

شفاء العليل بسنة خير المرسلين:  
نماذج من الطب الوقائي النبوي

Dr. Hakim Ebrahim Abdul Jabbar Al-Shamiri  
([aabobhaa@yahoo.com](mailto:aabobhaa@yahoo.com))  
Dr. Allaa Eddin Ismaail  
Universiti Sultan Azlan Shah, Kuala Kangsar, Perak, Malaysia.

### الملخص

ظهرت الكثير من الأمراض العصبية على الأطباء، المستفحلة في المجتمع البشري. ولا يوجد حلاً لهذه الأمراض سوى بالرجوع إلى التعاليم النبوية التي اهتمت بهذا الجانب، وصرفت لهذه الأمراض أدوية متيقن نفعها. ونحن من خلال هذا البحث نهدف إلى الاستفادة من هذه الإرشادات النبوية فيما يتعلق بالتعاليم الصحية، وحصر هذه الإرشادات في خمس نقاط تكتمل فيها العناصر الصحية، وتصح معها الأبدان. وهذه العناصر، (التغذية، والرياضة والنظافة، والنوم والراحة النفسية). كما نهدف إلى تعميق النظر في النصوص الشرعية وما تحمله من دلالة علمية ذات طابع معجز لجميع العقول البشرية، حيث أن الشريعة المحمدية مليئة بالحكم والعبر والأسرار الصحية وخاصة الواقية من الأمراض المنتشرة في هذا الزمان. والقضاء عليها عن طريق الطب النبوي أقل تكلفة، وأكثر فائدة. وتكمن المشكلة في ظهور الأمراض الفتاكة بالإنسان في عصرنا، هو عجز الأطباء من وضع حلول لها؛ رغم ما يمتلكونه من إمكانيات علمية، وآلات طبية متطورة؛ ومع هذا التطور والتمكن إلا أنه انتشر المرض بشكل مخيف، أزعج المرضى وأرعب الأصحاء. وسوف يتبع الباحث منهجية الاستقراء والتحليل والاستنتاج لكي يحقق الأهداف المذكورة، ويتوقع الباحث أن يتوصل إلى أهمية الإرشادات النبوية في الحقل الصحي، والكشف عن بعض الحقائق العلمية التي تكمن في التعاليم المحمدية.

**الكلمات المفتاحية:** شفاء العليل، أقوال سيد البشر، نماذج، الطب الوقائي النبوي.

## **Healing Diseases with the Tradition of the Best Prophet (Examples from Prophetic Medicine)**

### **Abstract:**

There have been many diseases found by doctors rampant in human society. There is no cure for these diseases other than by referring to the teachings of the Prophet which take care of this aspect. There have also been beneficial medicines made for the diseases. Through this research, the researcher aims to make use of these prophetic instructions in the context of health, summarize them in five points that cover the health elements completely. Those health elements are (nutrition, sports, hygiene, sleep and psychological comfort. The researcher also aims to look deep in the Sharia texts and scientific evidence that are miraculous to all human minds as the Prophet Muhammad's PBUH Sharia is full of laws, lessons and health secrets, especially in the prevention of diseases prevalent in this time. Eliminating diseases by using prophetic medicinal teachings is the least costly and most benefitting. The problem today lies in the emergence of man-made diseases along with doctors unable to develop solutions for them despite their scientific potentials, advanced medical machines, development and mastery. The diseases then spread in a frightening way. The researcher will use the methodology of induction, analysis and conclusion in order to achieve the objectives mentioned. The researcher also expects to find the importance of the Prophet's PBUH guidance of the in the medic field, and disclose some scientific facts in the teachings of Prophet Muhammad PBUH.

**Keywords:** Healing Diseases, Sayings of the Prophet PBUH, Examples, Prophetic Medicine.

## المبحث الأول

### المقدمة

#### الفقرة الأولى: التمهيد

لقد حازت السنة النبوية على الكثير من التعليمات الوقاية من الأمراض، ووضعت أدوية ساهمت في حل الكثير من المشاكل لدى الناس. ونحن في هذا العصر نعاني من انتشار الأمراض الخطيرة التي لم يشهدها أسلافنا، ولم يعرفها من كان قبلنا. والعلاج من هذه الأمراض إما أن يكون عن طريق التجارب العلمية والممارسة والتطوير. وإما أن تكون عن طريق الوحي الإلهي، وهو أعظم الأدوية وأنفعها على الإطلاق. حيث أنه ثبت علمياً أن الأدوية التي تأتي عن طريق العقل البشري يكتنفها الأخطاء، ويصحبها مضاعفات نتيجة استخدام هذه الأدوية.

وقد دلنا المعصوم عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم، على أهم الأدوية، واهتم بالجانب الصحي اهتماماً يفوق الكثير من التعليم المتعلق بالجوانب الأخرى.

واخبر أن لكل داء دواء، (إلا الموت)؛ يعرفه من يعرفه ويجهله من يجهله، فعن جابر بن عبد الله، رضي الله عنهما، عن رسول الله ﷺ أنه قال: «لكل داء دواء فإن أصاب الداء الدواء برئ بإذن الله عز وجل»<sup>1</sup>.

والتداوي له حالتين، الحالة الأولى، قبل الوقوع في المرض وهي الوقاية من المرض، والثاني استخدام الدواء بعد انتشار الداء.

والأول هو موضوعنا الذي سوف نتحدث عنه لأهميته حيث أن الوقاية من الداء خير من التداوي، (الوقاية خير من العلاج)<sup>2</sup>.

وحصر أسباب الداء في خمسة أشياء، الجانب الغذائي، وعدم الحركة أو (الخمول)، وضبط مقدار معين من (النوم)، (نظافة البدن والثوب والمكان)، (الراحة النفسية والاجتماعية).

#### الفقرة الثانية: أهداف البحث

تهدف من كتابة هذا إلى المشاركة العلمية من خلال التعاليم النبوية، بخصوص الاستشفاء من الأمراض المهلكة وتعميم هذه الارشادات بين أوساط المسلمين، وإبراز المحاسن التي تتمتع بها، وتحقق الترابط بين الطب النبوي وبين الواقع الطبي الصحي المتطور في هذا العصر، مع إبراز الإعجاز النبوي في الطب الاستشفائي، والوقائي، وبناء مجتمع متعلم يعي هذه النصائح وتفعيلها في حياته المعيشية.

<sup>1</sup> أخرجه مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري. المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله ﷺ، كتاب السلام، باب لكل داء دواء واستحباب التداوي، ج ٤ ص ١٧٢٩. (رقم ٢٢٠٤) المحقق: محمد فؤاد عبد الباقي (بيروت: دار إحياء التراث العربي).

<sup>2</sup> علي بن مصطفى الططاوي (المتوفى: ١٤٢٠هـ) ذكريات، راجعه وعلق عليه: حفيد المؤلف مجاهد مأمون ديرانية، الناشر: دار المنارة للنشر والتوزيع، جدة - المملكة العربية السعودية، الطبعة: الخامسة، ١٤٢٧ هـ - ٢٠٠٦ م، عدد الأجزاء: ٨، ج ٤ ص ٣٨٤.

### الفقرة الثالثة: أهمية البحث

تعد الصحة أكبر النعم وأفضل ما وهب الإنسان، فالصحة هي الحياة وهي الكنز الذي ليس له ثمن، فلا يستطيع الإنسان أن يمارس حياته اليومية، ولا نشاطه الحيوي إلا إذا كان معافى في بدنه، سليم في جسده. فالمرضى المقعد يعتبر من الموتى الذين ليس له أثر في الحياة ولا وجود لهم الوجود.

### الفقرة الرابعة: مشكلة البحث

وتكمن مشكلة البحث في عدة نقاط، أهمها بروز المشعوذين والدجالين الذين يخلطون بين الطب النبوي والأعمال السحرية، وهذا ما يجعل الطب النبوي بعيد عن الواقع والحقيقة. عدم تنقيح الأحاديث النبوية ذات الطابع الصحي، ومعرفة الصحيح منها والسقيم، وما يجوز نسبته إلى النبي ﷺ من حديث، ويجب الاحتراز والتوقف عنه، انتشار الأمراض الخطيرة وعدم وضع حلول لها من قبل المختصين.

### الفقرة الخامسة: الدراسات السابقة

يعتبر هذا الموضوع من أهم المواضيع التي قدمت فيها دراسات مختلفة ومتنوعة، في القدم وفي هذا العصر، وتكللت هذه الدراسات بالفائدة الموضوعية، ولقيت قبولاً عند العامة من الناس والخاصة، والذي نضيفه في هذا البحث هو حصر الدواء في خمسة عوامل مهمة أكد عليها النبي ﷺ، حيث يعتبر جسد الإنسان متشابك ومتداخل يتأثر بعضه ببعض، وليس كل عضو مستقل عن الآخر. فهناك عوامل داخلية وخارجية ونفسية متشابكة ومتداخلة تقوم بتأثيرها على صحة الإنسان، وقد قمنا بربط هذه العوامل مستندين على ذلك من مشكاة النبوة، ولا اعتقد من سبق الباحث إلى هذا الموضوع الهام أو حتى من أشار إليه، حيث تعتبر البحوث المقدمة تهتم بجانب وتغفل عن الجوانب الأخرى معتقدة أن الجانب الغذائي كافياً لحماية صحة الإنسان، أو الجانب الرياضي يغني عن جانب النظافة، أو أن الجانب النفسي لا علاقة له بالجانب الاجتماعي وها كذا كانت الدراسات، ونحن قمنا بالجمع بين أهم العوامل الصحية وعززنا بالنصوص الشرعية الصحيحة لنعم الفائدة وينتشر الخير بين الناس.

والذي سبق قديماً إلى كتابة هذا التخصص، الإمام ابن القيم، زاد المعاد في هدي خير العباد، والإمام السيوطي، المنهج السوي والمنهل الروي في الطب النبوي، ابنالسنيمخطوطه مختصر في الطب النبوي. ضياء الدين المقدسي، الأمراض والكفارات والطب والرقيات. أبو نعيم الأصبهاني، الطب النبوي. وقدمت بحوث عدة في هذا الجانب سوف نستعين بها ونجعل بعضها من ضمن المصادر والمراجع لهذا البحث.

### الفقرة السادسة: منهجية البحث

منهج الاستقراء والاستنباط: استقراء الأدلة الشرعية في السنة النبوية المتعلقة بالإرشادات والتعاليم الصحية، والاستنباط من بعض هذه الإرشادات الصحية التي توأكب العصر وتناسبه.

منهج الاستنتاج: بعد الاطلاع على النصوص الشرعية والبحوث العلمية ذات الطابع المتناسق، نستنتج الفوائد العلمية والعبء الإلهية من كلام سيد البشر وخير من أرشد وعلم.

### المطلب الخامس: نتائج البحث

يعتبر الطب النبوي إحدى الأدوية النافعة من الأمراض النفسية، ذات المصدقية التي لا يدخلها شك ولا ينتابها ريب. فالتدوي بالتحاليم النبوية أنفع للجسم، وأوفر للمال، وأيسر على الفقراء والمساكين والمحتاجين، وليس له أعراض جانبية، ولا يعقبها مضاعفات مرضية.

## المبحث الثاني

### أهمية الصحة في المنهج النبوي

#### الفقرة الأولى: الصحة

تعريف الصحة: طبعاً نجد أن الذين تعرضوا لمفهوم الصحة أو قاموا بتعريفها، تقاربوا في الكثير من التعاريف والألفاظ. ونحن نورد بعضها: قال جلال الدين السيوطي: فالصحة هيئة بدنية يكون الأفعال بها لذاتها سليمة<sup>3</sup>. وقال الليث: الصحة، زهاب السقم، والبراءة من كل عيب وريب<sup>4</sup>.

وقال وينسلو (Winslow): الصحة العامة، هي علم فن الوقاية من الأمراض وإطالة العمر، والعمل على ترقية الصحة، وذلك عن طريق منظمات المجتمع التي تهدف إلى الحفاظ على صحة البيئة، ومكافحة الأمراض المعدية، وتعليم الأفراد كيفية المحافظة على النظافة الشخصية، بالإضافة إلى العمل على تنظيم خدمات التمريض والطب بهدف التشخيص المبكر، وتقديم العلاج الوقائي من الأمراض المختلفة، وتطوير الخدمات الاجتماعية والمعيشية وذلك لتمكين المواطن من الحصول على كامل حقوقه في الصحة والعلاج. وهذا التعريف الذي سوف نتناوله في، حيث ما قد خصصناه للطب النبوي والوقائي<sup>5</sup>.

والصحة هي ما يتمتع به الإنسان من عافية وسلامة في العقل والبدن والنفس، وهذا المفهوم يصل الأبعد من مجرد شفائه من المرض وإنما وصوله لتحقيق صحته السليمة الخالية من جميع الأمراض.

<sup>3</sup> السيوطي، عبد الرحمن بن أبي بكر، جلال الدين . معجم مقاليد العلوم في الحدود والرسوم، المحقق: محمد إبراهيم عبادة، (القاهرة: مكتبة الآداب، ط ١: ١٤٢٤هـ/٢٠٠٤م): (ص ١٧٥)

<sup>4</sup> الهروي، محمد بن أحمد بن الأزهر الهروي، أبو منصور. تهذيب اللغة، المحقق: محمد عوض مرعب، (بيروت: دار إحياء التراث العربي - ط ١: ٢٠٠١م). ج ٣ ص ٢٦٠.

<sup>5</sup> عبد الحميد شمس الدين، تعريف الصحة، بواسطة، ١٣: ٥٠، ٨ فبراير، <https://mawdoo3.com>.

### الفقرة الثانية: الفرق بين الصحة والعافية والسلامة

أولاً **الصحة**: قالوا أن الصحة أعم من العافية يقال رجل صحيح وآله صحيحة، وخشبه صحيحة، إذا كانت ملتزمة لا كسر فيها، ولا يقال خشبة معافاه<sup>٦</sup>. وتستعمل الصحة في تصحيح الكلام، فيقال صححت القول وضح له على فلان حق ولا تستعمل العافية في ذلك.

ثانياً **العافية**: وتستعمل العافية مقابلة المرض فقط أو بما يضاعده، وتكون العافية ابتداء من غير مرض وذلك مجازاً كأنه فعل ابتداء ما كان من شأنه أن ينافي المرض يقال خلقه الله معافى صحيحاً ومع هذا فإنه لا يقال صح الرجل ولا عوفي إلا بعد مرض يناله والعافية مصدر مثل العاقبة والطاغية وأصلها الترك من قوله تعالى: {فَمَنْ عَفِيَ لَهُ مَتْنٌ أَخِيهِ شَيْءٌ} [البقرة: ١٧٨] أي ترك له وعفت الدار تركت حتى درست ومنه اعفوا للحي أي اتركوها حتى تطول ومنه العفو عن الذنب وهو ترك المعاقبة عليه<sup>٧</sup>.

ثالثاً **السلامة**: وأما السلامة فهي نقيضة الهلاك ونقيض الصحة الآفة من المرض، ويقال سلم الرجل من علته إذا كان يخاف عليه الهلاك منها أو على شيء من جسده، وإذا لم يكن يخاف عليه ذلك منها لم يقل سلم منها وقيل صح منها هذا على أن السلامة نقيضة الهلاك وليست الصحة كذلك وفي هذا وقوع الفرق بينهما ثم كثر استعمال السلامة حتى قيل للمتبريء من العيب سالم من العيب، والسلامة عند المتكلمين زوال الموانع والآفات عمن يجوز عليه ذلك ولا يقال لله سالم لأن الآفات غير جائزة عليه ولا يقال له صحيح لأن الصحة تقتضي منفاة المرض والكسر ولا يجوز أن على الله تعالى<sup>٨</sup>.

### الفقرة الثالثة: أهمية صحة للإنسان

تعتبر الصحة رأس مال الإنسان، وتعد أكبر نعمة بعد نعمة الإسلام، فعن شرحبيل بن مسلم، أن أبا الدرداء كان يقول: «الغنى صحة الجسد» وقال الشاعر:

إني وإن كان المال يعجبني... فليس يعدل عندي صحة الجسد  
المال زين وفي الأولاد مكرمة... والسقم ينسك حب المال والولد

<sup>6</sup> العسكري، أبو هلال الحسن بن عبد الله بن سهل بن سعيد بن يحيى بن مهران. الفروق اللغوية، حققه وعلق عليه: محمد إبراهيم سليم، (القاهرة: دار العلم والثقافة للنشر والتوزيع). ص ١١٠.

<sup>7</sup> المصدر السابق (ص ١١٠).

<sup>8</sup> المصدر السابق (ص ١١٠).

وقد قال الرسول ﷺ: «من أصبح منكم معافى في جسده، آمنا في سربه، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا». وهي نعمة لا يدرك قيمتها إلا من فقدوها، ولا يشعر بأهميتها إلا من عاش على فراش المرض لا حول له ولا قوة، يعاني من الآلام والأوجاع، الأنابيب التي تحيط بجسمه النحيل تمده بالغذاء والدواء، فالصحة قوة يشنق إليها كل مريض ويتمناها كل سقيم، ويبحث عنها كل عليل، وقد قال المثل (الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى<sup>٩</sup>).

فالإنسان عندما لا يستطيع أن يحرك قدمه ولا يرفع رأسه إلا بمساعدة الآخرين، يصبح الموت أحب له من الحياة، وعن ابن عباس رضى الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس، الصحة، والفراغ<sup>١٠</sup>».

تظهر المعالم الجمالية في الإنسان الصحيح، وتبرز المحاسن الخلقية في الإنسان المعافى من الأمراض والأسقام والعلل، فإذا رأيت إنسانا قد أصابه السرطان في أحد أعضائه البدنية، فإنك تشعر أن هذا العضو قد تشوه وتغيرت محاسنه، وتبددت ملامحه وصورته المعتادة، وربما أشمئز الإنسان من رؤيته، وتجنبه أحبائه وأقاربه، وعافه أبنائه وبناته، وهجره أقرب الناس إليه، وقد ورد أن أبي لهب عندما أصابه المرض الخطير المعدي، لم يجد أحد يدفنه<sup>١١</sup>.

وقد اختزل هذا المعنى في دعاء النبي صلى عليه وسلم حيث قال: «اللَّهُمَّ اغْنِنِي بِالْعِلْمِ، وَزِينِي بِالْحِلْمِ، وَأَكْرَمْنِي بِالْقُوَى، وَجَمِّلْنِي بِالْعَافِيَةِ<sup>١٢</sup>».

وقال- عليه الصلاة والسلام-: «سلوا الله، العفو والعافية، فإنه ما أوتي أحد بعد اليقين خيرا من معافاة وعنه- صلى الله عليه وسلم-: «ما سئل الله شيئا أحب إليه من أن يسأل العافية<sup>١٣</sup>».

وسأل أعرابي رسول الله ﷺ- فقال: يا رسول الله، ما أسأل الله بعد الصلوات؟ قال: «سل الله العافية<sup>١٤</sup>».

<sup>9</sup> الترمذي، مُجَدِّد بن عيسى بن سَورَة بن موسى بن الضحاك. الجامع الكبير- سنن الترمذي، باب في التوكل على الله، ج ٤ ص ١٥٢. (رقم ٢٣٤٦) وقال حسن غريب، المحقق: بشار عواد معروف، (بيروت: دار الغرب الإسلامي. ١٩٩٨)

<sup>10</sup> مُجَدِّد نصر الدين مُجَدِّد عويضة، فصل الخطاب في الزهد والرقائق والآداب، عدد الأجزاء: ١٠، ج ٨ ص ٤٥.

<sup>11</sup> البخاري، مُجَدِّد بن إسماعيل أبو عبد الله البخاري، صحيح البخاري. باب لا عيش إلا عيش الآخرة. ج ٨ ص ٨٨. (رقم ٦٤١٢). المحقق: مُجَدِّد زهير بن ناصر الناصر، (دار طوق النجاة، مصورة عن السلطانية ط ١: ١٤٢٢هـ).

<sup>12</sup> الحاكم، أبو عبد الله الحاكم مُجَدِّد بن عبد الله بن مُجَدِّد بن حمدويه بن نُعيم بن الحكم الضبي الطهماني النيسابوري. المستدرک على الصحيحين. باب ذكر إسلام العباس رضي الله عنه، واختلاف الروايات في وقت إسلامه. ج ١ ص ٢٠. (رقم ٥٤٠٣) تحقيق: مصطفى عبد القادر عطا، (بيروت: دار الكتب العلمية، ط ١، ١٤١١ - ١٩٩٠). ج ١ ص ٣٦٣.

<sup>13</sup> ابن أبي الدنيا، أبو بكر عبد الله بن مُجَدِّد بن عبيد بن سفيان بن قيس البغدادي. الحلم. المحقق: مُجَدِّد عبد القادر أحمد عطا، بيروت: مؤسسة الكتب الثقافية، ط ١، ١٤١٣) ج ١ ص ٢٠.

<sup>14</sup> الترمذي، ج ٤ ص ١٥٢. (رقم ٣٥٤٨). قال الألباني: هذا حديث غريب، لا نعرفه إلا من حديث عبد الرحمن ابن أبي بكر المليكي.

وفي حكمة داود- عليه الصلاة والسلام-: «العافية ملك خفيّ وغمّ ساعة هرم سنة<sup>15</sup>». وكان بعض السلف يقول: كم لله من نعمة تحت كل عرق ساكن، اللهم، ارزقنا العفو والعافية في الدّين والدنيا والآخرة<sup>16</sup>.

### الفقرة الرابعة: الطب الوقائي

الطب الوقائي كلمة مركبة تتكون من كلمتين الأولى الطب، والثانية الوقائي، فالطب أصله من الحذق بالأشياء والمهارة بما يُقال: رَجُلٌ طَبٌّ وَطِيبٌ إِذَا كَانَتْكَذَلِكَ وَإِنْ كَانَتْ فِي غَيْرِ عِلَاجِ الْمَرَضِ<sup>17</sup>.

قال عنتره: إن تغد دويني القناع فإنني ... طب بأخذ الفارِسِ المستلِمِ  
وَقَالَ علقمة بن عبدة: فَإِنْ تَسَأَلُونِي بِالنِّسَاءِ فَإِنِّي ... بِصِيرِ بِأَدْوَاءِ النِّسَاءِ طِيبٌ.  
فالطب يقصد به العلم بقوانين التداوي، يتعرف الطبيب من خلالها أحوال أبدان الإنسان من جهة الصحة وعدمها<sup>18</sup>.

وأما **الوقائي**: اسم منسوب إلى وقاية. ومصدره وقى. أي ما يتوقى به الشيء مثل الوقاية من حوادث الطرق، اللقاح وقاية من بعض الأمراض<sup>19</sup>.

والطب الوقائي: فرع من الطب يعمل على دعم الصحة ونشر الوعي الصحي ومنع حدوث المرض، أو يبطئ تطوره ويقضي على آثاره مثل إقامة برامج الصحة الوقائية: أنشطة صحية هدفها الحماية من الأمراض وضمان مستوى صحي مقبول، وذلك عن طريق التطعيم والتوعية الصحية والبحوث الباثولوجية عن الأمراض وأسبابها وطرق الوقاية منها<sup>20</sup>.

<sup>15</sup> السَّرَّاج، أبو العباس مُجَدِّد بن إسحاق بن إبراهيم بن مهران الخراساني (المتوفى: ٣١٣هـ)، حديث السراج، تخرّيج: زاهر بن طاهر الشحامى ٥٣٣ هـ، المحقق: أبو عبد الله حسين بن عكاشة بن رمضان، (الفاروق الحديثة للطباعة، ط ١، ١٤٢٥ هـ - ٢٠٠٤م). ج ٣ ص ٧١.

<sup>16</sup> مُجَدِّد بن يوسف الصالحى الشامي (المتوفى: ٩٤٢هـ)، سبل الهدى والرشاد، في سيرة خير العباد، وذكر فضائله وأعلام نبوته وأفعاله وأحواله في المبدأ والمعاد، تحقيق وتعليق: الشيخ عادل أحمد عبد الموجود، الشيخ علي مُجَدِّد معوض، بيروت: دار الكتب العلمية ط ١، ١٤١٤هـ/١٩٩٣م). ج ١٢ ص ٩٨.

<sup>17</sup> السَّرَّاج، حديث السراج، ج ٣ ص ٩٨.

<sup>18</sup> الهروي، أبو عُبيد القاسم بن سلام بن عبد الله البغدادي (المتوفى: ٢٢٤هـ)، غريب الحديث، المحقق: د. مُجَدِّد عبد المعيد خان، الناشر: مطبعة دائرة المعارف العثمانية، حيدر آباد- الدكن، الطبعة: الأولى، ١٣٨٤ هـ - ١٩٦٤ م، عدد الأجزاء: ٤، ج ٢ ص ٤٤.

<sup>19</sup> المصدر السابق. ج ٢ ص ٤٤.

<sup>20</sup> أحمد مختار عبد الحميد عمر (المتوفى: ١٤٢٤هـ)، معجم اللغة العربية المعاصرة، (عالم الكتب، ط ١: ١٤٢٩ هـ/٢٠٠٨م) ج ٣ ص ٢٤٨٧.

<sup>21</sup> المصدر السابق. ج ٣ ص ٢٤٨٧.



### المبحث الثالث

#### العوامل الصحية المنصوص عليها في السنة النبوية

وعوامل الطب الوقائي متعددة الجوانب ومختلفة الاتجاهات، ولكن كلها تصب في بوتقة واحدة الأ وهي الصحة المثالية.

وهذه العناصر يتقدمها الغذاء، ثم الرياضة البدنية النافعة، ثم النوم والراحة البدنية من غير افراط أو تفريط، ثم نظافة البدن والثوب والبيئية، ثم الاهتمام بالعوامل النفسية المتعلقة بالعقل والروح.

#### الفقرة الثانية: التغذية الجيدة

الصحة الجسمانية تتمثل في الحواس الخمس التي هي السمع والبصر والشم والحواس والذوق وما يتعلق بها من أعضاء داخلية وخارجية يرتبط بعضها ببعض.

ولا تصان أعضاء الجسم من الأمراض والأسقام إلا إذا نفذنا الإرشادات النبوية وقمنا برعاية الجسم وصيانتته عبر العوامل الصحية المشار إليها من قبل المعصوم الذي لا ينطق عن الهوى.

ويعتبر توفير الغذاء الجيد والطعام المتكامل المتوازن لجسم الإنسان يساعد الجسم على المناعة ضد الأمراض المعدية والمنتشرة في أوساط الناس، والتغذية الصحية تصنف على أساسين .

الأساس الأول: نوعية الغذاء الذي يتناوله الإنسان.

الأساس الثاني: التوسط في الغذاء، حتى لو كان الغذاء نافعا فلا بد أن يكون بمقدار معين.

فالمواد الغذائية النافعة للجسم التي أشار إليها النبي ﷺ، كثيرة ومتعددة؛ لكن نحن نختصر على أهم أربعة أصناف الحبة السوداء، الخل، التمر، الزيتون وزيتته، فهذه العناصر الغذائية هامة للجسم ونافعة للبدن ولها طابع غذائي متميز، أرشد المعصوم الخلق جميعاً إليها وحث الجنس البشري إليها فهي واقية من الأمراض، ودواء لكل العلل الخطيرة على الإنسان.

#### ١. الحبة السوداء:

تعتبر الحبة السوداء من أهم الأطعمة نفعاً للإنسان، ومانعة من الأمراض، فعن عائشة، رضي الله عنها: أنها سمعت النبي ﷺ يقول: «إن هذه الحبة السوداء شفاء من كل داء، إلا من السام» قلت: وما السام؟ قال: الموت<sup>٢٢</sup>.

وقال: «عليكم بهذه الحبة السوداء، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام"، والسام: الموت<sup>٢٣</sup>.

<sup>22</sup> البخاري. باب الحبة السوداء ج ٧ ص ١٢٤. (رقم ٥٦٨٧).

<sup>23</sup> المصدر السابق. باب الحبة السوداء ج ٧ ص ١٢٤ (رقم ٥٦٨٨).

فهم الفقهاء لحديث الحبة السوداء: لم تستوعب العقول البشرية من فهم لفظ من كل داء فضطروا إلى التأويل، حتى يستقيم إدراك العقل لهذا النص فوقعوا في بعض الأخطاء، فقالوا هو عام يراد به الخاص؛ لأن لا يوجد دواء لكل الأمراض حتى العسل الذي قال الله عنه {فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ} [النحل: ٦٩]. فكثير من الناس إذا شربه يتأذى منه. وهو أكثر نفعاً من الحبة السوداء.

قال ابن حجر في فتح الباري في شرح هذا الحديث وقوله: "من كل داء" هو من العام الذي يراد به الخاص، لأنه ليس في طبع شيء من النبات ما يجمع جميع الأمور التي تقابل الطبائع في معالجة الأدواء بمقابلها، وإنما المراد لأنها شفاء من كل داء يحدث من الرطوبة<sup>٢٤</sup>.

وقال أبو بكر بن العربي: فقال علماءنا: إن ذلك خرج مخرج العموم والمراد به الخصوص، وذلك أن الغالب من الأمراض الرطوبات<sup>٢٥</sup>.

والصحيح أن الحديث عام بمنطوق الروايات جميعاً - ولا وجه للتخصيص إلا بحمله على تجربة الأطباء في الاستشفاء بالحبة السوداء، حيث اقتضت في غالبها على معالجة الأمراض الباردة، وليس من اللائق تخصيص كلام خير الخلق ﷺ بناءً على تجارب لم تصح.

والقاعدة في أصول الفقه أن العام لا يجوز صرفه إلى الخاص إلا إذا تعذر حمله على العموم، أو وجد نص آخر يصرفه إلى الخاص.

قال القاضي أبو يعلى: وإذا ورد الخطاب من الله تعالى أو من الرسول بحكم عام أو خاص، حكم بوروده على عمومته، حتى ترد الدلالة على تخصيصه أو تخصيص بعضه.

وفيه رواية أخرى: لا يحمل على العموم في الحال، حتى يتطلب دليل التخصيص؛ فإن وجد؛ حمل اللفظ على الخصوص، وإن لم يوجد؛ حمل حيثئذ على العموم<sup>٢٦</sup>.

<sup>24</sup> ابن حجر، أحمد بن علي بن حجر أبو الفضل العسقلاني. فتح الباري شرح صحيح البخاري، الناشر: دار المعرفة - بيروت، ١٣٧٩، رقم كتبه وأبوابه وأحاديثه: مُجَّد فؤاد عبد الباقي، قام بإخراجه وصححه وأشرف على طبعه: محب الدين الخطيب، عليه تعليقات العلامة: عبد العزيز بن عبد الله بن باز، عدد الأجزاء: ١٣، ج ١٠ ص ١٤٥.

<sup>25</sup> ابن العربي، القاضي مُجَّد بن عبد الله أبو بكر بن العربي المعافري الاشبيلي المالكي، المسالك في شرح مُوطأ مالك، قرأه وعلَّق عليه: مُجَّد بن الحسين السُّلَيْماني وعائشة بنت الحسين السُّلَيْماني، قدَّم له: يوسف القرضاوي، (دار الغرب الإسلامي. ط: ١٤٢٨ هـ / ٢٠٠٧ م). ج ٧ ص ٤٥٤.

<sup>26</sup> الفراء، القاضي أبو يعلى، مُجَّد بن الحسين بن مُجَّد بن خلف ابن الفراء. العدة في أصول الفقه، حققه وعلَّق عليه وخرجه نصه: د أحمد بن علي بن سير المبارك، (بدون ناشر، ط ٢، ١٤١٠ هـ / ١٩٩٠ م). ج ٢ ص ٥٢٦.

وقال إمام الحرمين: إنما يحمل على العموم عند القرائن ولا يحمل معها على الخصوص، ويحمل على الخصوص عند قرائن الخصوص ولا يحمل معها على العموم فبطل على كل الفرق أن يكون اللفظ عاما من الوجه الذي هو خاص منه وكذلك على الضد من ذلك<sup>٢٧</sup>.

### حقيقة الحبة السوداء:

واليوم نرى ما لم نراه من قبل وعرفنا ما لم نعرفه فاطلعنا على حقائق لم يطلع عليها شراح هذا الحديث، فالحبة السوداء تتعلق بالجهاز المناعي الذي هو مسؤول على جميع أعضاء الجسم.

وقد نقل الشيخ محمد النابلسي في كتابه موسوعة الأعجاز عن أطباء مختصين، أن استعمال غرام واحد من الحبة السوداء مرتين يومياً لمدة أربعة أسابيع يؤدي إلى زيادة فاعلية الخلايا اللمفاوية خمسة وخمسين بالمئة... والخلايا اللمفاوية فيها خلايا مصنعة للسم الخلوي؛ المصل المضاد، فحينما يأكل الإنسان غراماً واحداً من الحبة السوداء مرتين يومياً لمدة أربعة أسابيع، فهذه الخلايا اللمفاوية التي مهمتها قتل الجراثيم، والمكلفة بتصنيع المصل المضاد، السلاح الجرثومي، تزداد فعاليتها خمسة وخمسين بالمئة<sup>٢٨</sup>.

وتحتوي الحبة السوداء على قيمة غذائية عالية، تحتوي على الفوسفات، والحديد، والفسفور، وزيتاً بنسبة ثمانية وعشرين بالمئة، تحمل هذه الزيوت سر الحبة السوداء، ففي هذه الزيوت مضادات حيوية، ومضادات للفيروس، والميكروبات، والجراثيم، وفيها مواد مضادة للسرطان، وفيها هرمونات مقوية، وفيها مدرات للبول والصفراء، وفيها أنزيمات هاضمة، وفيها مضادات للحموضة، وفيها مواد مهدئة ومنبهة في آن واحد<sup>٢٩</sup>.

٢. الخُل: هناك إدام يغفل عنه الكثير من الناس، ويجهل منفعتة كثير من العوام؛ بل والعلماء على سواء، حث عليه النبي الله عليه وسلم وأوصى به المسلمين. الأ وهو الخُل، فعن عائشة رضي الله عنها، أن النبي صلى الله عليه وسلم، قال: «نعم الأدم - أو الإدام - الخُل<sup>٣٠</sup>».

وعن أم سعد، قالت: دخل رسول الله صلى الله عليه وسلم على عائشة، وأنا عندها، فقال: «هل من غداء؟» قالت: عندنا خبز، وتمر، وخل، فقال: رسول الله صلى الله عليه وسلم: «نعم الإدام الخُل، اللهم بارك في الخُل، فإنه كان إدام الأنبياء قبلي، ولم يفتقر بيت فيه خل<sup>٣١</sup>»

<sup>27</sup> الجويني، عبد الملك بن عبد الله بن يوسف بن محمد الجويني، أبو المعالي، ركن الدين، الملقب بإمام الحرمين. التلخيص في أصول الفقه، المحقق: عبد الله جولم النبالي وبشير أحمد العمري، الناشر: دار البشائر الإسلامية - (بيروت، سنة النشر: عدد الأجزاء: ٣، ج ٢ ص ١٢).

<sup>28</sup> النابلسي، محمد راتب، موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، (دمشق - دار المكتبي الحلبي - جادة ابن سينا ط ٢، ١٤٢٦ هـ ٢٠٠٥ م).

ج ٢ ص ١٢٧.

<sup>29</sup> المصدر السابق. ج ٢ ص ١٢٨.

<sup>30</sup> مسلم. باب فضيلة الخُل والتأدم به. ج ٣ ص ١٦٢٢. (رقم ٢٠٥١).

فالخل يعتبر قيمة غذائية فريدة، فهو يحتوي على الكثير من الفوائد الصحية، فهو يقتل الجراثيم خلال دقائق داخل المعدة، فإذا لم يكن تعقيم طبق السلطة جيدا فالخل الذي فيها يعقمه، بل إنه يقي المعدة من الإلتهابات والتسممات. وفيه من المعادن، البوتاسيوم، والفوسفور، والكلورين، والصوديوم، والمغنيزيوم، والكالسيوم، والكبريت، وقيمه الحروية أو الكالورية صفر، وهو يداوي التهابات الفم والحلق، ويزيل الشحوم، ويسكن ألم الشقيقة، ويشفي التهاب المفاصل، ويزيل الترسبات داخل شرايين الجسم<sup>32</sup>.

قال ابن القيم: الخل: مركب من الحرارة، والبرودة أغلب عليه، وهو يابس في الثالثة، قوي التحفيف، يمنع من انصباب المواد، ويلطف الطبيعة، وخل الخمر ينفع المعدة الملتهبة، ويقمع الصفراء، ويدفع ضرر الأدوية القتالة، ويحلل اللبن والدم إذا جمدا في الجوف، وينفع الطحال، ويدبغ المعدة، ويعقل البطن، ويقطع العطش، ويمنع الورم حيث يريد أن يحدث، ويعين على الهضم، ويضاد البلغم، ويلطف الأغذية الغليظة، ويرق الدم<sup>33</sup>.

٣. التمر: يعتبر فاكهة، وغذاء، ودواء، وشراب، وحلوى، وقد قال النبي ﷺ: «بيت لا تمر فيه، جياع أهله<sup>34</sup>». وقال ﷺ: «هذا البرني، أما إنه من خير تمارتكم، إنما هو دواء، ولا داء فيه<sup>35</sup>».

فلماذا النبي ﷺ حرص أن يكون التمر في كل بيت وأخبر أن البيت التي لا تكون هذه التمرات فيها فأهلها في مجاعة مهما كان في البيت من غذاء وطعام.

اليوم نجد أن فائدة التمر لا يعوضها جميع الأغذية، ولا يقوم مقامها أي طعام، وقد أصيب الأطباء بالدهشة من هذا الحديث، حيث وجدوا، أن في كل مئة غرام من التمر ثمانية غرامات ونصف من الألياف، هذه الألياف تقاوم الإمساك، والإمساك عرض لحمسين مرضا، وهذه الألياف تقاوم الدهون التي قد تسد الشريان التاجي، الذي هو المرض الأول في هذا العصر، فالتمر له هذه الفائدة الكبيرة.

وهو غني بالبوتاسيوم والمغنيزيوم، وفي المئة غرام من التمر نصف حاج الجسم إلى البوتاسيوم، وخمس حاجة الجسم إلى المغنيزيوم، إذا هو فقير إلى العنصر الذي يسبب ارتفاع ضغط الدم، الذي يسبب الخثرة في الدماغ، والجلطة في الدم، ومع انخفاض ضغط الدم يتمتع الإنسان بصحة مريحة.

<sup>31</sup> ابن ماجه، أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني، وماجة اسم أبيه يزيد (المتوفى: ٢٧٣هـ)، تحقيق: سنن ابن ماجه، باب الائتدام بالخل. ج٢ ص١١٠٢. (٣٣١٨). موضوع، عنبة بن عبد الرحمن متهم بالوضع، ومحمد بن زاذان متروك. محمد فؤاد عبد الباقي، (دار إحياء الكتب العربية - فيصل عيسى البابي الحلبي).<sup>32</sup> النابلسي. ج٢ ص١٥٨.

<sup>33</sup> ابن القيم، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية. زاد المعاد في هدي خير العباد. (بيروت: مؤسسة الرسالة، - مكتبة المنار الإسلامية، الكويت، ط٢٧، ١٤١٥هـ/ ١٩٩٤م). ج٤ ص٢٨١.

<sup>34</sup> مسلم. باب في ادخار التمر ونحوه من الأقوات للعيال ج٣ ص١٦١٨. (رقم ٢٠٤٦).

<sup>35</sup> الموصلي، أبو يعلى أحمد بن علي بن المثنى بن يحيى بن عيسى بن هلال التميمي. مسند أبي يعلى. المحقق: حسين سليم أسد دمشق: دار المأمون للتراث ط١، ١٤٠٤ - ١٩٨٤). ج١٢ ص٢٤٥.

في المئة غرام من التمر واحد إلى ستة مليغرامات من الحديد، والإنسان في أمس الحاجة إلى هذا العنصر، وله أثر كبير في الدم، وفي بعض النشاطات الحيوية في الجسم، وفي المئة غرام من التمر ثلث حاجة الإنسان إلى فيتامين (ب3)، وهذا الفيتامين أساسي جدا في بعض المعادلات الحيوية في الجسم، وقد ورد في الحديث الشريف في وصف التمر كما مر معنا، أنه يذهب الداء، ولا داء فيه.

وقد حرص النبي أن يكون فطرة على تمرات فعن أنس بن مالك قال: "كان النبي ﷺ يفطر قبل أن يصلي على رطبات، فإن لم تكن رطبات فتميرات، فإن لم تكن تميرات حسا حسوات من ماء"<sup>36</sup>.

وعن سلمان بن عامر الضبي عن النبي ﷺ قال: «إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة، فإن لم يجد تمرا فالماء، فإنه طهور"<sup>37</sup>».

فالتمر الذي يتناوله الصائم مع الماء فيه خمسة وسبعون بالمئة من جزئه المأكول مواد سكرية أحادية، سهلة الهضم، سريعة التمثل، إلى درجة أن السكر ينتقل من الفم إلى الدم في أقل من عشر دقائق، وفي الحال يتنبه مركز الإحساس بالشبع في الجملة العصبية، فيشعر الصائم بالاكتماء، فإذا أقبل على الطعام أقبل عليه باعتدال، وكأنه في أيام الإفطار، أما المواد الدسمة فيستغرق هضمها وامتصاصها أكثر من ثلاث ساعات.

قال ابن القيم: وفي فطر النبي ﷺ من الصوم عليه، أو على التمر، أو الماء تدبير لطيف جدا فإن الصوم يخلي المعدة من الغذاء، فلا تجد الكبد فيها ما تجذبه وترسله إلى القوى والأعضاء، والحلو أسرع شيء وصولا إلى الكبد، وأحبه إليها، ولا سيما إن كان رطبا فيشتد قبولها له، فتنتفع به هي والقوى، فإن لم يكن، فالتمر لحلاوته وتغذيته فإن لم يكن، فحسوات الماء تطفئ لهيب المعدة، وحرارة الصوم، فتنبه بعده للطعام، وتأخذه بشهوة.<sup>38</sup>

**الولادة:** من فوائد التمر أنه يساعد المرأة على الولادة، ففيه مادة تعين على انقباض الرحم، ويزيد حجمه في أثناء الحمل من اثنين ونصف سنتيمتر مكعب، إلى سبعة وخمسين سنتيمترا مكعبا، وهذا الجنين، وتحت المشيمة، والمشيمة موصولة بأوعية الأم الدموية، فإذا نزل الجنين من رحم الأم، وتبعته المشيمة، تقطعت هذه الأوعية وفتحت، ولو بقيت مفتوحة لنزفت الأم، وماتت، لذلك جعل ربنا سبحانه وتعالى لحكمة بالغة الرحم تنقبض انقباضا شديدا، إلى درجة أن قوام الرحم يصبح قاسيا كالصخر، فإذا وضعت القابلة يدها على الرحم، ورأته قاسيا، تطمئن إلى أن الولادة صحيحة، فإن الرحم بانكماشها الشديد تغلق كل الشرايين المفتوحة، وبهذا ينقطع النزيف، وفي التمر والرطب مادة

<sup>36</sup> أبو داود، سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير بن شداد بن عمرو الأزدي، سنن أبي داود. باب ما يفطر عليه. ج 3 ص 105. (رقم 2356). قال الألباني حسن. المحقق: محمد محيي الدين عبد الحميد. (بيروت المكتبة العصرية).

<sup>37</sup> البيهقي، أحمد بن الحسين بن علي بن موسى الخسروجردي الخراساني. الآداب للبيهقي، باب ما يفطر عليه، ج 4 ص 402. (رقم 8129). والحديث صحيح. اعتنى به وعلق عليه: أبو عبد الله السعيد المدو، (بيروت: مؤسسة الكتب الثقافية، ط 1 1408 هـ / 1988 م).

<sup>38</sup> ابن قيم الجوزية. ص 235.

تعين على انقباض الرحم، لذلك وردت كلمة الرطب في آية المخاض: { وَهُزِّي إِلَيْكِ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا } [مريم: ٢٥].

٤. زيت الزيتون: ومن الأطعمة التي أوصى الرسول بأكلها الزيتون وزيته، فعن عمر بن الخطاب قال: قال رسول الله ﷺ: «كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة»<sup>39</sup>. فما هي القيمة الغذائية لهذا الطعام، وما فائدته الصحية لجسم الإنسان.

ظهرت دراسات تثبت أن الزيتون وزيته له تميز عن سائر الأطعمة بأشياء كثيرة، منها ما عرف ومنها ما لم يعرف، فزيته يحتوي على أهم الضروريات للجسم البشري، حيث فيه ماء، وبروتين، ودهن، وماءات للفحم، وكلس، وفسفور، وحديد، وصدويوم، وبوتاسيوم، وفيتامين (ب)، فأما الفسفور فهو يغذي المخ، ويقوي الذاكرة، وينشط الأعصاب، ويساعد على ترسب الكلس في العظام، وأما ماءات الفحم فهي تولد الطاقة، والتدفئة، والنشاط، وأما الفيتامين (ب) فله علاقة بالإخصاب، وله علاقة بأمراض العين، وله علاقة بأمراض المفاصل، وله علاقة بالتهاب العضلات، واختلال التوازن العصبي، وهو مانع للتجلط، وسقوط الشعر، وتضخم البروستات، ويجول دون تجعد الوجه، وأما الصوديوم فله دور خطير في بلازما الدم، وأما البوتاسيوم فهو ضروري للأعصاب، والقلب، والشرابين، والعضلات<sup>40</sup>. وقدمت دراسات تكشف أن الإصابة بأمراض الأمعاء تقل مع تناول وجبات غذائية غنية بزيت الزيتون، وأنه يستخدم لخفض الضغط المرتفع، ولمرض السكر، ويستخدم لوقاية الشرابين، والأوعية من تصلبها، وترسب المواد الدهنية على جدرانها.

وأظهرت التحليلات الدقيقة أن مئة غرام من زيت الزيتون فيها غرام بروتينات، وأحد عشر غراما من الدسم، وفيه بوتاسيوم، وكالسيوم، ومغنيزيوم، وفسفور، وحديد، ونحاس، وكبريت، وفيه ألياف، وهو غني بأهم الفيتامينات المتعلقة بتركيب الخلايا ونشاطها، والمتعلقة بالتناسل، وسلامة العظام، وهو غذاء للدماغ، وغذاء للأطفال، وله تأثير في تفتيت حصيات المرارة والمثانة<sup>41</sup>.

(ب) **التقليل من الطعام:** ومن الفوائد التي يجب التنبيه لها وتركيز عليها تنظيم الغذاء والتقليل منه حسب المستطاع، فكثرت داء قاتل ومفسد لجسم ومهلك للجسد.

وقد أرشد النبي ﷺ: إلى تقسم المعدة إلى ثلاثة أقسام للطعام والماء والهواء، ناهيك عن حثه على الصوم والترغيب فيه، فقد ثبت عن النبي ﷺ، أنه قال: «ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطن، حسب الآدمي، لقيمات يقمن صلبه، فإن

<sup>39</sup> الترمذي. باب ما جاء في أكل الزيت ج ٤ ص ٢٨٥. (رقم ١٨٥١). صحيح لغيره كما قال الألباني.

<sup>40</sup> النابلسي. ج ٢ ص ١٤٢.

<sup>41</sup> المصدر السابق. ج ٢ ص ١٤٢.

غلبت الآدمي نفسه، فثلث للطعام، وثلث للشراب، وثلث للنفس<sup>٤٢</sup>» وقال ﷺ: «الصوم جنة<sup>٤٣</sup>» عن أبي هريرة، قال: قال رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «صوموا تصحوا». وإن كان سند لا يصح، قال الألباني: لا شك أن الصوم الشرعي فيه كل الفوائد، لكن هذا الحديث، وبهذا اللفظ، لم يصح، كما كنا بينا ذلك في سلسلة الأحاديث الضعيفة<sup>٤٤</sup>.

### فوائد الصوم:

١. تأخير الشيخوخة: يتمتع الصوم بفوائد كثيرة ومتنوعة، هذه الفوائد لا تقتصر على محاربة الأمراض المزمنة، بل تتعدى إلى إبطاء زحف الشيخوخة على الخلايا الدماغية، وقد كشفت مجلة الطبيعة البريطانية عن دراسة علمية تفيد أن الصيام يؤدي إلى تنشيط الجينات المسؤولة عن إفراز هرمونات تساعد الخلايا في مواجهة زحف الشيخوخة على الإنسان وتزيد من حيوية ونشاط الجسم وأكدت نتائج هذه الدراسة أن عملية التمثيل الغذائي وهضم الطعام تنتج مواداً سامة تتلف الخلايا وأن الإقلال من كمية الطعام والإكثار من الحركة لحرق الطاقة يحسن من الوضع الصحي ويوقف عملية الهدم وبالتالي تزيد من إمكانية رفع متوسط العمر<sup>٤٥</sup>.

وأظهرت الدراسات والتجارب أن ممارسة الصيام على الحيوانات يضاعف من فترة بقائها أو حياتها! ونجد كذلك المئات من الكتب الصادرة حول الصيام وهي لمؤلفين غير مسلمين، وجميعهم يؤكدون علاقة الصيام بالعمر المديد، ويؤكد الكثير من العلماء أن الصوم هو أفضل طريقة للسيطرة على جسم صحيح ومعافى. وأن التنظيف المستمر للخلايا باستخدام الصيام يؤدي إلى إطالة عمر هذه الخلايا وبالتالي تأخر الشيخوخة لدى من ينتظم في الصيام. حتى إن حاجة الجسم من البروتين تخف خلال الصيام إلى الخمس! وهذا مايعطي قدرا من الراحة للخلايا، حتى إن الصيام هو وسيلة لتجديد خلايا الجسم بشكل آمن وصحيح<sup>٤٦</sup>.

٢. الحفاظ على جهاز المناعة: كما أن الصوم يقوم بالحفاظ على جهاز المناعة وتقويته، و ينتج من ذلك تقوية الجسم ضد الأمراض التي قد تؤدي إلى إتلاف جسم الشيخ الكبير الفاني وإضعافه أمام الأمراض التي لا يستطيع مقاومتها. ذكر الدكتور عبد الجواد الصاوي في إحدى الدراسات العلمية التي نشرت مؤخراً بعنوان (الصيام والمناعة) أن الصيام يقوي جهاز المناعة ويقي الجسم من أمراض كثيرة حيث يتحسن المؤشر الوظيفي للخلايا المسؤولة عن

<sup>42</sup> البيهقي، الآداب للبيهقي. باب كراهية كثرة الأكل. ١، ج، ص ١٨٩. (رقم ٤٦٣)، والحديث صحيح كما قال الألباني.

<sup>43</sup> الدارمي، أبو محمد عبد الله بن عبد الرحمن بن الفضل بن بجرم. سنن الدارمي، باب الصائم يغتاب فيحرق صومه، (رقم ١٧٧٣). وهو حسن كما قال المحقق. تحقيق: حسين سليم أسد الداراني، (المملكة العربية السعودية: دار المغني للنشر والتوزيع. ط ١، ١٤١٢ هـ / ٢٠٠٠ م). ج ٢ ص ١١١١.

<sup>44</sup> صهيب عبد الجبار، لمجامع الصحيح للسنن والمسانيد، (تاريخ النشر: ١٥ - ٨ - ٢٠١٤). ج ١٣ ص ١٤١.

<sup>45</sup> Will f. Ganaong. review of Mediedphysiolooy. TheEDITION

<sup>46</sup> مجلة Nature البريطانية السبت ٢٥/١١/٢٠٠٠م

المناعة النوعية وتزداد زيادة كبيرة كما ترتفع نسبة بعض الأجسام المضادة لبعض الكائنات الدقيقة المسببة للأمراض في الجسم وتنشط المقاومة المناعية نتيجة زيادة البروتين الدهني منخفض الكثافة.

كما أوضحت الدراسة أن الصيام قد يؤدي إلى رد فعل يجعل الخلايا تقاوم الموت وتعيش فترة أطول مما يؤثر إيجابياً ويساعد في مقاومة الشيخوخة<sup>47</sup>.

٣. الزهيمر: ومن فوائد الصوم: من المعلوم أن الشيخ الكبير كل ما زاد من عمره نقص من عقله حتى أنه يعود مثل الطفل الصغير قال تعالى: {اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنْ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ وَهُوَ الْعَلِيمُ الْقَدِيرُ} [الروم: آية ٥٤]

فيصاب بأمراض نفسية وعصبية وأمراض أخرى مثل مرض الفصام والاكتئاب والقلق والإحباط. فتسي أخلاقه وتصرفاته.

وقد أشار الدكتور يوري نيسكولاف من المعهد النفسي بموسكو: أن الأمراض العقلية يمكن السيطرة عليها بمفعول الصيام والحمية حيث تبين عند مراجعة ألف مريض عقلي التزموا الصيام أن التحسن كان ملحوظاً لدى ٦٥ ٪ منهم وقد أجري فحص لنصف هؤلاء المرضى بعد ٦ سنوات وأتضح أنهم لا يزالون يتمتعون بصحة جيدة ، كما كشف الطبيب النفسي الشهير آلان كون في دراسة علمية حول الصوم أنه كان قد ألزم ٣٥ مريضاً ومريضةً ببرنامج الصيام فتخلص ٢٤ منهم من أمراضهم. للصيام قدرة فائقة على علاج الاضطرابات النفسية القوية مثل الفصام!! حيث يقدم الصوم للدماغ وخلايا المخ استراحة جيدة، وبنفس الوقت يقوم بتطهير خلايا الجسم من السموم، وهذا ينعكس إيجابياً على استقرار الوضع النفسي لدى الصائم<sup>48</sup>.

٤. تقوية البدن: إن الصيام يحسّن قدرتنا على تحمل الإجهادات وعلى مواجهة المصاعب الحياتية، بالإضافة للقدرة على مواجهة الإحباط المتكرر. وما أحوجنا في هذا العصر المليء بالإحباط أن نجد العلاج الفعال لمواجهة هذا الخطر! كما أن الصوم يحسن النوم ويهدئ الحالة النفسية<sup>49</sup>.

فعند البدء بالصوم يبدأ الدم بطرح الفضلات السامة منه أي يصبح أكثر نقاء، وعندما يذهب هذا الدم للدماغ يقوم بتنظيفه أيضاً فيكون لدينا دماغاً أكثر قدرة على التفكير والتحمل، والإستقرار للوضع النفسي<sup>50</sup>.

وخلاصة القول أن الصوم الشرعي له من الفوائد العظيمة للإنسان بشكل عام، والشيخ الكبير في أشد الحاجة إلى

<sup>47</sup> مجلة Nature البريطانية السبت ٢٥/١١/٢٠٠٠م

<sup>48</sup> مقال نشره الشيخ الزنداني في صحيفة مارب برس يوم الخميس ١٢ أغسطس-آب ٢٠١٠م

<sup>49</sup> عبد الدائم الكحيل [www.kaheel7.com/ar](http://www.kaheel7.com/ar)

<sup>50</sup> الصاوي، عبد الجواد الصاوي، الصيام معجزة علمية، هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة نقلاً عن (هدم شيلتون، التادوي بالصوم).



هذه الفوائد الجسيمة لو كان يعلم كما قال الله تعالى {وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ} [البقرة: ١٨٤]. وأن التشريع الإسلامي بجملمته فيه من الأحكام الشرعية والحكم الإلهية ما يحير العقول ويسلب القلوب التي تشهد على صدق المنهج الرباني الذي أنقذ به البشرية من الهلاك والزوال إذا تمسكت به واعتصمت بتعاليمه الغراء.

٥. **يعالج الشهوة الجنسية:** من فوائد الصوم الذي حثنا عليه النبي ﷺ، أنه يقضي على الغريزة الجنسية التي تطيح بالجماعات البشرية، وتفكك الكيانات الأسرية، وتدمر الأخلاق الإنسانية. وتنتشر الأمراض الفتاكة الخطيرة مثل مرض الإيدز وغيرهنتيجة انتشار الفاحشة.

وكان يعلم أن فئة الشباب هي الفئة التي تعاني وتغلي بهذه الشهوة الغريزية الجنسية، وأن هذه المرحلة أخطر المراحل العمرية على الإطلاق، فكان الخطاب للشباب من باب أولى، والكل في أشد الحاجة إليها. فقال ﷺ: «يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر، وأحصن للفرج، ومن لم يستطع، فعليه بالصوم، فإنه له وجاء»<sup>٥١</sup> فصوم يقضي على إنتاج الهرمون الجنسي ويكاد يكون معدوماً أثناء الصوم، فيكون سبباً في استقرار الحالة الجنسية وتجنب الهيجان الذي يسببه امتلاء المعدة وقلة الخشوع، وإذا علمنا بأن الصوم يؤثر إيجابياً على استقرار الحالة النفسية وعلمنا بأن الحالة الجنسية تابعة بشكل كبير للحالة النفسية، فإن الصوم يعني استقرار الحالة الجنسية وتخفيض أثرها للحدود الأدنى<sup>٥٢</sup>.

### الفقرة الثالثة: الرياضة

تعتبر الرياضة عامل مهم وعنصر فعال في الحفاظ على بقاء جسم الإنسان صحيحاً وسليماً من الأمراض، فهي تقوية عضلات الجسم، وتحسن عضلة القلب، وتنشط العقل، وتجدد عملية التنفس، وتساعد على عملية الهضم، فالحركة والرياضة تمنع المشاكل البدنية والانفعالات.

وأبرز ما يتمثل في الرياضة المشي على الأقدام بجميع أشكاله وأنواعه، لحرق السعرات الحرارية، وإذابة الشحوم من الجسم، وتحريك الأعضاء، وتلين الأعصاب، وتقوية العظام.

وكان النبي ﷺ إذا مشى مثل الصخرة تحدرت من عوالي الجبال، فعن علي بن أبي طالب رضي الله عنه، قال: «كان رسول الله ﷺ... إذا مشى تكفى تكفياً كأنما ينحط من صيب لم أر قبله ولا بعده مثله»<sup>٥٣</sup>.

فعن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: ما رأيت شيئاً أحسن من رسول الله ﷺ، «كان كأن الشمس تجري في جبهته، وما رأيت أحداً أسرع في مشيته من رسول الله ﷺ، كأنما الأرض تطوى له، إنا لنجهد أنفسنا، وإنه لغير مكترث»<sup>٥٤</sup>.

<sup>51</sup> البخاري. باب الصوم لمن خاف على نفسه العزبة ج ٣ ص ٢٦ (رقم ١٩٠٥).

<sup>52</sup> بقلم عبدالدايم الكحيل [www.kaheel7.com/ar](http://www.kaheel7.com/ar)

<sup>53</sup> الحاكم. المستدرک علی الصحیحین، باب ذکر سید المرسلین، ج ٢ ص ٦٦٢ (٤١٩٤). صحيح تعليق الذهبي.

وكان النبي ﷺ يأتي مسجد قباء كل سبت، فعن ابن عمر قال كان النبي ﷺ: «يأتي قباء كل سبت، راكباً وماشيًا<sup>54</sup>». ومسجد قباء يبعد من المدينة حوالي خمسة أكيال عن المسجد النبوي<sup>56</sup>.

وكان النبي ﷺ، يبحث على المشي إلى المساجد في كل صلوات، فعن أبي هريرة، قال: قال رسول الله ﷺ: «ألا أدلكم على ما يرفع الله به الدرجات، ويكفر به الخطايا؟ إسباغ الوضوء في المكاره، وكثرة الخطا إلى المساجد<sup>57</sup>». وكان يتسابق مع عائشة في السفر، فعن أبيه عن عائشة قالت: «سابقني النبي ﷺ، فسبقته، فلبثنا حتى إذا أرهقني اللحم سابقني فسبقني، فقال النبي ﷺ: "هذه بتلك<sup>58</sup>" وهذا يدل على حرص النبي على أداء الرياضة وبالخصوص المشي.

وللمشي، الكثير من الفوائد أبرزها، يفيد القلب، والرئتين، ويساعد على زيادة نشاط الدورة الدموية ويُساعد على تهدئة أعصاب الإنسان، يُقوّي عضلات البطن، والساقين، والحوض، يُقلّل من احتمالية ظهور الكرش، ويساعد على التخفيف منه، وكذلك يُقلّل من الأرداف الضخمة؛ حيثُ أنه يُساعد على فقدان الجسم للسرعات الحرارية الزائدة، واستهلاك الدهون الزائدة في الجسم، كما أنه يُقلّل من ترهلات البطن، والجلد<sup>59</sup>.

#### الفقرة الرابعة: النوم والاستيقاظ مبكراً

النوم يقلل التعب ويزيد من الشاط والحيوية والقوة، حيث الإنسان يحتاج إلى فترات من النوم، يجدد نشاطه ويمنحه القدرة على الاستمرار في أداء الوجبات والمتطلبات اليومية.

فقلة النوم تؤدي إلى بعض المشاكل البدنية والانفعالية والأرق، والخمول، وحاجة الإنسان للنوم مسلم به وأمر طبيعي، ولكن نحن في هذا البحث نتحدث عن المنهج النبوي في كيفية النوم التي يجب أن يمارسها الإنسان والأوقات التي تناسبه، والقسط من النوم الذي يكفيه.

<sup>54</sup> ابن حبان مُجّد بن حبان بن أحمد بن حبان بن معاذ بن مَعْبَد، التميمي، أبو حاتم، الدارمي، البستي. الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، ترتيب: الأمير علاء الدين علي بن بلبان الفارسي، باب ذكر الخبر المدحض قول من زعم أن عبد الله بن أبي عتبة مجهول لا يعرف، ج ١٤ ص ٢١٥. (رقم ٦٣٠٨) حققه وخرج أحاديثه وعلق عليه: شعيب الأرنؤوط، بيروت: مؤسسة الرسالة، ط ١، ١٤٠٨ هـ / ١٩٨٨ م).

<sup>55</sup> البخاري. باب: ذكر البيان بأن المصطفى ﷺ لم يرد بهذا العدد المذكور في خبر أبي سعيد النفي عما وراءه ج ٢ ص ٦١. (رقم ١٦١٨)

<sup>56</sup> مُجّد بن مُجّد حسن شُرّاب، المعالم الأثرية في السنة والسير، (بيروت: دار القلم، الدار الشامية، ط ١، ١٤١١). ص ٢٥٢.

<sup>57</sup> مسلم. باب فضل إسباغ الوضوء على المكاره، ج ١ ص ٢١٩. (رقم ٢٥١).

<sup>58</sup> ابن حنبل، أبو عبد الله أحمد بن مُجّد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني، مسند الإمام أحمد بن حنبل، باب هذه مسند الصديقة عائشة بنت الصديق ﷺ، ج ٤ ص ١٤٤. (رقم ٢٦٢٧٧). المحقق: شعيب الأرنؤوط - عادل مرشد، وآخرون، إشراف: د عبد الله بن عبد المحسن التركي، (مؤسسة الرسالة، ط ١، ١٤٢١ هـ / ٢٠٠١ م)

<sup>59</sup> كوثر أبو عمر فوائد المشي ساعة يومياً ٢٠١٨، ١٨ ديسمبر، <https://mawdoo3.com>

وقد ثبت عن النبي ﷺ، زجر عن السهر بعد العشاء، فعن عبد الله بن مسعود قال: "جذب لنا رسول الله ﷺ السمر بعد العشاء. ومعنا جذب لنا أي زجرنا".<sup>60</sup>

وفي نفس الوقت حث على الاستيقاظ مبكراً، فعن صخر الغامدي، أن رسول الله ﷺ قال: «اللهم بارك لأمتي في بكورها» وكان رسول الله ﷺ إذا بعث سرية بعثهم أول النهار.<sup>61</sup>

ومن الملاحظ أن المنهج النبوي يحرص على التبكير في النوم والتبكير في الاستيقاظ، وهذا يحدث تناسق في عدد الساعات الكافية لجسم الإنسان والشفافية من العلل والأمراض، وهذا مهم لجميع وظائف الدماغ، مثل: الإدراك، والتركيز، والأداء، والإنتاجية، حيث إنّ جميع هذه الوظائف تتأثر بطريقة سلبية في حال عدم كفاية النوم، وأوجدت دراسة أنّ النوم القليل يؤثر سلباً على بعض جوانب وظائف الدماغ كتأثير التسمم الكحولي، بينما يؤثر النوم الجيد إيجابياً على وظائف الدماغ، فيسهّل من قدرة الفرد على حلّ المشاكل، ويعزز من أداء الذاكرة. فهناك علاقة بين قلة النوم والمشاكل الصحية الخطيرة، مثل: أمراض القلب، والنوبات القلبية، والسمنة، والسكري، كما يساعد النوم الجيد على تحسين مزاج الفرد، وذلك لأنّ قلة النوم يمكن أن تسبّب الإحباط، وتؤثر على عاطفة الفرد. فالتقليل من النوم له أثره والإكثار منه له تبعاته، وقد وجدت دراسة في المملكة المتحدة وإيطاليا، تتوافق مع المنهج النبوي وتؤيد ما حث عليه النبي ﷺ وأرشد أتباعه في المحافظة عليه.

تقول هذه الدراسة أن النوم المبكر، والحصول على 7-8 ساعات من النوم المتواصل، يساعد على رفع متوسط عمر الفرد، أنّ الذي ينام لمدة تقل عن ست ساعات يومياً أكثر عرضة للوفاة المبكرة بنسبة 12%، بينما الأشخاص الذين ينامون أكثر من ثمان أو تسع ساعات معروضون للخطر بنسبة 30%، بينما الأشخاص الذين يقللون عدد ساعات النوم من سبع ساعات لتصل إلى خمس ساعات أو أقل، فمعرضون لخطر الوفاة بنسبة 107 مرات من غيرهم.<sup>62</sup> كما قرر العلماء أن أعلى نسبة لغاز الأوزون تكون عند الفجر، وتقل عند طلوع الشمس، وهذا الغاز له تأثير مفيد جدا للجهاز العصبي، ومنشط جدا للعمل الفكري والعضلي.

ونسبة الأشعة فوق البنفسجية تكون أكبر عند الشروق منها حين ترتفع الشمس في كبد السماء، وهذه الأشعة فوق البنفسجية هي التي تحرض الجلد على صنع الفيتامين (د)، والفيتامين (د) هو وحده الذي يثبت الكالسيوم في العظام. فالاستيقاظ الباكر يمنع النوم المديد، فإن ثمان ساعات من النوم المتصل تضعف نشاط الجسم إلى أدنى حد،

<sup>60</sup> ابن ماجه، سنن ابن ماجه. باب: النهي عن النوم قبل صلاة العشاء، وعن الحديث بعدها ج 1 ص 230. (رقم 703). الحديث صحيح تعليق الألباني.

<sup>61</sup> النسائي، أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب بن علي الخراساني، السنن الكبرى. باب: الوقت الذي يستحب فيه توجيه السرية. ج 8 ص 120. (رقم 8782) حققه وخرج أحاديثه: حسن عبد المنعم شلي، أشرف عليه: شعيب الأرنؤوط، قدم له: عبد الله بن عبد المحسن التركي، (بيروت، مؤسسة الرسالة - ط 1، 1421 هـ/ 2001 م).

<sup>62</sup> أهمية النوم المبكر، بواسطة: ولاء الزيدان - آخر تحديث: 18 أبريل 2018، <https://mawdoo3.com>

ويقل عدد نبضات القلب إلى أدنى حد، ويجري الدم بطيئاً في الشرايين، وعندئذ تترسب المواد الدهنية في جدران الشرايين، وهذا الذي يسبب ضيقها، كما يسبب ذلك الذبحة الصدرية ... إنه النوم المديد، وإن الاستيقاظ إلى صلاة الفجر يمنع النوم المديد، فإن كان ولا بد فاجعل النوم على دفتين؛ قبل الصلاة وبعد طلوع الشمس<sup>٦٣</sup>.

### الفقرة الخامسة: النظافة

اهتم المنهج النبوي بالنظافة اهتماماً لا مثيل له، وحث عليه حتى رفع منزلته ومكانته مع الإيمان؛ بل جعله شرطه، فقال ﷺ، الطهور شرط الإيمان<sup>٦٤</sup>.

فالنظافة تساعد الإنسان على منع البكتيريا والأمراض الجلدية على الجلد.

وقد وردت نصوص تحث على النظافة والإبتعاد عن القذار، والنظافة تشمل جسم الإنسان وما حوله من البيئة التي يعيش فيها، فنظافة الإنسان نفسه تشمل الثوب والبدن والشعر الداخلي والخارجي، فأما بخصوص البدن فقد روى أبو هريرة، عن النبي ﷺ قال: «أن من الفطرة خمس، الختان، والاستحداد، ونتف الإبط، وتقليم الأظفار، وقص الشارب<sup>٦٥</sup>».

### ١. الغسل من الجنابة:

الواجب على المسلم الغسل من الجنابة، فإذا أجنب ولم يغتسل تركته الملائكة ولا تقربه حتى يصبح، وقرن ذلك مع من بات سكراناً. قال رسول الله ﷺ: «ثلاث لا تقرهم الملائكة: السكران، والمتخلق، والجنب<sup>٦٦</sup>».

والحكمة من الغسل تجدد الدورة الدموية ويؤثر على الدم مما يسمح بتدفقه والحفاظ على الجسم سليم في منطقة الغضروف.

ومن ضمن الاكتشافات الطبية المذهلة ان فقرات الظهر العظمية بينها سائل المخ المغلف بغضروف وهذا السائل يحتاج لتدفق الدم اليه واذا اجنب الانسان ولم يغتسل ولم يتوضأ فوراً وجلس فترة طويلة بدون غسل أو وضوء فإن ذلك يؤدي لجفاف السائل وبالتالي تآكل وتفطر الغضروف المحيط بالسائل ويتسبب في الضغط علي فقرات الظهر العظمية بصورة متواصلة مسبباً الألم بأسفل الظهر<sup>٦٧</sup>.

### ٢. الأعتناء بالأسنان

<sup>63</sup> النابلسي، ج ١ ص ٦٠.

<sup>64</sup> مسلم، باب: باب فضل الوضوء. ج ١ ص ٢٠٣. (رقم ٢٢٣).

<sup>65</sup> البخاري، باب: باب قص الشارب. ج ٧ ص ١٦٠. (رقم ٥٨٨٩).

<sup>66</sup> سنن أبي داود باب: في الخلق للرجال، ج ٥ ص ٢٥٢. (رقم ٤١٨٠). الحديث حسن تعليق الألباني.

<sup>67</sup> من الإعجاز العلمي في القرآن والسنة تأخير الغسل من الجنابة يسبب آلام الظهر .. وتآكل الغضروف: [www.masress.com/almessa/](http://www.masress.com/almessa/)

وقد أمر النبي ﷺ بالاهتمام بالأسنان و تنظيفها يوميا عدة مرات فعن أبي أمامة، أن رسول الله ﷺ قال: «تسوكوا؛ فإن السواك مطهرة للفم، مرضاة للرب، ما جاءني جبريل إلا أوصاني بالسواك، حتى لقد خشيت أن يفرض علي وعلى أمتي، ولولا أنني أخاف أن أشق على أمتي، لفرضته لهم، وإني لأستاك حتى لقد خشيت أن أحفي مقادم فمي<sup>٦٨</sup>». وعن أبي هريرة، قال: قال رسول الله ﷺ: «لولا أن أشق على أمتي، لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة<sup>٦٩</sup>».

وعود الأراك أفضل قال ألماني: أخذت أعواد الأراك، سحقتها، وبللتها، ووضعت المسحوق المبلل على مزارع الجراثيم، فظهرت لي المفاجأة التي لم أكن أتوقعها، ظهرت على مزارع الجراثيم الآثار نفسها التي يحققها البنسلين، وهي مادة فعالة في قتل الجراثيم، وكان هذا البحث يسخر من طريقة المسلمين في تنظيف أسنانهم بالعود<sup>٧٠</sup>.

قال ابن القيم وفي السواك عدة منافع: يطيب الفم، ويشد اللثة، ويقطع البلغم، ويجلو البصر، ويذهب بالحفر، ويصح المعدة، ويصفي الصوت، ويعين على هضم الطعام، ويسهل مجاري الكلام، وينشط للقراءة، والذكر والصلاة، ويترد النوم، ويرضي الرب، ويعجب الملائكة، ويكثر الحسنات<sup>٧١</sup>.

### ٣. البول في الماء الراكد

وأما نظافة البيئة والحفاظ على طهارتها، فقد وردت نصوص متعددة ومتنوعة منها ما ورد في مسند البزار عن النبي - ﷺ -: «إن الله طيب يحب الطيب، نظيف يحب النظافة كريم يحب الكريم، جواد يحب الجود، فنظفوا أفئدةكم وساحاتكم، ولا تشبهوا باليهود يجمعون الأكباء في دورهم<sup>٧٢</sup>». والكبا، بالضم: جمع كبة، وهي البعرة، ويقال هي المزبلة<sup>٧٣</sup>.

ونهى النبي ﷺ الإنسان أن يبول في الماء الراكد، فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ، قال: «لا يبولن أحدكم في الماء الدائم ثم يغتسل منه<sup>٧٤</sup>».

<sup>68</sup> ابن ماجة. باب: السواك. ج ١ ص ١٠٦. (رقم ٢٨٩). ضعيف تعليق حكم الألباني.

<sup>69</sup> البخاري. ج ٣ ص ١٣.

<sup>70</sup> النابلسي. ج ٢ ص ١٥٩.

<sup>71</sup> ابن قيم الجوزية. ص ٢٤٣.

<sup>72</sup> البزار، أبو بكر أحمد بن عمرو بن عبد الخالق بن خالد بن عبيد الله العنكي. مسند البزار المنشور باسم البحر الزخار، المحقق: محفوظ الرحمن زين الله، (حقق الأجزاء من ١ إلى ٩)، وعادل بن سعد (حقق الأجزاء من ١٠ إلى ١٧)، وصرري عبد الخالق الشافعي (حقق الجزء ١٨)، المدينة المنورة: مكتبة العلوم والحكم، ط ١. ج ٣ ص ٣٢٠.

<sup>73</sup> مرتضى الزبيدي، أي الكناسات. محمد بن محمد بن عبد الرزاق الحسيني، أبو الفيض. تاج العروس من جواهر القاموس، المحقق: مجموعة من المحققين، (دار الهداية). ج ٣٩ ص ٣٧٣.

<sup>74</sup> مسلم، صحيح مسلم. باب النهي عن البول في الماء الراكد. ج ١ ص ٢٣٥. (رقم ٢٨٢).

فالبول في الماء الراكد يسبب الأمراض عند يستعملها الإنسان. حيث ويحتوى البول الناتج على تركيزات عالية من اليوريا والمواد السامة الأخرى. فالجهاز البولي أهميته هو طرد السموم من الجسم وعن طريق التبول. فالتبول في الماء الراكد ينقل الأمراض المعدية وبالخصوص مرض البلهارسيا فإنه يخرج البيض الى هذه المياه العذبة تصبح هذه المياه العذبة ملوثة ببيض البلهارسيا. يوجد اليوم أكثر من ٢٠٠ مليون شخص مصاب في جميع أنحاء العالم بهذا المرض<sup>٧٥</sup>. فالحكمة من هذا النص هو الحفاظ على المجتمع من الأمراض المعدية التي تكون سببا للهلاك والمعاناة وبالخصوص في عهده ﷺ حيث كان لا توجد أدوية لهذه الأمراض الخطيرة سوى الوقاية منها. كما يسبب هذا المرض إعاقة للمجتمع من أداء وظيفته، كما أنه يكلف الدولة الكثير من النفقات في معالجة هذا المرض الخطير، الذي ينتج عنه الكثير من الوفيات.

### أضرار القذارة:

وهناك إحصاءات على مستوى العالم تتحدث عن أمراض القذارة؛ التي تنتقل عن طريق تلوث اليدين والماء والطعام، فتصيب الجهاز الهضمي بأبلغ الأضرار. ثلاثون مليون إصابة بالحمى التيفية، وستمئة مليون إصابة بالتهابات الأمعاء، ومئتان وخمسون مليون إصابة بالزحار، وسبعة ملايين إصابة بالكوليرا، وخمسة ملايين إصابة بالتهاب الكبد البائي، وأنه يذهب ضحية هذه الأمراض ثلاثة ملايين إنسان كل عام، هذه لا نسمع بها، نحن نسمع أخبار الحروب الأهلية، وأخبار الزلازل، وأخبار سقوط الطائرات، أما هذه الأرقام؛ ثلاثة ملايين إنسان يموتون كل عام بسبب قذارتهم، وبسبب مخالفتهم لاتباع السنة، ونصف هؤلاء من الأطفال، نتيجة عدم الاهتمام بنظافة اليدين، وغسلهما قبل الطعام فإننا لا نسمعها ولا نوليها اهتماما، وقد روي عن رسول الله ﷺ: "بركة الطعام الوضوء قبله، والوضوء بعده"<sup>٧٦</sup>. ووضوء الطعام غسل اليدين قبله، وغسل الفم، وغسل اليدين من السنة، والاهتمام بالاستنجاء، أي بالنظافة التامة بعد قضاء الحاجة، فعن عبد الله بن أبي قتادة عن أبيه قال: قال رسول الله ﷺ: «إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء، وإذا أتى الخلاء فلا يمس ذكره بيمينه، ولا يتمسح بيمينه<sup>٧٧</sup>».

### الفقرة السادسة: الصحة النفسية

هناك عوامل تؤثر على صحة الإنسان وتتأثر بها وهو الجانب النفسي، وهذا الجانب هو أهم الجوانب الصحية للإنسان، ويتأثر هذا الجانب بالجانب العقلي والروحي والاجتماعي.

<sup>75</sup> البلهارسيا لا مكان لها مع التعاليم الإسلامية الوقائية، الموقع الإسلامي الطبي. medicalislam.com

<sup>76</sup> الترمذي، مُجَّد بن عيسى بن سَوْرَة. باب ما جاء في الوضوء قبل الطعام وبعده، ج٤ ص٢٨١. (رقم ١٨٤٦). ضعيفتعلیق الألباني. تحقيق وتعليق: أحمد مُجَّد شاکر (ج ١، ٢) ومُجَّد فؤاد عبد الباقي (ج ٣) وإبراهيم عطوة عوض المدرس في الأزهر الشريف (ج ٤، ٥) الناشر: شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي - مصر الطبعة: الثانية، ١٣٩٥ هـ - ١٩٧٥ م.

<sup>77</sup> النابلسي. ج١ ص٢١٥.

فمن الطبيعي أن يكون هناك علاقة وطيدة بين الصحة الجسمية والصحة النفسية، وقد أشار النبي ﷺ إلى ذلك حيث قال: «مثل المؤمنين في توادهم، وتراحمهم، وتعاطفهم مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى<sup>78</sup>».

وقد تعرفنا آنفاً على الجانب الصحي، وأما النفسي فهو اسم منسوب إلى النفس، فتقول مريض نفس، أو لديه حالة نفسية.

والطب النفسي: فرع من الطب الذي يهتم بحالات المرض العقلي وتحليل الاضطرابات النفسية أو الانفعالية عن طريق كشف الصراعات الداخلية.

المرض النفسي: مجموعة من الأعراض تصحبها أحيانا مظاهر جسمية شاذة ناشئة عن عوامل نفسية كالانفعالات المكبوتة والصدمات والصراع بين الدوافع المتناقضة<sup>79</sup>.

والجانب النفسي ينشأ من ضعف الإيمان بالله تعالى وبالقضاء والقدر، والتسليم بما يقع للإنسان من حوادث أو كوارث، فينتج عن ذلك عواطف ومشاعر مختلفة، مثل الخوف والغضب أو القلق والإكتئاب.

وعلاج هذا الأمر كله هو الإيمان بالله تعالى، الذي دعا إليه النبي ﷺ، من حين مبعثه إلى مماته، فالإيمان بالله تعالى يملأ النفس طمأنينة بعدالة الله سبحانه وتعالى، فبيده مقاليد الأمور كلها، فلا يظلم الناس شيئا، ﴿وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ حَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا وَكفى بِنَا حاسِبِينَ﴾ [الأنبياء: ٤٧]. وهو سبحانه يدافع عن الذين آمنوا، وينجيهم من كل كرب، وينصرهم على عدوهم. وقد عالج النبي ﷺ هذا التوتر والاضطراب النفسي بقوله: «واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله عز وجل لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عز وجل عليك، جفت الأقلام، وطويت الصحف<sup>80</sup>». وفي هذا الحديث فيه ما يغرس الأطمئنان في النفس، ويزرع الأمل في القلوب، ويقتلع الخوف من كيان الإنسان.

كما أن الغضب والحزن يؤثر على الحالة الصحية النفسية، لأن الانفعالات الشديدة تؤدي - بأليات عديدة - إلى تسرع القلب، والتنفس، وارتفاع ضغط الدم، فيحمر الوجه، وتتفخ الأوداج، فالغاضب يرتفع نبض قلبه إلى مئة وستين نبضة، ومع ارتفاع الضغط هناك خطر نزيف في الدماغ، وخثرة في الدماغ تعني الشلل، أو جلطة في القلب، أو عى مفاجئا<sup>81</sup>.

<sup>78</sup> مسلم. باب تراحم المؤمنين وتعاطفهم وتعاضدهم ج٤ ص١٩٩٩. (رقم ٦٠١١).

<sup>79</sup> أحمد مختار عبد الحميد عمر، ج٣ ص٢٢٥٦.

<sup>80</sup> الترمذي، ج٤ ص١٥٢. (رقم الحديث، ٢٥١٦). وصححه الألباني.

<sup>81</sup> النابلسي ج١ ص٢١٥.

وقد نهي النبي ﷺ عن الغضب، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلا قال للنبي ﷺ: أوصني، قال: "لا تغضب" فردد مرارا، قال: "لا تغضب"<sup>82</sup>.

وأما الحزن فيأثر على الجسم البشري فيصل إلى جميع أعضاء الجسم، فيؤثر بالسلب على حياة الإنسان، تؤدي بالمرء إلى العزلة، أو الإحباط، أو الاكتئاب، أو قد يصل به الظن إلى أن حياته توقفت أو دُمّرت، فيصبح ضعيفا قلبيا وقالبًا، خاويًا جدًا. وقد نهي النبي ﷺ صديقه الصديق عن الحزن، عندما كان معه في الغار، قال الله تعالى: {إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا} [التوبة: ٤٠].

وقد اكتشف المختصين بعلم المناعة بجامعة برمنغهام البريطانية أن مستويات التوتر والاكتئاب المتزايدة التي يسببها الحزن يمكن أن تتدخل في وظيفة نوع من خلايا الدم البيضاء المعروفة باسم "الخلايا العدلة" - أكثر أنواع كريات الدم البيضاء غزارة بالإنسان وتشكل قسما رئيسيا من الجهاز المناعي - المسؤولة عن مكافحة الأمراض البكتيرية المعدية مثل الالتهاب الرئوي<sup>83</sup>.

#### الخاتمة:

تعرفنا من خلال هذا البحث على خصائص الطب النبوي الوقائي، حيث وجدنا أن صحة الإنسان تتكون من عناصر خمسة متداخله لا يستغني الإنسان عن واحد منهما، ويتمثل في التغذية الصحية، والرياضة البدنية، والنوم الكافي، ونظافة الثوب والبدن والمكان، كما أن الصحة النفسية والروحية والعقلية لها أثرها البالغ على صحة الإنسان. وقد أشار النبي صلى عليه وسلم جميع ما ذكر؛ واليوم يصدق العلم الحديث ويشيد المختصون بهذه الارشادات، ويثني عليها الأطباء.

#### النتائج:

- وقد نتج للباحث من خلال العرض بعض المعلومات القيمة أبرزها ما يلي:-
١. الطب الوقائي النبوي يعد أهم، العوامل الوقاية من الأمراض والعلل المستعصية على الأطباء.
  ٢. تعتبر السنة النبوية مصدراً أساسياً للاستشفاء من الأمراض المستعصية علماً بالأطباء.
  ٣. الطب منه ما يكون عن وحي من الله على لسان نبيه ﷺ، ومنه ما يكون عن طريق التجربة والأبحاث العلمية.
  ٤. الطب النبوي معجز تتجلى أسراره يوماً بعد، وتصدق التجارب العلمية الحديثة.
  ٥. الصحة نعمة عظيمة لا يعلم فضلها ومكانتها إلا المرضى.

<sup>82</sup> البخاري، باب ذكر أصهار النبي ﷺ، منهم أبو العاص بن الربيع ج ٨ ص ٢٨. (رقم ٦١١٦).

<sup>83</sup> الحزن الشديد قد يسبب الوفاة، [www.aljazeera.net/news](http://www.aljazeera.net/news)



٦. يعتبر الطب الوقائي من أهم العلوم في الجانب الصحي، وقد نال اهتماماً كبيراً من قبل النبي ﷺ.
٧. العوامل الصحية منظومة متكاملة، إذا أختل عامل أثر على جميع العوامل الأخرى.
- ٨- التوصية بالحبة السوداء من قبل النبي ﷺ، تعتبر إحدى المعجزات للنبي ﷺ.
٨. العقل وما يتميز به من قوة إدراك، إلا أنه عاجز على أن يدرك كل النصوص الشرعية وما تحمل من مدلولات علمية خارج نطاق العقل البشري.

### التوصيات:

- ١- نوصي جميع الإخوة المهتمين والمختصين في علم الحديث، الاستفادة من التعاليم النبوية، ونشرها بين أوساط الناس.
- ٢- بناء مراكز للبحوث العلمية تهتم بدراسة السنة النبوية، وتطوير التعاليم النبوية المختصة بالطب الوقائي والاستفادة منها.
- ٣- إقامة مؤتمرات يحضرها المختصين في علم الطب، يناقش فيها بعض التعليمات النبوية ذات التوجه العلمي في الطب البشري الوقائي.

### المصادر والمراجع:

١. ابن أبي الدنيا، أبو بكر عبد الله بن مُجَدِّد بن عبيد بن سفيان بن قيس البغدادي الأموي القرشي المعروف (المتوفى: ٢٨١هـ)، المحقق: مُجَدِّد عبد القادر أحمد عطاء، الناشر: مؤسسة الكتب الثقافية - بيروت، الطبعة: الأولى، ١٤١٣م.
٢. ابن العربي، القاضي مُجَدِّد بن عبد الله أبو بكر بن العربي المعافري الاشبيلي المالكي. المسالك في شرح مُوطَّأ مالك، قرأه وعلّق عليه: مُجَدِّد بن الحسين السُّلَيْماني وعائشة بنت الحسين السُّلَيْماني، قدّم له: يوسف القُرْضَاوي، الناشر: دار الغرب الإسلامي، الطبعة: الأولى، ١٤٢٨ هـ - ٢٠٠٧ م.
٣. ابن القيم، مُجَدِّد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية. زاد المعاد في هدي خير العباد، الناشر: مؤسسة الرسالة، بيروت - مكتبة المنار الإسلامية، الكويت، الطبعة: السابعة والعشرون، ١٤١٥ هـ / ١٩٩٤ م.
٤. ابن حبان، مُجَدِّد بن حبان بن أحمد بن حبان بن معاذ بن مَعْبَد، التميمي، أبو حاتم، الدارمي، البُستي. الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، ترتيب: الأمير علاء الدين علي بن بلبان، حققه وخرج أحاديثه وعلّق عليه: شعيب الأرنؤوط، الناشر: مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة: الأولى، ١٤٠٨ هـ - ١٩٨٨ م.

٥. ابن حجر، أحمد بن علي بن حجر أبو الفضل العسقلاني الشافعي، فتح الباري شرح صحيح البخاري، الناشر: دار المعرفة - بيروت، ١٣٧٩، رقم كتبه وأبوابه وأحاديثه: مُجَّد فؤاد عبد الباقي، قام بإخراجه وصححه وأشرف على طبعه: محب الدين الخطيب، عليه تعليقات العلامة: عبد العزيز بن عبد الله بن باز.
٦. ابن حنبل، أبو عبد الله أحمد بن مُجَّد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني. مسند الإمام أحمد بن حنبل، المحقق: شعيب الأرنؤوط - عادل مرشد، وآخرون، إشراف: د عبد الله بن عبد المحسن التركي، الناشر: مؤسسة الرسالة، الطبعة: الأولى، ١٤٢١ هـ - ٢٠٠١ م.
٧. ابن قيم الجوزية، مُجَّد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين. الطب النبوي، الناشر: دار الهلال - بيروت.
٨. ابن ماجه، أبو عبد الله مُجَّد بن يزيد القزويني، وماجة اسم أبيه يزيد (المتوفى: ٢٧٣هـ)، سنن ابن ماجه، تحقيق: مُجَّد فؤاد عبد الباقي، الناشر: دار إحياء الكتب العربية - فيصل عيسى البابي الحلبي.
٩. أحمد مختار عبد الحميد عمر. بمساعدة فريق عمل، معجم اللغة العربية المعاصرة، الناشر: عالم الكتب، الطبعة: الأولى، ١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م.
١٠. البخاري، مُجَّد بن إسماعيل أبو عبد الله البخاري، صحيح البخاري، المحقق: مُجَّد زهير بن ناصر الناصر، الناشر: دار طوق النجاة (مصورة عن السلطانية بإضافة ترقيم مُجَّد فؤاد عبد الباقي)، الطبعة: الأولى، ١٤٢٢ هـ.
١١. البزار، أبو بكر أحمد بن عمرو بن عبد الخالق بن خلاد بن عبيد الله العتكي. مسند البزار المنشور باسم البحر الزخار، المحقق: محفوظ الرحمن زين الله، (حقق الأجزاء من ١ إلى ٩)، وعادل بن سعد (حقق الأجزاء من ١٠ إلى ١٧)، وصبري عبد الخالق الشافعي. الناشر: مكتبة العلوم والحكم - المدينة المنورة، الطبعة: الأولى، (بدأت ١٩٨٨م، وانهت ٢٠٠٩م).
١٢. البيهقي، أحمد بن الحسين بن علي بن موسى الحُسْرُوْجَرْدِي. الآداب للبيهقي، اعتنى به وعلق عليه: أبو عبد الله السعيد المندوه، الناشر: مؤسسة الكتب الثقافية، بيروت - لبنان، الطبعة: الأولى، ١٤٠٨ هـ - ١٩٨٨ م.
١٣. الترمذي، أبو عيسى. سنن الترمذي، تحقيق وتعليق: أحمد مُجَّد شاکر (ج ١، ٢) و مُجَّد فؤاد عبد الباقي (ج ٣) وإبراهيم عطوة عوض المدرس في الأزهر الشريف. الناشر: شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي - مصر الطبعة: الثانية، ١٣٩٥ هـ - ١٩٧٥ م.
١٤. الترمذي، مُجَّد بن عيسى بن سَوْرَة بن موسى بن الضحاک، الجامع الكبير - سنن الترمذي، المحقق: بشار عواد معروف، الناشر: دار الغرب الإسلامي - بيروت، سنة النشر: ١٩٩٨ م.
١٥. التميمي، أبو يعلى أحمد بن علي بن المثنى بن يحيى بن عيسى بن هلال. مسند أبي يعلى، المحقق: حسين سليم أسد الناشر: دار المأمون للتراث - دمشق، الطبعة: الأولى، ١٤٠٤ - ١٩٨٤.

١٦. الجويني، عبد الملك بن عبد الله بن يوسف بن مُجَدَّ الجويني، أبو المعالي، ركن الدين، الملقب بإمام الحرمين (المتوفى: ٤٧٨هـ)، التلخيص في أصول الفقه، المحقق: عبد الله جولم النبالي وبشير أحمد العمري، الناشر: دار البشائر الإسلامية - بيروت، سنة النشر.
١٧. الحاكم، أبو عبد الله الحاكم مُجَدَّ بن عبد الله بن مُجَدَّ بن حمدويه بن نُعيم بن الحكم الضبي الطهماني النيسابوري المعروف بابن البيع. المستدرک علی الصحیحین، تحقیق: مصطفى عبد القادر عطا، الناشر: دار الكتب العلمية - بيروت، الطبعة: الأولى، ١٤١١ - ١٩٩٠م.
١٨. الدارقطني، أبو الحسن علي بن عمر بن أحمد بن مهدي بن مسعود بن النعمان بن دينار البغدادي الدارقطني (المتوفى: ٣٨٥هـ)، سنن الدارقطني، حققه وضبط نصه وعلق عليه: شعيب الأرنؤوط، حسن عبد المنعم شلبي، عبد اللطيف حرز الله، أحمد برهوم، الناشر: مؤسسة الرسالة، بيروت - لبنان، الطبعة: الأولى.
١٩. الدارمي، أبو مُجَدَّ عبد الله بن عبد الرحمن بن الفضل بن بَرام. سنن الدارمي، تحقيق: حسين سليم أسد الداراني، الناشر: دار المغني للنشر والتوزيع، المملكة العربية السعودية، الطبعة: الأولى، ١٤١٢ هـ - ٢٠٠٠ م.
٢٠. الزَّيدي، مرتضى محمد بن محمد بن عبد الرزاق الحسيني، أبو الفيض. تاج العروس من جواهر القاموس، المحقق: مجموعة من المحققين، الناشر: دار الهداية.
٢١. السَّرَّاج، أبو العباس مُجَدَّ بن إسحاق بن إبراهيم بن مهران الخراساني. حديث السراج، تخريج: زاهر بن طاهر الشحامي ٥٣٣ هـ، المحقق: أبو عبد الله حسين بن عكاشة بن رمضان، الناشر: الفاروق الحديثة للطباعة والنشر، الطبعة: الأولى ١٤٢٥ هـ - ٢٠٠٤ م.
٢٢. السيوطي، عبد الرحمن بن أبي بكر، جلال الدين. معجم مقاليد العلوم في الحدود والرسوم، المحقق: مُجَدَّ إبراهيم عبادة، الناشر: مكتبة الآداب - القاهرة / مصر، الطبعة: الأولى، ١٤٢٤ هـ - ٢٠٠٤ م.
٢٣. الشامي. مُجَدَّ بن يوسف الصالحي. سبل الهدى والرشاد، في سيرة خير العباد، وذكر فضائله وأعلام نبوته وأفعاله وأحواله في المبدأ والمعاد، تحقيق وتعليق: الشيخ عادل أحمد عبد الموجود، الشيخ علي مُجَدَّ معوض، الناشر: دار الكتب العلمية بيروت - لبنان، الطبعة: الأولى، ١٤١٤ هـ - ١٩٩٣ م.
٢٤. صهيب عبد الجبار، لجامع الصحيح للسنن والمسانيد، تاريخ النشر: ١٥ - ٨ - ٢٠١٤ م.
٢٥. الطبري، سليمان بن أحمد بن أيوب بن مطير اللخمي الشامي. المعجم الأوسط، المحقق: طارق بن عوض الله بن مُجَدَّ، عبد المحسن بن إبراهيم الحسيني، الناشر: دار الحرمين - القاهرة.
- الطنطاوي، علي بن مصطفى الطنطاوي. ذكريات، راجعه وصححه وعلق عليه: حفيد المؤلف مجاهد مأمون ديرانية، الناشر: دار المنارة للنشر والتوزيع، جدة - المملكة العربية السعودية، الطبعة: الخامسة، ١٤٢٧ هـ - ٢٠٠٦ م.

٢٦. العسكري، أبو هلال الحسن بن عبد الله بن سهل بن سعيد بن يحيى بن مهران. الفروق اللغوية، حققه وعلق عليه: مُجَدِّ إبراهيم سليم، الناشر: دار العلم والثقافة للنشر والتوزيع، القاهرة - مصر.
٢٧. الفراء، القاضي أبو يعلى، مُجَدِّ بن الحسين بن مُجَدِّ بن خلف ابن. العدة في أصول الفقه، حققه وعلق عليه وخرج نصح: د أحمد بن علي بن سير المبارك، الأستاذ المشارك في كلية الشريعة بالرياض - جامعة الملك مُجَدِّ بن سعود الإسلامية، الناشر: بدون ناشر، الطبعة: الثانية ١٤١٠ هـ - ١٩٩٠ م.
٢٨. مُجَدِّ بن مُجَدِّ حسن شَرَّاب، المعالم الأثرية في السنة والسيرة، الناشر: دار القلم، الدار الشامية - دمشق - بيروت، الطبعة: الأولى - ١٤١١ هـ.
٢٩. مُجَدِّ نصر الدين مُجَدِّ عويضة، فصل الخطاب في الزهد والرفائق والآداب.
٢٩. مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري. المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله ﷺ، المحقق: مُجَدِّ فؤاد عبد الباقي، الناشر: دار إحياء التراث العربي - بيروت.
٣٠. النابلسي، مُجَدِّ راتب، موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، الناشر: دار المكتبي - سورية - دمشق - الحلبي - جادة ابن سينا. الطبعة: الثانية ١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م.
٣١. النسائي، أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب بن علي الخراساني. السنن الكبرى، حققه وخرج أحاديثه: حسن عبد المنعم شلي، أشرف عليه: شعيب الأرنؤوط، قدم له: عبد الله بن عبد المحسن التركي، الناشر: مؤسسة الرسالة - بيروت، الطبعة: الأولى، ١٤٢١ هـ - ٢٠٠١ م.
٣٢. الهروي، أبو عبيد القاسم بن سلام بن عبد الله البغدادي. غريب الحديث. المحقق: د. مُجَدِّ عبد المعيد خان، الناشر: مطبعة دائرة المعارف العثمانية، حيدر آباد - الدكن، الطبعة: الأولى، ١٣٨٤ هـ - ١٩٦٦ م.
٣٣. الهروي، مُجَدِّ بن أحمد بن الأزهر الهروي. تهذيب اللغة، المحقق: مُجَدِّ عوض مرعب، الناشر: دار إحياء التراث العربي - بيروت، الطبعة: الأولى، ٢٠٠١ م.
٣٤. الصاوي، عبد الجواد الصاوي، هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة نقلاً عن (ه.م شيلتون، التدوي بالصوم.
٣٥. مجلة Nature البريطانية السبت ٢٥/١١/٢٠٠٠ م Will f.Ganaong .review of Mediedphysioly. TheEDITION
٣٦. ولاء الزيدا. أهمية النوم المبكر، ١٨ أبريل ٢٠١٨، <https://mawdoo3.com>
٣٧. عبد الدائم الكحيل، الصيام معجزة علمية، [www.kaheel7.com/ar](http://www.kaheel7.com/ar)
٣٨. كوثر أبو عمر فوائد المشي ساعة يومياً، ٢٠١٨، ١٨ ديسمبر، <https://mawdoo3.com>
٣٩. الإعجاز العلمي في القرآن والسنة تأخير الغسل من الجنابة يسبب آلام الظهر [www.masress.com/almessa/](http://www.masress.com/almessa/)
٤٠. البلهارسيا لا مكان لها مع التعاليم الإسلامية الوقائية، الموقع الإسلامي الطبي. [medicalislam.com](http://medicalislam.com)

٤١. عبد الحميد شمس الدين، تعريف الصحة، -آخر تحديث: ١٣:٥٠، ٨ فبراير، <https://mawdoo3.com>.
٤٢. الحزن الشديد قد يسبب الوفاة، [www.aljazeera.net/news](http://www.aljazeera.net/news)
٤٣. الزناداني، عبد المجيد بن عزيز الزناداني، في صحيفة مارب برس يوم الخميس ١٢ أغسطس-آب ٢٠١٠م