

مقدمة

الحمد لله الذي جعل التفكير والتدبر عبادة وفريضة، والحمد لله أن جعل محمدًا ﷺ خاتم الأنبياء والمرسلين فأرسله رحمة للعالمين.

ويعد...

فليس غريبًا أن يسبق القرآن الكريم الذي أنزله الله منذ أكثر من ألف وأربعمائة عام ما وصل إليه الطب في العصر الحديث، ولكن الغريب أن يسبق الرسول الأُمِّي بأحاديثه التي قالها في بيئة ليست متطورة كعصرنا هذا ما وصل إليه الطب الحديث. فقد قال الرسول ﷺ أحاديث كثيرة فيما يخص النواحي الطبية والعلمية توصل لها الطب بعد تجارب كثيرة وعصور طويلة. فسبحان من أهدى الرسول هذا العلم وأنطقه بكل ما يفيد البشرية، حتى إن الغرب كلما أثبتوا صحة شيء طبيًا وجدوا أن الرسول ﷺ قد تكلم على هذا الأمر، سابقًا إياهم في شتى الأمور.

والجدير بالذكر أننا لا نكتفي بما فرضه أو حرّمه القرآن الكريم وحده، إنما نأخذ أيضًا بما نهي الرسول الكريم ﷺ عنه أخذًا بقول الله تعالى: ﴿وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمْ عَنْهُ فَانْتَهُوا﴾ [الحشر/ 7]، وبقوله تعالى أيضًا: ﴿مَنْ يُطِيعِ الرَّسُولَ فَقَدْ أَطَاعَ اللَّهَ وَمَنْ تَوَلَّىٰ فَمَا أَرْسَلْنَاكَ عَلَيْهِمْ حَفِيظًا﴾ [النساء/ 8].

وقد تكون هناك أمور فرضها الله علينا أو ذكرها الرسول ﷺ في أحاديثه ولا نعرف الحكمة منها، ولكن توصل إليها العلماء في العصر الحديث بعد مرور مئات الأعوام من نزول القرآن الكريم.

ولم يكن الكلام على فوائد أشياء وصّى بها الرسول الكريم ﷺ قد وجد مع الطب الحديث، بل إننا نجد علماء قدامى قد تكلموا على فوائد صحية وطبية لبعض ما أمر به الله ووصى به الرسول ﷺ، كالأصفهاني والبغدادي والذهبي وابن القيم⁽¹⁾ وغيرهم. ولكن الجدير بالذكر أن علماء الغرب لا يزالون يتوصلون إلى نتائج طبية وبعضهم لا يعرف سبق الرسول لها، ومنهم من إذا عرف سبق الرسول لها دخل في الإسلام، فيا لروعة هذا الأمر، بأن يُهدى أحد إلى دين الله تعالى ولم يكن هذا غرضه من البداية إنما هو في الأساس يبحث في أمور طبية لا دينية.

(1) كتبهم على الترتيب: موسوعة الطب النبوي (ت 430 هـ)، الطب من الكتاب والسنة (ت 629 هـ)، الطب النبوي (ت 748 هـ)، الطب النبوي (ت 751 هـ).

ولم يترك الدين الإسلامي بقرآنه وحديث رسوله ﷺ صغيرة ولا كبيرة إلا تكلم عليها وتناولها أدق تناول، ليأتي الطب الحديث بعد أكثر من ألف وأربعمائة عام ليتكلم على ما تكلم عليه القرآن والحديث ويوضح صحته من الناحية الطبية، التي لم يكن أغفلها القرآن أو الحديث، بيد أن العقل البشري هو الذي لم يتوصل إليها إلا بعد وقت طويل. فقد أشار النبي في أحاديث كثيرة إلى فوائد طبية لكثير من العبادات التي أمرنا بها رغم قلة إمكانات عصره وتأخر الطب بشدة في ذلك الوقت، ليصل إليها الطب الحديث وكأنه أحس بأنه أول من توصل إليها مفعلاً أو متناسياً أو غير عالم بكلام الرسول عليها.

فلم يكن الفضل في معرفة فوائد هذه الأمور من الناحية الطبية راجعاً إلى طب العصر الحديث، إذ إننا لا نأخذ ديننا وفوائده من الطب الحديث، بل إننا نأخذ من القرآن والسنة. فمعرفة الرسول لهذه الأمور قبل الطب دليل على سبق الإسلام بقرآنه وحديثه للطب بعيد من القرون، ودليل على أهمها من عند الله تعالى. لكن ربما جاء الطب ليثبت هذه الأمور حديثاً ليبين لمن شككوا في صحة القرآن والحديث أنهما أساس الدين القويم.

كما أن الغرض الأول من الصلاة والصيام والزكاة وغيرها من العبادات أنها تَعْبُدُ الله تعالى، ولكن ما المانع من إيجاد أغراض أخرى قد لا يكون القرآن الكريم قد أخبر بها كلها، وهي الأغراض الصحية والطبية.

وهذا هو ما سأتكلم عليه في هذا البحث، فسوف أسلط الضوء على بعض الأمور التي أشار إليها القرآن الكريم والرسول ﷺ أولاً، ثم أوضح صحتها في الطب الحديث ثانياً. فسأتكلم على فرائض لها ثواب عظيم وفضل طبي أشار إليه الرسول في حديثه كالصلاة والصيام، وسأتكلم أيضاً على سنن وعادات أوضح الرسول فائدتها الطبية ثم الطب الحديث كقراءة القرآن والتبسم والابتعاد عن الغضب وغيرها من الأمور.

والأمر هنا ليس قائماً على الكلام على الطب النبوي كما تكلم عليه كثير من العلماء القدامى والمحدثين وأوضحوا فوائد أشياء عديدة ذكرها الرسول في أحاديثه، وأُفرد له أبواب في كتب الحديث، إنما الأمر في هذا البحث قائم على إيضاح الفائدة الطبية لأمر ليس من الواضح أن يكون فيها - أو في بعضها كما في التبسم أو الكلمة الطبية - فوائد طبية.

وعلمي في هذا البحث قائم على ذكر الآيات القرآنية المتعلقة بالموضوع قيد المناقشة - إن وجدت - ثم أتبعها بالأحاديث النبوية، ثم أذكر رأي الطب الحديث في هذا الأمر، سواء رأي الأطباء العرب أو غير العرب من غير المسلمين، موضحة تشابه الطب الحديث مع كل ما ذكره الرسول ﷺ منذ أكثر من ألف وأربعمائة عام.

فضل الصلاة عامة وقيام الليل خاصة

وصى الله تعالى نبيه في غير ما آية بالصلاة لأنها عماد الدين، وأول ما يحاسب عليه العبد يوم القيامة، ومن أنكرها فهو كافر، فقال تعالى: ﴿وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ﴾ [البقرة/ 43]، ﴿وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَمَا تَقَدَّمُوا لِنَفْسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾ [البقرة/ 110]....(1)

كما وصاه بقيام الليل أيضاً، فقال تعالى: ﴿لَيْسُوا سَوَاءً مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ أُمَّةٌ قَائِمَةٌ يَتَّبِعُونَ آيَاتِ اللَّهِ ءَأَنَاءَ اللَّيْلِ وَهُمْ يَسْجُدُونَ﴾ [آل عمران/ 113].....

كما وصى الرسول الكريم ﷺ بقيام الليل ورغب فيه أيما ترغيب، فعن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله ﷺ: "أفضل الصيام بعد رمضان شهر الله المحرم، وأفضل الصلاة بعد الفريضة صلاة الليل".(2)

وعن عمرو بن عبسة قال: قلت يا رسول الله: "هل من ساعة أقرب من الأخرى؟ أو هل من ساعة يبتغى ذكرها؟ قال: نعم، إن أقرب ما يكون الرب - عز وجل - من العبد جوف الليل الآخر، فإن استطعت أن تكون ممن يذكر الله - عز وجل - في تلك الساعة فكن".(3)

وعن أبي مالك الأشعري عن النبي ﷺ قال: "إن في الجنة غرفاً يرى ظاهرها من باطنها، وباطنها من ظاهرها، أعدّها الله لمن أطعم الطعام وأفشى السلام وصلى بالليل والناس نيام".(4)

(1) وانظر أيضاً: [هود/ 114]، [النور/ 56]، [الروم/ 31]. وعن آيات قيام الليل انظر: [آل عمران/ 113]، [الإسراء/ 79]، [السجدة/ 16]، [الزمر/ 9]، [الذاريات/ 17]، [المزمل/ 1 - 4]، [المزمل/ 20]، [الإنسان/ 26].

(2) صحيح مسلم، كتاب الصيام، باب فضل صوم المحرم: 1163، الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، كتاب الصلاة، فصل في قيام الليل: 2563.

(3) سنن الترمذي: 3579، حديث حسن صحيح غريب من هذا الوجه، صحيح سنن النسائي، الألباني، كتاب المواقيت، باب النهي عن الصلاة بعد العصر: 571،

(4) الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، كتاب البر والإحسان، باب إفشاء السلام وإطعام الطعام: 509، مجمع الزوائد، الهيثمي، كتاب الصلاة، باب ثاب في صلاة الليل، 435/ 2، حديث: 3533.

وعن عبد الله بن عمرو أن رسول الله ﷺ قال له: "أحب الصلاة إلى الله صلاة داود عليه السلام، وأحب الصيام إلى الله صيام داود، وكان ينام نصف الليل، ويقوم ثلثه، وينام سدسه، ويصوم يوماً ويفطر يوماً".⁽¹⁾

وعن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: "ينزل الله تبارك وتعالى كل ليلة إلى السماء الدنيا حين يبقى ثلث الليل الآخر فيقول: من يدعوني فأستجيب له، ومن يسألني فأعطيه، ومن يستغفري فأغفر له".⁽²⁾

فهذه الأحاديث اشتملت على فوائد جملة لقيام الليل، فبالإضافة إلى فائدة القرب من الله إذ يكون العبد أقرب ما يكون إلى الرب في هذا الوقت، هناك فائدة نفسية؛ فالهدوء والسكينة اللذان يجتزمان على هذا الوقت من الليل يجعلان المرء يشعر بقرب معية الله له.

وقال الرسول عليه الصلاة والسلام: "عليكم بقيام الليل فإنه دأب الصالحين قبلكم، وإن قيام الليل قربة إلى الله، ومنهاة عن الإثم، وتكفير للسيئات ومطرده للداء عن الجسد".⁽³⁾

وقد لا تكون الآيات القرآنية قد ألقت الضوء على أهمية قيام الليل من الناحية الطبية، بل إنها اكتفت بإيضاح الثواب الجزيل لقائم الليل كما ورد في سورتي السجدة والإسراء، في حين أن الحديث قد أوضح أهميته من تلك الناحية وهي الثواب بالإضافة إلى إيضاح الجانب الصحي والطبي لمن يقوم الليل. وإذا كان القرآن قد أوضح الجوانب الطبية لما كان في ذلك تعجب فهو من عند علام الغيوب، بل التعجب قد يأتي مما قاله الرسول ﷺ، لأنه عرف الفوائد الصحية لهذا الأمر ولم يوضح له الطب ذلك. لكن نقول لا عجب في ذلك فقد ألهمه الله وعرفه هذه الفوائد الصحية، وأوضحها ﷺ لكل من يأتي بعده، وليتضح لكل من شكك في أن الرسول خاتم النبيين أنه نبي موحى إليه من الله بأمر لم يذكرها القرآن الكريم.

فترى الرسول ﷺ يذكر جملة في حديثه وهي: "مطرده للداء عن الجسد"، وهذه الجملة فيها من الإشارة إلى الفوائد الطبية للقيام، صحيح أن الرسول اكتفى بهذه الجملة ولم يوضح هذا الداء الذي يطرده القيام عن الجسد، لكن يكفي إشارة الرسول لهذه الناحية الطبية التي مهّدت لعلماء الإسلام اكتشاف الفوائد الطبية والصحية للقيام.

(1) صحيح البخاري، أبواب التهجد، باب من نام عند السحر: 1079، صحيح مسلم: 1159، كتاب الصيام، باب النهي عن صوم الدهر، سنن أبي داود، كتاب الصوم، باب في صوم يوم وفطر يوم: 2448.

(2) صحيح مسلم، كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب الترغيب في الدعاء والذكر في آخر الليل والإجابة فيه: 758.

(3) سنن الترمذي، كتاب الدعوات، باب في دعاء النبي: 3549، مجمع الزوائد، الهيتمي، كتاب الصلاة، باب في صلاة الليل، 431/2: 3520.

فوجد الإمام ابن القيم يقول عن فائدة الصلاة بوجه عام ثم يتبعها بفائدة قيام الليل بوجه خاص: "ولا ريب أن الصلاة نفسها فيها من حفظ صحة البدن، وإذابة أخلاطه وفضلاته، ما هو من أنفع شيء له، سوى ما فيها من حفظ صحة الإيمان، وسعادة الدنيا والآخرة.

وكذلك قيام الليل: من أنفع أسباب حفظ الصحة، ومن أمنع الأمور لكثير من الأمراض المزمنة، ومن أنشط شيء للبدن والروح والقلب، كما في الصحيحين عن النبي ﷺ أنه قال (1): "يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم - إذا هو نام - ثلاث عقد، يضرب على كل عقدة: عليك ليل طويل فارقد، فإن استيقظ، فذكر الله انحلت عقدة، فإن توضأ انحلت عقدة، فإن صلى انحلت عقدة، فأصبح نشيطاً طيب النفس، وإلا أصبح خبيث النفس كسلان". (2)

فها هو ذا ابن القيم - رغم أن الطب لم يكن قد تقدم في عصره ووصل إلى ما وصل إليه في العصر الحديث - قد عرف مقصد الرسول ﷺ من أهمية قيام الليل بالنسبة للصحة البدنية، وعرف أنه يخلص الجسم من الأمراض المزمنة كما أثبت ذلك الطب الحديث بالفعل، إذ إن قيام الليل يضبط مستوى السكر في الدم. وهذا ما سيتضح بعد قليل.

هذا إلى جانب أن الصلاة تقلل بنسبة كبيرة من حدوث **الانزلاق الغضروفي**، وقد تمكّن أحد الأطباء وهو الدكتور شفيق الزيات من جعل أربعين مريضاً يغادرون المستشفى بعد أسبوع من إجراء عمليات جراحية مجهرية للانزلاق الغضروفي، نتيجة الجراحة بالعلاج الحركي عن طريق أداء الصلاة بعد ثمان وأربعين ساعة فقط من إجراء العملية.

وقد رجع الدكتور هذا التحسن إلى حركات الصلاة؛ فإنها تسمح للعمود الفقري بأداء مختلف الحركات مثل الثني التام للركبة خلال الصلاة، كما تعمل على تقليل التقوس الخلفي للظهر وذلك أثناء الانحناء إلى الأمام في الصلاة، كما أن حركة الانحناء نفسها تقوي عضلات البطن المسؤولة عن ثني الجذع إلى أسفل. (3)

ولا يتوقف دور الصلاة عند ذلك فقط، بل إنها أيضاً **تحفظ الرئة من الأمراض**، إذ يصل إليها الدم بسرعة هائلة عند الركوع والسجود، ويستبدل الأكسوجين بثاني أكسيد الكربون. ومن المعروف أن السرطان يصل إلى الرئة

(1) صحيح البخاري، أبواب التهجد، باب عقد الشيطان على قافية الرأس إذا لم يصل بالليل: 1091، وفي حديث 3269 زيادة: "إن صلى انحلت عقده كلها"، صحيح مسلم، كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب ما روي فيمن نام الليل أجمع حتى أصبح: 776، سنن أبي داود، أبواب قيام الليل، باب قيام الليل: 1306.

(2) الطب النبوي، ابن القيم، ص 193.

(3) انظر: وجه الإعجاز العلمي في الحديث النبوي الشريف عليكم بقيام الليل، د/ عطية فتحي البقري، ص 85.

عندما يقل وصول الأكسوجين إليها، وكذلك أمراض الدرن والسل الرئوي. ولكن في حالة السجود يتعمق الشهيق، وبذلك يقل قدر الهواء الماكث في خليات الرئة، وتجدر الإشارة هنا إلى أن وضع اليدين في السجود بعيدتين عن الجوانب يسهل توسع الصدر وتعمق الزفير والشهيق مما يساعد على احتواء قدر هائل من الهواء، ويصفي كثيراً من الهواء، ويحصل الجسم على قدر كبير من الأكسوجين.⁽¹⁾

كذلك فإن الصلاة تعمل على كفاءة القلب، فقد عقدت مقارنة بين مجموعتين الأولى تصلي الصلوات الخمس فقط والثانية تصلي ثماني ركعات بالإضافة إلى الصلوات الخمس، وكل مجموعة مكونة من ثلاثين شخصاً أعمارهم تزيد على الستين عاماً، وكانت النتيجة أن تحسنت الكفاءة الوظيفية لدى المجموعة الثانية مقارنة بالمجموعة الأولى، وهذا يؤيد دور الصلاة الإيجابي في رفع كفاءة القلب.⁽²⁾

كما أن الصلاة تخفف ثقل عمل القلب الذي ينبض ليل نهار طوال الحياة بدون توقف، كما تقوم الصلاة بدور مهم في تسهيل التنفس وانتعاش الدماغ؛ إذ يكون القلب مشغولاً دائماً بإيصال الدم منه إلى جميع أنحاء الجسد، ومن أعماله الشاقة إيصال الدم إلى الرأس والأعضاء المرتفعة عن مستوى الصدر بدفعه مخالفاً لجاذبية الأرض، وفي سجود الصلاة يسهل للقلب ضخ الدم إلى الدماغ والعين والأنف والأذن واللسان وغيرها بكون الرأس أسفل من القلب، ولا شك أن السجود الطويل يريح القلب ويخفف أعماله.⁽³⁾

هذا إلى جانب أن الصلاة بصفة عامة تعد وسيلة علاج نفسي بعدة وسائل؛ من بينها عملية التصور وتركيز الانتباه، فالصلاة هي أكثر العبادات التي تحتاج إلى التركيز وعدم تشتت الانتباه، وفيها يشعر المصلي بالخشوع، وعظمة المشول بين يدي الله جل وعلا، وهذا التركيز الباطني يحدث انتفاضاً للتوتر مما يؤدي إلى راحة جسمية ونفسية.⁽⁴⁾

كما أن تغيير الحركة في الصلاة يعمل على تهدئة التوتر، وقد ثبت أن هذا التغيير الذي يحدث في أثناء الصلاة

(1) انظر: وجه الإعجاز العلمي في الحديث النبوي الشريف عليكم بقيام الليل، د/ عطية فتحي البقري، ص 86.

(2) السابق والصفحة.

(3) انظر: العلمية في الصلاة، د/ عبد الشكور عبد اللطيف، المؤتمر العالمي السابع للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، ص 3.

(4) انظر: وجه الإعجاز العلمي في الحديث النبوي الشريف عليكم بقيام الليل، د/ عطية البقري، ص 87.

يُحدث استرخاءً فسيولوجيًا مهمًا، والركوع والسجود والقيام في الصلاة يؤدي إلى علاج التوتر بطريقة العلاج الحديث نفسها، كما أن ترتيل القرآن الكريم يؤدي إلى تنظيم التنفس عبر تعاقب الشهيق والزفير، ولهذا يخف التوتر، كما أن تغيير الوضع في الصلاة من القيام إلى الركوع ثم السجود يؤدي إلى إقلال إفراز الإدرينالين.⁽¹⁾

وفيما يخص قيام الليل فقد أكد خبراء القلب وأطبائوه أن أداء صلاة الفجر في موعدها المحدد يوميًا خيرٌ وسيلةٍ للوقاية والعلاج من أمراض القلب وتصلب الشرايين، بما في ذلك احتشاء عضلة القلب المسبب للجلطة القلبية وتصلب الشرايين المسبب للسكتة الدماغية.

وأكدت الأبحاث العلمية والطبية أن مرض احتشاء القلب هو أخطر الأمراض، وكذلك مرض تصلب الشرايين وانسداد الشريان التاجي وسببها الرئيس هو النوم الطويل لعدة ساعات سواء في النهار أو الليل، فالإنسان إذا نام طويلاً، قلّت نبضات قلبه جدًّا إلى درجة لا تتجاوز «50 نبضة» في الدقيقة، وحينما تقلُّ نبضات القلب يجري الدم في الأوعية الدموية والشرايين ببطء شديد، الأمر الذي يؤدي إلى ترسُّب الأملاح والدهنيات على جدران الأوردة والشرايين خاصة الشريان التاجي؛ مما يؤدي إلى انسدادها، ومن هنا جاءت نصيحة الأطباء بالامتناع عن النوم لفترات طويلة؛ بحيث لا تزيد فترة النوم على أربع ساعات، ويجب النهوض من النوم بعدها وأداء جهد حركي لمدة خمس عشرة دقيقة على الأقل، وهو الأمر الذي يوفِّره أداء صلاة القيام وصلاة الفجر بصورة يومية⁽²⁾.

ولا تتوقف فوائد قيام الليل على الأمور السابقة، بل إن له فوائد أخرى كثيرة؛ منها أنه يؤدي إلى تقليل إفراز هرمون الكورتيزون، وهو هرمون طبيعي "يفرزه الجسد"، خصوصًا بعد الاستيقاظ بعدة ساعات، وهو ما يوافق وقت السحر "الثالث الأخير من الليل"؛ مما يقي من الزيادة المفاجئة في مستوى سكر الدم الذي يُشكِّل خطورة على مرضى السكر، ويُقلِّل كذلك من الارتفاع المفاجئ في ضغط الدم الذي يؤدي إلى السكتة الدماغية والأزمة القلبية. كما أنه يقلل من مخاطر تحثُّر الدم في وريد العين الشبكي الذي يحدث نتيجة لبطء سريان الدم أثناء النوم، وزيادة لزوجة الدم بسبب قلة تناول السوائل أو زيادة فقدها، أو بسبب السممة المفرطة وصعوبة التنفُّس.

(1) انظر: وجه الإعجاز العلمي في الحديث الشريف عليكم بقيام الليل، ص88. وانظر: الصلاة وأسرارها النفسية بالمفاهيم السلوكية المعاصرة، د/ محمد يوسف خليل، ص50.

(2) انظر: فوائد صحية للقيام والقيام، أ.د/ علي فؤاد مخيمر، مقال على شبكة الألوكة بتاريخ: 1440/5/12، 2019/1/17.

رابط الموضوع: <https://www.alukah.net/culture/0/132141/#ixzz5h1l3qqdm>

ويساعد كذلك في تحسُّن العمود الفقري وإلآنته هو ومفاصل الجسد، نتيجة الحركة الخفيفة والتدليك بالماء عند الوضوء.

ويُجَلِّص الجسم من الدهون الثلاثية التي تتراكم في الدم خصوصًا بعد تناول العشاء المحتوي على نسبة عالية من الدهون التي تؤدي إلى أمراض شرايين القلب.

ويُقلِّل من مخاطر الموت المفاجئ بسبب اضطراب ضربات القلب، لما يصاحبه من تنفُّس هواء نقي خالٍ من ملوثات النهار، وأهمُّها عوادم السيارات.

ويُنشِّط الذاكرة ويُنَبِّه وظائف المخ الدهنية المختلفة لما فيه من قراءة وتدبُّر للقرآن، وذكرٍ للأدعية وأذكار الصباح والمساء، فيقي الإنسان المسلم من أمراض الزهايمر وخرف الشيخوخة والاكتئاب.⁽¹⁾

فالملاحظ مما سبق أن قيام الليل له فوائد صحية عديدة لا تنحصر في فائدة واحدة أو فائدتين؛ فهو يحفظ القلب من التوقف المفاجئ، ويضبط مستوى السكر في الدم ويعمل على إلآنة العمود الفقري والمفاصل، وبقي أيضًا من السمنة المفرطة، وينشط الذاكرة، وغير ذلك من الفوائد. فنستطيع القول بأنه يحافظ على كل أجزاء الجسم، لم يترك صغيرة ولا كبيرة في الجسم إلا وحافظ عليها. أفلا يمكننا القول بأن قيام الليل والصلاة بعامة بفوائدهما الصحية والطبية من الدلائل على أن دين الله هو الإسلام وأنه لا يعدله دين آخر في فوائده التي جمعت بين الديني والدينيوي؟

وإذا نظرنا إلى واحد فقط من أركان الصلاة وهو السجود، وجدنا له من الفوائد الجمة ما لا يمكن أن يكون في أي شيء آخر حتى الرياضة؛ فقد أثبتت دراسات علمية - لعلماء غير مسلمين - دور السجود في منع الإغماء، وقد أجريت إحداها تحت إشراف السيد هاجول مع مجموعة من الأطباء، ونشرت عام 1994 في كتاب (cardiac journal Arq Bras)، والثانية أجراها مجموعة من علماء الطب الإنجليزي تحت رئاسة فال بروح ونشرها في كتاب (health journal)، والإغماء سببه نقصان الدم مما يؤدي إلى خلل عصبي.

وقد أجريت الدراسة الأولى على مائة واثنين وعشرين مريضًا بالإغماء، وسجلت ضغط القلب ونبضه ثم الفطور، وقياسهم بعد الإفطار، ثم أمرهم أن يتكثروا على السرير.

(1) انظر: فوائد صحية للصيام والقيام، أ.د/ علي فؤاد مخيمر، مقال على شبكة الألوكة بتاريخ: 1440/5/12، 2019/1/17.

وانظر أيضًا عن فوائد قيام الليل وصلاة الفجر: روائع الطب الإسلامي، د/ محمد نزار الدقر، ج2، ص120، 133-135.

والنتيجة هي إصابة اثنين وخمسين مريضًا بالإغماء، وبالاضطجاع زال عنهم الإغماء، والسجود يفيد أكثر من الاضطجاع نظرًا لتدفق الدم إلى الدماغ بكثرة.

والدراسة الثانية أجريت على أربعة وعشرين مريضًا بالإغماء ثم رفعت رءوسهم بدرجة خمس وسبعين درجة لأعلى، وفحصت دماؤهم قبل الإغماء وبعده.

والنتيجة: وجدت مادة beta endorphin وهي مادة مخدرة زائدة قبل الإغماء، أما السجود فيقي النفس والعقل من إنتاج هذه المادة المخدرة أو مكوناتها. كما تدل الدراسة على أن الذين يستكبرون أن يسجدوا أمام الله يوجد في دمائهم مادة كيميائية مثل (أسيو بروترونول)؛ هذه المادة لها دور في مادة توزيع الدماء لأجزاء الجسم عن طريق تقلص العروق الدموية حين ينخفض ضغط الدم.⁽¹⁾

هذا إلى جانب دور السجود في تخفيف مضاعفات مرض السكر، ودوره وفائدته للكبد.⁽²⁾ فهناك تجارب كثيرة قد أجريت أوضحت أن السجود يعمل بشكل كبير على التقليل من مضاعفات مرض السكر، ومن ضمن هذه التجارب ما أجراه الأستاذ أونومورو هروكي من كلية الطب بجامعة توهو بجابان، وقد أجرى تجربته بين نوعين من مرضى السكر وبين الأصحاء، ووجد أن القيام المستمر يكثر نبض القلب ويزيد مقدار مادة ألبومين في البول، فكثرة القيام لمرضى السكر يؤدي إلى فقد مزيد من ألبومين من أجسامهم عبر البول، كما لوحظ أن القيام يقلل مقدار تيار الدم إلى جانب الكلى أيضًا، ومن أهم وظائف الكلى تصفية الدم بغريال الكلية، فالقيام يؤثر في الكلية أيضًا إلى جانب تأثيره في السكر، ولكن السجود ولاكوع والقيام يقوم بتأثير كبير في جسم الإنسان.⁽³⁾

بالإضافة إلى أن السجود يعمل على تقوية الذاكرة، فيوصي الأطباء ضعاف الذاكرة بالإطالة في السجود لتقوية الذاكرة.

ونظرًا لتعدد فوائد السجود جعله الله مكرّرًا في كل ركعة، غير الركوع الذي لا يكرر، ولكن هذا لا يعني أن الركوع ليس له فائدة، بل إن له فوائد جليلة أيضًا لكن ربما تكون فوائد السجود الطبية والصحية أكثر؛ لذا جعله الله

(1) انظر: وجه الإعجاز العلمي في حديث عليكم بقيام الليل، د/ عطية البقري، ص 89.

(2) السابق والصفحة.

(3) انظر: العلمية في الصلاة، د/ عبد الشكور عبد اللطيف، ص 24.

مكرراً في كل ركعة، هذا إلى جانب الإحساس بالتذلل لله والقرب منه، فالسجود هو ذلك الموضع الذي يكون العبد فيه أقرب ما يكون من ربه.

فوائد الصيام

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ [البقرة/ 183].

تكلمت آيات سورة البقرة على الصيام وأوضحت الغرض الأساسي منه وهو تقوى الله تعالى، وأوضحت فرض الصيام في شهر رمضان، كما بيّنت على من يسقط الصيام؛ فعلى المريض والمسافر وغيرهما، لكن لم توضح الآيات الكريمة أهمية الصيام من الناحية الصحية، وأنت السنة النبوية لتوضح هذا الأمر وتكمل ما قاله الكتاب العزيز.

فقد قال الرسول ﷺ "الصيام جنة، فلا يرفث ولا يجهل، وإن امرؤ قاتله أو شاتمه، فليقلل إني صائم - مرتين".⁽¹⁾

وقال ﷺ: "اغزوا تغنموا، وصوموا تصحوا، وسافروا تستغنوا".⁽²⁾

وقال ﷺ: "أحب الصلاة إلى الله صلاة داود - عليه السلام، وأحب الصيام إلى الله صيام داود، وكان ينام نصف الليل، ويقوم ثلثه، وينام سدسه، ويصوم يوماً ويفطر يوماً".⁽³⁾

وعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: قال لنا رسول الله ﷺ: "يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج؛ فإنه أغض للبصر، وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء".⁽⁴⁾

(1) صحيح البخاري، كتاب الصوم، باب فضل الصوم: 1795، صحيح مسلم، كتاب الصيام، باب حفظ اللسان للصائم: 1151، الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، كتاب الصوم، باب فضل الصوم: 3416.

(2) مجمع الزوائد، كتاب الصيام، باب في فضل الصوم، ج3، ص315، حديث: 5070.

(3) صحيح البخاري، أبواب التهجد، باب من نام عند السحر: 1079، صحيح مسلم، كتاب الصيام، باب النهي عن صوم الدهر لمن تضرر به: 1159، صحيح سنن ابن ماجه، الألباني، كتاب الصيام، باب ما جاء في صيام داود عليه السلام: 1400.

(4) صحيح البخاري، كتاب الصوم، باب الصوم لمن خاف على نفسه العزوبة: 1806، كتاب النكاح: 4778، 4779، صحيح مسلم، واللفظ له، كتاب النكاح، باب استحباب النكاح لمن تاقت نفسه إليه ووجد مؤنه، واشتغال من عجز عن المؤن بالصوم: 1400، سنن أبي داود، كتاب النكاح، باب التحريض على النكاح: 2046، الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، كتاب النكاح: 4026.

ووفقاً لحديث الرسول ﷺ الأخير فقد أجري بحث عن تأثير الصيام المتواصل في الغدد الجنسية، وكانت له نتائج إيجابية، وسلط الضوء على وجه الإعجاز في هذا الحديث الشريف، وتبين أن الإكثار من الصوم مع الاعتدال في الطعام والشراب، وبذل الجهد المعتاد يقترب من الصيام المتواصل، الذي يمتنع فيه الإنسان عن الطعام تمامًا، ويجني الشاب فائدته في تثبيط غرائزه المتأججة بيسر، كما أنه لا يتعرض إلى أخطار هذا النوع من الصيام.⁽¹⁾

وقد صرح الرسول في أحاديثه بضرورة تعجيل الفطر وندب الفطر على تمر أو شيء حلو - والتمر أفضل من أي شيء آخر - لأنه أسرع هضمًا من غيره وامتصاصًا، وإن لم يتيسر فعلى جرعات أو حسوات من الماء، فقد قال ﷺ: "لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر".⁽²⁾

ويرجع السبب في الفطر على التمر أو أي شيء حلو إلى أن الكبد تفقد السكر ما بين اليوم الأول والثاني من الصيام المتواصل، وحسن قيامها بوظائفها يتوقف على غناها بالسكر والبروتين، وعن أنس قال: "كان رسول الله ﷺ يفطر على رطبات قبل أن يصلي فإن لم تكن رطبات فعلى تمرات فإن لم تكن حسا حسوات من ماء".⁽³⁾ وعن سلمان ابن عامر الضبي عن النبي ﷺ قال: "إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر، فإن لم يجد فليفطر على ماء فإنه طهور".⁽⁴⁾

والغذاء السكري المتوفر في المدينة هو أصناف التمر والعجوة، ولكن إن لم يتوفر الرطب والتمر فإن تناول المواد الحلوة يقوم بالسنة في المذهب الحنفي الذي جعل الإفطار على حلو سنة، وإن كان الحلو رطبًا أو تمرًا سنة أخرى.⁽⁵⁾

وقد وصى الرسول ﷺ بالإفطار على التمر أو الرطب لسبب يعود بالفائدة على الجسم؛ فإن من صام عن الطعام والشراب ساعات طوال، تكون معدته متوقفة ولا تحتاج إلا إلى شيء يهضم بسرعة ويصل إلى الدم في دقائق معدودة، وهذا الأمر يتوفر في التمر، بسبب السكر الموجود فيه الذي يُشعر بالشبع، إلى جانب أنه يعطي الجسم الطاقة اللازمة لمزاولة نشاطه.

(1) انظر: موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة المطهرة، يوسف الحاج أحمد، ص 949.

(2) صحيح مسلم، كتاب الصيام، باب فضل السحور وتأكيده استجابته، واستحباب تأخيره وتعجيل الفطر: 1098، الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، كتاب الصوم، باب الإفطار وتعجيله: 3506.

(3) سنن أبي داود، كتاب الصوم، باب ما يفطر عليه: 2356، سنن الترمذي، كتاب الصوم، باب ما جاء ما يستحب عليه الإفطار: 696.

(4) سنن الترمذي، كتاب الصوم، باب ما جاء ما يستحب عليه الإفطار: 695.

(5) انظر: الصيام بين الطب والإسلام، د/ محمود النسيمي، ص 73، 74.

أما اللحوم والخضراوات والخبز فإنها تأخذ وقتاً طويلاً كي تهضم، ويتحول جزء منها إلى سكر فلا يشعر الإنسان بالإفطار عليها بالشبع، ويستمر في ملء معدته فوق طاقتها توهماً منه أنه ما زال جائعاً، ويفقد الصيام هنا خاصيته المدهشة في جلب الصحة والعافية والرشاقة.⁽¹⁾

وقد حرم الوصال في الصيام لأن ذلك يؤدي البدن، فإذا استمر الإنسان في وصال صيامه استمد البدن ما يلزمه من السكر من انقلاب البروتينات إلى سكاكر أي على حساب عضلاته وأنسجته. ولهذا كان الصيام الديني مؤقتاً من طلوع الفجر إلى غروب الشمس، ولهذا أيضاً نهى الرسول ﷺ عن الوصال في الصيام. روى البخاري ومسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: "إياكم والوصال مرتين، قيل: إنك تواصل يا رسول الله؟ قال: إنكم لستم في ذلك مثلي، إني أبيت يطعمني ربي ويسقيني، فاكلّفوا من الأعمال ما تطيقون".⁽²⁾

والجدير بالذكر أن تأثير الصيام لم يعد محط اهتمام المسلمين وحسب، فقد قام عدد من الباحثين الغربيين بدراسة آثار الصوم في البدن، وأجمعوا على أهمية تأثير الصوم الصحي في جسم الإنسان، والصوم الصحي أو الصوم الطبي، الذي قامت عليه دراسات الغرب يمكن أن يعرف بأنه الإقلاع عن الطعام كلياً في أثناء النهار، ولا يسمح للصائم إلا ببعض جرعات من الماء إذا ما أحس بعطش شديد، ودعت الضرورة القصوى إليه. وفي المساء يعطى وجبة واحدة مكونة من كوب من الحليب أو حساء خضر، ومائة جرام من اللحم أو الدجاج أو السمك ثم بعض الفواكه، وتكون هذه الوجبة الوحيدة خلال يوم وليلة.

فالواضح أن الصوم الطبي أو الصحي الذي بحثه الغربيون هو أقرب ما يكون إلى صومنا الإسلامي الذي تعبدنا الله به، وقد خلصوا إلى أهم فوائد الصيام، وهي:

- 1- الصوم راحة للجسم يمكنه من إصلاح أعطابه ومراجعة ذاته.
- 2- الصوم يوقف عملية امتصاص المواد المتبقية في الأمعاء ويعمل على طرحها، وهي ما يمكن أن يؤدي طول مكثها إلى تحولها لنفايات سامة. كما أنه الوسيلة الوحيدة الفعالة التي تسمح بطرد السموم المتراكمة في البدن، والآتية من المحيط الملوّث.

⁽¹⁾ انظر: معجزة الصيام وفوائده الصحية، د/ صالح عبد القوي السنباني، رئيس قسم الإعجاز العلمي جامعة الإيمان، بحث منشور على الإنترنت بتاريخ

2010/8/15. على موقع موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة. وانظر: التداوي بالصيام، محمد إبراهيم سليم، ص101.

⁽²⁾ صحيح البخاري، كتاب الصوم، باب التنكيل لمن أكثر الوصال: 1865، 6459، 6815، 6869، صحيح مسلم، كتاب الصيام، باب النهي عن

الوصال في الصوم: 1103، واللفظ لمسلم. وانظر: الصيام بين الطب والإسلام، د/ محمود النسيمي، ص6.

- 3- بفضل الصوم تستعيد أجهزة الاطراح والإفراغ نشاطها وقوتها، ويتحسن أداؤها الوظيفي في تنقية الجسم، مما يؤدي إلى ضبط الثوابت الحيوية في الدم وسوائل البدن، ولهذا يجمع الأطباء على ضرورة إجراء الفحوص الدموية على الريق، أي أن يكون المفحوص صائماً، فإذا حصل أن عاملاً من هذه الثوابت في غير مستواه، فإنه يكون دليلاً على أن هناك خللاً ما.
- 4- بفضل الصوم يستطيع البدن تحليل المواد الزائدة، والترسبات المختلفة داخل الأنسجة المريضة.
- 5- الصوم أداة يمكن أن تعيد الشباب والحيوية إلى الخلايا والأنسجة المختلفة في البدن، فهو الوسيلة الوحيدة القادرة على إعادة شباب حقيقي للجسد.
- 6- الصوم يضمن الحفاظ على الطاقة الجسدية، ويعمل على ترشيد توزيعها حسب حاجة الجسم.
- 7- وهو يحسن وظيفة الهضم ويسهل الامتصاص ويسمح بتصحيح فرط التغذية.
- 8- ويفتح الذهن ويقوي الإدراك.
- 9- كما أنه علاج شافٍ لكثير من أمراض العصر المتنامية. فهو يخفف العبء عن جهاز الدوران، وتبسط نسبة الدسم وحمض البول في الدم، فيقي البدن من الإصابة بتصلب الشرايين⁽¹⁾، وداء النقرس، وغيرها من أمراض التغذية والدوران وآفات القلب.⁽²⁾
- 10- هذا إلى جانب أن الصيام وقاية للجسم من الحصوات والزوائد اللحمية والأكياس الدهنية وكذلك الأورام.. فالصيام إذن جنة أي وقاية للإنسان مما يؤدي حياته الروحية والبدنية عاجلاً وآجلاً.⁽³⁾

وهناك بعض الأمراض التي تتأثر تأثراً إيجابياً بالصيام منها:

البدانة⁽⁴⁾ البسيطة، وتوصي كتب الطب أصحاب البدانة هذه بالصيام بعض أيام من كل أسبوع صياماً جزئياً بالاقتصار على اللبن الحليب والثمار والماء.

(1) حيث يقلل نسبة الكوليسترول في الدم، وهو المادة المسببة للتصلب.

(2) انظر: روائع الطب الإسلامي، د/ محمد نزار الدقر، ج2، ص165-167. وانظر الكتاب نفسه والجزء، ص160 - 162. وانظر: التداوي بالصيام، ص60-65.

(3) الصيام بين الطب والإسلام، د/ محمود ناظم النسيمي، ص8، 9.

(4) البدانة عبارة عن تكديس الشحم بالجسم، ولهذا الأمر ضرر بالغ، فهو يعوق حركة العضلات ويقود إلى ضعف القلب، إلى جانب تعرض ذوي البدانة إلى الإصابة بالسكر والنقرس وتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية، وهم أقل احتمالاً لمقاومة الحميات من النحاف. التداوي بالصيام، ص39.

والداء السكري الناتج عن السمنة: وفيه تكفي الحمية بدون إعطاء الأنسولين أو المركبات الحديثة التي تؤخذ عن طريق الفم في معالجة الداء السكري بعد سن الخمسين أو الأربعين، إذ كثيرًا ما يكفي في هؤلاء معالجة البدانة وإنقاص الوزن لإقلال سكر الدم.

وكذلك التهاب الكلية المزمن الراجع للضغط: ويفيد فيها إنقاص الغذاء وإقلال الماء والانقطاع عن تناول ملح الطعام أو الإقلال منه حسب حالة المريض.

وأيضاً قصور القلب: وفيه يجب أن تنقص مقدار السوائل لدرجة لا يسمح معها للمريض أن يتناول أكثر من لتر واحد في اليوم، أما الغذاء فأفضله الحمية اللبنية أو الخضرية الخفيفة الفقيرة جدًا بالملح.

بالإضافة إلى خناق الصدر: وفيه يحمى المريض عن الأغذية الثقيلة المختمرة والدهنية ويمنع عن الشاي والقهوة والتدخين، ويسعى لتخفيف وزنه إذا كان بدينًا.⁽¹⁾

فكثرة الطعام تستدعي كثرة ورود الدم إلى المعدة والأمعاء، فيقل وروده إلى الدماغ مقر القوى العقلية، فيضعف عمله؛ بهذا يعطل ما يعتري الإنسان من بلادة الفهم عقب الأكل، وقبلما يتم هضم الطعام، وما يرى منه من مضاء العقل في الصباح، وحين يتم هضم الطعام.

وفي المشي إلى المسجد وصيام رمضان وصلاة القيام ما يمكن أن يكون علاجًا للسمنة إذا راعى الصائم ذلك الدستور الحكيم "وكلوا" "واشربوا" "ولا تسرفوا".⁽²⁾

وعلى الصائم أن يتبع سنة الرسول ﷺ من تجنب الإفراط في الأكل وبخاصة ما كان دسمًا، فإن الصيام يخفض نسبة هرمون الغدة الدرقية الذي يسبب البدانة، وكذلك يقلل نسبة الكولسترول في الدم، ويساعد الكبد على التخلص من الكولسترول.⁽³⁾

وللصوم تأثير أيضًا في الأمراض الجلدية، فهو كما يقول الدكتور محمد الظواهري أستاذ الأمراض الجلدية بجامعة القاهرة: "إن علاقة التغذية بالأمراض الجلدية متينة"؛ فالامتناع عن الغذاء والشراب مدة ما يقلل من الماء في الجسم والدم، وهذا بدوره يدعو إلى قلة الماء في الجلد، وحينئذ تزداد مقاومة الجلد للأمراض الجلدية المؤذية والميكروبية. وقلة الماء

(1) انظر: الصيام بين الطب والإسلام، د/ محمود النسيمي، ص 11-13.

(2) التداوي بالصيام، ص 38.

(3) التداوي بالصيام، ص 92، 93.

في الجلد تقلل أيضاً من حدة الأمراض الجلدية الالتهابية والحادة والمنتشرة بمساحات كبيرة في الجسم. وأفضل علاج لهذه الحالات من الوجهة الغذائية هو الامتناع عن الطعام والشراب لفترة ما⁽¹⁾.

ونظرة إلى كلام غير المسلمين عن الصوم توضح لنا فوائد الصوم العظيمة، يقول العالم آيتون سنكلير: "إن أكبر شيء يعطينا إياه الصيام هو مستوى جديد من الصحة، وهذا التجدد في الصحة ينعم به الكبار في السن والشباب على السواء، وبالنسبة ذاتها، وذلك أن البنية تتجدد بكاملها فتتحسن وظائفها العديدة وتنشط.

زد على ذلك أن الصوم يمنح الجسم الفرصة المثلى للتخلص من السموم والفضلات المتراكمة بين ثناياه وفي صميم نسيجه العضوي. كما أنه بالإضافة إلى ذلك يعمل على طرد جميع العوامل المؤدية إلى الهرم والشيخوخة والاستحالة العضوية، وبذلك لن تكون نتيجة الصوم إلا صحة وفيرة وبأعلى مستوى.

هذا وإن أثر التجدد العضوي والحيوية يبدو واضحاً جلياً على بشرة الإنسان، فالتجعدات الجلدية، والارتخاء والبقع والحبوب تختفي تماماً بالصوم، كما أن الجلد يصبح أكثر نضارة وحيوية، ويكتسب لوناً صافياً ويصبح أكثر نعومة، والعيون تصبح أكثر صفاء وبريقاً.

وهكذا فإننا نبدو بفضل الصوم أكثر شباباً وأقل عمراً، والحقيقة التي لا مراء فيها أن تحسناً شاملاً يعم الجسم بكامله"⁽²⁾.

ويقول الدكتور العالمي ألكسيس كاريل الحائز على جائزة نوبل في الطب في الجراحة في كتابه الذي يعده الأطباء حجة في الطب "الإنسان ذلك المجهول" ما نصه: "إن كثرة وجبات الطعام، وانتظامها ووفرتها تعطل وظيفة أدت دوراً عظيماً في بقاء الأجناس البشرية، وهي وظيفة التكيف على قلة الطعام، ولذلك كان الناس يلتزمون الصوم في بعض الأوقات"⁽³⁾.

ويقول: "إن الأديان كافة لا تفتأ تدعو الناس إلى وجوب الصوم والحرمان من الطعام، إذ يحدث أول الأمر الشعور بالجوع، ويحدث أحياناً التهيج العصبي، ثم يعقب ذلك شعور بالضعف، بيد أنه يحدث إلى جانب ذلك ظواهر

(1) التداوي بالصيام، ص100.

(2) التداوي بالصيام، ص65، 66.

(3) انظر: الإنسان ذلك المجهول: ألكسيس كاريل، ص261، 262.

خفية أهم بكثير منه، فإن سكر الكبد سيتحرك، ويتحرك معه أيضاً الدهن المخزون تحت الجلد، وبروتينات العضل والغدد، وخلايا الكبد، وتضحى جميع الأعضاء بمادتها الخاصة للإبقاء على كمال الوسط الداخلي، وسلامة القلب، وإن الصوم لينظف ويبدل أنسجتنا".⁽¹⁾

ويقول الدكتور ماك فادون - وهو أحد علماء الصحة الكبار في أمريكا: "إن كل إنسان يحتاج إلى الصيام، وإن لم يكن مريضاً، لأن سموم الأغذية والأدوية تجتمع في الجسم، فتجعله كالمريض، وتتقله ويقل نشاطه، فإذا صام خف وزنه، وتحللت هذه السموم من جسمه، بعد أن كانت مجتمعة، فتذهب عنه، حتى يصفو صفاء تاماً، ويستطيع أن يسترد وزنه ويجدد جسمه في مدة لا تزيد على العشرين يوماً بعد الإفطار، ولكنه يحس بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل".⁽²⁾

فنستطيع القول بأن الصيام في الإسلام لم يفرض عبثاً، بل إن له فوائد جمة ما كانت لتحدث دونه.

وهذا الكلام الذي ذكره علماء الغرب ينطبق أشد انطباق على الصوم الإسلامي - سواء أكانوا هم يرون أنه ينطبق على الصوم الإسلامي أم لا؛ فالصوم النصراني أو اليهودي لا يتوقف فيه الصائم عن الطعام والشراب كلية، بل الصوم الإسلامي هو ما يتوقف فيه عن أنواع الطعام والشراب كافة. فهم يرون فضل الصوم الإسلامي على سائر أنواع الصيام في الأديان الأخرى، وهذا جدير بأن يُعرّف هؤلاء أن الإسلام إنما كان آخر الأديان، ولم يفرض فيه الله شيئاً مضرًا للإنسان أو في غير مصلحته، فحتى الفروض التي لم يُتخيل أن يكون لها هذه الفوائد، توصل علماء الغرب إلى عدّ فوائدها، وهم لا يزالون إلى الآن يتوصلون إلى فوائد هذه الفروض.

هذا مع ملاحظة أن الرسول ﷺ لم يترك صغيرة ولا كبيرة في مسائل الصوم إلا وأوضحها، وأوضح الفوائد الصحية له، ووصى بتعجيل الإفطار، والإفطار على تمر أو رطب، وعدم الإكثار من الأكل، وتأخير الأكل بعد صلاة المغرب، وتأخير السحور. ليأتي العلم الحديث ويوضح مدى صحة ما قاله الرسول ﷺ من مئات السنين.

(1) السابق والصفحة.

(2) التداوي بالصيام، ص 99.

تأثير القرآن في القلب "ألا بذكر الله تطمئن القلوب"

قال تعالى: ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾ [الأنفال/ 2]، ﴿يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ ﴿٥٧﴾ قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ ﴿٥٨﴾ [يونس/ ٥٨].... (1)

أما غير المسلمين الذين كانوا يسمعون القرآن أيام الرسول ﷺ فقد قال القرآن عنهم: ﴿وَجَعَلْنَا عَلَىٰ قُلُوبِهِمْ أَكِنَّةً أَنْ يَفْقَهُوهُ وَفِي آذَانِهِمْ وَقْرًا وَإِذَا ذُكِرْتَ بِكَ فِي الْقُرْآنِ وَحْدَهُ وَلَوْ عَلَىٰ أَدْبَارِهِمْ نُفُورًا﴾ [الإسراء: ٤٦] وقد كان الرسول يتعوذ من قلب لا يخشع قائلاً: "اللهم إني أعوذ بك من علم لا ينفع، ومن قلب لا يخشع، ومن نفس لا تشبع، ومن دعوة لا يستجاب لها". (2)

وقد أثر القرآن الكريم في قلوب الصحابة منذ أن سمعوه لأول وهلة ولأول مرة، فعن جبير بن مطعم قال: "سمعت النبي ﷺ يقرأ في المغرب بالطور، فلما بلغ هذه الآية: "أم خلقوا من غير شيء أم هم الخالقون" إلى قوله "المسيطرون" كاد قلبي أن يطير (3)، وذلك أول ما وقر الإيمان في قلبي. (4)

وكثيراً ما كرر القرآن لفظ القلب للتفكير والتدبر، فقال: ﴿أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِن تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ﴾ [الحج/ ٤٦]، ﴿أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّن رَّبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِّن ذِكْرِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ﴾ [الزمر/ ٢٢].

(1) وانظر أيضاً: [الرعد/ 28]، [الرعد/ 31]، [الزمر/ 23]، [الحديد/ 16]، [الحشر/ 21].

(2) صحيح مسلم، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب التعوذ من شر ما عمل ومن شر ما لم يعمل: 2722.

(3) صحيح البخاري، كتاب تفسير القرآن، باب تفسير سورة الطور: 4573.

(4) صحيح البخاري، كتاب المغازي، باب شهود الملائكة بدرًا: 3798.

والقلب هو موضع الإيمان والكفر، قال تعالى: ﴿إِلَّا مَنْ أَكْرَهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ﴾ [النحل/

١٠٦]، يقول الأستاذ سيد قطب: "إنَّ القرآن ليس كتاب علمٍ نظري أو تطبيقي؛ ينتفع به كل من يقرؤه ويستوعب ما فيه؛ إنما القرآن كتاب يخاطب القلبَ أوَّلَ ما يخاطب، ويسكب نوره وعطره في القلب المفتوح، الذي يتلقاه بالإيمان واليقين، وكلَّما كان القلب نديًّا بالإيمان، زاد تدوُّقه لحلاوة القرآن، وأدرك من معانيه وتوجيهاته ما لا يدركه منه القلب الصلْدُ الجاف، واهتدى بنوره إلى ما لا يهتدي إليه الجاحِدُ الصادف، وانتفع بصُحبته ما لا ينتفع القارئ المطموس ! وإن الإنسان ليقراً الآية أو السورة مرَّات كثيرة، وهو غافل أو عَجول، فلا تَنَضُّ له بشيء، وفجأة يُشْرِقُ النور في قلبه؛ فتفتَحُ له عن عوالم ما كانت تخطر له ببالٍ، وتصنع في حياته صنع المعجزة في تحويلها من منهج إلى منهج، ومن طريقٍ إلى طريق".⁽¹⁾

وقد يتعجب أحد لأن القرآن خص القلب بالتدبير والمعتاد أن يخص العقل لا القلب، ولكن لا عجب في ذلك؛ فإن القلب يعد مضغمة دم من الدرجة الأولى يضح كل يوم ثمانية آلاف لتر من الدم، و يقوم بأكثر من ألفي مليون ضربة. هذا الجزء المهم من جسد الإنسان يُعدُّ المحرك للدورة الدموية، ونحن نعلم أن الدم يقوم بحمل الغذاء والأوكسجين لجميع أنحاء الجسم ويعود بالفضلات والسموم ليطرحها.

وهذا يعني أنه إن تعطل القلب وحركته أو حدث أي خلل فيه فسيؤدي ذلك إلى خلل في الدورة الدموية، وخلل في نظام غذاء أجهزة الجسم، وبالنتيجة سوف يمتد الخلل لأعضاء الجسد كافة. إذن صلاح هذه المضغمة وهي القلب يعني صلاح الجسد كله، وفسادها يعني فساد الجسد كله. هذه الحقيقة العلمية اليقينية تحدث عنها البيان النبوي قبل أربعة عشر قرناً! إذ يقول الرسول ﷺ: "ألا وإن في الجسد مضغمة إذا صلحت صلح الجسد كله، وإذا فسدت فسدت الجسد كله ألا وهي القلب".⁽²⁾ هذا الحديث موافق للحقائق الطبية الحديثة التي تقرر الأهمية الفائقة للقلب وصحته وسلامته، وتأثير ذلك في جسد الإنسان وصحته بشكل كامل.

هذا إلى جانب ما تحدّثه قراءة القرآن الكريم من فوائد طبية، فقد تمت تجربة بعيادات بولاية فلوريدا الأمريكية على متطوعين غير الناطقين بالعربية، واقتصرت التجربة على القراءات القرآنية وغير القرآنية للمقارنة. وكانت طريقة المقارنة تقتصر على استعمال قياس النبضات الكهربائية في العضلات، واعتبرت إيجابية هذا العلاج إذا أدى إلى أقل جهد كهربائي للعضلة. وكانت النتيجة: 65% القراءات القرآنية، و35% القراءات غير القرآنية. وخلاصة التجربة أن

(1) في ظلال القرآن، سيد قطب، ج5، ص262.

(2) صحيح البخاري، كتاب الإيمان، باب فضل من استبرأ لدينه: 52، صحيح مسلم، كتاب المساقاة، باب أخذ الحلال وترك الشبهات: 1599.

للقرآن الكريم أثرًا إيجابيًا مؤكدًا لتهدئة التوتر، ظهر على شكل تغيرات في التيار الكهربائي وفي العضلات، وتغيرات في مقابلة الجلد للتوصيل الكهربائي، وتغيرات في الدورة الدموية، مما يصحب ذلك من تغير في عدد ضربات القلب وكمية الدم الجاري في الجلد ودرجة حرارة الجلد.⁽¹⁾

(1) انظر: وجه الإعجاز العلمي في الحديث النبوي الشريف "عليكم بقيام الليل"، د/ عطية البقري، ص 91.

الشرب جالسًا أفضل من الشرب قائمًا

لم يلقِ القرآن الضوء على هذه المسألة، لكن الحديث تكلم على هذا الأمر أكثر من مرة، حتى اختلف العلماء هل الشرب واقفًا مرفوض تمامًا أو أن هناك أحوالًا يجوز الشرب فيها واقفًا، وسيوضح الأمر في الأسطر القادمة.

فقد نهى الرسول ﷺ عن الشرب واقفًا، وأمر الذي شرب واقفًا أن يستقيء، ولم يشرب واقفًا إلا عند الحاجة.

فعن أنس، وعن أبي سعيد الخدري أن النبي ﷺ زجر عن الشرب قائمًا. (1)

وعن أنس عن النبي ﷺ "أنه نهى أن يشرب الرجل قائمًا" قال قتادة: فقلنا فالأكل؟ فقال: ذاك أشر وأخبث". (2)

وعن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: "لا يشرب أحد منكم قائمًا فمن نسي فليستقيء". (3)

فقد ثبت بالفعل أن للشرب قائمًا آفات عديدة، منها: أنه لا يحصل به الري التام، ولا يستقر في المعدة حتى يقسمه الكبد على الأعضاء، وينزل بسرعة وجدةً إلى المعدة، فيخشى منه أن يُبرد حرارتها ويُشوّشها، ويسرع النفوذ إلى أسافل البدن بغير تدريج. وكل هذا يضر بالشارب. وأما إذا فعله نادرًا أو لحاجة لم يضره. (4)

وقد يكون كلام ابن القيم وهو: "وأما إذا فعله نادرًا أو لحاجة لم يضره"، تفسير لفعل الرسول ﷺ وهو أنه شرب من ماء زمزم واقفًا، فهذا كان في حال الاضطرار لأنه لا مكان يجلس فيه فاضطر إلى ذلك، ولم تكن هذه عادته

ﷺ

وإذا ألقينا نظرة على الطب الحديث وجدناه تناول هذا الموضوع وتكلم عليه، موضحةً خطورة الطعام والشراب واقفًا، مؤكدًا ضرورة تناوله جالسًا إذ: "إن الشرب وتناول الطعام جالسًا أصح وأسلم وأهنأ وأمرأ، حيث تكون الأعضاء ساكنة، والمعدة مستريحة، فيسيل الماء من فمها على جدرانها بلطف وتؤدة، بينما إذا شرب واقفًا فإن الماء يتساقط من فمها إلى قعرها فيصدمه صدمًا، وإذا استمر الحال على ذلك مدة طويلة فقد تسترخي المعدة وتهبط، فيسوء هضمها

(1) صحيح مسلم، كتاب الأشربة، باب كراهية الشرب قائمًا: 2024، 2025، صحيح ابن حبان، كتاب الأشربة، باب آداب الشرب: 5323.

(2) صحيح مسلم، كتاب الأشربة، باب كراهية الشرب قائمًا: 2024، سنن أبي داود، كتاب الأشربة، باب في الشرب قائمًا: 3717.

(3) صحيح مسلم، كتاب الأشربة، باب كراهية الشرب قائمًا: 2026، السلسلة الصحيحة، الألباني، ج 1، ص 337: حديث 175.

(4) انظر: زاد المعاد، ابن القيم، ج 4، ص 209، 210، الطب النبوي، ابن القيم، ص 178، 179.

للطعام؛ لذلك قد يكون شرب النبي ﷺ قائمًا لسبب اضطراري منعه من الجلوس، وليس على سبيل العادة والدوام، وكذلك الأكل".⁽¹⁾

هذا إلى جانب التوتر الذي يسببه الوقوف لجهاز التوازن، فلا تحدث الطمأنينة المطلوبة عند تناول الطعام والشراب، بعكس الجلوس الذي يُحدث هذه الطمأنينة المطلوبة ويقوم الجهاز الهضمي بدوره في تمثيل الغذاء بشكل صحيح.

بالإضافة إلى ما يحدثه الوقوف في بطانة المعدة من اضطراب يؤثر بدوره في القلب فيؤدي إلى حدوث الإغماء أو الموت المفاجئ.

وأيضًا يؤثر الأكل والشرب واقفًا في جدران المعدة فيؤدي إلى تقرحات فيها.⁽²⁾

هذا فيما يخص أحاديث الرسول ﷺ التي ذكرها عن ضرورة الشرب جالسًا ونهيه عن الشرب قائمًا، لكن هناك أحاديث أخرى ذكرت إمكان الشرب أو الأكل في حال الوقوف، وقد فعل الرسول كلا الأمرين، فما الصحيح؟ إذا كانت هناك روايات صحيحة قد وردت بضرورة الشرب أو الأكل في حال الجلوس، وهناك روايات أخرى صحيحة وردت بإمكان الأكل أو الشرب في حال الوقوف، فكلا الأمرين جائز لفعل الرسول هذا وذاك، ولكن الأكل والشرب في حال الجلوس أفضل وأهنأ، أما في حال الوقوف فهو للضرورة.⁽³⁾

وقد قال النووي في شرحه لصحيح مسلم معلقًا على الأحاديث السابقة وجامعًا بينها: "أشكل معناها على بعض العلماء حتى قال فيها أقوالاً باطلة، وزاد حتى تجاسر ورام أن يضعف بعضها، وادعى فيها دعاوى باطلة لا غرض لنا في ذكرها".

إلى أن قال: "وليس في هذه الأحاديث بحمد الله تعالى إشكال، ولا فيها ضعف، بل كلها صحيحة، والصواب فيها أن النهي فيها محمول على كراهة التنزيه، وأما شربه ﷺ قائمًا فبيان للجواز، فلا إشكال ولا تعارض، وهذا الذي ذكرناه يتعين المصير إليه، وأما من زعم نسحًا أو غيره فقد غلط غلطًا فاحشًا، وكيف يصار إلى النسخ مع إمكان الجمع بين الأحاديث لو ثبت التاريخ، وأنى له بذلك؟ والله أعلم.

⁽¹⁾ الحقائق الطبية في الإسلام، د/ عبد الرزاق الكيلاني، ص154، وانظر: هدي النبي في تناول الطعام والشراب، محمد جمعة حمادي الحلبوسي، ص17.

⁽²⁾ انظر: هدي النبي في تناول الطعام والشراب، ص18.

⁽³⁾ انظر: مجموع فتاوى ومقالات متنوعة، الشيخ عبد العزيز بن باز، ج 25، ص 275، 276.

فإن قيل: كيف يكون الشرب قائماً مكروهاً وقد فعله النبي ﷺ؟ فالجواب: إن فعله ﷺ إذا كان بياناً للجواز لا يكون مكروهاً، بل البيان واجب عليه ﷺ".

إلى أن قال: وأما قوله ﷺ: "فمن نسي فليستقي"، فمحمول على الاستحباب والندب، فيستحب لمن شرب قائماً أن يتقيأه لهذا الحديث الصحيح الصريح، فإن الأمر إذا تعذر حمله على الوجوب حمل على الاستحباب؛ وأما قول القاضي عياض: لا خلاف بين أهل العلم أن من شرب ناسياً ليس عليه أن يتقيأه، فأشار بذلك إلى ضعف الحديث، فلا يلتفت إلى إشارته، وكون أهل العلم لم يوجبوا الاستقاء لا يمنع كونها مستحبة. إلى أن قال: ثم اعلم أنه يستحب الاستقاء لمن شرب قائماً ناسياً أو متعمداً، وذكر الناسي في الحديث ليس المراد به أن القاصد يخالفه، بل للتنبية به على غيره بطريق الأولى، لأنه إذا أمر به الناسي وهو غير مخاطب فالعامد المكلف المخاطب أولى".⁽¹⁾

وقال شيخ الإسلام ابن تيمية: وأما "الشرب قائماً" فقد جاءت أحاديث صحيحة بالنهاي وأحاديث صحيحة بالرخصة؛ ولهذا تنازع العلماء فيه وذكر فيه روايتان عن أحمد؛ ولكن الجمع بين الأحاديث أن تحمل الرخصة على حال العذر. فأحاديث النهي مثلها في الصحيح "أن النبي ﷺ نهي عن الشرب قائماً"، وفيه عن قتادة عن أنس: "أن النبي ﷺ زجر عن الشرب قائماً"، قال قتادة: فقلنا: الأكل؟ فقال: ذاك شرٌّ وأخبثُ. وأحاديث الرخصة مثل حديث ما في الصحيحين عن عليٍّ وابن عباسٍ قال: "شرب النبي ﷺ قائماً من زَمَزَمَ"، وفي البخاري عن عليٍّ: "أن علياً في رَحْبَةِ الكُوفَةِ شَرِبَ وَهُوَ قَائِمٌ، ثُمَّ قَالَ: إِنَّ نَاسًا يَكْرَهُونَ الشُّرْبَ قَائِمًا وَإِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ صَنَعَ كَمَا صَنَعْتَ. وَحَدِيثٌ عَلِيٍّ هَذَا قَدْ رُوِيَ فِيهِ أَثَرٌ أَنَّهُ كَانَ ذَلِكَ مِنْ زَمَزَمَ كَمَا جَاءَ فِي حَدِيثِ ابْنِ عَبَّاسٍ هَذَا كَانَ فِي الْحَجِّ وَالنَّاسُ هُنَاكَ يَطُوفُونَ وَيَشْرَبُونَ مِنْ زَمَزَمَ وَيَسْتَقُونَ وَيَسْأَلُونَهُ، وَلَمْ يَكُنْ مَوْضِعَ قُعُودٍ مَعَ أَنَّ هَذَا كَانَ قَبْلَ مَوْتِهِ بِقَلِيلٍ، فَيَكُونُ هَذَا وَخَوْهُ مُسْتَشَى مِنْ ذَلِكَ النَّهْيِ وَهَذَا جَارٍ عَنْ أَحْوَالِ الشَّرِيعَةِ: أَنَّ الْمَنْهِيَ عَنْهُ يُبَاحُ عِنْدَ الْحَاجَةِ؛ بَلْ مَا هُوَ أَشَدُّ مِنْ هَذَا يُبَاحُ عِنْدَ الْحَاجَةِ؛ بَلِ الْمَحْرَمَاتُ الَّتِي حُرِّمَ أَكْلُهَا وَشُرْبُهَا كَالْمَيْتَةِ وَالِدَّمَ تُبَاحُ لِلضَّرُورَةِ. وَأَمَّا مَا حُرِّمَ مُبَاشَرَتُهُ طَاهِرًا - كَالذَّهَبِ وَالْحَرِيرِ - فَيُبَاحُ لِلْحَاجَةِ وَهَذَا النَّهْيُ عَنْ صِفَةِ فِي الْأَكْلِ وَالشُّرْبِ: فَهَذَا دُونَ النَّهْيِ عَنِ الشُّرْبِ فِي آيَةِ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَعَنِ لِبَاسِ الذَّهَبِ وَالْحَرِيرِ؛ إِذْ ذَلِكَ قَدْ جَاءَ فِيهِ وَعِيدٌ وَمَعَ هَذَا فَهُوَ مَبَاحٌ لِلْحَاجَةِ: فَهَذَا أَوْلَى . وَاللَّهُ أَعْلَمُ".⁽²⁾

⁽¹⁾ شرح النووي على صحيح مسلم، كتاب الأشربة (36)، باب كراهية الشرب قائماً، ص 1282، 1283.

⁽²⁾ مجموع فتاوى شيخ الإسلام أحمد بن تيمية، ج 32، ص 209، 210.

ورأى ابن تيمية أن الشرب واقفًا مع العذر لا بأس به؛ إذ قد شرب الرسول ﷺ ماء زمزم واقفًا، لأن الموضوع لم يكن موضع قعود، أما مع عدم الحاجة فيكره. (1)

وقال ابن القيم في زاد المعاد: "وكان من هديه الشرب قاعدًا، هذا كان هديه المعتاد، وصح عنه أنه نهي عن الشرب قائمًا، وصح عنه أنه أمر الذي شرب قائمًا أن يستقيء، وصح عنه أنه شرب قائمًا.

قالت طائفة: هذا ناسخ للنهي، وقالت طائفة: بل مبين أن النهي ليس للتحريم، بل للإرشاد وترك الأولى، وقالت طائفة: لا تعارض بينهما أصلاً، فإنه إنما شرب قائمًا للحاجة، فإنه جاء إلى زمزم، وهم يستقون منها، فاستقى فناولوه الدلو، فشرب وهو قائم، وهذا كان موضع حاجة". (2)

لكنه راح يوضح ضرر الشرب قائمًا وهذا دليل على أن الرسول لم يحرم الشرب قائمًا، لكنه فعله فقط في حال الضرورة، وإلا لما كان لإيضاح ضرره فائدة، فنراه يقول: "وللشرب قائمًا آفات عديدة....." (3) وقال الحافظ ابن حجر في الفتح: "وسلك العلماء في ذلك مسالك:

أحدها: الترجيح وأن أحاديث الجواز أثبت من أحاديث النهي. الثاني: دعوى النسخ - نسخ أحاديث النهي. الثالث: الجمع بين الخبرين بضرب من التأويل.... وسلك آخرون في الجمع بحمل أحاديث النهي على كراهة التنزيه، وأحاديث الجواز على بيانه، وهي طريقة الخطابي وابن بَطَّال في آخرين، وهذا أحسن المسالك وأسلمها وأبعدها من الاعتراض، وقد أشار الأثرم إلى ذلك أخيراً، فقال: إن ثبتت الكراهة حملت على الإرشاد والتأديب لا على التحريم، وبذلك جزم الطبري، وأيده بأنه لو كان جائزاً ثم حرمه، أو كان حراماً ثم جوزه، لبين النبي ﷺ ذلك بياناً واضحاً، فلما تعارضت الأخبار بذلك جمعنا بينها بهذا.

وقيل إن النهي عن ذلك إنما هو من جهة الطب مخافة وقوع ضرر به، فإن الشرب قاعدًا أمكن وأبعد من الشرق وحصول الوجع في الكبد أو الحلق، وكل ذلك قد لا يأمن منه من شرب قائمًا". (4)

(1) مجموع فتاوى شيخ الإسلام أحمد بن تيمية، ج 32، ص 211.

(2) زاد المعاد، ابن القيم، ج 4، ص 209، 210.

(3) زاد المعاد، ابن القيم، ج 4، ص 210.

(4) فتح الباري شرح صحيح البخاري، ابن حجر العسقلاني، كتاب الأشربة، ج 17، ص 319، 320.

والواضح من هذه الأحاديث أنها كلها صحيحة، وإذا تيقنا من صحة الأحاديث كان الأفضل الجمع بينها لا

الترجيح، فالترجيح يكون بين صحيح وضعيف لا بين صحيحين يمكن الجمع بينهما.

وإذا كان الرسول ﷺ يشرب دائماً جالساً، ولم يشرب واقفاً إلا في مرات قليلة، فهذا دليل على أن الرسول قد

فعل ذلك ليوضح جواز هذا الأمر فقط في حال الضرورة. فلو كان الرسول شرب جالساً بنسبة تسعين بالمئة، وشرب

قائماً بنسبة عشرة بالمئة فالواضح أن الشرب قاعداً أفضل للجسم طبقاً لفعل الرسول ﷺ، وليس هناك حاجة إلى ترجيح

أو نسخ، فما أسهل القول بالنسخ عند تعارض الأدلة.

هذا بالإضافة إلى أهمية الشرب على ثلاث مرات تأسياً برسول الله ﷺ، لأن الشرب مرة واحدة له آفات منها أنه

يُخاف منه الشرق بأن ينسد مجرى الشراب لكثرة الوارد عليه، فيغص به، فإذا تنفس رويداً، ثم شرب، أمن من ذلك.

كما أن الشرب مرة واحدة يُحدث نزول الماء البارد، ويصعد البخار الذي على القلب والكبد، فيتدافعان ويتعاجلان،

ومن ذلك يحدث الشرق والغصة، ولا يتنهأ الشارب بالماء، ولا يمرئه ولا يتم ربه.⁽¹⁾

كما أن لتقسيم الإنسان شرابه إلى ثلاثة أقسام فوائد طبية أهمها:

1- تذوق الماء والشراب ليدرك مدى صلاحيته للشرب ودرجة حرارته وما قد طرأ عليه من فساد أو تغير بمواد

سامة، فيحجم عن الشرب قبل فوات الأوان بشرهما دفعة واحدة.

2- وفي المص وتقسيم الشراب البارد إلى جرعات بعد عن تنبيه العصب الأبر تنبيهاً شديداً، فإذا تنبه بعنف

فقد يؤدي إلى توقف القلب بالنهي العصبي، وقد يحدث الموت فجأة.

3- أن الذي يشرب الماء دفعة واحدة يضطر إلى كتم نفسه، فينحبس الهواء في الرئتين ويضغط على جدران

أسناخها التي تتوسع بالتدرج مع استمرار هذه العادة حتى يصاب بانتفاخ الرئة التي يمكن أن تؤدي إلى

قصور الرئة وضعف القلب، وقد ينعكس ذلك مع الوقت على الكبد فتتضخم، وتصبح مؤلمة.⁽²⁾

هكذا أثبت الطب الحديث فوائد الشرب قاعداً بعد قول الرسول ﷺ هذه الأحاديث بأكثر من ألف وأربعمائة

سنة، فكيف عرف الرسول هذه الفوائد الطبية للشرب قاعداً؟ إنه علم علام الغيوب.

(1) زاد المعاد، ابن القيم، ج4، ص212.

(2) انظر: روائع الطب الإسلامي، د/ محمد نزار الدقر، ج4، ص36، 37، الوقاية الصحية في السنة النبوية، رسالة ماجستير إعداد: العيد بلالي، ص102.

النهي عن النفخ والتنفس في الشراب والطعام

لم يرد لهذا الأمر ذكر في القرآن الكريم كسابقه، لكن الرسول ﷺ أشار إليه في أكثر من حديث، واهتم بهذا الأمر اهتمامًا جليًا. فلم يتناول الرسول ﷺ مسألة الشرب والأكل قاعدًا فقط، بل إنه تكلم على كل آداب الطعام والشراب التي نعرفها اليوم، والتي يظن العلم الحديث أنه أتى بها من تلقاء نفسه.

فقد قال الرسول ﷺ: "إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء"⁽¹⁾

وعن أبي سعيد الخدري قال: "نهى رسول الله ﷺ عن الشرب من ثلثة القدح وأن يُنفخ في الشراب"⁽²⁾.

وعن أبي سعيد الخدري أن النبي ﷺ نهى عن النفخ في الشرب، فقال رجل: القذاة أراها في الإناء؟ قال: اهرقها.⁽³⁾

وعن ابن عباس قال: "نهى رسول الله ﷺ أن يتنفس في الإناء أو ينفخ فيه"⁽⁴⁾.

وقال ابن حجر العسقلاني في فتح الباري: "وجاء عن النهي عن النفخ في الإناء عدة أحاديث، وكذا النهي عن التنفس في الإناء، لأنه ربما حصل له تغير في النفس، إما لكون المتنفس كان متغير الفم بمأكل مثلاً، أو لبعده عهده بالسواك والمضمضة، أو لأن النفس يصعد ببخار المعدة، والنفخ في هذه الأحوال كلها أشد من التنفس"⁽⁵⁾.

وذكر الحافظ ابن حجر كلام من سبقوه: "قال المهلب: النهي عن التنفس في الشرب كالنهي عن النفخ في الطعام والشراب، من أجل أنه قد يقع فيه شيء من الريق فيعافه الشارب ويتقذره، إذ كان التقذر في مثل ذلك عادة غالبية على طباع أكثر الناس. ومحل هذا إذا أكل وشرب مع غيره، وأما لو أكل وحده أو مع أهله أو من يعلم أنه لا يتقذر شيئاً مما يتناوله فلا بأس. قلت: والأولى تعميم المنع، لأنه لا يؤمن مع ذلك أن تفضل فضلة، أو يحصل التقذر

(1) صحيح البخاري، كتاب الأشربة، باب النهي عن التنفس في الإناء: 5307، صحيح مسلم، كتاب الأشربة، باب كراهة التنفس في نفس الإناء: 2027، السلسلة الصحيحة، الألباني، ج 1، ص 741، حديث: 386.

(2) سنن أبي داود، كتاب الأشربة، باب في الشرب من ثلثة القدح: 3722، صحيح ابن حبان، كتاب الأشربة، باب آداب الشرب: 5315، السلسلة الصحيحة، الألباني، ج 1، ص 743، حديث: 388.

(3) سنن الترمذي، كتاب الأشربة، باب ما جاء في كراهية النفخ في الشراب: 1887.

(4) سنن أبي داود، كتاب الأشربة، باب في النفخ في الشراب والتنفس فيه: 3728، سنن الترمذي، كتاب الأشربة، باب ما جاء في كراهية النفخ في الشراب: 1888.

(5) فتح الباري، ابن حجر العسقلاني، ج 17، ص 334، كتاب الأشربة، باب النهي عن التنفس في الإناء، ح: 5630.

من الإناء أو نحو ذلك، وقال ابن العربي: قال علماؤنا هو من مكارم الأخلاق، ولكن يحرم على الرجل أن يناول أخاه مما يتقذره، فإن فعله في خاصة نفسه، ثم جاء غيره فناوله إياه، فليعلمه، فإن لم يعلمه فإنه غش والغش حرام. وقال القرطبي: معنى النهي عن التنفس في الإناء لئلا يتقذر به من بذاق أو رائحة كريهة تتعلق بالماء".⁽¹⁾

وقال ابن القيم: "وأما النهي عن النفخ في الشراب فإنه يكسبه من فم النافخ رائحة كريهة يعاف لأجلها لا سيما إذا كان متغير الفم، وبالجملة فأنفاس النافخ تحالطه".⁽²⁾

وهذا ما توصل إليه العلماء القدامى مثل ابن حجر وابن القيم وغيرهما، وهو أنهم تكلموا على حدوث التقذر من النفخ أو التنفس، ولم يتوصلوا إلى ما هو أسوأ من ذلك، لكن مع التقدم الطبي الذي نعيشه اليوم ومع ورود هذه الأحاديث على مسامع الأطباء في العصر الحديث فقد دفعت هذه الأحاديث التي قالها الرسول ﷺ منذ أكثر من ألف وأربعمائة سنة كثيراً من الأطباء في العصر الحديث إلى التوصل إلى معرفة النهي عن النفخ في الطعام، ومما ذكره أحد الأطباء وهو الدكتور سمير الجزار أستاذ العلاج الطبيعي بكلية الطب جامعة القاهرة: أن هذه العادة بالفعل ضارة جداً على الكبار وأشد خطراً على الأطفال، وقد أجريت العديد من الأبحاث على هذا الأمر، وأشارت إلى أنه يوجد بداخلنا بكتيريا عددها أكثر من عدد الخلايا ولكنها بفضل الله نافعة للجسم وغير ضارة وهي ما تعرف بالبكتيريا الصديقة، وتقوم بعمليات التنشيط الحيوية اللازمة للهضم، ويوجد بعض منها بالفم وآخر بالمعدة، فعندما تخرج من الفم بواسطة النفخ تقوم بالتحوصل على الطعام الساخن فتصبح بكتيريا ضارة من الممكن أن تسبب السرطان، حيث إن البكتيريا كائنات حساسة للحرارة. وتلك البكتيريا تبدأ الرحلة من الفم ومن ثم المريء إلى أن تصل إلى المعدة فتقوم بتنشيط وإفراز إنزيم اليوريا الذي يسبب التهاب الأغشية المبطنة للمعدة مسبباً بذلك خرقاً في الجدار، وتبدأ المعدة بمضم نفسها وحدوث تآكل بجدارها، كما أنها تعد أحد العوامل الأساسية المسببة لقرحة المعدة. كما تسبب تلك البكتيريا ضعفاً في إفراز الأنسولين بالبنكرياس مما يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر بالدم ومن ثم تؤدي إلى الإصابة بمرض السكر.

كما تكلم على أهمية الجلوس أثناء الأكل أو الشرب، وقد أكدت العديد من الأبحاث صحة ذلك؛ لأن الأكل أثناء الوقوف يعد العدو الأول للمعدة وسبباً أساسياً ومباشراً في تكون الغازات.⁽³⁾

(1) فتح الباري، ابن حجر العسقلاني، ج 17، ص 337، كتاب الأشربة، باب الشرب بنفسين أو ثلاثة، ح: 5631.

(2) الطب النبوي، ابن القيم، ص 183.

(3) جريدة الأهرام، العدد 46418، السنة 138، بتاريخ 6 ربيع الأول 1435 / 7 يناير 2014.

هذا إلى جانب شيء آخر يحدث عند النفخ في الطعام أو الشراب وهو أن هواء الزفير مفعم بغاز الفحم وفضلات الجسم الطيارة التي تكثر نسبتها عند المصابين بالتسمم البولي (الأوريمائي) أو الانسمام الخلوني (السكريين)، وما النفخ إلا اختلاط لهذه الفضلات بالطعام والشراب ومن ثم إعادتها إلى الجسم عند تناوله لتؤدي فعلها السمي.

ومن هنا نفهم المعجزة النبوية الخالدة بنهي النبي ﷺ عن تبريد الطعام أو الشراب بالنفخ عليه وقاية للإنسان من مخاطر المرض.⁽¹⁾

أرأيت كم هي ضارة تلك العادة وهي النفخ أو التنفس في الطعام أو الشراب، وإلى أي مدى هي خطرة إذ قد تصيب بالتسمم أو السرطان؟ فلم يكن نهي النبي عن هذا الأمر إلا لمعرفة بسبب خطورته على الجسم، ورغبته في الحفاظ على كل إنسان.

(1) الهدي النبوي في تناول الطعام والشراب، ص15.

النوم على الجانب الأيمن أفضل من الجانب الأيسر

قال الله تعالى: ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ ﴾ [الروم/ 23]، وقال تعالى: ﴿ اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فِيمِمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾ [الزمر/ 42]. وقال تعالى أيضاً عن النوم: ﴿ وَمِنْ رَحْمَتِهِ جَعَلَ لَكُمْ الَّلَّيْلَ وَالنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلِعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ [القصر/ 73]، وأيضاً: ﴿ وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ الَّلَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا ﴾ [الفرقان/ 47]، ﴿ وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ﴾ [النبا/ 9].

نجد الآيات قد تكلمت على أهمية النوم ليلاً، لأن الليل للراحة والسكون والهدوء، والنهار للعمل، ولم تتكلم على طرق النوم وأشكاله، في حين أن الحديث النبوي قد أوضح هذه الأمور كلها بالتفصيل، فرى الرسول ﷺ تكلم على النوم على الجانب الأيمن، ووضع اليد اليمنى تحت الوجه، وتكلم على الدعاء قبل النوم، والوضوء قبل النوم....

ففي الصحيحين عن البراء بن عازب أن رسول الله ﷺ قال: "إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة، ثم اضطجع على شقك الأيمن، ثم قل: اللهم أسلمت وجهي إليك، وفوضت أمري إليك، وأجأت ظهري إليك، رغبة ورهبة إليك، لا ملجأ ولا منجى منك إلا إليك، اللهم آمنت بكتابك الذي أنزلت، وبنبيك الذي أرسلت، فإن مت من ليلتك فأنت على الفطرة، واجعلهن آخر ما تتكلم به".⁽¹⁾

وفي صحيح البخاري عن عائشة - رضي الله عنها - قالت: "كان النبي ﷺ إذا صلى ركعتي الفجر اضطجع على شقه الأيمن".⁽²⁾

وقد قيل: "إن الحكمة في النوم على الجانب الأيمن: أن لا يستغرق النائم في نومه؛ لأن القلب فيه ميل إلى جهة اليسار، فإذا نام على جنبه الأيمن طلب القلب مستقره من الجانب الأيسر، وذلك يمنع من استقرار النائم واستثقاله في

(1) صحيح البخاري، كتاب الوضوء، باب فضل من بات على الوضوء: 244، 5952، صحيح مسلم، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب ما يقوله عند النوم وأخذ المضجع: 2710. وانظر: الطب النبوي، ابن القيم، ص 189.

(2) صحيح البخاري، أبواب التهجد، باب الضجعة على الشق الأيمن بعد ركعتي الفجر: 1107، وانظر: الطب النبوي، ابن القيم، ص 189.

نومه، بخلاف قراره في النوم على الجانب اليسار فإنه مستقره، فيحصل بذلك الدعة التامة، فيستغرق الإنسان في نومه ويستتقل فيفوته مصالح دينه ودينه".⁽¹⁾

فللنوم فائدتان جليلتان؛ إحداهما سكون الجوارح وراحتها مما يعرض لها من التعب فيريح الحواس من نصب اليقظة، ويزيل الإعياء والكلال، والثانية: هضم الغذاء، ونضج الأخلاط، لأن الحرارة الغريزية - في وقت النوم - تفور إلى باطن البدن، فتعين على ذلك، ولهذا يبرد ظاهره، ويحتاج النائم إلى فضل دثار.

وأفضل النوم هو ما كان على الشق الأيمن ليستقر الطعام بهذه الهيئة في المعدة استقرارًا حسنًا، فإن المعدة أميل إلى الجانب الأيسر قليلًا، ثم يتحول إلى الشق الأيسر قليلًا ليسرع الهضم بذلك لاستمالة المعدة على الكبد، ثم يستقر نومه على الجانب الأيمن؛ ليكون الغذاء أسرع انحذارًا عن المعدة، فيكون النوم على الجانب الأيمن بدءًا نومه ونهايته، وكثرة النوم على الجانب الأيسر مُضِرٌّ بالقلب، بسبب ميل الأعضاء إليه، فتنصب إليه المواد.

وأردأ النوم النوم على الظهر، ولا يضر الاستلقاء عليه للراحة من غير نوم.

وأردأ منه أن ينام منبطحًا على وجهه، وفي سنن ابن ماجه، عن أبي أمامة قال: "مر النبي ﷺ على رجل نائم في المسجد، منبطح على وجهه، فضربه برجله وقال: قم واقعد فإنها نومة جهنمية."⁽²⁾

وهذا ما توصل إليه الطب في زمن ابن القيم، وبالطبع أكد هذا الكلام الطب في العصر الحديث، فقد وجد الأطباء أن القلب يميل ناحية اليسار، فإذا نام الإنسان على جنبه الأيسر استغرق في النوم بخلاف النوم على الجانب الأيمن، ولا شك أن للنوم على الجانب الأيمن فوائد وإلا لما حث عليه الحديث النبوي الشريف، فالنوم على الجانب الأيمن يساعد على جريان الدم من الخلية اليسرى من القلب الواقعة مرتفعة إلى سائر أنحاء الجسم عدا الأورطي. وفي هذا الوضع تكون جميع أعضاء الجسم ما عدا اليد اليسرى على مستوى القلب أو أسفله، لذا يجري الدم إلى أجزاء الجسم سهلاً موافقاً لقانون الجاذبية فتكون هذه الحالة مريحة له. وفي حالة الاستلقاء على الظهر يجري الدم إلى معظم أجزاء البدن بدون عسر، بوقوع القلب على حد سواء من الجسم ما عدا جانباً من الجبهة من الرأس. ولكن هذه الحالة

(1) الطب النبوي، ابن القيم، ص 189، 190.

(2) ضعيف ابن ماجه، الألباني، باب النهي عن الاضطجاع على الوجه: 751، وانظر: الطب النبوي، ابن القيم، ص 187، 188.

ليست أسهل على القلب من الاضطجاع على الشق الأيمن؛ فالاستلقاء على الظهر لا يفيد القلب، بل يحتاج إلى بذل طاقة. ولو استلقينا على الظهر كامل الليل لا يجد القلب الراحة المناسبة له.⁽¹⁾

ويعتقد بعض الناس أن القلب يحتاج إلى النوم على الجانب الأيسر أيضًا، لكن ذلك ليس بصحيح؛ لأن القلب يحتاج إلى الطاقة عند الاضطجاع على الشق الأيسر لضخ الدم من الخلية اليسرى السفلى من القلب إلى وريده الأهم المسمى بالأورطى بوقوعه على ارتفاع عشر درجات منها، ومع ذلك فإن الدم لا يجري طبيعيًا حسب قانون الجاذبية إلى 45% من أجزاء الجسم، إضافة إلى ذلك فإن الوريد الأورطى يكون ملتويًا بعدما يخرج من القلب، لذلك ليس الاضطجاع على الجانب الأيسر أسهل لإيصال الدم إلى الجانب الأيمن للرأس وسائر الأعضاء، وليس هذا موافقًا للجسم. وحينما نستخدم الوسادة للنوم يكون الرأس عاليًا من مستوى القلب (هنا تظهر حكمة عادة الرسول ﷺ بوضع الوسادة الخفيفة عند النوم أو يده اليمنى على الخد الأيمن) ويصير سيل الدم إلى الأسفل صعبًا على القلب؛ وبهذا يكون القلب مشغولًا ومتعبًا دائمًا، وهنا يجدر لزوم صلاة التهجد.

نلاحظ هنا التوافق التام بين كل أفعال الحياة والنوم مع العبادات، فقد ربط الكاتب هنا بين فائدة النوم على الجانب الأيمن ورفضه للنوم على الجانب الأيسر، واحتياج الجسم إلى صلاة التهجد لراحة القلب.

كما أن هناك كثيرًا من العروق والشرايين التي تتشعب من القلب لإيصال الدم إلى سائر الجسم، ومعلوم أن الدم يجري في السجود والقيام والقعود والاستلقاء إلى الجانب الأيمن أكثر منه إلى الأيسر، وهذا مفيد لجسم الإنسان؛ لأن الجهة اليمنى للدماغ تقوم بدور أكبر بالنسبة للجهة اليسرى، وقد اكتشف هذه الحقيقة الدكتور جون مانغ الأستاذ بجامعة لوربول، ويدل هذا الاكتشاف على أن النوم على الشق الأيسر غير طبيعي وغير صحي بما يقلل سيل الدماء إلى الجهة اليمنى للدماغ التي تحتاج إلى مقدار وافر بما تسيطر على معظم نشاطات الجسم، وأما النوم طول الليل على الظهر أو على الجهة اليسرى فمضرة لصحة الإنسان، ولا تجر قلة جري الدم اللازم إلى أنحاء الجسد إلا بقيام الليل وصلاة التهجد.⁽²⁾

وفي هذه المسألة نجد اختلافًا بين كلام الرسول ﷺ وكلام الأطباء أفصح عنه ابن القيم؛ إذ رأى أن في اضطجاع رسول الله على الجانب الأيمن سرًا وهو: "أن القلب معلق في الجانب الأيسر، فإذا نام الرجل على الجانب الأيسر،

(1) انظر: وجه الإعجاز العلمي في الحديث النبوي، عليكم بقيام الليل، د/ عطية البقري، ص 93، العلمية في الصلاة، د/ عبد الشكور عبد اللطيف، ص 5.

(2) انظر: العلمية في الصلاة، د/ عبد الشكور، ص 7.

استثقل نومًا، لأنه يكون في دعة واستراحة، فيثقل نومه، فإذا نام على شقه الأيمن، فإنه يقلق ولا يستغرق في النوم، لقلق القلب، وطلبه مستقره وميله إليه، ولهذا استحب الأطباء النوم على الجانب الأيسر لكمال الراحة وطيب المنام، وصاحب الشرع يستحب النوم على الجانب الأيمن لئلا يثقل نومه فينام عن قيام الليل، فالنوم على الجانب الأيمن أنفع للقلب، وعلى الجانب الأيسر أنفع للبدن، والله أعلم".⁽¹⁾

إذن هناك علاقة بين النوم على الجانب الأيمن والقدرة على الاستيقاظ لقيام الليل، قام بها الرسول لكنه لم يوضح أهميتها، وجاء الطب الحديث ليوضح تلك الأهمية، فالنوم على الجانب الأيمن يجعل الإنسان غير مستغرق في النوم ويستطيع الاستيقاظ للتهجد، الذي يجبر قلة جري الدم اللازم إلى الجسد الذي أحدثه النوم. فما أروع أفعال الرسول ﷺ وما أروع فروض الإسلام وسننه. صحيح أن القيام ليس فرضًا لكنه مفيد جدًا للجسم، بالإضافة إلى حصول القائم به على الثواب الجزيل. ولا أظن أن الحق مع الطب في النوم على الجانب الأيسر، فقد أثبت أطباء آخرون أن النوم على الجانب الأيمن أفضل.

وإلى جانب ما سبق أذكر من فوائد النوم على الجانب الأيمن أنه يريح الجسم لأنه يتيح للمفاصل المختلفة في العمود الفقري والأطراف أن تسترخي، وأن تكون في وضعية وسط بين الانبساط والانقباض، وأما النوم على البطن أو الظهر فإنه يجبر تلك المفاصل على أن تكون في أقصى درجات الانبساط مما يشكل ضغطًا شديدًا عليها، وهذا الضغط يؤلّد الآلام المفصلية والعضلية.⁽²⁾

هذا إلى جانب فائدة أخرى للرئة عند النوم على الجانب الأيمن وهي أن الرئة اليسرى أصغر من اليمنى فيكون القلب أخف حملاً وتكون الكبد مستقرة لا معلقة والمعدة جائمة فوقها بكل راحتها، وهذا أسهل لإفراغ الطعام قبل هضمه، كما أن النوم على الجانب الأيمن من أروع الإجراءات الطبية التي تسهل وظيفة القصبات الرئوية اليسرى في سرعة طرحها لإفرازاتها المخاطية.⁽³⁾

(1) زاد المعاد، ابن القيم، ج 1، ص 311، وانظر: صحيح فقه السنة وأدلته، أبو مالك كمال بن السيد سالم، ج 1، ص 402.

(2) الموسوعة الطبية الفقهية، د/ أحمد محمد كنعان، ص 913.

(3) انظر: روائع الطب الإسلامي، د/ محمد نزار الدقر، ج 4، ص 74.

فالملاحظ أن النوم على الجانب الأيمن أكثر فائدة من النوم على الأيسر، وهذه الفائدة لا تعود على القلب وحده لسرعة الاستيقاظ لقيام الليل، إنما هي كذلك لسائر أعضاء الجسم. فالنوم على الجانب الأيمن يخدم جسم الإنسان كله كما أن قيام الليل يخدم الجسم كله.

فضل النوم والاستيقاظ المبكر

قال تعالى: ﴿وَهُوَ الَّذِي يَتَوَفَّاكُم بِاللَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِالنَّهَارِ ثُمَّ يَبْعَثُكُمْ فِيهِ لِيُقْضَىٰ أَجَلٌ مُّسَمًّى ثُمَّ إِلَيْهِ مَرْجِعُكُمْ ثُمَّ يُنَبِّئُكُم بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ [الأنعام/ 60]،⁽¹⁾

فالله سبحانه وتعالى ما جعل الليل إلا للراحة والسكون، حتى يستريح الجسم من أعباء النهار وتكاليفه، ليعاود النشاط مرة أخرى في الصباح التالي.

وقد أوصى الرسول ﷺ بالاستيقاظ مبكرًا في حديثه: "اللهم بارك لأمتي في بكورها"⁽²⁾.

وقال ﷺ: "ركعتا الفجر خير من الدنيا وما فيها"⁽³⁾.

وروي أن ابن عباس رأى ابنًا له نائمًا نومة الصبحة، فقال له: قم، أتنام في الساعة التي تقسم فيها الأرزاق؟⁽⁴⁾

لذلك كره العلماء النوم في هذا الوقت؛ لأن نوم الصبحة يمنع الرزق، لأن ذلك وقت تطلب فيه الخليقة أرزاقها، فنومه حرمان إلا لعارض أو ضرورة، وهو مضر جدًا بالبدن، لإرخائه البدن، وإفساده للفضلات التي ينبغي تحليلها بالرياضة فيحدث تكسُّرًا وعيًّا وضعفًا، وإن كان قبل التبرز والحركة والرياضة وإشغال المعدة بشيء، فذلك الداء العضال المولد لأنواع من الأدوية.⁽⁵⁾

وقد قال بعض السلف: من نام بعد العصر، فاخْتُلس عقله، فلا يلوْمَنَّ إلا نفسه، وقال الشاعر:

ألا إن نومات الضحى تورث الفتى خبالاً ونومات العُصير جنوناً⁽⁶⁾

كما قال بشار بن برد عن ضرورة الاستيقاظ المبكر:

(1) وانظر أيضًا: [الأنعام/ 96]، [يونس/ 67]، [الإسراء/ 78]، [الفرقان/ 47]، [النمل/ 86]، [غافر/ 61]، [النبا/ 10، 11]

(2) الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، كتاب السير، باب الخروج وكيفية الجهاد: 4754، (إسناده ضعيف).

(3) صحيح مسلم: 725، صحيح سنن النسائي، الألباني، كتاب قيام الليل، المحافظة على الركعتين قبل الفجر: 1758.

(4) زاد المعاد، ابن القيم، ج 4، ص 221.

(5) زاد المعاد، ابن القيم، ج 4، ص 222.

(6) السابق والصفحة.

وهذا ما قاله الرسول ﷺ والصحابة - رضوان الله عليهم - ومن بعدهم، ولم يختلف الأمر في الطب الحديث؛ فقد ثبت أن النوم ليلاً يريح الجسم والنفس أكثر من النوم نهارًا، لأن النوم ليلاً يتوافق مع الدورة اليومية لوظائف الأعضاء، هذه الوظائف التي تخضع لموجات من المد والجزر بين الليل والنهار، فقد وجد مثلاً أن درجة حرارة الإنسان ترتفع خلال النهار حتى تبلغ أقصى درجاتها قبيل المغرب، ثم تأخذ بالانخفاض تدريجيًا أثناء الليل حتى تبلغ أدنى درجاتها قبيل الفجر، ولا علاقة للنشاط بهذه التغيرات في الحرارة كما يتبادر للذهن، فإن درجة حرارة الجسم تظل على هذا المنوال لدى الأشخاص الذين يعملون ليلاً ويرتاحون نهارًا، وهذا يعني أن النوم ليلاً أفضل من النوم نهارًا لأنه يتوافق مع الفطرة التي فطر الله تعالى عليها أجسامنا، أي مع مجمل التغيرات التي تطرأ على الجسم على مدار الليل والنهار، ومن هنا كان الليل للسكن والراحة، والنهار للسعي والكسب كما قال تعالى: "هو الذي جعل لكم الليل لتسكنوا فيه والنهار مبصرًا" [يونس / 67].⁽²⁾

كما أثبت العلم الحديث أن أعلى نسبة لغاز الأوزون تكون عند الفجر، وهذه النسبة تقل وتنتهي عند طلوع الشمس، وهذا الغاز ينشط الجهاز العصبي، فمن استيقظ بعد الشمس شعر طوال اليوم باختيار القوى والكسل.

ويؤكد عبد الحميد دياب وأحمد قرقوز هذه الحقائق عن فوائد الاستيقاظ المبكر، فالاستيقاظ المبكر يقطع النوم الطويل الذي يعرض المسنين - خاصة - لحناق الصدر وكثرة حدوث الجلطة القلبية، إلى جانب أن أعلى نسبة لغاز الكورتيزون في الدم تكون في وقت الصباح الباكر، وأقل نسبة تكون في المساء، ومعروف أن الكورتيزون هرمون مهم في البدن، وهو الذي يعمل على رفع فعاليات الجسم وتنشيط استقبلاته بشكل عام. ويختم المؤلفان بحثهما بقولهما: "إن المسلم الملتزم بتعاليم القرآن هو إنسان فريد بالفعل، حيث يستيقظ باكراً ويستقبل اليوم الجديد بجد ونشاط، ويباشر أعماله اليومية في الساعات الأولى من النهار، حيث تكون إمكاناته الذهنية والنفسية والعضلية على أعلى مستوى، مما يؤدي لمضاعفة الإنتاج، كل ذلك في عالم ملؤه الصفاء والسرور والانشراح. ولو تصورنا أن ذلك الالتزام أخذ طابعاً جماعياً فسيغدو المجتمع المسلم مجتمعاً مميزاً فريداً، وأهم ما يميزه هو أن الحياة تدب فيه منذ الفجر".⁽³⁾

(1) ديوان بشار بن برد، ص 170.

(2) الموسوعة الطبية الفقهية، د/ أحمد محمد كنعان، ص 912، 913.

(3) مع الطب في القرآن الكريم، د/ عبد الحميد دياب، د/ أحمد قرقوز، ص 109.

وصية الرسول ﷺ بعدم الغضب

حذّر القرآن الكريم والسنة النبوية من الغضب، فمن الآيات التي وردت قوله تعالى: ﴿وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [آل عمران/ 134]، وقوله تعالى أيضاً: ﴿وَلَقَدْ نَعَّمْنَا أَنْكَ يَصِيقُ صَدْرِكَ بِمَا يَقُولُونَ﴾ [97 - 99]. (1)

ومن السنة عن أبي هريرة - رضي الله عنه - أن رجلاً قال للنبي ﷺ أوصني قال: "لا تغضب، فردد مراراً، قال: لا تغضب". (2)

وعن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: "ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب". (3)
وعن عبد الله بن عمرو قال: "قلت يا رسول الله ما يمنعني من غضب الله؟ قال: لا تغضب". (4)
ووصف الرسول ﷺ الغضب بقوله: "ألا وإن الغضب جمرة في قلب ابن آدم، أما رأيتم إلى حمرة عينيه وانتفاخ أوداجه فمن أحس بشيء من ذلك فليلصق بالأرض". (5)

وقال ﷺ: "ما من جرعة أعظم أجراً عند الله من جرعة غيظ كظمها عبد ابتغاء وجه الله عز وجل". (6)

وقال ﷺ: "من كظم غيظه ولو شاء أن يمضيه أمضاه، ملأ الله قلبه رجاء يوم القيامة". (7)

(1) وانظر أيضاً: [الفرقان/ 63]، [فصلت/ 34]، [الشورى/ 37].

(2) صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب: 5765، مجمع الزوائد، كتاب الأدب، باب ما جاء في الغضب وثواب من لم يغضب، ج 8، ص 83، حديث: 12986.

(3) صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب: 5763، صحيح مسلم: 2609.

(4) الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، كتاب البر والإحسان، باب الصدق والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر: 296.

(5) سنن الترمذي، باب ما جاء ما أخبر النبي ﷺ أصحابه بما هو كائن إلى يوم القيامة: 2191، (حسن صحيح).

(6) صحيح سنن ابن ماجه، الألباني، كتاب الزهد، باب الحلم: 3396.

(7) السلسلة الصحيحة، الألباني، ج 2، ص 574، حديث: 906.

"من كظم غيظًا وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله - عز وجل - على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره الله من الخور ما شاء".⁽¹⁾

وقال ﷺ فيما يخص القضاء: "لا يقضي القاضي بين اثنين وهو غضبان".⁽²⁾

وقد نهى الرسول ﷺ الصائم عن الغضب في قوله: "إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يجهل، فإن جهل عليه أحد فليقللني امرؤ صائم"⁽³⁾

وقد أوضح القرآن الكريم في إشارة موجزة أن ما يخفف الغضب هو التسبيح والسجود والاستغفار، ولم يفت السنة النبوية أن تشير إلى هذه الأمور وأوضحتها بتفصيل أكثر مما جاء في القرآن الكريم، كما أن السنة تكلمت على الغضب في مواضع بعينها كما في حالة القضاء والصيام، لكن القرآن أشار إلى الغضب بوجه عام.

وإذا كان القرآن الكريم والسنة النبوية قد اهتمتا بأمر الغضب، وذكراه في أكثر من موضع، فلم يفت الطب الحديث أن يتحدث عنه أيضًا موضعًا محاطه على صحة الإنسان، فإن للغضب آثارًا سيئة في صحة الإنسان، ومن هذه الآثار:

1- يعمل الغضب على زيادة إفراز هرمون الإدرينالين والنوردريالين، فتؤدي زيادتهما في الدم إلى ارتفاع ضغط الدم، وزيادة ضربات القلب، مما يؤدي إلى زيادة حدوث الجلطة القلبية أو الموت المفاجئ، كما يؤدي إلى تصلب الشرايين.

2- يؤدي الغضب الشديد إلى رفع مستوى السكر في الدم، مما يؤدي إلى الإصابة بداء السكري، فمعظم حالات الداء السكري تبدأ من انفعال شديد بحزن أو غضب، بالإضافة إلى إصابة الغضب الشديد بتثبيط حركة الأمعاء مما يؤدي إلى الإمساك المزمن.

3- يعمل الغضب على زيادة الدهون في الدم عن البروتين؛ فيؤدي ذلك إلى التهابات جراثومية متعددة، كما يزيد من حموضة المعدة التي تصيب بقرحة المعدة.

4- يساعد على ظهور البؤر السرطانية في أحد أجهزة البدن، فقد أثبتت الدراسات العلاقة الوثيقة بين الغضب وظهور الأورام الخبيثة؛ إذ إن الاضطراب الهرموني بالغدد يهيئ لظهور بؤرة سرطانية.

⁽¹⁾ سنن أبي داود، كتاب الأدب، باب من كظم غيظًا: 4777.

⁽²⁾ الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، كتاب القضاء: 5063، 5064.

⁽³⁾ صحيح ابن حبان، كتاب الصوم، باب آداب الصوم: 3482، (صحيح)، مجمع الزوائد، كتاب الصوم، باب في فضل الصوم، ج3، 315: 5072،

صحيح سنن ابن ماجه، الألباني، كتاب الصيام، باب ما جاء في الغيبة والرفث للصائم: 1381.

- 5- الغضب يجهد القلب لأنه يجبره على زيادة معدلات عمله عن المعتاد.
- 6- قد يؤدي الارتفاع المفاجئ للضغط إلى النزف الدماغي
- 7- الغضب يؤدي لنقص المناعة وفتح الطريق لحدوث الالتهابات الميكروبية.⁽¹⁾

فالغضب لا يؤثر في عضو واحد فقط في الجسم أو في عضوين، إنما يؤثر تقريباً في كل أعضاء الجسم، فيؤثر في الكبد والبنكرياس والقلب بصورة كبيرة والغدد والدم والمناعة والمخ والعين، ويترتب على هذا التأثير السيئ أمراض كثيرة الإنسان في غنى عنها لو استمع إلى كلام الرسول ﷺ وأخذ به وابتعد عن الغضب الشديد. ولو لم يكن لهذا الغضب هذا التأثير السلبي السيئ لما تكلم عليه القرآن والسنة معاً موضحين خطورته الشديدة.

هذا عن المضار المتعلقة بالغضب التي ذكرها الطب الحديث، لكن الرسول ﷺ لم ينه عن الغضب فقط في أحاديثه، بل إنه وضع منهجاً لمنع وقوع الغضب وهو يتكون من سبعة أسس نورانية هي:

النهي المباشر (لا تغضب)

التذكرة برضا الله وحب الله

الترغيب في كظم الغيظ بالجنة

الترغيب بتوصيف الشجاعة في منع النفس من الغضب (وهو ما يحبه العرب)

الترهيب من غضب الله ولفح النار

القدوة بالمثال: التحلم والتبسم في مواطن الغضب للنفس

نهي الصائم عن الغضب.⁽²⁾

(1) انظر: روافع الطب الإسلامي، د/ محمد نزار الدقر، ج4، ص157، 158، ملخصات المؤتمر العالمي العاشر للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، الهدي النبوي في منع ومعالجة الغضب.. سبق طي معجز، د/ محمد العجرودي، ص 174.

(2) ملخصات بحوث المؤتمر العالمي العاشر للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، د/ محمد العجرودي، ص175.

ولما يسببه الغضب من آثار سلبية حادة في الإنسان فقد وضع الرسول ﷺ له علاجات لتهدئ من ثورة الغضب، منها⁽¹⁾:

تغيير الغضبان هيئته حالة الغضب: فقد قال النبي ﷺ: "إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع"⁽²⁾.

وقد ثبت علمياً أن كمية هرمون النورأدرينالين في الدم تزداد بنسبة ضعفين إلى ثلاثة أضعاف عند الوقوف وقفة هادئة لمدة خمس دقائق، وأما الأدرينالين فإنه يرتفع ارتفاعاً بسيطاً بالوقوف، وأما الضغوط النفسية والانفعالات فهي التي تسبب زيادة مستوى الأدرينالين في الدم بكميات كبيرة فكيف إذا اجتمع الاثنان معاً الغضب والوقوف، ولذلك أُرشد النبي ﷺ الغاضب إن كان قائماً أن يجلس فإن لم يذهب عنه فليضطجع.

الوضوء والاعتسال بالماء: وصف النبي الوضوء علاجاً لإطفاء ثورة الغضب، قال ﷺ: "إن الغضب من الشيطان وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ"⁽³⁾.

فالوضوء بالماء البارد يبرد الجسم والنفس ومجمع الأعصاب المركزي، ويقلص الشرايين الموسعة ويحدد جري الدم فيها. وعند إثارة النفس بالعواطف المثيرة تُفرز مواد مضرّة لجسم الإنسان، ويبطل الوضوء تأثير هذه المواد المضرّة ويحمي الجسم من أخطارها، كما يخفف السجود والركوع ثقل عمل القلب، ويبعد الغيظ من القلب، كما أن وضع القدمين في الماء البارد يبرد الجسم كاملاً⁽⁴⁾.

(1) ملخصات بحوث المؤتمر العالمي العاشر للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، د/ محمد العجرودي، ص177، 178.

(2) سنن أبي داود، كتاب الأدب، باب ما يقال عند الغضب: 4782، مجمع الزوائد، كتاب الأدب، باب ما يقول ويفعل إذا غضب، ج8، ص85:

12995، (رجاله رجال الصحيح)، صحيح سنن أبي داود، الألباني، كتاب الأدب، باب ما يقال عند الغضب: 4782.

(3) سنن أبي داود، كتاب الأدب، باب ما يقال عند الغضب: 4784، سلسلة الأحاديث الضعيفة والموضوعة، الألباني، ج2، ص51، حديث: 582.

وانظر: الوقاية الصحية في السنة النبوية، العيد الهلالي، ص130-134.

(4) انظر: العلمية في الصلاة، د/ عبد الشكور عبد اللطيف، ص22.

التعوذ بالله من الشيطان الرجيم: عن سليمان بن سرد قال: استب رجلان عند النبي ﷺ ونحن عنده جلوس، وأحدهما يسب صاحبه، مغضبا قد احمر وجهه، فقال النبي ﷺ "إني لأعرف كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد، لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم"، فقالوا للرجل: ألا تسمع ما يقول النبي ﷺ؟ قال: إني لست بمجنون".⁽¹⁾

وقد وضعت مؤسسة مايو للتعليم الطبي والأبحاث (Mayo foundation for medical education and research) علاجات للغضب في 2007، فقالت⁽²⁾:

Anger management tips: tame your temper

نصائح معالجة الغضب: روض انفعالك، "لا تغضب"

Take a time out.. counting to 10 before reaching

خذ فترة صمت وعد إلى عشرة قبل رد فعلك "إذا غضب أحدكم فليسكت"

Do something physically

تحرك بجسدك (المعنى: غير وضعك) (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع)

Swim

اسبح (المعنى: باشر الماء) "وإنما تطفأ الماء بالنار، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ"

Find ways to calm yourself. Repeat calming word or phrase to yourself such as "take it easy"

كرر كلمة تهدئك مثل خذها ببساطة "إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد لو قال: أعوذ بالله من الشيطان الرجيم"

⁽¹⁾ صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب: 5764، صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب، وبأي شيء يذهب الغضب: 2610، صحيح ابن حبان، كتاب الحظر والإباحة، باب الاستماع المكروه وسوء الظن والغضب والفحش: 5692، السلسلة الصحيحة، الألباني، ج7، ص888، حديث: 3303، وانظر: الوقاية الصحية في السنة النبوية، العيد الملهالي، ص130-134.

⁽²⁾ ملخصات بحوث المؤتمر العالمي العاشر للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، د/ محمد العجرودي، ص177، 178.

Think carefully before you say anything

فكر بعناية قبل قول أي شيء "وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب"⁽¹⁾

⁽¹⁾ ملخصات بحوث المؤتمر العالمي العاشر، د/ محمد العجرودي، ص 177، 178.

فضل الكلمة الطيبة على الجسم

الكلمة الطيبة ليست كلمة واحدة بعينها، بل إن أي ذكر لله فهو كلمة طيبة، وكلمة التوحيد كلمة طيبة، وأي دعاء فهو كلمة طيبة، وأي كلمة تقال للتخفيف عن شخص أو للتهوين فهي كلمة طيبة، وجبر الخواطر بالكلمات فهو من الكلمات الطيبة.

ولو لم يكن للكلمة أثرها لما اهتم بها القرآن هذا الاهتمام وأفرد لها عدة آيات، منها قوله تعالى: ﴿ وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ ﴾ [البقرة/ ٨٣]، وقال تعالى: ﴿ قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّنْ صَدَقَةٍ يَتَّبِعُهَا أَذَىٰ وَاللَّهُ عَنِّي حَلِيمٌ ﴾ [البقرة/ ٢٦٣]....⁽¹⁾

فهذه بعض الآيات التي تكلمت على ضرورة الكلم الطيب، منها ما عم الناس كلها ومنها ما خص الوالدين، ومنها ما خص السائل. فلم يترك الإسلام أي فرد فيه إلا وأشار بضرورة الكلام معه بالحسنى، حتى غير المسلمين ممن ندعوهم إلى الإسلام.

وطبعي أن يتكلم الرسول ﷺ على هذا الأمر في أحاديث كثيرة، فالدين المعاملة، وقد وصى الرسول بضرورة الكلم الطيب في التعامل، فقال ﷺ: "كل سلامي من الناس عليه صدقة كل يوم تطلع فيه الشمس يعدل بين الاثنين صدقة، ويعين الرجل في دابته فيحمله عليها أو يرفع عليها متاعه صدقة، والكلمة الطيبة صدقة، وكل خطوة يخطوها إلى الصلاة صدقة، ويميط الأذى عن الطريق صدقة".⁽²⁾

وقال رسول الله ﷺ: "من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو ليصمت، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يؤذ جاره، ومن كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليكرم ضيفه".⁽³⁾

(1) وانظر أيضاً: [آل عمران/ 159]، [إبراهيم/ 24]، [النحل/ 125]، [الإسراء/ 23]، [الإسراء/ 53]، [طه/ 43، 44]، [الحج/ 24]، [الأحزاب/ 7]، [فاطر/ 10]، [الحجرات/ 11]، [الضحى/ 10].

(2) صحيح البخاري، كتاب الجهاد، باب من أخذ بالركاب ونحوه: 2827، صحيح مسلم، كتاب الزكاة، باب بيان أن اسم الصدقة يقع على كل نوع من المعروف: 1009

(3) صحيح البخاري: 6110، صحيح مسلم، كتاب الإيمان، باب الحث على إكرام الجار والضيف ولزوم الصمت إلا عن الخير، وكون ذلك كله من الإيمان: 48، الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، كتاب الأطعمة، باب الضيافة: 5287.

وقال الرسول ﷺ: "ليس المؤمن بالطعان ولا اللعان ولا الفاحش ولا البذيء".⁽¹⁾

وقال ﷺ: "إن أحدكم ليتكلم بالكلمة من رضوان الله ما يظن أنها تبلغ ما بلغت فيكتب الله له بها رضوانه إلى يوم يلقاه، وإن أحدكم ليتكلم بالكلمة من سخط الله ما يظن أنها تبلغ ما بلغت فيكتب الله بها سخطه إلى يوم يلقاه".⁽²⁾
وقال ﷺ: "اتقوا النار ولو بشق تمرة، فإن لم تجد فبكلمة طيبة".⁽³⁾

والكلمة الطيبة قد تنجي صاحبها يوم القيامة، فعن هانئ أنه قال يا رسول الله: أخبرني بشيء يوجب لي الجنة قال: "عليك بحسن الكلام وبذل السلام"⁽⁴⁾، وفي رواية أخرى: "طيب الكلام وبذل السلام وإطعام الطعام".⁽⁵⁾
وقال رسول الله ﷺ لمعاذ رضي الله عنه: "ألا أخبرك برأس الأمر كله وعموده وذروة سنامه؟ قلت: بلى يا رسول الله، قال: رأس الأمر الإسلام، وعموده الصلاة، وذروة سنامه الجهاد، ثم قال: ألا أخبرك بملاك ذلك كله؟ قلت بلى يا نبي الله، قال: فأخذ بلسانه قال: كف عليك هذا، فقلت: يا نبي الله وإنا لمؤاخذون مما نتكلم به؟ فقال: ثكلتك أمك يا معاذ، وهل يكب الناس في النار على وجوههم أو على مناخرهم إلا حصائد ألسنتهم"⁽⁶⁾

ولاهتمام القرآن الكريم والسنة النبوية بهذا الأمر، فقد اهتم بها العلماء وتكلموا عليها في كتبهم، فنرى ابن القيم يقول عن التسمية قبل الأكل: "وللتسمية في أول الطعام والشراب وحمد الله في آخره تأثير عجيب: في نفعه واستمرائه، ودفع مضرته. قال الإمام أحمد: "إذا جمع الطعام أربعاً فقد كمل: إذا ذكر اسم الله في أوله، وحمد الله في آخره، وكثرت عليه الأيدي، وكان من حل".⁽⁷⁾

والجدير بالذكر أن هذا الأمر قد اتضح لدى غير المسلمين الذين قد لا يعلمون شيئاً عن الآيات والأحاديث التي وضّحت فضل الكلمة الطيبة، فهذا هو ذا العالم الياباني ماسارو إيموتو يجري تجارب على الماء توضح مدى تأثير الكلمة الطيبة فيه، فنراه يقول عن البسملة - وهو إحدى الكلمات الطيبة التي يقولها المسلم عند البدء في أي عمل:

(1) سنن الترمذي، كتاب البر والصلة، باب ما جاء في اللعنة: 1977، الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، كتاب الإيمان، باب فرض الإيمان: 192.
(2) سنن الترمذي، كتاب الزهد، باب في قلة الكلام: 2319، الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، كتاب البر والإحسان، باب الصدق والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر: 280.

(3) صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب الكلم الطيب: 5677، صحيح مسلم، كتاب الزكاة، باب الحث على الصدقة ولو بشق تمرة أو كلمة طيبة وأنها حجاب من النار: 1016.

(4) الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، كتاب البر والإحسان، باب إفشاء السلام وإطعام الطعام: 490.

(5) الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، كتاب البر والإحسان، باب إفشاء السلام وإطعام الطعام: 504.

(6) سنن الترمذي، كتاب الإيمان، باب ما جاء في حرمة الصلاة: 2616.

(7) الطب النبوي، ابن القيم، ص 181.

"تشكل البسملة جملة هامة للغاية بالنسبة للمسلمين، فيها يبدأ المسلمون أعمالهم: عند تناول الطعام، عند الخلود إلى النوم... إلخ. تحول الماء الذي عرض للبسملة إلى بلورات فائقة الجمال".⁽¹⁾

فإنه قد أراد في بحثه هذا الكشف عن أثر الكلام الطيب في الماء، وكذلك أثر الكلام الخبيث، وقد اتضح لديه بشدة تأثير الكلام الطيب في الماء تأثيراً جميلاً رائعاً؛ إذ إنه كما قال قد تحول إلى بلورات فائقة الجمال، كما تبين له شدة سوء بلورات الماء عندما عُرض عليه كلام خبيث.

وقال عن القرآن الكريم: "أسمعنا الماء شريطاً يتلى فيه القرآن الكريم دون أي موسيقى. فتشكلت بلورة لها تصميم رمزي للغاية".⁽²⁾

ويرى ماسارو إيموتو أن الماء يتأثر بالكلمات التي تقال له، فإذا قيل له كلام جميل أو إيجابي فإنه يكون بلورات فائقة الجمال، وعلى العكس إذا قيل له كلام سيئ أو سلبي. ويقول إن أغلب جسم الإنسان ماء إذن فهو يتمتع بما يتمتع به الماء.⁽³⁾ فالإنسان يتأثر تأثراً إيجابياً كبيراً عندما يسمع الكلام الطيب بالتأكيد.

(1) رسائل من الماء، ماسارو إيموتو، ص53.

(2) رسائل من الماء، ماسارو إيموتو، ص72.

(3) انظر: رسائل من الماء، ص132.

التبسم وأهميته الطبية

لم ترد كلمة الابتسامة والتبسم في القرآن إلا مرة واحدة في قصة سليمان عليه السلام مع النملة في قوله تعالى: ﴿فَتَبَسَّمْ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا﴾ النمل: ١٩]، ولم يرد بعد ذلك غير كلمة الضحك ومشتقاتها.

أما السنة النبوية فقد عبرت بكلمة التبسم أكثر من مرة كما في:

"تبسمك في وجه أخيك صدقة". (1)

"لا تحقرن من المعروف شيئاً ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق". (2)

عن عبد الله بن الحارث قال: "ما رأيت أحداً أكثر تبسماً من رسول الله ﷺ". (3)

وعن أنس بن مالك - رضي الله عنه - أن المسلمين بينا هم في صلاة الفجر يوم الاثنين وأبو بكر يصلي بهم، لم يفجأهم إلا رسول الله ﷺ وقد كشف ستر حجرة عائشة، فنظر إليهم وهم في صفوف في صلاتهم، ثم تبسم فضحك. (4)

لكن الأحاديث هنا اكتفت فقط بإيضاح ثواب الابتسامة ولم تتكلم على فائدتها من الناحية الطبية، لكن العلماء اكتشفوا فوائدها في العصر الحديث من الناحية الطبية، فيكفي أن نعلم أنه عندما يتبسم الإنسان تتحرك من خمس إلى ثلاث عشرة عضلة فقط في الوجه، وعندما يكون في حالة تجهم وعبوس تعمل سبع وأربعون عضلة. فوجه الإنسان يحتوي على ثمانين عضلة، والملاحظ أن أغلب عضلات الوجه تشارك في الانفعال عندما يغضب الإنسان، لكن الابتسامة لا تكلف عضلات الوجه أي طاقة تذكر، لأن عددًا قليلاً من العضلات يشارك فيها، ومن هنا استنتج

(1) سنن الترمذي، كتاب البر والصلة، باب ما جاء في صنائع المعروف: 1956، الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، كتاب البر والإحسان، باب حسن الخلق: 474، 529.

(2) صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب استحباب طلاقة الوجه عند اللقاء: 2626، الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، كتاب البر والإحسان، فصل من البر والإحسان: 523.

(3) سنن الترمذي، كتاب المناقب، باب في بشاشة النبي ﷺ: 3641.

(4) الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، كتاب التاريخ، باب وفاته ﷺ: 6620.

علماء النفس أن تكرار الابتسامة يريح الإنسان ويجعله أكثر استقرارًا، بل إنهم وجدوا أن هذه الابتسامة تقلل من حالة الاكتئاب التي يمر بها الإنسان أحيانًا.

ومن الفوائد الصحية كذلك للابتسامة: أنها تحفظ للإنسان صحته النفسية والعصبية والبدنية، وتساعد على تخفيف ضغط الدم، وتنشط الدورة الدموية، وتزيد من مناعة الجسم ضد الأمراض والضعف النفسية والحيوية، ولها آثار إيجابية على وظيفة القلب والبدن والمخ، ويتمتع المبتسم بنبض سليم متزن، وهي علاج لحالات كثيرة من الصداع، وتقهر الأرق والكآبة.⁽¹⁾

فلم يبحث الرسول ﷺ عليها هكذا دون سبب، بل إن لها فوائد كثيرة، ما كانت لتخطر ببال أحد لولا وصول الطب الحديث إليها. ولعلنا نتساءل هنا: هل كان الرسول الكريم ﷺ على علم بهذه المعلومة وهي فوائد الابتسامة الطبية؟ ربما يكون قد أخبره الله بها وهو لم يذكرها لنا.

ما كان لأحد أن يتخيل هذه الفوائد الجمّة للابتسامة، ذلك الفعل العفوي الذي لا يكلف الإنسان شيئًا، فسبحان من علمنا هذا العلم، وجعل لأصغر الأمور هذه الفوائد الكثيرة.

(1) انظر: الابتسامة.. إعجاز قرآني، مقال للدكتور محمد السقا عيد منشور على شبكة الألوكة بتاريخ 8/10/1434هـ، 2013/8/15.

فضل تحريم الذهب والحريز على الرجال

لم يرد ذكر تحريم الذهب على الرجال في القرآن الكريم، لكن المصدر الثاني من مصادر التشريع هو الذي أخبرنا بتحريمه، فقد رأى رسول الله ﷺ خاتماً من ذهب في يد رجل فنزعه فطرحة وقال: "يعمد أحدكم إلى جمرة من نار فيجعلها في يده" فقبل للرجل بعدما ذهب رسول الله ﷺ خذ خاتمك انتفع به، قال: لا والله لا آخذه أبداً وقد طرحه رسول الله ﷺ". (1)

وعن أبي أمامة الباهلي -رضي الله عنه- أن النبي ﷺ قال: "من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يلبس حريراً ولا ذهباً". (2)

وعن عبد الله بن عمرو عن رسول الله ﷺ أنه قال: "من لبس الذهب من أمتي، فمات وهو يلبسه، حرم الله عليه ذهب الجنة، ومن لبس الحريز من أمتي فمات وهو يلبسه حرم الله عليه حريز الجنة". (3)

وعن أبي سعيد الخدري -رضي الله عنه- أن رجلاً قدم من نجران إلى رسول الله ﷺ وعليه خاتم من ذهب فأعرض عنه رسول الله ﷺ ولم يسأله عن شيء.... فقال رسول الله ﷺ: "إنك جئتني وفي يدك جمرة من نار". (4)

وعن البراء بن عازب -رضي الله عنه- قال: "نحانا النبي ﷺ عن سبع: نحانا عن خواتيم الذهب، وعن الشرب في الفضة، وعن المياثر والقسي (5)، وعن لبس الحريز والديباج والإستبرق". (6)

وعن أبي هريرة عن النبي ﷺ أنه نهى عن خاتم الذهب. (7)

(1) صحيح مسلم، كتاب اللباس والزينة، باب تحريم خاتم الذهب على الرجال: 2090، الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، المقدمة، باب الاعتصام بالسنة: 15.

(2) مجمع الزوائد، الهيتمي، كتاب اللباس، ج5، ص181، حديث: 8655، السلسلة الصحيحة، الألباني، ج1، ص661، حديث: 337.

(3) مجمع الزوائد، كتاب اللباس، باب في من مات وهو يلبس الذهب والحريز، ج5، ص187، حديث: 8688.

(4) صحيح ابن حبان، كتاب الزينة والتطيب: 5489.

(5) القسي: ثياب من الشام أو من مصر، مزلعة فيها حريز فيها أمثال الأثرج، والميثرة: كانت النساء تصنعهن لبعولتهن مثل القطائف يصفونها.

وقيل: القنية: ثياب مزلعة يجاء بها من مصر فيها الحريز. والميثرة: جلود السباع. انظر: صحيح البخاري، كتاب اللباس، باب القسي: 5499.

(6) صحيح البخاري، كتاب الأشربة، باب آنية الفضة: 5312، وانظر: 1182، 4880، 5525، صحيح مسلم، كتاب اللباس والزينة، باب تحريم استعمال إناء الذهب والفضة على الرجال والنساء: 2066 واللفظ للبخاري، صحيح ابن حبان، كتاب الأشربة، باب آداب الشرب: 5340.

(7) صحيح مسلم، كتاب اللباس والزينة، باب تحريم خاتم الذهب على الرجال: 2089.

وعن ابن عمر -رضي الله عنهما - أن رسول الله ﷺ اتخذ خاتماً من ذهب أو فضة، وجعل فسه مما يلي باطن كفه، ونقش فيه محمد رسول الله، فاتخذ الناس مثله، فلما رأهم قد اتخذوها رمى به وقال لا ألبسه أبداً. ثم اتخذ خاتماً من فضة، فاتخذ الناس خواتيم الفضة.

وعن ابن عمر أيضاً قال: كان رسول الله ﷺ يلبس خاتماً من ذهب، فنبذه فقال: لا ألبسه أبداً، فنبذ الناس خواتيمهم. (1)

وقد روي أن ابن زبير الغافقي سمع علي بن أبي طالب رضي الله عنه يقول: "إن نبي الله ﷺ أخذ حريراً فجعله في يمينه، وأخذ ذهباً فجعله في شماله، ثم قال: إن هذين حرام على ذكور أمتي". (2)

وروى الترمذي عن أبي موسى الأشعري أن رسول الله ﷺ قال: "حرم لباس الحرير والذهب على ذكور أمتي وأهل لإناثهم". (3)

وقد ثبت عن النبي ﷺ تحريم لبس الذهب على الذكور دون الإناث، ووجه ذلك أن الذهب من أغلى ما يتجمل به الإنسان ويتزين به فهو زينة وحلية، والرجل ليس مقصوداً لهذا الأمر، أي ليس إنساناً يتكامل بغيره أو يكمل بغيره، بل الرجل كامل بنفسه لما فيه من الرجولة، ولأنه ليس بحاجة إلى أن يتزين لشخص آخر تتعلق به رغبته، بخلاف المرأة فإن المرأة ناقصة تحتاج إلى تكميل بجمالها، ولأنها محتاجة إلى التجمل بأغلى أنواع الحلي، حتى يكون ذلك مدعاة للعشرة بينها وبين زوجها، فلهذا أباح للمرأة أن تتحلى بالذهب دون الرجل، قال الله تعالى في وصف المرأة: ﴿أَوَمَنْ يُنَشِّئُ فِي الْحِلْيَةِ وَهُوَ فِي الْخِصَامِ غَيْرُ مُبِينٍ﴾ [الزخرف/ 18] وبهذا يتبين حكمة الشرع في تحريم لباس الذهب على الرجال. (4)

وقد يسأل سائل ما حكمة تحريم الذهب والحرير؟ هناك أهداف كثيرة، أحد هذه الأهداف أن هذا الدين العظيم دين القوة والجهاد، ولبس الحرير والذهب من قبل الرجال يضعف مكانتهم القوية، اقتربوا إلى النعومة، إلى

(1) صحيح البخاري: كتاب اللباس، باب خاتم الفضة: 5529، صحيح ابن حبان، كتاب الزينة والتطيب: 5491.

(2) سنن أبي داود، كتاب اللباس، باب في الحرير للنساء: 4057، صحيح سنن أبي داود، الألباني، كتاب اللباس، باب في الحرير للنساء: 4057، صحيح سنن النسائي، الألباني، كتاب الزينة، تحريم الذهب على الرجال: 5159.

(3) سنن الترمذي، كتاب اللباس عن رسول الله ﷺ، باب ما جاء في الحرير والذهب: 1720.

(4) مجموع فتاوى ورسائل ابن العثيمين، المجلد الثامن عشر، كتاب الزكاة، ج18، ص 103، 104.

التخث، إلى الاسترخاء، إلى التجمل، فالذهب والحريير يضعفان في الرجل قوته وجهاده وعزيمته، أو كأنه بالذهب والحريير ينافس النساء ويتقرب إليهن، ويتشبه بهن.⁽¹⁾

هذا عن تحريم الذهب على الرجال من الناحية الفقهية، أما عن تحريمه من الناحية الطبية فقد قيل إن الإسلام⁽²⁾ حرم لبس الذهب على الرجال على أي حال، لكنه لم يحرمه على النساء. والمسلمون معتادون على هذا التحريم، لكن في الواقع هناك بعض الحقائق العلمية التي تثبت أن هذا التحريم مقبول، فبصرف النظر عن الحكمة من تحريم الذهب على الرجال، فقد اكتشف بعض علماء الفيزياء أن ذرة الذهب يمكن أن تنتقل فعلياً إلى داخل أجسامنا، ممزوجة بدمائنا. هذا الانتقال يعطي مستوى عالياً من المعادن لدم الرجال، وهذا المستوى العالي من المعدن في مجرى الدم يمكن أن يؤدي إلى مرض ألزهايمر لاحقاً في حياة الرجل.

ولم يحرم الإسلام ارتداء الذهب للنساء كما حرمه على الرجال، وقد كشفت الدراسات الحديثة أن عدد خلايا الدم البيضاء لدى الرجال أكثر من النساء، وارتداء الرجل للذهب يزيد من خلايا الدم البيضاء، ومع زيادة خلايا الدم البيضاء تقل خلايا الدم الحمراء، مما يؤدي إلى حدوث فقر الدم عند الرجال. ولا يتوقف الأمر عند هذا الحد من الإصابة بالألزهايمر وفقر الدم، بل يؤدي كذلك إلى الإصابة بسرطان الدم، نتيجة لحدوث اضطرابات كثيرة في خلايا الدم في أجسام الرجال⁽³⁾.

وبعض الناس يرون أن الله قد فرض علينا هذه الأمور ونهانا عن أمور أخرى فقط للتعبد، ولا داعي للبحث عن أسباب فرض هذه الأمور. ولكني أقول إذا كان هناك سبب علمي لما فرضه الله علينا وسيؤدي نشر هذا السبب إلى إقناع كثير من الناس ودخولهم في الإسلام فلماذا لا ننشره ما دامت عواقبه جيدة وسيؤدي إلى نتائج مرضية.

(1) انظر: الفقه الإسلامي - العبادات التعاملية - الحلال والحرام، الدرس: 4-22 الحلال والحرام في الملبس والزينة. للدكتور محمد راتب النابلسي، بتاريخ: 9/4/1995. منشور على الإنترنت. موسوعة النابلسي للعلوم الإسلامية.

(2) Health, spirituality and medical ethics-vol 2. No 1, spring 2015. ⁽²⁾

(3) Health, Spirituality and Medical Ethics. 2015;2(1):11-14. By Mahboubeh Khadem ⁽³⁾

الخاتمة

بعد التنقل بين القرآن الكريم وكتب الحديث وكتب الطب الحديث تبين الآتي:

- 1- تشابه كلام علماء الغرب مع الحديث النبوي الشريف - على الرغم من سبق الحديث النبوي بأكثر من ألف وأربعمائة عام - حتى وإن لم يأخذ الغرب من الإسلام، دليل على قوة الإسلام بقرآنه وحديثه خاتم الكتب السماوية وخاتم الأنبياء والمرسلين.
- 2- كلما أقدم الغرب على الزعم بأن لهم السبق في أمر طبي ما وجدوه في القرآن الكريم أو الحديث الشريف، تأكيداً على عدم سبقهم، ونظرة واحدة لهم في القرآن والحديث تبين لهم عدم سبقهم.
- 3- هناك فوائد طبية لأمر تكلم عليها الرسول ﷺ، لم يكن لأحد أن يتخيل أن لها هذه الفوائد مثل التبسم، والكلم الطيب.
- 4- لو وجد اختلاف بين الحديث والطب الحديث حول أمر ما، فطبعي أن يكون الخطأ لدى الطب الحديث.
- 5- لم يكن تحريم القرآن أو الحديث لشيء ما ناجماً عن التشدد، إنما الأمر راجع إلى فائدة صحية مثل تحريم لبس الذهب على الرجال.
- 6- اتضح جلياً أن ما فرضه الله تعالى على البشر كان متوافقاً تماماً مع مقاصد الشريعة من الحفاظ على النفس والعقل.
- 7- إلى الآن ما زالت الأبحاث تصدر عن مسلمين وغير مسلمين للتوصل إلى فوائد أشياء فرضها الله علينا منذ مئات السنين، وقد يكون الرسول ذكرها، وقد لا يكون ذكرها.
- 8- لو أخذ المجتمع بتوصيات الرسول في كل حياتنا؛ في الصلاة والصيام والنوم والأكل لانصلح حال المجتمع المسلم، فكل تعاليم الرسول خير.
- 9- لن يتوقف البحث من قبل الطب الحديث فيما قاله الرسول من أحاديث من أكثر من ألف وأربعمائة عام، بل ما زال البحث في هذه الأحاديث مستمراً إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها.

التوصيات

- 1- ضرورة التمسك بتعلم القرآن والسنة وفهمهما الفهم الصحيح.
- 2- ضرورة نشر الفوائد الطبية التي ذكرها الرسول أو ذكرت في القرآن الكريم، وإبصارها للغرب حتى يعلم سبق الإسلام لها، إذ إن ذلك يعمل على تشجيع غير المسلمين على الدخول في الإسلام.
- 3- ضرورة استمرار الربط بين أحاديث الرسول وأبحاث الطب الحديث، لمعرفة سبق الرسول للطب في هذه الأمور، لأنها تزيد من تمسك المسلمين بدينهم، وتعمل على تعريف غير المسلمين بالدين الإسلامي.

المصادر والمراجع

- أحمد محمد كنعان (دكتور)، الموسوعة الطبية الفقهية، دار النفائس/ بيروت، الطبعة الأولى، 1420 هـ - 2000 م.
- الألباني، محمد ناصر الدين،
 - صحيح سنن النسائي، مكتبة المعارف/ الرياض، الطبعة الأولى، 1419 هـ - 1998 م.
 - سلسلة الأحاديث الصحيحة وشيء من فقهها وفوائدها، مكتبة المعارف/ الرياض، دط، دت.
 - ضعيف سنن ابن ماجه، مكتبة المعارف/ الرياض، الطبعة الأولى للطبعة الجديدة، 1417 هـ - 1997 م.
 - صحيح الترغيب والترهيب، مكتبة المعارف/ الرياض، الطبعة الأولى، 1421 هـ - 2000 م.
 - صحيح سنن ابن ماجه، مكتبة المعارف/ الرياض، الطبعة الأولى للطبعة الجديدة، 1417 هـ - 1997 م.
 - صحيح سنن أبي داود، مكتبة المعارف/ الرياض، الطبعة الأولى للطبعة الجديدة، 1419 هـ - 1998 م.
 - سلسلة الأحاديث الضعيفة والموضوعة وأثرها السيئ في الأمة، مكتبة المعارف/ الرياض، الطبعة الأولى للطبعة الجديدة، 1413 هـ - 1993 م.
- ابن باز، عبد العزيز بن عبد الله بن عبد الرحمن، مجموع فتاوى ومقالات متنوعة، الجزء الخامس والعشرون، جمع وترتيب وإشراف: د/ محمد بن سعد الشويعر، طبع ونشر: رئاسة إدارة البحوث العلمية والإفتاء، إدارة مجلة البحوث الإسلامية/ الرياض، الطبعة الأولى، 1425 هـ - 2004 م.
- البخاري، أبو عبد الله محمد بن إسماعيل البخاري الجعفي، ضبطه ورقمه وذكر تكرار مواضعه وشرح ألفاظه وجمله وخرج أحاديثه في صحيح مسلم ووضع فهرسه، د/ مصطفى ديب البغا، دار ابن كثير/ دمشق، بيروت، دط، دت.
- بشار بن برد، ديوانه، اعتنى به: السيد محمد بدر الدين العلوي، دار الثقافة/ بيروت، دط، 1981 م.
- الترمذي، محمد بن عيسى بن سورة (ت 279 هـ)، سنن الترمذي، حكم على أحاديثه وآثاره وعلق عليه: محمد ناصر الدين الألباني، اعتنى به: أبو عبيدة مشهور بن حسن آل سلمان، مكتبة المعارف/ الرياض، الطبعة الأولى، دت.
- ابن تيمية، أحمد، مجموع فتاوى شيخ الإسلام أحمد بن تيمية، الجزء الثاني والثلاثون، جمع وترتيب: عبد الرحمن محمد بن قاسم، طبعت في مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف، المدينة المنورة، تحت إشراف وزارة الشؤون الإسلامية والأوقاف والدعوة والإرشاد بالمملكة العربية السعودية، دط، 1425 هـ - 2004 م.

- ابن حبان، أبو حاتم محمد بن حبان البستي (ت354هـ)، الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، بترتيب الأمير علاء الدين علي بن بلبان الفارسي، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة/ بيروت، الطبعة الأولى، 1408هـ - 1988م.
- ابن حجر العسقلاني، شهاب الدين أحمد بن علي، فتح الباري بشرح صحيح البخاري، الجزء السابع عشر، كتاب الأشربة، أشرف على تحقيق الكتاب وراجعته: شعيب الأرنؤوط، عادل مرشد، دار الرسالة العالمية/ دمشق، الطبعة الأولى، 1434هـ - 2013م.
- أبو داود، سليمان بن الأشعث السجستاني الأزدي (ت275هـ)، تحقيق: محمد محيي الدين عبد الحميد، المكتبة العصرية/ صيدا - بيروت.
- سيد قطب، في ظلال القرآن، الجزء الخامس، دار الشروق/ القاهرة، الطبعة الثانية والثلاثون، 1423هـ - 2003م.
- عبد الله محمد نصرت (دكتور)، أثر الصلاة على كفاءة الدورة الدموية بالدماغ، بحث منشور على موقع الهيئة العالمية للكتاب والسنة، دت.
- عبد الحميد دياب، أحمد قرقوز (دكتور)، مع الطب في القرآن الكريم، مؤسسة علوم القرآن / دمشق، الطبعة الثانية، 1402هـ - 1982م.
- عبد الشكور عبد اللطيف (دكتور)، العلمية في الصلاة، بحث في المؤتمر العالمي السابع للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، منشور على الإنترنت، دت.
- عبد الرزاق الكيلاني (دكتور)، الحقائق الطبية في الإسلام، دار القلم/ دمشق، الطبعة الأولى، 1417هـ - 1996م.
- ابن العثيمين، محمد بن صالح، مجموع فتاوى ورسائل ابن العثيمين، المجلد الثامن عشر، كتاب الزكاة، جمع وترتيب: فهد بن ناصر بن إبراهيم السليمان، الطبعة الأولى، 1423هـ - 2003م.
- عطية فتحي البقري (دكتور)، وجه الإعجاز العلمي في الحديث النبوي الشريف عليكم بقيام الليل، بحث في المؤتمر العالمي الثامن للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، منشور على الإنترنت.
- ابن قيم الجوزية، شمس الدين محمد بن أبي بكر بن أيوب الزرعي الدمشقي الطب النبوي (ت751هـ)،
 - زاد المعاد في هدي خير العباد، حقق نصوصه وخرج أحاديثه وعلق عليه: شعيب الأرنؤوط، عبد القادر الأرنؤوط، دار الرسالة/ بيروت، الطبعة الثالثة، 1418هـ - 1998م.

- الطب النبوي، كتب المقدمة وراجع الأصل: عبد الغني عبد الخالق، وضع التعليقات الطبية: د/ عادل الأزهرى، خرّج الأحاديث: محمود فرج العقدة، دار الفكر/ بيروت، دط، دت.
- أبو مالك كمال بن السيد سالم، صحيح فقه السنة وأدلتها وتوضيح مذاهب الأئمة، الجزء الأول والثالث، المكتبة التوفيقية، القاهرة. الطبعة الثانية عشرة، دت.
- محمد إبراهيم سليم، التداوي بالصيام، مكتبة ابن سينا/ القاهرة، دط، دت.
- محمد جمعة حمادي الحلبوسى، هدى النبي ﷺ في تناول الطعام، بحث مقدم إلى مسابقة مركز بحوث القرآن الكريم والسنة النبوية دائرة السيرة والسنة والشمائل في جامعة القرآن الكريم والسنة النبوية في أم درمان في السودان، منشور على شبكة الألوكة، دت.
- محمد العجرودي (دكتور)، ملخصات المؤتمر العالمي العاشر للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، الهدي النبوي في منع ومعالجة الغضب سبق طبي معجز، دار جياذ، دط، 1432هـ - 2011م.
- محمد نزار الدقر (دكتور)، روائع الطب الإسلامي، دار المعاجم، دمشق/ سوريا، الطبعة الأولى، 1416 - 1995.
- محمد يوسف خليل (دكتور)، الصلاة وأسرارها النفسية بالمفاهيم السلوكية المعاصرة، قطاع الشؤون الثقافية، إدارة الثقافة الإسلامية، الكويت، دط، 2002م.
- محمود ناظم النسيمي (دكتور)، الصيام بين الطب والإسلام، منشورات اللجنة العلمية لنقابة أطباء حلب، الطبعة الأولى، 1383هـ - 1963م.
- مسلم، أبو الحسين مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري (ت 261 هـ)، صحيح مسلم، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء الكتب العربية/ مصر، دار الكتب العلمية/ بيروت، الطبعة الأولى، 1412هـ - 1991م.
- النووي، محيي الدين أبو زكريا يحيى بن شرف بن مري (ت 676 هـ)، المنهاج في شرح صحيح مسلم بن الحجاج شرح النووي على مسلم، كتاب الأشربة، بيت الأفكار الدولية، الأردن - السعودية، دط، دت.
- الهيثمي، نور الدين علي بن أبي بكر بن سليمان الهيثمي المصري (ت 807هـ)، مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، تحقيق: محمد عبد القادر أحمد عطا، دار الكتب العلمية/ بيروت، الطبعة الأولى، 1422 هـ - 2001م.
- يوسف الحاج أحمد، موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة المطهرة، دار ابن حجر/ دمشق، الطبعة الثانية، 1424هـ - 2003م.

الكتب الأجنبية:

-Health, Spirituality and Medical Ethics. 2015;2(1):11-14. By Mahboubeh Khadem

الكتب المترجمة:

- ألكسيس كاريل، الإنسان ذلك المجهول، تعريب: شفيق أسعد فريد، مكتبة المعارف/ بيروت، الطبعة الثالثة، 1980م.
- ماسارو إيموتو، رسائل من الماء، الجزء الثالث، ترجمة: خالد سعد الحداد، تقديم ا.د. زغلول النجار، دار أبازير/ السعودية، الطبعة الأولى، 2006م.

المقالات والأبحاث والرسائل الجامعية:

- صالح عبد القوي السنباني (دكتور)، معجزة الصيام وفوائده الصحية، رئيس قسم الإعجاز العلمي جامعة الإيمان، بحث منشور على الإنترنت بتاريخ 15/8/2010، على موقع موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة.
- علي فؤاد مخيمر (دكتور)، فوائد صحية للصيام والقيام، مقال على شبكة الألوكة بتاريخ: 12/5/1440هـ، 2019/1/17.
- محمد راتب النابلسي (دكتور)، الفقه الإسلامي - العبادات التعاملية - الحلال والحرام، الدرس: 4-22 الحلال والحرام في الملبس والزينة، بتاريخ: 9/4/1995، منشور على الإنترنت، موسوعة النابلسي للعلوم الإسلامية.
- محمد السقا عيد (دكتور)، الابتسامة.. إعجاز قرآني، مقال منشور على شبكة الألوكة بتاريخ 8/10/1434هـ، 2013/8/15.
- جريدة الأهرام، العدد 46418، السنة 138، بتاريخ 6 ربيع الأول 1435 / 7 يناير 2014.
- العيد بلالي، الوقاية الصحية في السنة النبوية - دراسة موضوعية، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، كلية العلوم الإسلامية، قسم العقائد والأديان، إشراف: د/ عبد المجيد بيرم، 2010.