

**كيف تكون ناجحاً  
في الصحة والعافية**



## كيف تكون ناجحاً في الصحة والعافية

### فضل الصحة:

إن الصحة نعمة من نعم الله تعالى على الإنسان كما أخبر بذلك رسول الله ﷺ: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ»<sup>(١)</sup>. بل إن الصحة تعدل ثلث هذه الدنيا كما يُفهم من قول النبي ﷺ: «من أصبح منكم آمناً في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا»<sup>(٢)</sup>، أي من جمع الله له بين عافية بدنه وأمن قلبه وكفاف عيشه فقد جمع الله له جميع النعم التي من ملك الدنيا فكأنما أعطي الدنيا بأسرها. والصحة خير من الغنى؛ فقد جاء النبي ﷺ وعلى رأسه أثر ماء فقال له بعض الصحابة: نراك اليوم طيب النفس، فقال: «أجل والحمد لله» ثم أفاض القوم في ذكر الغنى. فقال: «لا بأس بالغنى لمن اتقى. والصحة لمن اتقى خير من الغنى. وطيب النفس من النعيم»<sup>(٣)</sup>؛ فكم من غني ولكنه مريض عاجز ومستعد أن ينفق جميع أمواله مهما بلغت من أجل الشفاء من المرض والحصول على الصحة؟، إذاً فالصحة لا تقدر بثمن وهي خير من الغنى والثراء مهما بلغ، وهي أفضل شيء بعد اليقين: «سلوا الله المعافاة، أو قال:

(١) أخرجه البخاري في كتاب الرقاق، باب ما جاء في الرقاق، وأن لا عيش إلا عيش الآخرة.

(٢) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٩١٣.

(٣) صحيح سنن ابن ماجه، رقم: ١٧٤١.

العافية، فلم يؤت أحد قط بعد اليقين أفضل من العافية أو المعافاة»<sup>(١)</sup>. فاليقين عافية الدين والمعافاة عافية الدنيا، ولا يتم صلاح الإنسان في داري الدنيا والآخرة إلا باليقين والعافية، فاليقين يدفع عنه عقوبات الآخرة، والعافية تدفع عنه أمراض الدنيا في قلبه وبدنه؛ لذا كانت الصحة والعافية أفضل ما أنعم الله به على الإنسان بعد الإسلام.

والرجل لا ينتبه إلى نعمة الصحة ولا يعرف قيمتها الحقيقية إلا في حالة المرض وحين تباعد عنه قليلاً؛ ولهذا قيل: الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى. والرجل بطبعه يحب الصحة؛ إذ لا يتمكن من حسن تصرفه والقيام بطاعة ربه والقيام بالأعمال المختلفة إلا بوجودها، ويكره المرض لأنه يعطله عن العمل والتصرف؛ ولكن الرجل قد يفرط في الحفاظ على صحته ويعرض نفسه للمرض من حيث يدري أو لا يدري؛ فللصحة أصدقاء وأعداء إن صح التعبير، ويحدث أحياناً أن يترك الرجل أصدقاء الصحة ويتعامل مع أعدائها فيقع في الأمراض المختلفة فيندم على ذلك ولات حين مندم.

فأصدقاء الصحة هم كل شيء يساهم في الحفاظ عليها ويدعمها، وأعداء الصحة هم كل شيء يساهم في تدميرها وينشئ الأمراض؛ وإذا كان الرجل فعلاً يحب الصحة ويريد المحافظة عليها، ويكره المرض ويجب أن يتجنبه وأن لا يصاب به؛ فهذا ما يريده الإسلام له، بل هذا ما يأمره به الإسلام الذي أمر بكل ما يحافظ على الصحة، ونهى عن كل ما يسيء إليها ويوقع في الأمراض؛ ولما كانت الصحة والعافية من أجل نعم الله على عبده، وأجزل عطاياه، وأوفر منحه، بل

(١) مسند أحمد، رقم: ٥، وقال أحمد محمد شاكر: إسناده صحيح.

العافية المطلقة أجلُّ النعم على الإطلاق، فحقيق لمن رزق حظاً من التوفيق مراعاتها وحفظها وحمايتها عما يضادها.

ولهذا فإن على الرجل إذا أراد النجاح في المحافظة على الصحة ومن ثم عدم الإصابة بالأمراض؛ فإن عليه أن ينفذ أوامر الإسلام ووصاياه المتعلقة بالصحة التي لم تأت إلا بما فيه مصلحة وفائدة للإنسان؛ وذلك في الأشياء التي يعملها الرجل ويمارسها بصورة مستمرة طوال حياته ولها أثر إيجابي أو سلبي على صحته وعافيته بحسب تصرفه فيها؛ وفيما يلي خمسة أشياء رئيسة وهي: النظافة، الطعام والشراب، النوم والاستيقاظ، الحركة والسكون، الجماع. وقبل ذلك يجب ألاَّ نغفل ما للإيمان بالله تعالى من مردود إيجابي على الصحة النفسية والبدنية كذلك، فالإيمان القوي بالله عزَّ وجلَّ والتمسك بتعاليم الدين والصلاة والدعاء كفيل بإبعاد أو طرد القلق والتوترات العصبية والأمراض النفسية التي تنعكس على صحة الجسم سلباً، ومنح الطمأنينة والراحة النفسية التي تنعكس على صحة الجسم إيجاباً؛ ولهذا فإن الأطباء النفسيين لعلمهم بأن المؤمن بالله لا يصاب في حياته بمرض نفسي فإنهم ينصحون مرضاهم بالتمسك بالدين ويفهمونهم بأن صحتهم وسعادتهم لا تتأتى إلا من الإيمان بالله تعالى، ويقولون لهم: من أجل ألاَّ يتتابكم مرض في القلب أو في المعدة آمنوا بالله واتبعوا الدين.

### النظافة:

قال الله تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ﴾<sup>(١)</sup>.

(١) سورة المائدة، الآية: ٦.

لقد عني الإسلام بالنظافة والطهارة ودعا إليها ورغب فيها بل أمر الله تعالى ورسوله ﷺ بها حتى صار المسلم النظيف المتطهر محبوباً من الله عزَّ وجلَّ؛ قال الله تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾<sup>(١)</sup>، والطهارة أصلها النظافة والتنزه عما يضاهاها من الوساخة والنجاسة، وقد جعل الإسلام الطهور نصف الإيمان فقال النبي ﷺ: «الطهور شطر الإيمان»<sup>(٢)</sup>، وأمر الإسلام بالمحافظة على نظافة كل شيء يستخدمه الإنسان سواء كان هذا الشيء صغيراً أو كبيراً، ملكاً خاصاً أو ملكاً عاماً؛ لأن في النظافة وقاية من الأمراض والأوبئة، وحفاظ على الصحة العامة والخاصة. وما يعيننا في هذا المقام النظافة الشخصية التي تتعلق بنظافة الجسم التي حث عليها الإسلام وكرر توصياته للمحافظة عليها ورغب فيها بأن جعل لها أجراً كبيراً ومحوراً للسيئات؛ وهي من أسباب النجاح في المحافظة على الصحة والعافية، ومن أراد هذا النجاح فلا بد له من اتباع تعاليم الإسلام بما يخص النظافة.

لقد أمر الإسلام بالنظافة والطهارة لكل صلاة ورهب من تركها حتى لم يقبل الله تعالى صلاة بغير الطهارة المخصصة لها وهي الوضوء؛ قال رسول الله ﷺ: «لا تُقْبَلُ صَلَاةٌ بِغَيْرِ طُهُورٍ»<sup>(٣)</sup>، ومن فضل الوضوء ما أخبر به النبي ﷺ: «إذا تَوَضَّأَ الْعَبْدُ الْمُسْلِمُ أَوْ الْمُؤْمِنُ فَغَسَلَ وَجْهَهُ وَخَرَجَ مِنْ وَجْهِهِ كُلَّ خَطِيئَةٍ نَظَرَ إِلَيْهَا بِعَيْنَيْهِ مَعَ الْمَاءِ أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ، فَإِذَا غَسَلَ يَدَيْهِ خَرَجَ مِنْ يَدَيْهِ كُلَّ خَطِيئَةٍ كَانَ

(١) سورة البقرة، الآية: ٢٢٢.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب فضل الوضوء.

(٣) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب وجوب الطهارة للصلاة.

بطشتها يده مع الماء أو مع آخر قطر الماء، فإذا غسل رجليه خرجت كل خبيثة مشتها رجلاه مع الماء أو مع آخر قطر الماء، حتى يخرج نقياً من الذنوب»<sup>(١)</sup>؛ وأصل الوضوء من الوضأة وهي الحسن والنظافة، وسمي وضوء الصلاة وضوءاً لأنه ينظف المتوضى ويحسنه؛ وهو حفلة نظافة يحافظ على الصحة ويقي الجسم من كثير من الأمراض: فغسل اليدين يقي من أكثر الأمراض المضمية الطفيلية تمشياً كالطفيليات المضمية، والتيفوئيد، والشلل. ونظافة الوجه تقي العيون من إصابتها بالرمد، والاستنشاق والاستنثار يطهر مجاري الأنف من الجراثيم التي تتجمع في جوانبه، وهكذا بقية الأعضاء.. ونظام النظافة هذا ليس له مثل ولا يوجد ما يوازيه أو يقاربه في أي دين آخر، ولا يوجد نظام نظافة يومي متكرر يمكن أن يُنصح به مثل وضوء الصلاة؛ فبالوضوء يتم غسل أكثر الأعضاء تعرضاً للأوساخ ومأوى للجراثيم ويكرر غسل معظمها ثلاث مرات وهي: الكفين، الفم، الأنف، الوجه، اليدين إلى المرفقين، الرأس والأذنين، القدمين. وغسل هذه الأعضاء يمثل عادة طبية كثيراً ما يصفها الأطباء للوقاية من الأمراض والمحافظة على الصحة.

ومن النظافة التي أمر بها الإسلام للمحافظة على الصحة الغسل وهو تعميم الجسم بالماء؛ قال الله تعالى: ﴿وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا﴾<sup>(٢)</sup>، ولأن الجنابة قد يطول أمرها خاصة لمن كان بلا زوج، ولأن الرجل قد يتكاسل عن الاغتسال لأكثر من أسبوع ما دام غير جنب؛ فلم يترك الإسلام غسل الجسم تبعاً للأهواء

(١) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب خروج الخطايا مع ماء الوضوء.

(٢) سورة المائدة، الآية: ٦.

أو للظروف التي تفرضه فرضاً، بل أكد عليه بأن يكون أقله مرة في كل سبعة أيام، فقال رسول الله ﷺ: «حق على كل مسلم أن يغتسل في كل سبعة أيام يوماً يغسل فيه رأسه وجسده» وقال ﷺ: «لله تعالى على كل مسلم حق أن يغتسل في كل سبعة أيام يوماً»<sup>(١)</sup> لأجل أن يظل المسلم نظيفاً طاهراً صحيح الجسم نشيط الحركة أنيق الملبس.

ومن النظافة التي تعين على حفظ الصحة والوقاية من الأمراض الاستنجاء فيغسل الدبر بالماء بعد قضاء الحاجة ويغسل القبل أيضاً؛ وقد أثنى الله عز وجل على أهل قباء فقال تعالى: ﴿فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَّخِذُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهِّرِينَ﴾<sup>(٢)</sup> قال رسول الله ﷺ: «يا معشر الأنصار! إن الله قد أثنى عليكم في الطهور. فما طهوركم؟» قالوا: نتوضأ للصلاة، ونغتسل من الجنابة، ونستنحي بالماء. قال: «فهو ذاك فعليكموه»<sup>(٣)</sup>، ونهى الإسلام عن ضد ذلك حتى جعل عدم التنزه عن البول سبباً للعذاب في القبر، وقد مر النبي ﷺ بجائط من حيطان المدينة -أو مكة- فسمع صوت إنسانين يُعذبان في قبورهما، فقال النبي ﷺ: «يُعذبان، وما يعذبان في كبير»، ثم قال: «بلى، كان أحدهما لا يستتر من بوله، وكان الآخر يمشي بالنميمة». ثم دعا بجريدة فكسرها كسرتين، فوضع على كل قبر منهما كسرة. فقليل له: يا رسول الله، لم فعلت هذا؟ قال: «لعله أن يخفف

(١) أخرجه البخاري في كتاب الجمعة، باب هل على من لم يشهد الجمعة غسل من النساء والصبيان وغيرهم؟.

(٢) سورة التوبة، الآية: ١٠٨.

(٣) صحيح سنن ابن ماجه، رقم: ٢٨٤.

عنهما ما لم تيبسا» أو «إلى أن ييبسا»<sup>(١)</sup>. وقال ﷺ: «تنزهوا من البول، فإن عامة عذاب القبر منه»<sup>(٢)</sup>.

ومن النظافة التي تقي من الأمراض غسل اليدين قبل الطعام، حتى وإن كان يعلم أن يديه نظيفة ولم يمسك بهما ما يوسخهما فإنه لا يشعر بما يعلق بهما من الغبار والجراثيم غير المرئية، وكذلك حث الإسلام على غسل اليدين بعد الطعام، فقال النبي ﷺ: «من نام وفي يده غَمْرٌ، فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه»<sup>(٣)</sup> الغمر: هو الدسم والوسخ والزهومة من اللحم، وغسله يكون بالماء، أو بالماء والصابون ونحوه. ووصى النبي ﷺ بغسل الفم وتطهيره بعد الطعام وفي مختلف الأوقات والظروف ولأجل ذلك أوصى باستخدام السواك وقال ﷺ: «السواك مطهرة للفم، مرضاة للرب»<sup>(٤)</sup> فالسواك ينظف الفم ويطيب رائحته وينقي الأسنان ويشد اللثة وفيه من الفوائد الصحية الشيء الكثير.

ولأن الإنسان إذا نام يفقد الشعور والإرادة فلا يدري أين يضع يده؛ في أنفه، أو على فرجه، أو غيرها من المواضع التي تنمو فيها الجراثيم والطفيليات، ولأنه إذا استيقظ ووضع يده مباشرة في إناء الماء الذي سبب منعه ويغسل وجهه وعينيه به انتقلت هذه الجراثيم إليه؛ فقد أمر النبي ﷺ بغسل اليد ثلاث مرات قبل أن يدخلها في إناء الماء، فقال عليه الصلاة والسلام: «إذا استيقظ

(١) أخرجه البخاري في كتاب الوضوء، باب من الكبائر أن لا يستتر من بوله.

(٢) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٣٠٠٢.

(٣) صحيح سنن أبي داود، رقم: ٣٢٦٢.

(٤) أخرجه البخاري في كتاب الصيام، باب سواك الرطب واليابس للصائم.

أحدكم من نومه، فلا يغمس يده في الإناء حتى يغسلها ثلاثاً، فإنه لا يدري أين باتت يده»<sup>(١)</sup>.

ومن أسباب النظافة التي سنّها الإسلام خمس، قال رسول الله ﷺ: «الفطرة خمس: الاختتان والاستحداد وقص الشارب وتقليم الأظفار ونتف الإبط»<sup>(٢)</sup>؛ الاختتان هو قطع القسم الزائد من القلفة في رأس القضيب وفوائده الصحية لا تحصى، أما لو بقيت لشكلت جيئاً نتناً بين القلفة والحشفة، ومستنقاً تنمو فيه أكثر العوامل المرضية، ويسقيها البول بنجاسته فتكاثر وتنتعش. والاستحداد هو حلق شعر العانة.

وقد جعل الإسلام لبعض خصال الفطرة هذه وقتاً أقصى لا يُترك أكثر منه وهو أربعون يوماً، قال أنس رضي الله عنه: «وَقَتَ لَنَا فِي قِصِّ الشَّارِبِ وَتَقْلِيمِ الْأَظْفَارِ وَنَتْفِ الْإِبْطِ وَحَلْقِ الْعَانَةِ أَنْ لَا نَتْرِكَ أَكْثَرَ مِنْ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً»<sup>(٣)</sup>. فلو طال شعر العانة على سبيل المثال أكثر من هذه المدة فسيصبح مرتعاً للعوامل المرضية وملجأً للطفيليات الفتاكة فكان من الحكمة لفت النظر إليها والاهتمام بنظافتها. وكذلك الشارب لو طال حتى يغطي الشفة العليا لشارك صاحبه طعامه وشرابه فيسبب له الأذى بما يعلق عليه من أوساخ وجراثيم تترشح من الأنف. وهكذا الأشياء الأخرى.

(١) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب كراهة غمس المتوضئ يده المشكوك في نجاستها في الإناء.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب خصال الفطرة.

(٣) أخرجه مسلم في كتاب الطهارة، باب خصال الفطرة.

إن الإسلام يدعو إلى النظافة لأنها تقي جسم المسلم من الأمراض وتمنع عنه الأذى والضرر، وتجعل جسمه صحيحاً قوياً نقياً طاهراً، وبلغ اهتمام الإسلام بالنظافة أن أمر الله عزَّ وجلَّ بطهارة الثوب وارتداء أحسن الثياب وأنظفها عند الذهاب إلى المسجد، قال الله تعالى: ﴿وَيَأْتِكَ فَطَهِّرْ﴾<sup>(١)</sup> وقال تعالى: ﴿يَبْنِيءَ آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ﴾<sup>(٢)</sup>؛ وقال النبي ﷺ: «البسوا البياض فإنها أطهر وأطيب»<sup>(٣)</sup>. فالإسلام يريد من المسلم أن يكون حسن المظهر، جميل الشكل، أنيق الثياب كأنه شامة في الناس.

وإذا كان الإسلام حريصاً كل هذا الحرص على النظافة الخارجية للجسم فإن حرصه على النظافة الداخلية للجسم سيكون أكثر لأن الأعضاء الداخلية من قلب ورتتين ومعدة وكبد وغيرها أهم من الأعضاء الخارجية، ووقايتها من الأمراض والمحافظة على صحتها وعافيتها أولى؛ ولذلك نهى الإسلام عن كل شيء يسبب الأذى والضرر والوساخة لهذه الأعضاء، بل حرَّم الإسلام بكل ما يؤدي بهذه الأعضاء إلى الهلاك؛ فحرَّم الله عزَّ وجلَّ الخمر التي تفتك بالكبد وغيرها، والمخدرات وما يدخل في لائحتها من دخان ونحوه مما يفتك بالرتتين والجهاز التنفسي، وغير ذلك من الطعام والشراب الذي ورد في الشرع تحريم أكله أو النهي عنه؛ لأجل أن يظل المسلم صحيحاً معافى قوياً نشيطاً له وجوده وتأثيره في المجتمع الإسلامي، ولا يقع ضحية الأمراض المختلفة فيكون كالميت وهو حي.

(١) سورة المدثر، الآية: ٤.

(٢) سورة الأعراف، الآية: ٣١.

(٣) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٢٢٥٣.

## الطعام والشراب:

لقد أحل الله تعالى الأكل والشرب؛ لأنه من أهم أسباب المحافظة على الصحة والنفس، ولا يحتاج الطعام والشراب إلى ذكر ما يُرغَّب فيه؛ لأنه مما تحبه النفس بل هناك من الناس من يجب الحياة لأجل المأكَل والمشرب، ولكن أضرار الطعام والشراب هي التي تحتاج إلى ذكر؛ لأنها تؤدي إلى المرض الذي يضاد الصحة ومن ثم تؤدي إلى الفشل في الحفاظ على الصحة وهو عكس ما أسعى إليه في هذا الفصل من إرشاد القارئ إلى كيفية النجاح في الصحة والعافية.

إن كل ما فاق عن حده انقلب إلى ضده؛ فالطعام والشراب نفسه يمكن أن يتحول إلى ضرر وخطر على الصحة وربما إلى موت الإنسان؛ فمثلاً إذا أكثر الرجل من الأكل والشرب فإن صحته تتعرض للخطر ويصاب بالأمراض المختلفة التي يمكن بعضها أن يفضي إلى الموت؛ مثل: السمنة، وجلطات القلب، وضغط الدم المرتفع، وتصلب الشرايين، والسكري، والتهاب المرارة وحصواتها، والتهاب المفاصل، وارتفاع نسبة الكوليسترول وغيرها من الأمراض التي تضعف القلب والأجهزة الداخلية في الجسم فتسبب في الموت المفاجئ الذي كثر في زماننا هذا بشكل مخيف.

فإذا كان الطعام صديق الصحة فإن الإسراف فيه يعد عدواً لها ويصبح البطن شر وعاء يملؤه الرجل؛ ولأجل ذلك نهى الله تعالى عن الإسراف في الأكل والشرب، فقال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾<sup>(١)</sup>؛ ففي الإسراف في الأكل والشرب كظ المعدة وتتن التحمة، ويتولد منه الأمراض المختلفة، لذا كان من

(١) سورة الأعراف، الآية: ٣١.

اللازم أن يقدر الرجل كمية الغذاء التي يحتاج إليها جسمه، وقد قدّر رسول الله ﷺ هذه الكمية بما يغني الرجل عن تقدير الغذاء أو استشارة الأطباء فقال ﷺ: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكالات يُقمن صُلبه، فإن كان لا محالة: فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه»<sup>(١)</sup>؛ أي يكفي الرجل لقمات في سد الرمق وإمساك القوة وحفظ الصحة، فإن كان لا بد من تجاوز هذا القدر المذكور فلتكن أثلاثاً: ثلث يجعله لطعامه، وثلث يجعله لشرابه، وثلث يتركه ليتمكن من التنفس براحة، وهذا الثلث الذي يتركه فارغاً من المعدة ليس لأجل أن يملؤه بالهواء، وإنما إذا امتلأت المعدة وازداد حجمها فإنها تأخذ حيزاً كبيراً من البطن على حساب الرئتين المخصصتين للهواء اللتان لن يكون بمقدورهما الامتلاء كاملاً بالهواء بوجود معدة منتفخة بالأكل مما ينتج عنه شيء من الاحتناق أو ضيق التنفس عدا ما يشعر به ممتلئ المعدة من ثقل وخمول وكسل وتخدير في الدماغ؛ لهذا كان من الأفضل للصحة والنشاط وخفة الحركة ألا يتجاوز هذا القسم النبوي المذكور الذي شرح قول الله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ الذي جمع الطب كله.

ويذكر أن طبيباً نصرانياً حاذقاً قال لعلي بن الحسين: ليس في كتابكم من علم الطب شيء، والعلم علمان: علم الأديان وعلم الأبدان. فقال له علي: قد جمع الله الطب كله في نصف آية من كتابنا. فقال له: ما هي؟ قال قوله عز وجل: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾. فقال النصراني: ولا يؤثر عن رسولكم شيء من الطب. فقال علي: جمع رسول الله ﷺ الطب في ألفاظ يسيرة. قال: ما هي؟

(١) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٩٣٩.

قال: المعدة بيت الأدواء، والحمية رأس كل دواء، وأعط كل جسد ما عودته. فقال النصراني: ما ترك كتابكم ولا نبيكم لجالينوس طباً. وقال عمر رضي الله عنه: (إياكم والبطن، فإنها مفسدة للجسم، مورثة للسقم، مكسلة عن الصلاة، وعليكم بالقصد، فإنه أصلح للجسد، وأبعد عن السرف).

وإن من الأمور المهمة جداً في الحفاظ على الصحة وتجنب الأمراض فيما يتعلق بالطعام والشراب أن لا يكون هذا الطعام والشراب من مال حرام وإلا فالمرض بل الأعظم منه وهو العذاب بالنار سيصيب كل لحم نبت من هذا الحرام؛ قال رسول الله ﷺ: «إنه لا يربو لحم نبت من سحت، إلا كانت النار أولى به»<sup>(١)</sup>؛ ولهذا كان الرجل إذا خرج للعمل تحذره زوجته من المال الحرام وتقول له: إننا نصبر على الجوع ولا نصبر على النار.

كذلك أن لا يكون الطعام أو الشراب من الأنواع التي حرمها الله وذكرها في كتابه مثل الميتة والدم ولحم الخنزير والذبائح التي تُدبح لغير الله والخمر وغير ذلك من الأنواع، أو التي حرمها رسول الله ﷺ مثل تحريم أكل كل ذي ناب من السباع وكل ذي مخلب من الطير وغيرها من الحيوانات المحرمة، وعدا عن مخالفة أمر الله ورسوله في الأكل أو الشرب من هذه المحرمات فإن الواقع يشهد بقوة على أن الأكل أو الشرب منها يصيب بالأمراض المختلفة التي تؤدي في كثير من الحالات إلى الموت؛ فمثلاً؛ الجهات الصحية في العالم تعلن باستمرار عن ملايين الوفيات كل سنة بسبب شرب الخمر التي توهن البدن وتجعله أقل مقاومة للأمراض وتؤثر في جميع أجهزته خاصة الكبد الذي يتعرض للتلف والتليف

(١) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٥٠١.

وغيرها من الأمراض التي تؤدي إلى الموت، وهي من أهم الأسباب الموجبة لكثير من الأمراض العصبية ومن أعظم دواعي الجنون والشقاوة والإجرام.

ودون التطرق إلى المخدرات التي يتفق الجميع على أضرارها وتسببها الموت لكثير من مدمنيها، فإن هناك شيئاً لا يزال مدمنيه يكابرون عن الاعتراف بأضراره وخبثه ويصرون على عدم حرمة فيجاهرون بشره بشكل وقح بالرغم من الإحصائيات المتتابة عن أضراره بل عن ملايين الوفيات التي تحصل بسببه، ألا وهو الدخان الذي يُجمع الأطباء على أنه يسبب سلسلة من الأمراض مثل: تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية وقرحة المعدة والفشل الرئوي وسرطان الرئة والعقم والضعف الجنسي وسرطان الجهاز التناسلي وغير ذلك من الأمراض. فلو كان لدى المدخن ذرة من عقل لكفاه أن أوجه إليه السؤال الآتي فيكتشف الحقيقة بنفسه من جوابه عليه؛ والسؤال هو أن الله تعالى قد قال في كتابه الكريم: ﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبِيثَاتِ﴾<sup>(١)</sup>؛ فهناك خانتان: خانة الطيبات وخانة الخبائث، ففي أي الخانتين يضع الدخان؟ لا شك بأن كل رجل لديه من العقل المقدار الذي يمكنه من الإجابة الصحيحة بأن الدخان يوضع في خانة الخبائث؛ والواقع المشاهد أنه كلما تقدم الزمن أخذ الناس ينظرون إلى المدخن على أنه خبيث كالدخان؛ ولهذا أخذت الدول والحكومات -خاصة التي يوجد لديها أكبر شركات الدخان- تمنع من التدخين في الأماكن العامة؛ لأنه خبيث ويسبب الأضرار للغير حتى أصبح المدخن المنبوذ رقم واحد في العالم ولم يعد يجد مكاناً لتناول جرعة النيكوتين التي أدمنها، وبالمناسبة أذكر أنني

(١) سورة الأعراف، الآية: ١٥٧.

كنت جالسًا في أحد المطارات فرأيت أمامي غرفة زجاجية مقفلة يدخلها رجال ونساء وكل منهم يدور ويتمشى حول نفسه وهو يدخن دون التحدث مع أحد، وكان في الغرفة ما يشبه السحابة البيضاء، ولم أعرف ماذا تكون هذه الغرفة، ولكن بعد أن تكرر سماعي لنداء: (التدخين ممنوع في هذا المطار وأن على من يريد التدخين أن يتوجه إلى الغرفة المخصصة لذلك) أدركت بأن هذه الغرفة هي المقصودة، فبدأ لي كأن المسؤولين في المطار يعدون المدخنين فئة خبيثة يجب عزلهم بعيدًا عن الناس في غرفة كأنها سجن حتى يتسممون بمفردهم ولا يصيب خبثهم وسمومهم الناس الآخرين، ويمنع خروجهم من هذا السجن إلا بعد أن ينتهوا من شرب الخبائث، فإذا انتهوا يُفرج عنهم ويصبح بإمكانهم العودة إلى مخالطة الناس!. وهذا ما يحصل في كثير من الأماكن حيث يتم عزل المدخنين في أماكن مخصصة لهم بحيث لا يتعدى ضررهم وخبثهم إلى غيرهم من الناس، بل لم يعد هناك مكان للمدخن في جميع مكاتب الحكومات والبنوك والشركات والمستشفيات والقطارات والطائرات والحافلات وسيارات الأجرة والمطاعم ودور السينما والمسرح، وإذا حدث فيها التدخين فإنه يكون ضمن نطاق ضيق جدًا وربما يدخن المدخن سيجارته خفية أو يعزل نفسه بنفسه بعيدًا أو داخل دورة مياه! فلماذا يحدث كل ذلك للمدخن لولا أنه يشرب شيئًا مصنوعًا ضمن فئة الخبائث وتجعل منه شخصًا خبيثًا يُخشى منه أن ينشر خبثه على الآخرين ولهذا يتم عزله وتجنبيه؟.

وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية أن الوفيات الناجمة عن التدخين ستصل إلى عشرة ملايين شخص سنويًا منها سبعة ملايين في الدول النامية وذلك بعد

سنوات انطلاقاً من ثلاثة ملايين في العام ١٩٩٤م<sup>(١)</sup>، وقد أعلن مسؤول رفيع في الأجهزة الصحية الأميركية أن الولايات المتحدة تفكر بتصنيف النيكوتين في فئة المخدرات، وقال مفوض الوكالة الاتحادية للمواد الغذائية والأدوية (أف. دي. إي.) ديفيد كسلر إن مفعول الإدمان الذي يولده النيكوتين يميز إدخاله إلى فئة المخدرات، وقال إنه يملك المزيد من الأدلة على أن صانعي السجائر يتعمدون رفع مستوى النيكوتين في منتجاتهم لتنمية الإدمان لدى زبائنهم. وعدّ النائب الديموقراطي ريتشارد دربن أن ذلك الأمر «يظهر بوضوح أن صانعي السجائر في أميركا ليسوا إلا أشهر تجار للمخدرات في بلادنا»<sup>(٢)</sup>. وقد رفعت مجموعة محامين في مدينة سان فرانسيسكو دعوى قضائية بمبلغ خمسة بلايين دولار ضد أكبر شركات صناعة التبغ في الولايات المتحدة بتهمة التآمر لجعل المستهلكين مدمنين لمادة النيكوتين، وقال المحامون في دعوتهم القضائية إن شركات التبغ في كل أنحاء العالم تقوم بإضافة المزيد من مادة النيكوتين لإجبار الزبائن والمستهلكين المدمنين على شرب الدخان على الاستمرار في عادة شراء السجائر وكذلك المحافظة على تلك العادة الذميمة. وقال المحامي بيلي: «سنبرهن بأن صناعة التبغ قد تآمرت للإيقاع بك في جبايلها وأسرك بل وقتلك»<sup>(٣)</sup>. وقد انضمت ولاية ماساشوسيتس إلى عدد متزايد من الولايات الأمريكية التي أقامت دعاوى ضد شركات التبغ، ورفعت دعوى ضد ست شركات تبغ عملاقة لمطالبتها بمليار دولار مقابل نفقات علاج المدخنين. وقال سكوت هارشبارجر المدعي العام لماساشوسيتس وهو يعلن

(١) جريدة الأنوار، العدد ١٢٠٢٠، ١٩/٤/١٤١٥هـ - ٢٤/٩/١٩٩٤م.

(٢) جريدة الحياة، العدد ١١٣٣٥، ١٧/٩/١٤١٤هـ - ٢٧/٢/١٩٩٤م.

(٣) جريدة الرياض، العدد ٩٤١٦، ٢٤/١٠/١٤١٤هـ - ٥/٤/١٩٩٤م.

نبأ رفع الدعوى القضائية: «كفى ما حدث لفترة طويلة من الزمن ظل الناس يدفعون الكثير من أموالهم وطاقاتهم البشرية في مقابل منتج مسمم تروج له شركات التبغ العملاقة بأساليب مضللة». وجاء في الدعوى التي قدمت لمحكمة ميدلسيكس العليا ووقعت في خمس وسبعين صفحة، أن شركات التبغ تضلل الجمهور بنفيها أن التدخين له صلة بالإصابة بمرض السرطان وأنه يسبب الإدمان، وبنفيها أنها تتلاعب في مستويات النيكوتين في السجائر<sup>(١)</sup>.

### النوم واليقظة:

إن النوم نعمة عظيمة من نعم الله تعالى، وفوائده الصحية لا تحصى، ويكفي أنه حاجة ضرورية للجسم وحق من حقوقه، لا يمكن للإنسان الاستغناء عنه أو الإقلال من شأنه؛ وكل فرد من الناس يجب النوم ويجب أن ينام طويلاً، بل بعض الناس يتمنى أن يمد نومه أطول مدة ممكنة؛ ولهذا تجد كثيراً من الرجال يكرهون الاستيقاظ ويتضايقون ممن يوقظهم أو يتسبب بإيقاظهم، فالنوم شيء لذيذ ويجب الرجل الإكثار منه، ولكن ليس كل نوم يكون نومًا صحيًا يمنح الجسم ما يحتاج إليه من الراحة والفوائد الصحية، بل لا بد له أن يوافق سنة الله عز وجل ويكون في الوقت الذي سنه الله تعالى للنوم. وكذلك الأمر بالنسبة لليقظة التي هي أيضًا نعمة أخرى من نعم الله الكثيرة على الإنسان؛ فهي ضرورية أيضًا للجسم، وحق من حقوقه، وفوائدها لجسم الإنسان ومعيشته لا تحصى بشرط أن تكون في الوقت الذي سنه الله تعالى لليقظة والحركة، وإلا فإن مخالفة هذه السنة يمكن أن تصيب الجسم والصحة بأضرار متعددة وأمراض متنوعة.

فقد سن الخالق تبارك وتعالى للإنسان نظامًا للنوم ونظامًا لليقظة، فجعل

(١) جريدة الاقتصادية، العدد ٩٠٧، ٢٩/٧/١٤١٦هـ - ٢١/١٢/١٩٩٥م.

الليل للنوم والراحة والسكون، وجعل النهار لليقظة والعمل والكد والنشاط؛ قال الله تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ۗ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾<sup>(١)</sup>، وقال تعالى: ﴿اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا﴾<sup>(٢)</sup>؛ فهذا النظام الرباني لليل والنهار هو أفضل نظام لحفظ صحة الإنسان وتجنبيه الأمراض، فمن كان نظام حياته متوافقاً مع هذا النظام استفاد منه في حفظ صحته، ومن كان نظام حياته مخالفاً لهذا النظام أساء لصحته وعرضها للضرر. ومع الأسف الشديد فقد أصبح نظام حياة كثير من الرجال في هذا العصر مخالفاً لنظام الليل والنهار الذي سنه الله تعالى للإنسان، وقد بدأ انتشار مخالفة هذا النظام الرباني منذ اكتشاف الكهرباء ومن ثم التلفاز وغيره من الأجهزة التي تشجع على السهر واليقظة في الليل المخصص للنوم والسكون<sup>(٣)</sup>، ثم الاستيقاظ المتأخر بسبب مد النوم واحتلاله لمساحة من بداية النهار المخصص لليقظة والانتشار والحركة.

فمخالفة هذا النظام والإخلال بنظام الليل خاصة يعد من العوامل المهيئة للإصابة بأمراض مختلفة؛ ففي النهار يصرف الجسم طاقاته ليعوض في الليل عما صرفه منها؛ والنوم حدث توجهه الأعصاب المستقلة وهو لعبة متبادلة بين الجملة العصبية المخصصة لاستهلاك الطاقة، والجملة العصبية المخصصة لكبح الصرف - الاستهلاك في الطاقة، فالسهر يحتاج إلى طاقة ولكنه يقع في (دور) الأعصاب المسؤولة عن كبح صرف الطاقة، والنوم لا يحتاج إلى طاقة ولكن مد النوم إلى

(١) سورة عمّ، الآيتان: ١٠-١١.

(٢) سورة غافر، الآية: ٦١.

(٣) لمعرفة الأضرار الصحية والأمراض التي يسببها التلفزيون راجع كتاب (جسمك والتلفزيون)

ساعات النهار الأولى يقع في (دور) الأعصاب المسؤولة عن استهلاك الطاقة، ونتيجة لهذا الإخلال في نظام النهار واليقظة، والليل والنوم، وعدم أخذ القسط الكافي من النوم في الليل المخصص لذلك؛ يتعرض الجسم لأعراض وأمراض متعددة منها: اضطرابات في جهاز الدورة الدموية وجهاز الهضم، انخراط عام في القوى والشعور بالتعب، الكسل والخمول، الصداع، الدوخة، احمرار العينين وانتفاخهما، التوتر العصبي، الأرق، القلق، الروماتزم، ألم في العضلات، ضعف التركيز، سرعة الغضب، بعض المشكلات الجلدية كالبتور وغيرها.

وقد أكدت آخر الأبحاث الطبية أن قلة النوم تسبب خللاً في جهاز المناعة، وهو خط الدفاع الأول والأخير لدى الإنسان ضد كافة الأمراض، وعندما يعتل هذا الجهاز، فهذا معناه وبكل بساطة؛ الانهيار. وقال الأستاذ (مولدوفسكي) اختصاصي الأمراض العصبية والنفسية بكلية الطب بجامعة تورنتو بكندا: إن أمراضاً كثيرة كانت خافية، وغير معروفة السبب، تبين أن النوم وقلته ورائعها. ويؤكد قائلاً إن جهاز المناعة في جسم الإنسان مبرمج على ساعات اليقظة والنوم التي يحتاج إليها الإنسان وعند حدوث تغيير في هذه الدورة اليومية يصاب جهاز المناعة بالتشویش والفوضى<sup>(١)</sup>.

إن الساعات التي يقضيها الشخص في النوم تعطي الفرصة للجسم أن يعيد بناء الأنسجة التي تضررت أو تلفت خلال ساعات العمل اليومي والقضاء على الأمراض التي أصابته. وبذلك يستعيد الجسم نشاطه ويكون أكثر استعداداً لتكملة مسيرة الحياة. أما في حالة نقصان أو فقدان هذه الساعات التي ينام فيها الإنسان

(١) انظر: مجلة الشرق الأوسط، العدد ٤٣٦.

فإن الجسم لن تتوفر له الفرصة الكافية لاستعادة ما فقده من الأنسجة المتضررة وبالنتيجة فإن ذلك يعجل بالنهاية. وأظهرت الأبحاث العلمية أن جسم الإنسان يفرز هرمون التكاثر البشري (HGH) خلال ساعات النوم. وهذه الهرمونات هي التي تقوم بعملية إعادة تكوين الخلايا الصحية، مع إصلاح الخلايا المتضررة الأخرى. وإن انعدام أو عدم توفر الساعات الكافية للنوم يؤدي إلى عدم إفراز هذه الهرمونات واستمرار تلف الأنسجة بنسبة أسرع وأكثر. ويستنتج المختصون أن صحة الإنسان ليست مرتبطة بتنظيم غذائه فقط، فالساعات التي يقضيها في النوم لها ضرورة ملحة لضمان استمرار سلامة الجسم<sup>(١)</sup>.

إن الأطباء يوصون بالتغلب على عادة السهر وانتجاع النوم في ساعة مبكرة من الليل، وخير ساعات النوم ما كانت قبل منتصف الليل لا بعده. ولا يخالن أحد أن باستطاعته تعويض ما فاته من نوم ساعات الليل بنوم في النهار، فنوم ساعة في الليل خير من نوم ساعات في النهار، ذلك أن نور النهار وضوضاء وحركته تسقط الكثير من فائدة النوم. فشتان بين سحراً الليل ودعة هدوئه، وبين ضجيج النهار وزخمة عجيجه. ويا بعد ما بين هيمنة الظلام الهادئ الساكن، وبين انتشار النور الخاطف للأبصار والمثير للأعصاب. فالسكون بالليل ضرورة لكل حي، ولا بد من فترة من الظلام تسكن فيه الخلايا الحية وتستكن لتزاول نشاطها في النور. ولا يكفي مجرد النوم لتوفير هذا السكون؛ بل لا بد من ليل؛ لا بد من ظلام. فالخلية الحية التي تتعرض لضوء مستمر تصل إلى حد من الإجهاد تتلف معه أنسجتها لأنها لم تتمتع بقسط ضروري لها من السكون. إن النائم يستغرق

(١) المرجع السابق.

عادة في نومه آخذاً القسط الأوفى من راحته في ساعات الليل الأولى، لهذا كانت الفائدة المجتناة من نوم ما قبل منتصف الليل، ضعف الفائدة المتوخاة من نوم ما بعد منتصف الليل<sup>(١)</sup>. ولذلك نجد أن ابن القرية والفلاح وساكن البادية أجنى لفوائد النوم من ابن المدينة وأكثر صحة وأقل إصابة بالأمراض منه.

وإذا كنا نعلم أن الإسلام لم يأمر بشيء إلا وفيه فائدة، ولم ينه عن شيء إلا وفيه ضرر، على البدن وصحته -على الأقل- فهذا تظهر لنا حكمة من حكم نهي النبي ﷺ عن السهر والحديث بعد صلاة العشاء وكرهه لهذه العادة المضرة؛ فعن أبي برزة، أن رسول الله ﷺ «كان يكره النوم قبلها والحديث بعدها»<sup>(٢)</sup>. وعن ابن مسعود رضي الله عنه قال: «جذب لنا رسول الله ﷺ السمر بعد العشاء. يعني زجرنا»<sup>(٣)</sup> و(جذب) أي عاب وذم. وكان عمر بن الخطاب رضي الله عنه، يضرب الناس على ذلك ويقول: أسمى أول الليل ونوماً آخره؟. فالنوم في أولى ساعات الليل أمر مطلوب من الناحية الدينية والصحية جميعاً، والإسلام عندما ينهى عن السهر فلأن له أيضاً أضراراً سيئة على الإنسان، ومنها أنه يسبب للجسم أضراراً صحية متعددة أكدها الأطباء فنهوا عن السهر كما نهي الإسلام.

وإذا أردنا أن نعرف الوقت الأفضل للنوم فليس هناك أفضل من برنامج النبي ﷺ، فهو المثل الأعلى الذي يجب أن يُقتدى به في جميع أمورهِ، ومن ذلك الاقتداء به

(١) طبيبك معك لصبري القباني، ص: ٣٩، ٧٢، (بتصرف)، وفي ظلال القرآن لسيد

قطب، ص: ٣٠٩٣/٥.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب مواقيت الصلاة، باب ما يكره من السمر بعد العشاء.

(٣) صحيح سنن ابن ماجه، رقم: ٥٧٧.

في النوم واليقظة؛ قال الله تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾<sup>(١)</sup>. قال ابن القيم: «ومن تدبر نومه ويقظته ﷺ، وجدته أعدل نوم، وأنفعه للبدن والأعضاء والقوى، فإنه كان ينام أول الليل، ويستيقظ في أول النصف الثاني، فيقوم ويستاك، ويتوضأ ويصلي ما كتب الله له، فيأخذ البدن والأعضاء والقوى حظها من النوم والراحة، وحظها من الرياضة مع وفور الأجر، وهذا غاية صلاح القلب والبدن، والدنيا والآخرة. ولم يكن يأخذ من النوم فوق القدر المحتاج إليه، ولا يمنع نفسه من القدر المحتاج إليه منه»<sup>(٢)</sup>. فهكذا كان برنامج نوم النبي ﷺ ويقظته؛ فإن تعسر على الرجل أن يقتدي به في النوم أول الليل؛ فعلى الأقل في الربع الثاني من الليل، أي حوالي الساعة التاسعة ليلاً. ثم يستيقظ في وقت صلاة الفجر وهو أفضل وقت للاستيقاظ؛ ولا ينام نومة الصبحة وهي التي تكون في مدة ما بعد صلاة الفجر إلى طلوع الشمس؛ لأنها تسبب ارتخاء الجسم وتحدث تكسراً وغيماً وضعفاً، وتحرم الجسم من الحركة التي تحلل الفضلات وتخلص الجسم منها. فهذا الوقت هو أفضل وقت لبدء العمل والانتشار لطلب الرزق، وقد دعا النبي ﷺ بالبركة لهذا الوقت المبكر في أول النهار فقال ﷺ: «اللهم بارك لأمتي في بكورها»<sup>(٣)</sup>؛ وكان ﷺ إذا بعث سرية أو جيشاً، بعثهم أول النهار.

لا ينحصر النفع والضرر في الإخلال بنظام الليل والنهار، والنوم واليقظة فحسب، بل هناك نفع وضرر في طرق النوم نفسها؛ فمن كان يريد النجاح أيضاً

(١) سورة الأحزاب، الآية: ٢١.

(٢) ابن القيم، زاد المعاد ٤/٢٣٩.

(٣) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٩٦٨.

في الحصول على ما فيه فائدة لصحته وتجنب ما فيه ضرر لها فعليه أيضاً أن يطبق الطرق الصحية والأوضاع الصحيحة للنوم، ويتجنب الطرق والأوضاع الخاطئة والمضرة بالجسم وصحته.

إن أفضل وضع للنوم هو الاضطجاع على الجانب الأيمن للجسم، وهكذا كان ينام النبي ﷺ، عن البراء بن عازب قال: «كان رسول الله ﷺ إذا أوى إلى فراشه نام على شقه الأيمن»<sup>(١)</sup>؛ وقال ﷺ: «إذا أوى أحدكم إلى فراشه فليأخذ داخلة إزاره فلينفذ بها فراشه وليُسَمِّ الله، فإنه لا يعلم ما خلّفه بعده على فراشه، فإذا أراد أن يضطجع فليضطجع على شقه الأيمن»<sup>(٢)</sup>؛ فهذا الوضع للنوم هو أنسب شيء لأجهزة الجسم الداخلية عموماً ولعضلة القلب والمعدة خصوصاً؛ فالقلب يكون في وضع مستقر لا يميل عليه شيء من الأعضاء، والمعدة تكون في الجانب الأعلى لا يضغط عليها شيء من الأجهزة الأخرى؛ فيستقر الطعام فيها على هذه الهيئة وتسير عملية الهضم بشكل سليم، على العكس مما لو كان النوم على الجانب الأيسر فتتضغط المعدة وتبطئ عملية الهضم.

أما وضع النوم على البطن فهو أسوأ وضع وأضره بالصحة، وهي ضجعة تستحق أن يبغضها الله عزَّ وجلَّ؛ قال رسول الله ﷺ: «إن هذه ضجعة يبغضها الله تعالى»<sup>(٣)</sup>؛ فمن الناحية الصحية فإن النوم على البطن مضر بصحة الجسم، إذ إن القفص الصدري يتمدد للأمام عند التنفس عادة، والاضطجاع على البطن يحد

(١) أخرجه البخاري في كتاب الدعوات، باب النوم على الشق الأيمن.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب الذكر، باب ما يقول عند النوم وأخذ المضجع.

(٣) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٢٢٧١.

من حركة هذا القفص ولا يسمح للرتين بالتمدد الكامل والامتلاء بالهواء. وإضافة إلى ذلك فإن هذا الوضع يؤثر على حركة القلب وعمل المعدة.

### الحركة والسكون:

قال الله تعالى: ﴿وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ﴾<sup>(١)</sup>؛ إن الحركة هي أيضاً نعمة من نعم الله الكثيرة على الإنسان التي لا يعرف قيمتها سوى المعاق والمقعد. والحركة في حد ذاتها وقاية وعلاج طبيعي ويمكن أن تكون بديلاً عن الدواء في كثير من الحالات، رأيت كيف يفعلون مع اليد أو الرجل التي تُخرج من الجبس بعد تعرضها للكسر؟ إنهم يعطونها علاجاً طبيعياً عبارة عن حركة وتمارين متكررة لهذا العضو؛ وكل الأدوية لا يمكن أن تعوض أو تكون بديلاً عن هذا العلاج الطبيعي بواسطة الحركة. ومنذ أن خلق الله تعالى الإنسان كانت الحركة جزءاً لا يتجزأ من حياته العادية، ففضلاً عن أجهزة الجسم الداخلية مثل القلب والمعدة وغيرها التي هي في حركة دائمة، فإن جسم الإنسان الخارجي كان في حركة دائمة أيضاً طول النهار وذلك ليحافظ الإنسان على حياته إما فراراً من الوحوش الضارية الأقوى، وإما كراً على الحيوانات الأضعف لاصطيادها وأكلها، وكان يتسلق الأشجار ويسبح في الأنهار ويصعد الجبال ويقفز ويركض ويرمي ويتعلق ويزحف.. إلخ؛ فإذا أقبل الليل سكن ونام وارتاح؛ فكان نتيجة هذا النمط من الحياة المليئة بالحركة أن الرجل كان يمتلك جسماً قوياً رشيقياً لا يعرف الكسل والخمول، ولا الترهل والشحوم، ولم يكن يمرض إلا نادراً، وإذا مرض كفته بعض الأعشاب يتداوى بها؛ أما في

(١) سورة إبراهيم، الآية: ٣٤.

هذا الزمن الأخير فَمَن من الرجال لا يمرض؟ وما هو السبب في انتشار الأمراض المختلفة التي لا تعد ولا تحصى ومن ثم التهافت على الأطباء في التخصصات المختلفة وتكاثر العيادات والمستوصفات والمستشفيات من جميع الأحجام؟!.

إن العلماء والأطباء يجيبون على هذه التساؤلات بجواب واحد أن السبب هو نظام الحياة الذي أصبحنا نعيشه في هذا الزمن الذي يناقض تماماً نظام الحياة الذي كان يعيشه الإنسان إلى مدة قريبة من الزمن قبل ظهور الاختراعات الحديثة التي تجبر الرجل على الجلوس والرقود والسكون وهو مستيقظ، ففي الوقت الذي كان فيه الرجل في الماضي يعيش طوال نهاره في حركة مستمرة لا تتوقف إلا عند الرقود والنوم، نجد الرجل اليوم يقضي معظم يومه راقداً ساكناً كأنه نائم، فجسمه ساكن وهو نائم، وساكن وهو مستيقظ، وهذا السكون والجمود للجسم وراء معظم أمراض المدنية الحديثة.

ففي هذا العصر انفصلت الحركة والرياضة عن حياة الإنسان ولم تعد جزءاً لا يتجزأ من حياته كما كانت في السابق، وبما أن الحركة والنشاط لازمان للحياة والصحة كل اللزوم؛ فلا بد إذاً أن ينتج عن تحديدهما أو إهمالهما تأثيرات سلبية على الجسم والصحة العامة. فجسم الإنسان مليء بالعضلات، فإذا ركن الإنسان إلى السكون والجلوس لمدد طويلة تضاءلت عضلاته وضعفت وانعكس ذلك على أجزاء جسمه الأخرى وأجهزته الحيوية؛ ولهذا السبب يكون الشخص الذي يقضي معظم يومه جالساً أكثر عرضة من غيره للإصابة بأمراض القلب، وضعف الدورة الدموية، ودوالي الساقين، والتهاب المفاصل، والإمساك وغير ذلك من الأمراض. وهناك ناحية مهمة في حياة الإنسان ألا وهي الطعام، فكون الرجل

يأكل باستمرار يجعله في أشد الحاجة إلى الحركة المستمرة، أي أستطيع أن أقول: **(ما دمت تأكل فأنت بحاجة إلى الحركة)**؛ وإلا فإن ذلك سيؤدي إلى مرض أصبح سمة من سمات هذا العصر وهو السمنة التي إذا حدثت لجسم ما فلا يقتصر الأمر عليها بل ينتج عن السمنة أمراض أخرى مثل السكري والكوليسترول التي بدورها تؤدي إلى أمراض أخرى وهكذا دواليك.

وقد يسأل رجل ما: كيف أتحرك وطبيعة عملي تفرض عليّ الجلوس طول وقت الدوام، وإذا حضرت إلى البيت سأقضي بقية يومي جالساً إما في قراءة أو كتابة أو مشاهدة للتلفزيون أو غير ذلك من الأمور؟.

قد لا يكون هناك حل في مسألة العمل أو القراءة وغير ذلك مما اعتاد الرجل أن يفعله كل يوم، ولكن الحل لكل ذلك يكون بتعويض الحركة المفقودة من حياة الرجل اليومية، وهذا الحل بيد كل رجل، وما عليه سوى أن يخصص وقتاً ولو قصيراً في كل يوم لممارسة الحركة بواسطة رياضة من الرياضات المختلفة التي يستطيع ممارستها، فهي العلاج الذي يصفه الأطباء اليوم لكثير من الأمراض مثل أمراض القلب والسكري والسمنة وغيرها، وهي الوقاية من الإصابة بهذه الأمراض، فمن أراد أن يكون ناجحاً في الحفاظ على صحته وعافيته وتجنب الإصابة بالأمراض واكتساب الفوائد البدنية فليس أمامه إلا العمل بهذا الحل.

وما دمنا نتحدث عن الحركة والرياضة كتعويض عن الحركة المفقودة فلا ننسى أن الإسلام قد حث على الرياضة ومارس النبي ﷺ عدة رياضات مثل: السباق والمصارعة والرماية والفروسية.. ولا ننسى أن الصلاة وما فيها من حركات متكررة عدداً كبيراً من المرات يومياً<sup>(١)</sup> والمشى إلى المساجد لأدائها، فيها

(١) لمعرفة الفوائد البدنية لكل حركة من حركات الصلاة وعدد مرات تكرارها كل يوم، راجع =

من الفوائد البدنية الشيء الكثير فضلاً عن كونها عبادة لله تعالى. قال ابن القيم: (لا ريب أن الصلاة نفسها فيها من حفظ صحة البدن، وإذابة أخلاطه وفضلاته ما هو من أنفع شيء له سوى ما فيها من حفظ صحة الإيمان، وسعادة الدنيا والآخرة، وكذلك قيام الليل من أنفع أسباب حفظ الصحة، ومن أمنع الأمور لكثير من الأمراض المزمنة، ومن أنشط شيء للبدن والروح والقلب، كما في الصحيحين عن النبي ﷺ، أنه قال: «يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم، إذا هو نام، ثلاث عقد، يضرب على كل عقدة: عليك ليل طويل فارقد، فإن استيقظ، فذكر الله انحلت عقدة، فإن توضأ، انحلت عقدة، فإن صلى، انحلت عقدة، فأصبح نشيطاً طيب النفس، وإلا أصبح خبيث النفس كسلان»<sup>(١)</sup>. وفي الصوم الشرعي من أسباب حفظ الصحة ورياضة البدن والنفس ما لا يدفعه صحيح الفطرة. وأما الجهاد وما فيه من الحركات الكلية التي هي من أعظم أسباب القوة، وحفظ الصحة، وصلابة القلب والبدن، ودفع فضلاتهما، وزوال الهم والغم والحزن، فأمر إنما يعرفه من له منه نصيب، وكذلك الحج، وفعل المناسك، وكذلك المسابقة على الخيل، وبالنصال، والمشى في الحوائج، وإلى الإخوان، وقضاء حقوقهم، وعبادة مرضاهم، وتشجيع جنائزهم، والمشى إلى المساجد للجمعات والجماعات، وحركة الوضوء والاعتسال، وغير ذلك. وهذا أقل ما فيه الرياضة المعينة على حفظ الصحة، ودفع الفضلات، وأما ما شرع له من التوصل به إلى خيرات الدنيا والآخرة، ودفع شرورهما، فأمر وراء ذلك»<sup>(٢)</sup>.

= كتاب (الصلاة والرياضة والبدن) للمؤلف.

(١) أخرجه البخاري في كتاب التهجد، باب عقد الشيطان على قافية الرأس إذا لم يصل بالليل.

(٢) ابن القيم، زاد المعاد، ص: ٢٤٧/٤-٢٤٨.

## الجماع:

لقد أحل الله تعالى الجماع بالزواج الشرعي وهو أحد أسباب حفظ الصحة، وهو أغض للبصر، وأحسن للفرج. وأحل الله عزَّ وجلَّ الزواج بأكثر من زوجة واحدة إلى أربع زوجات حسب حاجة الرجل إلى ذلك بشرط العدل بين الزوجات في النفقة والمبيت؛ قال تعالى: ﴿فَأَنْكِحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ مَثْنَى وَثُلَاثَ وَرُبْعَ فَإِنْ خِفْتُمْ أَلَّا تُعَدِلُوا فَوَاحِدَةً أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ ذَلِكَ أَدْنَىٰ أَلَّا تَعُولُوا﴾<sup>(١)</sup>، وحث رسول الله ﷺ أمته على الزواج فقال ﷺ: «تزوجوا الودود الولود فإني مكاثر بكم الأمم»<sup>(٢)</sup>، وقال ﷺ: «يا معشر الشباب! من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر، وأحفظ للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم، فإنه له وجاء»<sup>(٣)</sup>. أما الرجل الذي يريد أن ينجح في الجماع لحفظ صحته فعليه أن يجتنبه بعد التعب أو الهم أو الغم أو في حالة المرض، وأفضل الجماع ما كان عن شهوة ورغبة لا عن تكلف واستدعاء لشهوة الجماع وحمل النفس عليه. وعليه كذلك أن يمارسه باعتدال ليحصل على منافعه الصحية، ويجتنب الإفراط فيه لأنه يوهن الجسم ويضعف القوى ويسيء إلى الصحة.

ولا يحتاج الجماع إلى ذكر ما يُرغَّب فيه لأنه مما تحبه النفس بل هناك من الناس من يرتكب الجرائم الأخلاقية التي يكون فيها إعدامه أو سجنه لأجل جماع واحد!، ولكن أضرار الجماع هي التي تحتاج إلى ذكر لأنها تؤدي إلى أمراض

(١) سورة النساء، الآية: ٣.

(٢) صحيح سنن أبي داود، رقم: ١٨٠٥.

(٣) أخرجه مسلم في كتاب النكاح، باب استحباب النكاح لمن تاقت نفسه إليه ووجد مؤنة.

خطيرة تتسبب ليس في فشل الحفاظ على الصحة فحسب بل تتسبب في كثير من الأحيان في خسارة الحياة نفسها بالموت نتيجة لهذه الأمراض.

إن الصحة والعافية تكون في الجماع الذي أحله الله تعالى، أما أنواع الجماع التي حرمها الله ورسوله فليس فيها إلا الأمراض الفتاكة بالصحة التي يفضي بعضها إلى الموت مثل مرض الإيدز الذي يدمر جهاز المناعة لدى الإنسان فتفتك به الأمراض وتؤدي به إلى الموت سريعاً وغير ذلك من الأمراض الجنسية الكثيرة كالسيلان والزهري والهربس والسفلس.. إلخ؛ وقد أنبأنا رسول الله ﷺ بظهور أمراض جديدة لم تكن من قبل إذا ارتكب الناس الفاحشة وأعلنوا بها؛ فقال ﷺ: «لم تظهر الفاحشة في قوم قط، حتى يعلنوا بها، إلا فشا فيهم الطاعون والأوجاع التي لم تكن مضت في أسلافهم الذين مضوا»<sup>(١)</sup>.

فكما يوجد فرق بين الجماع الحلال والجماع الحرام من ناحية الأجر حسبما بين رسول الله ﷺ: «وفي بُضع أحدكم صدقة» قالوا: يا رسول الله، أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟ قال: «أرأيتم لو وضعها في حرام أكان عليه فيها وزر، فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجر»<sup>(٢)</sup>، فهكذا يكون أيضاً من ناحية الصحة والمرض؛ فإذا استخدم الرجل فرجه في الحلال كان ذلك له صحة وعافية ونشاط ولذة وسرور نفس.. وإذا استخدمه في الحرام كان ذلك له مرض وألم وحسرة وندامة وشقاء نفس وهم وغم..

فإذا كان الجماع الحلال صديق الصحة فإن الجماع المحرم يعد عدواً لها

(١) صحيح سنن ابن ماجه، رقم: ٣٢٤٦.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب الزكاة، باب كل نوع من المعروف صدقة.

ويصبح الفرج شر آلة يستخدمها الرجل فيما فيه هلاكه في الدنيا والآخرة، وقد سئل رسول الله ﷺ عن أكثر ما يدخل الناس النار فقال ﷺ: «الفم والفرج»<sup>(١)</sup>، وقال ﷺ: «من يضمن لي ما بين لحييه وما بين رجليه أضمن له الجنة»<sup>(٢)</sup>. ولأجل ذلك نهى الله تعالى عن الزنا؛ لأنه جماع حرام وقبيح وسيئ ومدمر للصحة والجسم فضلاً عن أنه يؤدي إلى النار؛ فقال تعالى: ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا﴾<sup>(٣)</sup>؛ أي ولا تدنوا ولا تخالطوا أسباب الزنا ودواعيه كالنظر واللمس والتقبيل، وقوله تعالى: ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَىٰ﴾ أبلغ من أن يقول: ولا تزنوا. ويبيّن تعالى أن غض البصر من أسباب حفظ الفرج وتجنب الزنا ومن ثم حفظ الصحة؛ فقال تعالى: ﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ﴾<sup>(٤)</sup>. وأثنى عز وجل على الذين يحفظون فروجهم عن الحرام ويضعونها في الحلال فقط، فقال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ﴾<sup>(٥)</sup> إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ ﴿١١﴾ فَمَنْ آتَىٰكَ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْعَادُونَ ﴿١٢﴾<sup>(٥)</sup>.

كذلك اللواط فإنه عمل محرم وهو أشد تدميراً للصحة من الزنا؛ فالنسبة الكبرى من المصابين بمرض الإيدز أو كما يعرفه آخرون باسم (السيدا) هم من اللواطيين. واللوواط عمل شاذ شنيع لا تفعله الحيوانات ولا تعرفه، وهو جريمة من

(١) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٦٣٠.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب الرقاق، باب حفظ اللسان.

(٣) سورة الإسراء، الآية: ٣٢.

(٤) سورة النور، الآية: ٣٠.

(٥) سورة المؤمنون، الآيات: ٥-٧.

أكبر الجرائم، وقد عاقب الله أول من فعله وهم قوم لوط بأقصى عقوبة إذ رفع قريتهم ثم قلبها رأساً على عقب وجعل أعلاها أسفلها وحسف بهم ثم أمطرهم بحجارة متتابعة كثيرة جزاء فعلتهم الشنيعة القدرة، وجعل قصتهم قرآناً يُتلى ليكونوا عبرة ودرساً لمن يأتي بعدهم ويفكر في ارتكاب الفعل نفسه. قال الله تعالى: ﴿وَلُوطًا إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ أَتَأْتُونَ الْفَلْحِشَةَ مَا سَبَقَكُمْ بِهَا مِنْ أَحَدٍ مِنَ الْعَالَمِينَ إِنَّكُمْ لَأَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِنْ دُونِ النِّسَاءِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ﴾ (١) وقال تعالى: ﴿فَلَمَّا جَاءَ أَمْرُنَا جَعَلْنَا عَلَىٰهَا سَافِلَهَا وَأَمْطَرْنَا عَلَيْهَا حِجَارَةً مِّن سِجِّيلٍ مَّنضُودٍ ﴿٨٢﴾ مُّسَوِّمَةً عِنْدَ رَبِّكَ وَمَا هِيَ مِنَ الظَّالِمِينَ بِبَعِيدٍ﴾ (٢).

وقد لعن رسول الله ﷺ من يرتكب هذا الفعل: «لعن الله من عمل عمل قوم لوط، ولعن الله من عمل عمل قوم لوط» (٣)، وقال ﷺ: «من وجد قومه يعمل عمل قوم لوط فاقتلوا الفاعل والمفعول به» (٤). وقد شدد الإسلام في عقوبة هذا الفعل الشنيع لآثاره السيئة وأضراره المتعددة على الفرد والمجتمع، ويهمنا في هذا المقام أن نعرف الأضرار التي تتعلق بالإساءة إلى الصحة.

فمن أضرار هذا الفعل (٥):

- 
- (١) سورة الأعراف، الآيتان: ٨٠-٨١.
  - (٢) سورة هود، الآيتان: ٨٢-٨٣.
  - (٣) مسند أحمد، رقم: ٢٨١٧، وقال حمزة أحمد الزين: إسناده صحيح.
  - (٤) صحيح سنن أبي داود، رقم: ٣٧٤٥.
  - (٥) انظر: فقه السنة لسيد سابق، ص: ٤٢٩/٢-٤٣٢، نقلاً عن كتاب الإسلام والطب لمحمد وصفي.

**التأثير على الأعصاب:** فهذه العادة تغزو النفس، وتؤثر في الأعصاب تأثيراً خاصاً، أحد نتائجه الإصابة بالانعكاس النفسي في خلق الفرد.. بل هنالك ما تسببه هذه الفاحشة من إضعاف القوى النفسية الطبيعية في الشخص كذلك، وما تحدثه من جعله عرضة للإصابة بأمراض عصبية شاذة وعلل نفسية شائنة، تفقده لذة الحياة، وتسلبه صفة الإنسانية والرجولة.

**التأثير على المخ:** يسبب اللواط اختلالاً كبيراً في توازن عقل المرء، وارتباكاً عاماً في تفكيره، وركوداً غريباً في تصوراتهِ، وبلاهة واضحة في عقله، وضعفاً شديداً في إرادته. وإن ذلك ليرجع إلى قلة الإفرازات الداخلية التي تفرزها الغدة الدرقية، والغدد فوق الكلى، وغيرها مما يتأثر باللواط تأثيراً مباشراً، فيضطرب عملها وتختل وظائفها.

**عدم كفاية اللواط:** إن اللواط علة شاذة، وطريقة غير كافية لإشباع العاطفة الجنسية، وذلك لأنها بعيدة الأصل عن الملامسة الطبيعية، لا تقوم بإرضاء المجموع العصبي، شديدة الوطأة على الجهاز العضلي، سيئة التأثير على سائر أجزاء البدن.

**ارتخاء عضلات المستقيم وتمزقه:** واللواط من ناحية أخرى سبب في تمزق المستقيم وهتك أنسجته وارتخاء عضلاته وسقوط بعض أجزائه وفقد السيطرة على المواد البرازية وعدم استطاعة القبض عليها، ولذلك تجد أصحاب هذا العمل دائمي التلوث بهذه المواد المتعفنة النجسة بحيث تخرج منهم بغير إرادة أو شعور.

**التأثير على أعضاء التناسل:** يضعف اللواط مراكز الإنزال الرئيسة في الجسم ويعمل على القضاء على الحيوية المنوية فيه، ويؤثر على تركيب مواد المني ثم ينتهي الأمر بعد قليل من الزمن بعدم القدرة على إيجاد النسل والإصابة بالعقم.

**التيفود والدوسنتاريا:** إن اللواط يسبب العدوى بالحمى التيفودية والدوسنتاريا وغيرهما من الأمراض الخبيثة التي تنتقل بطريق التلوث بالمواد البرازية المزودة بمختلف الجراثيم، المملوءة بشتى أسباب العلل والأمراض.

**اللوواط وعلاقته بالصحة العامة:** واللوواط فوق ما ذكر يصيب مقترفيه بضيق الصدر ويزرؤهم بخفقان القلب، ويتركهم بحال من الضعف العام يعرضهم للإصابة بشتى الأمراض ويجعلهم نهباً لمختلف العلل والأوصاب.

ومما تقدم يتبين حكمة التشريع الإسلامي في تحريم اللواط، وتظهر دقة أحكامه في التنكيل بمقترفيه، والأمر بالقضاء عليهم وتخليص العالم من شرورهم.

ولا يظن إنسان أن الصحة تتضرر فقط بالجماع الذي يكون مع من حرم الله جماعهم من الناس، بل يمكن أن تتضرر الصحة أيضاً بجماع من حلل الله جماعها وهي الزوجة؛ فكيف يكون ذلك؟.

يكون ذلك في ارتكاب ما نهى الله عزَّ وجلَّ عنه من الأفعال الجنسية مع الزوجة مثل جماعها في الحيض، وإتيانها في الدبر؛ وكلاهما حرمهما الله تعالى لما فيهما من الشذوذ وما ينتج عنهما من أمراض خبيثة متعددة تفتك بصحة الجسم وتدمره عدا ما ينتج عنهما من أمراض نفسية بل وعقوبات إلهية في الدنيا والآخرة؛ فقد قال الله تعالى: ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَىٌّ فَأَعْتَزِلُوا النَّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾<sup>(١)</sup>، وقال رسول الله ﷺ: «من أتى كاهنًا

(١) سورة البقرة، الآية: ٢٢٢.

فصدقه بما يقول، أو أتى امرأة حائضاً، أو أتى امرأة في دبرها، فقد برئ مما أنزل الله على محمد<sup>(١)</sup>، وقال ﷺ: «لا ينظر الله إلى رجل جامع امرأته في دبرها»<sup>(٢)</sup>، والأحاديث في هذا الباب كثيرة جداً.

أما بالنسبة للأضرار الصحية التي تنتج عن جماع الحائض فقد نهي الله عز وجل إتيان النساء في مرحلة الحيض وجاء الأمر باعتزالهن في الحيض وعدم مجامعتهن في الفرج إلى أن يطهرن؛ وذلك لأن الحيض هو أذى، وقد أكد الطب وجود الأذى والضرر في دم الحيض، فقد أثبتت (كوتير) بأن دم الطمث يحوي الزرنيخ واليود والفوسفور والمانغانيز، فالحيض عبارة عن طرح الفائض من بعض المواد والسموم. ويقول (اسكتر): إن الحيض وسيلة لتنظيف المرأة وتخليصها من الشوائب والسموم، وإن الأعراض التي تتأبها أثناء الطمث لتدلنا على حدوث (تسمم داخلي ذاتي) في جسمها. هذا فضلاً عن أن الأعضاء التناسلية أثناء الحيض تتضخم، وتحمّر أغشية الفرج المخاطية، ويزرق المهبل، وتشعر المرأة بارتخاء الرحم وثقله وبآلام وثقل في أسفل البطن..

والجماع في الفرج في مرحلة الحيض أذى للرجل والمرأة على السواء وأكتفي هنا بذكر أذى الرجل من هذا الجماع دون ذكر أذى المرأة الذي ذكرته في الكتاب الثاني الخاص بالمرأة (كيف تكونين ناجحة ومحبوبة)، أما أذى الرجل فهو: لما يحمله الدم من جراثيم وسموم قد تنتقل عبر مجرى البول عند إدخال القضيب إلى المهبل المليء بالدماء فتؤدي إلى تكاثر الجراثيم والتهاب قناة مجرى البول.

(١) صحيح سنن أبي داود، رقم: ٣٣٠٤.

(٢) صحيح سنن ابن ماجه، رقم: ١٥٦٠.

وتنتقل الجراثيم من قناة مجرى البول إلى البروستاتا والمثانة. والتهاب البروستاتا سرعان ما يزمّن.. فإذا ما أزمّن فإن الجراثيم سرعان ما تغزو بقية الجهاز البولي التناسلي فتنتقل إلى الحالبين ومنه إلى الكلى. والتهاب الكلى عذاب مستمر حتى يحين الأجل. وقد تنتقل الجراثيم من البروستاتا إلى الحويصلات المنوية فالحبل المنوي فالبربخ فالخصية.

أما بالنسبة لإتيان الزوجة في الدبر؛ فإذا كان تحريم إتيان المرأة في فرجها -الذي هو حلال في الأصل- لأجل الأذى المؤقت الأصغر وهو الحيض الذي قد يصيب المرأة بالالتهابات والأمراض الجنسية فمن باب أولى تحريم إتيانها في الدبر الذي هو محل الأذى الدائم الأكبر.. الذي هو أولى بأن يسبب الأمراض المشابهة في كثير منها لأمراض اللواط.. فضلاً عن أن الفرج هو مكان الحرث الطبيعي والدبر شذوذ؛ فما الدبر إلا الشرج المؤدي إلى مستودع البراز (المستقيم)؛ مثلما أن (المثانة) مستودع البول.

### شكر الله على نعمة الصحة:

ما دامت الصحة نعمة كبيرة من الله تعالى على الإنسان، وما دام الإنسان يجب دوام هذه النعمة بل وزيادتها؛ فيجب عليه أن يشكر الله عليها، وقد وعد الله عزَّ وجلَّ بالزيادة لمن يشكر فقال تعالى: ﴿لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾<sup>(١)</sup>؛ فالآية نص في أن الشكر سبب للمزيد، فشكر الله على الشيء سبب للمزيد منه، ومن الشكر الاعتراف بالنعمة لله وصرفها في طاعة الله، وعدم استخدامها في معاصيه.

(١) سورة إبراهيم، الآية: ٧.

فمن استغل صحته واستخدمها في طاعة الله عزَّ وجلَّ كان ذلك شكراً على نعمة الصحة فكان ذلك سبباً في أن يدسم الله عليه الصحة ويزيده منها، ومن استخدم صحته وتقوى بها على ارتكاب المعاصي كان ذلك كفرةً بنعمة الصحة فكان ذلك سبباً في زوال هذه النعمة والإصابة بضعها وهو المرض والعجز، ولهذا بعد أن قال الله تعالى: ﴿لَيْنَ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ قال تعالى: ﴿وَلَيْنَ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾؛ أي إذا جحدمت حقي فلم تشكروني على نعمي فإن عذابي لشديد وذلك بسلبها عنكم وعقابي إياكم، فوعد بالعذاب على كفر النعمة كما وعد بالزيادة على الشكر. والصحة هي أول النعم التي يسأل الله عزَّ وجلَّ عنها يوم القيامة؛ قال رسول الله ﷺ: «إن أول ما يُسأل عنه يوم القيامة -يعني العبد من النعيم- أن يقال: ألم نُصِحِّحْ لك جسمك، ونرويك من الماء البارد»<sup>(١)</sup>.

وقول النبي ﷺ: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ»<sup>(٢)</sup>؛ أي من لم يستعمل الصحة والفراغ فيما ينبغي فقد غبن لكونه باعهما ببخس وذهب ربحه أو نقص. قال ابن بطال: معنى الحديث أن المرء لا يكون فارغاً حتى يكون مكفياً صحيح البدن، فمن حصل له ذلك فليحرص على أن لا يغبن بأن يترك شكر الله على ما أنعم به عليه، ومن شكره امتثال أوامره واجتناب نواهيه، فمن فرط في ذلك فهو المغبون. وأشار بقوله «كثير من الناس» إلى أن الذي يوفق لذلك قليل. وقال ابن الجوزي: قد يكون الإنسان صحيحاً ولا يكون متفرغاً لشغله بالمعاش، وقد يكون مستغنياً ولا يكون صحيحاً، فإذا اجتمعا فغلب عليه

(١) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٢٦٧٤.

(٢) أخرجه البيهاري في كتاب الرقاق، باب ما جاء في الرقاق، وأن لا يعيش إلا عيش الآخرة.

الكسل عن الطاعة فهو المغبون، وتمام ذلك أن الدنيا مزرعة الآخرة، وفيها التجارة التي يظهر ربحها في الآخرة، فمن استعمل فراغه وصحته في طاعة الله فهو المغبوط، ومن استعملهما في معصية الله فهو المغبون، لأن الفراغ يعقبه الشغل والصحة يعقبها السقم، ولو لم يكن إلا الهرم<sup>(١)</sup>.

(١) فتح الباري للعسقلاني، ص: ٢٣٠/١١-٢٣١.