

# نحو صحة جيدة وحياة طيبة

محمد سلامة الغنيمى

- بيان وجوه الإعجاز العلمى
- بيان الآثار التربوية والاجتماعية
- جميع الأحاديث الواردة صحيحة ، موافقة لتصحيح الإمام الألبانى

## المقدمة

الحمد لله العليم الحكيم ، مالك الملك ذو الجلال والإكرام ، الوهاب المنعم البر المتعال ، الحمد لله أن هدانا لحمده ، اللهم لك الحمد حمد عبد معترف بالعجز والتقصير أمام رب غفور رحيم ، وأشكرك ربى على ما وفقتنا إليه من خير ، وسهلت لنا من صعب ، ويسرت لنا من عسير ، حمداً يوافي نعمك ويكافئ شكرك ، حمداً تقينا به سؤ المصير وتدخلنا به جنة النعيم ، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، ولاند ، ولا مشير ، ولا ظهير ، ولا وزير ، ولا صاحبة ، ولا ولد ، تعالى الله على ذلك علواً كبيراً .

وأشهد أن سيدنا محمداً عبده ورسوله وصفيه وحبيبه ، بعثه الله بالهدى ودين الحق ليظهره على الدين كله ، بعثه هادياً ومبشراً ونذيراً وداعياً إلى ربه وسراجاً منيراً ، رؤف رحيم ، كريم حلیم ، يتكلم بوحى من ربه ، لا ينطق عن الهوى ، وإنما وحى يوحى ، وقد تركنا على المحجة البيضاء ليلها كنهارها لا يزيغ عنها إلا هالك ، من اتبع هداة فاز بالنعيم و الفلاح ، فلا نجاح ولا فلاح ، اللهم صلى عليه وسلم صلاة ينال قائلها مغفرة وأجرأ عظيماً وينال بها شفاعة فى دخول جنة النعيم وينجو بها من عذاب أليم ، اللهم صلى عليه وأله أجمعين .

تمر قواعد السلوك ومناهج الحياة فى العصر الراهن باضطراب شديد ووجهات نظر متباينة ، ومبادئ متضاربة فيها الفث وفيها الثمين لاتستند إلى مرجعية أصلية ، وإنما هى نابعة من إجتهاادات من يطلق عليهم مصلحون على إختلاف بيئاتهم وتباين ثقافتهم وإتجاهاتهم ، تخضع آرائهم للإتجاهات الفكرية والترعات الإجتماعية ، وبالتالي لاتسلم من الأخطاء ولا تخلوا من التناقضات ، بل يشوبها النقص ويعتريها الخلل .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

لذلك فإن فالعالم اليوم بحاجة إلى منهج ينظم الحياة ، منهج يتصف بالشمول والتكامل والثبات النسبي ، منهج لا يختلف عليه عاقل ، منهج يؤكد العلم ويسير معه في إتجاه متوازٍ ، لاسيما في عصر يتسم بتعدد الحياة وصعوبة العيش ، نظراً للتقدم التكنولوجي والإنفجار المعرفي ، عصر غابت فيه القيم السماوية وتحكمت فيه المادة ، عصر إتسعت فيه دائرة العلاقات الاجتماعية عن ذى قبل .

لذلك تبدو الحاجة إلى النهج الإسلامي الحياتي ، الذي وضعه الله تبارك وتعالى في صورة قرآن نزل من السماء لإصلاح الأرض بعد فساد أهلها ، وفي صورة أقوال وأفعال وتقارير من رجل اصطفاه الخالق وأدبه وصنعه على عينه لهداية العالمين .

يأتى هذا الكتاب نتيجة لبحث قمت به ، للإطلاع على مدى إلتزام المسلمين بهذا النهج الحياتي القويم ، وفجدت ما لم أكن أتوقعه حيث أن نسبة الملتزمين بالمنهج الإسلامي في الحياة لا يتجاوز اثنان بالمئة ، وعندما بحثت في الأسباب وجدت أن أهم هذه الأسباب هي:-

- غياب أو نقص الوعي و الإمام بسنته صلى الله عليه وسلم .
- ومن له دراية بهذا الهدى العظيم ، يأخذ منه ما يوافق هواه ، ويترك ما يتعارض معه .
- فضلاً عن كثرة الفتن والمغريات التي تقلل من شأن السنة ، ويتعلل هؤلاء بأن السنة لا يدخل تاركها النار، فضلاً عن التكاسل والتهاون أحياناً .
- بالإضافة إلى سيطرة بعض الأفكار الدخيلة على أذهان المسلمين ، فيتبعون في حياتهم ما يسمى بالإتيكيت .

لذلك قررت الشروع في هذا البحث ، كاشفاً وموضحاً لمن يجهله ، مبيناً أهميته وفضله على الفرد والمجتمع لمن يتكاسل عنه ، عاملاً بقوله صلى الله عليه وسلم " من دعا إلى هدى كان له من الأجر مثل أجور من تبعه لا ينقص ذلك من

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

أجورهم شيئاً ومن دعا إلى ضلالة كان عليه من الإثم مثل آثام من تبعه لا ينقص ذلك من آثامهم شيئاً<sup>١</sup> .

وقد استقيت هذا المنهج من القرآن الكريم ، ومن صحيح السنة وعزوت الأحاديث النبوية الشريفة إلى مصادرها وغالباً ما أكتفى بالصحيح الستة ، ولم أذكر في بحثي هذا حديثاً ضعيفاً ولا معلولاً ، وإنما اقتصرته فيه على الصحيح ، واكتفيت في عزو الأحاديث بذكر المصدر ورقم الحديث لأن ذلك ثابت لا يختلف باختلاف الطبعات ، وأقرب إلى الاختصار الذي عنيت به في هذا البحث ، كما اعتمدت في تصحيح الأحاديث الغير واردة في البخارى ومسلم أو في أحدهما ، على تصحيح أحد أعلام الحديث المتأخرين ، وهو الإمام الحق الشيخ الألباني رحمه الله ، لأن الرجل قد جمع ما وصل إليه السلف والخلف في مجال الحكم على الأحاديث ، وبالتالي فهو يأخذ بأرجح الآراء ، وإذا كان الحديث في البخارى أو مسلم إكتفينا بتصحيحهما لإجماع الأمة على ذلك .

كما قمت بتقسيم البحث إلى فصول والفصول إلى مواضيع، وأدرجت تحت كل موضوع آدابه ، وجعلت لهذه الآداب عناصر مرقمة ، حتى يسهل فهمها واستيعابها ، فضلاً عن سرعة حفظها واسترجاعها ، كل ذلك من باب التسهيل والتيسير على القارئ حتى لا يلتبس عليه الأمر، كما راعيت الإيجاز قدر المستطاع ، فلم أعرج على النصوص إلا إذا تطلب الأمر بسط وشرح .

وقد ذكرت أوجه الإعجاز العلمى فى بعض النصوص ، لهذه الأسباب:-

- بياناً لصدق نبوة المصطفى صلى الله عليه وسلم .
- إطمئناناً لقلوبنا وتثبيتاً لأنفسنا ، " قَالَ أَوْلَمْ تُؤْمِنْ قَالَ بَلَىٰ وَلَكِنَّ لِيْطْمَئِنَّ قَلْبِي " .
- وتحفيزاً للقارئ على الالتزام بهذه الآداب .

<sup>١</sup> [رواه مسلم (٢٦٧٤)، وأبو داود ، والترمذى ، وابن ماجة ، وأحمد] .

## نحو صفة جيدة وحياة طيبة

كما ذكرت بعض أقوال الحكماء والمحققين من العلماء وبعض أبيات الشعر لدورها في الشرح ، وتزييناً للبحث وتحفيزاً للقارئ ، لأن النفوس تهوى ذلك وترتاح له .

وأخيراً ، أسأل الله الحى القيوم ذا الجلال والإكرام الأحد الصمد الذى لم يلد ولم يولد ولم يكن له كفواً أحد أن ينفع بهذا البحث مؤلفه وقارئه وسامعه ، وأن يجعله خالصاً لوجهه الكريم ، إنه سميع مجيب .

محمد سلامة الغنيمى

الثالث من شوال ١٤٣١

## الفصل الأول

# المدخل إلى المنهج الإسلامي

- مفهوم المنهج والآداب
- خصائص المنهج الإسلامي
- أهمية المنهج الإسلامي
- محددات المباح

## مفهومى المنهج والآداب

### المنهج

قال ابن منظور: ( نهج ) طريق نهج بين واضح وهو النهج قال أبو كبير:

فأجزته بأفل تحسب أثره نهجا أبان بذى فريغ مخرف

والجمع نهجات ونهج ونهوج وطرق نهجة وسبيل منهج كنهج ومنهج الطريق وضحه والمنهاج كالمنهج وفي التزليل لكل جعلنا منكم شرعة ومنهاجا وأنهج الطريق وضح واستبان وصار نهجا واضحا بينا ، والمنهاج الطريق الواضح واستنهج الطريق صار نهجا وفي حديث العباس لم يمت رسول الله صلى الله عليه وسلم حتى ترككم على طريق ناهجة أي واضحة بينة ونهجت الطريق أبنته وأوضحته يقال اعمل على ما نهجته لك ونهجت الطريق سلكته وفلان يستنهج سبيل فلان أي يسلك مسلكه والنهج الطريق المستقيم<sup>٢</sup>.

يطلق هذا اللفظ ويقصد به النظام أو الأسلوب أو الطريق ، فمنهج الحياة يعنى نظام الحياة أو أساليب العيش وطرائقه ، كل ما يهم الإنسان فى حياته ، أخذاً وعطاءً ، نوماً واستيقاظاً ، أكل وشراباً ، زينة وكسائاً ، صمتاً وكلاماً ..... كل ما يخص الحياة .

### الآداب

**عند اللغويين:** جمع أدب ، وأديب ، وأدباء ، وأدب الرجل يؤدب أدباً ، وأدبت القوم على أمر كذا أدبهم أدباً ، أى جمعتهم عليه .

قال ابن منظور: الأدب الذي يتأدب به الأديب من الناس سمي أدبا لأنه يأدب الناس إلى المحامد وينهاهم عن المقابح وأصل الأدب الدعاء ومنه قيل للصنيع يدعى

## نحو صفة جيدة وحياة طيبة

إليه الناس مدعاة ومأدبة ابن بزرج لقد أدبت أدب أدبا حسنا وأنت أديب وقال أبو زيد أدب الرجل يأدب أدبا فهو أديب وأرب يأرب أرابة وأربا في العقل فهو أريب غيره الأدب أدب النفس والدرس والأدب الظرف وحسن التناول وأدب بالضم فهو أديب من قوم أدباء وأدبه فتأدب علمه واستعمله الزجاج في الله عز وجل فقال وهذا ما أدب الله تعالى به نبيه صلى الله عليه وسلم وفلان قد استأدب بمعنى تأدب ويقال للبعير إذا ربيض وذل أديب مؤدب وقال مزاحم العقيلي وهن يصرفن النوى بين عاجل ... ونجران تصريف الأديب المذل<sup>٣</sup>

### وفى اصطلاح العلماء :-

فهو الامر المطلوب سواء كان مندوباً أو واجباً ، قال الاقفهسى : الآداب: جمع أدب وهي اجتماع محاسن الاخلاق ومحاسن العادات ومنه سميت المأدبة مأدبة لاجتماع الناس فيها والأدب يقع على الاحكام الخمسة فيقال للواجب أدب وكذلك بقية الاحكام .

ووردت في القاموس الفقهي:

- رياضة النفس بالتعليم، والتهذيب على ما ينبغي.
- استعمال ما يحمد قولاً وفعلاً.
- الاخذ بمكارم الاخلاق.
- جملة ما ينبغي لذوي الصناعة، أو الفن، أن يتمسك به، كأدب الكاتب.
- الجميل من النظم والنثر.
- عند الحنفية: معرفة ما يحترز به عن جميع أنواع الخطأ.
- عند الشافعية: هو المطلوب سواء كان مندوباً، أم واجباً.

وقال صاحب معجم لغة الفقهاء : الاداب العامة : مجموعة من القواعد الاخلاقية التي يعتبرها المجتمع أساساً لا يجوز الخروج عليه .<sup>٥</sup>

<sup>٣</sup> [نفس المرجع ٢٠٦/١]

<sup>٤</sup> [ القاموس الفقهي ، ص١٧ ]



إذن فهي كل ما يدل على المحامد وينهى عن القبائح من كتاب الله وسنة نبيه صلى الله عليه وسلم ، قولاً أو فعلاً أو تقريراً ، مندوباً أو واجباً ، فيما يشمل جميع أنشطة المسلم وممارساته اليومية والحياتية .

### خصائص المنهج الإسلامي

هذا المنهج القويم له خصائص وسمات يتميز بها عن غيره من المناهج الوضعية التي تخضع للأهواء وتستسلم أمام النزعات وتتأثر بلا اتجاهات ، لذلك فهي دائمة التغير والتبدل ، بخلاف المنهج الرباني ، الذي وضع أسسه وآدابه الحق الذي خلق وبراء ، فهو أعلم بمكوناته وأجزائه وما يصلح الفرد والجماعة .

#### ١. الربانيه :-

أول خصائص المنهج الإسلامي ومصدره ، فالإنسان من صنعه فليس هناك من هو أعلم من الله بمفاتيح فطرة الإنسان ودوائه وعلاجه ، لان كل صانع أدرى بصنعه قال تعالى : " وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا " { الاسراء : ٨٢ } ، كما قال تعالى أيضاً : " إِنَّ هَٰذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا " { الاسراء : ٩ } ، كما أن النبي صلى الله عليه وسلم كان لا ينطق إلا وحياً ، وكان قرآنًا يمشى على الأرض ، قال تعالى : " وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَى (٣) إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَى (٤) عَلَّمَهُ شَدِيدُ الْقُوَى " { النجم : ٥ ، ٤ ، ٣ } ، وقال تعالى : " إِنْ أَتَّبِعْ إِلَّا مَا يُوحَى إِلَيَّ وَمَا أَنَا إِلَّا نَذِيرٌ مُّبِينٌ " { الأحقاف : ٩ } ، وعن المقدم بن معدني كرب رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "ألا إني أوتيت القرآن ومثله معه" ٦ .

٥ [ معجم لغة الفقهاء ، ص ٣٦ ]

٦ [رواه أبو داود والترمذي والحاكم وصححه وأحمد بسند صحيح ، وصححه الألبان في صحيح الجامع الصغير (٤٤٠٨) ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

ويراد بالربانية أمران :-

١ - ربانية المصدر      ٢ - ربانية الغاية

وإذا كان ربانية المصدر تعني أنه منهج سماوى وضعه خالق الانسان ، إذاً فهو منهج لا يأتية الباطل من بين يديه ولا من خلفه ، منهج نزل به جبريل على الصادق الامين ، منهج صير الله به البدو سادة للدينيا ، غيروا به العلم وفتحوا الدنيا ، فسمعت كلمتهم ورفعت رايتهم ، لذلك فالمنهج الربانى لا يقف حجر عثرة فى سبيل تقدم البشرية وإزدهارها ، كما هو حال الديانات الاخرى ، لذلك فلن تجد البشريه الرشدا ولا الهدى ولا الراحة ولا السعادة إلا حين ترد الفطرة البشرية إلى الربانية .

وإذا نظرنا فى تاريخ البشرية لوجدنا أن المنهج الربانى قد تسلم قياده البشريه بعد ما فسدت الارض وظهر الفساد ، قال تعالى : " ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ " { الروم : ٤١ } ، وأنظر إلى المجتمع الجاهلى الذى كانت تشيع فيه مكاره الاخلاق والفرقة وروح العصبية و التزعة القبلية التى كانت تقودهم إلى القتال وما كانوا عليه من التخلف العقلى الذى أدى بهم إلى السجود لحجرا يعز ولا يذل ، فحينما تسلم المنهج الربانى القيادة تحولوا فى مده زمنية قليلة جداً من مجتمع جاهلى إلى مجتمع يكاد يتصف بالمثالية ، أدى به الحال إلى أن يقود البشريه ما يقرب من ألف عام فى ظل هذا المنهج الربانى .

فلقد سقطت أمام هذا المنهج الفريد كل المناهج التى وضعها الانسان لتربيته الانسان على مر العصور وتمافتت البشرية على هذا المنهج الربانى القويم فدخل الناس فى دين الله أفواجا ، وعندما تخلى المسلم عن منهجه الربانى وتطلع إلى المناهج الوضعية تخلف وتأخر عن ركب الحضارة ، وأطلق على دوله دول العالم

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

الثالث وصدق رسول الله صلى الله عليه وسلم إذ يقول " يا أيها الناس ! إني قد تركت فيكم ما إن أخذتم به لن تضلوا ، كتاب الله وعترتي أهل بيتي " .<sup>٧</sup>

### ٢. العبادة :-

يتسم المنهج الإسلامى بخاصية العبادة ، حيث يتقرب به المسلم إلى ربه ، راجياً ثوابه ، ملتمساً رحمته ، طالباً رضائه ، مما يضيف عليه صفة القداسة ، فيتمكن كل مسلم أن يجعل من ممارساته الحياتية اليومية عبادة يؤجر عليها . يقول ابن القيم : إن أفضل العبادة العمل على مرضاة الرب في كل وقت . عما هو مقتضى ذلك الوقت .

ولكى تتحقق هذه السمة التى يستأهل بها المسلم الأجر والثوبة من الله ، لا بد أن يتوافر فيها شرطان :

١. أن يتنقى بها وجه الله وحده ، قال تعالى : " فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا " {الكهف : ١١٠} .
٢. أن تكون موافقة ملازمة لشرع الله تعالى وهدى نبيه عليه الصلاة والسلام ، قال تعالى : " وَمَنْ يَبْتَغِ غَيْرَ الْإِسْلَامِ دِينًا فَلَنْ يُقْبَلَ مِنْهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ " { آل عمران : ٨٥ } .

### ٣. الشمول :-

تشمل الآداب الإسلامية الفرد فى حياته الدنيوية وكذلك حياته الاخرية ، وحياته الخاصة والعامة ، كما تشمل المجتمع فى علاقه أفرادهم بعضهم وعلاقتهم بالمجتمعات الاخرى وكذلك علاقه المجتمعات ببعضها البعض ، كما تشمل الانسان بكيانه الجسد والروح قال تعالى : " حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ

<sup>٧</sup> [ أخرجه الترمذى، وأ الطبرانى، وأخرجه الالبان فى السلسله الصحيحه " ٣٥٥/٤ ]

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

وَالنَّطِيعَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى التُّصْبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا  
بِالْأَزْلَامِ ذَلِكَمْ فِلسَقُ الْيَوْمِ يَنسَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنَ  
الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا  
فَمَنْ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرِ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ " { المائدة : ٣ } .

المنهج الإسلامي شمل الانسان في كل تصرفاته وحركاته وسكناته ، كل ما يتعلق بالفرد ما يصلحه ، وما فيه سعادته في دنياه وآخرته ، قال تعالى : " أَيْخُسَبُ الْإِنْسَانُ أَنْ يُتْرَكَ سُدًى " { القيامة : ٣٦ } ، بل تعامل معه في حدود إمكاناته وقدراته التي خلقه الله بها ولم يكلفه فوق ما يطاق .

قال تعالى : " وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا طَائِرٍ يَطِيرُ بِجَنَاحَيْهِ إِلَّا أُمَمٌ أَمْثَالُكُمْ مَا فَرَطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ ثُمَّ إِلَى رَبِّهِمْ يُحْشَرُونَ " { الانعام : ٣٨ } {

### ٤. التكامل :-

يقصد بالتكامل ، أن المنهج الحياتي الإسلامي ذات طبيعة متكامل في كل مناحي الحياة ، أخلاقية أو إقتصادية أو سياسية أو دينية ، إلى غير ذلك ، ويتحقق من خلال هذا التكامل التوازن والتوافق بين الانسان و نفسه ، وبينه وبين المجتمع الذي يعيش فيه ، وبين المجتمعات بعضها البعض ، قال تعالى : " الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا فَمَنْ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرِ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ " { المائدة : ٣ } .

كما أن التكامل يعني أن إتجاهات المنهج الإسلامي في مجالات العقيدة والعبادة والسلوك الفردي والاجتماعي ترتد كلها في وحده محكمه وفي صورة شاملة للحياة كلها أى وحدة المصدر وهو الله ، وكذلك إلى وحدة الموضوع وهو الانسان ، وأيضاً وحدة الغاية وهى العبودية لله الواحد الاحد ، قال تعالى : " أَفَلَا

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ وَلَوْ كَانَ مِنْ عِنْدِ غَيْرِ اللَّهِ لَوَجَدُوا فِيهِ اخْتِلَافًا كَثِيرًا " { النساء : ٨٢ } ، يستنكر القرآن في هذه الآية عدم تدبر المنكرين له في تشريعاته و أحكامه و توجيهاته وأوامره ونواهيه ، ولو كان من غير الله لوجدوا فيه إختلافاً كثيراً فضلاً عن الاختلاف القليل ، ولكن لانه من عند الله وحده تتره عن كل ذلك بل لو فعلوا لوجدوه متكاملأ متناسقأ متناغماً يكمل ويؤكد ويوضح بعضه بعضاً .

### ٥.الوسطية :-

وهذه الوسطية لاتعنى وسطاً حسابياً أو معيارياً ، إنما هى إعتدال وقسط قال تعالى : " وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا وَمَا جَعَلْنَا الْقِبْلَةَ الَّتِي كُنْتَ عَلَيْهَا إِلَّا لِنَعْلَمَ مَنْ يَتَّبِعِ الرَّسُولَ مِمَّنْ يَنْقَلِبْ عَلَى عَقْبَيْهِ وَإِنْ كَانَتْ لَكَبِيرَةً إِلَّا عَلَى الَّذِينَ هَدَى اللَّهُ وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُضِيعَ إِيمَانَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِالنَّاسِ لَرَءُوفٌ رَحِيمٌ " { البقره : ١٤٣ } ، فكلمة وسطاً تعنى الافضل وهو التوسط بين الاطراف ، لاتفريط ولا مغالاة وهذه المعانى توفرت في هذه الامة الرائدة لتكون شهيدة على الناس أمام الله .

وإذا كان الانسان يتكون من جسد وروح ، ولكل منهما حاجاته ومتطلباته ، فإن منهج الحياة الإسلامية قد راعى ذلك بشكل متوازن ، بحيث لايطغى الاهتمام بجانب على حساب الاخر ، ولكنها أولت كل من الجسد والروح من العناية والاهتمام ما يصلحهما معاً ، فلا هى إهتمت بالجسد على حساب الروح كما فعل اليهود ، ولا الروح على الجسد كما فعل النصارى ، وهى بذلك تقف موقفاً وسطاً بين تطرف الماديين وتشدد الرهبانين قال تعالى : " وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ " { القصص : ٧٧ } ، وقال تعالى : " يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ " { الاعراف : ٣١ } . ، و يبدو ذلك جلياً من خلال قوله صلى الله عليه وسلم " هلك المتنطعون وكررها ثلاثاً " كما نمت أيضاً عن البخل لأنه يفرط في حق النفس والآخرين والنهي عن التبذير لأنه إفراطاً في الانفاق ، قال تعالى : " وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا " { الاسراء : ٢٩ } ، وقال تعالى : " وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا " { الفرقان : ٦٧ } .

### ٦. الواقعيه :-

ينطلق المنهج الإسلامى من منهج واقعى فى النظر إلى الطبيعه الانسانيه من خلال كون البشر مختلفون فيما بينهم ، متنوعون فى صفاتهم ، متعددون فى فصائلهم ، قال تعالى : " وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَانِكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّلْعَالَمِينَ " { الروم : ٢٢ } ، فهذا المنهج الحياتى الواقعى يتعامل مع الفرد على أساس احتمال الخطأ والاصابه بعيداً عن المثاليه والكمال ، فالكمال لا يكون إلا لله عز وجل ، فهى ليست تتعامل مع مثاليات لوجودها فى عالم الواقع ، فهو ييغى الوصول بالفرد المؤمن ، إلى ذلك الفرد الربانى الذى يسير فى طريق الله ويتجنب طريق الشيطان قال تعالى : " لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ " { البقره : ٢٨٦ } .

### ٧.الوضوح وعدم الغموض :-

يتسم المنهج الإسلامى بالوضوح ، لايشوبه نقص ، ولا يعتريه شك ، ولا يدخله الغموض والابهام ، قال تعالى : " يَا أَهْلَ الْكِتَابِ قَدْ جَاءَكُمْ رَسُولُنَا يُبَيِّنُ لَكُمْ كَثِيرًا مِّمَّا كُنْتُمْ تُخْفُونَ مِنَ الْكِتَابِ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ قَدْ جَاءَكُمْ مِنَ اللَّهِ نُورٌ

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

وَكِتَابٌ مُبِينٌ يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَيُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ " { المائدة : ١٥-١٦ }  
، وقال تعالى : " وَإِذَا لَمْ تَأْتِهِمْ بِآيَةٍ قَالُوا لَوْلَا اجْتَبَيْتَهَا قُلْ إِنَّمَا أَتَّبِعُ مَا يُوحَى إِلَيَّ مِنْ رَبِّي هَذَا بَصَائِرٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ " { الاعراف : ٢٠٣ } .

### ٨. اليسر والسهولة :-

يتسم المنهج الإسلامى بسهولة مبادئه وتعاليمه ، وعدم الارهاق والمشقة فى الالتزام به فهو تسير فى حدود الطاقة البشرية ، قال تعالى : " لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ " { البقرة : ٢٨٦ } ، وقال تعالى : " يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخَلَقَ الْإِنْسَانَ ضَعِيفًا " { النساء : ٢٨ } .

### ٩. ذكر الله قبل الشروع فى العمل :-

إن التسمية وذكر الله قبل الشروع فى أى عمل دينى أو دنيوى ، بمثابة سمة من السمات الأساسية للمنهج الإسلامى الحياتى ، يرمى به الشارع الحكيم إلى ربط المسلم دائماً بالله الخالق وتذكيره بصاحب الحول والقوة الذى يقول للشئ كن فيكون ، فتغشاه حالة من الطمأنينة والراحة تسكن بها نفسه وتهدأ بها روحه وينشعل بها قلبه ، فيزول ما به من قلق وتوتر وغيرها من الانفعالات النفسية التى تؤثر سلباً على الفرد الخارجى وعلى أعضائه الداخلية ، كما أن ذكر الله يذهب الشيطان والوساوس الخبيثة التى قد تنتاب الفرد ، فضلاً عن أنه يجعل الفرد على يقين بحاله ومثاله ، فيتذكر ما أعدده الله من ثواب وما أعدده من عقاب .... وكل هذه أمور تجعله يقبل على ما هو شارع فيه

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

بإخلاص وإتقان ، فتحصل البركة في العمل ويكون لذلك مردود إيجابياً عليه وعلى العمل . ويدل عليه قوله تعالى: " رِجَالٌ لَا تُلْهِهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ يَخَافُونَ يَوْمًا تَتَقَلَّبُ فِيهِ الْقُلُوبُ وَالْأَبْصَارُ ، لِيَجْزِيََهُمُ اللَّهُ أَحْسَنَ مَا عَمِلُوا وَيَزِيدَهُم مِّن فَضْلِهِ وَاللَّهُ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ " { النور : ٣٧، ٣٨ }

### أهمية والحاجة إليه

- المنهج الإسلامي يهذب النفس ويحسن الأخلاق ويقوم السلوك ، لأنه نابع من الضمير ومحفوف بالقداسة .
- المنهج الإسلامي يحافظ على سلامة الجسد ، وبقية الأمراض والأسقام ، ويبعث على نشاطه ، وتحافظ على لياقته ، المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف .
- إنه سبيل سعادة الفرد في دنياه ونعيمه في آخراه ، متى إبتغى بها وجه الله تعالى ، والله تبارك وتعالى يقول : " وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَى آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ " { الأعراف : ٩٦ } ، وقال تعالى : " وَأَن لَّوِ اسْتَقَامُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقَيْنَهُم مَّاءً غَدَقًا " { الجن : ١٦ } ، وقال تعالى : " مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ " { النحل : ٩٧ } .
- المنهج الإسلامي يقوى الرابطة بين أفراد المجتمع الإسلامي ، ويشيع جواً من الألفة والمحبة ، ويدعوا إلى التسامح والعفو والإيثار ، ويحيى الاخوة الاسلامية .



## نحو صفة جيدة وحياة طيبة

- يوحد الغاية والهمة ، فالكل يتغنى مرضات الله ، ليس له هم إلا الجنة ، وليس له غاية إلا مرضاة الله أمام هذه الغاية العظمى والهدف الاسمى ، رغبات الأفراد ونزواتهم وشهواتهم فلا رياء ولا تكلف ولا تصنع ولا من ، وإنما أخوة وإيثار ومحبة .
- يدعم ويرسخ التماسك الإجتماعى ، ويشيع داخل المجتمع الأمن والاستقرار ، ليقظة الضمائر ومخافة الرقيب العتيد ، فيزداد خيره وينمو ويزدهر .
- المنهج الإسلامى مع الإلتزام به وشيوعه داخل المجتمع المسلم ، يعود بذلك للأمة مجدها الزائل ، وهيبته الغائبة وسيادتها الماضية ورقبها المؤمل ، ومن ثم يتحقق لها النصر والتمكين ، يقول الحق تبارك وتعالى : " الَّذِينَ إِنْ مَكَّنَّاهُمْ فِي الْأَرْضِ أَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ وَأَمَرُوا بِالْمَعْرُوفِ وَنَهَوْا عَنِ الْمُنْكَرِ وَلِلَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ " { الحج : ٤١ } .
- المنهج الإسلامى يذيب الفوارق الإجتماعية ، ويقضى على التراتبات القبلية والعصبية الجاهلية ، والحمية الهوجاء ، ويقرر مبدأ المساواة ، فلا غنى وفقير ، ولا شريف وحفير ، ولا وزير وخفير ، ولا قريب وغريب ، ولكن هناك " إن أكرمكم عند الله أتقاكم " ، " يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات " ، وهناك " قيمة كل إمء ما يحسن " ، وهناك " لا ينظر الله إلى صوركم ولكن ينظر إلى قلوبكم " ، وهناك " أنصر أخاك ظالماً أو مظلوماً " .
- المنهج الإسلامى يقرر مبدأ الإصلاح الإجتماعى ، ولا يجعله على فئة دون فئة ، وإنما يوجبه ويجعله فرضاً عيناً على كل عضو فى المجتمع ، فالكل يأمر بالمعروف وينهى عن المنكر ، الكل داخل المجتمع المسلم يحمل رآية الإصلاح ، كل مسلم يحمل هم أمته ، لديه حمية لشرع الله ، يغضب لضياح حقوق الله ، ويثور لنصرتة ، ومن ثم يكون الأمر بالمعروف والنهى

عن المنكر هو السياج الآمن والجدار المنيع والحصن الحصين الذى يحمى المجتمع ويصونه مما يفسده ويذهب بريجه و ويفتت تماسكه ويهدم وحدته.

### محددات المباح في المنهج الإسلامى

من رحمة الله تبارك وتعالى أن جعل الأصل فى الأمور الحلة ، إلا ما ورد نص بتحريمه ، ومن رحمته أيضاً أن قد وضع للحلال المباح قيوداً وشروطاً ، تقف أمام هوى النفس والشيطان ، وتضمن الخير وتحول دون الشر .

#### (١) عدم الإفساد :-

الإفساد ينافى الغاية التى من أجلها استخلف الله الإنسان على الأرض وهى الإعمار" قال تعالى: "هُوَ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ" {هود: ٦١} ، وذلك هو ما دفع الملائكة إلى التعجب و التساؤل، قال تعالى: "وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ" {البقرة: ٣٠}.

وهذا المباح نعمة والنعمة تستوجب شكر المنعم عليها والافساد ينافى الشكر ، قال تعالى : " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ " {البقرة : ١٧٢} ، وقال تعالى : " وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ " { القصص : ٧٧ } ، وقال تعالى : " وَإِذَا تَوَلَّى سَعَى فِي الْأَرْضِ لِيُفْسِدَ فِيهَا وَيُهْلِكَ الْحَرْثَ وَالنَّسْلَ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ الْفُسَادَ " { البقرة : ٢٠٥ } .

## ٢) التوسط بين الإسراف والتقتير :-

التوسط والإتزان هو الأصل في كل شيء ، وأى عمل يخالف ذلك الأصل فضرره أكثر من نفعه ، وشره أكثر من خيره ، لأنه يعارض الفطرة ، قال تعالى : " يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ " { الاعراف : ٣١ } ، وقال تعالى أيضاً : " وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا " { الفرقان : ٦٧ } ، كما قال تعالى : " وَأَتِ ذَا الْقُرْبَىٰ حَقَّهُ وَالْمِسْكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَلَا تَبْذُرْ تَبْذِيرًا " { الاسراء : ٢٦ } . وفى التقتير هلاك ، قال تعالى : " وَأَنْفَقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ " { البقرة : ١٩٥ }

وقال النبى صلى الله عليه وسلم أيضا " كلوا واشربوا والبسوا وتصدقوا فى غير إسراف ولا مخيلة " <sup>٨</sup> .

وقال ابن عباس " كل ما شئت والبس ما شئت ما أخطأتك إثنتين سرف و مخيلة " نفس المرحع السابق " ، وعن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " كلوا وإشربوا وتصدقوا وإلبسوا ما لم يخالط إسراف ولا مخيلة " <sup>٩</sup> .

## ٣) عدم المخيلة :-

قال تعالى : " وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ " { لقمان : ١٨ } ، وقال تعالى : " وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا " { الاسراء : ٣٧ } ، وقال تعالى : " تِلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ وَلَا

<sup>٨</sup> [رواه البخارى فى كتاب اللباس ج ٣ ، ص ٩٦ ] .

<sup>٩</sup> [ رواه أحمد والنسائى وابن ماجه ، وحسنه الالبان فى المشكاة " ٤٣٨١ ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

فَسَادًا وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ " { القصص : ٨٣ } ، والايات الداله على تحريم الكبر كثيره .

ومن السنة قوله صلى الله عليه وسلم فيما رواه ابن مسعود ، قال : " لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذره من كبر " فقال رجل : إن الرجل يحب أن يكون ثوبه حسناً ، ونعله حسناً ، قال : " إن الله جميل يحب الجمال ، الكبر : بطر الحق وغمط الناس " ١٠ .

وعن سلمه بن الاكوع - رضى الله عنه - أن رجلاً أكل عند رسول الله صلى الله عليه وسلم بشماله ، فقال : " كل يمينك " قال لأستطيع ، قال : " لا أستطعت " ما منعه إلا الكبر : قال : فما رفعها إلى فيه " ١١ .

### ٤) عدم التفاخر والتكاثر : -

لقوله تعالى : " اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُوَ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ " { الحديد : ٢٠ } ، وقوله تعالى : " أَلْهَاكُمْ التَّكَاثُرُ " { التكاثر : ١ } ، وقوله تعالى : " وَلَا تَمْنُنْ تَسْتَكْثِرُ " { المدثر : ٦ } .

وهنا تتجلى حكمة الله تعالى ، حيث أن النفس البشرية ترغب دائماً في الإستزادة وتشتهى الثناء وتميل إلى المدح كميلها واشتهائها للطعام والشراب ، وهى فى سبيل ذلك مستعدة متأهبة لفعل أى شىء يسكن تلك الشهوة حتى ولو كان على حساب الآخرين ، فضلاً عن أنه ينافى العبودية الخالصة لله تعالى ، فضلاً عن أنه مرض إجتماعى يحدث الضعينة والحسد .

١٠ [ رواه مسلم " ١٣١ " ، والترمذى " ١٩٢٢ " ، والالبان فى المشكاة " ٥١٠٨ " وصححه ] .

١١ [ رواه مسلم " ٣٧٦٦ " ، وأحمد " ١٥٨٩٦ " ، والالبان فى المشكاة " ٥٩٠٤ " وصححه ] .

## النوم

يعد النوم من أعظم النعم ضرورة وأهمية للانسان ، قال الله تعالى : " وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ " { الروم : ٢٣ } ، لاسيما وأن الانسان مخلوق يعيش في تعب دائم ومشقة لا تنقطع يكابد الحياة وتكابده ، قال الله تعالى : " لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ " { البلد : ٤ } ، إذاً لابد له من راحه ، تهدأ بها أعصابه وتسكن معها حوارحه ، وترتاح في ظلها أعضائه ، ويطمئن بها قلبه ، وإلا فلن يصح بدنه ، ولن يستقيم حاله ، ولن يهدأ مزاجه ، ولكي يتحقق ذلك لابد من ليل يكسوه الظلام ويغشاه السكون ويعمه الهدوء ، ولا أدل على أهمية النوم من أن الله تعالى سخر الكون لحدوث الليل اللازم لعملية النوم ، قال تعالى : " وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ " { القصص : ٧٣ } ، وقال تعالى : " وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا " { الفرقان : ٤٧ } .

يقول صاحب الظلال: إن السكون بالليل ضروره لكل حي ، ولابد من فترة من ظلام تسكن فيها الخلايا الحية وتستكن لتداول نشاطها في النوم ، ولا يكفى مجرد النوم لتوفير هذا السكون ، بل لابد من ليل ، ولابد من ظلام ، فالخلية الحية التي تتعرض لضوء مستمر تصل إلى حد من الاجهاد تتلف معه أنسجتها لانها لم تتمتع بقسط ضرورى لها من السكون .

معدل نوم الانسان في الظروف العاديه من ٦ : ٨ ساعات في اليوم واللييلة ، يزداد هذا المعدل بالنسبة للاطفال حتى يصل إلى ٢٠ ساعة بالنسبة للوليد، ويقل

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

مع الكبار حتى أنه ربما وصل إلى ٤ ساعات فقط في اليوم واللييلة ، أى أن معدل النوم للانسان العادى ثمانى ساعات في اليوم واللييلة .

يقول الغزالى فى بداية الهداية : واعلم أن الليل والنهار أربع وعشرون ساعة، فلا يكن نومك بالليل والنهار أكثر من ثمانى ساعات ، فيكفيك إن عشت مثلاً ستين سنه أن تضع منها عشرين سنه وهو ثلث عمرك .

### عد ابن القيم للنوم فائدتان جليلتان :-

إحدهما : سكون الجوارح وراحتها مما يتعرض لها من التعب ، فيريح الحواس من نصب اليقظة ، ويزيل الاعباء والكلال .

والثانية : هضم الغذاء ، ونضج الاخلاط ، لان الحراره الغريزية - فى وقت النوم - تغور إلى باطن البدن ، فتعين على ذلك ، ولهذا يرد ظاهره ، ويحتاج النائم إلى فضل دثار.إنتهى .

والنوم الايجابى يقوى القدرة على ثبوت المعلومات فى الذهن لأن الراحة والنوم يضمنوا إستراحة جميع العمليات العقلية من التعب والارهاق الناتج عن العمل الشاق والنشاط الذهني ويقوى القدرة على ثبوت المعلومة ويقلل من التشوهات التى تنتج عن كثرة الانطباعات الواردة من المراكز العصبية وذلك مثل : التشويه والتلاشى والانتشار ، ولقد أكدت الابحاث أن النوم يؤثر على عمليه الحفظ ، والنوم بعد التعلم مباشرة يعمل على تثبيت المعلومات والاختبار فهو جزء هام لوظائف المخ تنظمه الساعة البيولوجية التى تجعل الانسان ينام من ٦-٨ ساعات ويظل يقظاً فى اليوم لمدة "١٦-١٨" ساعة ، والنوم هام جداً للجسم وخاصة المخ حيث أن هناك بعض الهرمونات لا تفرز إلا أثناء النوم مثل هرمون النمو وتفرزه الغدة النخامية والمسئول عن وظيفة نمو الانسان وبلوغه خاصة عند الاطفال والحوية عند الكبار <sup>١٢</sup>

<sup>١٢</sup> [ كيف تقوى ذاكرتك وتتغلب على النسيان ، فؤاد السيسى ص٣٦ ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

ونظراً لأهمية النوم فلا بد من اتباع برنامج مثالى يحصل معه الفرد على عدد الساعات المناسبة ، فى الاوقات المناسبة ، وبالطريقة و الكيفية المناسبة ، ولن يأتى الانسان مهما ارتقى فى سلم العلم و أبحر فى الثقافة و المعرفة ، من كلام البارى العليم ، وهدى من لا ينطق عن الهوى .

لذلك فلا بد أن يأتى البرنامج الامثل للنوم من كتاب الله وسنة نبيه صلى الله عليه وسلم :

### ينقسم المعدل اليومى للنوم إلى ثلاث فترات

#### الفترة الاولى : النوم من بعد العشاء إلى نصف الليل :-

قال تعالى فى آية الاستئذان " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِيَسْتَأْذِنُكُمُ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا الْحُلُمَ مِنْكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مِنْ قَبْلِ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ مِنَ الظَّهِيرَةِ وَمِنْ بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ ثَلَاثُ عَوْرَاتٍ لَكُمْ لَيْسَ عَلَيْكُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ جُنَاحٌ بَعْدَھُنَّ طَوَّافُونَ عَلَيْكُمْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ" {النور: ٥٨} ، فقله : " وَمِنْ بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ " إقرار منه سبحانه بأن النوم يبدأ من هذا الوقت ، حيث نهى عن الدخول فيه إلا بعد الاستئذان ، لانه وقت يكون فيه المرء متحلاً من ملابسه إستعداداً للنوم ، فكان من عادة العرب النوم فى هذا الوقت ، ولم ينكر القرآن عليهم ذلك .

وكان هذا هو هدى النبى صلى الله عليه وسلم ، فقد نهى صلى الله عليه وسلم عن السهر بعد العشاء ، فعن ابى برزة - رضى الله عنه - ، أن رسول الله صل الله عليه وسلم " كان يكره النوم قبلها والحديث بعدها " ١٣ ، وأيضاً عن ابن

١٣ [ رواه البخارى " ٧٧١ " ، ومسلم " ٦٤٧ " ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

مسعود - رضى الله عنه - قال : " جذب لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم السمر بعد العشاء ، يعنى زجرنا وفي رواية " بعد صلاة العتمة " <sup>١٤</sup> .

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 لمصلى أو مسافر " <sup>١٥</sup> .

وعن عمر بن الخطاب - رضى الله عنه - قال كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يسمر مع أبي بكر في الامر من أمور المسلمين وأنا معهما " <sup>١٦</sup> .

وبالنسبة للفائدة الصحية للنوم المبكر ، تؤكد الباحثة الفرنسية نيريس دي أن عبارة "النوم المبكر والاستيقاظ المبكر يجعل الإنسان صحيحاً وغنياً وحكيماً" وإن ساعة النوم قبل منتصف الليل تساوي ثلاث ساعات بعده" فيها بعض الحقيقة، ولقد تبين أن ٧٠% ؟ من نومنا العميق غير الحالم يحدث خلال الثلث الأول من الليل، وعندما نتجاوز النوم قبل منتصف الليل فإننا نفقد كثيراً من نومنا العابر غير الحالم.

أما ما ورد في قطع النوم والاستيقاظ بعد نصف الليل ، فتدل عليه الايات التي وردت في القيام و التهجد، مثل قوله تعالى : "تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ " { السجدة : ١٦ } ، وقوله تعالى : " إِنْ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيلًا " { المزمل : ٦ } ، وقوله تعالى : " إِنْ رَبَّكَ يَعْلَمُ أَنَّكَ تَقُومُ أَدْنَى مِنْ ثُلُثِي اللَّيْلِ وَنِصْفَهُ وَثُلُثَهُ وَطَائِفَةٌ مِنْ

<sup>١٤</sup> [ رواه بن ماجه، وصححه الالبان في سنن بن ماجه " ٢٤٣٥ " ] .

<sup>١٥</sup> [ رواه أحمد، والترمذى ، وقال الالبان حسن صحيح ، وله شاهد عن عائشة مرفوعاً بلفظ : لا سمر إلا لثلاثة مصل أو مسافر أو عروس وإسناده حسن " أنظر السلسلة الصحيحة " ٢٤٣٥ " ] .

<sup>١٦</sup> [ رواه الترمذى، وأحمد، وابن حبان في صحيحه ، وصححه الالبان في الصحيحه " ٢٧٨١ " ]



## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

الَّذِينَ مَعَكَ وَاللَّهُ يُقَدِّرُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ عَلِمَ أَنْ لَنْ تُحْصُوهُ فَتَابَ عَلَيْكُمْ فَاقْرَءُوا  
مَا تيسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ عَلِمَ أَنْ سَيَكُونُ مِنْكُمْ مَرْضَىٰ وَآخَرُونَ يَضْرِبُونَ فِي الْأَرْضِ  
يَبْتَغُونَ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَآخَرُونَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَاقْرَءُوا مَا تيسَّرَ مِنْهُ  
وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَاقْرَءُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنْفُسِكُمْ مِنْ  
خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ هُوَ خَيْرٌ وَأَعْظَمُ أَجْرًا وَاسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ  
" { المزمل : ٢٠ } ، وغير ذلك من الايات .

وقد ذكر عند رسول الله صلى الله عليه وسلم رجل نام ليله حتى أصبح ، قال  
: " ذاك رجل بال الشيطان في أذنيه " أو قال " في أذنه " ١٧ ، فذلك ذم وتوبيخ  
منه صلى الله عليه وسلم لمن لم يقطع نومه بالقيام ، وعن علي بن أبي طالب -  
رضي الله عنه - ان النبي صلى الله عليه وسلم طرده فاطمة فقال : " ألا تصليان ؟  
" فقلت يارسول الله إنما أنفسنا بيد الله فإذا شاء أن يبعثنا بعثنا فإنصرف رسول الله  
صلى الله عليه وسلم حين قلت له ذلك ثم سمعته وهو مدبر يضرب فخذه ويقول :  
" وكان الانسان أكثر شئ جدلا " ١٨ .

ومن الفوائد الصحية لهذا الاستيقاظ ، أن الإنسان الذي ينام ساعات طويلة  
على وتيرة واحدة يتعرض للإصابة بأمراض القلب بنسب عالية جداً وتعليل هذه  
الظاهرة علمياً أن شحوم الدم تترسب على جدران الشرايين الخاصة بالقلب بنسبة  
كبيرة إذا طالت ساعات النوم مما يؤدي إلى إضعاف عمل هذه الشرايين وفقدانها  
لمرونتها ويحدث لها تصلب فلا تصلح لضخ كميات الدم المناسبة لتغذية عضلة  
القلب علاوة على أن نبض القلب يبطؤ ومع ببطء النبض يبطؤ تدفق الدم في  
العروق ولذلك نرى العجب العجيب أن الباحثين في هذا الأمر لا يعرفون عن  
الإسلام شيئاً فيقدمون النصائح التي قدمها الإسلام من يقوم الإنسان من نومه بعد  
أربع أو خمس ساعات لإجراء بعض الحركات الرياضية أو المشي لربع ساعة تقريباً

١٧ [ رواه البخارى " ١١٤٤ " ، ومسلم " ٧٧٤ " ] .

١٨ [ رواه البخارى " ١١٢٧ " ، ومسلم " ٧٧٥ " ] .

للحفاظ على مرونة الشرايين القلبية ووقايتها من الترسبات الدهنية و الإصابة بالذبحة الصدرية<sup>١٩</sup>.

### الفترة الثانية : من وقت السحر بعد قيام الليل الى الفجر :-

قال تعالى في أية الاستئذان " مِنْ قَبْلِ صَلَاةِ الْفَجْرِ " ، في هذه العبارة إقرار منه سبحانه ايضا 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 الاخير من الليل ، فعن عائشة - رضى الله عنها - قالت : ما ألهاه السحر عندي إلا نائماً تعنى النبي صلى الله عليه وسلم<sup>٢٠</sup>.

وقد سُألت السيدة عائشة - رضى الله عنها - أيضاً ، كيف كانت صلاة النبي صلى الله عليه وسلم بالليل ؟ فقالت : كان ينام أوله ويقوم آخره فيصلّى ثم يرجع إلى فراشه فإذا أذن المؤذن وثب فإن كان به حاجة إغتسل وإلا توضأ وخرج " ٢١ " .

وعنها كذلك قالت : كانت عندي امرأة من بني أسد فدخل على رسول الله صل الله عليه وسلم فقال : "من هذه ؟" قلت : فلانه لاتنام الليل فذكر من صلاتها ، فقال : " مه عليكم ما تطيقون من الاعمال فإن الله لا يعمل حتى تملوا " <sup>٢٢</sup>.

إذاً يتبين لنا من خلال الاحاديث والايات 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 - رضى الله عنهما - أن رسول الله صل الله عليه وسلم قال له : " أحب الصلاة إلى الله صلاة داود عليه السلام وأحب الصيام إلى الله

<sup>١٩</sup> [على فؤاد خمير ، مجلة التبيان ، العدد السابعون : ٣٨-٣٩]

<sup>٢٠</sup> [رواه البخارى " ١١٣٣ " ، ومسلم " ١٣١٨ " ] .

<sup>٢١</sup> [رواه البخارى " ١١٤٦ " ، ومسلم " ٧٣٩ " ] .

<sup>٢٢</sup> [رواه البخارى " ١١٥١ " ، ومسلم " ٧٨٥ " ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

صيام داود عليه السلام وكان ينام نصف الليل ويقوم ثلثه وينام سدسه ويصوم يوماً ويفطر يوماً " ٢٣ .

حتى قال بعض السلف : هذه الضجعة قبل الصبح سنه ، منهم أبو هريرة - رضى الله عنه - ، وكان نومه هذا الوقت سبباً للمكاشفة والمشاهدة من وراء حجب الغيب وذلك لارباب القلوب وفيه إستراحه تعين على الورد الاول من أوراد النهار ٢٤ .

### الفترة الثالثة : نوم القيلولة :

كان من عادة العرب فى الجاهلية النوم والاسترخاء وقت تعامد الشمس ، وربما كان ذلك لشدة الحرارة فى ذلك الوقت ، وأقرها الأسلام وحث عليها، فقد جعلها الله ضمن أوقات الأستئذان الثلاثة ، ، بقوله تعالى : " وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ مِنَ الظَّهِيرَةِ " وقد قلنا سابقاً أنهم يضعون ثيابهم استعداداً وتأهباً للنوم ، وقال تعالى : " وَكَمْ مِنْ قَرْيَةٍ أَهْلَكْنَاهَا فَجَاءَهَا بَأْسُنَا بَيَاتًا أَوْ هُمْ قَائِلُونَ " ، وقال تعالى : " أَصْحَابُ الْجَنَّةِ يَوْمَئِذٍ خَيْرٌ مُسْتَقَرًّا وَأَحْسَنُ مَقِيلًا " ، فمن النعيم الذى يكون فيه أهل الجنة أنهم يقيلون كما كانوا يقيلون فى الدنيا وأحسن .

وكان النبى صلى الله عليه وسلم وصحابته الكرام يحافظون عليها ، فكانوا لا يخرجون من بيوتهم فى هذا الوقت إلا الحاجة ، وقد أمر صلى الله عليه وسلم بها حيث قال فى حديث أنس : " قيلولوا فإن الشياطين لاتقبل " ٢٥ . وقال الغزالى " القيلولة " : سنه يستعان بها على قيام الليل كما أن التسحر سنه يستعان به على صيام النهار .

٢٣ [ رواه البخارى " ٣٤٢٠ " ، ومسلم " ١١٥٩ " ] .

٢٤ [ إحياء علوم الدين ، ج " ١ " ، ص " ٤٦٩ " ] .

٢٥ [ رواه الالبانى فى الصحيحة " ١٦٤٧ " ، وأخرجه أبو نعيم فى الحلية ، والطبرانى فى الاوسط ، وقال الالبانى : إسناده حسن ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

وقال عبد الله بن شبرمة : نومة نصف النهار تعدل شربة دواء يعنى فى الصيف خصوصاً ، وقال بعض الاطباء: نومه القيلولة فى الصيف مبردة ، وفى الشتاء مسخنة .

وقيل النوم على ثلاثه أنواع : نومة الخرق " قلة الحيلة " ونومة الخلق ونومة الحمق ، فنومة الخرق نومة الضحى ونومة الخلق هى القيلولة ، ومن شروط القيلولة أن يكون وقتها قصير فلا يستغرق فى النوم إلى وقت العصر فتفوته الجماعة ، بل ينبغى أن ينتبه فيها ليستعد للصلاة .

وقد نشر موقع "سى ان ان" بتاريخ ٢٠٠٧/٧/١٣ بحثاً طويلاً بعنوان " ناموا فى مكاتبكم .... تصحوا "للمن يجب أن يغفوا قليلاً فى مكاتبهم ، أصبح بإمكانهم الان أن يجاهوا مديريهم بعذر طيب ممتاز ، فقد أظهر بحث جديد أن قيلولتهم أثناء العمل تقلل من خطر الاصابة بمشكلات قلبيه خطيرة ربما قاتلة ، فذلك دليل عظمة هذه الشريعة و حاجة الإنسانية إليها .

ومن فوائدها الصحية أنها تعيد للجسم نشاطه، وبناءً عليه فقد بدأت عدة شركات وهيئات علمية تشجع العاملين فيها على نوم القيلولة لتقليل الإجهاد وزيادة الانتاج وأظهرت الأبحاث كذلك أن أفضل علاج للشعور بالنعاس هو الحصول على غفوة قصيرة حيث إن تأثير المنبهات مثل القهوة أو الأدوية المنبهة أ.ه. .

عن جابر بن عبد الله أنه غزا مع النبی صلی الله علیه وسلم فأدرکتهم القائلة فى واد كثير العضاء فتفرق الناس فى العضاء يستظلون بالشجر فتزل النبی صلی الله علیه وسلم تحت شجرة فعلق سيفه ثم نام فإستيقظ وعنده رجل وهو لايشعر به فقال النبی صلی الله علیه وسلم : " إن هذا إختلط سيفى فقال : من يمنعك ؟ قلت : الله ، فشام السيف فها هو ذا جالس " ثم لم يعاقبه " ٢٦ .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

إذا النوم الصحى الشرعى ينبغى أن يوزع على هذه الاوقات الثلاثة وهم :  
نصف الليل الاول ، والسحر ، والقيلوله ، أما النوم فى غير هذه الاوقات مثل

### أ- النوم بعد الفجر " نوم الصبحة " :

فقد حث الله تعالى إلى الإستيقاظ فيه ، قال تعالى : " إِنْ قُرْآنَ الْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا " {الإسراء : ٧٨} وحث رسول الله صلى الله عليه وسلم على النشاط فى هذا الوقت ، ودعا الله أن يبارك لامتة فى هذا الوقت من اليوم ، فعن صخر بن وداعة - رضى الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " اللهم بارك لامتى فى بكورها وكان إذا بعث سرية أو جيشاً بعثهم من أول النهار وكان صخرًا تاجرًا فكان يبعث تجارته من أول النهار فأثرى وكثر ماله " ٢٧ ، فهو وقت ملئ بالبركة ، يشعر به من ينشط فيه ، فيجده مختلفاً عن باقى الاوقات .

وعن ابن عمر - رضى الله عنهما - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " اللهم بارك لامتى فى بكورها " ٢٨ . وروى أن ابن عباس رأى ابناً له نائماً نومة الصبحة فقال له قم أتنام فى الساعة التى تقسم فيها الارزاق ٢٩ .

وعن بعض التابعين أن الارض تعج من نوم العالم بعد صلاه الفجر ، وذلك لانه وقت طلب الرزق والسعى فيه شرعاً وعرفاً عند العقلاء .

لذلك كره العلماء النوم فى هذا الوقت ، قال ابن القيم : " المكروه عندهم ، ( أى الفقهاء ) : النوم بين صلاة الصبح وطلوع الشمس فإنه وقت غنيمة وللسير ذلك الوقت عند السالكين مزية عظيمة حتى لو ساروا طول ليلهم لم يسمحوا بالعود عن السير ذلك الوقت حتى تطلع الشمس فإنه أول النهار ومفتاحه ووقت نزول الارزاق وحصول القسم وحلول البركة ومنه ينشأ النهار وينسحب حكم جميعه على حكم تلك الحصبة فينبغى أن يكون نومها كنوم المضطر " ٣٠ .

٢٧ [رواه أبو داود ، والترمذى ، وابن ماجه ، وأحمد ، وقال الالبانى فى الترغيب والترهيب صحيح لغيره " ١٦٩٣ ] .

٢٨ [ رواه أحمد ، وابن ماجه ، وصححه الألبانى فى صحيح ابن ماجه " ٢٢٣٨ ] .

٢٩ [ أوردته ابن القيم فى " زاد المعاد " ] .

٣٠ [ مدارج السالكين ، ج " ١ " ، ص " ٣٢٤ " ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

وقال أيضاً في زاد الميعاد : نومه حرمان إلا لعارض أو ضرورة ، وهو مضر جداً بالبدن ، لإرخائه بالبدن ، وإفساده للفضلات التي ينبغي تحليلها بالرياضة فيحدث تكسراً وعباً وضعفاً ، وإن كان مثل التبرز والحركة والرياضة وإشغال المعدة بشئ ، فذلك الداء العضال المولد لأنواع من الادواء <sup>٣١</sup> .

وقال على - رضى الله عنه - من الجهل النوم أول النهار ، والضحك من غير عجب . وكان هشام بن عبد الملك يقول لولده : لا تصطح بالنوم فإنه شؤم ونكد . وقيل : إن نومة الضحى تورث الغم والخوف ، ونومة العصر تورث الجنون .

قال الشاعر :-

ألا إن نومات الضحى تورث الفتى غموماً ونومات العصير جنون  
وعن العباس بن عبد المطلب أنه مريوماً بإبنه وهو نائم نومة الضحى فوكزه برجله وقال له : قم لا أنام الله عينك أتنام في ساعه يقسم الله تعالى فيها الرزق بين العباد ؟ أو ما سمعت ما قالت العرب : إنها مكسلة مهزلة منسية للحاجة <sup>٣٢</sup> ، وكما قلنا أنه نومة الخرق أى قليلوا الحيلة .

وجاء العلم الحديث وأثبت أن أعلى نسبة لغاز الأوزون تكون عند الفجر وهذه النسبة تقل وتنتهى عند طلوع الشمس فهذا الغاز ينشط الجهاز العصبي فمن استيقظ بعد الشمس شعر طوال اليوم بائس القوي والكسل ، وكذلك أثبت العلم الحديث أن نسبة الأشعة فوق البنفسجية تكون أكبر عند الشروق فهي مفيدة للجلد وهشاشة العظام . فالإستيقظ مبكراً يمنع الأعراض السابقة الذكر من بطء في دقات القلب وسريان الدم بالشرابين وترسيب المواد الدهنية على جدار الشرايين مما يسبب الذبحة الصدرية وغيرها <sup>٣٣</sup> .

<sup>٣١</sup> [ زاد المعاد ، ج " ٢ " ، ص " ٢٠٨ " ] .

<sup>٣٢</sup> [ المستطرف في كل فن مستظرف ، ص " ٤٩٦ " ] .

<sup>٣٣</sup> [ على فؤاد مخيمر ، مرجع سابق ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

ويرى الدكتور الراوي أن ريح الصبا التي تهب في ساعات الفجر لها تأثير لطيف يحس به الإنسان ويستذوق حلاوته حيث يكون الهواء المشبع بالأوزون، وقد تبين أن لهذا الغاز تأثيرات رائعة على الجملة العصبية والمشاعر النفسية والنشاط العضلي والفكري، كما أن أروع الإنتاجات الصوتية والتلحين الجميل سجلت وقت الفجر الباكر، وهكذا فإن قارئ القرآن الكريم يحس بقابلية عجيبة وقت الفجر من حيث نقاوة الصوت وصفائه والقدرة على التلحين الجميل، هذا عدا عما فيه من خشوع وصفاء. وقد أشار القرآن الكريم إلى سر هذه المعجزة العلمية عند قوله تعالى: (وقرآن الفجر إن قرآن الفجر كان مشهوداً) الإسراء<sup>٣٤</sup>.

ويؤكد عبد الحميد دياب وأحمد فرفور (مع الطب في القرآن) هذه الحقائق عن فوائد الاستيقاظ المبكر، ويضيفان أن هذا الاستيقاظ يقطع النوم الطويل الذي يعرض المسنين للإصابة بالعصيدة الشريانية وحناق الصدر وكثرة حدوث الجلطة القلبية، ويضيفان أن أعلى نسبة للكورتيزون في الدم هي وقت الصباح الباكر حيث تبلغ ٧-٢٢ مكغ/ مل من الدم، وأخفض نسبة لها تكون في المساء ومن المعروف أن الكورتيزون هو الهرمون الهام في البدن والذي يعمل على رفع فعاليات الجسم وتنشيط استقلاباته بشكل عام، ويختم المؤلفان بحثهما بقولهما "وهكذا نجد أن المسلم الملتزم بدينه هو إنسان فريد بالفعل يستيقظ مبكراً لاستقبال يومه الجديد بهمة ونشاط وحيث تكون إمكاناته الذهنية والعضلية في أعلى مستوى مما يؤدي إلى زيادة الإنتاج في المجتمع.. وإن تعمم هذه الظاهرة في المجتمعات الإسلامية تظهر منها مجتمعات متميزة تدب فيها الحياة منذ مطلع الفجر<sup>٣٥</sup>.

<sup>٣٤</sup> [روائع الطب الإسلامي ٥١٠]

<sup>٣٥</sup> [نفس المرجع السابق، ص ٥٢]

**ب- النوم بعد العصر : -**

قال الامام أحمد : يكره ان ينام بعد العصر يُخاف على عقله <sup>٣٦</sup> . وقال بن القيم : ومن النوم الذى لاينفع أيضاً : النوم أول الليل عقب غروب الشمس حتى تذهب مخمة العشاء وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يكرهه فهو مكروه شرعاً وطبعاً .

وقال أيضاً: نوم النهار ردئ يورث الأمراض الرطوبية والنوازل ، ويفسد اللون ، ويورث الطحال ، ويرخى العصب ، ويكسل ويضعف الشهوة ، إلا فى الصيف وقت الهاجرة.

أردأ النوم : نوم أول النهار ، وأردأ منه : النوم آخره بعد العصر ....قال بعض السلف : من نام بعد العصر ، فاختلس عقله ، فلا يلومن إلا نفسه .ونوم آخر النهار هو نوم الحمق ، كما ورد فى الاثر .

ما سبق هو أنفع وأصح النوم للبدن وللعبادة ، ومخالفة ذلك فيه تربص لضياح ثواب الاتباع والامتثال للشرع ، كما أنه يعرض بذلك البدن للاسقام والالوجاع . وأيضاً فى زيادته أو النقصان عن هذا المعدل الذى سقناه مخالفة ، وتعرض الجسد كذلك للعلل والاسقام ، وإليك بعض الاثار الواردة فى ذم كثرة النوم ، وقتلته عن المعدل السابق .

**❖ النهى عن كثرة النوم :-**

وقال فى شرح أوراد ابى داود : وأما كثرة النوم فله آفات : منها أنه دليل على الفسولة والضعف وعدم الذكاء والفطنة ، سبب للكسل وعادة العجز وتضييع العمر فى غير نفع وقساوة القلب وغفلته وموته ، والشاهد على هذا ما يعلم ضرورة ويوجد مشاهدته وينقل متواتراً من كلام الامم والحكماء السالفين وأشعار

<sup>٣٦</sup> [ غذاء الالباب فى شرح منظومة الاداب ٢/٢٧٨ ] .



## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

العرب وصحيح الاحاديث وآثار السلف وخلف مما يحتاج إلى الاستشهاد عليه إختصاراً أو إقتصاراً على شهرته<sup>٣٧</sup>.

عن جابر قال : سأل رجل رسول الله صل الله عليه وسلم أينام أهل الجنة ؟ قال : " النوم أخو الموت ، ولا ينام أهل الجنة " <sup>٣٨</sup> .

وقد وبخ رسول الله صل الله عليه وسلم الرجل الذى نام حتى أصبح وقال : " ذاك رجل بال الشيطان فى أذنيه " ، وكذلك ما فعله رسول الله صلى الله عليه وسلم مع الامام على وفاطمة <sup>٣٩</sup>.

وعن جابر أيضاً قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " قالت أم سليمان بن داود لسليمان عليه السلام : يا سليمان لا تكثر النوم باليل ، فإن كثرة النوم باليل تترك العبد فقيراً يوم القيامة " <sup>٤٠</sup> .

وقال لقمان لابنه : يا بنى إياك وكثرة النوم والكسل والضجر ، فإنك إذا كسلت لم تؤد حقاً وإذا ضجرت لم تصبر على حق .

وقال الحسن : " يصبح المؤمن حزينا وبمسي حزينا ، وينقلب فى النوم ويكفيه ما يكفى العنيزة " <sup>٤١</sup> ، وقال الفضيل : خصلتان تقسيان القلب : " كثره النوم وكثرة الأكل " <sup>٤٢</sup> ، وكان الحسن بن صالح يقول : " إني لأستحي من الله أن أنام تكلفاً حتى يكون النوم هو الذى يصرعنى ، وكان يقال له حية الوادى .

والنوم الزائد عن تسع ساعات لمتوسطى العمر يسبب خمول الذاكرة وتراجعا ، كما يؤدى عدم النوم أوالنوم الطويل إلى آثار سلبية على الذاكرة منها :-

١ . فقدان التدريجى للذاكرة حيث يفقد الانسان جزءاً بعد جزء من إسترجاع المعلومة أو الحدث .

<sup>٣٧</sup> [غذاء الالباب فى شرح منظومه الالباب ٢/٢٧٨] .

<sup>٣٨</sup> [ البيهقى فى شعب الایمان، والطبرانی فى الاوسط، وصححه الالبانى فى الصحيحه " ١٠٨٧ " ]

<sup>٣٩</sup> [ كل ذلك قد سبق تخريجه ] .

<sup>٤٠</sup> [ المعجم الصغير للطبرانى، والبيهقى فى شعب الایمان، وابن أبى الدنيا فى التهجد، والالبانى " ٨٥٠١ " فى الضعيفه ] .

<sup>٤١</sup> [ شعب الایمان للبيهقى ] .

<sup>٤٢</sup> [ الزهد الكبير للبيهقى ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

٢. فقدان الذاكرة لفترة زمنية معينة حيث يعاني الشخص من فقد أجزاء من الذكريات التي قد حدثت في فترة زمنية معينة ، رغم أنه قد يكون قادراً على تذكر الاحداث التي سبقتها أو تذكر الاحداث التي حدثت بعدها .
٣. فقدان الذاكرة للحدث أو المعلومة الجديدة حيث يفقد الانسان جزء من قدرته على إستعادة الاحداث التي حدثت في وقت قريب رغم أنه قادر على أن يتذكر ويسترجع الاحداث القديمة ٤٣ .

### ❖ مدافعة النوم : -

مدافعة النوم تورث الافات ، و اليقظة أفضل من النوم لمن يقظتة طاعة ، ولا ينبغي مدافعة النوم كثيراً أو إدمان السهر ، فإن مدافعة النوم وهجره مورث لآفات أخرى من سوء المزاج وبيسه وإنحراف النفس وقلة الفهم وعدم القدرة على العمل ، وتورث أمراض متلفة .

وكان من هدى النبي صلى الله عليه وسلم عدم مدافعة النوم ، بل كان إذا غلبه النعاس نام صلى الله عليه وسلم ، وقالت السيدة عائشة في وصف قيام رسول الله عليه وسلم في الحديث الطويل ، قالت : " وكان إذا غلبه نوم أو وجع عن قيام الليل صلى من النهار إثنتى عشرة ركعة ، ولا أعلم نبى الله صلى الله عليه وسلم قرأ القرآن كله في ليلة واحدة ولا صلى ليلة حتى الصبح ولا صام شهراً كاملاً غير رمضان " ٤٤ .

وروت السيدة عائشة أيضاً 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 " ٤٥ .

٤٣ [ كيف تقوى ذاكرتك وتتغلب على النسيان ، ، ص " ٣٨ " ] .

٤٤ [ رواه مسلم " ٧٤٦ " ، والبخارى " ١٩٧١ " ] .

٤٥ [ رواه البخارى " ٢١٢ " ، ومسلم " ٧٨٦ " ] .

وقد جعل الامام مسلم في صحيحه باباً كاملاً بعنوان " أمر من نعس في صلاة أو إستعجم عليه القرآن أو الذكر بأن يرقد أو يقعد حتى يذهب عنه ذلك " ، ولو كان في مدافعة النوم والسهر خيراً لسبقنا إليه رسول الله صلى الله عليه وسلم.

### آداب النوم

#### ١. سلوكيات ما قبل النوم :-

عن جابر بن عبد الله أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " إذا كان جنح الليل أو أمسيتم فكفوا صبيانكم فإن الشياطين تنتشر حينئذ فإذا ذهب ساعة من الليل فخلوهم وأغلقوا الابواب واذكروا اسم الله فإن الشيطان لا يفتح باباً مغلقاً وأوكوا قربكم واذكروا اسم الله وخمروا أنيكم واذكروا اسم الله ولو أن تعرضوا عليها شيئاً وأصفتوا مصايحكم " وفي روايه أخرى " أطفئوا المصاييح إذا رقدتم وغلقوا الابواب وأوكوا الاسقيه وخمروا الطعام والشراب " ٤٦ .

تلكم جملة من النصائح النبوية ، والتي تدل على مدى حرص النبي صلى الله عليه عليه وسلم على تربية أُمته وإعتنايه بصحتهم وسلامتهم وأمنهم ، " فلقد اهتم الإسلام بصحة أتباعه والتنشئة السليمة لأطفالهم وحمايتهم من التشرد والضياع فمتى أقبل الليل فعلى الصبيان ألا يبقوا خارج منازلهم ، وإلا تولتهم شياطين الإنس والجن فأغوتهم وقد يصبحون لصوصاً أو مجرمين ، وقد يرغمون على ارتكاب الفواحش ،والليل يستر عليهم ذلك والشياطين تجيد الإغواء في الظلام ، لذا أهاب النبي - صلى الله عليه وسلم - بالمسلمين أي يكفوا أطفالهم بالليل ليحفظوهم من الانحراف . فهذا هدى معلم الخير سيدنا محمد - صلى الله عليه وسلم - منذ أكثر من ١٤ قرناً ، وهذه إحصائيات الغرب اليوم التي تؤكد أن في الولايات المتحدة

٤٦ [ البخارى " ٥٦٢٣ " ، ومسلم " ٢٠١٢ " ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

وحدها يهرب مليون طفل من منازلهم سنوياً، ربعهم على الأقل لا يعودون إليها .  
وفي مدينة لندن يفر كل يوم ٢٥٠٠ من المراهقين تحت سن ١٨ من منازلهم<sup>٤٧</sup>.

### ٢. تنفيض الفراش : -

وذلك على سبيل الوقاية ، لانه ربما كان عليه غبار أو حشرات أو غير ذلك فيؤذيه .

عن أبي هريرة - رضى الله عنه - ، عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال :  
" إذا أوى أحدكم إلى فراشه ، فليأخذ داخله إزاره فلينفذ بها فراشه وليسلم الله  
فإنه لا يعلم ما خلفه بعده على فراشه ..... " <sup>٤٨</sup>.

### ٣. عدم النوم فى الشمس : -

عن أبي هريرة - رضى الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال :  
" إذا كان أحدكم فى الشمس ، فقلص عنه الظل ، فصار بعضه فى الشمس ، وبعضه  
فى الظل فليقم " <sup>٤٩</sup> ، وعن بريدة بن الخطاب : " أن رسول الله صلى الله عليه  
وسلم نهى أن يقعد الرجل بين الظل والشمس " <sup>٥٠</sup>.

إن جميع أجزاء البدن ترتبط ببعضها البعض ارتباطاً وثيقاً ، فإذا تعرض جزء  
من البدن لضوء الشمس وحرارتها دون الجزء الآخر ، أحدث اضطراباً فى وظائف  
الأعضاء ، وخاصة إذا استمر ذلك الوضع لفترة طويلة ، ويشعر بذلك من جلس  
بعضه فى الظل وبعضه فى الشمس .

### ٤. الوضوء :-

قال تعالى : " إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ " { البقرة :  
٢٢٢ } ، وعن البراء قال : قال لى رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إذا

<sup>٤٧</sup> [روائع الطب الإسلامى، ٦٢]

<sup>٤٨</sup> [البخارى " ٦٣٢٠ " ، و " مسلم " ٢٧١٤ ] .

<sup>٤٩</sup> [ رواه أبو داود، وأحمد، وصححه الالبانى فى صحيح الجامع " ٧٤٨ ] .

<sup>٥٠</sup> [ رواه ابن ماجه، وصححه الالبانى فى صحيح الجامع " ٦٨٤٠ ] .

أتيت مضجعك فتوضأ وضوئك للصلاة ، ثم إضجع على شقك الايمن ..... " .<sup>٥١</sup>

## ٥. أن ينوى بالنوم التقوى على الطاعة : -

إن المسلم إذا نوى بنومته التقوى على العبادة ، فإن نومه يعد قرينة إلى الله ، ويؤجر عليه ، قال معاذ لأبي موسى : كيف تصنع في قيام الليل ؟ فقال : أقوم الليل أجمع لا أنام منه شيء وأتفوق القرآن تفوقاً ، قال معاذ : لكني أنام ثم أقوم وأحتسب في نومي ما أحتسب في قومي <sup>٥٢</sup>.

## ٦. النوم على الشق الايمن : -

لقوله صلى الله عليه وسلم : " فإذا أراد أن يضجع فليضجع على شقه الايمن وليقل ( سبحانك اللهم ربى بك وضعت جنى وبك أرفعه إن أمسكت نفسي فأغفر لها وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين ) " <sup>٥٣</sup> . وعن أبي هريرة قال : رأى رسول الله صلى الله عليه وسلم رجلاً مضجعاً على بطنه فقال : " إن هذه ضجعه لا يحبها الله " <sup>٥٤</sup> .

يقول الباحثون أن الرئة اليسرى أصغر من اليمنى فحين ينام الإنسان على جنبه الايمن يكون القلب أخف حملاً ويكون الكبد مستقراً وغير معلق ، أما المعدة فإنها تكون مستلقية فوق الكبد مما يساعدها على سهولة الهضم والتفريغ التى تتراوح ما بين ٢,٥ إلى ٤,٥ ساعة ، وكذلك إكتشف أن القصبة الهوائية اليسرى بهذا الوضع تسهل وظيفتها في سرعة تخلصها من الإفرازات المخاطية ، أما القصبة اليمنى فإنها تتدرج في الارتفاع إلى أعلى نظراً لانها مائلة قليلاً كما يسهل تخلصها من إفرازاتها بواسطة الأهداب .

<sup>٥١</sup> [ البخارى " ٢٤٧ " ، ومسلم " ٢٧١٠ " ] .

<sup>٥٢</sup> [ البخارى " ٤٣٤١ - ٤٣٤٢ " ، ومسلم " ١٨٢٤ " ] .

<sup>٥٣</sup> [ سبق تخريجه ] .

<sup>٥٤</sup> [ ابن ماجه، وضعفه الالبانى فى ضعيف بن ماجه ، وفى الباب ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

أما الذين ينامون على ظهورهم فإنهم يعطلون جهازاً من أدق الأجهزة وهو جهاز التسخين والتصفية بالأنف ويتنفس الإنسان من فمه بدلاً من أنفه مما يجعله عرضاً للإصابة بتزلات البرد والذكام وجفاف اللثة والفم فضلاً عن الشخير المزعج ورائحة الفم الكريهة ، ويصيب الأطفال بتفلطح الرأس .

والذين ينامون على بطونهم يشعرون بضيق في التنفس لان ثقل الظهر والهيكل العظمي يقع على الرئتين إضافة إلى أن هذه النومة يبعثها الله ورسوله .  
أما النوم على الجانب الايسر فيرى الأطباء أنه غير آمن لان القلب يقع تحت ضغط الرئة اليمنى وهى كبيرة الحجم مما يؤثر على نشاطه وكذلك الضغط على المعدة من قبل الكبد فيؤخر من زمن إفراغها ليصل إلى " ٨ " ساعات . إنتهى ٥٥ .

### ٧. قراءة آخر آيتين من سورة البقرة: -

عن بن مسعود - رضى الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من قرأ بالآيتين من آخر سورة البقرة في ليلة كفتاه " ٥٦ .  
وهاتين الآيتين من الآيات الجامعة ، فالأولى حوت أركان الإيمان ، وفيها التسليم والإنقياد والطاعة التامة ، والأخرى ضمنت الدعاء الذى هو مخ العبادة ، والذى يعنى اللجوء إلى الله والتضرع إليه وطلب العون منه جل وعلا .

### ٨. قراءة آية الكرسي : -

عن أبى هريرة - رضى الله عنه - قال : وكلنى رسول الله صلى الله عليه وسلم بحفظ ذكاة رمضان فأتاني آت يحثوا من الطعام فأخذته فقلت لأرفعنك إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقص الحديث فقال : إذا أويت إلى فراشك فإقرأ آية الكرسي لن يزال معك من الله حافظ ولا يقربك شيطان حتى تصبح وقال النبى صلى الله عليه وسلم : " صدقك وهو كذوب ذاك شيطان " ٥٧ . وهى أعظم آى

٥٥ ( على فؤاد مخيمر ، مرجع سابق ) .

٥٦ [ البخارى " ٤٠٠٨ " ، ومسلم " ٨٠٧ " ] .

٥٧ [ البخارى " ٢٣١١ " وأطرافه فى " ٣٢٧٥ ، ٥٠١٠ ، " ، ومسلم " ١٤٢٥ " ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

القرآن ، ففيها تمجيد وتوحيد وتعظيم الله تعالى ، فهي أعظم اساليب المدح والثناء على الله تعالى .

### ٩. قراءة سورة الكافرون : -

عن عروة بن نوفل عن أبيه - رضى الله عنهما - أن النبي صلى الله عليه وسلم قال له : " اقرأ قل يا أيها الكافرون ، ثم نم على خاتمتها ، فإنها براءة من الشرك " <sup>٥٨</sup> . والشرك هو أعظم الذنوب وأثقلها ، وهو الذنب الذى يحرم صاحبه من رحمة الله ، " إِنَّ اللَّهَ لَا يَغْفِرُ أَنْ يُشْرَكَ بِهِ وَيَغْفِرُ مَا دُونَ ذَلِكَ لِمَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَقَدْ افْتَرَىٰ إِثْمًا عَظِيمًا " [النساء: ٤٨] ، لذلك حرص النبي صلى الله عليه وسلم على توصية أمته بالتبرئة منه .

### ١٠. المواظبة على أذكار النوم : -

عن حذيفة - رضى الله عنه - قال : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أوى إلى فراشه قال : " بإسمك أموت وأحيا " وإذا قام قال : " الحمد لله الذى أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور " <sup>٥٩</sup> .

وعن البراء بن عازب قال : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أوى إلى فراشه نام على شقه الايمن ثم قال : " اللهم أسلمت نفسى إليك ووجهت وجهى إليك وفوضت أمري إليك رغبة ورهبة إليك لاملجأ ولا منجأ منك إلا إليك آمنت بكتابك الذى أنزلت ونبيك الذى أرسلت " وقال صل الله عليه وسلم : " من قالهن ثم مات تحت ليلة مات على الفطرة " <sup>٦٠</sup> .

وكان صلى الله عليه وسلم إذا أوى إلى فراشه كل ليلة ، جمع كفيه ثم نفث فيهما ، فقرأ فيهما " قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ " ، " قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ " ، " قُلْ أَعُوذُ

<sup>٥٨</sup> [ وأبو داود ، والترمذى ، وغيرهم ] .

<sup>٥٩</sup> [ البخارى " ٦٣١٢ " ، والترمذى " ٣٤١٧ " ، وأبو داود " ٥٠٤٩ " وغيرهم ] .

<sup>٦٠</sup> [ البخارى " ٦٣١٥ " ، ومسلم " ٢٧١٠ " ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

بِرَبِّ النَّاسِ " ، ثم مسح بهما ما استطاع من جسده ، يبدأ بهما على رأسه ووجهه وما أقبل من جسده ، يفعل ذلك ثلاث ٦١ . كأنه يتعوذ بهم .

وفي حديث أبي هريرة : " إذا أوى أحدكم إلى فراشه فلينفذ فراشه بداخل إزاره فإنه لا يدري ما خلفه عليه ثم يقول " بإسمك ربى وضعت جنى وبك أرفعه إن أمسكت نفسي فارحمها وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين " ٦٢ .

وروى الامام على أن فاطمة - رضى الله عنها - شكت ما تلقى في يدها من الرحى فأنت النبي صلى الله عليه وسلم تسأله خادماً فلم تجده فذكرت ذلك لعائشة فلما جاء أخبرته قال : فجاءنا وقد أخذنا مضاجعنا فذهبت أقوم فقال " مكانك " فجلس بيننا حتى وجدت برد قدميه على صدرى فقال : " آلا أدلكما على ما هو خير لكما من خادم إذا أويتما إلى فراشكما أو أخذتما مضاجعكما فكبرا ثلاثاً وثلاثين وسبحا ثلاثاً وثلاثين وإحمد ثلاثاً وثلاثين فهذا خير لكما من خادم " وعن بن سيرين قال التسبيح أربع وثلاثون ٦٣ . ويستشعر بأثر هذه الوصية النبوية من يؤديها وهو منفعلاً متأثراً بما تحويه من تزيه لله وحمده وتكبيره .

وفي حديث ابن عمر أنه صل الله عليه وسلم أمر رجلاً إذا أخذ مضجعه قال : " اللهم ! خلقت نفسي وأنت توفاهها ، لك مما تحياها وإن أحيتها فاحفظها وإن أمتها فاغفر لها ، اللهم ! إني أسألك العافية " ٦٤ .

وكان صلى الله عليه وسلم يقول أيضاً : " اللهم ! رب السموات والارض ورب العرش العظيم ربنا ورب كل شئ فالق الحب والنوى ومتر التوراة والانجيل والفرقان أعوذ بك من شر كل شئ أنت أخذ بناصيته ، اللهم أنت الاول فليس

٦١ [ البخارى " ٥٠١٧ " ، ومسلم " ٢١٩٢ " ] .

٦٢ [ البخارى " ٦٣٢٠ " ، ومسلم " ٢٧١٤ " ] .

٦٣ [ البخارى " ٦٣١٨ " ، ومسلم " ٢٧٢٧ " ، وفي مسلم التكبير أربعاً وثلاثين ] .

٦٤ [ مسلم " ٢٧١٢ " ] .



## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

قبلك شئ وأنت الآخر فليس بعدك شئ ، وأنت الظاهر فليس فوقك شئ ، وأنت الباطن فليس دونك شئ ، إقص عنا الدين وأغننا من الفقر <sup>٦٥</sup> .

يقول ابن القيم: ولما كان النائم بمنزلة الميت، والنوم أخو الموت ولهذا يستحيل على الحي الذي لا يموت، وأهل الجنة لا ينامون فيها كان النائم محتاجاً إلى مَنْ يجرُس نفسه، ويحفظها مما يعرض لها من الآفات، ويجرُس بدنه أيضاً من طوارق الآفات، وكان ربُّه وفطره تعالى هو المتولى لذلك وحده. علَّم النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ النَّائِمَ أن يقولَ كلماتِ التفويضِ والالتجاء، والرغبة والرغبة، ليستدعى بها كمال حفظِ الله له، وحراسته لنفسه وبدنه، وأرشده مع ذلك إلى أن يستذكرَ الإيمانَ، وينامَ عليه، ويجعلَ التكلُّمَ به آخرَ كلامه، فإنه ربما توفاه الله في منامه، فإذا كان الإيمانُ آخرَ كلامه دخل الجنة، فتضمَّن هذا الهدى في المنام مصالحَ القلب والبدن والروح في النوم واليقظة، والدنيا والآخرة، فصلواتُ الله وسلامُه على مَنْ نالتْ به أُمته كلَّ خير <sup>٦٦</sup> .

### آداب الرؤيا

قال تعالى : " لَقَدْ صَدَقَ اللَّهُ رَسُولَهُ الرُّؤْيَا بِالْحَقِّ لَتَدْخُلَنَّ الْمَسْجِدَ الْحَرَامَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ آمِنِينَ مُحَلِّقِينَ رُءُوسَكُمْ وَمُقَصِّرِينَ لَا تَخَافُونَ فَعَلِمَ مَا لَمْ تَعْلَمُوا فَجَعَلَ مِنْ دُونِ ذَلِكَ فَتْحًا قَرِيبًا " { الفتح : ٢٧ } ، ورؤيا الصالحين جزء من النبوة ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " الرؤيا الحسنة من الرجل الصالح جزء من ستة وأربعين جزء من النبوة " <sup>٦٧</sup> .

وما يرى الانسان في منامه إما أن يكون محققاً فتسمى رؤيا وهي من الله ، وإما أن يكون ذلك عبارة عن أضغاث أحلام ويسمى حلم وينسب إلى الشيطان ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " الرؤيا الصادقة من الله والحلم من الشيطان

<sup>٦٥</sup> [مسلم " ٢٧١٣ " ، والترمذى " ٣٤٠٠ " ، وأبو داود " ٥٠٥١ " ، وابن ماجه " ٣٨٣١ " ] .

<sup>٦٦</sup> [زاد المعاد ، ٢٠٩/٣ ]

<sup>٦٧</sup> [البخارى " ٦٩٨٣ " ، ومسلم " ٢٢٦٤ " ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

" ٦٨ ، وقال الامام بن فخر في فتح الباري عن شرحه لهذا الحديث : إن قيـدت الرؤيا بالصالحة فهو بالنسبة إلى مالا دخول للشيطان فيه ، وأما له فيه دخل فنسبت إليه مجازيه ، مع أن الكل بالنسبة للخلق والتقدير من الله ، وإضافه الرؤيا إلى الله للتشريف ....، وظاهر قوله الرؤيا من الله والحلم الشيطان " أن التي تضاف إلى الله لا يقال لها حلم والتي تضاف للشيطان لا يقال لها رؤيا وهو تصرف شرعى ، وإلا فكل يسمى رؤيا .

### والان ماذا يفعل صاحب الرؤيا ؟ وماذا يفعل صاحب الحلم ؟

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إذا رأى أحدكم رؤيا يحبها فإنما هي من الله وليحمد الله عليها وليحدث بها وإذا رأى غير ذلك مما يكره فإنما هي من الشيطان فليستعذ من شرها ولا يذكرها لأحد فإنها لا تنضره ، وفي روايه أخرى " الرؤيا الصالحة من الله والحلم من الشيطان فإذا حلم فليتعوذ منه وليبصق عن شماله فإنها لا تنضره " ٦٩ .

هذه التوجيه النبوى يعبر عن روح الإسلام ، فهو يدعوا إلى التفاؤل ويحث عليه وينهى عن التشاؤم وينفر منه ، ففي الحديث بالرؤيا الطيبة المحبوبة ، إيناس للروح وابتهاجاً للنفس واطمئناناً للقلب وانسراحاً للصدر وجلاء للهم والغم لذلك نسبها إلى الله تعالى ، أما الأخرى فهي الكريهة البغيضة ، التي تثير التشاؤم وتوغل الصدر وتخلق الهم وتبعث على الخوف ، فقد نسبها إلى الشيطان لأن نتائجها من أهدافه ومراميه ، وأمر بكتماها امتثالاً للخوة وتثبتاً للمودة ودعوة للتفاؤل .

ولا يخفى علينا أن موضوع الرؤا والاحلام من الاهمية بمكان نظراً لكثرة الكلام فيه من أوهام وخزعبلات في عالمنا الاسلامى وخاصة في الاوساط الشعبية ، ولهذه الامور تأويلات وتفسيرات غريبة عن ديننا ، ولهذه التفسيرات و الياويلات مردوداً على سلوك أصحابها .

٦٨ [ البخارى " ٦٩٨٤ " ، ومسلم " ٢٢٦١ " ] .

٦٩ [ البخارى " ٦٩٨٥ ، ٦٩٨٦ " ، ومسلم " ٢٢٦١ " ، والترمذى " ٣٤٥٣ " ] .

## دعاء الفزع فى النوم ومن بلى بالوحشة : -

عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إذا فزع أحدكم فى النوم فليقل : أعوذ بكلمات الله التامات من غضبه وعقابه وشر عباده ومن همزات الشياطين وأن يحضرون فإنها لا تضره " ٧٠ .

## ما يقول إذا تقلب ليلاً :-

عن عائشة - رضى الله عنها - قالت : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا تضرع من الليل قال : " لا إله إلا الله الواحد القهار رب السموات والارض وما بينهما العزيز الغفار " ٧١ .

## أذكار الاستيقاظ من النوم :-

كان صلى الله عليه وسلم إذا انتبه قال : " الحمد لله الذى أحيانا بعد ما أماتنا وإليه النشور " ٧٢

وقد روى بن عباس أن رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا قام من الليل يتهجّد قال : " اللهم لك الحمد أنت نور السموات والارض ومن فيهن ولك الحمد أنت قيم السموات والارض ومن فيهن ولك الحمد أنت الحق ووعدك حق وقولك حق ولقاؤك حق والجنة حق والنار حق والساعة حق والنبيون حق ومُحمّد حق اللهم لك أسلمت وعليك توكلت وبك آمنت وإليك أنبت وبك خاصمت وإليك حاكمت فاغفر لى ما قدمت وما أخرت وما أسررت وما أعلنت أنت المقدم وأنت المؤخر لا إله إلا أنت ولا إله غيرك " ٧٣ .

٧٠ [ أخرجه أبو داود " ٣٨٩٣ " ، والترمذى " ٣٥٢٨ " ، وحسنه الالبانى فى الترغيب والترهيب " ١٦٠١ " ] .

٧١ [ النسائى " ٢٣٥٨ " ، وابن حبان " ٧٥٥ " وغيرهم ، وصححه الالبانى فى الصحيحه " ٢٠٦٦ " ] .

٧٢ [ البخارى " ٦٣٢٤ " ] .

٧٣ [ البخارى " ٦٣١٧ " ، ومسلم " ٧٦٩ " ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " إذا إستيقظ أحدكم فليقل : الحمد لله الذى رد على روحى وعافانى فى جسدى وأذن لى بذكره <sup>٧٤</sup> .  
فهذه الأذكار فيها حمد الله والثناء عليه ، لعودة النشاط إلى البدن بعد الثبات والإستقرار الطويل الذى يشبه الموت ، وفيها استذكار لإركان ودعائم الإيمان حتى يستقبل المسلم يوماً جديداً وهو ممتلىء بالإيمان بالله تبارك وتعالى .

---

<sup>٧٤</sup> [ الترمذى ، والنسائى فى السنن الكبرى ، والالبانى فى الكلم الطيب " ٢٧ " وقال إسناده جيد " ] .

## اللباس والزينة

شرع الله تعالى اللباس لثلاثة مقاصد :-

**المقصد الاول : " ستر العورة " :-**

قال تعالى : " يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤَارِي سَوْآتِكُمْ وَرِيشًا وَلِبَاسُ التَّقْوَى ذَلِكَ خَيْرٌ ذَلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذَكَّرُونَ " { الاعراف : ٢٦ } من صفات البشر ستر العورات ومن صفات الحيوانات كشف العورات ، ولذا عبر سبحانه بقوله " يابني آدم " ، فقد جبل الله تعالى الإنسان على الحياء من إظهار العورات ، تكريماً للإنسان من حياة البهيمية ، وصيانة له من التفسخ والتحلل الذى يؤدي إلى الزنا والفساد ، وتبدوا هذه الجبلية فى سلوك آدم وحواء بعد أن بدت لهما عوراهما ، قال تعالى " فَأَكَلَا مِنْهَا فَبَدَتْ لَهُمَا سَوْآتُهُمَا وَطَفِقَا يَخْصِفَانِ عَلَيْهِمَا مِنْ وَرَقِ الْجَنَّةِ وَعَصَى آدَمُ رَبَّهُ فَغَوَى " { طه : ١٢١ } ، لذلك فستر العورات ليس مجرد عرف أو عادة بيئية وإنما هى فطرة وشرعية أنزلها الله للبشر ، وجعلها فى إمكانهم بما يسره لهم من مقدرات وأرزاق .

وينبغى لنا كأبناء أن نربى آبنائنا على أن ما يروونه من عرى وخلاعة إنما هى حملة ضخمة ، تسير وفق خطة بشعة تتضمنها بروتوكولات حكماء صهيون ، ودسائس المستشرقين الغربيين ، الهدف من ذلك نشر العرى والخلاعة وتدمير إنسانية المسلمين وحياتهم ، والذى يؤدي بدوره إلى الزنا ، وبذلك يتم تدمير الاسرة المسلمة ، وإنهم يستخدمون فى ذلك شعارات وألفاظ براقية جذابة فى ظاهرها مثل الزينة والحضارة والرقى والموضة و فى الاتجاه المقابل ينسبون إلى الحياء وستر العورة بأنها رجعية وعودة للتخلف وعدم مسايرة التقدم وإلى آخر ذلك ، لذلك يجب أن نكون حذرين يقظين بكل هذه الوسائل وأن نحمل آبنائنا من هذه

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

المخاطر ، وذلك بأن نخطط آبنائنا علماً منذ الصغر بأن الزينة الانسانية هى زينة  
الستر ، بينما الزينة الحيوانية هى زينة العرى ، وما إلى ذلك من وسائل الترغيب  
والترهيب حتى تستقيم فطرتهم وإنسانيتهم ويتعدوا عن عالم البهيمية .

### المقصد الثانى :-

**الوقاية لما قد يضر البدن من حر أو برد أو عدو ، قال تعالى :**  
" وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُم مِمَّا خَلَقَ ظِلَالًا وَجَعَلَ لَكُم مِّنَ الْجِبَالِ أَكْنَانًا وَجَعَلَ لَكُم  
سَرَائِلَ تَقِيكُمْ الْحَرَّ وَسَرَائِلَ تَقِيكُمْ بِأَسْكُمْ كَذَلِكَ يُتِمُّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ  
تُسَلِّمُونَ " { النحل : ٨١ } ، فاللباس فى الحر يدفع ضرر الشمس عن البدن ،  
بما تحمله من أشعة ضارة وحرارة مرتفعة تؤذى البدن فى حالة وصولها مباشرة إلى  
البدن ، ولذلك كان نبينا صلى الله عليه وسلم يغطى رأسه ، وكان شعر رأسه  
يصل إلى منكبيه أى " يغطى قفاه " حتى لا يتعرض مباشرة لأشعة الشمس الضارة.  
إن معدل درجة حرارة البدن ( ٣٧,٥ ° ) وإذا إرتفعت درجة حرارة البدن عن  
هذا المقدار ربما أدت إلى الوفاة ، وإذا إنخفضت عن هذا المقدار فإنها تؤدى إلى  
مضاعفات خطيرة ربما تؤدى أيضاً إلى الوفاة ، وكذلك عند تعرض جلد الانسان  
إلى البرودة يصاب بالالتهابات وبعض الامراض الجلدية .

أما فيما يتعلق بالعدو ، فليس المقصود بذلك إرتداء الدروع الحديدية التى  
تدفع عن البدن فى الحروب فقط بل المعنى أشمل من ذلك ، فكل ما يأتى على  
الانسان من الخارج ليضر به يعتبر عدو له ، مثل بعض أنواع الحشرات الضارة التى  
تنقل العدوى من الانسان إلى الانسان أو من الحيوان إلى الانسان أو تدفع بسموم  
داخل البدن أو التى تدخل عن طريق الجلد من داخل الانسان وتعيش طوراً من  
أطوار حياتها داخله كعائل لها ، فكل هذا أو غيره قد يضر بالانسان إذا إحتك  
بالبدن مباشرة بدون حائل .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

ومن خلال ما سبق تظهر أهمية اللباس في الوقاية ، فينبغى أن يراعى فيها حالة الجو ومخاطر البيئة التى يعيش فيها الفرد ، حتى نقى أنفسنا من مثل هذه المخاطر ، قال تعالى : " وَأَنْفَقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ " { البقره : ١٩٥ } ، فالمسلم العاقل ، هو الذى يقى نفسه وأهله المهالك ، وهذا هو هدى نبينا صلى الله عليه و سلم .

قال بعض الامراء إلى حاجبه : أدخل على عاقلاً ، فأثاه برجل : فقال : بم عرفت عقله ؟ ، فقال : رأيته يلبس الكتان فى الصيف والقطن فى الشتاء ، والملبوس فى الحر ، والجديد فى البرد .

### المقصد الثالث : " التزين والتجمل "

المراد بالتزين ما زاد على ستر العورة من تنسيق الملابس وحسن الهندام وما إلى ذلك من من ألوان التزين والتجمل ، والتزين فطرة ، فطر الله الانسان عليها وجعل حبها من طبعه .

فالانسان يبحث دائماً وفى كل شئ عن الجمال والزينة ، وجعل الله تعالى النفوس تسكن وتستريح إلى الجمال والزينة وتأنس بهما وتنفر وتفر من القبيح والمشين الذى لاجمال فيه ولازينة .

يقول الاصمعى : رأيت بدوية من أحسن الناس وجهاً ولها زوج قبيح ، فقلت : يا هذه أترضين أن تكوني تحت هذا ؟ فقالت : يا هذا لعله أحسن فيما بينه وبين ربه ، فجعلنى ثوابه ، وأسأت فيما بينى وبين ربي ، فجعله عذابى ، أفلا أرضى بما رضى الله به ؟

فالظاهر هو الهالة المميزة للنجاح ، وبقدر اعتناء الإنسان به يحصل على الإحترام والتوقير من الآخرين ، فضلاً عن أنه يعكس الصورة الذهنية عن شخصية صاحبه لدى الآخرين ، فضلاً عن الشعور بالإرتياح والرضا عن الذات ، فهو سر النجاح .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

وكما أن ستر العوره مطلب من مطالب الجسد ، فكذلك التزين والتجمل  
مطلب من مطالب الروح ، وبذلك يكون القرآن قد جمع بين مطالب الروح  
والجسد معاً ، قال تعالى منادياً البشرية جمعاء ، مبيناً بعض نعمه عليهم فقال تعالى  
: " يَا بَنِي آدَمَ قَدْ أَنْزَلْنَا عَلَيْكُمْ لِبَاسًا يُؤَارِي سَوْآتِكُمْ وَرِيشًا وَلِبَاسُ التَّقْوَى  
ذَلِكَ خَيْرٌ ذَلِكَ مِنْ آيَاتِ اللَّهِ لَعَلَّهُمْ يَذْكُرُونَ " { الاعراف : ٢٦ } ، والرياش  
هو اللباس الفاخر ، وإستعير من ريش الطائر ، يقول حسان في مدح الرسول صل  
الله عليه وسلم :-

وأحسن منك لم تر قط عيني      وأجمل منك لم تلد النساء

خلقت مبرأ من كل عيب      كأنك قد خلقت كما تشاء

قال تعالى في معرض المن : " وَلَكُمْ فِيهَا جَمَالٌ حِينَ تُرِيحُونَ وَحِينَ  
تَسْرَحُونَ " { النحل : ٦ } ، فيبدوا من الآية الكريمة ، أن الانسان يتأثر نفسياً  
بما يحيط به من أشكال و ألوان ، قال طاووس من زعم أن الثياب لاتغير القلوب  
فقد كذب ، إن لاغسل ثوبى هذين فانكر نفسى ماداما نقيين .

ولذا فقد حثت الشريعة الاسلامية قرآناً وسنه على التزين والتجمل ، قال  
تعالى : " يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا  
إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ " { الاعراف : ٣١ } ، كما ينكر على أولئك المتطرفين  
الذين يحرمون الزينه ، قال تعالى : " قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ  
وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةٌ يَوْمَ الْقِيَامَةِ  
كَذَلِكَ نَفْصَلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ " { الاعراف : ٣٣ } ، وقال تعالى أيضاً :  
" وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ " { الضحى : ١١ } ، والزينة نعمة من نعم الله ،  
لذلك أمر بالتحدث بها أى بإظهارها كوجه من أوجه الشكر عليها .

وهذا هو شأن القرآن الكريم ، فهو يهدف إلى جعل المؤمنين شامة وعلامة  
بين الناس ، مميزون عن غيرهم ، مؤثرين في مجتمعاتهم ليحققوا قوله تعالى : " كُنْتُمْ  
خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ



## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

وَلَوْ آمَنَ أَهْلُ الْكِتَابِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ مِنْهُمُ الْمُؤْمِنُونَ وَأَكْثَرُهُمُ الْفَاسِقُونَ " {  
ال عمران : ١١٠} ، فلن نتحقق هذه الخيرية في أفراد ذو مناظر مهملة وملابس  
رثة متسخة ، وشعر سائر ، بل لابد من التزين والتجمل حتى تأتي الدعوة بشمارها  
، فضلا عن أنهم متبعون بالاقتداء .

وعن عبد الله بن عمرو رضى الله عنهما قال : قال رسول الله صلى الله عليه  
وسلم : " إن الله يحب أن يرى أثر نعمته على عبده " ٧٥ .

وعن عبد الله بن مسعود رضى الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال لا  
يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر فقال رجل إن الرجل يحب أن  
يكون ثوبه حسنا ونعله حسنة قال إن الله جميل يحب الجمال الكبر بطر الحق  
وغمط الناس " ٧٦ .

وعن عمرو بن حريث - رضى الله عنه - كأني أنظر إلى رسول الله صلى  
الله عليه وسلم وعليه عمامة سوداء قد أرخى طرفيها بين كتفيه ٧٧ .

وكان سعيد بن المسيب يلبس الحلة بألف درهم ويدخل المسجد ، فقيل له في  
ذلك فقال : إني أجالس ربي ، وقيل : المرأة الظاهرة الثياب الطاهرة ، وقيل أيضاً  
: المظهر عنوان الشخصية ، فتلمح أثر المظهر على صاحبه من خلال هذا الموقف ،  
دخل على الامام أبي حنيفة يوماً رجلاً ، له هيبه العالم فجلس بين يدي الامام مع  
الجلوس ، فهابه الامام وكان الامام فارداً قدميه فلما جلس الرجل إستجمعهما  
الامام ، وأخذ طلاب الامام يسئلونه ويجيبهم الامام ، إلى أن سأل الرجل سؤالاً لا  
يسئله إلا أحقق فقال الامام آن لابي حنيفة أن يمد قدميه .

وهذه الزينة التي وصى الله تعالى بها عباده لم تأتي على سبيل الاستقصاء ،  
وإنما حث عليها وأمر بها وجبل الانسان عليها ولم يترك له العنان في طلبها، ولكن

٧٥ [ رواه الترمذى ، و حسنه الالبان في المشكاة " ٤٣٥٠ " ] .

٧٦ [ رواه مسلم " ٩١ " ، وأبو داود ، و الترمذى ، و ابن ماجه ] .

٧٧ [ رواه مسلم " ١٣٥٩ " ، وسنن ابن ماجه ] .

## نحو صفة جيدة وحياة طيبة

وضع لها قيوداً وحدوداً لا يجوز تجاوزها ، وربما كانت الحكمة من عدم تفصيلها على هيئة صور وأشكال ، لان التفصيل يقتضى الالتزام فلو تم ذلك لكان لازماً ، والأخذ بغيره محرماً ، والزينة من الامور المتغيرة التى تختلف من مجتمع لآخر ومن عصر لآخر ، فكان ذلك منه سبحانه على سبيل التيسير والتخفيف .

من رحمة الله تعالى على بنى آدم أن جعل الاصل فى الأمور الإباحة ، فما لم يرد فيه نص لا بالإباحة ولا بالمنع فهو مباح ، والمباح لا يصير حراماً إلا بنص من الكتاب أو السنة ، إلا أن الشارع الحكيم قد وضع ضوابط تحكم تناول الإنسان لما هو مباح ، وهذه الضوابط وضعت لسلامة الفرد بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة .

### آداب اللباس والزينة

#### ١- تحريم إرتداء الحرير للرجال وجوازه للنساء :-

عن عمر بن الخطاب - رضى الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " لا تلبسوا الحرير ، فإن من لبسه فى الدنيا لم يلبسه فى الآخرة " ٧٨ .

وعن على - رضى الله عنه - قال : رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم أخذ حريراً ، فجعله فى يمينه ، وذهباً فجعله فى شماله ، ثم قال : " إن هذان حرام على ذكور أمتى " ٧٩ .

وعن حذيفة - رضى الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " لا تشربوا فى إناء الذهب والفضة . ولا تلبسوا الديباج والحرير . فإنه لهم فى الدنيا ، ولكم فى الآخرة ، يوم القيامة " ٨٠ .

٧٨ [ رواه البخارى " ٩٤٨ " ، ومسلم " ٢٠٦٩ " ] .

٧٩ [ رواه أبو داود ، والالبان فى صحيح الجامع " ٢٢٧٤ " ] .

٨٠ [ رواه البخارى " ٥٤٢٦ " ، ومسلم " ٢٠٦٧ " ] .

## ٢- تحريم التختم بالذهب للرجال وجوازه للنساء :-

وعن أبي موسى الأشعري - رضى الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " حُرْمَ لباس الحرير والذهب على ذكور أمتي وأحل لإنائهم " <sup>٨١</sup> .

الإسلام يريد أن يربي الرجال على القوة والخشونة تمشيًا مع أدوارهم في الحياة بعيداً عن مظاهر الضعف والترف والتنعم الذى يحاربه الإسلام ، وذلك حتى يكون الرجل قادراً على الكفاح و الإنتصار فى معارك الحياة وميادين القتال ايضاً إذا اقتضى الامر ، وانظر إلى أثر الترف والتنعم من خلال قوله تعالى : " أَوْ مَنْ يُنشَأُ فِي الْحِلْيَةِ وَهُوَ فِي الْخِصَامِ غَيْرُ مُبِينٍ " {الزخرف : ١٨} ، ولما كان التزين بالذهب وارتداء الحرير يعدان من مظاهر الترف فقد حرمهما الإسلام على الرجال ، ولكنه أباحهما للمرأة مراعاة لمقتضى أنوثتها وما فطرت عليه من حب الزينة . فضلاً عن الأضرار الصحية الناجمة عن ارتداء الرجال لهما ، وتأثيرهما على جينات الذكورة <sup>٨٢</sup> . فضلاً عن أن التختم بالذهب للرجال له آثاراً إقتصادية ملحوظة ، ويأتى التحريم للرجال ايضاً درئاً للحسد بخلاف المرأة التى لا تخرج إلا عند الضرورة .

## ٣- لعن تشبه الرجل بالمرأة والمرأة بالرجل :-

عن ابن عباس - رضى الله عنهما - قال : لعن النبى صلى الله عليه وسلم المخنثين من الرجال والمترجلات من النساء ، وقال إخراجهم من بيوتكم ، قال فأخرج النبى صلى الله عليه وسلم فلاناً وأخرج عمر فلاناً " <sup>٨٣</sup> ، وفى روايه أخرى لإبن عباس قال : لعن رسول الله صلى الله عليه وسلم المتشبهين من الرجال بالنساء والمتشبهات من النساء بالرجال <sup>٨٤</sup> .

<sup>٨١</sup> [ رواه الترمذى ، وإبن ماجه ] .

<sup>٨٢</sup> [راجع، ضمن حقائق الإسلام فى مواجهة شبهات المشككين " ص ٦٥١ " ٢٠٠٨ ] .

<sup>٨٣</sup> [ رواه البخارى " ٥٨٨٦ " ، والترمذى ، وأبو داود، وغيرهم ] .

<sup>٨٤</sup> [ نفس التخرىج السابق ] .

## نحو صفة جيدة وحياة طيبة

فى تشبه الرجل بالمرأة و المرأة بالرجل يخرج التشبه أو المتشبهة نفسه عن الفطرة ، أى أنه إخراج الشئ من الصفه التى وضع لها ، وما ذلك إلا نوع من الغزو الفكرى حيث يضع أصحابه مخططات ومؤامرات تفضى إلى خلخلة المجتمعات الإسلامية واختلاط الأدوار بين أفرادها فتلتبس الواجبات وتضيع الحقوق ، فتكون لهم السيطرة والريادة ، ومع ضياع المظهر يضع الجوهر ، فتعمل المرأة عمل الرجل والعكس فتتهار بذلك الاسر المسلمة وينجح اليهود و المستشرقين فى مخططاتهم . لذلك ينبغى على الوالدين أن يكونوا حذرين من مثل هذه الامور وأن يختاروا لأبنائهم من الثياب ما هو بعيد عن تشبه الجنسين ببعضهما البعض .

يقول الغزالى فى ذلك : يرغب إلى الصبى من الثياب البيض دون الملون والابريسمة ويقرر عنده أن ذلك شأن النساء والمخنثين وأن الرجال يستنكفون منه ويكرر ذلك عليه ، ومهما رأى على الصبى ثوباً من إبريسم أو ملون فينبغى أن تستنكره وتذمه <sup>٨٥</sup>.

وعلى هذا النحو ينشأ الولد محباً لدوره مدركاً له ، قادراً على تحمل مسئولية كرجل ، عنده النخوة والغيرة على أمة ، وبذلك يستطيع أن يقف حجراً عثراً فى وجه الاحتلال سواء أكان عسكرياً أو فكرياً ، وكذلك البنت تعرف دورها كأنثى لها دور لا يستطيع الذكر أن يؤديه ، ولا ينفع أن ينوب عنها غيرها فى هذا الدور ، بذلك تنشأ محبة لدورها واثقة من نفسها مربية لابنائها.

### ٤ - التوسط والتواضع فى اللباس :

عن عمرو بن شعيب عن ابيه عن جده قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "إن الله يحب أن يرى اثر نعمته على عبده" <sup>٨٦</sup> .

قال ابن العثيمين : وهذا يعنى أن الإنسان إذا كان بين أناس من متوسطى الحال لا يستطيعون اللباس الرفيع فتواضع وصار مثلهم ، لئلا تنكسر قلوبهم ، ولئلا

<sup>٨٥</sup> [ إحياء علوم الدين " ج ٣ " ، " ص ٩٤ " ] .

<sup>٨٦</sup> [ رواه الترمذى ، و صححه الالبان فى صحيح الجامع (١٨٨٧) ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

يفخر عليهم ، فإنه ينال هذا الأجر العظيم ، أما إذا كان بين أناس قد أنعم الله عليهم ويلبسون الثياب الرفيعة لكنها غير محرمة ، فإن الأفضل مثلهم ، لأن الله تعالى جميل يحب الجمال .أ.هـ.<sup>٨٧</sup>

وينبغي التحرز من أن يلبس نهاية ما يكون من الحسن والجودة من الثياب على وجه يشار إليه بالأصابع أو يلبس نهاية ما يكون من الثياب الخلق على وجه يشار إليه بالأصابع فإن أحدهما يرجع إلى الاسراف ، والاخر يرجع إلى التقتير ، والاثنان منهي عنهما ، وخير الامور أوسطها ، فينبغي أن يلبس في عامة الاوقات الغسيل من الثياب ، ولا يتكلف للجديد الحسن عملاً بقوله صلى الله عليه وسلم " البذاذة من الايمان " <sup>٨٨</sup> والحكمة في ذلك أن في إرتداء أحسن الثياب يؤدي إلى الحسد ، والاعجاب بالنفس ، فكان التحرز منه أولى ، وأما في إرتداء الثياب البالية فهذا ينافي الزينة التي حث الله ورسوله عليها .

كما ينبغي تجنب الثياب الرقاق ، لأن الرقيق من الثياب يصف ويكشف ما تحته فيؤدي إلى كشف العورة فالتحرز عنه أولى .

### ٥ - إسهال الثياب له وجهان :-

**الاول :** إن كان خيلاء فهو حرام لقوله صلى الله عليه وسلم : " لا ينظر الله يوم القيامة إلى من جر إزاره بطراً " <sup>٨٩</sup> . وعن أبي ذر رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال " ثلاثة لا ينظر الله إليهم يوم القيامة ولا يزكيهم ولهم عذاب أليم " قال فقرأها رسول الله صلى الله عليه وسلم ثلاث مرات فقلت خابوا وخسروا ومن هم يا رسول الله قال : " المسبل والمنان والمنفق سلعته بالحلف الكاذب " <sup>٩٠</sup> .

<sup>٨٧</sup> [ابن العثيمين ، حاشية رياض الصالحين ، ص ٢٣٩]

<sup>٨٨</sup> [ رواه أبي داود ، وابن ماجه ، أحمد ، وغيرهم ، وصححه الالباني في الصحيحه " ٣٤١ " ] .

<sup>٨٩</sup> [ البخارى (٥٧٨٨) ، ومسلم (٢٠٨٧) ] .

<sup>٩٠</sup> [مسلم (١٠٦) ، وأبو داود ، والترمذي ، والنسائي ، وابن ماجه] .

**الثاني :** إن كان غير خيلاء فهو مكروه ، لما رواه بن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " من جر ثوبه خيلاء لم ينظر الله إليه يوم القيامة " ، فقال أبو بكر : إن أحد شقي ثوبي يسترخي إلا أن أتعاهد ذلك منه ، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إنك لست تصنع ذلك خيلاء " ، قال موسى : فقلت لسالم أذكر عبد الله من حر إزاره فقال لم أسمع ذكر إلا ثوبه " <sup>١</sup> .

ومن أضرار إسبال الثياب ، أنه ربما جر الثوب المسبل الوسخ والنجاسة من الأرض ، كما أنه يسبب مضايقات ربما تعوق عن الحركة وقضاء الحاجة ، وإذا زاد في الطول فهو إسراف لاحاجه إليه .

## ٦- أحب الثياب إلى النبي صلى الله عليه وسلم :-

قال تعالى حكاية عن يوسف عليه السلام : " اذْهَبُوا بِقَمِيصِي هَذَا فَأَلْقُوهُ عَلَى وَجْهِ أَبِي يَأْتِ بَصِيرًا وَأْتُونِي بِأَهْلِكُمْ أَجْمَعِينَ " ، { يوسف : ٩٣ } .

عن أم سلمة رضي الله عنها قالت كان أحب الثياب إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم القميص <sup>٢</sup> ، ظه وهو رواية لأبي داود لم يكن ثوب أحب إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم من القميص ، و القميص اس لما يلبس من المخيط الذي له كمان و جيب ، وهو مشهور في زماننا بالجلباب .

عن أنس قال : كان أحب الثياب إلى النبي صلى الله عليه وسلم أن يلبسها الحبرة <sup>٣</sup> ، وقال ابن بطال : هي من برود اليمن تصنع من قطن وكانت أشرف الثياب عندهم . وقال القرطبي : سميت حبرة لأنها تحبر أي تزين ، والتحبير التزيين والتحسين .

<sup>١</sup> [ البخارى " ٣٦٦٥ " ، ومسلم " ٢٠٨٥ " ] .

<sup>٢</sup> [ رواه أبو داود والنسائي والترمذي وحسنه والحاكم وصححه وابن ماجه و صححه الألبان في الترغيب و الترهيب (٢٠٢٨) ] .

<sup>٣</sup> [ البخارى " ٥٨١٣ " ، ومسلم " ٢٠٧٩ " ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

ولا تعارض بين الحديثين لأن القميص كان أحب إليه من جهة اللبس فكأنه كان يستريح في لبسه فهو أميل إلى لبسه أكثر من غيره ، وقيل وجه أحبية القميص إليه صلى الله عليه وسلم أنه أستر للأعضاء من الإزار والرداء ولأنه أقل مؤنة وأخف على البدن ، ولأن لبسه أكثر تواضعاً ، والخبرة أحبها إليه رداء ، ليس من جهة الكيف بل من جهة النوع .

ويبدو أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يميل إلى ارتداء الثياب المريحة في لبسها ، التي تسمح له بسهولة الحركة ، والراحة في الجلوس ، والتي لا تكون مصدر إزعاج له ، والأستر والأكثر تواضعاً ، هذه هي أهم الصفات التي كان يحرص على توافرها في لباسه ، ولم تمنعه هذه المواصفات من ارتداء الخبر والمزين من الثياب ، بل كان صلى الله عليه وسلم يخص مواطن معينة بمثل هذه الثياب .

### ٧- دعاء لبس الثوب :-

عن أنس - رضى الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " من أكل طعاماً ثم قال الحمد لله الذى أطعمنى هذا الطعام ورزقنيه من غير حول منى ولا قوة غفر له ما تقدم من ذنبه وما تأخر قال ومن لبس ثوباً فقال الحمد لله الذى كسانى هذا الثوب ورزقنيه من غير حول منى ولا قوة غفر له ما تقدم من ذنبه وما تأخر " <sup>١</sup> . فالزمه واحرص عليه ، وادعوا به وأنت موقن به متدبر له ، حتى تنال هذا الثواب العظيم .

### ٨- يستحب الابتداء باليمين :-

قال تعالى : " فَأَمَّا مَنْ أُوتِيَ كِتَابَهُ بِيَمِينِهِ فَيَقُولُ هَؤُلَاءِ اقْرَءُوا كِتَابِيَهٗ " { الحاقة : ١٩ } ، وقال تعالى : " فَأَصْحَابُ الْمَيْمَنَةِ مَا أَصْحَابُ الْمَيْمَنَةِ وَأَصْحَابُ الْمَشْأَمَةِ مَا أَصْحَابُ الْمَشْأَمَةِ " { الواقعة : ٨-٩ } .

<sup>١</sup> [ رواه أبو داود، والترمذى، وغيرهم وحسنه الالبان فى مشكاة المصابيح " ٤٣٤٢ ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

وعن عائشة - رضى الله عنها - قالت : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم " يعجبه التيمن في شأنه كله : في طهوره ، وترجله ، وتنعله " <sup>١</sup> . وعن أبي هريرة - رضى الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " إذا لبستم ، وإذا توضأتم ، فابدأوا بأيامنكم " <sup>٢</sup> .

### ٩ - دعاء لبس الثوب الجديد :-

عن أبي سعيد الخدري - رضى الله عنه - قال : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا إستجد ثوباً سماه بإسم عمامة أو قميصاً أو رداء ثم يقول " اللهم لك الحمد كما كسوتنيه أسألك خيرَه وخير ما صنع له وأعوذ بك من شره وشر ما صنع له " <sup>٣</sup> .

### ١٠ - الدعاء لمن لبس ثوباً جديداً :-

قال أبو نضرة فكان أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم إذا لبس أحدهم ثوباً جديداً قيل له تبلى ويخلف الله تعالى <sup>٤</sup> .

وعن ابن عمر - رضى الله عنهما - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم رأى على عمر قميصاً أبيض فقال : " ثوبك هذا غسيل أم جديد " فقال : لا بل غسيل ، قال : " إلبس جديداً وعش حميداً ومت شهيداً " <sup>٥</sup> ، هذا الهدى النبوى دعوة لزيادة المودة والمحبة بين المسلمين ، وترسيخ للاخوة الإسلامية المقصودة من مبدأ الجسد الواحد، فيحصل التماسك و الترابط الإجتماعى الذى ينشده أى مجتمع يبحث عن الامان و التقدم ، وتلمح دقة التعبير النبوى فقد قال غسيل ولم يقل قدسم ، حتى لايشعر متحدثه بالفقر والحاجة ، فكان صلى الله عليه وسلم يأسر القلوب بإسلوبه العذب المملؤ بالرحمة .

<sup>١</sup> [ رواه البخارى " ١٦٨ " ، وأحمد ] .

<sup>٢</sup> [ رواه أبو داود، وأحمد، وصححه الالبان فى صحيح أبي داود " ٤١٤١ " ] .

<sup>٣</sup> [ الترمذى، وأبو داود، وأحمد، وصححه الالبان فى مشكاة المصابيح " ٤٣٤٢ " ] .

<sup>٤</sup> [ هذا الحديث هو باقى الحديث السابق ] .

<sup>٥</sup> [رواه ابن ماجه، وأحمد، والنسائى فى السنن الكبرى، وابن حبان فى صحيحه وصححه الالبان فى السلسه الصحيحه " ٣٥٢ " ] .



## ١١ - مايقول إذا وضع ثوبه :-

عن علي - رضى الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " ستر ما بين الجن وعورات بنى آدم إذا دخل الكنيف أن يقول بسم الله " <sup>١</sup> ، وذكر الله مستحب على كل حال .

## ١٢ - إختصاص مواطن الاجتماع مثل الجمع والاعياد

### بالتزيين والتنظف :-

عن عائشة - رضى الله عنها - أن النبی صلى الله عليه وسلم خطب الناس يوم الجمعة فرأى عليهم ثياب النجار فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " ما على أحدكم إن وجد سعه أنيتخذ ثوبين لجمعة سوى ثوبى مهتة " <sup>٢</sup> .  
ويأخذ من هذا الحديث أيضاً إستحباب لبس ثياب غير ثياب العمل فى مواطن الاجتماع ، وربما تكون الحكمة من ذلك زيادة الالفة والمودة بين المسلمين ، إذ النفوس تأنس بالجمال وترتاح إليه .  
فينبغى تخصيص بعض الملابس للخروج إلى الصلاة والزيارات والمناسبات الاجتماعية غير ثياب العمل .

ترى الرجل الخفيف فتزدریه  
وقيل أيضاً

إن العيون رمتك إذ فاجأهما  
وأما الطعام فكل لنفسك ما إشتهيت  
وعليك من مهن الثياب لباس  
وإجعل لباسك ما إشتهته الناس

<sup>١</sup> [ رواه ابن ماجه " ٢٩٣ " ، وصححه الالبانى فى الارواء " ٥ " ] .

<sup>٢</sup> [ رواه ابن ماجه ، أبو داود ، وصححه الالبانى فى المشكاة " ١٣٨٩ " ] .

### ١٣ - إستحباب الابيض والاخضر من الباس :-

أما الاخضر ، فلأنه لون ثياب أهل الجنة ، قال تعالى : " أُولَئِكَ لَهُمْ جَنَّاتُ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهِمُ الْأَنْهَارُ يُحَلَّوْنَ فِيهَا مِنْ أَسَاوِرَ مِنْ ذَهَبٍ وَيَلْبَسُونَ ثِيَابًا خُضْرًا مِنْ سُندُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ مُتَّكِئِينَ فِيهَا عَلَى الْأَرَائِكِ نِعَمَ الثَّوَابِ وَحَسُنَتْ مُرْتَفَقًا " { الكهف : ٣١ } ، وعن رمثة رفاعه التيمى - رضى الله عنه - قال : رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَيْهِ " ثَوْبَانِ أَحْضَرَانِ " ١ .

وأما الابيض ، فعن ابن عباس - رضى الله عنهما - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إلبسوا من ثيابكم البياض ، فإنها من خير ثيابكم وكفنوا فيها موتاكم " ٢ .

ويجوز إرتداء الاصفر والاسود والاحمر وكل ذلك وارد عن رسول صلى الله عليه وسلم . وسئل بعض العرب عن الثياب ، فقال : الصفر أشكل ، والاحمر أجمل ، والخضر أقبل ، والاسود أهول ، والبيض أفضل .

### ١٤ - ترك الترفع فى اللباس تواضعاً :-

عن معاذ بن أنس الجهنى عن أبيه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " من ترك اللباس تواضعاً لله وهو يقدر عليه ، دعاه الله يوم القيامة على رؤس الخلائق حتى يخيره من أى حلل الايمان شاء يلبسها " ٣ .

ويتضح لنا مما سبق أن الاسلام هو الدين الوسط الذى يحافظ على مطالب الروح والجسد معاً ، يشبع الجسد بوقايته ، ويشبع الروح بأن سمح بل حث على التزين والتجمل الذى هو من أهم مطالب الروح .

ولابد تقرير هذه الضوابط والاداب فى أذهان الأولاد بأن نجيب إليهم المحافظة على هذه العادات وأن نبث فى أذهانهم أن الالتزام بالضوابط التى شرعها الله سبيل

١ [ رواه النسائى ، أحمد ، وغيرهم ، وصححه الالبانى فى صحيح ابن داود " ٣٤٣٠ " ] .

٢ [ رواه أبو داود ، والترمذى ، والنسائى وغيرهم ، صححه الالبانى فى المشكاة " ١٦٣٨ " ]

٣ [ رواه الترمذى ، والطبرانى فى المعجم ، وحسنه الالبانى فى الصحيحه " ]

## نحو صفة جيدة وحياة طيبة

للفوز في الدارين ، وأن التزين والتحمل وفق الضوابط الشرعية من شيم الرجال ، وأن من يظهر عظمه لائق يحترمه الناس ويتوددون إليه ، ويسعون إلى مصاحبة وملازمته ، وعكس ذلك فالناس تنفر وتبتعد عن الصبي المهمل في لباسه ومظهره . ولكي يتعود الصبي على هذه العادات يجب أن يحافظ عليها الآباء والمحيطين به أولاً لأن الصبي يسلك كما يسلك من حوله وخاصة البنين ، وأيضاً بأن يذكره كلما نسي منها شيء ، على سبيل المثال إذا نسي أن يبداء باليمين فعليه أن يخلع ما لبسه بالشمال ويلبسه ثانيه من اليمين وهكذا ، ومع الصبي الصغير على الوالدين أن يجهرا بأذكار اللباس وهم يضعون ثيابه عليه وأيضاً وهم يلبسون ثيابهم هم .

## الطعام والشراب

الطعام هو الوقود الذي يمد الجسم بالطاقة ، والتي بدورها تمكنه من القيام بواجباته وأعماله من حركة وعبادة ، والجسم عبارة عن الدابة التي تحمل الروح وتسير بها ، فإن أكرمته وأحسنتم إليه وصل بالروح إلى حيث تريد ، والطعام إنما يراد للصحة لا للذة فقد خلقه الله لنا لتصح به أبداننا لتقوى على طاعته وعبادته ، ولذا قال تعالى : " يَا أَيُّهَا الرُّسُلُ كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا إِنِّي بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ " { المؤمنون : ٥١ } ، فقد قرن أكل الطيبات بعمل الصالحات ، إذن فالغاية من الأكل التقوى به على العبادة ، التي من أجلها خلق الخلق جميعاً . وتندور أحكام الطعام بين مباح ومحرم ومستحب :-

### ❖ المباح من الطعام و الشراب :-

يشمل كل الطيبات من الرزق ، ، قال تعالى : " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ " { البقره : ١٧٢ } و قال تعالى : " قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ " { الاعراف : ٣٢ } ، ولم يحرم عليهم إلا ما يفسد الانسان ويتعارض مع وظيفة الطعام ، قال تعالى : " وَكُلُوا مِنَّمَا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ " { المائدة : ٨٨ } .

## ❖ المحرم من الاطعمة نوعين : -

الاول: ما كان حراماً من جهه مكسبه، أى الطعام الذى حصل من مكسب غير مشروع كالسرقة و الغصب و غير ذلك ، قال تعالى : " وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللّٰهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللّٰهَ الَّذِي اَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ " { المائدة : ٨٨ } ، وقال تعالى أيضاً : " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُم بَيْنَكُم بِالْبَاطِلِ إِلَّا أَنْ تَكُونَ تِجَارَةً عَنْ تَرَاضٍ مِنْكُمْ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا " { النساء : ٢٩ } .

الثاني : ما كان محرماً فى نفسه ، وهو محدد فى الكتاب و السنة ، قال تعالى : " حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْفُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ ذَلِكُمْ فَسُقُ الْيَوْمَ يَتَسَاءَلُونَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنَ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتِمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا فَمَنِ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرِ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ " { المائدة : ٣ } ، وقال تعالى : " قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ " { الأنعام : ١٤٥ } . ومن السنة ، عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَى عَنْ كُلِّ ذِي نَابٍ مِنَ السَّبَاعِ وَعَنْ كُلِّ ذِي مَخْلَبٍ مِنَ الطَّيْرِ <sup>١</sup> ، وَعَنْ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَهَى عَنْ نِكَاحِ الْمُتَعَةِ يَوْمَ خَيْبَرَ وَعَنْ لَحْمِ الْحَمْرِ الْأَهْلِيَّةِ <sup>٢</sup> ، وَعَلَى ذَلِكَ فَالْحَرَمُ مِنَ الْأَطْعِمَةِ ، الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ الْمَسْفُوحُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ وَلَحْمُ الْحَمْرِ الْأَهْلِيَّةِ وَكُلُّ ذِي نَابٍ مِنَ السَّبَاعِ وَكُلُّ ذِي مَخْلَبٍ مِنَ الطَّيْرِ .

<sup>١</sup> [مسلم (١٩٣٤) ، والنسائي ، وأبو داود ، وابن ماجه ]

<sup>٢</sup> [مسلم (١٤٠٦) ، والنسائي ، وأبو داود ، وابن ماجه ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

أما المحرم من المشروبات ، فالخمر لقوله تعالى : " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ " {المائدة : ٩٠} ، وعن ابن عمر أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " كل مسكر خمر وكل مسكر حرام " <sup>٣</sup> ، وأضرار الخمر معروفة لا تحتاج لتفنيد ، ومما هو جدير بالذكر أن الولايات المتحدة أصدرت عام ١٩١٩ م قرارا تجرم فيه الخمر وأنفقت ملايين الدولارات للتحذير و الدعاية وصدر حكم بإعدام مائتي شخص وكانت النتيجة انتشار الخمر الفاسدة والحانات السرية حتى اضطرت إلى إلغاء ذلك القرار عام ١٩٣٣ م ، أما الإسلام فقد تعامل مع هذه القضية وفق الطبيعة البشرية ، فتدرج بهم في التحريم ، مرة يبين لهم عظم ضررها، ومرة يحرمها عليهم بعض الأوقات ، فما زال بهم حتى أهلهم لاستقبال حكم التحريم ، ملما نزلت آية التحريم إمتثل الصحابة لها وامتلاءت شوارعهم وطرقهم بالخمر ولم يعودوا لها أبداً.

فكل أنواع المأكولات من الطيبات التي أباحها الله إلا هذه الأصناف التي تفسد البدن وتنقل الأمراض والاسقام والعلل وبالتالي فهي تضعف الجسد وتفسده فلا يستطيع أن يقوم بدوره .

ويجب على الوالدين أن يربوا أولادهم على الحلال ، وأن يكونوا حرصين على ألا يدخل جوفهم حرام ، وأن يعلموهم الحلال و الحرام وعواقبهما ، حتى يتورعوا عن الحرام ويحذروا منه ، وينبغي أن يوبخ عندهم الاطعمة المحرمة التي سبق الإشارة إليها ، وكذلك ينفر منها لان الله سبحانه إستقبحها بأن حرم أكلها ، وذلك حتى يتعود الصبي على الحلال الطيب ومن ثم يبتعد عن النار ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ، فيما رواه بن عباس - رضى الله عنهما - قال : " من نبت لحمه من السحت فالنار أولى به " <sup>٤</sup> .

<sup>٣</sup> [ رواه البخارى " ٥٥٧٥ " ، ومسلم " ٢٠٠٣ " ] .

<sup>٤</sup> [ رواه البيهقى فى شعب الامان ، والالبانى فى المشكاة " ٢٨٢٥ " ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

كما يجب أن يعلم الأب أيضاً أن ما سيقدمه هو لولده سيقدمه إليه ولده ، فإن قدم إليه الحلال الطيب كان ولده باراً به وإن كان غير ذلك فسيكون منه العقوق ، قال تعالى : " لَيْسَ بِأَمَانِيكُمْ وَلَا أَمَانِي أَهْلَ الْكِتَابِ مَنْ يَعْمَلْ سُوءًا يُجْزَ بِهِ وَلَا يَجِدْ لَهُ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَلِيًّا وَلَا نَصِيرًا " { النساء : ١٢٣ } .

### ❖ أما المستحب من الأطعمة والأشربة :-

فكل ما ذكره الله في كتابه جل وعلا ممتناً به على عباده في الدنيا أو على سبيل الوعد بحصوله في الجنة ، لأن الله تعالى لا يمتن على عباده بشيء إلا وفيه خيراً عظيماً لهم ، وجعلت الجنة ثواباً للصالحين ، ولا يثيب الله إلا بما هو عظيم غزير المنافع والخيرات .

منها العسل في قوله تعالى : " ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًّا يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ " { النحل : ٦٩ } ، ومنها اللبن في قوله

تعالى : " وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ " { النحل : ٦٦ } ومنها السمك الذي سماه " لحمًا طرياً " قال تعالى : " وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاحِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ " { النحل : ١٤ } ، ومنها الزيتون في قوله تعالى : " وَالتِّينِ وَالزَّيْتُونِ " { التين : ١ } ،

ويدل القسم به على عظم شأنه ، ومنها الرطب قال تعالى مخاطباً السيدة مريم : " وَهَٰذَا إِلَيْكَ بِجِذْعِ النَّخْلَةِ تُسَاقِطُ عَلَيْكَ رَطْبًا جَنِيًّا فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا " { مريم : ٢٦ ، ٢٥ } ، ومنها اليقطين (القرع العسلي) في قوله تعالى : " وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَقْطِينٍ " { الصافات : ١٤٦ } ، ومنها ما كان محرماً على بنى إسرائيل عقوبة لهم ، قال تعالى : " وَعَلَى الَّذِينَ هَادُوا حَرَّمْنَا كُلَّ ذِي ظُفْرٍ وَمِنَ الْبَقَرِ

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

وَالْغَنَمَ حَرِّمْنَا عَلَيْهِمْ شُحُومَهُمَا إِلَّا مَا حَمَلَتْ ظُهُورُهُمَا أَوِ الْحَوَايَا أَوْ مَا اخْتَلَطَ بِعَظْمٍ ذَلِكَ جَزَيْنَاهُمْ بِبَعْغِهِمْ وَإِنَّا لَصَادِقُونَ " {الأنعام: ١٤٦} ، ومنها الرمان ، قال تعالى: " فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَنَخْلٌ وَرُمَّانٌ " {الرحمن: ٦٨} ، ومنها الحب والعنب في قوله تعالى: " فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا وَعِنَبًا وَقَضْبًا " {عبس: ٢٨، ٢٧} ، ومنها ما في قوله تعالى: " فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنْبِتُ الْأَرْضُ مِنْ بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصِلِهَا " {البقرة: ٦١} ، ومنها ماء المطر قال تعالى: " هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ " {النحل: ١٠} .

وإليك بعض ما حث عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم من الاطعمة والاشربة :-

عن عائشة رضي الله عنها قالت : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : " التلبينة مجمة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن " <sup>٥</sup> ، وعن أنس أن خياطا دعا النبي صلى الله عليه وسلم لطعام صنعه فذهبت مع النبي صلى الله عليه وسلم فقرب خبز شعير ومرقا فيه دبء وقديد فرأيت النبي صلى الله عليه وسلم يتتبع الدباء من حوالي القصعة فلم أزل أحب الدباء بعد يومئذ <sup>٦</sup> .

وعن عائشة رضي الله عنها قالت : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يحب الحلواء والعسل <sup>٧</sup>.

وعن جابر أن النبي صلى الله عليه وسلم سأل أهله الأدم . فقالوا : ما عندنا إلا خل فدعا به فجعل يأكل به ويقول : " نعم الإدام الخل نعم الإدام الخل " <sup>٨</sup> . وعن عبد الله بن جعفر قال : رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يأكل القثاء بالרטب <sup>٩</sup>.

<sup>٥</sup> [ رواه البخارى " ٥٤١٧ " ، مسلم " ٢٢١٦ " ] .

<sup>٦</sup> [ رواه البخارى " ٢٠٩٢ " ، ومسلم " ٢٠٤١ " ] .

<sup>٧</sup> [ رواه البخارى " ٥٤٣١ " ، ومسلم " ١٤٧٤ " ] .

<sup>٨</sup> [ رواه مسلم " ٢٠٥٢ " ، والترمذى ، وأبو داود ، وابن ماجه ] .

<sup>٩</sup> [ رواه البخارى " ٥٤٤٠ " ، ومسلم " ٢٠٤٣ " ] .



## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

وعن عائشة رضي الله عنها إن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " لا يجوع أهل بيت عندهم التمر " . وفي رواية : قال : " يا عائشة بيت لا تمر فيه جياع أهله " قالها مرتين أو ثلاثا ١٠ .

وهذه الأطعمة التي وردت في الكتاب والسنة لها فوائد صحية كثيرة ولو أردنا أن نستقصيها لطال بنا المقام ولكن من أراد الاطلاع على بعضها فعليه بالقراءة في الكتب الخاصة بالطب النبوي .

### آداب الطعام والشراب

#### ❖ النية :-

من آداب الطعام أن ينوى بأكله وشربه التقوى على طاعة الله وعمل الصالحات ، وليس بمجرد التلذذ والتنعم بشهوة الاكل ، قال تعالى : " وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ وَيُقِيمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ " { البينة : ٥ } ، وقال تعالى أيضاً : " وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ " { الذاريات : ٥٦ } .

وبالاحلاص يثيب الله تعالى به العبد على ما يفعله وإن كان شهوة في طبعه وجبلته ، إلا أنه في حال عبادة الله ، قال تعالى : " مَا كَانَ لِلْأَهْلِ الْمَدِينَةِ وَمَنْ حَوْلَهُمْ مِنَ الْأَعْرَابِ أَنْ يَتَخَلَّفُوا عَنْ رَسُولِ اللَّهِ وَلَا يَرْغَبُوا بِأَنْفُسِهِمْ عَنْ نَفْسِهِ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ لَا يُصِيبُهُمْ ظَمَأٌ وَلَا نَصَبٌ وَلَا مَخْمَصَةٌ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا يَطْئُونَ مَوْطِئًا يَغِيظُ الْكُفَّارَ وَلَا يَنَالُونَ مِنْ عَدُوٍّ نِيلاً إِلَّا كُتِبَ لَهُمْ بِهِ عَمَلٌ صَالِحٌ إِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ وَلَا يُنْفِقُونَ نَفَقَةً صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً وَلَا يَقْطَعُونَ وَادِيًا إِلَّا كُتِبَ لَهُمْ لِيَجْزِيَهُمُ اللَّهُ أَحْسَنَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ " { التوبة : ١٢٠ - ١٢١ } .

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم لسعد بن أبي وقاص : " ... ولسنت تنفق نفقة تبتغي بها وجه الله إلا أجرت بها حتى اللقمة في في إمرأتك ... " ١١ ،

١٠ [ رواه مسلم " ٢٠٤٦ " ، الترمذی ، وأبو داود ، وابن ماجه ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم في حديث أبي ذر : " ... وفي بضع أحدكم صدقة ، قالوا يا رسول الله أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر ' قال : رأييت لو وضعها في حرام أكان عليه فيها وزر فكذلك لو وضعها في الحلال كان له أجر " ١٢ .

### ❖ عدم الإسراف في تناول الطعام :-

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " ما ملأ آدمى وعاء شراً من بطن بحسب ابن آدم آكلات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه " ١٣ .

يؤخذ من هذا الحديث ثلاثة أحكام :

أولاً: الأصل في الأكل أن يأكل ما تحصل به الحياة ويتقوى به على الطاعة من صلاة وصوم وغيره ، ويتم ذلك بما هو أقل من ثلث البطن وهذا هو المستحب .

ثانياً: جواز ملء ثلث البطن بدليل الحديث السابق .

ثالثاً: الزيادة على ذلك فمكروه لمخالفة الحديث وبه يحصل الثقل والنوم ، وحرمة البعض لمخالفته النهي الحاصل في قوله تعالى: " وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ " {الأعراف: ٣١} كما أنه يلحق بالبدن الأمراض والأسقام فضلاً عن تأخير العبادة وتعطيلها ، وقال تعالى: " اللَّهُ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ " {البقرة: ١٩٥} .

وعن أبو هريرة أن رجلاً كان يأكل أكلاً كثيراً فأسلم فكان يأكل قليلاً فذكر ذلك للنبي صلى الله عليه وسلم فقال : " إن المؤمن يأكل في معي واحد والكافر يأكل في سبعة أمعاء " ١٤ .

١١ [ رواه البخاري " ٥٦ ، ومسلم " ١٦٢٨ ] .

١٢ [ رواه مسلم " ١٠٠٦ ، وأبو داود ، وابن ماجه ] .

١٣ [ رواه الترمذي ، النسائي في السنن الكبرى ، وابن حبان في الصحيحه ، والالبان في الصحيحه " ٢٢٦٥ ]

١٤ [ البخاري " ٥٣٩٦ ، " ٥٣٩٧ ، ومسلم " ٢٠٦٢ ، " ٢٠٦٣ ]

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

وعن ابن عمر رضي الله عنهما قال تجشأ رجل عند رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال: "كف عنا جشائك فإن أكثرهم شبعاً في الدنيا أطولهم جوعاً يوم القيامة" <sup>١٥</sup>  
وعن عمران بن حصين رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "خيركم قرني ثم الذين يلونهم ثم الذين يلونهم ثم يكون بعدهم قوم يشهدون ولا يستشهدون ويخونون ولا يؤتمنون وينذرون ولا يوفون وتظهر فيهم السم" <sup>١٦</sup>

### أضرار الإسراف في تناول الطعام :-

وقال الشاعر:

وإنك مهما تعط بطنك سولة وفرجك نالا منتهى الدم أجمعاً

#### • يؤثر على أداء العبادات التي هي غاية المسلم ، ووظيفته في الحياة:-

إن الطعام الفائض عن احتياج البدن يسبب تثاقل البدن وضعف الحركة مما يؤدي إلى الكسل والفتور عن أداء العبادات .

قالت عائشة رضي الله عنها: إن أول بلاء حدث في هذه الأمة بعد نبها الشبع فإن القوم لما شبع بطونهم سمنت أبدانهم فضعفت قلوبهم وجمحت شهواتهم .

وقال عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - :إياكم والبطنة في الطعام والشراب فإنها مفسدة للجسم مورثة للسقم، مكسلة عن الصلاة وعليكم بالقصد فيهما فإنه أصلح للجسد وأبعد عن السرف وإن الله تعالى ليلغض الحبرَ السمين وإن الرجل لن يهلك حتى يؤثر شهوته على دينه .

وتقول العرب : أقلل طعامك تحمد منامك ، وقيل لا تكثروا الاكل فإنه من أكثر الاكل أكثر النوم ، ومن أكثر النوم أقل الصلاة ، ومن أقل الصلاة كتب من الغافلين .

<sup>١٥</sup> [رواه الترمذي وابن ماجه والبيهقي ، وصححه الألبان في الترغيب والترهيب (٢١٣٧) ]

<sup>١٦</sup> [ البخاري (٢٦٥١) ، ومسلم (٢٥٣٥) ]

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

### • يصيب العقل بالبلادة والخمول وضعف القدرة على التفكير السليم :-

إذا امتلاء الجزء الأعلى من المعدة بالطعام ، أدى إلى ضيق التنفس الأمر الذى يؤدى لتناقل الدهن وخمول الفكر وضعف القدرة على التفكير وإعمال العقل ، مما يؤثر سلباً على الحركة العلمية والعملية التى تحتاج إلى تفكير .  
وقال لقمان لابنه واعظاً : يا بني إذا إمتلأت المعدة نامت الفكرة وخرست الحكمة وقعدت الاعضاء عن العبادة .

### • يؤثر على الصحة ويسبب الأمراض :-

وقال ابن القيم : يحتاج البدن إلى ما به يخلف عليه ما حللته الحرارة - لضرورة بقائه - وهو الطعام والشراب ومتى زاد على مقدار التحلل ضعفت الحرارة عن تحليل فضلاته فاستحالت مواد رديئة فعاثت في البدن وأفسدت فحصلت الأمراض المتنوعة بحسب تنوع موادها وقبول الأعضاء واستعدادها وهذا كله مستفاد من قوله تعالى : { وكلوا واشربوا ولا تسرفوا } [ الأعراف ٣١ ] فأرشد عباده إلى إدخال ما يقيم البدن من الطعام والشراب عوض ما تحلل منه وأن يكون بقدر ما ينتفع به البدن في الكمية والكيفية فمتى جاوز ذلك كان إسرافاً وكلاهما مانع من الصحة جالب للمرض أعني عدم الأكل والشرب أو الإسراف فيه<sup>١٧</sup>.

ويؤدي الشره وتناول كمية كبيرة من الطعام تزيد عن طاقة تحمل المعدة إلى ما يسمى بالتخمة والتي تفضي إلى عسرة الهضم وكثرة الغازات وأوجاع الشرسوف واحتقان الكبد والتخمة الشديدة يمكن أن تؤدي إلى توسع المعدة الحاد التي تسبب ضغطاً شديداً على القلب مما يعيق العود الوريدي إليه فتحصل عسرة في التنفس واضطراب في ضربات القلب وتسوء حالة المريض وقد تنتهي بالموت. والتخمة المزمنة تؤدي وتناول كمية كبيرة من الطعام تزيد عن طاقة تحمل

<sup>١٧</sup> [ زاد المعاد: ٣/ ١٩٣ ]

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

المعدة إلى ما يسمى بالتخمة والتي تفضي إلى عسرة الهضم وكثرة الغازات وأوجاع الشرسوف واحتقان الكبد والتخمة الشديدة يمكن أن تؤدي إلى توسع المعدة الحاد التي تسبب ضغطاً شديداً على القلب مما يعيق العود الوريدي إليه فتحصل عسرة في التنفس واضطراب في ضربات القلب وتسوء حالة المري تنتهي بالموت. والطعام الزائد عن حاجة الجسم يتراكم على شكل دهون تترسب تحت الجلد وحول الأمعاء وفي الكبد وحول القلب حيث تحدث عبئاً كبيراً عليه، وتتصلب العروق ويرتفع الضغط الدموي وتكثر الجلطات والفوالج، وتتعب الغدد فيحدث الداء السكري عدا عن تعب الكلى بتكليفها فوق طاقتها من عمليات تصفية الدم وطرح الفضلات، هذا عدا عما ذكرناه من تمدد المعدة وآفات الجهاز الهضمي. إن كثرة الأكل والشرب يعقبها كسل في النفس وبلادة في الفكر وميل إلى النوم الذي هو خسارة ومضيعة لأوقات يمكن أن تكون نافعة في دنيا الإنسان وأخرت أن الإفراط في التغذية عند الأطفال واليافع تؤدي علاوة على زيادة الوزن، إلى النضج المبكر. والذي يؤدي إلى البلوغ المبكر أ. ه. ١٨.

### وعد الشيباني من أنواع السرف :-

الاستكثار من المباحات والالوان فإن النبي صلى الله عليه وسلم عد ذلك من أشرار الساعه وقال : " تدار القصاع على موائدهم واللعنة تنزل عليهم " ، وعن عائشه - رضی الله عنها - أنها كانت في ضيافته فأتيته بقصعه بعد قصعه ، فقامت وجعلت تقول : ألم تكن الاولى مأكوله ، فإن كانت في هذه الثانيه وفي الاولى ما يكفيني ، قد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم ينهى عن مثل هذا إلا أن يكون ذلك عند حاجه بأن يمد من ناحيه واحده فيستكثر من المباحات ليستوفي من كل نوع شيئاً فيجتمع له من كل مقدار ما يتقوى به على الطاعه ، على ما حكى أن الحجاج كتب إلى عبد الملك بن مروان يشكوا إليه ثلاثاً " العجز عن

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

الاكل ، وعن الاستمتاع ، والعى فى الكلام " ، فكتب إليه أن إستكثر من ألوان الطعام ، وحدد السرارى فى كل وقت ، وأنظر إلى أخريات الناس فى خطبتك .

ومن الاسراف أن تضع على المائدة من ألوان الطعام فوق ما تحتاج إليه للاكل ، إلا أن يكون من قصده أن يدعوا بالاضيف قوماً بعد قوم إلا أن يأتوا على آخر الطعام فحينئذ لا بأس بذلك لانه مفيد.

ومن الاسراف أن يأكل وسط الخبز ويدع حواشيه ، أو أن يأكل ما إنتفخ من الخبز كما يفعله بعض الجهال ويزعمون أنه بذلك ألد ، ولكن هذا إذا كان غيره لا يتناول ما ترك هو من حواشيه ، فإما إذا كان غيره يتناول ذلك فلا بأس بأن يختار لتناوله رغباً دون رغب.

ومن الاسراف التمسح بالخبز عند الفراغ من الطعام من غير أن يأكل ما يتمسح به لان غيره يستقدر ذلك فلا يأكله ، فأما إذا كان هو يأكل ما يتمسح به فلا بأس بذلك .

ومن الاسراف إذا سقط من يده لقمه أن يتركها بل ينبغى له أن يبدأ بتلك اللقمه فيأكلها لان فى ترك ذلك إستخفافاً بالطعام . إنتهى .<sup>١٩</sup>

### الأذكار والأدعية المتعلقة بالطعام والشراب

#### ❖ التسمية فى أوله :-

يستحب للاكل أن يسم الله قبل أن يأكل ، قال عمر بن أبى سلمة قال لى رسول الله صلى الله عليه وسلم " سم الله ، وكل بيمينك ، وكل مما يليك " <sup>٢٠</sup> . فإذا شرع فى الأكل ونسى أن يسمى الله فى أوله ، فليقل " بسم الله أوله وأخره " ، قال رسول الله صل الله عليه وسلم : " إذا أكل أحدكم فليذكر إسم

<sup>١٩</sup> [الاكتساب فى الرزق المستطاب ،: ص ٥٦ - ٦١ بتصرف ] .

<sup>٢٠</sup> [ رواه البخارى " ٥٣٧٧ " ، ومسلم " ٢٠٢٢ " وغيرهم ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

الله تعالى ، فإن نسي أن يذكر إسم الله تعالى في أوله ، فليقل " بسم الله أوله وآخره " ٢١ .

كما أن بركة الطعام إنما تكون عند التسمية ، فإن الشيطان يستحل الطعام الذى لا يذكر إسم الله عليه فتنفى البركة من الطعام بذلك ، فعن حذيفة - رضى الله عنه - قال : كنا إذا حضرنا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم طعاماً ، لم نضع أيدينا حتى يبدأ رسول الله صلى الله عليه وسلم فيضع يده ، وإنا حضرنا معه مرة طعاماً ، فجاءت جارية كأنها تُدفع فذهبت لتضع يدها في الطعام ، فأخذ رسول الله صلى الله عليه وسلم بيدها ، ثم جاء أعرابي كأنما يُدفع ، فأخذ بيده ، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إن الشيطان يستحل الطعام أن لا يذكر إسم الله تعالى عليه ، وإنه جاء بهذه الجارية ليستحل بها ، فأخذت بيدها ، فجاء بهذا الاعرابي ليستحل به فأخذت بيده ، والذى نفسى بيده إن يده في يدي مع يديهما " ثم ذكر إسم الله تعالى وأكل ٢٢ .

كما روى أن رسول الله صل الله عليه وسلم كان يأكل طعاماً في ستة من أصحابه ، فجاء أعرابي ، فأكله بلقمتين فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إما إنه لو سمي لكفاكم " ٢٣ .

التسمية أول الطعام تربط المسلم بالرزاق المنعم وتخلق فيه حالة من الطمأنينة تذكره بأن الرزق من عند الله ولا شك أن الذي يأكل وهو بحالة نفسية من الراحة والرضا فإن تمثل الطعام في بدنه ومن ثمَّ فإن استفادته منه تكون أعظم مما لو كان قلقاً متوتراً أثناء تناوله لطعامه. فالتوتر والقلق يؤديان إلى عسر الهضم وإلى عدد من أمراض السبيل الهضمي والتي تقلل الاستفادة من الطعام المتناول ٢٤.

٢١ [رواه أبو داود ، وأحمد ، وغيرهم ، وصححه الالبان في الارواء " ١٩٦٥ " ] .

٢٢ [رواه مسلم " ٢٠١٧ " ، وأبو داود ، وغيرهم ، وصححه الالبان في صحيح الترغيب والترهيب " ٢١٠٩ " ] .

٢٣ [رواه الترمذى ، وابن ماجه ، وأحمد ، وصححه الالبان في الارواء " ١٩٦٥ " ] .

٢٤ [روائع الطب الإسلامى ، ٢٨ ]

## نحو صفة جيدة وحياة طيبة

لذلك ينبغي أن يُعود الصبي على التسميه عند طعامه والجرها ، وأن لا يمد يده في الطعام حتى يمدّها سيد المأدبة وكبيرها كما كانت تفعل الصحابة مع رسول الله صلى الله عليه وسلم ، كما على المربي أن يأخذ بيد من لم يسمى تعليمًا وتوجيهًا له ، ويقرر عند الصبي أن الشيطان يأكل مع الذي لا يذكر الله على الطعام مما يزيل عن الطعام البركة .

### ❖ حمد الله في آخره : -

يستحب لمن فرغ من طعامه أن يحمد الله عليه ، لانه نعمة ورزق منه سبحانه وتعالى والنعمة تستوجب الشكر ، ويجزى الله الشاكرين أحسن الجزاء ، وكما ربط الإسلام المسلم بربه قبل الشروع في الأكل ، ذكره بنعمه بعد تناوله لإحدى هذه النعم التي لاتعد ولا تحصى .

عن أبي أمامه - رضى الله عنه - أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا رفع مائدته قال : " الحمد لله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه ، غير مكفى ولا مُودع ولا مستغنى عنه ربنا " ٢٥ .

وعن معاذ بن أنس - رضى الله عنه - قال : قال رسول الله صل الله عليه وسلم : " من أكل طعاماً فقال : " الحمد لله الذى أطعمنى هذا ، ورزقنيه من غير حول منى ولا قوه غفر له ما تقدم من ذنبه " ٢٦ .

٢٥ [ رواه البخارى " ٥٤٥٨ " ، وأبو داود ، وابن ماجه ، والترمذى ، وغيرهم " ] .

٢٦ [ رواه أبو داود ، والترمذى ، وابن ماجه ، وغيرهم وحسنه الالبانى فى الارواء " ١٩٨٩ " ] .



## آداب الجلوس إلى الطعام و الشراب

### ❖ صفة الجلوس إلى الطعام:-

عن عبد الله بن بسر رضي الله عنه قال كان للنبي صلى الله عليه وسلم قصعة يقال لها الغراء يحملها أربعة رجال فلما أضحوا وسجدوا الضحى أتى بتلك القصعة يعني وقد أثرد فيها فالتفوا عليها فلما كثروا جثا رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال أعرابي ما هذه الجلسة قال رسول الله صلى الله عليه وسلم إن الله جعلني عبدا كريما ولم يجعلني جبارا عنيدا ثم قال رسول الله صلى الله عليه وسلم كلوا من جوانبها ودعوا ذروتها يبارك لكم فيها<sup>٢٧</sup> .

وعن أنس - رضي الله عنه - أنه قال : رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم جالسا مقيعا يأكل تمرًا " ٢٨ .

يقول النووي " المقعى " هو الذى يلصق إلبته بالارض ، وينصب ساقيه ، وهى جلسته رسول الله صلى الله عليه وسلم فى الصلاة إن يحثوا على ركبتيه ويجلس على ظهر قدميه أو بأن ينصب رجله اليمنى و يجلس على اليسرى . وينصح الاطباء بهذه الجلسة لانها تؤدى إلى سرعة الشعور بالشبع ولما لها من فوائد طبيه أخرى ، يوردها إبراهيم الراوى قائلاً : أن الجهاز الهضمي يحتاج إلى كمية كبيرة من الدم ليستطيع القيام بما يلزم لاستقبال الطعام الوارد و التهيؤ لهضمه لذا كان الإجراء الطبي الصحيح لذلك وجوب الجلوس و ثني الساقين تحت الجسم لحصر الدم فى منطقة الجهاز الهضمي، مع وضع الساق اليسرى منثنية و اليمنى مرتكزة على القدم لجعل المعدة حرة طليقة بعيدة عن أي ضغط مسلط باتجاهها من الخارج. و هذا هو أصح حالة لعمل الجهاز الهضمي. كما يجب الامتناع عن الحركة و السير أثناء الطعام لمنع ذهاب الدم إلى العضلات فى وقت يكون جهازه الهضمي فى أمس الحاجة إليه. وهذا الوضع " جلسة الطعام " التى طبقها أستاذ البشرية سيدنا محمد-

<sup>٢٧</sup> [رواه أبو داود ، وابن ماجه ، وصححه الألبان فى الترغيب والترهيب (٢١٢٢) ]

<sup>٢٨</sup> [ رواه مسلم " ٣٨٠٧ " ، وأبو داود " ٣٢٧٩ " ، وأحمد " ١٢٣٩٥ " والالبان فى المشكاة " ٤١٨٧ " ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

صلى الله عليه وسلم - وهو أصح وأسلم في حالة الجلوس على الأرض حول السفرة من استعمال الكراسي حول مائدة الطعام<sup>٢٩</sup>.  
فضلاً عن أنها تعبر عن التواضع وتنافي الكبر والبطر ، فالطعام من نعم الله والله يأمر بالتواضع فلا ممتثال به نوع من الشكر .

### ❖ النهي عن الأكل والشرب واقفاً :-

عن أنس - رضى الله عنه - عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه نهى أن يشرب الرجل قائماً ، قال قتادة : فقلنا لأنس : فالأكل ؟ قال : ذلك أشد وأخبث<sup>٣٠</sup>. و  
عن ابن عباس - رضى الله عنهما - قال : سقيت النبي صلى الله عليه وسلم من زمزم ، فشرب وهو قائم<sup>٣١</sup> .

ومن خلال هذين الحديثين وغيرهما نرى أن بعضها ينهى عن الشرب واقفاً والبعض الآخر يبيح ذلك فهل هناك إشكال فيهما؟ يقول الامام النووي في شرحه لصحيح مسلم : ليس في هذه الاحاديث بحمد الله تعالى إشكال ولا ضعف بل كلها صحيحة والصواب فيها أن النهي محمول على كراهة التثريب ، وأما شربه صلى الله عليه وسلم قائماً فبيان للجواز فلا إشكال ولا تعارض ، وهذا الذى ذكرناه يتعين إليه المصير وأما من زعم نسخاً فقد غلط فاحشاً .

وللشرب قائماً آفات عديدة منها : أنه لا يحصل به الري التام ولا يستقر في المعدة حتى يقسمه الكبد على الأعضاء ويتزل بسرعة وحدة إلى المعدة فيخشى منه أن يبرد حرارتها ويشوشها ويسرع النفوذ إلى أسفل البدن بغير تدريج وكل هذا يضر بالشارب وأما إذا فعله نادراً أو لحاجة لم يضره ولا يعترض بالعوائد على هذا

<sup>٢٩</sup> [مقالة بعنوان وضعية الجسم عند تناول الطعام ، حضارة الإسلام العدد ١٠/٩ عام ١٩٧٦ ]

<sup>٣٠</sup> [ / رواه أحمد ، والسنن الكبرى للبيهقي ، وغيرهم ، والالبان في المشكاة " ٤٢٦٦ " ] .

<sup>٣١</sup> [ البخارى " ١٦٣٦ " ، ومسلم " ٢٠٢٧ " ، وغيرهم ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

فإن العوائد طبائع ثوان ولها أحكام أخرى وهي بمتزلة الخارج عن القياس عند الفقهاء <sup>٣٢</sup> .

يقول عبد الرزاق الكيلاني: إن الشرب وتناول الطعام جالساً أصح وأسلم وأهنأ وأمرأ حيث يجري ما يتناوله الآكل والشارب على جدران المعدة بتؤدة ولطف. أما الشرب واقفاً فيؤدي إلى تساقط السائل بعنف إلى قعر المعدة ويصدمه صدماً . وإن تكرار هذه العملية يؤدي مع طول الزمن إلى إستراخاء المعدة وهبوطها وما يلي ذلك من عسر هضم . وإنما شرب النبي وقفاً لسبب اضطراري منعه من الجلوس مثل الزحار المعهود في المشاعر المقدسة ، وليس على سبيل العادة والدوام <sup>٣٣</sup> .

ويؤكد الراوي أن الطعام والشراب قد يؤدي تناوله في حالة الوقوف ( القيام ) إلى إحداث انعكاسات عصبية شديدة تقوم بما نهايات العصب المبهم المنتشرة في بطانة المعدة ، وإن هذه الانعكاسات إذا حصلت بشكل شديد ومفاجيء فقد تؤدي إلى انطلاق شرارة النهي العصبي الخطير لتوجيه ضربتها القاضية للقلب ، فيتوقف محدثاً الإغماء أو الموت المفاجيء ، كما أن الإستمرار على عادة الأكل والشرب واقفاً تعتبر خطرة على سلامة جدران المعدة وإمكانية حدوث تقرحات فيها حيث يلاحظ الأطباء الشعاعيون أن قرحات المعدة تكثر في المناطق التي تكون عرضة لصدمات اللقم الطعامية وجرعات الأشربة بنسبة تبلغ ٩٥% من حالات الإصابة بالقرحة ، كما أن حالة عملية التوازن أثناء الوقوف ترافقها تشنجات عضلية في المريء تعيق مرور الطعام بسهولة إلى المعدة ومحدثة في بعض الأحيان آلاماً شديدة تضطرب معها وظيفة الجهاز الهضمي وتفقد صاحبها البهجة والاطمئنان عند تناوله لطعامه وشرابه <sup>٣٤</sup>

---

<sup>٣٢</sup> [ زاد المعاد : ( ٢٠١/٣ ) ]

<sup>٣٣</sup> [ بحث قام به الطبيب محمد نزار الذكر نشرته موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة [www.55a.net](http://www.55a.net) نقلاً عن د. عبد الرزاق الكيلاني : " الحقائق الطبية في الإسلام ] .

<sup>٣٤</sup> [ نفس المرجع السابق ] .

## ❖ النهى عن الأكل متكئاً : -

عن علي بن الاقمر سمعت أبا حُجيفة يقول : قال رسول الله صل الله عليه وسلم : " لا آكل متكئاً " <sup>٣٥</sup> ، وعن عبد الله بن عمرو قال : ما رأيي رسول الله صلى الله عليه وسلم يأكل متكئاً قط ولا يطاء عقبه رجلان <sup>٣٦</sup> . ولأنه نوع من التكبر المنهى عنه .

فضلاً عن إعاقته لمرور الطعام إلى المعدة بصورة سليمة مما يؤدي إلى أثار صحية سلبية ، ويعلق الراوي قائلاً: أن الاتكاء يسبب التشنج و الاضطراب و التقلص في عضلات البلعوم فلا يستطيع الإنسان بلع اللقمة في ارتياح و لذة، كما أنه يحدث ارتخاءً في عضلات البطن فلا تستطيع المعدة استقبال الطعام بشكل صحيح. ولأن المعدة تكون بوضعها الصحيح في حالة انتصاب الجذع وارتكازه على الأرض دون لجوئه إلى الارتكاز الجانبي في حالة الاتكاء <sup>٣٧</sup>.

## الأكل على ما انبسط على الارض:-

عن ابن عباس أن أم حفيد بنت الحارث بن حزن حالة ابن عباس أهدت إلى النبي صلى الله عليه وسلم سمناً وأقطاً وأضبا فدعا بهن فأكلن على مائدته وتركهن النبي صلى الله عليه وسلم كالمستقذر لهن ولو كن حراما ما أكلن على مائدة النبي صلى الله عليه وسلم ولا أمر بأكلهن <sup>٣٨</sup>، قال صاحب فيض القدير: المائدة ما يمد ويسط عليه الطعام كمنديل وثوب وسفرة .

<sup>٣٥</sup> [رواه البخارى "٥٣٩٨" ، وأبو داود ، والترمذى ، وإبن ماجه ] .

<sup>٣٦</sup> [رواه أبو داود ، وصححه الألبان في المشكاة"٤٢١٢"] .

<sup>٣٧</sup> [ مرجع سابق ]

<sup>٣٨</sup> [البخارى"٥٣٨٩" ، ومسلم"١٩٤٧" ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

وعن قتادة عن أنس بن مالك قال ما علمت النبي صلى الله عليه وسلم أكل على سُكرجة قط ولا خبز له مرقق قط ولا أكل على خوان قط قيل لقتادة فعلام كانوا يأكلون؟ قال : على السفر<sup>٣٩</sup>.

قال صاحب عون المعبود : المائدة هي ما يبسط للطعام سواء كان من ثوب أو جلد أو حصير أو خشب أو غير ذلك ، فالمائدة عام لها أنواع منها السفرة ومنها الخوان وغيره فالخوان بضم الخاء يكون من خشب وتكون تحته قوائم من كل جانب والأكل عليه من دأب المترفين لئلا يفتقر إلى التطأطؤ والانحناء ، فالذي نفى بحديث أنس هو الخوان ، والذي أثبت هو نحو السفرة وغيره والله أعلم .

### آداب الشروع فى الطعام

#### ❖ الأكل والشرب باليمين :-

عن عائشه - رضى الله عنها - قالت : كانت يد رسول الله صلى الله عليه وسلم اليمنى لظهوره وطعامه ، وكانت اليسرى لخلائه وما كان من أذى<sup>٤٠</sup> .  
وقال صلى الله عليه وسلم لعمر بن أبى سلمة " يا غلام سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك " <sup>٤١</sup> . فاليمين لما هو مكرم مشرف الشمال لما هو مستقذر مستقبح ، فضلاً عن أن هذا التشريع من الطب الوقائى ، حيث خصصت الشمال لإزالة القاذورات والنجاسات فرمما تعلق بها شئ من الجراثيم ودخل مع الطعام إلى المعدة فى حالة عدم التخصيص .

#### ❖ الأكل من جانب القصعة والنهى عن الأكل من وسطها :-

<sup>٣٩</sup> [البخارى "٥٣٨" ، والترمذى ، وابن ماجه ] .

<sup>٤٠</sup> [ سبق تخريجه ] .

<sup>٤١</sup> [ أخرجه أبو داود ، وأحمد ، والبيهقى فى السنن الكبرى ، وصححه الالبانى فى المشكاة " ٣٤٨ " ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

قال صلى الله عليه وسلم في الحديث السابق : " وكل مما يليك " ،  
وقال صلى الله عليه وسلم في حديث ابن عباس - رضى الله عنهما - : " البركة  
تنزل وسط الطعام فكلوا من حافيته ولا تأكلوا من وسطه " ٤٢ .  
وعن ابن عباس - رضى الله عنهما - أيضاً عن النبي صلى الله عليه وسلم :  
أنه أتى بقصعة من ثريد فقال : " كلوا من جوانبها ولا تأكلوا من وسطها فإن  
البركة تنزل في وسطها " ٤٣ .

### ❖ إستحباب الأكل بثلاثة أصابع :-

عن كعب بن مالك عن أبيه قال : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم  
يأكل بثلاثة أصابع ، ويلعق يده قبل أن يمسحها " ٤٤ .  
وقال الشافعى : الأكل بإصبع واحد مقت وبإثنين كبر ، ولأن الأكل  
بجميع الأصابع ينافى النظافة وبإصبع واحد يصعب معه الأكل .

### ❖ أخذ ما يسقط من الطعام :-

يستحب لمن سقط منه لقمة أثناء أكله أن يأخذها ويزيل ما بها من أذى ثم  
يأكلها ، لأن في ذلك صيانة للنعمة وعدم البتر والخيلاء ، طالما زال عنها الأذى ،  
وحتى لا يتركها للشيطان ، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إن  
الشيطان يحضر أحدكم عند كل شيء من شأنه حتى يحضره عند طعامه فإذا  
سقطت من أحدكم اللقمة فليمت ما كان بها من أذى ثم ليأكلها ولا يدعها  
للشيطان فإذا فرغ فليلعق أصابعه فإنه لا يدري في أي طعامه تكون البركة " ٤٥ .

٤٢ [ أخرجه الترمذى ، وأخرجه الحاكم في المستدرک ، وابن حبان وصححه الألبانى في الترغيب والترهيب " ٢١٢٣ " ]

٤٣ [ رواه الترمذى وابن ماجه وصححه الألبانى في المشكاة " ٤٢١١ " ]

٤٤ [ رواه مسلم " ٢٠٣٢ " ، وأبو داود ] .

٤٥ [ أخرجه مسلم " ٢٠٣٣ " ، وابن ماجه ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

وعن أنس - رضى الله عنها - قال : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم : إذا أكل طعاماً ، لعق أصابعه الثلاث ، وقال : " إذا سقطت لقمة أحدكم فليأخذها ، وليمط عنها الاذى وليأكلها ، ولا يدعها للشيطان " وأمرنا أن نسلت القصعة وقال : " إنكم لا تدرؤن في أى طعامكم البركة " <sup>٤٦</sup> .

ولكن يجب أن نأخذ في اعتبارنا أن الرسول صلى الله عليه وسلم شرط في ذلك إزالة الاذى ، أما في حالة تعذر إزالة الاذى فلا يجوز أكل ما يسقط ، لان في ذلك إضراراً بالنفس وتعريضها للأذى ، وقد نهى الله ورسوله عن ذلك .

### ❖ لعق الاصابع قبل مسحها :-

عن أبي هريره - رضى الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " إذا أكل أحدكم فليلعق أصابعه فإنه لا يدرى في أيتهن البركة " <sup>٤٧</sup> .

كان وسيلة الاكل في تلك العصور هى الاصابع ، فكان ما يعلق بالأصابع هو جزء مما أكلوه فلم يكن مستقذراً أن يلعبه ، أما اليوم فوسيلة الاكل هى المعلقة فما المانع من لعقها ؟ وطالما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم أمر بذلك فلا بد أن فيها فائده لا نعلمها الان ربما كشف عنها العلم فيما بعد .

### ❖ النهى عن القران ونحو ذلك:-

من آداب الأكل مع الجماعة ألا يقرن الرجل بين التمرتين و ما نحوهما من باب التأدب في الأكل وترك الشره ، فعن جبلة بن سحيم قالأصابنا عام سنة مع ابن الزبير فرزقنا تمرا فكان عبد الله بن عمر يمر بنا ونحن نأكل ويقول لا تقارنوا

<sup>٤٦</sup> [ رواه مسلم " ٢٠٣٤ " ، وأبو داود ، والترمذى ، وغيرهم ] .

<sup>٤٧</sup> [ رواه مسلم " ٢٠٣٥ " ، والترمذى ، وغيرهم ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

فإن النبي صلى الله عليه وسلم نهي عن القران ثم يقول إلا أن يستأذن الرجل أخاه قال شعبة الإذن من قول ابن عمر <sup>٤٨</sup>.

### ❖ من يأكل ولا يشبع :-

عن وحشي بن حرب بن وحشي بن حرب عن أبيه عن جده رضي الله عنه قال قالوا يا رسول الله إنا نأكل ولا نشبع قال تجتمعون على طعامكم أو تتفرون قالوا نتفرق قال اجتمعوا على طعامكم واذكروا اسم الله تعالى يبارك لكم فيه <sup>٤٩</sup>. لأن الله يحب الجماعة ، وبارك الله في أى عمل قائم على الاجتماع و التعاون ، وفيه أيضاً دعوة للإثارة والتواد .

## الآداب الصحية للطعام و الشراب

### ❖ عدم الاكل من الخبز المرقق المنخول :

عن أبي حازم قال : سألت سهل بن سعد - رضي الله عنه - هل أكل رسول الله صلى الله عليه وسلم النقي ؟ فقال : ما رأى رسول الله صلى الله عليه وسلم النقي من حين أبتعثه الله حتى قبضه الله ، فقلت : هل كانت لكم في عهد رسول الله مناخل ، قال ما رأى رسول الله صل الله عليه وسلم منخلاً من حين إبتعثه الله حتى قبضه ، فقلت : كيف كنتم تأكلون الشعير غير متحول ؟ فقال : " نطحنه ونفخه فيطير منه ما يطير وما بقى ثريناه فأكلناه " <sup>٥٠</sup>.

<sup>٤٨</sup> [رواه البخارى "٥٤٤٦" ، ومسلم "٢٠٤٥"]

<sup>٤٩</sup> [رواه أبو داود وابن ماجه وابن حبان في صحيحه وحسنه الألبانى في صحيح الترغيب و التهيب "٢١٢٨"]

<sup>٥٠</sup> [ رواه البخارى " ٥٤١٣ " ، وابن ماجه ، والترمذى ] .



## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

وعن أنس بن مالك - رضى الله عنه - قال : ما أكل النبی صلی الله علیه وسلم على خوان ولا فى سكرجة ولا خبز له مرقق وفى رواية وما أكل خبزاً مرققاً حتى مات قلت : لتتادة علام يأكلون قال : على السفر <sup>١</sup> .

عن أم أيمن - رضى الله عنها - أنها غربلت دقيقاً فصنعتة للنبي صلی الله علیه وسلم رغيفاً ، فقال : " ما هذا " ؟ قالت : طعام كنا نصنعه بأرضنا فأحببت أن أصنع لك من رغيف ، فقال صلی الله علیه وسلم : " رديه فيه ثم إعجنيه " <sup>٢</sup> .

يقول الكيلاني : لقد رفض رسول الله صل الله عليه وسلم الرغيف الابيض ذو الدقيق المنخول ورغب فى الاسمر المصنوع من الدقيق الكامل غير المنخول ، حدث هذا منذ " ١٤ " قرن وعرف الطب الحديث اليوم أهمية النخالة وفائدة إضافتها إلى الخبز فى منع حدوث سرطان القولون الذى كثرت حوادثه فى المجتمعات المتحضرة التى تأكل الخبز الابيض وصارت أكياس النخالة تباع اليوم ليؤكل منها مع الطعام لمنع حدوث الامساك المزمن وللوقاية من سرطان القولون <sup>٣</sup> .

### ❖ انتهى عن أكل الطعام الحار :

عن جابر - رضى الله عنه - أن النبی صلی الله علیه وسلم قال : " أبردوا الطعام الحار فإن الحار غير ذى بركة " <sup>٤</sup> .

عن أبي هريرة قال : ان النبی صلی الله علیه وسلم أتى بصفحة تفور ، فرفع يده منها ، فقال : " اللهم لاتطعمنا ناراً ، إن الله لم يطعمنا ناراً " <sup>١</sup> .

<sup>١</sup> [البخارى ٥٣٨٦] ، والترمذى ، وابن ماجه [ ] ، والنقى : الدقيق الابيض ، وثريناه : بللناه بالماء ، والخوان : طاوله الطعام ، السكرجه : الإناء الذى يوضع فيه الكوامخ والمقبلات لتشهى ، والخور : الذى ينخل مره بعد مره ، والخوان : هى المائدة .

<sup>٢</sup> [ أخرجه ابن ماجه ، وابن أبى الدنيا فى كتاب الجوع ، وصححه الالبان فى صحيح الترغيب والترهيب " ٣٢٧٤ " ] .

<sup>٣</sup> [مرجع سابق] .

<sup>٤</sup> [ قال الالبانى أخرجه البيهقى بسند صحيح ، كما بينه فى الارواء " ٢٠٣٨ " ، أخرجه الحاكم ، والالبانى فى السلسله الصحيحه الصحيحه

وله كلام فيه " ٣٩٢ " ] .

ولان الطعام أو الشراب الساخن يؤدي إلى حروق في الفم واللسان ، كما أن التعود عليها يؤدي إلى أمراض خطيرة تصيب الجهاز الهضمي .

### ❖ تقديم العشاء على صلاة العشاء :-

عن عائشة - رضي الله عنها - عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال : " إذا وضع العشاء وأقيمت الصلاة فابدؤوا بالعشاء " <sup>٢</sup> .

والحكمه من ذلك أن المصلي الخاوى البطن ، لا يحضره الخشوع في الصلاة من ألم الجوع وكثرة التفكير في الطعام ، وبذلك يضيع ركن من أركان الصلاة ، كما أن غدد الجهاز الهضمي تستثار عند رؤية الطعام وتفرز إنزيمات هاضمة ، وفي حالة تأخير الاكل تسبب هذه الانزيمات تآكل جدران المعدة محدثة تقرحات بها .

### ❖ عدم إكراه النفس على طعام لا تستسيغه :-

كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا عافت نفسه طعاماً لا يأكله ولا يحمل نفسه عليه ، قدم لرسول الله صلى الله عليه وسلم لحم ضب فرفع رسول الله صلى الله عليه وسلم يده فقال خالد بن الوليد أحرام الضب يا رسول الله ؟ قال: " لا ولكنه لم يكن بأرض قومي فأجدي أعافه " قال خالد فاجتررته فأكلته ورسول الله ينظر فلم ينهني <sup>٣</sup> .

<sup>١</sup> [ الطبراني في الكبير ] .

<sup>٢</sup> [ رواه البخاري " ٦٧١ " ، ومسلم " ٥٥٨ " ] .

<sup>٣</sup> [ رواه البخاري " ٥٣٩١ " ، ومسلم " ١٩٤٦ " واللفظ له ] .

## ❖ عدم حبس النفس على نوع واحد من الأطعمة بدون عذر

-:

أباح الله تعالى جميع الطيبات ، وذكر في كتابه ألواناً شتى من الأطعمة و الأشرية والتي سبق الإشارة إلى بعضها ، كما أنه لم يثبت عن النبي صلى الله عليه و سلم خلاف ذلك ، بل كان يأكل الخبز بالخل ، و القثاء بالرطب وقد أشرنا إلى بعض الأطعمة التي استحبتها النبي صلى الله عليه و سلم ، كما أن حبس النفس على نوع واحد من الأغذية مخالف للفطرة وكل ما يخالف الفطرة بلا شك ضرره أكثر من نفعه إن كان فيه منفعة ، كما أن فيه تعطيل لما أباحه الله و تفضل به على الإنسان بدون مبرر .

كما أن البدن يحتاج في بنائه للخلايا الجديدة و في تعويضه للخلايا التالفة العديد من العناصر و المركبات الغذائية التي تدخل في بناء الجسد، وهذا قطعاً لن يتوفر في نوع واحد من الأطعمة مهما كانت قيمته الغذائية ، وكنتيجه لذلك يصاب البدن بالأمراض الخاصة بسوء التغذية ومع الاستمرار في ذلك يهلك البدن .

## ❖ الحرص على تناول الأوفق من الأطعمة والأشربة:-

فعن أم المنذر قالت : دخل علي رسول الله صلى الله عليه وسلم ومعه علي ولنا دوال معلقة فجعل رسول الله صلى الله عليه وسلم يأكل وعلي معه يأكل فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم لعلي : " مه يا علي فإنك ناقه " قالت : فجعلت لهم سلقا وشعيرا فقال النبي صلى الله عليه وسلم : " يا علي من هذا فأصب فإنه أوفق لك " <sup>١</sup>.

وعن عائشة قالت : كان النبي صلى الله عليه وسلم يستعذب له الماء من السقيا . قيل : هي عين بينها وبين المدينة يومان <sup>٢</sup>.

<sup>١</sup> [رواه أحمد، والترمذي، وابن ماجه، وحسنه الألبان في المشكاة"٤٢١٦"]

<sup>٢</sup> [رواه أبو داود ، وصححه الألبان في المشكاة"٤٢٨٤"]

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

فمعلوم في الطب الوقائي أن بعض الأطعمة مفيدة في وجوة ومضرة في وجوة أخرى بحسب الحالة الصحية التي عليها الفرد، فينبغي تحرى الأسلم والأوفق منها .

### ❖ الشرب على ثلاث دفعات : -

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يقسم شرايه إلى ثلاثة مراحل يتنفس بينهما خارج الإناء الذي يشرب فيه .

عن أنس - رضى الله عنه - قال كان رسول الله صل الله عليه وسلم يتنفس في الشراب ثلاثاً ويقول " إنه أروى وأبرأ وأمرأ ، قال أنس فأنا أتنفس في الشراب ثلاثاً " ١ .

وعن أبي قتاده - رضى الله عنه - أن النبي صل الله عليه نهي أن يتنفس في الإناء أو ينفخ فيه " ٢ .

يقول النسيمي : وفي تنفس الانسان شرايه إلى ثلاثة فوائد أهمها تذوق الماء والشراب ليدرك مدى صلاحيتها للشرب ودرجه حرارتها وما قد طرأ عليها من فساد أو تغير بمواد قد تكون سامه ، فيحجم عن الشراب قبل فوات الاوان بشرها دفعه واحده ، وكثيراً ما تأذى أناس أو ماتوا بتجرعهم سائلاً ضاراً أو ساماً بطريق الخطأ إذ ظنوه ماء . ويرى د. الكيلاني أن الذي يشرب الماء دفعة واحدة يضطر إلى كتم نفسه إلى أن ينفذ كوب الماء لأن تقاطع طريقي الماء والهواء عند البلعوم يمنع أن يسيرا معاً وعندما يكتم المرء نفسه طويلاً ينجس الهواء في الرئتين ويضغط على جدارن أسناخها والتي تتوسع بالتدريج مع استمرار هذه العادة حتى يصاب بانتفاخ الرئة والتي يمكن أن تؤدي إلى القلب الرئوي وقصور القلب ، وقد ينعكس ذلك مع الوقت على الكبد فتتضخم وتصبح مؤلمة وتنتشر الودمات في البدن ٣ .

١ [ رواه البخارى " ٥٦٣١ " ، ومسلم " ٢٠٢٨ " ] .

٢ [ رواه مسلم " ٢٦٧ " ]

٣ [روائع الطب الإسلامى]

❖ النهى عن التنفس فى الإناء أو النفخ فيه: -

عن أبي قتاده - رضى الله عنه - أن رسول الله صل الله عليه وسلم قال :  
" إذا شرب أحدكم فلا يتنفس فى الإناء وإذا أتى الخلاء فلا يمسه ذكره يمينه ولا  
يتمسح يمينه " <sup>١</sup>.

وعن عبد الله بن عباس - رضى الله عنه - قال : نهى رسول الله صل الله عليه  
وسلم أن يتنفس فى الإناء أو ينفخ فيه " <sup>٢</sup>.

عن أبي سعيد الخدرى - رضى الله عنه - أن النبى صل الله عليه وسلم  
نهى عن النفخ فى الشراب ، فقال رجل : القذاة أراها فى الإناء ؟ فقال : " أهرقها "  
قال : إني لا أروى من نفس واحد ، قال : " فأبى القدح إذا عن فيك " <sup>٣</sup>.

وربما تكون الحكمة من ذلك النهى ، أن النفخ والتنفس فى الإناء فيه  
خروج عن الآداب العامة كما أنه مجلبه لإزدراء الآخرين ، ناهيك عن الأضرار  
الصحية التى يسببها هواء الزفير المحمل بثانى أكسيد الكربون .

❖ النهى عن الشرب من ثلمه القدح : -

وثلمه القدح هى الجزء المنكسر فى حافة القدح . عن أبي سعيد الخدرى -  
رضى الله عنه - قال : " نهى رسول الله صل الله عليه وسلم عن الشرب من ثلمه  
القدح ، وأن ينفخ فى الشراب " <sup>٤</sup>.

عن أبي سعيد الخدرى - رضى الله عنه - قال : نهى رسول الله صل الله  
عليه وسلم عن إختناث الاسقيه ، يعنى : أن يشرب من أفواهاها <sup>٥</sup>.

<sup>١</sup> [ رواه البخارى " ١٥٣ ، ١٥٤ ، ٥٣٦٠ ، " ، ومسلم " ٢٦٧ ] .

<sup>٢</sup> [ رواه أبو داود ، والترمذى ، وأحمد ] .

<sup>٣</sup> [ سنن الترمذى ، وحسنه الألبانى فى الترغيب والترهيب " ٢١١٥ ] .

<sup>٤</sup> [ رواه أبو داود ، وأحمد ، وغيرهم ، صححه وحسنه الألبانى فى الترغيب والترهيب " ٢١١٦ ] .

<sup>٥</sup> [ رواه البخارى " ٥٦٢٦ ، " ، ومسلم " ٢٠٢٣ ، " ، وأصحاب السنن ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

يقول ابن القيم : إن الشرب من ثلثة القدح فيه عده مفسد أحدهما أن يكون على وجه الماء من قذى أو غيره يجتمع إلى الثلثة ، والثاني أنه ربما يشوش على الشارب فلا يتمكن من حُسن الشرب ، والثالث أن الوسخ والزهومية تجتمع في الثلثة ولا يصل إليها الغسل كما إلى الجانب الصحيح ، الرابع أن الثلثة محل العيب في القدح وهي أرداء مكان فيه فيجب تجنبه ، والخامس أنه كان في الثلثة شق يجرح فم الشارب <sup>١</sup>.

### ❖ النهى عن الشرب من فى السقاء : -

عن أبي هريره قال : هنى رسول الله صلى الله عليه وسلم أن يشرب من فى السقاء <sup>٢</sup>.

عن كبشه قالت دخل على رسول الله صل الله عليه وسلم فشرب من فى قربه معلقه قائما فقامت إلى فيها فقطعته <sup>٣</sup>.

قال النووي : النهى عن الشرب من فى السقاء للتزهي لاحتمال وجود شئ من الهواء فى الماء لذلك إذا غطى فى الجرة أو ربط فم القربه فلا مانع من الشرب من فمها ، لكن الاولى ألا يشرب من فى السقاء إمتثالاً للأمر النبوى .

يقول ابن القيم: وفى هذا آداب عديدة منها :

- أن تردد أنفاس الشارب فيه يكسبه زهومة ورائحة كريهة يعاف لأجلها .
- ومنها : أنه ربما غلب الداخل إلى جوفه من الماء فتضرر به .
- ومنها : أنه ربما كان فيه حيوان لا يشعر به فيؤذيه .
- ومنها : أن الماء ربما كان فيه قذاة أو غيرها لا يراها عند الشرب فتلج جوفه .

<sup>١</sup> [ زاد المعاد ٣/ ٢٠٤ ]

<sup>٢</sup> [ رواه البخارى " ٥٦٢٨ " ، ومسلم " ١٦٠٩ " ] .

<sup>٣</sup> [ رواه الترمذى ، وابن ماجه ، وصححه الالبانى فى المشكاة " ٤٢٨١ " ]

- ومنها : أن الشرب كذلك يملأ البطن من الهواء فيضيق عن أخذ حظه من الماء أو يزاحمه أو يؤذيه ولغير ذلك من الحكم<sup>١</sup>.

### الآداب المتعلقة بالنظافة

قال تعالى : " إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ " { البقرة : ٢٢٢ } ، والطهارة هي النظافة ، وقد حث عليها القرآن في أكثر من موضع ، وسيأتي الكلام عنها بإذن الله .

#### ومن مظاهر النظافة في الاكل : -

#### ❖ غسل اليدين قبل الاكل وبعده :-

لا تخلوا اليدين من الوسخ واللوث ، من بكتريا وفيروسات ضاره تسبب الامراض وتنقلها ، لان الانسان إنما يتعامل بيديه يأخذ ويعطى ، لذلك فغسلها فيه وقايه بما قد ينجم من آثار سلبية قد تنشأ من خلال التصاق الجرثيم بالطعام ودخولها مباشرة إلى المعدة محدثة مرض التيفود وغيره ، إما غسلها بعد الاكل حتى يزيل ما علق بها من الزهم ورائحه الطعام ، فيظل المسلم طاهراً نقياً طيب الرائحة ، قال تعالى : " مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ " { المائدة : ٦ } ، وقال تعالى : " وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُمْ بِهِ " { الانفال : ١١ } ، وعن أبي هريرة قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من بات وفي يده غمر لم يغسله فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه " <sup>٢</sup>.

#### ❖ ومن مظاهر النظافة ايضاً:

<sup>١</sup> [زاد المعاد ٣/ ٢٠٤]

<sup>٢</sup> [رواه الترمذي وأبو داود وابن ماجه وصححه الألباني في الصحيحة (٢٩٥٦)]

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

- عدم قضم الخبز بالفم ثم وضعه في الطعام ، لانه ربما تعلق البصاق الذى فى الفم باللقمة ، مما يسبب قيام الجليس ومعافاتهم الاكل .
- ضم الشفتين عند الاكل حتى لا يتطاير البصاق من الفم ، وكذلك حتى لا يحدث فرقة أثناء المضغ .
- و إذا طرأ عليه السعال فالتحول بوجهه عن الطعام وليضع على أنفه وفمه شئ حتى لا يتطاير الرزاز فى الطعام.
- كما ينبغي ألا يتنحم أثناء الاكل ولا ييصق ولا ينطق بألفاظ مستقدرة بحضرة الطعام ، وألا يضع قشر الطعام وما تبقى منه من بذر وندى وغيره على المائدة.

### ❖ عدم تلطيخ الايدى والملابس بالطعام :-

من وجوه النظافة عدم تلطيخ الايدى والملابس بالطعام حتى لا يؤذى الحاضرين ويسبب نفورهم منه باستقذارهم له ، ومعافاتهم الطعام ، ولا ضرر ولا ضرار ، فضلاً عما ينجم من إفساد فى الطعام .

فعن عمر بن أبي سلمة قال : كنت غلاماً فى حجر رسول الله صلى الله عليه وسلم كانت يدي تطيش فى الصفحة فقال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم "يا غلام ! إذا أكلت ؛ فقل بسم الله وكل بيمينك وكل مما يليك " <sup>١</sup> .

وقال أحد الحكماء : من نظف ثوبه قل همه ، ومن طاب ريحه زاد عقله .

هكذا ينبغي أن يُعود الصبي على المحافظة على نظافة يديه وثيابه أثناء الطعام وعدم تلطيخ ثوبه بالطعام ، وأن يؤصل ذلك فيه بأن يشبه عنده من يفعل ذلك بالحيوانات ، وأن يسخ فى ذهنه أن من يحافظ على نظافته إنما الشريف النظيف .

<sup>١</sup> [ أخرجه الطبرانى فى الكبير ، وصححه الالبانى فى الصحيحة " ٣٤٤ ]



## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

كما ينبغي أن يتعلم الصبي أن التنظيف يقرب من قلوب الخلق وتقر به العيون وتعلق به النفوس ، حيث أنهم ينفرون ويتقذرون من الصبي الخبيث الرائحة الرث الثياب.

### ❖ تغطيه الإناء وإيكاء السقاء :

عن جابر - رضى الله عنه - أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " غطوا الإناء وأوكتوا السقاء فإن في السنة ليله يترل بها وباء ، لا يمر بإناء ليس عليه غطاء أو سقاء ليس عليه وكاء إلا نزل فيه من ذلك الوباء " <sup>١</sup>.

وعن أبي حميد الساعدي - رضى الله عنه - قال : أتيت النبي صلى الله عليه وسلم بقدرح من لبن النقيع ليس مخمراً فقال صلى الله عليه وسلم : " ألا خمرته ولو تعرض عليه عوداً ! " قال أبو حميد : إنما أمر بالاسقية أن توكأ ليلاً وبالابواب أن تغلق ليلاً <sup>٢</sup>.

هذا من الطب الوقائي الذي حث عليه رسول الله صلى الله عليه وسلم ، وفي تغطيه الاواني حمايه لما فيها من طعام وشراب من الغبار ومن وقوع الحشرات فيها ، التي من الممكن أن تنقل العدوى أو تساعد على إنتشارها .

### ❖ السواك :-

ومن مظاهر النظافة والطهارة إستخدام السواك ، وهو مستحب في جميع الاوقات ولا سيما بعد الانتهاء من الاكل حتى يزيل بقايا الطعام التي تحدث في الفم رائحة كريهة ، هذه الرائحة تؤذى من يتحدث إليه .

ومن فوائد السواك أيضاً أنه يشد اللثة ، ويحول دون أمراض الاسنان ، ويساعد على الهضم ، ومدر للبول ، ويساعد على الاقلال من الاكل أثناء الوجبات ، وهذا السواك هو هدى نبينا صلى الله عليه وسلم فقد كان يحافظ عليه

<sup>١</sup> [ رواه البخارى " ٣٢٨٠ " ، مسلم " ٢٠١٤ " ] .

<sup>٢</sup> [ رواه البخارى " ٥٦٠٦ " ، مسلم " ٢٠١٠ " ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

حتى وهو في مرض الموت ، وكان يحث أصحابه عليه ويذجرهم عن عدم إستخدامه ، وقد قال صلى الله عليه وسلم في حديث أبي هريرة قال : " لولا أن أشق على أمتي أو على الناس لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة " <sup>١</sup> .

عن مقدم بن شريح عن أبيه قال سألت عائشة قلت بأى شئ يبدأ النبي صلى الله عليه وسلم إذا دخل بيته ، قالت : بالسواك " <sup>٢</sup> ، وعن بن عباس - رضى الله عنهما - أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " لقد أمرت بالسواك حتى ظننت أنه يتزل على فيه قرآن أو وحى " <sup>٣</sup> . وعن عائشة - رضى الله عنها - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " السواك مطهرة للفم ، مرضاة للرب " <sup>٤</sup> .

وإن تعذر وجود السواك فالمضمضة تجزئ ، وايضاً كل ما من شأنه أن يزيل صفرة الأسنان كالفرشاة ، لحديث سويد بن النعمان قال : خرجنا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى خير فلما كُنَّا بالصهباء دعا بطعام ، فلما أتى إلا بسويق ، فأكلنا ، فقام إلى الصلاة فتمضمض ومضمضنا " <sup>٥</sup> .

عن عبد الله بن عباس - رضى الله عنهما - " أن رسول الله صل الله عليه وسلم شرب لبنافدعا بماء فتمضمض وقال : " إن له دسماً " <sup>٦</sup> .

يقول محمد نزار الدقر : وهذا الهدى النبوى حفظ لصحة الاسنان ووقايتها من النخر والتسوس ، ذلك أن بقايا الطعام في الفم وبين ثنايا الاسنان يمكن أن تتخمر وتنتفخ متحوله ضمن الفم إلى مزرعه جرثوميه خطيره يمكن أن يترعرع فيها الجراثيم وتتكاثر بسهولة مؤديه إلى حالات مرضيه قد تكون وخيمه العواقب <sup>٧</sup> .

<sup>١</sup> [ رواه البخارى " ٨٨٧ " ، ومسلم " ٢٥٢ " ] .

<sup>٢</sup> [ رواه مسلم " ٢٥٣ " ، وأبو داود ، والنسائى ، وابن ماجه ، وغيرهم ] .

<sup>٣</sup> [ رواه أحمد ، وحسنه الالبانى فى صحيح الترغيب والترهيب " ٢١٣ " ] .

<sup>٤</sup> [ رواه بن ماجه ، وأحمد ] .

<sup>٥</sup> [ رواه البخارى " ٥٤٥٤ " ، ومسلم " ٩٣٨ " ] .

<sup>٦</sup> [ رواه البخارى " ٢١١ ، ٥٦١٠ " ، ومسلم " ٣٥٨ " ] .

<sup>٧</sup> [روائع الطب الإسلامى ]

## آداب عامة تتعلق بالطعام و الشراب

### ❖ النهى عن تعيب وذم الطعام :

عن أبي هريرة - رضى الله عنه - قال : ما عاب رسول الله صل الله عليه وسلم طعاماً قط، إن إشتهاه أكله ، وإن كرهه تركه <sup>١</sup> .

و إنما يستحب مدح الطعام ، لأنه مظهر من مظاهر الشكر عليه ، فعن جابر - رضى الله عنه - أن النبی صلى الله عليه وسلم سأل أهله الأدم ، فقالوا : ما عندنا إلا خل ، فدعا به ، فجعل يأكل ويقول : " نعم الأدم الخل ، نعم الأدم الخل " <sup>٢</sup> .

ويؤخذ من هذه الاحاديث عدم إجبار الاولاد على طعام لا يشتهونه ، وذلك لان إشتهاء الطعام يجعل غدد الجهاز الهضمي في الفم والمعدة تفرز إنزيمات تساعد وتسهل من عملية الهضم .

وينبغي أيضاً أن يوجه الصبي إلى عدم العيب في الطعام ، لان ذلك يؤذى غيره ، وينفر من الطعام ، وربما كان من الحاضرين من يأكله فيعافه لأجل ذلك .

### ❖ إستحباب تكثير الايدى على الطعام :

كلما زادت الايدى على الطعام ، كلما زادت بركة الطعام ، أى أنه تناسب طردى .

فعن أبي هريره - رضى الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " طعام الاثنين كافي الثلاثة ، وطعام الثلاثة كافي الاربعة " <sup>٣</sup> .

<sup>١</sup> [ رواه البخارى " ٣٥٦٣ " ، و مسلم " ٢٠٦٤ " ، وغيرهم ] .

<sup>٢</sup> [ رواه مسلم " ٢٠٥٢ " ، والترمذى " ١٨٣٩ " ، وأبو داود " ٣٨٢٠ " ، وابن ماجه " ٣٣١٧ " ]

<sup>٣</sup> [ رواه البخارى " ٥٣٩٢ " ، رواه مسلم " ٢٠٥٨ " ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

وعن جابر - رضى الله عنه - قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : " طعام الواحد يكفى الاثنين ، وطعام الاثنين يكفى الاربعة ، وطعام الاربعة يكفى الثمانية " <sup>١</sup> .

### ❖ فائده الاجتماع على الطعام :

عن وحشى بن حرب - رضى الله عنه - أن أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم قالوا : يا رسول الله ، إنا نأكل ولا نشبع ، قال : " فلعلكم تفترقون " ، قالوا : نعم ، قال : " فاجتمعوا على طعامكم ، وإذكروا إسم الله ، يبارك لكم فيه " <sup>٢</sup> .

وعن جابر - رضى الله عنه - أن النبى صل الله عليه وسلم قال : " أحب الطعام ما كثرت عليه الايدى " وفى روايه " ما كان على ضعف " <sup>٣</sup> .  
وفى هذه الاحاديث حث منه صلى الله عليه وسلم إلى المواساة ، وتعميق العلاقات الاجتماعية بين المسلمين وزيادة المحبة والالفة فيما بينهم ، ونبذ الضغائن وأمراض النفوس ، كما أن الاكل فى جماعة له مذاق خاص يشعر به من إعتاد عليه ، كما أن الله سبحانه يبارك فى طعام الجماعة كلما زادت الايدى عليه .

### ❖ وعظ من يسئ الاكل وتوجيهه :

عن سلمه بن الاكوع - رضى الله عنه - أن رجلاً أكل عند رسول الله صلى الله عليه وسلم بشماله فقال : " كل بيمينك " قال : لا أستطيع ، قال : " أستطعت " ما منعه إلا الكبير ، فما رفعها إلى فيه " <sup>٤</sup> .

<sup>١</sup> [ رواه مسلم " ٢٠٥٩ " ، والترمذى " ١٨٢٠ " ، وابن ماجه " ٣٢٥٤ " ] .

<sup>٢</sup> [ أخرجه أبو داود ، وابن ماجه ، وابن حبان فى صحيحه ، وحسنه الالبان فى صحيح الترغيب والترهيب " ٢١٢٨ " ] .

<sup>٣</sup> [ الطبرانى فى الاوسط ، وأبو يعلى ، وحسنه الالبان فى صحيح الترغيب والترهيب " ٢١٣٣ " ]

<sup>٤</sup> [ أخرجه مسلم " ٢٠٢١ " ، وأحمد ] .

## ومن آداب الشراب

### ❖ النهي عن الشرب في آنية الذهب والفضة : -

عن حذيفة - رضى الله عنه - قال : قال رسول الله صل الله عليه وسلم : " لا تشربوا في آنية الذهب والفضة ولا تأكلوا في صحافها ولا تلبسوا الحرير ولا الديباج فإنه لهم في الدنيا وهو لكم في الآخرة " <sup>١</sup>.

وعن أم سلمة - رضى الله عنها - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " الذى يشرب من آنية الفضة ، إنما يجرجر في بطنه نار جهنم " <sup>٢</sup>.

قال النووي : أجمع المسلمون على تحريم الأكل والشرب في إناء الذهب ، وإناء الفضة على الرجل وعلى المرأة ، ولم يخالف في ذلك أحد من العلماء إلا ما حكاه أصحابنا العراقيون أن للشافعي قولاً قديماً أنه يكره ، كما أن الإجماع منعقد على تحريم استعمال إناء الذهب وإناء الفضة في الأكل والشرب والطهارة ، والأكل بملعقة من أحدهما ، والتجمر بمجمرة منهما ، والبول في الإناء منهما ، وجميع وجوه الاستعمال ، ومنها المكحلة ، والميل ، وظرف الغالية ، وغير ذلك ، سواء الإناء الصغير والكبير ، ويستوي في التحريم الرجل والمرأة بلا خلاف ، وإنما فرق بين الرجل والمرأة في التحلي لما يقصد منها من التزيين للزوج والسيد .

والتحريم هنا صيانة ووقاية للمسلم من الإصابة بالأمراض الاجتماعية مثل الرياء والكبر اللذان ينافيان الأخوة الإسلامية ، ويعملان على تفكيك الوحدة ، فضلاً عن كونه نوع من الترف الذى يأباه الإسلام و الذى يقسى القلب ويتنافى مع التكافل الذى وضعه الإسلام ، وله أيضاً آثاراً إقتصادية فى نشوؤ أزمة نقدية باستعمال ما خصص لها من ذهب وفضة فى غير موضعه .

<sup>١</sup> [ أخرجه الألبان فى صحيح الجامع " ١٣٢٩١ " ] .

<sup>٢</sup> [ البخارى " ٥٦٣٤ " ، ومسلم " ٢٠٦٥ " ] .

## ❖ قاعدة الشرب فى جماعة :-

إذا حضر جماعه إلى الشرب ، فالسنه حينئذ أن يدار الإناء على اليمين فاليمين بعد المبتدأ ، بغض النظر عن من يجلس عن اليمين أو الشمال .  
روى أنس بن مالك - رضى الله عنه - أن رسول الله صل الله عليه وسلم أتى بلبن قد شُيب بماء ، وعن يمينه أعرابي ، وعن يساره أبو بكر - رضى الله عنه - ، فشرب ، ثم أعطى الأعرابي وقال : " اليمين فاليمين " <sup>١</sup> ، وفى الحديث جواز خلط اللبن بالماء إذا علم من يشربه .

وعن سهل بن سعد - رضى الله عنه - أن رسول الله صل الله عليه وسلم أتى بشراب ، فشرب منه وعن يمينه غلام ، وعن يساره أشياخ ، فقال للغلام : " أتأذن لى أن أعطى هؤلاء ؟ " فقال الغلام : لا والله ، لأؤثر بنصيبى منك أحداً ، فتله <sup>٢</sup> رسول الله صلى الله عليه وسلم فى يده <sup>٣</sup> .

ينبثق من هذه القاعدة الإجتماعية النبوية مدى حرصه صلى الله عليه وسلم على درء كل من شأنه أن يعكر صفو العلاقة بين المسلمين ، فوضع قاعدة يحترمها الشريف والذليل والغنى والفقير والصغير والكبير ، تطمئن بها القلوب وتسكن معها النفوس وتصد الوسوس عن العقول ، فلا يظن مسلم أن أخيه تقدم عليه لرفعته ومكانته ، فتظل الأخوة قائمة والمحبة ثابتة .

## ❖ إستحباب كون ساقى الناس آخرهم :-

عن أبى قتاده - رضى الله عنه - عن النبى صلى الله عليه وسلم قال : " ساقى القوم آخرهم شرباً " <sup>٤</sup> ، وهذا السلوك ترسيخ لمبدأ الإيثار ، فالمسلم يؤثر إخوانه على نفسه ويقدم حاجتهم على حاجته رغم أن تحقيقها بين يديه وفى

<sup>١</sup> [ رواه البخارى " ٢٣٥٢ " ، ومسلم " ٢٠٢٩ " ] .

<sup>٢</sup> [ وتله أى وضعه ، والغلام هو ابن عباس ]

<sup>٣</sup> [ رواه البخارى " ٢٣٥١ " ، ومسلم " ٢٠٣٠ " ، وغيرهم ] .

<sup>٤</sup> [ رواه الترمذى ، وابن ماجه ، وأحمد ، وصححه الالبانى فى سنن الترمذى " ١٨٩٤ " ]

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

إستطاعته ، فتزداد بينهم المحبة والمؤانسة ، كما أنه عنوان لحسن الادب والخلق القويم .

### تعويد الأولاد

كان النبي صلى الله عليه وسلم يعود ويوجه من جلس معه على الطعام من الأولاد ، لذلك ينبغي أن نعود أبنائنا هذه الآداب منذ الصغر، يقول الامام الغزالي : وأول ما يغلب عليه من الصفات شره الطعام فينبغي أ يؤدب فيه ، مثل أن لا يأخذ الطعام إلا بيمينه ، وأن يقول عليه بسم الله عند أخذه ، وأن يأكل مما يليه وأن لا يبادر بالطعام قبل غيره ، ولا يحقد النظر إليه ولا إلى من يأكل ، وأن لا يسرع فى الاكل ، وأن يجيد المضغ ، وأن لا يوالى لين اللقم ، ولا يلطخ يده ولا ثوبه ، وأن يعود الخبز القفار فى بعض الاوقات حتى لا يصير بحيث يرى الأدم حتماً ، ويقبح عنده كثرة الاكل بأن يشبه كل من يكثر الاكل بالبهايم ، وبأن يذم بين يديه الصبي الذى يكثر الاكل ويمدح عنده الصبي المتأدب القليل الاكل ، وأن يحب إليه الإيثار بالطعام وقله المبالاه به والقناعه بالطعام الخشن أى طعام كان <sup>١</sup> .

### نصائح ابن سينا فى الطعام و الشراب

أنشد بن سينا الرئيس فقال :-

فالجوف قسمه إلى ثلاث	إن شئت أن تنجو من التياث
ثلث وما بقية مكان الماء	للنفس الثلث وللغذاء
وكثرة الفاتر لا يشفيك	قليل ماء بارد يرويك
إن لم يكن لشرق الانان	حرصك لا تشرب على الخوان
ولا على الخروج من الحمام	لا تأخذ الماء على الطعام
أو الجماع إنه بليه	ولا على الرياضه القويه

<sup>١</sup> [ إحياء علوم الدين ، ٩٤/٣ ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

وله أيضاً تدبير المأكل :-

وأقل ما يؤكل في النهار	وبليل مره من المواد
وأكثر الأكلات مرتين	والاوسط في يومين
أطل زمان الاكل تستتمه	ودقق المضوغ تستهضمه
وكلما يأبى عليك قصمه	فإنه صعب عليك هضمه
وكلما تختار من شهى	يكره أن يغذى به دنى
رب مزاج ليس بالسواء	يصلح بالردى من غذاء
وعاده الانسان مثل القوة	فلا تضيع من مكان الشهوة
وكل عادة تضر بأهلها	فاقطع بتدريج الزمان أصلها
وإن تخفف وخامة السمين	وما يسئ من دهمين
فشبه بالملح والحريف	إنهما عون على التلطيف
بعد الرياضات يكون الاكل	وبعد ما يخرج منك التفل
فاطلب لأكلك مكان الراحة	وفي مكان بارد رياحة
واجعل لذلك زماناً بارداً	وكن لذى التدبير فيه قاصد



## النظافة والطهارة

قيمه النظافة من أهم القيم الاسلامية ، والإسلام ينظر إليها على أنها جزء لا يتجزء من الإيمان ، الأمر الذى جعلها تحظى بإهتمام بالغ فى الشريعة الإسلامية ، إهتمام لا يدانيه إهتمام من الشرائع الأخرى ، فلم يعد ينظر إليها على أنها مجرد سلوك مرغوب فيه أو متعارف عليه إجتماعياً يحظى صاحبه بالقبول الإجتماعى فقط ، بل جعلها الإسلام قضية إيمانية تتصل بالعقيدة ، يثاب فاعلها ويأثم تاركها فى بعض مظاهرها ، فعن أبي هريرة قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " الإيمان بضع وسبعون شعبة فأفضلها : قول لا إله إلا الله وأدناها : إمطة الأذى عن الطريق والحياة شعبة من الإيمان " ١ .

ومن مظاهر إهتمام الاسلام بها ، جعلها سمة من سمات الرجال ، وهذه السمة جعلتهم ينالون شرف محبة الله تعالى لهم ، قال تعالى : "لَمَسْجِدٍ أُسِّسَ عَلَى التَّقْوَى مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ" { التوبة : ١٠٨ } ، كما جعلها سبحانه وتعالى شرطاً لاقامة عمود الدين " الصلاة " ، قال تعالى : " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوْهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهَّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ " { المائدة : ٦ } ، وجعل سبحانه وتعالى التيمم بالصعيد الطيب عوضاً فى حالة عدم القدرة على الماء ، وذلك من أسمى مظاهر الاهتمام بالطهارة والنظافة فى الاسلام والتيمم يعكس أيضاً

١ [ رواه البخارى " ٩ " ، ومسلم " ٣٥ " ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

مدى حرص الاسلام على الطهارة ، قال تعالى : " فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوْهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ " { المائدة : ٦ } ، كما أن الله سبحانه وتعالى لم يجعل هذا التكلف من قبيل الحرج والعناء على المؤمنين ، ولكن تشريفاً وتكريماً لهم ، قال تعالى : " مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ " { المائدة : ٦ } ، أى أن هذه الطهارة التى نأمركم بها ليس المقصود منها إرهابكم بها ولكنها نعمة من نعمنا التى لا تحصى عليكم والتى تستحق الشكر .

وهذه الطهارة التى يريدنا الله من عباده ليست مقصورة على الجوانب المادية فقط ، من طهارة البدن ، والثوب ، قال تعالى : " وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ " { المدثر:٤ } وغير ذلك من المظاهر المادية ، وإنما هى عامة تشمل المظاهر المعنوية أيضاً ، فالإنسان الذى لا يكذب يوصف بأنه نظيف اللسان ، والذى لا تمتد يده إلى حق غيره يوصف بأنه نظيف اليد .

والتأمل حال الطهارة والنظافة فى القرآن الكريم ، يجد أن الله سبحانه وتعالى يعاقب على عدم الالتزام بها أشد وأبلغ عقاب ، وقد أهلك الله سبحانه وتعالى أمة كاملة لنجاستهم وعدم طهارتهم وهم قوم " لوط " عليه السلام قال تعالى : " فَأَخَذْتَهُمُ الصَّيْحَةُ مُشْرِقِينَ (٧٣) فَجَعَلْنَا عَلَيْهِمْ سَافِلَهَا وَأَمْطَرْنَا عَلَيْهِمْ حِجَارَةً مِنْ سِجِّيلٍ " { الحجر : ٧٣ - ٧٤ } ، وقد جعلها الله تعالى شرط لصحة الصلاة وجعل التيمم بديلاً وعن الماء هو التيمم ، ومن ثم لا تصح الصلاة بدون الطهارة بالماء أو التراب ، وأول ما يحاسب عليه العبد يوم القيامة الصلاة فإن صلحت صلح سائر العمل وإن فسدت فسد سائر العمل وقد حرم الله إتيان المرأة حال حيضها لأنه أذى وبعد إنتهاء الحيض شريطة الطهارة قال تعالى : " وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ " { البقرة : ٢٢٢ } ، وتأمل نظرة الاسلام إلى من يأتى إمراته حال

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

حيضها وقبل طهورها وهى زوجته ، فذلك الشخص لم يجعل الله له حد جلد ولا رجم مثل الزنا وشرب الخمر ، بل عقوبته أشد من ذلك وهى الطرد من رحمته الله ، نسأل الله العفو والعافية ، وكذا الحال مع من يأتى المرأة فى دبرها .

ولقد جعل النبى صلى الله عليه وسلم النظافة نصف الايمان ، حيث قال صلى الله عليه وسلم : " الطهور شطر الايمان ، والحمد لله تملأ الميزان ، وسبحان الله والحمد لله تملآن " أو تملأ " ما بين السماء والارض ، والصلاة نور ، والصدقة برهان ، والصبر ضياء ، والقرآن حُجَّة لك أو عليك ، كل الناس يغدو فبائع نفسه فمعتقها أو موبقها " ٢ .

يرد هذا الحديث على من يعتقدون أن النظافة والطهارة إنما هى من إبتكار الغرب ، وأن أمة الاسلام ليس لها علاقة بها بسبب تصرفات بعض المنتسبين إلى الاسلام ، فإن كانت بعض الاديان أولت النظافة جزء من إهتمامها فقد جعلها الاسلام نصف الايمان ، كما جعلها شرط لبعض العبادات ، ويكفى هذا الحديث فى الكلام عن إهتمام الاسلام بالنظافة ، ويذكر برناردشو فى كتابه حيرة الطبيب انه عندما ابتدأت بريطانيا فى استعمار العالم الإسلامى عملت على إجبار سكان جزر السندويتش على ترك الإسلام، فما أن نجحت فى ذلك حتى ابتدأت الأوبئة الفتاكة تظهر بينهم وتقضى عليهم بسبب تركهم لتعاليم النظافة فى هذا الدين . ومن خلال ما سبق يتبين لنا مدى تقدير الاسلام للنظافة ، لانها من العوامل الاساسيه فى الحفاظ على الصحة ، والوقايه مما قد يضر البدن .

---

٢ [ مسلم " ٢٢٣ " ، والترمذى ، وابن ماجه ] ،

## مجالات النظافة فى الإسلام :

### ❖ الوضوء : -

شرع الوضوء للصلوات الخمس فى اليوم واللييلة ، بما فيها من تعهد للأعضاء الظاهرة من الانسان الاكثر تعرضاً للتلوث ، وجعلها شرطاً لقبول الصلاة ، قال صلى الله عليه وسلم : " لا تقبل صلاة بغير طهور ولا صدقة من غلول " ٣ . كما حث النبى صلى الله عليه وسلم على إصباغ الوضوء ، قال صلى الله عليه وسلم : " من توضأ للصلاة فأسبغ الوضوء ، ثم مشى إلى الصلاة المكتوبة ، فصلها مع الناس ، أو مع الجماعة ، أو فى المسجد غفر الله له ذنوبه " .

### ❖ الغسل : -

أوجب الشارع غسل جميع البدن ، بعد الجماع وبعد الحيض و النفاس وغير ذلك من المواطن التى يلزم معها الغسل ، وحث عليه وندب إليه فى مناسبات عديدة وخاصه مواطن الاجتماع والازدحام كالجمع والعيدىن ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إذا جاء أحدكم الجمعة فليغتسل " ٤ .

كما أن الاسلام وضع حد أقصى لمدة الغسل ، وذلك إذا لم يوجد ما يوجب الغسل ، فالسنة ألا يمر أكثر من سبعة أيام على آخر غسل ، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " حق لله على كل مسلم أن يغتسل فى كل سبعة أيام يغسل رأسه وجسده " ٥ .

❖ شرع غسل اليدين قبل الاكل وبعده ، وقد سبقت الاشارة إليه .

٣ [ مسلم " ٢٢٤ " ، والترمذى ، ابن ماجه ] .

٤ [ البخارى " ٨٧٧ " ، ومسلم " ٨٤٤ " ] .

٥ [ البخارى " ٨٩٨ " ، ومسلم " ٨٤٩ " ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

❖ غسل اليدين بعد الاستيقاظ من النوم قبل غمسها في الماء

:-

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إذا إستيقظ أحدكم من نومه ، فلا يغمس يده في الإناء حتى يغسلها ثلاثاً ، فإنه لا يدرى أين باتت يده " <sup>٦</sup> . لعللة عدم تلوث مياه الشرب ، لعدم تأكد نقاء اليد .

❖ النهى عن التبول أو التبرز أو إلقاء القاذورات في الطرق

أو في الاماكن التى يركن إليها الناس للاستراحة مثل الظلال

وغيرها :-

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إتقوا اللّعانين قالوا : وما العانان يا رسول الله ؟ قال : " الذى يتخلى فى طريق الناس أو فى ظلهم " <sup>٧</sup> .

## ❖ خصال الفطرة : -

ومن مظاهر النظافة فى الشريعة الاسلامية سنن الفطرة ، وهى عبارة عن بعض السلوكيات التى تعتنى بنظافة الانسان ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " الفطرة خمس ( أو خمس من الفطره ) الختان ، والاستحداد ، وتقليم الأظافر ، ونتف الأبط ، وقص الشارب " <sup>٨</sup> .

وعن عائشة -رضى الله عنها- ، قال صلى الله عليه وسلم : " عشر من الفطرة : قص الشارب ، وإعفاء اللحية ، والسواك ، وإستنشاق الماء ، وقص الأظافر ، وغسل البراجم ، ونتف الأبط ، وحلق العانة ، وإنتقاص الماء " قال

<sup>٦</sup> [ البخارى " ١٦٢ " ، ومسلم " ٢٧٨ " ] .

<sup>٧</sup> [ مسلم " ٢٦٩ " ، وأبو داود ] .

<sup>٨</sup> [ البخارى " ٥٨٨٩ " ، ومسلم " ٢٥٧ " ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

زكريا : قال مصعب : ونسيت العاشرة : إلا أن تكون المضمضة " زاد قتيبه : قال وكيع : إنتقاص الماء يعنى : الاستنجاء <sup>٩</sup> .

### ١. قص الشارب وإعفاء اللحية : -

من سنن الفطرة أيضاً قص الشارب ، لأنه ربما تعلق الطعام به أو تلوث الشراب به إن كان طويلاً ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من الفطرة قص الشارب " <sup>١٠</sup> . فضلاً عن أنه يناسب الذوق العام .  
وكان من هدى النبی صلى الله عليه وسلم وسمته إعفاء لحيته ، فقد قال صل الله عليه وسلم : " إنهمكوا الشوارب وأعفوا اللحى " <sup>١١</sup>

ومن الناحية الطبية فإن الشوارب إذا ما طالت ثلوثت بالطعام والشراب وأصبح منظرها مدعاة للسخرية وقد تكون سبباً في نقل الجراثيم). وعندما يقص المسلم شواربه يبدو بمظهر التواضع والإرتياح خلافاً لما يخلفه إطالة الشارب وقتله من مظهر الكبر والجبروت . من هنا نرى النتيجة الرائعة للهدى النبوي العظيم في أن وجه الملتحي أكثر نضارة وشباباً من وجه حليق اللحية، كما أن وجه المرأة المحجبة أكثر حيوية ونضارة من وجه السافرة مهما تقدمت بها السن. هذا عدا عما يسببه حلق اللحية اليومي من تهيج للجلد وتخريب لأنسجته، وعلاوة عما في حلق اللحية من تشبه الرجل بالمرأة ، ومن الناحية الصحية فإن د. عبد الرزاق كيلاي يرى أن عمل الرجل يؤدي إلى كثرة تعرضه لأشعة الشمس والرياح الباردة والحارة والذي يؤثر سلباً على الألياف المرنة والكلاجين الموجودين في جلد الوجه ويؤدي إلى تخربهما شيئاً فشيئاً إلى ظهور التجاعيد والشيخوخة المبكرة. وقد خلق الله [المصور] اللحية في وجه الرجل للتخفيف من تأثير هذه العوامل ، ولم يخلقها للمرأة لأنه سبحانه خلقها للعمل في البيت بعيداً عن تأثير الأشعة الشمسية وتقلبات

<sup>٩</sup> [ مسلم " ٢٦١ " ، والترمذی ، والنسائی ، وأبو داود ، وابن ماجه ] .

<sup>١٠</sup> [ البخاری " ٥٨٨٨ " ، ومسلم " ٢٥٩ " ] .

<sup>١١</sup> [ البخاری " ٥٨٩٣ " ، ومسلم " ٢٥٩ " ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

الرياح. وسنة الإسلام في قص الشوارب تتفق مع ما دعا إليه الطب، بقص ما زاد عن حدود الشفة العليا فقط وهو ما كان عليه جمع من الصحابة كعمر بن الخطاب وعبد الله بن الزبير، وهو ما ذهب إليه الشافعي ومالك، وإن عدم إزالة الشارب بقصه فقط تتفق مع الطب الوقائي، فالشارب خلق للرجل، وهو المهيأ للعمل وطوارئ البيئة ووجود الشارب يحمي الرجل من طوارئ البيئة وفي تصفية الهواء الداخلة عبر الأنف إلى الرئتين، وهذا بالطبع أنفع وأسلم<sup>١٢</sup>. وكان من هديه صلى الله عليه وسلم إذا توضأ خلل لحيته ، لحديث عثمان بن عفان - رضى الله عنه - أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يخلل لحيته " ١٣ . وعن أنس - رضى الله عنه - أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا توضأ ، أخذ كفاً من ماء ، فأدخله تحت حنكه ، فخلل به لحيته ، وقال : " هكذا أمرني ربي ، عز وجل " ١٤ . تأكيداً لنظافتها وخلوها من الأتربة والغبار .

### ٢. التسوك : -

حث النبي صلى الله عليه وسلم على استخدام السواك وتطهير الفم من بقايا الطعام ، فعن أبي هريره \_ رضى الله عنه - أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " لولا أن أشق على المؤمنين " وفي حديث زهير على أُمّتي " لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة " ١٥ .

وسألت عائشه - رضى الله عنها - بأى شئ كان يبدأ النبي صلى الله عليه وسلم إذا دخل بيته ؟ قالت : بالسواك " ١٦ .

<sup>١٢</sup> [ روائع الطب الإسلامى ، نقلاً عن مجموعة من الأطباء ]

<sup>١٣</sup> [ الترمذى ، وصححه الالبانى فى صحيح الجامع " ٤٦٩٦ " ] .

<sup>١٤</sup> [ رواه أبو داود ، وصححه الالبانى فى صحيح الجامع " ٤٦٩٦ " ] .

<sup>١٥</sup> [ البخارى " ٨٨٧ " ، ومسلم " ٢٥٢ " ] .

<sup>١٦</sup> [ رواه مسلم " ٢٥٣ " ، والنسائى ، وأبو داود ، وابن ماجه ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

وقد سبق الكلام عن آثاره الصحية والاجتماعية في الفصل الخاص بالطعام ،  
ويطيب لنا أن نذكر ما أورده مجلة “المجلة” الألمانية الشرقية في عددها الرابع  
[١٩٦١] مقالاً للعالم رودات - مدير معهد الجراثيم في جامعة روستوك - يقول  
فيه (١٣) : ”قرأت عن السّواك الذي يستعمله العرب كفرشاة للأسنان في كتاب  
لرحالة زار بلادهم، وقد عرض للأمر بشكل ساحر، اتخذ دليلاً على تأخر هؤلاء  
القوم الذين ينظفون أسنانهم بقطعة من الخشب في القرن العشرين. وفكرت ! لماذا لا  
يكون وراء هذه القطعة الخشبية حقيقة علمية ؟ وجاءت الفرصة سانحة عندما  
أحضر زميل لي من العاملين في حقل الجراثيم في السودان عدداً من تلك الأعواد  
الخشبية. وفوراً بدأت أبحاثي عليها، فسحقته وبللتها، ووضعت المسحوق المبلل على  
مزارع الجراثيم ، فظهرت على المزارع آثار كتلك التي يقوم بها البنسلين ... وإذا  
كان الناس قد استعملوا فرشاة الأسنان من مائتي عام فقط فلقد استخدم المسلمون  
السّواك منذ أكثر من ١٤ قرناً.

ويذكر محمد نزار بعد استعراضه لبعض الأبحاث التي تناولت عود الأراك ،  
وهكذا يمكننا اعتبار المسواك، الفرشاة الطبيعية المثالية، والمزودة بمعجون ربّاني، من  
موادّ مطهرة، ومنظفة تفوق ما تملكه معاجين الأسنان الصناعية من مواصفات، ولعل  
أهمها أن المعجون المطهر لا يستمر تأثيره أكثر من ٢٠ دقيقة ثم يرجع الفم إلى  
حالته العادية، لكن من المنتظر بعد استعمال السّواك ألا يعود مستوى الجراثيم  
الفموية إلى حالته إلا بعد ساعتين على الأقل<sup>١٧</sup>.

### ٣. التطيب بالمسك وغيره : -

ومن مجالات تطبيق النظافة في الاسلام التطيب بالمسك وغيره ، من أنواع  
الطيب الذي يسر النفس ، ويهيجها ، ويعث على النشاط والقوة ، ويسر المؤمنين  
، ويؤلف بينهم ، فقد حث صلى الله عليه وسلم على التطيب وعلى قبول الطيب ،



## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

فقال صلى الله عليه وسلم : " حُب إلى من الدنيا ، النساء ، والطيب ، وجعلت قرّة عيني في الصلاة " <sup>١٨</sup> .

وعن أبي سعيد الخدري ، أن رسول الله صل الله عليه وسلم ذكر امرأة من بني إسرائيل حشت خاتمها مسكاً والمسك أطيب الطيب " <sup>١٩</sup> . وعن أبي هريرة ، قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من عرض عليه ريحان فلا يردّه ، فإنه خفيف الحمل طيب الريح " <sup>٢٠</sup> .

### ٤. الختان : -

الختان من سنن الفطرة ، وهو قطع الجلدّة التي تغطّي الحشفة ، حتى لا يجتمع فيها الوسخ أثناء الجماع أو التبول ، فقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إختتن إبراهيم بعد ثمانين سنة وإختتن بالقادوم " <sup>٢١</sup> .

قال الالباني : صح عن النبي صلى الله عليه وسلم ، من قوله لبعض الختانات : " إخفضي ، ولا تنهكي ، فإنه أنظر للوجه ، وأحظى للزوج " ، وله طرق ، وشواهد عن جمع من الصحابة ، خرجتها في الصحيحه ( ٣٥٣/٢ - ٣٥٨ ) ، وإنظر تمام المنه " ص ٦٧ " <sup>٢٢</sup> .

### ٥. الاستحداد : حلق العانة

لما يتجمع فيها من عرق محدثاً رائحة كريهة ، ويشير الأطباء إلى أن ناحية العانة وما يحيط بالقبل والدبر، منطقة كثيرة التعرق والإحتكاك ببعضها البعض، وإنه إن لم يُحلق شعرها تراكمت عليه مفرزات العرق والدهن، وإذا ما تلوثت بمفرغات

---

<sup>١٨</sup> [ رواه أحمد ، والنسائي ، وصححه الالباني في صحيح الجامع " ٣١٢٤ ] .

<sup>١٩</sup> [ مسلم " ٢٢٥٢ " ، والترمذي ، والنسائي ، وأبو داود ] .

<sup>٢٠</sup> [ مسلم " ٢٢٥٣ " ، والنسائي ، وأبو داود ] .

<sup>٢١</sup> [ البخاري " ٦٢٩٨ " ، مسلم " ٢٣٧٠ " ] .

<sup>٢٢</sup> [ فقه السنه ، حاشيه ، ص " ٤٣ " ج " ١ " ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

البدن من بول وبراز صعب تنظيفها حينئذ، وقد يمتد التلوث إلى ما يجاورها فتزداد وتتوسع مساحة النجاسة، ومن ثمَّ يؤدي تراكمها إلى تخمرها فتنتن وتصدر عنها روائح كريهة جداً، وقد تمنع صحة الصلاة إن لم تنظف وقلع عنها النجاسات. وفي حلق شعر العانة أيضاً وقاية من الإصابة بعدد من الأمراض الطفيلية المؤذية كقمل العانة الذي يتعلق بجذور الأشعار ويصعب حينئذ القضاء عليها. كما يخفف الحلق من إمكانية الإصابة بالفطور المظنية. لذا سن الإسلام حلق العانة والأشعار حول الدبر كلما طالت تأميناً لنظافتها المستمرة ولأنها من أكثر مناطق الجسم تعرضاً للتلوث والمرض<sup>٢٣</sup>

### ٦. نتف الإبط:-

فهو أيضاً مكاناً لتجمع العرق ، فلا تخلوا هذه المواضع من العرق لاصيفاً ولا شتاءً . ويؤكد الطب الحديث على أن نمو الأشعار تحت الإبطين بعد البلوغ يرافقه نزوج غدد عرقية خاصة تفرز مواد ذات رائحة خاصة إذا تراكم مع الأوساخ والغبار أزنخت وأصبح لها رائحة كريهة ، وإن نتف هذه الأشعار يخفف إلى حد كبير من هذه الرائحة، ويخفف من الإصابة بالعديد من الأمراض التي تصيب تلك المنطقة كالمذح والسعفات الفطرية والتهابات الغدد العرقية (عروسة الإبط) والتهاب الأخربة الشعرية وغيرها، كما يقي من الإصابة بالحشرات المتطفلة على الأشعار كقمل العانة<sup>٢٤</sup>.

### ٧. تقليم الأظافر:-

تقليم الأظافر من علامات النظافة ومن دلالات الجمال ، جعلها النبي صلى الله عليه وسلم من خصال الفطرة ومحاسن العادات ، لما لها من آثار واضحة على نظافة

<sup>٢٣</sup> [روائع الطب الإسلامي ، نقلاً عن عبد الزاق الكيلاني وعادل بربور ]

<sup>٢٤</sup> [نفس المرجع السابق ]

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

الفرد ، فقد تتراكم الفضلات والجراثيم والنجاسات تحتها وذلك يتنافى مع الطهارة المطلوبة ، فضلاً عما قد تحدثه من آثار صحية سلبية .

وفي بحث قدمه د.يحيى الخواجي ود.أحمد عبد الآخر في المؤتمر العالمي للطب الإسلامي أكدّا فيه أن تقليم الأظافر يتماش مع نظرة الإسلام الشمولية للزينة والجمال.فالله سبحانه خلق الإنسان في أحسن تقويم،وجعل له في شكل جمالي أصابع يستعملها في أغراض شتى،وجعل لها غلاًفاً قرنيّاً هو الظفر يحافظ على نهايتها. وبهذا التكوين الخلقي يتحدد الغرض من الظفر ويتحدد حجمه بألا يزيد على رأس الأصبع ليكون على قدر الغرض الذي وجد من أجله.ومن جهة أخرى فإن التخلص من الأوساخ وعوامل تجمعها يعتبران من أهم أركان الزينة والجمال،وإن كل فعل جمالي لا يحقق ذلك فهو وردود على فاعله.وإن تقليم الأظافر بإزالة الأجزاء الزائدة منها يمنع تشكل الجيوب بين الأنامل والأظافر والتي تتجمع فيها الأوساخ،ويحقق بذلك نظرة الإسلام الرائعة

للجمال والزينة.الأضرار الصحية الناجمة عن إطالة الأظافر:تحمي الأظافر نهايات الأصابع وتزيد صلابتها وكفاءتها وحسن أدائها عند الإحتكاك أو الملامسة،وإن الجزء الزائد من الظفر والخارج عن طرف الأتملة لا قيمة له ووجوده ضار من نواح عدة لخصّها الزميلان خواجي وعبد الآخر في عاملين أساسيين:

الأول : تكون الجيوب الظفرية بين تلك الزوائد ونهاية الأنامل والتي تتجمع فيها الأوساخ والجراثيم وغيرها من مسببات العدوى كبيض الطفيليات،وخاصة من فضلات البراز والتي يصعب تنظيفها،فتتغفن وتصدر روائح كريهة ويمكن أن تكون مصدراً للعدوى للأمراض التي تنتقل عن طريق الفم كالديدان المعوية والزحار والتهاب الأمعاء،خاصة وأنّ النساء هنّ اللواتي يحضرون الطعام ويمكن أن يلوثن بما يحملن من عوامل ممرضة تحت مخالبهن الظفرية.

الثاني : إن الزوائد (المخالب) الظفرية نفسها كثيراً ما تحدث أذيات بسبب أطرافها الحادة قد تلحق الشخص نفسه أو الآخرين وأهمها إحداث قرحات في العين

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

والجروح في الجلد أثناء الحركة العنيفة للأطراف خاصة أثناء الشجار وغيره. كما أن هذه الزوائد قد تكون سبباً في إعاقة الحركة الطبيعية الحرة للأصابع، وكلما زاد طولها زاد تأثيرها على كفاءة أصابع اليد أشد، حيث نلاحظ إعاقة الملامسة بأطراف الأناامل وإعاقة حركة الانقباض، وكذا تقييد الحركات الطبيعية للإمساك والقبض<sup>٢٥</sup> . أ.هـ .

### ٨. غسل البراجم:

والبراجم : هى الكلف التى فوق مفاصل الاصابع ، حيث تتجمع بينها الاوساخ ، لذلك حث على إزالتها .

### ٩. الإستنجاء .

ويستحب الاتيان بهذه الخصال إسبوعياً ، إستكمالاً للنظافة ، وقد حدد النبى صلى الله عليه وسلم أقصى وقت لهذه الخصال أربعين يوماً ، حيث أنه لو زاد على ذلك الوقت لظهر ضررها وبان أذاها وتركت أثراً ، قال أنس - رضى الله عنه - وقت لنا فى قص الشارب ، وتقليم الاظافر ، ونتف الابط ، وحلق العانة ، أن لا نترك أكثر من أربعين ليلة " ٢٦ .

### ❖ إكرام شعر الرأس إذا وفر : -

أباح النبى صلى الله عليه وسلم توفير الشعر ، وذلك لمن يكرمه ويهذب به ، فقد قال صلى الله عليه وسلم فى حديث ابن عمر : " إحلقوا كله ، أو ذروا كله " <sup>٢٧</sup> ، وقد أمر صلى الله عليه وسلم من وفر شعره أن يكرمه ، قال صلى الله عليه وسلم : " من كان له شعر ، فليكرمه " <sup>٢٨</sup> .

<sup>٢٥</sup> [ مرجع سابق ]

<sup>٢٦</sup> [ مسلم " ٢٥٨ " ، والترمذى ، والنسائى ، أبو داود ، وابن ماجه ] .

<sup>٢٧</sup> [ أبو داود ، وصححه الالبانى فى الصحيحه " ١١٢٣ " ]

<sup>٢٨</sup> [ رواه أبو داود ، وصححه الالبانى فى الصحيحه " ٥٠٠ " ]

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

كما أنه صلى الله عليه وسلم نهى عن القزع ، عن ابن عمر أن رسول الله صلى الله عليه وسلم نهى عن القزع ، قال " أبى عبيد الله " قلت لنافع : وما القزع ؟ قال : يحلق بعض رأس الصبي ويترك بعض " ٢٩ . حفاظاً على سمعة المسلم وهيئته ، واستجلاباً للوقار والإحترام ، فلا شك أن حلق بعض الرأس دون البعض يجلب الإستهانة بصاحبه ويذهب بالهيبة والوقار ، فضلاً عن أن إكرام الشعر والإعتناء به يضيف على صاحبه الجمال والزينة اللذان تأنس بهما النفوس ، وتفر من ضدهما .

### ❖ تطهير الثياب :-

حث الاسلام على هندمة الملابس وتنسيقها وأمر بتطهيرها ، قال تعالى : " وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ " { المدثر : ٤ } ، كما أوصى النبي صلى الله عليه وسلم أصحابه وهم قادمون من سفر : " إنكم قادمون على إخوانكم فأصلحوا رجالكم وأصلحوا لباسكم حتى تكونوا شامة في الناس ، فإن الله لا يحب الفحش ولا التفحش " ٣٠ . وقال النابغة :

رقاق النعال طيب حجازهم	يحيون بالريحان يوم السباسب
يحييهم بيض الولائد بينهم	وأكسيه الاضاريح فوق المشاجب
يصونون أجساداً قديماً نعيماً	بخالصه الاردان خضر المناكب

### ❖ النهى عن التبول في الماء الراكد :-

نهى النبي صلى الله عليه وسلم ، عن التبول في الماء الراكد ، لانه ينجس بذلك ، و لا يأمن من أن يأتي غيره فيستعمله ، فنهى صلى الله عليه وسلم عنه من قبيل الوقاية والطهارة ، فالماء الملوث ينقل الكوليرا والتيفود وشلل الأطفال والتهاب الكبد المعدي، وينقل ديدان البلهارسيا عند التبول فيه، وينقل الانكلستوما عن طريق التبرز في الطين قرب الشاطئ.

٢٩ [ البخارى " ٥٩٢٠ " ، ومسلم " ٢١٢٠ " ] .

٣٠ [ سبق تخريجہ ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

وقال صلى الله عليه وسلم في حديث أبي هريرة : " لا تُبل في الماء الدائم الذى لا يجرى ، ثم تغتسل منه " ٣١ .

### ❖ غسل الإناء الذى شرب فيه الكلب : -

قال صلى الله عليه وسلم : " إذا ولغ الكلب في إناء أحدكم فليرقه ، ثم ليغسله سبع مرار " ، وزاد في روايه أخرى " أولهن بالتراب " ٣٢ .  
ثبت علمياً أن سؤر الكلب يحوى أنواعاً من الميكروبات يصعب إزالتها بالغسل العادى ، فتحتاج في تطهيرها إلى تكرار الغسل واستخدام أقوى المساحيق .

### ❖ نظافة المسكن : -

عن صالح ابن أبي حسان قال سمعت سعيد بن المسيب يقول : إن الله طيب يحب الطيب نظيف يحب النظافة كريم يحب الكرم جواد يحب الجود فنظفوا - أراه قال : أفنيتمكم ولا تشبهوا اليهود ، فقال حدثني عامر بن سعد عن أبيه عن النبی صلى الله عليه وسلم مثله إلا أنه قال : " نظفوا أفنيتمكم " ٣٣ .  
وأخيراً يجب أن نعلم أننا معنى النظافة ، وأنها ليست كلمة تقال وإنما هى سلوك يظهر ، ونعلمهم أيضاً أنها من الدين ، ونبين لهم مخاطر التهاون فى النظافة وأن يكون المربين قدوة لهم فى ذلك ، وينبغى أن نعلمهم آداب النظافة وصورها ، ونخص بالذكر بعض السلوكيات التى يقع فيها الاطفال خاصة مثل : إلقاء أغلفه المأكولات السريعة فى الطرقات وأكل المسليات ورمى القشر فى الطريق ، وما إلى ذلك .

٣١ [ البخارى " ٢٣٩ " ، ومسلم " ٢٨٢ " ] .

٣٢ [ البخارى " ١٧٢ " ، ومسلم " ٢٧٩ " ] .

٣٣ [ الترمذى ، رواه الالبانى فى المشكاة وقال حسن " ٤٤٨٧ " ] .

## الجماع

لا تتحدد نظرة الإسلام الى الجماع على أنه مجرد إشباعاً لشهوة غريزية أو دفعاً لزوجة حيوانية ، وإنما الإسلام قد سمى وارتقى به إلى مرتبة أجل من تلك النظرة الضيقة ، ارتقى به الى منزلة العبادة ، حيث يدعوا أصحابه إلى الإخلاص فيه ، ويضع له أحكاماً ، فلا يجوز الا عن طريق زواج شرعى يعلم به الناس ، بمهر ومؤخر صداق ، كما وضع له آداباً ، تعمل على حفظ وسلامة كلاً من الزوجين ، آداباً تراعى حقوق الاثنين معاً ، كما أنها لا تقتصر على الاثنين فقط بل تمتد لتشمل الحمل المنتظر .

ومن هنا يبدو الاختلاف بين نظرة الإسلام ونظرة الغرب الغارق في أحوال الشهوة ، حيث أطلقوا العنان في تحصيلها وإشباعها ، بأن صارت مطلوبة لذتها ، فكان نتيجة ذلك أن أباحوا الزنا وحرصوا عليه فإختلطت أنسابهم ، وتفككت أسرهم ، وإنعدم البر بينهم ، فالابن لا يعترف لأبيه وأمه بجميل ، بل يعتقد أنهم جاءوا به نتيجة نزوة حلت بهم ، ومن ثم يطيب لنا أن نعرض نظرة الإسلام إليه .

### ❖ مقاصده :-

يقول ابن القيم : وأما الجماع والباه ، فكان هديه فيه أكمل هدى : يحفظ به الصحة وتتم به اللذة وسرور النفس ، ويحصل به مقاصده التى وضع لأجلها . فإن الجماع وضع فى الأصل لثلاثة أمور هى مقاصده الاصلية :

أحدهما : حفظ النسل ، ودوام النوع إلى أن تتكامل العدة التى قدر الله بروزها إلى هذا العالم .

الثانى : إخراج الماء الذى يضر إحتباسه وإحتقانه بجملة البدن .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

**الثالث :** قضاء الوطر ، ونيل اللذة ، والتمتع بالنعمة ، وهذه وحدها هي الفائدة التي في الجنة ، إذ لا تناسل هناك ولا إحتقان يستفرغه الإنزال <sup>٣٤</sup>.

### ❖ منافعه :-

غض البصر ، وكف النفس ، والقدرة على العفة عن الحرام ، وتحصيل ذلك للمرأة ، فهو ينفع نفسه في دنياه وأخراه ، وينفع المرأة ، ولذلك كان صلى الله عليه وسلم يتعاهده ويحبه ويقول : " حب إلى من دنياكم النساء والطيب ، وفي كتاب " الزهد " للإمام أحمد . في حديث - زيادة لطيفة ، وهي : " أصبر عن الطعام والشراب ، ولا أصبر عنهن " <sup>٣٥</sup> . ٣٦

### ❖ الجماع نوع من الصدقة :-

من سماحة الإسلام ورحمته ، أن جعل الجماع عبادة يؤجر عليها إذا أخلص النية فيه ، وكانت إبتغاء مرضاة الله ، فهو يجامع ليعف نفسه وزوجته عن الحرام ، وهو يجامع ليكون سبباً في إنتاج جيلاً يكثر سواد الإسلام .  
عن أبي ذر ، أن ناساً من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم قالوا للنبي صلى الله عليه وسلم : يا رسول الله ! ذهب أهل الدثور بالأجور . يصلون كما نصلي ويصومون كما نصوم . ويتصدقون بفضول أموالهم . قال : " أوليس قد جعل لكم ما تصدقون ؟ إن بكل تسبيحة صدقة . وكل تكبيرة صدقة . وكل تحميدة صدقة . وكل تهليلة صدقة . وأمر بالمعروف صدقة . ونهى عن منكر صدقة . وفي بضع أحدكم صدقة " قالوا : يا رسول الله ! أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر ؟

<sup>٣٤</sup> [ زاد المعاد " ج ٣ " ، " ص ٢١٢ " ] .

<sup>٣٥</sup> [ رواه أحمد ، والنسائي ، والطبراني في الأوسط ، وحسنه الألباني في صحيح النسائي " ٣٩٣٩ " ] .

<sup>٣٦</sup> [ نفس المرجع السابق ]



## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

قال : " أرأيتم لو وضعها في حرام أكان عليه فيها وزر ؟ فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجراً " ٣٧ .

### آداب الجماع

#### ❖ الحالة النفسية :-

ينبغي أن يكون الجماع في جو عاطفي ، يملؤه الحب والانسجام ، جو تغمره الرحمة والمودة ، إمثالاً لقول الحق تبارك وتعالى : " وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ " { الروم : ٢١ } .

وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم : " لا يجلد أحدكم إمراة جلد العبد ثم يجامعها في آخر اليوم " ٣٨ ، فمضمون الحديث يدل على لزوم تهئية جو عاطفي مناسب قبل العملية التي يأتي من خلالها أكرم مخلوق .

#### ❖ التزين والتجمل :-

يستحب تزين الزوجين لبعضهما البعض قبل الجماع ، حتى يتم الإستمتاع وتحصل اللذة لكليهما ، ويعد تزين المرأة بما يسر زوجها حال رؤيته لها ، من الامور التي يفاضل بها بين النساء ، فعن أبي هريرة - رضى الله عنه - قال : قيل لرسول الله صلى الله عليه وسلم : أى النساء خير ؟ قال : " التي تسره إذا نظر وتطيعه إذا أمر ولا تخالفه في نفسها ولا مالها بما يكره " ٣٩ ، فقد وضع الرسول صلى الله عليه وسلم التزين أول صفة في خير النساء .

وعن جابر بن عبد الله قال : قفلنا مع النبي صلى الله عليه وسلم من غزوة ..... قال : فلما ذهبنا لندخل قال : " أمهلوا حتى تدخلوا ليلاً أى عشاء لكى

٣٧ [ رواه مسلم " ١٠٠٦ " ، وأبو داود ، وابن ماجه ] .

٣٨ [ رواه البخارى " ٥٢٠٤ " ، ومسلم " ٢٨٥٥ " ] .

٣٩ [ رواه النسائي ، والحاكم ، وأحمد ، وصححه الالبان في الصحيحة " ١٨٣٨ " ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

تمتشط الشعسة وتستحد المغيبة " ٤٠ ، إنظر إلى مدى حرص النبی صلی اللہ علیہ وسلم على إعطاء المرأة الفرصة فی التزین والتحمل لزوجهما التي يأتيها بعد غيبة ، وسبق أن أشرنا إلى أن النبی صلی اللہ علیہ وسلم همى أصحابه فی الدخول على زوجاتهم ليلاً حتى لايفاجئوهن دون إستعداد منهن .

وكان عبد الله بن عباس يقول : إني لأحب أن أترين للمرأة ، كما أحب أن تترين لي ، وما قاله بن عباس يعبر عن روح الإسلام فی العدل والانصاف ، فالمرأة تحب أن ترى زوجها فی أبهى زينة وأفضل منظر .

### ❖ الدعاء :-

من أراد الخير لنفسه وأهله ، فليفل ما أمر به الرسول صلی اللہ علیہ وسلم ، فعن ابن عباس - رضى الله عنهما - قال : قال رسول الله صلی اللہ علیہ وسلم : " لو أن أحدكم إذا أتى أهله قال : بسم الله ، اللهم جنبنا الشيطان ، وجنب الشيطان ما رزقنا ، فقضى بينهما ولد لم يضره الشيطان أبداً " ٤١ ، فهذا الدعاء تحصيناً للذرية من عدوها اللدود وخصمها الأوحاد ، كما أن فيه التماس للبركة بذكر الله قبل غرس بذرة الإنسان .

### ❖ الملاعبة والملاطفة :-

حب الرسول صلی اللہ علیہ وسلم إلى أصحابه ملاعبة أزواجهم ، فقد قال الجابر : " فهلا جارية تلاعبها وتلاعبك " ، وكان صلی اللہ علیہ وسلم يقبل نساءه ويلطفهن .

ويذكر الأطباء أن مقدمات الجماع من الأهمية بمكان في تيسير عملية الجماع ، وإستمتاع الزوجين ببعضهما البعض ، فهي تثير الرحم إلى إفراز مادة لزجة تسهل

٤٠ [ رواه البخارى " ٥٠٧٩ " ، ومسلم " ٢٤٣٨ " ] .

٤١ [ رواه البخارى " ١٤١ - ٣٢٧١ " ، ومسلم " ١٤٣٤ " ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

عملية الجماع وتزيد من نشوة الزوجة وإستمتاعها ، فهي تهيئ أعضاء الزوجين لعملية الجماع .

ومن العدل أن لا يترك الزوج زوجته إلا بعد أن تقضى حاجتها منه هي الأخرى ، حتى يتحقق الاستمتاع الذى يعين على العفة والاحسان ، فيتم مقصود الجماع .

### ❖ تحريم إفشاء سر الجماع :-

ومن آدابه أيضاً عدم إفشائه ، فقد جعله الإسلام سراً وأمانة ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إن من أشر الناس عند الله منزلة يوم القيامة ، الرجل يفضى إلى امرأته ، وتفضى إليه ثم ينشر سرها " <sup>٤٢</sup> ، وفى رواية لمسلم : " إن من أعظم الامانة عند الله يوم القيامة ..... " .

قال النووى : فى الحديث تحريم إفشاء الرجل ما يجرى بينه وبين امرأته من أمور الإستمتاع ، ووصف تفاصيل ذلك وما يجرى من المرأة فيه من قول أو فعل ونحوه ، فأما مجرد ذكر الجماع ، فإن لم تكن فيه فائدة ولا حاجة إليه فمكروه لأنه خلاف المرأة . وقد قال النبى صلى الله عليه وسلم : " من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت " <sup>٤٣</sup> .

### ❖ تحريم إمتناع المرأة عن فراش زوجها :-

ومن تمام حرص الإسلام على العفة وإشباع الشهوات قبل ثورانها أن ألزم المرأة بطاعة زوجها فى الفراش ، وحرم عليها العصيان بأبشع الصور أعظم العقوبات ، حتى لا يلجئ الى ما حرم الله ، فضلاً عن تمام المودة والرحمة التى

<sup>٤٢</sup> [ رواه مسلم " ١٤٣٧ " ، وأبو داود ] .

<sup>٤٣</sup> [ رواه البخارى " ٦١٣٥ " ، ومسلم " ٤٨ " ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

بينهما فمثل هذا السلوك يؤدي الى اضطراب العلاقة بينهما . وما يسرى على المرأة يسرى على الرجل .

عن أبي هريرة - رضى الله عنه - عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " إذا باتت المرأة هاجرة زوجها ، لعنتها الملائكة حتى تصبح " <sup>٤٤</sup> ، وفي رواية أخرى لمسلم : " والذي نفسى بيده أما من رجل يدعوا إمرأته إلى فراشها ، فتأبى عليه ، إلا كان الذى فى السماء ساعطاً عليها ، حتى يرضى عنها " .

### ❖ تحريم وطء المرأة فى دبرها وفى حالة حيضها :-

عن أبي هريرة - رضى الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من أتى حائضاً أو امرأة فى دبرها أو كاهناً فقد كفر بما أنزل على محمد " <sup>٤٥</sup> .

وعن ابن عباس - رضى الله عنهما - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " لا ينظر الله عز وجل إلى رجل أتى رجلاً أو امرأة فى دبرها " <sup>٤٦</sup> .

وعن خزيمة بن ثابت - رضى الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " إن الله لا يستحى من الحق ثلاث مرات لا تأتوا النساء فى أدبارهن " <sup>٤٧</sup> .

وقال صلى الله عليه وسلم : " ملعون من أتى امرأة فى دبرها " <sup>٤٨</sup> .

والأحاديث فى الباب كثيرة ، وربما تكون الحكمة من التحريم قذارة المحل ، فضلاً تسبب هذا الفعل فى بعض الأمراض المستعصية والتي أثبتها العلم الحديث ، وقد ذكر الإمام " ابن القيم " فى ذلك جملة من الأسباب تبلغ ثمانية عشره سبب فى " زاد المعاد " فأرجع إليهم إن شئت .

<sup>٤٤</sup> [ رواه البخارى " ٣٢٣٧ " ، ومسلم " ١٤٣٦ " ] .

<sup>٤٥</sup> [ رواه الترمذى ، وابن ماجة ، وصححه الالبانى فى المشكاة " ٥٥١ " ] .

<sup>٤٦</sup> [ رواه الترمذى ، والنسائى ، وابن حبان فى صحيحه ، وصححه الالبانى فى صحيح الترغيب والترهيب " ٢٤٢٤ " ] .

<sup>٤٧</sup> [ رواه ابن ماجة واللفظ له ، والنسائى ، وصححه الالبانى فى صحيح الترغيب والترهيب " ٢٤٢٧ " ] .

<sup>٤٨</sup> [ رواه أحمد ، وأبو داود ، وصححه الالبانى فى صحيح الترغيب والترهيب " ٢٤٢٣ " ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

أما الحائض فقد قال تعالى : " وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا  
النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ  
أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ (٢٢٢) نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ  
لَكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُوا لِنَفْسِكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّكُمْ مُلَاقُوهُ  
وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ " { البقرة : ٢٢٢-٢٢٣ } ، ويكفى ما ذكره الله تبارك وتعالى  
في علة التحريم من كونه أذى .

## دخول الخلاء

المقصود بالخلاء هنا : مكان قضاء الحاجة من بول أو غائط ، وقد وضع الشارع الحكيم لهذا السلوك الغريزي جملة من الآداب تضمن لصاحبها الإستبراء من النجاسات وتكفل له الراحة والصحة والسلامة من الإسقام وتحصنه من الشياطين وتحمي الناس من الأذى وتصون البيئة من القاذورات والإوبئة . وهذه الآداب تدل على شمول هذه الشريعة الغراء وتماها ، فالإسلام منهج حياة .

### ❖ ألا يستصحب ما فيه اسم الله :

لما كان الخلاء مكان نجاسة وأمرنا بتعظيم اسم الله ، فلا ينبغي أن يستصحب معه ما فيه اسم الله ، وجوز العلماء ذلك إن خيف عليه من الضياع أو كان حرزاً .

### ❖ البعد عن أماكن وجود الناس :

ينبغي الابتعاد عند قضاء الحاجة عن الناس قدر الامكان ، والاستتار عنهم ، حتى لا يسمع له صوت أو تشم له رائحة ، فيتأذوا منه ، كما ينبغي أيضاً أن يراعي عند تصميم المنازل أن يكون المرحاض بعيداً قدر الامكان عن أماكن وجود الضيوف .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

فعن جابر -رضي الله عنه - قال : خرجنا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم في سفر وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم لا يأتي البراز حتى يتغيب فلا يرى .<sup>٤٩</sup>

### ❖ تجنب طريق الناس أو ظلهم :

عن أبي هريرة رضي الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :  
اتقوا

اللاعنين ! قالوا : وما اللاعنان يا رسول الله ؟ قال " الذي يتخلى في طريق الناس ، أو ظلهم " .<sup>٥٠</sup>

وهذا النهي يدل على حرص الاسلام على النظافة وخاصة الأماكن التي يرتادها الناس فلا ضرر ولا ضرار ، وجاء التعبير بقوله اللاعنان ، لأن مثل هذا السلوك يجلب اللعنة على صاحبه من المتأذين منه ، فضلاً عن كون هذا السلوك الخاطيء من أسباب انتشار الأمراض وظهور الأوبئة حيث تقف الحشرات على فضلات المريض فينتقل منه العدوى الى الشخص السليم .

### ❖ التسمية والاستعاذة عند الدخول :

يسن لمن أراد أن يدخل الخلاء ، أن يجهر بالتسمية ، والاستعاذة من الشياطين ، لحديث أنس أنه قال : كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا دخل الخلاء قال :

<sup>٤٩</sup> [ رواه ابن ماجه ، وصححه الألباني في صحيح ابن ماجه " ٣٣٥ " ]

<sup>٥٠</sup> [ رواه مسلم " ٢٦٩ " ، وأبو داود . ]

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

اللهم إني أعوذ بك من الخبث والخبائث " ، والخبث والخبائث ، ذكران الشياطين وإنائهم <sup>٥١</sup> .

أما البسملة ، فلحديث على رضي الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " ستر ما بين أعين الجن وعورات بني آدم إذا دخل أحدهم الخلاء أن يقول " بسم الله " <sup>٥٢</sup> .

### ❖ يقدم اليسرى عند الدخول واليمنى عند الخروج :

الخلاء مكان تسكنه الشياطين لقذارته لذا ينبغي ألا تقدم القدم اليمنى عند الدخول حتى لا يكون تكرماً لذلك المكان المستقذر ، الذى تسكنه الشياطين .  
وربما كانت الحكمة من جعل اليمين لما مكرم والشمال لما هو مستقذر موبخ و ايضاً عند مفارقة ما مكرم مشرف ، للتفريق بين ما يستحق التعظيم والإجلال وبين ما يستحق التوبيخ والإستقذار ، فضلاً عن إدراك المرء للأماكن التى هو مقبل عليها فيستشعر التشريف للمسجد الذى هو بيت الله فينهل منه ، ويستشعر التقييح للخلاء الذى تسكنه الشياطين فلا يطول مكوثه فيه ويتجنب أذاه . وهكذا يميز المسلم كل ما يحيط به وما هو مقبل عليه .

قال تعالى : " فَأَمَّا مَنْ أُوْتِيَ كِتَابَهُ بِيَمِينِهِ فَيَقُولُ هَؤُلَاءِ أَقْرَبُوا كِتَابِيَّةً " {الحاقة : ١٩} ، وقال تعالى : " فَأَصْحَابُ الْمَيْمَنَةِ مَا أَصْحَابُ الْمَيْمَنَةِ ، وَأَصْحَابُ الْمَشْأَمَةِ مَا أَصْحَابُ الْمَشْأَمَةِ " {الواقعة : ٨-٩} .

<sup>٥١</sup> [رواه الترمذي ، وصححه الألباني في المشكاة " ٣٥٨ ] .

<sup>٥٢</sup> [ رواه الترمذى ، وصححه الالباني في المشكاة " ٣٥٨ ] .



## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

وعن عائشة رضي الله عنها قالت : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يعجبه التيمن في شأنه كله : في طهوره ، وترجله ، وتنعله <sup>٥٣</sup> .  
وعنها أيضاً قالت : كانت يد رسول الله صلى الله عليه وسلم اليمنى لطهوره وطعامه وكانت اليسرى لخلائه وما كان من أذى " <sup>٥٤</sup> .

### ❖ تعظيم القبلة :

ينبغي لمن جلس لحاجته ألا يستقبل القبلة ولا يستدبرها ، فهي وجهة المسلمين على الأرض فينبغي تعظيمها ، وقد ورد في ذلك حديثين ظاهرهما التناقض ، أولهما حديث أبي هريرة رضي الله عنه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال : " إذا جلس أحدكم على حاجته فلا يستقبل القبلة ولا يستدبرها " <sup>٥٥</sup> .  
أما الآخر فعن ابن عمر رضي الله عنهما قال : " ارتقيت فوق ظهر بيت حفصة البعض حاجتي فرأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقضي حاجته مستدبر القبلة مستقبل الشام " <sup>٥٦</sup> .

وقد جمع العلماء بينهما بان النهي إذا كان في الصحراء أو في الخلا ، أما الإباحة إذا كان في البيوت والمنازل فلائها محكمة وبها جدران تحول دونه والقبلة .  
فعن مروان الأصفر قال : رأيت ابن عمر أناخ راحلته مستقبل القبلة ثم جلس يبول

---

<sup>٥٣</sup> [ رواه البخاري " ١٦٨ " ، ومسلم " ٢٦٨ " ] .

<sup>٥٤</sup> [ رواه أبو داود ، وصححه الألباني في صحيح أبو داود " ٢٦ " ] .

<sup>٥٥</sup> [ رواه مسلم " ٢٦٥ " ، وأحمد ] .

<sup>٥٦</sup> [ رواه البخاري " ١٤٨ " ، ومسلم " ٢٦٦ " ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

اليها فقلت يا لأبا عبد الرحمن أليس قد نهى عن هذا قال بلى وإنما نهى عن ذلك في الفضاء فإذا كان بينك وبين القبلة شيء يسترك فلا بأس " ٥٧ .

### ❖ التوقف عن الكلام مطلقاً :

كره العلماء الكلام عند قضاء الحاجة مطلقاً سواء كان ذكراً أو غير ذلك ، ألا إذا اضطر للكلام ، كإرشاد الأعمى ، أو انقاذ انسان من أذى ، لما رواه ابن عمر رضى الله عنهما ان رجلاً مر ورسول الله صلى الله عليه وسلم يبول فسلم فلم يرد عليه <sup>٥٨</sup> ، ففي هذا الحديث دلالة على عدم الكلام حتى ولو كان رداً على السلام ، وأما إذا عطس فليحمد الله في نفسه بدون تحريك اللسان والشفيتين .  
والحكمة من ذلك ، ألا يلفت انتباه الناس اليه وهو على هذا الحال فيتأذوا منه ويضيقوا به ، وهذا سلوك يأباه الاسلام فضلاً عن أن هذا المكان تسكنه الشيطان وكذلك حتى لا ينشغل بالكلام عن تطهير نفسه فربما تلحق النجاسة بثوبه ، فضلاً عن تعظيم اسم الله .

### ❖ البول جالساً :

قالت عائشة رضى الله عنها - " من حدثكم أن رسول الله صلى الله عليه وسلم بال قائماً فلا تصدقوه ، ما كان يبول الا جالساً " <sup>٥٩</sup> .

---

<sup>٥٧</sup> [رواه أبو داود ، وحسنه الألباني في المشكاة " ٣٧٣ " ] .

<sup>٥٨</sup> [ رواه مسلم " ٣٧٠ " والجماعة الا البخاري ]

<sup>٥٩</sup> [ رواه النسائي ، والترمذي ، وابن ماجه ، وأحمد ، وصححه الألباني في الصحيحة " ٢٠١ " ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

وعن حذيفة - رضي الله عنه - قال : رأيتني أنا والنبي صلى الله عليه وسلم  
نتماشي فأتي سباطة قوم خلف حائط فقام كما يقوم أحدكم فبال فانتبذت منه  
فأشار إليه فجئته فقممت عند عقبه حتى فرغ<sup>٦٠</sup> .

الحديث الأول يدل على أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان هديه في  
البول القعود وما فعله في الحديث الآخر من البول قائماً ، إنما فعله لبيان الجواز  
ومن هنا كان للعلماء فيه أقوال :

■ قال النووي : قال العلماء يكره البول قائماً الا لعذر وهي كراهة تنزيه لا تحريم  
■ قال ابن المنذر في الإشراف : اختلفوا في البول قائماً فثبت عن عمر بن الخطاب  
- رضي الله عنه - وزيد بن ثابت ، وابن عمر ، وسهل بن سعد ، أنهم بالوا قياماً ،  
قال وروى ذلك عن أنس وعلي وأبي هريرة رضي الله عنهم وفصل ذلك ابن  
سيرين وعروة بن الزبير ن وكرهه ابن مسعود والشعبي وإبراهيم بن سعد وكان  
إبراهيم بن سعد لا يجيز شهادة من بال قائماً ، وفيه قول ثالث : أنه كان في مكان  
يتطاير اليه من البول شيء فهو مكروه فإن كان لا يتطاير فلا بأس به وهذا قول  
مالك قال ابن المنذر : البول جالساً أحب الي وقائماً مباح ، وكل ذلك ثابت عن  
رسول الله صلى الله عليه وسلم .

## ❖ الاستنجاء باليسرى :

سبق أن أشرنا الى تكريم اليمين في كل شيء ، ومن وجوه التكريم أيضاً عدم ازالة  
النجاسة بها فتقدم لذلك اليسرى تزيهاً لليمين عن مباشرة الاقذار فعن أبي قتادة

<sup>٦٠</sup> [ البخاري " ٢٢٥ " ، ومسلم " ٢٧٣ " ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : لا يمسكن أحدكم ذكره بيمينه وهو يبول ولا يتمسح من الخلاء بيمينه ولا يتنفس في الاناء " ٦١ .

وعن سلمان قال : قيل له : قد علمكم نبيكم صلى الله عليه وسلم كل شيء حتى الخراءة قال : فقال : أجل لقد نهانا أن نستقبل القبلة الغائط او بول . أو أن نستنجي باليمين ا وان نستنجي بأقل من ثلاثة احجار ا وان نستنجي برجي عاو بعظم ٦٢ .

قال الامام النووي : أجمع العلماء على انه منهي عن الاستنجاء ، باليمين ثم الجماهير على انه منهي تزيه وادب لا منهي تحريم ، وذهب اهل الظاهر الى انه حرام وأشار الى تحريمه جماعة من اصحابه ، ولا تعويل على اشارتهم قال اصحابنا : ويستحب ان لا يستعين باليد اليمنى في شيء من امور الاستنجاء الا لعذر فإذا استنجى بما فيه باليد اليمنى ومسح باليسرى .

### ❖ تجنب البول في الماء :

ومن مظاهر النظافة أيضاً نهى النبي صلى الله عليه وسلم ، عن البول في الماء ثم استخدامه بعد ذلك ، فقد أثبت العلم الحديث ان استخدام الماء المختلط بالبول يجلب كثيراً من الأمراض والأوبئة وخاصة في حالة الماء الراكد ، لذلك ينهى المتخصصون عن مثل هذه الممارسات ، وتنفق الحكومات أموالاً طائلة لتطهير الماء الجاري الراكد من مثل هذه النجاسات ويتكلفون حملات اعلانية ينفق عليها أموالاً

---

٦١ [ البخاري " ١٥٣ " ، مسلم واللفظ له " ٢٦٧ " ] .

٦٢ [ رواه مسلم " ٢٦٢ " ، واصحاب السنن ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

كثيرة لتحذير الناس من هذه الممارسات الخاطئة ، وقد نهانا نبينا صلى الله عليه وسلم عن ذلك من أكثر من ألف وأربعمائة سنة .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : " لا يبولن أحدكم في الماء الرائم الذي لا يجري ثم يغتسل فيه " ٦٣ .

وعن جابر رضي الله عنه ، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم فهي أن يبال في الماء الراكد ٦٤ .

كما ورد حديث ضعيف في النهي عن البول في الماء الجاري ، لا يسوغ لنا ذكره

### ❖ الاستبراء من البول :

عد العلماء عدم التحرز من البول وتجنبه من الكبائر ، لحديث ابن عباس رضي الله عنه قال : مر رسول الله صلى الله عليه وسلم على قبرين فقال : " أما إهما ليعذبان ، وما يعذبان في كبير ، أما أحدهما فكان يمشي بالنميمة ، وأما الآخر فكان لا يستتر من بوله " قال : فدعا بعسيب رطب فشقه باثنين . ثم غرس على هذا واحداً . وعلى هذا واحداً ثم قال : " لعله أن يخفف عنهما ما لم ييبسا " ٦٥ .

وحكمة النهي هنا في أن عدم التتره من البول ، يؤدي الى نجاسة الثياب والبدون فتبطل معها الصلاة لأن من شروطها الطهارة ، فكان الاستبراء منه واجباً ، وعدم الاستبراء كبيرة يعذب عليها لما يترب عليها من إبطال لفروض كثيرة ، فضلاً عن أن الإسلام دين يدعو إلى النظافة والطهارة والله يحب المتطهرين.

٦٣ [ البخاري " ٢٣٩ " ، ومسلم " ٢٨٢ " ] .

٦٤ [ مسلم " ٢٨١ " ، والنسائي ، وابن ماجه ] .

٦٥ [ البخاري " ٢١٦ " ، ومسلم واللفظ له " ٢٩٢ " ] .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

وينبغي التحرز من التبول في المبال ، لعدة أسباب أهمها أنه لا يأمن معها من الرشاش ، وثانيها البول جالساً أفضل من البول قائماً ، وثالثها أنها ربما تؤدي الى كشف عورة ، لذلك كان اجتناب هذه المبال أفضل وأحصن .

### ❖ نضح الفرج بالماء :-

من آداب قضاء الحاجة أيضاً ، أنه بعد أن ينتهي ينضح فرجه بالماء ، ليدفع عن نفسه الوسوس ، فالشيطان يوسوس له في الصلاة ، فإذا وسوس له ووجد بللاً ، علم أنه من أثر النضح ، وهذا هو الثابت من فعل رسول الله صلى الله عليه وسلم ، فعن مجاهد عن رجل من ثقيف عن أبيه قال : رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم عليه وسلم بال ثم نضح فرجه <sup>٦٦</sup> .

### ❖ إزالة الرائحة الكريهة من على اليد :-

ينبغي لمن أزال النجاسة بيده ، أن يدلكها بالأرض ، أو أن يغسلها بمسحوق تنزل معه الرائحة الكريهة ، حتى لا يبقى لها أثر ولا تشم رائحتها في اليد ، لحديث أبي هريرة رضي الله عنه - قال : كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا أتى الخلاء ، أتيته بماء في قور أو ركوة ، فاستنحى ثم مسح يده على الأرض <sup>٦٧</sup> .

### ❖ دعاء الخروج :-

عن عائشة رضي الله عنها قالت : كان النبي صلى الله عليه وسلم إذا خرج من الخلاء قال " غفرانك " <sup>٦٨</sup> .

<sup>٦٦</sup> [ رواه أبو داود ، وصححه الألباني في صحيح أبي داود " ١٦١ " ] .

<sup>٦٧</sup> [ رواه أبو داود ، وابن ماجه ، والنسائي ، وحسنه الألباني في المشكاة " ٣٦٠ " ] .

<sup>٦٨</sup> [ رواه الترمذي ، وابن ماجه ، وصححه الألباني في المشكاة " ٣٥٩ " ] .

## المصادر والمراجع

١. القرآن الكريم .
  ٢. محمد سيد طنطاوى - التفسير الوسيط - دار السعادة
  ٣. أنور الباز - التفسير التربوى - دار النشر للجامعات ، مصر (٢٠٠٧)
  ٤. الإمام البخارى، صحيح البخارى ، الطبعة الاولى : دار البيان الحديثة ( ٢٠٠٢ )
  ٥. الإمام مسلم، صحيح مسلم ، الطبعة الاولى : دار البيان الحديثة ( ٢٠٠٤ ) .
  ٦. أبو عبد الله أحمد بن حنبل - مسند أحمد - الطبعة الثانية : مؤسسة الرسالة ( ١٩٩٩ ) .
  ٧. أبو داود السجستانى - سنن أبى داود - تحقيق محمد محى الدين عبد الحميد ، دار إحياء السنة النبوية .
  ٨. محمد بن عيسى الترمذى - سنن الترمذى - تحقيق عبد الرحمن عثمان ، القاهرة : دار الفكر.
  ٩. ابن ماجه أبو عبد الله محمد بن يزيد القزوينى - سنن ابن ماجه - تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي ، القاهرة : دار الفكر .
  ١٠. أبو عبد الرحمن بن شعيب النسائى - سنن النسائى - ترقيم عبد الفتاح أبو غده ، الطبعة الأولى ، بيروت ، (١٩٨٦)
  ١١. أبو عبد الرحمن بن شعيب النسائى - السنن الكبرى - بيروت : دار الكتب العلمية ( ١٩٩١ ) .
-

## نحو صفة جيدة وحياة طيبة

١٢. محمد بن عبد الله الحاكم التيسايرى - المستدرك على الصحيحين - بيروت : دار الكتب العلمية ( ١٩٩٠ ) .
١٣. أبو القاسم سليمان ابن أحمد الطبراني - المعجم الأوسط - القاهرة : دار الحرمين ( ١٤١٥ هـ ) .
١٤. أبو القاسم سليمان ابن أحمد الطبراني - المعجم الصغير - المكتب الإسلامي ، بيروت عمان : دار عمان ( ١٩٨٥ ) .
١٥. أبو القاسم سليمان ابن أحمد الطبراني - المعجم الكبير - الطبعة الثانية ، الموصل : مكتبة العلوم والحكم ( ١٩٨٣ ) .
١٦. محمد بن حبان - صحيح ابن حبان - مؤسسة الرسالة .
١٧. أبو نعيم أحمد بن عبد الله الأصبهاني - حاية الأولياء وطبقات الاصفياء - الطبعة الرابعة ، بيروت : دار الكتاب العربي ( ١٤٠٥ هـ ) .
١٨. أحمد بن الحسين البيهقي - السنن الكبرى - مكة : مكتبة دار الباز ( ١٩٩٤ ) . - أحمد بن الحسين البيهقي - السنن الصغرى - مكتبة الدار .
١٩. أحمد بن الحسين البيهقي - شعب الإيمان - بيروت : دار الكتب العلمية ( ١٤١٠ هـ ) .
٢٠. أحمد بن الحسين البيهقي - الزهد الكبير - موقع جامع الحديث .
٢١. أبو بكر عبد الله بن محمد بن عبيد الملّقب بإبن أبي الدنيا - التهجد وقيام الليل - الرياض : مكتبة الرشيد ( ١٩٩٨ ) .
٢٢. أبو بكر عبد الله بن محمد بن عبيد الملّقب بإبن أبي الدنيا - الجوع - موقع جامع الحديث .
٢٣. ١٧- أحمد بن على أبو يعلى الموصلى - مسند ابى يعلى - دمشق : دار المأمون للتراث ( ١٩٨٤ ) .
٢٤. ١٩- مالك بن أنس - الموطأ - الطبعة الاولى - دمشق : دار القلم ( ١٩٩١ ) .



## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

٢٥. محمد بن إسحاق بن خزيمة - صحيح ابن خزيمة - بيروت : المكتب الإسلامي ( ١٩٧٠ ) .
٢٦. على بن عمر أبو الحسن الدارقطني - سنن الدارقطني - بيروت : دار المعرفة ( ١٩٦٦ ) .
٢٧. محمد ناصر الدين الالباني - السلسلة الصحيحة - الرياض : مكتبة المعارف.
٢٨. محمد ناصر الدين الالباني - إرواء الغليل - الطبعة الثانية ، بيروت : المكتب الإسلامي ( ١٩٨٥ ) .
٢٩. محمد ناصر الدين الالباني - مشكاة المصابيح - الطبعة الثانية ، بيروت : المكتب الإسلامي ( ١٩٨٥ ) .
٣٠. محمد ناصر الدين الالباني - صحيح أبي داود - الكويت : مؤسسة نحراس للنشر والتوزيع ( ٢٠٠٢ ) .
٣١. محمد ناصر الدين الالباني - صحيح الترغيب والترهيب - الطبعة الخامسة ، الرياض : مكتبة المعارف .
٣٢. محمد ناصر الدين الالباني - صحيح وضعيف الجامع الصغير - برنامج منظومة التحقيقات الحديثة المجاني - من إنتاج مركز نور الاسلام لأبحاث القرآن والسنة بالإسكندرية .
٣٣. محمد ناصر الدين الالباني - صحيح وضعيف أبي داود - برنامج منظومة التحقيقات الحديثة المجاني - من إنتاج مركز نور الاسلام لأبحاث القرآن والسنة بالإسكندرية .
٣٤. محمد ناصر الدين الالباني - صحيح وضعيف ابن ماجه - برنامج منظومة التحقيقات الحديثة المجاني - من إنتاج مركز نور الاسلام لأبحاث القرآن والسنة بالإسكندرية .

## نحو صفة جيدة وحياة طيبة

٣٥. محمد ناصر الدين الالباني - صحيح وضعيف الترمذى - برنامج منظومة التحقيقات الحديثة المجاني - من إنتاج مركز نور الاسلام لأبحاث القرآن والسنة بإلاسكندرية .
٣٦. محمد ناصر الدين الالباني - صحيح وضعيف النسائي - برنامج منظومة التحقيقات الحديثة المجاني - من إنتاج مركز نور الاسلام لأبحاث القرآن والسنة بإلاسكندرية .
٣٧. تحقيق محمد ناصر الدين الالباني - الكلم الطيب لابن تيمية - الطبعة الثالثة ، بيروت : المكتب الإسلامى ( ١٩٧٧ ) .
٣٨. سعيد أبو جيب - القاموس الفقهي لغة وإصطلاحاً - الطبعة الثانية ، دمشق سورية : دار الفكر ( ١٤٠٨ هـ ) .
٣٩. محمد رواس قلجى ، حامد صادق قنبي - معجم لغة الفقهاء - الطبعة الثانية : دار النفائس ( ١٩٨٨ ) .
٤٠. محمد بن مكرم بن منظور - لسان العرب - بيروت : دار صادر .
٤١. السيد سابق فقه السنة ، الطبعة الثانية ، القاهرة : دار الفتح للإعلام العربى ( ١٩٩٩ ) .
٤٢. محمد بن إسماعيل الصنعاني - سبل السلام - الطبعة الرابعة : مكتبة مصطفى البابي الحلبي ( ١٩٦٠ ) .
٤٣. أبي حامد الغزالي إحياء علوم الدين ، القاهرة : دار الحديث ( ٢٠٠٤ ) .
٤٤. محمد بن الحسن بن فرقد الشيباني ألاكْتساب فى الرزق المستطاب ، القاهرة : مكتبة الاسرة ( ٢٠٠٨ ) .
٤٥. أبى عبد الله محمد بن أبى بكر المعروف بابن قيم الجوزية زاد المعاد فى هدى خير العباد ، الطبعة الاولى ، القاهرة : مكتبة الرحاب ( ٢٠٠٧ ) .
٤٦. أبى عبد الله محمد بن أبى بكر المعروف بابن قيم الجوزية ، تحفة المودود فى أحكام المولود ، القاهرة : مكتبة التوفيقية .

## نحو صحة جيدة وحياة طيبة

٤٧. أبي عبد الله محمد بن أبي بكر المعروف بابن قيم الجوزية مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين ، الطبعة الاولى ، القاهرة : مكتبة الرحاب ( ٢٠٠٧ ) .

٤٨. شهاب الدين محمد الإبشيemy المستطرف في كل فن مستظرف ، الطبعة الاولى ، القاهرة : مؤسسة المختار ( ٢٠٠٦ ) .

٤٩. محمد بن أحمد بن سالم السفاريني غذاء الألباب شرح منظومة الآداب ، الطبعة الثانية ، بيروت : دار الكتب العلمية ( ٢٠٠٢ ) .

٥٠. عبد الرحمن بن الجوزي ، صيد الخاطر، تحقيق محمد الغزالي ، نهضة مصر

٥١. موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة

[www.55a.net](http://www.55a.net)

٥٢. روائع الطب الإسلامي ، محمد نزار الدقر ، موقع موسوعة الإعجاز

[www.55a.net](http://www.55a.net) العلمي في القرآن والسنة

٥٣. بحث قام به د/ محمد نزار الدكرنشرته موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة .

٥٤. أبي زكريا يحيى بن شرف النووي ، الأذكارالنووية ، القاهرة : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .

٥٥. الإمام أبي زكريا يحيى بن شرف النووي ، رياض الصالحين ، القاهرة : مكتبة الصفا .

٥٦. أحمد بن عبد الرحمن بن قدامة-مختصر منهاج القاصدين -مكتبة الصفا ، القاهرة (٢٠٠٢) .

٥٧. مجموعة علماء ، حقائق الإسلام في مواجهة شبهات المشككين ، المجلس الأعلى للشئون الإسلامية ، (٢٠٠٨) الطبعة الخامسة ، القاهرة

٥٨. مجموعة علماء- فتاوى المرأة ، وزارة الشئون الإسلامية والأوقاف والدعوة والإرشاد بمنطقة تبوك منفذ حالة عمار (١٤١٤ هـ) .

٥٩. مجموعة علماء- فتاوى لأزهر إنتاج موقع وزارة الأوقاف المصرية

. [www.islamic-council.com](http://www.islamic-council.com)

٦٠. ابن مفلح ، الآداب الشرعية ، موقع الإسلام

٦١. غادة محمد سعيد الكرش وترهلات البطن عند النساء ، الطبعة الاولى ،

القاهرة : دار الرضة (٢٠٠٤) .

٦٢. فؤاد السيسى كيف تقوى ذاكرتك وتتغلب على النسيان ، القاهرة : دار

القيروان (٢٠٠٩) .

٦٣. عائض بن عبد الله القرني، لا تحزن ، مكتبة العبيكان ، الطبعة الحادية عشر

(٢٠٠٩)