

## مناهل فقهية من الطب النبوي

م.م. منال خليل سلمان الجبوري

كلية الدراسات القرآنية/ جامعة بابل

**Juristic sources from the Prophet's Medication**  
**Assist. Lecturer Manahil Khalil Salman al-Juboori**  
**College of Koranic Studies / University of Babylon**

**Abstract**

The honorable conduct of the prophet is a cresset that enlightens the road of the faithful Muslim amidst darkness, opens ways of guidance for his worldly life, and motivates him to do good deeds for himself and his faithful fellows. One issue is concerned with the Muslim's health. Sometimes, it motivates man imperatively and other times forbiddingly to gain the best morals in food and drink which the holy legislation recommends and the prudent people accept. Submitting to these morals is useful to man's health whereas leaving them is harmful. They are simple things which man can use easily.

**المقدمة**

ان السيرة النبوية الشريفة هي نبراس يستضيء به المسلم المؤمن الصادق في دياجير الظلام، وتفتح له سبل الهداية في حياته الدنيوية لتكون له حافزا لعمل الخير لذاته واخوانه المؤمنين. منها ما يتعلق بصحة بدنه. حيث جاءت لتحث الانسان بين الامر تارة والنهي تارة اخرى ليتحلى بمكارم الاخلاق منها ما يتعلق باداب الطعام والشراب التي ترضاها الشريعة الغراء، وتتقبلها نفوس العقلاء. فالامتثال لها صحة للانسان، وترك النظر اليها مضرة للابدان. وهي امور بسيطة وبسيطة يسهل على الفرد تطبيقها. وذلك لان..

- التسمية عند البدء بتناول الطعام.
  - وعدم النفخ في الطعام الحار والشراب الساخن، وانتظاره حتى يبرد.
  - وعدم الاسراف في الطعام والشراب.
  - وتجنب شرب الماء في حالة الوقوف.
- هذه الاعمال لا يبذل الانسان جهداً عند القيام بها. واتباع الخطوات الموصى بها من قبل النبي صلى الله عليه واله وسلم. وان الالتزام بهذه النصائح الذهبية ليس للتأديب فحسب، وانما للابتعاد عن الاضرار الصحية فيما لو لم يطبق المؤمن هذه الارشادات.

أي ان السير على الخطوات اعلاه في اداب الطعام والشراب لها علاقة كبيرة في الحفاظ على صحة الانسان. اذ انه بعد مرور اربعة عشر قرناً على عصر الرسالة المحمدية، واصبح العالم يعيش عصر العلم والاكتشافات العلمية والطبية، جاءت الاكتشافات مطابقة للارشادات والحقائق العلمية الواردة في السنة النبوية، واصبح الاعجاز العلمي للحديث النبوي شأن عظيم في مجال الثقافة الاسلامية.

واكدت الابحاث العلمية ان الارتواء من المناهل النبوية هي الاساس لحماية الانسان من امراض كثيرة، وان النبي (صلى الله عليه واله وسلم) هو الطبيب الاول الذي عالج الانسان من امراض البدن والقلب.

لذا وجدت في نفسي الرغبة بكتابة بحث يكون محتواه اشارة علمية تفيد الصحة البدنية مستنبط من الاحاديث النبوية. ثم تأتي الابحاث العلمية تؤكد الفوائد الصحية بهدي السيرة النبوية.

وكتبت بحثي بعنوان (مناهل فقهية من الطب النبوي) وقسمته بعد كتابة هذه المقدمة الى بحثين..

تكلمت في المبحث الاول عن التعريفات والمعاني اللغوية والاصطلاحية لموضوع البحث، وذلك بتقسيمه الى اربعة مطالب تناولت في المطالب الثلاثة الاولى معاني الكلمات لموضوع البحث، وختمت المبحث بمطلب رابع عنوانته بالفوائد الصحية من الاحكام الشرعية.

اما المبحث الثاني فتحدثت فيه عن الطب النبوي، وقسمته الى اربعة مطالب، وخصصت كل مطلب من مطالب البحث بالتحدث عن ما اثر عنه عليه وعلى اله افضل الصلاة والسلام في مسائل تتعلق باداب الطعام والشراب. بدأت من التسمية عند تناول الطعام واهميتها، وتحدثت عن كراهة النفخ في الطعام والشراب، وبينت ما هي الاضرار الصحية الناتجة من عملية النفخ في الطعام والشراب. والمطلب الثالث تحدثت فيه عن الاضرار الصحية الكثيرة عند تناول الطعام بكثرة وشراهة واسراف، التي نهى عنها الرسول (صلى الله عليه واله وسلم)، واوصى بالابتعاد عنها الاطباء. اما المطلب الرابع فتناولت فيه منع الرسول (ص) من شرب المياه عند الوقوف، وما هو رأي الطب في هذه الحالة. اما منهجي في البحث فكان عبارة عن تناول اهم الموضوعات العلمية التي تقيد الصحة البدنية عن طريق بحثها في الكتب الدينية من السيرة النبوية، وبيان الاعجاز العلمي في الاحاديث النبوية من الابحاث العلمية والكتب الطبية التي توصلت اليها من خلال الانترنت. بالاضافة الى مقابلة شخصية مع احد الاطباء وتحدثت معه بخصوص هذه المعلومات الصحية التي ارشدت اليها السيرة النبوية.

هذا ما اتبعته لاتمام هذا البحث، سائلة الله سبحانه وتعالى ان يوفقني في هذا العمل، وراجية الباري عز وجل ان ينقذ منه، وادعو الله تعالى ان يقتدي المسلم بهدي الرسول (صلى الله عليه واله وسلم). واسأل الله ان يجعل كل حرف مما كتبت في ميزان اعماله، وان يجعله من عملي الذي لا ينقطع بموتي، وان يكتب له القبول.

## المبحث الأول

### التعريف بالموضوع لغويا وعلميا

ان حديث هذا المبحث سيكون في التعريف بماهية موضوع البحث من الناحية اللغوية، وما المقصود منه اصطلاحا، وما هي الفائدة العلمية لهذا الموضوع.

ان كل كلمة من كلمات اللغة العربية لها اصل لغوي عند العرب، وعلينا بيان المعنى اللغوي لكل كلمة.

- مناهل.. والتي اصلها بعد رفع الزوائد- نهل.-
  - وفقه.. وهي الاحكام الفقهية والتي هي من موضوعات علم الفقه، فبعد تعريف معنى كلمة (فقه) يتضح معنى كلمة (فقهية). لان هذه الكلمة مشتقة من كلمة (فقه).
  - والطب.. اذ رأينا انه من الاصوب ان نلقي نظرة على تعريفها لاتمام معنى موضوع البحث.
- وبعد تعريف هذه الكلمات لغة سنبيين المعنى العلمي والاصطلاحي لها.

والتعريف لهذه الكلمات خصصنا له مطالب ثلاثة، وختمنا المبحث بمطلب رابع تكلمنا فيه عن الفوائد الصحية

للطب النبوي.

## المطلب الاول

### معنى كلمة (نهل) لغة واصطلاحا

ان اغلب الكلمات العربية لا يختلف معناها اللغوي عن المعنى الاصطلاحي لها، اذ ان المعاني العلمية لكلمات اللغة العربية مستمدة من المعنى اللغوي لها. ولكن بعض اللغات التعريفية تضاف الى هذه المعاني اللغوية لتكون اكثر دلالة للمقصود من ماهية الكلمة أي ما يخص العنوان وبصورة خاصة، وما هو المقصود من الموضوع بصورة عامة. وكلمة مناهل (نهل) من الكلمات التي تحتاج بيان معناها اللغوي والاصطلاحي لتوضيح الهدف العلمي لهذا الموضوع. فبعد بيان المعنى اللغوي والاصطلاحي لها سيتضح ما هو المراد من كلمة مناهل، وكما سيأتي:

**اولا:- معنى كلمة (نهل) في اللغة.**

المنهل- ينهل - منهل - مناهل

المنهل.. هو المشرب والمورد أي هو الموضع الذي فيه المشرب، وبمعنى آخر هو المورد الذي فيه الشرب، فالمنهل هو المشرب، ثم كثر بعد ذلك حتى سميت منازل السفار على المياه مناهل. نهل.. اول الشرب، يقال: انهلت الابل وهو اول سقيها. ويقال: منهل بني فلان، أي مشربهم وموضع نهلهم، والناهل هو الذي قد شرب حتى روي.

والمناهل.. هي مواضع الشرب والموارد التي يستقي منها الماء.<sup>(1)</sup>

**ثانيا: معنى كلمة المناهل اصطلاحا.**

لا يختلف المعنى الاصطلاحي لكلمة مناهل عن معناها اللغوي، فكلمة مناهل هي جمع لكلمة منهل، والمنهل هو المشرب أي موضع الشرب الذي ينهل منه الماء.

اما التعريف او المعنى الاصطلاحي الذي يراد الاشارة اليه في هذا الموضوع فهي المناهل أي الموارد التي ينهل منها المسلمون والذين يتبعون دستور الاسلام وهو كتاب الله وسنة رسوله النبي محمد (ﷺ).

ودستور الاسلام جاء بالاحكام الشرعية الكاملة والشاملة لكل زمان ومكان، والتي تنظم حياة الفرد والمجتمع. وتأمره بالعدل مع نفسه ومع غيره، وتنهاه عن الظلم لنفسه، ولغيره.

والاحكام التي جاء بها الاسلام الحنيف، هي المناهل التي يشرب منها المسلمون، ومن روي من الشريعة الاسلامية لم يعطش بعد ذلك ابداً.

لا نريد ان نطيل الكلام في موارد الاسلام، لان الكلام في الاحكام التي جاء بها الاسلام، ينعقد لها مجلدات، فكيف وهو دستور الاسلام الذي يخص حياة المسلمين من ولادتهم وحتى وفاتهم.

ولكن الكلمة التي تقال في هذا المجال هي ان المناهل هنا هي الموارد الشرعية التي يستقي منها المسلمين.

**المطلب الثاني****معنى كلمة فقه في اللغة وفي الاصطلاح وفي الشرع**

ان كلمة (فقهية) التي جاءت في عنوان البحث هي مشتقة من كلمة (فقه)، وكلمة (فقه) لها معنى لغوي واصطلاحي وشرعي..

**اولا:- معنى (الفقه) في اللغة.**

الفقه لغة- هو العلم بالشيء والفهم له والفتنة، وغلب على علم الدين لشرفه وسيادته وفضله على سائر انواع العلم.<sup>(2)</sup>

والفقه في الاصل هو الفهم، يقال: اوتي فلان فقه بالدين أي فهما له، قال تعالى: ﴿وَمَا كَانَ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنفِرُوا كَافَّةً ۚ فَلَوْلَا نَفَرَ مِنْ كُلِّ فِرْقَةٍ مِنْهُمْ طَائِفَةٌ لِيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ﴾<sup>(3)</sup>، أي ليكونوا علماء به، ورجل فقيه أي عالم، وكل عالم بشيء فهو فقيه.<sup>(4)</sup>

(1) لسان العرب، للمؤلف العلامة ابن منظور، ت:711، الطبعة الاولى 1405هـ، مطبعة دار احياء التراث العربي، نشر ادب الحوزة، 862/11، والصاحح تاج اللغة وصحاح العربية، للمؤلف: اسماعيل بن حماد الجوهري، سنة الوفاة: 393، تحقيق: احمد بن عبد الغفور عطار، الطبعة الرابعة 1407هـ، دار العلم للملايين- بيروت، 1873/5.

(2) لسان العرب 522/13، القاموس المحيط للعلامة الفهامة الشيخ مجد الدين محمد يعقوب الفيروز ابادي، 289/4، جمعة: الشيخ نصر الهوريني، ت:817، ب ت

(3) التوبة/122.

(4) لسان العرب، 523/13.

والفقه هو معرفة الشيء والعلم به، قال تعالى: ﴿قَالُوا يَا شُعَيْبُ مَا نَفَقَهُ كَثِيرًا مِمَّا تَقُولُ وَإِنَّا لَنَرَاكَ فِينَا ضَعِيفًا ﴿١﴾ وَلَوْلَا رَهْطُكَ لَرَجَمْنَاكَ ﴿٢﴾ وَمَا أَنْتَ عَلَيْنَا بِعِزِّينٍ﴾ (١).

وهو كل معلوم يتقنه العالم عن فكر وتدبر واجتهاد.

**ثانياً:- معنى (الفقه) في الاصطلاح.**

ان الفقه في اصطلاح اهل الاصول يعني..

العلم بالاحكام الشرعية العملية المكتسب من ادلتها التفصيلية(٢)

**شرح التعريف الاصطلاحي للفقه.**

الاحكام الشرعية .. قيد خرجبه عن الاحكام المستنبطة عقلاً.

والعملية .. هي الوظائف المحجولة من قبل الشارع التي تدخل في تنظيم وتوجيه حياة الانسان(٣)، فالاحكام

العملية هي تعليمات يرسمها الله للانسان في حياته، وهذه التعليمات تنظم حياة الانسان في(٤) ..

1- علاقته بالله تعالى .. وهي احكام العبادات من صلاة وصوم وحج وزكاة وغيرها مما فيها من توحيد العلاقة بين الله والانسان.

2- علاقة الانسان بنفسه .. وهي الحقوق التي تنظم الحقوق والواجبات الشخصية للانسان من ولادته الى وفاته من رضاع وحضانة وحجر وولاية وزواج وطلاق ونفقة وميراث ووصية الى غير ذلك من المعاملات التي تتعلق بالنسب والصهر والقرباة والتركة، والتي تعرف بعنوان احكام الاسرة، او فقه الاحوال الشخصية.

3- علاقة الانسان بالناس.. وهي احكام المعاملات التي تخص امور البيع والشراء والرهن والدين والقرض والى اخرى من المعاملات التي يسير عليها الناس في اعمالهم كل منهم حسب اختصاص معاملته مع غيره. وباب عيشه ورزقه.

4- علاقة الانسان بالاعراف والتقاليد ومكارم الاخلاق .. وهي احكام الجنايات مثل السرقة والزنى وقطع الطريق واحكام اخرى توجب القصاص ودفع الدية من جانبها.

اما معنى كلمة مستنبطة .. فالاستنباط هو استخراج الاحكام الشرعية العملية من مصادرها، ومصادر الاحكام هي:

1- الكتاب .. القرآن الكريم، وهو قول الله سبحانه وتعالى.

2- السنة .. وهي قول المعصوم (ع) وفعله وتقريره.

3- الاجماع

4- العقل.

ويطلق الفقهاء والاصوليون على هذه المصادر الاربعة (الادلة الاربعة)(٥).

وخرج بقيد (التفصيلية) عن علم المقلد بالاحكام، فان المقلد وان كان عالماً بالاحكام، لكنه لا عن دليل تفصيلي،

بل يتبع دليل اجمالي، وهو حجية رأي المجتهد في حقه في عامة الاحكام.(٦)

(١) سورة هود/ اية 91.

(٢) القاموس الفقهي، الدكتور سعدي ابو حبيب، ط، دار الفكر- دمشق، الطبعة الثانية 1408، ص289، ودروس في تاريخ الفقه وادواره، سماحة اية الله جعفر السبحاني، الطبعة الاولى، 1423، منشورات المركز العالمي للدراسات الاسلامية، ص11.

(٣) ينظر: معجم الفاظ الفقه الجعفري، الدكتور احمد فتح الله، ط/ الاولى، 1415هـ ص322.

(٤) ينظر: معرفة ابواب الفقه، تلخيص تحرير الوسيلة للامام الخميني، الشيخ محسن الفقيهي، الطبعة الثالثة، توحيد- قم، النشر: المركز العالمي للدراسات الاسلامية.

(٥) مدخل الى العلوم الاسلامية (الاصول- الفقه)، الاستاذ الشهيد مرتضى المطهري الطبعة/ الاولى: 1421هـ 2001م، نشر: دار الكتاب الاسلامي، ص11.

(٦) دروس في تاريخ الفقه، جعفر السبحاني، ص11.

وبهذا المعنى الاصطلاحي المختار لكلمة الفقه خرجت من مفهومه الاحكام الاعتقادية، وصار مدلوله قاصراً على الاحكام العملية أي على..

العبادات - المعاملات - الجنايات - العقوبات

ثالثاً:- معنى كلمة الفقه في الشرع.

الفقه شرعاً او في الاسلام او عند الفقهاء هو عبارة عن معرفة الاحكام الشرعية من الادلة التفصيلية<sup>(1)</sup>. وبهذه التعريفات للفقه في اللغة وفي الاصطلاح في الدين والاسلام فانه يعني وباختصار.. الفهم الدقيق والاستنباط العميق لاحكام الاسلاميه من مصادرها<sup>(2)</sup>.

المطلب الثالث

معنى الطب واصل العلوم الطبية

اولاً:- معنى الطب في اللغة.

الطب كلمة تطلق على عملية علاج الجسم والنفس، والذي يقوم بعلاج الانسان المعتل يسمى طبيباً، فالذي يشكو من مرض في جسمه او نفسه ويريد علاجاً لمرضه يذهب الى الطبيب، والطبيب هو العالم بالطب. هذا معنى الطب في اللغة.

اما الطبيب لغة.. فانه يطلق على الحاذق من الرجال، الماهر بعلمه. وكل حاذق بعلمه طبيب عند العرب، وبه سمي الطبيب الذي يعالج المرضى.

كما ويطلق على كلمة الطب في اللغة بالرفق، لان الطب هو العلاج والعلاج رفق بالمريض، ويسمى الطبيب بالرفيق لانه يرافق المريض الى ان يشفى<sup>(3)</sup>.

ثانياً: معنى الطب في الاصطلاح.

الطب.. هو عملية علاج الجسم والنفس من الامراض الطارئة على الانسان بالوسائل الطبية المتعددة حسب ما يحتاجه المريض ونوع المرض الذي فيه.

اما الطبيب.. فهو الذي يفرق ما يضر الانسان جمعه، او يجمع فيه ما يضره تفرقه، او ينقص منه ما يضره زيادته، او يزيد فيه ما يضره نقصه، فيجلب الصحة المفقودة، او يحفظها بالشكل والشبه، ويدفع العلة الموجودة بالضد والنقيض، ويخرجها او يدفعها بما يمنع حصولها بالحماية<sup>(4)</sup>.

ثالثاً: اصل العلوم الطبية..

يزعم الكثير من الناس ان الطب من حسنات الحضارة قديمها وحديثها، ويعتقد بعض من الذين يعانون من امراض في جسددهم بان الذي سيقوم بعلاج هذه الامراض هو الطبيب المختص، وبهذا الاعتقاد قد يتناسى الكثير ان الاسلام له دور في التطبيب والعلاج، لان الطب هو علاج الروح والجسد، وان خالق هذا الجسد وباعث الروح فيه قادر على علاجها، قال تعالى: ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾<sup>(5)</sup> أي ان الله سبحانه وتعالى هو الذي يتم النواقص البشرية ويرفع الحوائج الدنيوية عن طريق الاحكام الاسلامية المستنبطة من القرآن الكريم المصدر الاول للاسلام، والاحاديث النبوية الشريفة وهي المصدر الثاني للتشريع الاسلامي.

(1) ينظر: الفقه الاسلامي، الدكتور محمد يوسف موسى، ص8، ط/3، دار الكتاب العربي بمصر.

(2) المدخل الى العلوم الاسلامية: ص8.

(3) ينظر: لسان العرب: 1/553.

(4) ينظر: الطب النبوي، تاليف محمد بن ابي بكر ابن قيم الجوزية، دراسة وتحقيق: السيد الجميلي، الناشر: دار الكتاب العربي، بيروت- لبنان/ ط/ الاولى: 1410هـ 1990م، ص37.

(5) الشعراء/ 80

قال تعالى: ﴿وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ ۖ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ﴾<sup>(1)</sup>، ان من حكمة الباري عز وجل انه لهم رسوله (ﷺ) ان يتحدث باحاديث علمية طبية، لذلك فان الطب الاول الذي عالج امراض القلب والروح والبدن والامراض النفسية المعقدة هو طب النبي محمد (ﷺ)، فانه عليه وعلى اله افضل الصلاة والسلام هو الطبيب الاول للبشرية، الذي لا خير الا حل الامة عليه ولا شر الا نهى عنه وحذر الناس من القيام به.

ان الله سبحانه وتعالى هو الذي شرع الاسلام وسن القوانين وخلق الانسان وجعل فيه فعلا ليتدبر الامور الدنيوية والاخرية، وليخطط له مستقبلا يقود بنفسه الى صلاحه وصالح المجتمع، او يكتشف علما يفيد الناس به، قال تعالى: ﴿الرَّحْمَنُ ۖ عَلَّمَ الْقُرْآنَ ۖ خَلَقَ الْإِنْسَانَ ۖ عَلَّمَهُ الْبَيَانَ﴾<sup>(2)</sup> فان القرآن هو اعظم النعم لانه يتضمن نهج السعادة، وباحكامه وضع الانسان طريق الكمال، وما على الانسان الا بتدبر آيات الله واستنباط الاحكام من هذه الايات مستعينا باحاديث النبي (ﷺ)، وهذا لا يعني استنباط الاحكام الشرعية الدينية الاسلامية فقط وانما يعني الاختراعات والاكتشافات العلمية والطبية والحياتية والجغرافية وغيرها من سائر العلوم التي اشار اليها القرآن بآياته واكتشفها الانسان بعقله، قال تعالى: ﴿وَمَا كَانَ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنفِرُوا كَافَّةً ۚ فَلَوْلَا نَفَرَ مِن كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَائِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ﴾<sup>(3)</sup>، وهذه اشارة الى اختصاص كل طائفة من الناس بعلم ليسيير الامور الحياتية. الا ان الاصل في هذه العلوم هو علم الدين، لان الطبيب بعلاجه وبعملياته الجراحية يرجع بها الى الدين الاسلامي من حيث استنباط الاحكام من الشريعة الاسلامية وبيان الاعجاز العلمي بالاحاديث الطبية النبوية، او من حيث استشارة علماء الدين بالاجراءات الطبية. وكذلك الرجل القانوني يرجع بحكمه الى الافتاء الشرعي من المراجع الدينية، واختصاصي الاطعمة والاغذية يسأل عن الحكم الشرعي في بعض الاغذية هل هي محرمة ام لا. وهكذا بالنسبة الى سائر العلوم الاخرى.

وبذلك يكون اصل العلوم الطبية هو علوم الدين الاسلامي، لان العلوم الشرعية الاسلامية هي الاصل وسائر العلوم الاخرى هي فروع لذلك الاصل العظيم.

#### المطلب الرابع

#### الفوائد الصحية من الاحكام الشرعية.

لقد حرصت الشريعة الاسلامية على ان تحمي الانسان من كافة الامراض من خلال نظم ورسائل يمارسها المسلم طاعة لربه، لان الله سبحانه وتعالى جعل في تطبيقها اليسر والسهولة، قال تعالى: ﴿يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر﴾<sup>(4)</sup>، فان الاحكام الاسلامية ارست قاعدة النظافة الشخصية لافراد المجتمع عن طريق تطبيق احكام الطهارة، فالطهر هو شرط الدين الاسلامي، فالالتزام بتطبيق هذه الاحكام من وضوء وغسل ونظافة السبيلين واجتناب النجاسات وختان، وكذلك المواظبة على سنن الطهارة من سواك ونظافة الثياب والمظهر وتقليم الاظافر وحلق العانة، فالامتثال لهذه الاوامر الشرعية سيتجنب الانسان وبقي نفسه من كافة الامراض السارية والعضوية وكذلك النفسية، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۖ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾<sup>(5)</sup>

وكذلك اشتملت احكام الدين الاسلامي الحنيف على اداب اسلامية باتباعها ستمنع انتقال الجراثيم الممرضة للإنسان وذلك بالحفاظ على نظافة البيئة والنهي عن التبول في الماء الراكد، النهي عن النفخ في الطعام والتنفس في انية الاكل والشرب لانتقال الجراثيم عن النفخ والتنفس من الفم الى الطعام والشراب (وكما سيأتي توضيحه انشاء الله)، وبالامر بتغطية انية الطعام والشراب منعا لانتقال الجراثيم اليها، وتغطية الوجه اثناء العطاس لمنع انتقال عدوى المرض الى الغير، وتغطية الفم عند التثاوب، والنهي عن الافراط في الطعام، وغيرها من الاوامر والنواهي التي تضمنتها الاحكام والاداب

(1) النجم/ 3-4.

(2) الرحمن/ 1-4.

(3) التوبة/ 122

(4) البقرة/ 185.

(5) الرعد/ 28

الاسلامية التي تهدف الى وقاية الانسان من الامراض، وتنظيف مخازن الكائنات الدقيقة في الانسان على الجلد والانف والحلق وقناة الهضم والاعضاء الاخرى.

ان العبادات التي امر بها الدين الاسلامي لها كثير من الفوائد الوقائية من الامراض العضوية والسارية النفسية. وان رحمة البارئ جل وعلا لم يجعل في تطبيقها تكلف مادي او معنوي او جسدي، قال تعالى: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَاْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾<sup>(1)</sup>. وقال تعالى: ﴿وَجَاهِدُوا فِي اللَّهِ حَقَّ جِهَادِهِ هُوَ اجْتَبَاكُمْ وَمَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ مِلَّةَ أَبِيكُمْ إِبْرَاهِيمَ هُوَ سَمَّاكُمُ الْمُسْلِمِينَ مِنْ قَبْلُ وَفِي هَذَا لِيَكُونَ الرَّسُولُ شَهِيدًا عَلَيْكُمْ وَتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَاعْتَصِمُوا بِاللَّهِ هُوَ مَوْلَاكُمْ فَنِعْمَ الْمَوْلَى وَنِعْمَ النَّصِيرُ﴾<sup>(2)</sup>

ان الجمع بين هذه الاحكام الشرعية والاداب الاسلامية ومكارم الاخلاق والافتداء باحاديث النبي (ﷺ) سينال الفوز برضا الله لامثاله للامور الربانية واهتدى بهدي الرسول (ﷺ)، ورقى نفسه من الامراض المؤذية، واكتسب صحة بدنية وعقلية ونفسية، قال تعالى: ﴿يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا﴾<sup>(3)</sup>.

## المبحث الثاني

### فقه الطب النبوي

لقد حوت احاديث النبي محمد (ﷺ) على علم يتعلق بوقاية الانسان من الامراض الجرثومية والعضوية والنفسية للفرد والمجتمع. وتفوق هذا العلم في تلك الاحاديث النبوية على الطب الحديث الذي لا يهتم الا بصحة الجسم فقط، أي انه عندما يمرض الانسان يقوم الطب الحديث الى وصف علاج لذلك المرض دون ارشاد المريض الى وقاية كاملة الى تجنب ذلك المرض.

اما الطب الموجود في احاديثه الشريفة عليه افضل الصلاة والسلام فانه يتركز في وقاية الانسان من امراض كثيرة. فان الطب الوقائي هو الركيزة الاساس في الطب النبوي.

ان فهم احاديث النبي (ﷺ) تكسب الانسان علما وفيرا، وتمنحه صحة جيدة. وخاصة الاحاديث التي اشتملت على ارشاداته عليه وعلى اله افضل الصلاة والسلام من اوامر ونواهي بما يتعلق باداب الطعام والشراب. وان اتباع هدي الرسول وامثاله لاوامره ونواهي وقاية له من الامراض، والتحلي بالادب الرفيع الذي تحبه وترضاه النفوس الكاملة.

ان احاديث النبي (ﷺ) في اداب الطعام والشراب كثيرة والمعلومات الطبية الصحية التي احتوتها تلك الاحاديث مهمة. الا انه هناك مهم ويوجد الاهم، والاهم الذي سنتطرق الى الكلام عنه من هذه الاحاديث، هي التي تكون اكثر نفعا للانسان فيما لو التزم بالحكم الشرعي في الحديث النبوي. لان الطب الوقائي في هذه الاحاديث القادمة يطرد كثير من الامراض العصرية والتي يعاني منها كثير من الناس.

وقد استأصلت تعاليم الدين الاسلامي امراض كثيرة، وذلك بامر النبي (ﷺ) بعدم النفخ على الطعام والشراب، ونهيه عن مليء كل المعدة بالطعام أي (التخمة)، وبالنهي عن قيام الانسان بالاكل والشراب قائما. لان الاضرار التي ستلحق بالانسان بعدم تطبيق هذه الامور كثيرة.

ان الاعجاز العلمي في هذه الاحاديث النبوية من طب النبي (ﷺ) سنتحدث عن كل امر ونهي فيها منفردا في مطلب، وللتسمية بالله الرحمن الرحيم مطلبا خاصا لانها من اول اداب الطعام بعد غسل اليدين، وذلك بتقسيم هذا المبحث الى مطالب اربعة.

(1) البقرة/ 286

(2) الحج/ 78

(3) الاحزاب/ 71

## المطلب الاول

## التسمية بالرحمن بركة للانسان

يجب على كل مسلم ان يتحلى باداب الطعام والشراب واول هذه الاداب هي غسل اليدين والبدء بالتسمية الرحمانية عند ارادة الاكل والشرب. لان النبي (ﷺ) كان يبدأ بالبسملة قبل شرب الماء وقبل ان يبدأ بالطعام وكان يوصي المسلمين بذلك.<sup>(1)</sup>

ان الانسان اذا سمى بالرحمن عند البدء بالطعام لم يضره شيء مما يتناوله من خيرات الله، فعن امير المؤمنين على (عليه السلام) قال: (قد ضمنت لمن اكل طعاما وسمى الله تعالى الا يضره، فقام اليه رجل من فناء الناس، فقال يا امير المؤمنين: اكلت البارحة طعاما فسميت فأذاني، فقال له عليه السلام: اكلت الوانا فسميت على بعضها، ولم تسم على البعض الآخر، فضحك الرجل وقال، صدقت يا امير المؤمنين، فقال عليه السلام: فانما ذاك لما لم تسم عليه)<sup>(2)</sup>.

فهذا يعني ان الانسان يجب ان يسمي على كل لون من ألوان الطعام التي يبدأ بتناولها، فلو ان في مائدة الطعام او ما يسمى سفرة الطعام ثلاث اصناف من الطعام او اربعة، فالبدء بالتسمية لتناول كل صنف من هذه الاصناف لم يضر الانسان مما تناوله منها.

## اهمية التسمية:-

ان الله سبحانه وتعالى خالق الكون بما فيه فهو جل وعلا صاحب الملك والعرش. فعندما يريد المسلم ان يتنعم بما خلقه الله سبحانه وتعالى، يجب ان يبدأ بذكر خالق هذه النعم لتعم البركة فيها، كما لو ان الانسان يستأذن من صاحب الملك للعقار او أي شيء لم يسمح الشرع التصرف فيه الا باذن صاحب الملك. وللتسمية فوائد منها..

- انها دليل على تحلي المسلم باداب الطعام والشراب، ودليل على ان المسلم امتثل لاوامر النبي (ﷺ) واهتدى بهديه عليه وعلى اله افضل الصلاة والسلام.
- عند ذكر الله يطرد الشيطان وعند هجر الشيطان المائدة تحل البركة في الطعام.
- قول الانسان بسم الله لا يضره شيء في الارض ولا في السماء.
- واخيرا الانتهاء من الطعام بحمد الله وشكره على النعمة، يزيد الله الانسان من نعيمه ويديم الرزق لمن يذكر الله في بداية الطعام ونهايته.

## المطلب الثاني

## كراهة النفخ على الطعام والشراب

النفخ على الطعام والشراب حركة تلقائية يقوم بها الجميع، فقد اعتاد الناس على النفخ في الطعام والشراب الساخن لتبريده، فهي عملية تبريد الطعام والشراب الحار.

كما اعتاد الناس على شرب الماء من الاناء مرة واحدة، والقيام بعملية التنفس اثناء عملية الشرب مرة واحدة، أي ان الانسان يتنفس داخل الاناء. وقد نهى النبي (ﷺ) عن النفخ على الطعام والشراب، ونهى ايضا عن التنفس في انية الماء. لما في ذلك اضرار صحية.

سنتكلم عن نهى الرسول (ﷺ) عن هاتين الظاهرتين، وعن الاضرار الصحية الناجمة عنها، كما سيأتي تفصيله:

(1) ينظر: طب الائمة (ع)، ابي عتاب عبد الله بن سابر الزيات والحسين ابن بطام النيسابوريين، ص32، ت: 262هـ، ط2/ 1363م مطبعة امير- قم. وسنن ابن ماجه، للحافظ ابي عبد الله محمد بن يزيد القزويني ابن ماجه، ج1/ 1086، رقم الحديث: 3264، ت: 207-275هـ، تعليق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار الفكر للطباعة والنشر.

(2) طب الائمة: ص60

**اولا:- ظاهرة النفخ على الطعام والشراب الحار..**

لقد نهى الرسول (ﷺ) عن ظاهرة النفخ على الطعام والشراب الساخن<sup>(1)</sup>، فقال عليه وعلى اله افضل الصلاة والسلام: (النفخ على الطعام يذهب البركة)<sup>(2)</sup>، كما ان الرسول (ﷺ) كان لا يحب الطعام الحار<sup>(3)</sup> فعن علي (ع) قال: (ان رسول الله (ﷺ) قرب اليه طعام حار فقال: اقرره حتى يبرد ويمكن، ما كان الله ليطعمنا النار، والبركة في البارد، والحار غير ذي بركة)<sup>(4)</sup>.

**ثانيا:- ظاهرة التنفس في انية الماء..**

كان النبي (ﷺ) لا يتنفس في انية الماء، ونهى المسلمين عن التنفس في الماء<sup>(5)</sup> بقوله (ﷺ): (لا تشربوا واحدا كشراب البعير، ولكن اشربوا مثني وثلاث وسمو اذا شربتم، واحمدوا اذا انتم رفعتم)<sup>(6)</sup>، وهذا يعني ان الانسان يسمي بالله ويأخذ نفسا ويشرب الجرعة الاولى من الماء، ثم يرفع فمه من الاناء ثم يأخذ نفسا ويحمد الله، ويشرب الجرعة الثانية، وبعدها نفس ثالث للجرعة الثالثة.

لان النبي (ﷺ) كان اذا شرب الماء بدأ فسمى وحسى حسوة وحسوتين<sup>(7)</sup> ثم يقطع فيحمد الله فكان له في شربه ثلاث تسميات وثلاث تحميدات ويمص الماء مصا ولا يعبه عبا، ويقول (ﷺ): ان الكباد من العب<sup>(8)</sup> وكان (ﷺ) لا يتنفس في الاناء اذا شرب فان اراد ان يتنفس ابعد الاناء عن فيه حتى يتنفس<sup>(9)</sup>.

وقال الصادق (ع): (اذا شرب احدكم فليشرب في ثلاثة انفاس يحمد الله في كل منها: الاول شكر للشربة- الثاني مطردة للشيطان- والثالث شفاء لما في جوفه)<sup>(10)</sup>.

**فوائد شرب الماء تدريجيا:-**

ان الشارب اذا شرب اول مرة تصاعد البخار الدخاني الحار الذي على القلب والكبد لورود الماء عليه، فاخرجته الطبيعة عنها، أي صار القلب والكبد باردا بتصاعد البخار منه، كما لو اردنا اطفاء نار فاننا عندما ينسكب عليها القليل من الماء خمدنا النار وتصاعد البخار.

ولكن لو ان الشارب شرب الماء الذي في الاناء مرة واحدة او على دفعة واحدة، اتفق نزول الماء البارد، وصعود البخار، فيتزافان ويتعالجان، ومن ذلك يحدث الشرق والغصة، ولا يهنا الشارب بالماء ولا يمرئه ولا يتم ربه<sup>(11)</sup>.

هذه هي سنة رسول الله (ﷺ) في الطعام والشراب، فانه (ﷺ) كان لا يأكل الطعام الحار بل ينتظره حتى يبرد ولا ينفخ فيه لان النفخ في الطعام مذهب للبركة لذلك فان طريقة النفخ في الطعام فيها الكراهة، أي ان الذي ينفخ في الطعام

(1) ينظر: سنن ابن ماجه، 1/1094، رقم الحديث (3288)، ومن لا يحضره الفقيه، للشيخ الصدوق، ابي جعفر محمد بن علي بن الحسين بن بابويه القمي، 4/9، ت: 381، التحقيق: علي اكبر غفاري، الناشر جامعة المدرسين، ط/ الثانية، 1404هـ.

(2) مكارم الاخلاق، تأليف: الشيخ الجليل رضي الدين ابي نصر الحسن بن الفضل الطبرسي من اعلام الترف السادس الهجري، ص113، ط/ الاولى 1429هـ- 2008م، لبنان- بيروت.

(3) ينظر: سنن ابن ماجه: 1/1094.

(4) مكارم الاخلاق للطبرسي: ص113.

(5) ينظر: سنن ابن ماجه: 1/1133، رقم الحديث (3427)، وسنن الترمذي، الجامع الصحيح للإمام الحافظ ابي عيسى محمد بن عيسى الترمذي، 3/201، رقم الحديث (1946)، ت: 209-279هـ- حققه وصححه: عبد الرحمن محمد عثمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع - بيروت.

(6) سنن الترمذي: 3/201، رقم الحديث (1947).

(7) الحسوة والحسوتين: الجرعة والجرعتين.

(8) الكباد: وجع الكبد.

(9) طب الاثمة: ص32.

(10) مكارم الاخلاق للطبرسي: ص117.

(11) الطب النبوي لابن القيم، ص186.

والشراب الساخن لا يأثم الا انه قد فاته اجر امتثال هذه التوجيهات النبوية، كما فانه التأدب بهذا الادب الرفيع الذي تحبه وترضاه النفوس الكاملة.

### ثالثاً:- الجانب العملي في الحديث النبوي.

لقد جاءت الاحاديث النبوية لتحذر المسلمين من بعض الامور، وتتهى عن القيام بها. لما في ذلك من الكراهة وعدم التأدب بالاخلاق الاسلامية وبالضرورة لما فيها من الاضرار الصحية اذا لم يمتثل الانسان لهذا التوجيه النبوي، وبالتأكيد ان الله ورسوله اعلم بهذه الاضرار الصحية. ثم جاء العلماء بعد اربعة عشرة قرناً باكتشاف الاضرار الصحية عند عدم الاقتداء بالاحاديث النبوية من قول وتقرير وفعل.

والحقيقة العلمية للاحاديث النبوية تقول..

انه توجد في جسم الانسان بكتريا يكون عددها اكثر من عدد خلاياه، ولكنها بفضل الله ورحمته انها نافعة للجسم، ومنافعها هي:

1- تساعد الجسم على مقاومة بعض الامراض.

2- تقوم بعمليات تنشيط التفاعلات للهضم.

3- وتقوم بتنشيط التفاعلات اللازمة للهضم.

وتوجد بعض من هذه البكتريا بالملايين في الفم، وهي نافعة كما ذكرنا انفاً، ولكن بمجرد خروجها من فم الانسان بعملية النفخ او التنفس في الطعام والشراب تكون تلك البكتريا ضارة.

تقوم تلك البكتريا عند خروجها من الفم بواسطة النفخ بالتحوصل على الطعام الساخن، حيث ان البكتريا كائنات حساسة للحرارة فتقوم بحماية نفسها بالتحوصل ثم يتناول الانسان ذلك الطعام مع البكتريا المتواجدة فيه.

وهذه العملية تتكرر مع كل لقمة يتناولها الانسان فيزداد عدد البكتريا وبشكل كبير جداً، وتكون في اتم الاستعداد للدخول الى داخل الجسم.

وتبدأ الرحلة من الفم ومن ثم المرئ الى ان تصل الى المعدة فتقوم تلك البكتريا بالاضرار الاتية..

1- تقوم هذه البكتريا بالتنشيط وافراز انزيم اليوريا Urease enzyme الذي يسبب التهاب الاغشية المبطنه للمعدة مسبباً في ذلك طرقاً في الجدار حيث تبدأ المعدة بهضم نفسها وحدث تآكل بجدار المعدة مما يؤدي هضم المعدة لنفسها.

2- تسبب تلك البكتريا ضعفاً في افراز الانسولين بالبنكرياس مما يؤدي الى ارتفاع نسبة السكر بالدم وحدث المرض السكري.<sup>(1)</sup>

ومن اجل حماية اجسامنا من تلك الامراض علينا الالتزام بالتوجيهات النبوية والتحلي بمكارم الاخلاق التي علمها الرسول (ﷺ) لامته، لتترقى في مدارج الكمال الانساني.

### المطلب الثالث

#### الارشاد النبوي لنظام التغذية الصحية

ان الطب النبوي اسس مناهج تغذية دقيقة ومبسطة تثقيفية في الغذاء لو سار عليها الانسان يتخلص من اسقام كثيرة تطول الجهاز الهضمي وكافة بدنه. وهذه المناهج من الاحاديث المروية عن الرسول (ﷺ) والتي تقتضي ان يعتدل الانسان في طعامه. والاعتدال النسبي في الطعام هو ان ينال كل فرد ما يقيم صلبه مبتعداً عن الجشع والاسراف، والامتلاء المرهق، الذي يؤدي الى التخمة المضرة.

(1) د. عبد الجواد الصاوي، نقلاً عن النت، الموقع/ الهيئة العالمية للاعجاز العلمي في القران والنسبة، الموقع الالكتروني: [www.arabnet.com/news/asp?c=2&id=q9320](http://www.arabnet.com/news/asp?c=2&id=q9320)

ان عدم الاسراف في الطعام والشراب هي القاعدة الصحية التي قررها الله سبحانه وتعالى في كتابة العزيز بقوله عز وجل: يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ<sup>(1)</sup>. فان الغذاء في اعتبار القرآن هو وسيلة لا غاية، فهو وسيلة ضرورية لادب منها للانسان، دعا اليها القرآن بقوله تعالى: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ»<sup>(2)</sup>. فجعل الله سبحانه وتعالى مما في الارض حلالا طيبا ليتمتع به الانسان، وليس التمتع والتلذذ بالطعام والشراب هو الغاية، فالذين يعيشون من اجل التلذذ والتمتع بخيرات الله من الطعام والشراب شبههم الله سبحانه وتعالى بالانعام، وهي صفة من صفات الكافرين، قال تعالى: «إِنَّ اللَّهَ يُدْخِلُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ»<sup>(3)</sup> ان الله سبحانه وتعالى ارشد عباده الى ادخال ما يقيم البدن من الطعام والشراب عوض ما تحلل منه، وان يكون بقدر ماينتفع به البدن في الكمية والكيفية، فمتى جاوز ذلك كان اسرافا، وكلاهما مانع من الصحة جالب للمرض، يعني عدم الاكل والشرب او الاسراف فيه. فحفظ الصحة كله في هاتين الكلمتين الالهيتين<sup>(4)</sup>.

#### الاعتدال المطلوب والاسراف المرفوض: -

من الصعب تحديد الاعتدال في الطعام والشراب، لاختلاف حاجات الناس وطاقاتهم ووظائفهم واعمارهم. ولكن الدقة في بيان الاعتدال في الطعام والشراب تظهر جلية في حديث الرسول (ﷺ) حيث يقول: (ما ملأ آدمي دعاً شراً من بطنه، بحسب ابن ادم لقيمات يقمن صلبه، فان كان لادب فاعلا، فتلت لطعامه، وتلت لشرابه، وتلت لنفسه)<sup>(5)</sup>، فاخير النبي (ﷺ) بان الاعتدال في الطعام والشراب يتحقق بلقيمات يقمن صلب الانسان، فلا تسقط قوته معها، فان تجاوزها فليأكل في ثلث بطنه، ويدع ثلث للماء، والثلث الاخر للنفس، وهذا نفع ما للبدن والقلب، فان البطن اذا امتلأ من الطعام ضاق من الشراب، فاذا ورد عليه الماء ضاق عن النفس، وعرض عليه الكرب والتعب بحمله بمنزلة حامل الحمل الثقيل<sup>(6)</sup>. قال الصادق عليه السلام: (كثرة الاكل مكروهة)<sup>(7)</sup>.

ان تقسيم المعدة الى الاقسام الثلاثة التي اشار اليها النبي (ﷺ) في حديثه الشريف هي الاعتدال المطلوب، ويتوقى بها الانسان للتخمة والاشراف المرفوض من قبل التوجيهات النبوية للاسس التربوية للغذاء الصحيح.

#### أقسام المعدة:

#### المعدة ثلاثة أقسام:

- 1- مرتبة الحاجة: وهي حاجة جسم الانسان الى ما يقيم صلبه، وقد اشار القرآن الكريم الى هذه المرتبة، بقوله تعالى: ((وكلوا واشربوا ولا تسرفوا)). وحديث الرسول (صلى الله عليه واله وسلم) بأنها (لقيمات يقمن بدنه)<sup>(8)</sup>.
- 2- مرتبة الكفاية: وهي ان تكفي المعدة بالطعام والشراب والهواء.
- 3- مرتبة الفسلة<sup>(9)</sup>: وهي ما زاد عن التقسيم الذي اشار اليه الرسول (ﷺ) بحديثه للمعدة.

(1) الاعراف/ 31

(2) البقرة/ 168

(3) محمد/ 12

(4) الطب النبوي، تأليف محمد بن ابي بكر ابن قيم الجوزية، ص175، دراسة وتحقيق: السيد الجميلي، الناشر: دار الكتاب العربي، بيروت- لبنان، ط/الاولى، 1410هـ- 1990م.

(5) سنن ابن ماجه: 1/1111، باب الاقتصاد في الاكل وكراهة الشبع، رقم الحديث: (3349). وسنن الترمذي: 208/3، كتاب الزهد، رقم الحديث (2302).

(6) الطب النبوي لابن قيم، ص44.

(7) مكارم الاخلاق للطبرسي، ص114.

(8) سبق تخريج الآية والحديث.

(9) ينظر: الطب النبوي لابن اليم: ص44.

وخير مقياس للوصول الى هذا التقسيم هو اتباع ما حدده أمير المؤمنين وهو يحدث ابنه الحسن (ع) ويقول: (يا بني الا اكلمك أربع كلمات تستغني بها عن الطب؟ فقال: بلى يا أمير المؤمنين: لا تجلس على الطعام الا وانت جائع، ولا تقم عن الطعام الا وانت تشتهي، وجود المضغ، إذا نمت فاعرض نفسك على الخلاء، فإذا استعملت هذا استغيت عن الطب).

وقال: ان في القرآن الآية تجمع الطب كله، وهي قوله تعالى: ((وكلوا واشربوا ولا تسرفوا))<sup>(1)</sup>.

### الاعجاز العلمي في حديث ((الثلاث)):

- اشار النبي (صلى الله عليه واله وسلم) في الحديث المتقدم الى عدة حقائق وهي:
- اخبر النبي (صلى الله عليه واله وسلم) ان ملئ البطن بكثرة الاكل شر على الانسان.
- ونصح بالاكثفاء من الطعام على قدر الاحتياج.
- وقسم النبي (صلى الله عليه واله وسلم) حجم المعدة الى ثلاثة اقسام.
- واخبر ان اكبر كمية من الطعام والشراب يمكن ان يتناولها المرء عند الحاجة الملحة وهو مقدار ما يملأ ثلثي حجم المعدة.
- واخبر (صلى الله عليه واله وسلم) ان ترك ثلث حجم المعدة خالياً من الطعام والشراب ضروري لنفس الانسان.
- وقد اثبت العلم الحديث هذه الحقائق وايدهما، وتقسيم حجم المعدة الى ثلاثة اثلث، ثلثين للطعام والشراب، وثلث للنفس لم يذكر سدي في هذا الحديث بل لحكمة بالغة تجلت ووضحت في هذا الزمان<sup>(2)</sup>.
- ان الافراط في الطعام والشراب شر وخطر على صحة الانسان، فامتلاء البطن من الطعام مضر للقلب والبطن.
- ولقد اشار النبي (ﷺ) الى هذه الحقيقة منذ اربعة عشر قرناً من الزمان في عبارة بليغة موجزة هي: ما ملأ آدمي وعاءً شراً من بطن.... الحديث)، وهكذا عرف هذا الشر بيقين في هذا العصر بظهور الامراض الخطيرة المهلكة للإنسان الناتجة بسبب الافراط في تناول الطعام، وذلك بعد تقدم وسائل الفحص والتشخيص الذي افضى لمعرفة حقيقة هذا الشر<sup>(3)</sup>.
- وبهذا يكون (حديث ثلث المعدة) هو التقسيم الغذائي الامثل للإنسان، لان الحاجة الى الطعام تختلف من انسان الى آخر، حسب طبيعة العمل والعمر، وان اللقيمت التي اشار اليها النبي (ﷺ) هي الإقامة الصلب كحد ادنى، اما ملئ ثلث المعدة بالطعام ان كانت حاجة الانسان تتطلب لهذا المقياس كما في قوله (ﷺ): (وان كان لا بد... الحديث) فهو خير حجم لا يترك اثر للثخمة والضيق اذا ورد الماء فلا يصعب التنفس.

### الاضرار الناتجة عن الاسراف في الطعام:

- ان الاسراف يتناول كميات كبيرة من المأكولات والمشروبات بمختلف انواعها مثل الدسم والسكريات والنشويات واللحوم يؤدي الى اصابة الانسان بأمراض متعددة وهي:
- 1- السمنة .. وهي التي يصاب بها الانسان الذي يفرط في تناول الدسم بكثرة.
- وان السمنة هي عبارة عن زيادة نسبة الدهون في الجسم الذي يؤدي الى اصابة الشخص بأمراض متعددة مثل: زيادة نسبة الكوليسترول بالدم، ارتفاع ضغط الدم، خناق صدرية، مرض السكري، تصلب الشرايين.

(1) اخلاق أهل البيت (عليهم السلام)، تأليف: السيد مهدي الصدر، ص61، 1429 هـ - 2008 م . نقلاً عن سفينة البحار، 79/2 من دعوات الروندي.

(2) الصيام معجزة علمية، د. عبد الجواد الصاوي، الطبعة الثانية، مطابع رابطة العالم الاسلامي، مكة المكرمة . نقلاً عن النت، الموقع: [www.eajaz.org/index.php/scientific-miracles/medicine-and-cife-scincies-190-scientific-miracles-in-an-interview-with-a-third](http://www.eajaz.org/index.php/scientific-miracles/medicine-and-cife-scincies-190-scientific-miracles-in-an-interview-with-a-third).

(3) الصوم الطبي النظام الغذائي الامثل، آلان كوت، نقلاً عن النت، الموقع والبريد الالكتروني المذكور اعلاه نفسه.

2- النقرص (داء الملوك) .. وهو الم مفصلي يأتي بشكل هجمات عنيفة في مفاصل القدم والابهام، وسبب الإصابة بهذا المرض هو تناول كميات كبيرة من اللحوم الحمراء.

3- الحصيات الكلوية .. عند الإفراط في تناول الحليب ومشتقاته واللحوم.

4- تسوس الاسنان .. بسبب تناول الكثير من الحلويات والساكر الاصطناعية.

اضافة الى ما تقدم من الامراض الناجمة بسبب الإفراط بالطعام، فان امتلاء المعدة بالطعام يؤدي الى التخمة وعسر الهضم وهي حالة تسبب للشخص شعوراً مزعجاً، لان تأخر عملية الهضم تعرض الانسان بالإصابة ببعض الجراثيم بسبب تأخر الطعام في المعدة والامعاء فترة طويلة، وهذا مما يؤدي الى وجود بكتريا يصحبها الم معوي، وتأخر في عملية التخلص من الطعام الموجود في المعدة والامعاء بسبب الإفراط وامتلاء الجهاز الهضمي بكميات كبيرة من الطعام<sup>(1)</sup>. لذلك فان التخلص من هذه الامراض والابتعاد عن هذه الاعراض المذكورة يتحقق عن الامتنال لاوامر الله سبحانه وتعالى بعدم الاسراف في الطعام والشراب، والالتزام بحديث الرسول (ﷺ) في ترك ثلثي المعدة للماء والهواء، بعد تناول الطعام بالثلث الثالث . وهذا خير منهاج للتغذية.

#### المطلب الرابع

#### الامتناع عن الشرب والاكل واقفاً سنةً وصحةً

ان سيدنا ونبينا محمد (صلى الله عليه واله وسلم) عندما يأمرنا بفعل معين او ينهي عنه لابد ان يكون في هذه الاوامر والنواهي فائدة تعود الى المسلمين. وفي هذا المجال فقد نهى النبي (صلى الله عليه واله وسلم) عن شرب الماء في حالة القيام، وامر ان تكون الحالة التي عليها الانسان هي الجلوس<sup>(2)</sup>.

#### لان في شرب الماء قائماً آفات عديدة منها:

1- انه لا يحصل به الري التام<sup>(3)</sup>، لان الانسان في حال الوقوف يكون متوتراً ويكون جهاز التوازن في مراكزه العصبية في حالة فعالة شديدة حتى يتمكن من السيطرة على جميع عضلات الجسم بعملية التوازن والوقوف منتصباً. وهي عملية دقيقة يشترك فيها الجهاز العصبي العضلي في آن واحد مما يجعل الانسان غير قادر للحصول على الطمأنينة العضوية التي تعتبر من اهم الشروط الموجودة عند الطعام والشراب. وهذه الطمأنينة يحصل عليها الانسان في حالة الجلوس حيث تكون الجملة العصبية والعضلية في حالة من الهدوء والاسترخاء والتوازن<sup>(1)</sup>.

(1) لقاء شخصي وحوار مع الطبيب الدكتور احسان كريم الشمري:

- بروفيسور مساعد كلية الطب - جملة عصبية.

- استشاري طب الجملة العصبية.

- بورد اردني، بورد عراقي

- دبلوم الجملة العصبية من بريطانيا.

ومعلومات من اطباء عديدون، لان هذه الامراض عصرية وكثيرة وصارت معروفة من قبل الجميع.

(2) ينظر: صحيح مسلم، الجامع الصحيح للإمام أبي الحسن مسلم بن الحجاج ابن مسلم القشيري النيسابوري، 110/6-

111، ت: 261هـ، الناشر: دار الفكر - بيروت، ولسن ابن ماجة، 1/1132، باب الشرب قائماً، رقم الحديث

(3422)، وسنن الترمذي، 3/199، باب النهي عن الشرب قائماً، رقم الحديث (1941).

(3) الطب النبوي لابن القيم، ص 185 .

2- ان الماء لا يستقر في المعدة حتى يقسمه الكبد على الاعضاء، بل ينزل الى قعر المعدة بعنف ويصدمها<sup>(2)</sup>، وتحدث انعكاسات عصبية شديدة تقوم بها نهايات العصب المبهم المنتشرة في بطانة المعدة، وان هذه الانعكاسات اذا حصلت بشكل شديد ومفاجئ فقد تؤدي الى انطلاق لتوجيه ضربتها القاضية شرارة النهي العصبي الخطيرة للقلب، فيتوقف محدثاً الاغماء او الموت<sup>(3)</sup> .

3- ينزل الماء بسرعة وحده على المعدة، فيخشى منه ان يبرد حرارتها ويشوشها، وهذا كله يضر بجدران المعدة، وفي النهاية تضر الشارب<sup>(4)</sup> .

هذه الاضرار تحدث ان استمر الفرد في شرب الماء واقفاً، اما لو حصل وانه شرب الماء واقفاً، اما لو حصل وانه شرب قائماً مرةً او بعض الاحياء، فلا بأس في ذلك بشرط انه يجب ان يتدرج في شرب الجرعات من الماء. وقد روي عن النبي (ﷺ) انه شرب من زمزم قائماً<sup>(5)</sup>. وذلك لانه عليه وعلى اله افضل الصلاة والسلام اضطر لذلك بسبب الزحام المعهود في المشاعر المقدسة.

وورد عن النبي (ﷺ) انه بعد ما نهى عنه شرب الماء واقفاً، قيل له: والاكل؟ قال: ذاك اشر واخبث<sup>(6)</sup>. وذلك لان الشرب وتناول الطعام جالساً اصح واسلم وأهناً وامراً، حيث يجري ما يتناوله الاكل والشارب على جدران المعدة يتؤده ولطف وتكون عملية الهضم اسهل، لان الانسان يكون في حالة طمأنينة واسترخاء وتوازن اثناء الجلوس. كما ان الاكل ماشياً ليس من الصحة في شيء وما عرف عند العرب والمسلمين بأنه ليس من اداب الطريق ولا من مكارم الاخلاق هذه العادة السيئة.

وأخيراً نقول ان امتناع الفرد عن الشرب والطعام واقفاً يكون مقتدياً بسنة المصطفى ومهتدياً لصحة افصل.

#### الخاتمة

الحمد لله رب العالمين الذي بعث فينا نبينا المصطفى (ﷺ) ليعلمنا الكتاب والحكمة، وليهدينا الى ما هو خير لنا في الدنيا والاخرة، ويرشدنا الى صحة افضل، لان العافية هي اول ما يسأل العبد ربه بها ..

- اللهم اني اسألك العفو والعافية.

- اللهم عافنا واعفوا عنا.

ولهذا فان اول ما يرجوه العبد المؤمن من الله سبحانه وتعالى بعد رضاه جلّ وعلا هي العافية.

فالشكر لله وحده الذي هداني الى اختيار هذا الموضوع، ووفقني الى اتمام هذا البحث، والذي ادع ان يكون خالصاً لوجهه الكريم، فقد حرصت على ان ابين ان اصل صحة الابدان والتخلص من الاسقام هو اتباع سنة النبي (ﷺ) . وختمت هذا البحث بأهم النتائج التي توصلت اليها وملخصها كالآتي:

(1) د. ابراهيم الراوي، نقلا عن النت، الموقع: الهيئة العلمية للاعجاز العلمي في القرآن والسنة، البريد الالكتروني: [aldananet.com/showthread,ph?t=967](http://aldananet.com/showthread,ph?t=967)

(2) ينظر: الطب النبوي لابن القيم، ص185 .

(3) د. ابراهيم الراوي، نقلاً عن النت، وذكر الموقع سابقاً . ولقاء شخصي مع الدكتور احسان كريم الشميري (تم تعرفه مسبقاً).

(4) ينظر: الطب النبوي لابن القيم، ص185 .

(5) ينظر: صحيح مسلم، 111/6، وسنن الترمذي، 200/3، رقم الحديث (1943) .

(6) ينظر: سنن ابن ماجه، 2098/1، باب الاكل قائماً، رقم الحديث (3201) وسنن الترمذي، 200/3، رقم الحديث (1939) .

- 1- ان اصل العلوم الطبية هي العلوم الشرعية بالقرآن الكريم وبالسيرة النبوية . لان الله سبحانه وتعالى لم يخلق داء الا وله دواء، فكلما اكتشف الطبيب دواء الداء يجد له حقيقة في القرآن الكريم او السيرة النبوية.
  - 2- شهدت السنين الاخيرة كثرة الابحاث والمؤتمرات العلمية بعنوان الاعجاز العلمي في القرآن والسنة، وان الحوار والنقاشات في هذه الابحاث والمؤتمرات يدور حول جانب علمي في آية قرآنية او حديث نبوي. وبذلك صدق وعد الله عندما ما قال تعالى في كتابه العزيز: بسم الله الرحمن الرحيم: ((سنريهم آياتنا في الافاق وفي انفسهم حتى يتبين انه الحق او لم يكفَّ بربك انه على كل شي شهيد<sup>(1)</sup>). صدق الله العلي العظيم وعده، فان كل الحقائق العلمية التي تم اكتشافها في الابحاث الطبية جاءت مطابقة للآيات القرآنية والسيرة النبوية.
  - 3- من الآداب الاسلامية المقررة في السيرة النبوية هي ان يبتعد الانسان عن العجلة والشره في الطعام، فان الطعام يكون عادة ساخن، فالشره يجعل الفرد بالنفخ في الطعام الحار والشراب الساخن وهذه العملية فيها الكراهة، فان النبي (صلى الله عليه واله وسلم) قد نهى عن عملية النفخ في الطعام والشراب والتنفس في أنية الماء. والجانب الاخر يؤكد الاضرار العلمية الناجمة من النفخ في الطعام والشراب. بوجود بكتريا النافعة في فم الانسان، وعند خروجها تصبح ضارة ممرضة للفرد.
  - 4- ان النبي (صلى الله عليه واله وسلم) هو الطبيب الاول الذي ارشد الى نظام غذائي متكامل يحصل به جسم الانسان الى الطاقة التي فقدت اثناء ثيامه باعماله اليومية، يقوم بها صلبه، ويقوي بدنه عن طريق منهاج تقسيم المعدة .. ثلث للطعام - ثلث للماء - ثلث للهواء.
  - 5- امر النبي (صلى الله عليه واله وسلم) باتباع طرق سليمة في تناول الطعام والشراب وهي حالة الجلوس والتدرج في شرب الماء، وتناول الطعام، لكي يحصل الانسان على صحة افضل.
- وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين**

#### المصادر

- 1- لسان العرب، للمؤلف العلامة ابن منظور، ت: 711، الطبعة الاولى، 1405هـ، مطبعة دار احياء التراث العربي، نشر ادب الحوزة.
- 2- الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، للمؤلف اسماعيل بن حماد الجوهري، ت: 393، تحقيق: احمد بن عبد الغفور عطار، الطبعة الرابعة، 1407هـ، دار العلم للملايين - بيروت.
- 3- القاموس المحيط للشيخ نصر الهوريني، ت: 817، ب، ت
- 4- القاموس الفقهي، الدكتور سعدي ابو حبيب، الطبعة الثانية، 1408، دار الفكر - دمشق.
- 5- دروس في تاريخ الفقه ودواره، سماحة اية الله جعفر السبحاني، الطبعة الاولى - 1423، منشورات المركز العالمي للدراسات الاسلامية.
- 6- معجم الفاظ الفقه الجعفري، الدكتور احمد فتح الله، الطبعة الاولى - 1415هـ.
- 7- معرفة ابواب الفقه تلخيص تحرير الوسيلة للامام الخميني، الشيخ محسن الفقيهي، الطبعة الثالثة، توحيد رقم، النشر: المركز العالمي للدراسات الاسلامية.
- 8- مدخل الى العلوم الاسلامية (الاصول - الفقه)، الاستاذ الشهيد مرتضى المطهري، الطبعة الاولى - 1421هـ - 2001م. نشر: دار الكتاب الاسلامي.
- 9- الفقه الاسلامي، الدكتور محمد يوسف موسى، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي بمصر.

- 10- طب الاثمة، ابي عتاب عبد الله بن سابور الزياد والحسين ابن بطام النيسابور بين، ت: 262هـ، ط/الثانية، 1363م، مطبعة امير - قم.
  - 11- سنن ابن ماجة، للحافظ ابي عبد الله محمد بن يزيد القزويني ابن ماجة، ت: 207- 275هـ، تعليق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار الفكر للطباعة والنشر.
  - 12- من لا يحضره الفقيه، الشيخ الصدوق ابي جعفر محمد بن علي بن الحسين بن بابويه القمي، ت: 381هـ، تحقيق: علي اكر غفاري، ط/الثانية، الناشر: جامعة المدرسين، 1404هـ.
  - 13- مكارم الاخلاق، تأليف: الشيخ الجليل رضي الدين ابي نصر الحسن بن الفضل الطبرسي من اعلام القرن السادس الهجري، ط/1، 1429هـ-2008م، بيروت- لبنان
  - 14- سنن الترمذي، الجامع الصحيح للإمام الحافظ ابي عيسى محمد بن عيسى الترمذي، ت: 209-279هـ، حققه وصححه: عبد الرحمن محمد عثمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
  - 15- الطب النبوي، تأليف: محمد بن ابي بكر ابن قيم الجوزية، دراسة وتحقيق: السيد الجميلي، الناشر: دار الكتاب العربي - بيروت - لبنان، ط/الاولى 1410هـ-1990م.
  - 16- اخلاق اهل البيت، تأليف: العلامة الحجة السيد مهدي الصدر، ط/الاولى، 1429هـ-2008م، مؤسسة الاعلمي للمطبوعات بيروت- لبنان.
  - 17- الجامع الصحيح للإمام ابي الحسن مسلم بن الحجاج ابن مسلم العتثري النيسابوري، ت: 261هـ- الناشر: دار الفكر - بيروت.
  - 18- الصيام معجزة علمية، د. عبد الجواد الصاوي، الطبعة الثانية، رابطة العالم الاسلامي - مكة المكرمة.
  - 19- د. عبد الجواد الصاوي، نقلا عن النت، الموقع/ الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، الموقع الالكتروني:
- [www.arabnet.com/news/asp?c=2&id=q9320](http://www.arabnet.com/news/asp?c=2&id=q9320)
- 20- الصيام معجزة علمية، د. عبد الجواد الصاوي، الطبعة الثانية، مطابع رابطة العالم الاسلامي، مكة المكرمة:
- [www.eajaz.org/index.php/scientific-mcracles/medicine-andcife-scincies-190-scientific-miracles-in-an-interviewwith-a-third](http://www.eajaz.org/index.php/scientific-mcracles/medicine-andcife-scincies-190-scientific-miracles-in-an-interviewwith-a-third).
- 21- الصوم الطبي النظام الغذائي الامثل، آلان كوت:
- [www.eajaz.org/index.php/scientific-mcracles/medicine-andcife-scincies-190-scientific-miracles-in-an-interviewwith-a-third](http://www.eajaz.org/index.php/scientific-mcracles/medicine-andcife-scincies-190-scientific-miracles-in-an-interviewwith-a-third).
- 22- لقاء شخصي وحوار مع الطبيب الدكتور احسان كريم الشمري:
- بروفيسور مساعد كلية الطب - جملة عصبية.
  - استشاري طب الجملة العصبية.
  - بورد اردني.
  - بورد عراقي.
  - دبلوم الجملة العصبية من بريطانيا.
- ومعلومات من اطباء عديدون، لان هذه الامراض عصرية وكثيرة وصارت معروفة من قبل الجميع.
- د. ابراهيم الراوي، نقلا عن النت، الموقع: الهيئة العلمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، البريد الالكتروني:
- [aldananet.com/showthread,ph?](http://aldananet.com/showthread,ph?)