

٦

وقاية البدن وعلاجه

- الرياضة البدنية تنمية ووقاية وعلاج.
- وقاية البدن من المخاطر والأمراض.
- الوقاية والتعوذ من شر السحر والحسد والشياطين.
- الوقاية من الحوادث المفاجئة وإسعافاتها.
- علاج الأمراض.

الفصل السادس

وقاية البدن وعلاجه

مقدمه :

يحتاج الجسم، من أجل سلامته وصحته، إلى الوقاية من الأمراض، وإلى العلاج حال الإصابة بها، فيحتاج الجسم إلى الرياضة البدنية لتقويته وتنميته، ولتنشيطه وتحسين لياقته، ولتزيد مقاومته للأمراض، بل لما لها من دور في علاج بعض الأمراض والتغلب عليها.

ويحتاج الجسم إلى الوقاية من الأمراض، بتقوية الجهاز المناعي، وبأخذ اللقاحات والتطعيمات الوقائية، وباجتناب أسباب الأمراض واجتناب العادات والسلوكيات السيئة، ويحتاج الجسم إلى الوقاية من الحوادث وإسعافاتها، كما يحتاج إلى العلاج بالأدوية أو بالجراحات، وبالدهاء وبالصدقات.

وهذا ما يمكن تناوله في النقاط الخمس التالية:

- الرياضة البدنية تنمية ووقاية وعلاج.

- وقاية البدن من المخاطر والأمراض.
- الوقاية والتعوذ من شر السحر والحسد والشياطين وكل ذى شر.
- الوقاية من الحوادث المفاجئة وإسعافاتها.
- علاج الأمراض.

أولاً: الرياضة البدنية تنمية ووقاية وعلاج:

يعتبر النمو الحركى من أهم مظاهر النمو الواضحة فى مرحلة الرضاعة، فمنذ الشهر الثانى والثالث من العمر يمكن للطفل أن يرفع رأسه عندما يكون مستلقياً على بطنه، ويرفس بقدميه إذا كانتا حرتين دون ما يقيدهما، ثم فى الشهر الرابع يرفع رأسه وصدره، كما يبدأ محاولاته فى الزحف بقوة فى شهره الثامن، وينتقل من مجرد الجلوس إلى الوقوف بمساعدة الآخرين فى شهره العاشر، ويمشى ممسكاً بإصبع والديه مع تمام عامه الأول، ويبدأ الوقوف ثم المشى بمفرده منذ أوائل عامه الثانى، ويلتقط لعبه دون أن يسقط مع منتصف عامه الثانى... وهكذا حتى يتمكن من القفز والجري مع أواخر عامه الثانى^(١٥٦)... والطفل فى كل هذا يحتاج إلى المتابعة والمساندة حتى لا يتعرض للأذى أو الخطر، مع عدم تعجله قبل الأوان.

ومع حركة الطفل ولعبه يزداد نمواً فى عضلاته ويكتسب قوة فى بدنه، فيستفيد من اللعب فى نموه الجسمى - بجانب العقلى

والاجتماعى والانفعالى - فتقوى عضلاته، ويطلق الطاقة الكامنة فيه، ويستخدم جسمه وقواه البدنية، ويزيد من درجة توافقه الحركى، وإتقان بعض المهارات الحركية^(١٥٧). لذلك لا بد أن يدرك الآباء أهمية اللعب لنمو الطفل جسمياً، بل وأهميته فى حياته ككل، مع ضرورة إتاحتها له وإعطائه حقه منه، بل ومساعدته ومشاركته فيه أحياناً.

وللرياضة البدنية أهميتها، للصغار والكبار؛ إذ تسهم فى تقوية البدن، وقوة البدن يمكن أن تسهم فى تقوية الجوانب الأخرى فى الشخصية، والقوة عموماً خير من الضعف. فعن أبى هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: (المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفى كل خير...) ^(١٥٨) والقوة هنا قوة بدنية وقوة البدن وصحته أساس لقوة الشخصية وسلامتها.

ولا يخفى ما للتدريبات البدنية والتربية الرياضية وقوة البدن من أهمية فى التنمية الشاملة للفرد... فلها فوائد لها البدنية فى إحداث التنمية العضوية والحركية، وفى تقوية الجهاز العضلى، والعظمى، وكذا تقوية وتنشيط الأجهزة الحيوية الأخرى كالجهاز الدورى والجهاز التنفسى... إلخ. كما تسهم فى تحسين اللياقة البدنية بعناصرها المختلفة مثل القوة والمرونة والقدرة على التحمل وغيرها؛ هذا بالإضافة إلى فوائدها فى التنمية الاجتماعية والعقلية والنفسية^(١٥٩)، والإرادية وغيرها.

هذا، وفي التنمية الجسمية واللياقة البدنية تقوية وتنشيط للأعضاء والعضلات وللأجهزة الحيوية الأخرى بالجسم، ومن ثم حماية لها من الضعف وتهيئة لها لأداء وظائفها على خير وجه... كما أن في الرياضة البدنية وقاية وعلاجاً لبعض الأمراض، كالوقاية والعلاج من السمنة وأمراضها، ومن تراكم الكوليسترول ومخاطره، ووقاية من ضعف العضلات وذبول الحيوية والنشاط.

أما عن أنواع الرياضات وما تحويه من تمرينات بدنية تنشط الجسم وتنمي، فمجال النشاط والرياضة مفتوح، ليختار منها الإنسان ما يناسب قدراته وإمكاناته من جهة، وميوله واهتماماته من جهة أخرى، على ألا يخرج فيما يختاره ويمارسه من رياضات عن نطاق القاعدة الإسلامية العامة: (لا ضرر ولا ضرار)، لا مادياً ولا معنوياً.

فليتدرب المرء وليمارس رياضاته بشرط ألا يعرض نفسه للمخاطر أو الهلاك، وألا يلحق الضرر بالآخرين... فليست الملاكمة - مثلاً - وما نراه فيها على شاشات التلفاز من عنف وقسوة وانتقام بالرياضة المطلوبة، وليست مصارعة الثيران وتسلق الجبال الوعرة التي تعرض صاحبها للموت والهلاك أو تلحق به أضراراً وإعاقات ليس هذا وذاك بالرياضة البدنية المطلوبة.

وليتدرب المرء تدريباته وليمارس رياضاته في زى رياضى محتشم، لا

يكشف عورة، ولا يثير غريزة، ولا يחדش حياءً... إذ الشخصية متكاملة، لا يكون فيها البناء لجانب على حساب هدم جانب أو جوانب أخرى.

ثانياً: وقاية البدن من المخاطر والأمراض:

يحتاج جسم الإنسان - بالإضافة إلى ما سبق ذكره من تغذية وتدريبات ونظافة ونوم ونحوها - إلى ما يقيه ويحصنه من الأمراض وعلى ما يقيه من الحوادث والأخطار... وذلك ما يمكن إيجاز في النقاط التالية:

[١] الجهاز المناعي - خط الدفاع الأول ضد الأمراض:

لقد خلق الله الإنسان في أحسن تقويم، وهياً له ما يكفل له البقاء والاستمرار إلى ما شاء الله... وبنظرة متأملة إلى الجسم الإنساني، يقف الناظر مذهولاً أمام النظام العجيب الذي خلقه فأحسن خلقه، حين جعل منه الحصن والهدف، وجيش الهجوم وجيش الدفاع، ومعامل التقطير ومعامل التكرير، ومصانع البناء ومصانع التوليد التي تعطى الجسم ما هو بحاجة إليه من أسباب الصحة والقوة بما يحيط به من أسباب الحركة والغذاء، في الأرض وفي الهواء والماء.

لقد وجدت الأمراض والأدواء التي تصيب الإنسان منذ أن وجد الإنسان نفسه، وبالمقابل جهز الخالق الإنسان بعناصر دفاعية هائلة، ما

زال العلماء يحارون في استجلاء كنهها وكشف غوامضها واصطناع ما يشابهها، فلقد وضع الله الداء ووضع له الشفاء، بل وضع قبله الدواء. فالمناعة والقدرة على المقاومة هما بعض ما يتزود به الجسم في معركته الدائمة مع المرض^(١٦٠).

فللجهاز المناعي دوره المشهود في تدعيم الجسم وصلابته في مواجهة الأمراض ودحضها وسحق دواعيها ومقدماتها... سواء كانت المناعة طبيعية، تتمثل في المقاومة الطبيعية، التي تتمايز حسب الجنس والنوع والعمر والوراثة والتغذية وطبيعة التكوين... أو كانت المناعة مكتسبة، بسبب ما يتكون من أجسام مضادة بجسم الإنسان نتيجة تعرضه لبعض الأمراض وإتمام الشفاء منها، أو نتيجة ما يحصل عليه من تطعيمات وتحصينات^(١٦١).

وتجدر الإشارة إلى أن تلوث البيئة يؤثر مباشرة تأثيراً سلبياً على مناعة الجسم ودفاعاته ووسائل قوته وصلابته في التصدي للأمراض المختلفة المغيرة التي تهدد الإنسان في كل أحواله وأطواره، سواء كان التلوث غذائياً أو هوائياً، أو كان إشعاعياً أو كيميائياً، أو كان بالفطريات أو بالفيروسات، أو بغير ذلك.

وللحفاظ على الجهاز المناعي، تلك القلعة المنيعة في مواجهة الأمراض، يمكن تقديم التوصيات والنصائح التالية:

١- الاهتمام بتغذية الأم الحامل؛ فتؤكد الدراسات العلمية أن سوء تغذية الأم الحامل تؤثر تأثيرًا سلبيًا على قدرة الطفل الوليد المناعية، وهذا ما يمكن ملاحظته بعد ذلك جليًا في تاريخه المرضى وسرعة تأثره بالأمراض المعدية^(١٦٢).

٢- الحرص التام على صحة الجنين وسلامته، خصوصًا في فترة التكوين، خلال الشهور الثلاثة الأولى من الحمل؛ لأن أى تدخل سلبي خارجي في هذه المرحلة سواء كان بالأدوية أم بالفيروسات أم بالتعرض للإشعاعات أو الكيماويات أم بالتدخين أو حتى بالمواد الحافظة في الأغذية المحفوظة قد يؤدي إلى اختلال في عملية تكوين الأعضاء لدى الجنين أو نموها، مما ينتج عنه تشوهات خلقية، بل قد يظهر أثرها في مراحل متأخرة من عمر الطفل بعد فترة سكون^(١٦٣). ناهيك عن إضعاف جهازه المناعي.

٣- الاهتمام بالرضاعة الطبيعية؛ لأن في حصول الطفل على رضاعة طبيعية، بدءًا بلبن السرسوب الغني بالمضادات الحيوية، حماية من العدوى وتقوية لجهازه المناعي طيلة حياته^(١٦٤).

٤- الحرص على وجود المواد المضادة للأكسدة بالغذاء، مثل فيتامين (أ)، وفيتامين (ج) وفيتامين (هـ)؛ لأنها من أقوى المقويات

المنشطة لجهاز المناعة، فضلاً عن سمعتها في مقاومة الخلايا السرطانية^(١٦٥).

٥- تناول الأغذية التي تقوى الجهاز المناعي؛ كتلك التي يوصى بها علم الأغذية، مثل: الفواكه والخضروات الطازجة وعسل النحل والحبة السوداء- وهى حبة البركة أو الشونيز كما تسمى ببعض الدول، فعن أبى هريرة رضى الله عنه أن النبى ﷺ قال: (عليكم بهذه الحبة السوداء، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام) يعنى الموت^(١٦٦).

٦- الوقاية من الفيروسات عامة، ومن عدو المناعة اللدود (فيروس الإيدز) خاصة. فليس للفيروسات دواء قاتل، والجهاز المناعي هو الوسيلة الوحيدة لمقاومة العدوى بها؛ لذا لتقوية كفاءة الجهاز المناعي لا بد من الحرص بأخذ قدر كاف من ساعات النوم يومياً، وتناول الغذاء الصحى المتكامل فى عناصره الغذائية، وتجنب الإجهاد النفسى... أما عن الوقاية من عدو المناعة اللدود (فيروس الإيدز) فباجتناب سبل انتقاله، المتمثلة فى نقل الدم الملوث، أو استخدام السرنجات الملوثة، وفى الزنا، واللواط، والانحرافات الجنسية... فسبحانك يا من حرمت الزنا واللواط وكل الانحرافات الجنسية، وسبحانك يا من حذرت من المخاطر وأمرت بالوقاية من كل المهالك والشرور.

٧- ممارسة الرياضة ورياضة المشى بانتظام تجعلك بصفة عامة أكثر انتعاشاً، وأكثر صحة وحيوية، وأكثر قدرة على مقاومة الأمراض^(١٦٧).

[٢] الوقاية من الأمراض المعدية:

(أ) الوقاية من الأمراض المعدية بالتطعيمات:

ويتم ذلك بإكساب الجسم مناعة ذاتية، بإعطاء الشخص جراثيم المرض أو سموم هذه الجراثيم المعالجة- بطريقة معينة- حتى تستثير الجسم وتحفزهُ وتحمله على إنتاج الأجسام المضادة الخاصة بهذا المرض^(١٦٨).

ذلك النظام الوقائي الدفاعي الرائع، الذي هدى الخالق فيه العلماء إلى اكتشاف اللقاحات، التي كفت البشرية شرور كثير من الأوبئة الفتاكة، فاللقاحات تركز على مبدأ الدفاع التلقائي عن الجسم الإنسانى، لأنها- كما سبقت الإشارة- عبارة عن جراثيم مستضعفة أو سمومها المعالجة، التي تحقن في الجسم، فتحرض عضوية الإنسان ووسائل دفاعه على تهيئة عناصره المضادة لها، وتهيئه لملاقاة عدوه الأكبر ودحره، وبعبارة أخرى: تعودده على هذا النوع من الأعداء أو ذاك، تماماً كما تفعل الجيوش عند القيام بمناوراتها بالذخيرة الحية. وبهذا تهيئ الكريات البيض مواداً معاكسة جاهزة تجول في الدم دون انقطاع، حتى إذا هاجمتها جحافل المرض وجدت الميدان ملغوماً،

ومحصناً بصورة تمنع الجراثيم المهاجمة من الاستيطان، فينجو الجسم من الوقوع في براثن المرض^(١٦٩).

وفيما يلي أنواع التطعيمات التى تعطى للأطفال، منذ مرحلة الرضاعة، والسن الذى تتم فيه، كما حددتها وزارة الصحة ببرنامج التطعيم القومى^(١٧٠):

- ١- فى أول ثلاثة شهور: التطعيم ضد الدرن.
- ٢- فى عمر الشهرين:
 - التطعيم ضد شلل الأطفال.
 - التطعيم ضد الثلاثى (الدفتريا - السعال الديكى - التيتانوس)
 - التطعيم ضد الالتهاب الكبدى الوبائى.
- ٣- فى عمر أربعة شهور:
 - التطعيم ضد شلل الأطفال.
 - التطعيم ضد الثلاثى (الدفتريا - السعال الديكى - التيتانوس).
 - التطعيم ضد الالتهاب الكبدى الوبائى.
- ٤- فى عمر ستة أشهر:
 - التطعيم ضد شلل الأطفال.
 - التطعيم ضد الثلاثى (الدفتريا - السعال الديكى - التيتانوس)
 - التطعيم ضد الالتهاب الكبدى الوبائى.

٥- فى عمر تسعة أشهر: التطعيم ضد الحصبة.

٦- فى عمر ثمانية عشر شهرًا:

- التطعيم ضد شلل الأطفال.
- التطعيم ضد الثلاثى (الدفتريا- السعال الديكى - التيتانوس) جرعة منشطة.

كما أن هناك بعضًا من التطعيمات الأخرى التى يمكن أن يحصل عليها الصغار والكبار، كالتطعيم ضد الحمى الشوكية (التهاب السحايا)، ولاسيما فى مواسم الحج والعمرة، والتطعيم ضد الحصبة الألمانية والتطعيم ضد النكاف^(١٧١).

(ب) الوقاية من الأمراض المعدية باجتناى مسبباتها:

حث الإسلام على الوقاية من الأمراض المعدية باجتناى مسبباتها. فذلك حديث رسول الله ﷺ، الذى رواه أبو هريرة، حيث قال. (فر من المجذوم كما تفر من الأسد)^(١٧٢). وروى عبد الله بن عباس، وأسامة بن زيد وعبد الرحمن بن عوف رضى الله عنهم أجمعين، أن النبى ﷺ قال: (إذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوها، وإذا وقع بأرض وأنتم بها، فلا تخرجوا منها)^(١٧٣). كما روى ابن عباس أن عمر بن الخطاب ؓ خرج إلى الشام فلقيه أمراء الأجناد، أبو عبيدة بن الجراح وأصحابه، قبل الدخول وأخبروه أن الوباء قد وقع بأرض الشام. فاستشار عمر المهاجرين الأولين، واستشار الأنصار، واستشار من

معه من مشيخة قريش من مهاجرة الفتح... فأشير عليه بالرجوع بالناس وألا يقدم بهم على هذا الوباء، فنادى عمر في الناس: إني مصبح على ظهر - أى بالرجوع - فاصبحوا عليه. قال أبو عبيدة بن الجراح: أفرار من قدر الله؟ فقال عمر: نعم نفر من قدر الله إلى قدر الله، أرأيت لو كان لك إبل هبطت وادياً له عدوتان: إحداها خصبة والأخرى جدبة، أليس إن رعيت الخصبة رعيتها بقدر الله، وإن رعيت الجدبة رعيتها بقدر الله. قال: فجاء عبد الرحمن بن عوف، وكان متغيياً في بعض حاجته فقال: إن عندي في هذا علماً، سمعت رسول الله ﷺ يقول: (إذا سمعتم به بأرض فلا تقدموا عليه، وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا فراراً منه). قال: فحمد الله عمر، ثم انصرف راجعاً بالناس^(١٧٤).

وفيما يلي تلخيص لتلك الأمراض المعدية والوقاية منها:

١ - وقاية الجسم من الأمراض التي تصيبه عن طريق الفم، وذلك بالمحافظة على نظافة الغذاء، والخليلة دون تلوثه بالذباب أو الصراصير أو الفئران أو بالميكروبات أو نحو ذلك، وكذا المحافظة على نظافة المياه من التلوث بأسباب المرض.

وقد أكد رسول الله ﷺ ذلك وفي أكثر من حديث. فعن جابر بن عبدالله قال: قال رسول الله ﷺ: (إذا جنح الليل - أو أمسيتم -... أو كوا قربكم، واذكروا اسم الله، وخمروا آيتكم) أى اربطوا أفواه القرب

وغطوا الآنية، وفي رواية: (غطوا الإناء، وأوكوا السقاء) (١٧٥). كما نهى ﷺ عن الشرب من فم القربة أو السقاء (١٧٦). كل ذلك للوقاية من انتشار الأمراض المعدية.

٢- وقاية الجسم من الأمراض التى تصيبه عن طريق الجهاز التنفسى، حيث تلوث الهواء برزاز إفرازات الأنف أو الفم أثناء الكحة أو العطس أو الكلام، مما يساعد على نقل البكتريا أو الفيروس من فرد لآخر، وتتطلب الوقاية تجنب مصادر العدوى وما ينبعث عنها من رزاز، مع تطهير المكان وتجديد تهويته.

٣- وقاية الجسم من الأمراض التى تصيبه بالتلامس، كالأمراض التى تصيب الجلد، أو الأعضاء التناسلية، أو تصيب فروة الرأس، أو العيون، أو نحو ذلك، وتتطلب الوقاية تجنب التلامس المباشر أو استخدام الملابس والأدوات الشخصية للمريض بعد تلوثها بإفرازاته، أو ما إلى ذلك.

٤- وقاية الجسم من الأمراض التى تصيبه عن طريق الدم الملوث، كالتهاب الكبدى الفيروسى، ومرض الإيدز، وغيرها من الأمراض التى يسببها الدم الملوث.

٥- وقاية الجسم من الأمراض التى تنتقل عن طريق الزنا، كالزهري والسيلان والإيدز وغيرها.

٦- وقاية الجسم من الأمراض التى تنتقل عن طريق اللدغ أو العض، كلدغ البعوض الناقل للأمراض، وعض الكلاب المسعورة ونحوها.

[٣] الوقاية من آثار سوء استخدام الأدوية:

هناك عدة مساوئ لسوء استخدام الأدوية، يجب الحذر منها والبعد عنها، والتى منها:

١- الحذر من استخدام الأدوية بجرعات أكبر أو أقل، أو لفترات أطول أو أقصر مما يحدده الطبيب، تفادياً لحدوث أضرار وآثار عكسية للدواء، أو لعدم تأثيره كما يجب.

٢- الحذر من تعاطى أدوية بدون استشارة الطبيب، سواء كان ذلك بوصفات من غير المتخصصين ومدعى المعرفة، أو بتكرار روشتات أو وصفات دوائية سابقة دون الرجوع إلى الطبيب المختص، أو بتناول أدوية لمجرد جدواها لدى آخرين حتى وإن تشابهت الأعراض المرضية.

٣- الحذر من تعاطى أدوية تتعارض مع أدوية أخرى يتم تعاطيها فى الوقت نفسه، كأن يكون المريض مستمراً على علاجات للقلب أو للضغط أو للسكر، ويحصل على أدوية لمرض آخر تتعارض مع الأدوية السابقة، دون الإفصاح بالحقيقة للطبيب قبل وصفه للأدوية اللاحقة.

٤ - الحذر من الإسراف فى تناول الأعشاب الطيبة، لما لها من آثار سلبية فى جانب أو جوانب عدة، حتى وإن كان لها أثر إيجابى فى جانب معين.

٥ - الحذر من تناول بعض الأطعمة مع بعض الأدوية، حتى لا تفسد هذه الأطعمة مفعول الأدوية، وتجنباً للمخاطر والآثار السلبية لتفاعلها معاً... ومن ذلك - كما يقول الأطباء - تناول الزنجبيل أو الثوم مع الأدوية الخاصة بسيولة الدم ومضادات التجلط، وإلا قد تكون النتيجة حدوث نزف داخلى أو خارجى... ومن ذلك تناول مشروب العرقسوس مع أدوية القلب والضغط، لما قد يترتب عليها من زيادة خفقان القلب... ومن ذلك تناول الأكلات الغنية بالكالسيوم كاللبن ومنتجاتها مع أدوية المضادات الحيوية كالأنترفيرون ونحوه.

[٤] نصائح غذائية لمقاومة الإصابة بالسرطان:

١ - التقليل من تناول الدهون المشبعة: تعتبر الدهون الحيوانية النوع المقصود أساساً، حيث أنها ترتبط ارتباطاً قوياً بحدوث سرطان القولون والبروستاتا على وجه التحديد، وهى مثل الدهون الموجودة باللحوم والسمن الحيوانى والقشدة والألبان الدسمة ومنتجاتها... أما الدهون متعددة اللاشع

مثل الزيوت النباتية فإن علاقتها بالسرطان علاقة متوسطة، وأقل خطورة من الدهون المشبعة، ولذا فإنه لا يفضل أيضًا الإفراط في تناولها... أما الدهون أحادية اللاتشبع مثل زيت الزيتون فإن علاقتها بتسبب السرطان معدومة... أما الدهون المميزة الموجودة بالأسماك والمأكولات البحرية وزيت السمك، فإنها تختلف عن الدهون السابقة، فهي ليست فقط دهونًا آمنة، وإنما تقاوم حدوث السرطان وخاصة سرطان القولون.

٢- تناول كمية من الألياف بما يعادل ٢٠-٣٠ جرامًا يوميًا. فالأغذية الغنية بالألياف (كالخضروات والفواكه والحبوب الكاملة) تقلل بها نسبة الدهون والسعرات الحرارية، بينما تزيد بها نسبة بعض الفيتامينات والمعادن المهمة التي يعمل بعضها كمضاد للأكسدة، ومن ناحية أخرى تقوم الألياف بتنظيف الأمعاء، حيث أنها تشبك أو تتحد مع المواد والمخلفات السامة والضارة بالقولون وتقوم بحملها للخارج مع البراز، هذا بالإضافة إلى أن الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة تحتوي على الفيتامينات والمعادن المهمة، وخاصة الخضروات الورقية، كما تحتوي على مركبات مفيدة للجسم ومقاومة للسرطان وهي شبيهة بالفيتامينات.

٣- تجنب السمينة الزائدة: أوضحت الأبحاث أن الأشخاص الذين يزيد وزنهم بمعدل ٤٠٪ فأكثر بالنسبة لقيمة وزنهم المثالى (أى الوزن المناسب بالنسبة لطول وهيكلى الجسم) تزيد قابليتهم للإصابة بالسرطان بمعدل يزيد عن أصحاب الأوزان المعتدلة بحوالى ٣٣٪. ومن ثم يؤدى التخلص من هذا الوزن الزائد إلى خفض فرصة الإصابة بالسرطان.

٤- تجنب الأغذية المحفوظة المضاف إليها النيترات، فتعتبر أملاح النيترات والنيتريت من أخطر المواد التى تستخدم فى حفظ الأغذية، كاستخدامها أحياناً فى حفظ اللحوم والمخللات... إلخ.

٥- تجنب استخدام مكسبات اللون أو الطعم فى الأغذية عمومًا، ولاسيما تلك المقدمة للأطفال فى الحلويات والمقرمشات، كالشيسى والكاراتيه ونحوها.

٦- تجنب أو تقليل تناول اللحوم المشوية، حيث وجد أن شى قطع اللحوم على النار مباشرة، وخاصة فى الهواء المفتوح (مثل استخدام الشواية) يؤدى إلى تولد مواد مسرطنة باللحوم، وخاصة بالأجزاء التى تحترق منها.

٧- تجنب الزيوت المغلية لعدة مرات أو لفترات طويلة، فوجد أن استخدام الزيوت فى القلى عدة مرات تولد موادًا مسرطنة؛ لذا

يجب أن يستخدم الزيت مرة واحدة في قلى الطعام، ولا يكرر قليه.

٨- تجنب التدخين واحتساء الخمر، فلم يعد هناك خلاف على أن التدخين يرتبط ارتباطاً وثيقاً بحدوث الإصابة بسرطان الرئة والفم والحنجرة، وتزيد هذه الخطورة في حالة تناول الخمر مع التدخين، كما تؤدي الخمر إلى تلف الكبد، الذي قد يؤدي إلى سرطان الكبد.

٩- تجنب البقول والغلل التي أصيبت بالعفن، حيث تبين أن هناك بعضاً من السموم التي ينتجها نوع من عفن الحبوب بسبب سوء التخزين، عندما تدخل الجسم فإنها تتعرض لعملية أكسدة في الكبد، وتصبح شديدة الخطورة، حيث يمكن أن تؤدي إلى طفرات جينية أو تغيرات بالحمض النووي DNA، مما يؤدي إلى الإصابة بسرطان الكبد، وقد وجد أن حوالى نصف حالات سرطان الكبد تحدث بسبب هذه السموم؛ لذا فإنه من الضروري تجنب هذه السموم (مثل تجنب تناول الفول السوداني القديم أو المخزن لفترة طويلة، أو الدقيق الذي حدث به تغير باللون أو الرائحة، أى الدقيق المكمم^(١٧٧)).

١٠- تجنب التلوث أو التسمم بالمبيدات الحشرية، سواء كان

التعرض لها مباشرة أثناء الرش، أو التعرض لها بتناول
الخضروات والفواكه التى تم رشها بالمبيدات دون غسلها
غسلًا جيدًا.

[٥] الوقاية الصحية بالسلوك القويم:

هناك العديد من الأمراض التى يمكن أن تنتقل إلى الإنسان نتيجة
لسلوكه الخاطئ أو المنحرف، والتى يمكن الوقاية منها، بإذن الله،
بالسلوك القويم، وذلك من خلال:

١ - تجنب عادة التدخين السيئة. "لأن النيكوتين يعتبر أسوأ مادة
من حيث اعتياد الجسم على وجودها واضطرابه في غيابها؛ لذا
يعتبره البعض مادة مدمنة تفوق في تأثيرها تأثير العديد من
المواد المخدرة". بل التدخين كثيرًا ما يكون مدخلًا إلى
المخدرات، وللتدخين آثاره السلبية على مختلف أجهزة
الجسم: التنفسى، والهضمى، والدورى، والمناعى، والعصبى،
بل وله آثاره السلبية حتى على البشرة، لإضراره بصحة
وسلامة الجلد، حيث يساعد على ظهور التجاعيد وانطفاء
البشرة وشحوبها؛ لذا فالمدخن يبدو عادة أكبر سنًا من غيره
من غير المدخنين ممن هم في عمره نفسه^(١٧٨).

٢ - تجنب الخمر والمخدرات بكل أنواعها. "فالخمور

والكحوليات عدو الكبد الأول، لأنها تدمر خلاياه؛ ذلك العضو الهام الذى لا نستطيع أن نحيا بدونه، والذى إذا اختل اختلت معه وظائف الجسم كله، كما أن الخمور والمخدرات عامة تحطم أكثر ما تحطم فى الجسم الخلايا النبيلة، كالخلايا العصبية والخلايا الجنسية، بل هى عدو لكافة أجهزة الجسم: الهضمى، والتنفسى، والدورى، والجنسى التناسلى، والعصبى وغيرها؛ لذلك نجد أن من رحمته تعالى أنه حرم الخمور والمخدرات ومجرد الاقتراب منها، فقال: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (المائدة: ٩٠). فالفلاح فى اجتنابها واجتناب كل السبل المؤدية إليها أو المتصلة بها: إنتاجاً، أو بيعاً، أو تسويقاً، أو حملاً، أو تقديماً، أو نحو ذلك.

٣- تجنب مسببات الإصابة بالفيروسات، لأنها تتسبب فى أمراض عديدة مختلفة ابتداءً من نزلات البرد حتى مرض الإيدز اللعين، ونظرًا لأنه لا يوجد دواء قاتل للفيروس، فإنه من الحكمة محاولة تجنب العدوى به قدر الاستطاعة. مثل تجنب الاتصال الجنسي المحرم، وتجنب استخدام محاقن (سرنجات) مشتركة والتي تنتشر عادة بين متعاطى المخدرات بالحقن؛ إذ يمكن أن يتسبب كلا الأمرين فى نقل عدوى الإيدز أو

الالتهاب الكبدي الفيروسي الوبائي^(١٧٩)؛ لذلك كان من رحمة الله بنا أن حرم علينا كلاً من الزنا والمخدرات.

٤ - تجنب العلاقات الجنسية المحرمة، لأن عدد الأمراض التي يمكن أن تنتقل عن طريق العلاقات الجنسية يزيد عن ثلاثين مرضاً، وكثير من هذه الأمراض يمكن أن يصاب بها المرء دون ظهور أعراض واضحة عليه وخاصة بين النساء، وفي مقدمة هذه الأمراض: السيلان، والعدوى بالكلاميديا، والعدوى بالتريكوموناس التي يصاحبها خروج إفراز مهبل مائل للاصفرار تنبعث عنه أسوأ رائحة كريهة^(١٨٠)، وكذلك طاعون العصر مرض الإيدز... وتنتشر هذه الأمراض أكثر ما تنتشر بين الزناة، وصدق رسول الله ﷺ فيما رواه ابن عمر حيث قال: (لم تظهر الفاحشة في قوم قط حتى يعلنوا بها، إلا فشا فيهم الطاعون والأوجاع التي لم تكن مضت في أسلافهم الذين مضوا)^(١٨١).

ومن هنا، فالعفة هي الوسيلة الأساسية للوقاية من الإصابة بتلك الأمراض التي تنتقل عن طريق الزنا... ومن رحمته - العليم الخبير - سبحانه وتعالى أن حرم الزنا، بل وحرم مجرد الاقتراب منه والسير في سبيله لأنه ساء سيلاً. فقال: ﴿وَلَا تَقْرُبُوا الزَّنى إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا﴾ (الإسراء: ٣٢). وقال في البعد عن مقدماته ومسبباته: ﴿قُلْ

لِّلْمُؤْمِنِينَ يُعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ * وَقُلْ لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَعْضَضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءَ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءَ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنَى إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنَى أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولَى الْإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلَا يَضْرِبْنَ بَأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (النور: ٣٠-٣١).

٥- اعتزلوا النساء في الحيض؛ لأن جماع الحائض لا يؤذى الرجل فحسب، بل يمكن أن يصيب المرأة كذلك بمرض خطير اسمه (بطان الرحم) بسبب رجوع الطمث إلى الخلف. وصدق الحق تبارك وتعالى حيث يقول: ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ﴾ (البقرة: ٢٢٢).

[ثالثاً]: الوقاية والتعوذ من شر السحر والحسد ومن الشياطين ومن كل ذي شر:

لقد شرع الإسلام لعباد الله ما يتقون به من شرور السحر والحسد والشياطين والهوام والحوادث، ومن ذلك:

١ - التوكل على الله، فهو أعظم ما تدفع به البلايا، ومن توكل على الله كفاه أموره كلها. وقال سبحانه وتعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ (الطلاق: ٣) ولا يعنى التوكل على الله ترك الأسباب، بل يعنى العمل بالأسباب ثم التوكل على مسيبيها.

٢ - التحصن باسم الله الذى لا يضر مع اسمه شىء فى الأرض ولا فى السماء، فروى عثمان بن عفان رضى الله عنه عن رسول الله ﷺ أنه قال: (ما من عبد يقول فى صباح كل يوم ومساء كل ليلة: بسم الله الذى لا يضر مع اسمه شىء فى الأرض ولا فى السماء وهو السميع العليم ثلاث مرات، لم يضره شىء) (١٨٢) فيبدأ الإنسان باسم الله فى صباحه وفى مساءه وفى أكله وشربه، وفى سعيه وحركته، وفى كل فعله وعمله.

٣ - امتثال أوامره سبحانه واجتناب نواهيه، فمن حفظ الله فى أوامره ونواهيه حفظه الله فى كل أمره: فى دينه ودنياه، وفى أهله وماله... لقول رسول الله ﷺ، فيما رواه ابن عباس، حيث قال: (أحفظ الله يحفظك، أحفظ الله تجده تجاهك...) (١٨٣)

٤ - شكر الله على نعمة الصحة. فشكر الله على النعمة يحفظها ويزيدها، لقوله تعالى: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾ (إبراهيم: ٧).

٥ - الوقاية من البلاء بالدعاء، مصداقاً لقوله تعالى: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ (غافر: ٦٠). وروى سلمان أن رسول الله ﷺ قال: (لا يرد القضاء إلا الدعاء) ^(١٨٤). وروى جابر رضى الله عنه أنه ﷺ قال: (ما من أحد يدعو بدعاء إلا آتاه الله ما سأل، أو كف عنه من السوء مثله، ما لم يدع بإثم أو قطيعة رحم) ^(١٨٥) وكان ﷺ يدعو الله العافية، ويستعين به من كل شر... فكان من دعائه ﷺ إذا أخذ مضجعه قوله: (اللهم إني أسألك العافية) ^(١٨٦). وعن أبي اليسر قال: كان رسول الله ﷺ يقول: (اللهم إني أعوذ بك من التردى والهزم والغرق والحريق، وأعوذ بك أن يتخبطنى الشيطان عند الموت، وأعوذ بك أن أموت في سبيلك مدبراً، وأعوذ أن أموت لديغاً) ^(١٨٧). وعن عبد الله بن عمرو قال: لم يكن رسول الله ﷺ يدع هؤلاء الدعوات حين يصبح وحين يمسي: (اللهم إني أسألك العفو والعافية في الدنيا والآخرة، اللهم إني أسألك العفو والعافية في ديني ودنياي وأهلي ومالي، اللهم استر عوراتي وأمن روعاتي، اللهم احفظني من بين يدي ومن خلفي وعن يميني وعن شمالي، وأعوذ بعظمتك أن أغتال من تحتي - يعني الخسف) ^(١٨٨).

٦ - التعوذ بكلمات الله التامات من شر مخلوقات الله، لما روته

خولة بنت حكيم السلمية عن رسول الله ﷺ قال: (من نزل منزلاً ثم قال: أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق، لم يضره شيء، حتى يرتحل من منزله ذلك) ^(١٨٩). وعن أبي هريرة أنه قال: جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال يا رسول الله، ما لقيت من عقرب لدغتنى البارحة، قال ﷺ: (أما لو قلت حين أمسيت: أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق، لم تضرك). ^(١٩٠)

٧- تعويذ الصبيان كما كان رسول الله ﷺ يعوذ الحسن والحسين. فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: كان النبي يعوذ الحسن والحسين بقوله: (أعيذكما بكلمات الله التامة من كل شيطان وهامة، ومن كل عين لامة...) ^(١٩١) والتعوذ بالمعوذتين: (الفلق والناس)، لما بهما من التعوذ بالله من شر كل ما خلق: من الإنس والجن ومن الآفات والهوام ومن كل ذي شر.

٨- كثرة ذكر الله، من تلاوة القرآن والتسبيح والتحميد والتهليل والاستغفار والصلاة على النبي ﷺ... وخاصة من ذلك قراءة آية الكرسي، وقراءة خواتيم سورة البقرة، وقراءة سورة البقرة، والأذكار الراتبة في الصباح وفي المساء، في الدخول إلى المنزل وفي الخروج منه، في ركوب الرحلة وفي السفر، إلى غير ذلك من أذكار وردت عن رسول الله عليه السلام.

[رابعاً] الوقاية من الحوادث المفاجئة وإسعافاتها:

هناك العديد من الحوادث التي قد يتعرض لها الأطفال، بل والكبار أحياناً، كحوادث التسمم، أو دخول الأجسام الغريبة في الفم أو الأنف أو الأذن، وحوادث السقوط والجروح، وحوادث الحرائق وغيرها، مما يتطلب سرعة التعامل معها بالإسعافات الأولية السريعة ثم التوجه لأقرب مستشفى، ومن هذه الحوادث، ما يلي:

١ - حوادث التسمم: فكثيراً ما يعرض الأطفال لنوع أو لآخر من أنواع التسمم، ولمنع أسباب التسمم، دع جميع أنواع الدواء والمطهرات أو البنزين أو سوائل ومساحيق إبادة الحشرات والفئران وغير ذلك من سموم، دع كل هذا بعيداً عن متناول الأطفال وإذا ما أصيب الطفل - لا قدر الله - بحالة من حالات التسمم هذه، فيمكن عمل الإسعافات الأولية والتوجه به إلى أقرب مستشفى، سواء كانت مادة التسمم حارقة أم غير حارقة، فإذا ما أصيب الطفل بحالة من التسمم نتيجة تناوله مادة حارقة، فيمكن إعطاؤه كمية قليلة من الماء أو الحليب على دفعات لكي لا يتقيأ، وإذا لم يكن التسمم بمادة حارقة، يحث الطفل على التقيؤ كوسيلة لإخراج المادة السامة من المعدة، وفي جميع الحالات يتم اصطحابه لأقرب مستشفى، مع استحضار علبة الدواء أو المادة التي وجدت

معه، لأن التعرف المبكر على نوع المادة يساعد الأطباء على سرعة إسعاف المصاب وإعطائه العلاج اللازم في أسرع وقت ممكن.

كما قد يكون التسمم للطعام والشراب بسبب الحشرات والقوارض الجوالّة الناقلة للأمراض، والزواحف السامة كالثعابين التي يمكن أن تلقى بسمها في الطعام أو الشراب متى كان مكشوفاً... مما يستوجب تغطية آنية الطعام والشراب لاسيما ليلاً حيث تجول هذه الدواب؛ وللوقاية من ذلك التسمم، عملاً بنصيحة الرسول الكريم، حيث روى جابر بن عبد الله رضى الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: (إذا جنح الليل - أو أمسيتم - فكفوا صبيانكم، وأوكوا) أى اربطوا (قربكم، واذكروا اسم الله، وخروا) أى غطوا (آيتكم، واذكروا اسم الله، ولو تعرضوا عليها شيئاً، واطفئوا مصابيحكم) (١٩٢) فيأمر ﷺ بالأخذ بأسباب الوقاية - من التسمم أو الحرائق أو نحوهما - قبل التوكل عليه سبحانه.

٢- حوادث الأجسام الغريبة في الفم أو الأنف أو الأذن: الأشياء الصغيرة من حبوب الفول أو اللوبيا أو البسلة أو الزراير أو العملة المعدنية أو الدبابيس يمكن أن تسبب اختناقاً أو ضرراً بالغاً إذا ابتلعها الطفل الصغير؛ لذلك يجب الحرص على أن لا تكون في متناول يده، كما يجب أن يتعلم الأطفال منذ الصغر

أن لا يضعوا هذه الأشياء في أفواههم أو أنوفهم أو آذانهم، وفي حالة حدوث شيء من هذا القبيل يجب الإسراع إلى الطبيب المختص لعمل الإسعافات والعلاجات اللازمة.

٣- حوادث السقوط والجروح أو النزيف: أسباب الجروح كثيرة، منها ما ينتج عن حوادث السير والمرور في الشارع أو في المنزل أو على الدرج، ومنها ما يسببه استعمال الآلات الحادة أو القاطعة أو العبث بها، أو الدهس على المسامير أو قطع الزجاج، ويتطلب ذلك إبعاد الآلات الحادة ومصادر الخطر عن الأطفال، وتدريبهم على استخدام الطريق وعبوره مع ضرورة الإشراف عليهم مباشرة حتى يتم التأكد من إتقانهم لذلك، وتوعيتهم ومنعهم من اللعب في الشوارع أو قيادة الدراجات في الشوارع المزدحمة منها... إلخ.

وإذا أصيب الطفل - أو الكبير - بحادث من هذا النوع، فيمكن عمل التالي:

- يتم إيقاف النزيف بالضغط على مكان النزف مباشرة بالأصبع أو باليد مباشرة حتى يقف.
- إزالة ما على الجرح من الأتربة والأوساخ، وغسله بالماء، ثم وضع مادة مطهرة إن توفرت، ثم وضع رباط ضاغط على الجرح.

- نقل المصاب إلى أقرب مستشفى لعمل العلاج اللازم، حتى ولو بدا الجرح صغيراً، أو أن النزيف قد توقف، فربما يحتاج الجرح إلى بعض الغرز أو يحتاج المصاب إلى مصل للوقاية ضد مرض التيتانوس خاصة بالنسبة لحوادث الدهس على المسامير.
- بالنسبة لحوادث السقوط من مكان مرتفع أو على درج السلم على أحد الأطراف أو الرأس، فيجب مراجعة أقرب طبيب أو مستشفى، وعدم التهاون في ذلك.

٤- حوادث الحرائق: حيث الحرق بالتأثير المباشر للهب أو للأجسام الساخنة على الجلد، أو عن طريق اشتعال الملابس، أو الحرق الناتج عن انسكاب السوائل الساخنة وإصابتها جلد الطفل - أو الكبير - بالحروق، أو حروق الجلد بواسطة مواد كيميائية... مما يتطلب إبعاد مصادر الاشتعال والهب عن متناول أيدي الأطفال، وإبعاد كافة السوائل والأجسام الساخنة والحارقة وتأمين الأطفال من الإصابة بها.

وعند حدوث حادث من هذا النوع - لا قدر الله - يمكن عمل الإسعافات التالية:

- إذا اشتعلت النار في الملابس، فيجب لف المصاب ببطانية أو نحوها. وبعد إطفاء النار يتم إزالة الملابس وأي مجوهرات من اليدين والأصابع التي ربما تتورم فيها بعد.

- إذا كانت الإصابة بواسطة مواد كيميائية على الجلد فيجب صب الماء بغزارة على الجزء المصاب، لإزالة ما تبقى من هذه المواد.
- تغطية الجزء المصاب من الجلد بكمامات باردة وليست مثلجة.
- نقل المصاب إلى أقرب مستشفى^(١٩٣).

٥- حوادث لدغ العقارب أو الثعابين أو عض الكلاب أو الحيوانات المفترسة، تلك الحوادث التى كثيراً ما تحدث فى القرى والمناطق الزراعية وكذا الصحراوية والمهجورة، وقد تودى هذه الحوادث بحياة صاحبها- لا قدر الله- أو قد تترك بعضها آثاراً وعاهات مستديمة... مما يستلزم الحرص على عدم سير الأطفال حفاة، ولا سيما ليلاً، وعدم تركهم يعبثون ويلعبون فى المناطق المهجورة أو يتجولون بمفردهم فى المناطق النائية، أو التى تكون ملاذاً للكلاب الضالة والحيوانات المفترسة، وقد حض الإسلام على القضاء على تلك الدواب الضارة والمؤذية، أينما ومتى وجدها الإنسان، حتى ولو كان محرماً بأرض الحرم، فعن عبد الله بن عمر وعائشة رضى الله عنهما، أن رسول الله ﷺ قال: (خمس من الدواب ليس على المحرم فى قتلهن جناح: العقرب، والفأرة، والغراب، والحدأة، والكلب العقور) والكلب العقور هو الكلب الجارح المفترس الذى يعتدى على الناس، مثل الأسد والنمر والفهد والذئب^(١٩٤). والكلب المسعور ونحوها.

أما عن الإسعافات، فإذا كان الحادث لدغ عقرب، فيتم ربط أعلى الإصابة برباط ضاغط، إذا كانت بالقدم أو باليد، مع (فصد) مكان اللدغة (بشفرة) نظيفة لإنزال أكبر كمية من السم قبل سريانه بالجسم، ثم الإسراع في نقل المصاب إلى أقرب مركز إسعاف لإعطائه المصل المضاد، وإذا كان الحادث لدغ ثعبان أو عض كلب أو حيوان مفترس، فيعجل بنقله إلى أقرب مستشفى أو مركز إسعاف، لعمل الإجراءات المطلوبة وإعطائه الطعوم والأمصال اللازمة.

خامساً: علاج الأمراض:

[١] علاج الأمراض بالأدوية أو بالجراحات:

يولى الدين الإسلامى الحنيف عناية فائقة بصحة الإنسان، ويحث على علاجه من الأمراض... فكم من آيات قرآنية تحث على ذلك. وكم من أحاديث نبوية تأمر بالتداوى وتوجه إليه، بل وتصف بعضاً من الوصفات أو العلاجات لبعض الأمراض، فمع تأكيد المولى سبحانه بأنه الشافى من الأمراض، حيث يقول على لسان إبراهيم عليه السلام: ﴿وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾ (الشعراء: ٨٠)، تأكيد آخر أن نأخذ بالأسباب ونلجأ إلى الاختصاص فى الطب والعلاج، ضمن توجيهه تعالى: ﴿فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ (النحل: ٤٣)، وتأكيد بأن نستمر فى مكافحة الأمراض والبحث عن علاج لها، ضمن توجيهه سبحانه: ﴿وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا﴾ (الإسراء: ٨٥). فباب

البحث والكشف مفتوح، ليكشف - كل يوم - عن علاج جديد لمرض قديم أو لمرض جديد، باستخدام الأدوية أو بإجراء الجراحات اللازمة.

وأمر رسول الله ﷺ في أحاديث كثيرة بالتداوى والأخذ بأسباب الشفاء، فعن أبي هريرة رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (ما أنزل الله داءً إلا أنزل له شفاءً) ^(١٩٥) وقال ﷺ: (ما من داء إلا له دواء، عرفه من عرفه، وجهله من جهله، إلا السام) - يعنى الموت ^(١٩٦). وقال ﷺ: (تداووا عباد الله، فإن الله خلق الداء والدواء) ^(١٩٧)، بل وكثيراً ما نجاهه ﷺ يوجه إلى استخدام ما فيه الشفاء بإذن الله: كالتداوى بالعسل، أو بالحبة السوداء، أو بالتليينة، أو باستخدام الحجامة، أو الكى... إلى غير ذلك من أحاديث كثيرة في هذا الصدد، حيث صنفت ووضعت في ذلك كتب عديدة تحت اسم الطب النبوى.

وقد حرم ﷺ التداوى بالمحرم، كالتداوى بالخمير... فعن طارق بن سويد الجعفى سأل النبى ﷺ عن الخمر؟ فنهاه، أو كرهه أن يصنعها. فقال: إنما أصنعها للدواء. فقال ﷺ: (إنه ليس بدواء، لكنه داء) ^(١٩٨).

كما حرم ﷺ التداوى وطلب العلاج بما فيه إشراك بالله كالسحر والشعوذة، وكتعليق التائم والتولة والحروز، واللجوء إلى الرقية الشركية البدعية غير الشرعية.

[٢] العلاج بالدعاء والقرآن:

جعل الإسلام من الدعاء إلى الله واللجوء إليه ومن القرآن الكريم ما فيه شفاء للمؤمنين بإذن رب العالمين... فقد كانت لرسول الله ﷺ رقيته التي يرقى بها المريض فيدعو له بالشفاء. فعن عائشة قالت: كان رسول الله ﷺ إذا اشتكى منا إنسان، مسحه بيمينه، ثم قال: (أذهب الباس رب الناس، واشف أنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاء لا يغادر سقمًا) (١٩٩).

وكان ﷺ إذا عاد مريضًا، أو أتى به إليه دعا له بالشفاء، فعن عائشة رضى الله عنها أن رسول الله ﷺ كان إذا أتى مريضًا، أو أتى به، قال: (اللهم رب الناس أذهب الباس، أشفه وأنت الشافي لا شفاء إلا شفاؤك، شفاء لا يغادر سقمًا) (٢٠٠).

كما كان الصحابة رضوان الله عنهم يرقون بعضهم بعضًا برقية رسول الله ﷺ. فروى أنس بن مالك. أن ثابت جاءه شاكياً من ألم، فقال أنس: ألا أرقيك برقية رسول الله ﷺ؟ قال: بلى. قال: اللهم رب الناس مذهب الباس، اشف أنت الشافي لا شافي إلا أنت، شفاء لا يغادر سقمًا (٢٠١). وعن جابر بن عبد الله رضى الله عنهما قال: لدغت رجلاً منا عقرب، ونحن جلوس مع رسول الله، فقال رجل: يا رسول الله أرقى؟ قال: (من استطاع منكم أن ينفع أخاه فليفعل) (٢٠٢). كما قال ﷺ: (لا بأس بالرقى ما لم يكن فيه شرك) (٢٠٣).

وفي القرآن الكريم شفاء ورحمة للمؤمنين، لقوله الحق تبارك وتعالى: ﴿وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ (الإسراء: ٨٢). ومن الشفاء ما هو شفاء للبدن، ومنه ما هو شفاء نفسى وروحى له انعكاساته وآثاره البدنية... ويكون ذلك بأن يقرأ الإنسان القرآن بنفسه، أو يجد من يقرأه له، والمهم هو أن يكون مع قراءة القرآن حسن الظن بالله، فعن أبى هريرة رضى الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: (يقول الله تعالى: أنا عند ظن عبدي بى، وأنا معه إذا ذكرنى...) (٢٠٤).

ويمكن الرقى بشىء من القرآن الكريم، كالرقى بالفاتحة، أو بالمعوذتين، أو بنحو ذلك... فعن أبى سعيد الخدرى، أن ناساً من أصحاب رسول الله ﷺ كانوا فى سفر، فمروا بحى من أحياء العرب، فاستضافوهم فلم يضيفوهم. فقالوا لهم: هل فيكم راق؟ فإن سيد الحى لديغ أو مصاب، فقال رجل منهم: نعم فأتاه فرقاه بفاتحة الكتاب، فبرأ الرجل، فأعطى شاه من غنم. فأبى أن يقبلها، وقال: حتى أذكر ذلك لرسول الله ﷺ: فأتى النبى فذكر ذلك له، فقال: يا رسول الله، والله ما رقيت إلا بفاتحة الكتاب، فتبسم ﷺ وقال: وما أدراك أنها رقية؟...) (٢٠٥).

ويجوز للمسلم إذا أصابه مرض أن يلتمس من يتحرى فيه الصلاح والتقوى وإطابة المطعم ويرجوه الدعاء، والأفضل للمسلم أن يدعو الله عز وجل بنفسه، لقوله تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ

أَجِيبْ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَا فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ
يَرْشُدُونَ» (البقرة: ١٨٦) وقوله: «وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ
لَكُمْ» (غافر: ٦٠).

ويستحب الدعاء مع وضع اليد على وضع الألم، فعن عثمان بن أبي
العاص الثقفي، أنه شكا إلى رسول الله ﷺ وجعاً يجده في جسده منذ
أسلم فقال له رسول الله ﷺ: (ضع يدك على الذي تألم من جسدك.
وقل: باسم الله ثلاثاً، وقل سبع مرات: أعوذ بالله وقدرته من شر ما
أجد وأحاذر) (٢٠٦).

وكما سبقت الإشارة - بالنقطة السابقة - حرم رسول الله ﷺ التداوى
وطلب الشفاء بما فيه إشراك بالله، من سحر وشعوذة، ومن رقية بدعية
لا شرعية.

[٣] داووا مرضاكم بالصدقة:

للصدقة تأثير طيب في دفع البلاء وشر الحاسدين، وفي الشفاء من
المرض وتفريج الكرب بإذن الله تعالى... فعن أبي هريرة رضي الله عنه
عن النبي ﷺ قال: (من نفس عن مسلم كربة من كرب الدنيا نفس الله عنه
كربة من كرب يوم القيامة، ومن يسر على معسر في الدنيا يسر الله عليه في
الدنيا والآخرة، ومن ستر على مسلم في الدنيا ستر الله عليه في الدنيا
والآخرة. والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه...) (٢٠٧).

والمرض كربة أى كربة، وبلاء أى بلاء، ينكشف بمعونة المعين، ويشفى
بشفاء الشافى سبحانه.

والصدقة تدفع البلاء وتشفى الأمراض وتقى مصارع السوء، لأنها
تطفى غضب الرب وتجلب رضاه... فعن أم سلمة رضى الله عنها
قالت: قال رسول الله ﷺ: (صنائع المعروف تقى مصارع السوء،
والصدقة خفيًا تطفى غضب الرب، وصلة الرحم تزيد في العمر، وكل
معروف صدقة...) (٢٠٨) ومتى نال العبد رضا ربه أجاب دعاءه متى
دعاه، سواء كان في شفاء مرض أو دفع بلاء أو نحوه.

هوامش الفصل السادس

- (١٥٦) مديحة الخضرى: مرجع سابق، ص ص ١٠٤-١٢٧ .
- (١٥٧) مجدى محمد الدسوقي: مرجع سابق، ص ص ١١٥-١١٦ .
- (١٥٨) مسلم (٢٦٦٤) .
- (١٥٩) عبد الحميد شرف: مرجع سابق، ص ص ١٨-١٩ .
- (١٦٠) صبرى القبانى: مرجع سابق، ص ٥ .
- (١٦١) السيد الجميل، و همدى الجميل: مرجع سابق، ص ص ٦٩-٧٠ .
- (١٦٢) المرجع السابق، ص ٧٤ .
- (١٦٣) عبد الرحمن محمد النجار: مرجع سابق، ص ٣٤ .
- (١٦٤) أيمن الحسينى: مرجع سابق، ص ٥١ .
- (١٦٥) السيد الجميل، و همدى الجميل: مرجع سابق، ص ص ٧٤-٧٥ .
- (١٦٦) البخارى (٥٢٥٥)، مسلم (٢٢١٥)، الترمذى (٢٠٤١) .
- (١٦٧) أيمن الحسينى: مرجع سابق، ص ص ٤٣، ٦٣ .
- (١٦٨) السيد الجميل، و همدى الجميل: مرجع سابق، ص ٧١ .
- (١٦٩) صبرى القبانى: مرجع سابق، ص ص ٥-٦ .
- (١٧٠) مديحة الخضرى: مرجع سابق، ص ص ٩٨-٩٩ .
- (١٧١) محمد عيسى الموزان: مرجع سابق، ص ص ٣٤٦-٣٥٥ .
- (١٧٢) البخارى: فى (١٩) باب الجذام، بين الحديثين (٥٢٧١، ٥٢٧٢)

- (١٧٣) البخارى (٥٢٨٨، ٥٢٨٨، ٥٢٨٩)، مسلم (٢٢١٩).
- (١٧٤) البخارى (٥٢٨٨)، مسلم (٢٢١٩).
- (١٧٥) مسلم (٢٠١٢).
- (١٧٦) البخارى (٥١٩٦).
- (١٧٧) أيمن الحسينى: الشاى الأخضر مشروب الأصحاء والمعمرين وحارس حياتك الأمين، القاهرة، مكتبة ابن سينا، ١٩٩٨م، ص ٣٠-٦٢.
- (١٧٨) أيمن الحسينى: ٥٠٠ وصية لحياتك الصحية، مرجع سابق، ص ٦، ٢١، ٣٤.
- (١٧٩) المرجع السابق، ص ٦-٨.
- (١٨٠) المرجع السابق، ص ١٢، ٥٧، ٦٥.
- (١٨١) الحافظ المنذرى (٣٥٧٩).
- (١٨٢) أيمن الحسينى: ٥٠٠ وصية لحياتك الصحية، مرجع سابق، ص ٩٩.
- (١٨٣) الترمذى (٣٣٨٨).
- (١٨٤) الترمذى (٢٥١٦).
- (١٨٥) الترمذى (٢١٣٩).
- (١٨٦) الترمذى (٣٣٨١).
- (١٨٧) مسلم (٢٧١٢).
- (١٨٨) النسائى (٢٨٣/٨).
- (١٨٩) النسائى (٢٨٢/٨).
- (١٩٠) مسلم (٢٧٠٨).
- (١٩١) مسلم (٢٧٠٩).

- (١٩٢) الترمذى (٢٠٦٠) .
- (١٩٣) البخارى (٥١٩٢)، مسلم (٢٠١٢) .
- (١٩٤) أ) صادق أنطونيوس: مرجع سابق، ص ص ١٦٥ - ١٦٨ .
- ب) محمد عيسى الموزان: مرجع سابق، ص ص ٢٢٤ - ٢٤٩ .
- (١٩٥) البخارى (١٦٩٧)، مسلم (١١٩٨)، مالك (١/٣٠٠)، الترمذى (٨٣٧) .
- (١٩٦) البخارى (٥٢٤٦) .
- (١٩٧) ابن ماجه (٣٤٣٦) .
- (١٩٨) أبو داود (٣٨٥٦)، الترمذى (٢٠٣٨) .
- (١٩٩) مسلم (١٩٨٤)، الترمذى (٢٠٤٦) .
- (٢٠٠) مسلم (٢١٩١) .
- (٢٠١) البخارى (٥٣٠٢، ٥٢٤٣) .
- (٢٠٢) البخارى (٥٣٠١) .
- (٢٠٣) مسلم (٢١٩٩) .
- (٢٠٤) مسلم (٢٢٠٠) .
- (٢٠٥) البخارى (٦٨٥٦)، مسلم (٢٦٧٥)، الترمذى (٣٦٠٣) .
- (٢٠٦) البخارى (٥٢٩٦)، مسلم (٢٢٠١) .
- (٢٠٧) مسلم (٢٢٠٢) .
- (٢٠٨) مسلم (٢٦٩٩) .
- (٢٠٩) الحافظ المنذرى (١٣٢٣) . السيوطى (٥٠٤١) [صحيح: صحيح الترمذى (٨٨١)] .

المراجع

- (١) ابن عساكر: كنز العمال، ج ١٦، القاهرة، مؤسسة الرسالة، د. ت.
- (٢) ابن كثير: قصص الأنبياء، تحقيق: محمد عبد الملك الزغبى، القاهرة، دار المنار، ١٩٩٦ م.
- (٣) ابن ماجه: سنن ابن ماجه، ج ١، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، القاهرة، فيصل عيسى البابى الحلبي، د. ت.
- (٤) البخارى: صحيح البخارى، تحقيق: محمد عبد القادر، القاهرة، دار التقوى، ١٤٢١ هـ - ٢٠٠١ م.
- (٥) الترمذى: سنن الترمذى، القاهرة، دار الحديث، ١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م.
- (٦) الترمذى: سنن الترمذى، تحقيق: مصطفى محمد حسين الذهبى، القاهرة، دار الحديث، ١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م.
- (٧) الحافظ المنذرى: الترغيب والترهيب، ج ٣، القاهرة، دار الحرية، ١٤٠٧ هـ - ١٩٨٧ م.
- (٨) الحافظ إسماعيل العجلونى: كشف الخفاء ومزيل الألباس، ج ٢، بيروت، مؤسسة الرسالة، ط ٤، ١٤٠٥ هـ - ١٩٨٥ م.
- (٩) الدارمى: سنن الدارمى، ج ١، بيروت، دار الكتب العلمية، د. ت.
- (١٠) السيد الجميل، وحمدي الجميل: تلوث البيئة (مصادره، أخطاره، وسائل علاجه)، القاهرة، دار الأمين للنشر والتوزيع، ١٤٢٠ هـ - ١٩٩٩ م.

(١١) السيد سابق: فقه السنة، ج ١، القاهرة، دار الفتح للإعلام العربى، ط ٢١، ١٤٢٠هـ-١٩٩٩م.

(١٢) السيوطى: الجامع الصغير فى أحاديث البشير النذير، القاهرة، المكتبة التوفيقية، د. ت.

(١٣) الغزالى: إحياء علوم الدين، ج ٣، تحقيق: محمد عبد الملك الزغبى، القاهرة، دار المنار، ١٩٩٧م.

(١٤) النسائى: سنن النسائى بشرح الحافظ جلال الدين السيوطى وحاشية الإمام السندى، المجلد الرابع، ج ٧، القاهرة، دار الريان للتراث، د. ت.

(١٥) النووى: رياض الصالحين، القاهرة دار الريان للتراث، ١٩٨٧م.

(١٦) أمية محمد على، وأخريات: دليل الطهى الكامل للمرأة العصرية، القاهرة، مكتبة القرآن، ١٩٨٢م.

(١٧) أبو بكر جابر الجزائري: منهاج المسلم، القاهرة، المكتبة التوفيقية، ط ٤، د. ت.

(١٨) أبو داود: سنن أبى داود، ج ٤، تحقيق عزت الدعاس وعادل السيد، دار الحديث، ١٣٨٨هـ-١٩٦٩م.

(١٩) أفريل رودواى، وفريق من الأطباء: أمومة وطفولة فى السنة الأولى، لندن، شركة باونتى للنشر، ط ١٠، ١٩٩٤م.

(٢٠) أيمن الحسينى: ٥٠٠ وصية لحياتك الصحيحة، القاهرة، مكتبة ابن سينا، ١٩٩٨م.

(٢١) أيمن الحسينى: الشاى الأخضر مشروب الأصحاء والمعمرين وحارس حياتك الأمين، القاهرة، مكتبة ابن سينا، ١٩٩٨م.

(٢٢) أيوب دخل الله: التربية الإسلامية عند الإمام الغزالى، بيروت، المكتبة العصرية، ١٤١٧هـ-١٩٩٦م.

- (٢٣) جمال منير الحوت: طفلك ما بين الستين والنصف الخامسة، بيروت، عالم الكتب، ١٤١٧هـ-١٩٩٦م.
- (٢٤) سعيد إسماعيل القاضي: أصول التربية الإسلامية، القاهرة، عالم الكتب، ١٤٢٢هـ-٢٠٠٢م.
- (٢٥) صادق أنطونيوس بقطر: طفلك في مرحلة الحضانة من سنة إلى ٦ سنوات، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٥٥م.
- (٢٦) صبرى القباني: الغذاء لا الدواء، بيروت، دار العلم للملايين، ط ٢١، ١٩٩٢م.
- (٢٧) عبد الحميد شرف: التربية الرياضية للطفل، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٥م.
- (٢٨) عبد الرحمن محمد النجار: صحة الأم والطفل، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٤١٨هـ-١٩٩٧م.
- (٢٩) عبد الله عبد المحسن الطريقي: الاقتصاد الإسلامى أسس ومبادئ وأهداف، الرياض، مكتبة الحرمين، ط ٢، ١٤١٠هـ.
- (٣٠) عبد الله ناصح علوان: تربية الأولاد فى الإسلام، القاهرة، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع، ط ٣٨، ١٤٢٣هـ-٢٠٠٢م.
- (٣١) مالك: الموطأ، القاهرة، دار إحياء الكتب العربية، د. ت.
- (٣٢) مجدى محمد الدسوقي: سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، القاهرة، الأنجلو المصرية، ٢٠٠٣م.
- (٣٣) محمد عماد الدين إسماعيل: الطفل من الحمل إلى الرشد (الجزء الأول: السنوات الست الأولى)، الكويت، دار العلم، ١٤٠٩هـ-١٩٨٩م.
- (٣٤) محمد عيسى الموزان: الرعاية الصحية المنزلية للأطفال، الرياض، مكتبة العبيكان، ١٤٢٣هـ-٢٠٠٢م.

- (٣٥) محمد ناصر الدين الألبانى: صحيح الجامع الصغير وزيادته، بيروت، المكتب الإسلامى، ط٢، ١٤٠٦هـ-١٩٨٦م.
- (٣٦) محى الدين طالو العلبي: تطور الجنين وصحة الحامل، دمشق، دار ابن كثير، ١٤٠٦هـ-١٩٨٦م.
- (٣٧) مديحة الخضرى: موسوعة الطفل الصحية من مرحلة ما قبل الولادة إلى مرحلة النمو، الأسكندرية، المكتب الجامعى الحديث، ٢٠٠١م.
- (٣٨) مسلم: صحيح مسلم: المنصورة، مكتبة الإيمان، د. ت.
- (٣٩) مصطفى بن العدوى: فقه تربية الأبناء وطائفة من نصائح الأطباء، المنصورة، دار ابن رجب، ١٤٢٣هـ-٢٠٠٢م.
- (٤٠) معجم أطراف الحديث النبوى، ج٤، لندن، E.J.Brill، ١٩٦٢م.