

الباب الثاني

في الأحاديث الدالة على ما يتعلق بحفظ الصحة

من صفة الأكل، والشرب، والنوم، وغير ذلك

الحديث الأول وهو

الخامس والثلاثون

عن علي بن الأرقم قال : سمعتُ أبا جُحَيْفَةَ يقول : قال رسولُ الله ﷺ : «أما أنا فلا أكلُ مُتَكَثِّراً» أخرجه البخاري وأبو داود والنسائي (١) .

قال المؤلف : روي أن النبي ﷺ كان يجلس عند الأكل متوركاً على ركبتيه ، ويضع بطن قدمه اليسرى على ظهر قدمه اليمنى تواضعاً لرَبِّه عزَّ وجل ، وأدباً بين يديه ، واحتراماً للطعام ، وأدباً مع مؤاكلة (٢) . وهذه الهيئة التي كان يتهيؤها النبي ﷺ عند الأكل أحمَدُ الهيئات وأفضلها ، لأن الأعضاء تكون على وضعها الطبيعي الذي خلقها الله سبحانه وتعالى عليه ، مع ما فيها من الهيئة الأدبية .

وقد روي عن أبي بن كعب قال : كان رسولُ الله ﷺ يجثو على ركبتيه ، ولا يأكلُ مُتَكَثِّراً (٣) .

وعن عائشة رضي الله عنها قالت : قلت لرسول الله ﷺ : كُلُّ مُتَكَثِّراً جعلني الله لك الفداء ، قالت : فأصغى برأسه إلى الأرض ، ثم قال : «إنما أنا عبدٌ ، أجلسُ كما يجلسُ العبدُ ، وأكلُ كما يأكلُ العبدُ» (٤) .

(١) البخاري (٥٣٩٨) ، وأبو داود (٣٧٦٩) ، والنسائي في «الكبرى» (٦٧٤٢) .

(٢) لم أقف عليه بهذا اللفظ وأورده ابن القيم في «زاد المعاد» ٢٢١/٤ ، وأخرج مسلم (٢٠٤٤) من حديث أنس بلفظ : «رأيت النبي ﷺ مقعياً يأكل تمرًا» . ومعنى مقعياً : جالساً على ألبتية ناصباً ساقيه ، .

(٣) أخرجه الضياء في «المختارة» (١٢٦٥) بلفظ : أن النبي ﷺ كان يجثو على ركبتيه ، وكان لا يتكئ .

(٤) أخرجه أبو يعلى في «مسنده» (٤٩٢٠) وابن عساكر في «تاريخه» ٧٤-٧٣/٤ .

وظاهر هذه الأحاديث يدلُّ على أنَّ المراد بالمتكئ المائل المعتمد على أحد شِقَيْهِ ، وإليه ذهب بعضهم ، وليس ذلك هو المقصود في الحقيقة ، لكن المتكئ هاهنا هو المعتمد على الوطاء الذي تحته .

والإتكاء مأخوذ من الوكاء ، والمتكئ : الذي أوكأ مَقْعَدَتَهُ ، وشدَّها بالوكاء على الوطاء الذي تحته ، فيكون المعنى : إنِّي إذا أكلتُ لم أقعد متكئاً على الأوطئة والوسائد ، كفعل الجبابرة ومن يريد الإكثار من الطعام ، لكنني أكل قليلاً وأخذ بُلْغَةً ، وأكلُ أكل العبد ، وإلى ذلك ذهب الخطَّابي^(١) رحمه الله .

□ إن الاتكاء يسبب التشنج والاضطراب والتقلص في عضلات البلعوم ، فلا يستطيع الإنسان بلع اللقمة في ارتياح ولذة ، كما أنه في حال الاتكاء يحدث ارتخاء في عضلات البطن فلا يستطيع استقبال الطعام بشكل صحيح ، ولا تكون المعدة بوضع سليم لعملها إلا حالة انتصاب الجذع وارتكازه على الأرض دون الارتكاز الجانبي الحاصل حين الاتكاء .

□ المرجع : «روائع الطب الإسلامي» (الجزء الرابع) . د . محمد نزار الدقر - دار المعاجم .

الحديث الثاني وهو

السادس والثلاثون

عن الزهري عن سالم عن أبيه قال : نهى رسولُ الله ﷺ أن يأكلَ الرجلُ وهو مُنْبَطِحٌ على وَجْهِهِ . أخرجه ابن ماجه .^(٢) .

قال المؤلف : معنى هذا الحديث أدب بين يدي الله عز وجل ، واحترام للطعام كما تقدم ذكره ، وهذه الهيئة المنهي عنها تمنع من حُسن الاستمراء ، فإن المريء - وهو مجرى الطعام والشرب ، وأعضاء الأزدرداد - تضيق عند هذه الهيئة المنهي عنها ، والمعدة لا تبقى

(١) «معالم السنن ٢٤٣/٤» .

(٢) ابن ماجه (٣٣٧٠) ، وأخرجه أيضاً أبو داود (٣٧٧٤) قال أبو داود : هذا الحديث لم يسمعه جعفر من الزهري ، وهو منكر .

على وضعها الطبيعي، لأنها تنعصر مما يلي البطن بالأرض، وما يلي الظهر بالحجاب الفاصل بين آلات الغذاء وآلات التنفس، فأجود ما اغتذى الإنسان وأعضاؤه على وضعها الطبيعي، [ولا تكون كذلك إلا إذا كان الإنسان منتصباً الانتصاب الطبيعي] (١).

ومن جملة آدابه ﷺ أنه كان لا ينفخ في طعام ولا شراب، روي عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: لم يكن النبي ﷺ ينفخ في طعام ولا شراب، ولا يتنفس في الإناء (٢).

□ يعتبر الأكل منبطحاً من أسوأ الأوضاع للهضم من الناحية الطبية وذلك لصعوبة البلع وعدم صلاحيته للهضم -/ المرجع السابق.

الحديث الثالث وهو

السابع والثلاثون

عن عامر بن سعد بن أبي وقاص عن أبيه سعد قال: قال رسول الله ﷺ: «مَنْ تَصَبَّحَ بِسَبْعِ تَمْرَاتٍ مِنْ تَمْرِ الْعَالِيَةِ لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سَمٌّ وَلَا سِحْرٌ» أخرجاه في «الصحاحين» (٣).
وفي رواية عنه: «مَنْ أَكَلَ سَبْعَ تَمْرَاتٍ مِمَّا بَيْنَ لَابَتَيْهَا حِينَ يَصْبِحُ لَمْ يَضُرَّهُ سَمٌّ حَتَّى يُمْسِيَ» (٤).

قال المؤلف: التمر حارٌّ في الثانية، يابس في الأولى، وقيل: رطب فيها، وهو غذاء فاضل، حافظ لصحة أكثر الأبدان، مقوِّل للحار الغريزي، وهو من أفضل الأغذية في البلاد الباردة والحارة، التي حرارتها في الدرجة الثانية، لبرودة بواطن سكَّانها، ولذلك يُكثر أهل الحجاز واليمن والطائف وغيرها من البلاد المناسبة لها من الأغذية الحارة: كالتمر والعسل، ويتولون طعامهم بالفلفل ونحوه، ويوافقهم ذلك في حفظ صحتهم.

(١) ما بين معقوفين ليس في المخطوط، وأثبتناه من المطبوع.

(٢) أخرجه أبو داود (٣٧٢٨)، والترمذي (١٨٨٨)، وابن ماجه (٣٢٨٨) واللفظ لابن ماجه، وقال الترمذي

هذا حديث حسن صحيح.

(٣) البخاري (٥٤٤٥)، ومسلم (٢٠٤٧).

(٤) أخرجه مسلم (٢٠٤٦).

وتمر العالية أصناف من أعلى التمر، ملزمتين^(١) الجسم وغير ذلك . و«العالية» : مكان بظاهر المدينة معروف ، يُنسب إليه لجودته وبركته .

وقال بعض العلماء : العالية ما كان من الحوائط والقرى والعمارات من جهة المدينة العليا ، مما يلي نجد ، والسافلة : من الجهة الأخرى مما يلي تهامة ، قال : وأدنى العالية ثلاثة أميال ، وأبعدها ثمانية أميال من المدينة .

قال الشيخ محيي الدين النووي : أما فضيلة التصحُّح بسبع تمرات ، وتخصيص عجوة المدينة دون غيرها ، وعدد السبع من الأمور التي علمها الشارع ، ولا نعلم نحن حكمتها فيجب الإيمان بها ، واعتقاد فضلها^(٢) ، كما جاء عنه ﷺ .

قلت : ويجوز نفعه من السُّمِّ مطلقاً بما فيه من تقوية الحار الغريزي ، ومتى حصل ذلك قويت القوى كلها ، وقاومت السموم الحارة والباردة بقوتها . ويجوز أيضاً أن يكون بخاصية في تمر الأماكن المذكورة ، وهذا مما لا ينكر طباً .

قال القاضي عياض رحمه الله : تخصّصه ﷺ ذلك بعجوة العالية ، وبما بين لابتئها ، يرفع الإشكال ، ويكون تخصّصاً لها ، كما يوجد الشفاء لبعض الأدوية في بعض الأدوية ، التي تكون في بعض البلاد دون ذلك الجنس في غيره ، لتأثير يكون في ذلك من الأرض^(٣) أو الهواء ، وأيضاً فإن كثيراً من النبات في بعض البلاد أغذية مأكولة ، وفي بعضها سموم قاتلة ، لاختلاف الأهوية والأراضي^(٤) .

قلت : هذا الذي ذكره القاضي عياض رحمه الله صحيح ، ذلك كالنبات المسمى ببِيشا^(٥) ، ينبت بأرض الصين ، ببلد يقال له : هلاهل قرب السدِّ ، ويعلو قدر الذراع ، وله ورق كالهندبا ، يؤكل هناك رطباً ويابساً ، فإذا أبعده عن السدِّ بمائة ذراع ، قتل أكله ، ويقتل جميع الحيوان إلا الفأر

(١) في المخطوط : «ملوز» . وانظر «فتح الباري» ٤٠٧/١١ .

(٢) «شرح مسلم» ٣/١٤ .

(٣) في المخطوط : «الأمراض» والمثبت من «الإكمال» .

(٤) «الإكمال» ٥٣١/٦ - ٥٣٢ .

(٥) البِيشُ : بالكسر ، نبات كالزنجبيل ، رطباً ويابساً ، وربما نبت فيه سم قتل لكل حيوان . «القاموس المحيَّط» : (بِيش) .

والسَلْوَى^(١) . فلا يبعد حينئذ أن يكون لتمر العالية خصوصية النَّفْع من السُّمِّ بالمدينة ونحوها ، وأيضاً ثمر اللَّبَّخ^(٢) ، فإنه كان يقتل آكله ببلاد الفرس ، فلما بلغت شجرته إلى مصر وبلادها ، زالت مضرّتها إذا أكلت .

وأما عدد السبع فأمر جاء في الشرع في هذا الباب كثير ، كقوله : «صَبُّوا عَلَيَّ مِنْ سَبْعِ قَرَبٍ»^(٣) وغير ذلك ، كان هذا العدد مبالغة في كثرة وتر الأفراد ، وكقوله تعالى : ﴿سَبْعَ سَنَابِلٍ﴾ [البقرة: ٢٦١] كما أن السبعين مبالغة كثرة العشرات ، كما جاء في قوله تعالى : ﴿إِنْ تَسْتَعْفِفْ لَهُمْ سَبْعِينَ مَرَّةً﴾ [التوبة: ٨٠] وكما أن سبع مئة مبالغة في كثرة المئين ، كقوله : «إلى سبع مئة ضِعْف»^(٤) وكذا جاء في «سبعين ألف ملك»^(٥) وغير ذلك .

وقال بعض أهل اللغة : العرب تضع السبع موضع الكثير ، ولا تريد به الحصر .

قال صاحب «إخوان الصفا» : أما عدد السبع فلأنه أوّل عدد كامل ، إذ العدد كمية متكثّرة مؤلّفة من أحاد ، والواحد وإن كان أصل العدد فإنّه ليس بأوّل ، إذ أوّل العدد الاثنان ، لأنّ العدد جماعة منتظمة من وحدات أو كمية متكثّرة بأحاد ، والوحدة تخالفه ، فأول الكثرة الاثنان ، وهو أوّل العدد .

(١) السلوى : طائر واحدته سلوة . «القاموس المحيط» : (سلا) .

(٢) اللَّبَّخَة : محرّكة ، شجرة عظيمة ثمرها كالتمر حلوا لكنه كربه . «القاموس المحيط» : (لبخ) .

(٣) أخرجه البخاري (١٩٨) من حديث عائشة بلفظ : «هريقوا» .

(٤) أخرجه البخاري (٧٥٠١) ، ومسلم (١٢٨) من حديث أبي هريرة ، وقامه : «قال الله عز وجل : إذا هم عبدي بحسنة ولم يعملها كتبتهأ له حسنة ، فإن عملها كتبتهأ عشر حسنات إلى سبعمئة ضعف» .

(٥) جاءت هذه اللفظة في عدد من الأحاديث منها ما أخرجه أحمد (٢٠٣٠٦) ، والترمذي (٢٩٢٢) من حديث معقل بن يسار عن النبي ﷺ قال : «من قال حين يصبح ثلاث مرات : أعوذ بالله السميع العليم من الشيطان الرجيم ثم قرأ ثلاث آيات من آخر سورة الحشر ، وكُلَّ اللهُ به سبعين ألف ملك يصلون عليه حتى يمسي ...» وهو حديث ضعيف .

وأخرج أحمد (٧٥٤) ، وابن حبان (٢٩٥٨) من حديث علي بن أبي طالب ؓ عن النبي ﷺ : «ما من مسلم عاد أخاه إلا ابتعث الله له سبعين ألف ملك يصلون عليه في أي ساعات النهار كان حتى يمسي ، ومن أي ساعات الليل كان حتى يصبح» وهو حديث حسن .

والعدد نوعان : أزواج وأفراد ، فالسبعة جمعت معاني العدد كلّه شفعه ووتره ، فلذلك جعلت أول العدد الكامل ، لأنّ الأزواج منها أول وثان ، وكذلك الأفراد ، فالاثان أول الأزواج ، والأربعة زوج ثان ، والثلاثة أول الأفراد ، والخمسة فرد ثان ، فإذا جمعت «فرد ثان» إلى أول زوج ، و«زوج ثان» إلى فرد أول ، كانت منهما سبعة . وكذلك إذا أخذنا الواحد الذي هو أصل العدد مع الستة التي هي على مذهب الحكماء ، عدد تام ، تكون منهما سبعة التي هي عدد كامل ؛ لأنّ الكمال درجة فوق التمام . وهذه الخاصية لا توجد لعدد قبل السبعة ، فلهذا أشار إليها النبي ﷺ ، ونصّ عليها دون غيرها ، والله أعلم .

وقوله : «لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر» والسم : مادة حيوانية رديئة منافية بالذات لحياة الإنسان ، ولحياة أكثر الحيوان . وفيه ثلاث لغات : فتح السين وضمّها وكسرهما ، والفتح أفصح ، وجمعه سمام وسُموم . وهو نوعان : حار كسم الأفاعي ، وبارد كسم العقارب والرّتيلا وغيرها .

وأما السحر : فهو الأخذة وكل ما لطف مأخذه ورقّ فهو سحر . قاله الجوهري : وهو أيضاً في كلامهم الصّرف والخديعة^(١) ، ويقال : هو إخراج الباطل في صورة الحق ، وقد يكون قولاً كالرقية ، وفعلاً كالتدخين ، وله حقيقة عند الشافعي رحمه . فهو يؤثّر في إيلاام الجسم وإبلائه ، ولا يجوز فعله وتعلمه .

قال العلماء : فإن تعلّمه لم يكفر إلا إن اعتقدت إباحته . ويجب عند الشافعي على القاتل به القود خلافاً لأبي حنيفة . وقال مالك : الساحر كافر يقتل بالسحر ولا يُستتاب ولا يُقبل توبته . روى البخاري رحمه الله أن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال : قدم رجلان من المشرق فخطبا ، فعجب الناس لبيانهما ، فقال رسول الله ﷺ : «إنّ من البيان لسحراً»^(٢) قال الأزهري : يعني منه ما يصرف قلوب السامعين إلى ما يسمعونّه وإن كان باطلاً^(٣) .

(١) «الصّحاح» (سحر) .

(٢) البخاري (٥٧٦٧) .

(٣) «تهذيب اللغة» ٢٩٠/٤ .

[قال الغزالي رحمه الله في تعريفه للسحر: إنه نوع يستفاد من العلم بخواص الجواهر ، بأمر حسابية من مطالع النجوم ، فيتخذ من تلك الجواهر هيكل على صورة الشخص المسحور ، ويرصد له وقت مخصوص في الطالع ، ويكون به كلمات يتلفظ بها من الكفر والفحش المخالف للشرع ، ويتوصل بها إلى الاستعانة بالشياطين ، ويحصل من مجموع ذلك بحكم إجراء الله تعالى العادة ، أحوال غريبة في الشخص المسحور^(١) .
وبالجملته فتعلم السحر مذموم إذا قصد به الإضرار بالخلق ، والوسيلة إلى الشرُّ ، لأدائه إلى الضرر .

واعلم أن حلَّ السحر مندوب إليه ، ومثاب عليه ، فليس حلُّ السحر سحر ، كما ذهب إليه بعضهم ، وتورع عن فعله ، فقد روي عن النبي ﷺ أنه قال : «خير الناس أنفعهم للناس»^(٢) وأنه ﷺ سحر حتى كان يخيل إليه أنه يأتي أهله فيغتسل وأنه سأل الله تعالى حتى أطلعه على ذلك السحر ، ومن سحره ومكانه الذي كان فيه حتى ذهب إليه وأخرجه ، كما جاء في الحديث الصحيح^(٣) .

وسئل الإمام أحمد وسعيد بن المسيب ، عن المرأة تأتي إلى من يطلق عنها السحر ، فقالا : لا بأس . وإنما وجه الكراهة إذا كان حلُّه بأشياء غير شرعية ، وقد يكون الرجل يحسن السحر في بدء حاله ، ثم يتوب ، فلا بأس أن ينفع الناس بعلمه .

وقد روي عن أبي القاسم علي بن الحسن ، عن أبيه قال : كانت امرأة تشتكي ، فقيل : هي مسحورة ، فقال : خذوا خردلاً فذروه في الدار ففعلوا ، فلما كان بعد ساعة طلب الخردل ، فلم يوجد ، فقال : فتشوا! فإذا به قد اجتمع في حلقة الباب فحفر نحو ستة أذرع ، وإذا صورة شمع مثل صورة المرأة المسحورة ، والله تعالى أعلم^(٤) .

(١) «إحياء علوم الدين» ٤٩/١ - ٥٠ .

(٢) أخرجه الطبراني في «الأوسط» (٥٧٨٧) ، والقضاعي في «مسند الشهاب» (١٢٣٤) من حديث جابر رضي الله عنه .

(٣) أخرجه البخاري (٥٧٣٦) ، ومسلم (٢١٨٩) من حديث عائشة رضي الله عنها .

(٤) ما بين معقوفين ليس في المخطوط ، وأثبتناه من المطبوع .

□ تحتاج الكبد يومياً إلى كميات كبيرة من سكر العنب لكي تستطيع القيام بعملها كأكبر مصفاة للسموم في البدن ، والتمر غني جداً بهذا السكر ، وبذلك يمكننا أن نفهم كيف أن العجوة (أو التمور عموماً) شفاء من السموم ، علاوة على بركة دعوة النبي ﷺ لتمر المدينة وتربتها . أما دفع السحر فيأتي بالاعتقاد ، والإيمان العميق بما لتمر المدينة من قوة التأثير في دفع أثر السحر ورد الأذى وكشف البلاء .

□ المرجع : «الحقائق الطبية في الإسلام» للدكتور عبد الرزاق الكيلاني .

الحديث الرابع وهو

الثامن والثلاثون

عن إبراهيم بن سعد عن أبيه ، عن عبد الله بن جعفر قال : رأيتُ رسولَ الله ﷺ يأكلُ الرُّطْبَ بالقِثَاءِ . أخرجه في «الصحاحين»^(١) .

قال المؤلف : «الرُّطْبُ» : حارُّ رطْبٌ في الثانية ، يقوِّي المعدة الباردة ، ويوافقها ويزيد في الباه ، لكنه سريع التعفُّن ، معطَّش ، معكَّر للدم ، مصدِّع ، مولِّد للسُّدَد^(٢) ووجع المثانة ، رديء للأسنان .

و«القِثَاءُ» : بارد رطْبٌ في الثانية ، مسكِّن للعطش ، منعش للقوى بشمه^(٣) لما فيه من العطرية ، ملطِّف لحرارة المعدة الملتهبة ، عسر الفساد فيها ، وإذا جفَّف بذره ودقَّ واستحلبَ بالماء وشرب ، سكَّن العطش ، وأدرَّ البول ، ونفع من وجع المثانة ، وإذا دقَّ ونخلَ ودلِّك به الأسنان جلاها ، وإذا دقَّ ورقه وعمل منه ضماد مع المبيحج^(٤) نفع من عضَّة الكلب .

وبالجملَة فإنَّ كلَّ واحدٍ منهما فيه إصلاح للآخر ، مزيل لأكثر ضرره . وهذا الفعل من النبي ﷺ فيه إثبات علم الطبِّ ، وجواز التقدم بحفظ الصحة ، إذ قابل الشيء الحارَّ بالشيء

(١) البخاري (٥٤٤٠) ، ومسلم (٢٠٤٣) .

(٢) ليست في المخطوط ، والمثبت من المطبوع ، وانظر «زاد المعاد» ١٠٢/٤ .

(٣) في «لسان العرب» : (طلا) : الطلاء : ما طبخ من عصير العنب حتى ذهب ثلثاه وتسميه العجم :

المبيحج . وانظر «القانون» ٣٧٣/١ .

المضادَّ له ، وفي استعمال ذلك وأمثاله من الأغذية ، إصلاح وتعديل لمزاج الأخلاط ، وسبب لحفظ صحَّة البدن وتسمينه ، ويؤيد ذلك ما روي عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت : سمَّوني بكل شيء فلم أسمن ، فسمَّوني بالقثاء والرُّطب فسمنت^(١) .

□ الرُّطب : هو التمر الغض قبيل اكتمال نضجه ، ويحتوي على العشرات من المواد الغذائية الهامة التي تفي حاجات البدن حتى يقوم بأنشطته الحيوية ، فهو غني بالسكريات والألياف ، فقير بالدهن وفيه قليل من البروتينات ذات الأهمية للبدن ، فهو الغذاء الأمثل التي توصي به الجمعيات الصحية العالمية .

□ وأما القثاء : فهو نبات عشبي من الفصيلة القرعية ، تستعمل بذورها لإدرار الحليب والبول ، ولزيادة القوة الجنسية ، تؤكل نيئة ، وتدخل في صنع السلطات والمخللات وهي غنية بالماء ، وتوصف طبياً اليوم بأنها مليئة ، خفيفة ، مرطبة ، منقية للدم ، وتوصف لإذابة الحامض البولي لأنها مدرة للبول ، وتفيد كخافض للحرارة ومضادة للتسمم والمغص المعوي ، ونافعة ضد زيادة الصفراء ونزيف الدم ومذيبة للحصى .

□ وقد يكون من الحكمة النبوية في جمعه عليه الصلاة والسلام في أكل القثاء بالرطب أن يكمل بعضها بعضاً من حيث أن يكون الغذاء كاملاً فهو يعمون البدن بمقدار جيد من الماء والأملاح المعدنية والفيتامينات .

□ المراجع : ١- «روائع الطب الإسلامي» (الجزء الأول) د . محمد نزار الدقر .

□ ٢- «الحقائق الطبية في الإسلام» د . عبد الرزاق كيلاي .

الحديث الخامس وهو

التاسع والثلاثون

عن أبي^(٢) ، عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال : كان رسول الله ﷺ يتنفس في الشَّراب ثلاثاً ، ويقول : «إِنَّهُ أَرَوَى وَأَمْرًا وَأَبْرَأُ» . أخرجه مسلم^(٣) .

(١) أخرجه الطبراني في «الكبير» ٢٣/٦٥ .

(٢) في المخطوط : «أبي عاصم» .

(٣) مسلم (٢٠٢٨) .

قال المؤلف : المراد بالشراب هاهنا : الماء ، وهو أحد الأركان^(١) ، ومخصوص من جملتها فإنه وحده يدخل في جملة ما يتناول ، لا لأنه يَغذُو ، بل إنه يُنْفَذُ الغذاء ، ويُصَلِحُ قَوامه ، ويُعِينُ في تسهيله وترقيقه ، [وَمَنْ يَتَنَاوَلُ طَعَاماً]^(٢) لا يستغني عن معونته هذه في تمام أمر الغذاء ، وهو يحفظ على البدن رطوبته الغريزية ، ويردُّ إليه بدل ما نُقِصَ منها من داخله وخارجه على قول .

ومعنى : «يتنفس في الشراب» : أي خارج الإناء ، والماء الخالص المفرد بارد رطب ، والمياه مختلفة لا في جوهر المائيَّة ، لكن بحسب ما يخلطها ، وبحسب الكيفيات التي تغلب عليها وسيأتي الكلام مستقصياً فيه ، من الباب العاشر عند ذكر الماء .
وقوله : «أروى» مشتق من الرى ، وهو معروف .

و«أبرأ» : من البرء ، وهو الشفاء ، أي : يُبريء من شدة العطش لتردده على المعدة الملتهبة دفعات ، فتسكن الدفعة الثانية ما عجزت الأولى عن تسكينه ، والثالثة ما عجزت عنه الثانية ، ويكون ذلك أسلم عاقبةً ، وأمن عائلة من تناول جميع ما يرويه في دفعة واحدة ، لئلاً يطفئ الحرارة الغريزية بشدة برده ، أو يضعفها فيؤدي ذلك إلى فساد مزاج المعدة والكبد ، وأمراض رديئة ، وخصوصاً في سكان البلاد الحارة ، كالجزاز واليمن ونحوهما ، لضعف الحار الغريزي في بواطن أهلها ، ولذلك قال رسول الله ﷺ : «إِذَا شَرِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَمِصْ الْمَاءَ مَصًّا ، وَلَا يَعْْبَ عَبًّا ، فَإِنَّ الْكُبَادَ مِنَ الْعَبِّ» رواه أبو عبد الله بن المبارك ، عن معمر عن بن أبي حسين ، عن النبي ﷺ ، رواه البيهقي^(٣) .

(١) الأركان هي أجسام ما بسيطة ، هي أجزاء أولية لبدن الإنسان وغيره ، وهي التي لا يمكن أن تنقسم إلى أجزاء مختلفة بالصورة ، وهي التي تنقسم المركبات إليها ، ويحدث بامتزاجها الأنواع المختلفة الصور من الكائنات وهي أربعة لا غير اثنان منها خفيفان ، واثنان ثقلان ، فالخفيفان : النار والهواء ، والثقلان الماء والأرض . «القانون» ٥/١ .

(٢) ما بين معقوفين ليس في المخطوط ، وجاء بدله : و«بدرقته» .

(٣) البيهقي ٢٨٤/٧ ، وقال : هذا مرسل ، وعنده في سننه عبد الرزاق بدل أبو عبد الله بن المبارك .

قال الخطابي: الكُباد: وجع الكبد. والعبُّ: جَرع الماء جُرْعاً كبيراً متواترة. قال أهل اللغة: العبُّ: هو بعين مهملة.

وقد روي عن سعيد بن المسيب عن ربيعة بن حكيم قال: كان رسول الله ﷺ يَسْتَاكُ عَرَضاً، ويشربُ الماءَ مَصّاً، ويقول: «هو أهنا وأمرأ وأبرأ»^(١).

وروي عن النبي ﷺ أنه قال: «لا تشربوا واحداً كَشْرَبِ البَعِيرِ، ولكن اشربوا مَشَى وثلاث، وسموا إذا أنتم شربتم، واحمدوا إذا أنتم فرغتم» أخرجه الترمذي^(٢). ومعنى أمرأ: أي أسرع أنحداراً عن المريء وأعلى المعدة، مشتق من قولهم: استمرأ طعامه، إذا انحدر من فم معدته. وذهب بعضهم إلى أنه يمرىء البدن وينميءه ويربيءه؛ وفيه نظر، لأنه لا يَغْدُوهُ.

روي عن ابن مسعود قال: كان رسول الله ﷺ: إذا شرب تنفَسَ على الإناءِ ثلاثةَ أنفاسٍ^(٣)، يحمد الله على كلِّ نفسٍ، ويشكره عند آخرهن^(٤).

وعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: شرب رسول الله ﷺ، فتنفس مرتين^(٥).

وعن زيد بن أرقم قال: شرب رسول الله ﷺ بنفسٍ واحدٍ وكان يشربُ الماءَ جالساً، وربما شربه قائماً^(٦).

وعن قتادة عن أنس قال: نهى رسول الله ﷺ أن يشرب الرجل قائماً. انفرد بإخراجه مسلم^(٧).

(١) أخرجه البيهقي ٤٠/١ من حديث ربيعة بن أكثم، وضعفه ابن عبد البر في «التمهيد» ٣٩٥/١ وقال ليس لإسناده، أصل وليس بصحيح.

(٢) الترمذي (١٨٨٥) من حديث ابن عباس وقال: هذا حديث غريب، وضعفه الحافظ في «الفتح» ٩٣/٤.

(٣) في المخطوط: «يتنفس في الإناء ثلاث مرات» والمثبت من ابن السني.

(٤) أخرجه ابن السني في «عمل اليوم والليلة» (٤٧١) أورده السيوطي في «الجامع الصغير» (٢٦٢) وعزاه إلى الطبراني وابن السني، وضعفه النووي في «الأذكار» (٥٨٦).

(٥) أخرجه أحمد (٢٥٧١)، والترمذي (١٨٨٦)، وابن ماجه (٣٤١٧)، وهو حديث ضعيف.

(٦) لم نقف عليه.

(٧) مسلم (٢٠٢٤).

قال الخطّابي : هذا نهى تأديب وتنزيه ، وقد رُوِيَ أن النبي ﷺ شربَ قائماً^(١) . قيل : وذلك محمولٌ على حالة الضرورة ، لأنَّ رسولَ الله ﷺ إمّا فعله بمكة شرب من ماء زمزم قائماً ، لأنَّ القعود والطمأنينة متعدّرة في ذلك المكان ، لآزدحام الناس في ذلك المقام ، فرخص فيه لهم رسول الله ﷺ لهذا المعنى^(٢) .

قال مالك : اختلف الناس في الشرب قائماً ، فأجازَه عمر وعثمان وعلي ، وجمهور الفقهاء ، وكرهه قوم للأحاديث المذكورة في نهيه ﷺ عن الشرب قائماً .

قال بعض العلماء : ووجه الجمع بين الأحاديث المذكورة : أنَّ النهي محمول على كراهية التّنزيه ، وأما شربه ﷺ قائماً ، فليبان الجواز .

قال المؤلف : ولا ينبغي أن يُشرب من فم قربة ولا سَطِيحَةٍ^(٣) ، فإنّه لا يدري ما يأتي إلى فمه ؛ ثم إن المصَّ من القربة والسَطِيحَةِ يملأ البطن ريحاً ، فقد رُوِيَ عن أبي سعيد رضي الله عنه : أنَّ رسولَ الله ﷺ نهى عن اختناتِ الأسقية . أخرجاه في «الصحيحين»^(٤) .

ومعنى اختناتها : أن يثني رءوسها ثم يشرب منها .

وعن ابن عباس رضي الله عنهما قال : نهى رسولُ الله ﷺ أن يشرب من في السَّقَاءِ . رواه البخاري^(٥) .

وعن عكرمة عن ابن عباس رضي الله عنهما قال : نهى رسولُ الله ﷺ أن يتنفس في الإناء أو يُنفخ فيه . رواه أبو داود والترمذي^(٦) . قيل يحتمل أن يكون النهي لما يردُّ من

(١) أخرجه البخاري (٥٦١٧) من حديث ابن عباس قال : شرب النبي ﷺ قائماً من زمزم .

(٢) «معالم السنن» ٢٧٥/٤ .

(٣) السَطِيحَةُ : الزادة التي من أديمين ، قوبل أحدهما بالآخر ، وتكون صغيرة وتكون كبيرة ، وهي من أواني الماء «لسان العرب» : (سطح) .

(٤) البخاري (٥٦٢٥) ، ومسلم (٢٠٢٣) .

(٥) البخاري (٥٦٢٩) .

(٦) أبو داود (٣٧٢٨) ، والترمذي (١٨٨٨) ، وقال الترمذي : هذا حديث حسن صحيح . وأخرجه أيضاً أحمد في «مسنده» (١٩٠٧) ، وهو حديث صحيح .

الرَّيْقُ والرطوبة من الفم فيقع في الماء ، وربما كانت النكهة متغيرة ، فتعلق الرائحة بالإناء أو بالماء لرقته ولطافته ، فيكون الأحسن في الأدب أن يُتنفَسَ بعد إبعاد الإناء من فيه .

□ الهدي النبوي في شرب الماء أن يقسم المرء شرابه إلى ثلاثة أجزاء ، يتنفس بينها ، مبعداً الإناء عن فمه وعن نفسه وقاية له من التلوث ، وفي هذا الهدي فوائد صحية أهمها تذوق الماء والشراب ليدرك مدى صلاحيتها للشرب ، وما قد يكون طراً عليها من فساد أو تغير بمواد قد تكون سامةً فيحجم عن الشرب قبل فوات الأوان ، وفي المص وتقسيم الشراب البارد إلى جرعات بعد عن تنبيه العصب المبهم تنبيهاً شديداً قد يكون مؤذياً للقلب إذا تنبه بعنف بكثرة الماء الوارد إليه دفعة واحدة .

□ ومن المدهش حقاً ما يقره الطب الحديث من معالجة لبعض الآفات العصبية للمريء والسبيل الهضمي بإعطاء السوائل على جرعات صغيرة متكررة تحدث تنبيهات لطيفة تنشط الأعصاب والعضلات في جدار المريء بحيث ينتج عن ترويضها العلاج الشافي .

□ المرجع : «الطب النبوي والعلم الحديث» : الدكتور محمود ناظم النسيمي .

الحديث السادس وهو

الأربعون منها

عن سعيد بن عبيدة قال : حدثني البراء بن عازب : أن رسول الله ﷺ قال : «إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ، ثم اضطجع عن شقك الأيمن ، ثم قل : اللهم أسلمت وجهي إليك ، وفوضت أمري إليك ، وأجأت ظهري إليك ، رغبةً ورهبةً إليك ، لا ملجأ ولا منجى منك إلا إليك ، أمنت بكتابك الذي أنزلت ، وبنبيك الذي أرسلت . واجعلن من آخر كلامك ، فإن مت من ليلتك مت على الفطرة» أخرجاه في الصحيحين^(١) .

وعن عائشة رضي الله عنها قالت : كان النبي ﷺ إذا صلى ركعتي الفجر اضطجع على شقه الأيمن . أخرجه البخاري^(٢) .

(١) البخاري (٢٤٧) ، ومسلم (٢٧١٠) .

(٢) البخاري (١١٦٠) .

قال المؤلف : المصطجَع بفتح الجيم ، والاضطجاعُ معروف .

والوُضوءُ في اللغة : النظافة ، يقال رجلٌ وُضِيُّ الوجه ، أي نظيف الوجه ، وفي

الشَّرْع : عبارة عن غَسَلِ أعضاء الوضوء بنية الوضوء .

ومعنى «أسلمت وجهي» أي : خَضَعْتُ بوجهي ، ومن ذلك قوله تعالى :

﴿ فَمَنْ أَسْلَمْتُمْ لِرَبِّهِمْ وَلِلَّهِ وَمِنْ أَتْبَعِنَ ﴾ [آل عمران : ٢٠٠] . وإنما خُصَّ الوجه بالذكر ، لأنه أكرم

جوارح الإنسان وقيل : الوجه العمل .

«وفوّضت أمري إليك» أي : رددته إليك .

«وأجأتُ ظهري إليك» أي : توكلتُ عليك في أمري كلّه ، كما يعتمد الإنسان

بظهره إلى ما يسنده .

«رغبة» : يعني : طَمَعاً . و«رهبة» : يعني : خوفاً .

و«لا ملجأ» أي : لا ملاذ . و«لا منجى» : أي : لا نجاة من الله إلا إليه ،

والنجاة : السلامة .

و«الفطرة» هاهنا : فطرة الإسلام .

وأما النَّومُ ، فهو حالة للبدن ، يتبعها غور الحرارة الغريزية والقوى إلى باطن البدن ، لطلب

الراحة ، فمنه طبيعي ، وغير طبيعي .

فالتطبيعي : وهو إمساك القوى النفسانية عن أفعالها ، وهي قوى الحسّ والحركة

الإرادية ، ومتى أمسكت هذه القوى عن تحريك البدن ، استرخى واجتمعت الرطوبات

والأبخرة التي كانت تتحلّل وتتفرّق بالحركات واليقظة في الدماغ الذي هو مبدأ هذه القوى ،

فيخدر ويسترخي ، وذلك هو النوم الطبيعي .

وأما النوم الغير الطبيعي : فيكون لعارض أو مرض ، وذلك أن تستولي الرطوبات

على الدماغ | استيلاءً لا تقدر اليقظة على تفريقها ، أو تصعد أبخرة رطبة كثيرة ، كما

يكون عقب الامتلاء من الطعام والشراب ، فتثقل الدماغ^(١) وترخيه ، فيخدر ، ويقع إمساك القوى النفسانية عن انفعالها ، فيكون النوم .

وللنوم فائدتان :

إحداهما : سكون الجوارح وإراحتها مما يعرض لها من التعب ، فيريح الحواس من نصب اليقظة ، ويزيل الإعياء والكلال .

والثانية : هضم الغذاء ونضج الأخلاط ، لأن الحرارة الغريزية في وقت النوم تغور إلى باطن البدن ، فتعين على ذلك ، لهذا يبرد ظاهره ، ويحتاج النائم إلى فصل دثار .

وأفضل هيئات النوم ما كان أولاً على الشق الأيمن ، ليستقر الطعام بهذه الهيئة في المعدة ، استقراراً حسناً ، لأن المعدة أميل إلى الجانب الأيمن قليلاً ، ثم على الشق الأيسر ، ليسرع الهضم بذلك ، لاستمالة^(٢) الكبد على المعدة ، ثم أخيراً على الجانب الأيمن ، ليكون الغذاء أسرع انحذاراً عن المعدة^(٣) ، ولأن كثرة النوم على الجانب الأيسر مضر بالقلب ، بسبب ميل الأعضاء إليه .

رؤي عن عبد الله بن مسعود^(٤) ، عن النبي ﷺ : أنه كان إذا نام وضع يمينه تحت خده ، ويقول : «اللهم قني عذابك ، يوم تبعث عبادك» . رواه الترمذي^(٥) .

وأفضل النوم هو الفراق وما كان بعد انحذار الطعام من البطن الأعلى ، وسكون ما عسى أن يتبعه من النفخ والقرقر ، فإن النوم عقيب الامتلاء مضر بالروح والجسد .

وقد رؤي عن النبي ﷺ أنه قال : «إذا استيقظ أحدكم فليقل : الحمد لله الذي رد علي روحي وعافاني في جسدي ، وأذن لي بذكره» رواه النسائي^(٥) .

(١) ما بين معقوفين ليس في المخطوط ، والمثبت من المطبوع و« زاد المعاد » ٢٤٠/٤ .

(٢) في المخطوط : «لاشتمال» والمثبت من المطبوع و« زاد المعاد » ٢٤٠/٤ .

(٣) ما بين معقوفين ليس في المخطوط ، والمثبت من المطبوع و« زاد المعاد » ٢٤٠/٤ - ٢٤١ .

(٤) الترمذي في «الشماثل» ص ١٣٧ ، وأخرجه أحمد في «مسنده» (٣٧٤٢) ، وهو حديث صحيح . وأخرجه أيضاً البخاري (٦٣١٤) من حديث حذيفة^(٥) .

(٥) النسائي في «الكبرى» (١٠٧٠٢) من حديث أبي هريرة^(٥) ، وأخرجه - أيضاً - الترمذي (٣٤٠١) . وقال : حديث حسن .

والنوم المعتدل ممكّن للقوى الطبيعية من أفعالها ، مريح للقوة النفسانية ، مكثّر من جوهر حاملها ، حتى إنّه ربّما عاد بإرخائه مانعاً من تحلّل الأرواح . ونوم النهار رديء يورث الأمراض والرطوبة والنوازل ، ويفسد اللّون ، ويورث الطّحال ، ويُرخي العصب ويكسل ، ويضعف الشهوة ، فيجب أن يُتجنّب إلا في الصيف وقت الهاجرة .

رُوي أنّ رجلاً أتى النبي ﷺ فقال : يا رسول الله ، إنني كنت في الجاهلية ذا فطنة ، وذا ذهن ، فأنكرت نفسي في الإسلام ، فقال له : «أكنت تنام القائلة»؟ قال : نعم ، قال : «فعد إلى ما كنت عليه من نوم القائلة»^(١) .

وعنه ﷺ أنّه قال : «استعينوا على قيام الليل بقبولَةِ النهار»^(٢) .

ورُوي عنه ﷺ أنّه قال : «قيلوا فإنّ الشياطين لا تقبل»^(٣) .

ورُوي عن ابن عباس أنّه قال لبعض أولاده ، وقد رآه نائماً نومة الصّبح ، فقال له : قم ، لا أنام الله عينك ، أتنام في الساعة التي تُقسم فيها الأرزاق^(٤)؟ أما علمت أنّ نومة النهار ثلاثة : خُلُق ، وخرق ، وحمق ، فأما الخُلُق فنومة في الهاجرة ، وهي خُلُق رسول الله ﷺ ، وأما الخُرُق فنومة الضحى ، تشغل عن أمر الدنيا والآخرة . والخُرُق بضم الخاء : صنْع الشيء بغير علم ، ولا تقدير .

رُوي عن النبي ﷺ أنّه قال : «الصّبحَةُ تمنع الرزق»^(٥) معناه نومة الغداة ، لأنّه وقت

الذكرِ وطلبِ الرزق .

(١) لم نقف عليه .

(٢) أخرجه ابن ماجه (١٦٩٣) ، وابن خزيمة في «صحيحه» (١٩٣٩) ، وضعفه الحافظ في «الفتح» ٧٠/١١ .

(٣) أخرجه الطبراني في «الأوسط» (٢٨) من حديث أنس ، وضعفه الحافظ في «الفتح» ٧٠/١١ .

(٤) إلى هنا أورده ابن القيم في «زاد المعاد» ٢٤١/٤-٢٤٢ ، وما بعده أخرجه البيهقي في «شعب الإيمان» (٤٧٣٨) من كلام عبد الله بن عمرو بن العاص .

(٥) هو حديث ضعيف ، أخرجه أحمد في «مسنده» (٥٣٠) من حديث عثمان ؓ .

قال علماء الطب : ونوم الغدأة هو بعد الانتباه من نوم الليل والقيام ، وقبل التبرُّز والحركة الرياضية والاعتناء . وهو مُضِرٌّ جداً ، لإرخائه البدن ، وإفساده الفضلات التي يجب تحليلها بالرياضة ، فتحدث تكسراً وإعياءً وضعفاً .

وأما الحمق : فنومة ما بعد العصر ، لا ينامها من الأصحاء إلا أحمق أو سكران ، قال الشاعر :
 أَلَا إِنَّ نَوْمَاتِ الضُّحَى تُوْرثُ الفَتَى خَبَالاً وَنَوْمَاتِ العُصَيْرِ جُنُونٌ^(١)
 وقد روي عن عائشة رضي الله عنها قالت : قال رسول الله ﷺ : «مَنْ نَامَ بَعْدَ العَصْرِ فَاحْتَلَسَ عَقْلُهُ ، فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ»^(٢) . وذكر بعضهم : أن النوم في القمَر يُحِيلُ اللَّوْنَ إِلَى الصَّفْرَةِ ، وَيثْقُلُ الرَّأْسَ . والنوم في الشمس ينشر الداء الدفين . ونوم الإنسان بعضه في الشمس ، وبعضه في الظل رديء منهياً عنه ، وكذلك قعوده فيها .

روي عن جابر بن عبد الله قال : قال رسول الله ﷺ : «لَا يَنَامُ أَحَدُكُمْ بَعْضُهُ فِي الظِّلِّ ، وَبَعْضُهُ فِي الشَّمْسِ»^(٣) .

روي عن ابن بُرَيْدَةَ عن أبيه : أن رسول الله ﷺ نهى أن يقعد الرجل بين الظل والشمس . رواه ابن ماجه^(٤) .

وعن أبي هريرة قال : قال رسول الله ﷺ : «إِذَا كَانَ أَحَدُكُمْ فِي الشَّمْسِ ، فَقَلَّصَ عَنْهُ الظِّلَّ ، فَصَارَ بَعْضُهُ فِي الشَّمْسِ وَبَعْضُهُ فِي الظِّلِّ ، فَلْيَقُمْ» . رواه أبو داود^(٥) .

وقيل : إن الحكمة في قوله ﷺ : «ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ» ؛ لئلا يستغرق في النوم لتعلق القلب الذي هو أميل إلى جهة اليسار حينئذ ، إلى جهة اليمين ، وقلق النفس من ذلك ، بخلاف قراره في النوم على اليسار ، ودعة النفس لذلك .

(١) أورده ابن القيم في «زاد المعاد» ٢٤٢/٤ .

(٢) أخرجه أبو يعلى في «مسنده» (٤٩١٨) ، وأورده الهيثمي في «مجمع الزوائد» ١١٦/١٥ وقال : رواه أبو يعلى عن شيخه عمرو بن الحصين وهو متروك .

(٣) أخرجه أبو عدي ٢١٨/٤ .

(٤) ابن ماجه (٣٧٢٢) ، وقال البوصيري ١١٦/٤ : هذا إسناد حسن .

(٥) أبو داود (٤٨٢١) ، وأخرجه أحمد في «مسنده» (٨٩٧٦) ، وهو حديث حسن .

وأردأ صفات النوم ما كان فيه الإنسان منبطحاً على وجهه ، ويدلُّ عليه قول أبقراط في «تقدمة المعرفة»^(١) حيث قال : وأما نوم المريض على بطنه من غير أن تكون عادة في حصته جرت بذلك ، فذلك يدلُّ على اختلاط عقل ، وعلى ألم في نواحي البطن .

وقيل في تفسير ذلك : لأنه خالف العادة الجيدة ، إلى هيئة رديئة ، من غير سبب ظاهر ولا باطن ، ويدلُّ عليه أيضاً ما روي في الحديث ، عن أبي أمامة قال : مرَّ النبي ﷺ على رجل نائم في المسجد ، منبطح على وجهه ، فضرَبه برجله وقال : «قَمِّ واقعد ، فإنها نومةٌ جهنميةٌ» . رواه ابن ماجه^(٢) .

حكاية ذكرها ابن عبد ربه في كتاب «العقد» قال : دخل المغيرة بن شعبة على معاوية ، فقال له معاوية : قد أنكرت من نفسي خصلتين : قَلُّ طُعْمِي ، وورقٌ عظمي ؛ فإن تدرت بالثقل أثقلني ، وإن تدرت بالخفيف أصابني البرد ، فقال له المغيرة : يا أمير المؤمنين ، نم بين جارتين سميتين تدفیانك بشحومهما ، وتحملان عنك ثقل الدثار بمناكبهما ، وأكثر من الألوان ؛ فكل من كل لون ولو لقمة ، فإن ذلك إذا اجتمع صار كثيراً ، فدخل عليه بعد ذلك ، فقال له معاوية : قد جربنا ما قلت ، فوجدناه موافقاً^(٣) . والله أعلم .

□ اضطجع على شقك الأيمن : إن الاضطجاع في الفراش يمكن أن يكون على البطن أو على الظهر أو على أحد الشقين الأيمن أو الأيسر ، فما هي الوضعية المثلى من الناحية الطبية ؟

□ إن النوم على البطن يؤدي إلى ضيق في التنفس لأن ثقل كتلة الظهر العظمية تمنع الصدر من التمدد اللازم أو التقلص عند الشهيق والزفير ، كما أن هذه الوضعية تؤدي إلى انثناء اضطراري في الفقرات الرقبية ، وإلى احتكاك الأعضاء التناسلية في الفراش مما يدفع إلى ممارسة العادة السرية . كما أن الزلَّة التنفسية الناجمة تتعب القلب والدماغ . وقد أكدت البحوث الطبية إلى ارتفاع نسبة موت الأطفال الفجائي إلى ثلاثة أضعاف عندما ينامون على بطونهم .

(١) في المخطوط : «تقدم» ، والمثبت من المطبوع و«كشف الظنون» ٤٦٣/١ .

(٢) ابن ماجه (٣٧٢٥) ، وقال البوصيري في «مصباح الزجاجه» ١١٧/٤ : هذا إسناد فيه مقال .

(٣) «العقد الفريد» ٢٧٤/٦ .

□ ومن المعجز حقاً توافق هذه الدراسات مع ما نهى عنه النبي ﷺ فيما رواه أبو هريرة رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ رجلاً مضطجماً على بطنه فقال «هذه ضجعة يبغضها الله ورسوله» رواه الترمذي وحسنه .

□ أما النوم على الظهر فإنه يؤدي إلى التنفس الفموي لأن الفم يفتح عند الاستلقاء على الظهر لاسترخاء الفك السفلي . الأنف هو المهيأ للتنفس لما فيه من أشعار ومخاط لتنقية الهواء الداخل ، والذي يسخن قبل أن يصل الرئة لغزارة الأوعية الدموية ضمن المر ، وهكذا فالتنفس الفموي يعرض صاحبه للإصابة بنزلات الزكام شتاء . كما يسبب جفاف اللثة أو التهابها ويشير تشكل حالات من فرط التصنع أو الضخامة اللثوية . وفي هذه الوضعية فإن شرع الحنك واللهاة يعارضان فرجا الخيشوم فيعيقا مجرى التنفس فيكثر الشخير ، ويستيقظ النائم ولسانه مغطى بطبقة بيضاء غير اعتيادية إلى جانب ظهور رائحة الفم الكريهة . والنوم على الظهر غير مناسب للعمود الفقري لأنه لا يستقيم معها وإنما يحتوي على انثناء رقبتي قطني .

□ أما النوم على الشق الأيسر فغير مريح ، لأن القلب حينئذ يقع تحت ضغط الرئة اليمنى وهي أكبر من اليسرى مما يقلل من نشاطه وخاصة عند المسنين ، والكبد الذي هو أثقل الأحشاء يقع فوق القلب مما يزيد الضغط عليه وعلى المعدة فيؤخر إفراغها .

□ فالنوم على الشق الأيمن هو الوضع الصحيح لأن الرئة اليسرى أصغر من اليمنى فيكون القلب أخف حملاً وتكون الكبد مستقرة لا معلقة والمعدة جاثمة فوقها بكل راحتها وتكون بكامل راحتها في هضم وإفراغ الطعام ، كما أن النوم على الجانب الأيمن من أروع الإجراءات الطبية التي تسهل وظيفة القصبات الرئوية اليسرى في سرعة إطراحها لمفرزاتها المخاطية مما يفيد في معالجة المصابين بخراج الرئة والداء الكلوي . وهكذا فإن النوم على الشق الأيمن هو الصحيح طبيياً وفيه تتمتع كافة الأجهزة بعملها الأمثل أثناء النوم ، وهو أيضاً القدوة الحسنة لنبي الأمة ومعلمها لكل خير . وإن تعليماته ﷺ وهديه في النوم تمثل قمة الإعجاز الطبي حيث تنهى بشكل جازم عن الوضعية الأكثر سوءاً وهي النوم على البطن ، وتندب النوم على الجانب الأيمن وهي الأصح طبيياً ، وتسكت عن وضعيتين أخريين - أقل سوءاً - وهما النوم على الجانب الأيسر على الظهر ، رحمة بنا حتى تفسح لنا حرية التقلب في النوم دون حرج أو مشقة .

□ وفي نهى النبي ﷺ عن اضطجاع الشخص نصفه في الظل والآخر في الشمس يعلق الدكتور عبد الرزاق الكيلاني : إن أمر البدن لا يستقيم إلا إذا سار العضو على وتيرة واحدة في جميع أعضائه ، ففي ضوء الشمس ، عدا عن الأشعة المرئية هناك الأشعة الحمراء التي تسخن الأعضاء ، والأشعة فوق البنفسجية التي تبيغ الجلد وتحمره ، فإذا حصل ذلك في جزء من البدن دون الجزء الآخر ودونما حاجة إلى ذلك تشوش الدوران وقد تضطرب وظائف الأعضاء وهذا ما يحصل عند الجلوس أو النوم بين الظل والشمس اهـ .

□ المرجع : «روائع الطب الإسلامي» ج ٤ . د . محمد نزار الدقر .

□ «الحقائق الطبية في الإسلام» د . عبد الرزاق كيلاني .