

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عمار ثليجي - الاغواط

كلية العلوم الإنسانية والعلوم الإسلامية والحضارة

قسم العلوم الإسلامية



العنوان :

الطب الوقائي في الإسلام و أثره على الصحة الجسمية

-دراسة فقهية مقاصدية-

مذكرة لنيل شهادة الماستر في العلوم الإسلامية

تخصص: الفقه المقارن وأصوله

إشراف:

د. حبيبة شهرة

إعداد الطالبتين:

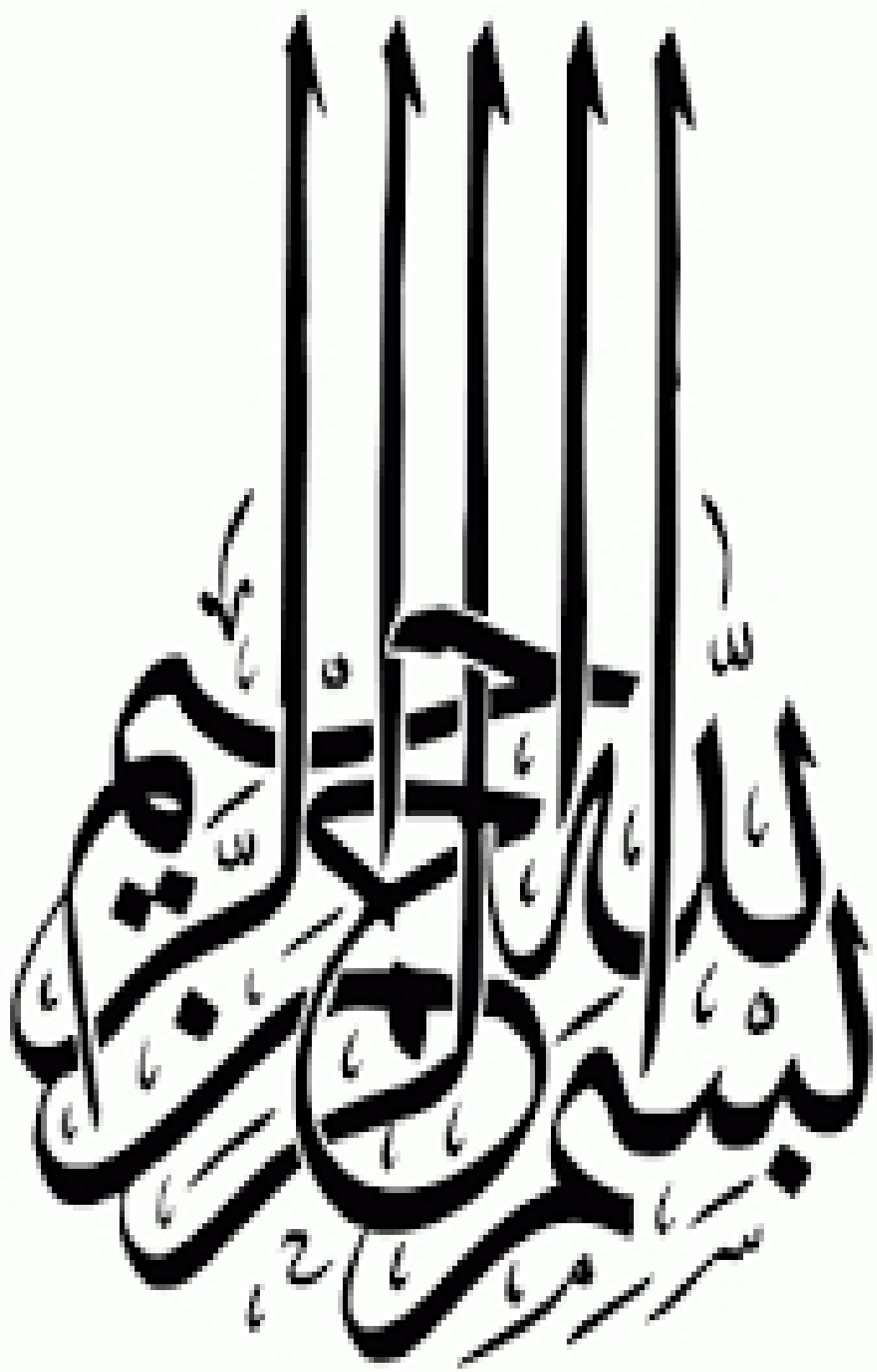
. نور الهدى عثمان

. أمينة شاشي

أعضاء اللجنة المناقشة

اسم الأستاذ	الصفة	المؤسسة
د- مصطفى الشطة	رئيسا	قسم العلوم الإسلامية-جامعة عمار ثليجي -الاعواط-
د- حبيبة شهرة	مشرفا و مقرا	قسم العلوم الإسلامية-جامعة عمار ثليجي -الاعواط-
د- الطيب بوفاتح	مناقشا	قسم العلوم الإسلامية-جامعة عمار ثليجي -الاعواط-

السنة الجامعية: 1441-1442 هـ / 2020-2021م



إهداء

والدتي

ربما لا تتاح الفرصة دائما لي لأقول لك شكرا. . . وربما لا أملك دائما جرأة التعبير عن الامتنان و العرفان و لكن يكفي أن تعرفي يا نور العين و بهجة الفؤاد .. أن لك و لوالدي ابنة تنتظر فرصة واحدة لتقدم لكما الروح و القلب و العين هدية رخيصة لكل ما قدمتماه .. حماك الله و أدامك .. عصفورا مغردا يملأ حياتنا بأعذب الألحان.

والدي

لا أستطيع أن أقول لك شكرا فهي لا تقال إلا في نهاية الأحداث و أنا أرى نفسي دائما في البداية، أنهل من خيرك و عطائك الذي لا ينضب و أظل في كل لحظة أقضيها معك أنهل و أتعلم الكثير... فمن غيرك زرع في الميول العلمية و شجعتني على ممارسة الأنشطة العلمية المتنوعة منذ صغري عندما كنت ريفتك الدائمة في كل الدورات العلمية التي برعت في إعدادها و التدريب فيها ...أدامك الله و رعاك لتكون منارة دائمة في حياتي..

زوجي

إلى أروع من جسد الحب بكل معانيه .. فكان السند و العطاء .. قدم لي الكثير في صور من صبر .. و أمل .. و محبة

لن أقول شكرا .. بل سأعيش الشكر معك دائما.

إخواني و أخواتي

إلى المحبة التي لا تنضب ... و الخير بلا حدود .. إلى من شاركتم كل حياتي...أنتم جوهرتي الثمينة و كنزي الغالي ، حماكم الله.

طفلي

إلى العينين اللتين استمد منهما القوة و الاستمرار .. أعذب ما في عمري ...كنان.

وإلى القادم الجديد الذي صبر معي على التعب ...

أحبابي

الأهل و الاصدقاء الذين رافقوني ، و شجعوا خطواتي عندما غالبتها الأيام .. لكم مني حبي و امتناني.

نور الهدى عثمان

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم وصلى الله على صاحب الشفاعة سيدنا محمد وعلى آله وصحبه الميامين، و من تبعهم بإحسان إلى يوم الدين وبعد:

إلى من لم تدخر نفسا في تربيته ولم تنسى أبدا تذكيري بطلب العلم قائلة
"اقرأوا، اقرأوا، اقرأوا" رحمها الله رحمة واسعة واسكنه فسيح جناته أُمي
الحنون.

إلى من تشقت يداه في سبيل رعايتي ولدي الصبور.

إلى قرّة عيني : زوجي حفظه الله ورعاه.

إلى ولدي الآخرين، ولدا زوجي حفظهما الله

إلى إخواني (عبد الرحمن، لزرق، محمد، صادق، أيمن، سراج، وأختي
الغالية عائشة).

إلى إخوة زوجي وأولادهم حفظهم الله.

إلى صديقات عمري ورفيقات دربي (وهيبة، حميدة، ميمي، صفاء،
مباركة).

إلى خالاتي وعماتي وأزواجهم وأولادهم

إلى كل من علمني حرفا في جميع الأطوار جعله الله في ميزان حسناتهم.

إلى كل من نصحني لأدرس الشريعة الإسلامية، وإلى كل من ساهم في إتمام
هذا البحث.

إلى زميلتي في البحث أشكرها على جهدها المبذول في هذا البحث وأتمنى لها
دوام الصحة والعافية.

وأسأل الله أن يكون هذا البحث فيه فائدة وأن يكون خالصا لوجهه الكريم.

أمينة شاشي

شكر وعرافان

في مثل هذه اللحظات يتوقف اليراع ليفكر قبل أن يخط الحروف ليجمعها في كلمات ... تتبعثر الأحرف وعبثاً أن يحاول تجميعها في سطور سطوراً كثيرة تمر في الخيال ولا يبقى لنا في نهاية المطاف إلا قليلاً من الذكريات وصور تجمعنا برفاق كانوا إلى جانبنا...

فواجب علينا شكرهم ووداعهم ونحن نخطو خطوتنا الأولى في غمار الحياة، و نخص بجزيل الشكر والعرافان إلى كل من أشعل شمعة في دروب عملنا وإلى من وقف على المنابر وأعطى من حصيلة فكره لينير دربنا إلى الأساتذة الكرام في كلية العلوم الإسلامية ونتوجه بالشكر الجزيل إلى لجنة المناقشة الموقرة، كما نقدم شكراً خاصاً للدكتور قبلي بن هني الذي تفضل بالإشراف على هذا البحث فجزاه الله عنا كل خير فله منا كل التقدير والاحترام.

والشكر موصول للدكتورة حبيبة شهرة -ربي يشفيها شفاء لا يغادره سقما- فقد ساعدتنا في اختيار الموضوع ووضع الخطة ولم تكمل معنا السير في بحثنا لأسباب صحية.

شكراً

مقدمة

مقدمة:

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم النبيين وإمام المرسلين نبينا محمد، وعلى آله وصحبه ومن اهتدى بهداه وسار على نهجه إلى يوم الدين ، وبعد:

فقد عُنى الإسلام بصحة المسلم الجسمية والنفسية، لأن بهما يقوى الإنسان على العبادة وعمل الخير لنفسه ولإيمته. ولتحصيل تلك المقاصد الجليلة برزت مظاهر عدة في عناية الإسلام بالصحة والحث على حفظها وصونها لان حفظ النفس من مقاصد الشريعة الإسلامية، فوضع لذلك الوسائل الوقائية والأساليب العلاجية، للمحافظة عليها.

حيث حوت تعاليم الإسلام من النصوص الكافية والشاملة على ما يؤكد أن الطب الوقائي بما حواه من تعاليم راقية يعتبر نهجا أصيلا ومقصدا عظيما في التشريع الإسلامي، وذلك ما نود أن نبرز معالمه وتفاصيله في هذا البحث الذي هو بعنوان:

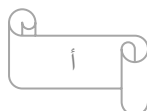
"الطب الوقائي في الإسلام وأثره على الصحة الجسمية".

أهمية الموضوع :

- تبرز أهمية الموضوع ومسوغات اختياره فيما يلي:
- اهتمام الإسلام بالطب الوقائي، وبيان ذلك بما يدفع ظن الكثيرين أن الإسلام قد أغفل عنها فأردنا أن نبين بهذا الموضوع.
- هذه الدراسة تتعلق بصحة الفرد وانعكاساتها على المجتمع، من حفظ النفس والنسل، وقد علم أنهما من أهم مقاصد الشريعة.
- للطب الوقائي أهمية أيضا في التوقي من أسباب المرض ومنع وجوده ومعالجته بعد وقوعه.

أهداف الموضوع:

- توضيح مفهوم الطب الوقائي في الإسلام.
- إبراز سبق وتفوق الإسلام في تشريع الطب الوقائي وإعجازه العلمي.
- إبراز مكانة الطب الوقائي وأهم مظاهره من خلال نصوص الشريعة الإسلامية.



- عرض جملة من الأساليب المنصوصة الطب الوقائي في الإسلام.
- إظهار ثمار وفوائد المنهج الوقائي الصحي في الإسلام من خلال الأمثلة المطروحة.

الإشكالية:

جاءت هذه الدراسة لتجيب عن الأسئلة التالية:

- ✓ ما مفهوم الوقاية؟ و ما هي محاسن الطب الوقائي في الإسلام؟ وما أدلته من القرآن والسنة؟ وما هي مظاهر الوقاية الصحية ومدى أثرها على الصحة البدنية والعقلية؟ و ما هي مظاهر الطب الوقائي على الصحة الجسمية من خلال نصوص الكتاب و السنة؟

أسباب اختيار الموضوع:

- أهمية الموضوع الكبيرة سبب رئيس في اختيارنا للموضوع.
- الارتباط بالقران والسنة النبوية وكونها منهاج حياة للمسلم صالحة لكل زمان ومكان.
- حاجة المسلمين إلى معرفة هدي النبي صل الله عليه وسلم فيما يصلح حالتهم الجسدية والنفسية والبيئية، طلبا للعمل والافتداء به.

الدراسات السابقة:

يوجد دراسات كثيرة تناولت بعض جوانب هذا الموضوع، حيث أن الغرض في موضوعنا بحث الناحيتين الفقهية والصحية. وكانت فيما وقفنا عليه من الدراسات جمع الآيات والأحاديث التي تتعلق بموضوع الطب الوقائي في الإسلام، أو تقوم على تمثيل بعض صور الإعجاز العلمي في الإسلام في مجال الطب الوقائي.

ومن تلكم الدراسات التي لها علاقة بالموضوع، ما يلي:

1. الطب الوقائي في الإسلام ،الدكتور احمد شوقي الفنجري ، ط3 ،الهيئة المصرية العامة للكتاب ،القاهرة ،1991م،وهو كتاب متوسط الحجم يقع في

300صفحة،يكشف فيه الكاتب بعض الحقائق ويثبت كل واحدة بآيات من القرآن والسنة،ثم يبين لنا كيف طبقت هذه التعاليم في عهود الإسلام المزدهرة. وقد أفاد الباحث من دراسته انه قد بين اهتمام الإسلام في الطب الوقائي بشكل عام،حيث تكلم فيه عن مفهوم الطب الوقائي وبعض صورته، إلا انه لم يتعد إلى أن يذكر المسائل المتعلقة بآداب النوم و أثرها على الصحة وسنن الفطرة.

أما موضوع هذه الدراسة فسيتحدث فيه عن الطب الوقائي و أثره على الصحة من خلال آيات القرآن سالكين مسلك التفسير والتحليل والاستقراء ، مع إضافة لبعض القضايا الواردة في الدراسة السابقة وغيرها.

2. التربية الوقائية في الإسلام تأليف فتحي يكن وهو من مطبوعات مؤسسة الرسالة ، ويقع في ست ومائة صفحة ، من القطع الصغير ، بين فيه المؤلف المراد بالوقاية والعلاج ، وذكر أن النهج العلاجي مرض مزمن ، ثم ذكر أهمية التربية الوقائية ، وبين منهج الإسلام التربوي من خلال بعض الآيات والأحاديث النبوية، ثم عرج لنماذج لبعض الآفات وكيفية علاجها ، وقد خلص في النهاية إلى أهمية التربية الوقائية التي احتلت من الكتاب والسنة مساحة كبيرة ،ود القائمين على المحاضن التربوية أن يولوا هذا الجانب أهمية خاصة .

وقد أفاد الكاتب في هذه الدراسة بأنه وضع الأساسيات العامة للتربية الوقائية في الإسلام بدون تحليل أو تفصيل .أما الدراسة الحالية فإننا بعد تحليل ما وجدنا من فوائد سنتطرق إلى جملة من التعاليم والتدابير الوقائية من كتاب الله وسنة نبيه صل الله عليه وسلم التي يمكن أن يستفيد منها الفرد للحفاظ على صحته وسلامة بيئته ومجتمعه.

المنهج المتبع في البحث :

➤ اعتمدنا في دراستنا للبحث على المنهج الوصفي التحليلي من خلال جمع المصادر و المراجع الخاصة بموضوع بحثنا، ثم تحليل ما تضمنته من الفوائد والمسائل وبيان ما ترشد إليه من التعاليم الشرعية المنيفة.

منهجية البحث:

- وقد سرنا في بحثنا هذا على المنهجية التالية :
- اعتمدنا في كتابة الآيات القرآنية على رواية ورش عن نافع.
 - قمنا بتخريج الاحاديث النبوية من احد الصحيحين فان لم نجد عدنا الى السنن و المسانيد.
 - توثيق المعلومات من المصادر و ضبط الصفحات .
 - ترتيب عناصر الموضوع في خطة بحث لتسهيل سير البحث.
 - تلخيص ما يمكن تلخيصه وترتيبه.
 - المحافظة على الأمانة العلمية.

الصعوبات:

- صعوبة الإمام بالموضوع نظرا لكثرة المادة العلمية.
- محاولة تلخيص البحث للاقتصار على ما يتعلق بموضوع الطب الوقائي في الإسلام.

خطة البحث :

وقد جاءت خطة البحث على النحو التالي:

مقدمة.

الفصل الأول: بيان فضل العلوم الطبية والحث على الوقاية في الإسلام.

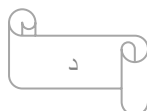
المبحث الأول: حقيقة الطب ونشأته.

المطلب الأول: تعريف الطب لغة واصطلاحا وبيان موضوعه.

المطلب الثاني: نشأة الطب.

المبحث الثاني: مفهوم الوقاية وأثرها العلاجي والطبي.

المطلب الأول: تعريف الوقاية في الإسلام لغة اصطلاحا.



المطلب الثاني: تعريف الطب الوقائي.

المطلب الثالث: اثر الطهارة في الإسلام وأدلتها من القرآن والسنة.

الفصل الثاني: مظاهر الوقاية الصحية في الإسلام.

المبحث الأول: المنهج الوقائي للصحة البدنية و آداب المعاشرة.

المطلب الأول: هدي الإسلام في الرياضة البدنية و الوقاية الصحية في النوم.

المطلب الثاني: الإسلام و آداب المعاشرة.

المبحث الثاني: اثر الطهارة والنظافة في الطب الوقائي.

المطلب الأول: الطهارة وصحة الفرد والمجتمع.

المطلب الثاني: سنن الفطرة وأثرها على الصحة

المبحث الثالث: الوقاية الصحية في أحكام الأطعمة و الاشرية .

المطلب الأول: الوقاية الصحية في الأطعمة و الاشرية الحلال والحرام.

المطلب الثاني: الحمية الغذائية وآداب الطعام الشراب.

خاتمة.



الفصل الأول

الفصل الأول : بيان فضل العلوم الطبية والحث على الوقاية
في الإسلام.

المبحث الأول: حقيقة الطب ونشأته.

المبحث الثاني: مفهوم الوقاية وأثرها العلاجي والطبي.

الفصل الأول: بيان فضل العلوم الطبية و الحث على الوقاية في الإسلام.

حاول الإنسان منذ خلقه أن يبحث عن كنه دائه و سر دوائه عندما يتعرض لمرض من الأمراض ليدرأ عنه الأذى والآلام، والهم والأحزان، فيعيش بطمأنينة واستقرار وأمان، وتظل الابتسامة مشرقة على وجهه بسلام واطمئنان.

لذلك فإن صناعة الطب من أشرف المهن والصناعات التي مارسها الإنسان لأنها تقيه من الأمراض وتعالجها إن بدت فيه. فتبدد أتراحه وتجلب له أفراحه والعافية والصحة الجسد والفرح والسرور والطمأنينة لنفسه وروحه والمؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف.

كما أن الصحة هي الحفاظ على سلامة البدن، من أي ضرر أو شر يمكن أن يمسه أو يؤلمه، أو يؤديه، والحفاظ على الصحة أهم من الحفاظ على المال، أو على أي شئ آخر، لأنه ببساطة لا يوجد ما هو أعلى وأهم من الصحة.

المبحث الأول: حقيقة الطب ونشأته.

المطلب الأول: تعريف الطب لغة واصطلاحاً وبيان موضوعه.

المطلب الثاني: نشأة الطب.

المطلب الأول: تعريف الطب لغة واصطلاحاً وبيان موضوعه.

وقد اشتمل على الفروع التالية:

فرع 1 تعريف الطب لغة: جاء في لسان العرب¹: (الطب) الطب العلاج الجسم والنفس رجل طب وطبيب: عالم بالطب، تقول ما كنت طبيبها، ولقد طببت والمتطبب الذي يتعاطى علم الطب. و جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم رأى بين كتفيه خاتم النبوة فقل إن أذنت لي عالجتها فإني طبيب. فقال له النبي صلى الله عليه وسلم: (طبيبها الذي خلقها)²

كما تستعمل مادة طب في الدلالة على الشأن والعادة، و الدهر، فيقال ما لك بطبي، أي بشأني، و عادتي، ودهري، وهو استعمال؛ مجازي³ أيضا.

¹ ابن منظور لسان العرب دار المعارف القاهرة 9 ص 84.

² أخرجه أبو داود، [الإمام حافظ أبي داود سليمان بن الأشعث الأزدي السجستاني، سنن أبي داود، تحقيق شعيب الأرنؤوط ومحمد كامل قربلي، دار الرسالة العلمية، دمشق (2009م، 1430هـ)] كتاب الطب، باب الطبيب، (ج 6، ص 2 رقم الحديث 195) حديث صحيح.

³ محمد بن محمد المختار الشنقيطي، أحكام الجراحة الطبية والآثار المترتبة عليها، ط2، مكتبة الصحابة بجدة، ج1، ص 29.

الفصل الأول: بيان فضل العلوم الطبية و الحث على الوقاية في الإسلام.

فرع 2 أما في الاصطلاح: هو علم يبحث فيه عن بدن الإنسان ، عن جهة ما يصلح ويعرض لحفظ الصحة و إزالة المرض، قال جالينوس¹ الطب حفظ الصحة وإزالة العلة،² وقيل هو علم يعرف به حفظ الصحة ودرء³ المرض.

ج- وأما موضوع الطب فهو متعلق ببدن الإنسان من حيث الصحة والمرض،⁴ ولا شك أن الطب تطور في هذا العصر فأصبح تخصصات كثيرة أصبح هناك الطب البيطري الذي موضوعه بدن الحيوان والطب من ضروريات الشريعة ومقاصدها لأن به حفظ الأبدان و سلامتها.

المطلب الثاني: نشأة الطب.

نبينه من ثلاثة نواحي: في العصور القديمة وزمن الجاهلية وبعد الإسلام.

أ- الطب في العصور القديمة: كان الإنسان القديم في العصور الغابرة أيام بابل وسومر والمصريين القدامى و الإغريق، يعتقد أن كل شيء مرجعه الآلهة المتعددة التي كان يؤمن بها، وأن لكل إله سلطانه وسيطرته على جزء من هذه الأكوان والأفعال. لأن الناس كانوا يعتقدون أن المرض لعنة وغضب من الآلهة، حلت بالمريض عقابا على معصية أو ذنب ارتكبه ، وأن شيطانا دخل في جسم ذلك الشخص المريض. ومن هنا اقترن الطب بالدين وكهنته منذ نشأته. فاحتكر رجال الدين الطب واختلط الطب والعلاج بالشعوذة والتمايم والتعاويد لطرد الشياطين.

¹ جالينوس أحد الأطباء المشهورين من اليونان إمام هذه الصناعة ومجدد طب وهو طبيب إغريقي ولد في بيرغامون (تركيا) سنة 129م وتوفي سنة 216 في روما مارس الطب في أنحاء الإمبراطورية الرومانية وعالج العديد من الأباطرة الرومان وأحد من وضع أسس الطب الحديث.
² أحمد بن مصطفى، مفتاح السعادة ومصباح السيادة في موضوعات العلوم، دار الكتب الحديثة القاهرة، ط1، ص326.

³ محمد عبد الرؤوف المناوي، التوفيق على مهمة التعاريف، دار الفكر المعاصر، بيروت، ط 1، 1410- 1990م، ص478.

⁴ أحمد بن مصطفى، مفتاح السعادة ، مرجع سابق، ص 327.

الفصل الأول: بيان فضل العلوم الطبية و الحث على الوقاية في الإسلام.

ومع ذلك اهتموا بطب الأعشاب وكيفية تحضيرها، فجميع الحضارات الأولى استعملت العقاقير والنباتات، على غرار أهل الصين منذ حوالي 4000- 5000 سنة ق.م. وكذلك استخدم البابليون والأشوريون النباتات الطبية كما دلت عليه الوثائق الخاصة بالطب التي وجدت منقوشة على ألواح الطين ومكتوبة بحروف مسمارية..

وكذلك اليونانيين اهتموا بالأعشاب الطبية قبل 460 ق.م، بخلاف الرومانيين. وأول من اهتم بالنباتات الطبية هو ديوسكوريدس Dioscorides . و جالينوس من اليونانيين صاحب كتاب الأدوية المفردة، حيث وصف فيه قوة كل دواء من الأدوية النباتية. وهو الشأن نفسه بالنسبة للمصريين القدماء استخدموا النباتات الطبية لعلاج أمراضهم وذلك حوالي سنة 1900 ق.م.¹

ب- الطب في العصر الجاهلي: كان العرب يعتمدون على الكهنة والعرافين في شؤون حياتهم وجميع أحوالهم كما يستطبون عندهم من أمراضهم، لأن الجاهليين كانوا يعتقدون أن الكهنة والعرافين كانوا يعرفون الغيب ويبيدهم الشفاء بتلك الكهانة والعرافة التي هي من جنس الدجل والشعوذة والتمايم و التولة والرقى والتنجيم وأبراج الكواكب والسحر و التطير وشق بطون الطير وبمناجاة روح أو شيطان بصفات مختلفة ما أنزل الله بها من سلطان، تشمئز منها النفوس وتتفر منها الطباع القويمة.

مع العلم أنه قد في المجتمع العربي الجاهلي قوم حذقوا في الطب، منهم ابن حزم التيمي² والحارث بن كلدة النقي. تقول الدكتورة سعاد ماهر في الكتاب الذي ترجمته للعربية (خبرات في التمريض): " .. فإنها كانت موجودة عند أفراد منهم غير مذكورة عند جماهيرهم، لحاجة الناس طرا إليها ... عرف العرب في جاهليتهم الكثير من أسماء الأمراض والعقاقير والأدوية . بل والأوصاف الدقيقة للأعضاء الباطنة الأبدان لجسم الإنسان مما يقطع بتمرس العرب قبل الإسلام في صناعة الطب والعقاقير ...

¹ عبد الله عبد الرزاق مسعود السعيد، نشأة الطب، دار الفكر، عمان، الأردن، ط2، 1985 م، (ص 15-17).

² أحمد الهاشمي ،جواهر الآداب، مطبعة السعادة، مصر، (1385هـ-1965م)، ج2، ص 22.

الفصل الأول: بيان فضل العلوم الطبية و الحث على الوقاية في الإسلام.

ولم تقتصر معرفة عرب الجاهلية على طب الأبدان ، بل برعوا كذلك في طب النفوس والأعصاب..¹.

ت- **الطب في العصر الإسلامي:** انبرى أهل الإسلام التماسا للفضل والأجر حيث امتثلوا قول النبي صلى الله عليه وسلم: (من سلك طريقا يلتمس فيه علما سهل الله له به طريقا إلى الجنة).²
لقد تواترت الأخبار في أمر الرسول صلوات الله وسلامه عليه بالتداوي . ففي مسند الإمام أحمد ، من حديث زياد بن علاقة عن أسامة بن شريك قال : (كنت عند النبي صل الله عليه وسلم وجاءت الأعراب. فقالوا : يا رسول الله ، أنتداوي ؟ فقال: (نعم يا عباد الله، تداووا، فإن الله عز وجل لم يضع داء إلا وضع له شفاء، غير داء واحد. قالوا : ما هو؟ قال : الهرم)³.

كما نهى عن أعمال الجاهلية في صنوف التداوي المختلفة، ومن ذلك النهي عن إتيان العرافين، كما في حديث صفية بنت أبي عبيد إحدى زوجات النبي صلى الله عليه وسلم قال :⁴ (من أتى عرافا فسأله عن شيء لم تقبل له صلاة أربعين ليلة)⁵

¹هلين رايت ،خبرات في التمريض، ترجمته إلى العربية الدكتورة: سعاد ماهر ،ص 1.
²أخرجه مسلم، [محمد ناصر دين الألباني، صحيح الترغيب والترهيب، مكتبة المعارف، الرياض] كتاب العلم، باب الترغيب في العلم وطلبه وتعليمه وتعلمه وما جاء في فعل العلماء والمتعلمين، (ج 1 ص 137، رقم الحديث 69) حديث صحيح.

³أخرجه أبو داود ، [الإمام الحافظ أبي داوود سليمان بن الأشعث الأزدي السجستاني، سنن أبي داوود، تحقيق شعيب الأرنؤوط ومحمد كامل قريللي، دار الرسالة العلمية، دمشق، 2009م، 1430هـ]، كتاب الطب، باب الرجل يتداوى (ج 6 ص 5، الحديث رقم 3855) حديث صحيح.

⁴أخرجه مسلم، [أبي حسن مسلم بن حجاج النيسابوري، صحيح مسلم، دار الكتب العلمية - بيروت، لبنان، ط 1، 1412هـ / 1991م]، كتاب الإيمان، باب ما جاء في الكهان وغيرهم، (ج 1، ص 1497، رقم الحديث 2230)، حديث صحيح.

⁵عبد البديع صقر ،مختار الحسن وصحيح من الحديث الشريف، ط1، ص 348.

الفصل الأول: بيان فضل العلوم الطبية و الحث على الوقاية في الإسلام.

وعلى هذا الأساس برز في العصور الإسلامية المختلفة أطباء مختصون في شتى أنواع الطب والتمريض، حتى كان لهم قدم السبق في كل ذلك.

المبحث الثاني: مفهوم الوقاية وأثرها العلاجي والطبي.

المطلب الأول: تعريف الوقاية في الإسلام لغة اصطلاحاً.

المطلب الثاني: تعريف الطب الوقائي.

المطلب الثالث: محاسن الوقاية في الإسلام وأدلتها من القرآن والسنة.

الفصل الأول: بيان فضل العلوم الطبية و الحث على الوقاية في الإسلام.

المطلب الأول: تعريف الوقاية في الإسلام لغة اصطلاحاً.

وقد اشتمل على فرعين:

الفرع 1- لغة: من وقى وقية ووقاية وواقية¹، ولها عدة معان هي:

- 1- الصيانة و الحماية: يقال وقاه الله من سوء، ووقاه السوء: كلا منه .²
- 2- التحذير والتجنب ، ومنه الحديث: (وتوق كرائم أموالهم)³
- 3- عدم التعرض للتلف والتحرز من الآفات، فتوقه: استبق نفسك ولا تعرضها للتلف، وتحرز من الآفات⁴

فالوقاية هي الصيانة للشيء وحمايته، والتحذير من الوقوع في الضرر، وعدم التعرض للتلف والتحرز من الآفات.

الفرع 2- اصطلاحاً: يرد مفهوم الوقاية - اصطلاحات في الكتب التي عنيت بالطب

الوقائي في الإسلام، فتذكر مصطلح (الطب الوقائي) بدلاً من (الوقاية الصحية)، لذا يمكن تعريفها كما يلي:

و هو علم وفن الوقاية من الأمراض وتقوية الصحة , سواء على مستوى الفرد أو المجتمع⁵.

¹ابن منظور، لسان العرب، دار المعارف، القاهرة، ج 6، ص 401-402.

²مجمع اللغة العربية، المعجم الوسيط، مكتبة الشروق الدولية جمهورية مصر العربية، ط2، ص 1052.

³ أخرجه مسلم ،[مسلم أبو الحسين مسلم بن حجاج القشيري النيسابوري (ت261هـ) ،صحيح مسلم، بيت الأفكار الدولية، الرياض، السعودية، 1998م]، كتاب الإيمان، باب الدعاء إلى الشهادتين وشرائع الإسلام، (ص42، حديث 19).

⁴ ابن منظور، لسان العرب، مصدر سابق، ص401.

⁵ حكمت فريجات، مبادئ في الصحة العامة، دار المستقبل، ط1، 1990، ص 08.

الفصل الأول: بيان فضل العلوم الطبية و الحث على الوقاية في الإسلام.

و هو العلم المتعلق بالوقاية من الأمراض العضوية والجرثومية والنفسية في الفرد والمجتمع، بناء على أن مسببات الأمراض ثلاثة هي: الكائنات الدقيقة والطفيليات والمركبات العضوية، و الاضطرابات النفسية¹

هو علم المحافظة على الفرد والمجتمع في أحسن حالاته الصحية، ويقوم الطب الوقائي لتحقيق هذا الهدف على مجموعة من التعاليم والإرشادات والإجراءات , لوقاية الإنسان من الأمراض السارية والوافة قبل وقوعها ومنع انتشار العدوى إذا وقعت.. ولإطالة عمر الإنسان بتحسين ظروف معيشته و منع الحوادث وأسباب التوتر العصبي²

وهو العلم المتعلق بمنع انتشار الأمراض الجرثومية و النفسية والعضوية , لتحسين أداء الأفراد والمجتمعات³.

ومن خلال تلك التعاريف فإن الوقاية نهج متكامل لحماية الإنسان فردا أو مجتمعا والمحافظة على صحة وسلامة جسده من العلل والأمراض، وتحقيق ذلك يتم بإتباع مجموعة من التعاليم والإرشادات في معيشته و حياته.

ويمكن تعريف الوقاية بمعناها العام : بأنها مجموعة الوسائل والأساليب المتخذة لحماية الفرد والمجتمع عن المساوى , وتحذيرهم من الوقوع في المهالك, من خلال عملية إصلاح , و تنمية , وتوجيه شاملة. أما تعريفها بمعناها الخاص (الصحي): فهي الإجراءات والوسائل التربوية التي وضعها الإسلام من أجل صيانة وحفظ المجتمع

¹ الصياد إبراهيم عبد الحميد، المدخل الإسلامي للطب، مجمع البحوث الإسلامية القاهرة، 1988م، ص 07.

² أحمد شوقي الفنجري، الطب الوقائي في الإسلام، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1991م، ص11.

³ عبد الحميد القضاة، تفوق الطب الوقائي في الإسلام، مديرية المكتبات والوثائق الوطنية، عمان، ط 1، 1985م، ص 05.

الفصل الأول: بيان فضل العلوم الطبية و الحث على الوقاية في الإسلام.

الإسلامي من كل الأمراض الحسية والمعنوية، ليكون المجتمع طاهرا بعيدا عن كل مواطن الأوبئة و العلل و مخاطر الفساد والانحلال الخفي.

المطلب الثاني: تعريف الطب الوقائي.

يعرف الطب الوقائي في العصر الحديث بأنه المحافظة على الفرد والمجتمع العصبي. صحية. بإتباع تعاليم و إجراءات لوقاية الإنسان من الأمراض السارية والوافدة والوراثية قبل وقوعها، ومنع انتشار العدوى لدى وقوع المرض، وتحسين ظروف الحياة ومنع الحوادث والأمراض النفسية أي : العناية بالسليم وحمايته من الأمراض¹ ولذلك نستطيع أن نقول في التعريف الطب الوقائي بعبارة أدق بأنه : علم يتعلق بمحافظة الفرد و المجتمع في أحسن حالاته الصحية و ذلك عن طريقتين:

الأولى: وقايته من الأمراض قبل وقوعها ومنع انتشار العدوى إذا وقعت.

الثانية: صيانة صحته بتحسين ظروف معيشتة ومنع الحوادث و أسباب التوتر العصبي .

والطب الوقائي كما يعرفه البروفسور ونسلو² وتطوير العلم المنطق يمنع انتشار من الأمراض الجرثومية والنفسية والعضوية لتحسين أداء الأفراد والمجتمعات وكل ما يقدمه العلم للمحافظة على الفرد جسميا و بدنيا يسمى صحة الفرد أما ما يقدمه للحفاظ على الجماعات و البيئة التي يعيشون فيها فيسمى صحة المجتمع أما الطب الوقائي في الإسلام فقد أرسلت قواعده منذ ما يزيد على أربعة عشر قرنا من الزمان، يوم كان العالم يغط في سبات عميق، وقد جاءت هذه الأسس على شكل تعاليم عامة،

¹ صالح عبد القوي السنباني، الإعجاز العلمي في الطب الوقائي، الطباعة والسنف والإخراج إدريس عبد القوي، الجمهورية اليمنية ، جامعة الإيمان ، طبعة تجريبية ، 1425هـ_2004م، ص

² ونسلو البروفيسور ونسلو أستاذ الطب الوقائي بجامعة ييل.

الفصل الأول: بيان فضل العلوم الطبية و الحث على الوقاية في الإسلام.

تتضمن أوامر ونواهي يمارسها المسلم للتعبد لله تعالى وإن كان لا يعلم حقيقة فوائدها الصحية و إنما يمارسها امتثالاً لأمر الله.¹

يقول ابن سينا² في الطب وعلم³ وتعرف منه أحوال بدن الإنسان من حيث يصح أو يزول عن الصحة. ويحفظ الصحة حاصلة ويستردها راية هنا التعريف يعطي الطب الوقائي (الوقاية الصحية) أسبقية أساسية فقدما في تطوراته الحديثة حيث إن الاعتناء بالطب العلاجي الذي يقوم على وصف الدواء للمريض طغى على مهن الطب و السياسة الصحة و برامج تعليم الطبي.

وهنا يمكن القول بأن الطب الوقائي يقوم بتجنيب الفرد والمجتمع كل الأسباب والعوامل المؤدية إلى المرض و الوقوع في العلة سواء أكانت نفسية أو جسدية أو فكرية، حتى يكون في حياة الناس الصحة والعافية وليس المرض وحتى لا يتحول المجتمع كله بفعل الأمراض والأسقام إلى مصحح أو مستشفى.

المطلب الثالث: محاسن الوقاية في الإسلام وأدلتها من القرآن والسنة.

الفرع الأول: بيان محاسن الوقاية في الإسلام.

الطب الوقائي في الإسلام رست قواعده منذ ما يزيد على أربعة عشرة قرناً من الزمان و وقد جاءت هذه الأمس على شكل تعاليم عامة، تتضمن أوامر و نواهي تمارسها المسلم تعبداً لله تعالى، وإن كان لا يعلم حقيقة فوائدها الصحية، وإنما يمارسها امتثالاً لأمر الله. و عندما تقدمت العلوم في القرن العشرين، واكتشفت الأمراض و مسبباتها،

¹ عبد الحميد القضاة، تفوق الطب الوقائي في الإسلام، مرجع سابق، ص 5-6.

² ابن سينا أبو الحسين بن عبد الله بن سينا الحكيم المشهور (370 هـ _ 428) اشتغل بالعلوم وحصل الفنون وأتقن علوم القرآن و الآداب، والحساب والهندسة والجبر و رغب بعد ذلك في علم الطب وصنف فيه كتاب الشفاء والقانون والعديد من التصانيف التي بلغت المائة مصنف وهو احد فلاسفة المسلمين.

³ ابن سينا أبو علي الحسين بن علي، القانون في الطب، دار نوبليس، بيروت/لبنان، ط1،

2006م، ج1، ص 2.

الفصل الأول: بيان فضل العلوم الطبية و الحث على الوقاية في الإسلام.

وعرفت الجراثيم ووسائل انتقالها، و ظروف معيشتها بدأت تتكشف لنا بعض الحقائق الصحية، والحكم العطية المذهلة التي تنطوي عليها التعاليم الإسلامية الخالدة، فزادتها نورا على نور، ومن يرزق تضلعا في القرآن والسنة، يجد أن الإسلام لم يترك جزءا من الطب الوقائي (الوقاية الصحية) إلا وأشار إليه بعموميات واضعا بذلك الخطوة الأولى، تاركا العقل الإنسان و مختبراته أن يحث على هداها والطب الوقائي في الإسلام (الوقاية الصحية ينقسم إلى قسمين رئيسيين يتضمن كلا منهما بمجموعة من الأوامر والنواهي، تكمل بعضها بعضا، وتؤدي دورا هاما في مجالها.

وقد تأكد تلك المحاسن في الاهتمام بصحة الفرد المسلم حيث وضع الإسلام بمجموعة من التعاليم والإرشادات، للحفاظ على صحة الفرد، ليبقى معافا في جسمه ونفسه، و يمكن قسمتها إلى أربعة أقسام يكمل كل واحد منها الآخر وهي¹:

1- النظافة الشخصية لمنع الأمراض الجرثومية وهذه تأتي من مجموعة الممارسات اليومية التي يقوم بها المسلم عبادة لله تعالى وهي: الوضوء، نظافة الجسد، نظافة الفم، سنن الفطرة، الشره من البول.

2- العناية الشخصية لمنع الأمراض العضوية: وهذه تتأتي من مجموعة ممارسات يقوم بها المسلم عبادة أو عادة، وتشمل: تنظيم الطعام و فرض الصيام، الحث على الرياضة البدنية

3- الحث على المعالجة و البحث عن الدواء الصحيح .

4- الإيمان وأثره في الشفاء من الأمراض. ثانيا: نظافة البيئة وصحة المجتمع

وضع الإسلام حوافز للتنافس في الحفاظ عليها لتكون البيئة الإسلامية نظيفة والمجتمع الإسلامي سليما، وقد تركزت الأوامر والنواهي في الأمور التالية

¹ عبد الحميد قضاة ، تفوق الطب الوقائي في الإسلام، مرجع سابق ، ص 5 و 6.

الفصل الأول: بيان فضل العلوم الطبية و الحث على الوقاية في الإسلام.

- 1- نظافة البيئة وحمايتها من التلوث: وهذه تأتي ما يلي: نظافة المساكن والأفنية، نظافة الطرقات و أماكن التجمع منع اقتناء الكلاب إلا للضرورة
- 2- الاهتمام والحذر من وسائط نقل الأوبئة: وهي بشكل ري : الهواء و الماء و الطعام،
- 3- قواعد صحية لمنع انتشار الأوبئة: قاعدة العزل (عزل المريض عن الأصحاء عند العدوى) قاعدة الحجر الصحي (تطبق في مرض الطاعون).
- 4- تحريم بعض الأطعمة و الأشربة: تحريم الميتة و الدم و لحم الخنزير، تحريم الخمر و المخدرات، تحريم الزنا و اللواط و تحريم الفواحش و الشذوذ الجنسي و كل ما يقضي إليهما

الفرع الثاني: دلائل النصوص الشرعية على الوقاية من الكتاب و السنة.

أ- المتأمل في الآيات القرآنية التي تحدثت عن الوقاية يكتشف المنهج الوقائي القرآني في بناء الفرد المسلم و المجتمع المسلم، فالقرآن يحث إلى الأخذ بكل أسباب الحيطة و الحذر لضمان عدم الإصابة بالمرض و الوقوع في العلة.

"إن النهج القرآني يعمد إلى تجنب الفرد و المجتمع كل الأسباب و العوامل المرضية و المؤدية إلى المرض، سواء أكانت عقدية أو نفسية أو فكرية أو جسدية أو خلقية حتى يكون في حياة الناس العافية و ليس المرض، وحتى لا يتحول المجتمع كله بفعل الأمراض و المشكلات المختلفة إلى مصح أو مستشفى كما هو الحال اليوم"¹.

■ وقد ذكر القرآن الكريم فعل "وقى" و مشتقاته حوالي (258) مرة²، فجاء منها الأمر بـ :

¹ فتحي يكن، التربية الوقائية في الإسلام، مؤسسة الرسالة، بيروت/ لبنان، ط 1، 1997م، ص 34.

² محمد فؤاد عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، مطبعة دار الكتب المصرية ،

القاهرة ، ط 2 ، 1364هـ، مادة (وقى) ، ص 758 - 761.

الفصل الأول: بيان فضل العلوم الطبية و الحث على الوقاية في الإسلام.

-الوقاية من الشرك، كما في قوله تعالى: {فَاجْتَنِبُوا الرِّجْسَ مِنَ الْأَوْثَانِ وَاجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ}¹.

فسرها القرطبي بقوله أن الرجس هو الشيء القذر أما الوثن فهو التماثل من الخشب أو الذهب أو الفضة أو الحديد ونحوها، وكانت العرب تنصبها وتعبدها.

وكانت النصارى تنصب الصليب وتعبده وتعظمه كتمثال أيضا، وسمي الصنم وثنا لأنه ينصب ويركز فلا يبرح عنه. وقيل وصفها برجس فرجس النجس هو نجاسة حكما، وليست النجاسة وصفا ذاتيا للأعيان بل هي وصف شرعي من الأحكام الإيمان فلا تزال إلا بالإيمان كما لا تجوز الطهارة إلا بالماء.

وقوله اجتنبوا قول الزور فازور هو الباطل والكذب، وسمي زورا لأنه أميل عن الحق ومنه مدينة زوراء أي المائلة وكل ما عدا الحق فهو باطل وكذب و زور.

هذه الآية تضمنت الوعيد على شهادة الزور وينبغي للحاكم إذا وجد شاهد بالزور أن يعزروه وينادي عليه ليلا يغتر بشهادته أحد.²

- والوقاية من الخلاف والتفرق، كما في قوله تعالى: {وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ تَفَرَّقُوا وَاخْتَلَفُوا مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَهُمُ الْبَيِّنَاتُ وَأُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ}.³

لقد فسرها السعدي بأن الله نهاهم عن التشبه بأهل الكتاب في تفرقهم واختلافهم ومن العجائب أن اختلافاتهم جاءت بعد ما جاءتهم البيّنات الموجبة لعدم التفرق والاختلاف

¹سورة الحج /الآية 30.

² أبي عبد الله أحمد بن أبي بكر القرطبي، الجامع لأحكام القرآن والمبين لما تضمنه من السنة وآي الفرقان، تحقيق عبد الله بن عبد المحسن التركي، مؤسسة الرسالة، بيروت، لبنان، ط1، 1427 هـ / 2006م، ج 14، ص 384.

³سورة آل عمران /الآية 105.

الفصل الأول: بيان فضل العلوم الطبية و الحث على الوقاية في الإسلام.

فهم أولى من غيرهم بالإعتصام بالدين فعكسوا القضية مع علمهم بمخالفتهم أمر الله، فاستحقوا العقاب البليغ.¹

- **الوقاية من الظن**، كما في قوله تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ}.²

فسرها السعدي أن الله تعالى نهى عن كثير من ظن سوء بالمؤمنين لأنه بعد الظن إثم وذلك الظن خالي من حقيقة والقرينة، كظن سوء، الذي يقترب به كثير من الأقوال والأفعال المحرمة، فإن بقاء ظن سوء بقلبه لا يقتصر صاحبه على مجرد ذلك بل لا يزال به حتى يقول ما لا ينبغي ويفعل ما لا ينبغي، وفي ذلك أيضا إساءة الظن بالمسلم، وبغضه وعداوته المأمورة بخلاف ذلك منه.³

- **الوقاية من الآفات الجنسية** كما في قوله تعالى: {وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَا إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا}.⁴

فسرها القرطبي بأنها مسألة واحدة قال العلماء قوله تعالى (ولا تقربوا الزنا) أبلغ من أن يقول و لا تزنا فإن معناه لا تدنوا من الزنا فالزنا يمد ويقصر لغتان.

الزنا من الكبائر ولا خلاف فيه وفي قبحه لاسيما لحليلة الجار . وينشأ عنه استخدام ولد الغير واتخاذ ابنه وغير ذلك من الميراث وفساد الأنساب باختلاط المياه.⁵

¹ عبد الرحمن ناصر السعدي، تيسير الكريم الرحمن في تفسير أحكام المنان، مؤسسة الرسالة - بيروت، لبنان ، ط 1 ، 1423هـ / 2002م، ص 63

² سورة الحجرات/ الآية 12.

³ عبد الرحمن ناصر السعدي، تيسير الكريم الرحمن في تفسير أحكام المنان، مرجع سابق، ص 517.

⁴ سورة الإسراء / الآية 32.

⁵ أبي عبد الله بن أحمد بن أبي بكر القرطبي، الجامع الأحكام القرآن والمبين لما تضمنه من السنة وآي الفرقان، مصدر سابق، ج 13، ص 72.

الفصل الأول: بيان فضل العلوم الطبية و الحث على الوقاية في الإسلام.

-الوقاية من الربا قوله تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَذَرُوا مَا بَقِيَ مِنَ الرِّبَا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ} ¹.

لقد فسرها القرطبي بأن ظاهره أنه أبطل من الربا ما لم يكن مقبوضا، قالوا أن الآية نزلت لثقيف، وكان عاهد النبي صلى الله عليه وسلم على أن مالهم من الربا على الناس فهو لهم، ما لناس عليهم فهو عنهم، فلما أن جاءت آجال رباهم بعث إلى مكة للإقتضاء وكانت الديون لبنى عبيدة، وهم بنو عمر بن عمير من ثقيف، وكانت على بني المغيرة المخزوميين. فقال بنو المغيرة لا نعطي شئ فإن الربا قد رفع ورفع أمرهم إلى عتاب بن أسيد، فكتب به إلى الرسول صلى الله عليه وسلم فنزلت الآية فكتب بها النبي صلى الله عليه وسلم إلى عتاب، فعملوا بها ثقيف فكفت. هذا سبب نزول الآية على قول ما روي ابن إسحاق وابن جريج وغيرهم.

وقوله تعالى (إن كنتم مؤمنين) شرط محض في ثقيف على بابيه لأنه كان في أول دخولهم في الإسلام، وإذا قدرنا الآية فقد تقرر إيمانه فهو شرط مجازي على جهة المبالغة كما تقول لمن تريد إقامة نفسه إن كنت رجلا فافعل كذا وحكي نقاش مقاتل بن سليمان أنه قال ابن عطية وهذا مردود لا يعرف في اللغة.

وقال ابن فورك يحتمل أن يريد "يا أيها الذين آمنوا" بمن قبل محمد صلى الله عليه وسلم من الأنبياء ذرو ما بقى من الربا إن كنتم مؤمنين بمحمد صل الله عليه وسلم إذ لا ينفع الأول إلا بهذا. هذا مردود بما روي في سبب الآية. ²

ب- و إما الوقاية في السنة فقد ورد لفظ الوقاية مشتقا في السنة في نحو أربعة عشر ³ حديثا منها:

¹سورة البقرة/ الآية 278 .

² أبي عبد الله بن أحمد بن أبي بكر القرطبي، الجامع الأحكام القرآن والمبين لما تضمنه من السنة وأي الفرقان، مصدر سابق، ج 4، ص 381.

³ أ، ي فسنك، المعجم المفهرس لألفاظ الحديث النبوي، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، مكتبة بريل، مدينة ليدن، 1996م، ص 294_300.

الفصل الأول: بيان فضل العلوم الطبية و الحث على الوقاية في الإسلام.

1- عن أنس بن مالك - رضي الله عنه - أن النبي ؟ قال: (إذا خرج الرجل من بيته فقال:

باسم الله، توكلت على الله، لا حول ولا قوة إلا بالله) قال: (يقال حينئذ: هديت و كفيت ووقيت، فتنحى له الشياطين، فيقال شيطان آخر: كيف لك برجل قد هدي و كفي ووقى)¹

2- عن عبد الله رضي الله عنه - قال: (كنا مع رسول الله و في غار، فنزلت (و المرسلات عرفا) و إنا لتلقاها من فيه، إذ خرجت حية من جحرها فابتدرناها لنقتلها، فسبقتنا، فدخلت جحرها، فقال رسول الله : (وقيت شركم، كما وقيتم شرها)² .

فالنهج النبوي الوقائي كالنهج القرآني ، لأنه ترجمة و تفصيل له، فهو من جانب يؤكد النمط الوقائي، ومن آخر يفصل في التدابير الوقائية و يوسع مساحتها وحجمها، والمتتبع الخطوات النبوة عبر السيرة والسنة، يجدها ذاخرة بالتدابير والتوجيهات و الوصايا الوقائية على كل صعيد، تهدف إلى قطع الطريق على العلة قبل حدوثها، وتقي الأفراد والمجتمع منها قبل وقوعها، وبذلك تبقى البيئة الإسلامية معافاة من الأمراض والعلل والمشكلات والآفات التي تفتك بسائر البيئات الأخرى³

والحاصل من مجموع النصوص الشرعية ومقاصدها العظيمة يتضح إن الإسلام حث على (الوقاية الصحية) وأشار إليها باهتمام، وقد تجلت في العناية بصحة الفرد من

¹ أخرجه أبو داود، كتاب الأدب، باب ما يقول إذا خرج من بيته، (ح 5095 - ص 206) و أخرجه ابن ماجة، كتاب الدعاء باب ما يدعو به الرجل إذا خرج من بيته، (حديث رقم 3876 - ص 416)

² أخرجه البخاري، في كتاب بدء الخلق، باب خمس من الدواب فواسق، (رقم حديث 3317 - ص 632) ، و أخرجه مسلم، كتاب السلام باب قتل الحيات وغيرها، (رقم الحديث 4148 - ص 286)

³ عبد الرؤوف المناوي، فيض القدير شرح الجامع الصغير، دار المعرفة، بيروت، لبنان، ط2، 1972م، ج1، ص 542.

الفصل الأول: بيان فضل العلوم الطبية و الحث على الوقاية في الإسلام.

حيث الأمر بالنظافة لمنع الأمراض الجرثومية والأمراض العضوية والحث على المعالجة و البحث عن الدواء الصحيح . ونظافة البيئة وحمايتها من التلوث، وتشريع القواعد صحية لمنع انتشار الأوبئة و تحريم بعض الأطعمة و الأشربة: كالميتة والدم ولحم الخنزير، وتحريم الخمر والمخدرات.

كما نبه الشرع على الحمية الغذائية حيث أمر بالصوم لحفظه الصحة واحتماله وجوه الوقاية من الأمراض والفتن. وفي كل الذي ذكرناه تفصيله في محله من المدونات الحديثية والفقهية.

الفصل الثاني

الفصل الثاني: مظاهر الوقاية الصحية في الإسلام.

المبحث الأول: المنهج الوقائي للصحة البدنية
والجنسية .

المبحث الثاني: أثر الطهارة والنظافة في الطب الوقائي.

المبحث الثالث: الوقاية الصحية في أحكام الأطعمة و
الأشربة.

المبحث الأول: المنهج الوقائي للصحة البدنية و آداب المعاشرة في الإسلام.

إن توجيهات الإسلام التي دعت إلى الحركة والنشاط والابتعاد عن الخمول ، ومنح الجسم حقه من النوم والراحة والتمتع بالحلال واجتناب كل ما هو محرم على الإنسان لما فيه من أذى على صحته ، يتضح لنا في المطالب التالية ما يؤكد على أن المنهج الوقائي في الإسلام هو منهج يحفظ صحة الفرد والمجتمع معا.

المطلب الأول: هدي الإسلام في الرياضة البدنية و النوم.

المطلب الثاني: الإسلام و آداب المعاشرة .

المطلب الأول: هدي الإسلام في الرياضة البدنية و النوم.

الفرع الأول: هدي الإسلام في الرياضة البدنية.

دعا الإسلام إلى التربية البدنية ، فجاء في الحديث الشريف (حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة و السباحة و الرماية¹) في حديث ثان: (اغتَمَّ خمسا قبل خمسٍ ، شبابك قبل هِرمك²) إشارة إلى وجوب المحافظة على الصحة، و عدم الإفراط و التفریط في جميع مراحل الحياة . وهذا أمير المؤمنين عمر بن الخطاب ، ينصح المسلمين وولاتهم فيقول : "علموا أولادكم الفروسية و مروهم أن يثبوا على الخيل وثبا" .

و لما جاء علي بن أبي طالب كرم الله وجهه قال: "أريحو قلوبكم من الجد فان القلوب إذا ملت عميت، و إذا عميت لم تفقه شيئاً". كما وردت المبارزة بالحرب في الإسلام و هي تشبه الآن المبارزة بالشيش ، فكان رسول الله صلى الله عليه و سلم يسمح للأحباش بمزاولة اللعب بالحرب في مسجده الشريف و هو ينظر إليهم و يشجعهم ، و كان الرسول عليه السلام يرمي من وراء ذلك إلى تدريب المسلمين و إعدادهم للجهاد ، وهذا هو ما نفعله الآن من تدريب الشبان على وسائل الجهاد بالتمرينات العسكرية.

و جاء من بعد الرسول عليه السلام الخلفاء و الولاة فوجه اهتمامهم لكثير من أنواع الرياضة البدنية كعامل من عوامل الجسم ، و في طبيعتها المشي و الجري...³

و قد اهتم الرسول صلى الله عليه و سلم أشد الاهتمام ببحث المسلمين على ممارسة الرياضة و خاصة تلك الأنشطة ذات القيمة العالية في إكساب جسم الإنسان اللياقة البدنية و المهارة و الصحة و الترويح المباح قال رسول الله صلى الله عليه و سلم:

¹ أخرجه البيهقي، [محمد ناصر الدين الألباني ، ضعيف الجامع الصغير وزيادته(الفتح

الكبير)،المكتب الإسلامي]،(ص403 ،رقم الحديث 2732)،حديث ضعيف جدا.

² أخرجه الحاكم ، [محمد ناصر الدين الألباني ، صحيح الترغيب والترهيب للمنذري، مكتبة المعارف،الرياض،ط1، 1421هـ] ،كتاب التوبة والزهد ، الترغيب في ذكر الموت وقصر الأمل والمبادرة بالعمل ، وفضل طول العمر لمن حسن عمله ،والنهى عن تمني الموت ،(ج3 ، ص311 ،3355)، حديث صحيح.

³ عز الدين فراج،الإسلام والوقاية من الأمراض، مرجع سابق ص53-54.

(المؤمن القوي خير و أحب إلى الله من المؤمن الضعيف و في كل خير)¹ وفي صحيح مسلم عن عقبه بن عامر قال : سمعت رسول الله صل الله عليه وسلم يقول: (و أعدوا لهم ما استطعتم من قوة، ألا إن القوة الرمي ، ألا إن القوة الرمي، إلا إن القوة الرمي)² و هكذا فسر لنا الرسول المقصود بالقوة سواء في حديثه (المؤمن القوي) أو في الآية الكريمة {وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ...}³.

وهكذا أقر الرسول هذا التباري الشريف في (الربع) وهي رياضة قديمة و لم ينكرها فهي تنمي القوة و بعض صفات اللياقة البدنية.⁴

وكان لرسول الله ناقة سريعة اسمها (العضباء) و كان يشترك بها في السباق فتسبق دائما . وفي إحدى المرات خسرت السباق فعز هذا الأمر على صحابة الرسول: فأخذ الرسول صلى الله عليه وسلم يبين لهم أهمية الروح الرياضية و تقبل الهزيمة في الرياضية دون حقد أو غضب وقال لهم : (إن حقا على الله ألا يرفع شيئا من الدنيا إلا وضعه)⁵. و الروح الرياضية تشجع على حب العمل اليدوي و الحرفة. و قد كان رسول الله يخدم نفسه بنفسه ولا يستتكف عن حمل الحجارة فوق كتفه عندما يبني مسجده أو بيته.⁶ كان يقول: (ما أكل ابن آدم طعاما خيرا من صنع يده)⁷.

¹ أخرجه مسلم ،[مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري ،صحيح مسلم ،تحقيق محمد عبد الباقي ، دار إحياء الكتب العربية ، ط1 ، 1374هـ]،كتاب القدر ،باب الأمر بالقوة وترك العجز والاستعانة بالله وتقويض المقادير لله (ج 4، ص2052، رقم الحديث :2664)

² أخرجه مسلم ،صحيح مسلم ،نفس المصدر السابق ،رقم الحديث 1917.

³ سورة الأنفال/الآية 60.

⁴ محمد علي البار ،حسان شمسي باشا،الطب النبوي الوقائي،المركز الوطني للطب البديل والتكميلي،السعودية،ط1 ، 1439هـ،ص225.

⁵ أخرجه البخاري ، [محمد بن إسماعيل البخاري ،الجامع الصحيح المسند من حديث رسول الله وسننه وأيامه ،المكتبة السلفية ،القاهرة، ط1 ، 1400هـ]، رقم الحديث 2872.

⁶ احمد شوقي الفرنجي ،الطب الوقائي في الإسلام ، مرجع سابق ،ص75.

⁷ أخرجه البخاري ،الجامع الصحيح ، رقم الحديث 2072.

و من أنواع الرياضة التي أشارت إليها السنة المطهرة :

1- رياضة المشي: رياضة المشي من الرياضات السهلة و الطبيعية و لا تحتاج إلى أجهزة و ملاعب يقوم بها كل شخص، و جاء في تعريف المشي بأنه : "التقدم بخطوات بحيث تكون إحدى القدمين متصلة بالأرض بصفة مستمرة طوال المشي مهما بلغت سرعته".¹

و كان الرسول صلى الله عليه و سلم سريع المشي، قال أبو هريرة رضي الله عنه : "ما رأيت أحدا أسرع في مشيه من رسول الله صلى الله عليه و سلم كأنما الأرض تطوى له، إنا لنجهد أنفسنا و إنه لغير مكترث"²

كما قال علي كرم الله وجهه كذلك في مشي النبي صلى الله عليه و سلم ، إذا مشى تقلع (التقلع هو الارتفاع عن الأرض) كحال المنحط من الصيب.. و هي مشية أولي العزم و الهمة و الشجاعة ، و هي أعدل المشيات و أروحها للأعضاء، و أبعدها من مشية الهوج لأن بها وقار من غير تكبر و لا تماوت..³

و من الفوائد الصحية للمشي : أنه يزيد في سرعة القلب و التنفس دون أن يجهده ، و يزداد الدم الوارد في الساقين بسبب تقلص عضلاتها ، كما تزداد كمية الدم العائدة إلى القلب فتزداد ضرباته ، و يقل الدم في الأعضاء الداخلية و يزول احتقانها، و كذلك تساعد رياضة المشي في تقليل أمراض القلب و الأوعية الدموية بتنشيطه للدورة الدموية و مساعدة الشريان التاجي على أداء وظائفه بكفاءة بالإضافة إلى أنه يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم خاصة عند كبار السن ، و يقلل نسبة الدهون في الدم.⁴

¹ هند الزبير بابكر سليمان ، الطب الوقائي في السنة النبوية ، إشراف ام سلمى محمد صالح، رسالة

ماجستير الآداب في الدراسات الإسلامية، جامعة الخرطوم، يوليو 2009م ، ص 140.

² أخرجه الترمذي ، [محمد ناصر الدين الألباني ، ضعيف سنن الترمذي ، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع ، الرياض ، ط1 ، 1420هـ/2000م]، كتاب المناقب ، باب في صفة النبي صل الله عليه وسلم ، (ص 415، رقم الحديث 3648).

³ محمد علي البار، حسان شمسي باشا، الطب النبوي الوقائي، مرجع سابق ، 223/224.

⁴ هند الزبير با بكر سليمان، الطب الوقائي في السنة النبوية، نفس المرجع السابق، ص 140.

02- رياضة الجري (الركض أو العدو): الجري هو الرياضة الطبيعية بعد المشي ، و قد كان أصحاب رسول الله صل الله عليه و سلم يتسابقون على الأقدام و يتبارون في ذلك والنبي صلى الله عليه و سلم يقرهم و يشجعهم .

و قد سابق النبي صل الله عليه وسلم زوجته عائشة كما تروي لنا رضي الله عنها :
"أنها كانت مع النبي صلى الله عليه و سلم في سفر قالت فسابقته فسبقته على رجلي فلما حملت اللحم سابقته فسبقني فقال: (هذه بتلك السبقة)"¹. والمعنى تقدمي عليك في هذه التوبة في مقابلة تقدمك في النوبة الأولى.

و قد أثبتت الدراسات الطبية أن رياضة الجري تزيد نسبة الكريات الحمراء و البيضاء و الخضاب و خاصة بعد الجري لمسافات طويلة ، و أن المواظبة على الجري تؤدي إلى خفض نسبة الدهون و الكولسترول في الدم ، و إلى تقوية عضلة القلب و انتظام ضرباته و إلى تحسن القدرة التنفسية و زيادة التهوية الرئوية ، كما تفيد في إزالة القلق و التوتر النفسي، و تجعل النوم طبيعيا و عميقا مما يعطي البدن الراحة الكبرى يفضل المشي للكهول و الجري للشباب و من دونهم على كل فليس الإسراف في العدو محمودا.²

3- الرماية و الخيل : و هي أهم رياضات الأعداد التي تشير إليها الآية الكريمة {وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَأَخْرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تَظْلَمُونَ }³ وتعتبر رياضة الرماية وركوب الخيل في أيامنا من أرفع الرياضات التي تهب ممارستها قوة في جسمه و دقة ملكاته ، كما تكسب النفس صفات الرجولة و

¹ أخرجه أبو داود، [محمد ناصر الدين الألباني، سنن أبي داود، غراس للنشر و التوزيع، الكويت، ط1، 1423هـ/2002م]، كتاب الجهاد، باب في السبق على الرجل، (ج7، ص486، رقم الحديث 2323).

² العيد بلالي، الوقاية الصحية في السنة النبوية، إشراف عبدالمجيد ببيرم، رسالة ماجستير في العلوم الإسلامية، جامعة الجزائر، 2010/2011م، ص107.

³ سورة الأنفال/الآية60.

الإباء، و قد نبه الرسول صل الله عليه إلى أن أعلى مراتب القوة هي الرمي (ألا إن القوة الرمي) كما أن الرماية وركوب الخيل كانا من خير لهو الصحابة فبالإضافة لكونهما من اللهو فهما من وسائل الإعداد التي أمرهم الله بها.¹

الفرع الثاني: الوقاية الصحية في النوم.

قال تعالى: {وَمِنَ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ }².

النوم سنة حيوية وضرورة يعتمد عليها الإنسان كأي كائن حي لراحة جسمه و فكره وقلبه حتى يستطيع متابعة حياته بعزيمة و نشاط متجددين. وفي آيات القرآن الكريم توضيح لحقيقة النوم وإشارات لكيفية حدوثه وزواله وكعرض لبعض صفاته.

قال تعالى {وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُباتًا }³ وتعرف الآية النوم بالسبات، والسبات من الاسترخاء، وهي حالة مرضية، أما النوم فغريزة طبيعية، لكن أوجه التشابه بين الحالتين كثيرة، من أهمها أن الإنسان في الحالتين لا يستجيب للمنبهات الخارجية من أصوات و إحساسات مختلفة كالمس و الألم و الحرارة، إلا عندما تصل درجة معينة من الشدة، حسب درجة السبات أو النوم، فكما أن للسبات درجات كحالة ما قبل السبات، والسبات الخفيف والسبات العميق ، فللنوم درجات.⁴

وقد عرفه ابن القيم في كتابه الطب النبوي فقال: النوم حالة للبدن يتبعها غور الحرارة الغريزية و القوى إلى باطن البدن ، لطلب الراحة. و هو نوعان: طبيعي، و غير طبيعي. فالطبيعي: إمساك القوى النفسانية على أفعالها، وهي قوى الحس والحركة الإرادية .، أما النوم غير الطبيعي، فيكون لعرض أو مرض. وذلك: بان تستولي الرطوبات على الدماغ استيلاء لا تقدر اليقظة على تفريقها...⁵

¹ عبد الحميد دياب، احمد قرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، مرجع سابق، ص126.

² سورة الروم/الاية22.

³ سورة النبا/الاية9.

⁴ عبد الحميد دياب، احمد قرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، مرجع سابق، ص104.

⁵ ابن القيم الجوزية، الطب النبوي، دار الفكر، بيروت، ص186_187.

آداب وتدابير وقائية للنوم:

أوصانا النبي صل الله عليه وسلم بجملة من الآداب و التدابير تقي صحة الإنسان أثناء نومه منها:

1. أن ينام على وضوء و ان ينام على شقه الأيمن:

عن البراء بن عازب رضي الله عنه ،قال: قال النبي صل الله عليه وسلم: إذا أتيت مضجعك، فتوضأ وضوءك للصلاة، ثم اضطجع على شقك الأيمن، ثم قل: اللهم أسلمت وجهي إليك، وفوضت أمري إليك، والجات ظهري إليك رغبة و رهبة إليك،اللهم آمنك بكتابك الذي أنزلت،وبنبيك الذي أرسلت ،فان مت من ليلتك فأنت على الفطرة واجعلهن آخر ما تتكلم به)قال: فرددتها على النبي صل الله عليه وسلم ،فلما بلغت اللهم امن بكتابك الذي أنزلت،قلت"ورسولك".قال: "لا، و نبيك الذي ارسلت"¹.

يقول ابن القيم وانفع النوم: أن ينام على الشق الأيمن ليستقر الطعام بهذه الهيئة،استقرارا حسنا. فان المعدة أميل إلى الجانب الأيسر قليلا. ثم يتحول إلى الشق الأيسر قليلا: ليسرع الهضم بذلك لاستمالة المعدة على الكبد ثم يستقر نومه على الجانب الأيمن ليكون الغذاء أسرع انحدارا عن المعدة فيكون النوم على الجانب الأيمن بداية نومه و نهايته. وكثرة النوم على الجانب الأيسر مضر بالقلب بسبب ميل الأعضاء إليه فتتصب إليه المواد.²

2. النهي عن النوم فوق الأسطح المفتوحة:

نهى صل الله عليه وسلم أن ينام الشخص فوق سطح مفتوح غير محروس، فعن جابر رضي الله عنه قال: "نهى رسول الله صل الله عليه و سلم أن ينام الرجل على سطح ليس بمحجور عليه"³. أي ليس حوله جدار مانع من الوقوع

¹أخرجه البخاري (247)، ومسلم (2710).

²ابن القيم، الطب النبوي،نفس المصدر السابق ، ص 187.

³ أخرجه الترمذي، [محمد ناصر الدين الألباني ، صحيح الترغيب والترهيب للمنزدي، مكتبة المعارف،الرياض،ط1، 1421هـ]،كتاب الأدب وغيره، باب الترهيب من أن ينام المرء على سطح

عن السطح. فهذا من الهدى النبوي في المحافظة على سلامة المسلمين فالسطح المحاط يحفظ النائم من السقوط و الهلاك فيما لو قام من نومه فزعا أو سار و ما يزال مغلوبا بالنوم و النعاس.¹

3. استحباب النوم في هاجرة الحر(القيولة) و النهي أن ينام بعضه في الشمس وبعضه في الظل:

كثرة النوم في النهار غير صحية وتورث الكسل فيحذر منه إلا في القيولة فيستحب و لقوله صل الله عليه وسلم: "قيلوا فان الشياطين لا تقيل"².
واقرها الإسلام وحث عليها فقد جعلها الله ضمن أوقات الاستئذان الثلاثة ،بقوله تعالى: {يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لِيَسْتَذِنَكُمْ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمُنُكُمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا الْحُلُمَ مِنْكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مِّن قَبْلِ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ مِّنَ الظَّهْرِ} ³، ويضعون ثيابهم استعدادا وتأهبا للنوم والراحة. وقال تعالى: {وَكَمْ مِّن قَرِيَةٍ أَهْلَكْنَاهَا فَجَاءَهَا بَأْسُنَا بَيِّنًا أَوْ هُمْ قَائِلُونَ} ⁴.
وكان النبي صل الله عليه وسلم وصحابته الكرام يحافظون عليها فكانوا لا يخرجون من بيوتهم في هذا الوقت إلا لحاجة.⁵

لا تحجير له ، أو يركب البحر عند ارتجاجه ، (ج3، ص186، رقم الحديث3077)، حديث صحيح.

¹ العيد بلالي، الوقاية الصحية في السنة النبوية، مرجع سابق، ص115.

² أخرجه الطبراني، [محمد ناصر الدين الألباني، صحيح الجامع الصغير وزيادته (الفتح الكبير)، المكتب الإسلامي، ط3، 1408هـ/1988م]، (ج1، ص815، رقم الحديث 4431) حديث حسن.

³ سورة النور/الآية58.

⁴ سورة الأعراف/الآية04.

⁵ محمد علي البار، حسان شمسي باشا، الطب النبوي الوقائي، مرجع سابق، ص235.

وفي حديث أبي هريرة: "إذا كان أحدكم في الفَيءِ وفي روايةٍ : في الشَّمْسِ ، فقلَّصْ عنه الظِّلَّ ، فصارَ بعضُه في الشَّمْسِ وبعضُه في الظِّلِّ ؛ فليُقْم¹."

ويكره النوم بعد صلاة الصبح حتى تطلع الشمس وقبل العشاء الآخرة وكان رسول الله عليه وسلم يكره النوم قبلها والحديث بعدها إلا في خير، فان كان في علم أو ذكر أو محادثة أهل فلا يكره.²

4. إطفاء النار و المصابيح عند النوم:

أوصانا النبي صل الله عليه وسلم بإطفاء النار عند النوم في الليل للوقاية من خطر النار و ذكر ذلك في عدة أحاديث منها:

عن أبي موسى رضي الله قال :احترق بيت في المدينة على أهله من الليل فحدث بشأنهم النبي صل الله عليه وسلم قال:(إن هذه النار إنما عدو لكم فإذا نمتم فأطفئوها عنكم).³

المطلب الثاني: الإسلام و آداب المعاشرة.

الجنس عامل هام في حياة الإنسانية و الكائنات الحية كلها ويكفي انه سبب بقائنا على الأرض وتكاثرنا فيها.وقد وجد العلم أن حاجات الكائن الحي الرئيسية ثلاثة: هي السلامة أولاً ثم الطعام ثانياً ثم الجنس ثالثاً.

والملاحظ أن الإسلام في معالجته لمشاكل الجنس لم يترك في هذا المجال صغيرة ولا كبيرة إلا طرقتا ووضع لها تنظيماً ثابتاً ودقيقاً. فقد اهتم الإسلام بالثقافة والتربية الجنسية، وتنظيم الزواج و الطلاق والتلاقي بين الجنسين. وبين جزاء الانحرافات كالزنا و اللواط ..ووضع تعليمات للصحة الجنسية كالطهارة للذكور . والغسل بعد

¹ أخرجه أبو داود،[محمد ناصر الدين الألباني ، صحيح الترغيب والترهيب للمنذري، مرجع سابق]،كتاب الأدب وغيره ،الترهيب من باب الجلوس بين الظل والشمس والترغيب في الجلوس مستقبل القبلة (ج3،ص190)،حديث صحيح لغيره.

² هند الزبير بابكر سليمان،الطب الوقائي في السنة النبوية،مرجع سابق،ص147.

³ أخرجه البخاري، الجامع الصحيح ،6294.

الجماع وبعد المحيض وعدم المجامعة أثناء الحيض بل لقد اهتم أيضا بالأوضاع الجنسية والعلاقات الجنسية والأسلوب السليم الصحي لها.

كل هذا بقصد خلق مجتمع سليم من الوجهة الصحية و النفسية و الأخلاقية وهذه تعاليم الإسلام في كل واحدة من هذه المجالات.¹

ومن هنا فقد جاء الشرع بتعاليم وقائية لحفظ الصحة الجنسية ، وقد انتظمت في النهي عن ممارسات لمنع انتشار الأوبئة والعدوى، وهي في ما يلي:

1/ **تحريم الزنا:** قال تعالى: {وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَ سَاءَ سَبِيلًا} ² و قال تعالى: {وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ} ³. لقد حفظ القرآن الكريم الأنساب فحرم الزنا و كل الدوافع التي تؤدي إليه من النظر المحرم إلى النساء، والعورات، والكلام المحرم معهن، وخضوعهن بالقول، والدخول إلى البيوت بلا استئذان أو إشاعة الفاحشة، وغير ذلك من التدابير الوقائية من هذه الفاحشة العظيمة.⁴

2/ **تحريم الشذوذ الجنسي (اللواط و السحاق):** قال تعالى: {أَنْتُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِّنْ دُونِ النِّسَاءِ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ تَجْهَلُونَ فَمَا كَانَ جَوَابَ قَوْمِهِ إِلَّا أَنْ قَالُوا أَخْرِجُوا آلَ لُوطٍ مِّنْ قَرْيَتِكُمْ إِنَّهُمْ أَنَاسٌ يَّتَطَهَّرُونَ} ⁵.

نلاحظ دقة التعريف القرآني للواط: فاللواط هو الرجل الذي يأتي الرجال شهوة من دون النساء إسرافا وتجاهلا وعن سابق تصميم. متجاهلا للحقائق الفيزيولوجية الطبيعية في العلاقات الجنسية، وهذا التعريف هو ما اتفق عليه أكثر الأطباء النفسيون اليوم.⁶

¹ احمد شوقي الفنجري، الطب الوقائي في الإسلام، مرجع سابق، ص110/113.

² سورة الإسراء/ الآية 32.

³ سورة الأنعام/ الآية 151.

⁴ حازم حسني حافظ زيود، التربية الوقائية في القرآن الكريم، خالد خليل علوان، رسالة ماجستير في

أصول الدين، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين، 2009م، ص149.

⁵ سورة النمل/ الآية 55-56.

⁶ عدنان الشريف، من علم الطب القرآني، مرجع سابق، ص195.

إن الانحراف الجنسي بشقيه: الزنا و الشذوذ يتسبب بأمراض عدة منها التهابات المسالك البولية، وخاصة تمزق أو تهتك في العضلات القابضة، أو العاصرة التي تتحكم في عملية التبرز والتهاب الفرج، وأمراض أخرى (كالزهري، والسيلان، والايذز، وغيرها الكثير)¹

3/ **تحريم وطء الحائض:** قال تعالى: {وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى فَأَعْتَرِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ}.² نزلت هذه الآية الكريمة للبشرية رحمة ووقاية وصح وهداية، نزلت لتشخص داء و تصف دواء، نزلت تحرم على الإنسان وطء المرأة الحائض لما في ذلك من أذى وضرر على الزوج والزوجة على السواء.³

¹ حازم حسني، التربية الوقائية في القرآن الكريم، نفس المرجع السابق، ص153/154.

² سورة البقرة/الآية 222 .

³ عز الدين فراج، الإسلام والوقاية من الأمراض، مرجع سابق، ص63.

المبحث الثاني: اثر الطهارة و النظافة في الطب الوقائي.

الطهارة رفع حدث أو إزالة نجس، وهي اعم من النظافة، ولم تقتصر الطهارة في الإسلام على البدن فحسب بل شملت طهارة الملابس والمكان، وهي شروط لصحة الصلاة، وهي بذلك جزء من عبادة المسلم لربه.¹

▪ وليبيان أثرها نعرض المطالب التالية:

المطلب الأول: الطهارة ووقاية الفرد والمجتمع

المطلب الثاني: سنن الفطرة

المطلب الأول: الطهارة ووقاية الفرد والمجتمع:

دعا الإسلام إلى النظافة بكل مظاهرها، لمنع انتشار الأمراض مع أن الميكروبات سبب هذه الأمراض لم تكن معروفة ولم يكتشفها العلماء إلا بعد ثلاثة عشر قرنا من ظهور الإسلام. لقد أمر الإسلام بالنظافة والطهارة واشترطها لكثير من عباداته وأمر البعد عن النجسات و الأقذار التي اثبت العلم الآن أنها مصدر الميكروبات ومصدر عدوى الأمراض وسبب انتشارها.²

قال تعالى: {إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَّبِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ} ³.

وقد ذكر الإمام الغزالي في كتابه إحياء علوم الدين كتاب "أسرار الطهارة" وقال في مقدمته: بسم الله الرحمن الرحيم. الحمد لله الذي تطف بعباده فتعبدهم بالنظافة. وأفاض على قلوبهم تزكية لسرائرهم أنواره و أطافه. واعد لظواهرهم تطهيرا لها الماء

¹ عبد الجواد الصاوي، إعجاز القرآن والسنة في الطب الوقائي و الكائنات الدقيقة، مرجع سابق، ص37.

² عز الدين فراج، الإسلام والوقاية من الأمراض، مرجع سابق، ص7.

³ سورة البقرة / الآية 222.

المخصوص بالبرقة و اللطافة...أما بعد¹. فقد قال: النبي صلى الله عليه وسلم "مفتاح الصلاة الطهور"²

الفرع الأول: الطهارة ووقاية الفرد:

حث القرآن على أمرين هامين في حياة الفرد وهما الوضوء والطهارة.

1/ الوضوء: قال تعالى: {يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا}³. فإذا علمنا أن عدد الصلوات في اليوم في خمس صلوات ما عدا السنن ، و علمنا اشتراط الوضوء للطواف بالبيت العتيق ، ولمس المصحف {لَا يَمَسُّهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ}⁴، أدركنا تأثير الوضوء الوقائي فوائده الصحية⁵، ويمكن أن نجمل بعض هاته الفوائد فيما يلي⁶:

1) الوقاية من الأمراض الجلدية، إن العناية بالجلد والوقاية من الأمراض التي تصيبه ترتكز في الدرجة الأولى على النظافة و غسل الجسم. كما أن الغسل المتكرر يعد ضروريا لتفتح مسام الغدد الدرقية وهنا تكمن حكمة من حكم الوضوء ، فهو يحول دون وصول الجراثيم إلى داخل الجسم ويحفظ وظائف الجلد ويمنع وصول الأمراض إليها.

¹ الإمام أبي حامد محمد بن محمد الغزالي (450هـ/505 هـ) ، إحياء علوم الدين ، دار ابن حزم، بيروت ، لبنان، ط1، 1426هـ/2005م ، ص148.

² أخرجه أبو داود ، [الإمام الحافظ أبي داود سليمان بن الأشعث السجستاني (ت 265هـ)، سنن أبي داود، تحقيق محمد عبدالعزيز الخالدي، دار الكتب العلمية ، بيروت ، لبنان]، كتاب الطهارة ،باب فرض الوضوء (ج1، ص 56، رقم الحديث:61).

³سورة المائدة/الآية 6.

⁴ سورة الواقعة/الآية79.

⁵عبد الحميد دياب /احمد قرقوز، مع الطب في القرآن الكريم،مرجع سابق ،ص121.

⁶ محمد علي البار/حسان شمسي، الطب النبوي الوقائي ،مرجع سابق ،،ص112.

- 2) وقاية العيون من الرمذ يقي الوضوء العيون من إصابتها بالرمذ عند غسلها بالماء النظيف عدة مرات في اليوم.
 - 3) أم التدليك أثناء الوضوء ينشط الدورة الدموية وينشط الجسم وينبه الأعصاب الطرفية ويقي غسل الرجلين وتدليكهما مرضى السكر من حدوث غرغرينا أصابع الأقدام.
 - تنقسم الطهارة إلى قسمين طهارة البدن كاملا بالماء وهي الغسل بعد الحيض والنفاس أو الطهارة من الجنابة لقوله تعالى: { وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا }¹ وقوله أيضا: { فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ }²، أما فوائد الغسل الصحية فهي³:
 3. تنشيط الجسم، وبث الحيوية فيه، بعد خموله وذلك بتنبيه النهايات العصبية التي في الجلد.
 4. تخفيف الاحتقان الدموي في الجلد والأعضاء التناسلية مما يدفع الدم إلى أعضاء الجسم الهامة وخاصة القلب و الدماغ.
 5. عملية الاغتسال جهد عضلي تنشط القلب و الدورة الدموية كما تنشط العضلات الإرادية بشكل عام.
 6. الاغتسال يؤمن سلامة وظائف الجلد العديدة والتي أهمها نقل الإحساسات وتنظيم الحرارة وحماية الجسم.
 7. تخليص الجسم من الأدران العالقة به والتي تتكون من الطبقات المتوسفة من الجلد، و المفرزات الدهنية والعرقية، ومن الغبار و الأوساخ المختلفة.
- /2 طهارة الملابس:

¹ سورة المائدة/الاية6.

² سورة البقرة/الاية222.

³ عبد الحميد دياب /احمد قرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، مرجع سابق ،ص122/123.

قال تعالى: {وَتِيَابِكَ فَطَهَّرْ}¹، من بين تفاسير الآية الكريمة مما ذكره الطبري في تفسيره معنى ذلك: اغسلها بالماء و طهرها من النجاسة².
فطهارة الثياب شرط لصحة العبادات التي لا تنقطع وهذا يتطلب من الإنسان حرصاً دائماً على طهارة ملبسه من جميع النجاسات التي مر ذكرها في طهارة الجسم. ولا يخفى ما لهذا الأمر من قيمة في إبعاد الإنسان عن مصادر التلوث بالعوامل المعدية.³

الفرع الثاني: نظافة البيئة وصحة المجتمع:

تظهر عناية الإسلام في المساكن والشوارع من خلال التشريعات الوقائية في المحافظة على نظافة المسكن و أماكن التجمع، ومن ذلك⁴:

1/ نظافة المساكن والشوارع:

يأمر الإسلام بنظافة المساكن والشوارع وكل أرجاء المدينة، فيمنع إلقاء الزباله أو تجميعها في البيوت أو تركها في الشوارع، ويأمر المسلك إذا وجد أي شئ في الطريق أن يزيحه. وفي هذا يقول الرسول الكريم صل الله عليه وسلم: (الله طيب يحب الطيب، نظيف يحب النظافة، جواد يحب الجود، فنظفوا أفئيتكم و لا تشبهوا باليهود)⁵.

2/ نظافة الطرقات وأماكن التجمع:

¹ سورة المدثر/الآية 4.
² أبي جعفر بن محمد بن جرير الطبري، تفسير الطبري جامع البيان عن تأويل آي القرآن، تحقيق عبدالله بن عبد المحسن التركي، دار هجر، ط1، 1422هـ/2001م، ج23، ص409.
³ عبد الحميد دياب/احمد قرقوز، مع الطب في القرآن الكريم، مرجع سابق، ص123.
⁴ ماهر حامد الحولي، الطب الوقائي في الإسلام، بحث مقدم لليوم الدراسي بعنوان الأمراض الوبائية معالجة طبية شرعية، الجامعة الإسلامية، غزة، المنعقد يوم الأربعاء 17 ذو الحجة 1428هـ الموافق ل26/12/2007م بقاعة المؤتمرات، مبنى القدس، ص12.
⁵ أخرجه الترمذي، [أبو عيسى محمد بن سورة، الجامع الصحيح وهو سنن الترمذي، تحقيق إبراهيم عوض، ط2، 1395هـ/1954م]، كتاب الأدب، باب ما جاء في النظافة (ج5/ ص 111/رقم الحديث 2799).

حث النبي صل الله عليه وسلم على إماطة الأذى عن الطرق وعدم التخلي في طريق الناس وظلمهم فقال: (عرضت علي أعمال أمتي حسنها و سيئها فوجدت في محاسن أعمالها الأذى يماط عن الطريق ووجد في مساوئ أعمالها النخامة تكون في المسجد لا تدفن)¹.

لذلك كان واجبا علينا النظر إلى تلوث البيئة كأحد الأخطار الرئيسية المعز واليها انتشار وانتقال الأمراض المعدية الخطيرة والوبائيات الجائحة التي لا تبقي ولا تذر.

إن العلاج الوقائي، والتعامل مع الأسباب المباشرة هو المستهدف الأساسي لدرء الأخطار، وبغير إزالة الأسباب لا يكون العلاج جذريا ولا ناجحا².

المطلب الثاني: سنن الفطرة .

وفيه فروع:

الفرع الأول: الفطرة في اصطلاح الأئمة : نوع من الجبلة والطبع المتهيء لقبول الدين، فلو ترك عليها لاستمر على لزومها، ولم يفارقها إلى غيرها، وإنما يعدل عنه من يعدل لآفة من آفات البشر والتقليد، وسنن الفطرة : هي الأشياء التي إذا فعلت، اتصف فاعلها بالفطرة التي فطر الله العباد عليها، وحثهم عليها، واستحبها لهم، ليكونوا على أكمل الصفات وأشرف الصور، وسميت بسنن الفطرة، لأن هذه الخصال مجتمعة في أنها محافظة على حسن الهيئة والنظافة، وكلاهما يحصل به على أصل كمال الحلقة التي خلق الإنسان عليها، وبقاء هذه الأمور وترك إزالتها تشوه الإنسان وتقبحه حيث

¹ أخرجه مسلم ، [أبي الحسين مسلم النيسابوري، صحيح مسلم ،مصدر سابق]، كتاب المساجد ومواضع الصلاة ،باب 13 ، (ج1، ص 390 ، 551).

² السيد الجميلي، الإسلام و البيئة، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة ،مصر، ط1، 1417هـ/1997م، ص76.

يستقذر ويجتنب، فيخرج عما تقتضيه الفطرة الأولى، فسميت هذه الخصال فطرة لهذا المعنى.¹

أو هي ما جبل عليه الإنسان في أصل خلقته، وهي ما يميل إليه الإنسان بطبعه وذوقه السليم وقد أرشدت السنة النبوية المطهرة إلى عدد من أمور الفطرة، وأسمت تلك الأمور سنن الفطرة، وفي هذا الإرشاد السنن الفطرة دعوة صريحة للمحافظة على نظافة الفرد والصحة العامة، وفي هذا سبق علمي يكشف عن حقيقة علمية، تتعلق بالطب الوقائي وعلم الكائنات الدقيقة، وقد بين النبي صل الله عليه وسلم في سنته سنن الفطرة.²

الفرع الثاني: الأحاديث الواردة في خصال الفطرة:

عن عائشة رضي الله عنهما، قالت: "قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (عشر من الفطرة: قص الشارب، وإعفاء اللحية، والسواك، واستنشاق الماء، وقص الأظفار، وغسل البراجم، وנטف الإبط، وحلق العانة: وانتقاص الماء)، قال زكريا: قال مصعب؛ ونسيت العاشرة إلا أن تكون المضمضة.³

عن أبي هريرة رضي الله عنه: "سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول: (الفطرة خمس: الختان، والاستحداد، وقص الشارب، وتقليم الأظفار، وנטف الأباط)⁴."

¹ إسلام حسن محمد ياسين / روحيزان بارو محمد زين، الطب الوقائي وسنن الفطرة، المؤتمر الدولي لتقوية الحضارة الإسلامية في القرن 21، جامعة سلطان زينال عابدين، ماليزيا، 6-7 سبتمبر 2015، ص776/777.

² أيمن محمود مهدي محمد، وجوه الإعجاز في السنة النبوية المطهرة، مرجع سابق، ص 693.

³ أخرجه أبو داود، سنن أبي داود، مصدر سابق، كتاب الطهارة، باب السواك من الفطرة، (ج1، ص 54، رقم الحديث 53).

⁴ أخرجه البخاري، [محمد بن إسماعيل البخاري، الجامع الصحيح، دار المكتبة السلفية، القاهرة، ط1، 1400 هـ]، (5891)

الفرع الثالث: الطب الوقائي في سنن الفطرة :

لقد بدأ الغرب في مطلع النصف الثاني من هذا القرن يطبق بعض هذه السنن لما وجد فيها من فوائد صحية، فتنادوا الآن بها فقد ثبتت لديهم فائدة الاستنجاء الوقائية من الأمراض، حيث أثبتت إحدى الدراسات في كلية الطب جامعة مانشستر، أن البكتريا تنفذ من ثمان طبقات من ورق التواليت إلى اليد و تلوثها أثناء عملية التخلص من بقايا البراز وقد ندرك حجم الخطر إذا علمنا أن الغرام الواحد من البراز في الشخص السليم يحتوي على مائة ألف مليون جرثومة، وفي المريض بمرض التيفويد قد يحوي الغرام الواحد خمسة وأربعين مليوناً من بكتريا التيفويد، أما في مريض الدزنتاريا أو الكوليرا فمن المستحيل إحصاء أعداد الجراثيم لكثرتها الهائلة.

لقد كشفت لنا البحوث الطبية الأهمية الصحية البالغة لتطبيق هذه الخصال وما يترتب على إهمالها من أضرار، فترك الأظفار مجلبة للمرض؛ حيث تتجمع تحتها ملايين الجراثيم وقد فصل ذلك المختصون.¹ وسنستعرض بعض سنن الفطرة في هذا المطلب كالتالي:

1/ **الختان** : هو قطع القلفة التي تغطي الحشفة من الرجال، و قطع بعض الجلدة التي في أعلى الفرج من المرأة، كالنواة أو كعرف الديك، ويسمى ختان الرجل "اعذاراً"، وختان المرأة "خفضاً"، وقد اختلف العلماء في حكم ختانه، فمنهم من يرى أنه واجب²، واستدلوا بما ورد في ذلك من أحاديث عن النبي صلى الله عليه وسلم، كقوله صلى الله عليه وسلم (اختتن إبراهيم عليه السلام وهو ابن ثمانين سنة بالقدم)³، وما ورد عن كليب

¹ عبد الجواد الصاوي، إعجاز القرآن والسنة في الطب الوقائي والكائنات الدقيقة، مرجع سابق ، ص52/53.

² إسلام حسن/ روحيزان بارو محمد زين ، الطب الوقائي وسنن الفطرة، مرجع سابق ،ص783.

³ أخرجه البخاري ،[محمد بن إسماعيل البخاري ، الجامع الصحيح ،مصدر سابق]، رقم الحديث 3356.

الجهني أنه جاء إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال : "قد أسلمت، فقال له النبي صلى الله عليه وسلم: (اللق عنك شعر الكفر و اختتن)¹."

فمنهم من ذهب إلى أن الختان فرض كونه شعار الدين كالكلمة ، و به يتميز المسلم من الكافر ، و كون أن ستر العورة واجب و كشفه جائز لحاجة الختان ، فلو لم يكن الختان واجبا لما جاز ترك الواجب لتحصيل المندوب، و أيضا قطع عضو سليم حرام، و هاهنا جائز فلو لم يكن القطع واجبا لبقى أصل التحريم على ما كان ، و أيضا إذا لم يكن بقي البول في القلفة فيمنع الصلاة. و منهم من بين أنه من مؤكدات سنن المرسلين، و من فطرة الإسلام التي لا يسع تركها في الرجال.²

ومن فوائده العلمية التي عددها البروفيسور ويزول حيث قام بإجراء العديد من الأبحاث التي ذكرها الدكتور حسان شمسي باشا حيث قال:

"قام البروفيسور ويزويل نفسه بإجراء العديد من الأبحاث التي نشرت في مختلف مجلات الأطفال الأميركية الشهيرة يتابع البروفيسور ويزويل القول: و هنا كعدة قضايا جعلتني أفتتح بفوائد الختان عند الوليدين و هي :

- (1) الوقاية من التهاب المجاري البولية و اختلاطاتها .
- (2) الوقاية من سرطان القضيب .
- (3) الوقاية من الأمراض الجنسية .
- (4) كون نسبة الاختلاطات الناجمة عن الختان نسبة ضئيلة .
- (5) قلة حدوث مشاكل في القضيب عند الأطفال المختونين.
- (6) الأدلة العلمية الحديثة التي تشير إلى أن الختان قد يقي ضد مرض الإيدز.
- (7) قلة كلفة عملية إجراء الختان في سن مبكرة عنها في سن متأخرة من عمر الطفل.

¹أخرجه أبي داوود، [محمد شمس الحق العظيم أبادي ، غاية المقصود في شرح سنن أبي داوود ، دار حديثي أكاديمي ،باكستان، ط 1 ، 1414هـ] ، (294/3) .

²إسلام حسن/ روحيزان بارو محمد زين ، الطب الوقائي و سنن الفطرة ، نفس المرجع السابق ،ص

8) عدم ثبوت النظرية التي تقول: إن النظافة بالأعضاء الجنسية فقط تقي من حدوث هذه الأمراض عند غير المختونين¹.

2/ حلق العانة أو الاستحداد: الاستحداد، و معنى الاستحداد: حلق شعر العانة، و شعر العانة هو الشعر الموجود فوق ذكر الرجل و حواليه، و كذا الشعر النابت حول فرج المرأة، و قد أثبتت البحوث الطبية أن حلق شعر العانة يقي الإنسان من كثير من الأمراض التي يعين بها ترك حلقها، فشعر العانة إذا طال أصبح مقرا خصبا لأنواع من الجراثيم و الطفيليات، فترك حلق شعر العانة يؤدي إلى تقرحات والتهابات في هذه المنطقة، كما يؤدي إلى التهابها ومنتها، و تصاعد الروائح الكريهة منها، و إلى إصابتها بالعديد من الأمراض، خاصة الالتهابات، والأمراض الجلدية، و أمراض الجهازين: البولي، و التناسلي، مما قد يتعدى الأفراد إلى أسرهم و مجتمعاتهم، عن طريق الاستخدامات المشتركة مثل: حمامات السباحة، و المناشف و غيرها، خاصة بين الزوجين².

3/ تقليم الأظفار: و المراد به إزالة ما يزيد على ما يلبس رأس الإصبع من الظفر، و الحكمة من الأمر بقص الأظفار، ذلك أن الوسخ يتجمع فيه، فيستقذر، و قد ينتهي إلى حد يمنع وصول الماء إلى ما يجب غسله في الطهارة، و يستحب الاستقصاء في إزالتها إلى حد لا يدخل فيه ضرر على الإصبع.

و قد أثبتت الدراسات الطبية، الفائدة الكبيرة التي يتجنبها الإنسان من تعاهد تقليم أظفاره، ففي دراسة أعدها (عبد الآخر 1996م)، بين أن عدم العناية بتقليم الأظفار يؤدي إلى حدوث أمرين:

أولاً: الجيوب الظفرية، و التي تنشأ بين الزائدة الظفرية ونهاية الأنملة، و بها تتجمع الأوساخ والميكروبات وغيرها من مسببات العدوى، حيث يصعب تنظيف هذه الأماكن

¹ حسان شمسي باشا، أسرار الختان تتجلى في الطب الحديث، مكتبة السوادي للتوزيع، جدة، ط 2
1414هـ/1993م، ص 30.

² أيمن محمود مهدي محمد، وجوه الإعجاز في السنة النبوية المطهرة، مرجع سابق، ص 694.

كما يتعذر شطفها بالماء ، لذلك نجد المراجع العلمية للطب العلاجي عند حديثها عن بعض الأمراض التي تنتقل عن طريق الفم، تذكر أحيانا في العلاج قص الأظافر وتنظيفها بصفة مستمرة.

ثانيا: الزوائد الظفرية ، وما تحدثه بسبب طولها وأطرافها الحادة من إصابات تلحق بجسم الشخص نفسه أو تلحق بالآخرين، كما أنها تكون سببا في إعاقة الحركة الطبيعية لأصابع اليد و أطراف الأنامل.¹

4/ نتف الإبط: شرع نتف الإبط لأنه يسكن فيه الوبس، و هو أبدا مغمور، فيتغير ريحه في الحال، ويتلبد شعره بوسخ الموضع وعرقه، و تتأذى السنة بالحلوق و لا سيما من يؤلمه النتف .و الأفضل فيه النتف لمن قوي عليه، و يحصل أيضا بالحلوق.²

أثبتت الدراسات العلمية أن عدم إزالة شعر الإبط يمكن أن يصيب الإبط بالتهابات خاصة بالغدد تسمى "ميلاريا"، و يحدث مرض "malaria rubra" أو بطش الحراة، نتيجة انسداد الغدد العرقية، و تحدث التهابات الإبط من عدم إزالة شعر الإبط أو الحلوق التي يمكن أن تؤدي إلى حدوث سرطان و أورام الثدي.

ووفق الدراسات الطبية الحديثة فإن عملية نتف الإبط تخفف كثيرا مما يصدر من رائحة كريهة، و يحد من الإصابة بالأمراض الجلدية، كالسعفة الفطرية ، و التهاب الغدد العرقية ، و التهاب الجريبات الشعرية.³

5/ قص الشارب: و هو الشعر النابت على الشفة العليا، و قد أمر الشارع بقص الشارب لأن طول الشارب و هو في أسفل الأنف و فوق الفم يعرضه لإفرازاتهما، و نخامهما مما يلوثه بتلك الإفرازات و ببقايا الطعام و الشراب و يصعب تنظيفه و تنظيفهما مما يجعله و يجعلهما مرتعا للأوساخ و الفطريات و الجراثيم، ومنبعا للروائح

¹إسلام حسن / روحيزان بارو محمد زين ،الطب الوقائي وسنن الفطرة ،مرجع سابق ، ص779_780.

² أيمن محمود مهدي محمد،وجوه الإعجاز في السنة النبوية المطهرة، مرجع سابق،ص 695.

³إسلام حسن/ روحيزان بارو محمد زين ، الطب الوقائي وسنن الفطرة ،مرجع سابق ،ص781.

الكريهة التي تؤذي صاحب الشارب نفسه ، و تسبب له الأمراض كما تؤذي كل من يقترب منه لتعرضه للروائح الكريهة.¹

✓ من خلال ما سبق رأينا أن سنن الفطرة الخمس جاءت بما يتفق مع الاكتشافات الحديثة للطب الوقائي، و الإعجاز الحقيقي أن تكون قد جاءت من نبي أمي قبل 14 قرن مضت، و تتطابق مع الاكتشافات الطبية الوقائية ، و هو علم من العلوم الحديثة ظهر بعد اكتشاف علم الكائنات الدقيقة، و بعد التقدم العلمي في القرن العشرين، فكان النبي محمد صل الله عليه و سلم أو لمن وضع أسس الطب الوقائي، و أكد ذلك العلم بأن الإسلام له سبق و تفوق في الطب الوقائي.

المبحث الثالث: الوقاية الصحية في أحكام الأطعمة و الأشرية.

إن الأحاديث النبوية الصحيحة تبرز أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يتخذ وسائل الوقاية في مأكله ومشربه، ليبعد نفسه صلى الله عليه وسلم عن الهلاك والمخاطر المحتملة من تناول الأطعمة و الأشرية المختلفة ولذا كان صلى الله عليه وسلم يتناول بعضها كغذاء وتقوية للجسم، كالتمر واللبن ويحرم بعضها لخبثها وضررها كتحريمه للميتة والدم وغيرها.

وفيما يلي بيان لهديه صلى الله عليه وسلم مع الأطعمة و الأشرية المباحة والممنوعة.

المطلب الأول: الوقاية الصحية في الأطعمة و الأشرية الحلال و الحرام.

المطلب الثاني : الحمية الغذائية وآداب الطعام والشراب.

¹أيمن محمود مهدي محمد، وجوه الإعجاز في السنة المطهرة ،مرجع سابق ،ص 695_696.

المطلب الأول: الوقاية الصحية في الأطعمة و الأشربة الحلال و الحرام.
وفيه فروع:

الفرع الأول: الوقاية الصحية في الأطعمة الأشربة الحلال.
أولاً: الوقاية الصحية في الأطعمة الحلال.

1- موقفه صلى الله عليه وسلم من الدقيق المنخول:

دلت الأحاديث النبوية أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يعتمد في غذائه وطعامه اليومي على الطحين غير المنخول (المغربل)، وقد رويت عدة أحاديث منها:

1- فعن أبي حازم قال: سألت سهل بن سعد فقلت: هل أكل رسول الله صلى الله عليه وسلم النقي، فقال سهل: ما رأى رسول الله صلى الله عليه وسلم النقي من حين إبتعته الله حين قبضه الله قال: فقلت: هل كانت لكم في عهد رسول الله صلى الله

عليه و سلم مناحل ؟ قال: ما رأى رسول الله صل الله عليه وسلم منخلا من حين إبتعته الله حتى قبضه الله ، قال : قلت: كيف كنتم تأكلون الشعير غير منخول؟ قال: كنا نطحنه و لنفخه ، فيطير ما يطير وما بقى أكلناه.¹

وعن عائشة رضي الله عنها أنها قالت : (والذي بعث محمدا صلى الله عليه وسلم بالحق ما رأى منخلا ولا أكل خبزا منخولا ، منذ بعثه الله عز وجل إلى أن قبض وقال عروة : قلت :كيف تأكلون الشعير ؟ قالت : كنا نقول :أف).²

النقي خبز الدقيق وهو النظيف الأبيض و المنخول الذي أخرجت منه النخالة قال الكرمانى: نخلت الدقيق أي غربلته ..³

2-فضل اللحم في القرآن والسنة :

جاء ذكر اللحم في معرض الحديث لما أعده الله لعباده المتقين وقال تعالى: {وأمددناهم بفاكهة ولحم مما يشتهون}⁴ ، وقال تعالى : { ولحم طير مما يشتهون}⁵. وفي السنة الصحيحة عن أنس عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: (فضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام) .⁶

والثريد: الطعام المتخذ من اللحم⁷ (وقيل الثريد الخبز واللحم).

3-فوائد التمر الصحية:

¹أخرجه البخاري،[محمد بن إسماعيل البخاري، الجامع الصحيح المسند من حديث رسول الله وسننه وأيامه، مصدر سابق] كتاب الأطعمة، باب ما كان النبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه يأكلون، (ص 27، حديث رقم4993) حديث صحيح.

²أخرجه أحمد، في المسند الحديث السيدة عائشة رضي الله عنها(رقم الحديث 23285، ص 441).

³الإمام حافظ احمد بن حجر العسقلاني، فتح الباري بشرح صحيح البخاري، دار الكتب السلفية، ط 1، ج15، ص 298.

⁴سورة الطور/ الآية 22.

⁵سورة الواقعة/الآية 21.

⁶أخرجه البخاري، كتاب الأطعمة، مصدر سابق ، باب الثريد، (رقم حديث 4999، ص 35).

⁷ابن الأثير الجزري الموصلي، النهاية في غريب الحديث والأثر، دار الكتب العلمية، بيروت ، ج 1 ، ص 596.

جاءت عدة أحاديث نبوية تنوه بالقيمة الغذائية للتمر منها:

- عن عائشة رضي الله عنها قالت : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (يا عائشة بيت لا تمر فيه جياع أهله , يا عائشة بيت لا تمر فيه جياع أهله , أو جاع أهله , قالها مرتين أو ثلاثا)¹
- قوله صلى الله عليه و سلم² (من تصبح كل يوم سبع تمرات عجوة لم يضره في ذلك اليوم ولا سحر)³ العجوة : نوع من تمر المدينة يضرب إلى السواد من غرس النبي .التمر هو من ثمرات النخيل قال عز وجل: {ومن ثمرات النخيل والأعناب تتخذون منه سكرا ورزقا حسنا}⁴, و يعد التمر غذاء شبه كامل للأسنان وذلك لاحتوائه على أغلب العناصر التي يحتاجها جسم الإنسان. فالتمر يحتوي على مواد سكرية و كربوهيدراتية و بروتينية و دهنية وعلى عدد من الفيتامينات الضرورية لحياة الإنسان , وكذلك الأملاح المعدنية التي تشمل مركبات الكالسيوم , الحديد , الفوسفور و المغنيزيوم , البوتاسيوم , النحاس و المنغنيز والزنك وغيرها.

4-الزيت من شجرة مباركة:

تحدث القرآن عن شجرة الزيتون ووصفها بالمباركة فقال تعالى : {اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِنْ شَجَرَةٍ مُبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ }⁵.
قال القرطبي⁶: " اختلف العلماء في قوله تعالى: (لَا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ) فقال ابن عباس: الشرقية التي تصيبها الشمس إذا شرقت ولا تصيبها إذا غربت لان لها سترا.

¹أخرجه مسلم ،في كتاب الأشربة، باب ادخار التمر ونحوه من الأقوات للعيال، (حديث رقم 3812, ص 356).

²ابن الأثير ،النهاية في غريب الحديث والأثر، مصدر سابق (ص 413).

³أخرجه البخاري، كتاب الأطعمة، مصدر سابق، باب العجوة (رقم حديث 5025، ص 78).

⁴ سورة النحل / الآية 67.

⁵سورة النور / الآية 35.

⁶أبو عبد الله محمد بن أحمد بن أبي بكر بن فرح الأنصاري الخزرجي. فقيه مفسر ولد في مدينة قرطبة، رحل بعد سقوطها إلى الإسكندرية، ثم إلى صعيد مصر حيث استقر فيه. كان القرطبي

والغربية عكسها، أو أنها شجرة في صحراء و منكشف من الأرض لا يوارئها عن الشمس شئ وهو أجود لزيئها، فليست خالصة للشرق فتسمى شرقية ولا للغرب فتسمى غربية، بل هي شرقيا غربية. وفي الزيتون منافع وسرج الزيت، وهو إدام و دهان ووقود ، وليس فيه شئ إلا وفيه منفعة ، وهي أول شجرة تنبت في الدنيا وأول شجرة نبتت بعد الطوفان و ثبتت في منازل الأنبياء والأرض المقدسة ، ودعاها سبعون نبيا بالبركة. وهي من أركان النعم التي لا غنى للصحة عنها¹.

ثانيا: الوقاية الصحية في الأشربة الحلال.

إن في ما أباح الله من أشربة فوائد صحية وخصائص علاجية ووقائية، وقد جاء في السنة النبوية ذكر العديد من هذه الأشربة الحلال ، وفيما يلي بيان أهمها:

1-العسل شراب فيه الشفاء :

إن النصوص القرآنية والأحاديث النبوية التي وردت في العسل هي أوضح وأرسخ النصوص التي جزمت بالخواص الوقائية والعلاجية المفيدة و الثابتة لهذه المادة القيمة وقال تعالى: {يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ}.²

جاء في لسان العرب "الشفاء دواء معروف وهو ما يبيريء من السقم والجمع اشفيه واشفي عسلا اجعله لي شفاء ويقال أشفاه الله عسلا إذا جعله له شفاء"³.

فعن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : (إن كان في شئ من أدويتكم أو يكون في شئ من أدويتكم خير ففي شرطة

عالا كبيرا نقلها إلى العلم منصرفا عن الدنيا له من الكتب تفسيره الكبير الجامع لأحكام القرآن الكريم، والتذكرة في أحوال الموتى وأمور الآخرة، توفي سنة 671هـ انظر ترجمته | في : الأعلام، 5/322

¹أبي عبد الله بن أحمد بن أبي بكر القرطبي، الجامع لأحكام القرآن والمبين لما تضمنه من السنة و آي الفرقان، دار الكتب العلمية ،بيروت، ج 12 ،ص258.

²سورة النحل /الآية 69.

³ابن منظور ، لسان العرب ،مصدر سابق ، ج14 ، ص 436.

محجم أو شربة عسل أو لدعة بنار توافق الداء ,وما أحب أن أكتوي¹ وعن ابن عباس عن النبي صلى الله عليه و سلم قال (الشفاء في ثلاثة في شرطة محجم أو شربة عسل أو كية بنار و أنا أنهى أمتي عن الكي).²

يقول الحافظ ابن حجر في معنى هذا الحديث: "ولم يرد النبي صلى الله عليه وسلم الحصر في الثلاثة فإن الشفاء قد يكون في غيرها وإنما نبهنا عن أصول العلاج"³.

02- اللبن غذاء كامل:

أمن الله على عباده بنعمة اللبن فقال: { وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبْنَا خَالِصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ }⁴
وجاء في السنة النبوية ذكر اللبن في أحاديث منها:

1- عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم شرب لبنا ثم دعا ماء فمضمض وقال إن له دهم⁵

2- عن ابن عباس قال كنت في بيت ميمونة فدخل رسول الله صلى الله عليه وسلم ومعه خالد بن الولي. فجاءوا بضبين مشويين على سماتين فتبزق رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال خالد إحالك تقده يا رسول الله قال أكل ثم أتى رسول الله صلى الله عليه وسلم بلبن فشرب فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أكل أحدكم طعاما فليقل اللهم بارك لنا فيه وأطعمنا خيرا منه وإذا سقي باللبن اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه فإنه ليس شيء يجزئ من الطعام والشراب إلا اللبن⁶ اللون (ويسمى الحليب) هو الغذاء الأول للإنسان منذ ولادته , و

¹أخرجه البخاري، كتاب الطب، باب الدواء بالعسل، (ح 5251، ص 441).

²أخرجه البخاري، كتاب الطب، باب الشفاء في ثلاث (ح 5249، ص 438).

³ابن حجر العسقلاني، فتح الباري شرح صحيح البخاري، مصدر سابق، ص 187.

⁴سورة النحل/ الآية 66.

⁵أخرجه البخاري، كتاب الأشربة باب شرب اللبن، (حديث رقم 5179، ص 322).

⁶أخرجه أبو داود، كتاب الأشربة باب ما يقول إذا شرب لبنا، (حديث رقم 3242، ص 168).

يؤكد علماء التغذية¹ أن اللين هو الغذاء الوحيد الذي يمكن للإنسان أن يعتمد عليه وحده في التغذية الفترة ما إذ يحتوي على جميع المركبات الأساسية الضرورية للجسم من بروتينات وفيتامينات وسكريات ومواد دهنية.

3- ماء زمزم سقيا وبركة:

الماء هو الحياة للإنسان ، قال تعالى : {وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ} ² وجاء في السنة عن جابر بن عبد الله قال سمعت رسول الله صل الله عليه و سلم يقول: (ماء زمزم لما شرب له)³. ومعنى قوله صلى الله عليه و سلم (لما شرب له) لأنه سقيا الله وغيثه لولد خليله ، فبقي غيثا لمن بعده ، فمن شربه بإخلاص وجد ذلك الغوث . وقد شربه جمع من العلماء لمطالب فنالوها⁴.

فيه دليل على أن ماء زمزم ينفع الشارب لأي أمر شربه لأجله ، سواء أكان في أمور الدنيا أو الآخرة لأن (ما) في قوله (لما شرب له) من صيغ العموم.⁵ يقول الإمام ابن قيم الجوزية: ماء زمزم سيد المياه وأشرفها وأجلها قدرا وأحبها إلى النفوس وأنفسها عند الناس وهو هزمه جبريل (أي ضربها برجله فنبع الماء) و سقيا إسماعيل (أي أظهره الله ليسقي إسماعيل أول الأمر) وقد جربت أنا وغيري من الاستسقاء ماء زمزم أمورا عجيبة واستشفيت به من عدة أمراض فبرأت بإذن الله و شاهدت من يتغذى به الأيام نوات العدد ولا يجد جوعا و يطوف مع الناس كأحدهم⁶

¹حسان شمسي باشا ، الطب النبوي بين العلم و الإعجاز، دار القلم ، دمشق ،الدار الشامية، بيروت ، ط2 ، 1429هـ / 2008 م، ص40.

²سورة الأنبياء/الآية 30.

³أخرجه ابن ماجه، كتاب المناسك، باب شرب من زمزم، ، (ص182، حديث رقم 3053).

⁴محمد عبد الرؤوف المناوي ،فيض القدير شرح الجامع الصغير، دار المعرفة ، 1391 / 1971م، ج5 ، ص 515.

⁵محمد بن علي الشوكاني، نيل الأوطار من أسرار منتقى الأخبار، دار ابن الجوزي ، ج 13 ص51.

⁶ابن القيم الجوزية ، الطب النبوي، مصدر سابق ، ص 306 - 307.

الفرع الثاني: الوقاية الصحية في تجنب الأطعمة و الأشربة الحرام

1- الميتة: من أصناف المحرمات التي جاء تحريمها في القرآن والسنة الميتة , قال الله تعالى : { حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنزِيرِ }¹(وفي التفسير : " الميتة ما فارقت الروح من غير نكاه مما يذبح وما ليس مما يؤكل فذكاته كموته كالسباع ونحوها)² وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (إن الله حرم الخمر و ثمنه وحرم الميتة و ثمنها وحرم الحرير و ثمنه)³ .
إن الحيوان قد يموت هرما حتف أنفه أو لمرض أو لما يتعرض له من خنق أو سقوط شاق أو التعدي حيوان أقوى , أو نتيجة ذكاه ناقصة لم تستكمل شرائطها الشرعية فتعتبر ميتة أيضا⁴

إن تلك الميتة بأشكالها المختلفة من الخبائث التي حرم أكلها , وقد ثبت بالإجماع⁵ أن ميتة الحيوان البري غير الآدمي - نجسه لذاتها إذا كان له دم يسيل عند جرحه , بخلاف ميتة الحيوان البحري فإما طاهرة لقول النبي صلى الله عليه وسلم عندما سئل عن ماء البحر فقال : (هو الطهور ماءه الحل ميتته) .⁶ إن الطب والعلم يؤيدان بقوة تحريم الميتة فإن احتباس دم الميتة و سرعة تفسخ لحمها ملاحظان ظاهران فيها يؤكدان التحريم في سائر أنواع الميتة , فكما يحمل الدم غذاء الجسم فإنه يحمل فضلاته وسمومه , و تقوم كرياتة البيضاء ضمن البدن الحي بابتلاع الجراثيم , هذه الأعمال الدفاعية تتوقف تماما عند فقدان الحياة , و يصبح الدم بتركيبه من أصلح الأوساط النمو الجراثيم وتكاثرها لذا كان استنزاف دم الحيوان حين ذبحه من الأمور

¹سورة المائدة/الآية 02.

²أبي عبد الله بن أحمد بن أبي بكر القرطبي، الجامع لأحكام القرآن والمبين لما تضمنه من السنة و آي الفرقان، مصدر سابق، ج 2 ، ص 217.

³أخرجه أبو داود كتاب، البيوع باب في ثمن الخمر والميتة، (ص 356 ،حديث رقم 3024).

⁴ نزار الدقر، روائع الطب الإسلامي، دار المعاجم، 1997م، ج3، ص 25.

⁵عبد الرحمن عوض الجزيري، الفقه على المذاهب الأربعة، دار الكتب العلمية، بيروت ، لبنان،

ط2 ، 1424هـ / 2003م، ج 1 ، ص 13.

⁶أخرجه مالك، كتاب الطهارة باب الطهور الوضوء، (حديث رقم 3، ص 55).

الضرورية من الناحية الطبية وأن عدم استنزاف دم الحيوان عند ذبحه يجعله غير صالح لأن وجود السائل الزلالي في الأوعية ضمن لحم الذبيحة ييسر للجراثيم أن تنتشر بسرعة وسط اللحم¹

2-الدم: جاء تحريمه في نصوص القرآن والسنة ويقول الله سبحانه: {قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَعَامٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ}² وفي التفسير³: دما مسفوحا دما مسالا مراقا لان مخالط اللحم غير محرم بإجماع وكذلك الكبد والطحال بيع عليه. وقد جاء في السنة عن الله بن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: أحلت لكم ميتتان و دمان فأما الميتتان فالحوت والجراد , وأما الدمان فالكبد والطحال⁴ قال الإمام القرطبي اتفق العلماء على أن الدم حرام بحيث لا يوكل ولا ينتفع به ما لم تعم به البلوى، والذي تعم به البلوى هو الدم في اللحم و عروقه , ويسيره في البدن والثوب يصلي فيه. وقد روت عائشة رضي الله عنها قالت: (كنا نطبخ البرمة على عهد رسول الله صلى الله عليه و سلم تعلوها الصفرة من الدم فيأكل ولا ننكره) لان التحفظ من هذا أصر وفيه مشقة , و الأصر والمشقة في الدين موضوع⁵

3-لحم الخنزير: جاء التصريح بتحريمه في القرآن والسنة , قال الله سبحانه: {قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَعَامٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ}⁶. ولحم الخنزير يعني: إنسيه و وحشيه , واللحم يعم جميع أجزائه حي الشحم وقد ورد في صحيح مسلم عن بريدة رضي الله عنه قال : قال صلى الله عليه وسلم: (من لعب النرد شير فكأنما صيغ يده

¹نزار الدقر، روائع الطب الإسلامي، مرجع سابق ، ص 27-28

²سورة الأنعام/ الآية 145.

³القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، مصدر سابق، ص 222.

⁴أخرجه ابن ماجه، كتاب الأطعمة باب الكبد والطحال، ، (حديث رقم 3305 ص 51).

⁵القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، مصدر سابق ،ص 222.

⁶سورة الأنعام/الآية 145.

في لحم خنزير و دمه)¹ فإذا كان التنفير بمجرد اللمس فكيف التهديد والوعيد الأكيد على أكله والتغذي به وفيه دلالة على شمول اللحم لجميع الأجزاء من الشحم وغيره.² قوله تعالى : فإنه رجس الرجس في اللغة: الغدر و النجاسة³ ومعناه أنه تعالى: إنما حرم اللحم الحرير لكونه أحسا فهذا يقتضي أن النجاسة علة لتحريم الأكل فوجب أن يكون كل بحس بحرمة أكله وذلك يقتضي تحريم كل الخبائث . والنجاسات: خبائث , والأمة جمعة على حرمة تناول النجاسات لقوله تعالى : {وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ} ⁴.

4- تحريم لحوم كل ذي ناب من السباع و كل ذي مخلب من الطير: هي الإسلام عن أكل لحوم كل ذي ناب من السباع كالأسود والنمور , و كل ذي مخلب من الطير كالنسر أو الصقور . وهذه الحيوانات والطيور مفترسة آكلة اللحوم , وقد ورد النهي عن أكل لحومها في الحديث الصحيح عن ابن عباس رضي الله عنهما قال : (نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن كل ذي ناب من السباع , وعن كل ذي علب من الطير)⁵ .. السباع: هو ما يفترس الحيوان و ياكله قهرا و قسرا كالأسد والنمر والذئب ونحوها⁶

المخلب: لكل طائر من الجوارح مقلب ولكل سبع مخلب وهو أظافره⁷ والحكمة من التحريم تتبع من طريقة الافتراس للحيوانات أو للجيف وغيرهما من أنواع الطعام الذي

¹ أخرجه مسلم، كتاب الشعر باب تحريم اللعب بالنرد شير، (حديث رقم 4195، ص 345).
² الحافظ عماد الدين أبي الفداء إسماعيل ابن الكثير، تفسير القرآن العظيم، مؤسسة قرطبة، ط1، 1421هـ / 2000م، ج5، ص16.
³ ابن منظور، لسان العرب، مصدر سابق ، ج 6، ص 94.
⁴ سورة الأعراف/ الآية 157.
⁵ أخرجه مسلم، كتاب الصيد والذبائح وما يؤكل من الحيوان باب تحريم كل ذي ناب لسباع وكل ذي مخلب من الطير، (حديث رقم 3574، ص 73).
⁶ ابن الأثير الجزري الموصلي، النهاية في غريب الحديث والأثر، مؤسسة اسما عيليان، ط 2، 1364هـ / 1985 م، ج2، ص842.
⁷ أبي منصور محمد بن أحمد الأزهري، معجم تهذيب اللغة، جدار المعرفة، بيروت _ لبنان، ج2، ص 494.

تحيا عليه هذه الجوارح و ينطبق عليه تحريم كل من الميتة والدم وذلك لاحتوائهما على العديد من مسببات الأمراض والسموم المعقدة الضارة بصحة الإنسان والتي يحملها كل من الدم واللحم غير الملكي والجيف).¹

وقد أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن الإنسان عندما يتناول دهون الحيوانات آكلة العشب تستحلب في أمعائه تتحول إلى دهون أنسائية , أما عندما يتناول دهون الحيوانات آكلة اللحوم فإن استهلاكها عسيرة في أمعائه وإن جزئياته تمتص كما هي وتترسب في أنسجة الإنسان كدهون حيوانية مؤذية . ويؤكد العلم - بعد تطور النظرية الوراثية وتطور البنات - إلى تأثير الأكل بلاع المأكول , إذ من المعلوم في أوروبا أن العديد من محترفي الملاكمة والمصارعة يقومون بتناول لحوم الضواري الحيوانات والطيور المفترسة - لتزداد شراستهم وعنفهم وقسوتهم.²

ثانيا: الوقاية الصحية في تجنب الأشربة الحرام.

- **الخمير:** كل ما حرم العقل وهو المسكر من الشراب و خمر و خمرة و خمور والتخمير التغطية لأنها خمرت العقل والمخامرة المخالطة.³ وهو في الاصطلاح : هي كل ما يختمر من عصير أو محلول سكري اختمارا غلويا (كحوليا) والغول (الكحول) هو المادة المؤثرة في الخمر و سميت كذلك لأنها تغتال العقل فتذهب به⁴ وقد ورد تحريم الخمر في القرآن والسنة , فمن الكتاب قوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾⁵. ومن السنة أحاديث منها :

¹ زغلول راغب محمد النجار ، الإعجاز العلمي في السنة النبوية، دار النهضة، مصر، ط 5 ، ابريل 2012 م ، ج3، ص195.

² محمد نزار الدقر ، روائع الطب الإسلامي، مرجع سابق ، ص 19 .

³ ابن منظور، لسان العرب، مصدر سابق ، ج 4 ، ص 254 .

⁴ عبد الرزاق الكيلاني ، الوقاية خير من العلاج، دار القلم ،دمشق، ط1، 1995، ص 87.

⁵ سورة المائدة/الآية 90.

1- عن عبد الله ابن عمر رضي الله عنهما قال: قال صلى الله عليه و سلم :كل مسكر حمر وكل مسكر حرام ومن شرب الخمر في الدنيا فمات وهو يدمنها لم يتب لم يشرها في الآخرة¹ .

2- وعن وائل بن حجر الحضرمي أن طارق بن سويد الجعفري سأل النبي لا عن الخمر , فنهاه أو كرهه أن يصنعها ,فقال : إنما أصنعها للدواء فقال: (إنه ليس بدواء ولكنه داء)².

- **المخدرات:** وهي ما يخدر العقل ويصيبه بالفتور ، فهو يدخل في حد الخمر أيضا التي تستر العقل و تخدره فيكون لدينا نوعان من الخمر : خمر العامل المؤثر فيها هو الغول ، وخمر العامل المؤثر فيه الكوكابين و الهيروين أو غيرها ، وكلاهما يغتال العقل و يفتته³ . وقد روت أم سلمه رضي الله عنها قالت (في رسول الله صلى الله عليه وسلم عن كل مسكر ومفتتر)⁴ .

والمفتتر - بكسر التاء المخففة - هو الذي إذا شرب احمي الجسد وصار فيه فتور وهو ضعف وانكسار قال الطبي لا يستبعد أن يستدل به على تحريم البنج و الشعثاء مما يفتتر ويزيل العقل ومن قال أنها أي الحشيشة لا تسكر وإنما تخدر فهي مكابرة فإنها تحدث ما يحدث الخمر من الطرب والنشأة وإذا سلم عدم الاسكار فهي مفترة، والمخدرات يمتد تأثيرها الضار إلى جميع أجهزة الجسم وأعضائه كما تفعل الخمر أو أكثر منها، و يتجلى ضرر المخدرات خاصة في الجهاز العصبي

- **التبغ (الدخان) :** نبات من الفصيلة الباذنجانية السامة تستعمل أوراقه بعد تجفيفها كسجائر (جمع سيجارة أو اللفيفة أو دخينة) ثم حرقها و استنشاق دخانها. و يتركب دخان التبغ من غازات و مواد عديدة تقدر بزهاء خمسمائة مركب , وهي تحتوي

¹أخرجه مسلم كتاب الأشربة، باب بيان كل مسكر خمر وكل خمر حرام، (حديث رقم 3737 ص 258).

²أخرجه مسلم ،كتاب الأشربة، باب بيان أن جميع ما ينبذ مما يتخذ من النخل و العنب سمى خمرًا،(حديث رقم 3670 ص 191).

³عبد الرزاق الكيلاني ،الوقاية خير من العلاج ، مرجع سابق ،ص 100.

⁴أخرجه أبو داود، كتاب الأشربة، باب النهي عن المسكر، (حديث رقم 3201، ص 111).

بمجموعة مواد ضارة تشكل ثلاث مركبات رئيسية هي: النيكوتين (مادة سامة) وغاز أكسيد الفحم CO (غاز سام)، القطران (مادة تسبب السرطان).
ولكن لم يصنف علماء المسلمين سابقا - التبغ - في جملة الممنوعات و المحرمات , لأنه لا يحدث نشوة , ولا يخدر الحس والعقل , ولكن حري هم أن يعيدوا النظر فيه الآن بعد أن ثبتت أضراره الصحية و وثبت أنه يسبب الإدمان , و يشوه الأجنة , ويعيث فسادا في جميع أجهزة الجسم , كما أنه المدخل إلى إدمان الخمر , و إدمان المخدرات , إذ قلما يذوق الإنسان الحمر أو المخدرات قبل أن يكون قد أدمن الدخان , و كفاه هذا كله خبثا , والله سبحانه وتعالى قد حرم الخبائث فقال : ﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾.¹

ويقول العلامة يوسف القرضاوي " إن إثبات الضرر البدن أو نفيه في (الدخان) ومثله ما بتعاطي ليس من شأن علماء الفقه , بل من شأن علماء الطب و التحليل و فهم الذين يسألون هنا , لأهم أهل العلم والخبرة , قال تعالى: ﴿فَاسْأَلْ بِهِ خَبِيرًا﴾²، وقال أيضا : ﴿وَلَا يَنْبُتُكَ مِثْلُ خَبِيرٍ﴾³.

أما علماء الطب والتحليل فقد قالوا كلمتهم في بيان آثار التدخين الضارة على البدن بوجه عام وعلى الرئتين والجهاز التنفسي بوجه خاص , وما يؤدي إليه من الإصابة بسرطان الرئة مما جعل العالم كله في السنوات الأخيرة يتنادى بهجوب التحذير من التدخين"⁴.

المطلب الثاني : الحماية الغذائية وآداب الطعام والشراب.

وفيه فروع:

¹سورة الأعراف/ الآية 157.

²سورة الفرقان/ الآية 59.

³سورة فاطر/ الآية 14.

⁴يوسف القرضاوي ،فتاوى معاصرة، مكتبة وهب ، ج 1 ، ص 703 - 704.

الفرع الأول : الحمية الغذائية.

أولا : الصوم صحة ووقاية.

أخبرنا الله سبحانه وتعالى أنه فرض علينا الصيام وعلى أهل المال من قبلنا , لنكتسب به التقوى التي تحجزنا عن المعاصي والآثام , ولنتوق به الكثير من الأمراض والعلل الجسمية والنفسية, فال تعالى : {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ} ¹. وقال النبي صلى الله عليه وسلم (الصيام جنة) ² والجنة الوقاية: يفي صاحبه ما يذيبه من الشهوات ³, و عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال : كنا مع النبي صلى الله عليه وسلم شبابا لا نجد شيئا فقال لنا رسول الله : (يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء) ⁴ .

الباءة: النكاح والتزوج. وجاء :أن ترض أنثيا الفحل رضا شديدا يذهب شهوة الجماع ⁵ فالصيام له فوائد كثيرة في الجانب الصحي الوقائي حيث فيه راحة للمعدة , و تنظيم للتغذية و تذيب للغريزة .. وقد ثبت من خلال الأبحاث الطبية بعض الفوائد الصحية و الوقائية للصيام منها:

- 1 - يقوي الصيام جهاز المناعة فيقي الجسم من أمراض كثيرة من خلال ارتفاع نسبة الأجسام المضادة في الجسم نتيجة زيادة البروتين منخفض الكثافة في الدم.
- 2- يقي الجسم من مرض السمنة و أخطار السموم المتراكمة في الخلايا والأنسجة و يساعد الصوم في عدم ترسب أملاح البول التي تكون حصيات المسالك البولية .

¹سورة البقرة/ الآية 183.

²أخرجه مسلم كتاب لصيام، باب فضل الصيام، (حديث رقم 1943، ص 16).

³ابن الأثير النهاية في غريب الحديث والأثر، مصدر سابق، ج 1، ص 828.

⁴أخرجه البخاري، كتاب النكاح، باب من لم يستطع الباءة فليصم، (حديث رقم 4678، ص

(498).

⁵ ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر ، مصدر سابق، ج 1، ص 419/ج 05 ص330.

3- يخفف الصوم ويهدأ ثورة الغريزة الجنسية وخصوصا عند الشباب , وبذلك يقي الجسم من الاضطرابات النفسية و العلل الجسمية و الانحرافات السلوكية , وذلك تحقيقا للإعجاز في حديث النبي صلى الله عليه و سلم (يا معشر الشباب....) الحديث.

ثانيا : القصد والاعتدال في الأكل والشرب.

الاعتدال في الأكل والشرب من التدابير الوقائية التي دعا إليها الإسلام حفاظا على صحة الأجسام وقوتها ومنعا من الضرر المترتب على الشبع والإسراف في الأكل والشرب ويقول الله سبحانه: {وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ} ¹ ففي هاته الآية إرشاد منه سبحانه إلى الأكل الذي به قوام الجسد والاعتدال فيه منعا للخطر والمرض وحين قال بعضهم جمع الله الطب كله في هذه الآية . وعن المقداد بن معد يكرب رضي الله عنه قال : سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : (ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطنه بحسب ابن آدم لقيمات يقمن شر صلبه , فإذا كان لا بد فاعلا فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه) ²

وفي الصحيحين أن عبد الله ابن عمر رضي الله عنهما كان لا يأكل حين يؤتي تمسكين يأكل معه , فأدخل عليه نافع مولاة رجلا يأكل معه فأكل كثيرا , فقال : يا نافع : لا تدخل هذا على سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول : (المسلم يأكل في معي واحد والكافر أو المنافق - يأكل في سبعة أمعاء) ³

يقول ابن القيم : "مراتب الغذاء ثلاثة: أحدها مرتبة الحاجة, والثانية مرتبة الكفاية و الثالثة مرتبة الفضلة , فأخبر النبي صلى الله عليه وسلم أنه يكفي لقيمات يقمن صلبه فلا تسقط قوته ولا تضعف معها , فإن تجاوزها فليأكل في ثلث بطنه ويدع الثلث الآخر للماء والثالث للنفس , وهذا من أنفع ما للبدن و للقلب , فإن البطن إذا امتلأ من

¹سورة الأعراف/الآية 31.

²أخرجه الترمذي ،كتاب الزهد ، باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل ، وقال حديث حسن صحيح (حديث رقم 2380،ص 590).

³أخرجه البخاري في صحيحه، كتاب الأطعمة، باب المؤمن يأكل في معي واحد مجلد 9 (ص 536 رقم الحديث 5393) ومسلم ف صحيحه، كتاب الأشربة، باب المؤمن يأكل في معي واحد مجلد 3 (ص 1631 رقم الحديث 182).

الطعام ذاق عن الشراب فإذا أورد عليه الشراب ذاق عن النفس وعرض له الكرب والتعب ، فامتلاء البطن من الطعام مضر للقلب و البدن هذا إذا كان دائما أو أكثريا ، وأما إذا كان في الأحيان فلا بأس، فقد شرب أبو هريرة بحضرة النبي صلى الله عليه وسلم اللين حتى قال والذي بعثك بالحق لا أجد له مسلكا" ¹

الفرع الثاني : آداب الطعام والشراب.

- جلسة الطعام في الهدي النبوي: وردت عدت أحاديث تذكر هيئة أكل رسول الله صلى الله عليه وسلم و جلسته للطعام منها :

أ- عن أبي جحيفة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (لا آكل متكئا) ² الميل إلى احد الشقين فلا ينحدر في مجاري الطعام سهلا ولا يسيغه هنيئا وربما تأذى ³ به .

ب- وعن أنس رضي الله عنه قال : رأيت النبي صلى الله عليه وسلم جالسا مقعيا بأكل تمرا ⁴ مقعيا أراد انه كان يجلس عند الأكل على وركيه مستوفزا غير متمكن ⁵

ج. عن عبد الله بن بسر رضي الله عنه قال : كان رسول الله صلى الله عليه وسلم قصعة يقال لها الغراء يحملها أربعة رجال فلما أضحوا وسجدوا الضحى أتى بتلك القصعة يعني وقد ترد فيها فالتفوا عليها فلما كثروا جثا رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال أعرابي : ما هذه الجلسة ؟ قال النبي صلى الله عليه وسلم : (إن الله جعلني عبدا

¹ ابن قيم الجوزية ، الطب النبوي، مصدر سابق ،ص 13.

² أخرجه البخاري ،في كتاب الأطعمة، باب الأكل متكئا (ح4979 ، ص 03).

³ ابن الأثير ، النهاية في غريب الحديث والأثر ، مصدر سابق ،ج1،ص522.

⁴ أخرجه مسلم، كتاب الأشربة، باب استحباب تواضع الأكل وصفة قعوده ، (حديث رقم3807، ص349).

⁵ ابن الأثير ،النهاية غريب الحديث والأثر ، مصدر سابق ،ج 4 ،ص 134.

كريما ولم يجعلني جبارا عنيدا , ثم قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : كلوا من حواليتها و دعوا ذروتها يبارك فيها)¹

جثا: جلس على ركبتيه²

- النهي عن الأكل والشرب واقفا : وردت عدة أحاديث تنهى عن ذلك :

أ- عن أنس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم زجر عن الشرب قائما³
زجر: أي نهى عنه⁴

ب - وعن قتادة عن أنس عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه: (في أن يشرب الرجل قائما , قال قتادة: فقلنا فالأكل؟ فقال : ذاك أشر وأخبث).⁵

▪ وقد ورد في بعض الأحاديث شربه صلى الله عليه و سلم واقفا منها :

1- عن أم الفضل بنت الحارث أن ناسا ثارو عندها يوم عرفة في صوم النبي فقال بعضهم هو صائم وقال بعضهم ليس بصائم فأرسلت إليه بقدر لمن وهو واقف على بعيه فشر به⁶

2- عن عبد الله ابن عمر رضي الله عنهما قال : كنا نأكل على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم ونحن نمشي ونشرب و نحن قيام⁷.

- النهي عن أكل الطعام الحار: نهى صلى الله عليه وسلم عن أكل الطعام الحار , فعن جابر رضي الله عنه قال رسول الله صلى الله عليه و سلم ابردوا الطعام الحار فان

¹أخرجه أبو داود، كتاب الأطعمة، باب ما جاء في الأكل من أعلى ، (حديث 3281، ص 227).

²ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، مصدر سابق ، ج 01 ، ص 680.

³أخرجه مسلم ، كتاب الأشربة باب كراهية ، الشرب قائما ، (حديث رقم 3771 ، ص 303).

⁴ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث و الأثر، مصدر سابق ، ج 02 ، ص 715.

⁵أخرجه مسلم، كتاب الأشربة، باب كراهية الشرب قائما، (حديث رقم 3772 ، ص 304).

⁶أخرجه البخاري، كتاب الصوم، باب صوم يوم عرفة، (ح 1852، ص 110).

⁷أخرجه الترمذي، كتاب الأشربة، باب ما جاء بالرخصة والشرب، (حديث رقم 1802 ، ص 90).

الطعام الحار غير ذي بركة)¹ أما من الناحية الطبية فإن الأطعمة و الأربة الحارة جدا يمكن أن تؤدي كثيرا إلى حروق تبدو غالبا في نية الحلق أو المنطقة الشفوية ، وتعزو الكتب الطبية المدرسية كثرة حدوث السرطانات في القسم العلوي م ن جهاز الهضم ، وخاصة سرطان المرئ إلى الاعتياد على المشروبات شديدة الحرارة.²

- تقديم العشاء على صلاة العشاء وعدم النوم بعد الطعام مباشرة:

عن عائشة عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: (إذا وضع العشاء وأقيمت الصلاة فأبدئوا بالعشاء)³.

حمل الجمهور الأمر على الندب والعلة: هي التشويش المفضي إلى ترك الخشوع⁴ " أما التعليل الطبي هذا الأمر النبوي فإن الطعام منذ أن يوضع و تظهر روائحه فإن العصارات الهاضمة تبدأ بالإفراز و منها اللعاب كما تسيل عصارة المعدة منتظرة وصول الطعام إليها وفيها من الحموضة والخمائر ما فيها فإذا تأخر وصول الطعام إليها فقد تؤثر هذه العصارة المتدفقة على جدران المعدة محدثة فيها التقرحات وقد يصاب المرء بعد ذلك بضعف إفراز العصارة المعدية إذا وجدت التنبيهات كانت تأتيها خاطئة ويصاب المرء بعسر الهضم⁵

¹أخرجه الحاكم في المستدرک (رقم الحديث 7225، ص 450).

²نزار الدقر، روائع الطب الإسلامي، مرجع سابق، ج 4، ص 44.

³أخرجه البخاري، كتاب لأذان، بابا ذا حضر الطعام وأقيمت الصلاة، (حديث رقم 631، ص 68).

⁴ابن حجر العسقلاني، فتح الباري شرح صحيح البخاري، مصدر سابق، ج 02، ص 500 .

⁵نزار الدقر، روائع الطب الإسلامي، مرجع سابق، ج 4، ص 46.

الخاتمة:

خاتمة:

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد:

بعد البحث والدراسة في موضوع الطب الوقائي في الإسلام وأثره على الصحة استنتجنا بعض النتائج .

أولاً: النتائج:

أولاً : من أصول المنهج الإسلامي في الصحة المنهج الوقائي بغض النظر عن كونه مسلكاً طبياً علاجياً.

رابعاً: الطب الوقائي يعرف بأنه المحافظة على الفرد والمجتمع في حالة صحية بإتباع تعاليم وإجراءات لوقاية الإنسان من الأمراض .

ثالثاً: الوقاية هي المنهج المتكامل لحماية الإنسان فرداً أو مجتمعاً مع المحافظة على صحة وسلامة جسده من العلل والأمراض كما أن القرآن الكريم ذكر فعل وقى حوالي 258 مرة في القرآن وفي السنة على نحو 14 حديثاً.

رابعاً : التوجيهات الصحية الوقائية في السنة النبوية مرتبطة بمجموعة من العبادات (الطهارة، الصلاة، الصيام) والأوامر والنواهي ، لأن ذلك أدعى لامثالها والالتزام بتأ، وقد التزم المسلمون السابقون فكانوا أصح الأمم أجساماً وأنقأها نفوساً.

خامساً: الرعاية الصحية في الإسلام تقوم على تحصيل التدابير الوقائية وتوجيهها وفق الحكم المرعية والمصالح التي تعود على المكلفين بالنفع وحفظ النفس.

سادسا : تشجيع الإسلام على الرياضة البدنية والنوم الصحي وذلك من خلال توصياته صلى الله عليه و سلم على ممارسة الرياضات التي لها قيمة عالية من أجل المحافظة على اللياقة البدنية وهناك الكثير من الرياضات منها رياضة المشي و السباحة و الرماية وغيرها، وأوصى صل الله عليه وسلم بالمحافظة على النوم وذلك بالعديد من التدابير والآداب قد تم ذكرها لما لها من فوائد على صحة الإنسان.

سابعا: إهتم الإسلام بالتربية الجنسية لما لها من فوائد عظيمة ونتائج حسنة على مستوى الفرد والمجتمع.

ثامنا: أولت الشريعة الإسلامية أهميه بالغه للطهارة وذلك بالمحافظة على طهارة الفرد فشرع الوضوء والغسل وجعلها من شروط العبادة و دعا أيضا إلى نظافة البيئة لما لها من قيمة في حماية المجتمع من أمراض.

تاسعا: إهتم الإسلام بالوقاية الصحية في الأطعمة و الأشربة فمنع الأطعمة الضارة بتحريمها و من يأكلها آثم كأكل الميتة ولحم الخنزير ،ومن الأشربة المحرمة المضرة بالصحة الخمر، وشجع على أكل وشرب كل ما له قيمة غذائية كالتمر والعسل واللبن، واهتم أيضا بالنظام الغذائي والحمية الغذائية فجعل للأكل آدابا كعدم الإسراف في الأكل وعدم الأكل حتى يجوع الإنسان وشرع الصيام في كل سنة شهر رمضان وهو أفضل الحميات الغذائية التي تحمي الجسم .

التوصيات:

▪ وفي الختام نود أن نوصي بما يلي:

1. تطبيق مبدأ الوقاية وذلك بإتخاذ الأسباب المناسبة لاجتتاب المضار والمخاطر الصحية وتقوية المناعة الجسمي.

2. أهمية نشر ثقافة الطب الوقائي بين أفراد المجتمع وتبيانها لهم ليتم تطبيقها والانتفاع بها.
 3. عقد مؤتمرات وملتقيات تبين منهج الإسلام في الصحة الوقائية وتبرز سبق الإسلام في مجال الطب الوقائي.
 4. ضرورة الرجوع إلى الطب الوقائي في الإسلام ودراسته دراسة علمية دقيقة وعدم الإستغناء عنه.
 5. توسيع البحوث في الإعجاز العلمي في المنهج الوقائي في القرآن والسنة.
 6. أن تبذل الجهود وتكثف الدراسات الأكاديمية لمعرفة التوجيهات في مجال الوقاية الصحية من أجل المحافظة على صحة المجتمع المسلم وإبعاده عن الأخطار والأوبئة التي تهدد حياة الكثير من المجتمعات.
 7. أن تقوم وزارة الصحة بطباعة ونشر دوريات فيها الإرشادات الإسلامية في مجال الوقاية الصحية وتوزيعها على السكان.
 8. أن يكون طلبة العلم الشرعي وأساتذته القدوة الحسنة في مجال نشر وتوعية للمحافظة على الصحة الوقائية وذلك بإتباع هدي القرآن والسنة.
- وأخيرا نسأل الله سبحانه وتعالى أن يكون عملنا هذا خالصا لوجهه الكريم وأن ينتفع بيه طلبة العلم وجميع المسلمين.

الفهارس

فهرس الآيات:

الرقم	طرف الآية	رقم الآية	اسم السورة	الصفحة
1	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ	183	البقرة	70
2	وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى	222	البقرة	46
3	فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ	222	البقرة	49
4	إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ النَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ	222	البقرة	47
5	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَذَرُوا مَا بَقِيَ مِنَ الرِّبَا	278	البقرة	30
6	فَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ تَفَرَّقُوا وَاخْتَلَفُوا	105	ال عمران	28
7	حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ	03	المائدة	64
8	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ	06	المائدة	48
9	وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَأَطَهِّرُوا	06	المائدة	49
10	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ	90	المائدة	68
11	قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا	145	الانعام	-65 66
12	وَلَا تَقْرَبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ	151	الانعام	45
13	وَوَكَمْ مِنْ قَرْيَةٍ أَهْلَكْنَاهَا فَجَاءَهَا بَأْسُنَا بَيِّنًا	04	الاعراف	43
14	وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا	31	الاعراف	71
15	وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ	157	الاعراف	69
16	وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ	157	الاعراف	66
17	وَأَعِدُوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ	60	الانفال	40
18	وَأَعِدُوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ	60	الانفال	38
19	وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً	66	النحل	62
20	ومن ثمرات النخيل والأعناب	67	النحل	60

62	النحل	69	يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ	21
29	الاسراء	32	وَلَا تَقْرَبُوا الرِّثَا	22
45	الاسراء	32	وَلَا تَقْرَبُوا الرِّثَى إِنَّهُ كَانَ فُحِشَةً وَ سَاءَ سَبِيلًا	23
63	الانبياء	30	وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ	24
28	الحج	30	فاجْتَنِبُوا الرِّجْسَ مِنَ الْأَوْثَانِ	25
61	النور	35	اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مِثْلُ نُورِهِ	26
43	النور	58	يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لِيَسْتَذِنَكُمْ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ	27
69	الفرقان	59	فاسألْ بِهِ خَبِيرًا	28
45	النمل	56-55	إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِّنْ دُونِ النِّسَاءِ	29
41	الروم	22	وَمِنَ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ	30
69	فاطر	22	وَلَا يُنَبِّئُكَ مِثْلُ خَبِيرٍ	31
29	الحجرات	14	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ	32
59	الطور	12	وأمددناهم بفاكهة ولحم مما يشتهون	33
59	الواقعة	21	ولحم طير مما يشتهون	34
48	الواقعة	79	لَّا يَمَسُّهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ	35
49	المدثر	04	وِثْيَابِكَ فَطَهَّرَ	36
41	الزبا	09	وَجَعَلْنَا نُومَكُمْ سُبَاتًا	37

فهرس الاحاديث النبوية:

الرقم	طرف الحديث	الراوي	الصفحة
1	اغتنم خمسا قبل خمس	الحاكم	37
2	كنت عند النبي صل الله عليه وسلم وجاءت الأعراب. فقالوا يا رسول الله	ابو داود	20
3	أحلت لكم ميتتان و دمان	ابن ماجة	65

53	البخاري	اختتن إبراهيم عليه السلام	4
63	ابو داود	إذا أكل أحدكم طعاما فليقل اللهم بارك لنا فيه	5
31	ابو داود، ابن ماجه	إذا خرج الرجل من بيته فقال	6
74	البخاري	إذا وضع العشاء وأقيمت الصلاة فابدءوا، بالعشاء	7
62	البخاري	الشفاء في ثلاثة في شرطة محجم	8
70	مسلم	الصيام جنة	9
53	ابو داود	اللق عنك شعر الكفر و اختتن	10
50	الترمذي	الله طيب يحب الطيب	11
72	البخاري	المسلم يأكل في معي واحد والكافر	12
38	مسلم	المؤمن القوي خير و أحب إلى الله	13
73	ابو داود	إن الله جعلني عبدا كريما	14
64	ابو داود	إن الله حرم الخمر	15
73	مسلم	أن النبي صلى الله عليه وسلم زجر عن الشرب قائما	16
62	البخاري	أن النبي صلى الله عليه وسلم شرب لبنا ثم دعا	17
38	البخاري	إن حقا على الله ألا يرفع شيئا من الدنيا	18
62	البخاري	إن كان في شئ من أدويتكم	19
44	البخاري	إن هذه النار إنما عدو لكم	20
40	ابي داود	أنها كانت مع النبي صلى الله عليه و سلم في سفر	21
73	البخاري	بعضهم هو صائم وقال بعضهم ليس بصائم	22
37	البيهقي	حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة	23
72	مسلم	رأيت النبي صلى الله عليه و سلم جالسا مقعيا	24
68	مسلم	سأل النبي لا عن الخمر , فنهاه	25
59	البخاري	سألت سهل بن سعد فقلت هل أكل رسول الله صلى الله عليه وسلم	26

52	البخاري	سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول الفطرة خمس	27
63	ابن ماجة	سمعت رسول الله صل الله عليه و سلم يقول ماء زمزم لما شرب له	28
17	ابو داوود	طبيبها الذي خلقها	29
50	مسلم	عرضت علي أعمال أمتي حسنها و سيئها	30
52	ابو داوود	عشر من الفطرة قص الشارب	31
60	البخاري	فضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام	32
73	مسلم	في أن يشرب الرجل قائما , قال قتادة فقلنا فالأكل	33
68	ابو داود	في رسول الله صلى الله عليه وسلم عن كل مسكر ومفتر	34
42	البخاري ومسلم	قال النبي صل الله عليه وسلم إذا أتيت مضجعا، فتوضأ	35
74	الحاكم	قال رسول الله صلى الله عليه و سلم ابردوا الطعام الحار	36
43	الطبراني	قيلوا فان الشياطين لا تقيل	37
68	مسلم	كل مسكر خمر	38
31	البخاري ومسلم	كنا مع رسول الله و في غار، فنزلت (و المرسلات عرفا)	39
74	الترمذي	كنا نأكل على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم	40
39	البخاري	ما أكل ابن آدم طعاما	41
39	الترمذي	ما رأيت أحدا أسرع في مشيه من رسول الله صلى الله عليه و سلم	42
71	الترمذي	ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطنه	43
48	ابو داود	مفتاح الصلاة الطهور	44
20	مسلم	من أتى عرفا فسأله عن شيء لم تقبل	45

60	البخاري	من تصبح كل يوم سبع تمرات	46
20	مسلم	من سلك طريقا يلتمس فيه علما	47
66	مسلم	من لعب النرد شير	48
43	الترمذي	نهى رسول الله صل الله عليه و سلم أن ينام الرجل على سطح	49
67	مسلم	نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن كل ذي ناب	50
65	مالك	هو الطهور ماءه الحل ميته	51
59	احمد	والذي بعث محمدا صلى الله عليه وسلم بالحق ما رأى منخلا	52
38	مسلم	و أعدوا لهم ما استطعتم من قوة، ألا إن القوة الرمي ،	53
22	مسلم	وتوق كرائم أموالهم	54
60	مسلم	يا عائشة بيت لا تمر فيه جياع	55
70	البخاري	يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة	56

فهرس الأعلام:

الرقم	اسم الشهرة	الاسم والنسب	الصفحة
1	ابن سينا	ابو الحسين بن عبدالله بن سينا و هو احد فلاسفة المسلمين	25
2	القرطبي	ابو عبدالله بن احمد بن ابي بكر بن فرح الانصاري الخزرجي	61
3	جالينوس	طبيب اغريقي ولد في بير غامون (تركيا)	17
4	ونسلو	استاذ الطب الوقائي في جامعة بيل	24

قائمة المصادر و المراجع:

- 1) القرآن الكريم برواية ورش عن نافع.
- 2) أ، ي فنسك، المعجم المفهرس لألفاظ الحديث النبوي، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، مكتبة بريل ،مدينة ليدن،1996م.
- 3) ابن الأثير الجزري الموصلي، النهاية في غريب الحديث والأثر، دار الكتب العلمية، بيروت .
- 4) ابن القيم الجوزية، الطب النبوي، دار الفكر،بيروت.
- 5) ابن سينا أبو علي الحسين بن علي ،القانون في الطب، دار نوبليس، بيروت/لبنان ،ط1، 2006م.
- 6) ابن منظور، لسان العرب ، دار المعارف ،القاهرة .
- 7) أبو عيسى محمد بن سورة، الأزهرى،صحيح وهو سنن الترمذي، تحقيق إبراهيم عوض ،ط2 ، 1395هـ /1954م.
- 8) أبي جعفر بن محمد بن جرير الطبري، تفسير الطبري جامع البيان عن تأويل آي القرآن ،تحقيق عبدالله بن عبد المحسن التركي،دار هجر ،ط1، 1422هـ/2001م.
- 9) أبي عبد الله أحمد بن أبي بكر القرطبي، الجامع لأحكام القرآن والمبين لما تضمنه من السنة وآي الفرقان، تحقيق عبد الله بن عبد المحسن التركي، مؤسسة الرسالة ،بيروت، لبنان،ط1، 1427هـ /2006م.
- 10) أبي منصور محمد بن أحمد الأزهرى ،معجم تهذيب اللغة، جدار المعرفة، بيروت _ لبنان.
- 11) أحمد الهاشمي، جواهر الآداب، مطبعة السعادة، مصر، (1385هـ-1965م).
- 12) أحمد بن مصطفى، مفتاح السعادة ومصباح السيادة في موضوعات العلوم، دار الكتب الحديثة القاهرة، ط1.
- 13) أحمد شوقي الفنجري، الطب الوقائي في الإسلام، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1991م.

- (14) الإمام أبي حامد محمد بن محمد الغزالي (450هـ/505 هـ) ، إحياء علوم الدين ، دار ابن حزم، بيروت ،لبنان، ط1، 1426هـ/2005م.
- (15) الإمام الحافظ أبي داوود سليمان بن الأشعث الأزدي السجستاني، (ت 265هـ)، سنن أبي داوود، تحقيق شعيب الأرنؤوط ومحمد كامل قربللي، دار الرسالة العلمية، دمشق، 2009م، 1430هـ.
- (16) الإمام حافظ احمد بن حجر العسقلاني، فتح الباري بشرح صحيح البخاري، دار الكتب السلفية، ط 1.
- (17) الحافظ عماد الدين أبي الفداء إسماعيل ابن الكثير، تفسير القرآن العظيم، مؤسسة قرطبة، ط1، 1421هـ/ 2000م.
- (18) حسان شمسي باشا ، الطب النبوي بين العلم و الإعجاز، دار القلم ، دمشق،الدار الشامية، بيروت ، ط2، 1429هـ/ 2008 م.
- (19) حسان شمسي باشا ،أسرار الختان تتجلى في الطب الحديث،مكتبة السوادي للتوزيع ،جدة ، ط 2 1414هـ/1993م.
- (20) حكمت فريجات، مبادئ في الصحة العامة، دار المستقبل، ط1، 1990.
- (21) زغلول راغب محمد النجار ، الإعجاز العلمي في السنة النبوية، دار النهضة، مصر، ط 5 ، ابريل 2012 م .
- (22) السيد الجميلي، الإسلام و البيئة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، ط1، 1417هـ/1997م.
- (23) الصياد إبراهيم عبد الحميد، المدخل الإسلامي للطب، مجمع البحوث الإسلامية القاهرة، 1988م.
- (24) عبد البديع صقر ،مختار الحسن وصحيح من الحديث الشريف، ط1.
- (25) عبد الحميد القضاة، تفوق الطب الوقائي في الإسلام، مديرية المكتبات والوثائق الوطنية، عمان، ط1، 1985م.
- (26) عبد الرحمن عوض الجزيري، الفقه على المذاهب الأربعة، دار الكتب العلمية ،بيروت ، لبنان، ط2 ،لبنان، 2003م.

- (27) عبد الرحمن ناصر السعدي، تيسير الكريم الرحمن في تفسير أحكام المنان، مؤسسة الرسالة - بيروت، لبنان ، ط1 ، 1423هـ / 2002م.
- (28) عبد الرزاق الكيلاني، الوقاية خير من العلاج، دار القلم، دمشق، ط1 1995.
- (29) عبد الله عبد الرزاق مسعود السعيد، نشأة الطب، دار الفكر، عمان، الأردن، ط2، 1985 م.
- (30) فتحي يكن، التربية الوقائية في الإسلام، مؤسسة الرسالة، بيروت/ لبنان، ط1، 1997.
- (31) مجمع اللغة العربية، المعجم الوسيط، مكتبة الشروق الدولية جمهورية مصر العربية، ط2.
- (32) محمد بن إسماعيل البخاري، الجامع الصحيح المسند من حديث رسول الله وسننه وأيامه، المكتبة السلفية، القاهرة، ط1، 1400هـ.
- (33) محمد بن علي الشوكاني، نيل الأوطار من أسرار منتقى الأخبار، دار ابن الجوزي.
- (34) محمد بن محمد المختار الشنقيطي، أحكام الجراحة الطبية والآثار المترتبة عليها، ط2، مكتبة الصحابة بجدة.
- (35) محمد شمس الحق العظيم أبادي ، غاية المقصود في شرح سنن أبي داوود ، دار حديثي أكاديمي ،باكستان، ط 1 ، 1414هـ.
- (36) محمد عبد الرؤوف المناوي ،فيض القدير شرح الجامع الصغير، دار المعرفة ، 1391 / 1971م.
- (37) محمد عبد الرؤوف المناوي ، التوفيق على مهمة التعاريف، دار الفكر المعاصر ، بيروت، ط1.
- (38) محمد علي البار، حسان شمسي باشا، الطب النبوي الوقائي، المركز الوطني للطب البديل والتكميلي، السعودية، ط1، 1439هـ.
- (39) محمد فؤاد عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، مطبعة دار الكتب المصرية، القاهرة، ط2، 1364هـ.

- (40) محمد ناصر الدين الألباني، سنن أبي داود، غراس للنشر و التوزيع، الكويت، ط1.
- (41) محمد ناصر الدين الألباني ، صحيح الترغيب والترهيب للمنذري، مكتبة المعارف ،الرياض، ط1، 1421هـ.
- (42) محمد ناصر الدين الألباني، صحيح الجامع الصغير وزيادته (الفتح الكبير)، المكتب الإسلامي، ط3 ، 1408هـ/1988م.
- (43) محمد ناصر الدين الألباني ، ضعيف الجامع الصغير وزيادته(الفتح الكبير)،المكتب الإسلامي.
- (44) محمد ناصر الدين الألباني ، ضعيف سنن الترمذي ، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع ، الرياض ، ط1 ، 1420هـ/2000م .
- (45) مسلم أبو الحسين مسلم بن حجاج القشيري النيسابوري (ت261هـ) ، صحيح
- (46) مسلم، بيت الأفكار الدولية، الرياض، السعودية، 1998م.
- (47) نزار الدقر، روائع الطب الإسلامي، دار المعاجم، 1997م.
- (48) يوسف القرضاوي، فتاوى معاصرة، مكتبة وهب .
- (49) صالح عبد القوي السنباني، الإعجاز العلمي في الطب الوقائي، الطباعة والصنف والإخراج إدريس عبد القوي، الجمهورية اليمنية ، جامعة الإيمان ، طبعة تجريبية ، 1425هـ_2004م.
- (50) حازم حسني حافظ زيود، التربية الوقائية في القرآن الكريم، خالد خليل علوان، رسالة ماجستير في أصول الدين، جامعة النجاح الوطنية، نابلس ،فلسطين، 2009م.
- (51) العيد بلالي، الوقاية الصحية في السنة النبوية، إشراف عبد المجيد بيرم، رسالة ماجستير في العلوم الإسلامية، جامعة الجزائر، 2010/2011م.
- (52) هند الزبير بابكر سليمان ، الطب الوقائي في السنة النبوية ، إشراف أم سلمى محمد صالح، رسالة ماجستير الآداب في الدراسات الإسلامية، جامعة الخرطوم، يوليو 2009م.

(53) إسلام حسن محمد ياسين/ روحيزان بارو محمد زين، الطب الوقائي
وسنن الفطرة، المؤتمر الدولي لتقوية الحضارة الإسلامية في القرن 21 ،
جامعة سلطان زينال عابدين، ماليزيا ،6-7 سبتمبر 2015.

(54) ماهر حامد الحولي، الطب الوقائي في الإسلام، بحث مقدم لليوم الدراسي
بعنوان الأمراض الوبائية معالجة طبية شرعية، الجامعة الإسلامية ،غزة،
المنعقد يوم الأربعاء 17 ذو الحجة 1428هـ الموافق ل26/12/2007م
بقاعة المؤتمرات، مبنى القدس .

(55) هلين رايت ،خبرات في التمريض، ترجمته إلى العربية الدكتورة: سعاد
ماهر .

فهرس الموضوعات:

- إهداء4
- إهداء5
- شكر و عرفان6
- مقدمة:أ
- الفصل الأول : بيان فضل العلوم الطبية والحث على الوقاية في الإسلامأ
- المبحث الأول: حقيقة الطب ونشأته.....ج
- المطلب الأول: تعريف الطب لغة واصطلاحا وبيان موضوعه.17
- المطلب الثاني: نشأة الطب.18
- المبحث الثاني: مفهوم الوقاية وأثرها العلاجي والطبي.17
- المطلب الأول: تعريف الوقاية في الإسلام لغة اصطلاحا.22
- المطلب الثاني: تعريف الطب الوقائي.24
- المطلب الثالث: محاسن الوقاية في الإسلام وأدلتها من القرآن والسنة.25

23	الفصل الثاني: مظاهر الوقاية الصحية في الإسلام.....
35	المبحث الأول: المنهج الوقائي للصحة البدنية و آداب المعاشرة في الإسلام..
36	المطلب الأول: هدي الإسلام في الرياضة البدنية و النوم.....
43	المطلب الثاني: الإسلام و آداب المعاشرة.....
46	المبحث الثاني: اثر الطهارة و النظافة في الطب الوقائي.....
46	المطلب الأول: الطهارة ووقاية الفرد و المجتمع:
50	المطلب الثاني :سنن الفطرة.....
56	المبحث الثالث: الوقاية الصحية في أحكام الأطعمة و الأشرية.....
57	المطلب الأول: الوقاية الصحية في الأطعمة و الأشرية الحلال و الحرام.....
68	المطلب الثاني : الحمية الغذائية و آداب الطعام و الشراب.....
78	خاتمة:
82	فهرس الايات:
83	فهرس الاحاديث النبوية:
86	فهرس الاعلام:
91	فهرس الموضوعات:

المخلص:

تناول هذا البحث موضوع الطب الوقائي في الإسلام وأثره على الصحة، حيث عُني بالكشف عن أهم تلك المظاهر التي ارتكزت عليها الصحة الوقائية في شرعنا الحنيف، والتي من أهمها: الطهارة والنظافة والالتزام بالتوجيهات القرآنية والنبوية في الطعام والشراب حفاظا على صحة الأبدان ووقايتها من الأمراض حيث وضع الإسلام القاعدة الذهبية في الأطعمة و الأشربة فأحل الطيب النافع مثل: اللبن والعسل واللحم وغيرها وحرم الخبيث الضار مثل: الميتة، الدم ، و لحم الخنزير، و لحوم السباع والطيور الجارحة، التبغ والدخان الخمر المخدرات.

Resume:

This research dealt with the topic of preventive medicine in Islam and its impact on health, as it was concerned with revealing the most important aspects on which preventive health was based in our sacred religion which are as follow : purity, hygiene and adherence to Qur'anic and prophetic directives in food and drink in order to preserve bodies health and protect them from diseases where Islam sets the golden rule with regard to food and drink, so it permits the beneficial good, such as: milk, honey, meat, etc., and prohibits the harmful, such as: dead meat, blood, pork, the meat of wild beasts and prey, tobacco, smoke, alcohol, and drugs.

University of Ammarthlegi in laghouat
College of humanities Islamic Sciences and civilization
Department of Islamic Sciences



Topic:

Preventive medicine in Islam and its impact on health

**A memo to obtain a master's degree In Islamic sciences specialization
:jurisprudence
Comparative jurisprudence and its foundations**

Done by:

- Nour elhouda Othmane
- Amina chachi.

Supervisor:

- habiba shahra

College year:2020-2021 / 1441-1442