

الطب النبوى

بقلم الدكتور ابراهيم مصطفى عبده

- ٢ -

خير ما أبدأ به مقالى الثانى عن « الطب النبوى » ذكر بعض الارشادات الطبية التى أوصت بها الاحاديث النبوية ، وأولها :

الحث على النظافة

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (حق على كل مسلم أن يغتسل فى كل سبعة أيام يوما يغسل فيه رأسه وجسمه) .

لاشك فى أن الاغتسال من ضروريات الحياة ، لان العرق يحتوى على أملاح ذائبة واحماض طيارة ومواد دهنية تمتزج بغبار الهواء فتمنع التنفس الجلىدى .

وازالة تلك الاوساخ تجعل الانسان بمأمن تام من الامراض وفى حصن منيع من العدوان بأى وباء لان الادرن محط رجال الجراثيم .

وإذا كان الجلد نظيفا أمكنه أن يؤدى وظائفه الاخرى غير افراز العرق كالاحتفاظ بحرارة الجسم .

ومن فوائد الطهارة أيضا أنها تنعش الجسم وتكسبه النشاط .

ولغسل كل عضو فائدة خاصة به ، فمن ذا الذى ينكر أن نظافة العين أس جمالها وسلامتها من الامراض التى قد تفقدها غالى البصر ؟ أو من ذا الذى يجادل فى أن نظافة الانف وقاية ضد أمراضه وأمراض التنفس ؟ . . . كما أن نظافة الفم تساعد على انتظام عملية الهضم وتمنع أمراض المعدة والامعاء .

وان الايدى التى نتناول بها الطعام ونصافح بها الاحباب لجديرة بالنظافة التى فرضت لها فى الوضوء كما يقتضيه الذوق ويرتاح اليه العقل .

وعند ذكر الوضوء يجمل بنا ألا ننسى سنة الاستياك .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (لولا أن أشق على أمتى لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة) .

المسواك وهو من شجر الاراك ينظف الاسنان من فضلات الطعام التي تسبب العفونة والشمويس ، فيتمنى للأسنان على الدوام أداء وظيفتها التي خلقت لها من المضغ واسالة اللعاب فتبدأ عملية الهضم بانتظام .
وللمسواك خاصية تظهر الفم لانه يحتوى على مواد مفيدة لشدة اللثة ومنع رائحة الفم الكريهة ويقلل البلغم وينقى الصوت .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (اذا شرب أحدكم فلا يتنفس فى الاناء) .
النهى عن التنفس فى اناء الشرب للمبالغة فى النظافة ، فقد يخرج مع التنفس فى الزفير ما يخالط الشراب من اللعاب أو غاز ثانى أكسيد الكربون وربما يغص الشراب لعدم وجود الهواء الكافى .

وروى أنس رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان اذا شرب تنفس ثلاثا بأن يبين الاناء عن فمه ثم يتنفس خارجه ثم يعود فان ذلك أروى وأمرأ وأبرأ ، أى أقمع للعطش وأقوى على الهضم وأقل اثارفى تبريد المعدة .

ومن آدابه الصحية فى الاكل أن عمر بن أبى سلمه قال : كنت غلاما فى حجر رسول الله صلى الله عليه وسلم وكانت يدى تطيش فى الصحفة فقال لى رسول الله صلى الله عليه وسلم (ياغلام سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك) .

عن مسلم أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : (اذا ولغ الكلب فى اناء أحدكم فليغسله سبعا أولاهن بالتراب) .

يقال ولغ الكلب اذا شرب بطرف لسانه .
والمبالغة فى الغسل من الوجهة الصحية لانه ثبت بالفحص أن لعاب بعض الكلاب يحتوى على جراثيم (ميكروبات) لو امتزجت بما فى الاناء من شراب أو طعام ووصلت الى جوف الانسان لتولد عنها نوع من الديدان ، وربما ينجم عنها داء الكلب .

والحكمة فى استعمال التراب لانه يحتوى على النوشادر التى تبيد تلك الجراثيم .

ومن فوائد النوشادر أيضا أنها اذا دهن بها مكان لدغ العقرب سلم المصاب من التسمم .

هذا وان كثيرا من الادوية الحديثة المعروفة باسم « مضادات العقونة » مصدرها الاصلى هو التراب .

ولما كان ذلك النوع من الكلاب الضارة لا يتميز عن غيره ، عمم الشارع الاحتراس من الجنس كله تفاديا من الخطر .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (لا يبولن أحدكم فى الماء الدائم الذى لا يجرى ثم يغتسل فيه) .

الاصل فى مشروعية النظافة ازالة الاقذار عن الجسم ، فهل يليق بالعاقل أن يستعمل فى اغتساله ماء تكدر بامتزاجه بالبول فيضئف النجس الى أرجاسه بدلا من التخلي عنها ، فضلا عن أن الاغتسال فى الماء الملوث بالبول ينتج كثيرا من الامراض ، لان ذلك الوسط مكان صالح لنمو الجراثيم زيادة عن رائحته الكريهة وما يحصل للمغتسل به من الفتور .

ولعمري ان الحكمة (الجرب) والبول الدموى (البلهارسيا) نتائج ملموسة لاستعمال الماء القذر الملوث .

فلو أننا اتبعنا أمر الرسول عليه الصلاة والسلام وتباعدنا عما نهانا عنه لتمتعنا بالصحة وسلمنا من غائلة المرض .

أيها القارئ الكريم - هذا بعض ماورد من الاحاديث الصحيحة فى الحث على النظافة وهو قليل من كثير بل قطرة من بحر .

سيدى يارسول الله - جزاك الله عنا خير الجزاء فقد أوصيتنا بتنظيف أجسامنا وملابسنا ومأكلنا ومشربنا ومسكننا وكل شيء يتصل بحياتنا .

فعليكم أيها المسلمون بالنظافة امثالاً لامر مرشدكم الحكيم ، عليه افضل الصلاة وأزكى التسليم ، وقياماً بواجب المحافظة على الصحة التى هى أئمن مرتجى ، قال تعالى : (ان الله يحب التوابين ويحب المتطهرين) .

ثانى الارشادات الطبية النبوية

اتقاء التخمّة

أهدى المقوقس ملك القبط الى رسول الله صلى الله عليه وسلم جارية وطيبيا فقيل الجارية وتزوجها وهى أم المؤمنين السيدة مارية التى أنجب منها سيدنا ابراهيم ، ورد الطبيب قائلا كلمته المأثورة ، وحكمته المشهورة: (نحن قوم لا نأكل حتى نجوع ، واذا أكلنا لا نشبع) .

وقال صلوات الله وسلامه عليه : (ما ملا آدمى وعاء شرا من بطنه ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فان كان ولا بد فاعلا فثلث لطعامه ، وثلث لشرابه ، وثلث لنفسه) .

وهذان الحديثان هما المبدأ الاساسى لقانون الصحة لان ملء المعدة بالطعام يسبب امراضا خطيرة قد تؤدى الى الهلاك .

وكان ابن عمر رضى الله عنه لا يأكل حتى يؤتى بمسكين يأكل معه ، فأتى يوما برجل يأكل معه ، فأكل كثيرا فقال لحادمه : لا تدخل هذا على مرة أخرى فقد سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : (المؤمن يأكل في معى واحد ، والكافر يأكل فى سبعة أمعاء) .

يشير الى أن المؤمن من شأنه الزهد فى الدنيا والاكتفاء بما يسد رمقه ويبلغ به مقاصد الحياة فكأنه يأكل فى معى واحد ، أما الكافر فانه لنزوعه الى الاستكثار ، وحرصه على الاستثثار ، كأنه يأكل فى سبعة أمعاء .

فكفّال الايمان حاجز عن مجارة الكافر فى شرهه . قال تعالى : (واكلوا واشربوا ولا تسرفوا) .

وبهذه المناسبة نذكر شيئا عن :

مزايا الصيام

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (الصوم جنة) ، جنة أى وقاية ، كيف لا وهو حبس النفس عن الشهوات ، وفطامها عن المألوفات ، أما من الوجهة الطبية فان الصوم يحفظ الجسم من الامراض ويحميه من التخليط الذى يضره ، فضلا عن أن نظام الاكل فى وقتى الافطار والسحور أكبر منشط للمعدة ويقيها من الادواء المختلفة .

وتتضح فائدة الصوم للصحة اذا علم أن الاطباء ينصحون المرضى بالبول السكرى بالصوم من آن لآخر ، وفى مداواة الاسهال والنزلات المعوية والموعية عند الاطفال يأمر الطبيب بابعاد الطفل الرضيع عن ثدى أمه لمدة يوم أو أكثر والاكتفاء باعطائه ماء الشعير او ماء الارز لراحة المعدة والامعاء رغم حاجة الطفل الى التغذية .

لذلك اعترف الاطباء الغربيون بفضيل الصوم وكتبوا عن مزاياه الطبية . فلعل المسلمين فى جميع الاقطار يهتمون بأمر دينهم ، ويتفهمون حكمه ، ويتمسكون بأهدابه ، ويحرصون على تعاليمه .

ابراهيم مصطفى عبده

(للبحث بقية)