

# الدراسات الإسلامية

تهدف سنوية الحكمة تفهم بالبحوث والدراسات الإسلامية والشريعة

## في هذا العدد

- الأخوة وحقوقها في الشريعة الإسلامية
- انطباق النوقائي في الإسلام
- الأمن مفهومه ودلالاته في ضوء القرآن الكريم
- مكانة المرأة والمساواة الجنسية في السنة النبوية
- آراء البلاغيين في المحسنات اللفظية
- الفقر والحلول للقضاء عليه في ضوء السنة النبوية الشريفة
- الآثار الاقتصادية للزكاة

AL - ZAHRÄ'  
الزَّهْرَاءُ

نصف سنوية محكمة تصدر عن كلية الدراسات الإسلامية والعربية  
بجامعة شريف هداية الله الإسلامية الحكومية جاكرتا، تبنى بالبحوث والدراسات الإسلامية والعربية

A refereed academic twice yearly, published by Faculty of Islamic and Arabic Studies,  
Syarif Hidayatullah State Islamic University (UIN) Jakarta,  
and concerned with Islamic and Arabic research and studies

Volume 13, No 2, 1438 H/2016 M السنة الثالثة عشرة، العدد 2، 1438هـ/2016م

رئيس التحرير

غلماں الوسط عمر حسن

هيئة التحرير

أحمددين أحمد طهار

محمد شيرازي دمياطي

يولي ياسين

أحمدي عثمان

تحرير ومراجعة لغوية

أدي فخر الدين

فاتح الندى

تحرير فني

محمد خير المستغفرين

سكرتير التحرير

نيل الهدى

جميع المراسلات توجه باسم رئيس التحرير:

Fakultas Dirasat Islamiyah Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif  
Hidayatullah, Jl. Ir. Juanda No. 95 Ciputat Jakarta 15412 Indonesia

البريد الإلكتروني:

journal.alzahra.fdi@uinjkt.ac.id

عنوان المجلة على شبكة الإنترنت:

# المحتوى

## ❦ إبداء الزهراء

الأخوة وحقوقها في الشريعة الإسلامية

5 ..... ليلى صبرينا وإنارة العين

## ❦ البحوث والدراسات

الطب الوقائي في الإسلام

19 ..... أمينة عراقي حسين

الأمن مفهومه ودلالاته في ضوء القرآن الكريم

40 ..... أحمددين أحمد طهار

مكانة المرأة والمساواة الجنسية في السنة النبوية

62 ..... رزقى أحمددي وصريح خالد

آراء البلاغيين في المحسنات اللفظية

77 ..... حنانة مختار الطبراني

الفقر والحلول للقضاء عليه في ضوء السنة النبوية الشريفة

93 ..... زين المتقين ومحمد نور خازن

الآثار الاقتصادية للزكاة

117 ..... ولدان حكيم

# الطب الوقائي في الإسلام

أمينة عراقي حسيني

المجلس العلمي المحلي بالرباط مغرب

## Abstract

This article talks about Islam as religion and it's contribution for the medicine sciences. Islam suggests to maintain health and health treatment, because it's included Islamic religious spirit. Moslem will pray for the God well with a good condition of his heath. This article refuted the statement that Islam is a religion afterlife, and Islam don't give a good attention to the health aspects of the world. This article will show some verses and prophet tradition on maintain helath and how to get health in this life.

**Key Word:** الطب (medicine), الوقائي (maintain), الإسلام (Islam)

يعتبر الإسلام الصحة نعمة من نعم الله الكبرى، وتقع في قمة النعم الدنيوية، لأنها من أهم المؤهلات التي تساعد الفرد على أداء واجباته نحو ربه ونفسه وأسرته ووطنه أحسن أداء، وبالتالي يشارك في مشروع التنمية مشاركة فعالة.

فهي أعظم نعمة بعد اليقين والإيمان الصادق كما ورد في حديث النبي صلى الله عليه وسلم: «سلوا الله العفو والعافية فإن أحدا لم يعط بعد اليقين خيرا من العافية»<sup>1</sup>.

عن سلمة بن عبید الله بن محصن الأنصاري عن أبيه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من أصبح منكم معافى في جسده، آمنا في سربه، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا»<sup>2</sup>.

أمام استفحال ظاهرة الأمراض المستعصية في عصرنا الحالي التي لم يتوصل اليها البحث العلمي على حد الآن، رغم الأبحاث المتطورة، إلى إيجاد علاج شاف للكثير منها، التجتأ جميع الدول إلى تكثيف الاهتمام بالطب الوقائي للتغلب على خطورة العديد من الأمراض والأوبئة خصوصا أن العديد من هذه الأمراض توصل اليها البحث العلمي إلى معرفة أسباب حدوثها وطرق انتشارها بين الناس، فالأمراض الأكثر انتشارا هي التي لها علاقة مع نمط العيش، وتنتج عن سلوكيات خاطئة للأفراد والمجتمعات، ويمكن الوقاية منها بتغيير السلوك الخاطئ إلى سلوك صحي سليم.

وقد كان الإسلام سباقا في هذا المضمار من خلال ما حواه القرآن الكريم من آيات معجزات تضمنت كثيرا من التوجيهات الحكيمة التي استهدفت تحقيق مقاصد الشريعة من حفظ النفس والعقل والنسل؛ حتى إذا شُفعت تلك التوجيهات بما أرشد إليه رسولنا الكريم من مفاهيم الطب الوقائي، وما حفظته سيرته وسنته العطرة من الأساليب والأحاديث والأقوال والأفعال التي توضح ذلك أدركنا أن منهج الإسلام في حفظ الصحة قد حاز فضل السبق بالنظر إلى إطاره الزمني ومجاله الحضاري، وكان خليقا بأن يحتل مكانة من الصدارة والمصداقية<sup>3</sup>، والشعار المعروف "الوقاية خير من العلاج" شهد أول بذرة له

في عصر الطب النبوي<sup>4</sup>. ولعل أهم مظاهر القوة في هذه التوجيهات والإرشادات أنها مرتبطة بالإيمان؛ إذ جعلها الدين الإسلامي من متمات الإيمان الحق، وجعل القيام بها عبادة يتقرب بها الإنسان إلى ربه، فيثاب عليها وينال رضوان الله عز وجل.

ولقد انتهت المنظمات العالمية المهمة بالصحة لهذا الأمر، وأصبحت تشجع على إدماج الفاعلين في المجال الديني لتعزيز الصحة وحمايتها من خلال نتائج الأبحاث العلمية التي بينت فعالية هذا القطاع في تحقيق الهدف الذي تنشده هذه المنظمات وهو: "الصحة للجميع"، خصوصا في الدول والمجتمعات التي يحتل فيها الدين جانبا كبيرا في الحياة اليومية، لأن الإسلام رفع من مكانة الصحة باعتبارها حقا أساسيا لكل إنسان منذ خمسة عشر قرنا؛ وذلك من خلال قوله صلى الله عليه وسلم: "إن لجسدك عليك حقا" وقوله: "وإن لنفسك عليك حقا"<sup>5</sup>.

تجلى أهمية هذا الموضوع ابتداء في إبراز خصوصية الشريعة الإسلامية في التأسيس لمفهوم الطب الوقائي، وما اكتسبه من راهنية في واقعنا المعاصر نظرا للاهتمام المتزايد بالعناية بالصحة، وخاصة الطب الوقائي.

ونظرا لارتباط هذا الموضوع بحفظ النفس، وما يتعلق بها من رعاية للصحة، فإن له أهمية كبيرة في إبراز الأبعاد المقاصدية للحفاظ على الصحة، ودورها في رعاية الكليات الأساسية للشريعة الإسلامية.

ومن شأن هذا الموضوع أن يعكس شمولية الإسلام وصلاحيته لكل زمان ومكان بفضل استيعابه لشتى ضروب الحياة بما فيها الجوانب الصحية، دون أن تغفل ثمرته الاقتصادية المتمثلة في كون الالتزام بالتوجيهات الصحية التي جاء بها ديننا الحنيف يكون أقل تكلفة من الناحية الاقتصادية.

وتزداد أهميته في الحاجة الملحة إلى القيام بالتحسيس الناجح الذي لا مناص له من استثمار الخطاب الديني في التوعية، وذلك من خلال توظيف منابر الخطابة والوعظ والإرشاد لنشر الوعي الصحي بين جميع فئات المجتمع؛ نظرا لما يحققه الخطاب الديني من أثر بالغ في نفوس الناس؛ حيث يكون محفزا لهم على الاستجابة لما يتلقونه من توجيهات وإرشادات في هذا المجال.

لقد كان لاختيار هذا البحث اعتبارات، منها ما هو ذاتي، ومنها ما هو موضوعي؛ فمن الاعتبارات الذاتية:

- طبيعة اهتماماتي المهنية (الطب)؛ إذ أردت أن أجمع بين مستجدات البحث الطبي، ومقتضيات النظر الشرعي من خلال الاهتمام بمدونة التوعية الصحية؛ ومن الاعتبارات الموضوعية:

- توفير مادة علمية متخصصة يمكن للفاعلين في القطاع الديني الاعتماد عليها لإعداد دروس وخطب، يشاركون بها في التوعية الصحية، لكون مؤسسة المسجد مؤسسة رائدة فهي أقرب المؤسسات التربوية والإعلامية إلى قلوب المسلمين وعقولهم.

- الكشف عن حدود الفرق بين التكوين العلمي الطبي والتكوين الشرعي، وأهمية التكوين المستمر في مجال الطب نظرا لاستمرارية البحث العلمي والاكتشاف المتجدد لوسائل جديدة للوقاية من

الأمراض، والوقوف على الضروري من العلم في إطار القضايا الطبية الذي يجب أن يعلمها الفاعل الديني لتجنب بعض التصرفات الخاطئة الناتجة عن الجهل ببعض المبادئ الطبية لدى الخطباء والوعاظ كوصم كل من يصاب بالإيدز بالفساد، أو التركيز في دروس الوعظ والإرشاد بالأخلاق والقيم والسلوك، وإغفالها جانب العناية بالنفس، والوقاية من الأمراض والعناية بالحيط البيئي، لذلك كان لا بد من إبراز معالم المبادئ الصحية الواردة في الشريعة الإسلامية للتأكيد على أن الإسلام كان سابقاً للعناية بها. اعتمدت في هذا البحث مجموعة من المناهج التي تتوافق وخصوصية هذا البحث. ويأتي في مقدمة هذه المناهج:

### 1- المنهج الاستقرائي:

الذي يقوم على استقراء المادة العلمية التي نخدم إشكالا ما أو قضية ما وعرضها عرضا مرتبا ترتيبا منهجيا؛ وهو المنهج الذي يساعد على جمع واستقصاء الأحاديث النبوية التي تبرز الهدى النبوي في موضوع التوعية الصحية، وقد حرصت على اختيار الأحاديث الصحيحة من كتب السنة التي تدل على منهج التوعية الصحية في الهدى النبوي.

### 2- المنهج المقارن:

والذي يعتمد المقارنة، والمقابلة بين قضيتين أو قضايا في موضوع واحد لإبراز مواطن الوفاق أو الخلاف مع تفسير ذلك وتعليقه، واستعملته عند المقارنة بين جوانب التوعية الصحية في الإسلام، وما ثبت من حقائق في علم الطب الحديث للدلالة على إعجاز المنهج الإسلامي في المحافظة على الصحة، وسبقه إلى إرساء قواعد الوقاية من الأمراض ومعالجتها. اعتمد تصنيفُ المادة العلمية خطة تلاءم وطبيعة الموضوع وخصوصية مباحثه، في مدخل تمهيدي، وخمسة فصول بالإضافة إلى مقدمة وخاتمة. وقد اختصت المقدمة بالتعريف بالموضوع وأهميته، وفائدته، ودوافع البحث، والمنهج المعتمد فيه وخطته.

وتناول المدخل التمهيدي تفكيك عناصر الموضوع بالوقوف على مفهوم الطب الوقائي. وتعرض الفصل الأول لتأصيل حفظ الصحة؛ وذلك من خلال ثلاثة مباحث: تأصيل حفظ الصحة من الكتاب والسنة وعلاقتها بمقاصد الشريعة. بينما تطرق الفصل الثاني لأنواع الأمراض مقسمة إلى ثلاثة مباحث، اختص المبحث الأول بالأمراض غير المعدية والمبحث الثاني بالأمراض المعدية، أما الثالث فتناول الأمراض النفسية وتم الوقوف في هذه الأمراض على أعراضها وأضرارها وآثارها على الصحة الجسدية والنفسية. أما الفصل الثالث فقد اختص ببيان مظاهر العناية بالوقاية من الأمراض الجسدية من خلال مباحث تناولت أهمية الطهارة وما يستتبعها من خصال للفطرة، والعبادات وما يترتب عليها من آثار صحية، والأداب الإسلامية السمحة المتمثلة في آداب الأكل والشرب والنهي عن المحرمات.

أما الفصل الرابع فتطرق لمظاهر العناية بالوقاية من الأمراض النفسية من خلال بيان علاقة الإيمان بالصحة النفسية وتأثيره على صحة الفرد والجماعة من الناحية العملية، واقترح بعض الوسائل الإجرائية المحققة للطمأنينة والأمن الروحي، وختم ببيان أهمية النوم والترويح عن النفس و أثرهما على الصحة النفسية:

وانتهت خاتمةُ البحث إلى جملة من الخلاصات والاستنتاجات التي توصلت إليها الدراسة.

### الطب الوقائي

إن الطب الوقائي هو: العلم المتعلق بمنع انتشار الأمراض وتعزيز الصحة النفسية والجسمية عند الأفراد والجماعات<sup>7</sup>. ويرتكز على بذل الأسباب التي تحول بين الإنسان وبين الوقوع في المرض.

ولا بد من الإشارة في هذا الصدد إلى أن إزالة أسباب المرض أجدى وأهون من إزالة أعراضه وعلاجه بعد حدوثه، وهو ما يعني أن الوقاية خير من العلاج وذلك لعدة أسباب:

الوقاية تحمي من الوقوع في المرض الذي يسبب للمريض آلاماً وأوجاعاً؛

- والمرض وإن زال من الجسم فإنه قد يترك بعض الآثار السلبية على الصحة التي قد تظهر عاجلاً أو آجلاً؛

- والمرض يسبب خسارة مادية لما ينفق في التشخيص والتمريض والعلاج بالإضافة إلى نقص الدخل الناتج عن تغيب المرضى عن العمل؛

- والوقاية خير من العلاج لأنها تتطلب مصاريف أقل بكثير من العلاج فهي في أغلب الأحيان على شكل وصايا صحية سهلة التطبيق ومجانية؛ وهي تحمي من أمراض كثيرة قد تكون لها عواقب خطيرة مدى الحياة.

### أولاً: التأصيل لحفظ الصحة

إن الناظر فيما انتهى إليه الطب اليوم من توجيهات وإرشادات للوقاية من الأمراض، والحفاظة على صحة الجسم، يلفي أن الشريعة الإسلامية قرآناً وسنة، وما تضمنته من مقاصد عامة وخاصة، كانت سبابة إلى الدعوة إلى الحفاظ على الصحة ورعايتها. المقصود بالإيمان المرتبط بالصحة من حيث هو اعتقاد وسلوك في جانبي الأمر والنهي، مبرزة أن المقصود بالعفو هو العفو من الذنوب، وبالعافية السلامة من الأسقام والبلايا، وهي الصحة التي هي ضد المرض، في حين أن اليقين هو الدرجة العليا من الإيمان التي من كان عليها قل تعرضه للمرض، مبرزة أن شراح الحديث ذهبوا إلى القول إن العافية تعني سلامة الأمة من الفتن بقدر ما تعني سلامة جسد الفرض من المرض، وهو الفهم، تقول المحاضرة، الذي يلتقي بتعريف منظمة الصحة العالمية التي ترى أن الصحة تعني الفرد والمجتمع معا.

فإن للإيمان جانبيين: أولاً: ما يعتقد المؤمن؛ وثانياً: ما يلتزم به من السلوك والعمل بناء على ذلك الاعتقاد، أي مضمون الإيمان.

فجانب الاعتقاد ينتج عنه عند المؤمن تصور لوجوده ولموجده ولغاية إيجاده، تصور يجد علاقته بالحياة والمصير، يؤطر تلك الحياة ويعطيها معنى يؤمن به ويفسر به ما يقع له، والنتيجة المفيدة لصحته هي ما يحصل عنده من التحرر أو التخفيف من الخوف ومن الشك ومن الضعف، وما يتأتى له من الأمان ومن اليقين ومن القوة على تحمل الابتلاء والرضى به. فالإيمان من هذا الجانب إسلام وسلم، وإقبال على الله بأسمائه الحسنى التي بها يتجلى على الناس في حالة اليسر وفي حالة العسر. فهو مورد الاطمئنان والصبر والتأسي، مورد الأنس والأمل في عالم تطارد الإنسان فيه الوحشة والقنوط. فهذا الإيمان في جانبه الاعتقادي ملاماً هوة عميقة في الإنسان، لأن فطرته مركبة على أن يملأ ما فيها من الفراغ بالإيمان، وإذا تظاهر الإنسان بالاستغناء أو أظهر الجحود فإن المرض يجل في قلبه، أما صحة بدنه فحتى إذا سلم من علل الجسم فإنه يُبَدِّرها في غير ما خلق له.

أما الجانب الثاني من الإيمان وهو جانب العمل والسلوك، بناء على الاعتقاد المذكور، فهو العمل بالقرآن، بأركان الدين التي جاء بها، بما فرض عليه وما ندب ووجه إليه من مكارم الأخلاق، ثم الانتهاء والامتناع عما نهى عنه من المعاصي والمخالفات. فما من طاعة صغيرة أو كبيرة إلا ولها وقع وتأثير على صحة الإنسان في جسمه أو نفسه أو فيهما معاً، وما من معصية صغيرة أو كبيرة إلا ولها وقع وتأثير على صحة الإنسان في جسمه أو نفسه أو فيهما معاً.

إن أثر الإيمان على الصحة يتجلى في كون المحيط المتدين يقدم للمريض أحاسيس يطغى عليها الجو الروحاني اللامادي وينعم فيه بأشكال من المساندة التي تخفف كثيراً من معاناته، فيؤدي الترحم بين أفراد المجتمع إلى الكشف المبكر عن الأمراض وتجنب سلوكات العنف، ويبعد الحاجة إلى اللجوء للإدمان، ووقوع الأمراض المنقولة جنسياً، كما يعصم بكيفية واضحة من التفكك الأسري.

و أن الأساس القرآني للإشكال الذي يطرحه موضوع الدرس وهو علاقة الإيمان بالصحة واضح في ما أخبر به سبحانه وتعالى من أنه خلق الإنسان في أحسن تقويم وأنه رده إلى أسفل سافلين، واستثنى من هذا السقوط والانهيار الذين آمنوا وعملوا الصالحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر، مبرزة أن القوة المستمدة من الإيمان المتوقع منها معالجة الضعف أمام الشهوات والمخاوف التي تنتاب الإنسان، تسمى في الدين بالوازع، وهو يدل على قوة تيسر بها الطاعات وقدرته يتيسر بها عدم الوقوع في المعاصي، مؤكدة أن الشريعة وضعت للمحافظة على الضروريات الخمس وهي الدين والنفس والعرض والعقل والمال، ثلاث منها تخص صحة الإنسان واثنتان تعتمدان على الصحة.

وأن أول توجيهات الدين في هذا الباب حثه على الطهارة، وتشمل نظافة الجسم واعتدال النفس، مشيرة إلى أنه لما كانت نظافة البيئة من شروط الصحة فقد اعتبرت السنة المطهرة أن إمطاة الأذى عن الطريق من شعب الإيمان، وأوصت كذلك بعدم تضييع الماء وعدم تلويثه، كما أنه في مجال التغذية فإن التوجيه الأساسي هو ملازمة الاعتدال. و الإسلام ضبط كذلك العلاقات الجنسية ورجب في الزواج تحصيلنا للصحة، إذ أن فلسفة الإسلام في المحرمات هي منع الضرر عن الإنسان نفسه وعن غيره وجلب

المصالح ودرء المفساد، ومن توجيهات الدين الحنيف في الوقاية عزل المريض عن الأصحاء، كما رغب في ممارسة الرياضات النافعة، والتي يتم بعضها في انسجام روحي مثل الحركة في الصلاة.

وأن أثر القيام بأركان الإسلام الخمسة، فبينت أهمية علاقة الصلاة بتأسيس السلم النفسي والاطمئنان في قوله تعالى «إن الإنسان خلق هلوعاً، إذا مسه الشر جزوعاً وإذا مسه الخير منوعاً، إلا المصلين الذين هم على صلاتهم دائمون...»، ثم الصوم الذي يجمع الباحثون على أن له أثراً ملموساً في تربية الإرادة القوية والتمرن على مقاومة شهوة النفس والبدن، والزكاة والتي تكمن علاقتها بصحة الفرد والمجتمع في كون النفس التي تنفع الغير كثيراً ما تصفو وقليل ما تضطرب، والحج حيث يمثل الجانب الوقائي النفسي في أداء فريضة الحج في ما يصاحبه من عقد نية التوبة والعزم على بداية حياة جديدة.

وأن توجيهات الدين الحنيف في موضوع الصحة أن تكون صحة هذه الأمة في تحسن مستمر بفعل آثار الوازع الديني وبفعل مقومات الوقاية التي يوصي بها الدين، ملاحظة أن الحالة الصحية تزداد كلفتها يوماً عن يوم ولا يكاد أحد يتحكم فيها، معتبرة أنه ليس من المهم المقارنة بين مختلف الدوافع إلى الحرص على الصحة، ولكن المهم هو التساؤل عما إذا كانت صحة الفرد تناسب دينه عقيدة وسلوكاً، مضيفة أن رصد مواطن العلاج موضوعياً يتمثل في تقوية الوازع بتقوية العقيدة، وتقوية الوازع الذي يقوي العمل بالواجبات وبمكارم الدين، وتحسين كيفية الالتزام بالمضمون. وبهذا يكون للإسلام السبق في هذا المجال الحيوي الهام من مجالات الحياة. ولو تتبعنا كل تعليمات الإسلام وشرائعه وفرائضه وسننه، إن في مجال العبادات، أو في مجال العادات، أو في غيرها من المجالات، لوجدنا هذه الحقيقة ظاهرة جلية. فاستعداد المسلم للصلاة بالوضوء والغسل وغيره من وسائل الطهر، يعتبر عملاً وقائياً رائعاً، فلما فطن إليه المشرعون في الديانات الأخرى غير الإسلام.

وكذلك أن منظمة الصحة العالمية تنبهت في السنين الأخيرة لأهمية التوعية الصحية بواسطة القنوات الدينية، وأهمية الاستعانة بالمؤطرين الدينيين في هذا المجالس، سواء في برامج الصحة للجميع أو البرامج الخاصة لمحاربة الإدمان أو داء فقدان المناعة المكتسبة.

وتجدر الإشارة إلى أن عديد من الدول المتقدمة أصبحت تقوم بتوعية الأطفال بالمدارس حول أضرار التعرض للأشعة الشمسية؛ لأن 80 في المائة من هذه الأشعة يتعرض لها جلد الجسم قبل سن الثامنة عشر. ومن جهة أخرى، يجب الإشارة إلى أن قوة الأشعة الشمسية تكون في مستوياتها العالية أثناء النهار؛ أي ما بين العاشرة صباحاً والرابعة زوالاً. كما أن شدتها تزداد قوة عندما نكون بقرب الرمال أو الثلوج أو بالقمم أو بجانب الماء؛ لأن الأشعة تنعكس على سطح الأرض مما يجعل الجلد يتعرض لها بكثافة عالية.

نستخلص من هذا أنه علينا أن نتجنب التعرض للأشعة الشمسية ما بين العاشرة صباحاً إلى الرابعة زوالاً، كما يجب علينا أن نحمي بشرتنا بالمرام الواقية من الشمس والتي تمتاز بمعدل الحماية العالي، ويجب إعادة استعمالها كل ساعتين لأن فعاليتها لا تتجاوز هذه المدة، كما يجب استعمالها بكمية كبيرة. أما بالنسبة للأطفال الصغار؛ فإن أفضل وسيلة لحماية الجلد من الشمس وأنسبها هي استعمال

الثوب أي أن يرتدي الأطفال ملابس خفيفة تحميهم من الشمس مع استعمال القبعة والمظلة الواقية من الأشعة.

### الأول: تأصيل حفظ الصحة من القرآن الكريم

لقد عُي القرآن الكريم بالصحة عناية كبيرة؛ حيث عرض إلى مسائل صحيحة وهامة تحض على الاعتناء بالصحة وسلامة الجسم، وتقدم توجيهات رشيدة في تحليل بعض الأطعمة والأشربة لأغراض صحية، وهو ما يؤكد لنا أصالة الحفاظ على الصحة في القرآن الكريم، يضاف إلى ذلك تأكيد الحق سبحانه على مقصد الشفاء؛ حيث ورد في مواطن كثيرة، منها: قوله تعالى: (وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا)<sup>8</sup>.

وبالإضافة إلى ذلك، فإن توجيهات القرآن الصحية والوقائية، ونهيه عن بعض المحرمات، وإشاراتِهِ إلى بعض المعجزات يعتبر القواعد الأساسية، والأسس الرئيسة التي يبنى عليها علم الطب بكافة فروعهِ<sup>9</sup>.

### الثاني: تأصيل حفظ الصحة من السنة النبوية

إن التأمل في السنة النبوية يجدها زاخرة بالتدابير والتوجيهات والوصايا الوقائية التي تؤكد أن الوقاية الصحية في الإسلام مبدأ شرعي أصيل؛ يقول النبي صلى الله عليه وسلم: "إن لجسدك عليك حقاً"<sup>10</sup>، ويقول أيضاً: "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف"<sup>11</sup>. كما يجدها متضمنة لتدابير علاجية رائعة تنظم حياة المسلم وسلوكاته، من ذلك قوله صلى الله عليه وسلم: "تداواوا عباد الله، فإن الله لم يضع داء إلا وضع له شفاء"<sup>12</sup>. وهذا تصريح جلي على أن العلاج بالدواء تدبير شرعي أصيل في الإسلام.

ومن يتأمل هدي النبي صلى الله عليه وسلم يجده أفضل هدي عني بحفظ الصحة وسلامة البدن ووقايته من المرض، يقول الإمام ابن القيم الجوزية رحمه الله في كتاب زاد المعاد: "من تأمل هدي النبي صلى الله عليه وسلم وجده أفضل هدي يمكن حفظ الصحة به، فإن حفظها موقوف على حسن تدبير المطعم والمشرب والملبس والمسكن والهواء والنوم واليقظة والحركة والسكون والمنكح والاستفراغ والاحتباس، فإن حصلت هذه على الوجه المعتدل الموافق للملائم للبلد والسن والعادة، كان أقرب إلى دوام الصحة أو غلبتها إلى انقضاء الأجل"<sup>13</sup>.

ويستشف من هذا الكلام أن سنة النبي صلى الله عليه وسلم قد تضمنت أصولاً علمية حملت مفاهيم صحية وشاملة للحفاظ على صحة الإنسان واجتمع بما يعود عليه بالنفع والفائدة.

ويندرج في هذا الإطار أيضاً توجيهاته صلى الله عليه وسلم المتعلقة بالنظافة والحرص عليها. يضاف إلى هذا عنايته صلى الله عليه وسلم بالاعتدال في الطعام؛ وهو القائل: "ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، حسب ابن آدم ثلاث أكالات يقمن صلبه فإن كان لا محلة فثلث طعام وثلث شراب وثلث لنفسه"<sup>14</sup> كما انصرفت عنايته أيضاً إلى الاهتمام بنوعية الغذاء وأهميته في الوقاية من الأمراض وتقوية

المناعة فوردت العديد من الأحاديث التي تؤكد أهمية بعض الأطعمة الطبية والصحية. وعلى الجملة، فقد حوت السنة النبوية من النصوص ما يؤكد أن الحفاظ على الصحة في الإسلام نهج نبوي أصيل معجز يحرص بجلاء على منع حدوث الأمراض والوقاية والعلاج منها حتى تكون الأمة معافاة أفراداً وجماعات وتسلم من العلل والأمراض والآفات.

### الثالث: الطب وعلاقته بمقاصد الشريعة

إن الاهتمام بالطب الوقائي يحفظ المقاصد الكلية الخمس للشريعة الإسلامية؛ ففيه حفظ الدين لأن حفظ الأبدان من الأديان وبالأبدان تقام الأديان؛ فالمسلم المعافى يؤدي العبادات على أحسن وجه، ويستطيع القيام بالدعوة إلى الله، ورد الاعتداء عن دينه، وفيه حفظ النفس لأن الحفاظ على الصحة هو حفاظ على النفس مادياً ومعنوياً، وبعدها عن كل ما يعرضها للتهلكة، وفيه حفظ للنسل والنسب، ذلك بالابتعاد عن الزنا وتحريم الإجهاض والترغيب في الزواج الشرعي، وفيه حفظ للمال لأن المرض يسبب خسارة مادية لما ينفق في التشخيص والتمريض والعلاج، بالإضافة إلى نقص الدخل الناتج عن تغيب المريض عن العمل، أما الوقاية فهي تتطلب مصاريف أقل بكثير من العلاج، فهي في أغلب الأحيان على شكل وصايا صحية سهلة التطبيق.

فغاية الطب إذن تتلاقى مع مآلات الشريعة ومقاصدها الكلية الجلية في تحقيق مصلحة الإنسان في حفظ الضروريات الخمس، النفس والعقل والعرض والمال والدين، وهذه الضروريات تمثل نفس الإنسان وعقله وعرضه وماله وإعلاء دينه. والمتأمل في هذه الضروريات يجد أن ثلاثة منها تختص بصحة الإنسان، وهي: النفس والعقل والنسل. بينما الاثنان الآخران يزداد تحقق مقصودهما بموفور الصحة وإن كانا لا يتوقفان عليها.

ويجدر التنبيه في هذا المقام إلى أن الوقاية من الأمراض والأضرار مبدأ إسلامي أصي ليدخل ضمن المقصد العام الذي وضعت الشريعة الإسلامية من أجله، وهو جلب المصالح ودرء المفاسد عنهم؛ فاتباع الأساليب الوقائية يتفق ومقاصد الشريعة الإسلامية، لأنه يحقق للمسلم مصلحة كبرى؛ حيث يعيش سليماً معافاً من الأمراض والأسقام متمتعاً بالصحة والعافية لأداء رسالته والقيام بواجباته الدينية والدنيوية. ولذلك كانت غاية كل من مقاصد الشريعة ومقاصد الطب تلتقيان في كون موضوعهما هو الإنسان من حيث صحته البدنية والنفسية والعقلية لينال سعادة الدارين.

ولعلماء الشريعة تعبير آخر يختصر مقاصد الشرع وضرورياتها في كلمتين جامعتين هما: حفظ الأديان وحفظ الأبدان، فمصالح الخلق مدارها على حفظ الأديان وحفظ الأبدان، وأساس السعادتين (الدنيوية والأخروية) حفظ الأديان وحفظ الأبدان، كما أن عملة الثقافات والحضارات وأساس كل تنمية وترقية هو حفظ الأديان والأبدان.

وقد استقر في الثقافة الدينية الإسلامية وغيرها أن العلوم كلها تتمحور حول حفظ الأديان والأبدان مع العلم أن جزء كبيراً من الأديان مخصص أيضاً لحفظ الأبدان.

ويروى أن الخلفية العباسي هارون الرشيد كان له طبيب نصراني حاذق فقال لعلي بن الحسين: ليس في كتابكم من علم الطب شيء والعلم علمان : علم الأديان وعلم الأبدان، فقال له علي: قد جمع الله الطب كله في نصف آية من كتابنا فقال له: ما هي؟ قال: قوله عز وجل: (يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ)<sup>15</sup>.

### الأمراض وأنواعها

في ظل تفاقم الأمراض وكثرة أنواعها سنعمد إلى تقسيمها تقسيماً إجرائياً حيث يمكن إرجاعها إلى ثلاثة أنواع كبرى: النوع الأول باعتبار العدوى المسببة للمرض من عدمها؛ وبهذا الاعتبار تنقسم إلى قسمين كبيرين: أمراض غير معدية وأمراض معدية. والنوع الثالث: وهو المتصل بالجوانب النفسية التي يحال الأمر فيها على الطب النفسي بمختلف تخصصاته؛ ومن ثم جاء هذا الفصل في ثلاثة مباحث:

1. المبحث الأول: الأمراض غير المعدية.
2. المبحث الثاني: الأمراض المعدية.
3. المبحث الثالث: الأمراض النفسية.

وتجدر الإشارة ههنا إلى أن التفصيل في هذه الأمراض وما يندرج تحتها من أنواع ليس منطوقاً بوظيفة القيمين الدينيين من أئمة وخطباء ووعاظ وإنما القصد أن يكون لهم إلمام بها على الجملة بما يمكنهم من التنبيه على خطورتها وبيان السبل للوقاية منها بقدر ما تتيحه الإمكانيات ووفق ما يستجد من أمراض تقتضي التحذير منها؛ وذلك في إطار التوجيهات التي تقررها الجهة الوصية على الشأن الديني، وقد عُلم من خلال جملة من الحملات والمبادرات والخطب تنبيهها على كثير من الأمراض والأوبئة التي تهدد سلامة المجتمع، وإلزامها القيمين الدينيين بتوجيه المصلين إلى مضارها والوقاية منها.

### الأول: الأمراض غير المعدية

الأمراض غير المعدية هي أمراض جسمية أو عقلية يعاني منها المريض نتيجة إصابته بمسببات معينة، دون أن تنتقل مسببات هذا المرض إلى من يخالطهم ويؤاكلهم. وأسباب الأمراض غير المعدية عديدة بعضها يحدث بسبب تناول أغذية غير متوازنة، وبعضها يحدث نتيجة تناول الماء والأطعمة الملوثة بمعادن سامة لها تأثيرات على أجهزة الجسم المختلفة، وبعضها ينتج عن اضطرابات هرمونية واستقلابية، كما أن القلق والتوتر يمكن أن يؤديا إلى أمراض الصداع وارتفاع الضغط الدموي وتقرحات المعدة، وغيرها من الأمراض. وقد تكون الأمراض غير المعدية وراثية، أو غذائية أو هرمونية أو أمراض سرطانية أو أورام حميدة أو لأسباب مجتمعة أو مجهولة في حقيقتها.

وعلى الجملة فهي أمراض كثيرة ومتنوعة، منها الأمراض الاستقلابية كداء السكري والكولسترول ومرض السمنة وتصلب الشرايين، وأغلب هذه الأمراض لها علاقة مع نمط العيش.

وهناك ثلاث محاور أساسية يجب الاهتمام بها منذ السنوات الأولى من عمر الإنسان للوقاية من هذه الأمراض:

1. النظام الغذائي؛
2. الأنشطة الحركية؛
3. تجنب الخبائث من تدخين وخمر ومخدرات.

### الثاني: الأمراض المعدية

الأمراض المعدية: هي الأمراض التي تنتقل من مريض إلى آخر بأحد طرق العدوى التي تؤدي إلى انتقال الميكروبات والكائنات الدقيقة الممرضة من المصاب بها إلى شخص آخر. ومنها الأمراض التي تنتقل عن طريق إفرازات الأنف والفم والمسالك الهوائية، ومنها التي تنتقل عن طريق الإفرازات المعوية والتي تنتقل عن طريق الملامسة المباشرة، والتي تنتقل عن طريق العلاقات الجنسية. ويتدخل الضمير الديني في السلوكات التي يتم بها كلياً أو جزئياً تجنب مثل هذه الأمراض، سيما وأن الأمر يتعلق على الخصوص بالنظافة الخاصة والعامة والتي هي من الإيمان، وبالعفة التي هي مطلب أكيد في الدين. أما التي تتوقف على التلقيح، فإن القيام بالتلقيح يصبح واجباً دينياً، والتهاون فيه يؤدي إلى الإلقاء بالنفس إلى التهلكة وهو أمر محرم شرعاً.

وقد بين البحث العلمي أن سبب الأمراض المعدية هي العدوى بالكائنات الدقيقة المسببة للمرض؛ وهي عديدة ومتنوعة، تنتج عن الإصابة بجراثيم أو فيروسات أو طفيليات أو فطريات.

وقد جرت العادة أن تصنف الأمراض المعدية حسب طرق العدوى<sup>16</sup> إلى ما يأتي:

1. الأمراض التي تنتقل عن طريق إفرازات الأنف والفم والمسالك الهوائية: كالأنفلونزا، داء السل.
2. الأمراض المعدية التي تنتقل عن طريق الإفرازات المعوية (التهاب الكبد الفيروسي "أ"، التيفويد،...).
3. الأمراض التي تنتقل عن طريق لسعات بعض الحشرات (حمى المستنقعات paludisme ومرض اللشمانيا leishmaniose...).
4. الأمراض التي تنتقل عن طريق الملامسة المباشرة كالتعفنات الجلدية.
5. الأمراض المنقولة جنسياً (كالزهري، السيدا...).

ويتدخل الضمير الديني في السلوكات التي يتم بها تجنب مثل هذه الأمراض كلياً أو جزئياً. سيما أن الأمر يتعلق على الخصوص بالنظافة العامة والخاصة التي هي من الإيمان، وبالعفة التي هي مطلب أكيد في الدين، وبالتلقيح الطبي الذي يصبح واجباً دينياً يؤدي التهاون فيه إلى الإلقاء بالنفس إلى التهلكة، وهو أمر محرم شرعاً؛ ومن ثم كانت الوقاية من هذه الأمراض أمراً أساسياً تستوجبه المطالب الشرعية السالفة الذكر<sup>17</sup>.

### الثالث: الأمراض النفسية

هي من أكثر الأمراض انتشاراً في عصرنا الحالي، وتصيب عدداً كبيراً من الناس في مختلف مراحل

العمر، ومن مختلف المستويات الاقتصادية والاجتماعية، و تتسبب في معاناة يمتد تأثيرها إلى الأسرة والمجتمع، ويمكن تقسيم الأمراض النفسية إلى:

- الدهانات Psychoses: وهي الأمراض التي تؤثر في عقل الفرد، فينفد تبصره وتضعف كفاءته وقدرته في الحكم على الأمور، وتظهر عنده أعراض غريبة كسماعه لبعض الأصوات التي لا وجود لها حقيقة، أو وضعه بأنه يرى أجساما دون أن يكون لها أي وجود على أرض الواقع؛ ومن نماذجها مرض الفصام.

- العصابات Nevroses: وهي نوع آخر من الأمراض النفسية التي لا تؤثر على عقل الفرد، لكنها تنقص نشاط بعض الشيء، فلحزن الشديد المستمر لفترات طويلة، أو عدم قدرة البعض على التوافق مع بعض مستجدات الحياة، وقد تصيب هذه الأمراض أيضا الصالحين وغيرهم من الناس. ومن نماذجها الوسواس القهري والقلق المرضي والاكئاب.

- الأمراض النفسية الجسدية "Psychosomatiques": وتسمى "أمراض العصر" وتضم أنواعا ومسميات عديدة، وتدخل عدد من الأمراض ضمن هذا النوع:

1. ففي اختصاص أمراض القلب والشرايين نجد ارتفاع ضغط الدم الذبحة الصدرية؛
2. وفي اختصاص الأمراض الجلدية نجد الصدفية "Psoriasis"، والتعلية Pelade؛ وهو تساقط الشعر على شكل بقع، سواء في فروة الرأس أو اللحية، والطفح الجلدي وحكة الجلد...
3. وفي أمراض الجهاز الهضمي نجد (القولون العصبي "fontionnellesColopathies" وقرحة المعدة، والتهاب جدار المعدة gastrite؛
4. وفي أمراض الجهاز التنفسي نجد الربو (asthme الضيقة) والسعال...
5. وفي الأمراض الاستقلابية نجد داء السكري الحادة الشديدة، والسمنة...

ويتجه الطب الحديث الآن نحو الاعتقاد بأن معظم الأمراض الجسدية يلعب فيها العامل النفسي دورا قويا سواء في نشأتها أو استمرارها، لأن بين العاملين علاقة تفاعلية، وخير دليل على ملئ تأثير الجسد بأي اضطراب نفسي أن الواحد منا حين يتعرض لموقف خوف أو توتر يخفق قلبه بشدة، وترتعد أطرافه، ويبدو على وجهه الشحوب ويتصبب عرقه، وهذا دال على فعل طبيعي يحدث لدى أي شخص نتيجة سلسلة من التفاعلات تبدأ من خلايا قشرة المخ التي تقوم بوظيفة التفكير، وبعد ذلك تصدر إشارات كهربائية وكيميائية إلى مناطق أخرى من الجهاز العصبي مثل منطقة تحت المهاد Hypothalamus، يتم فيها إفراز مواد كيميائية تمثل إشارات إلى مراكز أخرى وإلى غدد الجسم لإفراز مواد تنطلق إلى الدم مثل (الأدرنالين "Adrenaline" ونورادرينالين Noradrénaline)، التي تقوم بإعداد الجسم لمواجهة موقف القلق أو الخوف أو التهديد... ويحدث ذلك كله بصورة تلقائية منظمة، وخلال ثوان معدودة.

وهذه الانفعالات والصراعات الداخلية إذا تكررت يترامم أثرها ليتسبب في النهاية في خلل داخلي في وظائف أجهزة الجسم فيحدث المرض، ولهذا يطلق على الحالة أنها نفسية-جسدية "Psychosomatique" لأن الأصل في ظهور المرض يرجع في البداية إلى عوامل نفسية.

وهذه الأمراض النفسية الجسدية يمكن أن تصيب كل أعضاء الجسم لأن الجهاز العصبي متصل بكل خلايا الجسم. فالانفعالات الشديدة تؤدي إلى تحرير كليكوجين من مخازنه مما يرفع السكر في الدم، كما أن الغضب يؤدي إلى ارتفاع حموضة المعدة وتثبيط حركة الأمعاء واضطرابات في خلايا الجلد. وهناك نظريات طبية تقول بوجود علاقة بين التوتر النفسي والإصابة بالسرطان.

وقد شبه بعض الأطباء التأثيرات التي تحصل في البدن نتيجة الغضب الشديد بـ"التماس الكهربائي داخل المنزل وما ينتج عن ذلك من تعطل في كافة أجزاء الدارة الكهربائية".

لذلك فإن الطبيب في معالجة مثل هذه الحالات، بالإضافة إلى العلاج الدوائي ينصح دائماً وفي كل الحالات بالابتعاد عن الضغوط النفسية، لأن سلامة النفس أساسية لسلامة النفس والجسد على السواء، كما أن الالتزام بمشاعر الرضا والتفاؤل سبيل للوقاية من كل الأمراض، ومن ثم كان تجنب الضغوط النفسية ضروري للوقاية من هذه الأمراض بينما التعرض المستمر للضغوط النفسية يؤدي إلى استثارة نوع من أنواع الجهاز العصبي وهذه الاستثارة تؤدي إلى اضطرابات هرمونية متعددة قد تظهر بشكل أو بآخر حسب شخصية كل واحد منا.

وحيث إن سنة الحياة لا بد فيها من الفرح والقرح، ومن النجاح والفشل، ومن الولادة والموت، فإن الحل المتاح لنا، هو تغيير طريقة استقبال هذه الضغوط النفسية، وذلك من خلال تعلم مهارات للتعامل مع الضغط النفسي والتدريب على كيفية إدارة هذه الضغوط من الداخل بطريقة إيجابية، فالحياة المطمئنة ليست شعارات، بل هي طريقة منهجية يجب التدرّب عليها، قال صلى الله عليه وسلم "إنما العلم بالتعلم وإنما الحلم بالتحلم"<sup>18</sup>.

ويدخل ضمن ذلك ما يؤديه البعد الروحي من دور مهم في إدارة الضغوط بطريقة سليمة. ونحسب أن ما قدمناه من معطيات حول هذه الأمراض وأنواعها وأعراضها يقدم مادة مهمة للقيّم الديني تجعله بمنأى عن كثير من المعلومات المغلوطة التي تتقاذفها بعض المواقع الإلكترونية وتحصنه من مظاهر الزلل التي يلمسها المصلون أحياناً في بعض خطب الجمعة نظراً لغياب الثقافة الصحية عند الخطيب وقلة وعيه بتفاصيل المجال الطبي إعتباراً لدقة تخصصه.

ويتجه الطب الحديث الآن نحو الاعتقاد بأن معظم الأمراض الجسدية يلعب فيها العامل النفسي دوراً قوياً، سواء في نشأتها أو استمرارها، لأن بين العاملين النفسي والجسدي علاقة تفاعلية، وخير دليل على مدى تأثير الجسد بأي اضطراب نفسي، أن الواحد منا حين يتعرض لموقف خوف أو توتر يخفق قلبه بشدة، وترتعد أطرافه، ويبدو على وجهه الشحوب ويتصب عرقه، وهذا دال على فعل طبيعي يحدث لدى أي شخص نتيجة سلسلة من التفاعلات تبدأ من خلايا قشرة المخ التي تقوم بوظيفة التفكير، وبعد ذلك تصدر إشارات كهربائية وكيميائية إلى مناطق أخرى من الجهاز العصبي، مثل منطقة تحت المهاد *hypothalamus*، يتم فيها إفراز مواد كيميائية تمثل إشارات إلى مراكز أخرى وإلى غدد الجسم لإفراز مواد تنطلق إلى الدم مثل (الأدرنالين) *Ad* صلى الله عليه وسلم *énaline* ونورادرينالين *No* صلى الله عليه وسلم *ad* صلى الله عليه وسلم *énaline*، التي تقوم بمهمة دفع الدم في القلب والشرايين بقوة

وإعداد الجسم لمواجهة موقف القلق أو الخوف أو التهديد... ويحدث ذلك كله بصورة تلقائية منظمة، وخلال ثوان معدودة. وهذه الانفعالات إذا تكررت يتراكم أثرها ليتسبب في النهاية في خلل داخلي في وظائف أجهزة الجسم فيحدث المرض، ولهذا يطلق على الحالة أنها نفسية-جسدية "Psychosomatique" لأن الأصل في ظهور المرض والخلل الجسدي يرجع في البداية إلى عوامل نفسية. وهذه الانفعالات تصيب كل أعضاء الجسم لأن الجهاز العصبي متصل بكل الأعضاء. فالانفعالات الشديدة مثلا تؤدي إلى تحرير كليكوجين من مخازنه مما يرفع السكر في الدم، كما أن الغضب يؤدي إلى ارتفاع حموضة المعدة وتثبيط حركة الأمعاء واضطرابات في خلايا الجلد وخلايا أخرى.

وقد شبه بعض الأطباء التأثيرات التي تحصل في البدن نتيجة الغضب الشديد بـ"التماس الكهربائي داخل المنزل وما ينتج عن ذلك من تعطل في كافة أجزاء الدارة الكهربائية".

لذلك فإن الطبيب في معالجة مثل هذه الحالات، بالإضافة إلى العلاج الدوائي، ينصح دائما وفي كل الحالات بالابتعاد عن الضغوط النفسية، لأن سلامة النفس أساسية لسلامة النفس والجسد على السواء.

وحيث إن سنة الحياة، لا بد فيها من الفرح والفرح، من النجاح والفشل، ومن الولادة والموت، فإن الحل المتاح لنا هو في تغيير طريقة استقبال هذه الضغوطات النفسية، وذلك بموقف رباني فيه الصبر الجميل وتعلم الرضا ومحاسبة النفس على التقصير، وكلها تمرينات من صميم التدين.

### مظاهر عناية الإسلام بالوقاية من الأمراض الجسدية

وأول توجيهات الدين في هذا الباب حثه على الطهارة، وتشمل نظافة الجسم واعتدال النفس: قال تعالى: (وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ ۖ قُلْ هُوَ أَذَىٰ فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ ۖ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَظْهَرْنَ ۖ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ۗ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ) <sup>19</sup>، فالغسل والوضوء من شروط العبادات.

وتؤكد الأحاديث على نظافة أعضاء بعينها، كالفم والأسنان واليدين، مع تحليل الأصابع وغسل البراجم.

وتفيد أعمال من هذا القبيل في التخلص من الإفرازات والعرق والدهون وكل ما يؤدي إلى تكاثر الجراثيم.

ولما كانت نظافة البيئة من شروط الصحة فقد اعتبرت السنة أن إماطة الأذى عن الطريق من شعب الإيمان. وأوصت السنة المطهرة بعدم تضييع الماء وعدم تلويثه.

وفي مجال التغذية فإن التوجيه الأساسي هو ملازمة الاعتدال، فقد نقلت كتب التراث أن رجلا من نخلة أخرى سأل مسلما هذا السؤال وقال: هل جاء في كتابكم، يعني القرآن شيء عن الصحة؟ فقال المسلم: نعم، عندنا فيه نصف آية هي قوله تعالى: (يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۗ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) <sup>20</sup> فقال السائل: نصف آية جمعت الطب كله، وقد وردت

في هذا التوجيه أحاديث نبوية كثيرة منها قوله صلى الله عليه وسلم: "ما ملأ آدمي وعاء شرا من بطنه"<sup>21</sup>، يدخل بعضها في ما عرف بالطب النبوي، وكما جاء الدين بمنهج الاعتدال، حرم بعض الأشربة والأطعمة، وعدها من الحبائث الظه في صحة الإنسان نفسا وجسدا.

ويدخل في المحرمات بعض لحوم الحيوانات التي تشكل بؤرا لتجمعات الكائنات الدقيقة المضرة بالصحة.

كما ضبط الإسلام العلاقات الجنسية ورجب في الزواج تحسينا للصحة، قال تعالى: (وَلْيَسْتَعْفِفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّىٰ يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ وَالَّذِينَ يَبْتُغُونَ الْكِتَابَ مِمَّا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ فَكَاتِبُوهُمْ إِنْ عَلِمْتُمْ فِيهِمْ خَيْرًا ۗ وَأَتَوْهُمْ مِنْ مَالِ اللَّهِ الَّذِي آتَاكُمْ ۗ وَلَا تَكْرَهُوا فَتْيَاتِكُمْ عَلَى الْبِغَاءِ إِنْ أَرَدْنَ تَحَصُّنًا لِيَبْتِغُوا عَرَضَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا ۗ وَمَنْ يَكْرَهُنَّ فَإِنَّ اللَّهَ مِنْ بَعْدِ إِكْرَاهِهِنَّ غَفُورٌ رَحِيمٌ)<sup>22</sup>. وهكذا فإن فلسفة الإسلام في المحرمات هي منع الضرر عن الإنسان نفسه وعن غيره، وجلب المصالح ودرء المفاسد.

ومن توجيهات الإسلام في الوقاية: عزل المريض عن الأصحاء. كما رغب في ممارسة الرياضات النافعة، والتي يتم بعضها في انسجام روحي مثل الحركة في الصلاة. وورود الأمر بالترويح المباح عن القلوب حيث روي عن سيدنا علي كرم الله وجهه قوله: "روحوا عن قلوبكم ساعة بعد ساعة، إن القلوب إذا كلت عميت". ومن طبيعة هذه التوجيهات أنها من متمات الإيمان ومجلبة للثواب وللرضوان علما بأن أسلوب الدين مبني على المزوجة بين الترغيب والترهيب، لأن الإنسان قد يعجز عن الإحسان حتى لنفسه في بعض الأحيان، وهذه المزوجة مقبولة مشكورة اليوم ويعتمد عليها بنجاح في عالم التربية والعلاج السلوكي. فالوازع الديني بتأثيره البالغ يجعل على النفس رقابة أقوى من سلطة الزجر والقانون.

### مظاهر عناية الإسلام بالصحة النفسية

لا تخفى أهمية القلق في الصحة النفسية، وقد أكد المختصون أن للإيمان تأثيرا في التغلب على القلق لأن الانسان في صراعه مع الطبيعة قد حقق انتصارات بواسطة العلم، أما في صراعه مع نفسه فلم يبرز سلطة ماثلة، والدين هو صاحب هذا الميدان.

فالإسلام يربط ما يمكن أن نسميه بالسعادة وشرطها الأول هو الصحة، يربط ذلك بالذكر وهو استحضار أوامر الله ونواهيه، فيشمر ذكر الله لدى المؤمن اطمئنانا وسعادة في كل أحواله، قال النبي صلى الله عليه وسلم: "عجا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له" أما المعرض عن ذكر الله فيكون في شقاء وضيق لقوله تعالى: (وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى) <sup>23</sup>. والضنك هو الضيق والشدة، ونكد العيش وكثرة الخوف وشدة الحرص والتعب على الدنيا، والتحسر على فواتها قبل حصولها وبعد حصولها.

وبعد هذه النظرة العامة، نشير إلى بعض الأحوال الشعورية التي تقرب المؤمن من الطمأنينة ومن الحالة الصحية السوية، وأهم هذه الأحوال سبعة، يضاف إليها أثر أداء الأركان الخمسة:  
 أولاً: استجابة المؤمن لنداء الفطرة  
 فيعيش مع الكون في سلام ووثام، بعيداً عن التنافر والعدوان.  
 ثانياً: اهتداء المؤمن لسر وجوده  
 ففي الإيمان بالوحي وحده أجوبة عن أسئلة الوجود، أسئلة المبدأ والمعاد مما يذهب القلق وتطمئن به النفس.

ثالثاً: الأنس بالله ودفع شعور الغربة

يعاني الإنسان المعاصر على الخصوص من عرض "الشعور بالوحدة" وهي من أهم أسباب الاضطرابات النفسية، وانتهى رأي المنصفين من الأطباء إلى أن العلاج الأمثل لهذا العرض النفسي هو اللجوء إلى الدين، وإشعار المريض بمعية الله والاعتصام به.  
 وهو القائل سبحانه: (هُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ ۗ يَعْلَمُ مَا يَلِجُ فِي الْأَرْضِ وَمَا يَخْرُجُ مِنْهَا وَمَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمَا يَعْرُجُ فِيهَا ۗ وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ)<sup>24</sup>.

وهذه المعية تتحقق باستحضار أسمائه الحسنی وصفاته التامات العلا، فهو سبحانه العليم الرقيب، القادر، المغيث، المنجي الشافي.

رابعاً: عدم الندم على الماضي

فلؤمن يستشير ويستخير ربه قبل القيام بأي عمل ثم لا يندم على ما لم يتحقق من ذلك ويوقن أن الخير فيما قدره الله لقوله تعالى: (كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كَرْهٌ لَّكُمْ ۗ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۗ وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ)<sup>25</sup>.

خامساً: الرضا بالحاضر

إن الرضا من أهم دوافع السكينة والطمأنينة، ويستقيم حال الرضا مع الفهم الصحيح للابتلاء في الصحة والنفس وفي الولد والمال وفي الأحبة. قال صلى الله عليه وسلم: "إن عظم الجزاء من عظم البلاء وإن الله إذا أحب قوما ابتلاهم". والمؤمن المبتلى لا ينقطع أمله ليقينه في قوله تعالى: (فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا)<sup>26</sup>.

على أن المؤمن يستعين بهذه الأحوال الإيمانية للرضى بما ابتلي به، وإيمانه يفرض عليه اللجوء إلى الأطباء لتشخيص مرضه ونصحه بالوسائل العلاجية المناسبة لحالته، وعليه أن يطبقها لأنها من باب الأخذ بالأسباب.

عن جابر بن عبد الله عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "لكل داء دواء، فإن أصيب دواء الداء برئ، بإذن الله عز وجل".

ومن خلال التجربة الميدانية هناك حالات مرضية متشابهة، تعطى لها نفس العلاجات. والملاحظ أن عند المرضى المتفائلين برحمة الله وقدرته، يتجح العلاج وتعظم حظوظ الشفاء، أما عند الساخطين عن حالمهم الذين يتتابهم القلق والتوتر، فإن حالتهم قد تتفاقم ولا يتحملون العلاج.

سادسا: المؤمن لا يخاف من المستقبل

تقوم أغلب الاضطرابات النفسية على الخوف من المستقبل، الخوف من المرض من الموت أو الخوف المتعلق بالرزق، والمؤمن يصغي إلى قوله تعالى: (قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا ۗ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ) <sup>27</sup> وامتدادا لذلك يحض الدين على الأشتغال وملء الوقت بالصالحات، وينهى عن الفراغ والكسل والأتكال، وهذه كلها من دواعي القلق والتوتر.

سابعا: التحلي بالأخلاق الحسنة

حث الإسلام على الحلم والصدق والوفاء والأمانة، مما يعود بالخير على الفرد والمجتمع، ونهى عن الأخلاق المنحرفة التي تسبب انتشار المشاعر السيئة بين الناس، كالحقد والغيبة والنميمة والحسد والبخل والكذب والرشوة، والعنف. على أن العاصم من السقوط في الأخلاق الذميمة هو ترك الغضب. حتى إن الإمام أحمد فسر حسن الخلق بترك الغضب. جاء رجل عند النبي صلى الله عليه وسلم فقال له: أوصني، قال: لا تغضب، فردد مرارا، قال صلى الله عليه وسلم: "لا تغضب".

وفي أحاديث أخرى بين لنا النبي صلى الله عليه وسلم طرقا عملية إعجازية تساعدنا على تجنب

الغضب.

- "إذا غضب أحدكم فليسكت".

- "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب، وإلا فليضطجع".

وأمر صلى الله عليه وسلم الغاضب بالوضوء لينطفئ غضبه.

وبعد الإشارة إلى هذه الأحوال نذكر أثر القيام بالأركان.

أولا: الصلاة: والقرآن بليغ في بيان علاقتها بتأسيس السلم النفسي والاطمئنان في قوله تعالى: (إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا إِلَّا الْمُصَلِّينَ) <sup>28</sup> فالهلع هو الاضطراب النفسي، يصيب الإنسان لضعفه في الحالتين، إذا أصابه الشر، وإذا أصابه الخير وهي صورة بائسة لضعفه في الحالتين، إذا أصابه الشر، وإذا أصابه الخير وهي صورة بائسة للإنسان حين يخلو قلبه من الإيمان. فالرسول صلى الله عليه وسلم كان إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة. وكان يقول: "أرحنا بها يا بلال".

ثانيا: الصوم: يجمع الباحثون أن للصوم أثرا ملموسا في تربية الإرادة القوية والتمرن على مقاومة شهوة النفس والبدن. وقد أجزت في كليات الطب أطروحات عديدة تبين الفوائد الصحية للصوم، ولكن آثاره الحميدة تتوقف على عدم الإخلال المفرط بنظام النوم، وعدم الإفراط في الأكل في الفطور والسحور.

ثالثا: الزكاة: وعلاقتها بصحة الفرد بالإضافة إلى صحة المجتمع، تكمن في كون النفس التي تنفع الغير كثيرا ما تصفو وقليلها ما تضطرب. فالشح من أمراض النفس والله تعالى يقول: (وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا

الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شَحْنًا نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ<sup>29</sup>.

رابعاً: الحج: ويتمثل الجانب الوقائي النفسي في أداء فريضة الحج في ما يصاحبه من عقد نية التوبة، والعزم على بداية حياة جديدة كيوم ولدته أمه. والتوبة من الذنوب تؤدي إلى انشراح الصدر، لأن الإنسان العاصي يكون في صراع داخلي مع فطرته السليمة، فهو يؤنبه ضميره دائماً على معصيته، وعندما يتوب يتخلص من عقدة الذنب أو ما يسميه البعض بالجلاد الباطني Le bourreau intérieur لأن المعاصي كلها سموم للقلب وأسباب لمرضه وهلاكه.

قال تعالى: (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ)<sup>30</sup>.

#### خاتمة:

توصل البحث إلى الخلاصات والنتائج الآتية مشفوعة بتوصيات بحثية:

- أهمية العناية بالوقاية من الأمراض باعتماد نشر الوعي الصحي السليم عن طريق استعمال وسائل محددة وتوظيف مجموعة من الأنشطة التواصلية والتربوية والإعلامية والتحسيسية لتوعية المواطنين قصد تعديل سلوكياتهم بما يتماشى والمبادئ الصحية، وتحذيرهم من الأمراض والأوبئة التي تهدد سلامتهم، لإقامة مجتمع سليم وفق القيم الصحية والوقائية النابعة من مشكاة القرآن وهدي السنة والملائمة لمقتضيات الطب الحديث".

- أن التوعية الصحية أصل أصيل في الإسلام دلت على رعايته نصوص القرآن الكريم والسنة النبوية من خلال تأكيدهما على الوقاية من الأمراض وعلاجها، كما أنها مبدأ إسلامي فريد يندرج ضمن المقصد العام | | الذي وضعت الشريعة الإسلامية من أجله؛ وهو جلب المصالح ودرء المفساد عنهم.

- أن منهج الإسلام في الحفاظ على الصحة يبني بالخصوص على الطب الوقائي الذي يحول بين الإنسان وبين الوقوع في المرض، وكذلك على الطب العلاجي بحثه على التداوي الذي يستهدف سلامة الأبدان من الأمراض والأسقام. والمتأمل في الطب الوقائي والعلاجي في الإسلام يجد أن التعاليم والمناهج الصحية الوقائية والعلاجية كثيرة، وهي تمثل إبداعاً إعجازياً له مردود صحي باهر يتوافق مع ما يتوصل إليه البحث العلمي.

- تتمثل مظاهر العناية بالوقاية من الأمراض الجسدية في قيامها على الطهارة وما يستتبعها من خصال للفرط، وعلى العبادات وما يترتب عليها من آثار صحية، علاوة على تشريع العديد من الآداب الإسلامية السمحة المتمثلة في آداب الأكل والشرب وغيرها وفي نهيه عن جملة من المحرمات التي ثبت ضررها ثبوتاً قطعياً.

- تتمثل مظاهر العناية بالوقاية من الأمراض النفسية في التركيز على أهمية الإيمان وأثرها في

الصحة النفسية، واجتراح جملة من الوسائل الإجرائية المتمثلة في بعض الأحوال الشعورية المساعدة على تحقيق الطمأنينة والأمن الروحي، إضافة إلى التأكيد على أهمية النوم الصحي والترويح عن النفس في بناء صحة نفسية وجسدية سليمة.

- إن اتباع تعاليم الدين الإسلامي من شأنها تحسين أحوال الصحة باستمرار، ومن ثم تخفيض كلفتها على الفرد والمجتمع، لذلك كانت الاستعانة بالقيم الديني في برامج الصحة للجميع أو البرامج الخاصة لمحاربة الإدمان أو داء فقدان المناعة المكتسبة أمرا بالغ الأهمية.

- أن التسلح بالمعطيات الكافية حول الأمراض وأنواعها وأعراضها يقدم مادة مهمة للقيم الديني تجعله بمنأى عن كثير من المعلومات المغلوطة التي تتقاذفها بعض المواقع الإلكترونية وتحصنه من مظاهر الزلل التي يلمسها المصلون أحيانا في بعض خطب الجمعة نظرا لغياب الثقافة الصحية عند الخطيب وقلة وعيه بتفاصيل المجال الطبي اعتبارا لدقة تخصصه.

- أن من أهم مظاهر القوة في هذه النصائح ولإرشادات أنها مرتبطة بالإيمان، فجعلها الدين الإسلامي من متممات الإيمان الحق وجعل القيام بها عبادة يتقرب بها الإنسان إلى ربه فيثاب عليها وينال رضوان الله عز وجل. ويعتبر الوازع الديني رهانا أساسيا في الوقاية من كثير من المظاهر السلبية التي نعيشها في مجتمعاتنا. فهو الزاجر والمانع الداخلي الذي يردع الشخص ويجسسه من ارتكاب ما يخالف العقيدة الدينية.

- استعمل الله تعالى في كتابه العزيز وسنة نبيه صلى الله عليه وسلم لتربية النفوس على تقوى الله وتقوية الوازع الديني في القلوب الترغيب والترهيب، التواب والعقاب، هذه النظرية التي اعتبرها علماء النفس في السنوات الأخيرة، فتحا كبيرا في عالم التربية والعلاج السلوكي، وتستعمل بنجاح في برامج تغيير السلوك في المجال الصحي: كمعالجة الإدمان والشذوذات الجنسية، والسرقة والأمراض العصابية. والإسلام ذكر كل المعاصي من خمر وزنا إلى غيرها من الانحرافات ورجب في الابتعاد عنها لنيل ورضوان الله، ورهب من الاقتراب منها وإلا كان أمامه غضب الله وعقوبته في الدنيا قبل الآخرة.

فلو علم المسلم أن إهمال نظافة جسمه وملابسه، وإلقاء الأزبال في الشوارع ولو عظم أو شوك مخالف للدين وأن تلويث موارد المياه كالآبار والأنهار حرام، وأن المؤمن يأكل ويشرب باعتدال وإذا مرض بمرض معد ولو كان الإنفلونزا فعليه أن يعتزل مجالس الناس حتى لا ينقل العدوى إلى الآخرين رحمة بهم، وأن المسلم لا يزني ولا يتعاطى الخمر ولا غيرها من المسكرات حفاظا على صحته ودينه.. كل هذا إلى جانب عشرات التعاليم الوقائية والصحية التي يأمر بها الإسلام لو نقلت إلى الناس بأمانة وشرحت لهم كجزء لا يتجزأ من تعاليم الدين فسوف يكون لها أثر بالغ في مكافحة الكثير من الأمراض التي تفتك بمجتمعاتنا.

توصيات:

1. وضع دليل للتوعية الصحية يمكن أن يستعمله الأئمة والخطباء والوعاظ بعد شروح وتدرجات مناسبة لصالحهم؛ تخصيص حصص تدريبية لفائدة القيميين الدينيين لاستيعاب مضامين دليل التوعية الصحية، والتمكّن من إيصاله للمواطنين.
2. تخصيص حصة من برامج التوعية الدينية بنسبة كافية للتوعية الصحية في ارتباط مع التوجيه الديني الوارد في الموضوع، وذلك عبر خطبة الجمعة ودروس الوعظ وفي الإعلام السمعي البصري، مع ضرورة ابتكار أساليب بيداغوجية تفاعلية وتشجيعية.
3. تطوير الإعلام السمعي البصري القائم بمهمة الإرشاد الديني لتنفيذ برامج التوعية والتربية الصحية.
4. ربط جسور التواصل مع القيم الديني قصد إمداده بكل المستجدات التي يعرفها ميدان الصحة، أو الإحصائيات الجديدة التي يمكن توظيفها في التوعية الصحية للوقاية من مخاطر الأمراض. خصوصا أن المنظمة العالمية للصحة قد تنهت في السنوات الأخيرة إلى أهمية التوعية الصحية عن طريق القنوات الدينية وأصبحت تشجع على إدماج الفاعلين في المجال الديني لتعزيز الصحة وحمايتها من خلال نتائج الأبحاث العلمية التي بينت فعالية هذا القطاع في تحقيق الهدف الذي تنشده هذه المنظمات وهو: "الصحة للجميع".
5. وضع آلية لخلق نواة للفاعلين في ميدان الصحة من أجل المشاركة في تعميم تكوين الفاعلين الدينيين ضمانا لاستمرار هذه التجربة ونجاحها.
6. أن إيصال المعلومة لا يكفي إذ التربية الصحية الناجحة هي التي تصل إلى تحقيق تغيير سلوكيات المواطنين، وجعل السلوكيات الصحية السليمة عبادة تُربى عليها الأجيال الناشئة. مع التركيز على أهمية المدخل التربوي واعتماد الرفق والحوار والإقناع، والعمل على تقوية الوازع الديني والأخلاقي والاجتماعي والوطني لدى الأجيال الناشئة لأنه يؤثر بشكل مباشر في الصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية.
7. إذا كان واجب المواطنة يحتم على كل من الأب والأم في أسرتهما، والمدير والمدرس في مدرستهما، والإعلامي في برامجه الاضطلاع بمهمة المشاركة الفعالة في التربية الصحية، فإن هذه المسؤولية تزداد جساما على كل من الإمام والخطيب والوعاظ من أجل إيصال المبادئ الأولية للرعاية الصحية، كل حسب إمكانياته العلمية والاجتماعية، مصداقا لقول النبي صلى الله عليه وسلم: "كلكم راع و كلكم مسؤول عن رعيته".

## الهوامش

1. أخرجه الترمذي، كتاب الدعوات، باب: سلوا الله العفو والعافية. (5/449)
2. أخرجه البخاري، في الأدب المفرد. وابن ماجه، الحديث رقم 4141. والترمذي، الحديث رقم: 2346.
3. المرجع السابق بتصرف، ص. 16.
4. انظر: المفهوم الوقائي والمفهوم العلاجي في الطب النبوي لعبد الحميد حموده ضمن كتاب الوقاية في الإسلام، ص. 55، وانظر أيضا أعمال المؤتمر الرابع في الطب الإسلامي، 13، 9 نوفمبر 1986م، ص ص. (211-223).
5. البخاري، كتاب الصوم، باب حق الجسم في الصوم، (2/697).
6. أبو داود، السنن، باب ما يؤمر من القصد في الصلاة. (1/519)

7. الطب الوقائي في الإسلام دلالات إعجازية، مصباح سيد كامل، جامعة المنيا، ص 12.
8. سورة الإسراء، آية: 82.
9. عبد اللطيف البغدادي، الطب من الكتاب والسنة، مقدمة عبد المعطي قلنجي، ص 11.
10. البيهقي، السنن، باب صيام التطوع والخروج منه قبل تمامه، (4/275)
11. مسلم، باب في الأمر القوة وترك العجر، (4/2052)
12. ابن ماجة، السنن كتاب الطب، باب ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء، (4/497)
13. ابن القيم، زاد المعاد، (3/809)
14. النيسابوري، المستدرک على الصحيحين، كتاب الرقاق، (4/367)
15. سورة الأعراف، آية: 31.
16. انظر تفصيل ذلك في الجدول أسفله.
17. انظر الدرس الحسني الذي ألقيناه في حضرة أمير المؤمنين محمد السادس : دور الإيمان في المحافظة على صحة الأبدان، الدرس الحسني السادس، 1435 / 2013م.
18. رواه الطبراني في المعجم الكبير تحت رقم 1763 (258/20)، والبيهقي في شعب الإيمان تحت رقم 10254 (13/236) .
19. سورة البقرة، آية 222.
20. سورة الأعراف، آية 31.
21. أخرجه الترمذي، كتاب الدعوات، باب: كراهية كثرة الأكل، (4/2380)
22. سورة النور، آية 33.
23. سورة طه، آية 124.
24. سورة الحديد، آية 4.
25. سورة البقرة، آية 216.
26. سورة الشرح، آية 5-6.
27. سورة التوبة، آية 51.
28. سورة المعارج، من الآية 19 إلى 22.
29. سورة الحشر، من الآية 9.
30. سورة الزمر، آية: 53.

# AL-ZAHRÄ'

JOURNAL FOR ISLAMIC AND ARABIC STUDIES

## In This Issue

- ✿ Brotherhood and It's Rights in Islam
- ✿ Preventive Medicine in Islam
- ✿ Security, It's Concept and Implications in Quran
- ✿ The Status of Women and Sexual Equality in the Sunnah
- ✿ Rhetoricians Views in Verbal Improvers
- ✿ Poverty and It's Solution on Sunnah
- ✿ Economic Impact of Zakat