباب التي تأخذ الجانب الأهم من حياة الإنسان في مرضه العناية الجيدة، معظم الأوقات لا يحتاج المريض إلي العلاج بالتداوي فقط، بل أهم أسبابها العناية والاهتمام به وبالمكان، هناك خطوات وأسس مهمة في مسالة التداوي الصحيح والعلاج السليم.

**أولاً: راحة المريض تحتاج المريض إلي مكان هادئ وحمايته من تغير الجو.**

"هناك كثير من الأشخاص لهم معاناة من ارتفاع معدل الرطوبة خلال فصل الصيف، في الوقت الذي يتعرض لمكيفات الهواء طيلة الوقت، فمشكلة الرطوبة المرتفعة تساوي تماماً مشكلة الجو الجاف الخالي من أي رطوبة، وهي مشكلة موجودة في البلدان الحارة أو في البلدان التي تستعمل أجهزة تكييف ساخنة أو باردة، فالجو الخالي من الرطوبة يشعر فيه الإنسان بجفاف في الحلق والأنف ويعاني الإحساس بالضييق تماماً مثلما يشعر الإنسان بالاختناق عندما تكون درجة الرطوبة مرتفعة، وفي المنازل التي توجد فيها أجهزة تكييف مركزية، قد يشكو السكان وجود برودة ويطلب برفع درجة حرارة المنزل، بينما يكون هناك إنسان آخر في مكان أخرى بالمنزل نفسه يشكو حرارة الجو الزائدة" .

قلت: والصحيح الأخذ بالأسباب المهمة أفضل والوقاية أسهل من العلاج.

**ثانياً: طعام المريض.**

يجب أن يخصص من ذوي الخبرة حتى يتقوى المريض ويتلقى جسمه ما يناسبه ولا يشارك المريض في فراشه ولا طعامه.

ثبت عن النبي ﷺ أنه قال: ( لا عدوى ولا طيرة ولا هامة ولا صفر، ولا نوء ولا غول، ويعجبني الفأل) .

وكذلك ثبت عن النبي ﷺ أنه قال: ( فر من المجذوم فرارك من الأسد) .

<sup>١٤٠</sup> خورشيد خرشوف: ملحق دنيا، أمهات يتقلبن حيرة، صحة الطفل بين ارتفاع الرطوبة وأجهزة التكييف،

مقالة، تاريخ النشر، الاثنين 9/يوليو/2010، الشبكة العنكبوتية، 4-8-2017

<http://www.alittihad.ac/details.php?id=44246&y=2010>

<sup>١٤١</sup> مسلم بن حجاج: صحيح مسلم، كتاب السلام، باب العدوى، رقم الحديث 2222، ج4/ص1744.

قلت: كلهما صحيح الأمر لأن الأمراض بيد الله إن شاء جعل فيها عدوى وانقلها وان لم يشاء أبقاها على حالها، وتجنب علامات الأمراض عند ظهورها ثقافة للأفراد في المجتمع، والحذر في كل شيء صحة .

كذلك مسألة مهمة: العدوى اغلبها تحدث عندما يكون المرض في تنقل إما عند طريق تنقل الدم من شخص إلى آخر بلمس أو ما شابه ، أو تنقل إحدى الأعضاء البشرية كالكلى وما نحوها.

### ثالثا: النظافة من أساسيات العلاج.

فالأخذ بها في عين الاعتبار مهمة ، بأنواعها الثلاثة، الشخصية، العلاجية، المكانية.

ثبت عن أبي مالك الأشعري قال: قال رسول الله ﷺ (الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ تَمْلَأُ الْمِيزَانَ وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ تَمْلَأُنِ أَوْ تَمْلَأُ مَا بَيْنَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالصَّلَاةُ نُورٌ وَالصَّدَقَةُ بُرْهَانٌ وَالصَّبْرُ ضِيَاءٌ وَالْقُرْآنُ حُجَّةٌ لَكَ أَوْ عَلَيْكَ كُلُّ النَّاسِ يَغْدُو فَبَايِعَ نَفْسَهُ فَمَعْتَفُهَا أَوْ مُؤَبِّفُهَا) <sup>٤٤</sup>.

قلت: في هذا الحديث فوائد ظاهرية مهمة من أهمها، علم الإنسان أن الطهارة تكمن ضمن شخصيته المؤمنة، إذ يتميز بها عن غيره، والأذكار الواردة لها علاقة بالراحة النفسية عند ذكرها وطهارة اللسان من الألفاظ السيئة، والحث على العبادات توفق الإنسان في حياته.

إن الطب النبوي قد أخذ باعا كبيرا من جهة ورود السنة النبوية، فبعض الأوامر الطبية النبوية أقرها النبي ﷺ وبعضها أمر بها وبعضها تداوى بها، وسنة النبي ﷺ التي أمر بها أو سار عليها من الأقوال والأفعال والتقريرات إنما هي جزء من رسالته الإلهية .

كما قال تعالى: ( وَالنَّجْمِ إِذَا هَوَىٰ \* مَا ضَلَّ صَاحِبُكُمْ وَمَا غَوَىٰ \* وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ \* إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ \* عَلَّمَهُ شَدِيدُ الْقُوَىٰ \* ) (النجم: 1:5).

وأیضا لا ننسى أن النبي ﷺ إنما تعلم وتربى في كنف الباري علمه الله كل ما يحيط به في حياته الخاصة أو العامة .

<sup>٤٤</sup> البخاري: الجامع الصحيح، كتاب الطب، باب الجذام، رقم الحديث 429، ج3/ص132.

<sup>٤٥</sup> مسلم بن حجاج: صحيح مسلم، كتاب الطهارة، باب فضل الوضوء، رقم الحديث 223، 1 ج/ص202.

## الأمراض التي بين النبي ﷺ لها الدواء منها:

أولاً: ارتفاع حرارة الجسم

تكون بسببين مرضي، أو عارض، أما العارض بسبب الحركات السريعة كالرياضة وغيرها، أو المرضية هي أساسها موجودة من المادة الأولى للحمى في الجسم. وأشارت أحاديث في السنن النبوية عن التداوي من الحمى بالماء، قد ثبت عن ابن عمر (رضي الله عنهما) عن النبي ﷺ قال: (الْحُمَّى مِنْ فَيْحِ جَهَنَّمَ فَأَطْفِئُوهَا بِالْمَاءِ) <sup>١</sup>.

## ثانياً: البطن وما فيها من الأوجاع خاصة الإسهال والتسمم:

عالج النبي ﷺ في سنته أمراض البطن وما فيها من اغلب ما يتوجع الفرد منها بالتداوي (بالعسل الطبيعي) غير المختلط بالسكريات، سواء أكان عسل الجبل الصخرية، أو ما في داخل الأشجار أو ما يقوم به بعض الناس من تربية النحل في مزارع والله عز وجل قد ذكر حتى إن النحل ينزل عليها أمر الوحي في استخراج ما هو شفاء للناس قال تعالى: (وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ \* 6 تَتَمَّ كُلِّي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ \* ) (النحل 67-68).

وثبت عن النبي ﷺ قال: في سنته بتوجيه الناس إلي التداوي بالعسل لأنه فيه شفاء خاصة في منطقة البطن وما تحتوى عليها من الأمراض فقال: عن ابن عباس (رضي الله عنهما) قال: (الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةِ شَرِبَةِ عَسَلٍ وَشَرْطَةِ مَحْجَمٍ وَكَيِّ نَارٍ وَأَنْهَى أُمَّتِي عَنِ الْكَيِّ) <sup>٢</sup>. قلت في هذا الحديث حثت السنة النبوية الناس على التداوي بالعسل عند وجود الآلام و عند ظهور الأعراض.

## ثالثاً: الطاعون:

هذا وباء وداء أبتلى الله به الإنسان وهو من أقوى وأكثر الأمراض أذية للبشر وأن حل في بلد أو محل يكون سبب لهلاك الناس والمجتمع في ذلك المكان وهو ورم في أغلب المرات يصيب الإبط وخلف الأذان لذلك حذر النبي ﷺ في سنته من هذا الوباء.

<sup>١</sup> البخاري: الجامع الصحيح، كتاب الطب، باب الحمى من فَيْحِ جَهَنَّمَ، رقم الحديث 5391، (ج5/ص2162).

<sup>٢</sup> البخاري: الجامع الصحيح، كتاب الطب، باب الشفاء في ثلاث، رقم الحديث 5356، ج5/ص2151.

ثبت عن عامر بن سعد بن أبي وقاص عن أبيه أنه سمعه يسأل أسامة بن زيد ماذا سمعت من رسول الله ﷺ في الطاعون فقال: أسامة قال: رسول الله ﷺ (الطاعون رجس أرسل على { طائفة من بني إسرائيل } أو على من كان قبلكم فإذا سمعتم به بأرض فلا تقدموا عليه وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا فراراً منه) .<sup>٤٦</sup>

قلت كان علاجه كالآتي:

عدم دخول البلد الذي ظهر فيه الطاعون من قبل أهل خارج البلد ، وكذلك عدم الخروج منها خاصة لساكنيها حتى يقضي الله الأمر في نهايته إما الخلاص منه وإما هلاك المجتمع مع المرض .

#### رابعاً: علاج الشقيقة

تواجد في نصف الرأس والوجه من وراء الرأس ووراء الأذن وينتهي إلي الوجه ومقدمة الرأس الأمامية، ومن أعراضه المشهورة بين الناس الغثيان، والقيء، وعدم وضوح الرؤيا، والسنة النبوية قد أشارت إلى التداوي والحل لهذا المرض عن طريق الحمامة حيث روى الصحابة ذلك الأمر كثير

منهم ثبت عن بن عباس (رضي الله عنهما) قال: (أن النبي ﷺ احتجم وهو محرّم واحتجم وهو صائم) .<sup>٤٧</sup>

الحمامة هي شفت الدم الفاسد من الجسد واستئصاله وتخلص البدن من ثقل في الظهر أو القدم إي مكان أشارت إليه السنة .

#### خامساً: الصداع في الرأس

في بعض أجزاء الرأس أو كله، أعراضه، الجوع، الحرارة، والبرد، قلة النوم، والسهو، والتوتر، والقلق، وارتفاع الضغط ثبت علاجه كذلك في السنة النبوية مثال ذلك . عن سلمى خادم رسول الله ﷺ قالت: (ما كان أحد يستنكي إلى رسول الله ﷺ وجعاً في رأسه إلا قال: احتجم ولا وجعاً في رجله إلا قال أخضبهما) .<sup>٤٨</sup>

<sup>٤٦</sup> البخاري: الجامع الصحيح، كتاب الأنبياء، باب حديث الغار، رقم الحديث 3286، ج3/1281ص.

<sup>٤٧</sup> البخاري: الجامع الصحيح، كتاب الحج، باب الصوم في السفر والإفطار، رقم الحديث 1836، ج2/ص685.

<sup>٤٨</sup> أبو داود: السنن، كتاب الطب، باب متى تستجب الحمامة ، رقم الحديث 3858، ج4/ص4.

إذا التداوي بالحجامة في الرأس أو في الرجلين دواء .

### سادساً: وجع العظام والمفاصل والعضلات من غير كسور

من طريق الحجامة في القدم أو الساق وللألم الأخرى في الجسم نستطيع أن ندواي العظام بالحجامة وهذه من السنن الواردة عن النبي ﷺ من طريق أصحابه عن جابر قال: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ (اِحْتَجَمَ عَلَى وَرِكِهِ مِنْ وَثْءٍ كَانَ بِهِ) .<sup>٥٤</sup>

والوثة: وهو الفسخ المفصل ليس كسر، يتم استخراج الدم المجتمع بين المفاصل من الفسخ لأنه غير مكسور المفاصل فيشترط بالشرطة الموس أو أي طريقة أخرى في استخراج الدم .  
قلت: إذا التداوي للفسخ الذي يحدث في الأكتاف أو اليدين أو الرجلين نوع من أنواع التداوي .

### سابعاً: النسيان وعلاج ضعف الذاكرة أو ضعف الحفظ

علاجه للحجامة دور كبير في استخراج الدم الفاسد المتجمع في الرأس المقبل إلي شرايين المخ وهو سبب في اشتغال العقل بالتعب في اختيار الدم النظيف فقط، فيقع الإنسان في مسألة قلة الحفظ، أو يبتلى بالنسيان، أو وجع كبير في رأسه فيحتاج إلي حجامه حتى يقوي ذاكرته ويطرد داء النسيان عنه حيث أشار النبي ﷺ في سنته من طريق الصحابة ذلك في سنن ابن ماجه ذاكرين، قال: (رسول الله ﷺ الحجامة تزيد الحفاظ حفظاً، والعافل عقلاً، فاحتجموا على اسم الله) .<sup>٥٥</sup> قلت: ومن فوائد الحجامة تقوية الذاكرة وتشغيل العقل .

### ثامناً: مرض الجذام والبرص

وهو داء يصيب الجلد فيظهر بقع على الجلد وقد يسقط لحم الإنسان في بعض حالاته العصبية، وتتساقط منه بعض أطراف الإنسان ويخرج منه الماء أيضاً.

ثبت عن ابن عمر قال: ( يا نافع قد نَبَّيْعَ بِي الدَّمُ فَأَلْتَمِسْ لِي حَجَامًا وَاجْعَلْهُ رَفِيْقًا إِنْ اسْتَطَعْتَ وَلَا تَجْعَلْهُ شَيْخًا كَبِيرًا وَلَا صَبِيًّا صَغِيرًا فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: الْحِجَامَةُ عَلَى الرَّيْقِ أَمْثَلُ وَفِيهِ شِفَاءٌ وَبَرَكَتٌ وَتَزْيِدٌ فِي الْعَقْلِ وَفِي الْحِفْظِ فَاحْتَجِمُوا عَلَى بَرَكَتِ اللَّهِ يَوْمَ الْخَمِيْسِ وَاجْتَنِبُوا الْحِجَامَةَ يَوْمَ الْأَرْبَعَاءِ وَالْجُمُعَةِ وَالسَّبْتِ وَيَوْمَ الْأَحَدِ تَحْرِيًّا وَاحْتَجِمُوا يَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَالثَّلَاثَاءِ فَإِنَّهُ

<sup>٥٤</sup> أبو داود: السنن، كتاب الطب، باب قطع العرق وموضع الحجامة، رقم الحديث 3863، ج2/ص548.

<sup>٥٥</sup> ابن ماجه: السنن(كتاب الطب)، (باب في إي الأيام يحتجم )، رقم الحديث (3487)، (ج2/ص1153).

الْيَوْمَ الَّذِي عَافَى اللَّهُ فِيهِ أَيُّوبَ مِنَ الْبَلَاءِ وَضَرَبَهُ بِالْبَلَاءِ يَوْمَ الْأَرْبَعَاءِ فَإِنَّهُ لَا يَبْدُو جُدَامًا وَلَا بَرَصًا إِلَّا يَوْمَ الْأَرْبَعَاءِ أَوْ لَيْلَةَ الْأَرْبَعَاءِ) ١٦٦.

دل الحديث على كيفية الحجامة إذ أوصى النبي ﷺ المحتجم قبل احتجامة أن لا يأكل، وأوضح إن الفوائد تكون أكثر عند الاحتجام في أيام خاصة وليست كل الأوقات، والأيام المشهورة في السنة النبوية، الاثنين، الثلاثاء، الخميس، وتجنب باقي الأيام أولى.

### تاسعا: علاج الجروح

مثلا: في مجتمعنا قد تطور الطب والمستلزمات كثيرة ومتوفرة إلا أنه هناك حالات يفقد الفرد هذه الضروريات الطبية مثلا: في القرى ذات الطرق البعيدة أو حالات الحروب فيحتاج إلي التداوي (بالكي)، وهي آلة معدنية يقوم الفرد باحمرارها في النار حتى تحمر من شدة الحرارة وتوضع على الجرح حتى يقف النزيف .

ثبت عن ابن عَبَّاسٍ (رضي الله عنهما) قال: قال رسول الله ﷺ (الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةِ شَرْبَةِ عَسَلٍ وَشَرْطَةِ مَحْجَمٍ وَكَيْتَةِ نَارٍ) ١٦٧.

قلت: في هذا الحديث بينت السنة النبوية الشفاء من الأمراض والأوجاع تكون في ثلاثة، العسل في الأمراض الباطنية، والحجامة للأعضاء الظاهرية، والكي بالنار للجروح والنزيف .

عاشرا: علاج حكة الجسم أو ما يقال (حكة الحساسية في الجسم )

وأعراضه تكون بسبب إما تناول دواء غير موافق للجسم أو أكل طعام غير متوافق مع بعض خلايا الجسم، فيؤدي إلي إدماء الجسم بسبب الحكة القوية.

ثبت عن أَنَسٍ (رضي الله عنه) قال: (رَخَّصَ النَّبِيُّ ﷺ لِلزَّبِيرِ وَعَبْدِ الرَّحْمَنِ فِي أُبْسِ الْحَرِيرِ لِحِكَّةٍ بِهِمَا) ١٦٨.

الحرير حرام لرجال فقط إلا أنه قد أشار النبي ﷺ عند الحاجة إليه بباح الحرام وهو من الضروريات في القواعد الشرعية كما نبه عليها) .

<sup>166</sup> ابن ماجة: السنن، كتاب الطب، باب في إي الأيام يحتج، رقم الحديث 3487، ج 2/ص 1153.

١٦٧ البخاري: الجامع الصحيح، كتاب الطب، باب الشفاء في ثلاثة، رقم الحديث 5356، ج 5/ص 2151.

١٦٨ البخاري: الجامع الصحي، كِتَاب اللَّبَّاسِ، باب الحرير للنساء، رقم الحديث 5501، ج 5/ص 2196.

## الحادي عشر: علاج تشقق الجلد والجروح الخفيفة.

أشار النبي ﷺ إلي ذلك في سنته بسبب تواجد ألم في أماكن الجلد الخفيفة حيث أشار إلي (الحناء) وهو من سنة النبي ﷺ التي طبقتها هو والصحابة ذلك حيث ثبت عن علي بن عبيد الله عن جدته سلمو كانت تخدم النبي ﷺ قالت: (ما كان يكون برسول الله ﷺ قرحة ولا نكبة إلا أمرني رسول الله ﷺ أن أضع عليها الحناء) .

إذا الحناء هي مادة مفيدة، وهي سبب لتلاصق الجروح على الجلد وقتل المكروبات بسبب مرارتها .

## ثاني عشر: ظهور ألم الجنب أو ما يعرف (بذات الجنب).

أعراضه وجود ورم في نواحي الجنب الداخلي وبينها من الخارج، ووجود رائحة كريهة مؤذية تتصارع بين نفسها في الداخل وعالج النبي ﷺ هذا الداء (بالعود الهندي أو ما يعرف بالقسط البحري والزيت) عن زيد بن أرقم قال: (أن النبي ﷺ كان ينعت الزيت والأورس من ذات الجنب) .

## ثالث عشر: علاج مرض التقرحات في الفم والالتهابات.

علاج مرض التقرحات في الفم والالتهابات تكون إذا أشتكى من بطنه، أو تقرحات في فمه أشارت السنة النبوية إلي العجوة بذلك حيث أنه طعام كان محبوب في المدينة وهو ذو طعم وفوائد كبيرة، ورائحته جميلة.

ثبت عن سعد قال: (مرضت مريضاً أتاني رسول الله ﷺ يعوذني فوضع يده بين يدي حتى وجدت بردها على فؤادي فقال: إنك رجل مفود أنت الحارث بن كعدة أخت تقيف فإنه رجل يتطبب فلأخذ سبع تمرات من عجوة المدينة فلنجأهن بنواهن ثم ليلدك بهن) .

قلت: في هذا الحديث فوائد كبيرة منها الاهتمام بأكل التمر وخاصة عجوة المدينة وإذا لم يتيسر للمريض الملتهب، أو الذي في فمه تقرحات، فعليه بباقي التمر وإن لم تكن فيه فوائد كالعجوة ولكن لا تخلو من الفوائد.

<sup>٤٦</sup> الترمذي: السنن، كتاب الطب، باب ما جاء في التداوي بالحناء، رقم الحديث 2054، ج 4/ص 392.

<sup>٤٧</sup> الترمذي: السنن، كتاب الطب، باب ما جاء في دواء ذات الجنب، رقم الحديث 2078، ج 4/ص 407.

<sup>٤٨</sup> أبو داود: السنن، كتاب الطب، باب في تمر العجوة، رقم الحديث 3785، ج 4/ص 7.

#### رابع عشر: للعجوة دور كبير في التخلص منالتسمم،والسحر عند الإنسان.

توجد مئات من المواد الطبيعية والاصطناعية في الكون بل آلاف من هذه المواد تكون بسبب في تسمم بدن الأفراد والتسمم يكون إما بسبب تناوله أو بسبب شمه أو لمسه لهذه المواد أو لدغة من أي حيوان سام والعلاج قد أشار النبي ﷺ في السنة المباركة عن التداوي من التسمم في أي حالة أو أي وقت أصيب بذلك .

ثبت عن عامر بن سعد قال: سمعت أبي يقول سمعت رسول الله ﷺ يقول: (من اصطبَحَ بِسَبْعِ تَمَرَاتِ عَجْوَةٍ لم يضره ذلك اليوم سَمٌّ ولا سِحْرٌ) .<sup>١١</sup>

قلت: للوقاية من السم، أو التسمم، أو السحر، لو تيسرت ثمرة العجوة في كل صباح كانت فيها وقاية كثيرا.

#### خامس عشر: علاج رائحة الفم الكريهة :

أشار القران الكريم و السنة النبوية إلى أن مادة تكوين الإنسان واحدة وهي التراب لأكن نموها يختلف بعضها عن بعض لذلك بين أن رائحة الفم يختلف كل إنسان عن غيره أشار النبي ﷺ إلى أن الإنسان يتأذى بعضه من بعض بسبب رائحة الفم خاصة عن الجلوس والتكلم عن قرب فأشار لنا إلى طريقة يعلمنا عن أكل الأطعمة التي فيها رائحة طيبة من الفواكه أو المطبوخة .

ومثال ذلك :من الفواكه عن أبي موسى الأشعري قال: قال:رسول الله ﷺ (مَثَلُ الْمُؤْمِنِ الَّذِي يَقْرَأُ الْقُرْآنَ كَمَثَلِ الْأَنْثَرِجَةِ رِيحُهَا طَيِّبٌ وَطَعْمُهَا طَيِّبٌ وَمَثَلُ الْمُؤْمِنِ الَّذِي لَا يَقْرَأُ الْقُرْآنَ كَمَثَلِ الثَّمَرَةِ لَا رِيحَ لَهَا وَطَعْمُهَا حُلْوٌ وَمَثَلُ الْمُنَافِقِ الَّذِي يَقْرَأُ الْقُرْآنَ مَثَلُ الرِّيحَانَةِ رِيحُهَا طَيِّبٌ وَطَعْمُهَا مُرٌّ وَمَثَلُ الْمُنَافِقِ الَّذِي لَا يَقْرَأُ الْقُرْآنَ كَمَثَلِ الْحَنْظَلَةِ لَيْسَ لَهَا رِيحٌ وَطَعْمُهَا مُرٌّ) .<sup>١٢</sup>

السنة أشارت إلى الفاكهة ذات الطعم الطيب والريح الطيبة هي الأترجة والتشبيه هنا بديع ونستطيع تغير رائحة أفواهنا المؤذية منها (بال أترج)،وهو نوع من الحمضيات أو البرتقال المشهور هذا عند عدم تخلص من الرائحة المؤذية في الفم بعد تغسيلها كل يوم، وذلك سبب وجود الرائحة هي التهابات في المعدة تحدث الرائحة وتبقىها لكن اخذ الأسباب والاحتياط واجب لأنه ليس الكل يتيسر عنده أكل الفاكهة لكن غسل الفم سهل .

<sup>١١</sup> البخاري: الجامع الصحيح، كتاب الطب، باب الألبان الأتن، رقم الحديث 5443، ج 5/2179ص.

<sup>١٢</sup> البخاري: الجامع الصحيح، كتاب النفقات، باب الأدم، رقم الحديث 5111، ج 5/2070ص.

## سادس عشر: مرض الصدر والربو والسعال

عامة من تواجد الدم عند القيء أو توجد الغبار فيجلب الاختناق وما إلي ذلك.

ثبت عن سعدٍ قال: (مَرَضْتُ مَرَضًا أَتَانِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَعُوذُنِي فَوَضَعَ يَدَهُ بَيْنَ تَدْيِي حَتَّى وَجَدْتُ بَرْدَهَا عَلَى فُؤَادِي فَقَالَ إِنَّكَ رَجُلٌ مَفُودٌ أَنْتَ الْحَارِثُ بْنُ كَلْدَةَ أَخَا تَقِيفٍ فَإِنَّهُ رَجُلٌ يَتَطَبَّبُ فَلْيَأْخُذْ سَبْعَ تَمَرَاتٍ مِنْ عَجْوَةِ الْمَدِينَةِ فَلْيَجَاهُنَّ بِنَوَاهُنَّ ثُمَّ لِيْلِدَكَ بِهِنَّ) .<sup>١</sup>

والفريقة : هي الحلبة مع تمره العجوة يقومون بطبخهما ثم يؤمر المريض وينصح بشربها وفيها فوائد كثيرة أشارت السنة إلي ذلك خاصة أكلها مع العسل والتين على الريق تلين الصدر.

## سابع عشر: وجع المعدة ذات الغلاف الخفيف الحساس :

الرمان من الفواكه المحمودة المذكورة في القران الكريم وهي من مقويات المعدة ذات الغلاف الخفيف التي تتقوى بالرمان ما يحتوي عليها من القشور الداخلية حيث أشارت السنة النبوية إلى الرمان ذاكرة أن من فوائدها حماية المعدة .

ثبت عن رسول الله ﷺ أنه قال: (كلوا الرمان بشحمه فإنه دباغ المعدة) .<sup>٢</sup>

قلت: والرمان فاكهة مشهورة ومحمودة ذات الطعم الطيب والرائحة الطيبة وقشوره المقصودة ليست القشور الظاهرية ، ولكن الداخلية ذات البياض هي الخفيفة تتخلف حبات الرمان بها وفيها دواء للمعدة.

## ثامن عشر: ضعف القلب ،ومن مقوياته القلب الضعيف (السفرجل )

المشهور أن صلاح الإنسان ضعيفا كان ظاهريا أو باطنيا إنما يكون بصلاح قلبه وكذلك القوة والبدن، حيث أن القلب يتقوى إن كان فيها ضعفا بالفاكهة المشهور السفرجل .

ثبت عن أبي سعيدٍ عن عبد الملكِ الزُبَيْرِيِّ عن طَلْحَةَ قَالَ : ( دَخَلْتُ عَلَى النَّبِيِّ ﷺ وَبِيَدِهِ سَفْرَجَلَةٌ فَقَالَ دُونَكَهَا يَا طَلْحَةُ فَإِنَّهَا تُجِمُّ الْفُؤَادَ) .<sup>٣</sup>

## تاسع عشر: أمراض العين.

مثلا: تراكم الماء عليها، أو ظهور الغيوم عليها ،أو قصر النظر أو غيرها

<sup>١</sup> أبو داود: السنن، كتاب الطب، باب في تمره العجوة، رقم الحديث 3785، ج4/ص7.

<sup>٢</sup> ابن حنبل: المسند، مسند عمر ابن الخطاب، رقم الحديث 9672، ج5/ص382.

<sup>٣</sup> ابن ماجة: السنن كتاب الأَطْعَمَةِ، عن النهي عن الأكل منبطحاً، رقم الحديث 3369، ج2/ص1118.

(الكَمَاة ، والمن) الكَمَاة فصيلة كيميائية توكل مطبوخة تختلف أحجامها بحسب أنواعها.

لذلك عالج النبي ﷺ وأشار إليها في سنته وهي مثل البطاطس تخرج من الأرض بعد سقوط الأمطار لا تزرع إنما تخرج في البراري .

ثبت عن سَعِيدِ بْنِ زَيْدٍ (رضي الله عنه) قال: قال: رسول الله ﷺ (الْكَمَاةُ مِنَ الْمَنَّ وَمَاؤُهَا شِفَاءٌ لِلْعَيْنِ) <sup>٤</sup>

( والمن) ينزل من السماء على الأحجار والأشجار وهو حلو يؤكل .

إذا التداوي بالكَمَاة والمن من المقويات للعين من كل نواحي وأضرار العين .

**عشرون: مرض سقوط رموش العين.**

بين النبي ﷺ لها علاجا في سنته حيث أشار في سنن ابن ماجة قائلا:

عن سَالِمِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ يَحْدُثُ عَنْ أَبِيهِ قَالَ: قَالَ: رَسُولُ اللَّهِ ﷺ (عَلَيْكُمْ بِالْإِثْمِدِ فَإِنَّهُ يَجْلُو الْبَصَرَ وَيُنْبِتُ الشَّعْرَ) <sup>٥</sup>

يحلو البصر معناه يقوي النظر ويجعل نظره في صفاء من غير تشويش ،والإثمد يطهر العين من كل الأوساخ وأنواع الأتربة التي تسقط في العين .

**الواحد والعشرون :علاج الفزع والتعب.**

خاصة في مسالة النوم والأرق الشخص المتعب أو المورق عليه بهذا العلاج وهي بعض الأدعية، حيث تقرب الإنسان من ربه وتؤثر عليه صحياً نحو الأفضل والأحسن.

ثبت عن البراء بن عازب أن النبي ﷺ قال: ( له ألا أعلمك كلمات تقولها إذا أويت إلى فراشك فإن من ليبتك من على الفطرة وإن أصبحت، أصبحت وقد أصبت خيراً تقول اللهم إني أسلمت نفسي إليك ووجهت وجهي إليك وفوضت أمري إليك رغبة ورهبة إليك وألجأت ظهري إليك لا

<sup>٤</sup> البخاري: الجامع الصحيح، كتاب التفسير، باب وإذ قلنا ادخلوه هذه القرية فكلوه منها، رقم الحديث 4208،

ج4/ص1627.

<sup>٥</sup> ابن ماجة: السنن، كتاب الطب، باب الكحل بالاثمد، رقم الحديث 3495، ج2/ص1156.

مَلْجَأٌ وَلَا مَنْجَى مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ قَالَ الْبِرَاءُ فَقُلْتَ  
وَبِرَسُولِكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ قَالَ فَطَعَنَ بِيَدِهِ فِي صَدْرِي ثُمَّ قَالَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ) .<sup>١</sup>

قلت: لا ننس هناك بعض الأعمال تتعب وتورق أكثر من الأمراض، فتفقده الراحة البدنية  
والنفسية .

كذلك من المهم التأكيد على علاج الفزع.

لأنه قد شاع في الأمم مرض الفزع والخوف من أي شيء وقد أشار أهل العلم الفزع من الجوع  
أو العطش، و في التجارة، وخاصة في مسالة الحروب فيعلمنا النبي ﷺ بعض الأدعية الواردة  
التي تحفظ الإنسان من الفزع .

ثبت عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جدّه أنه قال: (أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ يُعَلِّمُهُمْ مِنَ الْفَزَعِ  
كَلِمَاتٍ أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ النَّامَةِ مِنْ غَضَبِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَحْضُرُونَ  
وكان عبد الله بن عمرو يُعَلِّمُهُنَّ مِنْ عَقَلٍ مِنْ بَنِيهِ وَمَنْ لَمْ يَعْقِلْ كَتَبَهُ فَأَعْلَقَهُ عَلَيْهِ) .<sup>٢</sup>

أرى في الصحيح: ملازمة الأدعية والأذكار الواردة في السنة.

**ثاني والعشرون: علاج الهم والكرب والغم من كل المصائب والديون خاصة.**

من أكثر الأشياء الموجودة في مجتمعاتنا مسالة الهموم والغموم والكروب والمصائب التي يبنتلى  
الفرد بها فتكون أكثر ما يتعب الفرد ظاهريا، وباطنيا، ونفسيا، وبدنيا، حيث يجب إن نتوجه بها  
إلى العمل باللسان والقناعة بالقلوب لهذا العلاج .

وقد ثبت عن أبي سعيد الخدري قال: دخل رسول الله ﷺ ذات يوم المسجد فإذا هو برجلٍ من  
الأنصارٍ يُقَالُ له أبو إمامة فقال: (يا أبا إمامة ما لي أراك جالسا في المسجد في غير وقتِ  
الصلاة) قال: هُمُومٌ لَزِمْتَنِي وَدُيُونٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قال: (أَفَلَا أُعَلِّمُكَ كَلَامًا إِذَا أَنْتَ قُلْتَهُ أَذْهَبَ اللَّهُ  
عز وجل هَمَّكَ وَقَضَى عَنْكَ دَيْنَكَ ) قال: قلت بلى يا رسول الله ﷺ قال: (قُلْ إِذَا أَصْبَحْتَ وَإِذَا  
أَمْسَيْتَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ

<sup>١</sup> الترمذي: السنن، كِتَابِ الدَّعَوَاتِ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، باب ما جاء في الدعاء إذا أوى إلى فراشه، رقم الحديث 3394، ج 5/ص 468.

<sup>٢</sup> أبو داود: السنن، كتاب الطب، باب كيف الرقي، رقم الحديث 389، ج 4/ص 12.

وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلْبَةِ الدِّينِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ) قال: فَفَعَلْتُ ذَلِكَ فَأَذْهَبَ اللهُ عِزَّ وَجَلَّ هَمِّي وَقَضَى عَنِّي دِينِي) \* .

قلت: مسألة الاعتقاد مهمة لذلك عند وجود الهموم، و الغموم، والديون، تجب علينا ملازمة هذه الأذكار كي نتتقف بالسنة النبوية من حيث أبواب الفرج لكل شيء.

### ثالث والعشرون: كذلك علاج الحسد والبغضاء والعين.

وهي مشهورة عند الناس وتحصل في حالة التنعم بالأموال عند الغير، وزيادة في الأولاد، أو في الصحة عند فقدها وتنعم الغير بها حيث نجد أنه ثبت عن أم المؤمنين عائشة قالت: أمرني رسول الله ﷺ (أن استرقي من العين) \* .

إذا دل الحديث أن العين تأتي من الحسد وقد شاع أن الحسد صفة مذمومة عندما تكون من باغض أو من حاقد وعلى الجهة المقابلة أن تسترقي بسنة النبي ﷺ.

### رابع والعشرون: كذلك من الهموم والغموم المشهور والخلافات التي تقع بين الأزواج.

في حياة بعض الناس الشخصية قد يقع الناس في حياة كئيبة ويعيشون في ضيق بعد الرخاء وتكون سبب لوجود المشاكل بين الأفراد وهي عملية (السحر) وكثير منا لا يثق بتأثير السحر به وكيد غيره له بالسحر، لأكن لا شك أنها حقيقة وقد ذكر القران في قصة الملكين في بابل أنهما يعلمان الناس السحر وما يفرق بين المرء وزوجه .

قَوْلِ اللَّهِ تَعَالَى: (وَلَكِنَّ الشَّيَاطِينَ كَفَرُوا يُعَلِّمُونَ النَّاسَ السِّحْرَ وَمَا أُنزِلَ عَلَى الْمَلَكَيْنِ بِبَابِلَ هَارُوتَ وَمَارُوتَ وَمَا يُعَلِّمَانِ مِنْ أَحَدٍ حَتَّى يَقُولَا إِنَّمَا نَحْنُ فِتْنَةٌ فَلَا تَكْفُرْ فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِ بَيْنَ الْمَرْءِ وَزَوْجِهِ وَمَا هُمْ بِضَارِّينَ بِهِ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنْفَعُهُمْ وَلَقَدْ عَلِمُوا لَمَنِ اشْتَرَاهُ مَا لَهُ فِي الآخِرَةِ مِنْ خَلَقٍ) وفي السنة عن عامر بن سعد عن أبيه رضي الله عنه قال : قال: النبي ﷺ من اصْطَبَحَ كُلَّ يَوْمٍ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَضُرَّهُ سُمْ وَلَا سِحْرٌ ذَلِكَ الْيَوْمَ إِلَى اللَّيْلِ وقال: غَيْرُهُ سَبْعَ تَمَرَاتٍ) \* .

\* أبو داود: السنن، كتاب الطهارة، باب الاستعاذة، رقم الحديث 1555، ج 2/93ص.

\*\* مسلم: صحيح مسلم، كتاب السلام، باب استجاب الرقية من العين والنملة والحمة والنظرة، رقم

الحديث 2195، ج 4/ص 1725.

\*\* البخاري: الجامع الصحيح، كتاب الطب، باب الدواء بالعجوة للسحر، رقم الحديث 5435، ج 5/ص 2176.

## الخاتمة وفيها أهم النتائج

بعد هذا الجهد في البحث في أحاديث النبي ﷺ في موضوع الصحة عند السنة النبوية في بطون كتب الحديث من الصحاح، والسنن، والمسانيد، أهل الحديث وبعد هذا العناء الشديد في إيجاد الروايات التي تحث وترشد على التنقيف الصحي النبوي للعامة والخاصة تراكمت لدي بعض الأفكار كانت هي نتائج هذا البحث وخلاصته وهي:

1. نستطيع أن نلخص أن التنقيف إنما هي عملية متصلة مستمرة متراكمة تهدف إلي كشف وبيان الغطاء المغطى فوق الأشياء المخفية لمعرفة كل الحقائق الصحية وتجنب سبل الجهل في فهم ما يدور حول الإنسان من مؤشرات الحياة الضارة والنافعة .
2. من المهم معرفة الأسرار المخفية وبيانها في الكتاب والسنة، من ناحية الصحة، فهم القرآن الكريم والسنة النبوية تكون بالتعمق فيها بالقراءة والتطبيق، وحيث توضح المقاصد الربانية في الكتاب والسنة لحفظ المجتمع من الفوضى والجهالة الإنسانية، وبيان البنية التحتية للمجتمع، وتميزه من الفوضى، وبيان الحياة الأمثل وفق الثقافة النبوية .
3. توجيه الناس وتنقيفهم بمعرفة ربهم وما يحفظ صحتهم نفسياً وبدنياً كانت من أهم أولويات الإسلام، وتجلى ذلك في حفظ الضروريات الخمسة.
4. معرفة الطهارة والنظافة هي من أساسيات حياة المسلم خاصة في المجتمع، والمسلمون يتميزون عن غيرهم باهتمامهم بالطهارة من حيث بيان الفوائد التي فيها، ودلائلها على رقي الأشخاص والمجتمع، إن كانت تحث على الطهارة.
5. سعى النبي ﷺ بكل الوسائل والمناهج التربوية والتعليمية في تنقيفه صحياً لأمته، حيث قام بنفسه بتبليغها وحتى يكون قدوة لأمته بكل قول، أو فعل، أو تقرير حتى يعطي كل شيء حقه حيث أخذها عن طريق الوحي الذي لا ينطق عن الهوى.
6. إن السبب الرئيس في تلوث البيئة، هي عدم الثقافة الصحية السليمة، وعدم تكاتف أفراد المجتمع في حفظ مجتمعهم وصحتهم.
7. الماء جزء من نظافة البيئة الأساسية بل أساسها، ولذلك فإن النبي ﷺ نهى عن تنجيسه أو رمي أي شيء فيه خاصة الماء الراكد .
8. إن الاهتمام بالبدن من الأفعال المسنونة شرع النبي ﷺ لأمته من أجل بناء الجسم بناء صحياً وتهدف هذه السنة في الأصل إلى القوة منها رياضة المشي ورياضة الجري كما أمر النبي ﷺ أصحابه بالتدريب والثقافة على الرماية واللعب بالحرايب وفن المبارزة كما أمرهم على ركوب الخيل والمصارعة والسباحة.

٩. تقاس راحة البال عند الأفراد حسب الغايات والأهداف في حياتهم، أهمها إرضاء الله عز وجل في كيفية معرفتها وكسبها حتى تجلب للأفراد راحة ليس لها وثقافة بارعة .
١٠. أوصى الخالق في كتابه وسنة رسوله ﷺ ببناء الأفراد والمجتمع وتنقيفهم على الوجه الصحيح يكون أنموذجاً يتميز به عن غيره .
١١. كان للطب النبوي قد سَبَق عدة أمور في زمانه إلى زماننا، منها: الحجر الصحي للمرض المعدي الخطير، ليس فقط للمرضى في ذلك المكان، وإنما للأصحاء لاحتمالية حملهم للعدوى فيما يسمّى دور الحضانة في الجسم للمرض، أو أن يكون الشخص ذا مناعة للمرض، ولكنّه قد ينقله لشخص ذا مناعة أقل.
١٢. إنّ عناية الإسلام بالتنقيف الصحي كان أكبر من إيجاد العلاج، كون الوقاية أسهل من إيجاد العلاج، كذلك أقل كلفة وأسهل للأفراد، أمّا العلاج فقد أوجد الإسلام بعض الأمثلة لذلك.
١٣. حتّى الإسلام على التداوي وطلب العلاج، وجعل ذلك من الأخذ بالأسباب ومن التوكل على الله تعالى.
١٤. اعتنى الإسلام بصحة الفرد والبيئة ونظافتهما، ومن ذلك نظافة البدن والأيدي والأسنان والأظافر والشعر، ونظافة الملابس ونظافة الطعام والشراب ، ونظافة الشوارع والبيوت والمدن ، ونظافة المياه كالأنهار والآبار.
١٥. وضع الإسلام قواعد لمنع الأمراض المعدية، وتشمل الحجر الصحي، وعزل المريض، وعدم الدخول على الوباء، وعدم الفرار منه، الاستعانة بالطب والدواء، والتطعيم في الوقاية والعلاج.
١٦. أمر الإسلام بسلامة الغذاء وأشاع الثقافة الصحية الغذائية، فقد منع الأغذية الضارة بالصحة، كالميتة والدم ولحم الخنزير والمخدرات، ومن الأربة منع الخمر، وشجّع أكل اللحوم سواء لحم البر والبحر، وكل مشتقات اللحوم، وشجّع على أكل ماله قيمة غذائية، إلى جانب الاهتمام بنوعية الغذاء، واهتمام بنظام الغذاء.
١٧. أشارت سنة النبي ﷺ إلى إرشاد الناس بالعمل والتفكير السليم وعرض الأعمال على العقل واختيار الأفراد المثقفة التي تستوعب فهم النصوص.
١٨. الثقة بالنفس كانت من أهم السمات والصفات التي يتميز بها من الأعمال والأفعال والأقوال الصحية التي يتمتع بها الفرد المسلم.
١٩. الغيرة المذمومة عاطفة تسبب لصاحبها الهم والغم وتفقد راحة البال .
٢٠. حاجة الإنسان إلى طعام والشراب على الشكل الصحيح، يجب أن يكون حسب قوانين وأنظمة تتغير بتغير الحال والمكان .

٢١. الله عز وجل قد أعطى الأرزاق بأنواعها ، منها الطيبات ومنها الخبائث لذلك على الإنسان أن يميز ما ينفعه في صحته واجتناب الأطعمة التي هي من أنواع الخبائث لأنها من الأضرار التي تلحق بالجسم أضراراً.
٢٢. الأكل دون الاستعجال وتقسيمه إلى أقسام صحية تعين الأفراد إلى الهدوء وعدم الاستعجال .
٢٣. مسألة شرب الماء على ثلاث أقسام، وهذا فيه سر و حكمة لذلك اخبر النبي ﷺ عن هذا التفصيل لفوائد عديدة منها الشرب على المهل دون الاستعجال وتذوق الماء واستقبال الأعضاء الداخلية للماء بشكل صحيح وصحي.
٢٤. التركيز على أمور مهمة في التنقيف الصحي النبوي منها أغطية الطعام ودون ترك الإناء مفتوحاً، وغلق أبواب الدار ودون إبقائها مفتوحة لدخول الحيوانات وما لذلك، وإطفاء النور داخل البناية أو الدار أو السكن حتى لا ترى الحيوانات أو الحشرات الطعام فتذهب إلي إفساده أو سكبه وما إلى ذلك والأمر الأهم هو ذكر اسم الله على كل شيء .
٢٥. من أساسيات العلاج الآخذ بعين الاعتبار في مسألة النظافة الشخصية بأنواعها للمجتمع وهي الثلاثة المهمة الشخصية، العلاجية، المكانية .
٢٦. إن مسألة الطب النبوي إنما هي بعضها أقر النبي ﷺ عليها، وبعضها أمر بتأ، وبعضها تداوى بها، وسنة النبي ﷺ التي أمر بها أو سار عليها إنما هي جزء من رسالته الإلهية .

## قائمة المصادر والمراجع

\*-القران الكريم

\*ابراهيم الراوي:استشارات الراوي، ضوء الإسلام حضارة الإسلام د.إبراهيم الراوي ، مجلة حضارة الإسلام العدد 6/5 لعام 1976.

\*احمد بن حنبل(164هـ): أحمد بن حنبل أبو عبد الله لشييباني، مسند الإمام احمد، لمحقق: مكتب البحوث بجمعية المكنز جمعية المكنز الإسلامي،مصر، مؤسسة قرطبة للطباعة، 2010 م.

\*أحمد مختار عبد الحميد عمر(1425هـ):معجم اللغة العربية المعاصرة، تحقيق بمساعدة فريق عمل عالم الكتب، الطبعة الأولى، 1429 هـ - 2008 م.

\*الآلوسي (1217هـ): شهاب الدين محمود بن عبد الله الحسيني الآلوسي: روح المعاني في تفسير القرآن العظيم والسبع المثاني،تحقيق: علي عبد الباري عطية ،دار الكتب العلمية – بيروت ، 1415 هـ .

\*باسم الثغر: الإعجاز في قص الشارب وإعفاء اللحية ،شبكة المشكاة الإسلامية الانترنت ،(2017/11/2)مقالة في الانترنت .

\*الهخاري(194هـ):محمد بن إسماعيل أبو عبد الله البخاري الجعفري، الجامع الصحيح المختصر، تحقيق د. مصطفى ديب البغا ،دار ابن كثير ،بيروت، اليمامة- (1987م).

\*البيضاوي(691هـ): ناصر الدين أبو سعيد عبد الله بن عمر بن محمد الشيرازي البيضاوي، أنوار التنزيل وأسرار التأويل: تحقيق محمد عبد الرحمن المرعشلي، بيروت ،دار إحياء التراث العربي، 1418 هـ.

\*البيهقي (384هـ): أحمد بن الحسين بن علي بن موسى أبو بكر البيه قي، سنن البيهقي الكبرى تحقيق محمد عبد القادر عطا، مكتبة دار ألباز ، مكة المكرمة، 1990م.

\*البيهقي (384هـ): أحمد بن الحسين بن علي بن موسى أبو بكر البيهقي ، سنن مسلم الكبرى ،تحقيق محمد عبد القادر عطا، مكتبة دار ألباز، مكة المكرمة ،1414 – 1994م.

\*الترمذي (209هـ):محمد بن عيسى أبو عيسى الترمذي السلمي ،الجامع الصحيح ،سنن الترمذي ،تحقيق أحمد محمد شاكر ، دار إحياء التراث العربي ،بيروت،(19960م).

\*ابن تيمية (661هـ): تقي الدين أبو العباس أحمد بن عبد الحلیم بن عبد السلام بن عبد الله بن أبي القاسم بن محمد ابن تيمية الحران الحنبلي الدمشقي، مجموعة فتاوي شيخ الإسلام ابن تيمية، السعودية، دار الكتب العلمية، (1987م).

\*ثامر حتامه: الطب الوقائي وحفظ المجتمع من خلال التنقيف الصحي، وهو بحث القى في مؤتمر أضنا في جمهورية التركية، لدكتور ثامر حتامه الأردني، الدكتور في جامعة بنيكول التركية، 2015م.

\*الحاكم (321هـ): محمد بن عبد الله أبو عبد الله الحاكم النيسابوري، المستدرك على الصحيحين تحقيق مصطفى عبد القادر عطا، دار الكتب العلمية، بيروت، 1988م.

\*الحاكم (321هـ): محمد بن عبد الله أبو عبد الله الحاكم النيسابوري، المستدرك على الصحيحين، تحقيق مصطفى عبد القادر عطا، دار الكتب العلمية، بيروت، 1990م.

\*ابن حبان (883هـ): محمد بن حبان بن أحمد أبو حاتم التميمي ألبستي، صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان، تحقيق شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت، 1993م.

\*ابن حجر (773هـ): أحمد بن علي بن حجر أبو الفضل العسقلاني الشافعي فتح الباري شرح صحيح البخاري: تحقيق محب الدين الخطيب، دار المعرفة - بيروت، 1379م.

\*ابن خزيمة (223هـ): حاق بن خزيمة أبو بكر السلمي النيسابوري صحيح ابن خزيمة، تحقيق د. محمد مصطفى الأعظمي، بيروت، المكتب الإسلامي، 1970م.

\*ابن خزيمة (223هـ): محمد بن إسحاق بن خزيمة أبو بكر السلمي النيسابوري، صحيح ابن خزيمة، تحقيق د. محمد مصطفى الأعظمي، بيروت، المكتب الإسلامي، 1970م.

\*الخطيب (1402هـ): محمد عبد اللطيف بن الخطيب، أوضح التفاسير، مصر، المطبعة المصرية ومكتبتها، الطبعة السادسة، رمضان 1383 هـ - فبراير 1964 م

\*دار القطني (306هـ): علي بن عمر أبو الحسن الدار قطني البغدادي، سنن الدار قطني، ت السيد عبد الله هاشم يماني المدني، بيروت، دار المعرفة، 1966م.

\*أبي داود (202هـ): سنن أبي داود سليمان بن الأشعث أبو داود السجستاني الأردني، تحقيق محمد محيي الدين عبد الحميد، الأردن، دار الفكر.

\*ديبان محمد الديبان، نزار الدقر: الإعجاز الطبي في الأستحداد وكيفيته، مقالات متعلقة، تاريخ الأظافة (2006/6/6)م.

- \*الذهبي (673هـ): أبو عبد الله محمد بن أحمد بن عثمان بن قيمان الذهبي، الطب النبوي، تحقيق الدكتور محمد عبد الرحمن المرعشلي، دار النفائس، المغرب، 2004.
- \*ألراجحي: شرح صحيح ابن خزيمة: عبد العزيز بن عبد الله بن عبد الرحمن ألراجحي: دروس صوتية قام بتفريغها موقع الشبكة الإسلامية
- \*ألراجحي: (209هـ): عبد العزيز بن عبد الله بن عبد الرحمن ألراجحي (1360هـ): شرح سنن أين ماجه ، دروس صوتية قام بتفريغها موقع الشبكة الإسلامية-  
<http://www.islamweb.net>
- \*الوازي (329هـ): أحمد بن فارس بن وكرياء القزويني الرازي، معجم مقاييس اللغة، تحقيق عبد السلام محمد هارون، دار الفكر، الأردن، 1979م.
- \*السعدي (1307هـ) : عبد الرحمن بن ناصر بن السعدي، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، تحقيق : عبد الرحمن بن معلى اللويحق: بيروت، دار الرسالة 2000 م ،مصدر الكتاب : موقع مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف
- \*السمعاني(426هـ): منصور بن محمد بن عبد الجبار ابن أحمد المروى لسمعاني التميمي الحنفي ثم الشافعي، تفسير القرآن أبو المظفر، تحقيق: ياسر بن إبراهيم وغنيم بن غنيم ، السعودية، دار الوطن، الرياض 1997م.
- \*سيد قطب (1906م): سيد قطب إبراهيم حسين أالشاربي، في ظلال القرآن، دار الشروق، بيروت، لبنان، 1412 هـ.
- \*الشعراوي (1329هـ): الشيخ العلامة محمد متولي الشعراوي الصعيدي المصري، تفسير الشعر أوي، مطابع أخبار اليوم، مصر. نشر عام 1997 م)
- \*الطبري (224هـ): محمد بن جرير بن يزيد بن كثير بن غالب الأمل، جامع البيان في تأويل القرآن، تحقيق احمد محمد شاكر، مؤسسة الرسالة، بيروت، 2000.
- \*الطحاوي (239هـ): أبو جعفر احمد بن سلامة الأردني الطحاوي ، بيان مشكل الآثار ، تحقيق شعيب الأرنؤوط، الأردن، دار الفكر، 1987م
- \*ابن عباس(68هـ): عبد الله بن عباس بن عبد المطلب، تنوير المقياس من تفسير ابن عباس، الفيروز آبادي، لبنان، دار الكتب العلمية .

- \*ابن عرفه(716هـ): محمد بن محمد ابن عرفة الورمي التونسي المالكي، أبو عبد الله تفسير الإمام ابن عرفة تحقيق د. حسن المناعي، تونس، مركز البحوث بالكلية الزيتونية، 1986 م
- \*ابن عطية الأندلسي(481هـ):العزیز أبو محمد عبد الحق بن غالب بن عبد الرحمن بن تمام بن عطية الأندلسي المحاربي، المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، تحقيق عبد السلام عبد الشافي محمد، دار الكتب العلمية، بيروت، 1422 هـ.
- \*العظيم آبادي:(1329هـ): محمد شمس الحق العظيم آبادي، عون المعبود شرح سنن أبي داود، تحقيق أبو عبد الله النعمان الأثري دار الكتب العلمية، بيروت، سنة النشر: 1426 - 2005
- عوانة (230هـ):أبو عوانة يعقوب بن إسحاق الأسف رائيبي المحقق: أيمن بن عارف الدمشقي، دار المعرفة - بيروت
- \*العينى (762هـ): محمد محمود بن أحمد بن موسى بن أحمد بن حسين ألغيتابى الحنفى بدر الدين العيني، شرح صحيح البخاري، دار إحياء التراث العربي - بيروت.
- \*الأحمد: غيلث الأحمد: الطب النبوي في ضوء العلم الحديث"دراسة علمية موثقة بالتحاليل المبرية والأبحاث الفيزيو لجية، إشراف محمد إياد الشطي، دار المعاجم، دمشق. 1984م.
- \*القرطبي (1214هـ): أبو عبد الله محمد بن أحمد بن أبي بكر بن فرح الأنصاري الخزرجى شمس الدين القرطبي، الجامع لأحكام القرآن تفسير القرطبي، تحقيق أحمد البرد وإبراهيم أطيش، مصر، دار الكتب المصرية - القاهرة، 1964م.
- \*القسري(367هـ): عبد الكريم بن هوازن بن عبد الملك القسري، لطائف الإشارات تفسير القسري، تحقيق إبراهيم البسي الهيئة المصرية العامة للكتاب - مصر.
- \*ابن القيم الجوزية (1292هـ): محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية، تفسير القرآن الكريم، تحقيق، مكتب الدراسات والبحوث العربية والإسلامية بإشراف الشيخ إبراهيم رمضان، دار ومكتبة الهلال - بيروت- 1410هـ.
- \*الكسي (170هـ):عبد بن حميد عبد بن حميد بن نصر أبو محمد الكسي، المنتخب، تحقيق صبحي ألبدي السامرائي، محمود محمد خليل الصعيدي، مصر، مكتبة السنة، القاهرة، 1988م.
- لم اعثر على أي مصدر ثاني لتوثيقه.

\*ابن ماجه القرز ويني (209هـ):محمد بن يزيد أبو عبدا لله القرز ويني ،سنن ابن ماجه ،تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي ،الأردن ،دار الفكر ، بيروت، 1970م.

ماغي شما: مجلة سيدتي نيت صحة ورشاقة ،بيروت،الأربعاء (2014/5/7)مقاله في الانترنت.

\*المنجد:محمدصالح المنجد: الإسلام سؤال وجواب، الفوائد الطبية في الختان،سنن الفطرة،السبت (25 رجب 1438)،(22،ابريل ،2017م)مقاله في الانترنت.

\*مسلم بن حجاج (206هـ): مسلم بن الحجاج أبو الحسين القشيريالنيسابوري،صحيح مسلم ،تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي ، دار إحياء التراث العربي ،بيروت ط1(1265هـ).

\*المظفر: منصور بن محمد بن عبد الجبار ابن أحمد المروزبالسمعاني التميمي الحنفي ثم الشافعي، تفسير القرآنأبو المظفر، تحقيق ياسر بن إبراهيم وغنيم بن عباس بن غنيم ،دار الوطن، الرياض ،السعودية ، 1418هـ – 1997م.

\* معز الإسلام:عزة فارس:الغذاء والتغذي في الإسلام، رسالة ماجستير في التغذية،الجامعة الأردنية،دار عمان.

\*الحداد:معين حداد، نصائح للمحافظة على الصحة الفم والأسنان :د،معين حداد،طبيب وجراح الفم والأسنان ،(تم نشره في كانون الأول 2013)، مقاله في الانترنت.

\*المقدسي(569هـ):أبو عبد الله محمد بن عبد الواحد بن أحمد الحنبلي المقدسي، الأحاديث المختارة، تحقيق عبد الملك بن عبد الله بن دهيش ،مكتبة النهضة الحديثة ،مكة المكرمة.

\*الدقر: نزار الدقر ، النظافة أساس الصحة وعنوان الجمال ،روائع الطب الإسلامي في النظافة ،مقاله منشورة في الانترنت ،يوليو(2013/17)م.

\*العيسى: نزال عيسى، الطب الوقائي في الإسلام” دار المكتبي-دمشق 1997م.

\*أبي نعيم الأصفهاني(336هـ) : أبو نعيم أحمد بن عبد الله بن أحمد بن إسحاق بن موسى بن مهران الأصفهاني ، المسند المستخرج على صحيح الإمام مسلم، تحقيق محمد حسن محمد حسن إسماعيل الشافعي، دار الكتب العلمية ، بيروت ، (1996م).

\*الفروي (631هـ): أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي ،المنهاج شرح صحيح مسلم ،بيروت ،دار إحياء التراث العربي 1392م.

\*الفوي (676هـ): أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي، المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، بيروت، دار إحياء التراث العربي .

\*نزار الدقر: الإعجاز الطبي لنتف شعر الإبط والعانة: د، نتف الإبط، مارس (2013/10) تمت إضافتها إلي الانترنت.

[http://www.islamweb.net] الكتاب مرقم آليا، ورقم الجزء هو رقم الدرس - 12 درسا].

[www.qurancomplex.com](http://www.qurancomplex.com)

## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

<b>Adı Soyadı</b>	YASIR KHORSHEED TAHA SAYID
<b>Doğum Yeri</b>	DOHUK/ IRAK
<b>Doğum Tarihi</b>	04/09/1990

<b>Üniversite</b>	Camiatu'l-İmam Azam/BAGDAT
<b>Fakülte</b>	Şeriat fakültesi
<b>Bölüm</b>	Usulü'd-dîn bölümü

### İLETİŞİM

<b>Adres</b>	DOHUK/ IRAK
<b>E-mail</b>	