

## تقديم

### بقلم الدكتور مصطفى مصطفى صيام

بسم الله الرحمن الرحيم

أحمد الله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه، وأصلي وأسلم على خير خلق الله وخاتم رسله سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن والاه، وبعد .

فقد أخرجت المطابع الكثير من الكتب التي تتناول الطب البديل بالشرح والتوضيح.

حيث ركز بعض الباحثين اهتماماتهم على الأعشاب وعسل النحل والوصفات البلدية؛ التي هي في متناول الناس، والتي تخرج من بيئتهم الملائمة لهم والأجواء المحيطة بهم.

وقد زادت المطالبة في الآونة الأخيرة بالعودة إلى ما تعارف عليه الأجداد من فنون الطب وطرق التداوي بالأعشاب، وما خلق الله في الطبيعة من أشياء خبرها الأقدمون وجربوها فكانوا يستخدمونها بمقادير محددة حسب توجهات الأطباء، وقد تحقق الشفاء التام بإذن الله دون أن تسبب لهم أضراراً أو ما يسميه الأطباء اليوم بالآثار الجانبية التي تنتج عن المركبات الدوائية الكيميائية الحديثة والمصنعة في زماننا في المعامل والمختبرات؛ مثل المسكنات وأدوية علاج الروماتيزم وآلام المفاصل - أعاذنا الله وإياكم من جميع الأمراض والأسقام - فقد ثبت أن الاستعمال الخاطئ لتلك الأدوية يسبب ارتباكاً للأمعاء وآلاماً في البطن ومشاكل أخرى تظهر مع مرور الزمن .

كما تطالعنا الصحف والمجلات بكثير من التحقيقات الصحفية ، وتتحفنا القنوات الفضائية ببرامج شيقة ومثيرة عن الطب البديل واستخدام ما أتاحه الله لعباده من بذور وحبوب وفواكه وخضروات وأعشاب قد أودع الله فيها من الأسرار والأعاجيب؛ فمنه ما يكون سبباً للحياة والطاقة والنضارة في الوجه والبدن، ومنه ما يكون سبباً للقوة الجنسية، وما يحتاج إليه الطالب والباحث لتقوية الذهن والصفاء النفسي والقدرة على التذكر، ومنه ما يستخدمه مريض الكلى لإزالة الحصى والأملاح، ومنه ما يكون لتنقية

الدم، ومنه ما يكون لضبط أنزيمات الكبد، ومنه ما يكون علاجاً للأمراض الجلدية من البهاق والصدفية والحساسية و(الأرتيكاريا) وغير ذلك من الأمراض. ومما جعل لهذا الكتاب ميزة؛ أنه تحدث عن الأدوية التي تصيب البدن، وتحدث عن الأدوية الناجعة - بإذن الله - في تخفيف تلك الآلام أو القضاء عليها بفضل الله - تعالى - فهو سبحانه الذي خلق الداء والدواء، وهو الذي أمرنا بالأخذ بالأسباب والبحث عن العلاج (إن الله لم يخلق داءً إلا وخلق له دواءً؛ عرفه من عرفه وجهله من جهله إلا السأم) أي الموت لأن الله تعالى قال: ﴿إِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ فَلَا يَسْتَعْجِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِرُونَ﴾ [يونس: ٤٩].

ولأن المؤلف يتمتع - بفضل الله - بذكاء حاد، وحرص على الاطلاع على كل جديد من الأبحاث العلمية في هذا المجال، فهو يتابع ما تُصدر دور النشر، ويداوم البحث في الشبكة العنكبوتية (الإنترنت) وراء كل جديد في مجال الطب البديل والتداوي بالأعشاب .

وقد عاش مؤلف الكتاب بالمملكة العربية السعودية لمدة عشر سنوات متنقلاً بين الرياض والزلفي والقصيم والأرطاوية وحفر الباطن وهو يعمل في مجال تربية النحل واستخراج العسل، وجمع الأعشاب الطبية، والحجامة، وتجارة العطارة، حيث اكتسب خبرة عملية طويلة في هذا المجال أصقلها بالقراءة المتعمقة المستفيضة المستوعبة فيما يكتب عن الطب البديل وهدى النبي ﷺ في التداوي من خلال ما جمعه الإمام ابن القيم في زاد المعاد وغيره ممن كتب عن تجارب القدماء في الطب والدواء . هذا ومن يعاني مشكلات البحث والتنقيب يعلم مقدار ما عاناه جامع هذا المؤلف، فلا شك أنه ثمرة بحث دؤوب وسهر متواصل ونتاج صبر طويل، حتى جاء ثمرة يانعة طيبة المذاق تسر الناظرين. ومؤلف الكتاب كما عهدته؛ محب للسنة وسطي الوجهة سليم الفكرة نقي العقيدة، بعيد عن البدع مبغض للشعوذة نافر من الدجل محب لما جاء به النبي الخاتم محمد ﷺ من الحق والخير، وقد تعرفت على فكره من خلال اتصالي به على فترات متقاربة ومتباعدة لأكثر من ثلاث سنوات بحكم تجاورنا بمدينة دمياط الجديدة، وأشهد للرجل بثاقب فكره فيما شاورته فيه من أمور كثيرة، وأشهد له بحبه للقراءة وكثرة الاطلاع وهمة البحث في مجال الطب البديل.

وقد رأيت حرصه على استلهم آيات الكتاب العزيز، والاستناد إلى السنة الصحيحة الثابتة عن المعصوم عليه السلام والرجوع إلى المصادر الأصلية في هذا الباب .

وأذكر له موقفاً في بادئ معرفتي به أنه لفت نظري كتاب بمكتبته عليه اسم الإمام السيوطي وهو في مجال الوصفات الطبية والتداوي بالأعشاب، فوجدنا فيه العجب العجائب من الطرق التي لا يقبلها عقل فاستنكرناها سويًا ورفضناها رفضًا قاطعًا ، وقلنا: لعل الكتاب قد دُسَّ على الإمام ونُسب إليه زورًا وبهتانًا.

فالسويطي عالم جليل، وإمام مشهور، وهو صاحب القدم الراسخ في التفسير والحديث وعلوم العربية، ومؤلف موسوعي من الطراز الأول؛ لم يترك شيئًا من العلوم إلا وألف فيه .

فقد يكون أحد المبطلين المزورين الذين لا يتقون الله أراد أن يشيع الجهل والمنكر فنسب هذا الكتاب إلى الإمام السيوطي رحمه الله.

أما عن الكتاب الذي نقدم له فقد قسّمه المؤلف بطريقة ذكية على الأمراض التي يتعرض لها الإنسان، وحشد فيه من المعلومات القيمة والمفيدة عن خصائص ما خلقه الله في البيئة المحيطة بالإنسان من أغذية وأدوية، وتحدث عن أنواع كثيرة من النباتات والأعشاب والأغذية والأدوية؛ مبيّنًا فوائدها ومدى الاستفادة منها، فأجاد وأفاد. وفقه الله وأعلى قدره في الدنيا والآخرة، وفي الختام أسأل الله تعالى أن يجعل هذا العمل في ميزان حسناته، وأن يجزيه عنه خير الجزاء يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم .

وصلّى الله وسلّم وبارك على الحبيب المصطفى سيدنا محمد خير البرية ورسول الإنسانية وعلى آله وأصحابه ومن تبعهم بإحسان واهتدى بهديهم إلى يوم القيامة.

كتبه

**الدكتور مصطفى مصطفى صيام**

أستاذ غير متفرغ بكلية الدراسات الإسلامية والعربية

بدمياط الجديدة

والأستاذ المساعد بالمملكة العربية السعودية



## مقدمة المؤلف

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين نبينا محمد ﷺ النبي الهادي الأمين، الذي أدى الأمانة ونصح الأمة وكشف الغمة وبلغ الرسالة وجاهد في الله حق جهاده حتى أتاه اليقين، وتركنا على المحجة البيضاء ليلها كنهارها لا يزيغ عنها إلا هالك، فجزاه الله عنا خير ما جزي به نبياً عن دعوته ورسولاً عن أمته، اللهم أوردنا حوضه، ولا تفتننا بعده، واجعلنا ممن سمع بنواحيه فقال: تبنا وانتهينا.. والله الأمر من قبل ومن بعد. ونسألك اللهم أن تتمتعنا بأسماعنا وأبصارنا وقوتنا أبداً ما أحييتنا واجعله الوارث منا.. واجعلنا ممن إذا أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له، واختم بصالحات الأعمال أعمالنا، وتوفنا وأنت راضٍ عنا غير غضبان، واجعل مثوانا جنة الخلد والنعيم مع الذين أنعمت عليهم من النبيين والصديقين والشهداء والصالحين، وحسن أولئك رفيقاً.

### ثم أما بعد ..

أعزائي القراء، أقدم لكم هذا الإصدار، الذي هو بمثابة مولودي الثاني، والذي عانيت فيه معاناةً كثيراً ما استمتعت بها.. وكثرت المتعة في فترة مخاضه والتي زادت عن عام كامل، أحاول فيه أن أخرجه إلى النور بالصورة المثلى التي تجعله بين أقرانه متميزاً على أرفف المكتبات، ومتداولاً في المكاتب بين أيدي المهتمين بالصحة والبيئة على حد سواء..

وصدقوني إذا قلت لكم: إن أي صناعة تعد سهلة بالقياس إلى صناعة تأليف الكتب «إذا صح التعبير» وأخص بالذكر على سبيل الحصر لا القصر هذا المجال المعروف لدى عامة الناس «بالطب البديل» والذي يواجه صراعاً مريراً يستعر في الميدان المصري دون أي ميدان آخر أمام أنصار الطب الحديث.

فالطب البديل أو الطبيعى على اختلاف مسمياته يحظى باحترام شديد في جميع دول العالم المتقدم والنائي أو النامي على حد سواء.

ولكن من فضل الله تعالى أن هذا اللون من الدواء أو العلاج له أنصار، وأنا من خلال خبرتي وتجاربي في هذا المجال من أنصار هذا اللون فلن أرضى بتسميته الطب البديل أو المكمل كما يسميه من نشبههم بإسكي العصا من المنتصف. فإني أصر على تسميته بالطب الأول أو الطب الأصيل، وأنا أيضا لا أختلف بالكلية مع الطب الحديث ولا أحاربه ولكنني أعتبره إحدى أجنحة الطب، أو إحدى مفاصله التي لا غنى عنها، وواجبنا جميعا أن نتفق على الاجتهاد سوياً على أمر واحد مهم ألا وهو شفاء المريض، والشفاء دائماً و أبداً من المولى عز وجل، ولكن طريقة العلاج المحدث للشفاء مختلفة حسب ما يراها المعالج سواء في ذلك أنصار الطب البديل أو الحديث، وكذلك بالطريقة التي يوافق عليها المريض وتعجل بالشفاء ولا تؤدي إلى سوء حالته وانهيار قواه .

ومن خلال هذا الدواء أو هذا الطب لا نتداوى بمحرم ولا نداوي به ، وعلينا جميعا أن نستفيد من تجارب من سبقونا في هذا الطب ، ويا حبذا لو كان هؤلاء السابقون من أهل التقوى والصلاح ، والحمد لله الذي منّ علينا بمشكاة النبوة - الذي لا ينطق عن الهوى - ففيها الخير كل الخير؛ حيث لم يترك لنا نبينا محمد ﷺ باباً من أبواب الخير إلا وأمرنا به ودلنا عليه ، وكذلك فإنه ﷺ لم يترك باباً من أبواب الشر إلا ونهانا عنه وحذرنا منه ، وسبق في ذلك العلوم الدنيوية ، والأبحاث الحديثة التي اعترفت بهذا الطب وهذا السبق، وستعرض لذلك لاحقاً إن شاء الله - تعالى - في الصفحات القادمة ..

أعزائي القراء، فبعد نجاح مولودي الأول؛ والذي كان بعنوان " الحجابة بين الصدق والبهتان ومن لا يحتاج إلى برهان " والذي عرفكم بي خيراً فطلبت مني المزيد مما وهبه الله لي في هذا المجال .

وإني لأمل أن أترك بين أيديكم ما قد تنتفعون به مما أفاء الله به عليّ من علم متواضع، نظراً لكثرة أسفاري ومراجعي ، واختلاطي بقوميات متعددة بطبيعة عملي كنحّال، فاستفدت كثيراً من هذا الاختلاط والتعدد، فكنت أسير خلف الأعشاب ووراء الأشجار الجالبة للنحل ، فكثيراً ما كانت تتغير بطبيعة الحال جغرافية المكان ، والزمان ، والإنسان، فنهلت من علوم بسطاء الأرض والناس من أهل البادية على اختلاف جنسياتهم ، وسبحت في بحور المكتبات بين الكتب والوثائق المتعلقة بهذا اللون من التداوي ، وتوكلت على الله وما توفيقني إلا بالله العلي العظيم فرأيت خير الهدى هدي محمد ﷺ ، وكان من أعظم هديه ؛ هديه في حفظ الصحة ويندرج تحتها عدة أمور :

- \* هدي في تدبير الطعام.
- \* هدي في تدبير الشراب .
- \* هدي في تدبير اللباس.
- \* هدي في تدبير النوم والفراش .
- \* هدي في معاشرة النساء.
- \* هدي في الاغتسال<sup>(١)</sup>.
- \* هدي في دخول الخلاء .
- \* هدي في الاستشفاء والتداوي .

ومن هديه أيضًا: الانتفاع بعلوم أهل الدنيا في أمور الدنيا، وخير دليل على حرصه في تعليم أمته ﷺ عندما طلب الأطباء وسألهم عن أعلمهم بأمور الطب لكي تتعلم كيفية اتخاذ الطبيب الحاذق ولو كان غير مسلم ، فيشترط في الطبيب أن يكون أمينًا حاذقًا، كما طلب الحجام وأعطاه أجره ، وأجزل له في العطاء الكثير والكثير ، بل وأوصى به خيرًا ونعته بوصف يشرف به كل من يقع تحت طائلة وصف النبي ﷺ للحجام - والذي أشرف أن أكون من هؤلاء الذين وصفهم نبي الهدى المصطفى ﷺ حيث قال: (نعم العبد الحجام ؛ يذهب الدم ، ويحيف الصلب، ويجلو البصر).<sup>(٢)</sup> .

فهيأ بنا نأخذ من ميراث رسول الله ﷺ، وننهل من تجارب أهل الدنيا بلا شطط ولا تطرف، راجيا من الله عز وجل أن ينفع به بعد مماتي، ويكون لي ذخرا عند ربي، وأن يكون لي شفيعا يوم لا ينفع مال ولا بنون إلا من أتى الله بقلب سليم ، لعل الله يغفر لي به خطاياي فهو -عز وجل- الغفور الرحيم ، كما أدعوه -سبحانه وتعالى- أن ينفع بكتابي هذا ، وأن ينتفع به كل من يقرأه ، فإن وجد خيرا من هذا الجهد فإن التوفيق من المولى -عز وجل- وهو أهل الثناء والمجد ، وإن لم يجد في كلماتي خيرا فالعيب مني ومن نفسي ومن الشيطان الرجيم، نعوذ بالله تعالى منه ومن نفخه ونفثه وهمزه ولمزه ، وأدعوا الله سبحانه وتعالى أن يغفر لي ولكم . قال تعالى: ﴿ فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ۝١٠ يُرْسِلُ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا ۝١١ وَيُمْدِدْكُمْ بِأَمْوَالٍ يَبِينُ وَيَجْعَلْ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلْ لَكُمْ أَنْهَارًا ۝١٢ ﴾ [نوح].

\* \* \*

(١) أي: تنظيف البدن ظاهرا وباطنا.

(٢) رواه الترمذي.



## تمهيد الرقية الشرعية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ﴾

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم من همزه ونفخه ونفسه .. تحصنت بذی العزة والجبروت، واعتصمت برب الملك والملكوت، وتوكلت على الحي الذي لا يموت .. اصرف عنا الأذى إنك على كل شيء قدير

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴾ ٢) الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ٣) مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ٤) إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ

٥) اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ٦) صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ٧) ﴿

﴿ الْم ١) ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ٢) الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ ٣) وَالَّذِينَ

يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِن قَبْلِكَ وَيَا آخِرَةَ هُمُ يُوقِنُونَ ٤) أُولَئِكَ عَلَى هُدًى مِّن رَّبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ٥) ﴾

﴿ وَأَتَّبِعُوا مَا تَنَزَّلُوا الشَّيَاطِينُ عَلَىٰ مَلِكٍ سُلَيْمَنٌ وَمَا كَفَرَ سُلَيْمَنُ وَلَكِنَّ الشَّيَاطِينَ كَفَرُوا يُعَلِّمُونَ النَّاسَ السِّحْرَ وَمَا أُنزِلَ عَلَى الْمَلَكَيْنِ بِبَابِلَ هَارُوتَ وَمَارُوتَ وَمَا يُعَلِّمَانِ مِنْ أَحَدٍ حَتَّى يَقُولَا إِنَّمَا نَحْنُ فِتْنَةٌ فَلَا تَكْفُرْ فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِ بَيْنَ الْمَرْءِ وَزَوْجِهِ وَمَا هُمْ بِضَارِّينَ بِهِ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنْفَعُهُمْ وَلَقَدْ عَلِمُوا لَمَنِ اشْتَرَاهُ مَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِن خَلْقٍ وَلَئِنَّ مَا اشْتَرَوْا بِهِ أَنفُسَهُمْ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ ١٠٢) ﴾

﴿وَاللَّهُكَرُّ إِلَهُ وَجَدَ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ﴾ (١١٣) إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ أَلْوَانِ  
وَالنَّهَارِ وَاللَّيْلِ تَجَرُّى فِي التَّخَرُّبِ مَا يَنْفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِنْ مَّاءٍ فَأَخْجَاهُ الْأَرْضَ بَعْدَ  
مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِنْ كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيْحِ وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَا يَدْرِي لَقَوْمٍ  
يَعْقِلُونَ ﴿١١٤﴾

﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ  
عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ  
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ﴾ (٢٥٥)

﴿ءَا مَنَ الرُّسُولُ بِمَا أَنْزَلَ إِلَهُ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلُّ ءَا مَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ  
أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ﴾ (٢٥٥) لَا يَكِلُفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا  
وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا  
إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا  
أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٥٦﴾

﴿شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُو الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْعَلِيمُ﴾ (١٨) إِنَّ  
الَّذِينَ عِنْدَ اللَّهِ إِنْ أَسْلَمُوا مَا اخْتَلَفَ الَّذِينَ أَوْتُوا الْكِتَابَ إِلَّا مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْوَعْدُ بَغْيًا بَيْنَهُمْ  
وَمَنْ يَكْفُرْ بِبَايَةِ اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ ﴿١٩﴾

﴿إِنَّ رَبَّكُمْ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَى عَلَى الْعَرْشِ يُعْشَى أَلْوَانُ  
النَّهَارِ يَطْلُبُهُ حَيْثُ شَاءَ وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ وَالنُّجُومُ مُسَخَّرَاتٌ بِأَمْرِهِ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ  
الْعَالَمِينَ﴾ (٥٤) أَدْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ﴿٥٥﴾ وَلَا تَقْسِدُوا فِي الْأَرْضِ  
بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِنَ الْمُحْسِنِينَ ﴿٥٦﴾

﴿وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ أَنْ أَلْقِ عَصَاكَ فَإِذَا هِيَ تَلْقَفُ مَا يَأْفِكُونَ ﴿١١٧﴾ فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١١٨﴾ فَغُلِبُوا هُنَالِكَ وَانْقَلَبُوا صَغِيرِينَ ﴿١١٩﴾ وَأَلْقَى السَّحَرَةُ سِحْرَ بَنِي إِسْرَءِيلَ ﴿١٢٠﴾ فَالْوَاءُ مِمَّا رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٢١﴾ رَبِّ مُوسَىٰ وَهَارُونَ ﴿١٢٢﴾﴾

﴿هَذَا خُضْمَانٌ اخْتَصَمُوا فِي رَبِّهِمْ ۖ فَالَّذِينَ كَفَرُوا قُطِعَتْ لَهُمْ نِيَابٌ مِّن نَّارٍ يُصَبُّ مِنْ فَوْقِ رُءُوسِهِم ۖ الْحَمِيمُ ﴿١١٩﴾ يُصْهَرُ بِهِ مَا فِي بُطُونِهِمْ وَالْجُلُودُ ﴿١٢٠﴾ وَلَهُمْ مَقْلِعٌ مِّنْ حَدِيدٍ ﴿١٢١﴾ كُلَّمَا أَرَادُوا أَنْ يَخْرُجُوا مِنْهَا مِنْ غَمٍّ أُعِيدُوا فِيهَا وَذُوقُوا عَذَابَ الْحَرِيقِ ﴿١٢٢﴾﴾

﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ ﴿١١٥﴾ فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ ﴿١١٦﴾ وَمَنْ يَدْعُ مَعَ اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ لَا بُرْهَانَ لَهُ بِهِ فَإِنَّمَا حِسَابُهُ عِنْدَ رَبِّهِ إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ الْكَافِرُونَ ﴿١١٧﴾ وَقُلْ رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّحِيمِينَ ﴿١١٨﴾﴾

﴿إِنَّمَا صَعَوْا كَيْدُ سِحْرِ وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُ حَيْثُ أَتَى ﴿١٢١﴾﴾

﴿إِنَّهُ مَن سُلِمْنَ إِلَهُهُ، بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿٢٠﴾ أَلَا تَعْلَمُونَ عَلَىٰ وَأَنُؤِي مُسْلِمِينَ ﴿٢١﴾﴾

﴿قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُمْ بِهِ السِّحْرُ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ ﴿٨١﴾ وَيُخَيِّقُ اللَّهُ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ ﴿٨٢﴾﴾

﴿وَالصَّافَّاتِ صَفًّا ﴿١﴾ فَالَّذِينَ جَرَبَتْ زُخْرًا ﴿٢﴾ فَأَلْبَسَتْ ذِكْرًا ﴿٣﴾ إِنَّ إِلَهَكُمْ لَوَاحِدٌ ﴿٤﴾ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَرَبُّ الْمَشْرِقِ ﴿٥﴾ إِنَّا زَيْنَا السَّمَاءِ الدُّنْيَا بِرَبِّنَا ۚ الْكَوَاكِبِ ﴿٦﴾ وَحِفْظًا مِّنْ كُلِّ شَيْطَانٍ مَّارِدٍ ﴿٧﴾ لَا يَسْمَعُونَ إِلَىٰ آلِثَمَ الْأَعْلَىٰ وَيُقَذَّفُونَ مِنْ كُلِّ جَانِبٍ ﴿٨﴾ دُخْرًا وَلَهُمْ عَذَابٌ وَاصِبٌ ﴿٩﴾ إِلَّا مَن خَظِفَ لَخَطْفَةً فَأَتْبَعَهُ بَشَابٌ نَّافٍ ﴿١٠﴾﴾

﴿إِنَّ شَجَرَةَ الزُّقُومِ﴾ (٤٦) طَعَامُ الْأَشْيَةِ (٤٧) كَالْمُهْلِ يَغْلِي فِي الْبُطُونِ (٤٨) كَغَلِي الْحَمِيمِ (٤٩)  
خَذُوهُ فَأَعْيَلُوهُ إِلَى سَوَاءِ الْجَحِيمِ (٥٠) ثُمَّ صُوبُوا قَوْقُ رَأْسِهِ مِنْ عَذَابِ الْحَمِيمِ (٥١) ﴿

﴿مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ تَرَاهُمْ رُكَّعًا سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُودِ ذَلِكَ مَثَلُهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَمَثَلُهُمْ فِي الْإِنْجِيلِ كَرَجٍ أَخْرَجَ شَطْطَهُ فَكَانَ زُهًا فَاَسْتَفْظَتْ فَاسْتَوَى عَلَى سُوقِهِ يُعْجِبُ الزُّرَّاعَ لِيُغَيِّظَ بِهِمُ الْكُفَّارَ وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ مِنْهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا﴾ (٥٢) ﴿

﴿وَإِذْ صَرَفْنَا إِلَيْكَ نَفَرًا مِنَ الْجِنِّ يَسْتَمِعُونَ الْقُرْءَانَ فَلَمَّا حَضَرُوهُ قَالُوا أَنْصِتُوا فَلَمَّا قُضِيَ وَلَّوْا إِلَى قَوْمِهِمْ مُنْذِرِينَ﴾ (٥٣) قَالُوا يَنْقُومُنَا إِنَّا سَمِعْنَا كِتَابًا أُنْزِلَ مِنْ بَعْدِ مُوسَى مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ يَهْدِي إِلَى الْحَقِّ وَإِلَى طَرِيقٍ مُسْتَقِيمٍ (٥٤) يَقُومُنَا آجِبُوا دَاعِيَ اللَّهِ وَءَامِنُوا بِهِ يَغْفِرَ لَكُمْ مِنْ ذُنُوبِكُمْ وَيُجَزِّكُمْ مِنْ عَذَابِ أَلِيمٍ (٥٥) وَمَنْ لَا يُجِبْ دَاعِيَ اللَّهِ فَلَيْسَ بِمُعْجِزٍ فِي الْأَرْضِ وَلَيْسَ لَهُ مِنْ دُونِهِ أَولِيَاءُ أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُبِينٍ ﴿ (٥٦) ﴿

﴿يَمَعُشَرِ الْجِنِّ وَالْإِنسِ إِنَّ اسْتَطَعْتُمْ أَنْ تَنْفُذُوا مِنْ أَقْطَارِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ فَانْفُذُوا لَا تَنْفُذُونَ إِلَّا بِسُلْطَانٍ﴾ (٥٧) فَيَا أَيُّهَا الرِّبُّكَامُ تَكْذِبَانِ (٥٨) يُرْسِلُ عَلَيْكُمْ شَوَاطِدَ مِنْ نَارٍ وَطُفَافًا فَلَا تَنْصِرَانِ (٥٩) فَيَا أَيُّهَا الرِّبُّكَامُ تَكْذِبَانِ (٦٠) ﴿

﴿لَوْ أَنْزَلْنَاهُ الْقُرْءَانَ عَلَى جَبَلٍ لَرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُتَصَدِّعًا مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ وَتِلْكَ الْأَمْثَلُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (٦١) هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلِيمٌ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ (٦٢) هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ (٦٣) هُوَ اللَّهُ الْخَلِيقُ الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى يُسَبِّحُ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿ (٦٤) ﴿

﴿قُلْ أَوْحَىٰ إِلَيَّ أَنَّهُ سَمِعَ نَفَرٌ مِّنَ الْجِنِّ فَقَالُوا إِنَّا سَمِعْنَا قُرْآنًا عَجَبًا ۝١ يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَآمَنَّا بِهِ وَلَمْ نُشْرِك بِرَبِّنَا أَحَدًا ۝٢ وَأَنَّهُ تَعَلَّىٰ جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صَاحِبَةً وَلَا وَلَدًا ۝٣ وَأَنَّهُ كَانَ يَفُولُ سَفِيهَا عَلَى اللَّهِ شَطَطًا ۝٤ وَأَنَا ظَنَنَّا أَن لَّنْ نَقُولَ الْإِنسَ وَالْجِنِّ عَلَى اللَّهِ كَذِبًا ۝٥ وَأَنَّهُ كَانَ رِجَالٌ مِّنَ الْإِنسِ يَعُوذُونَ بِرِجَالٍ مِّنَ الْجِنِّ فَزَادُوهُمْ رَهَقًا ۝٦ وَأَنَّهُمْ ظَنُّوا كَمَا ظَنَنْتُمْ أَن لَّنْ يَبْعَثَ اللَّهُ أَحَدًا ۝٧ وَأَنَا لَمَسْنَا السَّمَاءَ فَوَجَدْنَاهَا مِثْلَتْ حَرِّ سَاسٍ مُّشْدَدٍّ وَشُهَبًا ۝٨ وَأَنَا كُنَّا نَقْعُدُ مِنهَا مَقْعَدًا لِّلسَّمْعِ فَمَن يَسْتَمِعْ الْآنَ يَجِدْ لَهُ سَهَابًا مُّصَدَّدًا ۝٩﴾

﴿وَالسَّمَاءَ ذَاتِ الْوُجُوحِ ۝١ وَالْيَوْمِ الْمَوْعُودِ ۝٢ وَشَاهِدٍ وَمَشْهُودٍ ۝٣ قُلْ أَصْحَابُ الْأَعْدُوذِ ۝٤ النَّارِ ذَاتِ الْوُفُودِ ۝٥ إِذْ هُرِّعَتْهَا لِقَاعُهُمْ ۝٦ وَهُمْ عَلَىٰ مَا يَفْعَلُونَ بِالْمُؤْمِنِينَ شُهُودٌ ۝٧ وَمَا نَقَمُوا مِنْهُمْ إِلَّا أَن يُؤْمِنُوا بِاللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَمِيدِ ۝٨ الَّذِي لَهُ مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَعَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ ۝٩ إِنَّ الَّذِينَ فَتَنُوا الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ ثُمَّ لَمْ يَتُوبُوا فَلَهُمْ عَذَابُ جَهَنَّمَ وَلَهُمْ عَذَابُ الْحَرِيقِ ۝١٠ إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَهُمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْكَبِيرُ ۝١١ إِنَّ بَطْشَ رَبِّكَ لَشَدِيدٌ ۝١٢ إِنَّهُ هُوَ بَدِئُ وَيَعِيدُ ۝١٣ وَهُوَ الْغَفُورُ الْوَدُودُ ۝١٤ ذُو الْعَرْشِ الْمَجِيدُ ۝١٥ فَالَّذِي لَا يُرِيدُ ۝١٦ هَلْ أَتَاكَ حَدِيثُ الْجُنُودِ ۝١٧ فِرْعَوْنُ وَثَمُودُ ۝١٨ بِلِ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي تَكْذِيبِ ۝١٩ وَاللَّهُ مِنْ وَرَائِهِمْ مُحِيطٌ ۝٢٠ بَلْ هُوَ قُرْآنٌ مَّجِيدٌ ۝٢١ فِي لَوْحٍ مَّحْفُوظٍ ۝٢٢﴾

﴿وَبَلِّغْ لِكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ ۝١ الَّذِي جَمَعَ مَا لَا وَعَدَدُهُ ۝٢ يَحْسَبُ أَنَّ مَالَهُ أَخْلَدُهُ ۝٣ كَلَّا لَيُبَدِّلَنَ فِي الْخَطْمَةِ ۝٤ وَمَا أَذْرَكَ مَا الْخَطْمَةُ ۝٥ نَارُ اللَّهِ الْمَوْقَدَةُ ۝٦ الَّتِي تَطَّلِعُ عَلَى الْآفِئَةِ ۝٧ إِنَّهَا عَلَيْهِمْ مُّؤَصَّدَةٌ ۝٨ فِي عَمْدٍ مُّتَدَدَةٍ ۝٩﴾

﴿إِذَا زُلْزِلَتِ الْأَرْضُ زِلْزَالَهَا ۝١ وَأَخْرَجَتِ الْأَرْضُ أَثْقَالَهَا ۝٢ وَقَالَ الْإِنسَانُ مَا لَهَا ۝٣ يَوْمَئِذٍ تُخْبِرُ أَخْبَارَهَا ۝٤ إِنَّ رَبَّكَ أَوْحَىٰ لَهَا ۝٥ يَوْمَئِذٍ يَصْدُرُ النَّاسُ أَشْتَاتًا لِّيُسْرُوا أَعْمَالَهُمْ ۝٦ فَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ۝٧ وَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ۝٨﴾

﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝١ اللَّهُ الصَّمَدُ ۝٢ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۝٣ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ۝٤﴾

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ① مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ② وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ③ وَمِنْ شَرِّ  
النَّفَّاثِ فِي الْعُقَدِ ④ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ⑤﴾

---

﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ① مَلِكِ النَّاسِ ② إِلَهِ النَّاسِ ③ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ  
الْخَنَّاسِ ④ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ⑤ مِنَ الْغِيَةِ وَالنَّاسِ ⑥﴾

\* \* \*

## الوقاية والعلاج

يقول أبقرط -الذي يعد أبو الطب البشري على مدار التاريخ- : " الإقلال من الضار خير من الإكثار من النافع " .

وهناك حكمة طبية مأثورة تقول: (درهم وقاية خير من قنطار علاج) فما بالك عزيزي القارئ إذا كنت تمتلك في موروثك الديني والثقافي لا قنطار بل قناطير مقنطرة للوقاية بدلاً من درهم ، وقبل أن تتعرف على هذا الميراث ، يجب عليك أولاً أن تؤمن به حتى يتسنى لك الانتفاع به ، ويجدر بنا أن نسأل سؤالاً مهماً ربما يجعلنا نحن المسلمين نقتنع بهذا الدواء وهذا العلاج وهذا الطب وهو : هل هذا الموروث الديني لنا كأمة الإسلام لا ينتفع به غير المسلمين؟

والجواب أيها السادة: أن هذا العلم أو هذا الطب نافع لكل البشر، فصلي اللهم وسلم وبارك على عبدك ونيك الهادي الأمين محمد ﷺ وعلى آله وصحبه أجمعين .

فكيف كان هديه ﷺ في حفظ الصحة ؟ وفي أي مرحلة عمرية نضع برنامجاً لحفظ الصحة البدنية والنفسية ؟

والإجابة على هذه الأسئلة تكمن في عدة أمور نبدأها -بإذن الله تعالى- في اختيار الأم وهو الطرف الثاني الذي سيصبح شريك الحياة، والسبب -بعد مشيئة الله سبحانه وتعالى- في وجود مخلوق جديد .

وانظروا كيف كان البرنامج الإلهي ، في حفظ ذلك المخلوق من كل فساد بإذنه تعالى ؟ فقد أمر ربنا ﷻ بحسن اختيار الشريكين ؛ وهما الأب والأم، فأمر الرجل بأن يختار المرأة الحرة العفيفة الأمينة المؤمنة الولود ذات النسب العفيف، ومن أقوال أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه : " تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس " .

وفي الميراث الشعبي يقول العامة: " العرق يمد لسابع جد " فأنت عندما تختار زوجتك لابد أن تختار جدًّا لابنك وجدة وخالًّا وخالة، كما أنك تود ألا يشيخ بوجهه

متخفياً لو قيل له انظر خالك كان كذا وكذا ، أو خالتك .. وهكذا ، فأحرى بك أن تختار له أمّا لا يستحي ولا يحس بالخجل والعار إذا ما ذكرت أمامه؛ بل يتشرف بها أمّا قبل أن تكون زوجة لأبيه ، كذلك أمر كل ولي بأن يختار زوجاً لابنته ولكن بشرط إيمانه وتدينه كما جاء في حديث النبي ﷺ: «إذا خطب إليكم من ترضون دينه وخلقه فزوجوه إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد عريض» (١) .

كما أمر بأن ينظر الخاطب إلى وجه خطيبته ، والمخطوبة إلى وجه خطيبها كما جاء في حديثه ﷺ ، حيث قال للمغيرة بن شعبة ؓ : ( انظر إليها فإنه أحرى ، أن يؤدم بينكما ) (٢) . حتى لا يعيش زوجان معاً على كره أحدهما للآخر ، ويكون ناتج هذا الكره إنجاب أبناء معقدين ، فكان الأمر بالنظر إلى الوجوه فيما بينهما حتى يكون الزواج عن قبول ومحبة ، حتى ينعم كل من الزوج والزوجة وكذا الأولاد بالآلفة والمحبة ، كما جاء في كتاب الله ﷻ حيث قال تعالى : ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ ﴾ [الروم] .

وخير دليل على استقامة الحياة الزوجية عدة أشياء أمرنا بها الله - عز وجل - فبعد تمام اختيار الزوجة أمرنا بحسن المعاشرة ، فقال تعالى : ﴿ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ﴾ ، كما أمر الزوج بأن يتجمل لزوجته ، مثلما تتجمل له ، وكذا عدم إكراهها على فعل تكرهه مثلما أمرها الله بالألتفات لما يكرهه زوجها ، وحفظ فرجها ، وعدم إبداء زينتها إلا لבעلها؛ قال تعالى في محكم التنزيل : ﴿ قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَ لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ ﴾ (٣) . وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ خُمُرَهُنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنَاتِ أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ بَنَاتِ أَبْنَاءِ أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَاءَهُنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّابِعِينَ غَيْرَ أُولِي الْإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى عَوَاتِرِ النِّسَاءِ وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾ [النور] ، وكذلك

(١) الترمذي عن أبي هريرة ؓ .

(٢) رواه الخمسة إلا أبا داود .

ألا تُدخِل بيته أحداً يكرهه أو يحبه إلا بإذنه؛ فقال ﷺ في خطبة الوداع: «فاتقوا الله في النساء، فإنكم أخذتموهن بأمانة الله، واستحللتم فروجهن بكلمة الله، ولكم عليهن ألا يوطئن فروشكم أحداً تكرهونه، فإن فعلن ذلك فاضربوهن ضرباً غير مبرِّح، ولهن عليكم رزقهن وكسوتهن بالمعروف»<sup>(١)</sup> وعندما نعلم من سيرته ﷺ حسن معاشرته لأهله يجب علينا الأخذ بما كان يفعله ، فكان ﷺ أول ما يدخل بيته يبدأ بالسواك، فيطيب فاه ودلنا على ذلك قوله ﷺ : « لو لم أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة»<sup>(٢)</sup> وهذا السواك هو أول درس في الوقاية حيث قال النبي ﷺ في فضل السواك: «السواك مطهرة للفم مرضاة للرب»<sup>(٣)</sup>.

والمعروف أن الفم هو مدخل الطعام والشراب، فهو كذلك مدخل المرض، فإذا كان الفم طاهراً نظيفاً فإن هذه النظافة وهذا الطهر يكسبان الجسم بالكاد الوقاية ، كما يجعل الفم طيب الرائحة مما يكسبك قبولاً عند كل من يخاطبك ، فإذا دخلت على أهلِكَ دخلت بيتك بيمينك ذاكراً ( بسم الله ، اللهم إنا نسألك خير المولج وخير المخرج ، بسم الله ولجنا وبسم الله خرجنا وعلى الله ربنا توكلنا )، ثم تسلم على أهلِكَ بتحية الإسلام: " السلام عليكم ورحمة الله وبركاته"، والتي تعد دعوة للسلام والحب حيث إنك إذا سميت الله عند الدخول لم يدخل معك شيطان ، ولم يكن له عليك سلطان ، فإذا كانت المائدة والطعام سميت الله وأكلت بيمينك ، وأمرت أهلِكَ بذلك فلم ولن يطعم معك شيطان، وما كان له مبيت ولا عشاء ، وقد علمنا حبيبنا ﷺ بأن وضع اللقمة في فم زوجتك صدقة ، وهي تزيد في الود والمحبة ، ومن الأمور التي تتعلق بالوقاية أيضا : غسل اليدين قبل الأكل وبعده لما فيها من البركة والطهر.

وأيضا عند الجِماع؛ أمرنا بالمداعبة والملاطفة ، وتبادل حلو الكلام وأجمله ، مع استحباب التطيب بالطيب المحبب لكلا الطرفين، والدعاء الموافق للحال قوله ﷺ: « أما لو أن أحداكم يقول حين يأتي: أهله : باسم الله، اللهم جنبنا الشيطان، وجنب الشيطان ما

(١) صحيح مسلم (١٢١٨).

(٢) رواه الجماعة .

(٣) أخرجه أحمد والنسائي.

رزقنا . ثم قدر بينهما في ذلك - أو قضي - ولد ، لم يضره شيطان أبداً» <sup>(١)</sup>.

فإن رزقهما الله بولدٍ في تلك الليلة لن يقربه شيطان ، ومن هنا بدأت الحماية والوقاية بالود والرحمة والرضا والقبول ، ثم بالاستعاذة والاستعانة بالله على كل ذي شر من غيب لا نراه ونؤمن بوجوده؛ لأن الشيطان الرجيم سبق وتوعد ذرية آدم ﷺ ولكن وعد الله هو الوعد الحق بأن سلطان الشيطان الرجيم على من اتبعه من الغاوين حيث قال تعالى في محكم التنزيل: ﴿ إِنَّ عِبَادِي لَكِنَّ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ إِلَّا مَنْ اتَّبَعَكَ مِنَ الْغَاوِينَ ﴾ <sup>(٢)</sup> وَإِنَّ جَهَنَّمَ لَمَوْعِدُهُمْ أَجْمَعِينَ ﴿٤٣﴾ [الحجر].

فإذا رُزقت بالولد - ذكرًا كان أو أنثى - كان لذلك الحمل تدبير ، فلا مشقة في العمل مع اختيار الغذاء الجيد ، وكثرة الذكر والدعاء كذلك فإن كثرة الجماع لها من الفوائد ما لا يحصى ؛ فإنه يزيد في سمع الجنين ، وبصره ، وعقله ، ولا يكون الجماع على جوع ، ويستحب الاغتسال قبل الجماع وبعده ، وأفضل ما يشرب بعد الجماع : الحليب والعسل . كذلك من الوقاية أيضا : أكل التمر طوال فترة الحمل للأم والجنين - فإن التمر له فائدة كبيرة في هذه الآونة ، و التمر يبيلل ويؤكل ويشرب ماؤه فإنه معين على الولادة ، فإذا خرج وليدك للحياة فأول ما يسمع: أذان الصلاة في أذنه اليمنى ، وإقامة الصلاة في أذنه اليسرى. فيا عجباً لك يا ابن آدم أن أول قدومك للدنيا يُؤذَّن عليك بغير صلاة ، وعند خروجك منها يُصَلَّى عليك بغير أذان، فتكون حياتك فيها بين الأذان والصلاة، فاجعل عملك بينهما خيراً لعل الله يغفر لنا ولك يوم أن نلقاه . واعلم أيها الأب بأن الرسول ﷺ قد أبلغنا: «كل غلام مرتين بعقيقته تذبح عنه يوم السابع ويخلق رأسه ويُسمى» <sup>(٢)</sup>.

وهذه السنة خير وبركة على المولود طول حياته ، أما ما يحدث من إضاءة الشموع والنقر في الهاون ووضعه بالغربال ، وما يقال في أذنيه اسمع كلام فلان ، ولا تسمع كلام فلان ، والزغاريد ، والنعيق والكلام بما لا يليق ، فتجد الغلام مطية للشيطان من يوم ولادته، فتصارعه الأمراض النفسية والعصبية .

(١) البخاري: في - كتاب النكاح - باب ما يقول الرجل إذا أتى أهله .

(٢) صحيح : إرواء الغليل للألباني «١١٦٥» .

فكثرة الأمراض التي لحقت به سببها منذ البداية أهله وجيرانه؛ عندما استبدلوا سنة نبهم ﷺ بوصايا شيطانية وبدع ، وأساطير ، وخرافات ما أنزل الله بها من سلطان.

ومن الأشياء التي يجب الوقاية منها : دم الحيض والنفاس ، ففي عدم اقتراب الزوج من الزوجة أثناء نزول هذه الدماء حفاظًا على صحتها معًا، وقد جاء القرآن الكريم صريحًا بالأمر بعدم إتيان النساء في أيام الحيض، حيث قال المولى عز وجل: ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾ [البقرة] .

وكذلك من وسائل الوقاية للطفل بعد مولده : الرضاعة الطبيعية؛ فيجب على الأم إرضاع وليدها الرضاعة الطبيعية، فهذا يعد حفظًا لصحته، وتغذيته الغذاء السليم ووقايته من الأمراض، حيث إن لبن الأم هو خير ما ينفع المولود ، وتتغذى بما يزيد في لبنها ويجوده ، فإن كانت لا ترضع فلتبحث عن مرضعة من أقربائها أو جيرانها قبل أن تلجأ إلى الرضاعة الصناعية ، فلربما آخيت بين وليدك وبين من لم تلد ، ولربما شددت عضده برجال أو شددت عضد نساء برجل ، وفيها زيادة في الترابط والألفة ، ولربما أراد الله من عدم إرضاعك إياه أن يكون له إخوة من غيرك ، وخير مثال على ذلك قصة سيدنا موسى عليه السلام حيث رباه ربه في بيت عدوه ، وحرّم عليه المراضع حتى يعيده إلى أمه، وهو سبحانه الحكيم الخبير ، وكما توفّي عبد الله بن عبد المطلب ليكون محمد ﷺ يتيمًا؛ فعوضه بأئمين لا أمًا واحدة وما كان له إخوة فأخاه الله في الرضاعة ، سبحانه وتعالى هو المانع المعطي ، فلا معطي لما منع ، ولا مانع لما أعطى وهو اللطيف الخبير.

فإذا قضى حولين كاملين فليتعلم آداب الطعام والشراب، فقال النبي ﷺ: «يا غلام، سم الله، وكل بيمينك ، وكل مما يليك» <sup>(١)</sup> وقوله ﷺ أيضًا: «ما ملأ ابن آدم وعاء قط شراً من بطنه فإن كان ولا بد فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه» <sup>(٢)</sup>.

فكما ذكرنا آنفًا أن أول تدبير للصحة في الطعام فقال المصطفى ﷺ : «بورك في طعام غسل قبله وبعده».

(١) متفق عليه .

(٢) صحيح الجامع رقم (٥٦٧٤) .

ومن آداب الطعام التي بها يحافظ الإنسان على صحته: أن يتعلم كيف يحمد الله بعد الفراغ من الطعام بصيغة الحمد المعهودة لنا؛ والتي علمها لنا رسول الله ﷺ: " الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا وجعلنا مسلمين ، اللهم بارك لنا فيه وارزقنا خيراً منه وقنا عذاب النار " .. وغيرها من الأدعية الماثورة في هذا الغرض ، فشكر النعمة يزيد بها تصديقاً لوعده الله لنا حيث قال - تعالى - في محكم التنزيل : ﴿ وَإِذْ تَأَذَّتْ رُءُوسُكُمْ وَلَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴾ [إبراهيم] .

ومن آداب الشراب التي هي من سنن النبي ﷺ: إذا شرب لا يشرب واقفاً؛ فيستحب الشرب جالساً، كما ينهى عن الأكل والشرب متكئاً ، فالشرب واقفاً يؤذى الكبد والمعدة إيذاءً بالغاً، والشرب يكون على ثلاث مرات؛ يبدأ وينتهي بالحمد لله ، وليتعلم ذلك في كل أمر من أموره الدنيوية ، فمثلاً إذا دخل الخلاء فليقل: " اللهم إني أعوذ بك من الخبث والخبائث " وبعد الانتهاء والاستنجاء يخرج بيمينه قائلاً : " الحمد لله الذي أذهب عني الأذى وعافاني (غفرانك) " فإن شكر الله على ذهاب الأذى والمعافة يديم نعمة ذهاب ذلك الأذى فلا يحدث له إمساكاً ، ولا احتباس بول ، ولا حصوات بأنواعها في الكلى والمرارة والحالب وغيرها ، ولا بواسير، وما نراه من أمراض قد زادت انتشرت ولا أرى لذلك سبباً إلا أن الناس ينسون ذكر الله في دخول الخلاء والخروج منه ولا حول ولا قوة إلا بالله .

فإذا بلغت سبعاً يا وليدي فصل الله خمساً ، ولتعود نفسك على ارتياد واعتياد المساجد واحفظ لله ذكراً ، ولا تنم قبل أن تصلّي وترّاً، فمن شبَّ على شيء شاب عليه ، واعلم أن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر والبغي ، ولذكر الله أكبر ، وابدأ بتعلم الأشياء صغيرها وكبيرها، وخذ من علوم الدين والدنيا ما يوصلك إلى الآخرة سالماً غانماً داخلًا الجنة بإذن الله ، وأول هذه الأشياء: القراءة التي هي أول أبواب العلم وفي فضل العلم والعلماء قال الله - تعالى : ﴿ وَمَنْ أَلَّاسِ وَالذَّوَابِ وَالْأَنْعَامِ مُخْتَلِفٌ أَلْوَنُهُ، كَذَلِكَ إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ ﴾ [فاطر] .

فيجب عليك أخي القارئ أن تتعلم العلوم النافعة ، وأن تشهد مجالس العلماء ودروسهم النافعة ، وأنت يا أبا الغلام عليك أن تعمل بوصية الفاروق عمر بن

الخطاب ﷺ حينما قال : «علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل» وما ذلك إلا تقويةً لبدن ابنك ، ويتعلم الصبر عند الشدائد ، ويذود عن دمه وماله وعرضه ، وقبل ذلك عن دينه وأمته ، فالؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف .

وأنت يا أم الفتاة ، علميها من أمور الدين والدنيا ما قد ينفعها في أشياء كثيرة من حسن تدبير بيتها ، وحسن معاملة زوجها ؛ فلا يرى منها أي قبيح ، ولا يشم منها إلا طيب الريح ، ولا يسمع منها إلا حلو القول ، والنصح لدينه ودينها والذكر والدعاء ، وقبل ذلك كله إذا بلغت المحيض فعلميها كيفية التطهر والحجاب وأن خير نصيحة لها ما جاءت في كتاب الله الكريم حيث قال سبحانه وتعالى : ﴿ وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ وَلَا تَبَرَّجْنَ تَبَرُّجَ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَىٰ وَأَقِمْنَ الصَّلَاةَ وَآتِينَ الزَّكَاةَ وَأَطِعْنَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُذْهِبَ عَنْكُمُ الرِّجْسَ أَهْلَ الْبَيْتِ وَيُطَهِّرَكُمْ تَطْهِيرًا ﴾ [الأحزاب] وأن صلاتها في قعر بيتها خير من صلاتها في مسجد رسول الله ﷺ ؛ لأن في هذا القرار عفتها وكرامتها ، وما أكثر ما نرى في هذه الأيام من إهانة للمرأة ، وجعلها سلعة تباع وتشترى ، وفتاة لإعلانات السلع ، تكشف من مفاتها أكثر مما تحجب ، حتى صارت سلعة رخيصة ، ولا حول ولا قوة إلا بالله.

وللحكماء أقوال ماثورة في حفظ البدن وكيفية الوقاية من الأمراض ، من هؤلاء الحكماء الحارث بن كلدة <sup>(١)</sup> -طبيب العرب- الذي يقول : أربعة أشياء تهدم البدن : الجماع على البطنة ، ودخول الحمام على الامتلاء ، وأكل القديد ، وجماع العجوز . أي : الجماع والبطن ممتلئ بالطعام ، والاعتسال على امتلاء البطن من أكل وشرب ، وأكل اللحوم المجففة ، وجماع العجوز ليبوسة طبعها وقلة مائها فتجهد الرجل حتى يبلغ مراده وحتى تبلغ مرادها فتضعف قوته .

كما سأله الناس عند احتضاره النصيحة فقال لهم : لا تتزوجوا من النساء إلا شابة ، ولا تأكلوا من اللحم إلا فتياً ، ولا تشربوا الدواء إلا من علة ، ولا تأكلوا الفاكهة إلا في أوان نضجها ، وجودوا مضغ الطعام ، وإذا أكلت نهراً فلا بأس أن تنام ، وإذا أكلت ليلاً فلا تنم حتى تمشي ، ولا تأكلن حتى تجوع ، ولا تتكارهن على الجماع ، ولا تحبسن

(١) زاد المعاد لابن قيم الجوزية .

البول ، وخذ من الحمام قبل أن يأخذ منك ، ولا تأكلن طعاماً وفي معدتك طعام ، وإياك أن تأكل ما تعجز أسنانك عن مضغه؛ ومن ثم تعجز معدتك عن هضمه ، وعليك بكل أسبوع بقيئة تنقى جسمك ، ونعم الكنز: الدم في جسمك فلا تخرجه إلا عند الحاجة إلى ذلك ، وعليك بدخول الحمام <sup>(١)</sup> فإنه يخرج من الأطباق ما لا تصل الأدوية إلى إخراجهِ .

كما قال الإمام الشافعي -رحمه الله- <sup>(٢)</sup> : أربعة تقوى البدن : أكل اللحم ، وشم الطيب ، وكثرة الغسل بغير جماع ، ولبس الكتان .

وأربعة توهن البدن : كثرة الجماع ، وكثرة شرب الماء على الريق ، وكثرة الهم ، وكثرة أكل الحامض .

وأربعة تقوي البصر : الجلوس حيال الكعبة ، والكحل عند النوم ، والنظر إلى الخضرة ، وتنظيف المجلس .

وأربعة توهن البصر : النظر إلى القدر ، والنظر إلى المصلوب ، والنظر إلى فرج المرأة ، والقعود مستدبراً القبلة .

وأربعة تزيد في الجماع : أكل العصافير ، والإطريف <sup>(٣)</sup> ، والفسق ، والخروب .

وأربعة تزيد في العقل : ترك الفضول من الكلام ، والسواك ، ومجالسة الصالحين ، ومجالسة العلماء <sup>(٤)</sup> .

هذا قليل من كثير مما ورد في حفظ الصحة والوقاية من الأمراض ، فإذا جاءت العلة بسبب أو بآخر فكيف يكون التداوي والعلاج ؟

وهذا ما سيكون موضوع الصفحات التالية إن شاء الله -سبحانه وتعالى- والله الموفق ، فهو ولي ذلك والقادر عليه .

\* \* \*

---

(١) الحَمَام : هو حَمَام البخار وهو ما يعرف لدى العامة في زماننا هذا بـ (السونا) .

(٢) زاد المعاد لابن القيم رحمه الله .

(٣) الإطريف : مربى الزنجيل .

(٤) زاد المعاد لابن القيم رحمه الله .

## الحمية

وهي تعد أساس الدواء كما وصفها طبيب العرب الحارث بن كلدة بقوله: " المعدة بيت الداء، والحمية رأس الدواء " .

عزيزي القارئ، لابد من أن نصف العلة وصفًا دقيقًا صحيحًا وفي هذا نصف العلاج ، وكذلك تشخيص المرض أو الداء حتى لا نداوى شيئًا غير معتل ، ويؤدي ذلك إلى استعظام واستفحال العلة الحقيقية التي لم يتم تشخيصها، فلابد من معرفة العدو قبل الإقدام على محاربته؛ حتى لا نخسر صديقًا ونحابي عدوًا ، وحتى نصل إلى الوصف الصحيح للمرض علينا أن نريح المعدة من أثقالها ونغذيها بالغذاء الخفيف الذي يسهل هضمه ، حتى لا نرهق البدن المرهق بل نعينه على الانتفاع بالغذاء دون جهد .

وأفضل معين على ذلك هو العسل الطبيعي النقي ، فالعسل يغسل المعدة وينقيها ، ولا يحتاج إلى هضم ، ناهيك عما فيه من الفيتامينات والبروتينات ، والمعادن ، والسكريات وكل ما يحتاجه جسم المريض من غذاء ، هذا غير ما جعل الله -تبارك وتعالى- فيه من أسرار الشفاء، فقال عز من قائل: ﴿ ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَنُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ ﴿٦٦﴾ [النحل] وهنا نُكِّرَت كلمة «شفاء» لتشمل جميع الأمراض، وهنا عوض عن محذوف بالتنوين والتقدير في غير القرآن: فيه شفاء الأمراض للناس وكذا فإنه شفاء يشمل جميع بني الإنسان على اختلاف أديانهم واختلاف أمراضهم ، فالأمراض المتضادة شفاؤها بإداة واحدة هي العسل وهناك أمثلة كثيرة على ذلك منها :

- مريض الإمساك يوصف له العسل فيشفى بإذن الله .
- مريض الإسهال يوصف له العسل فيشفى بإذن الله .
- مريض الضغط المرتفع يوصف له العسل فينخفض ضغطه بإذن الله .
- ومريض الضغط المنخفض يوصف له العسل فينضبط ضغطه بإذن الله .

ومعنى ذلك أن العسل يقوم بعملية التوازن في الجسم ، وسيأتي في ذكر علاج الأسقام أمثلة للعلاج بالحمية ؛ التي هي توجيه المريض لغذاء واحد وصيامه عن باقي

الأغذية حتى يتم الشفاء بإذن الله ، والحمية أيضا هي معالجة المرض بالغذاء ما أمكن الاستغناء عن الدواء، وكان هذا هو هدي النبي محمد ﷺ، فعن أم المؤمنين عائشة -رضي الله عنها- أنها قالت : «كان رسول الله ﷺ إذا قيل له: إن فلانا وجع لا يطعم الطعام. قال: عليكم بالتلبية، فحسوه إياها. ويقول: والذي نفسي بيده إنها لتغسل بطن أحدكم كما تغسل إحداكن وجهها من الوسخ»<sup>(١)</sup>.

كما قال صلوات ربي وتسليماته عليه: «عليكم بهذه الحبة السوداء، ففيها شفاء من كل داء إلا السأم»<sup>(٢)</sup>.

ويقول أيضا نبينا عليه الصلاة والسلام: «شفاء أمتي في ثلاث: في شرطة محجم، أو لعقة عسل، أو كية بالنار، وأنا أنهى عن الكي»<sup>(٣)</sup>.

كما قال رسول الله ﷺ: «من تصبّح بسبع تمرات من تمر العالية لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر»<sup>(٤)</sup>.

ويقول أيضا: «عليكم بالشفائين القرآن والعسل»<sup>(٥)</sup>.

وقال ﷺ: «إن أمثل ما تداويتم به الحجامة والقسط البحري»<sup>(٦)</sup>.

كما روي عن ابن عباس -رضي الله عنهما- عن النبي ﷺ أنه قال: «ماذا في الأمرين من الشفاء؟ الصبر والثفاء».

والثفاء هو حب الرشاد، وهو الحُرْف، وهو ملين للبطن، يخرج الديدان ويحلل الأورام وطارد للبلغم، مزيل للأملاح، والصديد، بمعنى أنه مضاد للالتهابات وخاصة التهابات الكلى والمثانة، وإذا خلط بسويق الشعير والخل وتضمده على القطن نفع من عرق النسا.

كما ذكر عن النبي ﷺ أنه عاد سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه بمكة فقال: «ادعوا له طبيّا. فدُعي الحارث بن كلدة، فنظر إليه فقال: ليس عليه بأس، فاتخذوا له فريقة

---

(١) ضعيف، مسند رقم (٢٤٥٤٤)، ورقم (٢٥٢٣٣).

(٢) متفق عليه.

(٣) البخاري (٥٦٨٠، ٥٦٨١).

(٤) متفق عليه.

(٥) ضعيف الجامع (٣٧٦٥).

(٦) متفق عليه.

-وهي الحلبة مع تمر عجوة رطب يطبخان فيحساها- ففعل ذلك فبرئ»<sup>(١)</sup> .

ومن هذه الرواية السابقة نستنبط عبر وعظات ، من هذه العبر : أن رسول الله ﷺ دعا طبيباً ، أي أكل أمراً من أمور الدنيا إلى أهل العلم والذكر في هذا الأمر ليعلمنا ذلك إذا تعرضنا لمثل هذا الأمر ، وقد كان كافياً أن يدعو الله له بالشفاء فيبرأ، ولكن علمنا ذلك حتى تصير لنا سنة من بعده إلى يوم الدين .

الأمر الثاني : هو عدم إنكار الطبيب غير المسلم حيث كان الحارث بن كلدة من غير المسلمين ولكن كان مشهوراً له بالطب والحكمة .

الأمر الثالث : هو أن الطبيب عليه أن يعالج المريض بنبات البيئة التي يقطن بها، فالحلبة والتمر كانتا من نباتات بيئة العرب .

كما روي عن أبي ذر أنه قال: " أتيت النبي ﷺ وهو في جماعة من أصحابه وبيده سفرجلة يقلبها، فلما جلست إليه دحا بها إليّ ثم قال : دونكها أبا ذر ، فإنها تشد القلب ، وتطيب النفس ، وتذهب بطخاء الصدر"<sup>(٢)</sup> .

وروي عن النبي ﷺ أنه قال: «العجوة من الجنة، وهي شفاء من السم ، والكمأة من المن وماؤها شفاء للعين»<sup>(٣)</sup> .

والكمأة فطر ينبت في باطن الأرض يشبه البطاطا والبطاطس، ولكنه لا ينبت إلا عقب أمطار ورعود، ولذلك يسمى في المغرب نبات الرعد، وهو من المن الذي من الله به على قوم سيدنا موسى -عليه السلام- في التيه، وهو يشبه اللحم إذا طبخ وماؤه إذا اعتصر وقطر به في العين كان شفاء لها ، وهو مجرب صحيح في جميع أسقام العين .

كما أوصى النبي ﷺ باستعمال زيت الزيتون، ويجدر بنا أن نذكر فائدة أو ملحوظة مهمة وهي: أن زيت الزيتون هو فقط الذي يسمى زيت؛ لأنه يتكون من كلمة ذات مقطعين، الزيت مقطوع منهما " زيت - ون " أما باقي الزيوت فالصحيح أن يطلق عليها دهن، مثل: دهن ذرة ودهن سمسم ودهن كتان وعلى ذلك فقس، فقال ﷺ: " اتدموا بالزيت وادّهنوا به فإنه من شجرة مباركة"<sup>(٤)</sup> فالدهن كلمة تعم كل الزيوت ولكن

(١) ضعيف الجامع (٢٠٣٣) .

(٢) ضعيف ابن ماجه ( ٣٣٦٠) .

(٣) صحيح الجامع (٤١٢٦) .

(٤) السلسلة الصحيحة: رقم (٣٧٩) .

الزيت كلمة تخص الزيتون لأن زيت الزيتون يسمى دهناً أيضاً .

وهنا يدعو رسول الله ﷺ إلى اتخاذ الزيت إداماً أي غموساً ويدهن به الجسم؛ لأن الزيت ملين طبيعي ، ويفتت حصوات المرارة والكلى، وينقي العروق، كما ينفع دهان البدن به من أمراض البرد عموماً ويشد البدن ويقوي العظم حيث يتغذى به البدن من الداخل والخارج، وبما أن العامة يطلقون عليه لفظ " زيت طيب " فهذه تعد شهادة بأنه نافع من كل ضرار؛ فهو يدفع أذى السموم المشروبة والمأكولة، وكذلك فإنه يُزيل آثار لدغات العقارب ونهش الهوام .

وإذا نظرنا إلى اختلاف الأدوية والأغذية فإن ذلك ناتج عن اختلاف البيئة التي ينمو فيها هذا الدواء وهذا الغذاء؛ فمثلاً بيئة التمر تختلف عن بيئة الزنجبيل ، وبيئة الزنجبيل تختلف عن بيئة الكمأة، وقد يصل الاختلاف إلى مواسم زراعتها مع بعضها البعض فمثلاً : الكمأة لا تجتمع مع السفرجل، وكذلك أثمانها فمن يقدر على شراء العسل في بيئة لا يقدر على شراء العسل في بيئة أخرى، ومن يقدر على شراء العسل في بيئة قد لا يجد الحلبة متوفرة تحت كل يد، كذلك القسط البحري إذا لم يكن موجوداً وجد الحجام .

فهذا التنوع العلاجي يؤدي إلى التيسير في التداوي، ولا يتعلق المريض بما لا يتيسر له، ولا يعاني في البحث عن الدواء .

وقديماً قال أبقرط: " عاجلوا كل مريض بنبات أرضه؛ فهو أوفق لطبيعته " وهو ما يؤكده فقهاء الطب المحدثين بما يسمى بالعلاج البيئي، وسأتحدث هنا عن العلاج البيئي ويحدوني الأمل أن أوفق في الدلالة على العلاج البيئي بتعدد البيئات من بيئة زراعية أو صحراوية أو حارة أو باردة في عموم منطقة الشرق الأوسط، وقد تنفع مناطق أخرى فعلى القارئ أن يأخذ منها ما يناسبه، سائلين المولى - عز وجل - أن يوفقني وإياكم إلى ما فيه النفع والشفاء، متخذاً أسلوباً ميسراً لعله يسهل البحث، وذلك بتسمية العرض الرئيسي للمرض ، أو المرض نفسه مع تقديم بعض العلاجات المعروفة والمجربة لعلاجها مع بيان التناسب البيئي لذلك، وراعى في تقديم هذه الصور العلاجية لبعض الأمراض ترتيبها ترتيباً أبجدياً .

سائلاً المولى عز وجل التوفيق

فهو ولي ذلك والقادر عليه .

\*\*\*