



# الطب النبوي الوقائي الجزء الأول

يوم وليلة في حياة الرسول  
صلى الله عليه وآله وسلم

د. محمد علي البار      د. حسان شمسي باشا

الطبعة الأولى  
١٤٣٩ هـ

ح المركز الوطني للطب البديل والتكميلي ، ١٤٣٩ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

البارود، محمد علي  
الطب النبوي الوقائي الجزء الاول. / محمد علي البارود ؛ حسان  
شمسي باشا. - الرياض ، ١٤٣٩ هـ  
..ص ؛ ..سم

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٩٠٧٠٨-٨-٧

١- الطب النبوي - ببليو جرافيات أ.باشا، حسان شمسي (مؤلف  
مشارك) ب.العنوان  
ديوي ٢١٤,٦١  
١٤٣٩/١٠٣١٨

رقم الإيداع: ١٤٣٩/١٠٣١٨  
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٩٠٧٠٨-٨-٧

المركز الوطني للطب البديل والتكميلي

١٤٣٩ هـ - ٢٠١٨ م

المملكة العربية السعودية

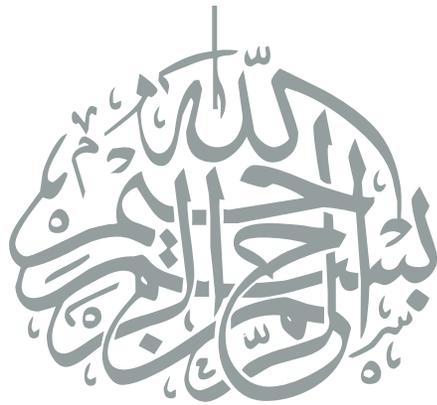
هاتف: ٠٠٩٦٦١١٤٥٠٠١٤٧

فاكس: ٠٠٩٦٦١١٤٧٠٩٦٠٢

ص.ب: ٨٨٣٠٠ الرياض ١١٦٦٢

البريد الإلكتروني: info@nccam.gov.sa

الموقع الإلكتروني: www.nccam.gov.sa





## الفهرس

٩ تمهيد المركز الوطني للطب البديل والتكميلي

١٣ مقدمة الكتاب

**٢٣ الباب الأول: بورك لأمتي في بكورها**

**٧٧ الباب الثاني:  
الأمراض الناتجة عن (الملاعن الثلاث)**

٧٧ الأمراض المنتقلة بسبب الملاعن الثلاث

**١٠٣ الباب الثالث: الطهارة عند المسلمين  
واستخدام النجاسات عند غيرهم**

١٠٥ الطهارة (الوضوء)

١١٤ أنواع الاغتسال في الإسلام

**١٢١ الباب الرابع: الصلاة**

١٢١ تعريف الصلاة لغة

١٢١ تعريف الصلاة اصطلاحاً

٢٢١ ذكر الصلاة في القرآن

١٢٤ أهمية الصلاة

١٢٥ متى فرضت الصلاة؟

١٢٧ الطهارة قبل الصلاة

١٢٨ الخشوع في الصلاة

١٢٨	فوائد الصلاة الروحية والاجتماعية
١٣١	من أقوال الحبيب صلى الله عليه وسلم في الصلاة
١٣١	فوائد الصلاة النفسية والروحية والصحية

### ١٨٣ **الباب الخامس: قراءة القرآن**

١٨٤	تأثير سماع وقراءة القرآن على تقوية جهاز المناعة
١٨٦	أثر القرآن الكريم في النفوس:
١٨٧	فوائد حفظ القرآن الصحية

### **الباب السادس: هَدْيِهِ صلى الله عليه وسلم في الطعام والشراب**

١٨٩	
١٩٠	ما كان يأكل الرسول صلى الله عليه وآله وسلم:
١٩١	في هَدْيِهِ صلى الله عليه وسلم في الشراب
١٩٢	أحاديث آداب الطعام والشراب
١٩٣	تصبحُ بسبع تمرات
٢٠١	العسل
٢٠٦	كان يُحِبُّ الحَلْوَاءَ والعَسَلَ
٢٠٦	فوائد النخالة (يأكل خبز الشعير غير منخول)
٢٠٨	اللبن
٢١١	النهي عن كثرة الطعام
٢١٤	السمنة
٢١٨	أسباب السمنة
٢٢٠	الأمراض التي تحدث بسبب السمنة

---

الباب السابع: الرياضة البدنية في حياة النبي صلى الله عليه وسلم  
٢٢٣

---

الباب الثامن: تعاليم المصطفى عليه الصلاة والسلام  
وقاية للقلب  
٢٢٩

---

الباب التاسع: القيلولة  
(قيلوا فإن الشياطين لا تقيل)  
٢٣٥

---

الباب العاشر:  
نوم الرسول عليه الصلاة والسلام في الليل  
٢٣٩

---

الفترة الأولى:  
النوم من بعد العشاء إلى نصف الليل  
٢٤٠

---

الفترة الثانية:  
من وقت السحر بعد قيام الليل إلى الفجر  
٢٤٢

---

كيفية النوم: وينام على شقه الأيمن  
٢٤٣

---

إطفاء المصابيح في الليل  
٢٤٧

---

الدراسات العلمية الحديثة في التلوث الضوئي  
٢٥٠

---

الباب الحادي عشر: مقال الشيخ حسنين مخلوف  
«يوم الرسول -صلى الله عليه وسلم- وليله»  
٢٥٣

---

الخاتمة  
٢٥٧

---

الدكتور محمد علي البار  
٢٦١

---

الدكتور حسان شمسي باشا  
٢٦٣



## تمهيد المركز الوطني للطب البديل والتكميلي

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على رسوله الأمين وعلى آله وصحبه أجمعين.. وبعد:-

لقد تطور مفهوم الطب الوقائي تطوراً مهولاً في العقود الأخيرة، ليتبوأ مكانه كأحد الأفرع الأساسية للطب الحديث، ويعتني بالإجراءات والتدابير الصحية العامة، وذلك في سبيل وقاية أفراد المجتمع بكافة مراحلهم العمرية وشرائحهم الاجتماعية من خطر الإصابة بالأمراض، وخاصة الأمراض المعدية. ولقد أكدت تجارب الدول المتقدمة على أهمية الطب الوقائي وقدرته في رفع المستويات الصحية للأفراد والمجتمعات، بالإضافة إلى دوره الكبير في خفض التكلفة الصحية، وخفض العجز المالي الذي تواجهه الدوائر الصحية، مما عزز من دوره في المجال الصحي والاقتصادي على حد سواء.

ومن المعجز حقاً أن نرى شخصاً أمياً ينشأ بين قومٍ ليس لهم من العلوم ولا الفنون في ذلك الوقت إلا النزر اليسير مقارنةً بمن حولهم من الأمم، ومع ذلك يضع اللبنة الأساسية في بناء الحضارة الإنسانية، كما يضع الأصول للعلوم التي تعود فائدتها على البشرية إلى أن تنتهي الدنيا ومن فيها. إنه محمد بن عبد الله صلى الله عليه وسلم، الذي أنزل الله عليه الرسالة اصطفاءً واجتباءً فأخذ من رحيقها وقدم للدنيا من الخير والعلوم والفنون معين لا ينضب مما يقف أمام فيضه وعطائه علماء كل فن يأخذون من علمه، وينهلون من منهل الشريف، فما من نظريات صدقها العقل واهتدى إليها المجتمع البشري إلا وتجد لها صلة من كلام النبوة.

وإذا كانت الحضارة الغربية المعاصرة تروج أن الفضل يعود لها في وضع قوانين الطب الوقائي كما فعلت إنجلترا عام ١٨٤٨ م عندما وضعت قانوناً يكفل المحافظة على صحة الشعب، ونشأ في الولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٥١ م معهد روكفلر للأبحاث الطبية، إلا أنه مما ينبغي أن يثلج صدر الأمة الإسلامية أن تفتخر بأن خاتم النبيين محمد بن عبد الله صلى الله عليه وسلم قد توصل إلى الكثير من أحدث مفاهيم وأهداف الطب الوقائي، كما حفظت لنا سيرته وسنته العطرة العديد من الأساليب والأحاديث والأقوال والأفعال التي توضح ذلك.

لقد كان الرسول الكريم أكبر داعية لصناعة الطب والأطباء، سابقاً لعصره بمئات السنين، وإذا عرفنا الشعار المعروف «الوقاية خير من العلاج» فإن استقراء الطب النبوي في المفهوم الوقائي يجعلنا دون أدق شبهة انحياز أن نشير إلى أن شعارات «الوقاية خير من العلاج» و«المعدة بيت الداء» و«الحمية رأس كل دواء» شهدت أول بذرة لها في عصر الطب النبوي.

لقد استفاضت السنة النبوية الشريف بالأحاديث الصحيحة والمشهورة والتي تشير إلى أهمية الصحة والمحافظة عليها فمنها قوله صلى الله عليه وسلم: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ» وقوله: «سلوا الله العفو والعافية؛ فإن أحداً لم يعط بعد اليقين خيراً من العافية» وقوله: «من أصبح معافى في بدنه، أماناً في سره عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا»، كما ورد عن أبي هريرة رضي الله عنه أنه قال: ما سألت رسول الله صلى الله عليه وسلم شيئاً أحب إليه من العافية، وهذه دلالة واضحة على اهتمام نبي الإسلام صلى الله عليه وسلم بتبنيه المؤمنين على نعمة الصحة واتخاذ جميع التدابير للمحافظة عليها، والتمتع بها على الوجه الأكمل الذي أراده الله سبحانه وتعالى لعباده المؤمنين.

ولا شك أن تعاليم الإسلام كلها تدعو إلى المحافظة على الصحة النفسية والروحية والبدنية وتنميتها وترقيتها إلى أقصى ما يمكن أن تصل إليه في هذه الحياة الدنيا، ثم لتصل مداها الأقصى في الحياة الأخرى. وتعاليم الإسلام وإن بدت بعيدة عن الطبّ في ظاهرها، إلا أن لها مردودها الحسن والإيجابي على الصحة النفسية والروحية والبدنية. فعلى سبيل المثال نجد أن الصلاة وما يتقدمها من الطهارة والاستنجاء والوضوء واستخدام السواك لها أعظم الأثر على صحة الإنسان وسمو روحه وطهارة بدنه وتجنبه الأمراض والأسقام النفسية والبدنية، ويكفي أن نعرف أنه لو تقيدنا فقط بأمر الرسول صلوات الله وسلامه عليه بعدم التبول والتغوط في الماء الراكد وتحت ظل الأشجار وفي قارعة الطريق لأنقذنا الملايين من البشر من أمراض وبيلة فتاكة مثل الكوليرا والدوسنتاريا والتهابات الكبد البوابي والبلهارسيا ... الخ. كما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم هو أول من وضع قانون الحجر الصحي وسبق الطب النبوي بذلك الطب الحديث، حيث ورد في الصحيحين أن رسول الله صلى الله عليه قال في الطاعون: «..... فإذا سمعتم به بأرض فلا تدخلوا عليه، وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا منها فراراً منه».

لقد جمع علماء الحديث وجهابذته ما ورد عن الرسول الله صلى الله عليه وسلم من أحاديث متعلقة بالطب وبوّوا لها في كتبهم، غير أن جلّ اهتمامهم انصب على الأحاديث المتعلقة بفروع الطبّ العلاجي، وهو جزء يسير جداً مما ورد في باب الطبّ والصحة. ولو تحرينا البحث لوجدنا أنه لا يكاد يوجد باب من أبواب كتب الحديث إلا وفيه أحاديث هامة متعلقة بحفظ الصحة إلى درجة القول بأن الطبّ النبوي الوقائي هو أوسع أبواب الطبّ النبوي غير أنه لم ينل حظه إلا من النزر اليسير من القدماء الذين كان غالب مؤلفاتهم في الطبّ النبوي العلاجي.

ومع تطور علوم الطب الوقائي وزيادة الاهتمام به من الأطباء والباحثين المعاصرين، وبما أن غيث هذه الأمة لا ينقطع وخيرها لا ينفد، فقد تصدى لهذه المهمة أفذاذ وقامات من علماء المسلمين وأطبائهم من أولي الهمم العالية، فسخروا جهودهم وعلومهم وأقلامهم لهذا الجانب البالغ الأهمية. ومن أمثل من يُذكر في هذا الباب الدكتور محمد ناظم نسيمي والدكتور نجيب الكيلاني رحمهما الله، والدكتور محمود الحاج قاسم من الموصل في العراق، وإسهامات الدكتور محمد علي البار والدكتور حسان شمس باشا، وهما مؤلفا هذا السفر النفيس والذي هو بين أيدينا الآن والموسوم بـ «الطب النبوي الوقائي الجزء الأول: يوم من حياة النبي صلى الله عليه وسلم».

لقد قدم الدكتور محمد علي البار للمكتبة العلمية العديد من الكتب في هذا الباب منها سلسلة كتب سنن الفطرة (الختان والسواك)، الأمراض الجنسية أسبابها وعلاجها، الايدز وباء العصر، الخمر بين الطب والفقهاء، العدوى بين الطب وحديث المصطفى، ما رواه الواعون في أخبار الطاعون للإمام السيوطي، والخنزير. كما أصدر الدكتور حسان شمسي باشا أكثر من ستين كتاباً في مجالات التثقيف الصحي والطب النبوي الوقائي والعلاجي والتربية والأسرة.

ومن منطلق دور المركز الوطني للطب البديل والتكميلي بالمملكة العربية السعودية في توثيق علوم الطب العربي والإسلامي فإنه ليسرّفه أن يضع بين يدي القارئ هذا الكتاب القيم والهام «الطب النبوي الوقائي الجزء الأول: يوم من حياة النبي صلى الله عليه وسلم» وقد بذل فيه المؤلفان الدكتور محمد علي البار والدكتور حسان شمسي باشا عسارة جهودهما وتجاربهما الأكاديمية الفقهية الممتدة والتميزة، مد الله في أعمارهما وبارك في أعمالهما، وهو عمل إبداعي بل

وحسب علمنا غير مسبوق في مجاله، فجزاهما الله خيراً وأعظم أجورهما ونفع بهما البلاد والعباد.

وإنه ولمن دواعي سرور المركز الوطني للطب البديل والتكميلي بالمملكة العربية السعودية أن يقدم هذا العمل الجليل ويقوم بطابعته ونشره مساهمة منه في نشر الوعي الصحي العلمي والمعرفة الشرعية الفقهية التأصيلية، وفي إبراز الجانب الاعجازي العلمي للسنة النبوية المشرفة في مجالات الطب الوقائي المختلفة، قبل أن يوليه الطب الحديث أي اهتمام بألف وأربعمائة سنة.

ونسأل الله أن يحوز هذا الكتاب على رضا القارئ الكريم، وأن يكون مُعيناً في بناء ذخيرة معرفية صحيحة وفهمٍ سديد في مجال الطب النبوي ومفاهيمه ومساهماته في تطوير مسار العلوم الصحية والطبية في مجتمعاتنا خاصة ولل البشرية أجمع. والله من وراء القصد وهو يهدي السبيل.

**المدير التنفيذي  
للمركز الوطني للطب البديل والتكميلي  
د. سعود بن محمد السند**

## مقدمة الكتاب

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على رسوله الأمين وآله وصحبه الغر الميامين

قال الامام ابن القيم في الطب النبوي: لَمَّا كَانَتِ الصَّحَّةُ وَالْعَافِيَةُ مِنْ أَجْلِ نَعَمِ اللّهِ عَلَى عَبْدِهِ، وَأَجْزَلَ عَطَايَاهُ، وَأَوْفَرَ مَنَحِهِ، بَلَ الْعَافِيَةُ الْمَطْلُوقَةُ أَجْلُ النَّعَمِ عَلَى الْإِطْلَاقِ، فَحَقِيقٌ لِمَنْ رُزِقَ حَظًّا مِنَ التَّوْفِيقِ مِرَاعَاتِهَا وَحِفْظِهَا وَحَمَائِمُهَا عَمَّا يُضَادُّهَا

وقد روى البخاريُّ في «صحيحه» من حديث ابن عباس، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «نِعْمَتَانِ مَغْبُوتُونَ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ» .

وفي «الترمذي» وغيره من حديث عبيد الله بن محصن الأنصاري، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَنْ أَصْبَحَ مُعَافًى فِي جَسَدِهِ، أَمِنًا فِي سِرِّهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِزَّتْ لَهُ الدُّنْيَا» . وفي «الترمذي» أيضاً من حديث أبي هريرة، عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: «أَوَّلُ مَا يُسْأَلُ عَنْهُ الْعَبْدُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنَ النَّعِيمِ، أَنْ يُقَالَ لَهُ: أَلَمْ نُصِحْ لَكَ جِسْمَكَ، وَنُرَوِّكَ مِنَ الْمَاءِ الْبَارِدِ» . ومن هاهنا قال مَنْ قَالَ مِنَ السَّلَفِ فِي قَوْلِهِ تَعَالَى: {ثُمَّ لِنُسْئِلَنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ} [التكاثر: ٨] قال: عن الصحة

وفي «مسند الإمام أحمد»: أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لِلْعَبَّاسِ: «يَا عَبَّاسُ، يَا عَمَّ رَسُولَ اللَّهِ؛ سَلِ اللَّهَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ» .

وفيه عن أبي بكر الصِّدِّيقِ، قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «سَلُوا اللَّهَ الْيَقِينَ وَالْمُعَافَاةَ، فَمَا أُوتِيَ أَحَدٌ بَعْدَ الْيَقِينِ خَيْرًا مِنَ الْعَافِيَةِ»، فَجَمَعَ بَيْنَ عَافِيَتِي الدِّينِ وَالدُّنْيَا، وَلَا يَتِمُّ صِلَاحُ الْعَبْدِ فِي الدَّارَيْنِ إِلَّا بِالْيَقِينِ وَالْعَافِيَةِ، فَالْيَقِينِ يَدْفَعُ عَنْهُ عَقُوبَاتِ الْآخِرَةِ، وَالْعَافِيَةُ تَدْفَعُ عَنْهُ أَمْرَاضَ الدُّنْيَا فِي قَلْبِهِ وَبَدَنِهِ .

وفي «سنن النسائي» من حديث أبي هريرة يرفعه: «سَلُوا اللَّهَ الْعَقْوَةَ وَالْعَافِيَةَ وَالْمُعَافَاةَ، فَمَا أُوتِيَ أَحَدٌ بَعْدَ يَقِينٍ خَيْرًا مِنَ مُعَافَاةٍ» . وهذه الثلاثة تتضمَّن إزالة الشرور الماضية بالعفو، والحاضرة بالعافية، والمستقبلية بالمعافاة، فإنها تتضمن المداومة والاستمرار على العافية .

وفي «الترمذي» مرفوعاً: «مَا سُئِلَ اللَّهُ شَيْئاً أَحَبَّ إِلَيْهِ مِنَ الْعَافِيَةِ» .

وقال عبد الرحمن بن أبي ليلى: عن أبي الدرداء، قلت: يا رسول الله ! لأن أعاقي فأشكر أحب إلي من أن أتكى فأصبر، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «ورسولُ الله يُحبُّ معَكَ العافية»

ويذكر عن ابن عباس أن أعرابياً جاء إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقال له: ما أسأل الله بعد الصلوات الخمس ؟ فقال: «سَلِ اللّٰهَ العافية»، فأعاد عليه، فقال له في الثالثة: «سَلِ اللّٰهَ العافية في الدُّنيا والآخرة».<sup>(١)</sup>

وقد سبق الإسلام الطب الحديث منذ ما يزيد على أربعة عشر قرناً من الزمان.. حين أرسى قواعد الوقاية والحماية من الأمراض ..

وحث القرآن على الأخذ بكل أسباب الحيطة والحذر.. لضمان عدم الإصابة بالمرض والوقوع في العلة..

فقد ذكر القرآن الكريم فعل «وقي» ومشتقاته حوالي ( ٢٥٨ ) مرة.. ومنها في الوقاية من الخمر والميسر والأوثان: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَأَجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ (المائدة ٩٠) وفي الوقاية من الآفات الجنسية: «وَلَا تَقْرَبُوا الزَّوْجَ إِذْهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا» (الإسراء ٣٢)

وفي الوقاية من الربا: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَذَرُوا مَا بَقِيَ مِنَ الرِّبَا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» (البقرة ٢٧٨)

فالمنهج القرآني يعمد إلى تجنب الفرد والمجتمع كل الأسباب والعوامل المؤدية إلى المرض.. سواء أكانت فكرية أو نفسية.. أو جسدية أو خلقية.. حتى يكون في حياة الناس العافية وليس المرض.. وحتى لا يتحول المجتمع كله بفعل الأمراض والمشاكل المختلفة إلى مصح أو مستشفى ..

أما الوقاية الصحية في السنة النبوية فيمكن تعريفها بالإجراءات والوسائل التربوية التي وضعها الإسلام من أجل صيانة وحفظ المجتمع الإسلامي من كل الأمراض الحسية والمعنوية.. ليكون المجتمع طاهراً بعيداً عن كل مواطن الأوبئة و العلل.. ومخاطر الفساد والإنحلال الخلقي.

(١) من كتاب الطب النبوي للامام ابن القيم تحقيق وتعليق د. عبد المعطي أمين قلعي دار التراث القاهرة

١٩٧٨ ص ٢٧٦ وما بعدها

والممتنع لخطوات النبوة عبر السنة النبوية، يجدها ذاخرة بالتوجهات والوصايا الوقائية على كل صعيد..تهدف إلى قطع الطريق على العلة قبل حدوثها.. وتقي الأفراد والمجتمع منها قبل وقوعها.. وبذلك تبقى البيئة الإسلامية معافاة من الأمراض والعلل والآفات التي تفتك بسائر البيئات الأخرى..

ومن يتأمل هدي النبي صلى الله عليه وسلم يجده أفضل هدي بحفظ الصحة وسلامة البدن ووقايته من المرض، يقول الإمام ابن قيم الجوزية رحمه الله في كتابه زاد المعاد:

«من تأمل هدي النبي صلى الله عليه وسلم وجده أفضل هدي يمكن حفظ الصحة به، فإنَّ حفظها موقوف على حسن تدير المطعم والمشرب والملبس والمسكن والهواء والنوم واليقظة والحركة والسكون والمنكح والإستفراغ والاحتباس، فإذا حصلت هذه على الوجه المعتدل الموافق الملائم للبلد والسن والعادة؛ كان أقرب إلى دوام الصحة أو غلبتها إلى إنقضاء الأجل»<sup>(٢)</sup>.

ويوماً بعد يوم.. نكتشف سراً كان خفياً.. وإعجازاً علمياً جديداً.. ففي كل جزء من تعاليم ديننا الحنيف نجد الأسرار المدخرة فيما أضعاف ما كنا نتوقع.. وفي هذا مصداق لقول الله تعالى: ﴿سُرِّيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ﴾ [فصلت: ٥٣].

وقد تناولت تعاليم الإسلام الصحية جميع أبواب التثقيف الصحي والطب الوقائي وفروعه.

والوقاية الصحية في الإسلام تقوم على إكساب مناعة ذاتية تقيه غوائل العدوى والأمراض المتعددة، يقول الإمام ابن قيم الجوزية رحمه الله في كتابه الطب النبوي: «وقد إتفق الأطباء على أنه متى أمكن التداوي بالغذاء لا يعدل عنه إلى الدواء.. وقالوا ماقدر على دفعه بالأغذية والحمية لم يحاول دفعه بالأدوية... وقالوا ولا ينبغي للطبيب أن يولع بسقي الأدوية فإن الدواء إذا لم يجد في البدن داء يحلله، أو وجد داء لا يوافقه، أو وجد ما يوافقه فزادت كميته عليه أو كلفيته؛ تشبث بالصحة وعبث بها»<sup>(٣)</sup>.

ولقد أثبت الطب الحديث أن النبي صلى الله عليه وسلم هو الواضع الأول لقواعد حفظ الصحة بالإحترام من عدوى الأوبئة والأمراض المعدية.. فقد تبين أن

(٢) زاد المعاد ٣:٨٠٩

(٣) الطب النبوي: ص ٦

عدداً من الأمراض المعدية تسري في مواسم معينة من السنة.. بل إن بعضها يظهر في كل عدد معين من السنوات.. وحسب نظام دقيق لا يعرف تعليله حتى الآن...

وهذا يفسر لنا الإعجاز العلمي في قول الرسول صلى الله عليه وسلم: (غطوا الإناء، وأوكوا السقاء : فإن في السنة ليلة ينزل فيها وباء، لا يمر بإناء ليس عليه غطاء، أو سقاء ليس عليه وكاء، إلا نزل فيه من ذلك البواء)أخرجه مسلم في صحيحه وهناك أوبئة موسمية ولها أوقات معينة».

والأمر المدهش في قواعد الوقاية في الإسلام بساطتها في التكليف ..ويسرها في التنفيذ .. فلا هي تستلزم كلفة مالية تثقل الكاهل.. ولا جهداً مرهقاً.. ولا وقتاً يُشغل عن العمل والإنتاج.. فكم هو المال والوقت اللازمين لإجراء السواك والوضوء.. أو الختان ونتف الإبط.. أو تطهارة البدن والثوب..

وكم هو الجهد المبذول لتجنب الملاعن الثلاث .. أو عدم الوقوع في الزنا والشذوذ؟

وهي لا تحتاج إلى مراسيم خاصة.. أو إجراءات معقدة..

ويكفي أن يلاحظها الطفل الصغير في والديه.. ليعتادها عادة تنتهي -بعد مدة - إلى عبادة يبتغي فيها وجه الله تعالى..

آداب نبوية صنفها الأطباء ضمن الطب الوقائي، أشار إليها الرسول صلى الله عليه وسلم في حياته اليومية قبل أن يتبين للعلماء كشف ما تحتوي عليه من أسرار طبية تتعلق بصحة الإنسان.

وإذا كانت قوانين العمل المعمول بها في بعض الدول المتحضرة اليوم تلزم أصحاب العمل والعمال بالراحة الإجبارية في وقت الظهيرة.. فقد سبق الأمر النبوي بضرورة القيلولة في قوله صلى الله عليه وسلم: (قيلوا.. فإن الشياطين لا تقبل). وقد أكد العلماء على أهمية القيلولة ورأوا أن القيلولة تعزز الذاكرة والتركيز، وتفسح المجال أمام دورات جديدة من النشاط الدماغي في نمط أكثر ارتياحاً.

وحينما توصل الباحثون إلى أن النوم في الظلام ينشط جهاز المناعة وجدوا رسول الله صلى الله عليه وسلم قد سبقهم بهديه بالنوم في الظلام في قوله: «أغلقوا الأبواب بالليل وأطفئوا السرج وأوكئوا الأسقية وخمروا الطعام والشراب ولو أن تعرضوا عليه بعود..» أخرجه البخاري ومسلم

وفي الوقت الذي توصلت إليه الدراسات أن العزوبية تزيد من خطر الوفاة.. نجد الرسول يحث على الزواج ويعتبره من سنته .. كما ورد في قوله صلى الله عليه وسلم: (من استطاع الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء» رواه الشيخان.

وقبل أن يتوصل العلم إلى أن الغاضبين أكثر عرضة لجلطة القلب وارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية نجد الرسول صلى الله عليه وسلم يأمر بعدم الغضب، ويقول: (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع) أخرجه الشيخان والبخاري وسلم ، وهنا أثبت العلم أن تغيير وضعية الإنسان من الوقوف إلى الاضطجاع يخفف مستوى إفراز هرموني الأدرينالين والنور أدرينالين فتخف حدة الغضب.

وقال صلى الله عليه وسلم: «إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار وإنما تطفأ النار بالماء فإذا غضب أحدكم فليتوضأ» أخرجه أبو داود في سننه وهناك أحاديث كثيرة في الغضب أن يملك المرء نفسه .

إن تعليمات منظمة الصحة العالمية ومنظمة اليونسيف إلى أن الرضاعة الطبيعية يجب أن تستمر لعامين اثنين هي نفسها كلمات الله في كتابه العزيز في قوله تعالى: ﴿ وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ ﴾، وأثبت أن الرضاعة الكاملة تزيد من المدارك العقلية للأطفال وغيرها من الفوائد المحققة..

ولقد جاءت سنن الفطرة لتشكل رافداً من روافد التربية الجمالية في حياة المسلم.. ولتعرض نموذجاً مثالياً لحياة المصطفى -صلى الله عليه وسلم- كما إنها تحقق معنى التوازن الذي تفتقده جميع الفلسفات البشرية التي عرفها الإنسان قديماً وحاضراً، حيث إنها تركز مرة على الجانب الجسدي، وتارة على الجانب العقلي، وأخرى على الجانب النفسي وهكذا..

وكل هذا يعني أن سنن الفطرة تضع الشخصية المسلمة في وضع متوازن عادل يمثل الوسطية المطلوبة.. فلا إفراط ولا تفريط.. وليس هذا فحسب بل إن هذه السنن في مجموعها تمنح الإنسان تكريماً إلهياً يأتي كأبداع ما يكون التكريم.

فقد جعل الإسلام الختان إحدى سنن الفطرة، وأكدت ذلك السنة النبوية المطهرة، ففي الحديث الذي رواه الشيخان: «خمس من الفطرة: الختان والاستحداد

وقص الشارب وتقليم الأظافر وتنف الإبط». وأثبت العلم أن الأطفال المختونين هم أقل عرضة للإصابة بالتهاب المجاري البولية، وأن ختان المولودين يلعب دورا هاما جدا في الوقاية من التهاب المجاري البولية، وأن سرطان القضيب نادر الحدوث جدا عند المختونين، في حين يشاهد عند غير المختونين، بل إن الأبحاث العلمية الحديثة أكدت أن الختان يقلل نسبة حدوث مرض الإيدز.

وأوصى رسول الله صلى الله عليه وسلم بالسواك في أحاديث عديدة، فقال صلى الله عليه وسلم: «لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة» رواه الشيخان: وروت عائشة رضي الله عنها، عن النبي صلى الله عليه وسلم: «السواك مطهرة للفم مرضاة للرب» رواه البخاري.

وعن شريح بن هانئ قال: قلت لعائشة رضي الله عنها: «بأي شيء كان يبدأ النبي صلى الله عليه وسلم إذا دخل بيته؟ قالت: بالسواك» رواه مسلم

وأكد فيها الباحثون أن السواك يبيض الأسنان ويقوي اللثة ويقي من تسوس وتكلس الأسنان وإصابة اللثة بالجراثيم وقتل جراثيم تصيب جوف الفم واللثة بالالتهابات.

والإسلام يعتبر الزنا من الفواحش التي يجب البعد عنها ﴿ ولا تقربوا الزنا ﴾ وكذلك اللواط، ويحذر الرسول قائلا: (لَمْ تَظْهَرِ الْفَاحِشَةُ فِي قَوْمٍ قَطُّ حَتَّى يُغْلَبُوا بِهَا إِلَّا فَشَا فِيهِمُ الطَّاعُونَ وَالْأَوْجَاعُ الَّتِي لَمْ تَكُنْ مَضَتْ فِي أَسْلَافِهِمُ الَّذِينَ مَضُوا)<sup>(٤)</sup>. وقد ثبت أن هناك الآن أكثر من ٢٥ مرضا ينتقل بواسطة الزنا واللواط، ويصاب أكثر من ١٢ مليون أمريكي (ومنهم ٣ ملايين مراهق) بالأمراض الجنسية في كل عام، وتبلغ تكلفة العلاج من تلك الأمراض ١٠ بلايين دولار سنويا. وفي تقرير منظمة الصحة العالمية صدر عام ٢٠١٥م جاء فيه أن العدد الإجمالي للحالات الجديدة من الأمراض الجنسية سنة ٢٠١٢م قد بلغ ٣٥٨ مليون شخص في ذلك العام فقط (بمعدل مليون حالة تقريبا كل يوم) وقد أذاعة وكالات الأنباء أن العدد الإجمالي لحالات الإيدز منذ ظهوره إلى عام ٢٠١٧م بلغ ٨٠ مليون شخصا، وقد توفي منهم ٥٠ مليون خلال هذه الحقبة من الزمن والباقيون (٣٠ مليون) يعانون من المرض رغم العلاج الطويل والمكلف

وأما عدد حالات السيلان جنوريا فقد كانت تقدر بـ ٢٥٠ مليون حالة كل عام، بينما يبلغ مرضى الكلاميديا ٥٠٠ مليون سنويا.

(٤) أخرجه الحاكم في المستدرک وابن ماجه والبيزار وصححه الألباني

ويعد انتشار الشذوذ الجنسي تفشت فيهم قائمة طويلة من الأمراض من السيلان و الزهري (الإفريقي) و طفيل التريكومونوس المهبلي والكلاميديا والايذز وغيرها من الأمراض

ولن تنجح الجهود المبذولة للوقاية والقضاء على هذا الطاعون سوى باتباع تعاليم الإسلام التي تحض على الطهارة والنقاء. وعلى المسلمين أن يلتزموا بتعاليم دينهم الحنيف التي تحث على العفة والطهارة. والإلتزام بقواعد الوقاية في الإسلام ليس مرهوناً بسن معينة (بعد التكليف)..ولا بمدة محددة.. بل يستمر الإلتزام بها طيلة حياة المسلم فهي جزء من عقيدته..

وان وجود الضرر في مادة معينة لا يقتضي أنها تضر ضرراً بالغاً جميع من يستعملها..وأقرب مثال على ذلك أن التدخين (السجائر والشيشة...الخ) يؤدي إلى قتل ٦ ملايين شخص سنويا بأمراض يلعب التدخين فيها سبباً هاماً، وعدد المدخنين في العالم ألفا مليون شخص تقريباً.. والتدخين لا يضر ضرراً واضحاً بمجرد التدخين، ولكن لا بد أن تمضي سنوات طويلة حتى يظهر أثارها . وبالتالي لا يُرجع الشخص المدخن سبب هذا المرض الذي حدث له بعد ثلاثين سنة من التدخين إلى التدخين.

ولكن هذه المعلومة عن التدخين هي موثقة بعلم إحصائي وطبي اقتضى عشرات السنين من الأبحاث، ولم يتأكد ضرر التدخين إلا بعد مرور أكثر من مئات السنين بعد ظهور التدخين.. وذلك بعد ظهور الأبحاث العلمية الموثقة التي قامت بها الجهات الطبية والعلمية المختصة على مدى عشرات السنين.. وكانت بدايتها منذ الستينات من القرن العشرين .. حيث ظهرت في أوروبا والولايات المتحدة والدول المتقدمة كلها . وبدأت الحملات ضد التدخين تزداد حتى وصلت إلينا مؤخراً . وإليك مثال آخر فإن عدد المدخنين الاطباء في الدول المتقدمة كان ٧٠٪ في الستينات من القرن العشرين، ومنذ بداية القرن الحادي والعشرين انخفض عدد الأطباء المدخنين إلى ١ أو ٢٪ فقط.

ومن المعلوم أن الخمر تسبب الكثير من الأمراض والمشاكل الاجتماعية .. وقد حاولت الولايات المتحدة منع الخمر بقانون أصدره الكونجرس الأمريكي عام ١٩١٩.. بحيث يبدأ التنفيذ بمنع الخمر بتاتا منذ يناير ١٩٢٠ . ولكن الشعب الامريكي لم يستطع أن يفطم نفسه عن شرب الخمر ..وتحولت تجارة الخمر إلى عصابات (الكابوني وأمثالها).. وازدادت الأمراض الناتجة عن الخمر في تلك الفترة.. بسبب المنع وبسبب الخمر الأشد رداءة.

واضطرب الكونجرس أن يبيح الخمر مرة أخرى عام ١٩٣٣ بالتدريج .

وهذا يوضح أن معرفة الأضرار وحدها لا تكفي لمنع استخدام هذه المواد..  
والكلام ذاته يتكرر حول المخدرات المنتشرة في العالم والتي تمنعها اليوم  
جميع دول العالم ومع هذا فهي منتشرة جداً.

وكذلك أضرار الخنزير وأمراض الزنا واللواط معروفة ومنتشرة . ولكن الشهوات  
والتجارة العالمية المستفيدة من تجارة الدعارة والبغاء وتجارة الخنزير وصناعاته  
المتعددة تمنع أي قوانين للحد من هذه الموبقات .

وهذه المواد الضارة والسلوك الضار هو الذي يؤدي إلى العديد من الأمراض  
ويحتاج إلى مؤلفات واسعة إلى الكتابة فيها وقد ذكر الدكتور البار في كتاب كامل  
أضرار الأمراض الجنسية وفي آخر أضرار الخمر، وفي مجموعة أخرى أضرار التدخين،  
وأضرار المخدرات، وأضرار الخنزير.. وهكذا يستطيع الإنسان أن يكتب مكتبة كاملة  
بالتعاون مع الآخرين حول أضرار السلوك الخاطئ

ولو امتنع الإنسان عن كل هذه الموبقات لعاش حياة أفضل وأسعد مما هو  
عليه اليوم، ولكن هذا لا يعني أن المرض سيختفي والموت سيختفي .. فلا بد من  
الأمراض.. ولا بد من الموت في هذه الحياة الدنيا.. لا بد أن تنتهي ونحن موقنون بحياة  
أخرى طويلة بعد البعث والنشور لا نهاية لها.. فإما نعيم دائم وأما عذاب دائم ..  
نسأل الله العفو والعافية.

والدنيا مزرعة الآخرة فمن شاء فليؤمن ومن شاء فليكفر.. «وما ربك بظلام للعبيد»  
أردنا في هذا الكتاب أن نصور حياة رسول الله صلى الله عليه وسلم في يومه  
وليلته.. فما من رجل في الكون سُجلت كل تصرفاته وأفعاله .. دقها وجُلّها.. في بيته  
وخارج بيته.. مثلما دُونت لرسول الله صلى الله عليه وسلم..

وقد بدأنا الكتاب بفصل صغير بورك لأمتي في بكورها وبعده الفوائد الصحية  
ليقظة الفجر ثم ذكرنا في هذا الكتاب الأحاديث النبوية الواردة منذ استيقاظه صلى  
الله عليه وسلم في آخر الليل وماذا يفعل بعد أن يذكر الله ويحمده فيستاك ثم يستنثر  
ثم يغسل يديه ثم كيفية قضاء الحاجة والإستنجاء وبعدها الوضوء والاعتسال (إن  
احتاج له) ثم الصلاة .

وقد ذكرنا الفوائد الصحية الكاملة لهذه الأمور بشيء من التفصيل . ثم ذكرنا  
فصلاً لتلاوته صلى الله عليه وآله وسلم لكتاب الله ليلاً ونهاراً والفوائد الصحية  
لذلك . ثم ذكرنا فصلاً عن هديه صلى الله عليه وآله وسلم في الطعام والشراب . وما

أشد حاجتنا إلى اتباع هديه صلى الله عليه وآله وسلم في الطعام والشراب لأننا قد خالفنا هذا المنهج النبوي الكريم السليم وأخذنا نأكل كما يأكل الذين لا يعقلون ويتبعون في ذلك ما تدعوهم إليه شركات الأغذية الغربية ومطاعمها المليئة بالسموم ولا بد لنا من مراجعة طريقة الطعام والشراب لدينا فهي من أهم أسباب الأمراض المنتشرة في العالم اليوم وترجع السمنة وأمراضها والسكر ومضاعفاته في كثير من الأحيان إلى هذا السلوك الإنساني الخاطئ ولو اتبعنا هدي الرسول صلى الله عليه وسلم في الطعام والشراب لاستطعنا أن نقضي على الكثير من هذه الأمراض الناتجة عن هذا السلوك الإنساني الخاطئ في الطعام والشراب ولكسبنا في ذلك حياة صحية هائلة مع ثبوت الأجر والثواب . ثم ذكرنا فصلا عن هديه صلى الله عليه وآله وسلم للرياضة البدنية في حياته صلى الله عليه وآله وسلم وهديه هو خير الهدي فلا إفراط فيه ولا تفريط . ثم كتبنا فصلا في الوقاية من أمراض القلب المنتشرة في العالم عندما نتبع هدي الرسول صلى الله عليه وآله وسلم وتعاليمه وكيف يمكن أن تقلل من حدوث هذه الأمراض . ثم كتبنا فصلا عن فوائد القيلولة التي أثبتتها الأبحاث الطبية الحديثة . وذكرنا فصلا في كيفية وهيئة نوم الرسول صلى الله عليه وآله وسلم وفوائدها الصحية وختمنا الكتاب بمقال للشيخ حسنين مخلوف مفتي الديار المصرية يلخص حياة الرسول في يومه وليلته . ثم الخاتمة

وأخيرا نتقدم بالشكر الجزيل للمركز الوطني للطب البديل والتكميلي مديره الأستاذ الدكتور سعود بن محمد السند.

ولا ننسى في الختام أن نقدم أسمى آيات الشكر والامتنان للمركز الوطني للطب البديل والتكميلي وعلى رأسه الأستاذ الدكتور سعود بن محمد السند المدير التنفيذي للمركز والدكتور عاصم عبدالمنعم حسين مدير وحدة بحوث توثيق الطب العربي والإسلامي على دعمهم ومتابعتهم المستمرة لهذا المشروع في الطب النبوي الوقائي لأهميته البالغة ولكل من أسهم في إخراج هذا الكتاب إلى حيز الوجود.. ونشكر الأستاذ الدكتور وليد الحسن رئيس قسم القلب في المركز الطبي الدولي الذي تكرم بكتابة فصل فوائد الصلاة الصحية للقلب والدورة الدموية .. فجزاه الله عنا كل خير..

نسأل الله تعالى حسن القبول .. وأوفر الجزاء .. وآخردعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

د. محمد علي البار  
د.حسان شمسي باشا



## الباب الأول: بورك لأمتي في بكورها

قال تعالى: (أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدُلُوكِ الشَّمْسِ إِلَى غَسَقِ اللَّيْلِ وَقُرْآنَ الْفَجْرِ إِنَّ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا) (الاسراء: ٧٨)

وقال عليه الصلاة والسلام: «بُورِكَ لَأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا» صحيح الجامع: ٢٨٤١

وكان من هديه أنه إذا أراد إبرام أمر أو فعل شيء ذا بال كسفر أو حرب أو بعث السرايا .. فإنه يفعله من أول النهار، ودعا لأُمَّته بالبركة في بكورها، فعن صخر بن وداعة قال: قال صلى الله عليه وسلم: «اللَّهُمَّ بَارِكْ لَأُمَّتِي فِي بُكُورِهَا. وَكَانَ إِذَا بَعَثَ سَرِيَّةً أَوْ جَيْشًا بَعَثَهُمْ مِنْ أَوَّلِ النَّهَارِ وَكَانَ صَخْرٌ رَجُلًا تَاجِرًا، وَكَانَ يَبْعَثُ تِجَارَتَهُ مِنْ أَوَّلِ النَّهَارِ فَأَثَرِي وَكَثُرَ مَالُهُ» رواه أبو داود، الترمذي، ابن ماجه، صحيح الترغيب والترهيب

وقد نفذ الصحابة أمر حبيب قلوبهم صلى الله عليه وسلم والذي كان حبه عندهم طاعة وامتثالاً .. فقد كان صخرٌ هذا صحابياً جليلاً تاجرًا وكان على الهدي الذي أمر به صلى الله عليه وسلم فكان يبعث تجارته من أول النهار، فأثرى وكثر ماله.

فالبكور بركة وزيادة ونماء لخيري الدنيا والآخرة.. والسهر شقاء وتعب وقلة في الدنيا والآخرة.. تلك البركة التي لم نعد نجد لها أثرًا في حياتنا.. وتناسينا الأخذ بأسبابها.. والتي كانت أحد أسباب رفعة سلفنا الصالح وقيادتهم للعالم.

ومر عبد الله بن عمر رضي الله عنه على رجل بعد صلاة الصبح وهو نائم .. فحركه برجله حتى استيقظ وقال له: أما علمت أن الله يطلع هذه الساعة إلى خلقه.. فيدخل ثلثة منهم الجنة برحمته» الحلية الأولياء لأبي نعيم ٢٩٠/١

قال ابن القيم: «ونوم الصبحة يمنع الرزق، لأن ذلك وقت تطلب فيه الخليفة أرزاقها، وهو وقت قسمة الأرزاق، فنومه حرمان إلا لعارض أو ضرورة، وهو مضر جداً بالبدن لإرخائه البدن، وإفساده للفضلات التي ينبغي تحليلها بالرياضة، فيحدث تكسراً وعيياً وضعفًا. وإن كان قبل التبرز والحركة والرياضة وإشغال المعدة بشيء، فذلك الداء العضال المولّد لأنواع من الأدواء»<sup>(٥)</sup>

فالنائم إلى ما بعد صلاة الفجر يصبح خبيث النفس كسلان.. ومن استيقظ ساعتهما يصبح نسيطاً كما قال صلى الله عليه وسلم: «يَعْقُدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلَاثَ عُقَدٍ يَضْرِبُ كُلَّ عُقْدَةٍ عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ فَإِنْ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ فَإِنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسَلَانًا» رواه البخاري

كما أن من قام في البكور وصلى الفجر فهو في ذمة الله.. وكفى بها نعمة.. قال صلى الله عليه وسلم: «مَنْ صَلَّى الصُّبْحَ فَهُوَ فِي ذِمَّةِ اللَّهِ» رواه مسلم فأبي فضل وأي خير أعظم من هذا الفضل.

بل تعدى الأمر إلى الآخرة.. أي أمر الجنة والنار.. فقد قال صلى الله عليه وسلم: «لَنْ يَلِجَ النَّارَ أَحَدٌ صَلَّى قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا» رواه مسلم يَعْنِي الْمَجْرَ وَالْعَصْرَ، فهل بعد ذلك يبتغي أحدٌ أن يسهر الليل وينام النهار؟!

## الفوائد العامة والصحية ليقظة الفجر

من المعروف أن أعلى نسبة لغاز الأوزون (O3) في الجو تكون عند الفجر.. وتقل تدريجياً حتى تضمحل عند طلوع الشمس.. ولهذا الغاز تأثير مفيد للجهاز العصبي.. ومنشط للعمل الفكري و العضلي.. بحيث يجعل ذروة نشاط الإنسان الفكرية و العضلية في الصباح الباكر.

فغاز الأوزون الناتج عن تكاثف ثلاث ذرات من الأوكسجين في وقت البكور يعتبر من المطهرات.. إذ يعقم الجو وما لامسه.. ومن المعلوم أن إحدى الطرق المتبعة لتعقيم المياه في مصافحها هي استعمال غاز الأوزون.

وأكثر ما يكون الجو الأرضي غنيًا بهذا الغاز هو وقت البكور.. وهو الساعة الأولى من الصباح والتي تسبق شروق الشمس.. وهو الأنفاس الأولى التي تطلقها رثتا الصبح

(٥) زاد المعاد ٤/ ٢٢٢

الوليد... قال تعالى: {وَالصُّبْحُ إِذَا تَنَفَّسَ} [التكوير ١٨].. فالله يقسم بالصبح وأنفاسه الأولى .

وفي آية أخرى يقسم بالفجر {وَالْفَجْرُ\*وَلَيَالٍ عَشْرٍ} [الفجر ١-٢]..

ومن المعروف أيضاً أن أعلى نسبة للكورتيزون في الدم هي وقت الصباح .. الكورتيزون هو الهرمون الذي يزود فعاليات الجسم بالطاقة اللازمة لها . وهكذا فالبكور وقت مبارك للعمل والإبداع..

كما أن نسبة الأشعة فوق البنفسجية تكون أكبر ما يكون عند الشروق، وهي الأشعة التي تحرض الجلد على صنع فيتامين د.

ومن دواعي الأسى والحسرة على المجتمع العربي المسلم.. أن نرى البعض منا ساهراً سامراً بالليل.. حتى إذا ما طلع الفجر نام حتى منتصف النهار.. وهو في أمسّ الحاجة للعمل والإنتاج.. والجهد الجهيد من أجل بناء حضارته التي تنتظرها الدنيا.. ولكنّ الواضح أن الدنيا سوف تنتظر طويلاً!!!

ففي ظل الحياة المعاصرة فقدنا هويتنا في الاستيقاظ والنوم.. ومن الناس من قد ينام في أعماله ومصالحه.. فموظفٌ قد ينام في عمله.. وطالبٌ قد ينام في مدرسته.. وسائقٌ قد ينام على عجلة القيادة.. ناهيك عن كثرة التثاؤب..

ومن الناس من ينام قبل الفجر بقليل.. ويمر عليهم الفجروهم نائمون.. ويمر أول النهار وهم نائمون إلى وقت الظهيرة، حيث يبدأ يومهم ونهارهم، لينتهي في منتصف الليل وقرب الفجر.. وهكذا كل يوم!!!

لا يشعرون بقلوبهم ولا نفوسهم .. إبطال لسنة الليل وسنة النهار.. ومخالفة لسنة الله تعالى في خلقه. فقد جعل الله تعالى الليل لباساً، والنوم سباتاً..

جعل الليل سكناً، وجعل النهار معاشاً وحركة، وهو الحكيم الخبير، يعلم ما الذي يصلح شأن عباده في الدنيا، فإذا صادم الإنسان سنة الله الكونية، وقلب الساعات قلباً، وصار بمواجهة السنن، فلا يلومن إلا نفسه.

إن الذي ينام أول نهاره قد ضيع غنيمتين عظيمتين:

الغنيمة الأولى: واجب الله عليه: صلاة الفجر في جماعة .

والغنيمة الثانية: بركة أول النهار، الوقت الذي تقسم فيه الأرزاق، فيحرم ذلك

الرزق الإلهي في يومه

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

(من صلى الصبح في جماعة، ثم قعد يذكر الله حتى تطلع الشمس، ثم صلى ركعتين، كانت له أجر حجة وعمرة: تامة، تامة، تامة) رواه الترمذي .

إن قضاء الوقت بعد صلاة الفجر حتى طلوع الشمس في الذكر، إحدى الغنائم التي يحصلها ذلك المستيقظ: فإن له أجر حجة وعمرة تامتين.

والعجيب أن نرى دول الغرب تنهت لذلك... فأصبحوا وقد جعلوا طريقة الإسلام في هذه الجزئية منهجًا لهم حيث يبدءون الدوام في أعمالهم بجد ونشاط من الساعة السادسة أو السابعة صباحًا.

وحيثما سنلت جولدا مائير هل سينتصر المسلمون علينا ؟ أجابت: إذا رأيت المسلمين في صلاة الفجر كما هم في صلاة الجمعة فهذا يوم هزيمتنا وانتصارهم. فليراجع كل واحد منا أسلوب حياته .. فالمسلم الحق يُكيف حياته ونظامه وفق تعاليم الإسلام بحيث لا يدع نشاطاً من أنشطة حياته إلا ويجعله سائراً على منهج الله.<sup>(٦)</sup>

## يقظة الفجر مع ريح الصبا

ورغم أننا نعيش في زمن تكثرفيه محفزات السهر من قنوات تلفزيونية لا حصر لها إلى وسائل تكنولوجية عديدة للترفيه والتواصل الاجتماعي.. إلا أنه لا يزال كثير من الناس يحرصون على الاستيقاظ مبكراً قبل شروق الشمس ويخلدون إلى النوم بعد غروبها بساعات قليلة.. وذلك لما لهذه العادة من فوائد صحية مميزة لجسم الإنسان.

فالدراسات العلمية تؤكد أن الذين يستيقظون في وقت مبكر يتمتعون بحياة أكثر صحة من أولئك الذين لا يستطيعون ذلك.. فمن فوائد الإستيقاظ في الصباح الباكر:

(٦) أ. عماد حسن أبو العيثين: بركة البُحُور وقلة الخُمُول (بتصرف)

١. التمتع بطاقة هائلة:

فالاستيقاظ من النوم مبكراً يمنحك طاقة عقلية وجسدية هائلة.. تساعدك على قضاء يوم كامل بنشاط وفعالية، لاسيما إذا بدأت يومك بالصلاة والاستماع إلى القرآن الكريم.

١. توفير الوقت

فالاستيقاظ باكراً يمنحك متسعاً من الوقت لتخطيط يومك بشكل مناسب وإنجاز كافة متطلباتك.. فهو يساعد السيدات العاملات في إعداد أطفالهن للذهاب إلى المدرسة.. وإعداد الفطور.. والاستعداد للذهاب للعمل بمنتهى الهدوء دون الشعور بالتوتر والضغط العصبي لضيق الوقت.

٢. القدرة على التركيز

في الصباح الباكر يكون العقل على استعداد للعمل بكفاءة عالية.. مما يجعلك قادراً على إنجاز الأمور بشكل أفضل وأسرع. كما أثبتت الأبحاث أن الطلاب الذين يدرسون في الصباح الباكر يستطيعون تحقيق نتائج ماهرة.

٣. الاستمتاع بوجبة الإفطار

أن وجبة الإفطار هي أهم وجبة في اليوم حيث تمنح الجسم الطاقة اللازمة.. ولكن كثيرون يهملونها لاستيقاظهم متأخرين وضيق الوقت صباحاً.. والاستيقاظ مبكراً يمنحك الوقت الكافي للتمتع بالوجبة التي تقيك مشاكل صحية كثيرة. فاستيقاظك مبكراً وتناولك وجبة الافطار يساعدك على عدم تناول الوجبات السريعة التي تؤدي لزياده الوزن . كما يتخلص من التوتر التي تسببها لك عدم العثور على طعام صحي لتناوله في مكان العمل.

٤. المشي وممارسة التمارين الرياضية

فالاستيقاظ في وقت متأخر يحرمك من ممارسة التمارين الرياضية الهامة للجسم.. في حين يمنحك الاستيقاظ مبكراً متسعاً من الوقت للمشي في الهواء الطلق.. أو ممارسة بعض الرياضة التي تجدد نشاط الجسم وتمنحه الطاقة اللازمة لإنجاز مهامه اليومية.

٥. تجنب الازدحام المروري والذي يؤثر سلباً على الأعصاب.

٦. المحافظة على الصحة

فأجسامنا تعمل وفق ساعة بيولوجية جعلها الله تعالى في الدماغ.. والانتظام في النوم والاستيقاظ مبكراً يضمن ثبات هذه الساعة.. مما يقي الجسم من أمراض عديدة قد تنجم عن اضطراب الساعة البيولوجية للجسم.

٧. النجاح وزيادة الإنتاجية

فقد أثبتت الدراسات العلمية أن الأشخاص الأكثر نجاحاً في العالم هم من يستيقظون مبكراً.. لأن النوم ليلاً يمنح الجسم الراحة المطلوبة.. ويجعلك قادراً على العمل والإنجاز صباحاً.

وعن بعض التابعين أن الأرض تعج من نوم العالم بعد صلاة الفجر، وذلك لأنه وقت طلب الرزق والسعي فيه شرعاً وعرقاً عند العقلاء. لذلك كره العلماء النوم في هذا الوقت، قال ابن القيم: «المكروه عندهم (أي الفقهاء) النوم بين صلاة الصبح وطلوع الشمس فإنه وقت غنيمة»<sup>(٧)</sup>. وقال أيضاً في زاد المعاد: «نومه (ما بين الفجر وطلوع الشمس) حرمان إلا لعارض أو ضرورة، وهو مضر جداً بالبدن، لإرخائه بالبدن، وإفساده للفضلات التي ينبغي تحليلها بالرياضة فيحدث تكسراً وعياً وضعفاً»<sup>(٨)</sup>.

وعن العباس بن عبد المطلب أنه مر يوماً بابنه وهو نائم نومة الضحى فوكزه برجله وقال له: «قم، لا أنام الله عينك، أتنام في ساعة يقسم الله تعالى فيها الرزق بين العباد؟ أو ما سمعت ما قالت العرب: «إنها مكسلة مهزلة منسية للحاجة»..

## النهي عن كثرة النوم:

قال لقمان لابنه: «يا بني إياك وكثرة النوم والكسل والضحجر، فإنك إذا كسلت لم تؤد حقاً وإذا ضجرت لم تصبر على حق».. وقد وجد في الأثر «اجتنب كثرة الطعام وكثرة المنام وكثرة الكلام» وكلها تؤدي إلى أضرار صحية ونفسية ودينية وقال الفضيل: «خصلتان تقسيان القلب، كثرة النوم وكثرة الأكل»<sup>(٩)</sup>.

(٧) مدارج السالكين (١: ٣٢٤).

(٨) زاد المعاد (٢: ٢٠٨).

(٩)

## ماذا يفعل الرسول صلى الله عليه وآله وسلم عندما يستيقظ من النوم؟

يقوم الرسول صلى الله عليه وآله وسلم عند استيقاظه من النوم بعدد من الأمور منها:

١. مسح أثر النوم عن الوجه باليد: نصّ على استحبابه النووي وابن حجر لحديث الرسول عليه الصلاة والسلام فجعل يمسح النوم عن وجهه بيده. رواه مسلم.
٢. الدعاء وهو الحمد لله الذي أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور. رواه البخاري ويقرأ الرسول صلى الله عليه وآله وسلم قوله تعالى: {إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ \* الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ} {آل عمران: ١٩٠-١٩١}.
٣. السواك: كان عليه الصلاة والسلام إذا استيقظ من الليل يشوص فاه بالسواك متفق عليه.
٤. الاستنثار (طرد الماء من الأنف بعد استنشاقه): قال عليه الصلاة والسلام إذا استيقظ أحدكم من منامه فليستنثر ثلاثا فإن الشيطان يبيت على خيشومه. متفق عليه.
٥. غسل اليدين ثلاثا قال عليه الصلاة والسلام إذا استيقظ أحدكم من نومه فلا يغمس يده في الإناء حتى يغسلها ثلاثا. متفق عليه.
٦. قضاء الحاجة والاستنجاء
٧. الوضوء والاعتسال.
٨. الصلاة.

### السواك:

تعريف السواك: هو الاستياك بكل شيء خشن يصلح لازالة بقايا الطعام والرائحة المتغيرة من الفم، والصفرة التي تعلق الاسنان والقلع الذي يتراكم عليها .. ولذا فإن ما يعتقدده كثير من الناس من أن السواك أو المسواك مقصور على عود

الأراك فهم خاطء .. بل إن أعواد الزيتون وجريد النخل والاسحل والسعد والأشنان وكل شجري يصلح لذلك مثل شجرة النيم ونبات البشام والميقاكا في الحبشة، وأنواع الطلح والأكاشيا في أفريقيا والهند وغيرها، كلها داخلة في تعريف السواك، بشرط أن لا يكون ذلك الشجرفيه مواد ضارة أو سامة، بل إن الأصبع لتقوم مقام السواك عند فقده.. ولا شك أن الفرشاة والمعجون داخلة في تعريف السواك المسواك ..

## ما يستاك به وما لا يستاك به:

تحصل مشروعية الاستيالك بكل شيء خشن نسبيا يصلح لازالة بقايا الطعام والرائحة المتغيرة من الفم والصفرة التي تعلقو الأسنان .

قال الإمام النووي في شرح صحيح مسلم: « والمستحب أن يستاك بعود متوسط لا شديد اليبس يجرح، ولا رطب لا يزيل، والمستحب أن يستاك عرضا ولا يستاك طولاً لئلا يدمي لحم أسنانه . ويستحب أن يمر السواك على طرف أسنانه، وكرمي أضراسه، وسقف حلقة إمرارا لطيفا، ويستحب أن يبدأ في سواكه بالجانب الأيمن . وأن يعوّد الصبي السواك ليعتاده» .

## السواك في الأحاديث النبوية:

ورد في السواك كما يقول الأمير الصنعاني في كتابه «سبل السلام شرح بلوغ المرام من أدلة الأحكام» أكثر من مائة حديث ..

هو سنة مؤكدة قال صلى الله عليه وسلم « لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل وضوء »، وفي رواية عند كل صلاة الشيخاني بخاري ومسلم وغيرهما والمرأة والرجل في ذلك سواء.

قال صلى الله عليه وسلم « السواك مطهرة للفم مرضاة للرب» رواه أحمد والنسائي والبيهقي وصححه الألباني

روت عائشة رضي الله عنها « أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَوْضِعُ لَهُ وَضُوءَهُ وَسِوَاكُهُ فَإِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ تَخَلَّى ثُمَّ اسْتَاكَ » صحيح أبي داود ومثله عن عبد الله بن عمر صحيح الجامع . ومثله عن ابن عباس رضي الله عنهما رواه أبو داود .

وكان حريصاً على هذه السنة حتى عند وفاته؛ فقد ثبت أنه استاك عند موته بسواك عبد الرحمن بن أبي بكر ففي حديث عائشة -رضي الله عنها- وهي تحكي حال رسول الله -صلى الله عليه وسلم- عند موته قالت: «دَخَلَ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ أَبِي

بَكَرٍ - رضي الله عنهما - وَمَعَهُ سِوَاكُ رَطْبٌ، فَتَنَظَرَ إِلَيْهِ - أي رسول الله - فَظَنَنْتُ أَنْ لَهُ فِيهِ حَاجَةٌ قَالَتْ فَأَخَذْتُهُ فَمَضَعْتُهُ وَنَفَضْتُهُ وَطَيَّبْتُهُ، ثُمَّ دَفَعْتُهُ إِلَيْهِ فَاسْتَنَّ كَأَحْسَنِ مَا رَأَيْتُهُ مُسْتَنَّاً قَطُّ، ثُمَّ ذَهَبَ يَرْفَعُهُ إِلَيَّ فَسَقَطَ مِنْ يَدِهِ». البخاري ومسلم ومسند الامام أحمد .

عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وآله وسلم قال: « في السواك عشر خصال: يطيب الفم، ويشد اللثة، ويذهب البلغم ويجلو البصر ويذهب بالحفر (مرض محيط السن، الرعال، النساع والبيوريا)، ويصلح المعدة، ويوافق السنة، ويفرح الملائكة ويرضي الرب ويزيد في الحسنات» رواه الطبراني في الأوسط، البيهقي في شعب الايمان ورواه ابن خزيمة، وأبو نعيم في أخبار أصبهان بإسناد صحيح . ورواه الأمام أحمد في مسنده وأبو يعلى والنسائي وابن حبان . ذكره الكحال ابن طرخان في كتابه «الاحكام النبوية في الصناعة الطبية» .

عن جابر رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وآله وسلم أنه قال: « ركعتان بالسواك أفضل من سبعين ركعة بدون سواك » ومثله عن ابن عباس باسناد جيد، أخرجه أبو نعيم .

والسواك سنة مؤكدة حث عليها رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم حثا شديدا .

عن سهل بن سعد قال صلى الله عليه وسلم: « ما زال جبريل يوصيني بالسواك حتى خفت على أضراسي » . رواه الطبراني في « الكبير ومثله عن عائشة رضي الله عنها رواه الطبراني في «الأوسط»

وقال صلى الله عليه وسلم « أمرت بالسواك حتى خشيت أن يكتب علي » أخرجه احمد وذكره الالباني في السلسلة الصحيحة .

## أوقات استحباب السواك:

- ١ . عند الاستيقاظ من النوم .
- ٢ . عند الوضوء .
- ٣ . عند الصلاة .
- ٤ . عند قراءة القرآن .

٥. عند الدخول للمنزل .
٦. عند الصمت وعند الكلام الكثير.
٧. عند إرادة النوم .
٨. عند تغير رائحة الفم، سواء كان التغيير بأكل مائه رائحة كريهة، أو بسبب طول الجوع أو العطش أو غير ذلك: لأنه إذا كان السواك مطهرة للفم فإن مقتضى ذلك أن يتأكد السواك متى احتاج الفم إلى التطهير.

## أحاديث أخرى مهمة في المحافظة على صحة الأسنان غير متعلقة بالسواك مباشرة (التخليل والمضمضة):

١. أخرج الطبراني في الكبير والأوسط بسند صحيح عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم، قال: «إن فضل الطعام الذي يبقى في الأسنان يوهن الأضراس».
  ٢. أخرج الديلمي عن عمران بن حصين رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم قال: تخللوا على أثر الطعام، وتمضمضوا فإنه مصحح للنباب والنواجذ».
- وهناك أحاديث أخرى قوية للمضمضة ستأتي في فصل الوضوء.

## وبائيات نخر الأسنان (تسوس الأسنان) (Dental Caries):



أثبتت الدراسات التي تمت في مقاطعة وارويكشاير<sup>(١٠)</sup> في انكلترا (Warwickshire) على الجماجم القديمة في تلك المنطقة أن نخر الأسنان لم يتجاوز ٨ بالمئة من الأسنان في العصر البرونزي بينما يعاني ٤٨ بالمئة من سكان نفس المقاطعة اليوم من نخر الأسنان.

(١٠) Community Dent Oral Epidemiol ١٩٨٥، ١٣:١٧٦

ومنذ أن تم إدخال السكر (المصفى) والدقيق الأبيض (النقي) إلى أوروبا بكميات كبيرة في القرن السادس عشر شهدت أوروبا زيادة مستمرة ومضطردة في نخر الأسنان حتى عام ١٩٧٠.

ومنذ أن تنهت السلطات الصحية والجمهور لمخاطر الحلويات والسكر وانتشرت الحملات المنتظمة ضد الشوكولاته، بدأ لأول مرة منذ أربعينيات عام انحسار موجة نخر الأسنان، وشهدت ثمانينات القرن العشرين انحسارا قويا لنخر الأسنان في كل من الدول المتقدمة صناعيا، وذلك نتيجة الوعي وانتشار استخدام الفلورين في الماء وكعلاج وقائي، والاقبال بشكل ملفت من الحلويات وخاصة الشوكولاته والسكر وزيادة استخدام الألياف مثل الخضروات الطازجة والفواكة والسلطة الخضراء (الخيار والخس والجزر والطماطم.. الخ) ومع هذا فإن نخر الاسنان لا يزال يشكل تهديدا خطيرا للأسنان من سن الطفولة إلى سن الكهولة . وعلى سبيل المثال فقد ذكر المعهد الوطني للصحة في الولايات المتحدة أن معدل الإصابة بنخر الاسنان في سن الخامسة هي ثلاثة أسنان نخرة، وعندما يبلغ الطفل سن الخامسة عشر توضح الفحوص ان لديه إحدى عشر سنا نخرًا. وقد تم إجراء هذه الاحصائيات عام ١٩٧٠.

وقد وجد الباحثون أن ١٠٪ من الأطفال في السنة الثانية من العمر يعانون من نخر بعض الأسنان وأن هذه النسبة ترتفع إلى ٦٠٪ من الأطفال في سن الثالثة إلى الثالثة والنصف.

وبحلول عام ١٩٨٠ بدأت الحملات المكثفة للتوعية تؤتي ثمارها وأظهرت الفحوصات أن ثلث طلبة المدارس لا يعانون من أي تسوس (نخر) في أسنانهم ... ورغم أن ذلك يبدو أمرا سيئا حيث أن ٦٧٪ من طلبة المدارس يعانون من نخر بعض الأسنان، إلا أن ذلك يعتبر تقدما بالمقارنة مع الوضع في الستينات من القرن العشرين .

وفي بحث أجري على ٢٩٢ طفل من أطفال جيزان عام ١٩٨٥ قبل سن الدراسة تبين أن ثلث الأطفال كانوا يعانون من نخر في أسنانهم، ومع ذلك لم يتلقوا أي علاج. وقد قام بالبحث الدكتور سالم والدكتور هولم، ونشر في مجلة وبائيات طب المجتمع للفم والأسنان.

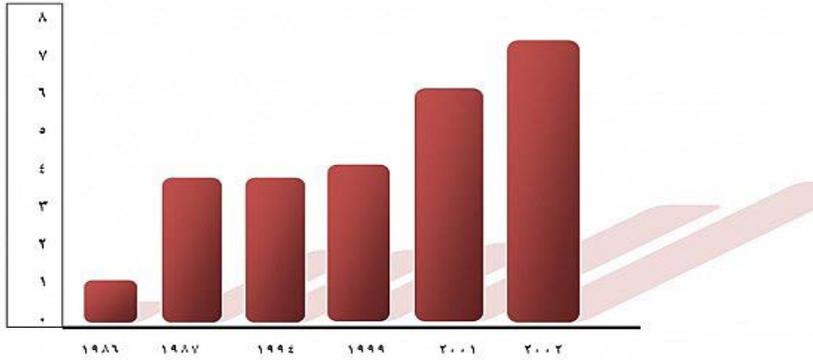
وفي بحث أجراه الدكتور الشمري وزملاؤه ١٩٩٠ على أطفال الرياض<sup>(١١)</sup> في ثلاث مجموعات من الأعمار، وهي سن ٦ سنوات و ٩ سنوات و ١٢ سنة، تبين أن أطفال

١١) Community Dent Oral Epidemiol ١٩٩٠، ١٨:٣٢٠، ٣٢١

الرياض يعانون من زيادة في نخر الأسنان بالمقارنة مع المناطق الصحراوية المجاورة وذلك راجع لزيادة استخدام السكاكروالحلويات في مجتمع المدينة.

وفي بحث حديث نشر عام ٢٠١٧ وجد الباحثون أن نخر الأسنان يحدث عند ٣٤-٥٦٪ من الأطفال ما بين الثانية والثالثة من العمر.

أن تسوس الأسنان من أكثر الأمراض انتشارا في المملكة العربية السعودية وبلغت نسبته ٩٣٪ في البالغين، وما بين ٦-٧ سنوات بلغت النسبة ٧٤٪ - ٩٣٪، والشديد منها بلغت ٢٠ - ٢٧٪ تتباين نسبة الإصابة بالمرض حسب شدة المرض والمنطقة الجغرافية والفئة العمرية والجنس.



مقياس (dmft) في زيادة مطردة في السنوات الأخيرة للأطفال من عمر ٦-٨ سنوات بمنطقة الرياض .  
 d\* (سن متسوس) m (سن مفقود) f (سن معالج) t (سن) .  
 www.alriyadh.com

وقد أوضحت الإحصائيات أن أقل الشعوب تعرضا لنخر الأسنان هي الشعوب البدائية التي لا تعرف السكاكروالحلويات والشيوكولاته، والتي يتكون طعامها من مواد أولية غير رخوة .. وكلما كان الطعام فيه نوع من الخشونة وعدم الترف كلما كان ذلك أدعى للمحافظة على صحة الأسنان وصحة الإنسان بأكمله . وقد أوضح رسل (Russel) أن نخر الأسنان في الأمريكان يفوق نخر الأسنان الموجود لدى الأثيوبيين بستين ضعفا .

وهي نفس النسبة تقريبا بين الإنسان الأفريقي في الأرياف وبين الإنسان المتحضر في الولايات المتحدة وأوروبا . وأوضح البحث أن نخر الأسنان نادر أيضا لدى اللاجئين الفلسطينيين في المخيمات الأردنية .

ومن المؤسف أن دخول عوامل الحضارة (الزائفة) إلى إفريقيا ودول العالم الثالث أدت إلى استخدام نمط الحياة الغبية مما أدى إلى انتشار نخر الأسنان وانتشار أمراض أخرى كثيرة مثل الأمراض الجنسية والأيدز وانتشار مآسيتها .

وقد أوضح بحث تم في النرويج ونشرته مجلة أمراض الأطفال في الولايات المتحدة أن الحرب العالمية الثانية أدت إلى انخفاض نخر الأسنان لدى الأطفال في سن السابعة والثامنة بنسبة تتراوح ما بين ٣٠٠ و ٤٠٠٪ عما كان عليه الحال قبيل الحرب وعند بدايتها . (أجري البحث فيما بين عامي ١٩٤١ و ١٩٤٦) وبمجرد انتهاء الحرب بدأ نخر الأسنان في الارتفاع حتى عاد إلى ما كان عليه قبل الحرب ثم تجاوزه بدرجة كبيرة . ويرجع السبب في ذلك إلى أن النرويج عانت من نقص شديد في السكر أثناء الحرب العالمية، وأدى ذلك إلى انخفاض كبير جدا في حدوث حالات نخر الأسنان . وعندما انتهت الحرب عاد استهلاك السكر إلى الارتفاع مرة ثانية بشكل أكبر مما كان عليه قبل الحرب وأدى ذلك إلى ارتفاع السريع في حالات نخر الأسنان بصورة وبائية.

والغريب حقا أن استخدام قصب السكر مباشرة لا يؤدي إلى نخر الأسنان بل على العكس ربما عمل على تقويتها، وذلك لأن نهش أعواد القصب يقوي اللثة والأسنان كما أن قصب السكر يحتوي على مادة الكالسيوم الهامة لبناء العظام والأسنان .

والشيء ذاته يقال عند استخدام خبز الشعير والقمح والذرة فإن الإنسان غير المترف والمرفه كان يستخدم هذه الحبوب دون أن يزيل عنها القشرة المهمة التي تحتوي على الفيتامينات وعلى مواد أخرى هامة واقية من نخر الأسنان ... ومع تقدم الرفاهية والترف فإن الإنسان بدأ يزيل هذه القشرة الموجودة على الحبوب ويستخدم الدقيق الأبيض الناعم (الحواري) الذي فقد الفيتامينات وعوامل الوقاية الموجودة في القشر مما أدى إلى ظهور أمراض كثيرة من أهمها نخر الأسنان.

وقد صح عن النبي صلى الله عليه وآله وسلم أنه ما أكل من النقي (أي الدقيق الأبيض) قط وأنه كان خبزه من الشعير في أغلب وقته . وأنه لم ينخل له قط . وكل ذلك من الزهد في الدنيا وعدم الترفه فيها .. ولم يعرف الصحابة رضوان الله عليهم الخبز المصنوع من النقي (البر أو الشعير المنخول) إلا بعد الفتوحات في زمن عمر رضي الله عنه والتي اتسعت في زمن عثمان رضي الله عنه .

وهذا الخبز المصنوع من الحب (الشعير أو القمح) غير المنخول والمصنوع بقشره هو لأشك أكثر فائدة من الخبز المصنوع من النقي (الحبوب التي أزيلت عنها القشرة ونخلت).

وقد أثبتت الدراسات التي أجريت على قبائل البانتو في جنوب أفريقيا أن تناولهم للخبز المصنوع من الشعير والقمح غير المنخول وتناولهم لعيدان قصب السكر كان من العوامل الواقية ضد نخر الأسنان . وعندما تحولوا إلى الطعام الأوروبي واستخدموا الدقيق الأبيض والسكر الأبيض انتشر بينهم نخر الأسنان بشكل وبائي .

وقد استطاع العلماء معرفة العامل الواقي في قشرة الحبوب وهي مادة الفاييت (phytate) المحتوية على الفوسفات العضوية الذائبة . وأكد ذلك الأبحاث التي أجريت على الفئران، حيث تبين أن الفئران التي كان غذاؤها فقيرا في الفوسفات تعرضت لنخر الأسنان، بينما الفئران التي كان غذاؤها غنيا بالفوسفات لم تصب بنخر الأسنان.

ويعتبر السكر المستخرج من قصب السكر ومن البنجر (الشمندر) هو المسؤول الأول عن الزيادة الكبيرة في نخر الأسنان في مختلف أرجاء العالم، حتى العلماء لقبوه بكبير المجرمين و«رئيس العصابة» المسؤولة عن انتشار نخر الأسنان .

وعندما زاد استهلاك السكر في بريطانيا من ١٠ أرطال لكل فرد في العام إلى ٩٠ رطلا لكل فرد من بداية القرن التاسع عشر إلى نهايته، تضاعف حدوث نخر الأسنان عدة مرات .

وقد أثبتت الأبحاث أن كل السكريات خاصة فيما بين الوجبات هو العامل الأهم في حدوث نخر الأسنان ... كما تبين أن بقاء المواد السكرية في الفم وخاصة تلك التي فيها خاصية اللصوق تؤدي إلى حدوث النخر بصورة فظيعة .

وقد أظهرت الأبحاث أن أكثر المواد السكرية تسببا للنخر هي كالتالي:

١. السكروز: المستخرج من قصب السكر والبنجر - الشمندر.

٢. الفركتوز: وهو سكر الفاكهة .

٣. اللاكتوز: وهو السكر الموجود في اللبن (الحليب)

٤. جلوكوز: وهو السكر الموجود في العنب.

وأوضحت الأبحاث التي جرت في الولايات المتحدة أن الأطفال البيض يعانون من نخر الأسنان أكثر بكثير من أطفال السود.. وأن الفقر والعوز عامل وقائي ضد نخر الأسنان !! ذلك بأن الأسر الفقيرة لا تعطي أطفالها أنواع الشوكولاته والجاتوه .. الخ، ولا تستخدم الخبز الأبيض مثلما تفعل الأسر الأحسن حالا.

وقد تغير النمط منذ بداية السبعينات من القرن العشرين حيث أصبح ذوي الدخل العالي يتجنبون السكريات والحلويات ويستخدمون الخبز الاسمر غير المنخول بصورة أكبر بينما تحول ذوي الدخل المحدود بصورة متزايدة إلى السكريات والخبز الأبيض .

### العوامل ذات التأثير على نخر الأسنان:

١. الغذاء: دور السكريات والخبز النقي ونقصان الفايثيت الموجود في قشرة الحبوب بالإضافة إلى تأثير نقص الكالسيوم والفوسفات وفيتامين د.
٢. تأثير اللويحة السنية . دور الحامض الذي يتكون من بقايا الطعام .
٣. عدم تنظيف الفم والأسنان بانتظام .
٤. تركيب السن ووجود تشققات في أسطحها .
٥. دور الفلورايد
٦. دور اللعاب الوقائي .
٧. دور الجهاز المناعي .
٨. دور التبغ والخمور .

### كيفية الوقاية من نخر الأسنان؟

١. اتباع سنن الهدى والاعتداء بالحبيب الأعظم صلوات ربي وسلامه عليه .
٢. الإقلال من السكريات والحلويات والشيكولاة واستبدالها بالفواكة الطبيعية وتعويد الأطفال على ذلك .
٣. الغذاء المتوازن الذي يحتوي على الفوسفات والكالسيوم والبروتينات والفيتامينات .
٤. وضع الفلورين في مياه الشرب بنسبة واحد لكل مليون مع الانتباه لخطر الزيادة . وهناك مناطق مياهها مرتفعة الفلورين بصورة طبيعية ولذا لا بد من دراسة

- مصادر المياه ومعروفة ما بها من فلورين فإن كان كثيرا تم تخفيفه إلى الحد المطلوب (جزء من كل مليون) وإن كان ناقصا تمت زيادته إلى الحد المطلوب كما يستخدم الفلورايد في المعاجين وفي المضمضة لأطفال المدارس .
٥. للأشخاص الذين يعانون من شقوق زائدة في أضراسهم وأسنانهم .
  ٦. معالجة التهابات الفم.
  ٧. معالجة الأسنان المعوجة أو الأسنان التي لم تظهر.
  ٨. إزالة القلح إن تكوّن.
  ٩. معالجة النخر عند بداية تكونه.
  ١٠. الكشف الدوري لأطفال المدارس ومعالجتهم لنخر الأسنان وتوعيتهم بالبعد عن الحلويات والسكريات واستخدام (السواك) بانتظام .

## أمراض اللثة:

تعتبر اللثة أكثر أنسجة الفم عرضة للالتهابات وخاصة الحليمات اللثوية (بين الأسنان) ويمكن أن تكون نتيجة مرض عام في الجسم أو مرض محدود في الفم واللثة فقط.

### الأمراض العامة:

١. سوء التغذية وخصوصا نقص فيتامين (ج) (C).
٢. استخدام بعض العقاقير وبعض أمراض الغدد وسرطان الدم .
٣. التدخين وتعاطي الخمر .
٤. أمراض وراثية .

### الأسباب الموضعية لإصابة اللثة:

١. عدم نظافة الفم وعدم استخدام السواك .
٢. التخريش والتهيج وإثارة أنسجة اللثة، جراء أحمر الشفاه والتدخين والشمة (التبغ الممضوغ) والتمبل (Tambul (الهند) وشرب الخمر والتدخين .
٣. المهيجات والمخثرات الحرارية كالطعام والشراب الشديد الحرارة .

٤. سوء انطباق الأسنان على بعضها .
٥. أصابة اللثة نتيجة العادات السيئة مثل قضم الأظافر واستخدام الدبابيس لتنظيف فضلات الطعام وكلها تؤدي إلى اصابة اللثة والتهابها.

## وبائيات مرض محيط السن (الحفر، البيوريا، النساع، الرعال):

الحفر هو: التهاب اللثة والنسيج المحيط بالسن، ويؤدي إلى تدمير العظم والأربطة التي تدعم الاسنان، وتشمل الغمد العظمي والرابط المحيط بالأسنان  
منظمة الصحة العالمية تقول:

- ٦٠-٩٠٪ من أطفال المدارس في العالم يعانون من حفر الأسنان (النساع، البيوريا)
- نحو ١٠٠٪ من البالغين من (سن ٣٠-٤٤) ومنهم ١٥-٢٠٪ اصابات بالغة
- ٣٠٪ من سن ٦٥ فما فوق يحتاجون أطقم صناعية



## أطفال المدارس في الرياض

وفي بحث للدكاترة جايل والشمري والبكلي<sup>(١٢)</sup>، شمل ٢٣٢٠ طفل من الرياض في سن ٦ سنوات و ٩ سنوات و ١٢ سنة عن التهاب محيط السن(الحفر) تبين أن ٤٠٪ من الأطفال في سن السادسة كانوا يعانون من مرض محيط السن وفي سن التاسعة كان ٤٨,٧٪ من الأطفال يعانون من نزف اللثة عند الفحص و ٧,٨٪ يعانون من القلح . وكان الأصحاء ٤٢,٩٪ فقط . أما في سن الثانية عشر فقد كان الأصحاء منهم ٣٢٪ فقط، والباقيون يعانون من التهاب محيط اللثة (نزف ٥٢٪ وقلح ١٦٪)، وهي نسبة عالية جدا، وتحتاج لبذل مزيد من الجهد في التوعية بصحة الأسنان ومعالجتها ... والجدير بالذكر أن إصابة الذكور أعلى في جميع هذه الأعمار من الإناث.

(١٢) نشرته مجلة (Community Dent Health), ٧, ١٩٩٠, (٤):٤٢٩-٤٣٢

بحث د. جايل وزملاؤه<sup>(١٣)</sup> تقول الدراسات في الولايات المتحدة أن أهم سبب لفقد الأسنان من الطفولة الباكرة حتى سن ٣٥ هو نخر الأسنان، بينما نجد الحَقْر (مرض محيط السن) هو السبب الأساسي لفقدان الأسنان بعد سن الأربعين .

ويعود الاختلاف في انتشار مرض محيط السن بين الأعراق البشرية لاختلاف درجة العناية بنظافة الفم، والثقافة الصحية والحالة الغذائية، وامكانية الحصول على العناية الطبية السنية، كما تؤثر فيه العادات، ففي الهند وكثير من مناطق شرق آسيا الذين يستخدمون التامبول الذي يحتوي على التبغ والجير ومواد ملونة حمراء والনারجيل والسكر والقرفنل بالإضافة إلى ورقة شجر خاصة... وتوضع هذه الأوراق الملفوفة في الفم وتستبدل كل ثلاث أو أربع ساعات . وتؤدي إلى التهاب اللثة وتلون الأسنان والحفر، وتؤدي أحيانا إلى ما هو أخطر من ذلك وهو سرطان الفم .

وعلى الرغم من أن مرض الحفر (محيط السن ) أقل انتشارا في الولايات المتحدة عن كثير من البلاد النامية فإننا نجد أن معظم البالغين من سن ١٨ إلى ٧٩ يعانون من وجود الحفر حيث أن ٧٣,٩٪ من البالغين في الولايات المتحدة يعانون من الحفر (مرض محيط السن) وأن ٢٥,٤ بالمئة يعانون من وجود جيوب صديدية.

وتوضح الدراسة أن تراجع اللثة يحدث مع تقدم العمر فسيولوجيا حتى مع الرعاية الصحية الجيدة والمحافظة على نظافة الفم إلا أن الفرق شاسع والبون واسع بين من يحافظون على نظافة أفواههم وأسنانهم وبين من يهملون ذلك .

وقد أوضحت الدراسات العديدة المختلفة في الولايات المتحدة وأوروبا وغيرها أن الاعتناء بنظافة الفم والأسنان هو أهم عامل في المحافظة على صحة اللثة والسن وبالتالي البعد عن مرض الحفر (مرض اللثة ومحيط السن) . وأن الفروق الواضحة بين الدول الغنية والمتقدمة صناعيا والدول الفقيرة والنامية في التهاب السن إنما يرجع أساسا إلى فقدان الرعاية ونظافة الفم والأسنان في الدول الفقيرة وتوفرها في الدول الغنية، بل إن هذه الفروق تبدو واضحة بين السود والبيض في الولايات المتحدة ذاتها . فكلما ارتفع المستوى الاقتصادي للفرد وزادت ثقافة رعايته لأسنانه كلما قلت حوادث التهاب اللثة ومحيط السن والعكس صحيح، أي كلما انخفض المستوى الاقتصادي والثقافي انخفضت رعاية الفم ونظافته كلما زادت أمراض اللثة ومحيط السن . وقد حث الإسلام على نظافة الفم باستخدام المضمضة عند كل وضوء وبعد الأكل وعند شرب أي مادة فيها دسم حتى الحليب وقد تميمض

الرسول صلى الله عليه وآله وسلم بعد شربه لحليب فيه دسم مع أهمية تنظيف الفم بالسواك وتخليل الأسنان .

## مخاطر التهاب محيط السن (الحفر، البيوريا):

١. مخاطر موضعية: وهي فقدان السن فقداننا أديا .
  ٢. مخاطر عامة:
    - أ- أمراض الجهاز الهضمي .
    - ب- تعتبر الأسنان المصابة والأغشية والأنسجة المحيطة بها بؤرا صديدية تنتقل منها الميكروبات إلى الدم .
    - ج- ربما تحدث تفاعلات مناعية فتؤدي إلى إصابة الكلى أو إلى إصابة صمامات القلب .
    - د- المشاكل النفسية والقلق والحياة التعسة .
- لهذا كله حث الرسول صلى الله عليه وآله وسلم على المضمضة في الوضوء وبعد الطعام والشراب الدسم .

وهكذا تتضح بعض فوائد السواك التي جاءت في الأحاديث الشريفة: فهو يذهب بالحفر كما أوضحناه، فإذا صلحت الأسنان واللثة فإن ذلك يطيب الفم ويذهب بالبخر ويصلح المعدة ويساعد على هضم الطعام، ويجنب الإنسان مضاعفات خطيرة مثل الحمى الروماتزمية التي قد تصيب القلب، أو الجهاز العصبي، أو إصابات أنتانية في العين أو غيرها من الأعضاء .

قال الإمام النووي في شرح صحيح مسلم وفي المجموع وابن حجر العسقلاني في فتح الباري شرح صحيح البخاري أن مشروعية السواك تحصل بكل شيء خشن نسبيا يصلح لإزالة بقايا الطعام في الفم والأسنان والرائحة المتغيرة، والصفرة التي تعلق الأسنان وذلك كعود شجرة الأراك وعود شجرة الزيتون وجريد النخل ونبات الاسحل والبشام والسرح .. وتستخدم أيضا شجرة النيم وغيرها من الاشجار التي ليس فيها ضرر ولا سمية .

## المسواك المتخذ من شجر الأراك وغيره:

والمسواك شجر الأراك وغيره يُستخدم من قِبَل الملايين في الشرق الأوسط وآسيا وإفريقيا وأمريكا الجنوبية. وقد استخدم قدامى العرب قبل الإسلام المسواك لتظهير الأسنان بيضاء مشعة. وقد رفع الإسلام من شأن المسواك من خلال العديد من الأحاديث النبوية التي حثت على استخدامه. ولا شك أن التأثير الديني والروحي للمسواك هو السبب الرئيسي وراء الاستخدام الواسع للمسواك على مستوى العالم.

وهناك أكثر من ١٨٠ نبات يمكن أن يستخدم كفرشاة أسنان طبيعية ولكن أكثرها استخداماً هي عود الأراك، والنيم، وشجر الزيتون، والأكاسيا، والخيزران وغيرها.

حتى أن شجرة الأراك تسمى أيضاً بالإنجليزية: شجرة فرشاة الاسنان (Toothbrush tree).

وشجرة الأراك موجودة في جزيرة العرب وكثير من البلاد العربية والافريقية اسمها الطبي (Salvadora Persica)

قال النووي رحمه الله: ويستحب أن يستاك بعود من أراك وبأي شيء استاك مما يزيل التغير حصل السواك» شرح مسلم

فعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: «كنت أجتني لرسول الله صلى الله عليه وسلم سواكاً من أراك فكانت الريح تكفؤه وكان في ساقه دقة فضحك القوم فقال النبي صلى الله عليه وسلم ما يضحككم؟ قالوا: من دقة ساقه قال النبي صلى الله عليه وسلم: والذي نفسي بيده لهو أثقل في الميزان من أحد (جبل أحد)» الطيالسي وأحمد وحسنه الالباني .

وقال ابن القيم رحمه الله: «وأصلح ما اتخذ السواك من خشب الأراك ونحوه ولا ينبغي أن يؤخذ من شجرة مجهولة فربما كانت سمياً» زاد المعاد ٣٢٢/٤ .

والصواب أن كل عود مُنقى غير مضر يقوم مقام السواك عند عدمه في التنظيف وإزالة ما يعلق بالأسنان من أذى. وكذلك فرشاة الأسنان المعروفة نافعة واستخدامها مفيد .

وذكر أهل العلم أنه يحرم التسوك بالأعواد السامة أو ما ليس بطاهر، وكذلك يكره الاستيак بكل عود يُدمي أو يحدث ضرراً أو مرضاً .



## كيفية السواك:

قال النووي رحمه الله: والمستحب أن يستاك الإنسان عرضاً ولا يستاك طولاً لئلا يدمي لحم أسنانه. فإن خالف واستاك طولاً حصل السواك مع الكراهة. ويستحب أن يمر السواك أيضاً على طرف أسنانه وكرامسي أضراسه وسقف حلقة إمراراً لطيفاً. ويستحب أن يبدأ في سواكه بالجانب الأيمن من فيه. ولا بأس باستعمال سواك غيره بإذنه ويستحب أن يُعوّد الصبي السواك ليعتاده « شرح مسلم ١٤٣/٣ .

ويحضّر المسواك عادة من جذور شجرة الأراك، رغم أن بعض المسوايك يمكن أن تحضر من أغصانه .

والمسواك المتخذ من جذور وفروع شجرة الأراك يقطع إلى أطوال مختلفة لزيادة في الغالب عن ١٥ سم. وعندما تتفرش حافة المسواك، وبعد استعماله عدة مرات، يصبح المسواك غير فعال، فتقطع حافة المسواك مرة أخرى. وبذلك يمكن استخدام المسواك لعدة أيام.

ويستحب غسل السواك بعد استخدامه. قالت عائشة رضي الله عنها: « كان نبي الله صلى الله عليه وسلم يستاك فيعطيني السواك لأغسله فأبدأ به فأستاك ثم أغسله وأدفعه إليه » أبو داود وحسنه الألباني في صحيح أبي داود.

ويفضل استخدام السواك بالأصابع الثلاثة أو بالأصابع الخمسة.. والهدف من ذلك هو التأكد من أن كل سطوح الأسنان قد نُظفت بشكل جيد ومرح .

قال ابن القيم رحمه الله: «وينبغي القصد في استعماله، فإن بالغ فيه فريما أذهب طلاوة الأسنان وصقالتها... ومتى استعمل باعتدال جلا الأسنان وقوى العمود، وأطلق اللسان ومنع الحفر وطيب النكهة ونقى الدماغ وشهى الطعام» زاد المعاد/٤-٣٢٢-٣٢٣.

وذكر الفقهاء استحباب السواك بعود متوسط الغلظ والطول، وحدوده بغلظ الخنصر، وأن يكون خالياً من العُقد، وأن لا يكون رطباً يلتوي لأنه إذا كان كذلك فلا يزيل الأذى، وأن لا يكون يابساً يجرح الفم أو يتفتت فيه، والأدلة الواردة في السواك لم تقيد سواكاً دون آخر، بل يجوز الاستياك بكل عود يحقق مقصود الشارع في الأمر بالسواك والحث عليه<sup>(١٤)</sup>.

## تركيب المسواك:

تؤكد الدراسات أن سواك الأراك يحتوي على أكثر من ٢١ مركباً من المركبات العضوية المتطايرة Volatiles<sup>(١٥)</sup> ومركبات الكبريت والفلور والكلور ومادة Benzyl isethionate وغيرها من المواد الطبيعية التي تحافظ على صحة الأسنان والصحة العامة .



## وخلاصة جذور وأغصان الأراك تحتوي على المواد التالية:

١. مادة الكلور وتفيد في إزالة الصبغة والتلوين أو البقع التي قد توجد على الأسنان.
٢. مادة السيلكا وهي مادة تبيض الأسنان .
٣. مادة صمغية (Resins) وتعمل على تغطية المينا وحمايته من التسوس .

(١٤) د. محمد صالح المنجد: السنة في السواك

(١٥) J. Pharm Biomed Anal ١٧, ٢٠١٧, ٣٠٣٢-٣٣٣٠-٤٠

٤. فيتامين ج (C) .
٥. مادة ترياميثيل أمين (ثلاثي الميثيل أمين) (Trimethylamine)، وكلا هاتان المادتان الأخيرتان تعملان على التئام جروح وشقوق اللثة وعلى نمو اللثة نموا سليما .
٦. مادة الكبريت .
٧. مواد قلوانية (Alkaloids).

## الأبحاث العلمية الحديثة في السواك (الأراك):

نشرت المجلة الأوروبية لطب الأسنان (Eur J Dent) <sup>(١٦)</sup> في عددها الصادر في شهر أبريل ٢٠١٦ مقالةً مطوّلاً جمعت فيه أحدث الدراسات العلمية التي أجريت على السواك.

كما نشرت المجلة الطبية السعودية (Saudi Medical Journal) <sup>(١٧)</sup> مقالاً آخر استعرضت في العديد من فوائد السواك وفقاً للدراسات العلمية الحديثة.. وسنجد بإيجاز ما ورد فيها من أبحاث علمية مستفيضة.

فالمسواك -والمقصود به هنا عود الأراك- يزيل القلح الجرثومي الذي يتراكم على الأسنان بفعل ميكانيكي وكيميائي في آن واحد .

وقد ثبتت التأثيرات المفيدة للمسواك كمطهر وقتل للجراثيم، ومضاد للسرطان، ومسكن أيضاً .

ويمتاز المسواك باحتوائه على خصائص مضادة للجراثيم، والتي بدورها توقف عملية نخر الأسنان، وتثبط الجراثيم المسببة للنخر. كما أنه يساعد في الإقلال من مقاومة الجراثيم للمضادات الحيوية .

فإضافة إلى الفعل المضاد للجراثيم في عود الأراك، فإنها تحتوي على تأثير مضاد لفظور المبيضات البيض، وهناك أبحاث تذكر أن المسواك ينظم حركة الأمعاء، ويحسن من الشهية. <sup>(١٨)</sup>

(١٦) Eur J Dent. Apr-Jun ٢٠١٦؛ ١٠(٢): ٣٠١-٣٠٨.

(١٧) Saudi Med J. ٢٠١٥؛ ٣٦(٥): ٥٣٠-٤٣٠.

(١٨)

وهناك عدد من المصانع التي تقوم بتحضير خلاصات المسواك كمادة فعالة في معجون الأسنان ومنها:

Sakkan Toothpaste في بريطانيا، ومعجون أسنان Quali Meswak في سويسرا، و Epiden في مصر، و Siwak-F في اندونيسيا، ومعجون أسنان Dentacare في السعودية، و Flurosiwak في باكستان وغيرها.<sup>(١٩)</sup>

وهناك عدد من غسول الفم Mouthwash التي تحتوي على خلاصة الأراك . فقد أظهرت دراسة نشرت في عام ٢٠١٧ أن لغسول السواك تأثيراً هاماً في تقليل البكتريا المسببة لنخر الأسنان مباشرة وبعد أسبوعين من الاستعمال، بينما كان لمعجون السواك تأثير هام في تقليل معدل العصابات اللبنية.<sup>(٢٠)</sup>

## التأثير المضاد للجراثيم:

أكدت العديد من الدراسات أن لسواك شجرة الأراك تأثيرات مضادة للجراثيم الهوائية واللاهوائية . ومن هذه الجراثيم التي يثبطها السواك المكورات العقدية.<sup>(٢١)</sup> ويعتقد الدكتور Sofrata<sup>(٢٢)</sup> أن مادة Benzyl isethionate هي المركب الأساسي المسئول عن الخاصية المضادة للجراثيم، حيث يمتاز بقوة قاتلة كبيرة للجراثيم التي تحيط بالأسنان واللثة . وهذا التأثير القوي القاتل للجراثيم يشمل بشكل خاص «الجراثيم سلبية الجرام» مثل السلمونيلا والسودونوماس والإيتش إنفلونزا وغيرها.<sup>(٢٣)</sup> وأوضحت الدراسات أن خلاصة السواك بمفردها أو باستخدامها مع فرشاة الأسنان يمكن أن تؤثر على نمو جراثيم قلع الأسنان .ولهذا يمكن استخدام خلاصة المسواك في غسولات الفم وفي معاجين الأسنان بسبب تأثيراتها المضادة للجراثيم . وفي دراسة قام بها الدكتور ألماس والدكتور زيد<sup>(٢٤)</sup>، وجدوا أن هناك نقصاً واضحاً في جرثومة المكورات العقدية باستخدام السواك مترافقاً مع استخدام

Eur J Dent. 2016 Apr-Jun; 10(2): 301–308 (١٩)

Saudi Med J. 2016 Sep;37(9):1009-14 (٢٠)

Biofouling 2012; 28: 29-38 (٢١)

J Periodontol 2008; 79: 1474-1479. (٢٢)

J Pharm Biomed Anal. 2017 Jan 30;133:32-40 (٢٣)

J Contemp Dent Pract 2004; 5: 105-114 (٢٤)

فرشاة الأسنان . ولم يجد الباحثون فرقاً في التأثير المضاد للجراثيم بين المسواك الطازج وبين مسواك شهر كامل<sup>(٢٥)</sup>.

## التأثيرات المضادة للفطور:

أظهرت الدراسات العلمية أن مسواك الأراك يحتوي على خصائص مضادة للفطور، فقد أظهر الدكتور «نومي»<sup>(٢٦)</sup> أن للمسواك تأثيراً قوياً مضاداً لفطر المبيضات البيض، واستنتج الباحثون أن المسواك المجفف له تأثير أقوى كمضاد لفطور المبيضات البيض وذلك بالمقارنة مع المسواك الطازج، وبالتالي يمكن استخدامه كمستحضر علاجي .

وأظهرت دراسة أن حدوث التهاب فطري عند المرضى الذين زُرعت عندهم الكلى كان أقل بكثير عند مَنْ استخدم المسواك<sup>(٢٧)</sup>. وأكد الدكتور «Saadabi» في دراسة له أن للمسواك تأثيراً مضاداً لأنواع أخرى من الفطور، مثل فطر أسبرجلس وغيره<sup>(٢٨)</sup>.

## تأثير المسواك ضد نخر الأسنان:

أكدت العديد من الدراسات المخبرية أن للمسواك تأثيراً قوياً كمضاد لنخر الأسنان . ويعزو الباحثون ذلك إلى احتواء المسواك على معدن الفلور، وإلى الطعم اللاذع للمسواك، وإلى تأثيرات مضغ حافة المسواك. وكل ذلك يزيد من إفراز اللعاب، والذي بدوره يزيد من الوقاية من نخر الأسنان<sup>(٢٩)</sup>.

وأظهرت دراسة أجريت على ٣٨٠ شاباً في المرحلة الثانوية، ازدياد نسبة القلح بمقدار ٥٥٪ عند المجموعة التي لم تستعمل السواك<sup>(٣٠)</sup>.

كما أكدت دراسة أخرى نشرت عام ٢٠١٦، وأجريت على ٢٤٠ شاباً وفتاة في المرحلة الثانوية، وتمت متابعتهم لمدة عامين، أكدت أن نخر الأسنان كان أقل حدوثاً عند من استعمل المسواك<sup>(٣١)</sup>.

Biomed Lett 1997; 56: 145-149 (٢٥)

Eur J Clin Microbiol. Infect Dis 2010; 29: 81-88 (٢٦)

Oral Surg Oral Med Oral Pathol Oral Radiol Endod 2002; 93: 455-460 (٢٧)

Asian J Plant Sci 2006; 5: 907-909 (٢٨)

J Oral Biol Craniofac Res 2013; 39: 98-101 (٢٩)

Health 2010; 2: 499-503 (٣٠)

J Contemp Dent Pract. 2016 Nov 1;17(11):926-929 (٣١)

## تأثير السواك (الأراك) على اللثة:

في دراسة حديثة نشرت عام ٢٠١٧ قورن فيها تأثير معجون الأسنان الحاوي على خلاصة السواك مع معجون أسنان يحتوي على الأعشاب وأخر عادي لمدة ثلاثة أسابيع، فتبين أن التهاب اللثة قد تحسن بشكل أفضل في المجموعة الأولى والثانية بالمقارنة مع الذين استخدموا معجون الأسنان العادي.<sup>(٣٢)</sup>

و أكد الدكتور Gazi في دراسة له حدوث نقص واضح في التهاب اللثة عند من استخدم المسواك خمس مرات في اليوم بالمقارنة مع أولئك الذين استخدموا فرشاة الأسنان، حتى أن استخدام المسواك مرتين يومياً كان مفيداً في الوقاية من التهاب غشاء باطن الفم.<sup>(٣٣)</sup>

وفي دراسة قام بها الدكتور Khalessi قورن فيها استخدام غسول الفم الحاوي على خلاصة المسواك مع غسول عادي، فكانت النتيجة أن الغسول الحاوي على السواك زاد من تحسين صحة اللثة وقلل من الجراثيم المسببة لنخر الأسنان.<sup>(٣٤)</sup>

وفي بحث هام للدكتور الخطيب وزملاؤه نشرته مجلة صحة طب المجتمع للأسنان عام ١٩٩١ ذكر فيه أنه تم فحص ٤٨٠ شخصاً بالغاً (سن ٣٠ إلى ٤٥) ومجموعة أخرى من سن ٦٥ فما فوق من مدينتي جدة ومكة المكرمة . وقد وجد الباحثون أن من يستخدمون السواك بانتظام لا يعانون من التهاب محيط السن إلا بنسبة ضئيلة . وهم أقل بكثير ممن لا يستخدمون السواك، يوضح مدى الوقاية في صحة الأسنان وصحة الفم نتيجة استخدام المسواك .

وفي بحث آخر نشرته مجلة (Quintessence) الطبية<sup>(٣٥)</sup> أكد الباحثون أن استخدام المسواك يقلل من الإصابة بالتهاب اللثة، والتهاب محيط السن، ووجود جيوب صديدية . وكانت المجموعة التي لا تستخدم المسواك ولا الفرشاة والمعجون أكثرها تعرضاً للإصابة . ويبدو أن استخدام المسواك ربما كان أفضل من الفرشاة في إزالة اللويحة السنية والمحافظة على صحة الأسنان والفم .

Int J Dent Hyg. 2017 Aug;15(3):195-202 (٣٢)

Saudi Med J. 2015 May;36(5):530-43 (٣٣)

Int Dent J 2004; 54: 279-283 (٣٤)

Quintessence. 1990,2, (12): 1019-1022 (٣٥)

## تأثير السواك (الأراك) على اللعاب:

أظهرت دراسة قام بها الدكتور Gazi وزملاؤه أن السواك يزيد من محتوى الكالسيوم والكلور في اللعاب مباشرة بعد استخدام السواك، ويقلل من الفوسفات ومن حموضة اللعاب. والمعروف أن الكالسيوم الموجود في اللعاب يساعد في المحافظة على سلامة الأسنان، كما أن الكلور يثبط تشكل قلع الأسنان. ولا شك أن الأمر يتطلب استخدام المسواك بشكل متكرر للمحافظة على سلامة بيئة اللعاب.

## التأثير المضاد لقلح الأسنان:

يعمل السواك بفعالية في الإقلال من تراكم القلح على الأسنان. وقد أكدت عدة دراسات أن مادة السليكا الموجودة في المسواك تمتلك خواص مثبطة للقلح، وتلعب دوراً حيوياً في منع حدوث نخر الأسنان، وتحافظ على درجة حموضة طبيعية في الفم. كما أنه وجود الكالسيوم والكلور في المسواك يثبط من التصاق البكتيريا على سطح الأسنان.

وليس هذا فحسب بل إن المسواك أكثر قدرةً على إزالة القلح من فرشاة الأسنان، ففي دراسة استخدم فيها معجون الأسنان الحاوي على خلاصة المسواك كانت إزالة قلع الأسنان أكثر وضوحاً بالمقارنة مع من استخدم معجون أسنان عادي. وأظهرت الدراسات أن فرشاة الأسنان أكثر فاعلية عند المصابين بقلح شديد، أما عند المصابين بقلح متوسط الشدة فيتساوى تأثير المسواك مع تأثير فرشاة الأسنان في التخلص من قلع الأسنان.<sup>(٣٦)</sup>

## التأثيرات المضادة للأكسدة:

مضادات الأكسدة مواد حيوية لها القدرة على حماية الجسم من التخرب الذي تسببه الجذور الحرة في الجسم. وأظهر عدد من الدراسات وجود خاصية مضادة للأكسدة في السواك.<sup>(٣٧)</sup>

## تأثير المسواك (الأراك) المضاد للفيروسات:

هناك دلائل تشير إلى أن للمسواك خصائص مضادة للفيروسات ومنها فيروس الهربس الفموي.

Saudi Dental Journal 2006; 18: 125-133 (٣٦)

J Med Plant Res 2011; 5: 4138-4146 (٣٧)

## التأثيرات المسكنة للسواك (الأراك):

للسواك تأثير مسكن لطيف، وهو ما يجعله علاجاً فعالاً في أمراض ما حول السن، فإذا طبّق على الأغشية المخاطية للفم فإنه يسكن ألم الفم . والذين يستخدمون المسواك بانتظام هم أقل عرضة للإصابة بالأم الأسنان (٣٨).

## مآخذ السواك (الأراك):

أشار بعض الباحثين إلى أن السواك قد يزيد من تراجع اللثة Ression بالمقارنة مع استخدام فرشاة الأسنان، كما أن السواك قد لا يصل إلى الفراغات ما بين الأسنان، وإلى السطح الخلفي للأسنان بشكل كافٍ، ولهذا ينصح بالجمع بين السواك وفرشاة الأسنان.

وقد أوصت منظمة الصحة العالمية وشجعت على استخدام السواك في المناطق التي يتوفر فيها السواك. ويمكن استخدام السواك بمفرده أو مع فرشاة الأسنان، ولكن تأثيرات المسواك المفيدة تعتمد على استخدامه بشكل منتظم، وبطريقة سليمة وفعالة .

## الاستنشاق والاستنثار عند القيام من النوم

الاستنشاق والاستنثار في اللغة والاصطلاح:

**الاستنشاق:** قال ابن سيده: استنشق الماء في أنفه صبه في أنفه، وقال في (كتابه الغريبين، غريب القرآن وغريب الحديث): يستنشق أي يبلغ الماء خياشيمه، والمتوضىء يستنشق إذا جذب الماء بريح أنفه ثم يستنثره، وفي (كتاب الغُباب): استنشقت الماء وغيره إذا أدخلته في الأنف، واستنشقت الريح إذا شممتها، والتركيب يدل على نشوب شيء في شيء، والمَنْشَق هو الأنف، ونشقت منه ريحا طيبة - بالكسر- أي شممت، وهذه ريح مكروهة النشق أي الشم

**وأما الاستنثار:** فهو مأخوذ من النثرة وهو طرف الأنف.

قال ابن سيده يقال: استنثر إذا استنشق الماء في أنفه وصبه منه، وفي جامع القزاز: نثرت الشيء أنثره وأنثره نثراً إذا بددته فأنت نائر، والشيء منثور.

## الاستنشاق والاستنثار في المصطلح الشرعي:

أما الاستنشاق فلا يكاد يختلف كثيراً عن معناه اللغوي لأنه إدخال الماء في الأنف، وهو سنة مؤكدة في الوضوء والغسل عند جمهور الفقهاء عدا الحنابلة الذين قالوا بوجوبه فيهما.

وأما الاستنثار فهو دفع الماء من الأنف أو إخراج الماء من الأنف بعد الاستنشاق، والاستنشاق أخذه بريح الأنف وهما كلمتان مرويتان في الآثار المرفوعة وغيرها متداخلتان في المعنى .

### أحاديث الاستنثار:

روى مسلم في صحيحه عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: « إذا استيقظ أحدكم من منامه فليستنثر ثلاث مرات، فإن الشيطان يبیت على خياشيمه » صحيح مسلم

وقال بعض الشراح أن الشياطين تحب النجاسة والأوساخ والأقذار عندما تتجمع هذه الأقذار في الخياشيم فإن الشيطان يسر بها، ولهذا دعا الرسول صلى الله عليه وآله وسلم إلى إزالتها ففيها تنظيف لمجاري النفس والابتعاد عن الأسقام والأمراض التي تسببها هذه الأوساخ .

وقد اختلف الفقهاء في حكم الاستنثار ثلاثاً بعد الاستيقاظ من نوم الليل:

القول الأول: قالوا بالاستحباب.

والقول الثاني: أن الاستنثار واجب، لأن الأصل في الأمر الوجوب ولا صارف يصرفه عن الوجوب.

وقد رويت أحاديث كثيرة في الاستنشاق والاستنثار عند الوضوء والاعتسال وهذه بعض الأحاديث الواردة بالاستنشاق والاستنثار في الوضوء:

عن لقيط بن صبرة قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم: قلت: يا رسول الله، أخبرني عن الوضوء. قال: «أسبغ الوضوء، واخلل بين الأصابع، وبالغ في الاستنشاق إلا أن تكون صائماً.» رواه أبو داود.

وقال ابن عبد البر: «وحجة من فرّق بين المضمضة والاستنشاق أن النبي - صلى الله عليه وسلم - فعل المضمضة ولم يأمر بها، وأفعاله مندوب إليها، ليست بواجبة

إلا بدليل، وفعل الاستنثار وأمر به، وأمره على الوجوب أبداً، إلا أن يتبين غير ذلك من مراده»

وقد روى عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «مَنْ تَوَضَّأَ فَلْيَسْتَنْثِرْ، وَمَنْ اسْتَجْمَرَ فَلْيُوتِرْ». رواه البخاري

### ألفاظ الأحاديث:

- (فَلْيَسْتَنْثِرْ): أي ليخرج من أنفه ما استنشقه من ماء، واللام للأمر.
- (اسْتَجْمَرَ): الاستجمار: هو مسح أثر الخارج من السبيلين بالأحجار ونحوها، وسي استجماراً اشتقاقاً من الجمرات وهي الحصيات الصغيرة والاستجمار لا يكون إلا بالحجارة بخلاف الاستنجاء بالماء .
- (فَلْيُوتِرْ): الإيتار جعل العدد وترأ، أي فردا والمقصود أن يقطع في عدد المسحات على وتر إما ثلاثاً أو خمساً أو سبعاً وهكذا وأما ما دون الثلاث فلا يجزئ.

## فوائد الاستنشاق والاستنثار:

استنشاق الماء في الأنف يعمل على تنظيف الأنف من الجراثيم والأوساخ والأتربة، التي قد تعلق فيه أثناء عملية التنفس مما يحيي الجسم من دخولها إلى الجهاز التنفسي والتسبب بالأمراض.

الوقاية من أمراض الجهاز التنفسي عندما يستنشق الإنسان أثناء الوضوء فإنه يطهر بذلك مجاري الأنف من معظم أنواع الجراثيم التي تتجمع في جوانبه، كما أن ذلك يدفع بدوره النفايات والأوساخ العالقة بشعر مدخل الأنف. إضافة لذلك فإن استعمال الماء البارد أثناء الوضوء يعد سبباً للوقاية من الزكام، وبذلك يتبين أن الوضوء يساهم في وقاية الجهاز التنفسي بشكل عام

يزيل الكائنات الدقيقة التي تعلق في جوف الأنف وتستقر به، وبالتالي يحد من احتقان والتهاب وتهيج الأنف والتهاب الجيوب الأنفية، إذ تكون الممرات الأنفية نظيفة وخالية من مستعمرات الجراثيم، كما أن نسبة التخلص من الجراثيم الموجودة بالأنف تزداد بعدد مرات الاستنشاق وأنه بعد المرة الثالثة يصبح الأنف خالياً تماماً منها، لذا فقد وصى النبي الكريم محمد صلى الله عليه وسلم بالمبالغة في

الاستنشاق وتكراره ثلاثاً، ليتم بهذا القضاء على مخزن من مخازن الكائنات الدقيقة، في هذا المكان المهم والحيوي.

يزيل المفرزات المتراكمة في جوف الأنف، والغبار اللاصق على غشائه المخاطي، كغبار المنزل والطلع وبعض بذور الفطريات والعفنيات المتناثرة في الهواء قبل أن تزداد، وبالتالي تتيح التنفس بحرية أكبر، إذ يستنشق الإنسان الهواء من ١٥ - ٢٥,٠٠٠ ألف مرة في اليوم، خلال هذه المرات يجتمع الغبار وجزيئات الأوساخ في الأنف الذي يمنعها من التوجه إلى الرئتين، فإذا لم تخرج هذه الأوساخ من الأنف سيكون مصيرها في نهاية المطاف في المعدة، وذلك لأن بطانة المخاط في الانف تتحرك ببطء إلى الوراء حتى يتم ابتلاعها.

يرطب الماء ويخفض حرارة الهواء الحار إذا كان الجو حارًا كما أنه يدفئه إذا كان الجو باردًا. ويحافظ على جوف الأنف والأغشية المخاطية داخله، لأن بطانة المخاط تصبح جافة مع الغبار وتفقد وظيفتها الوقائية، وبالتالي ترطيب جوف الأنف يُزيد من مقاومة الأمراض والجراثيم.

يحقق التوازن بين الحواس والجسد والطاقة

يُخفف من الاحساس بالأجهاد ويساعد على النشاط والحيوية .

أثبت العلم الحديث بعد الفحص الميكروسكوبي للمزرعة الميكروبية التي أجريت للمنتظمين في الضوء ولغير المنتظمين: أن الذين يتوضئون باستمرار قد ظهر الأنف عند غالبيتهم نظيفًا طاهرًا خاليًا من الميكروبات، ولذلك جاءت المزارع الميكروبية التي أجريت لهم خالية تقريبًا من الميكروبات، في حين أعطت أنوف من لا يتوضئون مزارع ميكروبية ذات أنواع متعددة وبكميات كبيرة من الميكروبات الكروية العنقودية الشديدة العدوى والكروية السبحية السريعة الانتشار والميكروبات العضوية التي تسبب العديد من الأمراض.

وفي بحث للأستاذ الدكتور مصطفى أحمد شحاته<sup>(٣٩)</sup> وقد جاء في أوله توضيح وظائف الأنف والمكروبات الموجودة فيه التي تم حجزها نتيجة التنفس وأنها بتراكمها تشكل خطراً على صحة الجيوب الأنفية بالجسم بأكمله، ولهذا لا بد من إزالتها بانتظام ولا توجد وسيلة أفضل من غسل الأنف بالماء، بواسطة الاستنشاق

(٣٩) دكتور أحمد شحاته (جامعة الاسكندرية) ومقدم إلى المؤتمر الاسلامي الرابع الذي نظمته المنظمة الاسلامية للعلوم الطبية في الكويت والذي نشرته في المجلد الرابع للطب الاسلامي ١٩٨٦م (ص ٥٣٩-٥٥٤)

والاستنثار التي أمر بها الرسول صلى الله عليه وسلم عند القيام من النوم وعند كل وضوء (خمس مرات يوميا).

وقد اختار الباحث مئة طالب وطالبة من كلية طبلة الطب الذين يستنشقون ويستنثرون ويتوضؤون للصلاة خمس مرات يوميا، ومئة طالب وطالبة من الذين لا يستنثرون ولا يستنشقون. وقام بأخذ عينات من أنوف المجموعتين ووجد فرقا كبيرا في أعداد وأجناس البكتريا بين الفريقين:

جراثيم الأنف	عند المصلين بعد الوضوء	عند الغير مصلين
المكورات العنقودية الذهبية	٣٦	٦٤
المكورات العنقودية البيضاء ١٢	٣٠	٣٠
المكورات السبحية الفيريديانس	٤	١٤
ثنائية الالتهاب الرئوي	صفر	٦
المكورات السبحية الصديدية	صفر	٢
عصويات الدفترويد	٨	٢٠
كلبسيلا التهاب الرئوي	٢	١٢
نيسيريا الرمية	صفر	٦
عصويات القولون	صفر	٢
عصويات البروتياس	صفر	٢
الحالات الخالية من الجراثيم	٤٢	٤

ووضع جدولا آخر للفروق بين أنوف المصلين وغير مصلين كالتالي:

العلامات الظاهرية	النسبة عند المصلين	النسبة عند غير مصلين
طرف الأنف لامع ونظيف	٨٢	١٦
جوانب الأنف ملساء، غير دهنية	٨٤	٤٠
شعرمدخل الأنف نظيف	٦٤	٢٨
لامع	٩٢	٤٨
متساقط	٤	٤٤
قشور في مدخل الأنف	١٨	٥٤

وذكر في خلاصة بحثه ما يلي:

يقوم الأنف بوظيفته في ترشيح وتنقية هواء التنفس مما يعلق به من أتربة وجراثيم، وقيامه بهذه الوظيفة يجعله مخزنا كبيرا لما يتسرب فيه من جراثيم تنتقل منه إلى الهواء ثانية أو إلى سطح الجلد وأحيانا إلى الأعضاء الداخلية، وقد ثبت

بالبحث والدراسة أن أنف الإنسان مسئول عن كثير من الأمراض المعدية وعدوى المستشفيات وتلوث الجروح والعديد من الأمراض الميكروبية التي تصيب الجلد والجهاز التنفسي وبعض الأعضاء الأخرى .

وان كان الأنف جهازا قويا للمقاومة، والدفاع ضد الغزو الميكروبي الا أنه لا يستطيع أن – يتغلب على هذا التجمع الميكروبي الكبير الذي يشغل مدخل الأنف وتجويفه طوال حياة الإنسان، مما يستتبع وجود وسيلة أخرى إضافية كضرورة صحية لحماية الإنسان من أضرار هذه الجراثيم .

ولقد جاء في الإسلام – كديانة سماوية تهتم بصحة الإنسان وسلامته بحل سهل ميسر لضمان سلامة الأنف وطهارته فأمر بالوضوء عند كل صلاة وفي هذا الوضوء يتم غسل الأنف ثلاث مرات متتالية .

ولقد أجري هذا البحث لدراسة الأهمية الصحية والوقائية للوضوء الذي استغرق من الزمن سنتين لإتمامه وأمكن عن طريقه التحقق من المزايا الصحية والوقائية والعلاجية التي يوفرها الوضوء . وأمكن لأول مرة في تاريخ البحث العلمي إظهار الفوائد العلمية لهذه الشعيرة الدينية التي فرضت منذ أربعة عشر قرنا، وما كان من الممكن بيان أهميتها وضرورتها إلا بمثل هذا البحث الجديد .

## التهاب الجيوب الأنفية

في بحث للدكتور «هشام بدر الدين المشد»<sup>(٤٠)</sup> عن الالتهابات الجيوب الأنفية التي تحتاج إلى عمل جراحي بسبب انسداد الفتحات ما بين الأنف والجيوب الأنفية . وهذا يمكن توقيه بالمبالغة في الاستنشاق والاستنثار التي أمر بها الرسول صلى الله عليه وآله وسلم في حديثه: «وبالغ في الاستنشاق إلا أن تكون صائما» .

والمبالغة بالاستنشاق والاستنثار هامة أيضا في علاج حالات التهاب الجيوب الأنفية بعد إجراء العملية لتوسيع الفتحات بين الأنف والجيوب حتى لا تنسد مرة أخرى.

(٤٠) هشام بدر الدين المشد لرابطة العالم الاسلامي الهيئة العالمية للقرآن والسنة في المؤتمر العالمي الثامن للإعجاز العلمي في القرآن والسنة بدولة الكويت ١٤٢٧ هـ - ٢٠٠٦

## غبار المناجم والمواد أخرى:

يتعرض عمال بعض المناجم الذين يستنشقون ذرات السليكا Silicosis و البوكسيت Bauxite fibrosis و البريليوم Berylliosis و الحديد Siderosis والقطن Byssinosis وغيرها من غبار المصانع والمناجم وأخطرها الاسبستس Asbestosis الذي يسبب تلف الرئتين بمرض Pneumoconiosis (تغير الرئة) وهو مرض يسبب فشل رئوي وسرطان في الرئة والبلورا، ولكن الاستنشاق والاستنثار والوضوء المتكرر بكامله يزيل معظم هذه المواد الضارة وبالتالي يقي من هذه الأمراض الخطيرة إلى حد كبير.

ويتم أيضا استنشاق فطور الاسبيروجلس Asperogallus في بعض المواسم الزراعية والتي تؤدي إلى اصابة الرئة بورم الاسبرجلوما Asperogalloma في الرئتين أو احدهما مما يستدعي عملية جراحية لازالة الورم . وتفيد كثرة الاستنشاق وكثرة الاستنثار وغسل الأنف بالماء المتكرر في الوقاية إلى حد هام من هذا المرض.

يتعرض كثير من مرضى الحساسية بالربو لزيادة نوبات الربو عندما يتعرضون لغبار المصانع مثل مصانع الاسمنت وقد كان مصنع الاسمنت في جدة قبل نقله مصدرا هاما لزيادة نوبات مرضى الربو

ولا شك أن تعرض هؤلاء المرضى للغبار وحبوب الطلع في مواسم الربيع تسبب زيادة كبيرة في نوبات الربو وللأسف لا توجد دراسة موثقة لفائدة كثرة الاستنشاق والاستنثار في تخفيف هذه النوبات المتكررة .

ويبدو أن تكرار الاستنشاق والاستنثار سيؤدي بإذن الله إلى خفض حدوث هذه النوبات، ونحن نطلب من المختصي بطب الانف والاذن ومختصي أمراض الحساسية والربو، أن يبحثوا عن هذا الموضوع بدقة وسيقدمون ذلك خدمة لديهم وللإنسانية في هذا المجال.

## غسل اليدين:

### غسل اليدين سنة في المواضع التالية:

١. عند الاستيقاظ من النوم
٢. بعد الاستنجاء والاستجمار
٣. قبل الوضوء والاعتسال
٤. قبل الأكل وبعده

### الأحاديث الواردة في غسل اليدين:

#### غسل اليدين عند الاستيقاظ من النوم:

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ، فَلَا يَغْسِمْ يَدَهُ فِي الْإِنَاءِ حَتَّى يَغْسِلَهَا ثَلَاثًا، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ». رواه البخاري ومسلم، متفق عليه

وجاء عند النسائي وغيره من حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله عليه وسلم: ( إِذَا قَامَ أَحَدُكُمْ مِنَ اللَّيْلِ فَلَا يُدْخِلُ يَدَهُ فِي الْإِنَاءِ حَتَّى يُفْرَغَ عَلِمًا مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثًا ؛ فَإِنَّ أَحَدَكُمْ لَا يَدْرِي أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ )، وصححه الشيخ الألباني رحمه الله في «صحيح سنن النسائي».

وجاء في سنن أبي داود وابن ماجه والدارقطني مثله ، واختلفوا في حكم وجوبه فمنهم من قال بالوجوب ومنهم من قال لعدم الوجوب . كما اختلفوا هل هو في نوم الليل فقط وهو ما ذهب اليه الامام أحمد، أو في أي نوم، كما ذهب اليه آخرون .

#### غسل اليدين بعد الاستنجاء والاستجمار:

عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: « كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - إذا أتى الخلاء، أتيته بماء في تور، أو ركوة، فاستنحى، ثم ذلك يده بالأرض، وفي رواية: (مسح يده بالتراب ثم أتيته بإناء آخر فتوضأ « سنن أبي داود كتاب الطهارة.

عن جرير بن عبد الله البجلي - رضي الله عنه - قال: كنت مع النبي ﷺ «فأتى الخلاء فقضى حاجته ثم قال: هات طهورا يا جرير» , فأتيته بالماء فاستنحى بالماء , وقال بيده فذلك بها الأرض» البخاري والصحيح

عن عائشة - رضي الله عنها - قالت: «ما رأيت رسول الله ﷺ خرج من غائط قط إلا مس ماء» النسائي

## غسل اليدين قبل الوضوء والاعتسال

غسل اليدين عند الوضوء

غسل الكفين في ابتداء الوضوء سنة، وكون الغسل ثلاثاً سنةً أخرى هذه سنتان من سنن الوضوء.

وقد وردت أحاديث كثيرة في غسل اليدين قبل الوضوء ومنها:

حديث عثمان رضي الله عنه: « دعا عثمان بن عفان بإناء، فأفرغ على كفيه ثلاث مرات فغسلهما، ثم أدخل يمينه في الإناء فمضمض واستنشق... وأخرجه البخاري ومسلم وأخرجه أحمد في المسند

## حكم غسل اليدين في الوضوء

قال ابن المنذر في كتابه الاجماع (ص:٣٤): «أجمع كل من نحفظ عنه من أهل العلم على أن غسل اليدين في ابتداء الوضوء سنة. يستحب استعمالها، وهو بالخيار إن شاء غسلها مرة، وإن شاء غسلها مرتين، وإن شاء ثلاثاً، أي ذلك شاء فعل، وغسلها ثلاثاً أحبُّ إليّ. وإن لم يفعل ذلك فأدخل يده الإناء قبل أن يغسلها فلا شيء عليه. ساهياً ترك ذلك أم عمداً إذا كانتا نظيفتين»

وقال ابن قدامة: "وليس ذلك - يعني غسل الكفين في الوضوء - بواجب عند غير القيام من النوم بغير خلاف نعلمه".

وقال ابن رشد في بداية المجتهد: "اتفق العلماء على أن الواجب من طهارة الأعضاء المغسولة هو مرة مرة إذا أسبغ، وأن الاثنين والثلاث مندوبٌ إليهما".

وقال النووي في شرح مسلم: "وقد أجمع المسلمون على أن الواجب في غسل الأعضاء مرة مرة، وعلى أن الثلاث سنة".

## غسل اليدين قبل الطعام

روى الترمذي وأبو داود من حديث سلمان قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: بركة الطعام الوضوء (غسل اليدين) قبله، والوضوء بعده.

الوضوء مقصود هنا وفيما سيأتي هو غسل اليدين وليس الوضوء كاملاً.

روى ابن ماجه: من أحب أن يكثر خير بيته فليتوضأ إذا حضر غداؤه وإذا رفع. (أي يغسل يديه قبل الطعام وبعده)

وروى القضاي والطبراني أن النبي صلى الله عليه وآله وسلم قال: الوضوء قبل الطعام ينفي الفقر، وبعده ينفي اللمم.

قال ابن قدامة في المغني: يستحب غسل اليدين قبل الطعام وبعده، وإن كان على وضوء، قال المروزي: رأيت أبا عبد الله (أحمد بن حنبل) يغسل يديه قبل الطعام وبعده، وإن كان على وضوء، وقد روي عن النبي صلى الله عليه وآله وسلم أنه قال: «من أحب أن يكثر خير بيته، فليتوضأ إذا حضر غداؤه وإذا رفع» رواه ابن ماجه، ويروي أبو بكر بإسناده عن الحسن بن علي أن النبي صلى الله عليه وآله وسلم قال: «الوضوء قبل الطعام ينفي الفقر، وبعده ينفي اللمم» يعني به غسل اليدين، وقال النبي صلى الله عليه وآله وسلم: «من نام وفي يده ربح غمر (دسومة) فأصابه شيء، فلا يلومن إلا نفسه» رواه أبو داود.. ولا بأس بترك غسل اليدين إذا كانتا نظيفتين ..

لما روى أبو هريرة أن النبي صلى الله عليه وآله وسلم خرج من الغائط فأتي بطعام، فقال رجل: يا رسول الله، ألا أتيك بوضوء؟ قال: «لا أريد الصلاة». رواه ابن ماجه (السبب في ذلك أن الرسول صلى الله عليه وآله وسلم قد غسل يديه عند الاستنجاء)، وعن جابر قال: أقبل رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم من شعب الجبل، وقد قضى حاجته، وبين أيدينا تمر على ترس أو جحفة، فدعونا فآكل معنا، وما مس ماء. رواه أبو داود، (لأنه قد غسل يديه عند الاستنجاء).

وقال الحافظ شمس الدين بن القيم - رحمه الله - في شرح سنن أبي داود: في هذه المسألة قولان لأهل العلم أحدهما: يستحب غسل اليدين قبل الطعام، والثاني: لا يستحب، (وخاصة إذا كانت اليدين نظيفتين) وهما في مذهب أحمد وغيره.

عن سلمان رضي الله عنه قال: في التوراة أن بركة الطعام الوضوء قبله، فذكرت ذلك للنبي صلى الله عليه وآله وسلم قال: فذكره. أخرجه أبو داود والترمذي وعنه البغوي في «شرح السنة» والحاكم وأحمد والطيالسي.

## الفوائد العامة لغسل اليدين:

١. غسل اليدين يعمل على التخلص من الجراثيم والأوساخ التي تعلق بها نتيجة لمس الأسطح المتسخة، كما يساعد على التخلص من العرق الذي يسبب ظهور الفطريات وانبعاث الرائحة الكريهة.
٢. الوقاية من الأمراض المعدية إن غسل اليدين أثناء الوضوء يقضي على العديد من الجراثيم التي تسبب بعض الأمراض مثل الالتهاب المعوي والكوليرا والحمى التيفوئيدية وتسمم الطعام الجرثومي

## بعض الأبحاث الطبية الحديثة في غسل اليدين

### البحث الأول:

نشرت مجلة ميدسن<sup>(٤١)</sup> ١١ مارس ٢٠١٦

قام تشانغ وفريقه بدراسة تأثير غسل اليدين على حدوث انفلونزا الموسمية في مقاطعة فوجيان جنوب شرق الصين. وذكرت الدراسات العديدة الأثار الحميدة غسل اليدين في الحد من التهابات الجهاز التنفسي وأكد المختبر في الحالات الموسمية لهذه المنطقة وقد وجد الباحثون أن غسل اليدين المتكرر والحفاظ على نظافة اليدين يقلل من الإصابة بالانفلونزا الموسمية بصورة واضحة وذات قيمة إحصائية .

### البحث الثاني:

نشرت المجلة الدولية للطب الوقائي الصادر<sup>(٤٢)</sup> في ١٦/٨/٢٠١٧

بحثا للدكتور محمد حسين عطائي (Mohammad Hosein Atae) وزملاؤه من كلية الطب جامعة باق الله للعلوم الطبية في طهران (قسم الاحياء الدقيقة) بعنوان الجوانب البكتريولوجية لغسل اليدين: مفتاح للصحة

**Bacteriological Aspects of Hand Washing: A Key for Health**

**Promotion and Infections Control**

Issue 95 Medicine \_ Volume 95, Number 11, March 2016 (٤١)

International Journal of Preventive Medicine 2017, 8:16 (٤٢)

وقد قام المؤلفون باستعراض الأحاديث النبوية الحاتة على غسل اليدين وعلى أهمية الوضوء والاعتسال في الاسلام وذلك منذ ١٤٠٠ سنة بينما نرى ان الطب الحديث بدأ يهتم بغسل اليدين في المستشفيات قبل العمليات الجراحية منذ ٢٠٠ سنة فقط

ومع ذلك فإن الأمراض الميكروبية المتنقلة عبر العاملين في المؤسسات الصحية مثل المستشفيات إلى المرضى (Nosocomial infection) قد زادت زيادة كبيرة في العصر الحديث وخاصة الأمراض المعدية بمكروبات معنّدة والتي لا تنفع فيها المضات الحيوية العادية.

وقد أثبتت الأبحاث الحديثة فائدة غسل اليدين المتكرر لدى العاملين بالمؤسسات الصحية وخاصة المستشفيات وبالذات في وحدات الرعاية المكثفة، في الإقلال من انتقال الأمراض الميكروبية إلى هؤلاء المرضى .

وقد وجد الباحثون أن غسل اليدين واستخدام المعقمات بعد فحص كل مريض وعند دخول المرحاض يقلل من وجود المكروبات الممرضة على أيدي هؤلاء العاملين في المستشفيات، ومع ذلك فينبغي تنشيف اليدين بفضة معقمة، وخاصة في غرف العمليات، عندما يقوم الجراحون بغسل أيديهم .

### البحث الثالث:

نشرت مجلة الاخبار الطبية الحديثة<sup>(٤٣)</sup> في عددها ٢٢/٣/٢٠١٧ عدد ٢٩ مقالا عن أهمية غسل اليدين ليس للعاملين في المرافق الحية في المستشفيات فقط وانما بالجمهور وبالذات الأطفال الذين يعيشون في دور الحضانة ودور الشباب والذين يعيشون بعيدا عن منازلهم وتعليمهم كيفية تنظيف وغسل اليدين وخاصة عند دخولهم المرحاض، وقبل الطعام، وعدة مرات في اليوم .

### البحث الرابع:

نشر الدكتور دينغي تشانغ وزملاؤه من جامعة الصحة العامة العالمية في مقاطعة كوانشو في الصين مقالا<sup>(٤٤)</sup> بعنوان غسل اليدين: الاستراتيجية الرئيسية

لتجنب مرض اليد والقدم والفم في الصين، مجلة الصحة العامة العالمية وأبحاث  
تأثيرات البيئة ٢٠١٦

وقد قام الباحثون بدراسة مرض اليد والقدم والفم الذي يصيب الأطفال  
بصورة وبائية في الصين وفي مناطق متعددة من العالم وكانت الدراسة في منطقة  
كوانشو في الصين وشملت الدراسة الأطفال من سن العاشرة فما دون .

مرض اليد والقدم والفم هو من الأمراض المعدية الحادة بسبب الفيروسات  
المعوية. مثل كوكساي وفيروس EV71. وإذا تم التبرز ولم يتم غسل اليدين جيدا  
تنتقل الفيروسات إلى اليد والفم والانف والحنجرة واللعاب السائل، وكذلك براز  
الأشخاص المصابين، وتنتقل العدوى بهذه الطرق جميعا .

وبما أنه لا يوجد علاج لهذه الفيروسات الممرضة، فإن البحث عن وسائل الوقاية  
هام جدا، وخاصة أن التطعيمات ضد هذا المرض، لم يثبت جدواها حتى الآن .  
وقد قام الباحثون بطلب من أولياء أمور الأطفال أن يعودوهم على غسل اليدين  
عدة مرات في اليوم وخاصة بعد استخدام المراض . وقد أدى هذا الإجراء (غسل  
اليدين) إلى انخفاض وبائيات هذا المرض المنتشر في الصين بشكل واضح.

## استخدام اليمن واليسار في الأحاديث النبوية

إن التيامن سنة مؤكدة من سنن الإسلام واطب عليها رسولنا الكريم في كل  
شؤونه، طوال حياته وحثنا على فعلها، بل كان صلى الله عليه وآله وسلم لا يتوانى في  
تذكير أصحابه بها كلما سنحت الفرصة لذلك، وهكذا اقتدينا به صلى الله عليه وآله  
وسلم، لحبنا له من غير سؤال ولا تردد، وهذا هو الأصل في المسلمين

روى البخاري ومسلم عن عائشة رضي الله عنها قالت: « كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ  
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُعْجِبُهُ التَّيْمُنُ فِي تَنْعُلِهِ وَتَرْجُلِهِ وَطُهُورِهِ وَفِي شَأْنِهِ كُلِّهِ » .

عن عائشة رضي الله عنها قالت: «كَانَتْ يَدُ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
الْيُمْنَى لَطُهُورِهِ وَطَعَامِهِ، وَكَانَتْ يَدُهُ الْيُسْرَى لِخَلَائِهِ وَمَا كَانَ مِنْ أَدَى » (ويشمل  
المخاط وإخراج الأذى من أي مكان في الجسم) وصححه الألباني في صحيح أبي  
داود .

عن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنهما قال: كنت غلامًا في حجر رسول الله صلى  
الله عليه وسلم، وكانت يدي تطيش في الصحفة، فقال لي رسول الله صلى الله عليه

وسلم: «يا غلام، سمّ الله، وكُلْ بيمينك، وكُلْ مما يليك»، فما زالت تلك طُعْمتي بعد: متفق عليه (البخاري ومسلم)

عَنْ ابْنِ عُمَرَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: (إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَأْكُلْ بِيَمِينِهِ وَإِذَا شَرِبَ فَلْيَشْرَبْ بِيَمِينِهِ؛ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ وَيَشْرَبُ بِشِمَالِهِ) رواه مسلم

عن سلمان رضي الله عنه قال: (نَهَانَا . يَعْنِي النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ . أَنْ يَسْتَنْجِيَ أَحَدُنَا بِيَمِينِهِ . رواه مسلم

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «إذا انتعل أحدكم فليبدأ باليمين وإذا نزع فليبدأ بالشمال لتكن اليمنى أولهما تنعل وآخرهما تنزع» أخرجه البخاري

قالت عائشة: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا اغتسل بدأ بيمينه فصب عليها من الماء فغسلها ثم صب الماء على الأذى الذي به بيمينه وغسل عنه بشماله حتى إذا فرغ من ذلك صب على رأسه». أخرجه مسلم

النوم على الشق الأيمن حديث البراء بن عازب رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ثم اضطجع على شقك الأيمن، ثم قل: اللهم أسلمت وجهي إليك وفوضت أمري إليك وألجأت ظهري إليك رغبة ورهبة إليك، لا ملجأ ولا منجى منك إلا إليك، اللهم آمنت بكتابك الذي أنزلت وبنبيك الذي أرسلت، فإن مت من ليلتك فأنت على الفطرة، واجعلهن آخر ما تتكلم به، قال: فرددتها على النبي -صلى الله عليه وسلم- فلما بلغت اللهم آمنت بكتابك الذي أنزلت قلت ورسولك، قال: لا ونبيك الذي أرسلت» أخرجه البخاري

قال النووي رحمه الله: «هَذِهِ قَاعِدَةٌ مُسْتَمَرَّةٌ فِي الشَّرْعِ، وَهِيَ أَنَّ مَا كَانَ مِنْ بَابِ التَّكْرِيمِ وَالتَّشْرِيفِ كَلْبَسِ الثُّوبِ وَالسَّرَاوِيلِ وَالْخُفِّ وَدُخُولِ الْمَسْجِدِ وَالسُّوَاكِ وَالْإِكْتِحَالِ، وَالْأَكْلَ وَالشَّرْبَ، وَالْمُصَافَحَةَ، وَاسْتِلَامَ الْحَجَرِ الْأَسْوَدِ، وَغَيْرِ ذَلِكَ مِمَّا هُوَ فِي مَعْنَاهُ يُسْتَحَبُّ التِّيَامُنُ فِيهِ. وَأَمَّا مَا كَانَ بِضِدِّهِ كَدُخُولِ الْخَلَاءِ وَالْخُرُوجِ مِنَ الْمَسْجِدِ وَالْإِمْتِحَاطِ وَالْإِسْتِنْجَاءِ وَخَلْعِ الثُّوبِ وَالسَّرَاوِيلِ وَالْخُفِّ وَمَا أَشْبَهَ ذَلِكَ، فَيُسْتَحَبُّ التِّيَامُنُ فِيهِ، وَذَلِكَ كُلُّهُ لِكِرَامَةِ الْيَمِينِ وَشَرَفِهَا» انتهى باختصار .

قال الغزالي في «الإحياء» (٩٣/٤): «ثم أحوجك من أعطاك اليمين إلى أعمال بعضها شريف، كأخذ المصحف، وبعضها خسيس كإزالة النجاسة، فإذا أخذت

المصحف باليسار، وأزلت النجاسة باليمين، فقد خصصت الشريف بما هو خسيس، فغضضت من حقه، وظلمته، وعدلت عن العدل» انتهى .

وحاصل ما ذكره العلماء من الحكمة من التيامن في الأشياء التي هي من باب الإكرام:

١. أن في هذا مخالفة للشيطان، كما في الأكل والشرب.
٢. أن فيه إكراماً لليد اليمنى على اليسرى.
٣. أن فيه استعمال الأدب مع الناس، حيث لا يصفحهم ولا يأخذ منهم، ولا يعطيهم بيده التي يزيل بها النجاسة.
٤. أن في هذا تفاؤل أن يجعلنا الله من أهل اليمين.

ومن هذا يتبين أن استخدام اليمين قد يكون واجبا في جميع الأعمال الشريفة وفي تناول الطعام إلا في حالات نادرة حيث يكون الشخص مشلولا فلا يستطيع أن يستخدم يمينه أو أن يكون أشولا وطبيعته استخدام اليد اليسرى نتيجة فيسيولوجية دماغه، ولكن هذه الحالة الأخيرة يمكن بالتدريب المتكرر أن يتحول باستخدام اليمين في تناول الطعام والشراب .

ويحرم الاستنجاء ومس الدبر ومس الفرج أو الذكر باليمين، ويجعل الاستنجاء وتنظيف هذه المناطق باليد اليسرى.

ويسن في ما عدا ذلك من استخدامات اليمين واليسار كما ذكرته الأحاديث النبوية الشريفة .

## الفوائد الصحية لاستخدام اليمين واليسار:

أن أمر الرسول صلى الله عليه وآله وسلم باستخدام اليد اليسرى للاستنجاء من البول والغائط ومنع مس الدبر والقُبل باليد اليمنى يمنع انتقال المكروبات إلى الطعام والشراب وإلى أيدي الآخرين بالمصافحة والتي لا تتم الا باليمنى. وبالتالي فإن اليد اليمنى تبقى طاهرة في معظم الوقت، واليد اليسرى قد تتلوث في الاستنجاء من التبول والتبرز إلا أننا مأمورون بغسلها وخاصة بعد الاستنجاء.

وقد حث الرسول على أن يكون الامتخاط وإزالة القذر من أي مكان في الجسم باليسرى حفاظا باليمنى ومع ذلك فإن تكرار غسل اليدين هي عامل هام في إزالة المكروبات.

وقد حث الرسول صلى الله عليه وآله وسلم على تقليم الأظافر لأنها تحمل القذر والمكروبات ويؤدي التقليم إلى اختفاء معظم هذه المكروبات من أصابع اليدين.

غسل البراجم وهي الجلد المتغضن في مفاصل الاصابع التي قد تختفي فيها المكروبات والايوساخ، ولهذا فان غسلها وتدليكها يزيل هذه المكروبات والأوساخ.

## آداب قضاء الحاجة والأحاديث الواردة فيها

نحب أن نوضح أنه لم تكن هناك مراحيض (كُنُف) في بيوت المدينة أيام الرسول صلى الله عليه وآله وسلم لأنها كانت بيوت بسيطة وعدد السكان قليلون فكانوا يقضون الحاجة في الخلاء، (أي خارج المنازل بعيدا عنها)، ويستترون ما يجدون من حائط أو أي ساتر. وكانت النساء يخرجن بالليل جماعات ليقضين حاجتهن وذلك أدعى للستر. وظهرت المراحيض (الكُنُف) بعد وفاة الرسول صلى الله عليه وآله وسلم، عندما اتسعت المدينة وازداد البناء فيها .

وسنلخص آداب قضاء الحاجة (الخلاء) فيما يأتي:

١. الاستتار عن أعين الناس روى المغيرة بن شعبة قال: (كنت مع النبي صلى الله عليه وسلم في سفر فأتى النبي صلى الله عليه وسلم حاجته فأبعد في المذهب). رواه الترمذي.

٢. عدم جواز قضاء الحاجة في المقابر لما روى عقبة بن عامر رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (وما أبالي أوسط القبور قضيت حاجتي، أو وسط السوق). رواه ابن ماجه، وصححه الألباني.

٣. عدم استقبال القبلة أو استدبارها: لقوله صلى الله عليه وآله وسلم: «إذا جلس أحدكم لحاجته فلا يستقبل القبلة ولا يستدبرها» رواه مسلم وقال بعض الفقهاء هذا الحديث ينطبق على قضاء الحاجة في الخلاء والصحراء وعلى عدم وجود البنيان، أما قضاء الحاجة في البنيان (المراحيض في البيوت) المسمى

- (الْكُفُّف) فيصعب تحديد القبلة في اتجاهات البناء، ولذا لا ينطبق عليها الحديث. وبالتالي أجاز كثير من الفقهاء عدم البحث عن القبلة في (الْكُفُّف).
٤. وعند الدخول يدخل برجله اليسرى ويخرج برجله اليمنى.
٥. الدعاء قبل الدخول إلى الخلاء: وَعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ (كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا دَخَلَ الْخَلَاءَ قَالَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبْثِ وَالْخَبَائِثِ) { متفق عليه .
٦. الدعاء عند الخروج من الخلاء: عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ { كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا خَرَجَ مِنَ الْخَلَاءِ قَالَ غُفْرَانَكَ } صححه الألباني
٧. عدم ذكر الله أثناء قضاء الحاجة وعدم حمل أي كتابة فيها اسم الله من مصحف وغيره
٨. الجلوس عند قضاء الحاجة عن أنس رضي الله عنه قال: (كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا أراد الحاجة لم يرفع ثوبه حتى يدنو من الأرض). رواه الترمذي وهو حديث صحيح.
٩. أن لا يمسك ذكره بيمينه حال البول لقوله صلى الله عليه وسلم: (إذا بال أحدكم فلا يأخذن ذكره بيمينه) رواه البخاري.
١٠. ألا يستنجي ولا يستجمر بيمينه: لقوله صلى الله عليه وسلم: (ولا يستنجي بيمينه) رواه البخاري. ولقوله صلى الله عليه وسلم: (إذا تمسح أحدكم فلا يتمسح بيمينه) رواه البخاري. عَنْ أَبِي قَتَادَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِذَا بَالَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَأْخُذَنَّ ذَكَرَهُ بِيَمِينِهِ، وَلَا يَسْتَنْجِ بِيَمِينِهِ، وَلَا يَتَنَفَّسُ فِي الْإِنَاءِ». متفق عليه.
١١. الاهتمام بإزالة النجاسة ويتنزه من البول لقوله صلى الله عليه وسلم محذراً من التساهل في التطهر من البول: (أكثر عذاب القبر من البول). رواه ابن ماجه. وعن ابن عباس رضي الله عنهما، قال: (مر رسول الله صلى الله عليه وسلم على قبرين، فقال: إنهما ليعذبان وما يعذبان في كبير: أما أحدهما فكان لا يستبرئ من بوله، وأما الآخر فكان يمشي بالنميمة». رواه البخاري والنسائي وابن ماجه.
١٢. أن يرتاد لبوله موضعاً رخواً لئلا يصيبه رشاش البول، وقد ورد في ذلك حديث رواه الإمام أحمد أن النبي صلى الله عليه وسلم أراد أن يتبول فأتى دمثاً في أصل حائط فبال، ثم قال: (إذا أراد أحدكم أن يتبول فليرتد لبوله).

١٣. أن يوتر بثلاث مسحات أو أكثر في الاستجمار (بالحجارة أو الورق... الخ) ولا يجوز أقل من ثلاثة عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (إذا استجمر أحدكم فليستجمر وترًا). رواه الإمام أحمد، وحسنه الألباني.

١٤. ألا يسلم على من يقضي حاجته ولا يرد السلام عن جابر بن عبد الله أن رجلاً مر على النبي صلى الله عليه وسلم وهو يبول فسلم عليه، فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إذا رأيتني على مثل هذه الحالة فلا تسلم عليّ، فإنك إن فعلت ذلك لم أرد عليك) رواه ابن ماجه، وهو حديث صحيح.

١٥. عدم الكلام عند قضاء الحاجة عن أبي سعيد قال: سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول: (لا يخرج الرجلان يضربان الغائط كاشفين عن عورتهم يتحدثان، فإن الله يمقت على ذلك). رواه أبو داود

١٦. أن يلبس حذاءه حتى لا تنتجس رجلاه وألا يطيل في الخلاء

١٧. غسل اليدين بعد الاستنجاء والاستجمار بالماء والصابون أو بالتراب عند فقد الصابون والأشنان. (الأشنان: شجر من الفصيلة الرّمراميّة ينبت في الأرض الرملية، يستعمل هو أو رماده في غسل الثياب والأيدي)

١٨. أن يقدم قضاء الحاجة على الصلاة والطعام وأي صاحب مهمة مثل القضاة والأطباء وغيرهم حتى يتفرغ لهذه المهام ولا يكون مشغولاً بقضاء الحاجة وهناك أضرار صحية سنذكرها لحبس البول أو البراز عند الحاجة لهما. قد روي عن الرسول صلى الله عليه وسلم قوله: « لا صلاة بحضرة الطعام ولا وهو يدافعه الأخبثان » رواه مسلم في الصحيح عن عائشة .

## الاستنجاء والاستجمار

مقدمة: لقد فطر الله جل وعلا الإنسان على أن يتخلص أولاً بأول مما في أمعائه وفي مثانته من غائط وبول وغيرهما من نفايات الجسم، حتى يظل الجسم الإنساني في حالة من النقاء والصحة والقدرة على أداء الوظائف الطبيعية والحيوية التي يقوم بها. وبعد عملية التخلص تلك فإنه يجب على المسلم أن ينظف هذه الأماكن بالماء، وفي هذا يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: « تزهوا من البول فإنه عامة عذاب القبر منه » متفق عليه، ومعنى التنزه هو التطهر والاستنجاء. ولهذه العملية فائدة طبية

وقائية عظيمة، فقد أثبت الطب الحديث أن النظافة الذاتية لتلك الأنحاء تقي الجهاز البولي من الالتهابات الناتجة عن تراكم الميكروبات والجراثيم، كما أنها تقي الشرج من الاحتقان ومن حدوث الالتهابات والدمامل، وفي حالة المرضى خصوصاً مرضى السكر أو البول السكري فلأن بول المريض يحتوي على كمية كبيرة من السكر، فإذا بقيت آثار البول فإن هذا يجعل العضو عرضة للتقيح والالتهابات، وقد تنتقل الأمراض في وقت لاحق إلى الزوجة عند الجماع، وقد يؤدي إلى عقم تام وأمراض أخرى كثيرة. كذلك استن الإسلام استعمال اليد اليسرى لإزالة النجاسة، حتى تظل اليد اليمنى المخصصة للطعام طاهرة نظيفة، وكذلك اشترط غسلها بعد التطهر. هذا هو الدين الذي أتمه الله وأكمله منهاجاً أبدياً للبشر إلى قيام الساعة، منهاجاً لا يحمل إلا الخير [ اليوم ينس الذين كفروا من دينكم فلا تخشوهم واخشون، اليوم أكملت لكم دينكم وأتممت عليكم نعمتي ورضيت لكم الإسلام ديناً ] (المائدة ٣)

الاستجمار: هو استخدام الحجارة أو أوراق التواليت أو غير ذلك ما عدا الروث والعظام فإنه يحرم استخدامها، والاستجمار يكون وتراً لثلاثة أو أكثر ولا يكفي الاستجمار بواحدة أو اثنتين. عن سلمان رضي الله عنه قال: «نهانا رسول الله صلى الله عليه وسلم أن نستجمر بأقل من ثلاثة أحجار» رواه مسلم.

عن ابن مسعود رضي الله عنه: «أن النبي صلى الله عليه وسلم أتى الغائط وأمره أن يأتيه بثلاثة أحجار، فأخذ الحجريين، وألقى الروثة وقال: هذا ركس» - رواه البخاري

الاستنجاء يكون بالماء، والماء هو الأفضل، ولا يستخدم يده اليمنى للاستجمار أو الاستنجاء بل يستخدم يده اليسرى.

عن أنس رضي الله عنه قال: «كان النبي صلى الله عليه وسلم يقضي حاجته فأطلقت أنا وغلام نحوي (نحوي بالسن) بإداوة من ماء وعذرة (عصى صغيرة) فيستنجي بالماء» رواه البخاري ومسلم.

الاستنجاء أفضل من الاستجمار: قال تعالى { لَمَسْجِدٌ أُسِّسَ عَلَى التَّقْوَى مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ ۚ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ } [سورة التوبة: ١٠٨]

وفي تفسير ابن كثير: كان الرسول صلى الله عليه وآله وسلم يحث على الصلاة في مسجد قباء الذي أسس من أول يوم على التقوى، قال تعالى: لمسجد أسس على التقوى من أول يوم أحق أن تقوم فيه) والسياق إنما هو في معرض مسجد قباء: ولهذا جاء في الحديث الصحيح أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «صلاة في مسجد قباء كعمرة». وفي الصحيح: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يزور مسجد قباء راكبا وماشيا وفي الحديث: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم لما بناه وأسس أول قدمه ونزوله على بني عمرو بن عوف، كان جبريل هو الذي عين له جهة القبلة فالله أعلم.

.... عن أبي هريرة، رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «نزلت هذه الآية في أهل قباء: (فيه رجال يحبون أن يتطهروا) قال: كانوا يستنجون بالماء، فنزلت فيهم الآية. رواه أبو داود والترمذي وابن ماجه من حديث يونس بن الحارث، وهو ضعيف، وقال الترمذي: غريب من هذا الوجه.

وروى الطبراني: عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: لما نزلت هذه الآية: (فيه رجال يحبون أن يتطهروا) بعث رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى عويم بن ساعدة فقال: « ما هذا الطهور الذي أتى الله عليكم؟ ». فقال: يا رسول الله، ما خرج منا رجل ولا امرأة من الغائط إلا غسل فرجه - أو قال: مقعدته - فقال النبي صلى الله عليه وسلم: « هو هذا». وقال الإمام أحمد: وعن عويم بن ساعدة الأنصاري: أنه حدثه أن النبي صلى الله عليه وسلم أتاهم في مسجد قباء، فقال: «إن الله تعالى قد أحسن [عليكم الثناء] في الطهور في قصة مسجدكم، فما هذا الطهور الذي تطهرون به؟» فقالوا: والله - يا رسول الله - ما نعلم شيئا إلا أنه كان لنا جيران من اليهود، فكانوا يغسلون أديبارهم من الغائط، فغسلنا كما غسلوا. ورواه ابن خزيمة في صحيحه .

## الأماكن التي يمنع فيها التبول والتغوط

الملاعن الثلاث: روى الإمام أحمد عن ابن عباس رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «اتقوا الملاعن الثلاث، قيل: ما الملاعن يا رسول الله؟ قال: أن يقعد أحدكم في ظل يُستظلُّ به أو في طريق أو في نقع ماء». حسنه الألباني. وعند أبي داود عن معاذ مرفوعا بلفظ: اتقوا الملاعن الثلاثة: البراز في الموارد وقارعة الطريق والظل.

وهذا الحديث يتضمن النهي عن قضاء الحاجة في الأماكن التي يرتادها الناس ويترددون عليها، كالظل والطريق ومكان وجود الماء ونحو ذلك، كالحدائق العامة والأسواق.

ألا يتخلى في طريق الناس أو ظلهم.

من آداب قضاء الحاجة ألا يبول في طريق الناس، ولا في ظل يستظل به، لأن في ذلك إيذاء للمسلمين، وقد روى أبو هريرة رضي الله عنه: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (اتقوا اللاعنين، قالوا: وما اللاعنان يا رسول الله؟ قال: الذي يتخلى في طريق الناس، أو في ظلهم). رواه أبو داود ومسلم.

أن لا يبول في الماء الدائم ولا يتغوط في الماء الجاري:

من آداب قضاء الحاجة أنه لا يجوز البول في الماء الدائم (لأن النبي صلى الله عليه وسلم نهى عن البول في الماء الراكد). متفق عليه (البخاري ومسلم)

أن لا يبول في مستحمه:

قد ورد في ذلك حديث عند أبي داود وابن ماجه (أن النبي صلى الله عليه وسلم نهى أن يبول الرجل في مستحمه). وفي رواية: (لا يبولن أحدكم في مستحمه). وقال الخطابي رحمه الله: المستحم هو المغتسل، وقال النووي رحمه الله: وافق أصحابنا أن المستحب ألا يستنجي بالماء في موضع قضاء الحاجة لئلا يترشش عليه وهذا في غير الأماكن المعدة، أما المتخذ لذلك كالمرحاض فلا بأس فيه، لأنه لا يترشش عليه، ولأن في الخروج منه إلى غيره مشقة. وقد ورد عند أبي داود: (ولا يبول في مستحمه فإن عامة الوسواس منه). فإذا كان لا يرتد فلا بأس بذلك، وينبغي أن تجعل أماكن قضاء الحاجة في المراحيض بحيث تحقق هذا الغرض، وهو عدم ارتداد النجاسة على الذي يقضي الحاجة.

عدم التبول في الحجر (الثقب):

قال ابن قدامة في كتابه المغني: «فَيُكْرَهُ أَنْ يَبُولَ فِي شَقِّ أَوْ ثَقْبٍ». لما روى قتادة عن عبد الله بن سرجس: « أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَى أَنْ يُبَالَ فِي الْجُحْرِ ». رواه أبو داود والنسائي وصححه ابن خزيمة .

والسبب في ذلك أن قد يكون في الحجر ثعبان أو عقرب إذا أحس بالهول انطلق وهجم على الشخص

## الفوائد الصحية لطريقة الجلوس عند قضاء الحاجة:

عَنْ سَلْمَانَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قِيلَ لَهُ: قَدْ عَلَّمَكُمْ نَبِيُّكُمْ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كُلَّ شَيْءٍ، حَتَّى الْخِرَاءَةِ، قَالَ، فَقَالَ: أَجَلٌ لَقَدْ نَهَانَا أَنْ نَسْتَقْبِلَ الْقِبْلَةَ لِغَائِطٍ أَوْ بَوْلٍ، أَوْ أَنْ نَسْتَنْجِمَ بِالْيَمِينِ، أَوْ أَنْ نَسْتَنْجِمَ بِأَقْلٍ مِنْ ثَلَاثَةِ أَحْجَارٍ، أَوْ أَنْ نَسْتَنْجِمَ بِرَجِيعٍ أَوْ بِعَظْمٍ. أَخْرَجَهُ مُسْلِمٌ.

وقال سراقه بن مالك رضي الله عنه: «علمنا رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم في الخلاء أن نقعد على اليسرى وننصب اليمنى» «أخرجه البيهقي والطبراني. ويذكر الأستاذ الدكتور سير أفري جونس والدكتور إدمون جودنج في كتابهما معالجة الإمساك<sup>(٤٥)</sup> أن من أهم أسباب الإمساك: قلة الألياف في الطعام، وعدم الجلوس جلسة صحية أثناء التبرز. وقد أدت أبحاث الغذاء التي قام بها كثير من الباحثين وعلى رأسهم بركت Burkitt (الذي توصف باسمه من اللفوما وهو سرطان خلايا لمفاوية يصيب الفك في المنطقة الاستوائية في أفريقيا) إلى معرفة أهمية الألياف في الغذاء وأنها تقي من: الإمساك وداء التروج (Diverticulosis) وسرطان القولون. والجدير بالذكر أن غذاء الرسول صلى الله عليه وآله وسلم كان غنيا بالألياف وكان يأكل الشعير بقشره، والتمر، وكلاهما غني بالألياف.

إن عملية التبرز والجلوس على الكرسي في الحمام (كابينه) يؤدي إلى إضعاف عملية التبرز وخاصة لدى الأطفال الذين لا تصل أقدامهم إلى الأرض. ولا بد من الاتكاء بالقدم (وخاصة اليسرى) ليصبح شكل المستقيم مستقيماً بالفعل. وبالتالي عدم إيجاد الضغط الكافي لإخراج الفضلات. والجلسة التي نصح بها الرسول صلى الله عليه وآله وسلم، وهي الاتكاء على اليسرى ونصب اليمنى تساعد على إيجاد الضغط الكافي لإخراج الفضلات، وعلى جعل شكل المستقيم مستقيماً فعلاً بدلاً من شكله المعوج. والقولون السيني Sigmoid colon الموجود على شكل حرف S.

إن من أسباب الإمساك الهامة مدافعة الأخبثين (أي محاولة الامتناع عن التبرز أو التبول مع الاحساس بالرغبة في ذلك) لعدم توفر المكان المناسب أو للانشغال. وقد نبى الرسول صلى الله عليه وآله وسلم أن يصلي الإنسان وهو يدافع الأخبثين، فقد أخرج أبو داود عن عبد الله بن الأرقم قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم يقول: «إذا أراد أحدكم أن يذهب إلى الخلاء وقامت الصلاة فليبدأ

بالخلاء» وأخرجه الترمذي (باب الطهارة) . وقال عنه حديث حسن صحيح . « وفي الباب مثله عن عائشة وأبي هريرة وثوبان وأبي أمامة» . والحديث يؤكد هذا المعنى .

## الفوائد الصحية للاستنجاء بالماء:

اعتبرت الأحاديث النبوية الشريفة ان الأستنجاء بالماء من البول والغائط هو الأفضل وذلك لاتباع السنة النبوية والحفاظ على النظافة والصحة ولكن جزيرة العرب صحراء قاحلة وتقل فيها المياه فقد يكون من المتعذر على ابن الصحراء أن يجد الماء في جميع الأحوال والأوقات ولذا شرع الاستجمار وهو استخدام الأحجار النظيفة أو الأوراق (لا يجوز استخدام الأوراق المكتوب بها مثل الصحف وغيرها) أو ما يقوم مقامها، ومنع الشارع استخدام روث الحيوانات (الأغنام والأبقار وغيرها) حتى ولو صار مثل الحجر، كما منع استخدام العظام .

وقد أخبرني الأستاذ الدكتور ربيع عبد الحليم (رحمه الله ) أستاذ جراحة المسالك البولية في جامعة الملك عبد العزيز في جدة (في أواخر الثمانينات من القرن العشرين) أن إحدى الطبيبات الباحثات من الولايات المتحدة ألفت محاضرة عندهم في مستشفى الجامعة عن أهمية غسل الفتيات الصغيرات فروجهن بالماء عند التبول .

وقد قامت ببحث ميداني موسع وقسمت الفتيات إلى مجموعتين . مجموعة تستنحي بالماء ومجموعة أخرى مماثلة لا تستنحي بالماء . ثم قامت بفحص كل مجموعة اكلينيكيًا (سريريا) ومختبريا بفحص البول وزراعته للمكروبات، فوجدت أن الفرق كبير والبول شاسع بين المجموعتين حيث أن المجموعة التي تستنحي تقل فيها الإصابات الالتهابية والإنتانات في المجاري البولية كما تقل مضاعفاتها، بينما تزداد الالتهابات البولية بشكل كبير في المجموعات التي لا تستنحي بالماء، كما تكثر المضاعفات فيها مثل التهابات الكلى وغيرها بالمقارنة مع المجموعة الأخرى التي تستنحي بالماء .

## الغريبيون لا يستنجون:

ومن المعلوم أن الغريبيين كانوا لا يستنجون بالماء من بول أو غائط ولا يغتسلون من جنابة، ولعل ذلك راجع إلى برودة الجو عندهم وعدم توفر الماء الدافئ إلا فيما

ندر. ولكن هذا الأمر استمر في البلاد الغربية إلى العصر الحديث وخاصة في المناطق الشمالية منها.

وقد ذكر أحمد بن فضلان في رحلته إلى روسيا (بلاد البلغار) في القرن الرابع الهجري (٣٠٩-٣١٠هـ) أن الروس أقدر خلق الله لا يستنجون من بول ولا غائط .. وذكر ابن بطوطة (وفاته ٧٧٩هـ) في القرن الثامن الهجري عندما زار روسيا ووصل إلى حدود سيبيريا (أن الروس في زمنه أمة قذرة، زرق العيون وشقر الشعور، محبوبون للخمر، شجعان، وأهل غدر، وهم لا يستنجون من بول ولا غائط ولا يغتسلون من جنابة) وهذا الأمر منتشر في الغرب كله

حتى أن مبعوث روسيا القيصري وصف ملك فرنسا لويس الرابع عشر.. « أن رائحته أقدر من رائحة الحيوان البري ” .. وكانت إحدى جوارية تدعى دي مونتيسبام تنقع نفسها في حوض من العطر حتى لا تشم رائحة الملك !

وكانت الملكة ايزابيلا الأولى التي قتلت المسلمين في الأندلس لم تستحم في حياتها إلا مرتين !، وقامت بتدمير الحمامات الأندلسية .

وقام الملك فيليب الثاني الإسباني بمنع الاستحمام مطلقا في بلاده وابنته ايزابيلا الثانية أقسمت أن لا تقوم بتغيير ملابسها الداخلية حتى الانتهاء من حصار احدي المدن!، والذي استمر ثلاث سنوات ؛ وماتت بسبب ذلك ! وهذا عن الملوك، ناهيك عن العامة !

وقد ظهرت العطور الفرنسية المشهورة لتغطي علي هذه الروائح النتنة

- يقول المؤرخ الفرنسي ديبيار: « نحن الأوروبيون مدينون للعرب بالحصول على أسباب الرفاه في حياتنا العامة فالمسلمون علمونا كيف نحافظ على نظافة أجسادنا، وهم الذين اخترعوا صناعة الصابون ونشروه في العالم إنهم كانوا عكس الأوروبيين الذين لا يغيرون ثيابهم الا بعد أن تتسخ وتفوح منها روائح كريهة فقد بدأنا نقلدهم في خلع ثيابنا وغسلها ».

ويرجع الفضل للنظافة في أوروبا وبإذات في جنوبها لدخول المسلمين واحتلالهم لاسبانيا وما حولها وللرحاله المسلمين والمغترين في شمال أوروبا

ويرجع تسميه مكان الاستحمام باث روم بالانجليزية (Bathroom) الي تمجيد ذكرى محمد باث الهندي (Mr. Batt) المسلم الذي علمهم في عصره كيفيه الاستحمام والنظافه

وعندما ذهبت إلى باريس مع زوجتي سنة ١٩٧٠ من بريطانيا في اجازة قصيرة سكنا في منطقة شعبية استأجرنا غرفة ولكن لم يكن بها حتى مرحاض، وصدمننا عندما عرفنا أنه لا يوجد أي مراحيض في الدور بكامله، وانما يوجد بين كل دورين مجموعة مراحيض، وليس فيها ماء على الاطلاق بل كان فيها أوراق . وعندما سالنا كيف يغتسلون قالوا في حمامات عامة (أي مرة في الاسبوع أو كل اسبوعين) فاضطررنا الانسحاب من هذا السكن، ولكن هذا الامر مستغرب بالنسبة لنا، حيث ان باريس تعتبر مدينة النور وعاصمة الحضارة الغربية بأكملها . ولكن هذا هو الواقع في أوروبا والغرب في القرن العشرين .

وقد حدث أن انتشر مرض التيفود في مدينة «داندي» الأنجليزية عام ١٩٦٣ مما أصاب السكان بالذعر الشديد، وبذل الجميع طاقتهم في محاولات شتى لوقف انتشار المرض، وفي النهاية اتفق العلماء على إذاعة تحذير في مختلف وسائل الإعلام يأمرون الناس بعدم استعمال الأوراق في دورات المياه، واستبدالها باستخدام المياه مباشرة في النظافة وذلك لوقف انتشار العدوى. وبالفعل استجاب الناس، وللعجب الشديد توقف فعلا انتشار الوباء وتمت محاصرته، وتعلم بعض الناس عادة جديدة عليهم بعد معرفة فائدتها، وأصبح قليل منهم يستخدمون المياه في النظافة بدلا من المناديل الورقية.

وهذا ما يفعله المسلمون من أكثر من ألف وأربعمائة سنة

وتتميز الولايات المتحدة وكندا بالاهتمام بالاعتسال اليومي أو شبه اليومي لوفرة الطاقة عندهم بشكل دائم وبالتالي استخدام المياه الدافئة والحمامات في الاعتسال، ولكنهم غالبا لا يستنجون من البول مطلقا ويستخدمون الأوراق في التنظيف عند التبرز .

وقد ظهرت في الأونة الأخيرة ٢٠١٧ مقالات في الصحف والمجلات وعلى النت تدعوا الناس إلى استخدام الماء للتنظيف بعد التبرز بدلا من الأوراق لان استخدام الأوراق فقط يؤدي إلى ظهور بواسير وتشقق في الدبر (anal fissures) كما أن التنظيف لا يكون جيدا بالورق فقط، وتبقى آثار للبراز لاصقة في الدبر .

ومن عادات الغربيين أن يتبول الذكور واقفون، ويكون مكان التبول عام لمجموعة من البشر في وقت واحد، وبالتالي لا يستنجون ولا حتى يمسحون بالورق .

وللأسف انتقل هذا الاجراء الغريب إلى بعض بلاد المسلمين وعندما كنت أدرس الطب في القصر العيني في القاهرة في الستينات من (١٩٥٨-١٩٦٥) كانت أماكن التبول عامة للطلبة وغالهم لا يستنجي من البول ولا يمسح حتى بالورق .. والامر أشد في أماكن السينما والمسارح حيث يكون العدد كبيرا فيتبولون جميعا واقفين وبدون استنجااء ولا استعمال للورق حيث لا يوجد مكان لذلك، وهو تقليد أعمى وغبي للغرب. (يا أمة ضحكت من جهلها الامم) .

وقد نشرت موقع ويكيبيديا مقالا بعنوان التطهير الشرعي في آسيا وأوروبا والغرب ونقلناه باختصار وتصرف بتاريخ ٢٩/١/٢٠١٨ .

ذكر المقال أن اليابان اخترعت أوراق التواليت منذ نهاية القرن التاسع عشر الميلادي ثم تبعتها الصين، في الوقت الذي كان الغرب يستخدم أوراق الجرائد القديمة أو سجلات التليفونات القديمة أو غيرها من الأوراق، الذي استمر في كثير من الأماكن إلى أواسط القرن العشرين . وقد قامت اليابان مؤخرا بصنع مرحاض رش الماء لتنظيف الشرج بالماء . ومن المعلوم أن الاسلام يفرض على اتباعه غسل الدبر بعد التبرز بالماء (الاستنجااء) واذا لم يتيسر الماء يتم التنظيف بالأوراق او الأحجار النظيفة (الاستجمار)

وقد انتشرت هذه الثقافة الاسلامية بكل الأماكن التي دخل الاسلام اليها بما فيها الهند (حيث حكمت الدولة التايمورية الهند لمينات السنين) واندونيسيا وماليزيا حيث تحول معظم السكان إلى اسلام طوعية بواسطة تجار المسلمين الحضارم، ثم انتشر إلى بقية دول شرق آسيا .

وكذلك انتشر استخدام الماء في الاستنجااء بعد دخول المسلمين إلى الأندلس وجنوب أوروبا . واستخدمت وسائل حديثة لرش الماء مثل البيديه أو الصنبور الرشاش القريب من المرحاض أو يدخل فتحة صغيرة من داخل المرحاض وتفتح كالصنبور عند الحاجة .

وجود وسائل صحية للتطهير الشرعي المتاحة في المرحاض مهم للصحة العامة.

وقد وجد الباحثون أن استخدام الأوراق فقط يسبب حدوث البواسير والتشققات الشرجية لدى بعض الناس . (انتهى باختصار وتصرف) .

وقد نشرت صحيفة The Alternative Daily التي نشرت في ٢١ ابريل ٢٠١٣ مقالا مطولا عن تنظيف الدبر (مقعدة) بالورق السائد بالولايات المتحدة والغرب وأهمية التوقف عن ذلك واستبداله بالماء ومما جاء في المقال:

أن ورق التواليت لا يقوم بعمل جيد بما فيه الكفاية، في حين يعتقد البعض الآخر أنه خطير تماما. وان المسح بالورق يبقي آثار البراز في أيدينا وفي مقعدتنا (الدبر) وان مسح الأنسجة الرخوة بالورق قد يؤدي إلى البواسير والتشققات الشرجية . ويوجد بالورق مادة الكلور لتبييضها وهي مادة فيها خطورة لأنها تؤدي بحد ذاتها إلى بعض الأمراض والحساسيات الجلدية .

ولا بد اذا من التفكير جديا في استبدال استخدام ورق التواليت في التنظيف إلى استخدام الماء بوسائل متعددة .

ومن الجدير بالذكر أن لفة واحدة من ورق التواليت يستخدم طن من الكهرباء، ما يقرب من ٢ كيلوواط ساعة، وأكثر من ٣٥ غالون من الماء وحوالي ١,٥ رطل من الخشب. ويستخدم الأميركيون في الولايات المتحدة أكثر من ٣٠ مليون لفة من ورق التواليت يوميا. وهذا يعادل ٢٠٠,٠٠٠ شجرة و ٢٥٠ مليون جالون من المياه و ١٦٠ مليون كيلووات ساعة من الكهرباء وتنتج ما يقارب من ٩٠ مليون رطل من الغازات .

## الباب الثاني: الأمراض الناتجة عن (الملاعن الثلاث)

روى الإمام أحمد عن ابن عباس رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «اتقوا الملاعن الثلاث، قيل: ما الملاعن يا رسول الله؟ قال: أن يقعد أحدكم في ظل يُسْتَنْظَلُ به أو في طريق أو في نقع ماء». حسنه الألباني .

وعند أبي داود عن معاذ: اتقوا الملاعن الثلاثة: البراز في الموارد وقارعة الطريق والظل. وقد روى أبو هريرة رضي الله عنه: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (اتقوا اللاعنين، قالوا: وما اللاعنان يا رسول الله؟ قال: الذي يتخلى في طريق الناس، أو في ظلهم). رواه أبو داود ومسلم.

ألا يبول في الماء الدائم ولا يتغوط في الماء الجاري (لأن النبي صلى الله عليه وسلم نهى عن البول في الماء الراكد). متفق عليه (البخاري ومسلم)

ألا يبول في مستحمة قد ورد في ذلك حديث عند أبي داود وابن ماجه (أن النبي صلى الله عليه وسلم نهى أن يبول الرجل في مستحمة).

## الأمراض المنتقلة بسبب الملاعن الثلاث

يؤدي التبول والتبرز في موارد المياه وتحت ظل الأشجار والطرق إلى الأمراض الكثيرة التي سنقسمها إلى:

١. الديدان

٢. البروتوزوا

٣. الأمراض البكتيرية

٤. الأمراض الفيروسية

## أولاً: الديدان (المفلطحة):

الديدان المفلطحة

البلهارسيا هي أهم أنواع الديدان المفلطحة التي تصيب الإنسان عن طريق البول والبراز والتي نبه إليها الرسول صلى الله عليه وآله وسلم وحذر منها الديدان المفلطحة وهي ثلاثة أنواع:

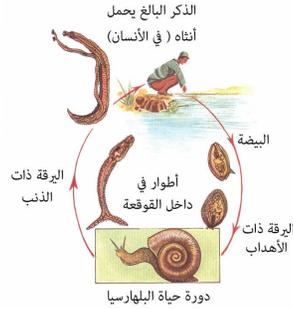
١. البلهارسيا (المثقيبات) Schistomiasis

٢. السستودا وهي الديدان الشريطية cestoda

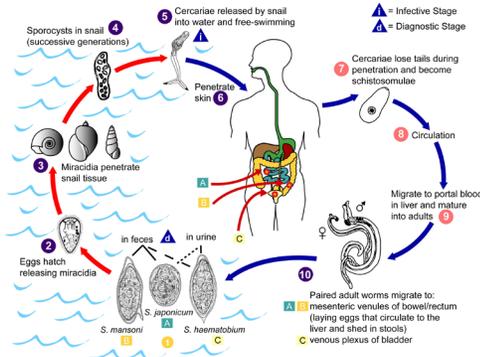
٣. التريماتودا (الديدان الورقية) Trematoda: تعيش جميع أفرادها متطفلة، وتتشابه أجسامها مع أوراق الشجر.

وجميع هذه الأنواع لا تهمنا هنا ما عدا البلهارسيا التي تنتقل عن طريق البول والبراز وبالقرب من موارد المياه والتي تنطبق عليها الأحاديث النبوية.

## البهارسيا (المثقيات) Schistosomiasis



### Schistosomiasis



البهارسيا هو مرض اكتشفه طبيب يدعى بلهارس كان يعمل في القصر العيني في مصر أيام محمد علي باشا في القرن التاسع عشر ميلادي، وقد أطلق اسمه على هذه الديدان وهذا المرض .

وهو مرض تسببه طفيليات من مجموعة المثقيات (Trematodes).. وهو مَرَضٌ مُتَوَطَّنٌ (Endemic disease) في ٧٤ دولة ويسود التقدير بأن عدد الحاملين لهذا الطفيل يصل إلى قرابة ٢٠٠ مليون شخص. من بينهم حوالي ٢٠ مليون أصيبوا بالمرض بشكله الحاد و١٢٠ مليون آخريين يشعرون بالأعراض. غالبية المرضى يعيشون في أفريقيا والقليل منهم في جنوب أمريكا والشرق الأقصى.

وأشهر البلاد العربية التي كان ينتشرها البهارسيا هي مصر والسودان وبعض اجزاء من اليمن، وقد بدأت البهارسيا في مصر منذ عهد الفراعنة وتؤكد ذلك الموميات واوراق البردي التي يرجع تاريخها إلى ١٣٠٠ سنة قبل الميلاد. وتصيب البهارسيا عدة ملايين من الأطفال والشباب في مصر

وهناك أربع أنواع من البلهارسيا:

١. المنسونية (S.mansoni) (نسبة إلى الدكتور مانسون الذي وصفها) وتصيب الجهاز الهضمي والكبد
٢. البلهارسيا الدموية (S.haematobium)
٣. اليابانية (S.japonicum).
٤. فيتنامية (نهر الميكونج) (S.mekongi)

يتميز هذا الطفيل بدورة حياة فريدة من نوعها، حيث انه عندما يصل إلى مرحلة البلوغ من حياته، تبيض الأنثى التي تعيش في الأوعية الدموية للأمعاء أو بالأوعية الدموية من المثانة حوالي ٣٠٠ بيضة في اليوم. فتخرج مع البول أو البراز. وتفقس البيوض في التربة القريبة من الماء وتسمى الميراسيديم وتدخل إلى القواقع القريبة من الماء وتتحول في أجسام هذه القواقع إلى مذنبات سركاريا (Cercaria) التي تخرج منها إلى الماء وعندما يأتي انسان ليستنحي او يتوضئ أو يغتسل بهذا الماء تخترق جلده تنتقل عبر الدورة الدموية إلى الرئة ثم إلى القصبات الهوائية ثم إلى الجهاز الهضمي ومن الجهاز الهضمي تخرج حسب نوعها اما الاوعية الدموية الذاهبة إلى الكبد أو الذاهبة إلى المثانة . ويحمل الذكر الانثى حتى تصل إلى الأوعية الدموية الدقيقة حيث لا يستطيع ان يعبرها فتعبرها الانثى ثم يموت الذكر وتبقى الأنثى حاملة البويضات لما يقرب من عشرين سنة وهي ترسل بويضاتها اما إلى المثانة فتخرج مع البول أو حسب نوعها تذهب إلى المستقيم وتخرج مع البراز .

وأشهر المصابين في البلهارسيا الفنان عبد الحلیم حافظ الذي اصابته البلهارسيا في كبده وأدى الفشل الكبدي إلى وفاته رحمه الله

## الديدان المدورة Round Worms:

الأمراض التي تصيب الإنسان بسبب الديدان كثيرة جدا وسنقتصر على الأمراض الهامة التي ينقلها التبول والتبرز بالقرب من موارد المياه والتربة وظل الأشجار ومنها:

## ١. الاسكارس (الصَّفَرِيَّات، ثعبان البطن):



أكثر الديدان انتشاراً في المناطق الحارة وخصوصاً بين الأطفال، قطرها حوالي ثلاثة أرباع السنتيمتر وطولها بين ١٥ - ٦٠ سم، ويمكن أن تحتوي أمعاء المصاب على ستين منها تتغذى على ما يصل إليها من غذاء، والأنثى تبيض يومياً نحو ٢٠٠٠٠٠ بيضة تفرز في البراز كبيض ذات خلية واحدة تتطور خارج الجسم إلى أجنة في مدة تتراوح بين ١٥ - ٤٠ يوماً نسبة للظروف المحيطة بها، ولا تفقس إلى يرقات إلا داخل الأمعاء حين تنتقل إليها بواسطة المشروبات والأغذية الملوثة ببراز المصابين. وهذه اليرقات لا تستطيع إتمام تطورها إلى دودة كاملة داخل الأمعاء قبل أن تتم هجرتها منها إلى الرئة في الأوعية الدموية لتصل إلى البصيلات الهوائية (alveoli) فالقصبية الهوائية (trachea) لتُبلع من جديد إلى الأمعاء حيث يتم تطورها إلى دودة كاملة تبيض الأنثى ببيضها من جديد ويتم ذلك في شهرين (منذ تناول الغذاء الملوث). وبيضها هي أكثر بيوض الطفيليات المعوية إطلاقاً مقاومة للعوامل الجوية الخارجية فهي على الرغم من أنها لا تستطيع التفريخ إلى يرقات خارج جسم الإنسان إلا أنها تستطيع الإبقاء على حيويتها لعدة سنين وتبقى بعدها قابلة لحمل العدوى.

## ٢. انكلستوما (الشصية) Ancylostoma



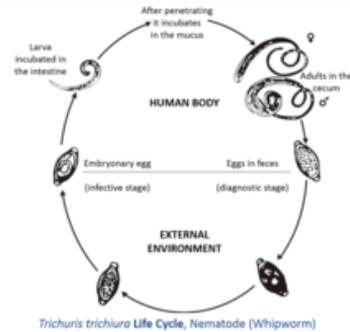
هي طفيلي يعيش في الأمعاء الدقيقة، والتي تكون إما في الثدييات كالكلاب، القطط والإنسان.

هناك نوعان من الدودة الشصية تصيب الإنسان، الفتاكة الأمريكية والأنكلستوما الإثنا عشرية.

تغلب الفتاكة الأمريكية في الأمريكيتين، وإفريقيا جنوب الصحراء، وجنوب شرق آسيا، والصين وإندونيسيا. في حين تغلب الأنكلستوما الإثنا عشرية في الشرق الأوسط، وشمال أفريقيا، والهند وسابقا جنوب أوربًا. تصيب الدودة الشصية (انكلستوما) حوالي ٦٠٠ مليون شخص عبر العالم.

أنكلستوما برازيلية وأنكلستوما أنبوية الشكل تصيب القطط، في حين أنكلستوما كلبية تصيب الكلب. أما أنكلستوما ضيقة الرأس فتصيب القطط والكلاب في نفس الوقت.

## ٣. الدودة السوطية تريكيورس تريكيورا (Trichuris trichiura)



من أنواع الديدان الطفيلية، وقد سميت بهذا الاسم لشيئها بالسوط طولها من ٤ - ٥ سم نصفها دقيق (سمكه جزء من المليمتر) وفيه الرأس ونصفها الآخر ثخين نوعا ما (سمكه يزيد قليلا عن المليمتر) وفيه الذيل، وتنتقل مع الطعام والشراب الملوثين بين براز المصابين مع العلم بأن البيوض تحتاج إلى ما لا يقل عن عشرة أيام خارج الجسم لتتطور إلى أجنة ولا تنفقس إلا في داخل الأمعاء كما هو الحال في دودة الإسكارس، ويتم تطورها في أول الأمعاء الغليظة، وتحتاج إلى نحو مئة يوم بين دخول البيضة الجنين إلى الأمعاء عن طريق الغذاء إلى إفراز البيوض في البراز من جديد.

## وبائيات الديدان المدورة:

تنجم عدوى الديدان الطفيلية المنقولة عن طريق التربة عن مختلف أنواع الديدان الطفيلية، بسبب التبول والتبرز في مصادر المياه وتحت ظل الأشجار (في التربة مباشرة). وتنتقل العدوى عن طريق البيوض الموجودة في البراز والبول البشري. والذي يصيب ما يقرب من ١,٥ مليار شخص بعدوى الديدان الطفيلية المنقولة عن طريق التربة في جميع أنحاء العالم وهي تؤثر على المجتمعات الأشد فقرا والأكثر حرمانا. أو ما يعادل ٢٤٪ من سكان العالم.

ويعاني الأطفال المصابون بالعدوى من الضعف الجسدي والتغذوي والمعرفي.

## التوزيع العالمي ومعدل الانتشار

وتوزع العدوى على نطاق واسع في المناطق المدارية وشبه المدارية، حيث تشهد أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى وأمريكا الوسطى والجنوبية والصين وشرق آسيا أكبر عدد من الحالات.

ويعيش أكثر من ٢٧٠ مليون طفل في سن ما قبل المدرسة، وأكثر من ٦٠٠ مليون طفل في سن الدراسة في مناطق تنتقل فيها هذه الطفيليات بشكل مكثف، وهم يحتاجون إلى العلاج والتدخلات الوقائية.

## الانتقال

وتنتقل عدوى الديدان الطفيلية المنقولة عن طريق التربة عبر البيوض وهي تنتقل من براز الأشخاص المصابين بالعدوى. وتعيش الديدان البالغة في الأمعاء

حيث تنتج يومياً الآلاف من البيوض والتي تلوث التربة في المناطق التي تفتقر إلى خدمات الإصحاح الكافية. ويحدث هذا بعدة طرق:

- يتم تناول البيوض الملتصقة بالخضار عندما لا يتم طهيها أو غسلها أو تقشيرها بعناية.
- يتم تناول البيوض من مصادر المياه الملوثة.
- يتناول الأطفال الذين يلعبون في التربة الملوثة البيوض ثم يضعون أيديهم في أفواههم دون غسلها.

وبالإضافة إلى ذلك، تفقس بيوض دودة الأنكلستوما في التربة، مخرجة اليرقات التي تنضج في شكل يمكنه اختراق الجلد بشكل نشط. ويصاب الناس بالشمبية (انكلستوما) في المقام الأول عن طريق السير حافي القدمين على التربة الملوثة.

## الأعراض:

يرتبط الاعتلال بعدد الديدان التي يتم إيوؤها. فالأشخاص الذين يعانون من عدوى طفيفة عادة لا تظهر عليهم أي أعراض. أما العدوى الشديدة فقد تسبب مجموعة من الأعراض بما فيها مشاكل الأمعاء (الإسهال وآلام في البطن)، والشعور بالضيق والضعف العام، وضعف الإدراك المعرفي والنمو البدني. وتسبب الديدان الشمبية (انكلستوما) فقدان الدم المعوي المزمن والذي قد يؤدي إلى فقر الدم.

## التأثيرات الغذائية

الديدان الطفيلية المنقولة عن طريق التربة تضر بالحالة التغذوية للشعوب التي تصاب بها بطرق متعددة.

- تتغذى الديدان على أنسجة المضيف، بما في ذلك الدم، الأمر الذي يؤدي إلى فقدان الحديد والبروتين.
- تزيد الديدان من سوء امتصاص المغذيات. بالإضافة إلى ذلك، فإن الدودة المدورة ربما تنافس للحصول على فيتامين A في الأمعاء.
- أيضاً قد تسبب بعض الديدان الطفيلية المنقولة عن طريق التربة فقدان الشهية، مما يؤدي إلى تخفيض الحصص الغذائية واللياقة البدنية.. ويمكن

أن تتسبب المسلكة الشعرية الرأس (Trichuris trichiura) (السوطية) في الإسهال والدوستاريا.

ومن المعروف أن الضعف الغذائي الناجم عن الديدان الطفيلية المنقولة عن طريق التربة يؤثر بشكل كبير على النمو.

### وتعتمد مكافحة علي ما يلي:

١. عدم التبول والتبرز في موارد المياه وتحت ظل الاشجار وأماكن التجمع البشري (الملاعن الثلاث) ومنع تلوين التربة ببويضات الديدان الممرضة.
٢. التخلص من الديدان بشكل دوري بغية التخلص من الديدان المسببة للعدوى.
٣. التثقيف الصحي للحيلولة دون معاودة العدوى وأهمية الأحاديث النبوية في هذا الصدد.
٤. إتاحة أدوية مأمونة وفعالة لمكافحة العدوى.

### استراتيجية منظمة الصحة العالمية الخاصة بالمكافحة

في عام ٢٠٠١، أقر المندوبون في جمعية الصحة العالمية بالاجماع القرار (ج ص ع ١٩،٥٤) والذي يحث البلدان الموبوءة على البدء بشكل جاد في معالجة الديدان ولا سيما البلهارسيا تحديدا والديدان الطفيلية المنقولة عن طريق التربة. وتمثل استراتيجية السيطرة على العدوى بالديدان الطفيلية المنقولة عن طريق التربة في مكافحة المراضة من خلال المعالجة الدورية للأشخاص المعرضين للخطر والذين يعيشون في المناطق الموبوءة. ويتمثل الأشخاص المعرضون للخطر في الفئات التالية:

- أطفال ما قبل المدرسة.
- الأطفال في سن المدرسة.
- النساء في سن الإنجاب (بما في ذلك النساء الحوامل في الثلث الثاني والثالث وفي فترة الرضاعة).

- البالغون في بعض المهن التي تكتنفها مخاطر عالية مثل الفلاحين وجامعي محصول الشاي أو عمال المناجم.

وتوصي المنظمة بالعلاج الطبي الدوري (للتخلص من الديدان) دون تشخيص فردي سابق لجميع الناس المعرضين للخطر في المناطق الموبوءة. وينبغي إعطاء العلاج مرة واحدة في السنة عندما يتجاوز انتشار العدوى بالديدان المنقولة عن طريق التربة في المجتمع ٢٠٪، ومرتين في السنة عندما يتجاوز معدل انتشار العدوى بالديدان المنقولة عن طريق التربة في المجتمع ٥٠٪. فهذا التدخل يقلل من المراضة عن طريق الحد من عبء الدودة. بالإضافة إلى ما يلي:

- التثقيف الصحي والنظافة الشخصية واتباع الأحاديث النبوي في هذا الصدد.

- أهمية وجود صرف صحي جيد في هذه المناطق الموبوءة

يمكن إدماج طريقة التخلص الدورية من الديدان بسهولة في أيام صحة الطفل أو برامج التغذية التكميلية للأطفال في سن ما قبل المدرسة، أو دمجها مع برامج الصحة المدرسية. وفي عام ٢٠١٣، تم علاج أكثر من ٣٦٨ مليون طفل من أطفال المدارس باستخدام الأدوية الطاردة للديدان في البلدان الموبوءة، وهو ما يوازي ٤٢٪ من جميع الأطفال المعرضين للخطر.

توفر المدارس نقطة جيدة بشكل خاص لإدخال أنشطة التخلص من الديدان، حيث أنها توفر عنصر التثقيف الصحي والتثقيف بأهمية النظافة الشخصية من قبيل تعزيز غسل الأيدي وتحسين سبل الإصحاح.

## الأدوية الموصى بها من المنظمة

وتتميز الأدوية التي توصي بها المنظمة من قبيل ألبيندازول (٤٠٠ ملغ) وميبيندازول (٥٠٠ ملغ) بالفعالية وبأنها غير مكلفة ويسهل على الأفراد غير العاملين في المجال الطبي (مثل المدرسين) استخدامها. وقد تم إجراء اختبارات مكثفة لتحديد سلامتهم وبالفعل تم استخدامها مع الملايين من الناس ولم تظهر عليهم سوى القليل من الآثار الجانبية الطفيفة.

ويتم التبرع بكل من ألبيندازول وميبيندازول إلى وزارات الصحة الوطنية من خلال المنظمة في جميع البلدان الموبوءة لعلاج جميع الأطفال في سن المدرسة.

## الهدف العالمي

يتمثل الهدف العالمي في التخلص من الأمراض الناجمة عن عدوى الديدان الطفيلية المنقولة عن طريق التربة لدى الأطفال بحلول عام ٢٠٢٠. وسيتحقق هذا الهدف عن طريق التدريب الدوري لنحو ٧٥٪ على الأقل من الأطفال في المناطق الموبوءة (يقدر بنحو ٨٧٣ مليون طفل).

### ثانياً: البروتوزوا (وحيدات الخلية)

هي كائنات تتوفر على خلية واحدة لا أكثر، وهي كائنات مجهرية، كما أنها كلية الوجود يعني أنها تعيش في أوساط مختلفة ومتعددة سواء كان هذا الوسط مائي أو رملي أو وسط بيولوجي وهكذا دواليك. والخلية الوحيدة تستطيع القيام بجميع الوظائف مثل التنفس والتغذية والتكاثر وإخراج الفضلات والحركة.

وهي أنواع كثيرة منها ما يعيش حراً ومنها ما يعيش طفيلياً وهي تستطيع ان تبقى وتتكاثر في الظروف العادية، كما أنها تستطيع ان تبقى في ظروف عندما يقل الطعام ويزداد الجفاف فتتحوصل وتبقى على هذه الهيئة آماداً طويلة، ثم تعود مرة أخرى عندما تتبرئ الظروف المناسبة لتعيش حياة كاملة .

وما يهمننا هنا أن نذكر أنواع الطفيليات التي تعيش في أمعاء الإنسان وتنتقل عبر البراز والتربة الملوثة وهو ما نبه عليه الرسول صلى الله عليه وسلم في قوله عدم التغوط في المياه وتحت ظل الشجرة، «اتقوا الملاعن الثلاث، قيل: ما الملاعن يا رسول الله؟ قال: أن يقعد أحدكم في ظل يُسْتَطَلُّ به أو في طريق أو في نقع ماء». حسنه الألباني.

وعند أبي داود عن معاذ: اتقوا الملاعن الثلاثة: البراز في الموارد وقارعة الطريق والظل.

وقد روى أبو هريرة رضي الله عنه: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (اتقوا اللاعنين، قالوا: وما اللاعنان يا رسول الله؟ قال: الذي يتخلى في طريق الناس، أو في ظلهم). رواه أبو داود ومسلم.

وتتمثل هذه الطفيليات في الآتي:

١. الأميبا

٢. الجارديا

٣. بلانتيديوم كولاي

## ١. الأميبا النسيجية (Entamcban)

تسبب هذه الأميبا مرض الزنطارية (الزحار الأميبي) وتعيش متطفلة في الأمعاء وتتغذى على الغشاء المخاطي وخلايا الدم الحمراء وتتحوصل داخل الأمعاء وتفرز الأميبا المتحوصلة في البراز لتعدي الآخرين عن طريق الأكل والشرب أو الأيدي الملوثة بآثار البراز.

وتنتقل الأميبا أحيانا إلى الكبد وتسبب خراج الكبد وكما قد تنتقل في الدم فتصيب الدماغ أو الرئة أو أي عضو آخر في الجسم وهذا أمر قليل الحدوث بفضل الله سبحانه وتعالى

وفي كثير من الأحيان لا تسبب الأميبا أي مرض ظاهروفي بعض الأحيان تسبب أعراضا خفيفة مثل سوء الهضم والاحساس بانتفاخ البطن والغازات واضطراب التبرز بين نوبات امسك أو اسهال خفيف وقد تخرج مادة مخاطية مع البراز.

ويقدر عدد المصابين بهذا المرض ٨٠ مليون شخصا سنويًا في العالم كما يسبب وفاة ٥٠,٠٠٠ شخصا سنويا.

## أسباب العدوى:

تنتقل هذه الأميبية أساسا، بالطريقة البرازية الفموية، نتيجة حدوث اتصال بين مواد غذائية وبين البراز كما يمكن انتقال الكيسات (Cysts) المُعديّة من خلال اليدين الملوّثتين اللتين لامستا البراز ولم يتم غسلهما قبل تناول الطعام. كذلك، يمكن أن يتم نقل العدوى من خلال العلاقة الجنسية الشاذة رغم ان هذا الاحتمال نادر الحدوث وهي امور قد منعها الرسول صلى الله عليه وآله وسلم في أحاديثه الشريفة .

## ٢. داء الجيارديات (Giardia lamblia)

الجياردية المعوية هو طفيلي معوي منتشر في جميع أنحاء العالم، بين البشر وبين الحيوانات تصل معدلات انتشار العدوى داء الجيارديات في البلدان النامية إلى

١٥٪ - ٣٠٪ بين الأطفال دون سن الـ ١٠ سنوات. هذا الطفيلي يتم تشخيصه بنسبة الانتشار الأكثر ارتفاعاً في عينات من البراز في الولايات المتحدة وإنجلترا (٤٪ - ٧٪). كما تم تسجيل حالات من العدوى بهذا الطفيلي في مراكز الرعاية النهارية للأطفال، وتبين أن نسبة الحاملين للطفيلي قد تصل إلى ٥٠٪، وهي النسبة المقدره ذاتها، أيضاً، بين السياح في جميع أنحاء العالم.

لهذا الطفيلي شكلان: الشكل الذي يعيش بصورة حرة، الأتروففة (Trophozoite)، تحدث العدوى بشكل رئيسي بعد شرب المياه أو الأكل الملوث. بعد الإصابة بالعدوى، تتحول الكيسات إلى نشطة وتلتصق ببطانة الإثني عشر، وهناك تتكاثر مما قد يتسبب بأضرار لبطانة الأمعاء دون اختراق الجدار. وفترة الحضانه تتراوح ما بين أسبوع واحد وأسبوعين. يؤدي الطفيلي إلى تشكيل أضداد (أجسام مضادة)

## أعراض داء الجيارديات

أعراض داء الجيارديات الحاد الرئيسية تشمل ما يلي: الإسهال، التشنجات، انتفاخ البطن والقيء. وعادة ما يطرأ ارتفاع محدود في درجة حرارة الجسم. وقد يستمر المرض لعدة أسابيع ويسبب مشاكل في امتصاص الغذاء، مما يسبب بالتالي فقدان الوزن. لدى الأطفال دون سن ٥ سنوات وقد تكون الإصابة في النساء الحوامل أكثر حدة.

تشخيص داء الجيارديات عن طريق فحص البراز بالمجهر أو البحث عن المستضدات

## علاج داء الجيارديات

علاج داء الجيارديات بواسطة تينيدازول (Tinidazole)، ميترونيدازول (Metronidazole)، فورازوليدون (Furazolidone)، بواسطة الاقراص أو الشراب للأطفال.

يمكن منع داء الجيارديات

اتباع الاحاديث النبوية التي تمنع التبول والتبرز في مصادر المياه وتحت ظل الأشجار والطرق والحرص على عدم تلوث الطعام والشراب

### ٣. بلانتيديوم كولاي

طفيل بلانتيديوم القولون *Balantidium coli*

يعيش في الامعاء الغليظة في الإنسان و الخنزير، وينتشر في جميع انحاء العالم خاصة مزارع الخنازير. ولهذا يكثر في المناطق التي يتم فيها تربية الخنازير بدون الرعاية الصحية القوية، ويوجد في الفليبين وبعض مناطق الصين وغيرها من بلاد العالم ويصيب ما يقارب ١٪ من سكان العالم

ويسبب هذا الطفيلي الزحار(زنتاريا) البلانتيدي *Balantidiasi*

#### طرق العدوى:

تحدث العدوى للإنسان خاصة الأطفال عن طريق الفم بابتلاع الطور المعدي ( الحويصلة) الموجودة في الشراب والطعام الملوث بها وعندما تصل هذه الحويصلات إلى الأثنى عشر يخرج منها الاطوار الخضرية فيتكاثر بالانقسام الثنائي ويسبب اسهال دهني شديد كما انه يحدث التهابا بالأثنى عشر.

#### أعراض المرض:

- خرايج وتقرحات في جدار القولون.
- قد تكون الإصابة مميتة إذا أدى ذلك إلى حدوث ثقب في جدار القولون نتيجة التهاب شديد في الغشاء البريتوني.
- يعاني المريض من اسهال متكرر ودوسنتاريا وآلام في القولون مع نزول دم ومخاط وصديد مع البراز.

#### طرق الوقاية:

- عدم تربية الخنازير
- اتباع قواعد النظافة في المأكل والمشرب .
- التثقيف الصحي .
- علاج المريض .



### وتعالج بالعقاقير التالية:

١. التتراسيكلين Tetracyclines ولا يعطى للحوامل ولا للأطفال
٢. ميترونيدازول Metronidazole (فلاجين)
٣. يودوكينول Iodoquinol وله أعراض جانبية

## ثالثاً: الأمراض البكتيرية المعوية (التبرز في المياه) و التربة:

هي الأمراض التي تنتقل إلى الإنسان أو الحيوان عن طريق المياه، والتي عادة ما تحتوي على نسبة من الكائنات الدقيقة المسببة للأمراض؛ وهذه الأخيرة تُنقل مباشرة عندما تتلوث المياه العذبة بسبب التبرز والتغوط في المياه أو في التربة تحت ظل الأشجار وبالتالي تلوث الطعام والماء بهذه الميكروبات التي تنتشر بالمجتمعات وخاصة في المناطق التي لا يوجد فيها نظام مجاري جيد.

وتقول منظمة الصحة العالمية أن أكثر من خمسة مليون يموتون سنويا جراء الماء الملوث غير النظيف، منهم ٥٠٪ أمراض ميكروبية معوية مثل الكوليرا التي تحوز المركز الأول في الوفيات ... والأطفال أقل من خمس سنوات هم الأكثر تأثراً بالأمراض الميكروبية المنقولة عن طريق المياه.

ويجب أن تنظف مياه الشرب من الكائنات الدقيقة الممرضة pathogenic ويجب أن تخلوا من المواد الكيميائية الضارة التي تمثل خطورة على صحة الإنسان وقد تكون عديمة الطعم والرائحة واللون.

وقد يحتوى الماء raw water على العديد من الملوثات والتي تصل إليها عن طريق مياه الصرف sewage ... ومن المعلوم أن كثيرا من المكروبات الممرضة والمعدية يكون منشأها او مصدرها الماء، ولذلك يجب معالجة هذه المياه لإزالة كافة الملوثات من الكائنات الدقيقة

وفيما يلي أمثلة لبعض أمراض الكائنات الدقيقة ( البكتيريا) المنقولة عن طريق الماء

## وباء الكوليرا:

الكوليرا أحد الأوبئة التي تجتاح الدول والشعوب من دون حواجز، والتي تنتشر بسرعة كبيرة وتحصد الملايين، وتعتبر الهند الموطن الأصلي لهذا الوباء، ومنها انتشرت إلى باقي أرجاء العالم عن طريق الحركة التجارية.

تعيش بكتيريا الكوليرا في بيئة الأنهار ومصادر المياه الملوثة، ومن ثم يمكن أن ينتشر المرض في المناطق التي لا تعالج فيها مياه المجاري وإمدادات مياه الشرب معالجة صحية مناسبة.

## ما هو ميكروب الكوليرا؟

الكوليرا مرض بكتيري معد، يسببه نوع من البكتيريا تسمى (فايبريو كوليرا) ضمات لان البكتيريا تشبه الضمة)، يصيب الجهاز الهضمي وخاصة الأمعاء الدقيقة، حيث يتكاثر وسطها ويفرز سموما تؤثر على عملها فيجعلها تفرز السوائل والأملاح بكميات كبيرة جدا، فتسبب الإسهال والقيء، مما يؤدي إلى جفاف في الجسم.

ولهذه البكتيريا فترة حضانة قصيرة تتراوح ما بين ٨ ساعات إلى ٥ أيام، وإذا حصلت الإصابة ولم يتلق المصاب العلاج المناسب قد يتعرض للموت بعد مرور ساعات قليلة.

## طرق انتشار العدوى

والسبب الرئيسي عدم وجود مجاري صحية والتبرز في المياه أو بالقرب منها واذ تلوثت مصادر المياه انتشر المرض، ويقوم الذباب بنقل المكروب من اماكن البراز إلى الغذاء والمياه .

والجدير بالذكر أن عند انتشار الوباء لا يصاب من يحملون المكروب كلهم بالإسهال الشديد، بل إن بعضهم قد يبدون في صحة جيدة ودون إسهال، ولكن برازهم مليء بهذه المكروبات وبالتالي يمكن أن تنتقل عبر المياه إلى الآخرين فتعديهم وهذا أهم سبب للعدوى.

## الوقاية من الإصابة بالكوليرا

أهم سبب عدم التبرز في مصادر المياه أو بالقرب منها والتي منعها الرسول صلى الله عليه وسلم وجعلها سببا لللعن (والأحاديث التي سبق ذكرها).

ثانيًا غسل اليدين بعد الاستنجاء واستعمال المرحاض كما أوصانا النبي صلى الله عليه وآله وسلم

ثالثًا إيجاد نظام لمجاري وتصريف الفضلات البشرية بحيث لا تسبب انتقال عدوى.

رابعًا المحافظة على النظافة بصورة عامة

خامسًا الامتناع عن الأغذية المكشوفة التي يقع عليها الذباب وقد أوصى الرسول صلى الله عليه وآله وسلم تغطية الأنية التي فيها طعام قال صلى الله عليه وآله وسلم: « غطوا الإناء، وأوكوا السقاء» أخرجه مسلم وغيره

سادسًا عندما يظهر الوباء يجب غلي الماء قبل الشرب، كما أن وضع الخل أو الليمون بكميات بسيطة في المياه يقلل من احتمال العدوى. ويوضع الكلور بكميات محدودة في مصادر المياه .

سابعًا إعطاء التطعيم المضاد للكوليرا وهو موجود الآن على هيئة نقط أو سائل يحتوي على مكروبات مضعفة جدا أو ميتة، واعطاءها لكل الفريق الصحي الذي يذهب إلى المناطق الموبوءة كما يجب اعطاءها للمخالطين للمرضى والجمهور الموجودين في المنطقة الموبوءة

## علاج مرضى الكوليرا

يعتمد علاج مرضى الكوليرا على معالجة الجفاف وقصور الدورة الدموية الناتج عن الإسهال والقيء المستمرين ويرتكز العلاج على:

- شرب كميات كبيرة من الماء النظيف ويضاف إلى كل كأس ماء ملعقة من السكر وقليل من ملح الطعام لتعويض نقص السكر والأملاح وتسهيل امتصاص السوائل من الأمعاء، وقد يحتاج المريض إلى إعطائه السوائل عبر الوريد بسبب الإقياء.
- إعطاء المضادات الحيوية المناسبة للقضاء على المكروب

## أمراض الإسهال والكوليرا:

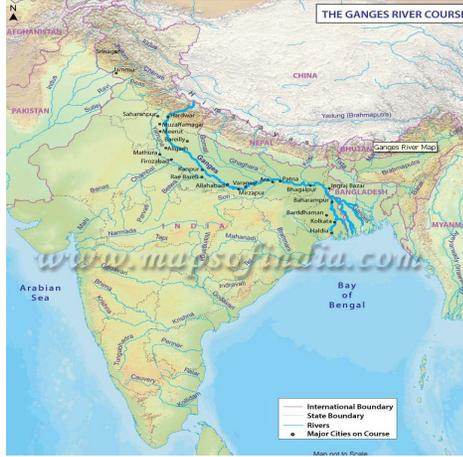
### الكوليرا في الهند

تعتبر الهند المصدر الأول لنشر الكوليرا في العالم وقد اكتشف مكروب الكوليرا لأول مرة في القرن التاسع عشر وظهرت في الهند في منطقة نهر الجانجيز ومنه انتشرت إلى أرجاء العالم إلى موجات متعددة إلى أوروبا ظهر في اليمن ٢٠١٦-٢٠١٧.

نهر الجانجيز (Ganges) وباللغة الهندية (الجانجا) وهو نهر مقدس لدى الهنود وينبع من جبال الهملايا ومصبه الأخير في خليج البنغال. وينحدر من الهملايا إلى أعالي الهند ثم إلى سهول هاردوار- التي يقدها الهندوس. وهو أعظم الأنهار المقدسة لدى الهندوس ويحجون إليه كل عام، والحج الأكبر لديهم كل عشرة أعوام وتبدأ الطقوس بدخول رجال الدين فيشربون منه ويتبولون ويتغوطون فيه، وتدخل كافة طبقات الشعب بعدهم، ويفعلون مثلما يفعلون ويرمون جثث موتاهن حتى تتطهر من جميع الذنوب والخطايا، ولهذا فإن هذا النهر هو أقدس نهر في العالم ومبوء ويسبب الأمراض الكثيرة وبالذات الكوليرا التي تنتشر في مواسم الحج المقدسة عندهم.



وبما أن النهر يخرج من الهند إلى بنجلادش التي تعتمد على هذا النهر أيضا في زراعتها وكما يستخدم كمصدر للمياه التي تستخدم في الشرب والتنظيف، ولهذا يكثر في بنجلادش أيضا حدوث وباء الكوليرا بعد مواسم الحج المشهورة في الهند. وأخرها في بنجلادش حدث ٢٠١٣



## الكوليرا في بنجلادش ٢٠١٣

نشر الباحث الينور وزملاؤه في مجلة<sup>(٤٦)</sup>

عن الكوليرا في بنجلادش عام ٢٠١٣ الناتجة عن نهر الجانجيز (Ganges) الآتي من الهند وهو أوروباء حدث في القارة الهندية نتيجة تلوث مياه نهر الجانجيز.

## الكوليرا في هايتي:

هايتي هي جزيرة من جزر البحر الكاريبي غرب المحيط الأطلسي وجنوب شرق الولايات المتحدة .

اكتشفها كولومبس سنة ١٤٩٢ واستعمرها الأسبان فترة ثم استعمرها الفرنسيون وجلبوا العبيد من أفريقيا لزراعة قصب السكر الذي انتشر في هذه الجزر ولكن هايتي استقلت من فرنسا بمساعدة الولايات المتحدة التي كانت تريد استغلال زراعة قصب السكر ومنتجه .

HHS Public Access Author manuscript Sci Transl Med. Author manuscript; available in PMC (٤٦)

2015 March 20

تتعرض هذه الجزر للأعاصير الشديدة من حين إلى آخر ومن أشدها إعصار عام ١٩٩٤ الذي قضى على مليون شخص من سكانها الذين يبلغون ١٠ ملايين. وآخر إعصار حدث عام ٢٠١٦ الذي قضى على أكثر من ثلاثة آلاف شخص.. وتعرضت هايتي لزلزال مدمر سنة ٢٠١٠.

وتواجه هايتي مشاكل سياسية وحرب أهلية تغذيها الولايات المتحدة في صراعها على النفوذ مع فرنسا. وقد أدى هذا إلى تدخل الأمم المتحدة وإرسال فرقة من الجنود النيباليين (جمهورية صغيرة شمال الهند حيث منبع نهر الجانجيز) لفض النزاعات بين الفرقاء المتحاربين باسم جنود السلام.

ويقول تقرير هام كتبه دانيال لانتاغن وزملاؤه عن سبب انتشار الكوليرا في هايتي بسنة ٢٠١٠ وما بعدها. ونُشر في مجلة<sup>(٤٧)</sup>

وهو تقرير طويل في ٣٢ صفحة وخلصته:

١. إن السد الكبير على النهر الهام الذي يغذي هذه المنطقة وفروعه المتعددة والتي يعتمد عليها الإنسان في الزراعة والشرب قد انهيار بسبب الزلزال الذي حدث عام ٢٠١٠ وأدى بالتالي إلى انهيار نظام المجاري... ويتعرض النهرو فروعته للتلوث البشري، بسبب وجود العدد الكبير من البشر الذين يتغوطون ويشربون ويستحمون في هذا النهرو فروعته.

٢. يذكر التقرير أن الفرقة النيبالية المرسلة من الأمم المتحدة وضعت معسكرا لها بالقرب من أحد فروع هذا النهرو، وبالتالي فقد وجدت في الفحوصات المخبرية أن مكروب الكوليرا المنتشر في هذه المنطقة هو نفس المكروب الهندي الذي يوجد في نهر الجانجا (جانجيز) في شمال الهند، والذي يوجد في خليج البنغال، والذي عرف سنة ٢٠١٣ باسم كوليرا بنغلادش. ويبدو أن بعض جنود الفرقة النيبالية يحمل هذا المكروب دون أن تظهر عليهم أي أعراض. وبهذا نقلوا المرض إلى هايتي لعدم وجود نظام مجاري جيد.

٣. لم يهتم التقرير الفرقة النيبالية اتهامها مباشرة لأنه لم يتمكن من تأكيد نوع فصيلة (ضمات الكوليرا) (Cholera Vibrio)، ولكن الأدلة العامة تشير إلى ذلك

٤. إن السبب في انتشار المرض هو تحطيم البنية التحتية في هايتي وعدم وجود نظام مجاري جيد، وعدم التخلص من النفايات البشرية بطريقة صحية . وبالتالي فإن البشر في هذه المنطقة يتعرضون إلى المكروبات الممرضة، ومنها مكروب الكوليرا وهذا هو السبب الرئيسي لانتشار المرض.

## الكوليرا في اليمن:

بدأت حالة تفشي لوباء الكوليرا في اليمن في تشرين الأول (أكتوبر) ٢٠١٦، وعاود الظهور في ابريل ٢٠١٧ في ٢٠ محافظات يمنية، في ظل تعطل أكثر من نصف المنشآت الصحية في البلاد عن العمل، بسبب الحرب الأهلية اليمنية واستحوذت العاصمة صنعاء على النصيب الأكبر من إصابات الكوليرا ما يقارب (٣٤,٦ بالمئة) من الحالات .

وتحاول المنظمات الدولية السيطرة على المرض عن طريق توزيع المياه الصالحة للشرب على الأحياء والمدن التي تعاني من سوء الخدمة؛ حيث واغلب مناطق اليمن توقفت خدمة المياه فيها ويتم جلب المياه بواسطة ناقلات صغيرة أو عبر أوعية صغيرة تكون عادة بين (٥-٢٠) لترا. وتقوم منظمة اليونيسيف مع الشركاء الدوليين والمحليين بتقديم مادة الكلور والإشراف على توزيعها بحيث لا يتسبب خوف المواطنين من المرض بالإسراف في استخدام الكلور بسبب سميته الشديدة. وحيث أن اليمن تعتمد على المياه الجوفية المستخرجة من الآبار فيتم ضخ مادة الكلور في خزانات الناقلات بإشراف المنظمات المشاركة.

إن الوضع المعيشي صعب في اليمن والأمن المائي غير موجود ومنعدم، وبسبب الأوضاع التي تعانيها اليمن جراء الحرب الدائرة منذ ثلاثة أعوام .

ولا توجد أرقام مؤثقة لحالات الإصابة بالكوليرا ولكن العدد المشتبه به كبير جداً وتذكر أجهزة الإعلام نقلا عن منظمة الصحة العالمية أن العدد الإجمالي للحالات المشتبه بها قد وصل بحدود شهر ديسمبر ٢٠١٧ إلى ما يقرب من مليون شخص . وهو أمر يبدو فيه المبالغة بشكل كبير. وتقول التقارير المنسوبة لمنظمة الصحة العالمية أن الوفيات الناتجة عن مرض الكوليرا تتراوح بين ألف وألفي شخص. وأغلبهم من الأطفال. وللأسف لا توجد مختبرات دقيقة للتأكد من حالات الكوليرا ونوعية المكروب، وبالتالي أيضا لا توجد أي وسيلة للتأكد في الحالات المشتبه فيها.

وقد أدت الحرب الأهلية إلى تحطيم البنية التحتية لنظام المجاري وتصريف النفايات وبالتالي تلوث مصادر مياه الشرب بهذه النفايات رغم أن مياه اليمن مياه جوفية وبالتالي ليست معرضة مباشرة بالتلوث، ولكن التلوث يحدث بسبب الأواني الملوثة التي تحمل هذه المياه.

ومما زاد في المعاناة وانتشار الأمراض هو انهيار النظام الصحي بأكمله وخاصة المناطق الشمالية التي يسيطر عليها الحوثيون بسبب الحرب. وقد أدى عدم دفع رواتب العاملين في القطاع الصحي وخاصة في المناطق الشمالية إلى انهيار النظام الصحي.

وتطالب المنظمات الصحية العالمية مع بقية المنظمات الدولية بإيقاف الحرب التي أشعل فتيلها الحوثيون بدعم من إيران وحزب الله.

١. السالمونيلا (التيفود Typhoid والباراتيفود) وتسببها بكتريا سالمونيلا *Salmonella typhi*، جنس السالمونيلا يتبع عائلة انتيروباكتيريا *Enterobacteria* التي تفرز سموم داخلية *endotoxins* تسبب نوعين من الأمراض:

### التيفود والباراتيفود (التهابات معوية gastroenteritis)

وتعيش السالمونيلا أساساً في أمعاء الإنسان والحيوان، وتنتقل إلى الماء وتستطيع أن تعيش أسابيع في الماء أو التربة تحت ظروف مناسبة من حرارة ورطوبة وحموضة. ويعد التلوث بمياه المجاري (الصرف الصحي) أو التغوط المباشر بالقرب من المياه وتحت ظل الأشجار والتي منعها الرسول صلى الله عليه وآله وسلم أهم مصدر لتلوث الماء.

وقد يحمل الإنسان ميكروب السالمونيلا دون ظهور أعراض لمدة طويلة، وحوالي ٥٪ من الذين تم شفاءهم يظلوا حاملين للميكروب شهراً بل سنتين عديدة (أي مستودع للميكروب). وبعض الأحياء البحرية مثل المحار والقشريات (الجامبري والكابوريا والأستاكودا) يمكن اصابتها بالميكروب، وعند تناول الإنسان لتلك المأكولات البحرية المصابة خاصة النيئة أو المطهية سريعاً سطحياً يمكن ان تنتقل للإنسان مسببة حى التيفود.

وتظهر الأعراض بعد تناول الطعام أو الماء الملوث بالبكتريا في صورة حى و اسهال وقيء وتستمر من يومين إلى خمسة أيام بعدها وقد يتم الشفاء تلقائياً. ومعظم

الحالات تحتاج إلى استخدام المضادات الحيوية لقتل الميكروبات الممرضة، وبعض هذه الحالات لدخول المستشفى لاعطاء السوائل ومعالجة المضاعفات.

## بكتريا ايشيريشيا (E.Coli) Escherichia coli

وتسبب التهاب الأمعاء Gastroenteritis وتسببه السلالات الممرضة من تلك البكتريا. التي تصل إلى الإنسان نتيجة لتلوث المياه بماء الصرف الصحي (المجاري) أو التغوط المباشر في المياه أو في التربة تحت ظل الأشجار... وهي منتشرة أكثر في البلدان النامية حيث المياه النظيفة الصالحة للشرب غير متوفرة للجميع، مسببة أعلى نسبة من الإسهال التي تصيب ملايين البشر سنويا ويموت منهم عشرات الآلاف وأغلبهم من الأطفال تحت خمس سنوات.

**الأعراض:** عبارة عن اسهال مدمم يستمر عدة أيام يعقبه جفاف وهزال وضعف عام ويصحبه آلام شديدة في البطن . وتفرز البكتريا توكسينا خاصا يسبب تلك المشاكل.. وتبلغ فترة الحضانه ٣-٤ أيام . وتستمر الأعراض لمدة ٧-١٠ أيام.. وقد تؤدي هذه البكتيريا إلي الفشل الكلوي في حدود ٢-٧٪ من الحالات المرضية.

### ٢. الدوسنتاريا الباسيلية Bacillary dysentery

وتسببها بكتريا شيجيلا Shigella spp. فترة الحضانه ١-٤ أيام، وتبدو الأعراض في صورة حمى، وتعب، وفقدان الشهية، وتقلصات وآلام بالبطن، وبراز مدمم ثم يتطور بعد ٣٦ ساعة الي اسهال ثم دوسنتاريا مصحوبة بدم بالبراز وصديد لأن البكتريا تخترق جدار الامعاء مسببة تقرحات والتهابات ونزيف دموي بالقولون مما يجعله غير قادر علي امتصاص الماء.. وتفرز الشيجيلا سموم خلوية وسموم أخرى محدثة الالتهابات.

وتسبب تلك البكتريا سنويا حوالي ١٦٤,٧ مليون اصابة منهم ١٦٣,٢ مليون في البلاد النامية، ويموت منهم ١,١ مليون سنويا، ٦١٪ منهم من الأطفال تحت ٥ سنوات. معظم الاصابات نتيجة لتلوث مياه الشرب بمياه الصرف الصحي أو بالتغوط في المياه أو في التربة تحت ظل الأشجار.

### ٣. بكتريا مايكوباكتريوم افيوم (مكروب سل الطيور)

: Mycobacterium avium

تعتبر من الميكروبات الانتهازية حيث تنتشر بين الأفراد ضعيفي المناعة مثل مرضى الايدز.. وقد كان هذا المرض نادر الحدوث جدا، ولكنه زاد بشكل كبير جدا بعد ظهور وباء الايدز الذي أصاب الملايين من البشر (٨٠ مليون إلى الآن) وأدى إلى ضعف مقاومة الجسم للمكروبات .

وهذه البكتريا شديدة المقاومة للكلور والمطهرات الأخرى التي تستخدم في علاج مياه الشرب. كما أنها لا تستجيب للعلاج بالأدوية المضادة المعروفة لمكروب السل .

وتستوطن الجهاز التنفسي والأمعاء وأماكن أخرى في جسم الإنسان .

#### ٤. بكتريا هيليكوباكتر بيلوري *Helicobacter pylori*

هي من أهم أسباب التهاب وتقرحات وسرطان المعدة والاثني عشر. وتتواجد البكتريا في مياه الشرب الملوثة بسبب التغوط واختلاط المجاري. ويمكن عزلها من براز المصاب أو افراز المعدة

## رابعاً: الأمراض الفيروسية المعوية

تحتاج الفيروسات كي تبقى بدون تأثير وهي بالماء إلى ظروف مناسبة من درجة حرارة وضوء (تؤثر الأشعة فوق البنفسجية سلبا علي الفيروس) وحموضة pH وملوحة وبالأضافة الي المواد العضوية والمواد العالقة بالماء. من أمثلة الفيروسات المنقولة خلال الماء مايبي:

### ١. فيروسات الإيكو (Echoviruses) المعوية

وتحتوي على ٦ أنماط مختلفة. وهي من أهم أسباب الإسهال في الأطفال الصغار وتسبب الحمى مع الإسهال والقيء، وقد يحتاج الأمر إلى إعطاء السوائل للارواء بواسطة الفم أو بواسطة المحاليل في الوريد إذا كان الإقياء شديدا .

وينتقل الفيروس بالمياه الملوثة عن طريق البراز بسبب التبرز في مصادر المياه أو بسبب اختلاط المجاري بمياه الشرب. أو بواسطة الايدي الملوثة بالفيروس نتيجة عدم غسل اليدين بعد التبرز . وذلك عند تنظيف هؤلاء الأطفال الصغار ولا بد من

الحذر في أثناء تنظيفهم من أصابة الأيدي التي تحتاج إلى تنظيفها بالماء والصابون والمواد المعقمة.

ويوجد الآن فاكسين (تطعيم) لهؤلاء الأطفال الصغار وقد خفف الفاكسين من هذه الأوبئة التي تقتل عددا كبيرا من الأطفال.

## ٢. التهاب الكبد الوبائي «أ» hepatitis

ويسببه فيروس «HAV»، ينتقل للإنسان عبر الطعام والشراب الملوث من براز الإنسان، وأكثر حدوثه في ملاجئ الأطفال وملاجئ العجزة حيث الرعاية الصحية ضعيفة قد حدثت حالات وبائية منتشرة في هذه الملاجئ في الولايات المتحدة وأوروبا بكشل وبائي، وذلك كله قبل ظهور الفاكسين والتطعيم، وينتشر هذا المرض أساسا في البلدان النامية، وخاصة بين الأطفال لعدم وجود نظام مجاري جيد، وبسبب التبرز بالقرب من مصادر المياه وفي التربة تحت ظل الأشجار وبسبب عدم غسل اليدين بعد قضاء الحاجة.

وبفضل الله قل حدوث هذا المرض الوبائي بسبب انتشار تطعيم الأطفال بشكل واسع بالعالم أجمع.

## ٣. فيروس كوكساكي Cocksackie virus

ينتقل من خلال تلوث المياه والطعام وبعض افرازات المصابين. وينتقل عبر الأيدي الملوثة التي لم تغسل جيدا، وقد ذكرت الأحاديث الشريفة أهمية عدم التبرز في المياه أو في التربة أو تحت ظل الأشجار كما حثت على تكرار غسل اليدين مرات عديدة في اليوم بما فيها تكرار الوضوء وعند قضاء الحاجة.

الفيروس يوجد منه نوعان A&B

- النوع A يصيب الجلد والأغشية المخاطية، فترة الحضانة ١-٢ يوم، الأعراض تبدو في صورة التهاب الحلق، وتعب، والشعور بالضيق، وفقدان للشهية. ويسبب الذبح الهربسي، والتهاب السحايا، ونزيف العين ومرض الحمى الثلاثية (اليد والقدم والفم) والذي يظهر في صورة بثور متفرحة صغيرة علي أخمص القدم واليد والفم تمتد لمدة عشرة أيام تاركة ندبات صغيرة، والأطفال هم الأكثر عرضة للإصابة.

- النوع B يصيب القلب والبنكرياس وكذلك الكبد، مسببا التهاب في عضلة القلب، وألم الجنبية (البلورا)، والتهاب كبدي. وتظهر الأعراض في صورة حمى، وألم بالبطن ومشاكل في الرئتين وصداع لمدة ١٢ يوم. المضاعفات تكون في صورة التهاب الغشاء التاموري بالقلب والتهاب في عضلة القلب وأخيرا التهاب بالدماغ. وخلال ٢٠٠٧م و ٢٠١٢م أصيب العديد من الأطفال بفيروس كوكساكي في شرق الصين، نتج عنه العديد من الوفيات

## ٤. فيروس شلل الاطفال polio

ويسببه فيروس polio virus.. وأكثر من ٩٠٪ من المصابين لا يظهر عليهم أي أعراض ويعطيهم مناعة ضد الإصابة بالمكروب ... وحوالي، ٤-٨٪ يتعرضون لمرض خفيف ممثل بحمى خفيفة وآلام عامة ثم يختفي المرض ، ١-٢٪ يتعرضوا للتهاب السحائي، واحد بالألف إلى واحد بالمئة يتعرضون إلى شلل أغلبهم من الأطفال أو اليافعين وخاصة في البلاد المتقدمة أكثر من بلاد العالم الثالث، ولكن بعد اكتشاف الفاكسين بالحُقن ثم اكتشاف واستعمال الفاكسين بالنقط التي تعطى في الفم اختفى هذا المرض تماما من البلاد المتقدمة ومعظم بلاد العالم، وبقيت حالات قليلة حدثت في باكستان وسبب في ذلك هو أن فرق التطعيم التي كانت تذهب إلى القبائل والمناطق الجبلية كان بينها عدد من رجال المخبرات الأمريكية التي كانت تبحث عن مقربن لادن المختفي في تلك المناطق، وبالفعل استطاعت المخبرات الأمريكية العثور عليه ومن ثمَّ أخذه وقتله على سفينة حربية أمريكية في عرض البحر ورمي جثته في المحيط، وأعلن ذلك الرئيس أوباما بنفسه وافتخر بذلك. وفي نيجيريا امتنعت بعض القبائل من التطعيم بسبب انتشار إشاعة بأن التطعيم يسبب العقم.

## ٥. سارس SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome).

من فيروسات مجموعة «كورونا Corona» ينتقل من خلال المياه الملوثة الغير معالجة بشكل جيد. وأعراضه حمى، كحة والتهاب بالزور ومشاكل معوية، ألم عضلي، تعب بالأعضاء وسبات.





هذه صورة لبول البقرة الذي تروجه شركات هندية وتبيعه مختلف الشركات بما فيها شركة أمازون العالمية بسعر دولارين للقينة التي تحتوي على نصف لتر من بول الأبقار، الذي ينفع حسب اعتقادهم للعديد من الأمراض بما فيها السرطان كما أنه ماء مقدس ويرش على الوجه وبقية الجسم.

ويستخدم الهندوس روث الأبقار كذلك في التداوي ويخلطونه مع البول أيضا حتى تكون وصفة طبية عالية الفائدة؟!!

ويستخدم الروث أيضا للتبرك به فيؤخذ قطعة منه ويذيونها بالماء والبول البقري وترش على البيوت الجديدة وثم ترش على أجسادهم التي تتطهر بروث وبول الأبقار.

وهذه التقاليد مستمرة منذ آلاف السنين إلى اليوم. وقد نشرت مقالات وأخبار عنها الصحف والمجلات الغربية والويكيبيديا حتى عام ٢٠١٥، ورغم أن بول الأبقار شائع الأستعمال منذ آلاف السنين الا استعماله قد زاد في القرن الواحد وعشرين بشكل كبير جدا بعد أن تم تعليبه مثل المشروبات الغازية الصغيرة.

واستخدمه كثير من الشخصيات العالمية في الحفاظ على الصحة والمداواة من المرض وذلك مثل: رئيس وزراء الهندي الأسبق مورارجي ديساي (Morarji Desai) وقد ذكرت ويكيبيديا وكثير من المصادر أن استخدام بول الأبقار وبول البشر قديماً في الطب الهندي وقد ذكرته الكتب الطبية الهندية (ايروفيدا (Ayurveda) وطب اليوغا. ولا يزال يستخدم إلى اليوم في الطب الهندي ويدخل في الصناعة الدوائية التقليدية الهندية على نطاق واسع.

وقد قام طبيب شعبي بريطاني يدعى أرمسترونغ باستخدام بول الإنسان للتداوي منذ عام ١٩١٨ ونشر العديد من المقالات والكتب في مدحه وفوائده العديدة بما في ذلك التداوي من السرطان والأمراض الجلدية والأنيميا والأمراض الأخرى .

وذكرت المصادر الطبية أن هذا الاستخدام خاطئ ومنعته كثيرٌ من الدول منعا باتا، ولكنه لا يزال يستخدم.

ومن الشخصيات العالمية المشهورة التي استخدمت البول كعلاج المغنية العالمية مادونا التي كانت تتبول على قدميها وتقول انه مفيد لصحة القدمين وازالة الفطريات منها .

وكانت الممثلة البريطانية سارة مايلز تشرب بولها لاكثر من ثلاثون عاما، وكانت تدعي بان ذلك العلاج يحمها ضد الحساسية إلى جوانب الفوائد الصحية الأخرى .

كشف ليوتوماتشيدا(ياباني) الذي يمارس فنون الدفاع عن النفس انه يشرب بوله وقد كشف والده ان ليوتوبدا بدأ يشرب بوله لعجزه عن التخلص من السعال لمدة ثلاث سنوات.

وشرب الملاكم خوان مانويل ماركيز بوله خلال دورة تدريبية لأنه كان يعتقد أن شرب بوله كانت فائدة غذائية كبيرة وتساعد في التدريبات المكثفة .

وهذا كله يوضح مدى الخرافات والأساطير التي تسيطر على الشعوب بما فيها الشعوب التي يقال أنها متحضرة والتي تستخدم البول الإنساني وبول الأبقار وروثها في التداوي من الأمراض ولحفظ الصحة، وهو أمر مستغرب ومضاد للمعلومات الطبية والمعلومات الحديثة .... ولا يوجد سوى الإسلام الذي حافظ على الصحة ومنع النجاسات كلها وأولها البول والغائط الإنساني . وجعل عذاب القبر للشخص الذي لا يستبرئ من البول، فكيف بمن يشربه مقدس له ويمتدوا به .

## الطهارة (الوضوء)

### فضل الطهارة والوضوء:

قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ [البقرة: ٢٢٢]

ذكر الامام الغزالي في كتابه احياء علوم الدين كتاب «أسرار الطهارة» وقال في مقدمة هذا لكتاب: بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي تلمظ بعباده فتعبدهم بالنظافة، وأفاض على قلوبهم تزكية لسرائرهم أنواره وألطافه، وأعد لظواهرهم تطهيراً لها الماء المخصوص بالبرقة واللطافة، وصلى الله على النبي محمد المستغرق بنور الهدى أطراف العالم وأكنافه، وعلى آله الطيبين الطاهرين صلاة تنجيننا بركاتها يوم المخافة، وتنتصب جنة (وقاية، حماية) بيننا وبين كل آفة. أما بعد. فقد قال النبي صلى الله عليه وسلم «بني الدين على النظافة» وقال صلى الله عليه وسلم «مفتاح الصلاة الطهور» وقال الله تعالى «فيه رجال يحبون أن يتطهروا والله يحب المطهرين» وقال النبي صلى الله عليه وسلم «الطهور نصف الإيمان» وقال الله تعالى «ما يريد الله ليجعل عليكم من حرج ولكن يريد ليطهركم» فتفتن ذوو البصائر بهذه الظواهر أن أهم الأمور تطهير السرائر إذ يبعد أن يكون المراد بقوله صلى الله عليه وسلم «الطهور نصف الإيمان» عمارة الظاهر بالتنظيف بإفاضة الماء والقائه وتخريب الباطن وإبقائه مشحوناً بالأخبث والأفذار هميات هميات! والطهارة لها أربع مراتب المرتبة الأولى تطهير الظاهر عن الأحداث وعن الأخبث والفضلات المرتبة الثانية تطهير الجوارح عن الجرائم والآثام المرتبة الثالثة تطهير القلب عن الأخلاق المذمومة والذائل الممقوتة المرتبة الرابعة تطهير السرعة سوى الله تعالى وهي طهارة الأنبياء صلوات الله عليهم والصدقيين، والطهارة في كل رتبة نصف العمل الذي فيها فإن الغاية القصوى في عمل السر أن ينكشف له جلال الله تعالى وعظمته ولن تحل معرفة الله تعالى بالحقيقة في السر ما لم يرتحل ما سوى الله تعالى عنه. ولذلك قال الله عز وجل «قل الله ثم ذرهم في خوضهم يلعبون» لأنهما لا يجتمعان في قلب «وما جعل الله لرجل من قلبين في جوفه» وأما عمل القلب فالعناية القصوى بعمارته بالأخلاق المحمودة والعقائد المشروعة ولن يتصف بها ما لم ينظف عن نقائصها من العقائد الفاسدة والذائل الممقوتة، فتطهيره أحد الشطرين وهو الشطر الأول الذي هو شرط في الثاني فكان الطهور شطر الإيمان بهذا المعنى، وكذلك تطهير الجوارح عن المناهي أحد الشطرين وهو الشطر الأول الذي هو شرط في الثاني، فتطهيره أحد الشطرين وهو الشطر الأول وعمارته بالطاعات الشطر الثاني فهذه مقامات الإيمان ولكل مقام طبقة ولن ينال العبد الطبقة العالية إلا أن يجاوز الطبقة السفلة، فلا يصل إلى طهارة السرعة الصفات المذمومة وعمارته بالمحمودة ما لم يفرغ من طهارة القلب عن الخلق المذموم وعمارته بالخلق المحمود، ولن يصل إلى ذلك من لم يفرغ عن

طهارة الجوارح عن المناهي وعمارته بالطاعات، وكلما عز المطلوب وشرف صعب مسلكه وطال طريقه وكثرت عقباته فلا تظن أن هذا الأمر يدرك وينال بالهوينى، نعم من عميت بصيرته عن تفاوت هذه الطبقات لم يفهم من مراتب الطهارة إلا الدرجة الأخيرة التي هي كالقشرة الأخيرة الظاهرة بالإضافة إلى اللب المطلوب.

## الأحاديث في فضل الطهارة وفوائد الوضوء:

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم « الطهور شطر الإيمان » رواه مسلم عن أبي مالك الأشعري وقال تعالى: ﴿ وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُضَيِّعَ إِيمَانَكُمْ ۗ إِنَّ اللَّهَ بِالنَّاسِ لَرَءُوفٌ رَحِيمٌ ۝ ﴾ [البقرة: ١٤٣] وذلك عند تحويل القبلة فقال اليهود للمسلمين ضاعت صلاتكم السابقة، فأنزل الله قوله ما كان الله ليضيع إيمانكم أي صلاتكم ونصف الصلاة هو الوضوء.

وقال النبي صلى الله عليه وسلم عليه وسلم في الحديث الصحيح: « لا تقبل صلاة بغير طهور ولا صدقة من غلول ». مسلم وقال عليه الصلاة والسلام: « لا تقبل صلاة أحدكم إذا أحدث حتى يتوضأ » أخرجه مسلم

عن عمر بن الخطاب (رضى الله عنه) عن النبي (صلى الله عليه وسلم): ( ما منكم من أحد يتوضأ فيسبغ الوضوء ثم قال: أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمدا عبده ورسوله إلا فتحت له أبواب الجنة الثمانية يدخل من أيها شاء ) [ رواه مسلم والترمذى بنحوه. وأخرجه البيهقي في سننه وزاد الترمذى

عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: « إن أمتي يدعون يوم القيامة غرا محجلين من آثار الوضوء فمن استطاع منكم أن يطيل غرته فليفعل » أخرجه مسلم .

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَتَى الْمَقْبَرَةَ فَقَالَ: السَّلَامُ عَلَيْكُمْ دَارَ قَوْمٍ مُؤْمِنِينَ وَإِنَّا إِنْ شَاءَ اللَّهُ بِكُمْ لَاحِقُونَ وَدِدْتُ أَنَا قَدْ رَأَيْتُنَا إِخْوَانَنَا. قَالُوا: أَوْلَسْنَا إِخْوَانَكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: أَنْتُمْ أَصْحَابِي وَإِخْوَانُنَا الَّذِينَ لَمْ يَأْتُوا بَعْدُ. فَقَالُوا: كَيْفَ تَعْرِفُ مَنْ لَمْ يَأْتِ بَعْدُ مِنْ أُمَّتِكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ فَقَالَ: أَرَأَيْتَ لَوْ أَنَّ رَجُلًا لَهُ خَيْلٌ غَرٌّ مَحَجَّلَةٌ بَيْنَ ظَهْرِي خَيْلٍ دُهُمٍ بَيْنَهُمْ أَلَا يَعْرِفُ خَيْلَهُ «صحيح مسلم

وعن عثمان (رضى الله عنه) قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): من توضأ فأحسن الوضوء خرجت خطاياها من جسده حتى تخرج من تحت أظفاره) [ رواه مسلم وابن ماجه وأحمد في وأبو عوانة

عن أبي إمامة (رضى الله عنه) أنه قال: سمعت رسول الله (صلى الله عليه وسلم) يقول: (أَيُّمَا رَجُلٍ قَامَ إِلَى وَضُوئِهِ يَرِيدُ الصَّلَاةَ ثُمَّ غَسَلَ كَفَيْهِ نَزَلَتْ خَطِيئَتُهُ مِنْ كَفَيْهِ مَعَ أَوَّلِ قَطْرَةٍ فَإِذَا غَسَلَ وَجْهَهُ نَزَلَتْ خَطِيئَتُهُ مِنْ سَمْعِهِ وَبَصَرِهِ مَعَ أَوَّلِ قَطْرَةٍ فَإِذَا غَسَلَ يَدَيْهِ إِلَى الْمَرْفِقَيْنِ وَرِجْلَيْهِ إِلَى الْكَعْبَيْنِ سَلِمَ مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ هُوَلَهُ وَمِنْ كُلِّ خَطِيئَةٍ كَهَيْئَتِهِ يَوْمَ وَلَدَتْهُ أُمُّهُ فَإِذَا قَامَ إِلَى الصَّلَاةِ رَفَعَهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ بِهَا دَرَجَةً وَإِنْ قَعَدَ قَعَدَ سَالِمًا) [ رواه أحمد وصححه الشيخ الألباني

وعن ثوبان (رضى الله عنه) عن النبي (صلى الله عليه وسلم) قال: (استقيموا ولن تحصوا واعلموا أن خير أعمالكم الصلاة ولا يحافظ على الوضوء إلا المؤمن) [ رواه أحمد وابن ماجه والحاكم ورواه الطبراني عن ابن عمرو وفي رواية لعثمان (رضى الله عنه) أيضا: (من توضأ هكذا غفر الله له ما تقدم من ذنبه وكانت صلاته ومشيئه إلى المسجد نافلة) ] رواه مسلم

عن عبد الله بن عمر (رضى الله عنه) قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): (طهروا هذه الأجساد طهركم الله فإنه ليس عبد يبيت طاهرا إلا بات معه ملك في شعاره لا ينقلب ساعة من الليل إلا قال: اللهم اغفر لعبدك أنه بات طاهرا) [ رواه الطبراني في الكبير وحسنه الألباني

عن أبي هريرة (رضى الله عنه) أن النبي (صلى الله عليه وسلم) قال: (يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا هو نام ثلاث عقد يضرب مكان كل عقدة عليك ليل طويل فارقد فإذا استيقظ فذكر الله انحلت عقدة فإن توضأ انحلت عقدة فإن صلى انحلت عقده كلها فأصبح نشيطا طيب النفس وإلا أصبح خبيث النفس كسلان) [ رواه البخاري مسلم وأبو داود

عن زيد ابن خالد الجهني (رضى الله عنه) عن النبي (صلى الله عليه وسلم) أنه قال: (من توضأ فأحسن الوضوء ثم صلى ركعتين لا يسهو فيهما غفر الله له ما تقدم من ذنبه) [ رواه أحمد وأبو داود في صحيحة الألباني ورواه الحاكم].

وعن أبي هريرة (رضى الله عنه) عن النبي (صلى الله عليه وسلم) قال لبلال عند صلاة الغداة: (يا بلال حدثني بأرجى عمل عملته عندك في الإسلام منفعة فاني

سمعت الليلة خشف نعليك بين يدي في الجنة) قال بلال: ما عملت عملاً في الإسلام أرجى منفعة من أنى لا أتطهر طهوراً تاماً في ساعة من ليل ولا نهار إلا صليت بذلك الطهور ما كتب الله لي أن أصلي) [رواه البخاري ومسلم ورواه الترمذي وأحمد .

وعن عقبة بن عامر (رضي الله عنه) أنه قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): ( ما منكم من أحد يتوضأ فيحسن الوضوء ثم يقوم فيركع ركعتين يقبل عليهما بقلبه ووجهه إلا وجبت له الجنة وغفر له) رواه أحمد وأبو داود

عن عثمان (رضي الله عنه) عن النبي (صلى الله عليه وسلم) قال: ( من توضأ للصلاة فأسبغ الوضوء ثم مشى إلى الصلاة المكتوبة فصلها مع الناس غفر الله له ذنوبه» رواه مسلم.

وخلاصة هذه الأحاديث الشريفة أنها ذكرت العديد من الفوائد الدينية والروحية والجسدية فإن الوضوء ليس مجرد تنظيف للأعضاء الظاهرة، وليس مجرد تطهير للجسد يتوالى عدة مرات في اليوم، بل إن الأثر النفسي والسمو الروحي الذي يشعربه المسلم بعد الوضوء لشيء أعمق من أن تعبر عنه الكلمات، خاصة مع إسباغ الوضوء وإتقانه. ويكفي في ذلك أن الخطايا تخرج مع كل قطرة من قطرات الوضوء من وجهه وأشفاره وأظافر يديه ورجليه، وأنه يمشي إلى الصلاة وقد غفر له ما تقدم من ذنبه وأنه تفتح له أبواب الجنة الثمانية بعد وضوئه عندما يقول أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وان محمد عبده ورسوله، « اللهم اجعلني من التوابين واجعلني من المتطهرين» ، فيدخل من أي أبواب الجنة شاء

## في كيفية وصفة الوضوء:

قال الله تعالى: يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ { المائدة: ٦ .

١. وضوء النبي صلى الله عليه وآله وسلم: كان النبي صلى الله عليه وسلم يتوضأ كالاتي: يغسل يديه ثلاث مرات أول ما يبدأ، ويسبي الله عزوجل، ثم يتمضمض ويستنشق ويستنثر، ثم يغسل وجهه، ثم يغسل ذراعيه مع المرفقين، ثم يمسح رأسه مع الأذنين، ثم يغسل رجليه مع الكعبين. هذا هو وضوؤه عليه الصلاة والسلام،

٢. وروي عنه صلى الله عليه وسلم من طرق كثيرة أنه قال: (لا وضوء لمن لم يذكر اسم الله عليه) فيشرع للمتوضئ أن يسيي الله في أول الوضوء، وقد أوجب ذلك بعض أهل العلم مع الذكر، فإن نسي أو جهل فلا حرج، ثم يتمضمض ويستنشق ثلاث مرات ويغسل وجهه ثلاثاً ثم يغسل يديه مع المرفقين ثلاثاً يبدأ باليمنى ثم اليسرى ثم يمسح رأسه وأذنيه مرة واحدة ثم يغسل رجليه مع الكعبين ثلاث مرات يبدأ باليمنى وإن اقتصر على مرة أو مرتين فلا بأس، لأن النبي صلى الله عليه وسلم توضأ مرة مرة ومرتين مرتين وثلاثاً ثلاثاً، وربما غسل بعض أعضائه مرتين وبعضها ثلاثاً، وذلك يدل على أن الأمر فيه سعة والحمد لله لكن التثليث أفضل. وبعد الوضوء يشرع للمؤمن والمؤمنة أن يقولوا: أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمداً عبده ورسوله اللهم اجعلني من التوابين واجعلني من المتطهرين (لثبوت ذلك عن النبي صلى الله عليه وسلم، ويشرع لمن توضأ أن يصلي ركعتين وتسمى سنة الوضوء وإن صلى بعد الوضوء السنة الراتبية كفت عن سنة الوضوء).

٣. عن أبي هريرة رضي الله عنه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: {لولا أن أشق على أمتي، لأمرتهم بالسواك مع كل وضوء} أخرجه البخاري

٤. عن حمران مولى عثمان بن عفان أنه رأى عثمان رضي الله عنه دعا بوضوء فأفرغ على يديه من إنائه فغسلهما ثلاث مرات، ثم أدخل يمينه في الوضوء، ثم تمضمض واستنشق واستنثر، ثم غسل وجهه ثلاثاً، ويديه إلى المرفقين ثلاثاً، ثم مسح برأسه، ثم غسل كتفا رجليه ثلاثاً، ثم قال: رأيت النبي صلى الله عليه وسلم توضأ نحو وضوئي هذا وقال: «من توضأ نحو وضوئي هذا ثم صلى ركعتين لا يحدث فيهما نفسه غفر الله له ما تقدم من ذنبه» أخرجه البخاري ومسلم.

٥. عن عبد الله بن زيد عن وضوء رسول الله صلى الله عليه وسلم فدعا بتور من ماء فتوضأ لهم وضوء النبي صلى الله عليه وسلم، فأكفأ على يديه من التور فغسل يديه ثلاثاً، ثم أدخل يده في التور فمضمض واستنشق واستنثر ثلاثاً بثلاث عُرفات، ثم أدخل يده في التور فغسل وجهه ثلاثه ثم أدخل يديه فغسلها مرتين إلى المرفقين، ثم أدخل يديه فمسح بهما رأسه فأقبل بهما وأدبر مرة واحدة، ثم غسل رجليه إلى الكعبين». أخرجه مسلم

٦. عن نعيم المجرموفي لفظ لمسلم «رأيت أبا هريرة يتوضأ، فغسل وجهه ويديه حتى كاد يبلغ المنكبين، ثم غسل رجليه حتى رفع إلى الساقين، ثم قال: سمعت

رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: « إن أمتي يدعون يوم القيامة غراً محجلين من آثار الوضوء، فمن استطاع منكم أن يطيل غرته وتحجيلة فليفعل » الحديث . وفي لفظ مسلم

٧. وَعَنْ عَلِيِّ بْنِ رَضِيٍّ اللَّيْثِيِّ - فِي «صِفَةِ وَضُوءِ النَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ: وَمَسَحَ بِرَأْسِهِ وَاحِدَةً». أَخْرَجَهُ أَبُو دَاوُدَ وَالتِّرْمِذِيُّ وَالنَّسَائِيُّ

٨. وَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ زَيْدِ بْنِ عَاصِمٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا - فِي صِفَةِ الْوُضُوءِ قَالَ: «وَمَسَحَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِرَأْسِهِ، فَأَقْبَلَ بِيَدَيْهِ وَأَدْبَرَ». مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ

٩. وَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - فِي صِفَةِ الْوُضُوءِ - قَالَ: «ثُمَّ مَسَحَ بِرَأْسِهِ، وَأَدْخَلَ إصْبَعَيْهِ السَّبَّاحَتَيْنِ فِي أُذُنَيْهِ، وَمَسَحَ بِإِبْهَامَيْهِ ظَاهِرَ أُذُنَيْهِ». أَخْرَجَهُ أَبُو دَاوُدَ وَالتِّرْمِذِيُّ. وَصَحَّحَهُ ابْنُ حُرَيْمَةَ .

١٠. عَنْ لَقِيظِ بْنِ صَبْرَةَ، - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ -، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - «أَسْبِغِ الْوُضُوءَ، وَخَلِّ بَيْنَ الْأَصَابِعِ، وَبَالِغِ فِي الْإِسْتِنْشَاقِ، إِلَّا أَنْ تَكُونَ صَائِمًا» أَخْرَجَهُ الْأَزْبَعَةُ، وَصَحَّحَهُ ابْنُ حُرَيْمَةَ

١١. وَعَنْ عُثْمَانَ - رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُ - «أَنَّ النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - كَانَ يُخَلِّلُ لِحْيَتَهُ فِي الْوُضُوءِ». أَخْرَجَهُ التِّرْمِذِيُّ، وَصَحَّحَهُ ابْنُ حُرَيْمَةَ.

١٢. وَعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ زَيْدٍ قَالَ: «إِنَّ النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - أَتَى بِثُلْثِي مِدٍّ، فَجَعَلَ يَدْلُكَ ذِرَاعِيهِ». أَخْرَجَهُ أَحْمَدُ وَصَحَّحَهُ ابْنُ حُرَيْمَةَ.

١٣. عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - «إِذَا تَوَضَّأْتُمْ فَأَبْدِءُوا بِمَيِّمِنِكُمْ» أَخْرَجَهُ الْأَزْبَعَةُ، وَصَحَّحَهُ ابْنُ حُرَيْمَةَ

١٤. عن عائشة رضي الله عنها قالت: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعجبه التيمن في تنعله وترجله وطهوره، وفي شأنه كله» متفق عليه (بخاري ومسلم)

١٥. وَعَنْ الْمُغْبِرَةِ بْنِ شُعْبَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ -، «أَنَّ النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - تَوَضَّأَ. فَمَسَحَ بِنَاصِيَتِهِ، عَلَى الْعِمَامَةِ وَالْحُقَيْنِ» أَخْرَجَهُ مُسْلِمٌ

## فوائد الوضوء الصحية:

ذكرنا فيما سبق فوائد الدينية والروحية للوضوء وذكرنا الأحاديث الكثيرة في ذلك . وسنذكر الآن معظم الفوائد الصحية للوضوء

يشمل الوضوء أجزاء كثيرة من الجسم ابتداء من غسل اليدين ثم الاستنشاق والاستنثار ثم المضمضة وغسل الوجه وغسل اليدين إلى المرفقين ثم مسح الرأس والأذنين ثم غسل الرجلين إلى الكعبين:

١. فوائد السواك: سبق ذكرها في فصل الاستيقاظ
٢. غسل اليدين: سبق ذكره
٣. الاستنشاق والاستنثار: سبق ذكره.

٤. المضمضة: وقاية الفم وتطهيره تعد المضمضة من سنن الوضوء الهامة (وقال بعضهم بالوجوب)، ومن فوائدها أنها تطرد ما علق بالفم والأسنان من فضلات الطعام المتبقية والمتجمعة والتي لو تركت دون إزالة أو تنظيف ستؤدي إلى ظهور رائحة كريهة في الفم نتيجة تحوّل المواد الغذائية المتبقية من فضلات الطعام بسرعة إلى رائحة كريهة مميزة ونفاذة، كما أن هذه البقايا التي تعلق تؤدي إلى تلف الفم وحدوث ورم في اللثة والتهاب اللسان والتهاب البلعوم وتصل إلى الجهاز الهضمي وتسوس الأسنان. وتقوم المضمضة بتقوية عضلات الفم والوجه وتقويه .

٥. الوقاية من الأمراض الجلدية إن العناية بالجلد والوقاية من الأمراض التي تصيبه ترتكز في الدرجة الأولى على النظافة وغسل الجسم، وخاصة في الأجزاء التي تكون مكشوفة من الجسم، كما أن الغسل المتكرر يعد ضرورياً لتفتح مسام الغدد العرقية وهنا تكمن حكمة من حكم الوضوء، فهو يحول دون وصول الجراثيم إلى داخل الجسم و يحفظ وظائف الجلد ويمنع وصول الأمراض إليها .

٦. وقاية العيون من الرمذ يقي الوضوء العيون من إصابتها بالرمذ عند غسلها بالماء النظيف عدة مرات في اليوم

٧. أن التدليك أثناء الوضوء ينشط الدورة الدموية وينشط الجسم وبنه الأعصاب الطرفية و يقي غسل الرجلين وتدليكهما مرضى

السكر من حدوث غرغرينا أصابع الأقدام . ولكن يجب على مرضى السكر ان يقوموا بتنشيف القدمين وما بين الأصابع بعد غسلهما . غسل القدمين مع تدليكهما جيداً يقي الجلد في هذه المنطقة من الإصابة بفتور القدمين والعديد من أمراض الجلد في هذا المكان. إن غسل الوجه واليدين والقدمين وتدليك هذه الأجزاء يعتبر بمثابة تنشيط لجريان الدم في الأوعية التي تحت الجلد، وهذا ينعكس على الحالة النفسية للمؤمن فيزداد اطمئناناً وسكينة، كما أن غسل القدمين وتدليكهما يقوم بانفعال عكسي التي تنشط الجهاز العصبي وبقية الجسم . ويتخلص بذلك من كثير من تراكم الانفعالات النفسية السيئة.

٨. إزالة المواد الكيماوية الملوثة المنتشرة في المدن الصناعية وانتشار عوادم السيارات وتلوث الهواء.. وترسب هذه المواد الضارة على الجلد المكشوف من الوجه واليدين خاصة . ويقوم الضوء وغسل الوجه واليدين بإزالة هذه السموم التي ترسب على الجلد وتمتص عبره إلى بقية الجسم .

٩. أن كثيرا من هذه المواد تسبب حساسية الجلد اذا بقيت عليه .

١٠. يتعرض كثير من العمال الذين يعملون في ورش السيارات وتشحيمها إلى تلوث جلودهم في المناطق المكشوفة مثل اليدين والوجه، والتي تسبب أمراض عدة اذا بقيت . ولكن الضوء يزيل هذه المواد الضارة

١١. أن كثير من عمال الصناعات الأخرى يتعرضون لتلوث الكيماويات والغبار مثل عمال مصانع الاسمنت، وتبقى على جميع المناطق المكشوفة على أجسامهم وتحدث أضرارا كبيرة، ولكن الضوء يزيل هذه المواد السامة .

١٢. يتعرض عمال بعض المناجم الذين يستنشقون ذرات السليكا Silicosis و البوكسيت Bauxite fibrosis و البريليوم Berylliosis و الحديد Siderosis والقطن Byssinosis وغيرها من غبار المصانع والمناجم وأخطرها الاسبستس Asbestosis الذي يسبب تلف الرئتين بمرض Pneumoconiosis (تغير الرئة) وهو مرض يسبب فشل رئوي وسرطان في الرئة والبلورا، ولكن الاستنشاق والاستنثار والوضوء المتكرر بكامله يزيل معظم هذه المواد الضارة وبالتالي يقي من هذه الأمراض الخطيرة إلى حد كبير .

١٣ . ويتعرض بعض الناس لاشعة الشمس والاشعة فوق البنفسجية في الاماكن الجسد المكشوف مثل الوجه واليدين والقدمين مما يؤدي إلى احداث تأثيرات عميقة في الجلد والتي قد تؤدي إلى بعض امراض الجلد وأخطرها السرطان. ويقوم الضوء والدلك والاغتسال بإزالة الخلايا وبالتالي إزالة هذه المخاطر.

## أنواع الاغتسال في الإسلام

لقد فرض الإسلام الغسل في مواضع محددة، كما ندب إلى الغسل وشجع عليه في مواضع أخرى .

### تعريف الغسل:

هو أن يفيض الماء على جميع بدنه أو يغمس فيه مع المضمضة والاستنشاق والدلك لما يمكن ذلك، ولا يكون شرعياً إلا بالنية لقوله صلى الله عليه وآله وسلم: «إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل امرء ما نوى» أخرجه البخاري، ويندب تقديم غسل أعضاء الوضوء إلا القدمين، ثم التيامن، فيغسلهما أخرا . ويجب الحرص على تنضيف الإبطين والمغابن (المنطقة الأربية وبين المحاشم).

### كيفية غسل النبي صلى الله عليه وآله وسلم:

وَعَنْ عَائِشَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا - قَالَتْ «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - إِذَا اغْتَسَلَ مِنَ الْجَنَابَةِ بَدَأُ فَيَغْسِلُ يَدَيْهِ، ثُمَّ يُفْرَغُ بِيَمِينِهِ عَلَى شِمَالِهِ، فَيَغْسِلُ فَرْجَهُ، ثُمَّ يَتَوَضَّأُ. ثُمَّ يَأْخُذُ الْمَاءَ، فَيُدْخِلُ أَصَابِعَهُ فِي أَصُولِ الشَّعْرِ، ثُمَّ حَقَنَ عَلَى رَأْسِهِ ثَلَاثَ حَقَنَاتٍ، ثُمَّ أَفَاضَ عَلَى سَائِرِ جَسَدِهِ، ثُمَّ غَسَلَ رِجْلَيْهِ». مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ، وَاللَّفْظُ لِمُسْلِمٍ. وَلِهَذَا (بخاري ومسلم)، مِنْ حَدِيثِ مَيْمُونَةَ: «ثُمَّ أَفْرَغَ عَلَى فَرْجِهِ وَغَسَلَهُ بِشِمَالِهِ، ثُمَّ ضَرَبَ بِهَا الْأَرْضَ» - وَفِي رِوَايَةٍ: فَمَسَحَهَا بِالتُّرَابِ، وَفِي آخِرِهِ: ثُمَّ أَتَيْتَهُ بِالْمُنْدِيلِ، فَرَدَّدَهُ، وَفِيهِ: وَجَعَلَ يَنْفُضُ الْمَاءَ بِيَدِهِ.

## موجبات الغسل:

موجبات الغسل ستة أشياء، إذا حصل واحد منها؛ وجب الاغتسال:

١. غسل الجنابة: وهو أمر متفق عليه في جميع المذاهب ومنصوص عليه بالقرآن والسنة. قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّى تَغْتَسِلُوا﴾  
الغسل في الجماع أمران:

• غسل الجماع:

وهو إيلاج فرجه (ذكره) في فرج زوجته وإن لم يُنزل.

فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: (إِذَا جَلَسَ بَيْنَ شُعْبَيْهِ الْأَرْبَعِ ثُمَّ جَهَدَهَا فَقَدْ وَجَبَ الْغُسْلُ) رواه البخاري ومسلم.

وقد روى مسلم عن الرسول صلى الله عليه وآله وسلم قال: إذا التقى الختانان وجب الغسل «قال النووي - رحمه الله - ومعنى الحديث: أن إيجاب الغسل لا يتوقف على نزول المني، بل متى غابت الحشفة في الفرج: وجب الغسل على الرجل والمرأة، وهذا لا خلاف فيه اليوم

وأما في عهد الصحابة فقد اختلفوا لقوله صلى الله عليه وآله وسلم «الماء من الماء» أخرجه البخاري ومسلم وغيرهما ، ثم انعقد الإجماع على ما ذكرناه.

• نزول المني:

فعن أبي سعيد الخدري أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ (إِنَّمَا الْمَاءُ مِنَ الْمَاءِ). رواه مسلم. وهذا الحديث هو الذي دفع بعض الصحابة على القول بأن الجماع دون انزال لا يوجب الغسل، ولكن هذا يفسر بأنه كان في أول الإسلام ثم صار الأمر إلى وجوب الغسل بعد الجماع كما تقدم.

وخروج المني من الذكر أو الأنثى لا يخلو: إما أن يخرج في حال اليقظة، أو حال النوم، فإن خرج في حال اليقظة؛ اشترط وجود اللذة بخروجه، فإن خرج بدون لذة؛ لم يوجب الغسل؛ كالذي يخرج بسبب مرض (وذي أو مندي وهما موجبان للوضوء فقط) وإن خرج في حال النوم (الاحتلام)، وجب الغسل مطلقا؛ لفقد إدراكه، فقد لا يشعر باللذة؛ فالنائم إذا استيقظ ووجد أثر المني

ووجب عليه الغسل، وإن احتلم، ولم يخرج منه مني، ولم يجد له أثرا؛ لم يجب عليه الغسل.

الغسل من الاحتلام: عن أم سلمة: أن أم سليم قالت: يا رسول الله، إن الله لا يستحيي من الحق، فهل على المرأة الغسل إذا احتلمت؟ قال: نعم، إذا رأت الماء، فضحكت أم سلمة، فقالت: تحتلم المرأة؟ فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: فبم يشبه الولد. وفي سنن أبي داود عن أنس رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: إذا وجدت المرأة في المنام ما يجد الرجل فلتغتسل.

وَسُئِلَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - عَنِ الرَّجُلِ يَجِدُ الْبَلَلَ وَلَا يَذْكُرُ احْتِلَامًا، قَالَ: يَغْتَسِلُ. وَعَنِ الرَّجُلِ يَرَى أَنَّهُ قَدْ احْتَلَمَ وَلَا يَجِدُ بَلَلًا، قَالَ: لَا غُسْلَ عَلَيْهِ. صححه الألباني، في تخريج أحاديث مشكاة المصابيح، عن عائشة أم المؤمنين.

عن علي بن أبي طالب عن الرسول صلى الله عليه وسلم: (رُفِعَ الْقَلَمُ عَنْ ثَلَاثَةٍ: عَنِ النَّائِمِ حَتَّى يَسْتَيْقِظَ، وَعَنِ الصَّبِيِّ حَتَّى يَحْتَلِمَ، وَعَنِ الْمَعْتُوهِ حَتَّى يَعْقِلَ) رواه البخاري

٢. غسل الموت، فيجب تغسيل الميت المسلم؛ غير الشهيد في المعركة، فإنه لا يغسل.

٣. الحيض؛ لقوله صلى الله عليه وسلم: (وإذا ذهبت حيضتك؛ فاغتسلي وصلي) وقوله تعالى: (فَإِذَا تَطَهَّرْنَ) يعني: الحيض، يتطهرن بالاغتسال بعد انتهاء الحيض»

٤. قال تعالى {وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَجِيزِ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَجِيزِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ} [البقرة: ٢٢٢]

٥. وَعَنْ «أُمِّ سَلَمَةَ - رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهَا - قَالَتْ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنِّي امْرَأَةٌ أَشَدُّ شَعْرَ رَأْسِي، أَفَأَنْقِضُهُ لَغُسْلِ الْجَنَابَةِ؟ وَفِي رِوَايَةٍ: وَالْحَيْضَةَ قَالَ: لَا، إِنَّمَا يَكْفِيكَ أَنْ تَحْثِيَ عَلَى رَأْسِكَ ثَلَاثَ حَثِيَّاتٍ». رَوَاهُ مُسْلِمٌ.

٦. **النفاس:** وَعَنْ أُمِّ سَلَمَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا - قَالَتْ: «كَانَتْ النَّفْسَاءُ تَقْعُدُ عَلَى عَهْدِ النَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - بَعْدَ نِفَاسِهَا أَرْبَعِينَ يَوْمًا (ثم تغتسل ولكن ان توقف الدم قبل الأربعين فإن علمها أن تغتسل وتصلي)». رَوَاهُ الْخَمْسَةُ إِلَّا النَّسَائِيَّ، وَاللَّفْظُ لِأَبِي ذَاوُدَ. وَفِي لَفْظٍ لَهُ: وَلَمْ يَأْمُرْهَا النَّبِيُّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - بِقَضَاءِ صَلَاةِ النَّفَاسِ. وَصَحَّحَهُ الْحَاكِمُ.

٧. **اسلام الكافر:** , فإذا أسلم الكافر; وجب عليه الغسل; لأن النبي صلى الله عليه وسلم أمر بعض الذين أسلموا أن يغتسلوا مثل قصة إسلام ثمامة ابن اثال التي رواها البخاري عن أبي هريرة حيث أمره رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم بالاعتسال عند إسلامه، ويرى بعض أهل العلم أن اغتسال الكافر إذا أسلم مستحب , وليس بواجب .

## الغسل المسنون (السنة):

١. غسل الجمعة عن سَمْرَةَ بِنِ جُنْدُبٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -: «مَنْ تَوَضَّأَ يَوْمَ الْجُمُعَةِ فِيهَا وَنَعِمَتْ، وَمَنْ اغْتَسَلَ فَاغْتَسَلُ أَفْضَلُ». رَوَاهُ الْخَمْسَةُ وَحَسَنَهُ التِّرْمِذِيُّ

٢. غسل الجمعة وَعَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ: «غُسْلُ يَوْمِ الْجُمُعَةِ وَاجِبٌ عَلَى كُلِّ مُحْتَلِمٍ». أَخْرَجَهُ السَّبْعَةُ قِيلَ لَيْسَ بِوَاجِبٍ بَلْ هُوَ سُنَّةٌ لِلْحَدِيثِ السَّابِقِ.

٣. غسل المستحاضة (قال بعضهم أنه واجب وقال بعضهم أنه سنة ويقوم مقامه الوضوء عند كل صلاة) وَعَنْ «حَمْنَةَ بِنْتِ جَحْشٍ قَالَتْ: كُنْتُ أُسْتَحَاضُ حَيْضَةً كَثِيرَةً شَدِيدَةً، فَأَتَيْتِ النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - أَسْتَفْتِيهِ، فَقَالَ: إِنَّمَا هِيَ رُكُوبَةٌ مِنَ الشَّيْطَانِ، فَتَحْيِضِي سِتَّةَ أَيَّامٍ، أَوْ سَبْعَةَ أَيَّامٍ، ثُمَّ اغْتَسِلِي، فَإِذَا اسْتَنْقَأَتْ فَصَلِّيْ أَرْبَعَةً وَعِشْرِينَ، أَوْ ثَلَاثَةً وَعِشْرِينَ (يوماً)، وَصُومِي وَصَلِّي، فَإِنَّ ذَلِكَ يُجْزِئُكَ، وَكَذَلِكَ فَافْعَلِي كُلَّ شَهْرٍ كَمَا تَحْيِضُ النِّسَاءُ، فَإِنَّ قَوِيَّتَ عَلَى أَنْ تُؤَخَّرِي الظُّهْرَ وَتُعْجَلِي العَصْرَ، ثُمَّ تَغْتَسِلِي حِينَ تَطْهَرِينَ، وَتُصَلِّي الظُّهْرَ وَالْعَصْرَ جَمِيعًا، ثُمَّ تُؤَخَّرِينَ المَغْرِبَ وَتُعْجَلِينَ العِشَاءَ، ثُمَّ تَغْتَسِلِينَ وَتَجْمَعِينَ بَيْنَ الصَّلَاتَيْنِ فَافْعَلِي. وَتَغْتَسِلِينَ مَعَ الصُّبْحِ وَتُصَلِينَ. قَالَ: وَهُوَ أَعْجَبُ الْأَمْرَيْنِ إِلَيَّ». رَوَاهُ الْخَمْسَةُ إِلَّا النَّسَائِيَّ، وَصَحَّحَهُ التِّرْمِذِيُّ، وَحَسَنَهُ الْبُخَارِيُّ

٤. وَعَنْ عَائِشَةَ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا - «أَنَّ أُمَّ حَبِيبَةَ بَنَتْ جَحْشٍ شَكَتْ إِلَى رَسُولِ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - الدَّمَّ، فَقَالَ: أَمْكِي قَدْرَ مَا كَانَتْ تَحْبِسُكَ حَيْضَتُكَ، ثُمَّ اغْتَسَلِي فَكَانَتْ تَغْتَسِلُ لِكُلِّ صَلَاةٍ» رَوَاهُ مُسْلِمٌ.

٥. اغتسال العيدين روى ابن ماجه بسند ضعيف عن ابن عباس رضي الله عنهما: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يغتسل يوم الفطرويوم الأضحى. وهذا الحديث يتقوى بما رواه مالك في الموطأ: "أن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما كان يغتسل يوم الفطر، قبل أن يغدو إلى المصلى".

٦. الغسل للإحرام: رواه الترمذي. وقال: حديث حسن غريب. عن زيد بن ثابت الأنصاري رضي الله عنه أنه رأى النبي صلى الله عليه وسلم تجرد لإهلاله واغتسل. أي نزع ثيابه للإحرام، واغتسل ورفع صوته بالتلبية.

٧. الغسل لدخول مكة والمدينة: يندب للمسلم الاغتسال لدخول مكة المكرمة، للحديث المتفق عليه: أن ابن عمر رضي الله عنهما كان لا يقدم مكة إلا بات بذي طوى، حتى يصبح ويغتسل، ثم يدخل مكة نهراً، وكان يذكر أن النبي صلى الله عليه وسلم فعله.

٨. ومثله الاغتسال لدخول المدينة المنورة. كما نص عليه بعض الحنفية والشافعية والحنابلة. لأن كلاً منهما بلد محرّم، وفيهما من الاجتماع بالناس ومخالطتهم ما لا يخفى، وبخاصة حين دخول المسجد النبوي للسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم.

٩. الغسل للوقوف بعرفة: يُسَنُّ للحاج الاغتسال ليوم عرفة إن تيسر له ذلك، روى البيهقي في سننه والشافعي في مسنده أن علياً رضي الله عنه كان يغتسل يوم الجمعة، ويوم العيدين، وإذا أراد أن يحرم، وفي يوم عرفة. وروى مالك في الموطأ أن ابن عمر رضي الله عنهما كان يغتسل لإحرامه قبل أن يحرم، ولدخول مكة، ولوقوفه عشية عرفة.

١٠. غسل لكل ليلة من ليالي رمضان: حديث عائشة: [كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا كان رمضان قام ونام فإذا دخل العشر شد المئزر واجتنب النساء واغتسل بين الأذنين وجعل العشاء سحوراً] أخرجه ابن أبي عاصم و إسناده مقارب.

وقال منها: اغتساله بين العشاءين: في حديث عائشة رضي الله عنها أنه اغتسل بين الأذنين والمراد أذان المغرب والعشاء. وروي من [حديث علي أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يغتسل بين العشاءين كل ليلة يعني من العشر الأواخر] وفي إسناده ضعف. وروي [عن حذيفة أنه قام مع النبي صلى الله عليه وسلم ليلة من رمضان فاغتسل النبي صلى الله عليه وسلم وستره حذيفة وبقيت فضلة فاغتسل بها حذيفة وستره النبي صلى الله عليه وسلم] خرجه ابن أبي عاصم .

١١. **الغسل للحاجة إلى النظافة في لقاءات الناس:** ذكر بعض الحنفية والشافعية والحنابلة: أنه يندب للمسلم الغسل حال الحاجة إلى النظافة، وبخاصة حين مخالطته الناس واجتماعه بهم، وظاهر كلامهم أن هذا الغسل مشروع سواء كان هذا اللقاء لأمر ديني أو دنيوي، كحضور الصلاة للاستسقاء، ولكسوف الشمس، ولخسوف القمر، ولرمي الجمرات، أو حضور ندوة أو محاضرة علمية، أو حفلة، أو اجتماع بالناس في مجالسهم العامة والخاصة، ونحو ذلك في الحالات التي يُحسُّ المسلم فيها بحاجته إلى النظافة، قبل مزاحمته الناس واجتماعه بهم، في أفراحهم ولقاءاتهم ومناسباتهم الدينية والاجتماعية.

ويستند هذا الأمر إلى عموم المقاصد والغايات المرجوة من مشروعية غسل الجمعة والعيدين والإحرام ونحوه مما تقدم بيانه، حيث دعا الإسلام إلى التحلي بأعلى قدر ممكن من النظافة وحسن المظهر، وبخاصة حال مخالطة الناس، كما هو واضح في مجموع الأحاديث السابقة، وفيما رواه أحمد والحاكم وصححه وحسنه النووي: «إنكم قادمون على إخوانكم، فأصلحوا رجالكم، وأحسنوا لباسكم، فإن الله عز وجل لا يحب الفُحْشَ ولا التفحُّشَ». وجاء في أحد طرقه: «حتى تكونوا كأنكم شامة في الناس».

١٢. **الاعتسالم من الحجامة لما روته عائشة رضي الله عنها قالت:** كان النبي صلى الله عليه وآله وسلم يغتسل من أربع: من الجنابة، ويوم الجمعة، ومن الحجامة، ومن غسل الميت «رواه أبو داود وأحمد والبيهقي وفيه ضعف».

١٣. **تغسيل الميت ويرى جمهور الفقهاء استحباب الغسل لمن غسَل ميتاً؛** لحديث: «من غسَل ميتاً فليغتسل». رواه أحمد وابن ماجه، ورواه الترمذي وحسنه، لكنَّ ابن حجر والنووي ضعفاه. وقد صُرف الأمر في هذا الحديث عن الوجوب لحديث الحاكم: «ليس عليكم في غسَل ميتكم غُسل إذا غسَلتموه».

وقال العلماء أن الغسل سنة في الحجامة وتغسيل الميت .

١٤ . **الغسل للإفاقة من إغماء ونحوه:** يندب الغسل لمن أفاق من جنون أو إغماء؛ لما رواه الشيخان: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم ثَقُلَ (في مرضه وأغمي عليه)، فقال: أَصَلَّى الناس؟ فقالوا: لا، هم ينتظرونك، فقال: ضعوا لي ماء في المِخْضَبِ فأغتسلُ، ثم ذهب لينوء فأغمي عليه، ثم أفاق فاغتسل .  
وقال الحنفية والشافعية: لا يندب الاغتسال لمن أغمي عليه؛ لأنه كالتائم، وأولوا فعله صلى الله عليه وسلم بأنه قَصَدَ النشاط .  
ولو صحا المغشى عليه فوجد بلأً. منياً. في ثيابه، وجب عليه الغسل .

## من فوائد الغسل:

الاجتسال بالماء الساخن يعمل على تفتح مسام الجسم جميعها، ويؤدي إلى تنفس خلايا الجسم بشكل طبيعي، ومعروف أن خلايا جسم الإنسان تحتاج إلى عملية التنفس مثلها مثل أي كائن حي، وكذا يجدد الاجتسال بالماء الساخن الخلايا التالفة والمتهالكة فيكتسب الجسم النشاط والحيوية، وتهدأ الأعصاب، ولو كان الحمام الساخن في الليل فإنه يساعد على النوم الطبيعي العميق. الاجتسال بالماء البارد يجعل جميع خلايا الجسم بما فيها من شرايين وأوردة تعاود الانكماش بعد التمدد، وهذا يساعدها على اكتساب المرونة اللازمة التي تقيها الكثير من أمراض القلب والدورة الدموية؛ مما ينشط التنفس ويزيد من احتمالات اعتدال النبض والضغط على ألا يكون الماء شديد البرودة. الاجتسال مع التدليك يجدد نشاط الجسم بشكل مدهش، ويجدد الحيوية باستمرار ويساعد على النوم الصحي العميق، وكذا ينبه الحواس وينشط الدورة الدموية ويساعد على تخفيف العبء الواقع على القلب.

وقد ثبت بالبحث العلمي أن الدورة الدموية في الأطراف العلوية من اليدين والساعدين، والأطراف السفلية من القدمين والساقين أضعف منها في الأعضاء الأخرى لبعدها عن مركز القلب المنظم للدورة الدموية، ولذا فإن غسل هذه الأطراف جميعاً مع كل وضوء ودلكها بعناية يقوي الدورة الدموية، مما يزيد في نشاط الجسم وحيويته

## الباب الرابع: الصلاة

### تعريف الصلاة لغة

الصلاة في اللغة هي الدعاء والتبريك والتمجيد يقال صليت له أي دعوت له وزكيت.. وصلاة الله للمسلمين: هي في التحقيق تزكيتهم إياهم، قال تعالى: {أُولَئِكَ عَلَّمَهُمْ صَلَواتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ} [البقرة: ١٥٧] والصلاة من الملائكة هي الدعاء والاستغفار كما هي من الناس، قال تعالى: {إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا} [الأحزاب: ٥٦] فالصلاة من الله رحمة والصلاة من الملائكة دعاء واستغفار، وقال ابن الأثير: وقولنا في التشهد: الصلوات لله أي الأدعية التي يراد بها تعظيم الله تعالى، هو مستحَقها لا تليق بأحد سواه، وأما قولنا: اللهم صل على محمد فمعناه عظّمه في الدنيا بإعلاء ذكره وإظهار دعوته وإبقاء شريعته، وفي الآخرة بشفاعته في أمته وتضعيف أجره ومثوبته، وقيل المعنى: لما أمر الله بالصلاة عليه ولم تبلغ قدر الواجب من ذلك أحلناه على الله وقلنا اللهم صل أنت على محمد لأنك أعلم بما يليق به .

### تعريف الصلاة اصطلاحاً

وهي أقوال وأفعال مفتوحة بالتكبير مختتمة بالتسليم بشرائط مخصوصة .  
على تفصيل لدى المذاهب .

الصلاة فهي طاعة وعبادة فهي تعبر عن منتهى الخضوع والعبودية، فيتمثل فيها عظمة الخالق وذل المخلوق، وقد جمعت فنوناً من العبادة فهي تشمل على التكبير والقراءة والقيام والركوع والسجود والذكر والقنوت والدعاء، فلذلك كانت الركن

الثاني بعد الإيمان، والأصل في مشروعية الصلاة وكل عبادة أخرى إما القيام بشكر المنعم على ما أنعم، وإما أداء حق الطاعة والعبودية وإظهار التواضع والذلة. وقد اشتملت الصلاة على كل منهما.

إن الصلاة تجمع جميع الجوارح الظاهرة من القيام والركوع والسجود والقعود ووضع اليد موضعها وحفظ العين، وكذلك الجوارح الباطنة من شغل القلب بالنية، وإشعاره بالخوف والرجاء، وإحضار الذهن والعقل والتعظيم والتبجيل، ليؤدي كل عضو شكر الإنعام به، وفي الصلاة إظهار سمة العبودية لما فيها من القيام بين يديه تعالى والركوع له وتعفير الوجه بالأرض والجثو على الركبتين والثناء عليه وغير ذلك، وهي مانعة للمصلي عن ارتكاب المعاصي، لأنه إذا قام بين يدي ربه خاضعاً متذللاً مستشعراً هيبة الرب جل جلاله خائفاً تقصيره في عبادته كل يوم خمس مرات عصمه ذلك من اقتحام المعاصي، يقول تعالى: ﴿أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ﴾ [العنكبوت: ٤٥].

## ذكر الصلاة في القرآن

وقد اهتم القرآن بالصلاة اهتماماً كبيراً، فقد تكرر لفظ يقيموا الصلاة -بصيغة المضارع المستمر- ثلاث مرات، وأقاموا الصلاة -بصيغة الماضي- تسع مرات، وأقيموا الصلاة -بصيغة الأمر- إثنا عشر مرة، أما لفظ الصلاة فقد تكرر ثلاث وستين مرة في القرآن، في سياق الكلام على أمور عدة، فمرة جعلها الله تبارك وتعالى صفة للمؤمنين وعلامة لهم، وتارة يأمر بإقامتها، وتارة يجعلها من أبواب الاستعانة بها على أمور الدنيا وابتلاءاتها، وتارة يذكر المحافظين عليها بما أعده لهم في دار الخلد، وتارة يبين ما يجب على المسلم من أحكام قبلها وخالها وما بعدها، وتارة يجعل تركها علامة على المنافقين، وتارة يذكرها في معرض دعاء الأنبياء والصالحين، وتارة يمدح الأمرين بها، وتارة يذكر الوعيد الشديد لمن تركها، وتارة يأمر بالاصطبار عليها والتمسك بها، فهي علامة المؤمنين، وتجارة الرابحين، وراحة العارفين، وهي حبل الله المتين من تمسك بها نجي، ومن حافظ عليها فقد استمسك بالعروة الوثقى.

## من معاني كلمة « الصلاة » في القرآن الكريم

ورد لفظ الصلاة في القرآن على أوجه منها:

١. بمعنى الدعاء: { خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ } [التوبة: ١٠٣]
٢. بمعنى الاستغفار: { إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا } [الأحزاب: ٥٦]
٣. بمعنى الرحمة: { هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا } [الأحزاب: ٤٣]
٤. بمعنى صلاة الخوف: { وَإِذَا كُنْتَ فِيهِمْ فَأَقَمْتَ لَهُمُ الصَّلَاةَ فَلَتَقُمْ طَائِفَةٌ مِنْهُمْ مَعَكَ } [النساء: ١٠٢]
٥. بمعنى صلاة الجنابة: { وَلَا تُصَلِّ عَلَى أَحَدٍ مِنْهُمْ مَاتَ أَبَدًا وَلَا تَقُمْ عَلَى قَبْرِهِمْ إِنَّهُمْ كَفَرُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ وَمَاتُوا وَهُمْ فَاسِقُونَ } [التوبة: ٨٤]
٦. بمعنى صلاة السفر: { وَإِذَا ضَرَبْتُمْ فِي الْأَرْضِ فَلَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَنْ تَقْصُرُوا مِنَ الصَّلَاةِ } [النساء: ١٠١]
٧. بمعنى صلاة الأمم الماضية: { وَجَعَلَنِي مُبَارَكًا أَيْنَ مَا كُنْتُ وَأَوْصَانِي بِالصَّلَاةِ وَالزَّكَاةِ مَا دُمْتُ حَيًّا } [مريم: ٣١]
٨. بمعنى كنائس اليهود: { وَلَوْلَا دَفْعُ اللَّهِ النَّاسَ بَعْضَهُمْ بِبَعْضٍ لَهَدِمَتْ صَوَامِعُ وَبِيَعٌ وَصَلَوَاتٌ وَمَسَاجِدُ يُذْكَرُ فِيهَا اسْمُ اللَّهِ كَثِيرًا وَلَيَنْصُرَنَّ اللَّهُ مَنْ يَنْصُرُهُ إِنَّ اللَّهَ لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ } [الحج: ٤٠]
٩. بمعنى الصلوات الخمس: { وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّكْعِينَ } [البقرة: ٤٣ وفي غيرها]
١٠. بمعنى الاسلام: { فَلَا صِدْقَ وَلَا صِلَىٰ \* وَلَكِنَّ كَذَبٌ وَتَوَلَّىٰ } [القيامة: ٣١]
١١. الخشوع في الصلاة: { قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ \* الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ \* } [المؤمنون: ١-٢]

١٢ . الصلاة خير عون في الدنيا والدين: { وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ \* الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُوا رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ } [البقرة ٤٥-٤٦]

١٣ . الصلاة شريعة قديمة بقدم النبيين: { هُنَالِكَ دَعَا زَكَرِيَّا رَبَّهُ قَالَ رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً ۗ إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ (٣٨) فَنَادَتْهُ الْمَلَائِكَةُ وَهُوَ قَائِمٌ يُصَلِّي فِي الْمِحْرَابِ أَنَّ اللَّهَ يُبَشِّرُكَ بِيحْيَىٰ مُصَدِّقًا بِكَلِمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَسَيِّدًا وَحَصُورًا وَنَبِيًّا مِنَ الصَّالِحِينَ (٣٩) قَالَ رَبِّ انِّي يَكُونُ لِي غُلَامٌ وَقَدْ بَلَغَنِي الْكِبَرُ وَامْرَأَتِي عَاقِرٌ قَالَ كَذَلِكَ اللَّهُ يَفْعَلُ مَا يَشَاءُ (٤٠) قَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً ۗ قَالَ آيَتُكَ إِلَّا تُكَلِّمُ النَّاسَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ إِلَّا رَمْرًا ۖ وَادْكُرْ رَبَّكَ كَثِيرًا وَسَبِّحْ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ } آل عمران: ٣٨-٤١]

١٤ . شروط يجب توافرها في الصلاة: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرُبُوا الصَّلَاةَ وَأَنْتُمْ سُكَارَىٰ حَتَّىٰ تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغْتَسِلُوا ۗ وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ 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: ٤٣]

طهارة البدن والثوب والمكان (وقد سبق ذكرها)

## أهمية الصلاة

الصلاة صلة بين الله والعبد وهي فضل من الله سبحانه وتعالى لعباده يتقربون بها إليه ويدخلون في حضرته في أي وقت شاؤوا في الليل أو النهار (ما عدا أوقات النهي المحدودة) قال تعالى: { وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي } [طه: ١٤]

وهي أهم أركان الإسلام بعد الشهادتين عن عبد الله بن عمر بن الخطاب رضي الله عنهما قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: بني الإسلام على خمس: شهادة أن لا إله إلا الله، وأن محمدا رسول الله، وإقام الصلاة، وإيتاء الزكاة، وحج البيت، وصوم رمضان) رواه البخاري ومسلم.

## متى فرضت الصلاة؟

وقد فرضت الصلوات الخمس في السماء عندما عُرج برسول الله صلى الله عليه وآله وسلم إلى السماء وكانت في الأصل خمسين صلاة ولكن موسى عليه السلام طلب من الرسول صلى الله عليه وآله وسلم مراجعة ربه عدة مرات حتى صارت خمسا في اليوم واللييلة ولكن أجراها كخمسين صلاة، وحديث الإسراء يؤكد صلة الأنبياء بعضهم ببعض ويؤكد حرص موسى عليه السلام على التخفيف على أمة محمد صلى الله عليه وسلم لأنه قد جرب بني اسرائيل وعرف عتوهم وتمردهم عليه فأراد أن يخفف على امة محمد هذه الواجبات لأنهم لن يطيقوها، فجازاه الله عن أمة محمد صلى الله عليه وسلم خير جزاء

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «فَرَضَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ عَلَيَّ أُمَّتِي خَمْسِينَ صَلَاةً فَرَجَعْتُ بِذَلِكَ حَتَّى مَرَرْتُ عَلَى مُوسَى فَقَالَ مَا فَرَضَ اللَّهُ لَكَ عَلَيَّ أُمَّتِكَ قُلْتُ فَرَضَ خَمْسِينَ صَلَاةً قَالَ فَارْجِعْ إِلَى رَبِّكَ فَإِنَّ أُمَّتَكَ لَا تُطِيقُ ذَلِكَ فَارْجَعْتُ فَوَضَعُ شَطْرَهَا فَرَجَعْتُ إِلَى مُوسَى قُلْتُ وَضَعُ شَطْرَهَا فَقَالَ رَاجِعْ رَبِّكَ فَإِنَّ أُمَّتَكَ لَا تُطِيقُ فَارْجَعْتُ فَوَضَعُ شَطْرَهَا فَرَجَعْتُ إِلَيْهِ فَقَالَ ارْجِعْ إِلَى رَبِّكَ فَإِنَّ أُمَّتَكَ لَا تُطِيقُ ذَلِكَ فَارْجَعْتُهُ فَقَالَ هِيَ خَمْسٌ وَهِيَ خَمْسُونَ لَا يُبَدِّلُ الْقَوْلُ لَدَيَّ» اخرجه البخاري عن أبي ذر رضي الله عنه.

{ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَوْقُوتًا } [ النساء: ١٠٣ ] أي بمواقيت محددة ابتداءً من الفجر ثم الظهر ثم العصر ثم المغرب ثم العشاء قال تعالى: { حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ } [البقرة ٢٣٨] ، وفتح أبواب التطوع وهي كثيرة وهناك صلوات أخرى كثيرة إذا قام بها البعض سقطت عن البقية ومثالها صلاة الجنائز وصلاة الخسوف والكسوف وصلاة العيدين وأما صلاة الجمعة فهي فرض على كل ذكر حارب بالغ مقيم قادر على الحضور .

وفرض صلاة الجماعة كذلك على كل ذكر بالغ الا لعذر وهي تفضل صلاة الفرد (الفرد) بسبعة وعشرين درجة . عن ابن عمر رضي الله عنهما أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال "صلاة الجماعة أفضل من صلاة الفدي بسبع وعشرين درجة" رواه البخاري ومسلم ، وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال ، قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «صلاة الرجل في الجماعة تضعف على صلواته في بيته وفي سوقه خمسا وعشرين ضعفا . وكذلك أنه إذا توضأ فأحسن الوضوء ثم خرج إلى المسجد لا يخرجه الا الصلاة، لم يخط خطوة إلا رفعت له بها درجة وحط عنه بها خطيئة، فإذا

صلى لم تزل الملائكة تصلي عليه ما دام في الصلاة . اللهم صل عليه ، اللهم ارحمه ، ولا يزال أحدكم في صلاة ما انتظر الصلاة » البخاري ومسلم .

وطلب الله سبحانه وتعالى الخشوع فيها ومدح الخاشعين، قال تعالى: { قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ \* الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ } {سورة المؤمنون ١-٢} وقال تعالى محذرا الذين هم في صلاتهم ساهون: {قَوْلٌ لِلْمُصَلِّينَ \* الَّذِينَ هُمْ عَنْ صَلَاتِهِمْ سَاهُونَ \* الَّذِينَ هُمْ يُرَاءُونَ \* وَيَمْنَعُونَ الْمَاعُونَ } {الماعون: ٤-٧} وهذه هي صفات المنافقين الذين يكذبون بالدين والذين يعنفون اليتيم ويدفعونه دفعا بقسوة ولا يحضون على طعام المسكين.

قال تعالى: { وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كُسَالَى يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا } {النساء: ١٤٢} ولهذا حذرهم الله سبحانه وتعالى وجعل لهم الويل والعذاب في جهنم اذا استمروا على هذه الاخلاق السيئة .

قال الله تعالى { إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا \* إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا \* وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا \* إِلَّا الْمُصَلِّينَ \* الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ \* وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ \* لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ \* وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بِيَوْمِ الدِّينِ \* وَالَّذِينَ هُمْ مِنْ عَذَابِ رَبِّهِمْ مُشْفِقُونَ \* إِنَّ عَذَابَ رَبِّهِمْ غَيْرُ مَأْمُونٍ \* وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ \* إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ \* فَمَنْ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ \* وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ \* وَالَّذِينَ هُمْ بِشَهَادَاتِهِمْ قَائِمُونَ \* وَالَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ \* أُولَٰئِكَ فِي جَنَّاتٍ مُّكْرَمُونَ } {المعارج: ٩-٣٥}

ولهذا قال الله تعالى أيضا أن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر: { إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ } {العنكبوت: ٤٥} ومن لم تنهه صلاته عن الفحشاء والمنكر فهو لم يستفد من هذه الصلاة بل على العكس من ذلك فإن صلاته ليست الا تظاهرا ونفاقا ولو كان صادقا لتهته صلاته عن الفحشاء والمنكر .

وحياة الإنسان في الدنيا مليئة بالمصاعب والعقبات الكؤود، ولا بد من مواجهتها من الاستعانة بالصبر والصلاة، قال تعالى { وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۗ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ \* الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلاقُوا رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ رَاجِعُونَ } {البقرة: ٤٥-٤٦}

وقال تعالى: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ\* وَلَا تَقُولُوا لِمَنْ يُقْتَلُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتٌ ۚ بَلْ أحيَاءٌ وَلَكِنْ لَا تَشْعُرُونَ\* وَلَنَبَلِّغُنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصِ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ\* الَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ\* أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ } [البقرة: ١٥٣-١٥٧]

لهذا جعلت الصلاة قرّة عين الرسول محمد صلى الله عليه وآله وسلم قال عليه السلام: « حبب إلي النساء والطيب وجعلت قرّة عيني في الصلاة » أخرجه النسائي ويرتاح فيها من وعثاء الطريق ومشقات الحياة وعناد الكافرين والمنافقين ومؤامراتهم، وكان صلى الله عليه وآله وسلم يقول: « أرحنها يا بلال » فكانت الصلاة قرّة عينه وراحة قلبه ونفسه، وتخفف بعدها مشقات الجهاد ومواجهة مؤامرات المتآمرين من المنافقين والكافرين .

## الطهارة قبل الصلاة

وبما أن الصلاة أهم أركان الإسلام فإنها تحتاج إلى استعداد للصلاة وتتطلب طهارة البدن وطهارة الثوب وطهارة المكان وكلها تساعد على طهارة النفس وسمو الروح التي هي من أمربي حيث يلتقي العبد الضعيف الفقير الكثير الخطايا لربه الكريم العفو الغفور المحب بعباده المتطهرين والتائبين، قال تعالى: { إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ } [سورة البقرة: ٢٢٢]

وقال 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 مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ ۗ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ } [المائدة: ٦]

وبما أن الصلاة تغسل الذنوب والخطايا وتنقي الإنسان من الدنس كما ينقى الثوب الأبيض إذا أصابه الدرن (الوسخ) بالغسل والدلك والتنظيف . وكذلك الصلوات الخمس تنقي الإنسان من هذه الأدران، عن أبي هريرة رضي الله عنه أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم يقول: « رأيتم لو أن نهرا بباب أحدكم يغتسل فيه كل يوم خمساً ما تقولون ذلك يبقى من درنه ؟ قالوا: لا يبقى من درنه

شيئا . قال: فذلك مثل الصلوات الخمس يمحوو الله به الخطايا» أخرجه البخاري  
ومسلم .

وعن جابر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال، قال رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: (مثل الصلوات الخمس  
كمثل نهر جار غمرٍ على باب أحدكم يغتسل منه كل يوم خمس مرات) رَوَاهُ مُسْلِمٌ.  
وعن أبي هريرة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أن رَسُولُ اللَّهِ ﷺ قال: (الصلوات الخمس،  
والجمعة إلى الجمعة كفارة لما بينهن ما لم تغش الكبائر) رَوَاهُ مُسْلِمٌ.

وعن عثمان بن عفان رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال سمعت رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يقول: (ما من  
امرئ مسلم تحضره صلاة مكتوبة فيحسن وضوءها وخشوعها وركوعها إلا كانت  
كفارة لما قبلها من الذنوب ما لم تؤت كبيرة؛ وذلك الدهر كله) رَوَاهُ مُسْلِمٌ.

فهذه الصلوات الخمس وما يسبقها من تطهير البدن والثوب والمكان هي الطريق  
إلى التطهير الروحي والخروج من جميع الخطايا والذنوب . فما أروعها من عبادة حيث  
يلتقي العبد الأبق بمولاه الكريم الرحيم الذي يدعوه إلى جنباه ورحمته وغفرانه  
فيملأ نفسه طمئينة وراحة ورضى { رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ } [التوبة: ١٠٠ /  
البيئة: ٨] فما أعظمها من عباده وما أكرمها من صلة .

## الخشوع في الصلاة

يؤكد القرآن على الدور الكبير للخشوع في المحافظة على الصلاة، لأن كثيراً  
من المسلمين لا يلتزمون بالصلاة على الرغم من محاولاتهم المتكررة لأنهم فقدوا  
الخشوع. ولذلك يقول تعالى: (وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى  
الْخَاشِعِينَ) [البقرة: ٤٥]. وهكذا يتبين الدور الكبير للخشوع في الصلاة. والعجيب أن  
القرآن في هذه الآية ربط بين الصبر والصلاة والخشوع، وقد وجد العلماء بالفعل أن  
التأمل يزيد قدرة الإنسان على التحمل والصبر. وقال: (قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ \* الَّذِينَ  
هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ) [المؤمنون: ١-٢]. وأثبتت الدراسات المتقدمة أن الصلاة  
لها أثر كبير على علاج اضطرابات القلب، وعلى استقرار عمل الدماغ.

## فوائد الصلاة الروحية والاجتماعية

١ . حضور القلب واستشعار عظمة الله في الصلاة .

٢. إذا أحضر المصلي قلبه في صلاته، فإنه يخرج من صلاته وقد غفرت خطاياها .
  ٣. الصلاة راحة للنفس، فإذا أداها حق أداؤها، وجد نشاطا وراحة وروحا .
  ٤. الدنيا سجن المؤمن يشعر فيها بالضيق، فإذا دخل في الصلاة وجدها قرة عينيه ونعيم روحه وجنة قلبه ومستراحه في الدنيا .
  ٥. الصلاة صلة بين العبد وربّه، وتذكر العبد بدوام مراقبته لله – عز وجل- فيحسن باطنه كما يحسن ظاهره .
  ٦. توحيد اتجاه جميع المصلين إلى بيت الله الحرام واشعار بوجوب توحيد القلوب على أمر الله وطاعته وأن يكون المسلمون كالجسد الواحد متعاونين متآزرين .
  ٧. الصلاة الجامعة: كالجمعة والجماعات وغيرها تجمع المصلين ليقفوا على أحوالهم بعضهم بعضا وليتعلموا ويتعاونوا ويتآخروا في دين الله، ومن أجل هذا شُرِعَ بناء المساجد في الإسلام، وأعدّ بناؤها من أكبر القربات عند الله .
  ٨. تقوي خُلق المراقبة والخشية لله عز وجل .
  ٩. تكرار الصلاة في اليوم واللييلة خمس مرات يكون تطهيرا روحيا للمسلم، يتطهر بها من غفلات قلبه وزلات لسانه ومقترفات جوارحه .
  ١٠. الصلاة قوة خلقية هائلة، وفيها إحياء للضمائر المؤمنة تأمرها بالخير وتنهها عن الشر
  ١١. يظهر في صلاة الجماعة مبدأ المساواة بين المسلمين حيث يقف الغني مع الفقير في صف واحد، والأمير مع المأمور، وذو سلطان مع من ليس له أي سلطان، وكلهم متوجه إلى الله سبحانه وتعالى بخشوع وخشوع، الكتف مع الكتف والقدم بإزاء القدم لا يتكبر فيهم أحد على أحد وكلهم خاضع لله سبحانه وتعالى. وكثيرا ما يكون الإمام من الضعفاء والفقراء بينما بعض المأمومين من ذوي المكانة والسلطة والمال، ويأتهم هؤلاء الكبار في المجتمع هؤلاء الضعفاء والفقراء فتظهر بذلك عدالة السماء حيث يقدم أقرأهم لكتاب الله وأعلمهم به ويؤخر الأقل علما وقراءةً لكتاب الله .
- جعلت الصلاة مكفرة للذنوب والخطايا والزلات والتقصير، إذ العبد في أوقات ليله ونهاره لا يخلو من ارتكاب ذنب أو خطأ أو تقصير في العبادة، قال تعالى: ﴿

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفَا مِنْ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذَكَرَى لِلذَّاكِرِينَ ﴿ هود: ١١٤ ﴾

قال تعالى: ﴿وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ﴾ [البقرة: ٤٣].  
وقال تعالى: ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ [البقرة: ٤٥].

وقال تعالى: ﴿حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ﴾ [البقرة: ٢٣٨].

وقال تعالى: ﴿إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدَّكُمْ عَن ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ﴾ [المائدة: ٩١].  
وقال تعالى: ﴿إِن الصلوة تنهى عن الفحشاء والمنكر﴾ [العنكبوت: ٤٥].

وقال تعالى: ﴿وَأَنْ أَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَاتَّقُوهُ وَهُوَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ﴾ [الأنعام: ٧٢].

وقال تعالى: ﴿وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفِي النَّهَارِ وَزُلْفَا مِنْ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذَكَرَى لِلذَّاكِرِينَ﴾ [هود: ١١٤].

وقال تعالى: ﴿قُلْ لِعِبَادِيَ الَّذِينَ آمَنُوا يُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُنْفِقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً مِّن قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ يَوْمٌ لَا بَيْعَ فِيهِ وَلَا خِلَالَ﴾ [إبراهيم: ٣١].  
وقال تعالى: ﴿فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهْوَاتِ فَسُوفَ يَلْقَوْنَ غَيًّا﴾ [مريم: ٥٩].

وقال تعالى: ﴿إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي﴾ [طه: ١٤].

وقال تعالى: ﴿وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسَأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى﴾ [طه: ١٣٢].

## من أقوال الحبيب صلى الله عليه وسلم في الصلاة

عن أم سلمة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يقول في مرضه الذي توفي فيه: «الصلاة وما ملكت أيمانكم، فما زال يقولها حتى ما يفيض بها لسانه» أخرجه ابن ماجة في سننه: ١/ ٥١٩، برقم: ١٦٢٥ وقال الألباني: صحيح، ينظر: مختصر إرواء الغليل ١/ ٤٣٣، برقم: ٢١٧٨

عن أبي هريرة أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «أرأيتم لو أن نهرا بباب أحدكم يغتسل فيه كل يوم خمسا ما تقول ذلك يبقي من درنه» قالوا لا يبقى من درنه شيئا، قال: «فذلك مثل الصلوات الخمس يمحو الله بها الخطايا» أخرجه البخاري في صحيحه: ١/ ١٩٧، برقم: ٥٠٥.

وعن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «والذي نفسي بيده لقد هممت أن أمر بحطب فيحطب ثم أمر بالصلاة فيؤذن لها ثم أمر رجلا فيؤم الناس ثم أخالف إلى رجال فأحرق عليهم بيوتهم والذي نفسي بيده لو يعلم أحدكم أنه يجد عرفا سمينا أو مرمتين حسنتين لشهد العشاء» أخرجه البخاري في صحيحه: ١/ ٢٣١، برقم: ٦١٨.

عن أبي موسى قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «أعظم الناس أجرا في الصلاة أبعدهم فأبعدهم ممشى والذي ينتظر الصلاة حتى يصلبها مع الإمام أعظم أجرا من الذي يصلب ثم ينام» أخرجه البخاري في صحيحه: ١/ ٢٣٣، برقم: ٦٢٣.

وعن عثمان بن عفان رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «ما من امرئ مسلم تحضره صلاة مكتوبة فيحسن وضوءها، وخشوعها، وركوعها، إلا كانت كفارة لما قبلها من الذنوب ما لم تؤت كبيرة، وذلك الدهر كله» أخرجه مسلم في صحيحه: ١/ ٢٠٦، برقم: ٢٢٨.

## فوائد الصلاة النفسية والروحية والصحية

لا يشعر بقيمة الصلاة إلا من التزم بها وذاق حلاوتها، وقد فتح الله سبحانه للمؤمنين فتوحا كثيرة للعلماء والدارسين في فوائد الصلاة على صحة الإنسان وعقله وبدنه.

لقد صحَّ عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه كان إذا حزن من أمر فزع إلى الصلاة [رواه أحمد]. كما أن النبي الكريم أكد في عدة مناسبات أن أحب الأعمال الصلاة على وقتها، وقال: (اعلموا أن خير أعمالكم الصلاة) [رواه أحمد]. وكان النبي صلى الله عليه وسلم يقول: (يا بلال أقم الصلاة أرحنا بها) [السلسلة الصحيحة، الألباني]. لأن الصلاة بالفعل راحة للإنسان، فهي عبادة وتقرب وطاعة لله تعالى، وصيانة ورياضة للجسم، وكذلك تساعد على تحسين الحالة النفسية. فقد أثبتت المشاهدات أن الذين يحافظون على الصلاة لا يعانون من أي نوع من أنواع الاكتئاب إلا فيما ندر.

وأثبتت الكثير من أبحاث العلماء الذين عكفوا على دراسة الحكم والفوائد من العبادات التي فرضت على المسلمين، ولعل ذلك كان سبباً في دخول بعضهم في الإسلام، وقد اعتبرت الصلاة من العبادات التي تدخل ضمن «الطب الوقائي»، أي أنها عبادة تفيده في وقاية الجسم وحمايته من العديد من الأمراض

فما هي الأسرار العلمية والطبية والنفسية الكامنة وراء هذه العبادة العظيمة وما تعود آثاره على المسلم وعلي العالمين.

عن جابر رضي الله عنه قال، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (مثل الصلوات الخمس كمثل نهر جار غمر على باب أحدكم يغتسل منه كل يوم خمس مرات) رواه مسلم.

وهذا الحديث الشريف يوضح أن الصلاة تطهر الإنسان من أدرانها وأوساخه المادية والمعنوية ولا بد في الصلاة من التطهر من النجاسات البدنية ثم الوضوء أو الاغتسال (في حالات الجنابة والانتها من الحيض والنفاس) وقد شرحنا الفوائد الصحية للتطهر من النجاسات وفوائد الوضوء والاعتسال .

ولا بد لاقامة الصلاة من طهارة البدن والثوب والمكان وهي كلها مقدمات وعوامل أساسية لطهارة النفس والروح فلا يدخل الإنسان إلى الصلاة الا وهو مستعد للاقبال على الله وتطهير نفسه وروحه من هذه الادران الدنيوية التي تعلق بقلبه .

يقول الدكتور محمد يوسف خليل مستشار الطب النفسي، كما ينقله عنه الدكتور عبد الجواد الصاوي في كتاب الصلاة: «أن الصلاة تعتبر وسيلة علاج نفسي تعتمد على عدة وسائل من بينها عملية التصور وتركيز الانتباه. إذ أن أعلى درجات العبادة هي الإحسان، وهو استحضار الخشوع وعظمة موقف المثل بين يدي الله

جل وعلا أثناء الصلاة. وهذا الخشوع الناتج عن التركيز الباطني يحدث انخفاضا للتوتر مما يؤدي إلى راحة نفسية وجسمية مهمة». (انتهى)

وقد روي عن بعض الصحابة في يوم بدر أنه طُعن في بطنه وخرجت بعض أمعاءه فأرجعها بيديه ثم ربط عليها وقام يقاتل حتى قتل،

وقام معاذ بن عمرو بن الجموح الأنصاري بالهجوم على أبي جهل وهو محروس بكوكبة من بني مخزوم ومنهم ابنه عكرمة، وضربه معاذ ضربة بترت قدمه مع نصف ساقه، والتفت عكرمة بن أبي جهل، وأسرع فضرب معاذاً على عاتقه، فتدلت يده من عاتقه.. قال معاذ: «فلما آذتني وضعت عليها قدمي، ثم تمطيت عليها حتى طرحتها»، ثم واصل القتال غير عابئ بما أصابه.

وفي معركة بدر أيضاً وقف شابان صغيران من الأوس (من الأنصار)، وهما: عوف ومعوذ ابنا عفرأ يسألان الصحابي عبد الرحمن بن عوف رضي الله عنه: دلنا يا عم على أبي جهل؟ فلما دلهم عليه، فهجما عليه فأثبتاه وبه رمق.. وكر عكرمة بن أبي جهل فقتل معوذاً، فكان أحد شهداء بدر الأربعة عشر، الذين سقطوا في المعركة يومئذ.

وفي يوم أحد حدثت الطامة عندما صاح صائح أن محمداً قد قتل، فهتت القوى، وحطمت الأمل، وتراجع من بقي من الناس، وأصابتهم الخيبة، ولحققتهم الهزيمة.

ولما انهزم الناس لم يهزم أنس بن النضر رضي الله عنه، وقد انتهى إلى عمرين الخطاب وطلحة بن عبيد الله في رجال من المهاجرين والأنصار قد ألقوا ما بأيديهم، فقال: ما يجلسكم؟!

فقالوا: قتل رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم.

فقال: فما تصنعون بالحياة بعده؟ فقوموا فموتوا على ما مات عليه رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم.

ثم استقبل المشركين ولقي سعد بن معاذ فقال: يا سعد! واهأ لريح الجنة، إنني أجدها من دون أحد!! فقاتل حتى قتل، ووجد به بضع وسبعون ضربة بسيف وطعنة برمح، ولم تعرفه إلا أخته .. عرفتته ببنانه.

وكان درس أحد قاسيا حيث قتل من الصحابة سبعون على رأسهم حمزة أسد الله واسد رسوله ... وشج رسول الله شجة بالغة، ونادت قريش أن محمدا قد قتل ففت ذلك في عضد المسلمين حتى انهاروا ومع ذلك بقيت مجموعة قليلة تقاتل عن رسول الله حتى انجلت المعركة وانسحبت قريش فرحة بنصرها بعد أن أذلها المسلمون يوم بدر.

ولكن ما إن وصلت قريش حمراء الأسد حتى ندم أبو سفيان وأراد العودة ليستأصل محمدا وصحبه . ولكن الله خذلهم وخاف أن يجتمع المسلمون مرة أخرى فيتحول النصر الذي احرزته قريش إلى هزيمة، فاستأجر أعرابيا ليذهب إلى المدينة ليقول لهم ان قريشا قد ندمت على مغادرتها المدينة، وإنها ستقبل لاستئصال محمد وصحبه... ولما بلغ الرسول ذلك عزم على الخروج إلى حمراء الأسد ليلاقي جيش قريش واشترط أن لا يخرج معه إلا من قاتل في أحد، ورفض أن يأتي معه أحد من المنافقين أو غيرهم ممن لم يشترك في معركة أحد وقال تعالى فيهم: {الَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِلَّهِ وَالرَّسُولِ مِنْ بَعْدِ مَا أَصَابَهُمُ الْقَرْحُ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا مِنْهُمْ وَاتَّقُوا أَجْرٌ عَظِيمٌ (١٧٢) الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ (١٧٣) فَانْقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ لَمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا رِضْوَانَ اللَّهِ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ عَظِيمٍ (١٧٤) إِنَّمَا ذَلِكَمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ} [آل عمران: ١٧٢ - ١٧٥]

وهكذا خرجوا بجراحاتهم وآلامهم ومصائبهم العظيم ليواجهوا قريشا مرة أخرى فنكص أبو سفيان وانسحب من حمراء الاسد قافلا إلى مكة مكتفيا بما حققه من نصر بعد هزيمة ساحقة .

لقد قام الرسول صلى الله عليه وسلم بتعويد الشباب من أصحابه على تحمل المسؤوليات الكبرى ومن ذلك أنه أمر ابن عمه علي بن أبي طالب (وختنه وأخيه، ومن جعله منه بمنزلة هارون من موسى عليهم السلام جميعا)، وهو لا يزال شابا صغيرا أن ينام في فراشه ليلة الهجرة، وسيوف قريش كلها مشرعة نحوه، وهو يغط في

نوم لذيذ هادئ!! أي نفس هذه التي تقوى على هذا النوم، والسيوف مسلطة مشرعة تم بضربه؟!.

ويقول الإمام علي كرم الله وجهه وهو يبكي من خشية الله ويخاطب الدنيا: لقد طلقتك ثلاثاً، ومع ذلك يتململ في الصلاة تملل السليم (أي الذي لدغته الأفعى) قابضاً على لحيته وقد أرخى الليل سدوله قائلاً: أه آه من قلة الزاد ووعورة الطريق.

إنها النفس المؤمنة التي ما شعرت بضربة عبد الرحمن ابن ملجم (أشقى الأشقياء)، وهو في مصلاه، يؤم الناس لصلاة الفجر، حتى ثعب الدم من الجرح، وسال حتى بلغ الصف الأول، وعلي ساجد لا يشعر، وينتبه عندما يفجع الصف .

وعمر بن الخطاب رضي الله عنه ضربته يد غادرة من مجوسي كافر، وهو ساجد يؤم المؤمنين، ويكون أول سؤال يسأله: هل أتم الناس صلاة الفجر؟ ثم يسأل عمن ضربه بالسيف؟ فيحمد الله أن دمه لم يعلق بامرئ مسلم .

واشترك شباب الصحابة في معارك الفتوح كلها، وكان عبد الله بن عمر والحسن والحسين سبطا النبي صلى الله عليه وآله وسلم وقرتا عينه في مقدمة الصفوف التي فتحت أذربيجان وكرجستان التي تقع اليوم في الاتحاد السوفيتي السابق .

وكان ضمن هؤلاء الشباب: عبد الله بن عباس، وقثم بن العباس رضي الله عنهم أجمعين ... واستشهد قثم رضي الله عنه في معركة فتح سمرقند (جمهورية أوزبكستان)

وولى عثمان رضي الله عنه عبد الله بن عامر بن كريز وهو لم يبلغ الخامسة والعشرين البصرة، فقام وغزا كل الأراضي التي انتقضت، ابتداء من حدود العراق حتى شمال أفغانستان، ووسع الرقعة حتى وصل إلى حدود التركستان الشرقية المعروفة اليوم بسينكانج والتي تحتلها الصين .. ويوجد في تلك المنطقة قبور (١٥٠٠) من الصحابة وغيرهم، استشهدوا هناك في أيام عثمان رضي الله عنه .  
ويا له من شاب فتح تلك الفتوحات الرائعة وهو لم يبلغ بعد الخامسة والعشرين.

وكان كثير من التابعين مثل الإمام علي زين العابدين ابن الحسين ابن علي بن أبي طالب مثالا في الخشوع في الصلاة حتى أنه كان يتطرب ويصفر وجهه عند الوضوء فلما سئل عن ذلك؟ فقال أتدرون سأقابل من؟ أقابل رب العالمين . كان يطيل صلاته وسجوده حتى أنه لم يشعر بحريق كان في المسجد في أحد نواحيه البعيد عنه، كما لم يشعر مرة أخرى بانها قطعة من المسجد حتى جاؤوه وأخرجوه.

إن الخشوع بالصلاة والاتصال بالله يؤدي إلى عجائب وغرائب . فقد روي أن عروة ابن الزبير أنه أصيبت قدمه بالغرغرينا (الأكلة) فقال له الأطباء أن ذلك لا بد من أن نقطعها حتى لا تسري في جسدك وسنعطيك البنج (مكون من الأفيون والداتورة ومواد أخرى) قبل العملية، فرفض ذلك وقال لا أخذ البنج أبدا ولكن اذا دخلت إلى الصلاة وسجدة فاقطعوا رجلي . فلما دخل إلى الصلاة وخشع قطعوا رجله المتأكلة وهو ثابت لا يتحرك رحمه الله ورضي عنه.

وهناك أمثلة كثيرة لهذا الموقف سجلها كثير من عباد الله الصالحين منذ عهد الصحابة والتابعين إلى عهود متأخرة نسبيا .

وقد قصَّ الله علينا قصة يوسف عليه السلام عندما راودته امرأة العزيز، صاحبة المال والجمال، فأبى عليها، فتكلم نسوة في المدينة وقالوا: { وَقَالَ نِسْوَةٌ فِي الْمَدِينَةِ امْرَأَتُ الْعَزِيزِ تُرَاوِدُ فَتَاهَا عَن نَّفْسِهِ قَدْ شَغَفَهَا حُبًّا إِنَّا لَنَرَاهَا فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ (٣٠) فَلَمَّا سَمِعَتْ بِمَكْرِهِنَّ أَرْسَلَتْ إِلَيْهِنَّ وَأَعْتَدَتْ لَهُنَّ مُتَّكًا وَأَتَتْ كُلَّ وَاحِدَةٍ مِّنْهُنَّ سِكِّينًا وَقَالَتِ اخْرُجْ عَلَيْهِنَّ فَلَمَّا رَأَيْنَهُ أَكْبَرْنَهُ وَقَطَّعْنَ أَيْدِيَهُنَّ وَقُلْنَ حَاشَ لِلَّهِ مَا هَذَا بَشَرًا إِنْ هَذَا إِلَّا مَلَكٌ كَرِيمٌ } [يوسف: ٣٠-٣١]. فإذا بلغ الامر بالصفوة من نساء مصر المرهفات المدللات أن يقطعن أيديهن، ولا يشعرن بالألم، عندما رأوا جمال يوسف عليه السلام، فكيف بمن امتلأ قلبه إيمانا وحباً لله حتى صدق فيه ما ذكره الرسول صلى الله عليه وسلم، من صفات الاحسان، أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك « فهؤلاء القوم الذين هم مع الله يحبهم ويحبونه، { تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ } [فصلت: ٣٠].

وحتى يقول قائلهم كما يذكره ابن القيم في مدارج السالكين «: إذا كان أهل الجنة على ما نحن عليه، انهم إذن لفي عيش طيب ». قال إبراهيم بن أدهم « لوعلم الملوك على ما نحن عليه اليوم لقاتلونا عليه بالسيوف ». وهكذا هم أولياء الله وأحبابه في كل مكان وزمان.

## تأثير الدين على الصحة الجسدية والعقلية

شهدت العقود الثلاثة الماضية اهتماماً واضحاً في الطب الجسدي العقلي. ولا شك أن تعاليم الأديان قد لعبت دوراً كبيراً في معالجة الأمراض الجسدية والنفسية. فقد خرجت دراسة تحليلية كبيرة من مستشفى مايو كلينيك الشهير في الولايات

المتحدة؛ تمّ فيها تحليل ٣٥٠ دراسة حول تأثير الدين على الصحة الجسدية، و ٨٥٠ دراسة شملت تأثير الدين على الصحة العقلية .

أظهرت تلك الدراسة التحليلية أنّ معظم الدراسات السريرية أكدت أن التدين والتعلق بالروحانيات قد ترافق بنتائج صحية أفضل.. وشمل ذلك ازدياداً في معدل العمر.. وازدياداً في القدرة على التكيف .. وتحسناً في مستوى الحياة حتى في أمراض نهاية العمر.

كما قد ترافق التدين بانخفاض في معدلات التوتر النفسي والاكتئاب والانتحار.. واستنتج الباحثون أنّ الدين يشجع على الوقاية من الأمراض.. ويزيد من تقبل المرء للمرض.. ويساعد في التعافي من المرض. <sup>(٤٨)</sup>

كما أظهرت دراسة أخرى أنّه كلما ازداد مستوى التدين.. انخفضت معدلات الوفيات.. ومضاعفات الأمراض.. وتحسّنت نوعية الحياة والصحة العامة.. وقلت الضغوط النفسية. <sup>(٤٩)</sup>

ويعزو الباحثون في الغرب سبب ذلك إلى أنّ المتدينين أكثر التزاماً بنمط صحي أفضل.. فهم أكثر حرصاً على الغذاء الصحي.. وهم أقل تدخيناً.. وأقل تناولاً للخمر.. كما أنّ لديهم معدلات أقل من التوتر النفسي والاكتئاب .. وهم أكثر تفاؤلاً.. وأكثر ارتباطاً في علاقاتهم الاجتماعية .. كما أنهم أقل عرضة للانتحار.. ولديهم استجابة مناعية أفضل. <sup>(٥٠)</sup>

أما عن الصلاة عند النصارى «والمقصود بها الدعاء»، فقد تناولت الدراسات الحديثة تأثيرات الصلاة المفيدة على الصحة من الناحية العلمية، ففي دراسة شملت ٤٤٠٤ أشخاص وجد الباحثون أنّ الذين كانوا يمارسون تلك الصلاة .. كانوا أفضل صحياً وأبدوا سلوكاً صحياً أمثل .. كما كان استخدامهم لأساليب الوقاية

Mueller PS, Plevak DJ, Rumman TA. Religious involvement, spirituality, and medicine: implications for clinical practice. Mayo Clin Proc. 2001 Dec;76(12):1225-35. (٤٨)

Levin JS. How religion influences morbidity and health: reflections on natural history, salutogenesis and host resistance. Soc Sci Med. 1996; 43:849-64. (٤٩)

Rasic D, Robinson JA, Bolton J, Bienvenu OJ, Sareen J. Longitudinal relationships of Religious worship attendance and spirituality with major depression, anxiety disorders, and suicidal ideation and attempts: findings from the Baltimore epidemiologic catchment area study. J Psychiatr Res.2011; 45:848-54 (٥٠)

الصحية أكثر من غير المصلين.. وكانوا أكثر قناعة ورضاً بالعناية الطبية المقدمة لهم.<sup>(٥١)</sup>

## قمة الصبر والإيمان من نساء مؤمنات طبيبات معاصرات

**الدكتورة سامية عبد الرحمن العمودي** استشارية أمراض النساء والتوليد وعضوة هيئة التدريس بكلية الطب بجامعة الملك عبد العزيز بجدة .. وهي أيضاً باحثة ومهتمة بالطب الإسلامي وأخلاقيات المهنة وكاتبة لها العديد من المؤلفات ومقالات أسبوعية في الصحافة المحلية في المملكة العربية السعودية.

في ابريل ٢٠٠٦ اكتشفت أنها أصيبت بسرطان الثدي الذي اكتشفته صدفة وهي تتحسس صدرها فأحست بكتلة في الثدي.. وتقول الدكتورة سامية في كتابها «اكسري حاجز الصمت» الذي شرحت فيه قصتها كاملة: «في ثانية أدركت أن قضاء الله قد حلَّ بي» في لحظة أدركت ما عندي، لم أكن أحتاج إلى فحص أو أخذ عينة فأنا وللأسف طيبة، لذلك يكون الجهل في لحظات كهذه نعمة.. لحظة عصبية أخذت أدور في أرجاء الغرفة أدعو الله بصوت عال أن يلهمني الثبات. أدعوه الثبات لأنني أعلم أن الأجر إنما يكون عند الصدمة الأولى «دعوته، ناجيته دامعة: هل تحبني إلى هذه الدرجة حتى ترسل لي رسالة حب كهذه.. تلك كانت اللحظة الأولى في هذه التجربة الإنسانية التي أعيشها هذه الأيام مع سرطان الثدي»

هذا موقف عظيم قد فقدناه من أزمنة متطاولة.. أن تكتشف أستاذه في أمراض النساء والتوليد فجأة أنها مصابة بسرطان الثدي.. وفي تلك اللحظة تدرك أنها رسالة حب من الله سبحانه وتعالى لأن رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم يقول: «إن الله إذا أحب عبداً ابتلاه» ويقول أن أشد الناس بلاء الأنبياء، ثم الأمثل فالأمثل». ولا شك أن أحب خلق الله إلى الله سبحانه وتعالى هم الأنبياء، وأحبهم إليه منهم محمداً صلى الله عليه وآله وسلم، ثم أولي العزم من الرسل نوح وإبراهيم وموسى وعيسى ومحمد صلوات ربي وسلامه عليهم أجمعين...

ولكن ويا للعجب نجد طبيبة ناجحة وأستاذة في كلية الطب تكتشف فجأة أنها مصابة بسرطان الثدي فلا تنهار... ولا تفعل مثلما يفعل كثير من الناس من الغضب

(٥١) O'Connor PJ, Pronk NP, Tan A, Whitebird RR. Characteristics of adults who use prayer as an alternative therapy. Am J Health Promot. 2005; 19(5):369-75

لماذا أنا ياربي؟ لماذا سلطت علي هذا الابتلاء، وأنا أعبدك وأخشاك، وأحسن إلى عبيدك وأداوي مرضاهم بقدر ما أعطيتني من علم .. وقد كنت دائما رفيقة بهم، أحبُّ مرضاي ويحبونني !!

لا لم تغضب ولم تثر سامية العمودي التي ملئت إيمانا وتقوى وحبا لله، بل اعتبرت ذلك منحة من الرب الكريم: ألهذا الحدّ تحبني يا الله؟! وهذا موقف يعتبر غريبا وخاصة في هذا الزمان المادي .

ولقد كانت سامية العمودي تلقي درسا عمليا لمجتمعاتنا العربية والاسلامية التي ذبلت فيها جذوة الايمان حتى كادت تنطفي، ولولا رجال مؤمنون ونساء مؤمنات، لم تعلموهم، لانهارت هذه المجتمعات منذ زمن بعيد، حتى انتشر الغناء، واصبحت الأمة كغناء السيل، كما وصفها رسول الهدى والرحمة صلوات ربي وسلامه عليه.

## نور محمد البار وقصتها مع سرطان الثدي

تبدأ نور قصتها مع السرطان بقولها: « طيبة أنا وأم لطفل ذي ثلاث سنوات وحامل في الشهر الثالث، وقبل أسابيع كان يوم ميلادي الثلاثين.

بدأت القصة بكتلة صغيرة لاحظتها مع بداية حملي ولم أعرها بالا في البداية ثم قررت أن أسأل عنها طبيبة الولادة فأحالتني لجراحة الثدي ..

وقامت جراحة الثدي بعمل أشعة صوتية والتي أظهرت وجود كتلة في أحد جوانب الحويصلة ولا بد من أخذ عينة (خزعة Biopsy)

«وفي تلك اللحظة» تقول نور «نزل فيها عليّ الخبر ثقيلًا ثقل الجبل» وكان الإحساس الداخلي بأن هذا الورم هو ما تخشاه.. وعندما فتحت التويتر كانت تجد رسائل الدكتورة سامية العمودي عن تجربتها مع السرطان.

وعندما بدأت تبحث عن نتيجة الخزعة فوجئت بالنتيجة المرعبة: سرطان متعدي من الدرجة الثالثة (أسوأ درجة وأسرعها انتشارا) .

تقول نور « تزغلت الكلمات أمام عيني وسمعتُ صوتا تبين لي أنه صوتي، كنت اقول بصوت عال: شكرا يارب .. الحمد لله الحمد لله الحمد لله ..»

واستمرت في حمد الله تعالى مع شهقات بكاء عالية ونفس متسارع ... واتصلت نور بزوجها والذي كان يعمل في نفس المستشفى في بوسطن بالولايات المتحدة

وقالت له: النتيجة طلعت ... احتاجك ... « واستمرت في حمد الله تعالى وقالت: اللهم اجرني في مصيبي، واخلف لي خيرا منها» ثم انخرطت في البكاء والحمد .

وتقول نور: أذكرتلك اللحظة الآن . وأشكره عليها بعمق .. أشكره ان أنطق لساني بالحمد بغير إحساس مني، فأنا لم أفعل، بل هو الذي فعل ... أشكره أن أعطاني هذه الفرصة لأتلقى الخبر ووحيدة في غرفة مغلقة حيث استطيع البكاء والنحيب بغير أن يراني أحد . ولو تأخرت النتيجة ساعة واحدة لاضطرت أن اتلقاها في عيادة الطبيبة، في وجود الطبيبة أمامي تقول لي أي كلام لتخفّ عني».

وجلست نور بين يدي ربه وقالت: «ياربّ ما هؤلاء الأطباء إلا صور أنت خلقتهم، أنت أعطيتهم قليل العلم الذي عندهم، وأنت الذي تسيرهم وتسخرهم. ولولا أنك أمرتنا أن نأخذ بالأسباب، ما ذهب لطبيب ولا سألت دواء، ولكنك شئت أن تضع شفائك في هذه الأسباب التي بين أيدينا . ياربّ أنا أوكلتك أمري، وأنا أثق فيك وحدك» .

ثم تتحدث نور عن الحكمة في أن تتبدل حياتها بهذه الصورة فتقول نور: «كانت حياتي قبل المرض دوامة أسير فيها معصوبة العينين.. كنت في السنة الأولى من الاختصاص في الطب النفسي . وكان ضغط العمل كبيرا . كان كل ما اعمله خلال اسابيع واسابيع هو الذهاب للعمل في خضمّ الركض السريع . نسيت من أنا وما الهدف من وراء هذا الركض ؟ لماذا تركت أهلي ووطني، وجئت لأتغرب أنا وزوجي وابني .. لا نجد حتى الوقت لنرى بعضنا بعضا، وابني ينتقل بين الحضانه (٩ ساعات يوميا ) إلى جليسة الاطفال (Babysitter) الوقت الباقي حتى أعود من العمل .

« كان كل شيء في حياتي سريعا ولا طعم له ... كانت الصلوات تؤدي خطفا حتى أعود للعمل، وكنت أرى زوجي خطفا كل أسبوع أو اسبوعين بحسب ما تسمح المناوبات ولم أكن أرى ولدي الا لتلبس ثياب النوم وننام . وكان بداخلي شيء يصرخ ليست هذه الحياة التي أريدها . أين المعنى ؟ أين الهدف ؟ أين العطاء ؟ أين العلاقات ؟ أين القراءة والتأمل والعبادة والكتابة ؟ أين ذهب كل ما يعطي لحياتي معنى ؟ »

« كنت أصبّر نفسي انها فترة محدودة لسنتين من الركض، ثم يقلّ عبء العمل، ويكون لدي وقت أكثر، ربما لأتذكر حينها من كنت، وماذا كنت، وماذا أريد أن أكون . كنت احتاج بعمق لوقفه أفق فيها مع الله وأخلوبه، واتذكر لماذا كل هذا ؟ اتذكر الهدف والنية، وأعيد اصلاح الدقة ».

« كنت احتاج لوقفه أقيّم فيها وضعي الحالي، وهل هو في الاتجاه الصحيح الذي كنت أريد هـ ؟ هل أتعلم العلم الذي جئت لأجله أم أني أبذل كل هذا لاسم شهادة البورد الامريكي، بينما لم اتلقَ من العلم الذي كنت أحلم به الا الشيء اليسير لاني مستهلكة في أعمال روتينية أخرى تخدم العمل ولا تخدم هدفي من العمل .

« لم أكن لامنح نفسي هذه الوقفة فقد كنت أرى الوقوف انهزاما ... فقد كنت أظن أن القوة في الركض مهما حدث، فأراد الله ان يعطيني هذه الفرصة، وقد علم سبحانه أن الحدث يجب أن يكون جلا حتى أقف وأعيد تقييم الأوليات بصدق . وأنا أرى حياتي كلها مهدّدة بالزوال قريبا، ما لم تحدث معجزة من السماء، حينما يكون الموت قريبا هكذا تتبدّل الأوليات، تصغر أمور وتكبر أمور . تصغر الوظيفة والشهادة والسمعة والبورد الامريكي، بعد أن كانت في حياتي كل شيء .. ويعاد النظر في الأوليات وفي الغايات، وفي الوسائل للغايات، فأتذكر ان الشهادة والبورد الامريكي لم تكن في البداية إلا وسيلة للعطاء لنفع الناس، وللقرب من الله، فكيف ضاعت الغاية وهتت حتى تلاشت أمام الوسيلة .»

«بالأمس جلست أناجي الله وحدي، تحدثت طويلا، وبكيت كثيرا، وشعرت بفيض من الرحمة والحب يغمر قلبي، فلم أملك ابتسامة واسعة تبللها الدموع . سجدت عندها شاكرة وأنا أفكر: لأجل هذا خلقت !! لأجل هذا القرب !! لأجل هذه السعادة !!»

## قصة أخرى لشاب مسيحي متدين:

وقد ذكر الدكتور بوشامب Beauchamp وشيللكريس Childress في كتابهما مبادئ الأخلاقيات الطبية<sup>(٥٢)</sup> قصة شاب أمريكي متدين قام بتطبيق تعاليم عيسى عليه السلام في الانجيل تقول: «قد قيل لكم لا تزنوا أما أنا فأقول لكم من نظر إلى إمرة بشهوة فليقلع عينه لأنه خير له أن يدخل ملكوت الرب بعين واحدة من أن يدخل في جهنم بجسمه كله. فقام هذا الشاب بعد النظر إلى فتاة بشهوة بقلع عينه دون أن يحس بالألم ولكنه أعتبر مختلا عقليا وأدخل إلى قسم الأمراض النفسية واستغرب الأطباء سلوكه الهادئ والمتزن فأخرجوه. ولكنه ادخل مرة أخرى بعد أن قام بقطع يده عندما سرق من أحد المتاجر (سوبرماركت) قطعة صغيرة أعجبتة ولم يكن معه مال وقتها فاختلسها، ولم ينتبه له أحد ولكنه عاد إلى الإنجيل وطبق عقوبة

السرق بقطع يده، فاعتبر مختلا عقليا ومرة أخرى تعجب الأطباء من سلوكه وهدوءه ورجاحة عقله، فاطلقوا سراحه مرة أخرى.

ومن المعلوم أن بعض الهندوس المتدينين يجلسون على المسامير أو يحرقون أجسادهم بالنار دون أن يشعروا بالألم..

## قصة دكتور ليفين مع مرضاه:

وقد فحص الدكتور ليفين مريضا بجنوب لندن عام ١٩٨٨ وصل به الأمر إلى قطع ساقه بمنشار دون أي ألم، ومريضة أخرى تتلذذ بحرق ذراعها وبطنها بالسجائر المشتعلة وتقطع جلدها بالسكين. ويعتقد العلماء أن أمثال هؤلاء الأشخاص تفرز أدمغتهم مواد مورفينية متعددة وتفقدهم الشعور بالألم وتعطيهم الشعور بالراحة والسعادة.

فعلى سبيل المثال إذا كان الشخص منهمكا في مباراة حامية . وهو متحمس لها، فقد لا يشعر بالألم، رغم إصابته، ويواصل المباراة، فإذا انتهت المباراة، بدأ يصرخ من الألم.

وقد رأيت بنفسي عام ١٩٦٨ عندما كنت أعمل طبيبا في مستشفى صغير في أرياف اليمن طفلين كانا يلعبان وبين أيديهما قنبلة نابالم ( التي استعملها الجيش المصري أيام حرب اليمن في عهد عبد الناصر) فانفجرت فهما وجيء بهما، وكنت الطبيب الوحيد، واستغربت منهما حيث كانا في منتهى الشجاعة والقوة رغم صغر سنهما (عشر سنوات وثمان سنوات) وأنا أزيل الجلد المحروق دون أن يصرخ أحدهما أو يئن لأن العرف القبلي عندهم أن الرجل لا يبكي ولا يصرخ، وإنما تفعل ذلك النساء.

## تفسير طبي علمي حديث للشعور بالسعادة وعدم الشعور بالألم:

لا شك أن الاحساس بالألم يختلف من شخص إلى آخر، وفي نفس الشخص من مكان لآخر.. وبما أن الاحساس بالألم هو في المناطق المخيية (وهي في قشرة الدماغ) وهي مرتبطة بما تحتها من مناطق مخيية وخاصة في الجهاز الحوفي (Limbic System) وما فيه من افرازات لمواد معقدة، ومنها مجموعة كبيرة من المواد البروتينية التي

تُدعى بيبتايدز Peptides والتي لها علاقة بتخفيض الاحساس بالألم مثل المورفينات الدماغية أو المواد التي تسبب الاحساس بالسعادة مثل الدوبامين والسيروتينين، وما يضادها من مواد تزيد الاحساس بالألم والقلق مثل Epinephrine الايبينفرين ونور ايبينفرين Norepinephrine والكورتيزول ومشتقاته ومادة P..لهذا كله فإن الاحساس بالألم مع ما يصحبه من قلق وشعور بالتعاسة أمر شديد التعقيد ويختلف بدون شك من شخص إلى آخر، ومن موقف لآخر لنفس هذا الشخص.

وقد تمكن الباحث جولدمان Goldman عام ١٩٧٦ من اكتشاف مادة الإندورفين Endorphines الدماغية

وتمكن الباحث هيوز Hews عام ١٩٧٧ من اكتشاف مادة الانكفالين Enkephalines الدماغية

وتمكن الباحث هولت Holts عام ١٩٨١ من اكتشاف مادة داي نورفين Dynorphines الدماغية

التي هي عبارة عن مركبات بروتينية موجودة في دماغ الإنسان، وقد أطلق عليها اسم المورفينات الدماغية:

١. الانكفالين (Enkephaline) ويمثل المورفين مماثلة تامة في قوته في ازالة الألم بحيث أن كل ملج من الانكفالين يساوي ١ ملج من المورفين
٢. الاندورفين ( Endorphine ) وهو أقوى بثلاثين مرة في ازالة الألم والشعور بالسعادة من المورفين
٣. الداينورفين «Dynorphine وهو أقوى من المورفين بمئتي مرة وتوجد هذه المستقبلات في الجهاز العصبي المركزي في خمس مناطق هي:

١. جذع المخ Med brain

٢. المهاد المتوسط Mid Thalamus

٣. الحبل الشوكي Spinal cord

٤. تحت المهاد Hypothalamus

٥. الجهاز الحوفي Limbic System وهو جهاز موجود داخل الدماغ وله ارتباطات عديدة بأجهزة الدماغ المختلفة وهو المسؤول عن العواطف والشعور بالسعادة أو الكآبة،

وقد توجد أيضاً في الجهاز العصبي الطرفي وكذلك في الخلايا المناعية

وهناك مواد أخرى يفرزها الدماغ مثل السيروتينين Serotonin والدوبامين Dopamine التي تجعل الإنسان يشعر بالسعادة والرضا كما أن هناك مواد أخرى تفرزها منطقة تحت المهاد وتفرز عبر الغدة النخامية الخلفية مثل مادة الأوكسيتوسين Oxytocin التي تفرز بغزارة أثناء الحمل والولادة وهي تخفف على المرأة الحامل ما تجده من آلام الحمل والولادة وتجعلها تشعر بالرضى والمحبة لوليدها الذي كاد أن يقتلها قبل خروجه

وهذا الهرمون موجود أيضاً لدى الذكور بكمية أقل وهو يسهى هرمون المحبة ويجعله يزداد حبا لزوجته وأولاده ومعارفه .

تعمل هذه المركبات بطريقة أبدعها الخالق سبحانه وتعالى بحيث تؤثر على الجهاز العصبي وعمله وعلى مجموعة وظائف هامة مختلفة في جسم الإنسان . وبالتالي على الحياة كلها، نذكر من وظائفها ما يلي:

١. لها دور هام في رفع درجة تحمل الإنسان للآلام، فهي تمنع أو تخفف الإحساس بالألم، تماما كما يفعل المورفين أو بأكثري من المورفين، وتجعل الإنسان أكثر قدرة على الصبر والتحمل، وهي بذلك تمكنه من الاستمرار في الحياة دون آلام ( في الحالات الطبيعية) .

٢. لها تأثير قوي على الذاكرة وعلى مقدرة الإنسان العقلية بشكل عام .

٣. تؤثر على نشاط الجسم وعلى حيويته وعلى العمليات الفسيولوجية المختلفة، أي أنها تسيطر على مجمل العمليات الحياتية .

٤. لها دور بارز في إفراز الهرمونات كلها بشكل عام . وتجعل الإنسان يشعر بالغبطة والسعادة .

٥. تؤثر تأثيرا كبيرا في شخصية المرء كلها، وعلى أفعاله واتزانه وهدوئه أو اضطرابه وخوفه وعدم استقراره.

٦. تبين أن زيادة الإندورفينات في الجسم يؤدي إلى زيادة مقاومة الجسم للأمراض وأن نقصها يؤدي إلى الضعف والوهن وقلة المقاومة، وغيرها .

لذلك كله يؤدي نقصها أو فقدانها إلى اضطراب شخصية الإنسان وعقله وتصرفاته لدرجة بعيدة جداً، ويسبب بالتالي عدم المقدرة على تحمل الآلام مهما كانت بسيطة ونفاذ الصبر بسرعة، والجزع والخوف من كل شيء، كما يسبب اضطراب الذاكرة والأفكار وينعدم الترابط بينها.

وقد وجد أن الإيمان والصلاة تزيد من هذه المواد التي يفرزها الدماغ والتي تؤدي إلى السكينة والخشوع والرضى والسعادة وهي تفسر ما سبق ذكره من حوادث غريبة مثل ما حدث للصحابة في المعارك وخاصة في معركة بدر ومن أمثلتها قصة عمرو بن الجموح التي قطعت كتفه وتدلّت فعاقته عن القتال فتمطى عليها حتى خلعها ثم واصل القتال حتى استشهد .

ومن أمثلتها قصة التابعي عروة بن الزبير التي أصابته الأكلة (الغرغرينا) في رجله ورفض ان يتعاطى البنج حتى لا يغيب عقله وطلب من الاطباء أن يقطعوا رجله وهو ساجد وقطعوها بالفعل ولم يتحرك أثناء سجوده ولعل ذلك بسبب المورفينات الدماغية وغيرها التي جعلها الله سبحانه وتعالى سببا لاحتماله لتلك الآلام الشديدة دون أن يصرخ .

وقد سبق ذكر العديد من هذه الأمثلة وهي كافية لتوضح مدى تأثيرات الإيمان والصلاة بخشوع في تحمل الآلام والشعور بالسعادة والغبطة أثناء تأدية الصلاة أو الجهاد أو غيرها من أعمال الايمان.

## الفوائد الصحية للصلاة (عبادة ورياضة)

من المؤكد أن الهدف الأول للصلاة هو العبادة، إذ أن الوقوف بين يدي الله والتركيز على الصلاة والتواصل الروحاني مع الخالق يجعل من الصلاة رياضةً روحية ونفسية وعقلية بشكل كبير. والمحافظ على الصلاة يشعر دوماً بالراحة والطمأنينة وبحالة نفسية مستقرة وهادئة، وقد تكون الصلاة أفضل بمئات المرات من اليوجا وغيرها من الرياضات النفسية والروحية.

لكنها أيضاً مفيدةٌ لصحة الجسم والبدن، وحركاتها خير دليل. فالمرء وخلال صلاته يحرك معظم أعضاء جسمه صعوداً ونزولاً، ما يسمح لهذه الأعضاء بالحركة والتمرين الدائمين.

لنأخذ مثلاً الركوع والسجود، فهاتان الحركتان على بساطتهما تحملان الكثير من الفوائد الصحية. فالإنحناء أثناء الركوع والسجود يساعد على تنشيط الدورة الدموية ما يساعد على دوران الدم ووصوله لكافة أعضاء الجسم بشكل جيد خصوصاً القلب والدماغ. وهذه الفوائد تستمر مع المواظبة على أداء الصلوات والإستمرار في أدائها.

كذلك يساعد الركوع على عمل مساج لأعضاء وأحشاء البطن الداخلية ما يؤدي إلى استرخائها وضح كمية كبيرة من الدم إليها لتغذيتها فلذلك ننصح من عنده الألم في المعدة بالاطالة في الركوع.

## أهمية مواظبة الصلاة علمياً:

إن توقيت الصلوات الخمسة بما يتوافق مع بزوغ الفجر وشروق الشمس وزوالها وغيابها وغياب الشفق تتوافق مع العمليات الحيوية للجسم، مما يجعلها كالمنظم لحياة الإنسان وعملياته الفيسيولوجية. فعند أذان الصبح والذي يعتبر بداية بزوغ الفجر يبدأ إفراز الكورتيزون في الجسم بالازدياد كما يتلازم مع ارتفاع في ضغط دم الجسم مما يشعر الإنسان بالحيوية والنشاط في هذا الوقت. وفي وقت الفجر تكون نسبة غاز الأوكسجين والاوزون مرتفعة في الجو والذي ينشط الدورة الدموية والجهاز العصبي والعضلي. أما عند صلاة العشاء فيفرز الجسم مادة الميلاتونين التي تؤدي إلى استرخاء الجسم وتهيئته للنوم.

عن فوائد أداء صلاة الفجر في موعدها، إذ أنها الصلاة التي يمكن أحياناً إهمالها بسبب الرغبة في النوم. في وقت صلاة الفجر، يرتفع هرمون الكورتيزون في الجسم. ومع القيام لأداء هذه الصلاة، يساعد هذا الهرمون في منح الجسم طاقة لا مثيل لها نهائياً. وهذه الصلاة تعتبر حاجزاً وقائياً من أمراض القلب، فالنهوض لأداء صلاة الفجر التي تتمثل في ركعتين يساعد في تحفيز عمل عضلة القلب وخفض ضغط الدم.

صلاة الفجر تحسّن أيضاً عمل الدورة الدموية في الجسم وتساعد على توزيع الدم على مختلف أعضاء الجسم بشكل أفضل. كما أنّ استنشاق الهواء في الجو

عند الفجر ذو تأثير إيجابي على الجهاز العصبي، يقضي على التوتر ويمنح الإسترخاء. كما أنّ هذا الهواء ينشّط الذهن بطريقة فعالة جداً ويعمل على تنقية الرئتين من السموم.

وقد أظهرت البحوث العلمية الحديثة أن مواقيت صلاة المسلمين تتوافق تماما مع أوقات النشاط الفسيولوجي للجسم، ما يجعلها وكأنها هي القائد الذي يضبط إيقاع عمل الجسم كله. (في كتاب الاستشفاء بالصلاة د. زهير رايح قرامي ذكر إن الكورتيزون الذي هو هرمون النشاط في جسم الإنسان يبدأ في الازدياد وبحدة مع دخول وقت صلاة الفجر، ويتلازم معه ارتفاع منسوب ضغط الدم، ولهذا يشعر الإنسان بنشاط كبير بعد صلاة الفجر بين السادسة والتاسعة صباحا، لذا نجد هذا الوقت بعد الصلاة هو وقت الجهد والتشمير للعمل وكسب الرزق، وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم فيما رواه الترمذي وابن ماجة والإمام أحمد: « اللهم بارك لأمتي في بكورها»، كذلك تكون في هذا الوقت أعلى نسبة لغاز الأوزون في الجو، ولهذا الغاز تأثير منشط للجهاز العصبي وللأعمال الذهنية والعضلية، ونجد العكس من ذلك عند وقت الظهر وما بعده، فيقل إفراز الكورتيزون ويصل لحدده الأدنى، فيشعر الإنسان بالإرهاق مع ضغط العمل ويكون في حاجة إلى راحة، ويكون هذا بالتقريب بعد سبع ساعات من الاستيقاظ المبكر، وهنا يدخل وقت صلاة الظهر فتؤدي دورها كأحسن ما يكون من بث الهدوء والسكينة في القلب والجسد المتعبين. بعدها يسعى المسلم إلى طلب النوم (القيلولة من ١٠ دقائق إلى ٤٠ دقيقة على الأكثر) تريحه وتجدد نشاطه، وذلك بعد صلاة الظهر وقبل صلاة العصر، وهو ما نسميه «القيلولة» وقد قال عنها رسول الله صلى الله عليه وسلم فيما رواه ابن ماجة عن ابن عباس « استعينوا بطعام السحر على الصيام، وبالقيلولة على قيام الليل» وقال صلى الله عليه وسلم: « قيلولوا فإن الشياطين لا تقيل » وقد ثبت علميا أن جسم الإنسان يمر بشكل عام في هذه الفترة بصعوبة بالغة، حيث يرتفع معدل مادة كيميائية مخدرة يفرزها الجسم فتحرضه على النوم، ويكون هذا تقريبا بعد سبع ساعات من الاستيقاظ المبكر، فيكون الجسم في أقل حالات تركيزه ونشاطه، وإذا ما استغنى الإنسان عن نوم هذه الفترة فإن التوافق العضلي العصبي يتناقص كثيرا طوال هذا اليوم، ثم تأتي صلاة العصر ليعاود الجسم بعدها نشاطه مرة أخرى ويرتفع معدل الأدرينالين في الدم فيحدث نشاط ملموس في وظائف الجسم خاصة النشاط القلبي، ويكون

هنا لصلاة العصر دور في تهيئة الجسم والقلب بصفة خاصة لاستقبال هذا النشاط المفاجئ، والذي كثيرا ما يتسبب في متاعب خطيرة لمرضى القلب للتحول المفاجئ للقلب من الخمول إلى الحركة النشطة وهنا يتجلى لنا السر البديع في توصية مؤكدة في القرآن الكريم بالمحافظة على صلاة العصر حين يقول تعالى [ حافظوا على الصلوات والصلوة الوسطى وقوموا لله قانتين ] (البقرة ٢٣٨)، وقد ذهب جمهور المفسرين إلى أن الصلاة الوسطى هنا هي صلاة العصر، ومع الكشف الذي ذكرناه من ازدياد إفراز هرمون «الأدرينالين» في هذا الوقت يتضح لنا السر في التأكيد على أداء الصلاة الوسطى، فأداؤها مع ما يؤدي معها من سنن ينشط القلب تدريجيا، ويجعله يعمل بكفاءة أعلى بعد حالة من الخمول الشديد ودون مستوى الإرهاق، فتتصرف باقي أجهزة الجسم وحواسه إلى الاستغراق في الصلاة، فيسهل على القلب مع الهرمون تأمين إيقاعهما الطبيعي الذي يصل إلى أعلاه مع مرور الوقت. ثم تأتي صلاة المغرب فيقل إفراز الكورتيزون ويبدأ نشاط الجسم في التناقص، وذلك مع التحول من الضوء إلى الظلام، وهو عكس ما يحدث في صلاة الصبح تماما، فيزداد إفراز مادة «الميلاتونين» المشجعة على الاسترخاء والنوم، فيحدث تكاسل للجسم وتكون الصلاة بمثابة محطة انتقالية. وتأتي صلاة العشاء لتكون هي المحطة الأخيرة في مسار اليوم، والتي ينتقل فيها الجسم من حالة النشاط والحركة إلى حالة الرغبة التامة في النوم مع شيوخ الظلام وزيادة إفراز «الميلاتونين»، لذا يستحب للمسلمين أن يؤخروا صلاة العشاء إلى قبيل النوم لئلا ينعف من كل ما يشغلهم، ويكون النوم بعدها مباشرة، وقد جاء في مسند الإمام أحمد عن معاذ بن جبل لما تأخر رسول الله صلى الله عليه وسلم عن صلاة العشاء في أحد الأيام وظن الناس أنه صلى ولن يخرج فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم أعتموا بهذه الصلاة أي أخرجوها إلى العتمة. فقد فضلتكم بها على سائر الأمم ولم تُصلِّها أمة قبلكم. ولا ننسى أن لإفراز الميلاتونين بانتظام صلة وثيقة بالنضوج العقلي والجنسي للإنسان، ويكون هذا الانتظام باتباع الجسم لبرنامج ونظام حياة ثابت، ولذا نجد أن الالتزام بأداء الصلوات في أوقاتها هو أدق أسلوب يضمن للإنسان توافقا كاملا مع أنشطته اليومية، مما يؤدي إلى أعلى كفاءة لوظائف أجهزة الجسم البشري.

## أهمية الصلاة في الوقاية من أمراض ونوبات القلب والمخ

يقول الأستاذ الدكتور وليد الحسن (استشاري أمراض القلب) الصلاة افضل عبادة يعملها الإنسان ببدنه علاوة علي ذلك أن لها فوائد صحية دينوية، ومنها أنها تساعد الإنسان للوقاية من أمراض القلب بما تمنح استراحة للقلب خلال الركوع والسجود. وقبل أن نستعرض الفوائد التي تهتمها الصلاة لقلب الإنسان وسائر أعضائه البدنية ينبغي لنا الإطلاع على عملية القلب والدراسة عن نشاطاته. يعد القلب أحد الأعضاء المهمة للإنسان الذي يبدأ عمله قبل ولادته حتى انه أخذ تكونه منذ الأسبوع الثالث بعد التلقيح، ويستمر يعمل بدون توقف حتى الموت، وفي كل دقيقة ينبض القلب فوق سبعين نبضة ويضخ به ألف لتر من الدم إلى أنحاء الجسم عبر العروق (الشرايين والأوردة) المنتشرة فيه، وقد وضع الله تعالى القلب في الصدر حتى لا يتعسر عليه ضخ الدم إلى الرأس، وان كانت هذه المسافة قصيرة على بعد قدم واحد يحتاج القلب بعض الجهود لإيصال الدم إلى الرأس بوقوعه عاليا منه، وأما إيصال الدم إلى سائر الأعضاء مثل الرجل رغم كونه بعيدا على قدر أربعة أقدام لا يصعب على القلب بكونه اسفل منه.

وفي حالة الركوع و السجود أثناء الصلاة يكون الرأس على مستوى القلب أو أسفله، ومما لا شك فيه أن هذه الحالة تساعد القلب لضخ الدم إلى الرأس بدون عسر، لذا يجد القلب في السجود خفة في العمل واستراحة يسيرة ولو للحظات، وهذه المدة القصيرة لها أهمية بالنسبة إلى القلب الذي لا يجد وقتا للاستراحة، وكلما يزيد الإنسان السجود ويطيله بتكراره مرات في كل يوم يشعر بالراحة والنشوة للنفس والطمأنينة بتخفيف عمل القلب، لعله يحفظه من أخطار القلب وأمراضه. قد زاد في الآونة الأخيرة عدد المرضى لنوبات القلب بسبب القلق والتوتر وتراكم الأعمال وبعدم وجود الوقت للاستراحة، وعندما يتعب قلب الإنسان بأعماله الشاقة المستمرة يشعر الإنسان بالوجع في الصدر والصداع والدوار والإعياء والإغماء، ويعالج الطب الحديث هذه الأعراض بمنح الأدوية الكيماوية التي تنشط القلب، لتشفى أمراضه مؤقتا وأما تكرار تنشيط القلب بالطريق الصناعي هكذا يسبب ضعف القلب بنفود طاقته الطبيعية، وقد يؤدي أحيانا لاختفاق القلب نهائيا، وأما المؤمن الذي يسجد ويركع مرارا في كل يوم يجد قلبه وقتا للاستراحة ويقويه طبيعيا.

ومما لا يخفى على أحد نصيحة الأطباء لتجنب القلق والتوتر لحفظ القلب من النوبات والأخطار، وان المصلي ينقطع عن المشاغل الدنيوية بانصرافه منها إلى المسجد وتبادل عواطفه مع إخوانه المسلمين، وبوضع أوزاره وأعبائه أمام الله بواسطة الصلاة يجد خفة وراحة في نفسه ويخفف مجهوداته النفسية والقلبية بهذه الأسباب أن الصلاة تساعد على حل الأزمات كما أوصى الله سبحانه أن يعتمد على الصلاة عند المشاكل بقوله «واستعينوا بالصبر والصلاة». وهناك حكمة بالغة في توقيت الصلاة كما قال الله تعالى «إن الصلاة كانت على المؤمنين كتابا موقوتا»، وقد فرض الله سبحانه ركعات كثيرة عندما يتعب الإنسان بمشاغله في صلاة الظهر والعصر أربع ركعات لكل منهما بينما فرض ركعتين فقط (صلاة الفجر) حينما يكون نشيطا في البكرة، يدل هذا التوقيت أن ركعات الصلوات تمنح راحة للقلب والجسم والنفوس مخالفا لما يظن كثير من الناس، وهم يظنون أن الصلاة شاقة معسرة قال تعالى «إنها لكبيرة إلا على الخاشعين».

وإذا أنعمنا النظر عن الفترات بين الصلوات الخمس نرى أنها طويلة في الصباح حيث يشعر الإنسان بالنشاط لنومه المريح في الليل، وأنها تكون قصيرة في المساء والليل حيث يحس الإنسان بالإعياء والفتور بجهوده في النهار، وقد فرض الله سبحانه ركعتين في الصباح حال كون الجسم في هذا الوقت موفورا بالراحة بنومه الطويل طول الليل، وبعد الصبح تمر سبع ساعات تقريبا ليس فيها أي صلاة مفروضة، وفي هذه الفترة الطويلة يشتغل الإنسان لاكتساب لقمة عيشه، وفي وقت الظهر يشعر الإنسان بالتعب والفتور بجهوده المستمرة ساعات طويلة، وعندئذ أوجب الله أربع ركعات دون الرواتب، وبعد الغداء والاستراحة يشتغل الإنسان مرة أخرى ولكن لا يلبث ان يجد التعب، فأوجب الله عليه أربع ركعات أخرى، وتكون الفترة بين الظهر والعصر بقدر ثلاث ساعات تقريبا، ثم تجيء صلاة المغرب بعد مضي ثلاث ساعات من وقت العصر تقريبا، ولا تمضي ساعتان حتى يجيء وقت العشاء وبعد أربع ركعات العشاء يلجأ الإنسان إلى مضجعه. وان الرحمن الذي خلق الإنسان يعرف طبيعة أعماله وبنية جسده واحتياجات نفسه أنه رءوف بالعباد. ويكشف لنا حكمة السجود والركوع في صيانة أخطار القلب، ما يفعل بعض الرياضيين وأصحاب الألعاب في نهاية المسابقات والمباريات بالسقوط على الأرض كما يسجد المصلي، هذه عملية طبيعية لاستراحة القلب من مجهوده، ومن اللافت للنظر ما يفعل اللاعب بكرة القدم الذي يبذل قصوى جهوده لنيل الهدف وعندما تزل منه الكرة أو يرسب في مهمته وهو يسقط إلى الأرض

كالساجد، هذا أيضا عمل طبيعي لنجاة قلبه من ثقل الكد وعبء الكبت حتى إذا استمر في « سجوده » لحظات ينتعش القلب ويجد تخفيفا لما في الصدور. وفي الجلوس بين السجدين تحدث ضغوط على عروق الأرجل وعضلاتها، هذا يساعد لصعود الدم من الرجل إلى القلب، وبهذه الفائدة تقوم الصلاة بدور مزدوج في الدورة الدموية من القلب إلى الجوارح ومن أطراف الأعضاء إلى القلب، تتمكن هذه الإنجازات إذا أدى المصلي حركات الصلاة وسكناتها بأحكام وإتمام كما أشار النبي صلى الله عليه وسلم، « صلوا كما رأيتموني أصلي » فمثلا علم الرسول صلى الله عليه وسلم أن ينحني المصلي في الركوع قدر المستطاع حتى يستوي الظهر والرأس في مستوى واحد حيث يستطيع وضع العصا عليهما، وفي هذه الحالة لا يحتاج للقلب أن يضخ الدم إلى أي عضو مرتفع منه. ليست فوائد الصلاة محصورة في حفظ القلب من الأمراض فحسب بل إنها تحفظ العروق الداخلية (الشرايين والأوردة) في المخ من النزيف الذي يحدث بسبب ارتفاع ضغط الدم، وبما يكثر سيل الدماء إلى الدماغ خلال السجود تتقوى عروقه لكي يتحمل هذا التيار، وان انصباب الدماء إلى الشرايين الداخلية في المخ يزيد جدارها قوة ومتانة كما تتقوى العضلات بأعمال الرياضية، وإذا اعتادت العروق وجود تيار هائل من الدم أثناء السجود يسهل عليه تحمله عند ارتفاع الضغط أيضا، وكلما طالت مدة السجود تزيد مدة مكث الدماء المصب إليه، لذا يحفظ السجود العروق من التمزق ومن النزيف الناجم منه، وإذا استمر هذا النزيف يؤدي الي تلف خلايا الدماغ والجلطات. كذلك يزداد تيار الدم إلى الرأتين خلال السجود، ويجري تصفية الدم فيهما بقبول أوكسجين من الهواء للتنفس ونقل ثاني أكسيد الكربون إليهما أثناء مرور الدم فيهما، أن السجود يساعد علي تصفية الدم أيضا، وتزيد التصفية إذا وضعنا أيدينا بعيدين عن الجانبين حتى يظهر بياض الإبطن كما فعل النبي صلى الله عليه وسلم، فتتوسع الرئتين ويتضمن فيهما كثيرا من الأوكسجين، وإذا كرر الإنسان السجود على هذه الطريقة يدرك دمه مقدارا وافرا من الهواء الحيوي وتنتعش به نفس المرء ويزيل تعبته وفتوره.

في عام ١٩٩٨، برزت الأهمية العلاجية للصلاة حين درس علماء في الولايات المتحدة مجموعة من مرضي القلب وجدوا أنهم يعانون من مضاعفات أقل بعد فترة من الصلاة.

وبينت إحدى الدراسات<sup>(٥٣)</sup> التي أجريت على ألف مريض بالقلب أن المرضى الذين دعا لهم أصدقائهم (في اللغة الصلاة هي الدعاء) من أجل شفائهم دون علمهم قلت معاناتهم من المرض بنسبة ١٠٪.

الصلاة تساعد على تحمل الألم لقد لاحظت شخصياً ان الكثير من مرضى الذبحة الصدرية يقل لديهم الام وتكرار الذبحة مع الانتظام وكثرة الصلوات والسجود والدعاء والأذكار وكذلك يتمتعون بالرضا بما قسم الله لهم ومن الراحة النفسية ما يستحق التوقف والدراسة. وكذلك سجل الدكتور «فرانسيس جي» في دراسته<sup>(٥٤)</sup> أن الأشخاص القادرين على السيطرة والتخفيف من الألم بواسطة الدين والإيمان تقل لديهم الآلام وتكون حالتهم النفسية أكثر استقراراً، ويلقون دعماً أعلى من المجتمع .

وفي الإسلام وضع لنا أهم ركنين وهما: شهادة ألا إله إلا الله وإقام الصلاة، وهذا ما يجعل المسلم أكثر صحة وقدرة على مقاومة الأمراض وأكثر سعادة وراحة في الدنيا، ولذلك قال تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ) [الأنعام: ٨٢]. (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) [النحل: ٩٧]..

وفي دراسة علمية جديدة صرح بعض الباحثين المهمين بموضوع الشفاء بالصلاة<sup>(٥٥)</sup> أن أي نوع من أنواع الصلاة إذا تمت بخشوع وتأمل يكون له تأثير جيد على شفاء الأمراض (أكد فيها أن الذين يحافظون على الصلاة بغض النظر عن دياناتهم يتمتعون بصحة أفضل وباستقرار نفسي ولا يعانون من اضطرابات نفسية. فممارسة العبادة والتأمل يخفف من ضغط الدم وهرمونات الإجهاد ويبطئ معدل نبضات القلب بالإضافة إلى مفعول مهدئ.

دراسة حديثة في جامعة هارفارد<sup>(٥٦)</sup> وجد الباحثون أن النساء الاثني يذهبن للصلاة علي الأقل مرة في الأسبوع لديهن ٣٣٪ نسبة أقل من خطر الموت المفاجئ والسرطان والأمراض المزمنة.

(٥٣) (Dr. William Harris Archives of Int. Medicine 1999; 159: 2273-2278)

(٥٤) (Fasting & Prayer: spiritual and physiological benefits- Religion of Sunday 14 February 2016)

(٥٥) (Prof. Paul Parker Elmihrust University, Lecture on March 30, 2005. وفي مقالة نشرتها جريدة

Washington Post March 24, 2006

(٥٦) (Shanshan Li, et al. JAMA Intern Med. 2016;176(6):777-785. Association of Religious Service

Attendance With Mortality Among Women)

وفي دراسة ثانية أُجريت في جامعة روشستر<sup>(٥٧)</sup> تبين أن معظم الأمريكيين (٨٥٪) مقتنعون بأن الصلاة تساعد على شفاء الأمراض.

## الدعاء (الصلاة لغةً هي الدعاء)

قال تعالى: { وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ } [التوبة: ١٠٣] ، وصلاته صلى الله عليه وسلم هي الدعاء لهم .

وجد بعض الباحثين أن الدعاء للمرضى يمكن أن يساهم في تخفيف مرضهم، ففي دراسة أُجريت في سان فرانسيسكو<sup>(٥٨)</sup> عام ١٩٨٨ قام بها د. South Byrd Randolph بالدعاء لأجل ١٩٢ مريض قلب، ووجد تحسناً في حالتهم النفسية والصحية أكثر من أولئك الذين تركوا من دون دعاء. وقد قام باحث آخر هو د. William S. Harris<sup>(٥٩)</sup> بتجربة مماثلة على ألف مريض قلب، ولاحظ أن المرضى الذين دعا لهم أصدقاؤهم بالشفاء أكثر تحسناً من أولئك الذي تركوا من دون دعاء ونحن بصدد التقدم لاجراء دراسة موسعة في هذا الموضوع تشمل عدة مراكز في العالم الإسلامي.

## الصلاة تطيل العمر

أكد النبي صلى الله عليه وسلم أن أهم وأحب الأعمال إلى الله: الصلاة على وقتها. وأول صفة (بعد الإيمان) ذُكرت للمتقين في القرآن أنهم يقيمون الصلاة، يقول تعالى: (الم \* ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ \* الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ) البقرة: ١-٣.

في دراسة علمية جديدة من كلية طب ألبرت اينشتاين نُشرت في مجلة<sup>(٦٠)</sup>

The relationship between religion and cardiovascular outcomes and all-cause mortality in the women's health initiative observational study

ScienceDaily, 10 June 2004. [www.sciencedaily.com/releases/2004/06/040610080733.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2004/06/040610080733.htm) (٥٧)

Byrd Randolph (South Med J 1988 July; 81 (7): 826-9) (٥٨)

(Dr. William Harris Archives of Int. Medicine 1999; 159: 2273-2278) (٥٩)

Psychology and (Eliezer Schnall, et al; 17 Nov 2008: pages 249-263) Health (٦٠)

تبين الأثر الشفائي للصلاة بشكل لم يكن يتوقعه الباحثون، والذين أسسوا أبحاثهم على الإلحاد وإنكار الخالق تبارك وتعالى، واعترفوا أخيراً أن الذهاب إلى الكنيسة أو الجامع، أو غيرها من أماكن العبادة للصلاة، قد يساهم في إطالة عمر الشخص الذي يؤدي صلواته بانتظام. وأكدت هذه الدراسة أن النساء الأكثر تقدماً في السن، ممن يواظبن على حضور الصلاة وأدائها، تقل نسبة خطورة الوفاة لديهن بنسبة ٢٠٪ مقارنة بسائر النساء في فئتين العمرية ووجدوا أن الطقوس الدينية المنتظمة، تخلق نوعاً من التواصل الاجتماعي، ضمن نظام يومي يلعب دوراً واضحاً في تقوية الصحة، واللياقة الجسمية، ويبدو أن السيدات اللواتي ينتظمن في الصلاة يعشن مدة أطول من غيرهن. ويرى الباحث اليزر شنال أستاذ علم النفس المشرف على الدراسة، أنه لا يمكن تفسير الحماية التي توفرها الصلاة للمصلين بصورة واضحة وتامة بمجرد وجود عوامل متوقعة، منها الدعم العائلي القوي، اختيارات نمط الحياة، والإقلال من التدخين وشرب الكحول فقط. هناك أمر آخر لا يمكننا أن ندركه أو نفهمه.

## الصلاة والدوالي:

من الكشوفات العلمية الحديثة عن أسرار الصلاة أنها وقاية من مرض الدوالي بسبب الحركات التي يؤديها المؤمن في صلاته من ركوع وسجود والتي تجدد نشاط الدورة الدموية وتعيد تنظيم ضغط الدم في كافة أجزاء الجسم.

جاء في بحث هام عن الدوالي من جامعة الأسكندرية<sup>(٦١)</sup>: إن دوالي الساقين هي عبارة عن خلل شائع في أوردة الساقين، يتمثل في ظهور أوردة غليظة ومتعرجة وممتلئة بالدماء المتغيرة اللون على طول الطرفين السفليين، ولقد تعارف العلماء على تصنيف دوالي الساقين إلى ضربين، دوالي ابتدائية ودوالي ثانوية، فأما السبب الحقيقي للدوالي الابتدائية هو تلف الصمامات داخل الأوردة، حيث يؤدي خللها وعدم إحكامها إلى حدوث الدوالي مباشرة، إذ أن تلف الصمام يؤدي إلى زيادة مؤثرة في الضغط على جدران الوريد، ينتقل إلى الرقعة المجاورة إلى أسفل، مما يؤدي إلى انهيار مقاومة الجدار وتمدده، وبعد فترة زمنية طالت أو قصرت نجد أنفسنا أمام صورة تامة ومتكاملة لدوالي الساقين.

(٦١) معجزة الصلاة في الوقاية من مرض الدوالي الساقين د. توفيق علوان ١٩٨٩ الطبعة الخامسة

أما الدوالي الثانوية فربما ترتبت على عوامل كثيرة، كالجلطة الوريدية العميقة التي تؤثر مباشرة على قدرة الصمامات على الإحكام، فإذا بها وقد فقدت وظيفتها تماماً، وهكذا تنتقل الضغوط القوية في الأوردة العميقة حال التمرينات العضلية للساقين وبنفس قوتها عبر الصمامات التالفة إلى الطاقم الوريدي السطحي ذو الحماية الهزيلة، فتتهار جدرانه وتمتد إلى الصورة المألوفة لدوالي الساقين.

وفي عام ١٩٨١م أثبت د. دافيد كرستوفر أن الضغوط الواقعة على أوردة الطرفين السفليين، وفي أية نقطة منها، ما هي إلا محصلة لثلاثة أنواع من الضغوط المنفردة ألا وهي:

١. الضغط الناجم عن قوة الدفع المترتبة على ضخ عضلة القلب.
٢. الضغط الواقع بتأثير الجاذبية الأرضية إلى أسفل وهو على قدر من الأهمية، يرجع إلى الوضع المنتصب للإنسان، ومن هنا كانت أية نقطة في الجهاز الوريدي تقع تحت مستوى الأذين الأيمن للقلب معرضة إلى ضغط إيجابي يعادل طول المسافة بين تلك النقطة وبين الأذين الأيمن، بحسب القوانين الطبيعية الحاكمة على تلك المسألة.
٣. الضغط الناتج عن التغييرات الانتقالية المؤقتة، وهذا الأخير ينشأ ابتداء من عدة مصادر، ولما كانت الأوردة السطحية بالطرف السفلي، توشك أن تقف منتصبه من أسفل إلى أعلى دونما تقوية أو إعانة، والوريد الصافن الأكبر «GSV» بالذات هو أطول الأوردة بالجسد الإنساني أجمع، فببساطة تامة يمكن التأكد من أن أشد أنواع الضغوط الواقعة عليه إنما يرجع إلى ضغط الجاذبية الأرضية الفاعل بصورة عكسية لسريان الدم الوريدي.

ولذا فقد صار معلوماً بين العلماء أن دوالي الساقين ما هي إلا خاصية من خصائص الوضع المنتصب للإنسان، حيث ثبت أنه لا يوجد أي نوع من أنواع الحيوانات الأخرى على الأرض تعاني من دوالي الساقين.

وهناك إجماع على أن الضغط على ظاهر القدم حال الوقوف يتراوح بين (٩٠-١٢٠سم/ ماء) ولأجل هذا يبرز الدور البالغ الأهمية للمضخة العضلية الوريدية، حيث ينخفض هذا الضغط تحت الإيقاع المنظم للانقباض والاسترخاء المتتابع لعضلات الطرفين السفليين أثناء المشي مثلاً، فإذا بالقيمة وقد بلغت (٢٠مليمتر/ زئبق) عند مفصل الكعب عقب فترة وجيزة من تحريك الطرفين السفليين.

إن هذه المضخة العجيبة لا تقتصر في نشاطها على هذا الدور الحيوي، بل إنها تتجاوزه إلى تخفيض تراكمات السوائل داخل الأنسجة، تلك التي تؤدي إلى انتفاخ الساقين وبصورة مؤلمة مع طول فترات الوقوف دون أدنى حركة نتيجة لتضاعف الضغط الواقع على الأوردة.

وبالملاحظة الدقيقة للحركات المتباينة للصلاة نجد أنها تتميز بقدر عجيب من الانسيابية والانسجام والمرونة، وبالقياس العلي الدقيق للضغط الواقع على جدار الوريد الصافن عند مفصل الكعب، كان الانخفاض الهائل لهذا الضغط أثناء إقامة الصلاة مثيراً للدهشة وملفتاً للنظر، فعند المقارنة ما بين متوسط الضغط الواقع على ظاهر القدم حال الوقوف، ونظيره حال الركوع وجد الأول وقد بلغ ما قيمته (٩٣,٠٧ سم/ ماء)، فيما كان الثاني (٤٩,١٣ سم/ ماء) فقط، وكما هو ظاهر فإن النسبة لا تزيد إلا يسيراً عن نصف الضغط الواقع على جدران تلك الأوردة الضعيفة، أما متوسط الضغط عند السجود الأول فكان شديداً، إذ بلغ فقط (٣ سم/ ماء) وأن انخفاضه لهذا المستوى، ليس إلا راحة تامة للوريد الصارخ من ضغطه القاسي طوال فترة الوقوف.

أما التأثير البالغ الغرابة للصلاة فهو يرجع إلى ما يبدو أن الصلاة تؤدي إلى تنشيط القدرات البنائية لمادة الكولاجين، ومن ثم تقوية جدران الوريد، وعند قياس كمية الهيدروكسي بروتين في الجدار عند أولئك المصابين بدوالي الساقين ومنهم المصلون ومنهم غير المصلين، فإذا به في المصلين وقد بلغ ٢٦,١٣، وفي غير المصلين ١٦,٤٣ فقط.

أما في غير المصابين بالدوالي أصلاً فقد كانت النتيجة مذهلة، حيث وجد فرقاً ملحوظاً أيضاً بين المصلين وغير المصلين.

فكان متوسط قيمة الهيدروكسي بروتين في جدار أوردة المصلين ٨٠,٩٣، بينما استقر متوسط غير المصلين عند ٦٣,٤٠ فقط، في علامة استفهام كبيرة حول هذا الدور السحري للصلاة على تنشيط القدرات البنائية للمادة المقوية لجدار الوريد هل لهذه الصلاة المنظمة المحكمة دور ما كنوع رتيب وهادئ من التمارين الرياضية البالغة الفائدة، أو حتى كعملية راشدة من عمليات الاستقرار المريح لمواجهة الضغوط النفسية الهائلة التي طالما وقع الناس فريسة لها.

وفي دراسة «وليام جانونج» ١٩٨١ م<sup>(٦٢)</sup> حيث أثبت أن هناك فرق بين التمرينات العضلية الشاقة وبين تلك الهادئة الخفيفة، فقرر أن الأخيرة تحدث تغييرات تظهر في تمدد الأوعية الدموية وزيادة الضخ الدموي بها، ومن ثم تزداد نسبة التغذية بالأكسجين الحيوي الذي يكون كافياً لإنتاج الطاقة الهادئة المطلوبة لتلك التمارين، وهكذا تكون عمليات الاحتراق بكاملها معتمدة على الهواء الجوي مع أقل نسبة من الرواسب والفضلات المتراكمة بالدم أو العضلات، تلك الفضلات المزعجة والتي لا تنطلق في الدورة الدموية إلا حال الاحتياج الماس لتخليق الأكسجين بسبيل آخر غير الهواء الجوي، وهو تكسير المخزون من الجلوكوز في سلسلة معقدة من التفاعلات تنتهي بعبء من حمض اللاكتيك (حامض اللابنيك)، هذا الذي يتم لتخليق الأكسجين عند ممارسة التمارين العنيفة الشاقة المرهقة.

وعلى هذا فإن التمارين الهادئة الخفيفة المنتظمة تحقق الفائدتين معاً وهما:

أولاً: تزيد من قابلية الجسم لاستقبال نسبة أعلى فأعلى من الأكسجين الجوي، فإذا بحيوية دافعة في كافة أطراف الدورة الدموية.

ثانياً: تؤدي إلى أقل إفراز لحمض اللاكتيك (اللابنيك) المرهق للدورة الدموية.

ولهذا يتم الاحتفاظ بأكبر نسبة من مخزون الأكسجين، في مقابل الجهد والطاقة المبذولة في هذه التمارين الخفيفة المبذولة أثناء الصلاة.

وهناك فائدة أخرى: حيث أن كل الطاقة الناجمة من مثل هذه التمرينات لا تبرز إلا في صورة حرارة، وذلك بسبب ضعف أو حتى عدم الحركة الخارجية الكثيرة بحسب القانون الذي يحدد إنتاج القوة بمساواته للمسافة التي تقطعها الكتلة بتأثير تلك القوة، ولما كانت المسافة هنا منعدمة فتتحول الحرارة الناتجة وبصورة آلية إلى مخزونات داخل الجسم ومركبات غنية بالطاقة لاستخدامها كلما لزم الأمر.

وفائدة رابعة: أن هذه الحركات الدائرية ترفع من معدل تهوية الجسد فيما يسمى بالكفاءة التنفسية (وهي عبارة عن النسبة بين ثاني أكسيد الكربون المطرود من الرئتين والأكسجين الداخل إليهما في وحدة زمنية ثابتة) ويرمز لها علمياً بالرمز (RQ).

وهي نسبة لا تزيد في أحسن أحوال الجسم تهوية عن الواحد الصحيح، غير أنها تحت تأثير التمرين الخفيف للعضلات الحادث أثناء الصلاة ترتفع لتبلغ ما قيمته ضعف القيمة المذكورة يعني (٢)، وما ذلك إلا لسرعة إخراج كميات ثاني أكسيد الكربون من الجسد وارتفاع نسبة استنشاق الأوكسجين من الهواء الطلق، أضف إلى كل هذا أن المعدل الأساسي للتمثيل الغذائي بالجسم يعتمد في نشاطه على عدة عوامل، أهمها هو الجهد العضلي، ذلك أن استيعاب كميات جديدة من الأوكسجين لا يتضاعف حال القيام بهذا الجهد فحسب، بل لفترة طويلة بعد تمامه، أما الأمر الطريف والمدهش فهو أن معدل هذا التمثيل قد وجد في الأفراد المصابين بالاكتئاب والاضطرابات النفسية أقل من نظيره في الحالات السوية من الناحية النفسية، ويلاحظ هنا أن الصلاة باعتبارها أحد الأوامر الإلهية المؤدية إلى أتم حالات الاستقرار النفسي والاطمئنان القلبي، فلا هجمات للاكتئاب، ولا نوبات للأحزان، وهكذا يبلغ معدل التمثيل الغذائي أعلى نسبة له بتوفير أنسب مناخ يؤدي فيه وظيفته على أكمل وجه.

وعلى الجملة فإن الصلاة تقوم بكفاءة عجيبة بتنشيط كافة العمليات الحيوية داخل الجسم الإنساني بما فيها جميع العمليات التمثيلية الغذائية، كذا كعامل نفسي وعضلي فعال ومؤثر، ولعل في كل الذي ذكرناه لك تبريراً كافياً لهذا الارتفاع الملحوظ بين المصلين في معدلات بناء الكولاجين (النسيج الرابط والمقوي بجدار الوريد الصافن).

حين تنقبض عضلات مؤخر الساق (السمانة) تندفع الدماء بقوة داخل الأوردة العميقة من أسفل إلى أعلى، بينما تقف الصمامات المخترقة الحازمة بالمرصاد لتحول بين هذه الدماء وبين أي تسرب إلى الأوردة السطحية وهذا يعرف بمضخة السمانة ثم تنبسط عضلات مؤخر الساق فإذا بتحول الضغط فجأة من أعلى صورة إلى ضغط سالب من الأوردة السطحية إلى الأوردة العميقة، بينما تسمح الصمامات بمروره في حراستها من الخارج إلى الداخل عن طيب خاطر.

أما رحلة الدماء العائدة عبر الأوردة نحو عضلة القلب، فإنها تتم تحت تأثير العديد من العوامل الدافعة، إذ أن الأوردة الصغيرة تتشعب بالدماء الفائضة بلا انقطاع إليها من حمامات الشعيرات الدموية، بينما تكون الأوردة العميقة واقعة تحت ضغوط مستمرة نتيجة الانقباضات المستمرة للعضلات المحيطة بها، ومن الأوردة ما يكون ملاصقاً لشریان لا يفتأ يقرع نابضاً على جداره ناقلاً تلك الضغوط

النبضية إلى الوريد الساكن، إن الغاية الأولى لتلك الضغوط هي عصر الدماء داخل الأوردة في كافة الاتجاهات، أما الصمامات الحارسة فتمنع انتشار الدماء إلى الخارج فلا يبقى أمام تلك الدماء المضطربة سوى طريق واحد عليها أن تسلكه وهي راغمة من أخمص القدم إلى عضلة القلب، حالما كانت الصمامات الحارسة تعمل على أقصى كفاءة لها.

ولا ننسى أن تأثير الجاذبية الأرضية على أوردة الرأس والعنق، كذا تلك القوة الساحبة في منطقة الصدر نتيجة الضغط السليبي هنالك، كلها عوامل فعالة ومؤثرة للأخذ بيد الدماء المتسلقة في عناء نحو مستقرها الموعود في تجويف القلب، فإذا علمت أن السرعة التي تنهج عليها الدماء في الشرايين هي أضعاف تلك المعروفة في الأوردة ومن أجله كانت الأوردة عموماً أوسع تجويفاً من الشرايين وأكثر عدداً، وهكذا وتحت وطأة السرعة الكبيرة بالشرايين في مقابل الركود النسبي بالأوردة تحدث الحركة الانعكاسية الدموية اعتماداً على فروق السرعة بين الدم الشرياني والدم الوريدي.

وحق يتبين تأثير هذا جميعه على الضغوط بالطرفين السفليين، يكفيك علماً أن تدرك أن الضغط الواقع على ظاهر القدم والذي يبلغ حال الوقوف حوالي (١٠٠ سم/ ماء، عقب برهة صغيرة من المشي وتحريك الطرفين السفليين، يهوي هابطاً إلى رقم (٣٠ سم/ ماء) في إشارة واضحة إلى فعالية تلك الآلة الدوؤبة المخلصة.. «المضخة الوريدية الجانبية».

فإذا ما رجعنا إلى دور الصلاة نجد أننا أمام حركات بالغة المرونة لمعاونة تلك المضخة، لا لتؤدي وظيفتها التي خلقت من أجلها فحسب، بل أيضاً لتضيف إليها من العوامل المقوية، والمعضدة لتعزيز عملها على أكمل صورة، كما أظهرت النتائج الباهرة لهبوط الضغط عقب كل ركعة ليس إلى (٣٠ سم/ ماء) فقط، بل أيضاً إلى ما هو قريب من درجة الصفر (١,٣٣ سم/ ماء) وهي رحمة بأولئك الذين قدر عليهم أن يكابدوا الوقوف المؤلم ولفترات طويلة دون راحة أو كلل، وكانت نسبتهم على الأقل ٨٥٪ من المصابين بالدوالي يقطعون في واجبات ووقوفهم بغير انقطاع حوالي ٥-١٣ ساعة متواصلة في اليوم الواحد.

## السجود في الصلاة وما يحدث أثناءه



أما السجود فهو يساعد على إخراج الكهرياء الزائدة من جسم الإنسان إلى الأرض، وينشط المعدة والطحال ويقوي الجهاز الهضمي ويساعد على التنفس السليم من خلال فتح الجيوب الأنفية، وأفضل تمارين الإسترخاء في علم الطاقة هو السجود

إن أعجب شيء في وضع السجود هو أنه يجعل الدورة الدموية بكاملها تعمل في ذات الاتجاه الذي تعمل به الجاذبية الأرضية فإذا بالدماء التي طالما قاست من التسلق الميرير من أخصم القدم إلى عضلة القلب وإذا بها في حال السجود قد تدفقت منسكبة في سلاسة ويسر من أعلى إلى أسفل.

إنها أهم حركة في الصلاة بأسرها، إذ أنها تقوم على ارتجاع الدماء إلى القلب، وتحت تعليمات دقيقة ومحددة أمر النبي صلى الله عليه وسلم أن تؤدي هذه الحركة على المنوال التالي:

- ينبغي أن يطمئن الوجه تماماً في ملاصقته للأرض.
- ويبقى الجذع معلقاً ومستقراً في ثبات على أعظم الوجه والكفين والركبتين وأطراف أصابع القدمين المتجهتين إلى القبلة.
- وهناك نهي صريح عن استراحة الجذع فوق الكوعين، أو الزندين بل على العكس ينبغي أن يبقى الكوعين على أقصى بعد ممكن من الجذع ذاته.
- وعلى المصلي أن يتجنب قطعياً انحناءات الظهر عند السجود، بل على الظهر أن يبقى مشدوداً بلا عوج.
- والفخذان تستقران في الوضع العمودي على الركبتين في حالة شبه استرخاء كامل.

- أما عن الساقين فكلاهما يرتكن على أطراف القدم التابعة له، فيما يبقى من جهته الأخرى مثبتاً على مفصل الركبة لذات الطرف السفلي، ولننظر الآن تأثير تلك الهيئات في حال السجود على جسم المصلي:

## التغيرات الوريدية العضلية أثناء السجود:

١. يتم شد الظهر وتجنب أي انحناء فيه بالاعتماد تماماً على أكبر انقباض للعضلة الظهرية الناصبة والتي تمتد منطقة عملها من العنق وحتى العصعص (لاحظ التعاليم النبوية بتجنب الاعتماد على الكوعين في السجود مما يطلق يد العضلة المذكورة في العمل بلا عرقلة).
  ٢. يحدث تمدد العنق تحت فاعلية العضلة الرأسية العنقية ذات الأهمية المعروفة من ناحية الارتجاع الوريدي للدماغ.
  ٣. انثناء البطن في الوضع الساجد يتم بتظافر العضلة البطنية الأمامية في جدار البطن مع جاراتها المائلات العاملات معها في تفاهم كامل.
  ٤. ثني مفصل الفخذ بالعضلة الممتدة من الإلية لأعلى الفخذ.
  ٥. انثناء مفصل الركبة، بينما تعتمد الساق على أطراف الأصابع المنتصبية باتجاه القبلة يعطي حالة من الاسترخاء التام لمجموعات العضلات الواقعة في منطقة الفخذ.
  ٦. وكذا في هذا الوضع المتميز للساق ترتاح عضلات السمانة (خلف الساق) وتتراخي تماماً، بينما يساعد الوضع المنحدر من الخلف إلى الأمام إلى تدفق الدم بمساعدة العون القيم الذي تسديه الجاذبية الأرضية.
  ٧. أما مفصل الكعب فيلزم وضع الانثناء الظهرية له، وذلك لثبات القدم على أطراف الأصابع المستقرة على الأرض.
  ٨. ارتجاع الدماغ الوريدية تحت تأثير الجاذبية الأرضية:
- إن متوسط الضغط الواقع على ظاهر القدم أثناء الوقوف (٩٣,٧٠ سم/ ماء) بينما في حالة السجود الأول (٣ سم/ ماء)، وكذلك فإن شد الظهر واستقامته تؤديه العضلة الناصبة الظهرية حيث تطرد دمائها الغزيرة إلى تيار الدم المتدفق في الأوعية الدموية الكبرى، التي تقع هذه المرة في مستوى أعلى من مستوى عضلة

القلب مما يدفع بالدماء إليه في سرعة ويسر تحت معاونة عجلة الجاذبية الأرضية، والعنق كما سبق بما خلفها من العضلة العنقية الرأسية، إذ تنقبض فتقذف بأغلب دمائها المنتشرة في الشبكة الدموية السخية.

في هذا الوضع المميز، وتحت تأثير انضغاط التجويف البطني، مع الانقباض النسبي لعضلات جدار البطن الأمامي، فإن الزيادة الحادثة في الضغط داخل تجويف البطن تؤدي بالضرورة إلى اعتصار الدماء التي تشق طريقها بغير عناء كبير، أو عرقلة في الاتجاه المتاح أمامها نحو عضلة القلب، التي تقبع في أدنى مستوى من الدورة الدموية متلقية إمدادات الدماء الهاوية إليها من المستويات الأعلى.

ومما يزيد من سرعة ارتجاع الدماء نحو القلب وتداعيه إليه من كل عرق بعيد، تلك القدرة العجيبة للقلب على تخليق الضغط السالب المؤدي إلى سحب الدماء سحباً من تجاويف الأوردة الكبرى الواصلة إليه، مضافاً إلى ذلك القدرة الماضية للجاذبية الأرضية.

ونتيجة للارتجاع المفاجئ لعضلات سمانة الساق، فإن قوة من السحب السالب للدماء من الأوردة السطحية إلى العميقة تتولد مخلفة أوردة الساق السطحية، وهي خاوية من غالبية الدماء التي كانت تضغط بكل قواها على جدرانها.

وأخيراً فإن وضع الأقدام منتصبه على أطراف الأصابع أثناء السجود يؤدي إلى انقباض المضخة الوريدية داخل أوعية القدم، مما يزيد في كفاءة ارتجاع الدماء الوريدية.

وهكذا فإن عمل مضخات الطرفين السفليين يتم في جو من اليسر والتشجيع من أجل تفريغ الأوردة السطحية إلى العميقة، في نتيجة نهائية بالراحة التامة لتلك الأوردة السطحية الواقفة وحدها بلا عون أمام تيار متواصل لا ينقطع من الدماء الوريدية الدافقة.

## الرفع من السجود (الجلوس) وأثره:

يتم رفع الرأس باطمئنان من فوق الأرض وحتى يستوي الجسم في وضع الجلوس بالظهر منتصباً والفخذ الأيسر مستقراً فوق الساق اليسرى، أما الساق اليمنى فتطمئن على أطراف أصابع القدم اليمنى، بينما يرتكز الكفان على كلا الفخذين، وهذا الوضع برمته يسمى بالمصطلح الشرعي (الافتراش).

التغبرات الوريدية والعضلية: إن عضلات الجدار الأمامي للبطن تكون في وضع شبه منقبض، والوصلة بين الجذع والطرفين السفليين تكون في حالة استرخاء تام، أما الضغط البطني المرتفع أثناء السجود فهو الآن أقل بصورة ملحوظة، أما مفصل الفخذ فهو منثني بفعل عضلة الإلية والفخذ، وبالتالي فإن مفصل الركبة قد انثنى تماماً مع ضغط كامل من الفخذ على عضلات الساق، وكذلك هذه العضلات الأخيرة فهي في حالة تامة من الاسترخاء، بينما هي مضغوطة في عنف بثقل الفخذ فوقها، وكنتيجة لذلك فإن مفصل الكعب في حالة انثناء ظهري.

المضخة الصدرية في ذروة فعاليتها: يستتبع الرفع من السجود وبصورة آلية شهييق عميق في الغالب، مما يؤدي إلى تنشيط كامل للمضخة الصدرية، حيث سبق ذكرها تفصيلاً أثناء التعرض لحركة الرفع من الركوع.

ثم انظر إلى الطرفين السفليين في هذا الوضع، ترى أنهما قد انثنيا والعضلات مسترخية متيحة فرصة للدماء السطحية أن تجد طريقاً رحباً نحو التيار العميق، هذا بينما تعتصر عضلات الفخذ جاراتها الكاسيات لعظام الساق بما فيها من أوردة لا تلبث أن تتخلص من دماؤها تاركة طاقم الأوردة السطحية على أتم راحة وأكمل استرخاء، وتشارك ركب ارتجاع الدماء مضخة القدمين حيث تدفع بالدماء على أقصى قدرتها.

## الفوائد الطبية في الجلوس بين السجدين:

يؤدي الجلوس إلى:

أولاً: مضخة صدرية تعمل على ذروة فعاليتها.

ثانياً: مضخة بطنية تعمل على ذروة فعاليتها.

ثالثاً: اعتصار الدماء الوريدية بالطرفين السفليين على أقصى صورة.

رابعاً: ومن ثم أقصى ارتياح لجدران الأوردة السطحية للساق.

وهكذا فإن الصلاة تعد عاملاً مؤثراً في الوقاية من دوالي الساقين عن طريق أوضاعها المتميزة المؤدية إلى أقل ضغط واقع على الجدران الضعيفة لأوردة الساقين السطحية. وتنشيطها لعمل المضخة الوريدية الجانبية، ومن ثم زيادة خفض الضغط على الأوردة المذكورة، أضف لذلك تقوية الجدران الضعيفة عن

طريق رفع كفاءة البناء الغذائي بها، ضمن دفعها لكفاءة التمثيل الغذائي بالجسم عموماً.

تلخيص: الصلاة تعتبر عاملاً مؤثراً في الوقاية من دوالي الساقين عن طريق أسباب ثلاثة هي:

- أوضاع الصلاة من قيام وركوع وسجود والتي تؤدي إلى أقل ضغط على الجدران الضعيفة لأوردة الساقين السطحية.
- قيام الصلاة بعملية تنشيط لعمل المضخة الوريدية الجانبية ومن ثم زيادة خفض الضغط على أوردة الساقين السطحية.
- تقوية الجدران الضعيفة عن طريق رفع كفاءة البناء الغذائي بها ضمن دفعها لكفاءة التمثيل الغذائي بالجسم بوجه عام.

## الصلاة و استقرار الدماغ والأعصاب:

عندما يقف الإنسان بين يدي الله في صلاته متوجهاً بقلبه إلى خالقه وهو يتخيل الجنة والنار وأحداث يوم القيامة وما يتلوه من معاني، ويتدبر الآيات التي يقرأها وإذا مرَّ بآية دعاء كررها، فإن هذه الصلاة ليست مجرد عبادة فقط بل هي أيضاً شفاء بحق. لأن الدماغ سوف يتلقى كمية كبيرة من المعلومات والأوامر القرآنية من خلال تلاوة القرآن أثناء الصلاة، وهذه الأوامر ستكون بمثابة إعادة شحن وبرمجة وإصلاح وتقوية لجميع خلايا المخ.

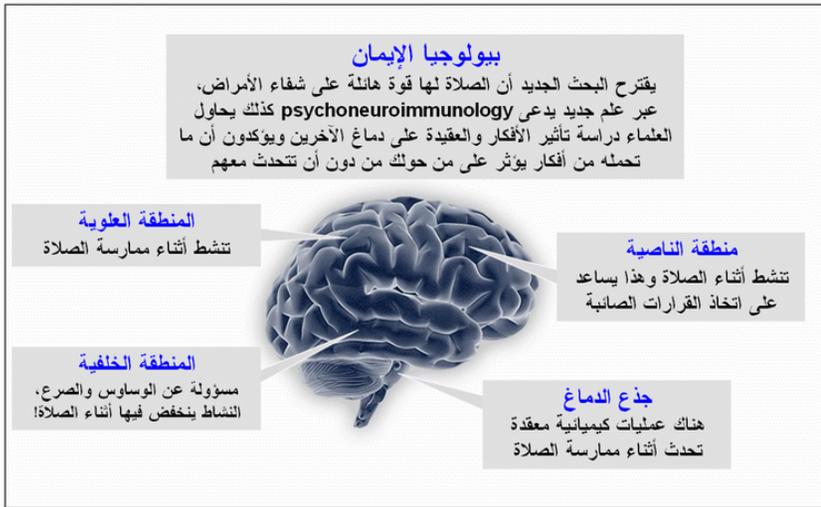
نعلم أن أكثر أمراض الأوعية الدماغية والعصبية سببها اضطراب تروية الدم للمخ، وإذا سجد الإنسان، يتجه الدم بفعل الجاذبية إلى رأسه، تحتقن الشرايين، فإذا رفع رأسه ينخفض الضغط فجأةً من احتقانها، ومن انخفاض الضغط فجأةً، تكتسب هذه الشرايين، ولا سيَّما شرايين المخ، مرونةً عجيبة، تقوي جذرها، تقوى عضلاتها. في الركعة الواحدة تخفض رأسك، وترفعه ست مرَّات، وفي اليوم الفروض مع السنن، تخفض رأسك وترفعه مئتين وست عشرة مرة، وفي الشهر ستة آلاف وأربعمئة وثمانين مرة، تخفض وترفع، هذا يكفي لوقاية إلى حد هام للإنسان من أمراض شرايين الدماغ، من الجلطة في المخ، ومن انفجار أوعية المخ وأمراض الشقيقة

كذلك روى د. محمد راتب النابلسي في أحد دروسه (الدرس ١٤ يوم ١٤-٥-٢٠١٢) عن قصة سيدة سورية توجهت مصابةً بالشقيقة، إلى بلدٍ أجنبي، لتعالج نفسها من هذا المرض الذي أقلقها طوال حياتها، التقت بطبيبٍ قال لها: من أي بلدٍ أنت؟ قالت له: من الشام، قال لها: أمسلمة أنت؟ قالت: نعم، قال لها: أتصلين؟ قالت: لا، فقال لها: علاجك في الصلاة. انزعجت، وركبت الطائرة، ودفعت الآلاف المؤلفة من أجل أن يقول لها الطبيب في هذا البلد الأجنبي: علاجك في الصلاة، وما علاقة الصلاة بالشقيقة؟. قال لها عندئذٍ: حينما يسجد المسلم، يتجه الدم إلى رأسه، فتحترق الشرايين بالدم، فإذا رفع رأسه تراجع الضغط فجأةً من احتقان الشرايين، وانخفاض الضغط فجأةً تمتلك الشرايين مرونةً تقيها التصلب، ومن أسباب الشقيقة: تصلب شرايين الرأس، وضيق الشعريات، وعدم تروية الدماغ بالدم. (هذه قصة وحكاية وليست دليلاً) الصلاة نورٌ، لا شك في هذا، والصلاة طهور، وهي أمرٌ إلهي، وفريضةٌ في الإسلام أساسية، لا خير في دينٍ لا صلاة فيه، والصلاة عماد الدين، من أقامها فقد أقام الدين، ومن هدمها فقد هدم الدين. شيءٌ آخر إن الحركات الرياضية التي نؤديها على شكل صلاة، تنشط القلب، وتنشط الدورة الدموية، وتوسّع الشرايين، وتقيها التصلب.

أظهرت العديد من الدراسات الحديثة أن للصلاة والخشوع فيها الأثر الكبير على آلية عمل الدماغ واستقراره، وقد تبين أن المؤمن الذي يؤدي الصلاة وهو في حالة خشوع تحدث في جسمه تغيرات عديدة أهمها ما يحدث في الدماغ من تنظيم لتدفق الدم في مناطق محددة.

ومن بين هذه الدراسات الهامة بواسطة د. أندريو نيوبرج Andrew Newberg (الأستاذ المساعد - قسم الأشعة- جامعة بنسلفانيا- المركز الطبي) وذلك على مجموعة من المصلين، وذلك باستخدام أشعة «التصوير الطبقي المُحوسَب بإصدار الفوتون المفرد» SPECT Single Photon Emission Computed Tomography الذي يظهر تدفق الدم في مناطق المخ بألوان حسب النشاط فيها أعلاها الأحمر الذي يدل على أعلى نشاط بينما الأصفر والأخضر على أقل نشاط. (هل المصلين مسلمين أم غير مسلمين وإذا كانوا من غير المسلمين فهم لا يسجدون أبداً في صلاتهم) المقصود هو تدفق الدم يزداد في صلاتهم التأملية ولم أقل سجود.

وقد درس نيويبرغ وفريقه مجموعة من الرهبان البوذيين في التبت وهم يمارسون التأمل لمدة ساعة تقريباً، وذلك باستخدام تقنيات تصوير المخ. وطلب من الرهبان أن يسحبوا بيدهم خيطاً حين يصلون إلى حالة التأمل القصوى، وعن طريق تلك العملية تحقن في دمهم كمية ضئيلة من مادة مشعة يمكن تعقبها في المخ، مما مكن العلماء من رؤية الصبغة وهي تتحرك إلى مناطق نشطة من المخ. وبعد أن انتهى الرهبان من التأمل، أعيد تصوير المخ، وأمكن مقارنة حالة التأمل بالحالة العادية. وأظهرت الصور إشارات هامة بخصوص ما يحدث في المخ أثناء التأمل.



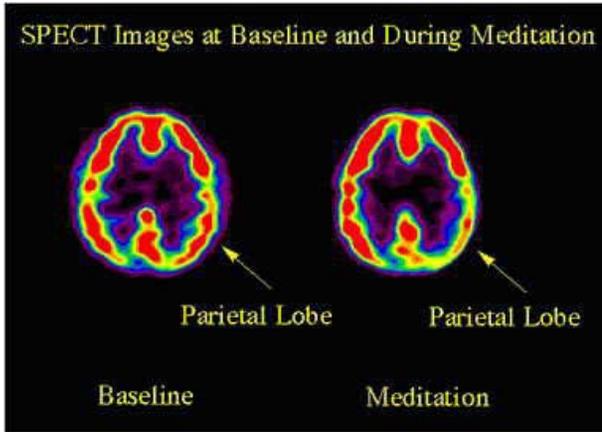
## الأشعة الأولى:

تظهر صورة المخ الأيسر قبل الصلاة، والمخ الأيمن أثناء الصلاة، حيث يظهر أنه أثناء الاستغراق في الصلاة والتأمل لمدة ساعة فإن تدفق الدم في المخ زاد في منطقة الفص الجبهي (الناصية) Frontal Lobe وهو مسئول عن التحكم بالعواطف والانفعالات في الإنسان. إن منطقة الناصية مسؤولة عن التفكير الإبداعي وعن اتخاذ القرار، ولذلك فإن الصلاة بخشوع تساعد الإنسان على اتخاذ القرارات بشكل سليم وهذا يعني أن الصلاة تساعدك على النجاح في عملك.

## الصلاة التأملية يتدفق الدم في الدماغ

### الأشعة الثانية:

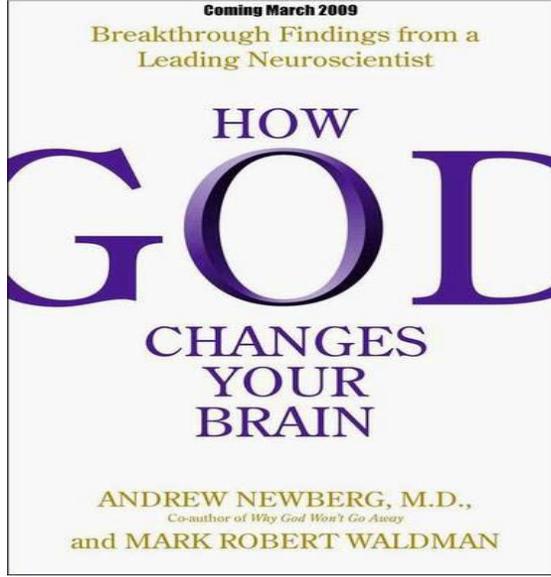
تظهر انخفاض تدفق الدم في الفص الجداري في المنطقة التي تشعر الإنسان بحدوده الزمانية والمكانية. استخلص من هذه النتائج أنه أثناء التفكير والتدبر والتوجه إلى الله يختفي حدود الوعي بالذات وينشأ لدى الإنسان شعور بالراحة والاطمئنان وأنه قريب من الله فيتولد إثر ذلك ما سبق ذكره. ويعلق د. نيوبيرغ بأنه «أثناء التأمل، يفقد الناس إحساسهم بأنفسهم، ويمرون كثيراً بتجربة الإحساس بانعدام المكان والزمان، وقد كان هذا بالضبط ما رأيناه.



ويؤكد هذا الباحث إلى أن الإيمان ضروري جداً من أجل استمرار وجود البشر، لأنه يجعلهم أكثر تكيفاً مع واقعهم ويجيبهم عن التساؤلات التي يثيرها الدماغ لديهم. وقد وجد أن الصلاة تخفض ضغط الدم وتزيل الكآبة والقلق كما تخفض معدل نبضات القلب. ولذلك فإن الدين أفضل من الإلحاد لسلامة الإنسان وصحته، وهكذا يؤكد عدد من الباحثين الغربيين.

أن الاعتقاد بوجود إله للكون ضروري جداً، من أجل صحة أفضل نفسياً وجسدياً. وفي كتابه «كيف يغير الله دماغك» الذي ألفه مع مجموعة من الباحثين وحقق مبيعات كبيرة في أمريكا، يقول نيوبيرغ: كلما كان اعتقادك بوجود الخالق أقوى كان دماغك أفضل! إن العبادة والتأمل لمدة ١٢ دقيقة يومياً، تؤخر أمراض الشيخوخة وتخفض الإجهادات والقلق. إن الخضوع والعبادة وممارسة الصلاة

تمنح الإنسان شعوراً بالأمن ومزيداً من الحب والرحمة، بينما الإلحاد والغضب والاحتجاج على الواقع تتلف الدماغ بشكل مستمر.



الكتاب هو خلاصة تجارب ودراسات للباحث د.نيوبرج، وقد ذكر أن الإيمان بالله مهم جداً وعظيم جداً للإحساس بالأمن ولتحسين حالة الدماغ وعمله، وأن الإيمان يُحدث تغييرات دائمة في طريقة عمل الدماغ فيؤخر مرض الزهايم والخرف الناتج عن موت عدد كبير من خلايا الدماغ بشكل مفاجئ؛ كما يعالج مرض باركنسون Parkinson's disease والاضطرابات النفسية ويساعد الإنسان على التأقلم مع محيطه من أجل حياة أفضل.

## الصلاة علاج للاستقرار النفسي:

أجمل فوائد الصلاة هي الراحة النفسية التي تمنحنا إياها ونحن خاشعون بين يدي الخالق. وقد أكدت العديد من الدراسات والأبحاث أهمية الصلاة في علاج الخوف والقلق والاضطرابات النفسية المزمنة، والصلاة تمنح من يؤدنها طاقةً كبيرةً وعجيبة، بسبب اتصاله مع الله عز وجل، وتزداد هذه الطاقة مع الخشوع.

هنالك آثار نفسية عظيمة للصلاة، فعندما يتم المؤمن خشوع الصلاة فإن ذلك يساعده على التأمل والتركيز والذي هو أهم طريقة لمعالجة التوتر والإرهاق

العصبي. كذلك الصلاة علاج ناجع للغضب والتسرع والتهور فهي تعلم الإنسان كيف يكون هادئاً وخاشعاً وخاضعاً لله عزوجل وتعلمه الصبر والتواضع. هذه الأشياء تؤثر بشكل جيد على الجملة العصبية وعلى عمل القلب وتنظيم ضرباته وتدفق الدم خلاله. إن الصلاة هي صلة العبد بربه، فعندما يقف المؤمن بين يدي الله تعالى يحس بعظمة الخالق تعالى ويحسُّ بصغر حجمه وقوته أمام هذا الإله العظيم. هذا الإحساس يساعد المؤمن على إزالة كل ما ترسب في باطنه من اكتئاب وقلق ومخاوف وانفعالات نفسية لأنها تزول جميعاً بمجرد أن يتذكر المؤمن أنه يقف بين يدي الله وأن الله معه ولن يتركه أبداً ما دام مخلصاً في عبادته لله عزوجل. لذلك وبسبب الأهمية البالغة لهذه الفريضة، جاء التأكيد على أنه لا يجوز للمؤمن أن يتركها مهما كان السبب فيجوز له أن يصلي قائماً فإن لم يستطع فقاعداً فإن لم يستطع فعلى جنبه حسب ما تسمح به الحالة الصحية له. وحتى عندما يكون المؤمن على فراش الموت فلا يجوز له أن يترك الصلاة ما دام عاقلاً بالغاً غير فاقد للوعي، بل على المؤمن أن يكون آخر كلامه لا اله الا الله. فقد قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: « من كان آخر كلامه لا اله الا الله دخل الجنة » رواه أبو داود

لا يخفى على أحد ما للصلاة من تأثير إيجابي على الحالة النفسية للمصلي، لما لها من خواص فعالة بشكل متناهي في الدقة، وكأنها المرشد الذي لا يفارق صاحبه إلا لزمّن يسير يسبقه توجيه بالمحافظة على الخلق الحسن والسلوك الجذاب، فكذلك الصلاة إنها تنهى صاحبها عن الفحشاء والمنكر، فهي ناصح أمين وملازم وثيق وصمام أمان للمؤمن ونهر دفاق وعين جارية، تمد صاحبها الأمان والأمل معاً، وتحيي في النفس الطمأنينة والراحة والثبات.

يلمس هذا المسلمون عامة والخاشعون في صلاتهم على وجه الخصوص حيث تساعد الصلاة الخاشعة على تهدئة النفس وإزالة التوتر لأسباب كثيرة، أهمها شعور الإنسان بضآلته وبالتالي ضآلة كل مشكلاته أمام قدرة وعظمة الخالق المدبر لهذا الكون الفسيح، فيخرج المسلم من صلاته وقد ألقى كل ما في جعبته من مشكلات وهموم، وترك علاجها وتصريفها إلى الرب الكريم، وكذلك تؤدي الصلاة إلى إزالة التوتر بسبب عملية تغيير الحركة المستمر فيها، ومن المعلوم أن هذا التغيير الحركي يحدث استرخاءً فسيولوجياً هاما في الجسم، وقد أمر به الرسول صلى الله عليه وسلم أي مسلم تتنابه حالة من الغضب، كما ثبت علمياً أن للصلاة تأثيراً مباشراً على الجهاز العصبي، إذ أنها تهدئ من ثورته وتحافظ على اتزانه، كما تعتبر علاجاً ناجعاً للأرق الناتج عن الاضطراب العصبي.

يقول الدكتور «توماس هايسلوب»: « أن الصلاة هي أهم وسيلة للطمأنينة النفس والهدوء في أعصاب الإنسان.»

أما الدكتور «إليكسيس كارليل» الحائز على جائزة نوبل في الطب فيقول عن الصلاة: «إنها تحدث نشاطا عجيبا في أجهزة الجسم وأعضائه، بل هي أعظم مولد للنشاط عرف الإنسان إلى يومنا هذا، وقد رأيت كثيرا من المرضى الذين أخفقت العقاقير في علاجهم كيف تدخلت الصلاة فأبرأتهم تماما من عليهم، إن الصلاة ك معدن الراديوم مصدر للإشعاع ومولد ذاتي للنشاط، ولقد شاهدت تأثير الصلاة في مداواة أمراض مختلفة مثل التدرن البريتوني والتهاب العظام والجروح المتقيحة والسرطان وغيره.»!!!

لا يستغني بالصلاة عن الأدوية الخاصة لكل مرض ولكن أعتقد أن الإيمان والصلاة والدعاء تقوي وتضاعف من مفعول الأدوية وتعجل بالشفاء وكذلك لما لها من الأثار والراحة النفسية.

كما يعمل ترتيب القرآن الكريم في الصلاة حسب قواعد التجويد على تنظيم التنفس خلال تعاقب الشهيق والزفير، وهذا يؤدي بدوره إلى تخفيف التوتر بدرجة كبيرة، كما أن حركة عضلات الفم المصاحبة للترتيب تقلل من الشعور بالإرهاق وتكسب العقل نشاطا وحيوية كما ثبت في بعض الأبحاث الطبية الحديثة.

أما السجود فله دور عميق في إزالة القلق من نفس المسلم، حيث يشعر فيه بفيض من السكينة يغمره، وطوفان من نور اليقين والتوحيد، وكثير من الناس في اليابان يخرون ساجدين بمجرد شعورهم بالإرهاق أو الضيق والاكئاب دون أن يعرفوا أن هذا الفعل ركن من أركان صلاة المسلمين.

وكان الطيب العلامة أحمد القاضي عليه رحمة الله يعالج مرضاه من المسلمين وغير المسلمين في مركز الأكبر كلينك في بنما سيتي-فلوريدا عن طريق الاستماع إلي القرآن الكريم.

(Bio-feed back)

وفيما يتعلق بالأثر النفسي للصلاة، أظهرت دراسة أمريكية جديدة قامت بها جامعة ميريلاند في الولايات المتحدة حول تأثير طرق العلاج الروحي والصلاة على صحة المريض وفوائدها

في المساعدة على الشفاء من بعض الأمراض أن الصلاة والعلاج الروحي يمكن أن يقللا من الألم الذي يشعر به المريض وأن يعجلا بشفائه. وقد قام بالدراسة فريق من الباحثين درسوا ٢٣ حالة مرضية بهدف رصد تأثير الصلاة والدعاء والعلاج الروحي وطرق علاجية غير تقليدية أخرى على صحة المريض، وأظهرت الدراسة نتائج إيجابية عند ٥٧ بالمائة من المشاركين. ووصف الدكتور جون آستيد، الذي قام بالبحث.. النتائج التي توصلوا إليها بأنها مثيرة للفضول، ومن الحالات الثلاث والعشرين التي تضمنتها الدراسة خضعت إحدى عشرة حالة منها للعلاج باللمس الاستشفائي، وثلاث بالصلاة والدعاء، وسبع اختبرت فيها طرق مختلفة للعلاج غير التقليدي. وقال الدكتور آستيد الذي يعمل أستاذاً مساعداً في قسم برنامج الطب التكميلي في جامعة ميريلاند: إنه لا يمكن نفي تأثير وفوائد الصلاة والعلاج الروحي ومثل هذه الوسائل العلاجية غير التقليدية.

لقد تقدم تأثير الوضوء والصلاة على القلب والأوعية الدموية وداء الدوالي واستقرار الدماغ وكعلاج نفسي، وغيره الكثير لم أذكره يثبت أهمية هذه الشعائر من الناحية الدنيوية الطبية، وما قد سبق إلى أهميتها من الناحية الدينية وخاصة الصلاة حيث هي الفرض الوحيد الذي لا يمكن للمسلم أن يتركه (إلا إذا كان فاقداً الوعي) بأي حال من الأحوال سواء كان مريضاً أو مسافراً أو خائفاً، وهي الركن الوحيد الذي يتكرر في اليوم واللييلة خمس مرات.

إن المسلم إذا عرف هذه الحكم والفوائد للصلاة لا شك أنه سيزداد إيمانه بأن الله الذي خلقه لم يخلقه عبثاً وإنما خلقه لحكمة عظيمة أرادها الله سبحانه منه، لأن الذي يجعل في هذه الصلاة كل هذه الفوائد وهي وسيلة للتقرب بها إلى الله الكريم لا شك أنه قد اهتم بهذا الإنسان أيما اهتمام وقد قال الله تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ [التين: ٤].

وقال جل وعز: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبُرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلاً﴾ [الإسراء: ٧٠].

## دراسات حديثة لباحثين مسلمين على صلاة المسلمين:

لا شك أن الصلاة عند المسلمين تختلف عن صلاة النصارى والتي يطلق عليها عادة «الدعاء»، سواء كانت على مستوى فردي أم جماعي، فالصلاة عند المسلمين كما هو معروف تشمل حركات ووضعيات عديدة.

## التأثيرات النفسية لصلاة المسلمين:

لا شك أن كثيراً من المرضى يواجهون ضغوطاً نفسية وانفعالية أكثر في فترة مرضهم .. وخاصة في الأمراض الخطيرة التي قد تنتهي بالموت .

ولا شك أن المستويات العالية من التوتر عند المرضى يمكن أن تفاقم من حالة المريض .

وقد أظهر العديد من الدراسات الطبية أن استخدام الصلاة كوسيلة للعلاج النفسي قد أبدى نتائج إيجابية عند المرضى الذين يعانون من التوتر والضغط النفسية.. والاكتئاب والعزلة الاجتماعية .. فقد قام الباحث التركي المسلم الدكتور «يوشل» بإجراء دراسة في أحد أكبر المشافي الأمريكية « Brigham & women » في جامعة هارفارد الأمريكية في عام ٢٠٠٧.. وكان البحث رسالة دكتوراة نشرت بمئة وخمسين صفحة.. استقصى فيها التأثيرات الصحية لصلاة المسلمين، وأجريت الدراسة على ٦٠ مسلماً تراوحت أعمارهم بين ١٨ و ٨٥ من العمر، فوجد أن ممارسة الصلاة قد خفّضت من معدلات الضغوط النفسية والاكتئاب ..كما زادت من الطمأنينة والأمل عند المصلين .

وأظهرت الدراسة أن الإسلام يلعب دوراً مهماً في حياة ٧٥٪ من أولئك المشاركين في الدراسة.<sup>(٦٣)</sup>

وفي دراسة أخرى نشرت عام ٢٠١٤ قام بها الباحث المسلم «حازم دوفيش» وزملاؤه في جامعة ملايا في كوالالامبور بماليزيا، ودرس فيها تأثير الصلاة عند المسلمين على التغيرات الحاصلة في الجهاز العصبي اللاإرادي Autonomic Nervous System، فوجد أنه قد حدث أثناء الصلاة ازدياداً في الموجات التي توجي بنشاط الجهاز نظير الودي Parasympathetic System والتي تعني مزيداً من الهدوء والاسترخاء.. كما حدث نقصٌ في نشاط الجهاز الودي ونقص في التوتر والقلق . واستنتج الباحثون أن الصلاة تساعد في الحصول على مزيد من الاسترخاء وتقلل من التوتر العصبي .. ومن ثمّ تنقص من خطورة حدوث مرض شرايين القلب.<sup>(٦٤)</sup>

٦٣ Yucel S. The effects of prayer on Muslim patients' well-being. Boston University School of Theology, 2007. <https://hdl.handle.net/2144/40> (Accessed 5/6/2018)

٦٤ Doufesh H, Ibrahim F, Ismail NA, Wan Ahmad WA. Effect of Muslim prayer (Salat) on electroencephalography and its relationship with autonomic nervous system activity. J Altern Complement Med. 2014; 20 (7):558-62.

## الصلاة حالة من التأمل Meditation

كشفت العديد من الدراسات فوائد التأمل بأشكاله المختلفة، والحقيقة فإن كل الأديان تدعو إلى نوع من أنواع التأمل، والصلاة هي أحد وسائل التأمل عند المسلمين.. وهي ليست هدفاً لذاتها.. ولكن الهدف الأساسي فيها هو ذكر الله تعالى.. والتركيز على الوقوف بين يدي رب العالمين.. قال تعالى: ( وأقم الصلاة لذكري ) .

وقد أظهرت معظم الدراسات التي أجريت على التأمل بطناً في موجة ألفا في التخطيط الكهربي للدماغ. وقام الدكتور حازم دوفيش وزملاؤه من ماليزيا بإجراء دراسة لمعرفة مدى حدوث حالة الاسترخاء عند القيام بالصلاة.. وذلك بقياس نشاط موجة ألفا في التخطيط الكهربي للدماغ .

أجريت الدراسة على تسعة أشخاص قاموا بأداء صلاة الضحى ٤ ركعات، فأبدت الدراسة ازدياداً في مدى موجة ألفا في المناطق الجانبية والقفوية من الدماغ.. مما يوحي بازدياد نشاط الجهاز نظير الودي.. وهذا ما يعني حدوث حالة من الاسترخاء والطمأنينة عند المصلين.<sup>(٦٥)</sup>

وقام الدكتور حازم ديفيش أيضاً بإجراء دراسة نشرت في عام ٢٠١٦ قارن فيها التغيرات الحاصلة في موجة جاما gema في الدماغ بين أناس قاموا بأداء الصلاة.. وآخرين قاموا بأداء حركات تشابه حركات الصلاة.. وذلك عند عشرين شخصاً من المسلمين الأصحاء.. فتبين حدوث ازدياد في نشاط موجة جاما عند المصلين في المناطق الأمامية والجانبية من الدماغ.. مما يوحي بحدوث ازدياد في التركيز الفكري والإدراكي أثناء الصلاة.<sup>(٦٦)</sup>

وقد صدر للبروفسور حازم ديفيش في عام ٢٠١٦ كتابٌ باللغة الإنجليزية بعنوان « Intelligent Model for Predicting EEG  $\alpha$  Band Power during "Muslim Prayer

جمع في هذا الكتاب نتائج أبحاثه على التغيرات الحاصلة في موجات الدماغ أثناء الصلاة.. وهو يعمل حالياً أستاذاً في جامعة القدس.

Doufesh H, Faisal T, Lim KS, Ibrahim F. EEG spectral analysis on Muslim prayers. Appl Psychophysiol Biofeedback. 2012; 37(1):11-8. (٦٥)

Doufesh H, Ibrahim F, Safari M. Effects of Muslims praying (Salat) on EEG gamma activity. Complement Ther Clin Pract. 2016; 24:6-10. (٦٦)

ويؤكد التقرير الصادر عن جمعي القلب الأمريكية عام ٢٠١٧ أنّ الالتزام بحالة التأمل meditation يمكن أن يكون له تأثيرات مديدة على الدماغ وفوائد فيزيولوجية تنعكس على خفض خطورة حدوث مرض شرايين القلب.<sup>(٦٧)</sup>

وعلى الأطباء -كما يقول الدكتور «سانوتيس» في مقال نشر في مجلة | Religion & Health في عام ٢٠١٨- أن يرشدوا مرضاهم إلى إدخال الوسائل ذات التأثير الجسدي العقلي كصلاة المسلمين في حياتهم.. وذلك بعد تفشي الأمراض المزمنة والمرتبطة بالضغط النفسية عبر العالم.<sup>(٦٨)</sup>

## التأثيرات العصبية:

لا شك أن في حركات الصلاة تنشيطاً للدماغ على المستويين الحركي والتدبري . فالسجود هو الوضع الوحيد الذي يكون فيه الرأس أخفض من القلب، وبالتالي يزداد تدفق الدم من القلب إلى الدماغ مما يجعل له تأثيراً إيجابياً على الذاكرة والتركيز.. والقدرات الذهنية والعقلية.<sup>(٦٩)</sup>

وهناك دراسة وحيدة نشرت في عام ٢٠١٣ وفحصت العلاقة بين التدين والقدرات الإدراكية عند المسلمين، فقد قام باحثٌ إسرائيلي بدراسة ميدانية من باب إلى آخر.. تقصّى فيها العلاقة بين عدد ساعات الصلاة في الشهر.. وبين مستوى الإدراك عند ٩٣٥ عربي وعربية فوق سن الـ ٦٥ يقيمون في فلسطين المحتلة .

وأظهرت الدراسة أن ٨٧٪ من المسلمين ذوي الوظائف الإدراكية الطبيعية كانوا يصلّون، وأن ٧١٪ الذين كانوا مصابين بضعف خفيف في مستوى الإدراك العقلي و ٦٩٪ من المصابين بخرف الزهايمر كانوا يمارسون الصلاة .

Levine GN, Lange RA, Bairey-Merz CN, Davidson RJ, Jamerson K, Mehta PK, Michos (٦٧)

ED, Norris K, Ray IB, Saban KL, Shah T, Stein R, Smith SC Jr; American Heart Association Council on Clinical Cardiology; Council on Cardiovascular and Stroke Nursing; and Council on Hypertension. Meditation and Cardiovascular Risk Reduction: A Scientific Statement From the American Heart Association. J Am Heart Assoc. 2017

Saniotis A. Understanding Mind/Body Medicine from Muslim Religious Practices of Salat and (٦٨) Dhikr. J Relig Health. 2018 Jun;57(3):849-857.

Sayeed SA, Prakash A. The Islamic prayer (Salah>Namaaz) and yoga togetherness in mental (٦٩) health. Indian J Psychiatry 2013;55:224-30

ووجد الباحث أن الصلاة في أواسط العمر تترافق بمعدل أخفض من الإصابة بالضعف الإدراكي العقلي عند النساء<sup>(٧٠)</sup>.

## التأثيرات القلبية:

تشير الدراسات إلى أن التدين يترافق بمعدلات أخفض لمرض شرايين القلب<sup>(٧١)</sup>.  
وتماثل الصلاة الجهد الخفيف في فوائده الطبية طالما أن الإنسان يقوم به كل يوم وبشكل متكرر..

والقرآن ينهى عن صلاة المنافقين، تلك الصلاة التي تؤدي بكسل وخمول، فالصلاة التي تؤدي بإهمال وخمول لا تعطي نفعاً إيمانياً ولا جسدياً .

ودرس الدكتور حازم دوفيش تأثير الصلاة على معدل ضربات القلب وعلى ضغط الدم أثناء حركات الصلاة من وقوف وركوع وسجود ..

ففي دراسة أجريت على ٣٠ مسلماً سئلوا أن يؤديوا الصلاة الحقيقية .. أو يقوموا فقط بحركات الصلاة .. وتم قياس النبض والضغط قبل وبعض ٥ دقائق من الصلاة .. فكان هناك انخفاض واضح في النبض عند الذين قاموا بأداء الصلاة .. وانخفض ضغط الدم قليلاً بعد الصلاة .

وكانت دراسات سابقة قد أظهرت أن الصلاة تترافق بانخفاض ضغط الدم، فقد قام الدكتور «يعقوب الكندري» من جامعة الكويت بدراسة تأثير الصلاة على ضغط الدم عند ٢٢٣ كويتيياً .. وقارن بين أولئك الذين يصلون وبين الذين لا يصلون .. واستنتج أن ضغط الدم كان أخفض عند الذين يصلون .. ولاحظ أن القيام بممارسات دينية يلعب دوراً في خفض ضغط الدم .. حيث يزيد من العلاقات الاجتماعية .

وأكد العالمان «بيرون» و«برايس» أن اثنين من أهم وظائف الدين لصحة الإنسان هما تأمين الإحساس بالأمن .. والشعور بمصدر للقوة .. من خلال ارتباط الشخص بعلاقات اجتماعية من خلال المسجد .

(٧٠) Inzelberg R, Afgin AE, Massarwa M et al. Prayer at midlife is associated with reduced risk of

cognitive decline in Arabic women. Curr Alzheimer Res .٢٠١٣; ١٠(٣):٣٤٠-٦.

(٧١)

ووجد الدكتور ستيفن» أن الأفارقة الأمريكيين الذين يمارسون الصلاة كان ضغط الدم عندهم أقل، ويمكن أن تؤدي الصلاة إلى انخفاض قليل بضغط الدم من خلال ممارسة الأنشطة الدينية من صلاة وغيرها مما يجعل له أثراً إيجابياً على صحة القلب والشرابين.<sup>(٧٢)</sup>

## التأثيرات العضلية:

من المعلوم أن معظم عضلات ومفاصل الجسم تتحرك خلال أداء الصلاة، وهذه ملائمة لكل المرضى.. وليس فقط الأصحاء بما في ذلك المسنين .

وتعتبر الصلاة نوعاً من أنواع النشاط التمديدي Stretching exercise فحركات الصلاة حركات لطيفة وخفيفة وتناسب كل الأعمار والحالات .

وخلال أداء الصلاة.. فإن تقلص العضلات اللطيف والمستمر واسترخائها.. يؤدي بتناسق واتزان .. مما يعطي المرونة في العضلات دون إرهاق .

والركعة الواحدة تشمل سلسلة من سبعة أوضاع، ففي صلاة الفجر مثلاً يؤدي المصلي ١٤ وضعية من الوضعيات، وهذا معناه أن المسلم مأمور أن يؤدي ١١٩ حركة أو وضعية خلال اليوم، أي ٣٥٧٠ وضعية في الشهر أو ٤٢٨٤٠ وضعية في العام.

وبما أن الصلاة تفرض عند البلوغ، فإذا عاش المسلم في المتوسط ٦٠ عاماً فإنه يكون قد أدى ١٩٢٧٨٠٠ وضعية خلال حياته كلها.

وقد قام عدد من الباحثين بدراسة تأثيرات الصلاة على الصحة الجسدية النفسية، فقد ركز الدكتور «رضا» وزملاؤه<sup>(٧٣)</sup> والدكتور «البرزنجي»<sup>(٧٤)</sup> على الفوائد العضلية للصلاة.. والتي تشمل المحافظة على توازن مستقر أثناء وضعية الصلاة .. وتحسين التروية الدموية.. إضافة إلى التأثير الواقي من التهاب المفاصل التنكسي في مفاصل الركبتين والحوض .

Steffen PR, Hinderliter AL, Blumenthal JA, Sherwood A. Religious coping, ethnicity, and ambulatory blood pressure. Psychosom Med. 2001; 63(4):523-30. (٧٢)

Reza MF, Urakami Y, Mano Y. Evaluation of a new physical exercise taken from salat (prayer) as a short-duration and frequent physical activity in the rehabilitation of geriatric and disabled patients. Ann Saudi Med. 2002; 22(3-4):177-80. (٧٣)

Al-Barzinjy, N., Rasool, M. T., & Al-Dabbagh, T. Q. Islamic praying and osteoarthritis changes of weight bearing joints. Duhok Medical,2009: 3(1), 33-44 (٧٤)

وقد قام الدكتور «يلماز» من تركيا بدراسة تأثير حركات الصلاة المتتابعة على حدوث التهاب المفاصل التنكسي في الركبتين والحوض، فقام بإجراء دراسة على ٤٦ مريضاً أدوا الصلاة على مدى ١٠ سنين على الأقل، وقرن ذلك بأربعين مريضاً لم يقوموا بأداء الصلاة، واستنتج الباحثون أنه لم يكن للصلاة أي تأثير سلبي على التهاب المفاصل التنكسي.<sup>(٧٥)</sup>

ومن ناحية أخرى قام الدكتور «شوكوتشيتاي» بإجراء دراسة للتعرف على تأثير الصلاة عند المسلمين على معدل انتشار وشدة التهاب المفاصل التنكسي في الركبتين، وذلك عند المسنين في تايلاند، وكان كلهم من نفس العرق ولكن من دين مختلف .

وشملت الدراسة ١٥٣ بوذياً و ١٥٠ مسلماً تجاوزت أعمارهم الخمسين، فكانت النتيجة أن معدل انتشار آلام والتهاب مفاصل الركبتين كان أكثر عند البوذيين منه عند المسلمين .

واستنتج الباحثون أن المسلمين تمتعوا بمعدلات أقل من التهاب المفاصل التنكسي، ويبدو أن طريقة المسلمين في صلاتهم منذ أن كانوا يافعين .. ركزت على وضع الركبتين في انثناء عميق .. أدى إلى احداث تمدد في الأنسجة الرخوة المحيطة في الركبتين.. وقلل من حدوث تيبس الركبة.. كما قلل من الضغط التلامسي للغضاريف في مفصل الركبتين.<sup>(٧٦)</sup>

## الصلاة وتأهيل المرضى:

تؤكد الدراسات العلمية أن القيام بنشاط مدني متوسط يومياً له تأثيرات إيجابية على الصحة على المدى الطويل . ويساعد أداء الصلوات في عملية التأهيل عند المرضى المصابين بآفات عصبية أو ضعف عضلي حيث تشمل جهداً خفيفاً يتحملة عادة المرضى.. إضافة إلى أنها تنشط الصحة العقلية والجسدية ..

Yilmaz S, Kart-Köseoglu H, Guler O, Yucel E. Effect of prayer on osteoarthritis and osteoporosis. (٧٥) Rheumatol Int. 2008 Mar;28(5):429-3

Chokkhanchitchai S, Tangarunsanti T, Jaovisidha S, Nantiruj K, Janwityanujit S. The effect of (٧٦) religious practice on the prevalence of knee osteoarthritis. Clin Rheumatol. 2010 Jan;29(1):39-

ويقترح الدكتور غوص والدكتور مالك في بحث نشره في عام ٢٠١٦ أن إدراج صلاة المسلمين كجزء من التأهيل للمصابين بأمراض عصبية أو عضلية أمر مفيد جداً..<sup>(٧٧)</sup>

وتختتم الصلاة بالتسليم وتدوير الرأس والرقبة إلى اليمين ثم إلى اليسار.. وهذا ما يزيد من الكفاءة العضلية العصبية في الرقبة .. وهذا ما يدفع الباحثين إلى اقتراح الصلاة كجزء من برنامج التأهيل عند المرضى.<sup>(٧٨)</sup>

## تنكس الفقرات الرقبيّة:

يعتبر التسليم في نهاية الصلاة رياضة جيدة للرقبة .. وفيما تدور الفقرات الرقبية على بعضها البعض.. إضافة إلى إحداث تمدد في عضلات الرقبة ..

وقد أجريت دراسة صغيرة على ١٤ شخص سليم أثناء الصلاة لمعرفة تأثيرات الصلاة على عضلات الرقبة وقيست تلك المعايير بجهاز قياس خاص EMG .

وأظهرت الدراسة أن الصلاة يمكن أن تساعد في تحمية العضلات الإرادية وفي برنامج التأهيل عند المرضى .

كما قام الدكتور «باندي» بدراسة ٢٠٠ مشارك قسموا إلى مجموعتين ضمت المجموعة الأولى ذكوراً مسلمين تراوحت أعمارهم بين ٤٠ و٦٠ عاماً.. وكانوا يمارسون الصلاة ٤ صلوات فأكثر في اليوم، وشملت المجموعة الثانية ذكوراً مسلمين في نفس الفئة العمرية .. ولكن كانوا يمارسون الصلاة ٣ مرات بالأسبوع أو أقل .

وتمت متابعة هؤلاء لسنة ونصف، وكانت النتيجة أن ١٧ فقط من أصل ١١٨ مارسوا الصلاة بانتظام كانت لديهم أعراض تنكس الفقرات الرقبيّة .. في حين شكى ٣٠ من أصل ٨٢ شخص لم يؤدوا الصلاة بانتظام .. من أعراض تنكس الفقرات الرقبيّة. ونشرت نتائج الدراسة في عام ٢٠١٧.<sup>(٧٩)</sup>

Ghous M, Malik AN. Health benefits of salat (prayer); neurological rehabilitation. Professional Med J 2016; 23(8):887-888 (٧٧)

Reza MF, Urakami Y, Mano Y. Evaluation of a new physical exercise taken from salat (prayer) as a short-duration and frequent physical activity in the rehabilitation of geriatric and disabled patients. Ann Saudi Med. 2002; 22(3-4):177-80 (٧٨)

Pandey A, Singh AK, Kumar S, Chaturvedi M, Verma S, Agarwal P, Jose R. The prevalence of cervical spondylosis in Muslim community with special reference to Namaz in Agra. Internet Journal of Rheumatology and Clinical Immunology (IJRCI). 2017;5(1):1-5 (٧٩)

## الغدو.. والأصال

والغدو هو: البكرة. وهو الصباح، والأصال هو من العصر إلى المغرب..

ففي اليوم وقتان غنيمتان، أمر الله تعالى المؤمنين بذكره فهما، كما أمر نبيه صلى الله عليه وسلم، فقال: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا \* وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا \* هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا } . [الأحزاب: ٤١-٤٣] وقال تعالى: { فَخَرَجَ عَلَى قَوْمِهِ مِنَ الْمِحْرَابِ فَأَوْحَى إِلَيْهِمْ أَنْ سَبِّحُوا بُكْرَةً وَعَشِيًّا } [مريم: ١١]

”وَإِذْ ذُكِّرْتَكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْأَصَالِ وَلَا تَكُن مِّنَ الْغَافِلِينَ (٢٠٥) {الاعراف ٢٠٥}“.

وقد رتب الأجور العظيمة على القيام بهما، فمن ذلك:

(١) من حافظ عليهما في المسجد: دخل الجنة وحرّم على النار. قال عليه الصلاة والسلام:

(من صلى البردين دخل الجنة) متفق عليه. والبردان: الصبح والعصر.

وقال: (لن يلج النار أحد صلى قبل طلوع الشمس وقبل غروبها): يعني صلاة الفجر والعصر. رواه مسلم.

والعلة كما حكى العلماء في دليل الفالحين شرح رياض الصالحين:

أن صلاة الفجر في وقت النوم، وصلاة العصر في وقت العمل، فمن ترك نومه لله تعالى، ولم يله عمله عن ذكر الله تعالى، فهو حري بأن يدخل الجنة، ويحرم على النار.

٢. رزق أهل الجنة في الجنة، في هذين الوقتين، قال الله تعالى:

”جَنَّاتٍ عَدْنٍ الَّتِي وَعَدَ الرَّحْمَنُ عِبَادَهُ بِالْغَيْبِ إِنَّهُ كَانَ وَعْدُهُ مَأْتِيًّا (٦١) لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا إِلَّا سَلَامًا وَلَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَعَشِيًّا“ [سورة مريم: ٦١]

فقد جعل الله تعالى رزق المؤمنين في الجنة، في البكرة وهو الصباح، وفي العشي وهو العصر، جزاء لهم لما تابروا على ذكره في البكرة والعشي، أعطاهم ثوابهم في الوقت الذي ذكروه فيه، قال تعالى:

” فِي بُيُوتِ أَدْنَى اللَّهِ أَنْ تُرْفَعَ وَيُذْكَرَ فِيهَا اسْمُهُ يُسَبِّحُ لَهُ فِيهَا بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ \*  
رَجَالٌ لَا تُلْهِيمُهُمْ تِجَارَةً وَلَا بَيْعًا عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا  
تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ » [سورة النور ٣٦-٣٧]

يقول الإمام الطبري في تفسيره: يصلي له فيها بالغدوة والعشي، يعني بالغدو: صلاة الغداة، ويعني بالأصال صلاة العصر وهما أول ما افترض الله من الصلاة، فأحب أن يذكرهما، ويذكر بهما عبادته».

هذان الوقتان زاد المؤمن، يتزود فيهما ليومه وليله من القوت الإيماني، لينطلق في سرور وفرح، وفيهما معنى خاصا:

فالصباح أول اليوم، وهو يذكر بالبداية: بداية الإنسان، وبداية الدنيا، وبداية كل شيء.. فيبدأ المؤمن بذكر الله في ذلك الوقت، يسأله الإعانة، ويستعيذ به من الخذلان والشيطان.

والعصر آخر اليوم، وهو يذكر بالنهاية: نهاية الإنسان، ونهاية الدنيا، ونهاية كل شيء. ء.

وهكذا يتذكر المؤمن، وهو يذكر الله تعالى، في ساعة العصر: أن كل شيء فان، ولا يبقى إلا وجه الخالق الرحمن.<sup>(٨٠)</sup>

والأذكار التي تقال في هذين الوقتين، تسعى في أقوال العلماء بأذكار الصباح والمساء، فمنها:

التسبيح مائة مرة.. (بكرة وأصيلا)

ومنها التهليل مائة مرة. (بكرة)

التهليل عشرة.. (بكرة وأصيلا)

والصلاة على رسول الله صلى الله عليه وسلم عشر مرات. (بكرة وأصيلا)

وقراءة المعوذات ثلاث مرات. (بكرة وأصيلا)

وقول: بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء، وهو السميع العليم، ثلاث مرات. (بكرة وأصيلا)

وقول: رضيت بالله ربا، وبالإسلام ديننا، وبمحمد نبيا. ثلاث مرات. (بكرة وأصيلا)

(٨٠) د. لطف الله خوجه: بورك لأمتي في بكورها (بتصرف)

وقول: سبحان الله وبحمده، عدد خلقه، ورضا نفسه، وزنة عرشه، ومداد كلماته. ثلاث مرات. (بكرة وأصيلا)

وسيد الاستغفار: اللهم أنت ربي، لا إله إلا أنت، خلقتني وأنا عبدك، وعلى عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من شر ما صنعت، أبوء لك بنعمتك علي، وأبوء بذنبي، فاغفر لي، فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت. (بكرة وأصيلا).

يقول البروفسور «سانويتيس» في مقال حديث نشر في مجلة J Religion & Health في عام ٢٠١٨ أن الذكر المتكرر يؤدي إلى تناغم بين القشرة المخية الأمامية مع الجهاز الحوفي (Limbic system) في الدماغ إضافة إلى حدوث سيطرة للجهاز نظير الودي Parasympathetic system.. وهذا الجهاز الأخير ينظم عملية الإسترخاء في الجسم.. وينقص التوتر النفسي ( بما يرافق ذلك من انخفاض في هرمونات الأدرينالين والنور أدرينالين والكورتيزول) ..ويحث على إفراز الأفيونات الداخلية المسكّنة..

كما أن الجهاز نظير الودي يحرض على إفراز السيروتينين.. مما يعزز حالة السكينة والطمأنينة ويقوي الجهاز المناعي في الجسم.

تلك هي فوائد ذكر الله كما يراها الطب الحديث<sup>(٨١)</sup>

## خلاصة فوائد الصلاة الصحية والنفسية والدينية:

- تفيد الصلاة جسم الإنسان من النواحي العقلية، وتخفّف من حدّة التوتر والضغط، فهي تساعدنا في الحفاظ على نفسيّات هادئة ومستقرّة.
- عند الركوع والسجود في الصلاة فإنّ ذلك يحسّن من الدورة الدموية في الجسم، ويحسنّ أيضاً عمل الأوعية الدموية، ويقوّي عضلة القلب.
- حركات الصلاة التي نقوم بها تساعدنا في الحفاظ على دوران الدم بشكل طبيعي في الجسم - لا سيّما الدماغ.

(٨١) Saniotis A. Understanding Mind/Body Medicine from Muslim Religious Practices of Salat and

.٨٥٧-٨٤٩:(٣)٥٧;Jun ٢٠١٨. Dhikr. J Relig Health

- تساعد الصلاة الإنسان المؤمن على علاج القلق والخوف الذي يشعر به، يقول تعالى: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ».
- الصلاة تزود جسم المصلّي بطاقة سحرية بسبب تواصله مع ربّ العباد، وتزيد هذه الطاقة أكثر كلما زاد الخشوع في الصلاة، يقول تعالى: «قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ (١) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ». ندرس ان شاء الله في المستقبل القريب الموجات الكهرومغناطيسية وتأثيرها اثناء الصلاة والأذكار.
- تساعد الصلاة في الحماية من الإصابة بدوالي الساقين.

## الباب الخامس: قراءة القرآن

### يتلو كتاب الله في ليله ونهاره

هي تجربة الرسول الأعظم عليه الصلاة والسلام.. فقد كان كل شغله وهمّه وحياته القرآن..

والمواقف التي تبرز تأثر رسول الله صلى الله عليه وسلم بالقرآن كثيرة.. بيد أن ذلك يعدّ أمراً لا غرابة فيه.. إذ كيف لا يتأثر الرسول صلى الله عليه وسلم - بالقرآن - وعليه أنزل.. وقد رأى الملائكة وعرج به إلى السماء.. ورأى من آيات ربه ما رأى ؟ فتأثره بالقرآن العظيم أمراً لا يحتاج إلى دليل أو برهان..

وكان صلى الله عليه وسلم يحرص أن يغرس في أتباعه من المسلمين التأثير بالقرآن عند تلاوته.. فقد أمر المسلمين بالبكاء عند تلاوته.. فإن لم يجدوا بكاء فليتباكوا..

وامتثل المؤمنون لتوجيه الرسول صلى الله عليه وسلم ففتحوا آذانهم وقلوبهم لآيات الله.. لتعمل فيها عملها.. تؤثر فيها ما شاء الله لها من تأثير..

وحاز المؤمنون عند ربهم درجة عالية رقيقة لتأثرهم بالقرآن الكريم.. تأثراً عملياً صادقاً.. له نتائجه في واقع حياتهم وحياة مجتمعهم يقول الله تعالى: { إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ } [الأنفال: ٢].<sup>(٨٢)</sup>

وقد أراد الله سبحانه وتعالى أن يكون القرآن الكريم -معجزة النبي صلى الله عليه وسلم - ذا وجوه متعددة من الإعجاز.. فهو معجزة في أسلوبه وبلاغته ..وهو أيضاً معجزة سمعية وصوتية..

وعداً بعض الدارسين وجوهاً كثيرة للإعجاز..إعجاز غيبي وإعجاز تشريعي ..إعجاز علمي وفلكي..إعجاز طبي ونفسي.. وغير ذلك كثير.. ولا غرو، فكتاب الله تعالى لا يستقصي معانيه فهم الخلق.. ولا تنتهي درره وعجائبه..

وفي القرآن معجزة شفائية أخبرنا بها المولى عز وجل في كتابه الكريم.. فقد ارتبط الشفاء بذات آيات القرآن الكريم في عدة مواضع.. قال تعالى:«قد جاءكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور» يونس ٥٧..

وقال تعالى: «وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين» الإسراء ٨٢..

وقال تعالى: «قل هو للذين ءامنوا هدى وشفاء» فصلت ٤٤ ..

وكما أن القرآن الكريم شفاء للقلب والروح والعقل.. فهو أيضاً شفاء للبدن والنفس من الأوجاع والأمراض.. وأكدت السنة النبوية الشريفة هذه الحقيقة.

## تأثير سماع وقراءة القرآن على تقوية جهاز المناعة

كثير من علماء التفسير والقرآن في القديم والحديث لاحظوا تأثير القرآن الكريم في القلوب وأثره في النفوس ..فاعتبروا ذلك التأثير من وجوه إعجاز القرآن وعبروا عنه بعبارات متفاوتة..

ويبين ابن قيم الجوزية ما يقع في النفوس عند تلاوته وسماعه من الروعة ما يملأ القلوب هيبة والنفوس خشية.. وتستلذ به الأسماع.. سواءً أكانت فاهمة لمعانيه أم غير فاهمة.. وسواءً أكانت كافرة بما جاء به أم مؤمنة!..

يقول في كتابه ( الفوائد ) ( إذا أردت الانتفاع بالقرآن فاجمع قلبك عند تلاوته وسماعه وألقه سمعك، واحضر حضور من يخاطبه به من تكلم به سبحانه منه إليه فإنه خطاب منه لك على لسان رسوله قال الله تعالى { إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذِكْرٍ لِمَنْ كَانَ لَهُ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى السَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ } [سورة ق: ٣٧]

وقد أثبت العلم الحديث أن الصوت صورة من صور الطاقة.. وينتقل على شكل موجات.. وعند وصول الصوت إلى الأذن.. تبدأ إرهاصات الإدراك السمعي.. والتي تنتهي بالفهم والتخيل.. والرغبة والرغبة.. والحب والبغض.. وكافة المشاعر الإنسانية المرتبطة بالمؤثر الصوتي.

فسماع القرآن -بغض النظر عن فهمه واستيعابه- يؤدي إلى زيادة درجة المناعة عند الناس.. وقد أثبتت الدراسات أن سماع تلاوة القرآن يخفف من الضغوط النفسية.. وأن هناك أثراً مهدئاً مؤكداً للقرآن.. وقد ظهر هذا الأثر في شكل تغيرات فسيولوجية.. تدل على تخفيف درجة توتر الجهاز العصبي اللا إرادي Autonomic Nervous System..

كما أجريت دراسة نشرت في مجلة J Religion & Health في عام ٢٠١٦ على ٨١ مشاركاً.. استمعوا إلى تلاوة القرآن.. وأظهرت تحسناً واضحاً في مستوى القدرات الذهنية.. واقترح الباحثون تعميم سماع تلاوة القرآن في الصباح في المكاتب وأماكن العمل..<sup>(٨٣)</sup>

وفي دراسة أخرى شملت حوالي ٢٠٠ مشاركاً قُسم المرضى إلى عدة أقسام، مجموعة سمعت القرآن.. ومجموعة سمعت لغة عربية بنفس لحن القرآن.. ومجموعة سمعت موسيقى.. ومجموعة لم تسمع شيئاً.. ووُضعت أجهزة على الدماغ لتقيس موجات الدماغ.. فوجد بأن الذين استمعوا إلى القرآن هم أكثر الناس الذين ظهرت علامات الراحة النفسية والطمأنينة..

ولقد استعملت القراءات العربية غير القرآنية كدواء خال من المادة العلاجية (بلاسيبو) مشابه للقرآن..

وقد أظهرت النتائج المبدئية للبحوث القرآنية أن للقرآن أثر إيجابياً مؤكداً لمهدئة التوتر.. وأمكن تسجيل هذا الأثر نوعاً وكماً.. وظهر هذا الأثر على شكل تغيرات في التيار الكهربائي في العضلات.. وتغيرات في الدورة الدموية وما يصحب ذلك من تغير في عدد ضربات القلب.

Mahjoob M, Nejati J, Hosseini A, Bakhshani NM. The Effect of Holy Quran Voice on Mental Health. J Relig Health. 2016 Feb;55(1):38-42 (٨٣)

ومن المنطوق افتراض أن الأثر القرآني المهدئ للتوتر يمكن أن يؤدي إلى تنشيط وظائف المناعة في الجسم والتي بدورها ستحسن من قابلية الجسم لمقاومة المرض أو الشفاء منه.<sup>(٨٤)</sup>

وأكدت دراسة حديثة نشرت في مجلة J Religion & Health في عام ٢٠١٨ حول تأثير القرآن في معالجة الأمراض النفسية، وشملت الدراسة ١٢١ مريضاً.. طلب من المرضى الإستماع إلى القرآن لمدة ٢٠ دقيقة ثم أخذ راحة لمدة ٣٠ دقيقة.. فوجد الباحثون أنه كان لسماع القرآن أثراً إيجابياً في شفائهم عند ٩٢,٦٪ منهم..<sup>(٨٥)</sup>

## أثر القرآن الكريم في النفوس:

الأمثلة والنماذج على تأثير القرآن الكريم في النفوس عديدة على اختلاف الزمان والمكان. سواء أكانت النفوس كافرة أم مؤمنة، وسواء أكانت نفوس عرب تعرف العربية لغة القرآن الكريم وتتذوقها أم كانت نفوس أعاجم لا تكاد تعرف من العربية شيئاً.<sup>(٨٦)</sup>

إنّ تأثير القرآن في القلوب قد بلغ مبلغاً عظيماً لم يعرف قبله ولا بعده كلام قط.. إذ تلحق قلوب سامعيه وأسماعهم روعة وخشية.. وتعتريهم هيبته وتهيمن عليهم عظمته.. والقلب المؤمن يجد في آيات هذا القرآن ما يزيده إيماناً.. وما ينتهي به إلى الاطمئنان..

وأسعد وقت يقضيه الإنسان في حياته هو الذي يعيش فيه مع القرآن بروحه وقلبه.. ويجعله نبراساً يضيء حياته..

فهل هنالك أجمل من أن تعيش مع الكتاب الذي سيكون رفيقك في قبرك.. وشفيعك أمام الله.. يوم يتخلى عنك أقرب الناس إليك.. ولكن هذا القرآن لن يتخلى عنك، فلا تتخلى عنه.

إن سماع القرآن لن يكلفك سوى أن يكون لديك أي وسيلة للاستماع كالجوال أو فلاش صغير مع سماعات أذن، أو تلفزيون أو راديو، تقوم بها بالاستماع إلى آيات من القرآن الكريم..

(٨٤) د. محمود يوسف عبده: المعجزة الصوتية للقرآن الكريم

(٨٥) Saged AAG, Mohd Yusoff MYZ, Abdul Latif F et al. Impact of Quran in Treatment of the Psychological Disorder and Spiritual Illness. J Relig Health. 2018 Feb 26

(٨٦) الدكتور خالد محمد القضاة: الإعجاز التأثري للقرآن الكريم

## فوائد حفظ القرآن الصحية

نشرت مجلة Sage open access في عام ٢٠١٧ دراسة أجريت على ٤٠٠ شخص في منطقة القصيم بالمملكة العربية السعودية فوق سن الخامسة والخمسين..فتبين أن الذين كانوا يحفظون عشرة أجزاء من القرآن وأكثر كانوا أقل عرضة للإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة ٦٤٪، ومرض السكر بنسبة ٧١٪، والإكتئاب بنسبة ٨١٪ وذلك بالمقارنة مع أشخاص كانوا يحفظون أقل من نصف جزء من القرآن..<sup>(٨٧)</sup>

وكانت دراسة سابقة قد أشارت إلى أنه كلما ارتفع مقدار حفظ القرآن الكريم ارتفع مستوى الصحة النفسية..وتكونت عينة الدراسة التي أجراها الأستاذ الدكتور صالح بن إبراهيم الصنيع أستاذ علم النفس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض من مجموعتين: مجموعة طلاب وطالبات جامعة الملك عبد العزيز في جدة وعددهم ١٧٠ طالباً وطالبةً. ومجموعة طلاب وطالبات معهد الإمام الشاطبي للدراسات القرآنية التابع للجمعية الخيرية لتحفيظ القرآن الكريم في جدة وعددهم ١٧٠ طالباً وطالبةً.

وقد حدد الباحث تعريف الصحة النفسية بأنها: الحالة التي يتم فيها التوافق النفسي للفرد من خلال أربعة أبعاد رئيسية هي: البعد الديني أو الروحي والبعد النفسي والبعد الاجتماعي والبعد الجسدي.

وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين ارتفاع مقدار حفظ القرآن..وارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى عيني الدراسة. وأن الطلاب الذين يفوقون نظراءهم في مقدار الحفظ كانوا أعلى منهم في مستوى الصحة النفسية بفروق واضحة.

وتبين هذه الدراسات بصورة واضحة العلاقة بين التدين بمظاهره المختلفة، ومن أهمها حفظ القرآن الكريم، وآثاره في الصحة النفسية للأفراد وعلى شخصياتهم، وتمتعهم بمستوى عال من الصحة النفسية، وبعدهم عن مظاهر الاختلال النفسي بالمقارنة مع الأفراد الذين لا يلتزمون بتعاليم الدين أو لا يحفظون إلا القليل من آيات القرآن الكريم.

(٨٧) Saquib N1, Saquib J2, Alhadlag A1, Albakour MA zHealth benefits of Quran memorization for older men. SAGE Open Med. 2017 Nov 13;5:1-7

وأوصى الباحثون بالاهتمام بحفظ القرآن الكريم كاملاً لدى الطلاب.. لما في هذا الحفظ من الأثر الإيجابي على كثير من مناحي حياتهم وتحصيلهم العلمي..

## الباب السادس: هَدْيِهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ

قال تعالى: {وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا} {الأعراف: ٣١}

قال ابن القيم في كتاب الطب النبوي: "أرشد عباده إلى إدخال ما يُقِيمُ البدنَ من الطعام والشراب عَوْضَ ما تحلَّلَ منه، وأن يكون بقدر ما ينتفعُ به البدنُ في الكميَّة والكيفيَّة، فمتى جاوز ذلك كان إسرافاً، وكلاهما مانعٌ من الصحة جالبٌ للمرض، أعني عدم الأكل والشرب، أو الإسراف فيه .

وَمَنْ تَأَمَّلَ هَدْيَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَجَدَهُ أَفْضَلَ هَدَى يُمَكِّنُ حِفْظَ الصِّحَّةِ بِهِ، فَإِنَّ حِفْظَهَا مَوْقُوفٌ عَلَى حُسْنِ تَدْبِيرِ الْمُطْعَمِ وَالْمَشْرَبِ، وَالْمَلْبَسِ وَالْمَسْكَنِ، وَالْهَوَاءِ وَالنُّوْمِ، وَالْيَقِظَةَ وَالْحَرَكَةَ، وَالسَّكُونَ وَالْمَنْكَحَ، وَالِاسْتِفْرَاغَ وَالِاحْتِبَاسَ، فَإِذَا حَصَلَتْ هَذِهِ عَلَى الْوَجْهِ الْمَعْتَدِلِ الْمَوْافِقِ الْمَلْتَمِ لِلْبَدَنِ وَالْبِلْدِ وَالسَّيِّئِ وَالْعَادَةِ، كَانَ أَقْرَبَ إِلَى دَوَامِ الصِّحَّةِ أَوْ غَلْبَتِهَا إِلَى انْقِضَاءِ الْأَجْلِ."

" فحفظ الصحة كله في هاتين الكلمتين الإلهيتين، ولا ريب أنَّ البدن دائماً في التحلل والاستخلاف (catabolism & Anabolism) ....."

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «مَنْ أَصْبَحَ مُعَافٍ فِي جَسَدِهِ، أَمِنَّا فِي سِرِّهِ، عِنْدَهُ قُوتٌ يَوْمِهِ، فَكأَنَّمَا حِيَرَتْ لَهُ الدُّنْيَا» رواه الترمذي . وقد جمع هذا الحديث الشريف الامن الصحي والامن العام والامن الغذائي وبهذه الثلاث تكتمل الاساسيات للإنسان .

وقال صلى الله عليه وسلم: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، يحسب ابن آدم لقيمات يُفمن صلبه، فإن كان لا بد فاعلاً، فثُلث لبطامه، وثُلث لشرايه، وثُلث لنفسه» أخرجه الترمذي والنسائي أحمد وابن ماجه.

عن عروة عن عائشة أنها قالت لعروة يا ابن أخي إن كنا لننظر إلى الهلال ثلاثة أهلة في شهرين وما أوقدت في أبيات رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم نار، فقال عروة: ما كان يعيشتكم؟ قالت الأسودان التمر والماء إلا أنه قد كان لرسول الله صلى الله عليه وآله وسلم جيران من الأنصار كان لهم منائح (أغنام) وكانوا يمنحون رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم من أبياتهم فبسقيناها (اللبن). أخرجه بخاري ومسلم وابن ماجه

قال أنس: ما عاب رسول الله صلى الله عليه وسلم طعاماً قط، إن اشتهاه أكله، وإلا تركه، ولم يأكل منه. ولما قديم إليه الضب المشوي لم يأكل منه، فقيل له: أهو حرام؟ قال: «لا، ولكن لم يكن بأرض قومي، فأجِدني أعافه». بخاري ومسلم

وفي «الصحيحين»: «أوتى رسول الله صلى الله عليه وسلم بلحم، فرفع إليه الذراع، وكانت تُعجبه». وذكر أبو عبيدة وغيره عن ضباعة بنت الزبير، أنها ذبحت في بيتها شاة، فأرسل إليها رسول الله صلى الله عليه وسلم أن أطمعينا من شاتكم، فقالت للرسول: ما بقى عندنا إلا الرقبة، وإنى لأستحي أن أرسل بها إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، فرجع الرسول فأخبره، فقال: «ارْجِعْ إليها فقل لها: أُرْسِلِي بِهَا، فَإِنَّهَا هَادِيَةُ الشَّاةِ وَأَقْرَبُ إِلَى الْخَيْرِ، وَأَبْعُدُهَا مِنَ الْأَذَى (قليلة الدهون ولحمها طري» عن النبي صلى الله عليه وسلم: ( أن المعدة حوض البدن والعروق إليها واردة فإذا صحت المعدة صدرت العروق بالصحة وإذا سقمت المعدة صدرت العروق بالسقم ) حديث ضعيف ذكره الدارقطني في العلل

وقال الحارث بن كلدة طبيب العرب « المعدة بيت كل داء، والحمية رأس كل دواء، وأعط كل نفس ما عودتها » وقيل أنه حديث، ولكنه لا يصح حديثاً

## ما كان يأكل الرسول صلى الله عليه وآله وسلم:

يأكلُ الخبز مَدُوماً ما وَجَدَ له إِدَاماً، فَتَارَةً يَأْذِمُهُ بِاللَّحْمِ وَيَقُولُ: «هُوَ سَيِّدُ طَعَامِ أَهْلِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ» رواه ابن ماجه وغيره «وتارة بالبطيخ، وتارة بالتمر، فإنه وضع

تمرّة على كِسْرَة شعير، وقال: «هذا إدامٌ هذه» وتارةً بِالخَلِّ، ويقول: «نِعْمَ الإِدَامُ الخَلُّ»، دَخَلَ على أهله يوماً، فقدموا له خبزاً، فقال: «هَلْ عِنْدَكُمْ مِنْ إِدَامٍ؟» قالوا: ما عِنْدَنَا إِلَّا خَلٌ. فقال: «نِعْمَ الإِدَامُ الخَلُّ» رواه الترمذي والبيهقي. وكان يأكل من فاكهة بلده عند مجيئها، ولا يَحْتَجِي عنها وكان يحب الدِّبَاءَ (قرع) والعسل والحلوى.

## في هَدْيِهِ صلى الله عليه وسلم في الشراب

قال النبيُّ صلى الله عليه وسلم عندما دخل إلى حائط أبي الهيثم بن التيمان: «هَلْ مِنْ مَاءٍ بَاتِ فِي شَتَّةٍ (قِرْبَةٍ)؟» فأتاه به، فشرب منه «. رواه البخاري»  
قالت عائشةُ: كان أحبُّ الشرابِ إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم الخُلُوصُ البَارِدُ أخرجته ابن السني وأبو نعيم .

وقال ابن القيم في الطب النبوي: «وهذا يحتمل أن يريد به الماء العذب، كميّاه العيون والآبار الحلوة، فإنه كان يُسْتَعَذَّبُ له الماء. ويحتمل أن يريد به الماء الممزوج بالعسل، أو الذي نَقَعَ فيه التمرُّ أو الزبيبُ. وقد يُقال وهو الأظهر: يعنهما جميعاً».

قال صلى الله عليه وسلم: «لا يَلْغُ أَحَدُكُمْ كَمَا يَلْغُ الكلبُ، ولا يَشْرَبُ باللَّيْلِ مِنْ إِنَاءٍ حَتَّى يَخْتَبِرَهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مُخَمَّرًا (مغطى)». «. بخاري ومسلم»

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلَا يَتَنَفَّسُ فِي القَدَحِ، وَلَكِنْ لِيُبَيِّنَ (يبعد) الإِنَاءَ عَنْ فِيهِ». أخرجته بخاري ومسلم

عن النبيِّ صلى الله عليه وسلم: «إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَمَصِّصْ المَاءَ مَصًّا، ولا يَعْبَبْ عَبًّا، فَإِنَّهُ مِنَ الكُبَادِ (يقصد به الوجع في أعلى البطن والقرب من الكبد)» أخرجته البيهقي

قال صلى الله عليه وسلم: «لا تَشْرَبُوا نَفْسًا واحداً كَشْرَبِ البَعِيرِ، ولكن اشْرَبُوا مَثَى وثلاث، وسمُّوا الله إذا أنتم شَرِبْتُمْ واحمَدُوا إِذَا أَنْتُمْ فَرَعْتُمْ». أخرجته الترمذي

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «غَطُّوا الإِنَاءَ، وَأَوْكُوا السِّقَاءَ، فَإِنَّ فِي السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزِلُ فِيهَا وِبَاءٌ لا يَمُرُّ بِإِنَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ غِطَاءٌ، أو سِقَاءٍ لَيْسَ عَلَيْهِ وَكَاءٌ إِلَّا وَقَعَ فِيهِ مِنْ ذَلِكَ الدَّاءُ». بخاري ومسلم

«نهى رسولُ الله صلى الله عليه وسلم عن الشُّربِ من ثُلْمَةِ القَدَحِ، وأن ينفُخَ في الشُّرابِ» أخرجه أبو داود (الثلمة هي شقُّ في القدح وبالتالي يكون خشنا وتتجمع فيه المكروبات والاساخ وأما النفخ في الشراب فيؤدي إلى دخول المكروبات من النافع إلى الشراب وبالتالي اذا شرب شخص اخر من هذا القدح أُصيب بهذا المرض، وقد حدث ان امرأة كانت مصابة في السل الرئوي وكانت تنفخ في الحليب (اللبن) مما ادى إلى أن يمتلئ هذا الجبن الذي تصنعه بمكروبات السل واصيبت القرية كلها بهذا المرض الذي كان موجودا في الجبن الذي تصنعه هذه المرأة المصابة).

## أحاديث آداب الطعام والشراب

قال صلى الله عليه وسلم: (إذا أكل أحدكم فليأكل بيمينه، وإذا شرب فليشرب بيمينه فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله) (رواه مسلم). وقال صلى الله عليه وسلم: (سم الله وكل بيمينك، وكل مما يليك) (متفق عليه). وقال صلى الله عليه وسلم: (فاجتمعوا على طعامكم واذكروا اسم الله ببارك لكم فيه) (رواه أبو داود).

وقال صلى الله عليه وسلم: « لا أكل متكئاً » (رواه البخاري).

وقال صلى الله عليه وسلم: طعام الواحد يكفي الإثنين، وطعام الإثنين يكفي الأربعة وطعام الأربعة يكفي الثمانية ( ) (رواه مسلم).

قال النبي الأكرم « صلى الله عليه وآله وسلم » « كل وأنت تشتهي، وأمسك وأنت تشتهي »

وقال (صلى الله عليه وآله وسلم) « أحب الطعام إلى الله ما كثرت عليه الايدي »

وقال صلى الله عليه وآله وسلم « البركة في وسط الطعام فكلوا من حافته، ولا تأكلوا من وسطه »

وكان عليه الصلاة والسلام يسمي الله تعالى على أول طعامه، ويحمده في آخره؛ فيقول عند انقضائه:

« الحمد لله كثيراً طيباً مباركاً فيه، غير مكفي، ولا مودع، ولا مستغنى عنه

ربنا»

[البخاري عن أبي أمامة]

وربما قال:

«الحمد لله الذي يطعم ولا يطعم، منّ علينا فهدانا، وأطعمنا فسقانا، وكل  
بلاء حسن أبلانا، الحمد لله الذي أطعم من الطعام، وسقى من الشراب، وكسا  
من العري، وهدى من الضلالة، وبصر من العمى، وفضل على كثير ممن خلق  
تفضيلاً، الحمد لله رب العالمين»

يقول:

«الحمد لله الذي أذاقني لذته، وأبقى في قوته، وأذهب عني أذاه»

[الجامع الصغير عن ابن عمر]

الطعام له فضلات؛ تذهب عن الإنسان، وله قوة – الحريات-، وله طعم؛  
فأكمل شيء في الطعام أن تذوق لذته، وأن تنتفع بقوته، وأن يذهب عنك أذاه:

«الحمد لله الذي أذاقني لذته، وأبقى في قوته، وأذهب عني أذاه»

عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إذا أكل  
أحدكم طعاماً فليقل: بسم الله. فإن نسي في أوله فليقل: بسم الله على أوله وآخره»  
أخرجه احمد والترمذي قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن الشيطان يستحل  
الطعام الذي لم يُذكر اسم الله عليه» رواه مسلم

النبى صلى الله عليه وسلم يقول: «إذا دخل الرجل بيته فذكر الله عند دخوله  
وعند طعامه، قال الشيطان: لا مبيت لكم ولا عشاء. وإذا دخل فلم يذكر الله عند  
دخوله، قال الشيطان: أدركتم المبيت. فإذا لم يذكر الله عند طعامه، قال: أدركتم  
المبيت والعشاء» رواه مسلم

## تصبح بسبع تمرات

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم « مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ  
يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُمٌّْ وَلَا سِحْرٌ » رواه البخاري

وعن عائشة رضي الله عنها أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: ( إِنَّ فِي  
عَجْوَةِ الْعَالِيَةِ شِفَاءً أَوْ إِيَّهَا تَزِيأَقُ أَوَّلَ الْبُكْرَةِ (الصباح الباكر) ) . رواه مسلم

وَعَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: مَا أَكَلَ آلُ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَكَلْتَيْنِ فِي يَوْمٍ إِلَّا إِحْدَاهُمَا تَمَّرٌ» رواه البخاري

وَعَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يَا عَائِشَةُ بَيْتٌ لَا تَمَّرَ فِيهِ، جِيَاعٌ أَهْلُهُ.. يَا عَائِشَةُ بَيْتٌ لَا تَمَّرَ فِيهِ جِيَاعٌ أَهْلُهُ.. أَوْ جَاعَ أَهْلُهُ». قَالَتْهَا مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثًا. رواه مسلم

“ عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: مَا أَكَلَ آلُ مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَكَلْتَيْنِ فِي يَوْمٍ إِلَّا إِحْدَاهُمَا تَمَّرٌ” رواه البخاري

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «خير تمراتكم البرني، يذهب الداء ولا داء فيه» صحيح الجامع ٣٣٠٣

وتقول عائشة رضي الله عنها لابن أختها عروة: والله يا بن أخي إن كنا لننظر إلى الهلال ثم الهلال، ثلاثة أهلة في شهرين، وما أوقدت في أبيات رسول الله عليه السلام نار. فقالت: يا خالة، ما كان يعيذكُم؟ قالت: الأسودان: التمر والماء، إلا أنه قد كان لرسول الله عليه الصلاة والسلام جيران من الأنصار كانت لهم «منائح» وكانوا يمنحون رسول الله عليه السلام من ألبانهم فيسقيننا.”

فإذا كان الرسول عليه الصلاة والسلام وأزواجه يعشن الشهر والشهرين على التمر والماء، وإذا كان المسلمون الأوائل قد فتحوا ربع المسكونة من الأرض في ثلث قرن، وإدارة التموين في جيوشهم لا تقدم لهم في كثير من الأحيان سوى جراب من التمر وقليل من الماء، وإذا كان الله تعالى قد خص مريم بطعام واحد وهي في فترة المخاض:

(وهزي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً) مريم ٢٥

فلا بد أن يكون في التمر من الخير الكثير.

## هل التمر غذاء مناسب لمرضى ارتفاع ضغط الدم؟

والتمر غذاء مناسب جدا للمصابين بارتفاع ضغط الدم، فهو فقير بالصوديوم وغني بالبوتاسيوم. والأبحاث العلمية الحديثة تدعو المصابين بارتفاع ضغط الدم إلى تناول غذاء فقير بملح الطعام (وهو كلوريد الصوديوم) وغني بالبوتاسيوم.

فال ١٠٠ غ من التمر لا تحتوي أكثر من ٥ ملغ من الصوديوم، وهي كمية زهيدة جداً، بالمقارنة مع كمية ملح الطعام (كلور الصوديوم) التي نأكلها يومياً والتي تبلغ ٣ - ٦ جرامات.

كما أن التمر غني بمعدن هام آخر هو المغنيزيوم . فنقص المغنيزيوم مشكلة تصيب عددا ملحوظا من الذين يتناولون حبوب الديجوكسين أو المدرات البولية والمصابين بهبوط ( قصور ) القلب .

## وماذا أيضاً في تركيب التمر؟

والتمر أيضاً غني بالحديد، فتناول مئة جرام منه يعطي سدس حاجة الجسم اليومية من الحديد. وأكثر الناس حاجة للحديد هم النساء في سن الطمث (الحيض)، والحوامل، واليفع ( صغار السن)، والمصابون بفقر الدم بنقص الحديد لأسباب أخرى .

وقد صدق من قال: إن في التمر منجماً من المعادن

القيمة الغذائية لكل ١٠٠ جرام من التمر  
(وقد تختلف التفاصيل من نوع إلى نوع آخر) (٣,٥ أوقية):

الكربوهيدرات	منها ٦٣٪ سكر ٧٥ غرام.
ألياف غذائية	٨ غرام.
الدهون	٠,٤ غرام.
بروتين	٢,٥ غرام.
مياه	١٥ غرام.
فيتامينات	٠,٤ mg ١٪.
مغنيز	٠,٢٦٢ mg.

## التمر والإمساك

يعتبر التمر مليئاً، ومنظفاً للأمعاء، حيث يستخدم في علاج حالات الإمساك: وذلك بسبب الألياف التي تتوفر فيه.

ومن العجب أن ترى أناسا يشكون من الإمساك، والتمر في متناول أيديهم، فبلادنا بلاد التمر. وإن كنت تشكو من الإمساك فتناول بضع تمرات في الصباح .

ولا غرابة أن نجد دعايات المجالات الطبية الأمريكية تدعو إلى تناول «تمور كاليفورنيا» للتخلص من الإمساك الذي يشكو منه ١٨٪ من الناس في أمريكا. ومن المدهش أن تضع المصانع الأمريكية التمور في زجاجات صغيرة كزجاجات الأدوية، وتوصف تلك التمور علاجاً للإمساك .

والتمور غنية بالألياف، فالمئة جرام من التمر (وهي تعادل ١٠ - ١٢ حبة من التمر) تحتوي على ٦,٥-١١,٥٪ من الألياف التي تنقسم إلى قسمين:  
ألياف غير منحلة: ٨٤-٩٤٪ وهي تبطئ امتصاص الكولسترول.  
وألياف منحلة: ٦-١٦٪ وهي تفيد في علاج الإمساك.  
ومن الثابت علمياً أن تناول التمر في الصباح يقي من الإمساك..

## التمر مضاد للأكسدة:

درست منتجات التمور عبر مختلف مراحل النضج ومراحل التصنيع.. فتبين أن التمور غير الناضجة أكثر غنى بمضادات الأكسدة.. وخاصة مركبات الفينول<sup>(٨٨)</sup> وأظهر البحث أن العجوة كانت أغنى الأنواع المدروسة بمركبات البولي فينول .. وأنها تميزت باحتوائها على كمية عالية من مركبات أنثوسيانين..  
وقد تمت دراسة الخصائص المضادة للإلتهاب أو المضادة للأكسدة في ٢٩ نوعاً من التمور.. ولم تكن هناك أية فروق ذات قيمة فيما بينها.<sup>(٨٩)</sup>

## التمر و السرطان

يعتبر التمر والرطب من أهم الأغذية التي تلعب دوراً وقائياً ضد مرض السرطان.. وذلك لما تحتويه من فينولات ومضادات أكسدة.  
أثبتت الدراسات العلمية أن لتمر العجوة بالذات خصائص مضادة للسرطان.. فقد أظهرت دراسة علمية أن تمر العجوة له تأثيرات مثبطة لخلايا سرطان البروستات.<sup>(٩٠)</sup>

Food Chemistry 158 (2014) 513–520 (٨٨)

Journal of the Saudi Society of Agric Sciences (2017) 16, 287–293 (٨٩)

J Ethnopharmacol. 2018 May 23;218:35-44 (٩٠)

وأن إضافة تمر العجوة إلى الأدوية المضادة للسرطان تفيد في الإقلال من التأثيرات الجانبية لأدوية السرطان..<sup>(٩١)</sup>

ورغم أن تأثيرات التمر المضادة للسرطان قد درست على أجهزة حيوانات صغيرة .. إلا أن الأبحاث تشير إلى احتمال تطبيقها على أجهزة ثدييات أكثر تعقيداً.. وربما تعطي حلاً لبعض مشاكل الأدوية المضادة للسرطان .. و خصوصاً عند المصابين بقصور كبدي أو كلوي.<sup>(٩٢)</sup>

وقد أجريت دراسة لمعرفة تأثيرات تمر العجوة المضادة لسرطان الكبد عند فئران التجارب.

كما أشارت دراسة أخرى إلى أن خلاصة تمر العجوة تثبط الخلايا السرطانية لسرطان الثدي عند الإنسان.<sup>(٩٣)</sup> وفي دراسة أجريت على المرضى في بريطانيا تبين أن التمر يمكن أن يقي من سرطان القولون.<sup>(٩٤)</sup>

## التمر مضاد للجراثيم

أظهرت دراسة علمية أن لخلاصة التمر ونواة التمر خصائص مضادة للجراثيم جيدة جداً..

وأن خلاصة التمر المائية تمتلك فعالية قوية مضادة للإسهالات..

ويحتاج الأمر إلى دراسة أخرى للتعرف على المادة الفعالة المسؤولة عن عمل التمر كمضاد للإسهال.<sup>(٩٥)</sup>

وكانت دراسة من اليابان قد أظهرت التأثير المضاد للحساسية عند الفئران..

## التمر و السموم

رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ « مَنْ تَصَبَّحَ كُلَّ يَوْمٍ سَبْعَ تَمْرَاتٍ عَجْوَةً لَمْ يَضُرَّهُ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ سُومٌ وَلَا سِحْرٌ » رواه البخاري

J Biomed Nanotechnol. 2018 Mar 1;14(3):553-563 (٩١)

(٩٢)

PLoS One. 2016 Jul 21;11(7):e0158963 (٩٣)

Br J Nutr. 2015 Oct 28;114(8):1226-36 (٩٤)

British Journal of Pharmacology and Toxicology 2013; 4(3): 121-127 (٩٥)

فما علاقة التمر بالسوموم؟  
فقد أبدت دراسة من جامعة الملك عبد العزيز بجدة أن عجوة المدينة يمكن  
أن تقلل من التسمم الكبدي عند الفئران..  
كما أن في العجوة أيضاً وقاية للكلى من تأثير المادة السمية عند فئران التجربة.

## التمر و سمّ الأفعى

قام الدكتور علي جابري و صديقي سيد من جامعة عُمان بإجراء دراسات لأكثر  
من عشر سنوات.. لمعرفة تأثير عجوة المدينة في معالجة لدغة الأفعى.. وأخيراً  
اكتشف الباحثان أن في عجوة المدينة ترياقاً ضد سم الأفعى.. وحصل على براءة  
اختراع في هذا المجال..

## التمر والمؤشر السكري

المؤشر السكري، أو ما يعرف بـ (Glycemic Index GI)، هو مؤشر يُظهر مدى  
قدرة المادة الغذائية على رفع مستوى سكر الدم بعد ساعتين من تناولها، ويستخدم  
من قبل مرضى داء السكر لمساعدتهم في اختيار الأطعمة المناسبة لهم..  
وتقسم الكربوهيدرات في الأغذية عادة حسب (المؤشر السكري) إلى ثلاثة  
أنواع:

أغذية ذات مؤشر منخفض: ٥٥

أغذية ذات مؤشر متوسط: ٥٦-٦٩

أغذية ذات مؤشر مرتفع: أكثر من ٧٠

وكلما كان الغذاء ذا مؤشر أخفض كان أفضل.. فلا يرفع مستوى سكر الدم إلى  
مستويات عالية..

وقد أظهرت دراسة أجريت على خمسة أنواع من التمور.. ونشرت في عام ٢٠١١  
أن المؤشر السكري للتمور الخمسة التي درست كان منخفضاً..

وأن تناول التمر باعتدال ودون إفراط عند مرضى السكر لا يؤدي إلى ارتفاع ذا  
قيمة، إذا ما أخذ ضمن حمية غذائية متوازنة.

وفي دراسة أحدث نشرت عام ٢٠١٦ تبين أنه لدى دراسة عدد من أنواع التمور في المملكة فإن المؤشر السكري للتمور المدروسة مثل العجوة والسكري والشقرة (أنواع التمور) يتراوح بين ٤٣ و٥٦.. في حين قد يصل المؤشر السكري لأنواع أخرى من التمور إلى مايزيد عن السبعين.<sup>(٩٦)</sup>

## التمر والحمل والولادة

يقول تعالى: (وهزي إليك جذع النخلة تساقط عليك رطبا جنيا) مريم ٢٥ فما هو تأثير التمر في الحمل والولادة؟

التمر مفيد جداً لصحة المرأة الحامل، فقد أثبتت الأبحاث الطبية، أن التمر ييسر عملية الولادة، ويحافظ على سلامة الأم والجنين، وذلك بسبب المواد الموجودة فيه.

وأجريت دراسة على ٦٩ حاملاً أعطيت ست تمرات يومياً لمدة ٤ أسابيع قبل الولادة.. و٤٥ حامل لم تتناول التمر.. فتبين أن تناول التمر في الأسابيع الأربعة الأخيرة من الحمل يقلل من الحاجة إلى تحريض الولادة..<sup>(٩٧)</sup>

وفي دراسة أخرى نشرت عام ٢٠١٤ قسمت ٢١٠ حامل إلى مجموعتين:  
الأولى: أعطيت ٧٠ جراماً من التمر يومياً من الأسبوع ٣٧ وحتى الولادة (أي الأربع أسابيع الأخيرة من الحمل).  
الثانية: عناية عادية.

فتبين أن توسع عنق الرحم كان أكبر عند من تناول التمر.. وكان نجاح تحريض الولادة أكبر.<sup>(٩٨)</sup>

وفي دراسة نشرت عام ٢٠١٧ أثبت الباحثون أن تناول التمر في أواخر الحمل يقلل من الحاجة إلى تحريض الولادة.<sup>(٩٩)</sup> ونصح الباحثون الحوامل بتناول التمر في الأسابيع الأخيرة من الحمل.<sup>(١٠٠)</sup>

Ann Saudi Med. 2016 Nov-Dec;36(6):397-403 (٩٦)

J Obstet Gynaecol.2011;31(1):29-31 (٩٧)

J Midwifery and reproductive health 2014,2,3,150-156 (٩٨)

J Obstet Gynaecol. 2017 Jul;37(5):595-600 (٩٩)

(١٠٠)

جاء في تفسير القرطبي:

” قال الرَّبِيعُ بنُ حُثَيْمٍ: ما للنفساء عندي خير من رطبٍ لهذه الآية.. ولو علمَ الله شيئاً هو أفضل من الرطب للنفساء لأطعمه لمريم.

ولذلك قالوا: التمر عادة للنفساء من ذلك الوقت، وكذلك التحنيك.

وقيل: إذا عسر ولادتها لم يكن لها خير من الرطب، ولا للمريض خير من العسل“.

## هل يمكن استخدام التمر كأفضل غذاء في المستقبل ؟

يقول الدكتور غنيبي في مقال نشر في عام ٢٠١٧ أن التمر غذاء لم يُستخدم بكفاية.. ويحتاج إلى استغلال صناعي واثمين.<sup>(١٠١)</sup>

ويقول البروفيسور « مارشال »: « إن التمر يحتوي على ١٥ عنصراً معدنياً، وتتراوح نسبة هذه المعادن ما بين (٠,١ - ٩١٦ ملغ / ١٠٠ غ) من التمر.

وأن البروتين الموجود في التمر يحتوي على (٢٣) نوعاً من الأحماض الأمينية، وبعضها غير موجود على الإطلاق في معظم الفواكه الشائعة الأخرى مثل البرتقال والتفاح والموز .

وربما يعتبر التمر الغذاء المثالي تقريباً.. حيث يؤمن طيفاً واسعاً من العناصر الغذائية الأساسية .. وفوائد صحية محتملة..

وأخيراً .. فالتمر هبة من الله للناس .. ليس فقط للذين يقطنون المناطق الحارة .. بل للمناطق الأخرى من العالم .. وخاصة الدول الفقيرة.. وذلك لخصائصه الغذائية .. وبروزه كغذاء يحمل في طياته خصائص علاجية.

وقد يكون التمر غذاء يؤمن بمفرده كثيراً من الإحتياجات الغذائية اليومية.. و هو بديل جيد للأطفال والكبار المصابين بسوء التغذية.. ويقاوم العديد من أمراض سوء التغذية المستوطنة في البلدان الفقيرة.

فاجعل التمر غذاء متوفراً في بيتك، ففي الصباح يمكنك تناول بضعة تمرات وخاصة إن كنت لا تتناول طعام الإفطار، فتذهب إلى عملك، ولديك طاقة كافية من الحيريات .. وليحذر المصابون بمرض السكر من الإفراط في التمر.

واجعل التمر بديلاً عن الحلويات، فتناول حبة أو حبتين منه بعد الغداء بدلاً من قطعة شوكولاتة أو قطعة من الحلويات .. وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم حين قال:

” بيت لا تمر فيه جياع أهله ..”

## العسل

### كَانَ يَشْرَبُ الْعَسَلَ الْمَمْرُوجَ بِالْمَاءِ الْبَارِدِ

جاء في كتاب « زاد المعاد » لابن قيم الجوزية: وَأَمَّا هَدْيُهُ فِي الشَّرَابِ فَمِنْ أَكْمَلِ هَدْيٍ يُحْفَظُ بِهِ الصَّحَّةُ فَإِنَّهُ كَانَ يَشْرَبُ الْعَسَلَ الْمَمْرُوجَ بِالْمَاءِ الْبَارِدِ وَفِي هَذَا مِنْ حِفْظِ الصَّحَّةِ مَا لَا يَهْتَدِي إِلَى مَعْرِفَتِهِ إِلَّا أَفَاضِلُ الْأَطِبَّاءِ فَإِنْ شَرَبْتَهُ وَلَعَقْتَهُ عَلَى الرَّيْقِ يُذِيبُ الْبَلْغَمَ وَيَغْسِلُ خَمَلَ الْمَعِدَّةِ وَيَجْلُزُوجَتَهَا وَيَذْفَعُ عَنْهَا الْفَضَلَاتِ أَنْفَعُ لِلْمَعِدَّةِ مِنْ كُلِّ خُلُوٍ دَخَلَهَا»<sup>(١٠٢)</sup>

والله سبحانه وتعالى يقول في كتابه العزيز: (وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ \* ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) سورة النحل ٦٨-٦٩.

ووردت في السنة النبوية الشريفة عدة أحاديث تذكر فوائد العسل وتحدد أهميته في الوقاية والعلاج:

فعن ابن عباس . رضي الله عنهما . قال: قال المصطفى صلى الله عليه وسلم: (الشفاء في ثلاثة، شربة عسل، وشرطة محجم، وكية نار وأنهى أمتي عن الكي) رواه البخاري. وعن ابن مسعود . رضي الله عنه . قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (عليكم بالشفاءين: العسل والقرآن) رواه ابن ماجه والحاكم في صحيحه.

١٠٢ (١) زاد المعاد ٤:٢٢٤

وقد أكدت الأبحاث العلمية التي بدأت في روسيا ودول أوروبا الشرقية أهمية العسل في علاج الكثير من الأمراض وأقيمت مستشفيات كاملة تداوي بالعسل ومنتجات النحل ثم بدأ الغربيون (الولايات المتحدة وأوروبا الغربية) بالاهتمام بالعسل بعد أن نُشرت مئات الأبحاث باللغة الروسية وغيرها

فوائد العسل في عدد من المجالات: ومن أشهر الباحثين في هذا المجال أستاذ جامعي في جامعة waikato في نيوزيلندا، يدعى البروفيسور (بيتر مولان)، وقد قضى وزملاؤه في مخابر البحث أكثر من عشرين عامًا في تجاربهم العلمية وفق شروط البحث العلمي السليم على العسل، وخرجوا بعشرات الأبحاث العلمية التي نشرت في أشهر المجلات الطبية في العالم، ونشر آخرها في عام ٢٠١٥ بعنوان (العسل ضمامد بيولوجي للجروح)<sup>(١٠٣)</sup>، ولم يكن هو الباحث الوحيد في هذا المجال؛ فقد قام عشرات الباحثين بنشر أبحاثهم أيضًا في مجال العسل.

وقلت في نفسي: يا سبحان الله، عالم غير مسلم، وربما لم يعلم بما جاء في القرآن الكريم، يقضي عشرات السنين في البحث العلمي ليثبت فوائد العسل في علاج الجروح والقروح وغيرها، ثم ينشئ مراكز متخصصة لدراسة فوائد العسل على أمراض المعدة والربو وغير ذلك، وتسخر له الإمكانيات المادية للخروج بتلك الأبحاث، وهي على ما أعتقد من أكثر الأبحاث العلمية التي أجريت على العسل دقة وموضوعية، وهو يحاضر في الجامعات الأمريكية حول العسل، ويستمع إليه المتخصصون بدهشة، بعد أن كانت أمريكا وأوروبا الغربية تتجاهل البحث في العسل.

وقد يقول قائل: تذكرون أيها المسلمون أن قرآنكم جاء بأن في العسل شفاء: {فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ}، ونحن نعلم أن كثيرًا من الأمم القديمة كالفرعون واليونانيين والرومان كانوا يستعملون العسل في علاجاتهم، كما أن ذكر العسل قد ورد في الكتب السماوية السابقة، فأى إعجاز هنا؟

ونقول لهذا السائل: إن إعجازية النحل لا يكمن في ذكر أن العسل شفاء للناس فحسب، ولكن الإعجاز كله يكمن في ثلاثة أمور:

Molan P, Rhodes T. Honey: A Biologic Wound Dressing. Wounds. 2015 Jun;27(6):141-51. (١٠٣)

الأول: أن الله تعالى لم يذكر العسل صراحة في الآية فقال: {يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ} ولم يقل: (يخرج عسل) وترك الله تعالى للإنسان أن يدرس ماذا يخرج من النحل من عسل، وغذاء ملكي، وعكبر، وشمع، وسم نحل. يدرس خصائص هذه المواد ويعلم تركيبها، وهذه هي مرحلة التعرف.

الثاني: أن في هذا الذي يخرج من النحل شفاء: ففي العسل شفاء، وفي غذاء الملكة شفاء، وفي العكبر شفاء، وفي الشمع شفاء، حتى في سم النحل ذاته شفاء. وكيف يتأكد الإنسان أن في هذه المواد شفاء دون أن يبحث فيها ويتدبر، ويجري الدراسات والأبحاث، ليتعرف على الخصائص العلاجية الشافية لهذه المواد.. أفي هذه المواد ما يقتل الجراثيم الفتاكة، أم بها مقو للمناعة، أم أنها تشفي العيون والجلد والأسنان، أم سوى ذلك؟ وهذه مرحلة البحث العلمي في المختبرات.

الثالث: قوله تعالى: (شِفَاءٌ لِلنَّاسِ) فلم يقل المولى جل في علاه شفاء لكل الناس، بل ترك الأمر مطلقاً ليبحث العلماء عن الأمراض التي جعل الله في هذه المواد لها شفاء.

وفي هذا حث للإنسان أن يقوم بإجراء الدراسات لمعرفة الناس الذين تشفي أمراضهم هذه المواد. في كلمات ثلاث (فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ) معجزات ومعجزات: لفت فيها النظر إلى ما يخرج من بطون النحل. ثم قال: إن في هذا وذاك شفاء. وترك الأمر لنا لنعرف من يشفي بهذا ومن يشفى بذلك.

في كلمات ثلاث أرسى الله تعالى قواعد البحث العلمي في الطب وعلم الأدوية. فحين يعتقد العلماء أن في نبات ما مادة دوائية، يدرسون تركيبها وخصائصها أولاً، ثم يجرون أبحاثاً في المختبرات، في الأنابيب وعلى حيوانات التجربة، ليتعرفوا على الخصائص الشافية فيها، وهذه هي المرحلة الثانية. ثم ينتقل البحث إلى الإنسان فتجري الدراسات على أولئك المرضى الذين يمكن أن تكون لهم شفاء. ألم يختم الله تعالى آية النحل بقوله: (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ).

والعجيب أن ينتظر الناس أكثر من ١٤٠٠ عام لنرى بحثاً نشر في عام ٢٠١٧ في مجلة Front Pharmacol بعنوان « الخصائص العلاجية للمركبات التي تصنعها النحل»<sup>(١٠٤)</sup>.. ويتحدث فيه الباحثون عن فوائد كل مادة من المواد الخمس التي

Cornara L, Biagi M, Xiao J, Burlando B. Therapeutic Properties of Bioactive Compounds from ١٠٤ Different Honeybee Products. Front Pharmacol. 2017 Jun 28;8:412.

تخرج من بطون النحل.. من عسل، وغذاء ملكي، وعكبر، وشمع، وسم نحل.. وكل منها يحتوي على مركبات فعالة مختلفة عن الآخر تماماً.. فمن أودع تلك المصانع الخمسة في بطن نحلة صغيرة إلا الله.. فتبارك الله أحسن الخالقين..

وفي حديث العسل وقفات عديدة في أبحاث علمية نشرت خلال السنوات القليلة الماضية في مجلات طبية رصينة نقتطف منها هذه الدراسات:

فقد نشرت مجلة Saudi J Biol Sci في عام ٢٠١٧ مقالاً بعنوان « دور العسل في الطب الحديث »، فالعسل يلعب أدواراً مختلفة، فهو مضاد للأكسدة.. ومضاد للالتهاب.. ومضاد للجراثيم.. ويساعد في التئام الجروح.. كما أن له دوراً واقعياً من السعال .

وفي بحث نشرته مجلة Eur J Med Chem عام ٢٠١٧ بعنوان « العسل سلاح جديد ضد السرطان » .. فالعسل يحتوي على العديد من المركبات الفينولية والفلافينويدات والتي تلعب دوراً مضاداً للأكسدة.. إضافة إلى خصائص مضادة للسرطان . وأوصى الباحثون بإضافة العسل عند مرضى السرطان الذين يتناولون أدوية السرطان.. كمقوٍ للجهاز المناعي.. حيث يقي من بعض الأعراض الجانبية لهذه الأدوية ومن أهمها التهاب الأغشية المخاطية .

وفي مقال آخر نشر عام ٢٠١٧ في مجلة Pharmcognosy res.. أشار الباحثون إلى أن العسل مفيد وه دور في الوقاية من حدوث أمراض عديدة مثل أمراض القلب والسكري .. وأن هناك أدلة علمية حديثة تدعم اقتراح الباحثين بإدخال العسل إلى أجنحة المستشفيات .

## العسل غني بمضادات الأكسدة:

ففي دراسة نشرت في مجلة Chem J Agric Food قارن الباحثون بين تأثير تناول ١,٥ غ/كغم من وزن الجسم من شراب الذرة، أو من العسل على الفعالية المضادة للأكسدة. فقد ازدادت محتويات البلازما من مضادات الأكسدة الفينولية بنسبة أعلى بعد تناول العسل . عنها بعد تناول شراب الذرة. وقد أشارت الدراسة إلى أن مضادات الأكسدة الفينولية Phenolic الموجودة في العسل فعالة، ويمكن أن تزيد من مقاومة الجسم ضد الإجهاد التأكسدي Oxidative Stress.

ويقدر الباحثون أن الإنسان الأمريكي يتناول سنوياً ما يزيد على ٧٠ كغم من المُحَلِّيات، ولهذا فإن استعمال العسل بدلاً من بعض المحليات sweeteners يمكن أن يؤدي إلى زيادة قوة جهاز المقاومة المضاد للأكسدة في جسم الإنسان. ويدعو الدكتور Schramm إلى استخدام العسل بدلاً من جزء من المحليات المستخدمة يومياً في تحلية الطعام.

وفي مقال نشر حديثاً عام ٢٠١٨ في مجلة Saudi J Biol Sci بعنوان « العسل غذاء واحد يشمل عدداً من الأدوية » يقول الباحثون: إن العسل يقي من الجراثيم ويقتل الجراثيم بطرائق مختلفة.. وحتى الآن لم يعثر الباحثون على مركب صناعي واحد يعمل كمضاد للجراثيم ومضاد للفيروسات ومضاد للفطور في العسل.. ومع ذلك فإن العسل يعمل ضد الجراثيم والفيروسات والفطور في أن واحد..

وهناك دراسة ظهرت في المجلة الاسكندنافية للأمراض الهضمية، أجرى فيه الباحثون دراسة على الفئران حول تأثير العسل في وقاية المعدة من حدوث التهاب فيها نتيجة التخريش المستمر للكحول . وكانت نتائج الدراسة إيجابية جداً ..

كما قام الباحثون بإجراء دراسة أخرى حول تأثير العسل الطبيعي على جرثومة Helicobacter Pylori الذي تسبب التهابا في المعدة . فتبين أن إعطاء محلول من العسل بتركيز ٢٠ ٪ قد استطاع تثبيط ذلك الجرثوم في أطباق المختبر .

ومن نيوزيلاندة، خرجت حديثا دراسة لمعرفة أفضل أنواع العسل النيوزيلاندي غير المبستر في تأثيره على الجراثيم . وكان أفضلها نوع يدعى Manuka Honey ..

ولاشك أن أفضل أنواع العسل هو العسل الطبيعي غير المصنع، إلا أن العسل التجاري المنتج من دولة واحدة يظل غذاء نافعا بإذن الله تعالى .

وهكذا تتوالى الدراسات العلمية من أماكن مختلفة من العالم تثبت بعضاً من فوائد العسل التي اكتشفت حتى الآن ..

فاجعلوا ملعقة صغيرة من العسل في الصباح جزءاً من نظامكم..

## كان يُحِبُّ الحَلْوَاءَ والعَسَلَ

عن عائشة رضي الله عنها، قالت: «كان رسولُ الله صلى الله عليه وسلم يُحِبُّ الحَلْوَاءَ والعَسَلَ»، وهو في الكُتُب الستة، وعند ابن حَبَّان ومُسند أحمد والدارمي والبيهقي.

قال النوويُّ في شرح مسلم: «قال العلماء: المراد بالحلواء هنا: كل شيء حلو، وذكر العسل بعدها تنبيهاً على شرافته ومزيتته، وهو من باب ذُكْر الخاص بعد العام» [٥] وقال القسطلاني في إرشاد الساري: «في فقه اللغة للثعالبي: أن حلوى النبي صلى الله عليه وسلم التي كان يحبها هي المَجِيع: وهو تَمْرٌ يُعجن بِلبن، فإن صَحَّ هذا، وإلا لفظ الحلوى يعمُّ كل ما فيه حلو، وما يُشابه الحلوى»<sup>(١٠٥)</sup>

وقال الخطابي: «الحلواء: ما يعقد من العسل ونحوه، ويقال: العرب لا تعرف هذه الحلواء المعقودة التي هي الآن معهودة، فتعيَّن أن المقصود ما يُمكن شربه، وهو الماء المنبوذ فيه التمر ونحوه، وكذلك العسل»<sup>(١٠٦)</sup>، وقال الخطابي أيضاً: «لم يكن حبُّه صلى الله عليه وسلم لها على معنى كثرة التشبُّي لها، وشدة نزاع النَّفس إليها؛ وإنما كان يتناول منها إذا حضرتُ إليه نيلاً صالحاً، فيعلم بذلك أنها تُعجبه»<sup>(١٠٧)</sup> ونكتفي بهذا القدر اليسير عن فوائد عسل النحل وإلا فيه مجلدات كاملة .

## فوائد النخالة (يأكل خبز الشعير غير منخول)

عن سهل بن سعد أن النبي صلى الله عليه وآله وسلم «كان يأكل خبز الشعير غير منخول» رواه البخاري

يقول أبو حازم: «سألت سهل بن سعد هل أكل رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم النقي (المنزوع منه النخالة وهو الطحين الأبيض)؟ قال: «ما رأى رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم النقي من حين ابتعثه الله حتى قبض» رواه البخاري وعن أنس بن مالك: «ما أكل رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم على خوان ولا خبز له مرقق - وفي رواية - وما أكل خبزاً مرققاً حتى مات» رواه البخاري

(١٠٥) إرشاد الساري: للقسطلاني: ٢٣٤ / ٨

(١٠٦) عمدة القاري: للعيني: ١٩٠ / ٢١

(١٠٧) عمدة القاري: للعيني: ٦١ / ٢١

وعن أم أيمن أنها غربلت دقيقاً فصنعتة للنبي صلى الله عليه وآله وسلم رغيفاً فقال: «ما هذا؟» قالت: طعام كنا نصنعه بأرضنا فأحببت أن أصنع لك منه، فقال صلى الله عليه وآله وسلم رديه فيه ثم اعجنيه». (أي النخالة) رواه الهيثمي بإسناد حسن.

عن أنس قال: "ماراى النبي صلى الله عليه وآله وسلم رغيفاً محوراً (الحواري الابيض المرقق) حتى لحق بالله" رواه ابن ماجه.

والعجيب أن النبي – معلم الناس الخير- عليه الصلاة والسلام لم يرض أن يتناول (النقي) وهو الخبز المصنوع من الطحين المنخول  
قال: قلت: كيف كنتم تأكلون الشعير غير منخول؟ قال كنا نطحنه، وننفخه، فيطير ما طار، وما بقي ثريناه فأكلناه. رواه البخاري

## فوائد النخالة:

فالنخالة إذا نزعت من الحبوب بنخل الطحين حصلنا على الطحين الأبيض والذي يصنع منه الخبز الأبيض النقي أما إذا بقيت النخالة مع الطحين فهو الطحين الكامل الأسمر (طحين القمح أو الشعير أو الذرة) مع النخالة.. والنخالة التي تنزع من القمح والشعير تحوي القدر الأكبر من الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف التي فيها سر قوته والمواد المضادة للأكسدة والمنافع الطبية الكبيرة التي يحتاجها البدن.

فعندما تنزع هذه القشور. أي تفصل النخالة عن الطحين- نخسر كل ما فيها من أملاح معدنية وفيتامينات وألياف سللوزية، ونخسر ما تقدمه للإنسان من منافع جمة ... وينصح الأطباء اليوم المرضى، وبخاصة مرضى السكري والقلب وضغط الدم، بتناول القمح أو الشعير كاملاً مع قشوره (النخالة) هذه الفوائد لم يتم التعرف عليها إلا في القرن العشرين.

فالنخالة تحوي الأملاح المعدنية التي يتطلبها إفراز الأنسولين \_ الهرمون اللازم لاستقلاب السكاكر وهذا مهم جداً لمرضى السكر. وهناك دراسات حديثة تؤكد أهمية النخالة في الوقاية من الامساك وداء الرتوج و سرطان القولون وسرطان المستقيم.... كما تبين أن القمح الكامل ضروري جداً في تغذية الأطفال، وأنه يفيدهم في الوقاية من الربو.. كما تؤكد وجود عدد من مضادات الأكسدة في

قشور الحبوب عموماً. وهذه المواد تفيد في تنشيط خلايا الجسم ووقايتها. وتبين دراسة حديثة أن تناول الحبوب مع قشورها (كاملة) مفيد لمرضى القلب وتصلب الشرايين وغيرها.

وينقل د. حسان شمسي باشا عن دراسة للبرفسور "براساد" في كتابه الطب النبوي بين العلم والاعجاز: «وهو عالم أمريكي مختص بالمعادن وظواهرها الغذائية السريرية بين وصفه لحالات مرضية تتظاهر بفقر الدم وضمور الخصيتين وتضخم الكبد والطحال وتسمك الجلد وتقشره تبين له أنها ترجع لنقص الزنك في غذاء المصابين وبعد الاستجواب الدقيق تأكد أن اعتماد المرضى الكلى في طعامهم كان على الخبز الأبيض (مزروع النخالة). وأكد الدكتور ليون أن تناول المرضى للخبز الأسمر أو خبز النخالة يمكن أن يؤدي إلى شفاء أمثال هؤلاء المرضى».

وقد وجد الدكتور (Burkit) أن سكان افريقية يتناولون الكثير من الألياف . فقد ذهب هذا الطبيب البريطاني إلى أواسط افريقية، ووجد أن هؤلاء الناس يأكلون الخبز الأسمر والرز الأسمر.

ولاحظ هذا الباحث ندرة حدوث أمراض المرارة وسرطان القولون وداء التروج، وتشنج القولون والامساك هناك . وألف كتابه عن الألياف في السبعينات من القرن العشرين. وقد أستهجنت آراؤه في البداية، ولكن أكدت الدراسات العلمية فيما بعد صحة آرائه .

## اللبن

{ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ } [النحل: ٦٦]

وقال جل من قائل كريم: {مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وَعَدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِينَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّى وَلَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ كَمَنْ هُوَ خَالِدٌ فِي النَّارِ وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ } [محمد: ١٥]

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «إذا أكل أحدكم طعاماً فليقل: اللهم بارك لنا فيه وأطعمنا خيراً منه، وإذا سقى لبناً فليقل: اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه،

فإنه ليس يجزئ من الطعام والشراب إلا اللبن». رواه أحمد في مسنده وابن ماجه والترمذي وحسنه وأبو داود

## تعريف اللبن

اللبن الرائب أو الزبادي (بالإنجليزية: yogurt) هو أبرز منتجات الألبان ومشتقات الحليب، ويمثّل غذاءً صحياً ومتكاملاً، سهل الهضم وخفيفاً على المعدة، بالإضافة إلى طعمه اللذيذ، كما أنه متوفر في الأسواق بأشكال متنوعة، مثل: اللبن الزبادي العادي (كامل الدسم، وقليل الدسم، ومنزوع الدسم، واللبن بنكهة الفواكه وغيرها)، واللبن اليوناني، وهولبن يمتاز بقيمته الغذائية العالية. يتكون اللبن من مواد غذائية مفيدة للصحة أبرزها البروتين عالي الجودة، والكالسيوم، والفيتامينات، والبوتاسيوم، والمغنيسيوم كما أنه يعوض البكتيريا المفيدة للأمعاء، المعروفة باسم (البروبيوتيك)، التي تموت عند تناول المضادات الحيوية، كما أنه يُعتبر بديلاً مناسباً للحليب للأشخاص الذين يعانون من حساسية اللاكتوز.. عرف البشر اللبن منذ آلاف السنين، وقد ورد ذكر فوائده الصحيّة في نصوص أيورفيدا الهندية، وهي منظومة من تعاليم الطب التقليدي التي نشأت في شبه القارة الهندية قبل ٦٠٠ عام من مولد السيد المسيح، إلا أنه لم يتم التعرّف على أهميّة بكتيريا حمض اللاكتيك في إنتاج اللبن إلا في القرن العشرين على يد الطبيب البلغاري (ستيمان جريجوروف).

## فوائد اللبن

فوائد اللبن العادي يقي من مرض هشاشة العظام، ويُعزز صحة العظام والأسنان لاحتوائه على الكالسيوم.

يساعد على تجلط الدم والتئام الجروح.

يساهم في ضبط معدل ضغط الدم.

يساعد على علاج أمراض الأمعاء: تناول اللبن الرائب يزوّد الأمعاء بالبكتيريا النافعة البروبيوتيك، مما يساعد على علاج التهابات الأمعاء، وتقليل تفاعلات الجهاز المناعي التي قد تزيد من تفاقم المرض.

يحتوي اللبن الرائب على نوعين من البكتيريا النافعة، لاكتوباسيلس (بالإنجليزية: Lactobacillus) وبيفيدوباكتيريوم (بالإنجليزية: Bifidobacterium)، التي تعمل كمضادات حيوية طبيعية مساندة للعلاج الدوائي، حيث تقتل البكتيريا الضارة التي توجد في المعدة والأمعاء، مما يقي من الإصابة بقرحة وسرطان المعدة يقلل من التهابات المهبل عند النساء، إذ تُنصح السيدة التي تعاني من التهابات المهبل بالمداومة على تناول اللبن الرائب؛ لأنه يساعد على ضبط درجة حموضة المهبل، مما يقلل بشكل كبير من الإصابات الفطرية.

يساعد على إنقاص الوزن: تناول اللبن قليل الدسم يومياً يعطي الجسم الطاقة، ويملئ المعدة، ويخفف من الشعور بالجوع، ويقلل الشهية، وهو قليل المحتوى من السعرات الحرارية، مما يساعد على إنقاص الوزن يُعتقد أنّ اللبن يخفّض المستويات المرتفعة من الكوليسترول.

يُعطى للأطفال الرضع المصابين بالإسهال الناتج عن استخدام المضادات الحيوية بدلاً من الحليب لتخفيف الإسهال.

يقي من الإصابة بالإمساك: يساعد اللبن على تنظيم حركة الأمعاء، وتليين قوام البراز، مما يقي من الإمساك.

أشارت دراسة بريطانية إلى أن تناول اللبن قليل الدسم بانتظام يُقلل من مخاطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة ٢٤٪ مقارنةً بمن لم يتناول اللبن. يساعد اللبن على امتصاص بعض المعادن والفيتامينات في الأمعاء الدقيقة، مما يعزز من فوائدها للجسم.

تناول اللبن يعزز جهاز المناعة.

تناول اللبن قبل موعد النوم يخفف من اضطرابات الجهاز الهضمي التي قد تسبب الأرق.

فوائد اللبن اليوناني يختلف اللبن اليوناني عن غيره من الألبان الأخرى بكثافته العالية وطعمه القشدي، يتم صنع اللبن اليوناني بفصل المصل السائل من اللبن مما يجعله أكثر سمكاً، أما القيمة الغذائية للزبادي اليوناني فأكبر منها في اللبن الزبادي العادي، حيث إنه يحتوي على كمية أعلى من البروتين، وكمية أقل من السكر والكربوهيدرات، ومن فوائده: غني بالبروتين الذي يساعد على بناء وإصلاح الأنسجة.

يقضي على البكتيريا الضارة في الأمعاء، ويخفف من أعراض القولون العصبي. غني بفيتامين B12 الضروري لصحة الدماغ. يحتوي على كمية قليلة من الصوديوم. غني بعنصر اليود الضروري لصحة الغدة الدرقية المسؤولة عن التمثيل الغذائي، والتحكم في الوزن.

## النهي عن كثرة الطعام

وتؤدي كثرة الطعام إلى السمنة التي نهى عنها الرسول صلى الله عليه وآله وسلم حيث قال: « إن بعدكم قوما يخونون ولا يؤمنون ويشهدون ولا يُستشهدون وينذرون ولا يوفون ... ويظهر فيهم السمن » رواه البخاري ومسلم وأحمد وأبو داود والترمذي والنسائي

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: « سيكون في آخر أمتي رجال يركبون على السروج كأشباه الرجال ينزلون على أبواب المساجد » رواه أحمد والحاكم .

وقال صلى الله عليه وآله وسلم: « يكون في آخر الزمان رجال يركبون على الميائثر (هي مثل الكراسي الوثيرة وهي في زمننا هذا السيارات التي يركبها الناس ويذهبون بها إلى المساجد) حتى يأتوا أبواب المساجد » رواه ابن جبان والحاكم عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت: ( أول بلاء حدث في هذه الأمة بعد نبينا الشيع ؛ فإن القوم لما شبعت بطونهم سمنت أبدانهم، وضعفت قلوبهم، وجمحت شهواتهم )

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ( من الإسراف أن تأكل ما اشتبهت ) رواه ابن ماجه

قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: ( الْمُؤْمِنُ يَأْكُلُ فِي مَعَى وَاحِدٍ وَالْكَافِرُ يَأْكُلُ فِي سَبْعَةِ أَمْعَاءٍ ) رواه البخاري ومسلم (وفي رواية المنافق)

وقال صلى الله عليه وسلم لعبد الله بن العباس رضي الله عنه: ( اذهب وادع لي معاوية )، قال: فجئت فقلت: هو يأكل، قال: ثم، قال لي: ( اذهب فادع لي معاوية )، قال: فجئت فقلت: هو يأكل، فقال: ( لا أشبع الله بطنه ) « أخرجه مسلم في صحيحه وكان معاوية يقول: أصابتي دعوة رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم فكنت أكل ولا أشبع أبدا . وكان يأكل خروفا كاملا ولا يشبع فصنعوا له الحلوى الدمشقية

كنافة وبقلاوة) فكان يأكل منها بعد وجبته فيشعر بعدها بشيء من التعب والدوخة فيرتاح .

وقال ابن القيم في الطب النبوي في هَدْيِهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي الْإِحْتِمَاءِ مِنَ التَّخْمِ، وَعَدَمِ الزِّيَادَةِ فِي الْأَكْلِ عَلَى قَدْرِ الْحَاجَةِ:

« الأُمْرَاضُ نَوْعَانِ: أَمْرَاضٌ مَادِيَةٌ تَكُونُ عَنْ زِيَادَةِ مَادَةٍ أَفْرَطَتْ فِي الْبَدَنِ حَتَّى أَضْرَبَتْ بِأَفْعَالِهِ الطَّبِيعِيَّةِ، وَهِيَ الْأَمْرَاضُ الْأَكْثَرِيَّةُ، وَسَبَبُهَا إِدْخَالُ الطَّعَامِ عَلَى الْبَدَنِ قَبْلَ هَضْمِ الْأَوَّلِ، وَالزِّيَادَةُ فِي الْقَدْرِ الَّذِي يَحْتَاجُ إِلَيْهِ الْبَدَنُ، وَتَنَاوُلُ الْأَغْذِيَّةِ الْقَلِيلَةِ النَّفْعِ، الْبَطِينَةِ الْهَضْمِ، وَالْإِكْتِنَارُ مِنَ الْأَغْذِيَّةِ الْمَخْتَلِفَةِ التَّرَاكِيِبِ الْمَتَنَوِّعَةِ، فَإِذَا مَلَأَ الْأَدْمَى بَطْنَهُ مِنْ هَذِهِ الْأَغْذِيَّةِ، وَاعْتَادَ ذَلِكَ، أَوْرَثَتْهُ أَمْرَاضاً مَتَنَوِّعَةً، مِنْهَا بَطِيئُ الزَّوَالِ وَسَرِيعُهُ، فَإِذَا تَوَسَّطَ فِي الْغِذَاءِ، وَتَنَاوَلَ مِنْهُ قَدْرَ الْحَاجَةِ، وَكَانَ مَعْتَدِلاً فِي كَمِيَّتِهِ وَكَيْفِيَّتِهِ، كَانَ انْتِفَاعُ الْبَدَنِ بِهِ أَكْثَرَ مِنْ انْتِفَاعِهِ بِالْغِذَاءِ الْكَثِيرِ.

«ومراتبُ الغُذَاءِ ثَلَاثَةٌ: أَحَدُهُمَا: مَرْتَبَةُ الْحَاجَةِ. وَالثَّانِيَةُ: مَرْتَبَةُ الْكِفَايَةِ. وَالثَّلَاثَةُ: مَرْتَبَةُ الْفَضْلَةِ. فَأَخْبَرَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَنَّهُ يَكْفِيهِ لُقَيْمَاتٌ يُقْمَنُ صُلْبُهُ، فَلَا تَسْقُطُ قُوَّتُهُ، وَلَا تَضْعَفُ مَعَهَا، فَإِنْ تَجَاوَزَهَا الشَّخْصُ، فَلْيَأْكُلْ فِي ثُلُثِ بَطْنِهِ، وَيَدَعِ الثُّلُثَ الْآخَرَ لِلْمَاءِ، وَالثَّلَاثَ لِلنَّفْسِ، وَهَذَا مِنْ أَنْفَعِ مَا لِلْبَدَنِ وَالْقَلْبِ، فَإِنَّ الْبَطْنَ إِذَا امْتَلَأَ مِنَ الطَّعَامِ ضَاقَ عَنِ الشَّرَابِ، فَإِذَا وَرَدَ عَلَيْهِ الشَّرَابُ ضَاقَ عَنِ النَّفْسِ، وَعَرَضَ لَهُ الْكَرْبُ وَالتَّعَبُ بِحَمْلِهِ بِمَنْزِلَةِ حَامِلِ الْحَمْلِ الثَّقِيلِ، هَذَا إِلَى مَا يَلْزَمُ ذَلِكَ مِنْ فُسَادِ الْقَلْبِ، وَكَسَلِ الْجَوَارِحِ عَنِ الطَّاعَاتِ، وَتَحْرِكِهَا فِي الشَّهْوَاتِ الَّتِي يَسْتَلْزِمُهَا الشَّبَعُ، فَامْتِلَأْ الْبَطْنَ مِنَ الطَّعَامِ مُضَرًّا لِلْقَلْبِ وَالْبَدَنِ. هَذَا إِذَا كَانَ دَائِمًا أَوْ أَكْثَرِيًّا.»

وهذا كلام في منتهى الدقة ... فالطعام بعد هضمه وامتصاصه يتحلل إلى طاقة (ويستخدم في ذلك عادة النشويات والدهنيات) أو يتحول إلى انسجة وخلايا لاستبدال التالف منها أو للنمو عند صغار السن ويستخدم في ذلك البروتينات.

ولا بد للبدن من الاكل والشرب ليعوض ما تحلل من الطعام بالقدر الذي فقد . ثم لا بد من الانتباه للكيفية اذ لا تكفي الكمية فقط .. فلا بد أن يحتوي الطعام على المواد المختلفة من النشويات والسكريات والبروتينات والدهنيات والاملاح والفيتامينات بحيث تكتمل عناصر الغذاء .

وما أجمل عبارة ابن القيم وأوجزها وأدقها حيث يقول « أن يكون (أي الطعام) بقدر ما ينتفع به البدن في الكمية والكيفية فمتى جاوز ذلك كان اسرافا وكلاهما مانع من الصحة » .

فإن زيادة النشويات والدهنيات تسبب السمنة .. وزيادة البروتينات تسبب النقرس .. وزيادة الفيتامينات والأملاح تسبب أمراضا عدة .. ونقصها كذلك يسبب أمراضا عدة .. بل نقص كل نوع منها يسبب نوعا من الأمراض .. فليس الأمر متعلقا فقط بكمية السعرات الحرارية المطلوبة لجسم معين .. بل الأمر يتعداها إلى الكيفية أيضا .

ويدخل في الكيفية نوع الطعام أيضا . أحلال هو أم حرام .. والغربيون لا يلتفتون إلى ذلك قط .. وإنما يحسبون كمية السعرات الحرارية فإذا جاوزا ذلك حسبوا كم جرام من البروتين يحتاجها الجسم وكم ميلجرام من هذا الفيتامين أو ذاك .

ومن أين لهم أن يدركوا الأسرار الكثيرة المتعلقة بأكل لحم الخنزير أو الميتة أو الدم ... أو شرب الخمر .. أو طعام جاء من حرام وسحت وربما .

وحتى إذا أدركوها تعاملوا عنها أو عن أكثرها . وجرت بهم الأهواء والضلالات إلى تجاهلها ..

فلله درابن القيم حيث أوجز في عبارته هذه مبادئ علوم التغذية المندرج في الآية الكريمة والحديث الشريف .

ثم يقول ابن القيم: « ولما كانت الصحة من أجل نعم الله على عبده وأجزل عطاياه وأوفر منحه بل العافية المطلقة أجل النعم على الإطلاق .. فحقيق لمن رزق حظا من التوفيق مراعاتها وحفظها وحمايتها مما يضادها قال صلى الله عليه وآله وسلم نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ . رواه البخاري

وقال: من أصبح معافى في جسده أمنا في سربه عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا » . رواه الترمذي . وقال « ما سؤل الله شيئا أحب اليه من العافية » رواه الترمذي وقال: سلوا الله اليقين والمعافاة . فما أوتي أحد بعد اليقين خيرا من العافية » . رواه أحمد في مسنده » .

وقد وردت أحاديث كثيرة تنهي عن كثرة الطعام:

قال صلى الله عليه وآله وسلم لعائشة « الأزم (أي عدم الأكل) دواء والمعدة بيت الداء وعودوا كل بدن ما اعتاد » رواه أبو يعلى .

واخرج الشيخان البخاري ومسلم قوله صلى الله عليه وآله وسلم: «أن المؤمن يأكل في معي واحد . والكافر يأكل في سبعة أمعاء» .

وقد شرح الامام الذهبي هذه الامعاء السبعة (في كتابه الطب النبوي ) فقال أن المعدة أولها، يلها ثلاثة أمعاء دقاق هي الاثنى عشر (طوله اثنا عشر اصبعاً ) والصائم (لانه في أكثر الاوقات يكون خاليا ) واللفائفي لانه طويل ملتف . وبعد هذه الثلاثة الدقاق ثلاثة غلاظ هي الاعور والقولون والمستقيم .

وقال صلى الله عليه وآله وسلم: «المعدة حوض البطن والعروق اليها واردة فإذا صحت المعدة صدرت بالصحة واذا سقمت المعدة صدرت العروق بالسقم » رواه ابو نعيم

## السمنة

تعرف السمنة بشكل عام بأنها زيادة وزن الجسم عن المعدل الطبيعي نتيجة تراكم الدهون ويحدث ذلك نتيجة تناول غذاء يحتوي على سعرات حرارية عالية أكبر من معدل قدرة الجسم على حرق هذه السعرات لتوليد الطاقة اللازمة لقيام الجسم بأنشطته، فيتم تخزين الطاقة الزائدة على هيئة دهون.

## أنواع السمنة

- ١ . السمنة نتيجة زيادة الخلايا الدهنية في الفرد ويظهر هذا النوع عند الأطفال .
- ٢ . السمنة نتيجة الزيادة في حجم الخلايا الدهنية هذا النوع شائع عند الشباب وكبار السن .
- ٣ . السمنة المؤقتة في بعض مراحل أوفترات العمر يتعرض المرء للسمنة المؤقتة التي من غير المستبعد أن تصبح مزمنة إذا لم ينتبه المرء ويعمل على تلافي ذلك بمراعاة الأسلوب الغذائي الذي يتبعه .

هناك أولا حاجة أساسية للطاقة لعمليات الجسم الأساسية مثل نبضات القلب والأوعية الدموية والتنفس والجهاز الهضمي وحرارة الجسم .. وهذه تحتاج في الشخص البالغ (في درجة حرارة ٢٥ درجة مئوية أو ما حولها) إلى ١٢٠٠ سعرة حرارية

وتسمى قيمة الحرارة الأساسية (B.M.R Basal Metabolic Rate) ثم هناك قيمة أو سعر النشاط العادي للحركة .. وذلك لا يزيد عن ٨٠٠ سعرة حرارية (١٠٨)

فإذا كان هذا الشخص لا يمارس الرياضة فإنه لا يحتاج إلا ٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم .. فإذا فرضنا أنه يأخذ زيادة بسيطة فإن هذه الزيادة ولو كانت بمقدار نصف أوقية (١٥ غراما) كل يوم فإنها تصبح في العام ٥,٥ من الكيلوجرامات .. وهكذا يزداد وزن الشخص رغم أنه لم يأخذ إلا كمية بسيطة فائضة عن حاجته من الطعام .

والإنسان في العصر الحديث كما يقول الدكتور ماهلر في بحثه الذي نشرته مجلة الملكية للأطباء عن السمنة: لا يأكل لأنه جائع بل يأكل ليرضي شهيته إلى الطعام .

ذلك لأن الإنسان في العصر الحديث وفي المدن على الأخص لا يترك لجسمه فرصة كي يستخدم المخزون لديه من الطعام .. وأتما يأكل باستمرار .. فبعد وجبة الإفطار تراه في مكتبه يحتسي الشاي أو القهوة أو المشروبات وجميعها محلاة بالسكر .. وهذه تعطيه طاقة .. فإذا عاد إلى منزله أو في عمله تناول طعام الغداء .. وبين الغداء والعشاء لا يكف أيضا عن المأكولات الخفيفة أو المشروبات المحلاة بالسكر عادة فلا يجد الجسم راحة من الطعام كما أن المخازن تمتلأ باستمرار دون أن نفرغ من محتوياتها .

وإذا أضفنا إلى ذلك قلة الحركة وخاصة في مجتمعات الوفرة وخاصة في البلاد البترولية الغنية .. فإن ذلك يؤدي لا محالة إلى السمنة.

السمنة والوزن الزائد مصطلحان يختلفان قليلا عن بعضهما، فالسمنة تُعرّف على أنها زيادة في وزن الجسم عن حده الطبيعي بسبب تراكم الدهون فيه، وهذا التراكم ناتج عن الزيادة المفرطة في تناول الطعام مقابل نسبة ضئيلة من المجهود العضلي والرياضي اليومي الذي يقوم به الشخص، فمن الضروري أن يربط الشخص بين كمية الحركة التي يقوم بها يوميا وكمية الطعام الذي يتناوله، بحيث يتناول كميات تكفي حركته ونشاطه ليس أكثر، حتى لا يتراكم الزائد عن حاجته على شكل دهون.

أما زيادة الوزن فهو يطلق عادة على الأشخاص الذين لديهم زيادة بسيطة في الدهون وتعتبر الدرجة الأولى للسمنة أي بداية السمنة، لذلك يجب في هذه الفترة

متابعة الجسم والسيطرة على الزيادة قبل خروجها عن السيطرة حيث ان عملية فقدان الوزن تصعب كلما زاد الوزن وزاد تراكم الدهون.

ولكي تعرف عزيزي في أي مرحلة انت الآن اليك هذه الطريقة السهلة:

اولا يجب عليك معرفة طولك بالمترووزنك بالكيلوغرامات, ثم تتبع المعادلة البسطة التالية, والتي تسمى مؤشر كتلة الجسم.

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كغم) / (الطول×الطول) (متر)

هذه المعادلة لمن هم فوق سن ١٨

ثم تقارن النتيجة بالجدول التالي:

مؤشر كتلة الجسم التصنيف

اقل من ١٨,٥ نحيف

١٨,٥ - ٢٥ طبيعي

٢٥ - ٣٠ زيادة في الوزن

٣٠ - ٣٥ سمين

٣٥ - ٤٠ سمين ومعرض للإصابة بالأمراض

أكثر من ٤٠ سمين جدا ومعرض لخطورة الموت

ولتجنب الإصابة بالسمنة عليك التقيد بكميات معينة من الطعام بحيث لا تزيد عن حاجتك اليومية.

والقيام بالتمارين الرياضية المنتظمة يوميا أو على الأقل ٣ مرات في الاسبوع.

## ثانيا بالنسبة لمعظم البالغين:

يُعدُّ قياسُ محيط الخصر أفضلَ دلالةً على الدهون الزائدة، ويمكن استعماله كوسيلةٍ إضافيةٍ عندَ الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن وبشكل عام، يُعدُّ الرجال، الذين يكون محيط الخصر ٩٤ سم أو أكثر والنساء اللواتي يبلغ محيط خصرهنَّ ٨٠ سم أو أكثر، أكثرَ عُرضَةً للإصابة بمشاكل صحيَّة مرتبطة بالسمنة.

ثالثا قياس ثخانة الجلد (ملقط clip) في وسط الذراع من الخلف ... فإذا زاد عن قياس معين اعتبر ذلك سمنة فمثلا يعتبر أكثر ثخانة ١,٥ سم (واحد ونصف سم) سمنة خفيفة بالنسبة للذكور فإذا وصلت ٢ سم إلى ٢,٥ سم اعتبرت سمنة متوسطة فإذا زادت عن ٢,٥ سم اعتبرت سمنة مفرطة .

اما بالنسبة للنساء فإن أقل من ٢ سم يعتبر طبيعياً . ومن ٢ إلى ٢,٥ سمنة خفيفة . ومن ٢,٥ إلى ٣ سمنة متوسطة، وأكثر من ٣ سم سمنة مفرطة.  
وتقاس ثنية البطن عند الخصر بنفس المقاسات السابقة

## الأطفال دون سن ٥ سنوات

فيما يتعلق بالأطفال دون سن ٥ سنوات:

- الوزن الزائد هو أن تكون نسبة الوزن إلى الطول أكبر من انحرافين معياريين فوق قيمة وسيط قيم معايير منظمة اليونسيف (UNICEF) لنمو الطفل؛
- السمنة هي أن تكون نسبة الوزن إلى الطول أكبر من ثلاثة انحرافات معيارية فوق قيمة وسيط قيم معايير منظمة اليونسيف لنمو الطفل.

## الأطفال بين سن ٥ سنوات و١٨ سنة

يُعرف الوزن الزائد والسمنة على النحو التالي فيما يتعلق بالأطفال بين سن ٥ سنوات و١٨ سنة:

- الوزن الزائد هو أن تكون نسبة منسب كتلة الجسم إلى السن أكبر من انحراف معياري فوق قيمة وسيط مرجع منظمة اليونسيف للنمو؛
- السمنة هي الزيادة على انحرافين معياريين فوق قيمة وسيط مرجع منظمة اليونسيف للنمو.

## ومن أهم أسباب السمنة الاسراف بالاكل والحلويات والمواد السكرية

- إن السبب الأساسي لزيادة الوزن والسمنة هو اختلال توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي تدخل الجسم والسعرات الحرارية التي يحرقها. وعلى المستوى العالمي هناك:
- زيادة في مدخول الأغذية التي تولد طاقة كثيفة والغنية بالدهون:

- زيادة في الخمول البدني بسبب طابع عدم الحركة الذي يتسم به كثير من أشكال العمل، وتغير وسائل النقل، وارتفاع نسبة العمران الحضري.
- وغالباً ما تكون التغييرات في النظم الغذائية وأنماط النشاط البدني ناتجة عن التغييرات البيئية والمجتمعية المرتبطة بالتنمية وعدم اتباع سياسات داعمة في قطاعات مثل الصحة، والزراعة، والنقل، والتخطيط العمراني، والبيئة، وتجهيز الأغذية وتوزيعها وتسويقها، والتعليم.

## أسباب السمنة

السُّعْرَاتِ الحَرَارِيَّةِ تكون أكثر من ما يحتاجه الجسم وهي ناتجة عن نظام الغذائي السيء.

النظامُ الغذائي السيئ هو عبارة عن:

- تناول كميات كبيرة من الوجبات السريعة أو الأطعمة المصنَّعة والمحتوية على نسبٍ عاليةٍ من الدهون والسُّكَّر. تناول الطعام خارج المنزل كثيراً؛ حيث يكون مغرياً لتناول المقبلات والحلوى في المطاعم،. تناول حصص أكبر من الحاجة، وتزداد كمية الاكل مع وجود الاصدقاء والاقارب الذين يأكلون وشربون كميات كبيرة .
- الغازيات ومشروبات الطاقة والمشروبات المحللات بكميات كبيرة بالسكر
- الشُّعور بالراحة عند الأكل، حيث يمكن أن يأكل الشخص حتى يصبح شعوره أفضل، وذلك عند معاناته من الاكتئاب أو نقص احترام الذات.
- تميل عادات تناول الطعام غير الصحي إلى أن تنتقل بين أفراد الأسرة، حيث إنَّ الطفلَ صغير السن يتعلَّم عادات تناول الطعام السيئة من والديه، ويستمرُّ في القيام بها بعد البلوغ.

## ١. قلة النشاط البدني

تُعدُّ قلةُ النَّشاطِ البدني من العوامل الأخرى المُتعلِّقة بالسمنة. فالكثير من الناس يعملون في مهن تعتمد على الجلوس في مكاتهم معظم اليوم. كما أنهم يعتمدون على سيَّاراتهم أيضاً، بدلاً من المشي أو ركوب الدراجات.

وعندما يسترخي الناس، فإنهم يميلون إلى مشاهدة التلفزيون أو تصفح الإنترنت أو ممارسة ألعاب الكمبيوتر، ونادراً ما يقومون بممارسة التمارين الرياضية بانتظام. وبالتالي يزداد الوزن ولا بد من إيجاد نشاط بدني كافي على حسب استهلاك الشخص للطعام (والشراب)

## ٢. الوراثة

يدعي بعض الناس أنه لا توجد جدوى من محاولة إنقاص الوزن، لأنه «وراثي في العائلة».

وبينما توجد بعض الحالات الوراثية النادرة التي يمكن أن تُسبب السمنة، مثل متلازمة برادر- ويلي Prader-Willi syndrome، ولكن ليس هناك سبب يمنع أغلب الناس من إنقاص وزنهم.

قد يكون صحيحاً أن بعض الصفات الوراثية المنتقلة من الوالدين - مثل فرط الشهية - قد تجعل إنقاص الوزن أكثر صعوبة، لكنّه بالتأكيد ليس مستحيلاً. والسمنة أكثر ارتباطاً بالعوامل البيئية في العديد من الحالات، مثل عادات الأكل السيئة المكتسبة خلال مرحلة الطفولة.

## ٣. أسباب طبية

قد تساهم بعض الحالات الطبية الكامنة في حدوث زيادة الوزن، وهي تشمل على:

- قصور الغدة الدرقية، حيث لا تُنتج الغدة الدرقية ما يكفي من الهرمونات.
- متلازمة كوشينغ، وهي اضطرابٌ نادرٌ يُسبب فرط إنتاج الهرمونات الستيرويدية (الكورتيزول).

ولكن، إذا عولجة هذه الحالات أمكن علاج السمنة .

وبعض الادوية تساهم في زيادة الوزن مثل الستيرويدات (الكورتيزول ومشتقاته) وأدوية علاج الصرع والسكري وبعض أدوية علاج الأمراض النفسية.

## ٤. وقف التدخين

إذا توقفت المدخن عن التدخين وتحسنت شهيته للأكل قد يؤدي ذلك إلى زيادة وزنه فلا بد من التنبه إلى هذه النقطة وعدم الإفراط في الطعام والشراب .

### الأمراض التي تحدث بسبب السمنة

- صعوبة التنفس وزيادة حالات الربو، وقد يتوقف التنفس أثناء النوم وذلك مما يربع الشخص وكان هذا المرض أول من وصفه بتفصيل الاديب العالمي تشارلز ديكنز وهو وصف لشخصية حقيقية كانت تعاني من السمنة وصعوبة التنفس وخاصة عند النوم وقد اشتهرت هذه القصة في بريطانيا وفي العالم ونشرت في كتاب ١٨٣٦ الناشر Chapman & Hall قصة بيكويك (Pickwickian Syndrome) وتكونت بعدها جمعيات بكويك لهؤلاء المرض .
- زيادة نسبة الكوليسترول والدهون في الدم وحدث تصلب الشرايين والذي تؤدّي إلى الإصابة جلطات القلب والسكتات الدماغية وموت الفجأة .
- البول السكري ومن أهم اسباب البول السكري للبالغين هو حدوث السمنة وكلما انتشرت السمنة في البالغين كلما زادت نسبة حدوث بول السكري كما توضحه الاحصاءات العالمية
- المتلازمة الاستقلابية؛ وهي مزيج من داء السُّكري وارتفاع ضغط الدّم والسمنة وتزداد مضاعفاتها بالتدخين .
- زيادة حصى المرارة (ترسبات من الكولسترول الزائد) وتشمع الكبدى بالاضافة إلى أمراض الكبد الاخرى وأمراض الكلى .
- الإصابة بالارتجاع المعدي المريئي، حيث يتسرّب حامض المعدة إلى المريء.
- نقص الخصوبة والقدرة الجنسية لدى الرجل ونقص الخصوبة ومضاعفات الحمل عند المرأة البدينة لدى وقد ذكر الامام الغزالي في كتابه احياء علوم الدين قبل ٩٠٠ سنة قصة امرأة بدينة جدا كانت تعاني من عدم الانجاب فلما رآها الطبيب أراد ان تخفض وزنها ولم يجد وسيلة لذلك (قبل ألف سنة) فقال لها: لماذا تهتمين بالانجاب وأنتي على خطورة التعرض للموت؟ فارتعبت، ونزل وزنها وبعد ذلك حملت .

- احتمال الإصابة بعدة أنواع من السرطان، ومن بينها سرطانُ الأمعاء والثدي والرحم. سرطان المبيض وسرطان البروستاتا وسرطان المرارة وسرطان الكلى وسرطان القولون
- السمنة تضعف المقاومة للمكروبات والفطريات، يعاني الاطفال المصابين بالسمنة من المخاطر المستقبلية ويعانون مباشرة بزيادة في أمراض الجهاز التنفسي والربو . وتزداد مخاطر إصابتهم بالكسور
- التهاب وخشونة المفاصل وضعف العضلات
- زيادة المضاعفات للعمليات الجراحية.
- زيادة مضاعفات بعض الادوية مثل (حبوب منع الحمل ومشتقات الالاستروئيدات)
- زيادة التعرُّق.
- الشخير.
- صعوبة ممارسة النشاط البدني.
- الشُّعُور بالتعب الشديد في معظم الوقت.
- نقص الثقة واحترام الذات
- زيادة الدوالي.
- الشعور بالْعُزلة. كما يمكن أيضاً ملاحظة أنَّ بعضَ المشاكل النفسية المرتبطة بالسمنة تؤثر في العلاقات مع أفراد العائلة والأصدقاء، وربما تؤدي إلى الاكتئاب.
- تُقلِّل البدانة من متوسط العمر المتوقع بمعدَّل يتراوح بين ٣-١٠ سنوات، حسب شدة المشكلة. وتُشير التقديراتُ إلى أنَّ زيادة الوزن أو السمنة تساهم فيما لا يقلُّ عن حالة وفاة واحدة من كلِّ ١٣ حالة وفاة في أوروبا.

## السمنة في العالم منظمة الصحة العالمية ٢٠١٤

- في عام ٢٠١٤ تجاوز عدد البالغين الزائدي الوزن في سن ١٨ عاماً فأكثر ١,٩ مليار شخص. وكان أكثر من ٦٠٠ مليون شخص منهم مصابين بالسمنة.

- في عام ١٩٨٠ كان نحو ١٣٪ من البالغين في العالم عموماً (١١٪ من الرجال و ١٥٪ من النساء) مصابين بالسمنة.
  - في عام ٢٠١٤ كان ٣٩٪ من البالغين في سن ١٨ عاماً فأكثر (٣٨٪ من الرجال و ٤٠٪ من النساء) زائدي الوزن.
  - زاد معدل انتشار السمنة في العالم بأكثر من الضعف بين عامي ١٩٨٠ و ٢٠١٤.
- وفي عام ٢٠١٤ كان ٤١ مليون طفل دون سن ٥ سنوات زائدي الوزن أو مصابين بالسمنة. كما أن مشكلة زيادة الوزن والسمنة، التي كانت يوماً ما تُعتبر من مشكلات البلدان المرتفعة الدخل، تتصاعد الآن في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، وخصوصاً في البيئات الحضرية. وفي أفريقيا تضاعف تقريباً عدد الأطفال الزائدي الوزن أو المصابين بالسمنة من ٥,٤ مليون طفل في عام ١٩٩٠ إلى ١٠,٦ مليون طفل في عام ٢٠١٤. وفي عام ٢٠١٤ كان يعيش في آسيا نحو نصف الأطفال الزائدي الوزن أو المصابين بالسمنة دون سن ٥ سنوات.

## الصلة بين السمنة والوفيات في العالم

وثمة صلة بين الوزن الزائد والسمنة وبين الوفيات في العالم أكبر من الصلة بين نقص الوزن وبين الوفيات. ويزيد عدد المصابين بالسمنة في العالم على عدد الناقصي الوزن، ويحدث ذلك في كل مكان باستثناء منطقة أفريقيا جنوب الصحراء الكبرى وآسيا ..

أهدى المقوقس رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم جاريتين هما ماريما القبطية واختها سيرين واعطى الرسول حسان بن ثابت سيرين واتخذ ماريما سرية له وهي التي أنجبت ابراهيم عليه السلام، كما أرسل له بغلة وحماراً وقباطي (ثياب جيدة من القطن المصري) وقدح من القوارير ومعهم طبيبا، فقبل الهدية رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم ورد الطبيب وقال: «لا حاجة لنا بالطبيب فنحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع»<sup>(١٠٩)</sup>

(١٠٩) السيرة الحلبية علي بن برهان الدين الحلبي

## الباب السابع: الرياضة البدنية في حياة النبي صلى الله عليه وسلم

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم صاحب قوام جميل.. متين البنية قوي التركيب..

وكان بنيانه الجسدي مثار إعجاب من حوله من الصحابة.. ولا عجب فهو الأسوة الحسنة.. الذي أرسله العلي القدير هادياً لنا في كل أمر من أمور الدنيا والآخرة.

فكتب القاضي عياض في كتابه (الشفاء) يصف رسول الله صلى الله عليه وسلم، فإنه كان عظيم القدر، عظيم المنكبين، ضخام العظام، عبل العضدين والذراعين والأسافل، رحب الكفين والقدمين، ربعه القد، ليس بالطويل البائن، ولا بالقصير المتردد.

ووصفه علي بن أبي طالب رضي الله عنه فقال: لم يكن بالطويل الممغط (البائن الطول)، ولا بالقصير المتردد، وكان ربعة من القوام (معتدل القامة)، وشعره ولم يكن بالجعد، ولا بالسبط، ولا بالمكثم (كثير اللحم)، وإذا مشى ينكفي تكفياً كأنما يحط من صعب (يميل في المشي إلى الأمام).

ذكر أبو هريرة رضي الله عنه في وصف مشية رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال:

«ما رأيت أحداً أسرع من رسول صلى الله عليه وسلم، كأنما الأرض تطوى له، إنا نجهد أنفسنا وهو غير مكترث».

كما قال علي كرم الله وجهه كذلك في مشي النبي صلى الله عليه وسلم، إذا مشى تقلع (التقلع هو الارتفاع عن الأرض) كحال المنحط من الصبيب.. وهي مشية أولى

العزم والهمة والشجاعة، وهي أعدل المشيات وأروحها للأعضاء، وأبعدها من مشية الهوج لأن بها وقاراً من غير تكبر ولا تماوت ..

وحين اعتمر الرسول صلى الله عليه وسلم وأصحابه بعد صلح (الحديبية) بعام، كان قد راهم كفار قريش يطوفون بالكعبة، فقالوا (مستهزئين) بالمسلمين: سيطوفون اليوم بالكعبة قوم أنهكتهم حتى يثرب (المدينة)، فقال الرسول صلى الله عليه وسلم:

« رحم الله امرئ أراهم من نفسه قوة، واضطبع بردائه (أي أدخل الرداء من تحت إبطه الأيمن، بحيث يبدي منكبه وعضده الأيمن)..»

وكشف الرسول عن عضده الأيمن..وقد فعل مثله المسلمون في طوافهم حول الكعبة، ليرهبوا الكفار والمشركين بأجسامهم القوية وعضلاتهم المفتولة..

والمعروف أن العضد الأيمن هو الأقوى في غالب الأحوال لدى الإنسان لأنه أكثر استخداماً من العضد الأيسر، ولعل هذا يفسر كشف العضد الأيمن، كما أن التيمن كان من شيم الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم.

ولقد أورد الشيخ محمد الغزالي رحمه الله ثلاث وقائع تدل على قوة النبي محمد صلى الله عليه وسلم.

ذهب من مكة إلى الطائف ماشياً على قدميه، ولم يكن الطرق ممهداً كما هو الآن، بل وعراً، ومعروف عنه أنه يقع في منطقة كلها جبال وهضاب.. ومعنى ذلك أن الرسول صلى الله عليه وسلم، قد تسلق هذه الجبال في مسيرته تلك.

مشى الرسول صلى الله عليه وسلم هو أصحابه (علي بن أبي طالب، وعبد الله بن رواحة) رضي الله عنهم أجمعين، ولم تكن هناك أي وسيلة نقل، فكانوا يتبادلون السير والركوب نظراً لوجود راحلة واحدة فقط، فكان اثنان يمشيان والآخر يركب، وقد خجلا الاثنان.. فكيف يركبان ويدعان النبي صلى الله عليه وسلم يمشي، فرفض النبي صلى الله عليه وسلم رفضاً باتاً بأن يستمر في الركوب، وقال إنكما لستم بأقدر مني على المشي ولا أنا بأغنى منكما على الأجر... ومشى المسافة المقررة.

وفي غزوة الخندق كان يحفر الرسول صلى الله عليه وسلم مع أصحابه، وعندما اعترضتهم صخرة ضخمة إذ عجزوا عن ضربها وتفتيتها، لجئوا إلى الرسول صلى الله عليه وسلم، فجاء إليها وضربها بمعوله ففتتها.

وقد حفلت سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم وسيرته العطرة الشريفة بالمواقف والأقوال التي تشهد بمكانة الرياضة والنشاط البدني في الإسلام. فلقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم قوياً يحب القوة ولا عجب، فالإسلام دين قوة وغلبة فضلاً عن كونه شريعة ودستور حياة.

وقد اهتم الرسول صلى الله عليه وسلم أشد الاهتمام بحثّ المسلمين على ممارسة الرياضة وخاصة تلك الأنشطة ذات القيمة العالية في إكساب جسم الإنسان اللياقة البدنية والمهارة والصحة والترويح المباح.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير»<sup>(١١٠)</sup>.

وفي صحيح مسلم عن عقبة قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة، ألا إن القوة الرمي، وكررها ثلاث مرات»، وهكذا فسر لنا الرسول المقصود بالقوة سواء في حديثه (المؤمن القوي) أو في الآية الكريمة (وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة...).

وذكر ابن القيم أن شيل الأثقال عمل مباح كالصراع (المصارعة)، ومسابقة الأقدام (الجري)، فقد مر الرسول صلى الله عليه وسلم بقوم يربعون حجراً ليعرفوا الأشد منهم فلم ينكر عليهم ذلك.

وهكذا أقر الرسول هذا التباري الشريف في (الربيع) وهي رياضة قديمة ولم ينكرها فهي تنمي القوة وبعض صفات اللياقة البدنية..

وقد حض رسول الله صلى الله عليه وسلم على الرمي بالقوس والسهم وأكد على تعلمها أشد التأكيد، وقد قال ابن القيم عنها أنها أجل هذه الأنواع على الإطلاق وأفضلها، يقصد أفضل أنواع الرياضة.

وفي صحيح مسلم من حديث عقبة بن عامر أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: « من تعلم الرمي ثم تركه فليس منا » أو « فقد عصاني»..

وعن جابر أنه قال: شكنا ناس إلى الرسول صلى الله عليه وسلم من التعب، فدعا لهم، وقال: «عليكم بالنسلان» أي الإسراع في المشي، فانتسلنا<sup>(١١١)</sup> فوجدناه أخف علينا.

(١١٠)

(١١١) النسلان: هي مشية الذئب وهي تتسم بالسرعة والمد

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « كل شيء ليس من ذكر الله فهو لهو إلا أربع خصال: مشي الرجل بين الغرضين، وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله، وتعلمه السباحة »<sup>(١١٢)</sup>..

والمشي بين الغرضين: يقصد به التحرك ما بين هدفي الرمي .. وتأديب الفرس: بمعنى تدريبه وتعليمه.

وفي هذا الحديث يشير الرسول صلى الله عليه وسلم إلى اللهو (الترويح) الحلال الذي يؤجر عليه المسلم.

وقد فسر ابن القيم هذا الحديث بأنه لو لم يكن في النضال إلا أنه يزيل الهم، ويدفع الغم عن القلب لكان ذلك كافياً في فضله، وقد جرب ذلك أهله.

وفي ذلك إشارة واضحة للقيم الترويحية للرياضة، والتي يتصور البعض أنها، أي الرياضة، إنما جعلت للمنافسة فقط.

ولم يكن موقف رسول الله صلى الله عليه وسلم من الرياضة مجرد الحث والترغيب في دفع المسلمين على ممارستها، ولم يكتف بتوضيح أدوارها في الجهاد في سبيل الله وثواب ذلك عند الله عز وجل، وإنما أعطانا القدوة والمثل في ذلك فقد ثبت عنه صلى الله عليه وسلم أنه مارس الرياضة بنفسه في وقائع عديدة ثابتة في سنته المطهرة.

فقد جاء في صحيح البخاري عن سلمة بن الأكوع قال: مر النبي صلى الله عليه وسلم على نفر من أسلم ينتضلون بالسوق، فقال: « ارموا بني إسماعيل فإن أباكم كان رامياً، ارموا وأنا مع بني فلان ». قال: فأمسك أحد الفريقين بأيديهم فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « ما لكم لا ترمون؟ » قالوا: كيف نرمي وأنت معهم؟، فقال: « ارموا وأنا معكم كلكم ».

وفي مسند الإمام أحمد وسنن أبي داود، من حديث عائشة قالت: سابقني النبي صلى الله عليه وسلم فسبقته فلبثنا حتى إذا أرهقني اللحم سابقني فسبقتني قال: « هذه بتلك ». وفي رواية أخرى، أنهم كانوا في سفر فقال النبي صلى الله عليه وسلم لأصحابه تقدموا فتقدموا، ثم قال لعائشة: سابقيني فسابقها فسبقته، ثم سافرت معه أخرى فقال لأصحابه: « تقدموا » ثم قال سابقيني فسبقته. ثم سابقني وسبقتني. فقال: « هذه بتلك ».

وفي مخاطبة الرسول صلى الله عليه وسلم لأصحابه بأن « يتقدموا » قبل أن يسابق عائشة في المرتين، حكمةٌ فلا يشاهدها الرجال وهي تجري..

فهناك آداب شرعية يجب أن تراعى في رياضة المرأة المسلمة، فكلنا نعلم ما يكون عليه جسم المرأة أثناء الجري.

ولم يحرم الرسول عليه الصلاة والسلام المرأة من حقها في الرياضة والترويح ما دامت في إطار الشرع الحنيف.

كما حث الرسول صلى الله عليه وسلم على أن نعامل الأطفال باللطف واللين.. ونربهم من خلال اللعب والنشاط.. وأن نتبسط فنعاملهم على قدر عقولهم.. أقواله: « من كان له صبي فليتصابى له». فقد كان صلى الله عليه وسلم رقيق المعاملة للأطفال، وكثيراً ما كان يدعوهم للعب بين يديه.<sup>(١١٣)</sup>

وكان يتصارع الحسن والحسين أمامه ويشجعهم على المصارعة وكما كان يشجع أطفال المسلمين على المصارعة والمسابقة وركوب الخيل والسباحة والرمي

(١١٣) أ. د. أمين أنور الخولي: الرياضة البدنية في السنة النبوية (بتصرف)



## الباب الثامن: تعاليم المصطفى عليه الصلاة والسلام وقاية للقلب

لا تكاد تمر دقيقة واحدة، إلا ويصاب في أمريكا ثلاثة أشخاص بجلطة في القلب، وواحد من هؤلاء يلقي حتفه قبل أن يصل إلى المستشفى؛ لتناول العلاج .. وتودي جلطة القلب بحياة نصف مليون أمريكي سنويًا، كما تودي بحياة ١٥٠ ألف إنجليزي في العام الواحد!! وللأسف الشديد، نجد تزايدًا مريعًا في حدوث هذا المرض في بلادنا العربية. (ما هي الأرقام العالمية العالمية WHO)

### ما هي جلطة القلب Myocardial Infarction؟

تنجم جلطة القلب (احتشاء العضلة القلبية) عن انسداد في أحد شرايين القلب التاجية، ويؤدي ذلك الانسداد إلى موت جزء من عضلة القلب كان يُروى بذلك الشريان، ويشكو المريض حينئذ من ألم شديد جدا في الصدر يصاحبه عرق وغثيان.

أما الذبحة الصدرية Pectoris Angina فهي ألم في منتصف الصدر يحدث عند الجهد، ويزول عادة بالتوقف عن الجهد، وتنجم عن ضيق (وليس انسداد) الشرايين التاجية.

## ما هي العوامل المهيئة للإصابة بمرض شرايين القلب؟

تقسم عوامل الخطر التي تهيئ للإصابة بهذا المرض إلى عوامل لا يمكن التحكم فيها: كالعمر والجنس والوراثة.

وعوامل يمكن التحكم فيها والسيطرة عليها كالتدخين وارتفاع كوليسترول الدم وارتفاع ضغط الدم ومرض السكر والسمنة، وعدم القيام بالرياضة البدنية والضغوط النفسية.. وتكمن الوقاية من هذا المرض في التحكم في عوامل الخطر الأخيرة والسيطرة عليها أو تجنبها.

## تعاليم الرسول تقي من جلطة القلب

### ١. ارتفاع كوليسترول الدم والبدانة:

ينجم ارتفاع الكوليسترول غالبا عند الإفراط في تناول الدهون الحيوانية: من لحوم وقشدة وزبدة وجبنة وسمن وغيرها، وقد يكون هناك استعداد عائلي لهذا الارتفاع.

وليس هناك أدنى شك في أنه كلما ارتفع كوليسترول الدم زاد احتمال الإصابة بمرض شرايين القلب.

أما البدانة فتؤهل لحدوث مرض "السكر وارتفاع ضغط الدم"، كما أنها تؤهل لحدوث مرض شرايين القلب، وخصوصا عند الرجال في أواسط العمر، ونحن نعلم جيدا أن البدانة تنجم غالبا عند الإفراط في الطعام وقلة الحركة، ويوصي خبراء التغذية الآن بتناول غذاء فقير بالدهون المشبعة والكوليسترول، وبالمحافظة على الوزن المثالي للجسم.

فكيف تستطيع ذلك؟

لقد حث رسول الله على الاعتدال في الطعام، وتجنب التخمّة: فعن ابن عمر (رضي الله عنه) قال: "تجشأ رجل عند رسول الله (صلى الله عليه وسلم) فقال: "كف عنا جشاءك؛ فإن أكثرهم شبعاً في الدنيا أطولهم جوعاً يوم القيامة" رواه الترمذي وابن ماجه.

وروي عن عائشة -رضي الله عنها- أنها قالت: "أول بلاء حدث في هذه الأمة بعد نبينا الشيع؛ فإن القوم لما شبعت بطونهم سممت أبدانهم، وضعفت قلوبهم، وجمحت شهواتهم" (١١٤)

ولقد أوصانا رسول الله (صلى الله عليه وسلم) ألا نأكل كل ما تشتهيه الأنفس؛ فقد روي عن أنس بن مالك (رضي الله عنه) أن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) قال: "من الإسراف أن تأكل ما اشتيت" رواه ابن ماجه.

وإذا كنا بحق نريد اجتناب السمنة وما فيها من مشاكل على القلب والرتتين والمرارة ومرض السكر؛ فما علينا إلا أن نتذكر، ونطبق قول رسول الله عند كل طعام: "ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه؛ بحسب ابن آدم لقيمات يُقمن صلبه؛ فإن كان لا محالة؛ فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه" رواه الترمذي.

وقال ابن القيم في زاد المعاد قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «أَذِيْبُوا طَعَامَكُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ وَالصَّلَاةِ، وَلَا تَنَامُوا عَلَيْهِ فَتَقْسُوا قُلُوبَكُمْ» (١١٥) رواه ابن السني وابن حبان

ولاشك أن الصلاة بعد العشاء وحركتها تذيب الطعام وما يترسب منه من دهون على القلب مما يؤدي إلى أن تقسوا شرايين القلب (Atherosclerosis) وكذلك فإن الذكر والصلاة تمنع قسوة القلب المعنوية وبالتالي يتصل القلب بالله سبحانه وتعالى وتنزل عليه رحماته

وهكذا فإن الذكر والصلاة بعد العشاء تمنع قسوة القلب المعنوية والمادية باذن الله تعالى .

ولقد جمع الله تعالى علم الصحة والغذاء في آية من ثلاثة كلمات، قال تعالى: "وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا".

وتوصي المنظمات الصحية الأمريكية بأن يشكل زيت الزيتون ما لا يقل عن ثلث الدهون المتناولة يوميا؛ فقد أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة فائدة زيت الزيتون في خفض كوليسترول الدم، كما أن الدراسات قد أظهرت أن بلدان حوض

(١١٤)

(١١٥) زاد المعاد في هدي العباد وتحقيق الشيخ شعيب والشيخ عبدالقادر رحمه الله ص ٣٧٠ طبعه مؤسسة الرسالة الحاشية الرابعة رواه ابن السني في عمل اليوم والليله وابن حبان في الضعفاء

البحر المتوسط هي من أقل البلدان إصابة بمرض شرايين القلب بسبب كثرة تناول سكانها من زيت الزيتون.

هذا الزيت الذي أوصانا رسول الله (عليه السلام) بتناوله؛ حيث قال: "كلوا الزيت، وادّهنوا به؛ فإنه من شجرة مباركة".

وهي الشجرة التي ذكرها الله تعالى في قرآنه؛ حيث يقول: "يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ".

ويوصي خبراء التغذية وأطباء القلب في العالم بتناول وجبتين من السمك في الأسبوع على الأقل، والرسول (عليه السلام) قد لفت النظر إلى نعمة السمك، فقال: "أول طعام أهل الجنة زيت كبد الحوت". والسمك والحوت سيان.. فزيت السمك الذي ينصح به الأطباء كعلاج لارتفاع الغليسيريدات الثلاثية Triglyceries (وهي إحدى دهون الدم) يستخلص من كبد الحوت نفسه! وتناول السمك لا يفيد في الوقاية من مرض شرايين القلب وارتفاع دهون الدم فحسب؛ بل إن له فوائد أخرى في علاج صداع الشقيقة ومرض المفاصل نظير الرثوي وغيرها كثير.

## ٢. الرياضة البدنية:

أكدت مقالة نشرت في مجلة B.MI الشهيرة أنه للوقاية من مرض شرايين القلب والجلطة القلبية يجب على الإنسان أن يمارس نوعاً من أنواع الرياضة البدنية كالمشي السريع، أو الجري، أو السباحة لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل.

ولهؤلاء نقول: لم يحثنا رسول الله (عليه السلام) على المشي إلى المساجد مرتين أو ثلاثاً في الأسبوع؛ بل خمس مرات في اليوم الواحد، وقد يكون المسجد على بعد عشر دقائق أو يزيد.

أليس في هذا رياضة للبدن ووقاية للقلب؟!

روى البخاري ومسلم في صحيحهما أن رسول الله قال: "أعظم الناس أجراً في الصلاة أبعدهم إليها ممشي، فأبعدهم والذي ينتظر الصلاة يصلحها مع الإمام أعظم أجراً من الذي يصلحها ثم ينام".

ويؤكد الأطباء على ضرورة أن يكون المشي سريعاً وقويلاً لا متواصلاً ومتهادياً. أليست هذه هي مشية المسلم الحقيقي الذي يقتدي برسول الله في كل أعماله؟

يقول ابن القيم رحمه الله تعالى: كان رسول الله عليه السلام إذا مشى تكفأً تكفؤاً، وكان أسرع الناس مشياً...

### ٣. الامتناع عن التدخين:

أجمعت الدراسات العلمية قاطبة على أن خطر مرض شرايين القلب عند المدخنين يبلغ ثلاثة أضعاف ما هو عليه عند غير المدخنين، ولا يخفى على أحد ما في التدخين من أضرار على القلب والرئتين وغيرهما من أعضاء الجسم.

وقد أقر العديد من الفقهاء بتحريم التدخين عملاً بحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم: " لا ضرر ولا ضرار".

والمسلم الحق لا يدخن، ويأبى أن تهدر الملايين من الدولارات سنوياً من أموال المسلمين على ما يؤذيهم ولا ينفعهم.

### ٤. معالجة ارتفاع ضغط الدم ومرض السكر:

من المؤكد أن السيطرة على ارتفاع ضغط الدم ومعالجة مرض السكر تسهم في الوقاية من مرض شرايين القلب، ولقد أمر رسول الله صلى الله عليه وسلم بالتداوي حيث قال: "تداووا عباد الله، فإن الله تعالى لم يضع داء إلا وضع له دواء، غير داء واحد: الهرم" (١١٦)

### ٥. مواجهة الضغوط النفسية:

أكدت الدراسات العلمية أن التعرض للضغوط النفسية والكروب أو الانفعالات الشديدة يمكن أن يثير نوبة ذبحة صدرية، وهناك دلائل علمية حديثة تشير إلى أن الذين يغضبون بشدة هم أكثر عرضة للإصابة بمرض شرايين القلب. وكلنا نعلم حديث رسول الله عليه السلام المشهور، وهو يوصي رجلاً جاء يسأله .. يا رسول الله أوصني، فقال له النبي: «لا تغضب». وحديثه صلى الله عليه وسلم: «إذا غضب أحدكم وهو قائم؛ فليجلس فإن ذهب عنه الغضب، وإلا فليضطجع».

وقد علمنا الإسلام الصبر على الشدائد والمصائب، "عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر، فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر؛ فكان خيرا له".

فكيف لا يسلم المؤمن أمره لخالق الأرض والسماء!!

## الباب التاسع: القيلولة (قيلوا فإن الشياطين لا تقيل)

قال النبي صلى الله وسلم: «قيلوا، فإن الشياطين لا تقيل». (صحيح الجامع الصغير ٤٤٣١)

قال الجوهري: هي النوم في الظهيرة. والقائلة، الظهيرة، والقيلولة: نومة نصف النهار، والنوم في الظهيرة، وقال الأزهري: القيلولة والمقيل عند العرب الاستراحة نصف النهار وإن لم يكن معها نوم. بدليل قول تعالى: «أصحاب الجنة يومئذ خير مستقرا وأحسن مقيلا» [الفرقان: ٢٤]..والجنة لا نوم فيها.. فمن النعيم الذي يكون فيه أهل الجنة أنهم يقيلون كما كانوا يقيلون في الدنيا وأحسن.

والمعروف أنه من شروطها أن تكون قصيرة. فقد كان من عادة العرب في الجاهلية النوم والاسترخاء وقت تعامد الشمس.. وربما كان ذلك لشدة الحرارة في ذلك الوقت..

وأقرها الإسلام وحث عليها، فقد جعلها الله ضمن أوقات الاستئذان الثلاثة، بقوله تعالى: {وَجِئْنَا تَضَعُونَ يَدَاكُمْ مِّنَ الظُّهْرِ} [النور: من الآية ٥٨]، ويضعون يديهم استعداداً وتأهباً للنوم والراحة.. وقال تعالى: {وَكَمْ مِّن قَرْيَةٍ أَهْلَكْنَاهَا فَجَاءَهَا بَأْسُنَا بَيَاتًا أَوْ هُمْ قَائِلُونَ} [الأعراف: ٤]،

وكان النبي صلى الله عليه وسلم وصحابته الكرام يحافظون عليها، فكانوا لا يخرجون من بيوتهم في هذا الوقت إلا لحاجة..

وقال الغزالي: «القيلولة سنة يستعان بها على قيام الليل كما أن التسحر سنة يستعان به على صيام النهار»، وقال عبد الله بن شبرمة: «نومة نصف النهار تعدل شربة دواء» يعني في الصيف خصوصاً..

ووردت آثار في الحث عليها فقد قال عنها رسول الله صلى الله عليه وسلم فيما رواه ابن ماجة عن ابن عباس «استعينوا بطعام السحر على الصيام، وبالقيلولة على قيام الليل» ..

وجاء في الأثر: «ما مهجر كمن قال»، أي ليس من هاجر عن وطنه، أو خرج في الهاجرة كمن سكن في بيته عند القائلة وأقام به.

والقيلولة وقفة قصيرة في مسير الحياة اليومية.. ومحطة عابرة في صلب زحمتها وصخبها.. فترة يخلد فيها الإنسان إلى السكينة للاسترخاء والاستراحة، أو للتأمل والتفكير، أو لتفريغ شحنات الهواجس والقلق. وقد ظلت العديد من بلدان الشمال المصنعة تعتبر القيلوللة مؤشراً على الكسل والخمول ودرجة الصفر في الكفاءة. لكنها أصبحت، في السنين الأخيرة، تقتنع بفوائدها وأهمية اعتمادها في مجتمعاتها.

ويلجأ إلى القيلوللة، عادة، للاستراحة وتجنب الحر، أو للهضم بعد الأكل، أو للراحة بعد النشاط الجسدي والذهني المكثف في الصباح، أو للتعويض عن الحرمان من النوم ليلاً، دون أن ننسى، طبعاً، دافع الكسل والخمول.

والقيلوللة تختلف عن النوم بالليل، ولا تؤثر فيه إذا كانت متوسطة أو ومضة. فإذا كان النوم يجدد وينشط خلايا الجسم والدماغ، فإن القيلوللة تسهم في إراحة الدماغ.. ووفي الاسترخاء البدني.. وتعزز قدرة الإدراك والتلقي.

وقد أكد العلماء أن فترات القيلوللة القصيرة في منتصف النهار، لمدة نصف ساعة، تلغي تأثير التعب.. وتعيد الاستقرار والحيوية والنشاط للذهن والجسم.

وأكدت البحوث العلمية الحديثة أن أخذ غفوة قصيرة، أثناء العمل، يجدد الطاقات الفكرية والجسدية للعاملين، ويزيد إنتاجيتهم وقدرتهم على تحمل ظروف العمل بصورة أفضل. كما كشفت دراسة أخرى نشرت عام ٢٠١٥ النقباب عن أن القيلوللة القصيرة تزيد من القدرات الإدراكية عند الإنسان بعد الظهر.<sup>(١١٧)</sup>

وتقسم القيلوللة، بشكل عام، إلى ثلاثة أنواع:

Slama H, Deliens G, Schmitz R, Peigneux P, Leproult R. Afternoon nap and bright light exposure (١١٧) improve cognitive flexibility post lunch. PLoS One. 2015 May 27;10(5):e0125359

القيلولة الملكية أو الطويلة، وهي التي تتعدى ثلاثين دقيقة،

والمعتدلة وتكون ما بين ٥ و ٣٠ دقيقة،

والسريعة وهي الغفوة القصيرة التي لا تتعدى خمس دقائق.

لكن أغلب الدراسات تؤكد أن المدة المناسبة للقيلولة هي من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة، وأن التوقيت الأفضل لها هو ما بين الساعة الواحدة والساعة الثالثة بعد الزوال، وهي الفترة التي ينخفض فيها النشاط الفكري والجسي للإنسان، وهي كذلك ثاني فترة تقع فيها أغلب حوادث السير الخطيرة، بعد الفترة الليلية الممتدة ما بين الثانية والخامسة صباحاً. (هذه الحوادث في الغرب أما في منطقتنا فهي تكثر عند الذهاب إلى العمل أو الخروج من العمل أو بالليل مع شدة الزحام)

وقد أظهرت دراسة حديثة نشرت في عام ٢٠١٨ أن نوم القيلوللة لمدة ١٠-٣٠ دقيقة عند العدائين تزيد من قدراتهم في السباق في وقت لاحق.<sup>(١١٨)</sup>

وانطلاقاً من تجاربهم على رواد الفضاء، توصل خبراء وكالة الفضاء الأمريكية «ناسا» إلى أن السماح للعاملين بالنوم في مكاتهم لفترة لا تزيد عن ٤٥ دقيقة بعد الظهر يزيد من كفاءة عملهم بنسبة ٣٥ في المائة. وأحدثت عدة شركات أمريكية غرف خاصة للقيلولة، لاعتقادها بأن ذلك يمكن أن يؤثر في نشاط الفرد وإبداعه لبقية اليوم.

ونشرت مجلة Archives of Internal Medicine في عام ٢٠٠٧ أكد أن القيلوللة أثناء العمل تقلل من خطر الوفاة بمرض شرايين القلب بحدود ٣٧ في المائة بالمقارنة مع نظرائهم الذين يظلون مستيقظين أثناء العمل.. وأظهرت الدراسة أن الرجال على وجه التحديد هم الأكثر استفادة من نومهم أوقيلولتهم في المكاتب من النساء.

وتعتبر الدراسة الأكبر من نوعها، والتي ركزت على الأثر الصحي للقيلولة وشملت ٢٣٦٨١ مواطناً يونانياً بالغاً واستغرقت ست سنوات.. وتراوحت أعمار عينة الدراسة بين ٢٠ عاماً و ٨٦ عاماً، وكانوا يتمتعون بصحة جيدة عندما بدأ تنفيذ الدراسة.

Blanchfield AW, Lewis-Jones TM, Wignall JR, Roberts JB, Oliver SJ. The influence of an afternoon nap on the endurance performance of trained runners. Eur J Sport Sci. 2018 May 31:1-8.

وأظهرت الدراسة أن أولئك الذين يستغرقون في النوم في مكاتبتهم لمدة نصف ساعة تقريباً ثلاث مرات أسبوعياً ينخفض معدل وفاتهم عند إصابتهم بأعراض صحية قلبية. (١١٩)

وقال الباحثون إن قيلولة النهار في المكتب تفيد القلب لأنها تقلل من الإجهاد والاضطراب، حيث يشكل العمل المصدر الرئيسي للإجهاد.

وعلى الأرجح أيضاً أن النساء يستفدن من القيلولة في المكاتب، غير أنه تبين أن عدد الرجال الذين يموتون بسبب الإجهاد في العمل أكثر من النساء..

وقال الباحث تريكوبولوس: «نصيحتي لكم هي: إذا كان بإمكانكم النوم قليلاً فقوموا بذلك، وإذا كان لديكم أريكة في مكاتبكم وأمكنكم الاستراحة فاستغلوا الفرصة.»  
جدير بالذكر أن هناك بعض الشركات التي تسمح لعمالهم والموظفين فيها بأخذ قيلولة، وعبر الكثير منهم أنها تساعد في زيادة الإنتاجية. (١٢٠)

## النوم بعد العصر:

قال الإمام أحمد: «يكره أن ينام بعد العصر يُخاف على عقله» (١٢١)، ولم يثبت فيه أي حديث صحيح . وقال ابن القيم: «ومن النوم الذي لا ينفع أيضاً: النوم أول الليل عقب غروب الشمس حتى تذهب مخمة العشاء، وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يكرهه، فهو مكروه شرعاً وطبيعاً»، قال بعض السلف: «من نام بعد العصر، فاختلس عقله، فلا يلومن إلا نفسه»، ونوم آخر النهار هو نوم الحمق، كما ورد في الأثر.

(١١٩) Naska A, Oikonomou E, Trichopoulou A, Psaltopoulou T, Trichopoulos D. Siesta in healthy Feb ٢٠٠٧. adults and coronary mortality in the general population. Arch Intern Med ٣٠١-٢٩٦:(٣)١٦٧;١٢

(١٢٠) min or less ٣٠ Hilditch CJ, Dorrian J, Banks S.A review of short naps and sleep inertia: do naps of Apr ٢٠١٧. really avoid sleep inertia and slow-wave sleep? Sleep Med ١٩٠-٣٢:١٧٦;١٩٠

(١٢١) (غذاء الألباب في شرح منظومة الآداب) [٢٧٨/٢].

## الباب العاشر: نوم الرسول عليه الصلاة والسلام في الليل

من رحمة الله تعالى بالبشر جميعاً أن جعل الليل للنوم والسكون، وجعل النهار للعمل والسعي على الرزق، فهل من شاكر لله تعالى على نعمائه؟! وهل من حريص على تطبيق منهج الله في هذا الكون؟! قال تعالى: {وَمِن رَّحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ} القصص ٧٣، وقال تعالى: {وَمِن آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ} الروم ٢٣، وقال تعالى: {اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ} غافر ٦١، وقال تعالى: {فَالِقُ الْإِصْبَاحِ وَجَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ حُسْبَانًا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ} الأنعام ٩٦، وقال تعالى {وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا} الفرقان ٤٧، وقال تعالى: {وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا \* وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا \* وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا} النبأ ٩ - ١١.

بعد هذا كله تجد كثيراً من الناس لا يعون هذه الحقيقة.. ويتحدون السنن الكونية بالسهر ليلاً والنوم نهاراً.. بل لا يهتدون بهدي نبيهم صلى الله عليه وسلم . ويأتي البرنامج الأمثل للنوم من كتاب الله وسنة نبيه صلى الله عليه وسلم، على النحو التالي:

## الفترة الأولى: النوم من بعد العشاء إلى نصف الليل

قال تعالى في آية الاستئذان: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِيَسْتَأْذِنَكُمْ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا الْحُلُمَ مِنْكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مِّن قَبْلِ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ مِّنَ الظَّهْرِ وَمِن بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ ثَلَاثُ عَوْرَاتٍ لَّكُمْ لَيْسَ عَلَيْكُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ جُنَاحٌ بَعْدَهُنَّ طَوَّافُونَ عَلَيْكُمْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ} [النور: ٥٨]. فقلوه: {وَمِن بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ} إقرار منه سبحانه بأن النوم يبدأ من هذا الوقت، حيث نهى عن الدخول فيه إلا بعد الاستئذان، لأنه وقت يكون فيه المرء متحللاً من ملابسه استعداداً للنوم، فكان من عادة العرب النوم في هذا الوقت ولم ينكر القرآن عليهم ذلك. وكان هذا هو هدي النبي صلى الله عليه وسلم، فقد نهى صلى الله عليه وسلم عن السهر بعد العشاء، فعن أبي برزة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم «كَانَ يَكْرَهُ النَّوْمَ قَبْلَ الْعِشَاءِ وَالْحَدِيثَ بَعْدَهَا» أخرجه البخاري ومسلم، وأيضاً عن ابن مسعود رضي الله عنه قال: «جذب لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم السمر بعد العشاء» يعني زجرنا، وفي رواية «بعد صلاة العتمة» رواه ابن ماجه، وصححه الألباني في سنن بن ماجه.

وقد رخص النبي صلى الله عليه وسلم السهر بعد العشاء في حالة الصلاة أو السفر أو في السهر على أمر من أمور المسلمين، وعن عبد الله بن مسعود قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «لا سمر إلا لمصلي أو مسافر» رواه أحمد، والترمذي<sup>(١٢٣)</sup>، وعن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال: «كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يسمر مع أبي بكر في الأمر من أمور المسلمين وأنا معهما» رواه الترمذي، وأحمد، وابن حبان في صحيحه<sup>(١٢٣)</sup>.

وها هو عمر رضي الله عنه يضرب الناس على السمر بعد العشاء ويقول مستنكراً: أَسْمَرًا أَوَّلَ اللَّيْلِ وَنَوْمًا آخِرَهُ!؟ أَرِيحُوا كُتَابَكُمْ<sup>(١٢٤)</sup>، يعني: أريحوا الملائكة الذين يحصون أعمالكم ويكتبونها في صحائفكم.

(١٢٢) رواه أحمد، والترمذي، وقال الألباني حسن صحيح، وله شاهد عن عائشة مرفوعاً بلفظ: «لا سمر إلا للثلاثة

مصل أو مسافر أو عروس» وإسناده حسن، أنظر (السلسلة الصحيحة) (٢٤٣٥)

(١٢٣) رواه الترمذي، وأحمد، وابن حبان في صحيحه، وصححه الألباني في (الصحيحة) [٢٧٨١]

(١٢٤) كما في فتح الباري على شرح حديث رقم ٥٩٩

وكان ابن عمر يقول: من قرض بيت شعر بعد العشاء لم تقبل له صلاة حتى يصبح. (١٢٥)

وكثرة السهر وعدم أخذ القسط الكافي من النوم يؤدي إلى ظهور أعراض منها: التعب والصداع والغثيان.. واحمرار العينين وانتفاخهما.. والتوتر العصبي والقلق.. وضعف التركيز وسرعة الغضب.. والألم في العضلات..

وبالنسبة للفائدة الصحية للنوم المبكر، تؤكد الباحثة الفرنسية نيريس دي أن (النوم المبكر والاستيقاظ المبكر يجعل الإنسان صحيًا وغنيًا وحكيماً) (وأن ساعة النوم قبل منتصف الليل تساوي ثلاث ساعات بعده) (١٢٦) ..

ولقد تبين أن ٧٠٪ من نومنا العميق غير الحالم يحدث خلال الثلث الأول من الليل، وعندما نتجاوز النوم قبل منتصف الليل فإننا نفقد كثيرًا من نومنا العابر غير الحالم.

أما ما ورد في قطع النوم والاستيقاظ بعد نصف الليل، فتدل عليه الآيات التي وردت في القيام والتهجد، مثل قوله تعالى: {تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ} [السجدة: ١٦]، وقوله تعالى: {إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيلاً} [المزمل: ٦]. وقوله تعالى: {إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَىٰ مِن ثُلُثِي اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ وَثُلُثَهُ وَطَائِفَةٌ مِّنَ الَّذِينَ مَعَكَ ۗ وَاللَّهُ يُقَدِّرُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ ۗ عَلِمَ أَن لَّنْ نَّحْصُوهُ فَتَابَ عَلَيْكُمْ ۖ فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ ۗ عَلِمَ أَن سَيَكُونُ مِنكُم مَّرْضَىٰ ۖ وَآخَرُونَ يَضْرِبُونَ فِي الْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِن فَضْلِ اللَّهِ ۖ وَآخَرُونَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ۖ فَاقْرَءُوا مَا تَيَسَّرَ مِنْهُ ۖ وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَأَقْرِضُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا ۚ وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ مِن خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ هُوَ خَيْرًا وَأَعْظَمَ أَجْرًا ۚ وَاسْتَغْفِرُوا لِلَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ} [المزمل: ٢٠]، وغير ذلك من الآيات. (١٢٧)

وقد ذكر عند رسول الله صلى الله عليه وسلم رجل نام ليله حتى أصبح، قال: «ذاك رجل بال الشيطان في أذنيه» أوقال: «في أذنه» رواه البخاري ومسلم، فذلك ذم وتوبيخ منه صلى الله عليه وسلم لمن لم يقطع نومه بالقيام، وعن علي بن أبي طالب رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم طرقه وفاطمة فقال: «ألا تصليان؟»، فقلت يا رسول الله إنما أنفستنا بيد الله فإذا شاء أن يبعثنا بعثنا فانصرف رسول

(١٢٥) كما في تفسير القرطبي تفسير سورة المؤمنون آية ٦٧

(١٢٦) د. حسان شمسي باشا: النوم والأرق والأحلام. دار المنارة، جدة

(١٢٧) أ. محمد سلامة الغنيمي: البرنامج الأمثل للنوم من الكتاب والسنة

الله صلى الله عليه وسلم حين قلت له ذلك، ثم سمعته وهو مدبر يضرب فخذه ويقول: {وَكَانَ الْإِنْسَانُ أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلًا}.

## الفترة الثانية: من وقت السحر بعد قيام الليل إلى الفجر

قال تعالى في آية الاستئذان: {مِنْ قَبْلِ صَلَاةِ الْفَجْرِ} [النور: من الآية ٥٨]، في هذه الآية إقرار منه سبحانه أيضاً بأن ما بعد قيام الليل إلى ما قبل صلاة الفجر وقت نوم، وكان من هديه صلى الله عليه وسلم بعد أن يتم ورده من الليل أن ينام وقت السحر وهو السدس الأخير من الليل، فعن عائشة رضي الله عنها قالت: «ما ألفاه السحر عندي إلا نائماً» تعني النبي صلى الله عليه وسلم. رواه بخاري ومسلم. وقد سئلت السيدة عائشة رضي الله عنها أيضاً، كيف كانت صلاة النبي صلى الله عليه وسلم بالليل؟ فقالت: «كان ينام أولاً ويقوم آخره فيصلّي ثم يرجع إلى فراشه، فإذا أذن المؤذن وثب فإن كان به حاجة اغتسل وإلا توضأ وخرج» رواه بخاري ومسلم.

وعنها كذلك قالت: «كانت عندي امرأة من بني أسد فدخل علي رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: «من هذه؟»، قلت: فلانه لا تنام الليل فذكر من صلاتها، فقال: «مه عليكم ما تطيقون من الأعمال فإن الله لا يمل حتى تملوا» رواه بخاري ومسلم.

فيتبين لنا من خلال الأحاديث والآيات أن ليل المسلم عبارة عن نوم نصفه وقيام ثلثه ونوم سدسه، وكان هذا أيضاً دأب نبي الله داود عليه السلام، فعن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال له: «أحب الصلاة إلى الله صلاة داود عليه السلام وأحب الصيام إلى الله صيام داود عليه السلام، وكان ينام نصف الليل ويقوم ثلثه وينام سدسه ويصوم يوماً ويفطر يوماً» رواه بخاري ومسلم. حتى قال بعض السلف: «هذه الضجعة قبل الصبح سنة» (١٢٨)

قد كان هدي الرسول صلى الله عليه وسلم في آخر حياته ألا يترك قيام الليل في الثلث الأخير منه. قال رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: «ينزل ربنا إلى سماء الدنيا كل ليلة، حين يبقى ثلث الليل الآخر، فينادي، فيقول: من يدعوني فأستجيب له، من يسألني فأعطيه، من يستغفرني فأغفر له» رواه البخاري ومسلم وغيرهما

(١٢٨) أ. محمد سلامة الغنيمي: البرنامج الأمثل للنوم من الكتاب والسنة (إعجاز علمي ونفسي)

## مدافعة النوم:

ولا ينبغي مدافعة النوم كثيرًا أو إدمان السهر فقد كان من هدي النبي صلى الله عليه وسلم عدم مدافعة النوم، بل كان إذا غلبه النعاس نام صلى الله عليه وسلم، وقالت السيدة عائشة رضي الله عنها في وصف قيام رسول الله عليه وسلم في الحديث الطويل: «وكان إذا غلبه نوم أو وجع عن قيام الليل صلى من النهار اثنتي عشرة ركعة، ولا أعلم نبي الله صلى الله عليه وسلم قرأ القرآن كله في ليلة واحدة ولا صلى ليلة حتى الصبح ولا صام شهرًا كاملاً غير رمضان» رواه بخاري ومسلم. وروت السيدة عائشة رضي الله عنها أيضًا عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال: «إذا نعس أحدكم في صلاة فليرقد حتى يذهب عنه النوم فإن أحدكم إذا صلى وهو ناعس لعله يذهب يستغفر فيسب نفسه» رواه بخاري ومسلم.

## كيفية النوم: وينام على شقه الأيمن

عَنِ الْبُرَاءِ بْنِ عَازِبٍ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ-، قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: «إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ قُلْ: اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ. اللَّهُمَّ أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ. فَإِنْ مِتُّ مِنْ لَيْلَتِكَ فَأَنْتَ عَلَى الْفِطْرَةِ، وَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَتَكَلَّمُ بِهِ». قَالَ: فَرَدَّدْتُهَا عَلَى النَّبِيِّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-، فَلَمَّا بَلَغْتُ: «اللَّهُمَّ أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ»، قُلْتُ: «وَرَسُولِكَ». قَالَ: «لَا، وَنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ». رواه بخاري ومسلم

وعن أبي هريرة -رضي الله عنه-: أن رسول الله -صلى الله عليه وسلم- قال: «إذا أوى أحدكم إلى فراشه فليأخذ داخله إزاره فلينفذ بها فراشه وليسم الله فإنه لا يعلم ما خلفه بعده على فراشه، فإذا أراد أن يضطجع فليضطجع على شقه الأيمن وليقل: سبحانك اللهم ربي بك وضعت جنبي وبك أرفعه إن أمسكت نفسي فاغفر لها وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين) رواه مسلم

وعن أبي قتادة -رضي الله عنه- قال: «كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم- إذا كان في سفر فعرس بليل اضطجع على يمينه، وإذا عرس قبيل الصبح نصب ذراعه ووضع رأسه على كفه) رواه مسلم

وعن حفصة رضي الله عنها قالت: كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم- إذا اضطجع على فراشه اضطجع على شقه الأيمن ويقول: «اللهم قني عذابك يوم تجمع عبادك».

وقد جاء النهي عن النوم على البطن، فعن قيس بن طخفة الغفاري عن أبيه قال: أصابني رسول الله -صلى الله عليه وسلم- نائماً في المسجد على بطني، فركضني برجله، وقال: «مالك ولهذا النوم، نومة يكرهها الله أو يبغضها الله» صحيح ابن ماجه.

يقول ابن القيم: «وأنتفع النوم: أن ينام على الشق الأيمن؛ ليستقر الطعام بهذه الهيئة في المعدة استقراراً حسناً؛ فإن المعدة أميل إلى الجانب الأيسر قليلاً، ثم يتحول إلى الشق الأيسر قليلاً ليسرع الهضم بذلك لاستمالة المعدة على الكبد، ثم يستقر نومه على الجانب الأيمن ليكون الغذاء أسرع انحداً عن المعدة، فيكون النوم على الجانب الأيمن بدءاً نومه ونهايته، وكثرة النوم على الجانب الأيسر مضر بالقلب بسبب ميل الأعضاء إليه فتنصب إليه المواد.

وأردأ النوم: النوم على الظهر، ولا يضر الاستلقاء عليه للراحة من غير نوم، وأردأ منه أن ينام منبطحاً على وجهه»<sup>(١٢٩)</sup>.

## العلم الحديث يكشف فوائد النوم على الشق الأيمن

كشف العلم الحديث عن العديد من فوائد النوم على اليمين، وأنه الهيئة المثلى للنوم، وفي الوقت نفسه توصل العلماء إلى العديد من مضار النوم على البطن..

وقد أكدت الدراسات ارتفاع نسبة موت الأطفال المفاجئ (موت المهد Cot Death) عندما ينامون على بطونهم بالمقارنة مع الأطفال المواليد الذين ينامون على أحد الجانبين<sup>(١٣٠)</sup>.

ولاحظ باحث أسترالي ارتفاع نسبة موت الأطفال المفاجئ إلى ثلاثة أضعاف عندما ينامون على بطونهم بالنسبة إلى الأطفال الذين ينامون على ظهورهم .

(١٢٩) زاد المعاد

Doering JJ, Salm Ward TC, Strook S, Campbell JK. A Comparison of Infant Sleep Safety Guidelines in Nine Industrialized Countries. J Community Health. 2018 Jul 17.

كما نشرت مجلة التايم دراسة بريطانية مشاهبة تؤكد ارتفاع نسبة الموت المفاجئ عند الأطفال الذين ينامون على بطونهم .

وذكر موقع مستشفى مايوكلينك في الولايات المتحدة عن موت المهد من أهم أسبابه نوم الأطفال الرضع على بطونهم كما ان من أسبابه ليونة الفراش وأمراض الجهاز العصبي والولادة قبل الموعد

وذكر موقع أكبر ناشر بالمجلات الطبية السيفر<sup>(١٣١)</sup> والتي تنشر أكثر من ألف مجلة طبية ذكرت أن ٣٠-٥٠٪ من وفيات المهد Cot Deth ناتجة عن نوم الأطفال على بطونهم Prone

أما النوم على الظهر فإنه يسبب التنفس الفموي، لأن الفم ينفتح عند الاستلقاء على الظهر لاسترخاء الفك السفلي..

ومن مضار هذه الوضعية أيضاً أن شرع الحنك واللهاة يعيقان مجرى التنفس فيكثر الغطيط والشخير، كما يستيقظ -المتنفس من فمه- ولسانه مغطى بطبقة بيضاء غير اعتيادية إلى جانب رائحة فم كريهة. وتزداد صعوبة التنفس بشكل خاص لدى البدينين أو من يعانون من سقوط مؤخرة سقف الحنك واللهاة اذا ناموا على ظهرهم (ولهذه الحالة علاج خاص يتضمن رفع مؤخرة سقف الحنك)

أما النوم على الشق الأيسر فله بعض الأضرار وخاصة عند المسنين الذين يعانون من ضعف الدورة الدموية والقلب ، كما تضغط المعدة الممتلئة على القلب فيزيد الضغط عليه، وأما الكبد الذي هو أثقل الأحشاء فإنه ليس بثابت بل معلق بأربطة وهو موجود على الجانب الأيمن فيضغط على القلب وعلى المعدة مما يؤخر إفراغها.

وقد أجمعت البحوث الطبية على فائدة النوم على الشق الأيسر للحوامل لأن ذلك الوضع يخفف من ضغط الرحم على القلب والدورة الدموية .

وقد كشفت دراسة أمريكية برئاسة الدكتور جمال الدين إبراهيم، أستاذ علم السموم بكاليفورنيا ومدير مركز علوم الحياة «لايف ساينس لاب».

وقال الدكتور جمال إبراهيم إن هذه الدراسة تأتي في إطار اتجاه المراكز والمعاهد البحثية الأمريكية الجديد نحو الاعتماد على الأساليب الطبيعية .. واللجوء

إلها في حل المشاكل العلاجية المترتبة عن الآثار الجانبية الضارة.. والسموم التي تنتج عن استخدام الأدوية الكيميائية..

وأضاف أن فريقه البحثي استند في تلك الدراسة على نتائج أبحاث سابقة أجريت مؤخرا في بريطانيا على الأطفال، وأشارت إلى أن نوم الأطفال على شقهم الأيمن يساعدهم على النوم الهادئ بسهولة ويمنع حدوث الكوابيس.

وتابع أنه من ناحية أخرى، فإن الإنسان عندما يكون متوترا فإن الشحنات الكهربائية تتراكم في المخ.. وعند وضع اليد اليمنى تحت الخد الأيمن عند النوم يتم تفرغ تلك الشحنات الزائدة الضارة الموجودة في المخ.

وفسر ذلك بأن الشقين الأيمن والأيسر من جسم الإنسان غير متماثلين كهرومغناطيسيا، فالشحنات الكهربائية في الجزء الأيمن من الجسم أقل من الجزء الأيسر لوجود القلب، وأن الجزء الأيمن من مخ الإنسان يتحكم في النصف الأيسر من الجسم والعكس صحيح.. وبالتالي فإنه عند وضع اليد اليمنى تحت الخد يحدث تفرغ الشحنات الكهربائية من الجزء الأيمن في المخ إلى اليد اليمنى الأقل شحنات، مما يساعد الإنسان على الاسترخاء بسهولة والنوم بيسر. أين المرجع لهذا الكلام؟ ويفضّل المرضى المصابون بفشل القلب النوم على الجانب الأيمن.. ولم يكن هناك عند الأطباء تفسير واضح لهذه الظاهرة.. إلا أن دراسة حديثة نشرت في عام ٢٠١٨ أظهرت حدوث تبدلات في قياسات وظائف القلب عند النوم على الشق الأيسر.. مما يفسر سبب تفضيل المرضى للنوم على الشق الأيمن.<sup>(١٣٢)</sup>

## النوم على الشق الأيمن يقي من الارتجاع الحمضي من المعدة إلى المري

يقول الدكتور محمد محفوظ أن النوم على اليمين من أسباب الوقاية من الارتجاع الحمضي، ويعرّف الارتجاع الحمضي للمعدة من اسمه بأنه عودة بعض محتويات المعدة من الطعام والسوائل الهضمية الحمضية إلى المريء والبلعوم مما يؤدي للشعور بألم أو حرقة بأعلى البطن أو خلف عظم القص ويصاحبه أحياناّ تجشؤ وشرقة نتيجة ضعف في عضلة أسفل المريء القابضة.

Bayraktar MF, Ozeke O.Serial echocardiographic changes with different body positions and sleeping side preference in heart failure patients. Echocardiography. 2018 Apr 12 (١٣٢)

فيقول الدكتور محمد: وفي دراسة أجريتها لأكثر من ٦٠٠ مريض يعانون من هذا المرض أن أكثر من ٩٥٪ منهم لا ينامون على الشق الأيمن من أجسامهم!، ولكن بخصوص الارتجاع الحمضي للمعدة وجدت من خلال دراساتي أن التكوين التشريحي لعضلة الفؤاد يغلق بإحكام تام عند النوم على الشق الأيمن بعكس كل الأوضاع الأخرى، كذلك أثبت العلم بأن الإفراز الحمضي للمعدة يزيد ليلاً، أي عند النوم فتخيل أخي القارئ إن لم يحكم إغلاق عضلة الفؤاد ماذا سيحدث!، كذلك أثبت العلم بأن النوم على الشق الأيمن يساعد في تسريع عملية الهضم وتفريغ المعدة من الطعام والشراب<sup>(١٣٣)</sup>.

فقد أثبتت التجارب التي أجراها غالتيه وبوتسييه أن مرور الطعام من المعدة إلى الأمعاء يتم في فترة تتراوح بين ٢.٥ - ٤.٥ ساعة إذا كان النائم على الجانب الأيمن ولا يتم ذلك إلا في ٥ - ٨ ساعات إذا كان على جنبه الأيسر

## إطفاء المصابيح في الليل

أمرنا الحبيب محمد صلى الله عليه وسلم بإطفاء المصابيح بالليل.. وبعد سنوات عديدة من البحث العلمي حول تأثير الضوء على الإنسان والبيئة.. قال العلم: صدق رسول الإسلام.. فإظلام المصابيح إعجاز نبوي بقي الإنسان وبيئته من التلوث الضوئي الذي ينشأ من التعرض الزائد للضوء في الليل.

وقد حذرنا الحبيب صلى الله عليه وسلم من خطر المصابيح إذا تركناها موقدة عند النوم وذلك في عدد كبير من الروايات.. منها ما ذكره التحذير وهي الخوف من الاحتراق بناها.. ومنها ما جاء بدون ذكر لعلة الأمر بإطفاء المصابيح.. لتعم النصيحة والرحمة النبوية كل المخلوقات في كل زمان ومكان..

الروايات التي ذكرت على إطفاء المصابيح عند النوم (الخوف من النار):

١. قال رسول الله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (لَا تُرْكُوا النَّارَ فِي بُيُوتِكُمْ حِينَ تَنَامُونَ) متفق عليه.

(١٣٣) الارتجاع الحمضي وعلاجه، الدكتور محمد محفوظ، مجلة الإسلام اليوم العدد ١٣، ذو القعدة ١٤٢٦، ديسمبر ٢٠٠٥.

٢. وَعَنْ أَبِي مُوسَى رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ (اخْتَبَرَقَ بَيْتُ بِالْمَدِينَةِ عَلَى أَهْلِهِ مِنَ اللَّيْلِ فَحَدَّثَتْ بِشَأْنِهِمُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِنَّ هَذِهِ النَّارُ إِنَّمَا هِيَ عَدُوُّكُمْ فَإِذَا نِمْتُمْ فَأَطْفِئُوهَا عَنْكُمْ) رواه البخاري.

٣. وَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (حَمَرُوا الْأَيَّةَ وَأَجِيفُوا الْأَبْوَابَ وَأَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ فَإِنَّ الْفُؤَيْسِقَةَ (الفأرة) رُبَّمَا جَرَّتْ الْفَتِيلَةَ فَأَحْرَقَتْ أَهْلَ الْبَيْتِ) رواه البخاري.

٤. وقال النبي صلى الله عليه وسلم: (غطوا الإناء، وأوكوا السقاء، وأغلقوا الباب، وأطفئوا السراج. فإن الشيطان لا يحل سقاء، ولا يفتح بابا، ولا يكشف إناء. فإن لم يجد أحدكم إلا أن يعرض على إنائه عودا، ويذكر اسم الله، فيفعل. فإن الفويسقة (الفأرة) تضرم على أهل البيت بيتهم) رواه مسلم.

٥. وعن ابن عباس رضي الله عنه قال (جاءت فأرة فأخذت تجر الفتيلة فجاءت بها فألقتهما بين يدي رسول الله صلى الله عليه وسلم على الخمرة التي كان قاعدا عليها فأحرقت منها مثل موضع الدرهم فقال « إذا نمتم فأطفئوا سرجكم فإن الشيطان يدل مثل هذه على هذا فتحرقكم ») رواه أبو داود في سننه وصححه الألباني.

#### الروايات التي لم تذكر علة إطفاء المصابيح عند النوم

١. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (أَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ بِاللَّيْلِ إِذَا رَقَدْتُمْ وَغَلِّقُوا الْأَبْوَابَ وَأَوْكُوا الْأَسْقِيَةَ وَحَمَرُوا الطَّعَامَ وَالشَّرَابَ قَالَ هَمَامٌ وَأَحْسِبُهُ قَالَ وَلَوْ بَعُودٍ يَعْرُضُهُ) رواه البخاري.

٢. وعن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال (إذا استجبح الليل أوقال جنح الليل فكفوا صبيانكم فإن الشياطين تنتشر حينئذ فإذا ذهب ساعة من العشاء فخلوهم وأغلق بابك واذكر اسم الله وأطفئ مصباحك واذكر اسم الله وأوك سقاءك واذكر اسم الله وخمر إناءك واذكر اسم الله ولو تعرض عليه شيئا) رواه البخاري.

٣. وقال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: (إذا كان جنح الليل، أو أمسيتم، فكفوا صبيانكم، فإن الشياطين تنتشر حينئذ، فإذا ذهب ساعة من الليل فخلوهم، وأغلقوا الأبواب واذكروا اسم الله، فإن الشيطان لا يفتح باباً مغلقاً، وأوكوا

قربكم واذكروا اسم الله، وخمروا أنيتكم واذكروا اسم الله، ولو أن تعرضوا عليها شيئاً، وأطفئوا مصابيحكم) متفق عليه.

قال ابن حجر في فتح الباري نقلاً عن القرطبي (الأمر والنهي في هذا الحديث للإرشاد، قال: وقد يكون للندب، وجزم النووي بأنه للإرشاد لكونه لمصلحة دينية، وتعقب بأنه قد يفضي إلى مصلحة دينية وهي حفظ النفس المحرم قتلها والمال المحرم تبذيره. وفي هذه الأحاديث أن الواحد إذا بات ببيت ليس فيه غيره وفيه نار فعليه أن يطفئها قبل نومه أو يفعل بها ما يؤمن معه الاحتراق، وكذا إن كان في البيت جماعة فإنه يتعين على بعضهم وأحقهم بذلك آخرهم نوماً، فمن فرط في ذلك كان لسنة مخالفاً ولأدائها تاركا».

وقال المناوي في فيض القدير شرح الجامع الصغير (وأطفئوا مصابيحكم) اذهبوا نورها ولا يكون مصباحاً إلا بالنور وبدونه فتيلة.. والمراد إذا لم تضطروا إليه لنحو برد أو مرض أو تربية طفل أو نحو ذلك والأمر في الكل للإرشاد..

وتكرار التحذير النبوي من النار والمصابيح والسُّجُج بروايات مختلفة وفي مواقف مختلفة.. يدل على أن من عادة العرب في زمن النبي صلى الله عليه وسلم عند النوم ترك المصابيح موقدة وخاصة في فترة الليل.. وذلك لمنافع عديدة منها إذهاب وحشة الصحراء والاحتماء من حيوانات الصحراء التي قد تهاجمهم في الليل وللتدفئة.. فبين لهم النبي صلى الله عليه وسلم أن هذه عادة غير سليمة لما فيها من أضرار ظاهرة.. كما بين في بعض الروايات التي ذكرت الاحتراق بالنار.. وأرشدهم صلى الله عليه وسلم إلى ما هو أنفع بإغلاق الأبواب لحصول الأمان.. وإطفاء النيران لتوقي شرها.

وفي عصرنا الحديث استبدلنا مصابيح النار بالمصابيح الكهربائية.. وصرنا أحرص من العرب في زمن النبي صلى الله عليه وسلم على إنارة المصابيح في ظلمة الليل.. بل إن هناك مناطق بأكملها كبعض المدن الحديثة تحيل الليل إلى نهار من كثرة المصابيح المضاءة في ظلمة الليل.. فهل الأمر النبوي (أَطْفِئُوا الْمَصَابِيحَ بِاللَّيْلِ إِذَا رَقَدْتُمْ) ينطبق على مصادر الضوء في زماننا أم لا؟..

ولما كان المعصوم عليه الصلاة والسلام لا ينطق عن الهوى.. فلا بد أن الروايات المطلقة التي لم تحدد العلة.. أتت لتبين أن هناك عللاً أخرى لإطفاء المصابيح غير النار.. لكي يكون أمره صلى الله عليه وسلم صالحاً لكل زمان ومكان.. فذكر النار والإحراق في بعض الروايات لأنها العلة المعروفة في زمنه.. ثم أطلق الأمر بدون ذكر

للإحراق.. ليكون أمره شاملاً لكل علة قد تظهر للبشر في كل عصر من العصور التي تلي عصر النبي صلى الله عليه وسلم.. فكلما ظهرت للمصابيح أضرار غير الناركان الأمر النبوي (أطفئوا المصابيح) حامياً من كل ضرر ظاهر كالاحتراق بنارها.. أو ضرر غير ظاهر كالتعرض الزائد لضوئها في الليل..

وحينما أراد النبي صلى الله عليه وسلم التحذير الخاص من الاحتراق من المصابيح استخدم كلمة النار.. وعندما أراد تعميم التحذير من كافة أشكال الإضاءة التي تعتمد على النار وعلى غير النار استخدم صلى الله عليه وسلم كلمتي المصابيح والسُرُج.. ومعروف أن كلمة (مصباح) تستخدم لكل ما يستضاء به قال تعالى {وَلَقَدْ زَيَّنَّا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِمَصَابِيحَ وَجَعَلْنَاهَا رُجُوماً لِلشَّيَاطِينِ وَأَعْتَدْنَا لَهُمْ عَذَابَ السَّعِيرِ} الملك ٥. وكذلك كلمة (سراج) تستخدم للاستضاءة كما في قوله تعالى {وَجَعَلَ الْقَمَرَ فِيهِنَّ نُوراً وَجَعَلَ الشَّمْسَ سِرَاجاً} نوح ١٦.

وجاء قول الله تعالى (وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِبَاساً وَالنَّوْمَ سُبَاتاً وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُوراً) ٤٧ الفرقان.. ليؤكد على أهمية النوم في الظلام التام.. فربط المولى تبارك وتعالى بين النوم السبات وبين جعله الليل لباساً.. ليدل على أهمية الظلمة التامة للحصول على النوم السبات..

وبعد عقود من الاستعمال الغاشم للإنارة الصناعية.. ظهر للإنسان أن الإنارة الكهربائية بالرغم من كل ما لها من منافع إلا أنها لا تخلو من المساوئ.. وظهر مصطلح «التلوث الضوئي» Light Pollution لوصف الآثار السلبية المترتبة على أنواع الإنارة الاصطناعية على الإنسان وبيئته. (١٣٤)

## الدراسات العلمية الحديثة في التلوث الضوئي

يعتبر مصطلح (التلوث الضوئي) من المصطلحات الحديثة التي لم تكن في قاموس الإنسانية.. وهو أحد أنواع الملوثات البيئية الحديثة التي تسبب فيها إنسان العصر الحديث.. بسبب الإسراف الزائد في استعمال الضوء الصناعي داخل وخارج البيوت.. وفي تحويل ليل المدن إلى نهار صناعي.. مما أثر سلباً على الإنسان وبيئته.

(١٣٤) أهشام عبد الرحمن حسن عبد الرحمن و د. محمود عبد الله نجا: إظلام المصابيح ليلاً إعجاز نبوي بقي من التلوث الضوئي

ومن المعروف أن إفراز هرمون الميلاتونين يزداد في الليل.. ويقل في الصباح بشكل حاد..

وقد وجد أن إفراز هذه المادة يقل عند التعرض للضوء..<sup>(١٣٥)</sup>

فقد أثبتت الأبحاث العلمية الحديثة أن التعرض للضوء أثناء الليل Artificial Light at Night (ALAN) لها أضرار على الإنسان.. و من هذه الأضرار زيادة نوبات الصداع، والشعور بالإرهاق، والتعرض لدرجات مختلفة من التوتر.. كما أنه يزيد من حدوث عدد من الأمراض وخاصة السرطان.

ففي مقال حديث نشر في شهريونيو ٢٠١٨ أكدت الدراسات العلمية أن الأضواء الإصطناعية في الليل تؤثر بشكل ضار على الساعة البيولوجية عند الإنسان.. وتؤثر سلباً على حلقة النوم والإستيقاظ عند المعرضين لها.<sup>(١٣٦)</sup>

وأكد بحث حديث نشر في مجلة Life Science في عام ٢٠١٧ ان ٧٥٪ من القوة العاملة في العالم المتحضرة تشارك في نظام الدوريات shifts و المناوبات الليلية.. كما أشارت الدراسات الوبائية إلى أن الممرضات اللواتي يعملن في الليل أكثر عرضة بنسبة ٥٠-١٠٠٪ في حدوث سرطان الثدي.. ويعزو الباحثون ذلك إلى الحرمان من النوم واضطراب الساعة البيولوجية.. فالمناوبات الليلية تحرم المرء من أخذ كمية كافية من النوم إضافة إلى حدوث اضطراب في الإيقاع البيولوجي.<sup>(١٣٧)</sup>

وعلى المدى الطويل فإن الإضطراب في الساعة البيولوجية يؤدي إلى حدوث عدة أمراض منها السرطان، ومرض السكر، ومرض شرايين القلب، والبدانة، واضطراب المزاج، والتنكس في شبكية العين.<sup>(١٣٨)</sup>

Zubidat AE, Haim A. Artificial light-at-night - a novel lifestyle risk factor for metabolic disorder and cancer morbidity. J Basic Clin Physiol Pharmacol. 2017 Jul 26;28(4):295-313

Aulsebrook AE, Jones TM, Mulder RA, Lesku JA. Impacts of artificial light at night on sleep: A review and prospectus. J Exp Zool A Ecol Integr Physiol. 2018 Jun 4.

Toutou Y, Reinberg A, Toutou D. Association between light at night, melatonin secretion, sleep deprivation, and the internal clock: Health impacts and mechanisms of circadian disruption. Life Sci. 2017 Mar 15;173:94-106.

Toutou Y, Reinberg A, Toutou D. Association between light at night, melatonin secretion, sleep deprivation, and the internal clock: Health impacts and mechanisms of circadian disruption. Life Sci. 2017 Mar 15;173:94-106.

ويؤكد بحث نشر في عام ٢٠١٧ أن البدانة وسرطان الثدي هما من أكثر الأمراض انتشاراً في المجتمعات المتطورة..وأن هناك دراسات وبائية وتجريبية تشير إلى علاقة هذين المرضين باضطراب دورية النوم..<sup>(١٣٩)</sup>

وظاهرة «التلوث الضوئي» وآثارها السلبية تؤثر على كل الكائنات.. فالعديد من أنواع الأسماك والكائنات البحرية تفقد حياتها وحياة صغارها بسبب التلوث الضوئي.

و من الغريب أن دول العالم الإسلامي و حتى لحظتنا هذه ما تزال تسرف في استخدام الإضاءة ليلا بالرغم من التحذير النبوي الصريح (أطفئوا مصابيحكم إذا رقدتم بالليل).

الأحاديث التي جاءت بصيغ العموم دون تحديد لسبب الأمر بإطفاء المصابيح.. ولا تحديد الضرر المترتب على بقائها موقدة.. شملت كل أنواع الضرر الذي قد يصيب الإنسان أو بيئته من جراء التلوث الضوئي.. وكما اكتشف الإنسان من أضرار جديدة للمصابيح.. جاءت اللفظة المعجزة (أطفئوا مصابيحكم) لتعم هذا الضرر<sup>(١٤٠)</sup>

Zubidat AE, Haim A. Artificial light-at-night - a novel lifestyle risk factor for metabolic disorder (١٣٩) and cancer morbidity. J Basic Clin Physiol Pharmacol ٢٠١٧ Jul ٢٦;٢٨(٤):٢٩٥-٣١٣

(١٤٠) : أهشام عبد الرحمن حسن عبد الرحمن و د. محمود عبد الله نجا: إظلام المصابيح ليلا إعجاز نبوي يقي من التلوث الضوئي.. (بتصرف)

## الباب الحادي عشر: مقال الشيخ حسنين مخلوف «يوم الرسول -صلى الله عليه وسلم- وليله»

كتب فضيلة الشيخ حسنين محمد مخلوف مفتي الديار المصرية الأسبق مقالاً بعنوان «يوم الرسول -صلى الله عليه وسلم- وليله» جاء فيه:

«حياة الجدِّ سر النجاح، وتنظيم العمل اليومي وسيلة وفرة الإنتاج؛ وإذا كان هذا ضرورياً لعامة الناس في النطاق الضيق الذي يعيشون فيه والعمل الضئيل الذي يزاولونه .. فهو أئزم للخاصة الذين يقومون بمختلف الأعمال الضخمة، ويحملون أعباء المهام الثقال.

وللرسول -صلوات الله وسلامه عليه- في ذلك المثل الأعلى؛ فهمته إبلاغ رسالة عظمى إلى الخلق كافة، وتكوين أمة حديثة، ومحاربة ضلالات متأصلة، وهداية أقوام شداد ذوي صلف وعناد، وقد سلخ من عمره أربعين عاماً؛ وأمر بأن يصدع بأمرربه ليكمل الدين ويؤدي الأمانة فما أحوجه إلى تنظيم وقته حتى يتسع لهذه المهام .. لذلك أترعنه -صلى الله عليه وسلم- في ليله ونهاره نظاماً بالغ الغاية في الدقة.

أما في الليل فقد كان من المفروض عليه التهجذ فيه.. فكان لا يدع قيام الليل في حضرولا سفرتعبداً لله تعالى؛ لذلك كان ينام أول الليل بعد صلاة العشاء إلا لضرورة توجهها مصلحة الأمة فينام على فراش غير وثير من آدم وليف.. ليكون أذعى إلى عدم الإطالة فيه..

ويقول عند نومه «اللهم قني عذابك يوم تبعث عبادك» .. ثم يستيقظ إذا انتصف الليل أو قبل منتصفه بقليل أو بعده بقليل فيقول «لا إله إلا أنت سبحانك

أستغفرك لديني وأسألك رحمتك، اللهم زدني علماً ولا تزغ قلبي بعد إذ هديتني، وهب لي من لئدك رحمة إنك أنت الوهاب“.

ثم يستاك «وكان استعمال السواك عادة دائمة له».. ويتوضأ ويصلي ما كتب الله له.. ثم ينام وربما قام مرة أخرى وأعاد ذلك حتى إذا أذن المؤذن للفجر خرج إلى الصلاة وهو يقول «اللهم اجعل في قلبي نوراً وفي لساني نوراً واجعل في سمعي نوراً وفي بصري نوراً واجعل من خلفي نوراً ومن أمامي نوراً واجعل من فوقني نوراً ومن تحتي نوراً اللهم اعطني نوراً“.

دعاءً جامعاً ما أروعه وما أنسبه بالوقت الذي تُرفع فيه سجف الليل المظلم.. وتبدو فيه تباشير نور الصباح المشرق.. فيسأل فيه ربه مقلب الليل والنهار أن يجعل له نوراً في قلبه وحواسه وجهاته حتى يغشاه النور ويحيط به من كل جانب في الباطن والظاهر.. فيكون كله نوراً يسعى بين يديه .. فيكشف له أسرار الوجود ومعالم الحقائق.. ويشرق في قلوب الناس فيستجيبون لدعوته وهم يتدون برسالته .. وما دعوته إلا الحق الأبلج.. وما رسالته إلا الصراط المستقيم والدين القويم.

وكم له -صلى الله عليه وسلم- في مقام العبودية ومواقف الضراعة إلى الله من الأدعية المأثورة ما له في الروعة والجلال ما يعجز له اللسان.

أما في النهار فقد كان يجلس لأصحابه كواحدٍ منهم يزيدُه الوقار جلالاً، والإحسان كمالاً، والتواضع جمالاً.. يُعلمهم ويرشدهم ويتفقد شئونهم، ويقضي حوائجهم، ويواسي معوزهم، ويعود مريضهم، ويدير المصالح العامة للأمة ويتحدث ويخطب، وينذر ويبشر ويقسم الأعطية، ويقابل الوفود، ويتلو آيات القرآن الكريم، لا يحجبه عن أحد حاجب ولا يعرض عن سائل ولا يلقى أحداً بمكروه.

فإذا أوى إلى منزله جزءاً زمنه فيه ثلاثة أجزاء: جزء لله تعالى يعبده فيه بالنوافل والطاعات، وجزء لأهله يدير فيه أمورهم ويصلح شأنهم ويشاركهم فيما يعملون، وجزء لنفسه.. ثم جعل في هذا الجزء جزءاً لخواص أصحابه وأهل السابقة منهم .. يدخلون إليه على قدر فضلهم في الدين.. منهم ذو الحاجة ومنهم ذو الحاجتين ومنهم ذو الحوائج .. فيعني بهم ويرشدهم إلى ما فيه خيرهم وصلاحهم. ويعهد إليهم أن يرفعوا إليه حوائج العامة الذين لا يستطيعون الدخول إليه ورفع حوائجهم بأنفسهم لكثرتهم وعدم سعة المكان لها.. ويقضي فيها بما ينبغي أن يقضى ويكلف الخاصة إخبار العامة بذلك؛ فيردُّ على العامة بواسطة الخاصة.. ولا يدخر عنهم شيئاً مما ينفعهم ويقول: «ليبلغ الشاهد منكم الغائب» ويقول: «ابلغوني حاجة من لا يستطيع

إبلاغي حاجته، فإنه من بلَّغ سلطاناً حاجةً من لا يستطيع إبلاغها ثبتَّ الله قدمه يوم القيامة، وفي رواية آمنه الله يوم الفزع الأكبر.“

ذلك نظامه وعمله وتوزيع وقته بين حق الله، وحق الأمة، وحق أهله، وحق نفسه، في ليله ونهاره في بيته وخارج بيته.

فكانت الأمة شغله الأكبر في حركته وسكونه.. في نومه ويقظته.. وحتى في وقت راحته.. بل كان سكوته تفكيراً في أمرها.. وتدبيراً لشئونها.. مع قيامه بحق ربه في كل لحظة وحال.

عنى بالعامّة وهو في منزله.. ووقف راحته يحث الخاصة على إبلاغه حوائجهم إذا لم يستطيعوا إبلاغها بأنفسهم؛ لأنه راعٍ وكل راعٍ مسئول عن رعيته.. فقام الخاصة بالسفارة بينه وبين العامة لا لزلفى ولا لجرّ مغنم بل ابتغاء الله ورسوله.

ولم يكن إثارة الخاصة لحب أو هوى.. ولا تقديم بعضهم على بعض لقربى أو مصاهرة أو تزلف.. وإنما كان لوجه الله تعالى.. وعلى حسب تفاضلهم في التقوى.. وسابقة الإسلام.. والجهاد في سبيل الله.

بهذا كان المجتمع الإسلامي في عهده -صلى الله عليه وسلم- بريئاً من الأضغان.. سليماً من الشوائب.. فلا أثره ولا أنانية.. ولا حقوق مهدورة.. ولا مصالح مهملة.. ولا إرشادٌ يُدخِر ولا نفع يؤخر.

إن في رسول الله -صلى الله عليه وسلم- لأسوة حسنة لكل من ولىّ أمراً من أمور المسلمين.. دقٌّ أو جلٌّ.. وفي هديه نور يعصمه من الزلل.. ويُمكن له العمل.. ويحبب إليه النفوس.. ويعطف عليه القلوب.. ثم يريح ضميره إذا خلا إلى نفسه.. فحاسبها على ما قدمت يداها في ليله ونهاره.. وهل أدى حق الله تعالى وحق الأمة فيهما أو قصر عن ذلك؟

فعلم أنه وقيّ الحق.. وأدى الأمانة.. وخرج من يومه طاهر اليد.. نقي العرض.. موفور الكرامة.. عدلاً في الولاية.. لم يَجُنْ إثمًا.. ولم يعقب وزراً.<sup>(١٤١)</sup>



## الخاتمة

كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا جاء الفجر نهض من نومه واستاك ثم توضأ.. وذكر ذكراً من أذكار الصباح إذ كان يقول (أصبحنا على فطرة الإسلام، وكلمة الإخلاص، ودين نبينا محمد صلى الله عليه وسلم، وملة إبراهيم حنيفاً، وما كان من المشركين).. وذهب إلى المسجد ليصلي الفجر بأصحابه، ثم يبقى في المسجد وفي مصلاه يذكر الله عزوجل حتى طلوع الشمس..

كان النبي يجالس أصحابه ويتكلم ويتسم معهم.. وكان يصلي سنة الضحى فعن عائشة أم المؤمنين أنها قالت: (كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُصَلِّي الضُّحَى أُزْبَعًا، وَيَزِيدُ مَا شَاءَ اللَّهُ).

أما حياة النبي عليه الصلاة والسلام في بيته الطاهر.. فقد كان يقوم بعمل بيته.. وقد سئلت عائشة أم المؤمنين عما يفعله الرسول صلى الله عليه وسلم في بيته فقالت (كَانَ بَشْرًا مِنَ الْبَشَرِ يَفْلِي ثَوْبَهُ، وَيَحْلُبُ شَاتَهُ، وَيَخْدُمُ نَفْسَهُ)..

فكان يحلب شاته ويخدم نفسه.. ويقوم بتفلية ثوبه وخصف نعله.. ويعمل ما يعمله الرجال في بيوتهم.. فإذا قرب موعد الصلاة ترك كل شيء وذهب إلى الصلاة ليصلي بالناس.. ثم جلس إلى الناس وأصحابه يحدثهم ويعلمهم ويقوم بوعظهم.. يستمع إلى مشاكلهم وشكواهم ويصلح ذات بينهم..

ثم بعد ذلك يعود إلى بيته وزوجه..

وكان الرسول عليه الصلاة والسلام إذا أراد اصحابه في أمر وأراد أن يجمع المسلمين لخطب ما.. أمر المنادي أن ينادي بهم للصلاة جامعة.. ثم يكلمهم بعد ذلك عما أراده منهم..

فإذا أراد أن يرسل مبعوثاً بعثه.. وإن أراد أن يخبرهم بتشريع ما أخبرهم به.. وإن أراد أن يجهر غزوة أخبرهم وأمرهم بتجهيزها.

أما في منتصف النهار وبعد صلاة الظهر فكان عليه الصلاة والسلام يُقيل في نصف النهار لتعيينه على قيام الليل.. وقال في ذلك: (قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَقِيلُ) .. وكان عليه الصلاة والسلام يتفقّد الناس في معاشهم وفي أسواقهم.. ويفاجئهم في مجالسهم بالجلوس معهم.. يعود مريضهم.. ويستمع لحاجاتهم .. فكان عليه الصلاة والسلام يقضي يومه ما بين دعوة وتذكير.. ونصح وجهاد.. وتشريع ومعاملة.. يأمر بالمعروف وينهى عن المنكر..

وكان يُكثر من الذكر والدعاء.. ويطيل في الصلاة.. ويتجنب اللغو.. فقد قال عبدالله بن أبي أوفى: (كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُكْثِرُ الذِّكْرَ، وَيُقِلُّ اللُّغُوَ، وَيُطِيلُ الصَّلَاةَ، وَيُقْصِرُ الخُطْبَةَ، وَلَا يَأْتِفُ أَنْ يَمْشِيَ مَعَ الْأَرْمَلَةِ، وَالْمُسْكِينِ فَيُقْضَى لَهُ الْحَاجَةُ) (١٤٢).

وإذا جاء الليل صلى صلاة العشاء بالمسلمين .. ثمّ جلس مع كبار الصحابة رضوان الله عليهم .. وبعد ذلك يذهب إلى أهله ويسمر معهم .. قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: (كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَسْمُرُ عِنْدَ أَبِي بَكْرٍ اللَّيْلَةَ كَذَلِكَ فِي الْأَمْرِ مِنْ أَمْرِ الْمُسْلِمِينَ، وَأَنَا مَعَهُ) ..

وكان الرسول عليه الصلاة والسلام جميل العشرة.. حيث قال ابن كثير رحمه الله: (كان من أخلاقه صلى الله عليه وسلم أنّه جميل العِشْرَةِ، دائم البِشْرِ، ويداعب أهله، وَيَتَلَطَّفُ بِهِمْ ) وكان كلّ ليلة يجتمع مع نسائه في البيت الذي سببت فيه الرسول ويتحدّث معهنّ.

وكان عليه الصلاة والسلام ينام أوّل الليل.. ثمّ يقوم ليصلي قيام الليل حتى يسمع صوت بلال يؤدّن فيصلي ركعتين.. ثمّ يخرج للمسجد لصلاة الفجر وهو يذكر الله في أذكار الصباح..

ولم تكن حياة الرسول روتيناً مملاً.. ولا نمطاً رتيباً.. بل كانت عملاً مباركاً .. وهدياً قاصداً.. فالله تعالى يقول: ( قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ) فكان الرسول صلى الله عليه وسلم مثلاً حياً .. وتأويلاً واقعياً لأوامر الله عزوجل.. ولقرآنه الكريم ..

سُئِلَتْ عَائِشَةُ عَنْ خُلُقِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَتْ: «كَانَ خُلُقُهُ الْقُرْآنَ». رواه مسلم..

وفي كل حركاته وسكناته.. كان هدياً مباركاً.. وقدوة مثلى.. يحتذى بها لحياة ملؤها الإيمان والسعادة.. والصحة والهناء.. فهنيئاً لمن اهتدى بهداه.. وهنيئاً لمن استن بسنته.. والله تعالى يقول: «وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا»..  
وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين..



## الدكتور محمد علي البار



السيد محمد بن علي بن حامد البار العلوي الحسيني والمعروف بالدكتور محمد علي البار من مواليد مدينة عدن. استشاري الطب الباطني وأمراض القلب، درس الطب في كل من القاهرة ولندن، عضو الكليات الملكية للأطباء بالمملكة المتحدة (لندن، ادنبرة، جلاسجو) وزميل الكلية الملكية للأطباء بلندن. يشغل حالياً منصب مدير مركز أخلاقيات الطب بالمركز الطبي الدولي بجدة. لقد جذب الطب النبوي وأخلاقيات الممارسات الطبية، وخاصة من منظورها الإسلامي، اهتمامات د. البار ومنذ مرحلة مبكرة من حياته المهنية، وقد أثرى المكتبة بعدد كبير من الكتب والمؤلفات زادت عن الثمانين كتاباً. ومن كتبه المتعلقة بالطب النبوي: الطب النبوي لعبد الملك بن حبيب، الكتب التراثية في الطب النبوي، هل هناك طب نبوي، الإعجاز العلمي في أحاديث التداوي بالخمير، السنا والسنوت، ماذا في الأمرين من الشفاء، الأمراض الجنسية أسبابها وعلاجها، الايدز وباء العصر، الخمر بين الطب والفقهاء، السواك، الامام علي الرضا وكتابه في الطب النبوي والرسالة الذهبية، الختان، العدوى بين الطب وحديث المصطفى، مارواه الواعون في أخبار الطاعون للامام السيوطي، الخنزير



## الدكتور حسان شمسي باشا



الدكتور حسان شمسي باشا  
Dr. Hassan Chamsi Pasha

- استشاري أمراض القلب في مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة.
- زميل الكلية الملكية للأطباء في لندن و غلاسجو وأيرلندا
- زميل الكلية الأمريكية لأطباء القلب.
- مستشار محكم لدى عدد من المجالات الطبية.
- ألف ٦٠ كتابا في مجالات التثقيف الصحي والطب النبوي والتربية والأسرة.
- نشرت له ما يقرب من مئة مقالة بحثية في المجالات الطبية المعترف بها (Pub. Med) ومئات المقالات في المجالات والصحف العربية.
- من مؤلفاته في الطب النبوي: قبسات من الطب النبوي والأدلة العلمية الحديثة، زيت الزيتون بين الطب والقرآن، الأسرار الطبية الحديثة في السمك والحوت، النوم والأرق والأحلام.. بين الطب والقرآن، الأسودان: التمر والماء، الإعجاز الطبي في القرآن والسنة (كتيب المجلة العربية)، معجزة الاستشفاء بالعسل والغذاء الملكي، الشفاء بالحبة السوداء بين الإعجاز النبوي والطب الحديث، الأسرار الطبية الحديثة في الثوم والبصل، الرضاعة من لبن الأم، أسرار الختان تتجلى في الطب الحديث، الطب النبوي بين العلم والإعجاز.

