

نحب البيئة ونحافظ عليها

١١

نحن نهتم بالصحة العامة

الدكتور
محمد عمر الحاجي

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين

الطبعة الأولى
2006 - 1426

جميع الحقوق محفوظة

يمنع طبع أو إخراج هذا الكتاب أو أي جزء منه بأي شكل من أشكال الطباعة أو النسخ أو التصوير أو الترجمة أو التسجيل المرئي والمسموع أو الاختزان بالحاسبات الالكترونية وغيرها من الحقوق إلا بإذن مكتوب من دار المكتبي بدمشق .

سورية - دمشق - حلبوني - جادة ابن سينا
ص ب ٣١٤٢٦ - هاتف: ٢٢٤٨٤٣٣ - فاكس: ٢٢٤٨٤٣٢
e-mail: almaktabi@mail.sy

دار المكتبي
للطباعة والنشر والتوزيع
www.almaktabi.com

الْوُضُوءُ مِفْتَاحُ الصَّلَاةِ

فَتَحَ (أحمدُ) التَّلْفَازَ على إِحْدَى المَحَطَّاتِ ،
وخرَجَ المذيعُ وهو يُقدِّمُ البرامِجَ لهذه الليلةِ ،
ولفتَ انتباهَ (أحمد) عنوانُ أحدِ البرامِجِ وهو:
(الْوُضُوءُ مِفْتَاحُ الصَّلَاةِ) وبالخطِّ الصَّغيرِ كُتِبَ
تحتَ العُنْوانِ العَرِيضِ:

(وَنظَرَاتُ طَبِيئَةٍ ، وَدِينِيَّةٌ فِي النِّظَافَةِ) وَوَقْتُ
البرنامجِ هو السَّاعَةُ التَّاسِعَةُ.

فَقَامَ (أحمدُ) إلى الصَّالُونِ ، وَأخْبَرَ وَالِدَهُ
ووالِدَتَهُ وَأُخْتَهُ (أزهار) وأخاه (إحسان) بذلك.

فَقَالَتْ (أُمُّ أحمد): إِذَا فلنتناولُ طَعَامَ العِشَاءِ ،

ثم نُصَلِّي العِشَاءَ ، وبعدها نَجْلِسُ لمشاهدةِ ذلِّكم
البرنامِجِ ..

وقامتُ (أزهار) إلى المَطْبِخِ لمساعدةِ والدتيها
في إحصارِ الطَّعامِ.

بَيْنَمَا كان (إحسان) يَتَنَاقَشُ مع والديه في
بعضِ المُصْطَلحاتِ الاقْتِصاديةِ التِّجاريةِ ..

أما (أحمدُ) فقدَ أَحْضَرَ وَرْقَةً وَقَلَمًا ، وذلك
ليكتبَ بعضَ المُلَاحِظاتِ المُهِّمةِ ..

وهكذا سَمِعَ (إحسان) صوتَ شارةِ البرنامجِ ..
فَنَادَاهُمْ: هيا تَعالَوْا فقدَ حانَ وَقْتُ البرنامجِ
الطِّبِّيِّ الإسلاميِّ.

وراحَ الطِّبِّيُّ (عامر) يُقَدِّمُ ضُيُوفَ حَلَقَتِهِ
لهذهِ اللَّيلةِ: الطِّبِّيُّ (عبد الحكيم) والطِّبِّيُّ
(عبد القادر) والطِّبِّيَّةُ (زهراء) ..

وبعد التَّرحيبِ بهم ، راحَ الطَّبیبُ (عامر)
يَقُولُ قولَ اللهِ تعالى:

﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا
وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ
وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا﴾

[المائدة: ٦].

ثُمَّ قَالَ: وما أَجْمَلَ قولَ الرَّسُولِ ﷺ: «مِفْتَاحُ
الصَّلَاةِ الطَّهُورُ، وَتَحْرِيمُهَا التَّكْبِيرُ، وَتَحْلِيلُهَا
النَّسْلِيمُ».

وقوله أيضاً: «مَنْ تَوَضَّأَ فَأَحْسَنَ الوُضُوءَ ،
خَرَجَتْ خَطَايَاهُ مِنْ جَسَدِهِ حَتَّى تَخْرُجَ مِنْ تَحْتِ
أظْفَرِهِ».

ثُمَّ تَوَجَّهَ إِلَى صَدِيقِهِ الطَّبِيبِ (عبد الحكيم)
وسأله عن بَعْضِ الفَوَائِدِ الصَّحِيَّةِ لِلوُضُوءِ.

فأجاب: عِنْدَمَا يَتَوَضَّأُ المؤمنُ فَيَتَمَضَّمُ

ثَلَاثَ مَرَّاتٍ وَيُسَوِّكُ فَمَهُ ، وَيُنْظِفُ أَسْنَانَهُ ، معني ذلك أَنَّ الْمُسْلِمَ قَدْ تَخَلَّصَ مِنْ بَوَاقِي الطَّعَامِ بِالْفَمِ ، وَالتِّي لَوْ بَقِيَتْ فِيهِ لِأَصَابَهَا التَّعَفُّنُ وَالتَّخَمُّرُ ، وَبِالتَّالِي تَنْمُو الْجَرَائِمُ وَتَزْدَادُ ، لِتُصَابَ اللِّثَةُ بِالالْتِهَابَاتِ وَتَسْوُسِ الْأَسْنَانَ ، وَصَدَقَ الرَّسُولُ ﷺ عِنْدَمَا قَالَ: «السَّوَاكُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِ مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ».

وَهَكَذَا فِي الاسْتِنشَاقِ ، حَيْثُ يَدْخُلُ الْمَاءُ إِلَى الْأَنْفِ لِيَصْبِحَ طَاهِرًا نَقِيًّا ، خَالِيًا مِنَ الْجَرَائِمِ وَالعُغْبَارِ..

وَفِي غَسْلِ الْوَجْهِ عِدَّةَ مَرَّاتٍ فِي الْيَوْمِ زِيَادَةً تَنْشِيطِ خَلَايَا بَشْرَةِ الْوَجْهِ ، لِتَصْبِحَ أَنْسَجَتُهَا قَوِيَّةً مَرِنَةً ، فَيَبْدُو الْوَجْهُ حَيَوِيًّا نَاضِرًا نَظِيفًا..

وَفِي غَسْلِ الْيَدَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ تَنْظِيفٌ مِنْ كُلِّ

الميكروبات والجراثيم ، وخاصةً أنها من أكثر
الأعضاء تعرّضاً للغبار.

وعقّب الطّبيبُ (عامر) على ذلك بقوله:

لو يَعْلَمُ الآخَرُونَ هذه الفوائد الطّبيّة
للؤُضوءِ ، لَمَا تَهَاوَنُوا في ذلك أبداً ، وأمّا ما هي
فوائد الصّلاة من النّاحية الطّبيّة؟ فهذا سؤالٌ
نتوجّه به إلى الصّديقِ (عبد القادر) راجينّ منه
الاختصارَ قدرَ الإمكان!

وابتسم الطّبيبُ (عبد القادر) ثمّ قال:

يُؤدّي المسلمُ كُلّ يومٍ خَمْسَ صَلَوَاتٍ - هذا
كفروضٍ فقط - وتتكوّن الصّلاة من عدديّ من
الحركات الناتجة عن القيام والرُّكُوع والهَبوطِ
للسُّجودِ والقُعودِ والجُلُوسِ ما بين السّجّدتينِ ،
ومجموع الحركات تتكرّرُ (٥١) مرّةً يومياً!!

وقد لاحظ الأطباء هذه الحركات المتكررة ،
فوجدوا أنها لها فوائد كبيرة جداً.

فهي تؤدي إلى حركة العضلات والأربطة ،
وتؤدي إلى سلامة اعتدال القوام ، والاحتفاظ
بالحد الأدنى من درجة مرونة المفاصل ، وزيادة
تنظيم الضغط الدموي ، وانتظام عمق حركات
التنفس..

وليلاحظ كل واحد منا كيفية هذه الحركات
وهو في الصلاة ، ولناخذ مثلاً واحداً من تلك
الحركات.

فالركوع: يساعد في زيادة مرونة وتقوية
الأربطة والعضلات على طول امتداد العمود
الفقري ، فتقل الإصابة بأوجاع الظهر والانزلاق
الغضروفي ، وبالتالي يتخلص الجهاز التنفسي
من كل الإفرازات الضارة والرائدة..

كَمَا أَنَّ احْتِفَافَ عَضَلَاتِ العُنُقِ بِثَبَاتِ الوَضْعِ
الأُفُقِيِّ للرَّاسِ طَوَالَ فِتْرَةِ الرُّكُوعِ ، لَهَا أَهْمِيَّةٌ
خَاصَّةٌ فِي عَوْدَةِ الدَّمَاءِ الوَرِيدِيَّةِ نَحْوَ القَلْبِ ،
وَقَدْ ثَبَتَ طَبِيبًا أَنَّ وَضْعَ الرُّكُوعِ يُنَشِّطُ عَمَلَ
المَضْحَةِ الوَرِيدِيَّةِ إِلَى أَقْصَى دَرَجَةٍ مُمَكِنَةٍ ،
وَكذَلِكَ الضَّغْطُ الوَاقِعُ عَلَى المَنْطِقَةِ أَسْفَلَ البَطْنِ
يُؤَدِّي إِلَى زِيَادَةِ سَهُولَةِ حَرَكَةِ دَفْعِ الدَّمَاءِ مِنْ
الخَلْفِ إِلَى الأَمَامِ نَاحِيَةِ القَلْبِ .

هَذَا إِضَافَةً إِلَى الفَوَائِدِ الكَثِيرَةِ لِلصَّلَاةِ ، حَيْثُ
لَا تَجِدُ فِيهَا أَيَّ حَرَكَةٍ إِلَّا وَلَهَا فَوَائِدُ جَمَّةٌ .

وَلَا نَنْسَى حِمَايَةَ الصَّلَاةِ لِلجِهَازِ العَصَبِيِّ
لِلإنْسَانِ مِنَ التَّعَرُّضِ لِلضُّغُوطِ النَّفْسِيَّةِ
والتَّوَثُّرَاتِ العَصَبِيَّةِ ، وَتَعْوِيدِهِ عَلَى الاسْتِقْرَارِ
وَالهُدُوءِ وَالصَّفَاءِ ..

أَجَلْ! لَقَدْ كَانَ الرِّسُولُ ﷺ كَلِمًا حَزْبَةً أَمْرًا ،

وضاقتِ الحالَ مَعَهُ.. يقولُ لمؤدِّنه بلالُ رضيَ اللهُ
عنه:

«أرْحنا بالصَّلَاةِ يا بلالُ».

ولذلكَ فعَلَى كُلِّ مسلمٍ أن يَسْتَعِينَ على قَضَاءِ
حَوَائِجِهِ بالصَّلَاةِ ، مُصْداقُ ذلكَ قولُ اللهِ:

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ
الصَّابِرِينَ ﴾ [البقرة: ١٥٣].

النَّظَافَةُ شُعْبَةٌ مِنَ الْإِيمَانِ..

والتفتَ الطَّيِّبُ (عامر) إلى الطَّيِّبَةِ (زَهراء)
وطَلَبَ منها أن تَتَحَدَّثَ عن بَعْضِ الأُمُورِ المُتَعَلِّقَةِ
بالنَّظَافَةِ.

فكانَ مِمَّا قَالَتْهُ الطَّيِّبَةُ (زَهراء): مَهْمَا
حَاوَلْنَا التَّحَدَّثَ عن قِضَايَا النِّظَافَةِ وَخَاصَّةً
نِظَافَةَ الفَرْدِ ، فَإِنَّا لَا نَسْتَطِيعُ الخُرُوجَ عن دائِرَةِ
تعاليمِ الإسلامِ!

فالإسلام اهتَمَّ بالنَّظَافَةِ الجَسَدِيَّةِ مِنْ خِلالِ
أُمُورٍ عِدَّةٍ ، مِنْهَا:

- الاغْتِسَالُ: وَذَلِكَ عِدَّةُ حَالَاتٍ ، كغُسْلِ
الجُمُعَةِ والعِيدَيْنِ ، وَغُسْلِ الإِحْرَامِ للحَجِّ ،
والغُسْلِ مِنَ العَرَقِ وَالعَمَلِ .. ، وَقَدْ أَثْبَتَ الطَّبُّ أَنَّ
لِلغُسْلِ أَثْرًا كَبِيرًا فِي حِمَايَةِ البَدَنِ مِنَ الأَمْرَاضِ
الكَثِيرَةِ ، خَاصَّةً الَّتِي تُؤَثِّرُ فِي الجِلْدِ ، وَعِنْدَمَا
يَصِلُ المَاءُ إِلَى كُلِّ مَسَامَتِ الجِلْدِ تُزَالُ الفُضَلَاتُ
اللاصِقَةُ بِالجِلْدِ كالعَرَقِ والرَّوَايحِ الكَرِيهَةِ..

- سُنَنُ الفِطْرَةِ: كالمَضْمَضَةِ وَالاسْتِنْشَاقِ ،
وَقَدْ تَفَضَّلَ الأَخُ (عَبْدُ الكَرِيمِ) بِالحَدِيثِ عِنهَا ،
وَقَصَّ الشَّارِبِ: فإِزَالَةُ الشَّعْرِ عَنِ الشَّفَةِ العُلْيَا
يَمْنَعُ كَثِيرًا مِنَ الأَمْرَاضِ الَّتِي تَأْتِي مِنَ فَضَلَاتِ
الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ..

- وَتَقْلِيمُ الأَظْفَارِ: لِأَنَّ تَرْكَهَا يُؤَدِّي إِلَى تَرَاكُمِ

الأوساخ تحنّها لتنمو الجراثيم..

- وننّف شعر الإبط: لأنّ تزكّه يُؤدّي إلى تراكم الأوساخ الناتجة عن إفرازات الغدّة العرقية، والحلّ هو إزالتها وتنظيف مكانها بالماء والصابون..

ويبدو أنّ الطيّب (عامراً) يعرف عادات زملائه الأطباء في الاستطراء، فقاطع زميلته الطيّبة، وسألها: فماذا عن نظافة الثياب؟
وابتسمت الطيّبة (زهراء) ثمّ قالت:

يريد الإسلام من أتباعه أن يكون الواحد منهم حسن الهيئة، جميل المظهر والهندام، وقد صحّ عن النبي ﷺ أنه دخل عليه رجلٌ وعليه ثوبٌ وسيخ، فقال له: «ألك مال؟» قال: نعم، قال: «فإذا أتاك مالٌ، فليُرَ أثرُ نعمة الله عليك وكرامته».

ولذلك فعلى كلِّ مُسلمٍ أن يلبسَ لباساً جميلاً
ونظيفاً، وخاصَّةً في مواطنِ الاجْتِماعِ ، مثل
الجُمعةِ والعيديْن ، وقد قال الرسولُ ﷺ:
«ما على أحدِكُم إن وجدَ سعةً أن يتَّخذَ ثوبينَ
ليومِ الجُمعةِ غيرِ ثوبي مهنَّتِه».

إضافةً إلى نِظافةِ شَعْرِ رأسِه ولحيَّتِه ،
وَإِكْرَامِه وتَطْيِيبِه بالطَّيبِ ، وقد قال الرسولُ ﷺ
عندما رأى رجلاً ثائرَ الرَّأسِ واللَّحيةِ: «ما وَجَدَ
هذا ما يسكنُ به شَعْرُه؟! مَنْ كان له شَعْرٌ
فليُكْرِمه».

نِظافةُ الطَّعامِ والشَّرابِ..

وقال الطَّبيبُ (عامر): والإسلامُ قد اهتمَّ بكلِّ
شَيْءٍ ، وطلَّبَ أن يكونَ كلُّ شَيْءٍ نظيفاً ، فماذا
نستطيعُ القولَ يا صديقتنا الطَّبيبَ (عبد الحكيم)

للنَّاسِ وَبِاخْتِصَارٍ فِيمَا يَتَعَلَّقُ بِنِظَافَةِ الطَّعَامِ
وَالشَّرَابِ؟

فَأَجَابَ الطَّبِيبُ: عَلَيْنَا جَمِيعاً أَنْ نُغَطِّيَ إِنَاءَ
الطَّعَامِ ، وَلَا نَتْرُكَهُ مَكْشُوفاً ، وَذَلِكَ كِي
لَا يَتَعَرَّضَ لِلْجَرَاثِمِ وَالغُبَارِ وَالْحَشْرَاتِ ، وَقَدْ
قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «أَوْكُوا قُرْبَكُمْ - أَي: غَطُّوْهَا
وَأَحْكِمُوا سَدَّ فَمَهَا - وَادْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ ، وَغَطُّوْا
أَنِيَتَكُمْ ، وَادْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ».

لِذَلِكَ أَنْصَحُ الْجَمِيعَ أَنْ لَا يَأْكُلُوا الطَّعَامَ الَّذِي
يُبَاعُ فِي الْأَسْوَاقِ هَكَذَا دُونَ غِطَاءٍ ، وَأَخْصُ
بِالنَّصِيحَةِ أَبْنَاءَنَا الْأَطْفَالَ ، وَالَّذِينَ يَشْتَرُونَ
الْحَلْوِيَّاتِ مِنَ الْبَاعَةِ الْمُتَجَوِّلِينَ ، فَهَذَا كُلُّهُ يُؤَدِّي
إِلَى زِيَادَةِ نَقْلِ الْجَرَاثِمِ الَّتِي تُسَبِّبُ الْأَمْرَاضَ ،
وَخَاصَّةً الْأَنْفَلُونَزَا وَالْكُولِيرَا وَنَحْوَهَا..

وَيُضَافُ إِلَى ذَلِكَ أَنَّ الْإِسْلَامَ حَرَصَ عَلَى

نَظَافَةٌ أَوْانِي الطَّعَامِ قَبْلَ الطَّعَامِ ، أَي: غَسَلِهَا
جَيِّدًا ، وَكَذَلِكَ بَعْدَ الطَّعَامِ ، أَي: تَنْظِيفُهَا مِنْ بَقَايَا
الْأَطْعَمَةِ...

المُحَافَظَةُ عَلَى الصَّحَّةِ..

وَأَضَافَ الطَّبِيبُ (عَبْدُ الْقَادِرِ):

وَلَا بُدَّ مِنَ الْمُحَافَظَةِ عَلَى الْأَمَاكِنِ الْعَامَّةِ ،
لِذَلِكَ لَا يَجُوزُ إِقَاءُ الْأَوْسَاحِ وَالْقِمَامَةِ فِي الْأَمَاكِنِ
الْعَامَّةِ كَالطَّرِيقَاتِ وَالْحَدَائِقِ.. ، وَلَا يَجُوزُ التَّبَوُّلُ
فِيهَا ، وَلَا يَجُوزُ الْبُصَاقُ فِي الْأَمَاكِنِ الْعَامَّةِ ، أَوْ
قُرْبَ الْأَنْهَارِ.

وَعَلَيْنَا أَنْ نُنْظِفَ مَسَاكِنَنَا ، وَلَا نُعَرِّضَهَا
لِانْتِشَارِ الْأَوْبِيَّةِ وَالْجَرَاثِمِ ، وَخَاصَّةً مَا يَتَعَلَّقُ
بِالْحَشْرَاتِ النَّاقِلَةِ لِلْأَمْرَاضِ ، كَالدُّبَابِ
وَالْبَرَاغِيثِ وَالصَّرَاصِيرِ.

وكذلك لا بُدَّ من المُحَافَظَةِ على كُلِّ مَصَادِرِ
المِياهِ ، كالآبارِ والأَنْهارِ لتكوُنَ سَلِيمَةً صالِحَةً
للشُّربِ والسَّقَايَةِ.

إِضافةً إلى مَسائِلِ التَّربِيَةِ البدنيةِ ، ليكوُنَ
جِسْمُ الإنسانِ سَلِيمًا مُعافىً ، خاصَّةً فيما يَتعلَّقُ
بالغِذاءِ.. والرِّياضَةِ البدنيَّةِ..

وختَمَ الطَّبِيبُ (عامر) النَّدْوَةَ بالقول:
أَجَل!

لو قامَ كُلُّ إنسانٍ بِتَنْظِيفِ جَسَدِهِ وَمَسْكِنِهِ ،
وحافظَ على مُحيطِهِ وبِئْتَتِهِ ، لعاشَ الجَمِيعُ في
سَعادَةٍ وصِحَّةٍ وعافِيَةٍ.

والْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ العالَمِينَ..

