

كيف تكونين ناجحة في الصحة والعافية



obeikandi.com

كيف تكونين ناجحةً 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»^(١). بل إن الصحة تعدل ثلث هذه الدنيا كما يفهم من قول النبي ﷺ: «من أصبح منكم آمناً في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا»^(٢)، أي من جمع الله لها بين عافية بدنها وأمن قلبها وكفاف عيشها فقد جمع الله لها جميع النعم التي من ملك الدنيا فكأنما أعطيت 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»^(٣)؛ فكم من غنية ولكنها مريضة عاجزة ومستعدة أن تنفق جميع أموالها 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: العافية، فلم يؤت أحد قط بعد اليقين أفضل من العافية أو المعافاة»^(٤). فاليقين عافية الدين والمعافاة عافية الدنيا، ولا يتم صلاح المرأة في داري الدنيا والآخرة إلا باليقين والعافية، فاليقين يدفع عنها عقوبات الآخرة، والعافية تدفع عنها أمراض الدنيا في قلبها وبدنها؛ لذا كانت الصحة والعافية أفضل ما أنعم الله به على الإنسان بعد الإسلام.

(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.

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



والمرأة لا تنتبه إلى نعمة الصحة ولا تعرف قيمتها الحقيقية إلا في حالة المرض وحين تبتعد عنها قليلاً؛ ولهذا قيل: الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى. والمرأة بطبعها تحب الصحة؛ إذ لا تتمكن من حسن تصرفها والقيام بطاعة ربها والقيام بالأعمال المختلفة إلا بوجودها، وتكره المرض؛ لأنه يعطلها عن العمل والتصرف؛ ولكن المرأة قد تفرط في الحفاظ على صحتها وتعرض نفسها للمرض من حيث تدري أو لا تدري؛ فالصحة أصدقاء وأعداء إن صح التعبير، ويحدث أحياناً أن تترك المرأة أصدقاء الصحة وتتعامل مع أعدائها فتقع في الأمراض المختلفة فتندم 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 كانت المرأة فعلاً تحب الصحة وتريد المحافظة عليها، وتكره المرض وتحب أن تتجنبه وألا تصاب به؛ فهذا ما يريده الإسلام لها، بل هذا ما يأمرها 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 العافية المطلقة أجلُّ النعم على الإطلاق، فحقيق لمن رزقت حظاً من التوفيق مراعاتها وحفظها وحمايتها عما يضادها. ♦

ولهذا فإن على المرأة إذا أرادت النجاح في المحافظة على الصحة ومن ثم عدم الإصابة بالأمراض؛ فإن عليها أن تنفذ أوامر الإسلام ووصاياه المتعلقة بالصحة التي لم تأت إلا بما فيه مصلحة وفائدة للإنسان؛ وذلك في الأشياء التي يعملها الإنسان ويمارسها بصورة مستمرة طوال حياته ولها أثر إيجابي أو سلبي على صحته وعافيته بحسب تصرفه فيها؛ وفيما يلي ستة أشياء رئيسة تتعلق بالمرأة وهي: النظافة، الطعام والشراب، النوم والاستيقاظ، الحركة والسكون، الجماع، الرضاعة الطبيعية. وقبل ذلك يجب ألا نغفل ما للإيمان بالله تعالى من مردود إيجابي على الصحة



النفسية والبدنية كذلك، فالإيمان القوي بالله عزَّ وجلَّ والتمسك بتعاليم الدين والصلاة والدعاء كفيلاً 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 ألا ينتابكم مرض في القلب أو في المعدة آمنوا بالله واتبعوا الدين.

النظافة:

قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ﴾ (١).

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﴾ (٢)، والطهارة أصلها النظافة والتنزه عما يضادها من الوساخة والنجاسة، وقد جعل الإسلام الطهور نصف الإيمان فقال النبي ﷺ: «الطهور شطر الإيمان» (٣)، 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

(١) سورة المائدة، الآية: ٦.

(٢) سورة البقرة، الآية: ٢٢٢.

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



الصحة والعافية، ومن أرادت هذا النجاح فلا بد لها من اتباع تعاليم الإسلام بما يخص النظافة.

لقد أمر الإسلام بالنظافة والطهارة لكل صلاة ورهَّب من تركها حتى لم يقبل الله تعالى صلاة بغير الطهارة المخصصة لها وهي الوضوء؛ قال رسول الله ﷺ: «لا تُقبل صلاة بغير طهور»^(١)، ومن فضل الوضوء ما أخبر به النبي ﷺ: «إذا توضأ العبد المسلم أو المؤمن فغسل وجهه خرج من وجهه كل خطيئة نظر إليها بعينه مع الماء أو مع آخر قطر الماء، فإذا غسل يديه خرج من يديه كل خطيئة كان بطشتها يده مع الماء أو مع آخر قطر الماء، فإذا غسل رجليه خرجت كل خطيئة مشتها رجليه مع الماء أو مع آخر قطر الماء، حتى يخرج نقياً من الذنوب»^(٢). وأصل الوضوء من الوضأة وهي الحسن والنظافة، وسمي وضوء الصلاة وضوءاً؛ لأنه ينظف المتوضئ ويحسّنه؛ وهو حفلة نظافة يحافظ على الصحة وبقي الجسم من كثير من الأمراض: فغسل اليدين يقي من أكثر الأمراض الهضمية الطفيلية تفشياً كالطفيليات الهضمية، 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.

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

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



ومن النظافة التي أمر بها الإسلام للمحافظة على الصحة الغسل وهو تعميم الجسم بالماء؛ قال الله تعالى: ﴿وَأِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا﴾^(١). ولأن الجنابة قد يطول أمرها خاصة لمن كان بلا زوج، ولأن الإنسان قد يتكاسل عن الاغتسال لأكثر من أسبوع ما دام غير جنب؛ فلم يترك الإسلام غسل الجسم تبعاً للأهواء 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»^(٢)؛ لأجل أن يظل المسلم نظيفاً طاهراً صحيح الجسم نشيط الحركة أنيق الملبس.

ومن النظافة التي تعين على حفظ الصحة والوقاية من الأمراض الاستنجاء فتغسل الدبر بالماء بعد قضاء الحاجة وتغسل القبل أيضاً؛ وقد أثنى الله - عز وجل - على أهل قباء فقال تعالى: ﴿فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ﴾^(٣)، قال رسول الله ﷺ: «يا معشر الأنصار! إن الله قد أثنى عليكم في الطهور. فما طهروكم؟» قالوا: نتوضأ للصلاة، ونغتسل من الجنابة، ونستنجي بالماء. قال: «فهو ذاك فعليكموه»^(٤)، ونهى الإسلام عن ضد ذلك حتى جعل عدم التنزه عن البول سبباً للعذاب في القبر، وقد مر النبي ﷺ بحائط 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. ف قيل له: يا رسول الله،

(١) سورة المائدة، الآية: ٦.

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

(٣) سورة التوبة، الآية: ١٠٨.

(٤) صحيح سنن ابن ماجه، رقم: ٢٨٤.

لم فعلت هذا؟ قال: «لعله أن يخفف عنهما ما لم تيبسا» أو «إلى أن ييبسا»^(١). وقال ﷺ: «تنزهوا من البول، فإن عامة عذاب القبر منه»^(٢).

وعلى المرأة أن تهتم كثيراً بنظافة فرجها فتغسله يومياً بالماء؛ لأنه يفرز إفرازات مهبلية وهي طبيعية ولكن إذا أهملت النظافة فإنها تتحول إلى إفرازات غير طبيعية تؤذي الجهاز التناسلي وتسبب الحكّة والآلام، فالفرج يمكن أن يتعرض بسبب إهمال نظافته إلى التهابات وأمراض يمكن أن تنتقل إلى الزوج أيضاً بواسطة الجماع. وخير وسيلة للوقاية من هذه الالتهابات والأمراض هي العناية بنظافة الفرج وغسله من الخارج بالماء بعد استعمال دورة المياه ثم تشفيفه بمنشفة قطنية خاصة نظيفة وناعمة الملمس، كذلك تغيير الفوط الصحية مرتين أو ثلاثاً على الأقل أثناء مرحلة الحيض، وتغيير الملابس الداخلية يومياً.

ومن النظافة التي تقي من الأمراض غسل اليدين قبل الطعام، حتى وإن كانت تعلم أن يديها نظيفة ولم تمسك بهما ما يوسخهما فإنها لا تشعر بما يعلق بهما من الغبار والجراثيم غير المرئية، وكذلك حث الإسلام على غسل اليدين بعد الطعام، فقال النبي ﷺ: «من نام وفي يده غمْر، فأصابه شيء فلا يلومن إلا نفسه»^(٣) 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»^(٤)؛ فالسواك ينظف الفم ويطيب رائحته وينقي الأسنان ويشد اللثة وفيه من الفوائد الصحية الشيء الكثير.

(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.



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 سيتمضمض منه 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 أحدكم من نومه، فلا يغمس يده في الإناء حتى يغسلها ثلاثاً، فإنه لا يدري أين باتت يده»^(١).

ومن أسباب النظافة التي سنّها الإسلام خمس، قال رسول الله ﷺ: «الفطرة خمس: الاختتان والاستحداد وقص الشارب وتقليم الأظفار ونتف الإبط»^(٢)؛ وما يخص المرأة من هذا الحديث ثلاثة أشياء: الاستحداد وهو حلق شعر العانة، وتقليم الأظفار، ونتف الإبط؛ وقد جعل الإسلام لبعض خصال الفطرة هذه وقتاً أقصى لا يُترك أكثر منه وهو أربعون يوماً، قال أنس رضي الله عنه: «وَقَتٌ لَنَا فِي قِصِّ الشَّارِبِ وَتَقْلِيمِ الْأَظْفَارِ وَنَتْفِ الْإِبْطِ وَحَلْقِ الْعَانَةِ أَنْ لَا نَتْرِكَ أَكْثَرَ مِنْ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً»^(٣). فلو طال شعر الإبط أو العانة على سبيل المثال أكثر من هذه المدة فسيصبح مرتعاً للعوامل المرضية وملجأً للطفيليات الفتاكة فكان من الحكمة لفت النظر إليها والاهتمام بنظافتها. كذلك الأظفار التي لو طالّت - كما يفعل بعض النساء ويطلينها بأنواع من الدهان - فإن الأوساخ تتراكم خلف الظفر ويصعب تنظيفها بشكل كامل، ويضاف إليها ترسبات إفرازات الغدد العرقية والغدد الدهنية الموجودة فيه؛ فتكون مرتعاً خصباً لنمو العوامل المؤذية فتتنمو فيها وتتشعشع، فتكون صاحبها أول ضحايا هذا الأذى، وربما تتقل الأمراض للآخرين بواسطة الطعام الذي تصنعه بيديها وأظفارها؛ وهذا عدا أضرار الدهان الذي يمنع وصول الماء والهواء إلى ما تحته فيؤثر على تنفس

(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.



الخلايا الحية الموجودة في رحم الظفر وتغذيتها ومن ثم يتسبب ضموراً في نمو الظفر وسوءاً في تغذيته فيصبح هشاً خشناً ذهب عنه لمعانه وبريقه الطبيعي، وأيضاً عدا ما تسبب الأظفار الطويلة من إعاقة في العمل وفي تنظيف الجسم وربما سببت جرح الجلد أو خدشه. ومن ناحية أخرى فإن الوضوء بوجود هذا الدهان لا يصح للسبب المذكور آنفاً وهو منعه لوصول الماء إلى ما تحته، ولهذا يجب إزالته.

إن الإسلام يدعو إلى النظافة؛ لأنها تقي جسم المسلمة من الأمراض وتمنع عنها الأذى والضرر، وتجعل جسمها صحيحاً قوياً نقياً طاهراً.

وإذا كان الإسلام حريصاً كل هذا الحرص على النظافة الخارجية للجسم فإن حرصه على النظافة الداخلية للجسم سيكون أكثر؛ لأن الأعضاء الداخلية من قلب وورثتين 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 حرم الإسلام بكل ما يؤدي بهذه الأعضاء إلى الهلاك؛ فحرم الله عز وجل الخمر التي تفتك بالكبد وغيرها، والمخدرات وما يدخل في لاثحتها من دخان ونحوه مما يفتك بالورثتين والجهاز التنفسي، وغير ذلك من الطعام والشراب الذي ورد في الشرع تحريم أكله أو النهي عنه؛ لأجل أن تظل المسلمة صحيحة قوية نشيطة، ولا تقع ضحية الأمراض المختلفة فتكون كالميتة وهي حية.

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 يحب الحياة لأجل المأكل 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 القارئة 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 أكثرت المرأة من الأكل والشرب فإن صحتها تتعرض للخطر وتصاب 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 تملؤه المرأة؛ ولأجل ذلك نهى الله تعالى عن الإسراف في الأكل والشرب، فقال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾^(١)؛ ففي الإسراف في الأكل والشرب كظ المعدة ونتن التخمّة، ويتولد منه الأمراض المختلفة، لذا كان من اللازم أن تقدر المرأة كمية الغذاء التي يحتاج إليها جسمها، وقد قدر رسول الله ﷺ هذه الكمية بما يغني المرأة عن تقدير الغذاء أو استشارة الأطباء فقال ﷺ: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكلاًت يُقْمَنُ صُلْبُهُ، فإن كان لا محالة: فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه»^(٢)؛ أي يكفي المرأة لقمات في سد الرمق وإمساك القوة وحفظ الصحة، فإن كان لا بد من تجاوز هذا القدر المذكور فلتكن أثلاثاً: ثلث تجعله طعامها، وثلث تجعله لشرابها، وثلث تتركه لتمكن من التنفس براحة، وهذا الثلث الذي تتركه فارغاً من المعدة ليس لأجل أن تملؤه 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 الاختناق أو ضيق التنفس عدا ما تشعر به ممتلئة المعدة من

(١) سورة الأعراف، الآية: ٣١.

(٢) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٩٣٩.



ثقل وخمول وكسل وتخدير في الدماغ؛ لهذا كان من الأفضل للصحة والنشاط وخفة الحركة ألا تتجاوز 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 تعالى: ﴿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؟ 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 والبطننة، 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؛ ألا 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»^(١)؛ ولهذا كانت المرأة إذا خرج زوجها للعمل تحذره من المال الحرام وتقول له: إننا نصبر على الجوع ولا نصبر على النار.

كذلك ألا يكون الطعام أو الشراب من الأنواع التي حرمها الله وذكرها في كتابه مثل: الميتة والدم ولحم الخنزير والذبائح التي تُذبح لغير الله والخمر وغير ذلك من الأنواع، أو التي حرمها رسول الله ﷺ مثل تحريم أكل كل ذي ناب من السباع وكل ذي

(١) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٥٠١.



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 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 مدمنوه يكابرون عن الاعتراف بأضراره وخبثه ويصرون على عدم حرمة فيجأهرون بشربه 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 المدخنة ذرة من عقل لكفاها أن أوجه إليها السؤال الآتي فتكتشف الحقيقة بنفسها من جوابها عليه؛ والسؤال هو أن الله تعالى قد قال في كتابه الكريم: ﴿وَيَحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتُ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثُ﴾^(١)؛ فهناك خانتان: خانة الطيبات وخانة الخبائث، ففي أي الخانتين تضع الدخان؟ لا شك أن كل إنسان لديه من العقل المقدار الذي يمكنه من الإجابة الصحيحة بأن الدخان 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

(١) سورة الأعراف، الآية: ١٥٧.



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 كنت جالساً 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 ما طبيعة 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، فبدا لي كأن المسؤولين في المطار يعدون المدخنين فئة خبيثة يجب عزلهم بعيداً 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 أو المدخنة 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 جداً وربما يدخن المدخن سيجارته خفية أو يعزل نفسه بنفسه بعيداً أو داخل دورة مياه! فلماذا يحدث كل ذلك للمدخن لولا أنه يشرب شيئاً مصنفاً ضمن فئة الخبائث وتجعل منه شخصاً خبيثاً يُخشى منه أن ينشر خبثه على الآخرين؛ ولهذا يتم عزله وتجنبيه^٩.

وقد أعلنت منظمة الصحة العالمية أن الوفيات الناجمة عن التدخين ستصل إلى عشرة ملايين شخص سنوياً منها سبعة ملايين في الدول النامية وذلك بعد سنوات انطلاقاً من ثلاثة ملايين في العام ١٩٩٤م.^(١)، وقد أعلن مسؤول رفيع في الأجهزة

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



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 يجيز إدخاله إلى فئة المخدرات، وقال إنه يملك المزيد من الأدلة على أن صانعي السجائر يتعمدون رفع مستوى النيكوتين في منتجاتهم لتنمية الإدمان لدى زبائنهم. وعدَّ النائب الديموقراطي ريتشارد دربن أن ذلك الأمر «يظهر بوضوح أن صانعي السجائر في أميركا ليسوا إلا أشهر تجار للمخدرات في بلادنا»^(١). 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 في الاستمرار على عادة شراء السجائر وكذلك المحافظة على تلك العادة الذميمة. وقال المحامي بيلي: «سنبرهن بأن صناعة التبغ قد تآمرت للإيقاع بك في حبالها وأسرك بل وقتلك»^(٢). 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 نبأ رفع الدعوى القضائية: «كفى ما حدث لمدة 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^(٣).

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

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

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



يجب إن تعلم المرأة المدخنة أن ضررها أكبر من ضرر الرجل المدخن؛ فأولاً التدخين يتناقض مع مظاهر الأنوثة التي يريدها الرجل في زوجته وهي أنوثة أقلها أن تكون نظيفة، طيبة رائحة الفم والجسم، والدخان بضد ذلك، بل ما أسوأ منظر المرأة وهي تدخن سيجارتها وتنثف دخانها من فمها علناً في الأماكن العامة أمام الناس فمنظرها هذا أبعد ما يكون عن مظاهر الأنوثة.

وثانياً إذا كانت المرأة حاملاً فضررها متأكد في حق جنينها الذي تحمله في أحشائها تسعة أشهر وتعاني من أجله آلام الحمل ومتاعبه، ثم بالوقت نفسه تضره أكبر الضرر بتدخينها وتجعل منه جنيناً مدمناً وهو لم ير النور بعد؛ فالجنين يمر بثلاث مراحل يكون اعتماده في غذائه ونموه خلالها على دم الأم عن طريق المشيمة والحبل السري، وقد وجد العلماء في السجائر ما يزيد عن مئة من المواد الضارة التي تصل كلها إلى الجنين عن طريق دم الأم الملوث بها فيعاني على مدى شهور الحمل من غذاء ملوث بمواد ضارة مثل النيكوتين. ويشير الأطباء إلى أن هناك تأثيرات بعيدة المدى للسجائر على الجنين، فتعرضه لمدة تسعة أشهر داخل الرحم للنيكوتين، وهو مادة فيها نوع من الإدمان يؤثر على خلايا مخ الجنين فيصبح من ثم شديد القابلية للتدخين والإدمان فيما بعد. ومن ناحية أخرى فإن مثل هذه الأم التي تدخن أمام أبنائها تصبح قدوة سيئة لهم. وعندما كان يصل ضرر الدخان إلى الجنين عن طريق دم الأم، فإن ضرر الدخان بعد الولادة سيستمر في الوصول إليه عن طريق أنفه عندما يستنشق مجبراً دخان سيجارة والدته وهي ترضعه أو وهي تجلسه بجانباها.

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 يحب النوم ويحب أن ينام طويلاً، بل بعض الناس يتمنى أن يمد نومه أطول مدة ممكنة؛ ولهذا تجد كثيراً من الناس يكرهون



الاستيقاظ ويتضايقون ممن يوقظهم أو يتسبب بإيقاظهم، فالنوم شيء لذيذ ويجب الإنسان الإكثار منه، ولكن ليس كل نوم يكون نوماً صحيحاً 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 أيضاً نعمة أخرى من نعم الله الكثيرة على الإنسان؛ فهي ضرورية أيضاً 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 نظاماً للنوم ونظاماً لليقظة، فجعل الليل للنوم والراحة والسكون، وجعل النهار لليقظة والعمل والكد والنشاط؛ قال الله تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا ۖ وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾^(١)، وقال تعالى: ﴿اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصَرًا﴾^(٢)؛ فهذا النظام الرباني لليل والنهار هو أفضل نظام لحفظ صحة الإنسان وتجنبيه الأمراض، فمن كان نظام حياتها متوافقاً مع هذا النظام استفادت منه في حفظ صحتها، ومن كان نظام حياتها مخالفاً لهذا النظام أساءت لصحتها وعرضتها للضرر. ومع الأسف الشديد فقد أصبح نظام حياة كثير من الناس في هذا العصر - خاصة النساء - 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^(٣)، ثم الاستيقاظ المتأخر بسبب مد النوم واحتلاله لمساحة من بداية النهار المخصص لليقظة والانتشار والحركة.

(١) سورة عم، الآيتان: ١٠-١١.

(٢) سورة غافر، الآية: ٦١.

(٣) لمعرفة الأضرار الصحية والأمراض التي يسببها التلفاز راجع كتاب «جسمك والتلفزيون» للمؤلف.



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 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، انحطاط 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 وراءها. 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 بالتشويش والفوضى^(١).

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



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 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^(١).

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 يخال أن أحد أن باستطاعته تعويض ما فاتته من نوم ساعات الليل بنوم في النهار، فنوم ساعة في الليل خير من نوم ساعات في النهار، ذلك أن نور النهار وضوؤه وحركته تسقط الكثير من فائدة النوم. فشتان بين سجواً 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 مدة 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

(١) المرجع السابق.



تتمتع بقسط ضروري لها من السكون. إن النائمة تستغرق عادة في نومها آخذة القسط الأوفى من راحتها في ساعات الليل الأولى؛ لهذا كانت الفائدة المجتناة من نوم ما قبل منتصف الليل، ضعف الفائدة المتوخاة من نوم ما بعد منتصف الليل^(١). ولذلك نجد أن ابنة القرية والفلاحة وساكنة البادية أجنى لفوائد النوم من ابنة المدينة وأكثر صحة وأقل إصابة بالأمراض منها.

وإذا كنا نعلم أن الإسلام لم يأمر بشيء إلا وفيه فائدة، ولم ينه عن شيء إلا وفيه ضرر، على البدن وصحته - على الأقل - فهنا 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»^(٢). وعن ابن مسعود رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قال: «جذب لنا رسول الله ﷺ السمر بعد العشاء. يعني زجرنا»^(٣)، و«جذب» أي عاب وذم. وكان عمر بن الخطاب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، يضرب الناس على ذلك ويقول: «أسمرأ أول الليل ونومأ آخره»^(٤). 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 نهى 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 أموره، ومن ذلك الاقتداء به في النوم واليقظة؛ قال الله تعالى: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾^(٥). قال ابن القيم: «ومن تدبر نومه ويقظته ﷺ،

(١) طبيبك معك لصبري القباني ٣٩، ٧٢، (بتصرف)، وفي ظلال القرآن لسيد قطب ٥ / ٣٠٩٣.

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

(٣) صحيح سنن ابن ماجه، رقم: ٥٧٧.

(٤) سورة الأحزاب، الآية: ٢١.



وجده 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^(١). فهكذا كان برنامج نوم النبي ﷺ ويقظته؛ فإن تعسر على المرأة أن تقتدي به في النوم أول الليل؛ فعلى الأقل في الربع الثاني من الليل، أي حوالي الساعة التاسعة ليلاً. ثم تستيقظ في وقت صلاة الفجر وهو أفضل وقت للاستيقاظ؛ ولا تنام نومة الصبحة وهي التي تكون في مدة ما بعد صلاة الفجر إلى طلوع الشمس؛ لأنها تسبب ارتخاء الجسم وتحدث تكسراً وعياً وضعفاً، وتحرم الجسم من الحركة التي تحلل الفضلات وتخلص الجسم منها. فهذا الوقت هو أفضل وقت لبدء العمل في المنزل، وقد دعا النبي ﷺ بالبركة لهذا الوقت المبكر في أول النهار فقال ﷺ: «اللهم بارك لأمتي في بكورها»^(٢)؛ 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 كانت تريد النجاح أيضاً في الحصول على ما فيه فائدة لصحتها وتجنب ما فيه ضرر لها فعليها أيضاً أن تطبق الطرق الصحية والأوضاع الصحيحة للنوم، وتجنب 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»^(٣)؛ وقال ﷺ: «إذا أوى أحدكم إلى فراشه فليأخذ داخلته إزاره

(١) ابن القيم، زاد المعاد ٤ / ٢٣٩.

(٢) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٩٦٨.

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



فلينفذ بها فراشه وليُسَمِّ الله، فإنه لا يعلم ما خَلَفَه بعده على فراشه، فإذا أراد أن يضطجع فليضطجع على شقه الأيمن^(١)؛ 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»^(٢)؛ فمن الناحية الصحية فإن النوم على البطن مضر بصحة الجسم، إذ إن القفص الصدري يتمدد للأمام عند التنفس عادة، والاضطجاع على البطن يحد من حركة هذا القفص ولا يسمح للرئتين 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﴾^(٣)؛ إن الحركة هي أيضاً نعمة من نعم الله الكثيرة على الإنسان التي لا يعرف قيمتها سوى المعاق والمقعّد. 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

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

(٢) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٢٢٧١.

(٣) سورة إبراهيم، الآية: ٣٤.



وتمرين متكرر 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 وحياته أسرته؛ فيفر من الحيوانات المتوحشة القوية، ويصطاد الحيوانات الضعيفة الصالحة للغذاء. كما كان دائم المشي والجري والتسلق والهبوط والزحف والسباحة وحمل الأثقال... إلخ؛ فإذا أقبل الليل سكن ونام وارتاح؛ فكان نتيجة هذا النمط من الحياة المليئة بالحركة أن المرأة كانت تمتلك جسماً قوياً رشيقاً لا يعرف الكسل والخمول، ولا الترهل والشحوم، ولم تكن تمرض إلا نادراً، وإذا مرضت كفتها بعض الأعشاب تتداوى بها؛ أما في هذا الزمن الأخير فمَن من النساء لا تمرض؟ 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 الإنسان على الجلوس والرقود والسكون وهو مستيقظ، ففي الوقت الذي كان فيه الإنسان في الماضي يعيش طوال نهاره في حركة مستمرة لا تتوقف إلا عند الرقود والنوم، نجد الإنسان 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 البدني ضروريان



للحياة والصحة كل الضرورة؛ فلا بد إذاً أن ينتج عن تحديدهما أو إهمالهما آثار سلبية على الجسم والصحة العامة. فجسم الإنسان مليء بالعضلات، فإذا ركن الإنسان إلى السكون والجلوس لمدة طويلة تضاءلت عضلاته وضعفت وانعكس ذلك على أجزاء جسمه الأخرى وأجهزته الحيوية؛ ولهذا السبب تكون المرأة التي تقضي معظم يومها جالسة أكثر عرضة من غيرها 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 المرأة تآكل باستمرار يجعلها في أشد الحاجة إلى الحركة المستمرة، أي أستطيع أن أقول: «ما دمت تآكلين 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 تسأل امرأة ما: كيف أتحرك وطبيعة حياتي في البيت تفرض عليّ الجلوس معظم ساعات اليوم؟ وإذا كانت المرأة تعمل فسيكون سؤالها: كيف أتحرك وطبيعة عملي تفرض عليّ الجلوس معظم ساعات الدوام؟

إن الحل لكل ذلك يكون بتعويض الحركة المفقودة من حياة المرأة اليومية، وهذا الحل بيد كل امرأة، وما عليها سوى أن تخصص وقتاً ولو قصيراً في كل يوم لممارسة الحركة بواسطة رياضة من الرياضات المختلفة التي تستطيع ممارستها، فهي العلاج الذي يصفه الأطباء اليوم لكثير من الأمراض مثل: أمراض القلب والسكري والسمنة وغيرها، وهي الوقاية من الإصابة بهذه الأمراض، فمن أرادت أن تكون ناجحةً في الحفاظ على صحتها وعافيتها وتجنب الإصابة بالأمراض واكتساب الفوائد البدنية فليس أمامها 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^(١)، فيها 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»^(٢). وفي الصوم الشرعي من أسباب حفظ الصحة ورياضة البدن والنفس ما لا يدفعه صحيح الفطرة... وكذلك الحج، وفعل المناسك... 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 ضرورهما، فأمر وراء ذلك»^(٣).

الجماع:

لقد أحل الله تعالى الجماع بالزواج الشرعي وهو أحد أسباب حفظ الصحة، وهو أغض للبصر، وأحصن للفرج. ولا يحتاج الجماع إلى ذكر ما يُرغَّب فيه؛ لأنه مما تحبه النفس بل هناك من الناس من يرتكب الجرائم الأخلاقية التي يكون فيها

(١) لمعرفة الفوائد البدنية لكل حركة من حركات الصلاة وعدد مرات تكرارها كل يوم، راجع كتاب «الصلاة والرياضة والبدن» للمؤلف.

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

(٣) ابن القيم، زاد المعاد ٤ / ٢٤٧-٢٤٨.



إعدامه أو سجنه لأجل جماع واحد!، ولكن أضرار الجماع هي التي تحتاج إلى ذكر؛ لأنها تؤدي إلى أمراض 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 حرّمها 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»^(١).

فكما يوجد فرق بين الجماع الحلال والجماع الحرام من ناحية الأجر حسبما بيّن 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»^(٢)؛ فهكذا يكون أيضاً من ناحية الصحة والمرض؛ فإذا استخدمت المرأة فرجها في الحلال كان ذلك لها صحة وعافية ونشاط ولذة وسرور نفس.. وإذا استخدمته في الحرام كان ذلك لها مرض وألم وحسرة وندامة وشقاء نفس وهم وغم..

فإذا كان الجماع الحلال صديق الصحة فإن الجماع المحرم يعد عدواً لها ويصبح الفرّج شرّاً تستخدمها المرأة فيما فيه هلاكها في الدنيا والآخرة، وقد سئل رسول الله ﷺ عن أكثر ما يدخل الناس النار فقال ﷺ: «الفرج والفرج»^(٣)،

(١) صحيح سنن ابن ماجه، رقم: ٣٢٤٦.

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

(٣) صحيح سنن الترمذي، رقم: ١٦٣٠.



وقال ﷺ: «من يضمن لي ما بين لحييه وما بين رجليه أضمن له الجنة»^(١). ولأجل ذلك نهى الله تعالى عن الزنا؛ لأنه جماع حرام وقبيح وسيئ ومدمر للصحة والجسم فضلاً عن أنه يؤدي إلى النار؛ فقال تعالى: ﴿وَلَا تَقْرُبُوا الزَّانِيَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا﴾^(٢)؛ أي ولا تدنوا ولا تخالطوا أسباب الزنا ودواعيه كالنظر واللمس والتقبيل، وقوله تعالى ﴿وَلَا تَقْرُبُوا الزَّانِيَ﴾ أبلغ من أن يقول: ولا تزنوا. وبين تعالى أن غض البصر من أسباب حفظ الفرج وتجنب الزنا ومن ثم حفظ الصحة؛ فقال تعالى: ﴿وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ﴾^(٣). وأثنى عز وجل على الذين يحفظون فروجهم عن الحرام ويضعونها في الحلال فقط، فقال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ﴾^(٤) إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ ﴿٥﴾ فَمَنْ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ ﴿٦﴾^(٥).

ولا تظن امرأة أن الصحة تتضرر فقط بالجماع الذي يكون مع من حرم الله جماعهم من الرجال، بل يمكن أن تتضرر الصحة أيضاً بجماع من حلل الله جماعه وهو الزوج؛ فكيف يكون ذلك؟

يكون ذلك في ارتكاب ما نهى الله عز وجل عنه من الأفعال الجنسية مع الزوج 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 أَذَى فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ﴾^(٥)، وقال رسول الله ﷺ: «من أتى

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

(٢) سورة الإسراء، الآية: ٣٢.

(٣) سورة النور، الآية: ٣١.

(٤) سورة المؤمنون، الآيات: ٥-٧.

(٥) سورة البقرة، الآية: ٢٢٢.



كاهناً فصدقه بما يقول، أو أتى امرأة حائضاً، أو أتى امرأة في دبرها، فقد برئ مما أنزل الله على محمد»^(١)، وقال ﷺ: «لا ينظر الله إلى رجل جامع امرأته في دبرها»^(٢)، والأحاديث في هذا الباب كثيرة جداً، وهي تنطبق على المرأة أيضاً إذا كان الزوج يفعل ذلك برضاها.

أما بالنسبة للأضرار الصحية التي تنتج عن جماعها وهي حائض فقد نهى الله عزَّ وجلَّ عن الجماع في مرحلة الحيض وجاء الأمر باعتزالهن في المحيض وعدم مجامعتهن في الفرج إلى أن يطهرن؛ وذلك لأن المحيض 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 (اسكندر): إن الحيض وسيلة لتنظيف المرأة وتخليصها من الشوائب والسموم، وإن الأعراض التي تتنابها 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 المرأة من هذا الجماع دون ذكر أذى الرجل الذي ذكرته في الكتاب الثاني الخاص بالرجل «كيف تكون ناجحةً ومحبوياً»، أما أذى المرأة فهو:

- يُقَدِّف الغشاء المبطن للرحم بأكمله أثناء الحيض.. ويكون الرحم متقرحاً نتيجة لذلك، تماماً كما يكون الجلد مسلوخاً. فهو معرض بسهولة لعدوان البكتيريا الكاسح.. هذا فضلاً عن أن عنق الرحم يكون متوسعاً، والأوعية الدموية النازفة فاعرة أفواهها، وإن قليلاً من الجراثيم التي تلج المهبل أثناء الجماع ستعشش إذ

(١) صحيح سنن أبي داود، رقم: ٣٣٠٤.

(٢) صحيح سنن ابن ماجه، رقم: ١٥٦٠.



تجد الدفء والرطوبة والحرارة والغذاء، وتجد الأبواب مفتحة لاستقبالها وتكوين الالتهاب فيها.. ومن المعلوم طبيًا أن الدم هو خير بيئة لتكاثر الجراثيم ونموها.. وتقل مقاومة الرحم للجراثيم الغازية نتيجة لذلك، وتشكل الجراثيم الموجودة على سطح القضيبي خطراً داهماً على الرحم.

- قد تمتد الالتهابات إلى قناتي الرحم فتسدها أو تؤثر على شعيراتها الداخلية التي لها دور كبير في دفع البويضة إلى الرحم؛ مما يؤدي إلى العقم أو إلى الحمل خارج الرحم، وهو أخطر أنواع الحمل على الإطلاق. وقد تمتد الالتهابات إلى قناة مجرى البول فالمثانة فالحالبين فالكلى.

- مقاومة المهبل لغزو البكتيريا تكون في أدنى مستواها أثناء الحيض؛ إذ يقل إفراز المهبل الحامض الذي يقتل الجراثيم، كما تقل المواد المطهرة الموجودة بالمهبل أثناء الحيض إلى أدنى مستوى لها.

أما جدار المهبل المكون من عدة طبقات من الخلايا فإنه يرق أثناء الحيض ويصبح جداره رقيقاً ومكوناً من طبقة رقيقة من الخلايا بدلاً من الطبقات العديدة التي تكون في أوقات الطهر، خاصة في وسط مرحلة الطهارة حيث يستعد الجسم بأكمله للقاء الزوج.

- إن أعضاء المرأة تكون محتقنة بالدماء أثناء الحيض، فإذا أُضيف إلى هذا ما ينشأ عن الجماع من احتقان وتقلصات، فقد يؤدي الأمر إلى وقوع النزف. والمرأة في الحيض تكون مضطربة الأعصاب فيزيدها الجماع انفعالاً واضطراباً وربما اختلت الدورة الطمثية.

- تقل الرغبة الجنسية لدى المرأة خاصة عند بداية الحيض، وكثيراً من النساء يكنّ عازفات تماماً عن الاتصال الجنسي أثناء الحيض ويملن إلى العزلة والسكينة، وهذا أمر طبيعي؛ لأن مرحلة الحيض هي مرحلة نزيف دموي من قعر الرحم،

وتكون الأجهزة التناسلية بأكملها في حالة شبه مرضية، والجماع في هذه المرحلة يؤدي إلى كثير من الأذى.

أما بالنسبة لإتيانها في الدبر؛ فقد قال الله تعالى: ﴿فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ﴾^(١). إن الإتيان في الدبر محرم على الدوام سواء في مرحلة الحيض أو في مرحلة الطهارة، وإذا كان تحريم إتيانها في فرجها - الذي هو حلال في الأصل - لأجل الأذى المؤقت الأصغر وهو الحيض الذي قد يصيبها بالالتهابات والأمراض الجنسية، فمن باب أولى تحريم إتيانها في الدبر الذي هو محل الأذى الدائم الأكبر.. والذي هو أولى بأن يسبب الأمراض الجنسية فضلاً عن أن الفرج هو مكان الحرث الطبيعي والدبر شذوذ؛ فما الدبر إلا الشرج المؤدي إلى مستودع النجاسة (المستقيم)؛ مثلما أن (المثانة) مستودع البول.

ومن أضرار الإتيان في الدبر بالنسبة للمرأة أنه يوسع الشرج ولا يضبط البراز عندها؛ لأن الشرج لم يتهياً لهذا العمل، ولم يُخلق له، وإنما الذي خلق له هو الفرج، فهذا الفعل لا يقضي وطرها، ولا يُحصل مقصودها.

كذلك يضر بنفسية المرأة؛ لأنه عمل شاذ غريب عن الطبع، ويذهب بالمودة والرحمة بين المرأة وزوجها، ويحدث النفور والتباغض الشديد والتقاطع بينهما. لذا على المرأة أن ترفض رفضاً قاطعاً أن يمارس زوجها هذا العمل معها إذ «لا طاعة لأحد في معصية الله، إنما الطاعة في المعروف»^(٢)؛ وإلا فالعاقبة وخيمة جداً.

الرّضاعة الطبيعية:

لقد وفدت إلى بلاد المسلمين من الغرب عادة تغذية الأطفال بالحليب المجفف بواسطة القارورة.. وهذه التغذية لا تعد رضاعاً بل هي: طعام، لأن الرضّاع لا يطلق

(١) سورة البقرة، الآية: ٢٢٢.

(٢) صحيح الجامع الصغير، رقم: ٧٥١٩.



إلا على لبن المرأة المرضع. فقد تخلت الأمهات في بلاد الغرب عن مهمة الإرضاع خوفاً على رشاقتهن أن تتشوه غير مباليات بصحة الأولاد وسلامة نموهم، وبعد زمن اكتشف علماءهم وأطبائهم أن هذه العادة السيئة بتعطيل الثديين عن المهمة التي خلقهما الله تعالى من أجلها وهي «الرضاعة» تسبب أمراضاً خطيرة للأم قبل الطفل؛ وبأن صحة الأم ورشاقتها وجمالها إنما تكون في الرضاعة الطبيعية من الثديين؛ فانطلقت حملات ودعوات في مختلف بلاد العالم تحثُ الأم على العودة إلى الأصل وإرضاع طفلها من ثدييها، وتُبين ما لهذا الإرضاع من فوائد ومنافع صحية ونفسية للمرضع وللرضيع على السواء.

لقد قال الله تعالى: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ﴾^(١)؛ فقد ندب الإسلام إلى إرضاع الولد سنتين كاملتين لمن أراد أن تكون مدة الرضاعة تامة، وعلى الرغم من أن الرضاعة حق للطفل على أمه وهو الوضع الطبيعي الذي بنيت عليه غريزة الأم فترضع ولدها طائفة مختارة، إلا أن الله عز وجل قد جعل لها أيضاً من هذا الإرضاع فوائد ومنافع صحية سواء علمت بذلك أم لم تعلم، وهذا عدا الفوائد الكثيرة التي يجنيها طفلها من هذا الإرضاع؛ فمن الفوائد الخاصة بالأم:

- نظراً للعلاقة الغامضة بين الرحم والثديين، فإن الإرضاع من الثدي يعجل بانطمار الرحم وترجع أعضاء الأم التناسلية إلى طبيعتها الأولى سريعاً. فالرحم يزداد حجمه أثناء الحمل عشرين ضعف حجمه الطبيعي، وحين تقوم الأم بإرضاع طفلها من ثدييها فإنها بذلك تسبب سرعة تقلص حجم الرحم وتسرع في إعادته إلى سابق عهده. وفي أثناء الأيام الأولى من الرضاعة، يمكن أن تحس المرضع بأن رحمها يتشنج تبعاً لرضعات طفلها. فعندما يرضع الطفل فإنه يحرض أعصاباً معينة في حلمة أمه هي التي تسبب التشنجات الرحمية التي تساعد على سرعة

(١) سورة البقرة، الآية ٢٣٣.



عودة الرحم إلى حجمه الطبيعي، ومن ناحية أخرى فإن هذه التشنجات تساعد على طرح النسج الزائدة والدم الزائد. أما رحم الأم التي لا ترضع طفلها من ثديها فيبقى أكبر حجماً مما كان عليه قبل الحمل.

- في دراسة أجريت بإنجلترا في عام ١٩٧٥م بينت الدراسة أن الأم التي ترضع طفلها لمدة عامين نادراً ما تصاب بخراج الثدي^(١).

- تشير نتائج الدراسات التي أجريت على الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن لمدة سنة أو سنتين إلى انخفاض نسبة الإصابة لديهن بسرطان الثدي وسرطان المبيض، وهما مرضان قد ارتفعت نسبة الإصابة بهما في العصر الحديث^(٢).

- إن عملية الإرضاع تؤدي إلى حرق كثير من السعرات الحرارية، ومن ثمّ تعين الأم على طرح كثير من وزن جسمها، وتساعد على الاستزادة من تناول الطعام.

- إن الإرضاع من الثدي يعد مانعاً طبيعياً من الحمل، فالمرأة غير المرضع تبدأ عادة بالحيض والإباضة بعد مدة تمتد من شهر إلى ثلاثة أشهر بعد الولادة، أما الأم المرضعة فإن رضاعة طفلها من ثديها تؤدي إلى بقاء مستويات عليا من هرمون (برولاكتين) في دمها يعمل على كبت عمل المبيضين ويمنعهما من إنتاج الهرمونات التي تسبب الإباضة والانطلاق الدوري للبويضات ومن ثمّ لا يحدث حمل جديد. ومعظم النساء لا يبضن ولا يحضن ما دمن يرضعن أطفالهن ليلاً ونهاراً من أثنائهن. وعلى العموم فإن ذلك لا ينطبق على جميع النساء نظراً للاختلاف بين امرأة وأخرى.

- إن الرضاعة الطبيعية من الثدي أسهل وأكثر راحة للأم، فبإمكانها إرضاع طفلها في أي وقت يحتاج فيه إلى الغذاء؛ لأن وجبته جاهزة ومحضرة تلقائياً في ثدي أمه فتكسب الأم من ذلك وقتاً وراحة هي في حاجة إليهما. أما الإطعام الصناعي من

(١) أمراض العصر، إعداد عز الدين الدنشاري وعبد الله البكري ٢٩٤.

(٢) المرجع السابق ٢٩٥.



القارورة فإنه يفرض على الأم عبئاً جديداً حيث تحتاج إلى غسل القارورات وحلّات الرضاعة وتعقيمها وقياس الحليب وتركيبه ومراقبة الحرارة والتخزين وحمل القارورات أينما ذهبت.. إلخ.

- إن في الرضاعة الطبيعية توفير للمال، وإذا احتاجت المرضع إلى أطعمة إضافية لتعويض ما تخسره في عملية إنتاج الحليب وإرضاعه فإن ذلك يظل أقلّ ثمناً من تكاليف الإطعام الصناعي.

شكر الله على نعمة الصحة:

ما دامت الصحة نعمة كبيرة من الله تعالى على المرأة، وما دامت المرأة تحب دوام هذه النعمة بل وزيادتها؛ فيجب عليها أن تشكر الله عليها، وقد وعد الله عزّ وجلّ بالزيادة لمن يشكر فقال تعالى: ﴿لَنِ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾^(١)؛ 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.

فمن استغلت صحتها واستخدمتها في طاعة الله عزّ وجلّ كان ذلك شكراً على نعمة الصحة، فكان ذلك سبباً في أن يديم الله عليها الصحة ويزيدها منها، ومن استخدمت صحتها وتقوت بها على ارتكاب المعاصي كان ذلك كفراً بنعمة الصحة، فكان ذلك سبباً في زوال هذه النعمة والإصابة بضردها وهو المرض والعجز؛ ولهذا بعد أن قال الله تعالى: ﴿لَنِ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾ قال تعالى: ﴿وَلَنِ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾؛ أي إذا جحدتم 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 عزّ وجلّ عنها يوم القيامة؛ قال رسول

(١) سورة إبراهيم، الآية: ٧.



الله ﷻ: «إن أول ما يُسأل عنه يوم القيامة - يعني العبد من النعيم - أن يقال: ألم نُصَحَّ لك جسمك، ونرويك من الماء البارد»^(١).

وقول النبي ﷺ: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ»^(٢)؛ أي من لم تستعمل الصحة والفراغ فيما ينبغي فقد غابت لكونها باعتهما ببخس وذهب ربحها أو نقص. قال ابن بطال: معنى الحديث أن المرء لا يكون فارغاً حتى يكون مكفياً صحيح البدن، فمن حصل له ذلك فليحرص على ألا يغبن بأن يترك شكر الله على ما أنعم به عليه، ومن شكره امتثال أوامره واجتتاب 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 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^(٣).



(١) صحيح سنن الترمذي، رقم: ٢٦٧٤.

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

(٣) فتح الباري للعسقلاني ١١ / ٢٣٠-٢٣١.

برنامج النجاح في الصحة والعافية

النظافة

- حافظي على الوضوء والغسل. - استنجي بالماء. - اغسلي الفرج بالماء.
- اغسلي اليدين قبل الطعام وبعده وعند الاستيقاظ. - غيري الفوط الصحية عدة مرات في مدة الحيض. - استعملي السواك أو الفرشاة. - قلّمي الأظفار وانتفي الإبط واحلقي العانة في أوقات متكررة.

الطعام والشراب

- اجعلي الطعام من مال حلال.
- اعتدلي في الطعام والشراب.
- تجنبي الطعام الحرام والخمر والدخان والمخدرات.

النوم واليقظة

- نامي بالليل ساعات كافية.
- اضطجعي على الجانب الأيمن.
- لا تنامي بالنهار ساعات طويلة.
- تجنبي السهر الطويل.
- تجنبي الأوضاع الخاطئة في النوم.

الحركة والسكون

- عوضي الحركة المفقودة من حياتك اليومية بممارسة الرياضة والمشي والركض - حافظي على الصلاة.



الجماع

- مارس الجماع الحلال.
- تجنب الجماع الحرام في الزنا، وجماع في الحيض، أو إتيان في الدبر.

الرضاعة الطبيعية

- عليك بالرضاعة من الثديين.
- أرضعي طفلك سنتين.
- لا تعطي ثدييك عن المهمة التي خلقهما الله من أجلها وهي الرضاعة.

شكر الله على نعمة الصحة

- استخدم صحتك في طاعة الله.
- لا تستخدم صحتك في معاصي الله.

