

٥

النظافة
وأهميتها
للبدن

- نظافة المأكل والمشرب والمتنفس.
- نظافة البدن والملبس.
- نظافة المسكن والبيئة.

الفصل الخامس

النظافة وأهميتها للبدن

مقدمة :

يحتاج الإنسان - صغيراً كان أم كبيراً - إلى النظافة، من أجل سلامته، ولتمتعته بصحة جيدة... فيحتاج إلى نظافة المأكل والمشرب والتنفس، وإلى نظافة البدن، من قمة الرأس إلى أخمص القدمين، ويحتاج إلى نظافة الملابس، ونظافة المسكن الذي يسكنه، ونظافة البيئة التي يعيش فيها، بمائها ويا بسها، وهوائها وكل ما يتعلق بها.

وهذا ما يمكن تناوله في النقاط الثلاث التالية:

- نظافة المأكل والمشرب والتنفس.
- نظافة البدن والملبس.
- نظافة المسكن والبيئة.

أولاً: نظافة المأكل والمشرب والمتنفس:

لا يخفى ما لنظافة ما يأكله الإنسان أو يشربه أو يتنفسه من أثر على صحته وعلى سلامته من الأمراض... لذلك حرص الإسلام على تربية المسلم على نظافة هذا وذاك، حفاظاً على صحته البدنية، وغير البدنية، ولما للنظافة عن آثار طيبة على الناحية النفسية، بل وأيضاً على الناحية الشكلية والجمالية.

ففى نظافة المأكل والمشرب والمتنفس، توفير لأسباب النمو السليم، وحفاظ على سلامة البدن من الأمراض؛ لذلك أمر الحق تبارك وتعالى، فى سورة المائدة، بأن يأكل الإنسان الأكل الطيب، حيث قال: ﴿وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا﴾ (المائدة: ٨٨). فبعد أن أمر بالأكل من الحلال، أمر بأن يكون الغذاء طيباً، ولا يكون الغذاء طيباً ما لم يكن نظيفاً.

وفى الحفاظ على نظافة المأكل والمشرب والمتنفس وقاية من الأمراض وعدم الإلقاء بالأيدى إلى التهلكة، أمثالاً لقول الحق تبارك وتعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ (البقرة: ١٩٥)، ولقول رسوله الكريم، فيما رواه ابن عباس رضى الله عنهما، حيث قال ﷺ: (لا ضرر ولا ضرار)^(١٣١) كما أن فى توجيهات المصطفى ﷺ فى حديثه الذى رواه جابر بن عبد الله رضى الله عنهما، حيث قال ﷺ: (إذا جنح الليل - أو أمسيتم - فكفوا صبيانكم، وأوكوا قريبكم واذكروا اسم الله، وخمروا

آييتكم واذكروا اسم الله...) (١٣٢) أى اربطوا أفواه قربكم وغطوا آييتكم، وفي هذا الحديث توجيهات بالمحافظة على نظافة المأكّل والمشرب وسلامتهما، من كل ما يلوّثهما: من غبار أو أتربة، ومن جراثيم وميكروبات، ومن هوام وحشرات، ومن كل أنواع التلوّث أو التسمم، أو حتى مجرد الشك في عدم نظافتها أو سلامتها.

ولا يخفى الأثر السلبي لتلوّث الهواء وعدم نقائه على صحة الإنسان، صغيرًا كان أم كبيرًا، كما لا يخفى ما للتدخين من آثار سلبية على الصحة، سواء كان ذلك على صحة المدخنين، أو على صحة المتأثرين بالتدخين السلبي، أى المخالطين للمدخنين المتأثرين بدخانهم.

• بعض النصائح للصغار والكبار حرصًا على نظافة المأكّل والمشرب والمتنفس:

- ١ - المحافظة على نظافة الغذاء، وحمايته من التلوّث بالذباب أو الصراصير أو الفئران أو غيرها، وكذا المحافظة على نظافة المياه وعدم تلويثها.
- ٢ - عدم تناول الأطعمة أو المشروبات التى يقدمها الباعة الجائلون.
- ٣ - الحرص على غسل الأيدي والفم قبل الأكل وبعده.

- ٤- الحرص على تناول الطعام فى آنية وأدوات نظيفة.
- ٥- غسل الفواكه والخضروات جيداً قبل تناولها.
- ٦- تجنب الأماكن ذات الكثافة العالية من الدخان أو الملوثات الهوائية.
- ٧- اجتناب كل أنواع التدخين، سواء كان التدخين تدخيناً مباشراً، أى بتعاطيه، أو كان سلبياً، أى متأثراً بتدخين الآخرين.
- ٨- تجنب الأماكن المزدحمة أو عديمة التهوية، قدر الإمكان، حرصاً على نظافة الهواء المتنفس وسلامته، للوقاية من الأمراض التى يمكن أن تصيب الإنسان عن طريق الجهاز التنفسى، حيث تلوث الهواء برزاز إفرازات الأنف أو الفم أثناء الكحة أو العطس أو الكلام.

ثانياً: نظافة البدن والملبس:

عنى الإسلام بالنظافة أيما عناية، لأنه دين الطهارة: طهارة الباطن، وطهارة الظاهر، بل وجعل الكثير من العبادات لا تكون صحيحة ولا تقبل ما لم تقم على الطهارة.

فقرن الإسلام الطهارة بالدعوة إلى الله، حيث قال سبحانه مخاطباً رسوله: ﴿يَا أَيُّهَا الْمُدَّثِّرُ * قُمْ فَأَنْذِرْ * وَرَبَّكَ فَكَبِّرْ * وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ﴾ (المدثر: ١-٤). وأمر سبحانه بالوضوء قبل الصلاة، بل وأمر

بالطهارة أى الغسل من الجنابة إذا كان الإنسان جنباً، فقال سبحانه: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا﴾ (المائدة: ٦)، وهكذا يجعل الإسلام الطهارة شرطاً لصحة الصلاة.

وأمر سبحانه بالطهر قبل مس الصحف وقراءة القرآن، حيث قال: ﴿إِنَّهُ لَقُرْآنٌ كَرِيمٌ * فِي كِتَابٍ مَكْنُونٍ * لَا يَمَسُّهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ﴾ (الواقعة: ٧٧-٧٩) وسن رسول الله ﷺ العديد من أنواع الغسل: كغسل الجمعة، وغسل العيدين، وغسل الحج والعمرة: كغسل الإحرام، وغسل دخول مكة، والغسل أو الوضوء على طهارة للطواف بالكعبة، وغسل الوقوف بعرفة، كما أمر الإسلام بالطهر من البول والغائط بغسل وتنظيف مخارجهما، وأمر بالطهر بالغسل من الجنابة ومن الحيض ومن النفاس، إلى غير ذلك من أنواع الغسل والنظافة.

وباختصار، عني الإسلام بنظافة البدن والملبس، فعنى بنظافة كل عضو من أعضاء البدن، بدءاً من شعر الرأس وحتى أخمص القدمين. فعنى بنظافة شعر الرأس وغسله ومشطه ودهنه وقصه وتهذيبه، وإزالة شعر الإبطين، وشعر العانة، وتهذيب شعر الشارب واللحية، وعنى بنظافة مخارج البول والغائط، وعنى - ضمن الوضوء - بغسل الوجه وما به من مضمضة ونظافة للفم، وما به من استنشاق واستنثار

وتنظيف للأنف، ومن غسل للعينين... وغسل لليدين وللرجلين ومسح للرأس.

ولا يخفى ما للوضوء - الذى يتكرر خمس مرات يوميًا - من "فوائد جمّة على صعيد تنشيط أعضاء الجسم المختلفة، ووقاية الجلد من الإصابة بالأمراض الجلدية، وكذلك إبعاد الجراثيم عن العين والفم والأنف، إضافة إلى وقاية الجوف من الجراثيم التى قد تدخل عن طريق الفم أو تلوث اليدين" (١٣٣).

وعنى الإسلام بنظافة الأسنان بالسواك أو نحوه، ونظافة الأظافر وتقليمها، وعنى بنظافة كامل البدن بالغسل. كما عنى بنظافة ما يستر البدن من ملابس، ولكل ذلك انعكاساته الإيجابية وآثاره الطيبة على الصحة الجسمية، ومن ثم على كامل جوانب الشخصية.

وفى حرص الإسلام على النظافة حرص على صحة الأبدان وقوتها، وعلى وقايتها من كثير من الأمراض التى قد يتسببها الإهمال فى النظافة؛ لذلك وجب على الآباء أن يهتموا بالنظافة وأن يحثوا أبناءهم عليها.

• بعض النصائح لتنشئة الأبناء على نظافة البدن والملبس:

فيما يلى يمكن تقديم بعض النصائح لتربية الأبناء على النظافة للبدن والملبس وما يترتب عليها من صحة بدنية:

١ - تعويد الطفل، بعد عامه الثانى، أن يغسل يديه، فالطفل الذى يبلغ من العمر سنتين، يمكنه أن يغسل يديه بنفسه فى مغسلة منخفضة، أو إذا وضع له كرسى صغير يصل به إلى المغسلة بسهولة، وينبغى عند تعليمهم الاغتسال أن يسمح لهم بالوقت الكافى دون تعجلهم لتناول الطعام أو للتوجيه للنوم أو للبس، وذلك لكى يشعر بالسرور وهو يقوم بعملية تنظيف نفسه واستعمال المياه.

٢ - تعليم الطفل، من عامه الثالث، كيفية قضاء حاجته، وتعويده استعمال الوعاء أو الحمام من الآن فصاعداً.

٣ - تعويد الطفل منذ الثالثة والرابعة من العمر أن يغسل وجهه وينظف أسنانه؛ حيث تنظيف الأسنان بالسواك أو بفرشاة الأسنان؛ حفاظاً فى ذلك على نظافة الأسنان والفم وصحتها، وامتنالاً لتوجيهات المصطفى ﷺ. فعن أبى هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: (لولا أن اشق على أمتى لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة) (١٣٤).

٤ - تعويد الطفل منذ الخامسة أو السادسة على الاستحمام بنفسه، لأنه يمكنه القيام بذلك بدرجة لا بأس بها إذا ساعدته أمه بعض المساعدة فى غسل الظهر والرقبة والأذنين (١٣٥).

٥- تعويد الأبناء على الوضوء الذى جعله الله سبحانه فرضاً على كل مسلم قبل قيامه بالصلاة، فعن طريق الوضوء تزول الأوساخ والجراثيم التى تعلق بأعضاء الإنسان، ويزداد الجسم نشاطاً وصحة ونضارة.

٦- تعويد الأبناء على نظافة وتقليم الأظافر وحلق الشعر، قال رسول الله ﷺ: (خمس من الفطرة: الختان، والاستحداد، وقص الشارب، وتقليم الأظافر، ونتف الإبط)^(١٣٦)، والختان مظهر من مظاهر اهتمام الإسلام بنظافة الإنسان منذ صغره ورعايته لصحته صغيراً وكبيراً، كما يهتم الإسلام بنظافة الشعر ومواضعه: بحلق ونظافة شعر الرأس، وحلق شعر العانة، وقص شعر الشارب، ونتف الإبطين، فعن عائشة رضى الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: (عشر من الفطرة: قص الشارب، وإعفاء اللحية، والسواك، واستنشاق الماء، وقص الأظافر، وغسل البراجم، ونتف الإبط، وحلق العانة، وانتقاص الماء)- أى الاستنجا، وقال أحد الرواة: ونسيت العاشرة إلا أن تكون المضمضة^(١٣٧)، لأن رسول الله ﷺ كان يتمضمض ويستنشق فى وضوئه وفى غسله^(١٣٨).

٧- الاهتمام الدائم بنظافة البدن من كل ما يعلق به من أوساخ.

٨- الحرص الدائم على نظافة الملابس: الداخلية منها والخارجية.

ثالثاً: نظافة المسكن والبيئة:

لا يعيش الإنسان بلا مسكن ومأوى، ولا يحيا حياة صحية إلا في مسكن صحى وفي بيئة صحية، ويحتاج لذلك الصغار والكبار، وإن كانت درجة تأثير الصغار بعوامل البيئة أكبر.

وهذا ما يفرض الحرص على توفير بيئة نظيفة صحية للأطفال منذ حدثتهم، فيجب على الأم أن تتنبه إلى أن الطفل حديث الولادة سينعم - يوماً ما - بالخروج من البيت، وعليها أن تهيئه لذلك كلما كانت فرص المناخ مناسبة. فتعريض الأطفال في هذه السن المبكرة للهواء النقى يمكن أن يعود بالفائدة الكبرى على نموهم، حيث يحسن من شهيتهم للرضاعة، كما يساعدهم على التكيف مع درجات الحرارة المتغيرة؛ ثم إن القدر الضئيل أو المعتدل من أشعة الشمس يكسب الطفل حديث الولادة الصحة، لأنه يزوده بفيتامين (د)، ولكن يجب أن يكون التعرض لأشعة الشمس تدريجياً، وأن يتم تجنب عيني الطفل من التعرض المباشر لأشعة الشمس، وإذا كانت أشعة الشمس قوية يجب تغطية رأسه^(١٣٩)، أو الاستفادة بأشعتها عند الغروب.

بل حتى الكبار يحتاجون إلى الهواء النقى والبيئة النقية. "لأن الهواء النقى أحد ضروريات الحياة الصحية، فاحرص على تجديد الهواء بمنزلك، واحرص على قضاء إجازتك في مكان فسيح موفور بالهواء النقى"^(١٤٠)، وفي بيئة نظيفة خالية من التلوث قدر الإمكان.

لذلك جعل الإسلام الحفاظ على سلامة البيئة واجباً شرعياً، وحرم تلويثها... فذلك الماء - على سبيل المثال - عصب الحياة وشرائها وسبب أساسى لها، مصداقاً لقول الحق تبارك وتعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾ (الأنبياء: ٣٠)، فإن نقاءه مطلب ضرورى لحياة كل الكائنات وإن تلوثه يؤثر تأثيراً سلبياً على الحياة والإحياء.

ومن حرص الإسلام على نظافة البيئة وعدم تلويثها، عدم إلقاء القاذورات نحو الجار... فروى أبوهريرة رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يؤذ جاره...) ^(١٤١) وعنه أن رسول الله ﷺ قال: (لا يدخل الجنة من لا يأمن جاره بوائقه) ^(١٤٢)، أى شروره، وعن أبى شريح أن النبى ﷺ قال: (والله لا يؤمن، والله لا يؤمن، والله لا يؤمن . قيل: من يا رسول الله؟ قال: الذى لا يأمن جاره بوائقه) ^(١٤٣) ومن بوائقه إلقاء الأذى أو القاذورات نحو دار جاره.

ومن حرص الإسلام على نظافة البيئة، جعل إماطة الأذى عن الطريق صدقة، روى البخارى فى الأدب، عن أبى برزة أن رسول الله ﷺ قال: (امط الأذى عن الطريق، فإنه لك صدقة) ^(١٤٤). بل جعل إماطة الأذى عن الطريق شعبة من شعب الإيمان... فروى أبوهريرة رضى الله عنه، عن رسول الله ﷺ أنه قال: (الإيمان بضع وسبعون شعبة: فأفضلها قول لا إله إلا الله، وأدناها إماطة الأذى عن

الطريق...) (١٤٥). ومن ذلك، ما رواه أبو هريرة أن رسول الله ﷺ قال: (بينما رجل يمشى بطريق وجد غصن شوك على الطريق، فأخره، فشكر الله له، فغفر له) وفي رواية (فأدخل الجنة) (١٤٦)... ومن الأذى كل ما يلحق الضرر بالإنسان في طريقه، كالحجارة أو الزجاج أو الشوك أو القاذورات أو نحوها، وجميعها يمكن أن يلحق الضرر ببدن الإنسان وصحته.

ومن حرص الإسلام على نظافة البيئة وعدم تلويثها، نبيه عن تلويثها ببول أو غائط أو نحوهما، فنهى عن التغوط في طريق الناس وظلهم وموارد الماء ونحوها، وعن التبول فيها، فعن أبي هريرة رضى الله عنه، أن رسول الله ﷺ قال: (اتقوا اللاعنين. قالوا: وما اللاعنان؟ قال: الذى يتخلى) أى يتبرز (في طريق الناس أو في ظلهم) (١٤٧). وفي رواية قال: (اتقوا الملاعن الثلاثة: البراز في الموارد، وقارعة الطريق والظل) (١٤٨). وعن أبي هريرة قال: قال ﷺ: (لا يبولن أحدكم في الماء الدائم، ثم يغتسل فيه) (١٤٩). وفي رواية: (لا يبولن أحدكم في مستحمه ثم يتوضأ فيه). فالنهى هنا عن البول فيما يستحم به من الماء، رأكده وجاريه (١٥٠)، وسواء اغتسل أو توضأ فيه، أو انتفع به هو أو غيره، عملاً بالقاعدة العامة، التى وضعها رسول الله ﷺ: (لا ضرر ولا ضرار) (١٥١).

إذا كانت "مصادر التلوث البيئى كثيرة ومتعددة، وتختلف من

مجتمع إلى مجتمع آخر، كالتلوث المائي والتلوث الهوائي والتلوث الإشعاعي، وتلوث التربة بسبب المبيدات الحشرية والكيماويات المختلفة والمخلفات السائلة والمخلفات الصلبة وغير ذلك^(١٥٢)، فإن الإسلام يضع قاعدة عامة، من خلال حديث رسول الله ﷺ: (لا ضرر ولا ضرار)^(١٥٣). تلك القاعدة التى يمكن من خلالها الحفاظ على صحة البيئة وسلامتها، بعدم تلويثها، حتى يعيش الإنسان فى بيئة صحية تحقق له ولغيره الصحة وسلامة الحياة.

وكما حرص الإسلام على عدم تلويث البيئة وإلحاق الضرر بها، حث على نظافتها وتخليصها مما يلوثها أو يلحق الأذى بالناس والأحياء، حتى لو كانت شوكة أو غصن شوك فى الطريق، فعن أبى هريرة أن رسول الله ﷺ قال: (بينما رجل يمشى بطريق، إذ وجد غصن شوك على الطريق، فأخره، فشكر الله له، فغفر له)^(١٥٤) أى رضى الله فعله وقبل منه وأثابه عليه، وفى رواية عنه، عن النبى ﷺ قال: (لقد رأيت رجلاً يتقلب فى الجنة، فى شجرة قطعها من ظهر الطريق كانت تؤذى الناس)، وعن أبى برزة قال: قلت يا نبى الله علمنى شيئاً أنتفع به، قال ﷺ: (اعزل الأذى عن طريق المسلمين)^(١٥٥).

وهكذا، فحرى بالآباء والمربين أن يعودوا الأبناء على نظافة مسكنهم وبيئتهم التى يعيشون فيها، بعدم تلويثها من جهة، وبتنظيفها مما يلوثها متى تلوثت من جهة أخرى.

بعض التوصيات لتنشئة الأبناء على نظافة المسكن والبيئة:

يمكن في هذا المقام تقديم بعض التوصيات التى تعين الآباء فى تنشئة الأبناء على نظافة المسكن والبيئة، كما يلى:

١- تعويد الأبناء من الصغر على تنظيف حجراتهم وأسرتهم وأدواتهم ولعبهم، والحرص على عدم اتساخها وتلويثها.

٢- الاستعانة بالأبناء فى تنظيف المنزل من داخله ومن حوله، وعدم التسبب فى تلويثه.

٣- تعويد الأبناء على وضع القمامة فى الصناديق المخصصة لها، وعدم إلقائها فى الشارع أو على قارعة الطريق.

٤- تعويد الطلاب الحفاظ على نظافة مكاتبهم وفصولهم ومدارسهم، وعدم تلويثها، بل وتشجيعهم على المشاركة فى تنظيفها وتجميلها، وعمل المسابقات لأجل وأنظف فصل، أو لأجل مدرسة، وإثابتهم على ذلك.

٥- أن يكون الآباء والمربون قدوة أمام الأبناء فى الحفاظ على نظافة البيئة وعدم تلويثها، بل وحثهم على عدم تلويثها والمشاركة فى تنظيفها من خلال مواقف الحياة اليومية كتلك التى يخرج فيها الأبناء مع الآباء أو المعلمين فى رحلة نيلية أو على شاطئ البحر، أو فى زيارة لمعلم من المعالم أو لأثر من الآثار، أو فى أثناء التنزه فى حديقة عامة، أو نحو ذلك.

٦- تعويد الطلاب والأبناء على الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، وذلك متى وجدوا من يلوث البيئة ومن لا يحافظ على نظافتها، ولا يشارك في تنظيفها.

٧- الاهتمام بالأنشطة التربوية والبرامج التعليمية والموضوعات الدراسية التي تعمل على نشر ثقافة النظافة وتحافظ على نظافة البيئة وتحارب تلوثها.

هوامش الفصل الخامس

- (١٣١) جلال الدين السيوطي (٩٨٩٩) (صحيح: الصحيحة) (٢٥٠) .
- (١٣٢) البخاري (٥١٩٢) ، مسلم (٢٠١٢) .
- (١٣٣) أيوب دخل الله: التربية الإسلامية عند الإمام الغزالي، بيروت، المكتبة العصرية، ١٤١٧ هـ - ١٩٩٦ م ، ص ١٦٨ .
- (١٣٤) مسلم (٢٥٢) ، أبو داود (٤٧) ، الترمذي (٢٢) .
- (١٣٥) أ) جمال منير الحوت: مرجع سابق، ص ٢٨ .
- ب) صادق أنطونيوس: مرجع سابق، ص ص ٨١-٨٢ .
- (١٣٦) البخاري (٥٤٣٩ ، ٥٤٤١) ، مسلم (٢٥٧) .
- (١٣٧) مسلم (٢٦١) .
- (١٣٨) البخاري (١٣٧ ، ١٣٩ ، ١٨٤ ، ٢٥١) ، الترمذي (٢٨) .
- (١٣٩) مجدي محمد الدسوقي: مرجع سابق، ص ٨٧ .
- (١٤٠) أيمن الحسيني: مرجع سابق، ص ٩٧ .
- (١٤١) البخاري (٥٥٥٩) ، مسلم (٤٧) .
- (١٤٢) مسلم (٤٦) .
- (١٤٣) البخاري (٥٥٥٧) .
- (١٤٤) السيوطي (١٦٤٩) [صحيح : الصحيحة (١٥٥٨)] .

- (١٤٥) مسلم (٣٥)، السيوطى (٣٠٩٦) .
- (١٤٦) مسلم (٢٦١٨) .
- (١٤٧) مسلم (٢٦٩) .
- (١٤٨) أبو داود (٢٦) .
- (١٤٩) البخارى (٢٣٢)، الترمذى (٦٨) .
- (١٥٠) السيد سابق: فقه السنة، ج ١، القاهرة، دار الفتح للإعلام العربى، ط ٢١، ١٤٢٠هـ-١٩٩٩م، ص ٢٣.
- (١٥١) مالك (٥٨٣ / ٢) .
- (١٥٢) السيد الجميل، وحمدي الجميل: تلوث البيئة (مصادره، أخطاره، وسائل علاجه)، القاهرة، دار الأمين للنشر والتوزيع، ١٤٢٠ هـ - ١٩٩٩م، ص ١٧، ٣٩ .
- (١٥٣) مالك (٥٨٣ / ٢) .
- (١٥٤) مسلم (٢٦١٨)، مالك (١ / ١٣٠) .
- (١٥٥) مسلم (٢٦١٨) .