

التربية الجسمية
للأبناء والآباء

* القاضي، سعيد اسماعيل .

* التربية الجسمية للأبناء والآباء

* سعيد اسماعيل القاضي .

* ط 1 - القاهرة : عالم الكتب: 2013 م

* 176 ص : 20 سم (سلسلة تربية الأبناء والآباء في الاسلام! 1)

* تدمك : 5-876-232-977 * رقم الإيداع : 2012 /15020

1- التربية الاسلامية

أ- العنوان 212



* المكتبة :

* الإدارة :

38 ش عبد الخالق ثروت - القاهرة

16 شارع جواد حسنى - القاهرة

تليفون: 23926401 - 23959534

تليفون : 23924626

ص . ب 66 محمد فريد

فاكس : 002023939027

الرمز البريدى : 11518

www.alamalkotob.com -- info@alamalkotob.com

التربية الجسمية للأبناء والآباء

للأستاذ الدكتور
سعيد إسماعيل القاضي
أستاذ أصول التربية ووكيل الكلية
كلية التربية - جامعة أسوان

التربية الجسمية
التربية العقلية
التربية العقائدية
التربية الروحية
التربية الأخلاقية
التربية الاجتماعية
التربية النفسية
التربية الإرادية
التربية الجنسية
التربية الجمالية

(1433هـ - 2012م)

عالم الكتب

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ
كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ﴾

(البقرة: 233)

﴿وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا﴾

(المائدة: 88)

﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأعراف: 31)

﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾

(البقرة: 195)

صدق الله العظيم

فهرس المحتويات

11	مقدمة
	الفصل الأول
17	العناية بالصحة الجسمية للأبناء قبل ولادتهم
19	مقدمة
20	أولاً: الحرص من انتقال الأمراض الوراثية إلى الأبناء
22	ثانياً: العناية بالأجنة في أرحام الأمهات
25	1- غذاء الأم الحامل
26	2- صحة الأم الحامل
	3- وقاية الأجنة من تأثير التدخين والمخدرات والأدوية والأشعة
28	الضارة
30	4- متابعة الحمل
33	هوامش الفصل الأول
	الفصل الثاني
37	العناية بالصحة الجسمية للأبناء من الميلاد وحتى الفطام
39	مقدمة
40	أولاً: العناية بالمولود

40	1- حماية الأم والمولود أثناء الولادة
40	2- الرضا بجنس المولود (ذكر-أو أنثى)
41	3- استحباب الدعاء للمولود والأذان في أذنه
42	4- تحنيك المولود
43	5- تسمية المولود باسم حسن
44	6- عقيقة المولود
45	7- حلق رأس المولود
45	8- ختان المولود
47	ثانيًا: العناية بالرضيع
47	1- الرضاعة الطبيعية وفوائدها
53	2- نصائح للأم المرضع
57	3- تعليم الطفل الرضيع الأكل
60	4- نظافة الطفل الرضيع
62	5- نوم الطفل الرضيع
63	6- تطعيمات الطفل الرضيع
64	ثالثًا: نصائح للأم المرضع لإتمام عملية الفطام بأمان
68	هوامش الفصل الثاني
	الفصل الثالث
71	الاهتمام بالتغذية اللازمة للنمو السليم
73	مقدمة
75	أولًا: التغذي بالحلال والإنفاق من الرزق الحلال

77	ثانيًا: التغذية بالغذاء المحلل واجتناب الغذاء المحرم
78	ثالثًا: تناول الغذاء الجيد المتوازن
83	رابعًا: كم الطعام
85	خامسًا: آداب الطعام
94	هوامش الفصل الثالث
	الفصل الرابع
99	النوم وأهميته للبدن
101	مقدمة
102	أولًا: النوم حاجة ضرورية لحياة الإنسان
104	ثانيًا: فوائد النوم
106	ثالثًا: بعض النصائح للحصول على نوم هادئ
110	هوامش الفصل الرابع
	الفصل الخامس
111	النظافة وأهميتها للبدن
113	مقدمة
114	أولًا: نظافة المأكول والمشرب والمتنفس
	* بعض النصائح للصغار والكبار حرصًا على نظافة المأكول والمشرب
115	والمتنفس
116	ثانيًا: نظافة البدن والملبس
118	* بعض النصائح لتنشئة الأبناء على نظافة البدن والملبس
121	ثالثًا: نظافة المسكن والبيئة

125	* بعض التوصيات لتنشئة الأبناء على نظافة المسكن والبيئة
127	هوامش الفصل الخامس
	الفصل السادس
129	وقاية البدن وعلاجه
131	مقدمة
132	أولاً: الرياضة البدنية تنمية ووقاية وعلاج
135	ثانياً: وقاية البدن من المخاطر والأمراض
135	1- الجهاز المناعي- خط الدفاع الأول ضد الأمراض
139	2- الوقاية من الأمراض المعدية
144	3- الوقاية من آثار سوء استخدام الأدوية
145	4- نصائح غذائية للوقاية من الإصابة بالسرطان
149	5- الوقاية الصحية بالسلوك القويم
	ثالثاً: الوقاية والتعوذ من شر السحر والحسد والشياطين ومن كل
152	ذى شر
156	رابعاً: الوقاية من الحوادث المفاجئة وإسعافاتها
161	خامساً: علاج الأمراض
161	1- علاج الأمراض بالأدوية أو بالجراحات
163	2- العلاج بالدعاء وبالقرآن
165	3- داووا مرضاكم بالصدقة
167	هوامش الفصل السادس
171	المراجع

مقدمة

الحمد لله رب العالمين، الذي أرسل رسوله بالهدى ودين الحق ليظهره على الدين كله وكفى بالله شهيداً، والصلاة والسلام على من أرسله الله رحمة للعالمين، عليه وعلى الأنبياء والمرسلين وعلى آله وصحبه أجمعين.

أما بعد...

عرّف المؤلف- في كتاب سابق له- التربية الإسلامية بأنها: "التنمية الشاملة لجميع جوانب شخصية الفرد (جسمياً، وعقلياً، وعقائدياً، وروحياً، وأخلاقياً، واجتماعياً، ونفسياً، وإرادياً، وجنسياً، وجمالياً)، وذلك في ضوء ما جاء به الإسلام، حتى يكون هذا الفرد عابداً لله وحده، عبودية تحقق له الفوز بالدنيا والآخرة، وتجعله لبنة خيرة في بناء مجتمعه وإسعاد البشرية".

وفي ضوء هذا التعريف يقدم المؤلف بعون الله وتوفيقه سلسلة تربوية تحت عنوان: "تربية الأبناء والآباء في الإسلام" ومكونة من عشرة كتب:

الكتاب الأول:	التربية الجسمية للأبناء والآباء.
الكتاب الثاني:	التربية العقلية للأبناء والآباء.
الكتاب الثالث:	التربية العقائدية للأبناء والآباء.
الكتاب الرابع:	التربية الروحية للأبناء والآباء.
الكتاب الخامس:	التربية الأخلاقية للأبناء والآباء.
الكتاب السادس:	التربية الاجتماعية للأبناء والآباء.
الكتاب السابع:	التربية النفسية للأبناء والآباء.
الكتاب الثامن:	التربية الإرادية للأبناء والآباء.
الكتاب التاسع:	التربية الجنسية للأبناء والآباء.
الكتاب العاشر:	التربية الجمالية للأبناء والآباء.

وأسأل الله أن ينفع بهذه السلسلة في تربية الأبناء والآباء "التربية الإسلامية السليمة" ... آمين يا رب العالمين.

ثم أما بعد...

يلقى الجانب الجسمي من شخصية الفرد عناية كبيرة في التربية الإسلامية؛ لعناية الإسلام بحياة الإنسان وحرصه على سلامة جسمه، لأن ذلك الجسم هو الوعاء الحاوي لبقية جوانب الشخصية، فيتوقف وجود الإنسان في حياته الدنيا على وجوده بجسمه، وتنتهي حياته وتتوقف بنهاية الجسم لوظائفه.

ويهتم الإسلام بالجسم وسلامته أيما اهتمام، فيهتم بالإنسان صغيراً قبل أن يكون كبيراً، بل جنيناً قبل أن يكون وليداً، ويهتم الإسلام بتنمية ذلك الجسم بالتغذية والوقاية والحماية...

فانظر إلى عناية الرحمن بجسم الإنسان من قبل ولادته بأن هياً له قراراً مكيناً ينمو فيه وينتقل من طور إلى طور، حتى يكون على هيئة تمكنه من مواجهة الحياة خارج ذلك القرار المكين، فقال سبحانه وتعالى: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ طِينٍ * ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ * ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾ (المؤمنون: 12-14).

وانظر إلى عنايته سبحانه بذلك الجسم، بأن خلق له من الأرزاق ما يكفل نموه، فبعد أن جاءت الآيات السابقة تشير إلى بداية تكوين الإنسان، جاءت آيات أخريات، وبالسورة نفسها، لتشير إلى ما هياه الله له من أسباب الحياة والنمو: من مأكّل ومشرب، ومن فواكه وثمرات كثيرة، ومن لحوم وألبان، وغيرها من نعم... فقال سبحانه: ﴿وَإِنزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً بِقَدَرٍ فَأَسْكَنَّاهُ فِي الْأَرْضِ وَإِنَّا عَلَى ذَهَابٍ بِهِ لَقَادِرُونَ * فَأَنشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِّنْ نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَّكُمْ فِيهَا فَوَاكِهُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ * وَشَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورٍ سَيْنَاءَ تَنبُتُ بِالذُّهْنِ وَصِبْغٍ لِلَّالِينِ * وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهَا

وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ * وَعَلَيْهَا وَعَلَى الْفُلْكِ تُحْمَلُونَ ﴿المؤمنون: 18-22﴾.

وانظر إلى عنايته سبحانه بأن وجه الإنسان إلى تغذية بدنه من الطيبات كل الطيبات، وحذره وحرم عليه تناول الخبائث كل الخبائث... فقال سبحانه: ﴿وَيَجْلُ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾ (الأعراف: 157). وقال عز وجل: ﴿كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ﴾ (البقرة: 57)، وقال: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ * إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالْدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أَهَلَ بِهِ لِعَبْرِ اللَّهِ﴾ (البقرة: 172).

وانظر إلى تحريم الإسلام الاعتداء على الجسم وإلحاق الضرر به أو الإلقاء به إلى التهلكة، حتى ولو كان الضرر واقعاً على البدن من الإنسان ذاته. فقال سبحانه: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ (البقرة: 195)... وكم من أحاديث نبوية تحرم الاعتداء على الأبدان. فلا يعتدى الإنسان على غيره بالقتل أو الإيذاء، ولا على نفسه بالتردى من جبل أو من مكان مرتفع أو باحتساء سم أو بغير ذلك من وسائل تودي بحياته. فعن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: (من تردى من جبل، فقتل نفسه، فهو في نار جهنم يتردى فيه خالداً مخلداً فيها أبداً، ومن تحسى سمًا) وفي رواية مسلم: (من شرب سمًا)، (فقتل نفسه، فسمه في يده يتحساه في نار جهنم خالداً مخلداً فيها أبداً. ومن

قتل نفسه بحديده، فحديده في يده يجأ بها في بطنه في نار جهنم خالدًا مخلدًا فيها أبدًا⁽¹⁾، وعنه عن ثابت بن الضحاك، أنه ﷺ قال: (ومن قتل نفسه بشيء، في الدنيا عذب به يوم القيامة)، وفي رواية له: (عذبه الله به في نار جهنم)⁽²⁾.

وانظر إلى عناية الإسلام بالجسم وصحته، ووقايته من الأمراض، والبعد عن مسبباتها قدر الإمكان، والتداوى متى أصيب بالمرض...

وهكذا..... نجد عناية الإسلام بالجسم وبالتربية الجسمية عناية فائقة وعلى طول طريق الحياة. فتبدأ التربية الإسلامية في اهتمامها بالجسم سابقة لوجوده، وملازمة لبقائه، وحتى فنائه، فتمهد له البيئة الصالحة لقدمه قبل أن يصبح جنينًا في بطن أمه، وتعتنى به جنينًا، ووليدًا، ورضيعًا، وفطيمًا، وصغيرًا وكبيرًا... وتهتم به تغذية وتنمية، كما تهتم به وقاية وعلاجًا.

لذلك يقدم المؤلف كتابه بعنوان: "التربية الجسمية للأبناء والآباء" ككتاب أول في سلسلة: "التربية الإسلامية للأبناء والآباء" موضحًا من خلاله - وفي إيجاز - مدى عناية الإسلام والتربية الإسلامية بالجانب الجسمي من حياة الفرد، وذلك في ستة فصول:

الفصل الأول: العناية بالصحة الجسمية للأبناء قبل ولادتهم.

الفصل الثاني: العناية بالصحة الجسمية للأبناء من الميلاد وحتى الفطام.

الفصل الثالث: الاهتمام بالتغذية اللازمة للنمو السليم.

الفصل الرابع: النوم وأهميته للبدن.

الفصل الخامس: النظافة وأهميتها للبدن.

الفصل السادس: وقاية البدن وعلاجه.

والله أسأل، أن يكون هذا الكتاب نقطة مضيئة، يسترشد بها الأبناء والآباء،
على طريق التربية الإسلامية، في تربية ذاتهم وفي تربية أبنائهم التربية
الصحيحة... آمين يا رب العالمين.

المؤلف

1

العناية
بالصحة
الجسمية
للأبناء
قبل
ولادتهم

- الحرص من انتقال الأمراض الوراثية للأبناء.
- العناية بالأجنة في أرحام الأمهات

الفصل الأول

العناية بالصحة الجسمية للأبناء قبل ولادتهم

مقدمة:

تولى التربية الإسلامية عنايتها بالإنسان أيما عناية، من قبل وجوده فى هذه الحياة الدنيا... فتحرص على تهيئة البيئة المناسبة والتربة الصالحة لنموه قبل أن يبذر بذرة فيها، وقبل أن يكون جنينًا فى بطن أمه... ثم توليه بعنايتها فى طوره الجنينى... لتضع له بذلك أساسًا سليمًا لبناء جسمى صحيح، ومن ثم لشخصية إنسانية سوية.

وهذا ما يقدمه الفصل الحالى: "العناية بالصحة الجسمية للأبناء قبل

ولادتهم" وفى محورين:

- الحرص من انتقال الأمراض الوراثية للأبناء.
- العناية بالأجنة فى أرحام الأمهات.

أولاً: الحرص من انتقال الأمراض الوراثية إلى الأبناء:

تبدأ عناية التربية الإسلامية بالجانب الجسمي لدى المسلم، بتأكيدا على أن يتخير الوالدان كل منهما الآخر قبل الزواج، بما يوفر لأبنائهما مستقبلاً التربية السليمة المناسبة للإنبات وللنمو الجسمي السليم... فتأمرهما بالتخير لنطفهما، لأن العرق دساس، مصداقاً لقول الرسول الكريم ﷺ: (تخيروا لنطفكم وانكحوا الأكفاء وانكحوا إليهم)⁽³⁾، وحيث قال ﷺ: (تخيروا لنطفكم فإن العرق دساس)⁽⁴⁾، وقال عليه السلام: (تزوجوا في الحجز الصالح فإن العرق دساس)⁽⁵⁾، أى تزوجوا من الأصل الطيب الطاهر ومن البيئة النقية الصالحة، لأن الوراثة دساسة، فالوراثة هي المسئولة عن انتقال السمات أو الخصائص الوراثية من الوالدين إلى أولادهما، بحاسنها ومساوئها، وذلك عن طريق المورثات أو الجينات التى تحملها الكروموزومات التى تحتويها البويضة المخصبة بالحيوان المنوى بعد التلقيح.

وهناك بعض الأمراض التى تنتقل بالوراثة مثل: مرض السكر، وبعض أمراض الضعف العقلى، ومرض الهيموفيليا، وغيرها، وتزداد الأمراض الوراثية بشكل عام فى حالة زواج الأقارب⁽⁶⁾... ومن هنا فإذا كنت تنوى- أو كنت تنوين- الزواج من أقاربك، وكان بالعايلة مرض وراثي ظاهر، فيجب إجراء فحوص ما قبل الزواج للاستدلال على مدى صلاحية هذا الارتباط صحياً ونفسياً، فمن المعروف أن

فرصة إصابة الجنين بأمراض وعيوب خلقية، وكذا ظهور أمراض وراثية، تزيد في حالات زواج الأقارب⁽⁷⁾، والشيء نفسه إذا أردت الزواج من عائلة أخرى بها مرض وراثي ظاهر، وجب إجراء الفحص الوراثي قبل الزواج.

ولعل من أخطر الأمراض الوراثية مرض التخلف أو الضعف العقلي، الذي يحدث إما مباشرة عن طريق الجينات التي تحملها الكروموزومات في الخلية التناسلية وفقاً لقوانين الوراثة، وإما بطريق غير مباشر، فبدلاً من أن تحمل الجينات ذكاءً محدوداً، تحمل عيوباً تكوينية أو قصوراً أو اضطراباً أو خللاً أو عيباً يترتب عليه تلف لأنسجة المخ أو إعاقة لنموه أو وظيفته، وقد يؤدي اختلاف الجينات إلى قصور في التمثيل الغذائي يؤثر في النمو الطبيعي للدماغ، وقد تحدث تغيرات مرضية تلقائياً تطرأ في الجينات التي تحملها الكروموزومات وذلك أثناء انقسام الخلايا ونلاحظ أن المرض العقلي قد ينتقل- في مثل تلك الحالات- عن طريق أحد الجينات المتنحية التي قد يحملها الفرد ولا تظهر عليه صفاتها. ويدخل عامل الريزيس (Rh) هنا كمسبب أيضاً⁽⁸⁾.

ولأغراض الوقاية ينصح المقبلون على الزواج بإجراء الفحص الوراثي قبل الزواج لمعرفة نوع عامل الريزيس عند الطرفين، لتفادي المشكلة التي تنشأ مستقبلاً حين يختلف هذا العامل بين الأب والأم،

فيحمل الأب- مثلاً- هذا العامل (Rh+) بينما تحمله الأم (Rh-). وفي هذه الحالة فإن الجنين يحمل هذا العامل في صورته (Rh+) لأنه يرثه من أبيه. ونظراً لاتصال دم الجنين بدم الأم فإن جهاز المناعة لدى الأم ينتج أجساماً مضادة لكي تحمي جسمها من بروتين (Rh+) الغريب عليه، وتؤدي هذه الأجسام المضادة متى وجدت إلى القضاء على خلايا الدم الحمراء لدى الجنين التي تحمل الأكسجين، مما يؤدي إلى وفاة الجنين قبل الولادة أو بعدها بقليل⁽⁹⁾، أو إصابة المولود بالصفراء (اليرقان) والشحوب وحدوث استسقاء في كل جسمه، وقد تعبر مادة الصفراء إلى جهازه العصبي وتحدث به تأثيرات ضارة فتصيبه بالتخلف العقلي إذا عاش المولود⁽¹⁰⁾.

وهكذا، فالتربية الصحيحة للأبناء تفرض على الأبوين من قبل زواجهما أن يختار كل منهما الآخر اختياراً يحقق الأمان من أمراض الوراثة، بحيث يشكلان بيئة صحية وتربة مناسبة للإنبات وللنمو السليم لأبنائهما في المستقبل. وإذا كان بعائلة أى من الأبوين مرض وراثي خطير فلا بد أن يتم ذلك الاختيار على ضوء نتائج الفحص الوراثي قبل الزواج.

ثانياً: العناية بالأجنة في أرحام الأمهات:

تستمر عناية التربية الإسلامية بالجانب الجسمي من شخصية المسلم، باهتمامها به وبصحته وب حمايته من كافة المخاطر والأضرار،

امثالاً في ذلك لتوجيهات الخالق سبحانه وتعالى، ولتوجيهات رسوله الكريم ﷺ.

فقال المولى سبحانه: «يُوصِيكُمُ اللَّهُ فِي أَوْلَادِكُمْ» (النساء:11). ولنأخذ الوصية هنا بمفهومها الشامل، وليكن الاهتمام بالأولاد في كل المراحل والأحوال... وإذا قال سبحانه: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ...» (التحریم:6)، فأمره لنا بالوقاية من كل المخاطر والشور التي يمكن أن تلحق بالإنسان وأهله، في دنياهم أو آخراهم، بما في ذلك وقاية الأجنة في أرحام الأمهات.

وعندما يقول الرسول الكريم ﷺ: (تعلموا تعلموا، فإذا علمتم فأعملوا) ⁽¹¹⁾، فأمره لنا ﷺ بأن نعمل في ضوء ما نتعلم، وأن نطبق العلم في حياتنا، بما في ذلك طرق وأساليب العناية بالأجنة في أرحام الأمهات.

وقد يقال: أن هذا الحديث به ضعف في الرواية... ولكن الرد على ذلك: بأنه صحيح المعنى ويمكن العمل به، لما يلقاه من تأييد من الكتاب والسنة... فهذا الحديث يدور حول محوري: تعلم العلم، والعمل به. وحديث الرسول ﷺ يقول: (طلب العلم فريضة على كل مسلم) ⁽¹²⁾، والحق تبارك وتعالى يأمر بطلب العلم والاستزادة منه فيقول: «فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ» (النحل:43)، ويقول: «وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا» (طه:114). ومن حيث العمل بالعلم، فمن أحاديثه ﷺ قوله: (لا تزول قدما عن يوم القيامة حتى يسأل عن أربع...) إحداهما (عن علمه

ماذا عمل به⁽¹³⁾ . والحق تبارك وتعالى يعظم من مقتته وغضبه لمن لا يعمل بعلمه
وما يعلمه للآخرين وما يأمرهم به، فيقول: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا
تَفْعَلُونَ * كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ﴾ (الصف:2-3).

ولفترة الحمل وما يتلقاه الجنين خلالها من رعاية أو إهمال ومن مؤثرات
إيجابية أو سلبية أهمية في حياة المولود فيما بعد، ولاسيما بالمرحلة الأولى
للحمل، (الشهور الأولى الثلاثة). فتعتبر هذه الفترة أهم مراحل الحمل على
الإطلاق، وذلك لأسباب كثيرة، منها: ضعف المخلوق الذى ليس سوى مجموعة
من الخلايا التى تكاد لا تُرى بالعين المجردة فى بدايتها، وبالتالى تكون حساسة
لعوامل كثيرة، كذلك أن معظم أجهزة الجسم تخلق فى هذه المرحلة، مما يجعلها
عرضة للإصابة بالمرض والإسقاط أو التشوهات الخلقية⁽¹⁴⁾ ... لذا ترجع معظم
حالات المواليد المشوهة لظروف الحمل السيئة. حيث تبين أن 80% من المواليد
المشوهين هى حالات ناجمة ليس عن الوراثة بل عن الظروف البيئية غير
الصحية للجنين، وفى مقدمة هذه الظروف سوء التغذية، والمخدرات، والإشعاع،
ومرض الأم الحامل، وحالات اختلاف الدم (Rh)، والحالة الانفعالية للأم⁽¹⁵⁾ .

وهذا ما يفرض الاهتمام بالأجنة، حيث الاهتمام بصحة الأم
الحامل، وبتغذية جنينها ضمن تغذيتها، والاهتمام بصحة الجنين

بمتابعة الحمل وإعطاء التطعيمات والتحصينات اللازمة للأم الحامل، وحماية الجنين من مخاطر الحوادث التي يمكن أن تتعرض لها الأم الحامل، ومن مخاطر الأشعة والأدوية، ومن مخاطر التدخين والإدمان... وذلك ما يمكن تناوله في النقاط التالية:

[1] غذاء الأم الحامل:

يؤثر غذاء الأم الحامل على صحتها وصحة جنينها، فإذا كان غذاء الأم صحياً مناسباً، فإن ذلك يساعد الجنين على أن ينمو نمواً طبيعياً. أما في حالة نقص غذاء الأم وعدم احتوائه على البروتين والكالسيوم والفيتامينات وخاصة فيتامين "ب" المركب... فإن ذلك يؤدي إلى تعب الأم الحامل وإلى نقص وزن الجنين عقب الولادة، وكذلك تأثير الجهاز العصبي والتعرض للاضطرابات النفسية والأمراض⁽¹⁶⁾.

وينعكس سوء التغذية عند الأم الحامل على صحتها وصحة طفلها عند الولادة وبعدها، فقد ورد تقرير لمنظمة الصحة العالمية أن الأنيميا من الأمراض التي تصيب الحامل وتؤثر على الجنين، وأضاف التقرير بأنه يمكن اعتبار الغالبية العظمى من السيدات الحوامل في الدول النامية مصابات بالأنيميا، وقد يرجع ذلك إلى الإصابة بالأمراض الطفيلية، أو إلى زيادة الاحتياجات من عنصر الحديد، أو الانخفاض في تمثيله خلال فترة الحمل، أو لافتقار الوجبة الغذائية لهذا العنصر، وقد أوضح التقرير أن الأنيميا الغذائية، وبصفة خاصة أنيميا نقص الحديد،

والتي أصبحت منتشرة حالياً، تتسبب في أضرار صحية بكل من الأم والجنين، وأشار البعض إلى أن تغذية الأم الحامل لا تنعكس فقط على وزن الطفل عند الولادة، ولكن تنعكس أيضاً على فقدان ما يخزن من الحديد والفيتامينات والعناصر الغذائية الأخرى التي يحتاجها في الفترة الأولى من مراحل الطفولة، ونجد أن جميع الدراسات التي تناولت العلاقة بين الغذاء الذي تتناوله الأم الحامل - وخاصة نقص البروتين - وبين وزن المولود وحالته عند الولادة، قد أكدت نتائجها أن نقص غذاء الأم خلال فترة الحمل يؤثر تأثيراً كبيراً على وزن الجنين عند ولادته وعلى نموه وتطوره فيما بعد⁽¹⁷⁾.

وهكذا، فالاهتمام بتربية الطفل وبصحته، يفرض الاهتمام بتغذيته من مرحلة كونه جنيناً، من خلال الاهتمام بتغذية أمه أثناء حملها به، لما لهذه التغذية من فوائد آنية ومستقبلية، غذائية بنائية ووقائية، في أثناء تواجده برحم أمه، وأثناء ولادته، بل وبعد ولادته.

[2] صحة الأم الحامل:

بعد حدوث الحمل، تكون الأم في حاجة إلى المزيد من الرعاية الصحية، مثل: الاهتمام بالتغذية الجيدة، كما سبقت الإشارة، وحصولها على فترات كافية من النوم (8-10) ساعات يومياً، وعدم لبسها الكعوب العالية، مما يتطلب استعمالها أحذية خفيفة وغير مرتفعة الكعب، حتى لا تعاني من آلام أسفل الظهر، وحتى لا تكون عرضة للانزلاق

والسقوط، وكذلك لبس ملابس واسعة فضفاضة ومع عدم استعمال الأحزمة والكورسيهات الضيقة، لتأثر الجنين بمعاناة أمه، كما تحتاج الأم الحامل إلى المشي لبعض الوقت في الشهور الأخيرة من الحمل، لأن ذلك سوف يساعد على نزول الجنين في حوض الأم ويسهل حدوث الولادة الطبيعية.

ويتأثر نمو الجنين تأثيرًا خطيرًا إذا تعرض للإصابة بالعدوى بمرض خطير يصيب الأم وهي حامل. فإصابة الأم بمرض الزهري- مثلًا- يؤدي إلى إصابة الجنين بالضعف العقلي أو الصمم أو العمى، كذلك إصابة الأم بالحصبة الألمانية قد يؤدي إلى إصابة الجنين بالصمم أو البكم أو إصابات القلب أو الضعف العقلي، وبالطبع تكون الإصابة أخطر إذا حدثت العدوى الفيروسية خلال الثلاثة شهور الأولى للحمل.

كما أن هناك بعض الأمراض قد تحول دون حدوث حمل، أو لا يسمح بالحمل معها، إلا تحت رعاية طبية وإشراف دقيقين، فالحالات التي تعاني من مشاكل كبيرة في صمامات القلب، أو حالات هبوط القلب، أو التي على وشك ذلك، لا يسمح لها بالحمل حتى لا تتفاقم حالتها وتسوء أو تحدث مشاكل صحية للجنين⁽¹⁸⁾.

كما تؤثر الحالة النفسية للأم بطريق غير مباشر على نمو الجنين. فشعور الأم الحامل بالخوف أو الغضب أو التوتر أو القلق يستثير

جهازها العصبى، وينعكس أثر ذلك على النواحي الفسيولوجية للأم، مما يؤثر بدوره على الجنين⁽¹⁹⁾.

وهكذا، تتطلب التربية الصحيحة للطفل الاهتمام بصحة أمة الحامل أثناء حملها به، ووقايتها وعلاجها من الأمراض، والاهتمام بحالتها وبصحتها النفسية.

[3] وقاية الأجنة من تأثير التدخين والمخدرات والأدوية والأشعة الضارة:

هناك علاقة طردية بين ما تتناوله الأم الحامل من تدخين أو مخدرات أو بعض العقاقير وما تتعرض له من إشعاعات وبين ضعف حالة الجنين الصحية وإصابته بتشوهات أو عاهات خلقية، إلى درجة حدوث حالات الإجهاض في حالات التأثير الشديدة.

فمن مخاطر التدخين أثناء الحمل ولادة وليد ناقص الوزن أو النمو، بسبب حدوث ضيق بالأوعية الدموية للمشيمة بتأثير النيكوتين وغاز أول أكسيد الكربون، وبالتالي حدوث قصور في وصول الأكسجين والمواد الغذائية للجنين⁽²⁰⁾.

وتشير الدراسات إلى أن تناول الأم الحامل للكحوليات أو تعاطيها للمخدرات أثناء فترة الحمل، يؤدي إلى تشوهات خلقية أو شلل لدى الجنين، نتيجة لقتل الخلايا الحساسة في جسم الجنين، خاصة خلايا الدماغ والخصيتين أو المبيضين، كذلك يؤدي تعاطي الأم الحامل

الخمور أو المخدرات إلى اضطرابات الجهاز العصبي للجنين، وإلى نقص وزن الوليد، وانخفاض معدل ذكائه فيما بعد، كما قد يؤدي إلى عدم توازن الفيتامينات لدى الجنين، وانخفاض درجة حرارته عند الميلاد وإلى بطء في دقات قلبه، إلى جانب احتمال حدوث الولادة المتعسرة، بل قد يؤدي إلى وفاة الجنين.

ويتأثر نمو الجنين بما تتعاطاه الأم الحامل من العقاقير الطبية، مما يؤدي إلى حدوث تغير كيميائي في الدم ويعرض سرعة نمو الجنين للتأخر، لتأثيرها في غذائه ونفسيته... بل ومن بين الأدوية ما قد يؤثر على الجنين فتصيبه بعاهات وتشوهات خلقية أو بأمراض يعاني منها فيما بعد. فالكورتيزون ومشتقاته يسبب حدوث الشفة الأرنبية، والحنك الأفليج، واليرقان، وتشوه الأذن الخارجية، وتؤثر بعض المضادات الحيوية على أسنان الطفل، إلى جانب حدوث نقص في عدد كرات الدم الحمراء والبيضاء، واضطراب السمع، وتؤدي الأدوية المهدئة للأعصاب إلى حدوث تشوهات خلقية كنقص في إحدى الأطراف أو تشوهات الأذن الخارجية، ويسبب الأسبرين- المبالغ منه- نزيف الجنين، واحتمال اضطراب الجهاز الدوري.

وتدل الدراسات على أن تعرض حوض وبطن الأم الحامل للأشعة السينية بجرعات كبيرة- ولاسيما في شهور الحمل الأولى الثلاثة- يؤدي الجنين ويؤثر على جهازه العصبي ويؤدي إلى الضعف العقلي

والشذوذ الجنسى، بل قد يؤدي إلى الإجهاض⁽²¹⁾. مما يفرض على الأمهات الحوامل عدم التعرض لأي نوع من أنواع الأشعة دون إعلام الطبيب بالحمل. وهكذا تتطلب التربية الصحيحة للطفل، حمايته وهو في المرحلة الجنينية من آثار التدخين والمخدرات، ومن تناول الأم الحامل لبعض الأدوية الضارة بالأجنة، ومن تعرضها للأشعة الضارة، ولاسيما في شهور الحمل الأولى.

[4] متابعة الحمل:

لمتابعة الحمل منذ بدايته أهميته في اكتشاف أى صعوبات لدى الأم والجنين، والتعامل مع تلك الصعوبات والتغلب عليها قدر الإمكان قبل الولادة، أو الاستعداد لها وقت الولادة⁽²²⁾.

فتشكل الأمراض الحادة وخاصة المعدية التي تصيب الحامل خطورة بالغة على الجنين الذي قد يولد قبل اكتمال نموه، مع ما لذلك من مضاعفات، أو يولد مكتمل النمو ولكنه مصاب بالمرض نفسه، وأخيراً قد تحدث وفاة الجنين. كما تشكل الأمراض المزمنة كالسكر وارتفاع ضغط الدم- وهى من أكثر الأمراض انتشاراً عند الحوامل- تشكل خطورة على الجنين، وحتى على المولود الجديد؛ إذا لم تكتشف ويتم علاجها في مرحلة مبكرة من الحمل.

ويوضح هذا ضرورة الرعاية الصحية للمرأة الحامل، من بداية الحمل إلى الولادة، لمتابعة صحة الأم وإعطائها العلاج اللازم إذا لزم الأمر، وكذلك متابعة نمو الجنين وصحته، والتأكد من سلامته من التشوهات الخلقية ومن الأمراض التي يمكن أن تصيبه من مرحلة الحمل به، وذلك بواسطة الكشف الطبى وإجراء الفحص المخبرى والموجات فوق الصوتية⁽²³⁾، مع إعطاء الأم الحامل التطعيمات اللازمة لحمايتها- بإذن الله- وحماية جنينها أثناء الحمل والولادة، بل وحماية المولود بعد الولادة.

ويمكن تقديم بعض النصائح والتوصيات للأم الحامل، للمحافظة على صحتها وصحة جنينها ومولودها، بإذن الله، مثل:

- (1) تناول الأم الحامل غذاء متكامل متوازن، غنى بالفيتامينات والأملاح المعدنية وخاصة الحديد والكالسيوم.
- (2) عدم تناول أى أدوية بدون استشارة الطبيب، وعدم التعرض للأشعة الضارة وخاصة خلال الأشهر الأولى من الحمل.
- (3) المحافظة على النظافة الشخصية فى جميع الأوقات.
- (4) ارتداء الملابس الفضفاضة، والأحذية المريحة، واختيار ملابس داخلية قطنية، وتجنب استخدام الأحزمة والملابس الضيقة.
- (5) ممارسة الرياضة من خلال الأعمال المنزلية والوظيفية اليومية

- المعتادة، وممارسة تمارين رياضية خفيفة دون إرهاق، مع ملاحظة أن بعض حالات الحمل تحتاج إلى الراحة في الشهور الأولى للحمل.
- (6) النوم المبكر، مع أخذ القسط الكافي من الراحة خلال النهار.
- (7) اجتناب التدخين والمخدرات والكحوليات بأنواعها، وتجنب الأماكن التى يتواجد فيها المدخنون.
- (8) الابتعاد عن الأطفال المرضى المصابين بالحصبة الألمانية وجدري الماء.
- (9) الابتعاد عن الانفعالات النفسية الحادة، كالقلق أو الخوف أو الغضب أو التوترات التى تستثير جهازها العصبى، مما ينعكس على حالتها الفسيولوجية، ومن ثم ينعكس على الجنين.
- (10) مراجعة الطبيب شهرياً خلال فترة الحمل أو مراجعة مراكز رعاية الأمومة والطفولة للتأكد من سلامة الأم والجنين وللتغلب على الأعراض المصاحبة للحمل، مع أخذ الأم للتطعيمات اللازمة فى تلك الفترة كتطعيم الكزاز مثلاً، وغيره من تطعيمات لازمة.

هوامش الفصل الأول

- (1) أ) البخاري: صحيح البخاري، تحقيق: محمد عبد القادر، القاهرة، دار التقوى، 1421هـ-2001م، حديث (5333) .
ب) مسلم: صحيح مسلم: المنصورة، مكتبة الإيمان، د. ت، حديث (109) .
- (2) مسلم (110) .
- (3) أ) ابن ماجة: سنن ابن ماجة، ج1، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، القاهرة، فيصل عيسى البابي الحلبي، د. ت، حديث (1968) .
ب) السيوطي: الجامع الصغير في أحاديث البشير النذير، القاهرة، المكتبة التوفيقية، د. ت، حديث (3268). [صحيح: الصحيحة (1067)] .
- (4) ابن عساكر: تاريخ دمشق لابن عساكر، ج2، ص42. في: معجم أطراف الحديث النبوي، ج4، لندن، E.J.Brill، 1962م، ص 51 .
- (5) ابن عساكر: كنز العمال، ج16، القاهرة، مؤسسة الرسالة، د. ت، حديث (44559).
- (6) مجدى محمد الدسوقي: سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة، القاهرة، الأنجلو المصرية، 2003م، ص ص42-44.
- (7) أيمن الحسيني: 500 وصية لحياتك الصحيحة، القاهرة، مكتبة ابن سينا، 1998م، ص100.

- (8) مديحة الخضرى: موسوعة الطفل الصحية من مرحلة ما قبل الولادة إلى مرحلة النمو، الإسكندرية، المكتب الجامعى الحديث، 2001م، ص 209-210.
- (9) مجدى محمد الدسوقي: مرجع سابق، ص 48.
- (10) عبد الرحمن محمد النجار: صحة الأم والطفل، القاهرة، دار الفكر العربى، 1418 هـ- 1997م، ص 7.
- (11) الدارمى: سنن الدارمى، ج 1، بيروت، دار الكتب العلمية، د. ت، ص 81.
- (12) محمد ناصر الدين الألبانى: صحيح الجامع الصغير وزيادته، بيروت، المكتب الإسلامى، ط 2، 1406 هـ- 1986م، حديث (3913).
- (13) الترمذى: سنن الترمذى، القاهرة، دار الحديث، 1426 هـ- 2005م، حديث (2417).
- (14) محمد عيسى الموزان: الرعاية الصحية المنزلية للأطفال، الرياض، مكتبة العبيكان، 1423 هـ- 2002م، ص 66.
- (15) محمد عماد الدين إسماعيل: الطفل من الحمل إلى الرشد (الجزء الأول: السنوات الست الأولى)، الكويت، دار العلم، 1409 هـ- 1989 م، ص 146.
- (16) مجدى محمد الدسوقي: مرجع سابق، ص 45.
- (17) مديحة الخضرى: مرجع سابق، ص 37-38.
- (18) عبد الرحمن محمد النجار: مرجع سابق، ص 11، 6.
- (19) مجدى محمد الدسوقي: مرجع سابق، ص 46.
- (20) أيمن الحسينى: مرجع سابق، ص 92.
- (21) أ) مجدى محمد الدسوقي: مرجع سابق.

- ب) محي الدين طالو العلبي: **تطور الجنين وصحة الحامل**، دمشق، دار ابن كثير، 1406هـ - 1986م، ص ص 265-279.
- ج) مديحة الخضري: مرجع سابق، ص 40.
- (22) محمد عيسى الموزان: مرجع سابق، ص 78.
- (23) المرجع السابق، ص ص 74-75.

2

العناية
بالصحة
الجسمية
للأبناء
من
الميلاد
وحتى
الفطام

- العناية بالمولود.
- العناية بالرضيع.
- نصائح للأم المرضع لإتمام عملية الفطام بأمان.

الفصل الثاني

العناية بالصحة الجسمية للأبناء من الميلاد وحتى الفطام

مقدمة:

تستمر عناية التربية الإسلامية بحياة الفرد وبنائه الجسمي... فبعد أن وضعت له الأساس السليم للبناء الجسمي الصحيح، من قبل أن يكون جنينًا في بطن أمه، ثم في طوره الجنيني... فإنها توليه بعنايتها رضيعًا... من لحظة ولادته وأثناءها، وفي مهده، وطوال فترة رضاعته... فينال حقه في الرضاعة، وفي التغذية، وفي النظافة، وفي النوم، وينال حقه في التطعيمات الوقائية... والاهتمام به حتى إتمام عملية الفطام.

وهذا ما يقدمه الفصل الحالي: "العناية بالصحة الجسمية للأبناء من الميلاد

وحتى الفطام"، وفي ثلاثة محاور:

- العناية بالمولود.
- العناية بالرضيع.
- نصائح للأم المرضع لإتمام عملية الفطام بأمان.

أولاً: العناية بالولود:

يمكن تناول الحديث عن العناية بالمولود، ملخصة في النقاط التالية:

[1] حماية الأم والمولود أثناء الولادة:

تتطلب حماية المولود تأمين عملية الولادة وعدم تعريضه أو أمه لحوادث الولادة، فقد يتعرض المولود لإصابات في الرأس أو في الجهاز العصبي أو الأطراف بسبب السحب بقوة على الرقبة أو جزع أحد الأطراف، أو غير ذلك من حوادث... وإذا تأملنا الأسباب نجد أنه من الممكن تلافي معظم هذه الحالات إذا ما اتخذنا الإجراءات الوقائية التي سبق ذكرها، وهي متابعة الحمل مبكراً مما يؤدي إلى اكتشاف ما قد يشكل خطورة على المولود واتخاذ الاحتياطات اللازمة قبل أو أثناء ولادته، كذلك يجب التأكيد على ضرورة الولادة في مستشفى أو مركز صحي تتوفر فيه الخبرات والأجهزة اللازمة للوقاية من حوادث الولادة⁽²⁴⁾.

[2] الرضا بجنس المولود (ذكر- أو أنثى):

حيث رضا الوالدين برزق الله لهما، ذكراً كان المولود أو أنثى. فالرازق والوهاب هو الله. قال سبحانه: ﴿... يَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ إِنَاثًا وَيَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ الذُّكُورَ * أَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنَاثًا وَيَجْعَلُ مَنْ يَشَاءُ عَقِيمًا إِنَّهُ

عَلِيمٌ قَدِيرٌ» (الشورى: 49-50). والوالد لا يدري في أيهما خير. قال سبحانه: ﴿أَبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ لَا تَدْرُونَ أَيُّهُمْ أَقْرَبُ لَكُمْ نَفْعًا﴾ (النساء: 11). فكم من بنت كانت سببًا في سعادة والديها وأقاربها في الدنيا والآخرة، وكم من ولد كان سببًا في تعاسة آبائه وشقائهم والعياذ بالله⁽²⁵⁾، والعكس أيضًا صحيح.

والرضا بجنس المولود له مردوده الطيب، ليس فقط على حالته النفسية فيما بعد، بل وعلى حالته الصحية عامة، وثقته بنفسه، وعلاقاته بالآخرين، وبالمجتمع، وبالحياء بكل ما فيها.

[3] استحباب الدعاء للمولود والأذان في أذنه:

حيث الدعاء للمولود بالبركة وتعويذه بالله من الشيطان الرجيم وكل أعوانه. قال تعالى عن امرأة عمران عندما أنجبت ابنتها مريم عليها السلام: ﴿وَإِنِّي سَمِّيْتُهَا مَرْيَمَ وَإِنِّي أُعِيذُهَا بِكَ وَذُرِّيَّتَهَا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ﴾ (آل عمران: 36). وتعويذ المولود أيضًا من شر الحاسدين، ومن شر كل مخلوقات الله، لقوله تعالى: ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ * مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ * وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ * وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ * وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ﴾ (الفلق: 1-5).

ويستحب الأذان في المولود، بعد ولادته مباشرة، لما روى عن ابن عباس رضی الله عنهما: أن النبي صلى الله عليه وسلم أذن في الحسن بن

على يوم ولد. وفي رواية لعبيد الله بن أبي رافع، عن أبيه قال: رأيت رسول الله ﷺ أذن في أذن المولود، أن يكون أول ما يقرع سمعه كلمات النداء العلوي المتضمنة لكبرياء الرب وعظمته، والشهادة التي أول ما يدخل بها في الإسلام. فكان ذلك كالتلقين له شعار الإسلام عند دخوله إلى الدنيا، كما يلقي كلمة التوحيد عند خروجه منها... وفيه معنى آخر، وهو أن تكون دعوته إلى الله وإلى دينه - الإسلام - وإلى عبادته، سابقة على تغيير الشيطان لها ونقله عنها، ومع ما في ذلك من فائدة أخرى: وهي هروب الشيطان من كلمات الأذان⁽²⁷⁾.

[4] تحنيك المولود:

وذلك بمضغ تمرة، وذلك حنك المولود بها، وذلك بوضع جزء من الممضوغ على الأصبع، وإدخال الأصبع في فم المولود، ثم تحريكه يميناً وشمالاً بحركة لطيفة، حتى يتبلغ الفم كله بالمادة الممضوغة⁽²⁸⁾.

وفي التحنيك اقتداء بالنبي ﷺ. فعن أبي موسى رضى الله عنه قال: ولد لى غلام، فأتيته به النبي ﷺ، فسماه إبراهيم، وحنكه بتمرة، ودعا له بالبركة، ودفعه إلى⁽²⁹⁾. وروت أسماء بنت أبي بكر أنها ولدت عبد الله بن الزبير، فأنت به رسول الله ﷺ، فحنكه بتمرة، ثم دعا له فبرك عليه⁽³⁰⁾ أى دعا له بالبركة، وروت عائشة رضى الله عنها، أن رسول الله ﷺ كان يؤتى الصبيان فيدعو لهم بالبركة ويحنكهم⁽³¹⁾.

وقد أثبت الطب الحديث فائدة تحنيك المولود بالتمر بعد ولادته، حيث يعمل التمر كمضاد حيوى لعدة أيام ضد فطريات الفم التى تنمو فى فم المولود حديث الولادة.

[5] تسمية المولود باسم حسن:

إن مما يجب أن يهتم به الوالدان عند تسمية المولود أن يختارا له من الأسماء أحسنها وأجملها، امتثالاً لما أمر به وحض عليه نبينا ﷺ، فكان يسمى بالأسماء الحسنة، فيستحب التسمية بالأسماء المعبدة لأى اسم من أسماء الله الحسنى، وأحبها كما قال ﷺ فيما رواه ابن عمر: (إن أحب أسمائكم إلى الله عبد الله وعبد الرحمن)⁽³²⁾. كما يستحب التسمية بأسماء الأنبياء والرسل، وبأسماء الصالحين من المسلمين والمسلمات.

وعلى الوالدين أن يجنبا المولود الاسم القبيح الذى يمس كرامته، ويكون مدعاة للاستهزاء والسخرية منه. كما عليهما تجنيبه الأسماء التى لها اشتقاق من كلمات فيها تشاؤم، حتى يسلم المولود من مصيبة هذه التسمية وشؤمها... وأن يجنباه الأسماء المختصة بالله سبحانه، والأسماء المعبدة لغير الله، والأسماء التى فيها تميع وتشه وغرام، كاسم: بوسى، وهيام، وهيفاء، ونهاد، وما شابهها⁽³³⁾.

وقد كان رسول الله ﷺ يغير الأسماء القبيحة إلى أسماء حسنة. فروت عائشة رضى الله عنها أنه كان يغير الاسم القبيح. فغير اسم برة إلى

زينب، وعاصية إلى جميلة، وسمى حربًا: سلمًا، وسمى المضطجع: المنبعث، وغير اسم العاصي، وعزيز، وعتلة (أى شده وغلظة)، وشيطان، والحكم، وغراب، وحباب (وهو نوع من الحيات)، وشهاب، وغير اسم أرض كانت تسمى عفرة فسمها خضرة... إلخ⁽³⁴⁾.

[6] عقيقة المولود:

ومعنى العقيقة فى الاصطلاح الشرعى: ذبح الشاة عن المولود يوم السابع من ولادته، ويستحب للوالد ويسن أن يعق عن مولودة، لما روى عن رسول الله ﷺ فيما رواه سلمان بن عامر الضبى، قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: (مع الفلاح عقيقة، فأريقوا عنه دمًا، وأميطوا عنه الأذى)⁽³⁵⁾. وفى رواية عن سمرة بن جندب عن النبى ﷺ قال: (الفلاح... بعقيقته، تذبح عنه يوم السابع...)⁽³⁶⁾.

والعقيقة عن المولود هى سنة مستحبة عند جمهور الأئمة والفقهاء. فعلى الأب إن ولد له مولود، وكان مستطيعًا قادرًا، أن يحيى سنة رسول الله ﷺ حتى يحظى بالفضيلة والأجر عند الله سبحانه، وحتى يزيد من معانى الألفة والمحبة والروابط الاجتماعية بين الأهل والأقرباء والجيران والأصدقاء جميعًا، وحتى يساهم كذلك فى تحقيق التكافل الاجتماعى، وذلك حينما يشرك فى الانتفاع بالعقيقة بعض ذوى الحاجة والحرمان من الفقراء والمساكين⁽³⁷⁾.

[7] حلق رأس المولود:

حلق رأس المولود سنة مستحبة، لحديث رسول الله ﷺ حيث قال: (الغلام مرتهن بعقيقته، تذبح عنه يوم السابع، ويحلق رأسه) ⁽³⁸⁾. كما يستحب التصديق بوزن شعره فضة على الفقراء والمستحقين. فروى الإمام مالك في الموطأ عن جعفر بن محمد عن أبيه قال: وزنت فاطمة رضى الله عنها شعر الحسن والحسين وزينب وأم كلثوم فتصدقت بزنة ذلك فضة ⁽³⁹⁾، كما ذكر ابن إسحاق عن عبد الله بن أبي بكر، عن محمد بن علي بن الحسين رضى الله عنهم، قال: سمعت رسول الله ﷺ عن الحسن شاة، وقال: (يا فاطمة، احلقى رأسه، وتصدقى بزنة شعره فضة، فوزنته، فكان وزنه درهماً أو بعض درهم) ⁽⁴⁰⁾.

ولا يخفى ما لحلاقة شعر رأس المولود من نظافة، وتقوية له لإتاحة الفرصة لظهور الشعر الجديد بخلاف شعره الذى ولد به. كما أن فى التصديق بوزن شعره فضة، ينبوع من ينابيع التكافل الاجتماعى، وتحقيق لظاهرة التعاون والتراحم والتكافل فى ربوع المجتمع ⁽⁴¹⁾.

[8] ختان المولود:

أمر الحق تبارك وتعالى رسوله الكريم ﷺ وأمته باتباع ملة إبراهيم. فقال سبحانه: ﴿ثُمَّ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ أَنْ اتَّبِعْ مِلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا﴾ (النحل:123). والختان من ملة إبراهيم عليه السلام. ومما يدل على ذلك

ما رواه البخارى ومسلم عن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: (اختتن إبراهيم عليه السلام وهو ابن ثمانين سنة)⁽⁴²⁾ ، وفي رواية لمالك عن سعيد بن المسيب: أنه أول من أضاف الضيف، وأول من لبس السراويل، وأول من استحد، وأول من اختتن⁽⁴³⁾ ، واستمر الختان بعده في ذريته وفي الرسل وأتباعهم حتى بعثة خاتم الأنبياء والمرسلين ﷺ. وذكر النبي ﷺ أن الختان من سنن الفطرة، فعن أبي هريرة عن النبي ﷺ قال: (خمس من الفطرة) وذكر أولها (الختان)⁽⁴⁴⁾ .

ومن الأفضل في حق الولي أن يقوم بعملية الاختتان لولده في الأيام الأولى من ولادته. ودليل الأفضلية ما روى عن رسول الله ﷺ: أنه عاق عن الحسن والحسين، وختنهما لسبعة أيام⁽⁴⁵⁾ .

وللختان فوائد صحية، منها: أنه يجلب النظافة، ويمنع من حدوث الكثير من الأمراض، منها السرطان. "فالقضيبي الذكرى يمكن أن يصاب بالسرطان، ولكن ذلك أمر نادر بين المسلمين، لاعتيادهم على إجراء عملية الختان، وإذا تم ختان الوليد في أسرع وقت ممكن بعد ولادته صار احتمال الإصابة نادراً، أما إذا تأخر ذلك لوقت البلوغ زادت فرصة الإصابة"⁽⁴⁶⁾ .

ولكن تجنباً لحدوث نزف بسبب الختان، فيجب اختبار وظائف التجلط والنزف عند الطفل قبل ختانه، حتى يتم كل شيء بأمان ودون مشاكل⁽⁴⁷⁾ ، ويجب أن تتم عملية الختان على أيدي الطبيب.

ثانيًا: العناية بالرضع:

ويمكن تناول الحديث عن العناية بالرضيع، ملخصة في النقاط الست التالية:

[1] الرضاعة الطبيعية وفوائدها:

يعتمد المولود في غذائه منذ لحظة ولادته على ثدي أمه اعتمادًا كليًا خلال الأشهر الثلاثة الأولى من عمره، وتعتبر الرضاعة الطبيعية هي المصدر الوحيد المناسب لغذاء الطفل في هذه الفترة، ما لم يحل دون ذلك حائل.

وتجد الإشارة إلى ضرورة إرضاع المولود لبن (المسمار) وهو ما يسمى (اللبا) أو (السرسوب)، الذي يفرز في الأيام الأربعة الأولى بعد الولادة، لما يحويه من عناصر وأجسام مناعية عديدة يحتاجها المولود... وتستمر الرضاعة الطبيعية بعد الشهر الثالث مع إمكان إدخال أطعمة أخرى تدريجيًا حتى الفطام مع نهاية العام الثاني من العمر⁽⁴⁸⁾، امتثالًا لتوجيهات الحق تبارك وتعالى حيث يقول: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ﴾ (البقرة:233). فتمام الرضاعة حولان كاملان.

وأنسب ما تكون الرضاعة رضاعة الأم لطفلها، ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ﴾. وقد رغب رسول الله ﷺ في الرضاعة الطبيعية

ومن الأم، وحذر الأم من حرمان طفلها من لبنها- بغير عذر- وإلا تعرضت لعذاب أليم يوم القيامة، بخلاف تقصيرها في حق طفلها وعقوقها له، فقال ﷺ في حديث رؤياه المنامية، ورؤيا الأنبياء حق: (...ثم انطلق بي، فإذا أنا بنساء تنهش ثديهن الحيات. قلت: ما بال هؤلاء؟ قيل: هؤلاء يمنعن أولادهن ألبانهن)⁽⁴⁹⁾.

وهكذا يؤكد الإسلام ضرورة إرضاع الأم لطفلها رضاعة طبيعية... وذلك ما "أكدته الأبحاث العلمية، من أن لبن كل أم يفيد وليدها أكثر من لبن أى أم أخرى"⁽⁵⁰⁾. وذلك لتغير مكونات لبن الأم (بقدره إلهية) بما يناسب نمو طفلها.

فانظر ما الذى يمكن أن يحدث لو أرضعت أم طفلاً مع طفلها، وكان بين الطفلين تفاوت في السن، ولو لبضعة أشهر؟ ستجد- بجانب اقتسام كمية اللبن بين الطفلين- احتمالاً من اثنين... إما أن يكون تركيز اللبن أقل مما يحتاجه نمو الطفل الآخر، وبالتالي لن يفي له باحتياجات نموه السليم... وإما أن يكون تركيزه أكثر مما يتحمله جهازه الهضمي، فيصيبه بالإرباك وعسر الهضم وصعوبة الامتصاص، ومن ثم لن يستفيد منه الاستفادة المطلوبة⁽⁵¹⁾.

وقد أكد الطب الحديث أهمية الرضاعة الطبيعية وأبرز الكثير من فوائدها للمولود وللوالدة، مؤكداً بذلك سبق القرآن الكريم في تأكيد أهمية الرضاعة الطبيعية، وأهمية أن تكون رضاعة الأم لوليدها.

• فوائد الرضاعة الطبيعية:

للرضاعة الطبيعية فوائد ومميزات جمّة، للطفل وللأم، وأيضًا للأسرة والمجتمع، تلك الفوائد التي يمكن إيجازها في النقاط التالية:

(1) مثالية لبن الأم في تركيبه ومناسبته لمولودها، فنوع البروتين الموجود به سهل الهضم لدى الأطفال، على عكس الأنواع الأخرى من الألبان، ونوع الدهون فيه وما بها من أحماض دهنية سهلة الامتصاص عن الألبان الأخرى، كذلك لا تؤثر على امتصاص الكالسيوم- الضروري لنمو عظام الأطفال- مثلما يحدث مع الألبان الأخرى، واحتوائه على السكريات الضرورية، كسكر اللاكتوز الذي يتكسر إلى جلوكوز وجالاكتوز، وهذا الأخير أساسي في نمو وتكوين الجهاز العصبي وأنسجته عند الطفل، واحتوائه على المعادن، كذلك احتوائه على فيتامينات (أ، ب، ج) مما يكفى للطفل، وحتى فيتامين (د) في لبن الأم كافٍ بشرط أن تكون الأم قد أخذت احتياجاتها منه أثناء الحمل.

(2) سهولة تقديمه للطفل، لإتاحته جاهزًا في أي وقت، دون الحاجة إلى إعداد أو تحضير، وفي صورة طازجة دائمًا، ويمكن تقديمه للطفل في أي وقت وأي مكان وبسهولة.

- (3) مناسبة درجة حرارة لبن الأم لدرجة حرارة الطفل وجهازه الهضمي، مما يمنع حدوث اضطرابات هضمية.
- (4) نظافته وخلوه من الميكروبات، لانتقاله من ثدى الأم إلى فم الرضيع مباشرة، مما لا يعرضه للتلوث بالغبار أو الحشرات أو الميكروبات العالقة بالأيدي أو الأواني؛ مما يقلل إصابة الطفل بنزلات معوية.
- (5) احتوائه على أجسام مناعية ضد الميكروبات والفيروسات، مما يمنعها من الالتصاق بغشاء الأمعاء عند الطفل فلا يصاب بالمرض، مثل الأجسام المناعية المضادة لشلل الأطفال والنكاف وغيرها، ويكون ذلك بكمية كبيرة في لبن السرسوب الذي يفرز في الأربعة أيام الأولى بعد الولادة، كما يحتوي لبن الأم على العديد من المواد والأجسام التي تمنع الميكروبات بل وتهاجمها إذا وجدت، ويحتوي أيضًا على إنزيم الليباز النشط الذي يقتل الطفيليات مثل الجيارديا والأنتميبيا.
- (6) احتوائية على الكالسيوم والفوسفور اللازمين لنمو العظام والأسنان بكميات مناسبة وبنسب متوازنة، بينما في الألبان الحيوانية تكون هذه النسب مرتفعة وغير ملائمة للطفل، مما قد يعرضه للجفاف في حالات الإسهال، أو تشنجات تيتاني.

(7) احتوائه على عنصر الحديد في صورة يسهل امتصاصها مقارنة بصورته في الألبان الأخرى.

(8) تغير تركيزه أثناء فترة الرضاعة، بما يلائم الطفل واحتياجات نموه، ففي أول الرضعة تكون كمية المياه كبيرة، بحيث تروى عطش الطفل، ثم يزداد تركيز الدهون في نهاية الرضعة. كما أن تركيز العناصر الغذائية يزداد تدريجيًا، بما يناسب الطفل طوال سنتي الرضاعة.

(9) تفادى تعرض الطفل للبدانة ومشاكلها؛ لأن الرضيع الذي يعتمد على الألبان الصناعية يكون معرضًا لزيادة التغذية التي تؤدي إلى البدانة، وهذا يعرض الطفل في المستقبل إلى استمرار البدانة وما يصاحبها من مضاعفات.

(10) الرضاعة الطبيعية تحقق الصحة النفسية للطفل، فمن أهم مميزات الرضاعة الطبيعية التي تدعو لضرورة تمسك الأم بها هي ارتواء الطفل بحنان الأم مما يساعده على النمو النفسي والمتوازن، وذلك نظرًا لتوثيق العلاقة العاطفية والنفسية التي تتولد لدى الأم والطفل خلال عملية الرضاعة، وهذه العلاقة لا تحدث تحت أي ظرف آخر أو مع أي نوع آخر من أنواع الرضاعة.

(11) لبن الأم اقتصادى. فهو متوفر مجاناً (هبة من الله تعالى)، فلا يرهق ميزانية الأسرة؛ إذ إن تكلفة زيادة تغذية الأم الممرض لا تقارن بتكلفة الألبان الصناعية ومشاكلها.

(12) إفادة الرضاعة الطبيعية للأم، فهي:

- تساعد على رجوع الرحم لحالته الطبيعية بعد الولادة في وقت قصير.
- تجنب الأم مشاكل احتقان الثدي ومضاعفاته.
- تقلل من احتمالات الإصابة بسرطان الثدي.
- تساعد على تأجيل حدوث حمل جديد، فتساعد على تنظيم الأسرة.
- تخلص الأم من الدهون التى اختزنت أثناء فترة الحمل، وبذلك تمنع حدوث السمنة.
- تقوى الرابطة بين الأم ووليدها، وخصوصاً من الناحية النفسية، فتحس الأم بنوع من الرضا والسعادة لا تحس به إلا الأم المجربة، مما يزيد من رعايتها وعنايتها به⁽⁵²⁾، ومما ينعكس برها بولدها هذا إلى بر ولدها لها مستقبلاً.

(13) تحقيق مكاسب صحية واقتصادية واجتماعية لكل من الأسرة والمجتمع، ففي الرضاعة الطبيعية توفير لظروف

صحية أفضل للرضيع، وحماية أكثر من الأمراض المصاحبة للرضاعة الصناعية؛ مما يترتب عليه توفير في اقتصاد الأسرة. كما أن في الاعتماد على الرضاعة الطبيعية توفير في ميزانية الأسرة وعدم إرهاقها بأثمان الألبان الصناعية، وأيضاً توفير لما كان ستقطعه الدولة من ميزانيتها لاستيراد تلك الألبان الصناعية، ومن جهة أخرى، إذا كان للرضاعة الطبيعية آثارها الطيبة على نفسية الطفل وعلى قدراته العقلية، فمردود ذلك، على المدى القريب والبعيد، بالإيجاب على كل من الطفل، والأسرة، والمجتمع.

[2] نصائح للأم المرضع:

ويمكن هنا تقديم بعض النصائح للأم المرضع، وهى كما يلي:

- (1) إعطاء المولود حديثاً بعضاً من السوائل الخفيفة عند بكائه خلال الساعات الست الأولى من ولادته، ثم يوضع على ثدى أمه بعد ذلك بانتظام عند البكاء حتى إن لم يمتلئ الثدي باللبن، وذلك لتجهيز حلقة الثدي بدرجة مناسبة للرضاعة، وللانتفاع بالجزء الأول من اللبن وهو ما يطلق عليه السرسوب، الذى مع كون كميته قليلة فهو غنى بالبروتينات والأجسام المناعية التى تساعد على حماية الطفل وتموهه فى الفترة الأولى من العمر⁽⁵³⁾.

- (2) ضرورة عناية الأم المرضع بنظافة جسمها بصفة عامة، والشديدين بصفة خاصة، وكذلك الملابس الملاصقة لها، وغسل يديها قبل إرضاعها لطفلها.
- (3) جلوس الأم أو اضطجاعها في وضع مريح بما يمكنها من إرضاع وليدها بسهولة مع وضع الطفل مضطجعاً (بزاوية 45°⁵) بجانب الأم أو محمولاً على ذراعيها لاستقبال ثديها⁽⁵⁴⁾. أي "أن تضع الأم رضيعها أثناء الرضاعة في وضع مائل بحيث تكون رأسه أعلى من جسمه، ولا يكون في وضع أفقى، كأن تضعه وهو نائم بجوارها، كما تفعل كثير من الأمهات، وذلك حتى لا يتسرب اللبن إلى الأذن الوسطى محدثاً التهاباً بها"⁽⁵⁵⁾.
- (4) السماح للطفل بالرضاعة حسب رغبته حتى الشبع، وبالتالي فلا تنهى الأم عملية الإرضاع إلا إذا أحست بشبع رضيعها، وعدم رغبته في الاستمرار في الرضاعة.
- (5) قيام الأم بتكرير الطفل بعد الرضاعة لإخراج ما يكون قد ابتلعه من الهواء أثناء عملية المص؛ بأن يكون الطفل في وضع قائم، وتربت الأم برفق على ظهره.
- (6) ضرورة استعمال الأم الشديدين عند إرضاع المولود، فإذا بدأت

بإرضاع المولود من الثدي الأيمن فإنه يجب أن تنهى الرضاعة من الثدي الأيسر، وفي الرضعة التالية تبدأ بالأيسر وتنتهى بالأيمن؛ وذلك لضمان تفريغ كل منهما؛ لأن تفريغ الثدي بالكامل من أكبر العوامل⁽⁵⁶⁾ المنبهة لإدرار اللبن من الثدي .

(7) العناية بغذاء الأم المرضع؛ حيث تتوقف صحة الرضيع على القيمة الغذائية للبن أمه، وتعتمد القيمة الغذائية للبن المرأة المرضع على كمية ونوعية غذائها، وملاحظة أن ما سبق ذكره من مميزات للرضاعة الطبيعية لا ينطبق إلا على لبن المرضع التى فى حالة غذائية جيدة... لذا، تحتاج الأم المرضع إلى زيادة فى كمية الغذاء لتوفر لها العناصر الغذائية (المواد الخام) اللازمة لإنتاج اللبن، ومن ذلك أغذية مثل: البروتينات، والسكريات، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، ولاسيما الكالسيوم والفسفور.

(8) حاجة الأم المرضع إلى زيادة استهلاك السوائل، لكي تفى باحتياجات الجسم الضرورية لإنتاج كمية اللبن، ويفضل الماء عن غيره من السوائل.

(9) عند تعاطى الأم المرضع لأدوية، يجب ألا تتناولها من تلقاء نفسها؛ كما لا بد من أخذ رأى الطبيب فى استمرار الرضاعة أو منعها عند تعاطيها لدواء ما.

(10) ملاحظة تأثير المنبهات وبعض أغذية الأم على رضيعها. فقد يؤدي تناول الأم القهوة والشاي بكثرة إلى قلق الرضيع وقلة نومه وتقطعه، كذلك الحال بالنسبة لبعض المواد الغذائية عند ظهور أى من الأعراض على الرضيع فتتجنب الممرض تناول الغذاء المشكوك فيه لعدة أيام، وملاحظة أثر ذلك على الرضيع، ومن ثم مراجعة الطبيب المختص للتأكد من ذلك⁽⁵⁷⁾.

وأيضاً هناك بعض الأطعمة التى من شأنها أن تغير طعم اللبن. وإن العديد من الرضع يكونون شديدي الحساسية بالنسبة لطعم اللبن، حتى أنهم يرفضون الاستمرار فى الرضاعة من لبن تغير طعمه. الأمر الذى يعرضهم لاضطرابات هضمية إذا ما أجبروا على تناول هذا اللبن بالقوة؛ لذا قبل التفكير فى أن مرضاً مبالغاً داهم الرضيع، ينبغى أن تتذكر الأم ماذا تناولت عشية ذلك اليوم؛ ومن ثم كان من الضرورى عليها تجنب جميع الأطعمة ذات النكهة المميزة واللادعة، كالكرنب والبصل والثوم وغيرها⁽⁵⁸⁾.

(11) احتسى أيتها الأم الممرض من بعض الأدوية خلال الرضاعة فتناولك لبعض الأدوية أثناء الرضاعة يمكن أن يؤثر تأثيراً سيئاً على وليدك؛ ولذا يجب استشارة الطبيب أو إيقاف الرضاعة مؤقتاً، ومن هذه الأدوية الشائعة التى يجب أن

تحترس الممرض من تناولها: الأسبرين بكثرة، ومضادات الحساسية،
والمضادات الحيوية (مثل الإمبرسلين)، والمهدئات، ومضادات التجلط،
وأدوية السكر... إلخ⁽⁵⁹⁾.

(12) لتعلم الأمهات أن حرمان أطفالهن من حق كفله لهم خالقهم- إلا
لعذر قهري- أو إبخاسهم جزءًا من هذا الحق، يعد عقوبًا للأبناء،
وقد يكون هذا الحرمان نواة لعقوب هؤلاء الأبناء لأبائهم مستقبلًا.

[3] تعليم الطفل الرضيع الأكل:

من أسهل الأشياء على الطفل تعلم الأكل، لأن لتناول الأكل لذة خاصة، ويولد
الطفل ومعه عادة إمكان مص غذائه، لأن الخالق وهبه هذه العادة دون حاجة
لتعلمها من الأم.

وعندما تريد أن تعلم شرب الماء من الكوب، فإنه يجب أن تبدأ تدريجيًا
بتعويده أولاً أن يشرب اللبن بهذه الطريقة، لما فيه من لذة للطفل.

ويلى ذلك محاولة تعويد الطفل إطعام نفسه، لأنه يشعر بلذة في إرضاء
رغبته هذه، فيخطف الملعقة (ويغرزها) في الطعام بنفسه حتى يلحق بها جزءًا
من الطعام يوصله إلى فمه، فإذا نجح فإنه يعيد المحاولة، ومن الأفضل أن
نساعد على زيادة شعوره باللذة أو السعادة في إطعام نفسه.

ولكى يقوم الطفل بالمحاولة لتعليم نفسه الأكل، يجب أن نقدم إليه الأطعمة التى يحبها، وينبغى أن يترك حرًا لاستعمال أصابعه أيضًا، لأن هذه هى الطريقة الطبيعية فى وضع الطعام فى فمه.

وإتقان وضع الطفل الطعام فى فمه يتوقف على نضج جهازه العصبى، الذى يزداد نضوجًا فى كل أسبوع يمر به؛ الأمر الذى يمكنه بالتدريج من مسك المعلقة مسكًا صحيحًا ووضعها فى فمه يوميًا ما. فيجب أن نتذكر أن الطفل لا يمكنه إتقان شئ ما أو القيام بسلوك معين قبل أن ينضج تمامًا ويكون جهازه المركزى مستعدًا لذلك؛ ولذا يجب أن يعطى الفرصة للمحاولة التدريجية⁽⁶⁰⁾.

وتستطيع الأم أن تترك طفلها يطعم نفسه فى أول الأكل عندما يكون جوعه على أشده، ثم تتسلم هى منه مسئولية تكملة الوجبة بهدوء دون أن تشعره بذلك، وحذا لو اختارت الوقت والفرصة التى لا يكون فيها الطفل مجهدًا.

ويمكن تقديم بعض النصائح التربوية للأم فى هذا الصدد، كما يلى:

- 1- عندما يظهر الطفل رغبة فى إطعام نفسه فاتركيه يحاول ذلك، لأن هذا يعتبر وقتًا مناسبًا لبذر بذور الاعتماد على النفس.
- 2- إن التمرين الكثير المتكرر لازم له لى يصل إلى درجة الإتقان ؛ لذا يجب عليك أن تتوقعى من الطفل لمدة طويلة أن

يبعث طعامه حوله ويسيله على نفسه... فإن ما يفقده من الطعام لا يذكر بالنسبة لما تسببته له بسبب محاولتك تصحيح أخطائه بطريقه عنيفة.

3- إذا أردنا أن يستمر التعليم طبيعيًا، يجب أن يكون التكرار محببًا له؛ لذا لا يجب إغضاب الطفل أو استعجاله، ومما يساعد الطفل على الممارسة مراعاة إسناد الطبق على جوانب مرتفعة، وأن يكون للفنجان مقبض يمسك منه، وأن تكون الملعقة خفيفة سهلة الإمساك.

4- يمكن تقديم مساعدات كثيرة للطفل عندما يقوم بإطعام نفسه، ولكن الأفضل أن تترك الأم طفلها دون أن توليه كل اهتمامها، وذلك بأن تبقيه على طعامه وتقوم هي بعملها، وتراقبه دون أن تشعره بالمراقبة، على أن تقدم له المساعدة عندما يحتاج إليها، لأنها إذا جلست بجانبه فغالبًا ما يثيرها بطؤه، مما قد يؤدي لأن تتعجله⁽⁶¹⁾.

5- من الطبيعي أن تحرص الأم أثناء تناول طفلها طعامه على نظافته ونظافة ملابسه والمكان الذي يجلس فيه، ولكن ليكن حرصها على أن يعتمد طفلها على نفسه في تناوله الأكل أشد؛ لذا ينبغي أن تضعه على مفرش خاص، وأن تضع على صدره ما يحمي ملابسه من الاتساخ بالأكل المتساقط، وتترك له

حرية التجريب والمحاولة والخطأ والاستمتاع باعتماده على نفسه، ولا تتدخل الأم إلا من قبيل المساعدة، ولا تلغى دوره في الاعتماد على نفسه في تناول وجبته.

[4] نظافة الطفل الرضيع:

تقع مسؤولية نظافة الطفل الرضيع على الأم، لعدم قدرة الرضيع على تنظيف نفسه، فتقوم الأم بتنظيف بدنه عامة، وتنظيف عينيه وفمه وفتحتى تبرزه وتبوله خاصة، ولنظافة الطفل الرضيع عمومًا دور أساسي في حمايته من الالتهابات والأمراض الجلدية، بل والنظافة عامل من العوامل المهمة والمساعدة على النوم العميق، كما أنها عامل وقائي من الأمراض التي يمكن أن تنتقل بسبب الأوساخ والقاذورات.

ويمكن تقديم بعض النصائح لعناية الأم بنظافة طفلها الرضيع، كما يلي⁽⁶²⁾.

1- بمجرد خروج المولود إلى الدنيا، يجب أن يتم تشفيط ما بفيه من إفرازات ومخاط، وتنظيف جسمه وعينيه، بعد قطع حبله السرى وتنظيفه ووضع غيار معقم عليه، وطبيعى أن يتم ذلك عند إتمام عملية الولادة على أيدي طبيب.

2- يجب على الأم العناية بنظافة طفلها باستمرار، بالاستحمام من حين لآخر، وبالتشريط والتنظيف من آثار التبول والتبرز

كلما أحست بتهوله أو تبرزه؛ وذلك حماية له من الالتهابات الجلدية، وخاصة تلك الالتهابات التي تصيب مناطق الإخراج وما حولها، بسبب تكرار البلل ولبس الحفاضات.

3- الحفاض على نظافة ما يلف به المولود والرضيع من لفائف أو كوافيل، أو ما يلبسه الطفل من ملابس؛ حيث غسل ملابس الطفل بالصابون أو بمنظفات خفيفة التركيز والتي لا تسبب أى نوع من أنواع الحساسية. أما الملابس الداخلية فمن الضروري أن تكون قطنية حتى لا تسبب أية متاعب لجلد الطفل الرقيق، مع توفير عدد من الكوافيل من القماش القطنى الناعم، مع عدد من اللفف للنصف الأسفل من جسم المولود، ويجب أن تنظف هذه اللفائف المتسخة مما بها من قاذورات بالماء فوراً بعد التغيير، ثم تغسل جيداً بالماء والصابون، ويجب أن تغسل يومياً بعيداً عن ملابس المولود الأخرى، ويمكن استخدام الحفاضات الورقية، وإن كان ذلك هو الشائع حالياً بالنسبة لكثير من الأمهات حتى فى القرى، مع العناية بتغييرها باستمرار، وترك الطفل بدونها من آن لآخر.

4- ينبغى على الأم العناية بغسل أسنان طفلها الرضيع، فمنذ بدء ظهور أولى أسنان الطفل، ينبغى على الأم أن تبدأ فى العناية

بنظافة أسنان طفلها، ففي هذه الفترة المبكرة تستخدم الأم قطعة قطن مبللة لتنظيف الأسنان، ثم يلي ذلك استخدام فرشاة أسنان لينة، ولا يستخدم معجون الأسنان قبل بلوغ الطفل حوالى الثانية من العمر، ويجب أن يبدأ استخدامه بكمية ضئيلة تزداد تدريجيًا.

5- الحفاظ على نظافة كل ما يتعامل معه الطفل، فبالإضافة إلى نظافة بدنه، ونظافة لفائفه وملابسه، يجب الاهتمام بنظافة مفرشه ومرقده، ونظافة لعبه وأدواته، ونظافة المكان الذى يتحرك فيه ويلعب.

[5] نوم الطفل الرضيع:

يجب أن ينال الأطفال قسطًا وافراً من النوم، لى يكون نومهم طبيعيًا؛ لأن النوم لازم للطفل الصغير حتى ينمو نموًا طبيعيًا، والنوم أحد وظائف الأعضاء الطبيعية التى تحتاج إلى أوقات منتظمة، وعلى العموم فإن أحسن وقت له هو الليل؛ ولكن يجب أن يأخذ الأطفال قسطًا من الراحة والنوم أيضًا أثناء النهار، وعندما يتقدم السن بعض الشيء، سيتحول وقت النوم أثناء النهار إلى وقت للهدوء والتراخى والراحة، ومع ذلك فمعظم الأطفال يستمرون فى أخذ غفوتهم أثناء النهار حتى يبلغوا الخامسة أو السادسة.

وعند نوم الطفل، يستحسن أن ينام في مكان بعيد عن الضوء والأصوات التي تزعجه، كما أن النور الشديد يجعل النوم صعبًا، ولذلك فيستحسن إغلاق النوافذ نهارًا وإطفاء الأنوار الساطعة ليلاً، حتى ينام الطفل نومًا هادئًا عميقًا ويصحو نشيطًا.

هذا، وينام معظم الأطفال حديثي الولادة من (18-22) ساعة يوميًا تقريبًا، والأطفال الذين يحصلون على رضاعة كافية، ولا يتعرضون لأية متاعب تتعلق بهضم ما يرضعونه من لبن الأم ينامون بين الرضعات، وتكون فترات صحوهم قصيرة، ولكن بعض الأطفال يصحون فترات أطول، دون أن تكون لديهم متاعب ظاهرة، ومن الأفضل في الحالتين أن يترك الطفل ينام القدر الذي يريده ويحتاجه، خاصة في الشهور الأولى بعد ميلاده... وبانتهاء السنة الأولى من عمر الطفل يتعلم معظم الأطفال النوم خلال الليل، ولكنهم مع ذلك يكونون أول المستيقظين، بالإضافة إلى أنهم ينامون مرتين على الأقل خلال النهار⁽⁶³⁾.

[6] تطعيمات الطفل الرضيع:

تمثل التطعيمات جزءًا أساسيًا في برامج رعاية الطفل السليم لحمايته من الأمراض، وهذه التطعيمات هي⁽⁶⁴⁾:

- (1) تطعيم ضد الدرن، في الشهر الأول.
- (2) التطعيم ضد الالتهاب الكبدي الوبائي (ب)، في الشهر الأول، والثاني، والسادس.

- (3) تطعيم ضد شلل الأطفال، في الشهر الثاني، والرابع، والسادس.
- (4) الطعم الثلاثي البكتيري (دفتريا- سعال ديكى- تيتانوس)، في الشهر الثاني، والرابع، والسادس.
- (5) التطعيم ضد الحصبة، من الشهر التاسع وحتى الثاني عشر.
- (6) جرعة منشطة من طعم شلل الأطفال وعمر الطفل عام ونصف.
- (7) جرعة منشطة من الطعم الثلاثي وعمر الطفل عام ونصف.
- (8) الطعم الثلاثي الفيروسي (الحصبة- الحصبة الألمانية- النكاف) بعد العام الأول.

ثالثاً: نصائح للأم المرضع لإتمام عملية الفطام بأمان:

الفطام هو منع الثدي عن الطفل، ويفترض إلا تتجاوز عملية الفطام العامين، امتثالاً لتوجيهات الحق تبارك وتعالى: ﴿وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ﴾ (لقمان:14). وقوله سبحانه: ﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضَعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ﴾ (البقرة: 233)، فتمام الرضاعة حولان كاملاً... ويفضل ألا تقل عن 21 شهراً، امتثالاً بتوجيهاته عز وجل: ﴿وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا﴾ (الأحقاف: 15).

ويجب أن تتم عملية الفطام بطريقة تدريجية؛ بمعنى الإقلال التدريجي من عدد مرات الرضاعة، حتى لا تتسبب عملية الفطام في صدمة نفسية للطفل، ويعطى الطفل الرضيع- في المقابل- بعض أنواع الغذاء لكي يتعود عليها وتفى بمتطلباته الغذائية خلال فترة الفطام وبعده.

ويمكن تقديم بعض النصائح للأم المرضع لمراعتها عند إتمام عملية الفطام، وذلك مثل:

- (1) يفضل تحضير ما يقدم للطفل من تغذية طازجة في المنزل قدر الإمكان، وإن تعذر ذلك تقديم الأغذية الجاهزة، علمًا بأن الوجبات المعدة بالمنزل أفضل بكثير من الأنواع الكثيرة الجاهزة التي تباع بالصيدليات، لخلو الوجبات المعدة بالمنزل من المواد الحافظة.
- (2) عند إطعام الطفل للمرة الأولى، يجب البدء بكميات قليلة (1- 2 ملعقة صغيرة)، مع إمكانية زيادة الكمية تدريجيًا.
- (3) التدرج في عملية الفطام بالاستغناء عن إحدى الرضعات، وإعطاء الحليب الصناعي أو البقرى مثلًا من الكأس بدلًا من الثدي.
- (4) تخفيض مدة الإرضاع بالتدريج؛ أي بدلًا من الإرضاع لمدة

عشر دقائق مثلاً تخفض تدريجيًا حتى الصفر، وبعد كل رضعه تقدم له كمية من الغذاء أو العصير المفضل⁽⁶⁵⁾.

(5) يفضل أن تبدأ إضافة الوجبات بالأشياء القريبة من اللبن في الطعم، حتى يستسيغها الطفل ويقبل عليها ولا يرفضها بعد ذلك.

(6) يجب أن تكون الوجبات طازجة في كل مرة، وتحضر الكمية التي تكفي الطفل فقط، وإذا تبقى شيء من الوجبة يفضل عدم استخدامه مرة أخرى للطفل، ويمكن التحكم في ذلك بمتابعة شهية الطفل.

(7) عند تقديم وجبة جديدة لم يتناولها من قبل، يفضل أن يكون الطفل جوعانًا حتى نضمن أنه سيتذوقها، ويقل بذلك احتمال رفضه لها⁽⁶⁶⁾.

(8) الفطام عن طريق إبعاد الطفل عن والديه بإرساله إلى أحد الأقارب لفترة من الزمن يتسبب في حدوث صدمة نفسية مؤلمة للطفل نتيجة انفصاله المفاجئ عن والديه، مما يؤثر في النهاية على نموه الانفعالي والعقلي.

(9) الفطام عن طريق وضع مادة مرة المذاق مثل الصبار على الثدي يحدث نوعًا من الصراع لدى الطفل. فالطفل يحب

ثدى أمه لأنه مصدر لذة وإشباع بالنسبة له؛ فإذا فوجئ بأن ثدى أمه أصبح مصدر ألم فيتكون لديه- في تلك الحالة- شعور ثنائى متناقض تجاه ثدى أمه، فهو يحبه ويكرهه في آن واحد، وتنتقل هذه الأحاسيس المؤلمة المقترنة بخبرة الفطام إلى شعور بعدم الثقة في الآخرين وتجنب تكوين علاقات عاطفية عميقة معهم⁽⁶⁷⁾.

هوامش الفصل الثاني

- (24) محمد عيسى الموزان: مرجع سابق، ص82.
- (25) مصطفى بن العدوى: فقه تربية الأبناء وطائفة من نصائح الأطباء، المنصورة، دار ابن رجب، 1423 هـ-2002 م، ص37.
- (26) الترمذى: سنن الترمذى، تحقيق: مصطفى محمد حسين الذهبى، القاهرة، دار الحديث، 1426 هـ-2005 م، حديث (1514).
- (27) عبد الله ناصح علوان: تربية الأولاد فى الإسلام، القاهرة، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع، ط38، 1423 هـ-2002 م، ص ص59-60.
- (28) المرجع السابق، ص61.
- (29) البخارى (5045)، مسلم (2145).
- (30) البخارى (5047) .
- (31) مسلم (286، 2147) .
- (32) مسلم (2132) .
- (33) عبد الله ناصح علوان: مرجع سابق، ص68.
- (34) مسلم (2139، 2142)، المنذرى (2975).
- (35) البخارى (5049).
- (36) الترمذى (1522) .
- (37) عبد الله ناصح علوان: مرجع سابق، ص76.

- (38) الترمذى (1522).
- (39) مالك: الموطأ، القاهرة، دار إحياء الكتب العربية، د. ت، ص406.
- (40) في: عبد الله ناصح علوان: مرجع سابق، ص62.
- (41) عبد الله ناصح علوان: مرجع سابق، ص62.
- (42) البخارى (3107) ، مسلم (2370).
- (43) أ) مالك (722/2) .
- ب) ابن كثير: **قصص الأنبياء**، تحقيق: محمد عبد الملك الزغبى، القاهرة، دار المنار، 1996م، ص145.
- (44) البخارى (5439، 5441)، مسلم (257).
- (45) عبد الله ناصح علوان: مرجع سابق، ص86.
- (46) أيمن الحسينى: مرجع سابق، ص72.
- (47) عبد الرحمن محمد النجار: مرجع سابق، ص33.
- (48) المرجع السابق، ص ص 28، 49.
- (49) الحافظ المنذرى: **الترغيب والترهيب**، ج3، القاهرة، دار الحرية، 1407 هـ- 1987م، حديث(4543).
- (50) أفريل رودواى، وفريق من الأطباء: **أمومة وطفولة في السنة الأولى**، لندن، شركة باونتي للنشر، ط10، 1994م، ص28.
- (51) سعيد إسماعيل القاضى: **أصول التربية الإسلامية**، القاهرة، عالم الكتب، 1422 هـ- 2002م، ص24.
- (52) أ) مديحة الخضرى: مرجع سابق، ص ص 56- 57، 73.
- ب) عبد الرحمن محمد النجار: مرجع سابق، ص ص 28-30، 51- 53.
- ج) أيمن الحسينى: مرجع سابق، ص98.

- (53) مصطفى بن العدوى: مرجع سابق، ص ص286-287 .
- (54) عبد الرحمن محمد النجار: مرجع سابق، ص ص31، 53- 54 .
- (55) هشام المشد: إرشادات للأمهات في الأنف والأذن والحنجرة. في: مصطفى بن العدوى: فقه تربية الأبناء وطائفة من نصائح الأطباء، مرجع سابق، ص308.
- (56) مديحة الخضرى: مرجع سابق، ص73.
- (57) محمد عيسى الموزان: مرجع سابق، ص ص161- 162 .
- (58) صبرى القباني: الغذاء لا الدواء، بيروت، دار العلم للملايين، ط21، 1992م، ص473 .
- (59) أيمن الحسينى: مرجع سابق، ص106.
- (60) صادق أنطونيوس بقطر: طفلك في مرحلة الحضنة من سنة إلى 6سنوات، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 1955م، ص ص59- 60 .
- (61) المرجع السابق، ص ص60- 61 .
- (62) أ) أيمن الحسينى: مرجع سابق، ص59 .
- ب) عبد الرحمن محمد النجار: مرجع سابق ص24 .
- ج) مديحة الخضرى: مرجع سابق، ص ص95- 96 .
- (63) مجدى محمد الدسوقي: مرجع سابق، ص86 .
- (64) عبد الرحمن محمد النجار: مرجع سابق، ص ص74- 75 .
- (65) محمد عيسى الموزان: مرجع سابق، ص ص193- 194 .
- (66) عبد الرحمن محمد النجار: مرجع سابق، ص ص66- 67 .
- (67) مجدى محمد الدسوقي: مرجع سابق، ص192 .

3

الاهتمام
بالتغذية
اللازمة
للنمو
السليم

- التغذي بالحلال والإنفاق من الرزق الحلال.
- التغذي بالغذاء المحلل واجتناب الغذاء المحرم.
- تناول الغذاء الجيد والمتوازن.
- كم الطعام.
- آداب الطعام.

الفصل الثالث

الاهتمام بالتغذية اللازمة للنمو السليم

مقدمة:

يحتاج الجسم إلى الغذاء في بنائه ونموه، وفي ترميمه وإصلاحه، وفي سكونه وحركته، وفي صحته ومرضه... وللغذاء وظائفه المتعددة للجسم، **أولها:** البناء والنمو، حيث تتم عمليات البناء لجميع أنسجة الجسم المختلفة بالغذاء، وتتوقف عملية النمو وجودة البناء على جودة الغذاء المتناول.

وثانيها: التجديد، فهناك عملية تجديد مستمرة للخلايا الفاقدة، ويقوم الغذاء بعملية التجديد لكل الخلايا التي يفقدها الإنسان من خلال العمل والحركة.

وثالثها: الإمداد بالطاقة، حيث يقوم الغذاء بالإمداد بالطاقة التي يحتاجها الجسم باستمرار لكي يتحرك ويعمل ويباشر جميع متطلباته الحياتية.

ورابعها: تنظيم العمليات الحيوية داخل جسم الإنسان، ويقصد بالعمليات الحيوية عمل الأجهزة المختلفة بالجسم، مثل الجهاز الدورى، والجهاز التنفسى، والجهاز الهضمى، والليمفاوى... إلخ. وبدون التغذية الكاملة لا يتم عمل هذه الأجهزة بكفاءة⁽⁶⁸⁾.

وخامسها: الوقاية والعلاج، فهناك أغذية لها فائدتها فى وقاية الجسم من بعض الأمراض، ونقصها يؤدى إلى ظهور هذه الأمراض؛ بل وهناك أغذية لها دورها فى علاج الأمراض ودرء أخطارها عن الجسم⁽⁶⁹⁾ - بإذن الله.

وإذا كان نمو الإنسان ونشاطه وسلامته وبقائه يتأثر بما يتناوله من غذاء، فإن هذا التأثير يتوقف على كم الغذاء وكيفه، وعلى جودته وتكامل عناصره، كما لا يخفى أثر الغذاء على البدن من حيث طبيبه وحله وحل مصدره، وكونه من رزق حلال أو حرام.

ويمكن تناول أثر الغذاء على النمو الجسمى ودوره فى التربية الجسمية فى النقاط الخمس التالية:

- التغذية بالحلال والإنفاق من الرزق الحلال.
- التغذية بالغذاء المحلل واجتناب الغذاء المحرم.
- تناول الغذاء الجيد والمتوازن.
- كم الطعام.
- آداب الطعام.

أولاً: التغذى بالحلال والإنفاق من الرزق الحلال:

تحرص التربية الإسلامية على أن يكون البناء الجسمي من مصدر حلال، فيكون الغذاء من كسب حلال، والنفقة من الرزق الحلال، قال تعالى: ﴿وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا﴾ (المائدة: 88)، وأكد رسول الله ﷺ أن خير ما يأكل الإنسان من عمله الحلال، فعن المقدم رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ، قال: (ما أكل أحد طعاماً قط خيراً من أن يأكل من عمل يده...) ⁽⁷⁰⁾. كما أكد ﷺ حرمة أكل السحت، فعن كعب بن عجرة قال: قال رسول الله ﷺ: (إنه لا يربو لحم نبت من سحت، إلا كانت النار أولى به) ⁽⁷¹⁾، وفي رواية لجابر بن عبد الله رضي الله عنهما أن النبي ﷺ قال: (لا يدخل الجنة لحم نبت من سحت، النار أولى به) ⁽⁷²⁾.

لذلك حرم الإسلام كل مصادر الرزق الحرام: كالربا، والسرقه، والغش في البيع والشراء، والتطفيف في الكيل والميزان، والغصب، والرشوة، والاحتكار، واستغلال المنصب أو النفوذ، أو كسب المال عن طريق الإضرار بالمجتمع، أو الاتجار في الخمر أو المخدرات، أو الاتجار في الأعراض، أو كسب المال عن طريق المتاجرة في وسائل نشر الفاحشة بكل أنواعها، كثمن الأفلام والصحف والمجلات وتذاكر السينما التي تعرض الفسق والمجون وتنشر العري والفساد، يقول الله تعالى: ﴿إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَنْ تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ (النور: 19).

فهذه الآية تقرر عذاب من يحب أن تشيع الفاحشة، والعذاب لا يكون إلا على ارتكاب أمر محرم شرعاً، وكل ما حرم فعلة وعمله لم يصح ثمنه، وما كسب من المال إزاء ذلك فهو حرام⁽⁷³⁾. روى جابر بن عبد الله رضي الله عنهما أنه سمع رسول الله ﷺ يقول عام الفتح وهو بمكة: (إن الله ورسوله حرم بيع الخمر والميتة والخنزير والأصنام). فقيل: يا رسول الله أرايت شحوم الميتة فإنه يطلى بها السفن ويدهن بها الجلود ويستصبح بها الناس؟ فقال ﷺ: (لا. هو حرام). ثم قال ﷺ عند ذلك: (قاتل الله اليهود. إن الله عز وجل لما حرم عليهم شحومها أجملوها وفي رواية جمّلوها- أى أذابوها- فباعوها وأكلوا أثمانها)⁽⁷⁴⁾. وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (إن الله حرم الخمر وثنها، وحرم الميتة وثنها، وحرم الخنزير وثنه)⁽⁷⁵⁾. فإله إذا حرم شيئاً حرم ثمنه، وحرم بالتالي التغذى به والإنفاق منه.

وإذا جعل الإسلام للأب الأجر والمثوبة في التوسعة على الأهل والإنفاق على العيال، فإن عليه بالتالي الوزر والإثم إذا أمسك عن الإنفاق، وقتر على الأهل والأولاد وهو مستطيع، روى عبد الله بن عمر رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: (كفى بالمرء إثماً أن يضيع من يقوت)، وفي رواية (من يعول)⁽⁷⁶⁾. ومن النفقة على العيال: تهيئة الأب لأهله وعياله الغذاء الطيب الحلال، والمسكن الملائم، والكساء الساتر والمناسب؛ حتى لا تتعرض أجسامهم للأسقام وتنهك أبدانهم الأوبئة والأمراض.

ثانيًا: التغذي بالغذاء المحلل واجتناب الغذاء المحرم:

تتطلب التربية الصحيحة تناول الأغذية الطيبة الحلال، واجتناب الأغذية الخبيثة المحرمة، قال سبحانه: ﴿وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ﴾ (الأعراف: 157). فيحرم ديننا الحنيف كل ما يلحق ضررًا بالجسم وصحته، أو ضررًا بأي جانب من جوانب شخصية المسلم، أو حتى بشخصية المجتمع.

فيحرم أكل الميتة والدم ولحم الخنزير... امتثالاً لقول الحق تبارك وتعالى: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ...﴾ (المائدة: 3). كما يحرم تعاطي الخمر وكل ما في حكمها، من مسكرات ومخدرات، لأنها مضرّة بالجسم ومدمرة له، بل ولكل جوانب الشخصية؛ امتثالاً لقول الخالق سبحانه: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (المائدة: 90)، وامتثالاً لقول الرسول الكريم ﷺ فيما رواه ابن عمر: (كل مسكر خمر، وكل خمر حرام)⁽⁷⁷⁾. وحرم ﷺ كل مسكر، ولو قل، فعن أبي موسى، أن رسول الله ﷺ قال: (كل مسكر حرام)⁽⁷⁸⁾ وعن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: (ما اسكر كثيره فقليله حرام)⁽⁷⁹⁾.

ولا يخفى ما للتدخين من آثار سلبية على الصحة، سواء كان ذلك على صحة المدخنين، أو على صحة المتأثرين بالتدخين السلبي- أي

المخالطين للمدخين المتأثرين بدخانهم المتصاعد من أفواههم أو مما يدخنوه. "فالنيكوتين هو أسوأ مادة من حيث اعتياد الجسم على وجودها واضطرابه في غيابها؛ ولذا يعتبره البعض مادة مدمنة تفوق في تأثيرها تأثير العديد من المواد المخدرة، فحاربوا- أيها الآباء- التدخين وأبعدوه عن أبنائكم"⁽⁸⁰⁾.

ومحاربة التدخين وإبعاده عن الأبناء ليس فقط لتأثير ما يحمله من نيكوتين على الصحة فقط، بل ولكونه مدخلاً لكافة أنواع المخدرات، التي لها آثارها المدمرة للصحة، وللقوى العقلية، ولتأثيرها السلبي على الأخلاق وما تؤديه من انحدار أخلاقي، وما تسببه من نفور المجتمع وأقرب المقربين وكرههم للمدمنين، وما تحدثه من تفكك اجتماعي وما يسببه المدمنون من سرقات وما يرتكبه من جرائم على الأعراض والأموال والأرواح في المجتمع، وما يحدثه الإدمان من أمراض وانهيارات نفسية وعصبية وسلب لإراداتهم وهدم لكافة جوانب شخصياتهم.

ثالثاً: تناول الغذاء الجيد المتوازن:

بعد تأكيد الإسلام والتربية الإسلامية الاهتمام بالجنين وما يصل إليه من غذاء ضمن غذاء الأم الحامل، والاهتمام بتغذية المولود بأفضل غذاء، بالرضاعة الطبيعية، يستمر الاهتمام بتناول الغذاء الجيد المتوازن وبالتغذي بالغذاء الطيب، فيقول المولى سبحانه: ﴿وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ

حَلَالًا طَيِّبًا» (المائدة: 88) ويقول: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ﴾ (البقرة: 168)، وذلك الاهتمام بطيب الغذاء وجودته في مختلف مراحل الحياة.

فالطفل بعد الفطام يصبح شرهًا نسبيًا للطعام مقارنة بما كان عليه قبل ذلك؛ فقد أصبح نشيطًا كثير الحركة، مما يستدعى استعمال الكثير من الطاقة في حياته اليومية، وبالتالي احتياجه إلى المزيد من الطعام المتوازن؛ لذا يحتاج الطفل في هذه المرحلة إلى وجبة إضافية بين الوجبات التقليدية الثلاث، فإذا أخذنا بعين الاعتبار ما يقوم به الطفل من النشاط بين طعام الإفطار ووجبة الظهر، والطاقة التي استهلكها، نجد أن الوقت طويل جدًا بين الوجبتين، كذلك بين وجبة الظهر والعشاء، وأنه بحاجة إلى المزيد من الطعام- الوقود- ويطالب به؛ وهنا يستحسن إعطاؤه وجبة خفيفة في منتصف ما قبل الظهر، وأخرى في منتصف ما بعد الظهر.

غير أنه عندما يحتاج الطفل لهذه الوجبة الخفيفة، فيجب ألا نقع في الخطأ فنعطيه مثلًا قطعة من الحلوى أو الشيكولاتة، إذ في المرات التالية لن يطلب طعامًا، وإنما سيطلب حلوى أو شيكولاتة، ولن يرضى عن ذلك بديلاً؛ لذا فعوّدى أيتها الأم طفلك منذ الصغر على تناول الوجبات الخفيفة المولفة من الخبز والجبن، أو أصبع من الموز، أو ثمرة من فاكهة، أو

من بعض البسكويت فقط، أو أى شىء آخر، ريثما يحين وقت الغذاء أو العشاء⁽⁸¹⁾.

ويحتاج الإنسان، كبيرًا كان أم صغيرًا، إلى غذاء جيد متوازن، والغذاء الجيد المتوازن هو الغذاء الكامل، الذى يحتوى على المواد الدهنية والبروتينية والكربوهيدراتية والفيتامينات والأملاح كل هذا فى وجود الماء.

- والمواد البروتينية: وتوجد فى اللحوم بأنواعها، وهى البروتينات الحيوانية، كما توجد البروتينات النباتية فى بعض البقول.

- المواد الدهنية: وتوجد فى الزبدة والسمن والشحوم الحيوانية وفى الزيوت النباتية.

- المواد الكربوهيدراتية: وتوجد فى النشويات كالخبز والأرز والمكرونه، وفى السكريات كالحلويات والفواكه وغيرها، وهى مصدر رئيسى للطاقة.

- الفيتامينات: وتوجد بصفة أساسية فى الخضروات والفاكهة، كما توجد أيضًا فى الزبد واللبن وزيوت الأسماك والكبد، وهى هامة لجميع العمليات الحيوية فى جسم الإنسان، حيث تعمل الأجهزة الحيوية بكفاءة فى وجود الفيتامينات.

- الأملاح المعدنية: وهى توجد فى بعض الأطعمة والماء وبعض

السوائل، ومنها ما يضاف إلى الطعام، والأملاح عديدة منها الكالسيوم والفسفور والصوديوم والحديد واليود، وهى تدخل فى تركيب الأنسجة المختلفة لجسم الإنسان، كما أنها تساعد على حسن أداء الوظائف الحيوية فى الجسم⁽⁸²⁾.

وتجدر الإشارة إلى أن توازن الغذاء وجودته لا يتوقفان على اكتمال عناصره الغذائية، بل وأيضاً على التوازن بين الوجبات الغذائية خلال اليوم، بحيث تفى بمتطلبات النشاط اليومية، كما تجدر الإشارة هنا إلى أهمية وجبة الإفطار لكونها وجبة أساسية ولا يمكن الاستغناء عنها أو حتى الإقلال من أهميتها، لأنها تجئ بعد فترة طويلة نسبياً من النوم وعدم الأكل، ولأنها تسبق فترة الانشغال بالعمل إلى ما بعد الظهيرة وهى أيضاً فترة طويلة.

لذا "يرى خبراء التغذية أن مقدار ما يجب تناوله من غذاء فى وجبة الإفطار يعادل حوالى ثلث أو ربع مقدار الغذاء اليومى، كما وجد من خلال الدراسات أن الأصحاء يحرصون على تناول وجبة جيدة وبشكل منتظم من طعام الإفطار، لما لتلك الوجبة من فوائد فى المساعدة على التركيز ومقاومة التعب، أثناء فترة النهار، لأنها تقاوم حدوث انخفاض بمستوى السكر (الجلوكوز) بالدم"⁽⁸³⁾.

ومع توازن الغذاء وتكامل عناصره، يتطلب الأمر سلامة الغذاء وعدم تلوثه أو فساده؛ فنعم للغذاء الطيب السليم، ولا للغذاء الملوث

الفاسد الذى انتهت صلاحيته، فلا نأكله ولا نقدمه لأبنائنا ليأكلوه، وإلا جلبنا لأجسامنا المتاعب والأمراض، وألقينا بأنفسنا إلى الهلاك. كما لا نقدم الغذاء الفاسد ولا نبيعه لغيرنا، لأن المؤمن لا يكون مؤمناً حقاً ما لم يحب لأخيه مثلاً ما يحب لنفسه.

ونعم للغذاء الطبيعى الطازج، لأن "الأغذية المحفوظة والمعالجة كيميائياً من أخطر ما يهدد صحتك، فتمسك بالطبيعى وابتعد عن الصناعى"⁽⁸⁴⁾. فعلى سبيل المثال: "أكل الحلوى الطبيعية (الحية) وهى الفواكه الطازجة، أكثر فائدة من المأكولات (المحنطة) المصنعة، مثل الجاتوهات والفظائر- رغم إغرائها- التى يجب عدم الإسراف فى تناولها، وينصح خبراء التغذية- على سبيل المثال- بتناول البلبلة بدلاً من الجاتوه، لكونها غذاءً صحياً ويصلح أن يكون وجبة رئيسية للإفطار أو العشاء"⁽⁸⁵⁾.

ونعم للغذاء الطبيعى، الذى يحمل عناصر وقائية أكثر وأفضل مما يحمله الدواء فى كثير من الأحيان. "فإن طبقاً من السبانخ أو العدس مثلاً، خير لك من زجاجة كاملة من شراب الحديد؛ فالحديد الطبيعى الموجود فى السبانخ أو العدس تهضمه المعدة ويتقبله الجسم وتطلبه الكريات الحمر... فكيف نترك هذه المصادر الطبيعية للحديد- وغيره- لتلمسها فى الشراب المصنع، الذى يعتمد على برادة الحديد، قوام الأدوية الحديدية، أو فى دماء الحيوانات الذبيحة فى المسالخ، قوام شراب الهيموجولين؟"⁽⁸⁶⁾.

ولنبعد أطفالنا من الأغذية الجاهزة المليئة بالمواد الحافظة، كالشيبسى والمقرمشات، والأغذية ذات الألوان الجذابة والنكهات المميّزة، لأنها تحمل بداخلها، مع طعمها المحبب ولونها الجذاب، مواداً مسرطنة ومسببات لكثير من الأمراض الخطيرة.

رابعاً: كم الطعام:

ما كم الطعام الذى يتناوله الإنسان؟ هل يأكل حتى التخمّة والإحساس بثقل المعدة؟ أم الإقلال منه حتى يكون نحيل الجسم ضعيف البنية؟ أم يأكل باعتدال بلا إسراف ولا تقتير ولا تخمة ولا هزال؟

إنها الوسطية والاعتدال، امتثالاً لقول الحق تبارك وتعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأعراف:31)، وقوله عز وجل: ﴿كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغَوْا فِيهِ﴾ (طه:81). وقوله: ﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسِطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا خَسِرًا﴾ (الإسراء:29)... ولقول الرسول الكريم ﷺ: (ما ملأ آدمى وعاء شراً من بطن. بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه. فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه)⁽⁸⁷⁾. فليست التخمّة محمودة، لأنها مضرّة بالصحة ولها أمراضها العديدة، وليس الإقلال عن الحد المعقول مطلوباً. فلم يقل ﷺ: (بحسب ابن آدم لقيمات) وكفى، بل وضع شرط كفايتها لإقامة الصلب؛ لأن الإنسان بحاجة

إلى غذاء يقيم صلبة، ويمكنه من العمل والسعى في طلب الرزق، ومن العبادة والجهاد، ويقول الإمام الغزالي في ذلك: على الإنسان "أن يأكل بحيث لا يحس بثقل المعدة، ولا يحس بألم الجوع... فإن مقصود الأكل بقاء الحياة وقوة العبادة. وثقل المعدة يمنع العبادة، وألم الجوع أيضًا يشغل القلب ويمنع منه". والعمل كل العمل في الإسلام عبادة، متى قُصد به وجه الله، وتم بالكيفية التي ترضيه سبحانه وتعالى. يؤكد الغزالي الوسطية والاعتدال في الأكل فيقول: "وإذا لم يكن للإنسان خلاص من الشبع والجوع، فأبعد الأحوال عن الطرفين (الوسط) وهو الاعتدال"⁽⁸⁸⁾.

وبالرجوع إلى تكملة حديث الرسول ﷺ عن كم الطعام، نجد قوله: (فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه)، لنراه يؤكد ترك جزء من التجويف البطنى بما يسمح لتمدد الحجاب الحاجز والرئتين عند التنفس، وفيه إشارة معجزة إلى حاجة الثلثين (الطعام والشراب) إلى الثلث الثالث (النفس)، وإلا فلا قيمة لما نأكل أو نشرب، وهذا ما تؤكدُه عملية التمثيل الغذائي في الخلية لتحصل على الطاقة وتؤدي وظيفتها؛ حيث لا يتم الاحتراق- التمثيل الغذائي- ولا تتم استفادة الخلية مما يحمله إليها الدم من مادة غذائية مستمدة من (الطعام والشراب) إلا في وجود الأكسجين الكافي المستمد من (النفس)، بل كم من الأمراض التي يمكن أن تحدث

بسبب سوء عملية التمثيل الغذائى وعدم كفاية الأكسجين لإتمام عملية الاحتراق
أو التمثيل الغذائى فى الخلية؟

خامساً: آداب الطعام:

حدد الإسلام جملة من الآداب للطعام، يمكن تلخيصها فى النقاط التالية:

1- أن يتحرى طيب الطعام والشراب، فيكونا من الحلال الطيب الخالى من
الحرام أو شبهة الحرم، ويكونا من الحلال الطيب الخالى من المحرم-
كالخمور ولحم الخنزير ونحوهما، امتثالاً لقوله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا
كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ﴾ (البقرة:172)، والطيب هو الجيد الذى ليس
بمستقذر أو بتالف.

2- أن ينوى بأكله وشربه تقوية بدنه والمحافظة على سلامته بقصد التقوية
على عبادة الله تعالى والعمل على مرضاته، ليثاب المرء على ما أكله أو
شربه، فالمباح يصير بحسن النية طاعة يثاب عليها.

3- غسل اليدين قبل الأكل، مع الحرص على نظافة الأكل ونظافة
الآنية المستخدمة فيه؛ لما فى ذلك من وقاية من العدوى
وانتقال الأمراض بالتلوث أثناء الأكل، وفى ذلك امتثال

لتوجيهات الحق تبارك وتعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ (البقرة:195)، وامتنال لتوجيهات المصطفى ﷺ، مؤكداً ضرورة غسل اليدين قبل الأكل. فعن سلمان قال: قال رسول الله ﷺ: (بركة الطعام الوضوء قبله والوضوء بعده)⁽⁸⁹⁾. والوضوء يتضمن النظافة وغسل اليدين والفم وغيرهما، وإذا لم يسبق الأكل بنظافة الأيدي فأى بركة ترتجى منه، بل قد يكون نقمة على آكله، لما يحمله من أسباب التلوث والمرض.

4- ذكر اسم الله عند الأكل، روى عن عمر بن أبي سلمة رضى الله عنهما قال: كنت غلاماً في حجر رسول الله ﷺ، وكانت يدي تطيش في الصحفة، فقال رسول الله ﷺ: (يا غلام، سم الله، وكل بيمينك، وكل مما يليك...) ⁽⁹⁰⁾. وذلك لما في ذكر اسم الله من بركة، ومن طرد للشيطان، كما أن في ذكر اسمه سبحانه تذكير بألا يأكل الإنسان إلا ما أحله الله، وعن عائشة رضى الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: (إذا أكل أحدكم فليذكر اسم الله تعالى، فإن نسي أن يذكر اسم الله تعالى في أوله، فليقل: بسم الله في أوله وآخره) ⁽⁹¹⁾.

5- الأكل باليمين والشرب باليمين؛ لقول رسول الله ﷺ لعمر بن أبي سلمة: (...وكل بيمينك...)، ولحديثه الطبراني، فيما رواه عبد الله بن عمر رضى الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: (إذا أكل

أحدكم فليأكل بيمينه، وإذا شرب فليشرب بيمينه، فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بشماله⁽⁹²⁾. وعن عائشة رضي الله عنها قالت: كانت يد رسول الله ﷺ اليمنى لظهوره وطعامه، وكانت اليسرى لخلائه وما كان من أذى⁽⁹³⁾ ... كما أن النفس البشرية تقبل على الأكل باليمنى، لاستخدام اليسرى في تنظيف مكان البول والغائط.

6- الأكل مما يليك. فتأكل مما في إنائك (طبقك) الخاص، إذا كان لكلٍ إناءه، أو مما يليك، إذا كان الأكل من صفحة واحدة يأكل منها الجميع، لقول رسول الله ﷺ لعمر بن أبي سلمة: (وكل مما يليك...).

7- عدم تلطيخ الطعام بالصحفة، أو تلويث إناء الشرب حتى ولو لمجرد التنفس أو النفخ فيه، لنهى رسول الله ﷺ أن يتنفس في الإناء. لما روى عن أبي قتادة أن النبي ﷺ قال: (إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء)⁽⁹⁴⁾. وفي رواية للترمذي، عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي ﷺ نهى أن يتنفس في الإناء أو ينفخ فيه⁽⁹⁵⁾. كما روى الترمذي عن ابن عباس قال: قال رسول الله ﷺ: (لا تشربوا واحدًا كشر البعير، ولكن اشربوا مثني وثلاث، وسموا إذا أنتم شربتم، واحمدوا إذا أنتم رفعتهم)⁽⁹⁶⁾، فنهى ﷺ أن يشرب المرء دفعة واحدة، بل يشرب

على دفعات، يتنفس بينها ولكن خارج الإناء، وروى عن أنس رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ كان يتنفس في الشراب ثلاثاً.

8- عدم الإسراف أو التبذير في الأكل، وعدم ترك فضلات في الطعام، فخذ من الطعام ما يكفيك في وجبتك دون أن تبقى فضلات بعد أكلك لا ينتفع بها، وإلا أصبحت مسرفاً ومبذراً في أكلك، وقد نهى الله تعالى عن الإسراف والتبذير فقال سبحانه: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأعراف:31)، وقال: ﴿...وَلَا تُبْذِرْ تَبْذِيرًا * إِنَّ الْمُبْذِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا﴾ (الإسراء:26-27). فالإسراف والتبذير في النعم كفران بها، وإذا أسرفت وبذرت في أكلك فسوف تسأل عن تلك النعمة.

9- لا تنظر إلى طعام غيرك، ولا تتبع ببصرك لقمة أخيك- أى من يأكل معك. ويؤكد الغزالي- هنا- تأديب الصبى على "ألا يبادر إلى الطعام قبل غيره، وألا يحدق النظر إليه، ولا إلى من يأكل"⁽⁹⁷⁾.

10- ألا يبدأ بتناول الطعام أو الشراب، وفي المجلس من هو أولى منه بالتقديم لكبر سن، أو زيادة فضل، أو لضيافة، لأن ذلك مخل بالآداب، معرض صاحبه لوصف الجشع المذموم.

11- مراعاة مشاعر الآخرين، وعدم فعل ما يستقذره الناس عادة، فلا يلقى بقية ما في يده من طعام في القصعة ولا يدنى رأسه منها عند الأكل والتناول لئلا يسقط من فمه شيء فيقع فيها، كما إذا أخذ بأسنانه شيئاً من الخبز لا يغمس باقية في القصعة⁽⁹⁸⁾، ولا يلقى بالعظم أو النوى أو البذور في القصعة ذاتها أو الإناء مع بقية الأكل، وفي ذلك روى عبد الله بن بسر، قال: نزل رسول الله ﷺ على أبي قال: فقربنا إليه طعاماً ووطبة، فأكل منها. ثم أتى بتمر فكان يأكله ويلقى النوى بين إصبعيه ويجمع السبابة والوسطى⁽⁹⁹⁾، أى يلقى بالنوى خارج التمر.

كما أن عليه ألا يصدر منه ما يثير الاشمئزاز، كالتجشوء، أو التلفظ بالألفاظ الدالة على القاذورات والأوساخ، إذ ربما تأذى بذلك أحد الرفقاء، وأذية الآخرين محرمة.

12- كل من الطعام ما تشتهييه دون أن تعيب ما لا تشتهييه، فعن أبي هريرة رضى الله عنه قال: ما عاب رسول الله ﷺ طعاماً قط، إن اشتهاه أكله وإن كرهه تركه⁽¹⁰⁰⁾.

13- إجادة المضغ، وعدم تعجل اللقم أو مزاحمتها، فلا يسرع الأكل في الأكل والبلع، ولا يقرن بين تمرتين - مثلاً - في لقمة واحدة، أو يقرن بين لقمتين من الطعام فيلحق الثانية بالأولى

قبل بلعها، أو يرفع بالثانية قبل بلع الأولى، فإن النبي ﷺ نهى عن الإقران في الأكل، حيث روى عبدالله بن عمر رضي الله عنهما، فقال: نهى رسول الله ﷺ أن يقرن الرجل بين التمرتين⁽¹⁰¹⁾. ويحث الغزالي هنا على تأديب الصبي للتخلص من آفة الشره متى وجدت، فيقول: وأول ما يغلب عليه من الصفات شره الطعام، فينبغي أن يؤدب فيه، ويربى على ألا يسرع في الأكل وأن يجيد المضغ⁽¹⁰²⁾.

14- الأكل معتدلاً، لا مستلقياً ولا متكئاً، إلا لعذر، لنهى رسول الله ﷺ عن الأكل متكئاً، فعن أبي جحيفة قال: قال رسول الله ﷺ: (لا آكل متكئاً)⁽¹⁰³⁾، ولنا فيه خير قدوه وخير أسوة.

15- الاعتدال في كم الأكل، والبعد عن التخمّة أو الزيادة في الأكل والشرب عن الحاجة، امتثالاً لتوجيهات المصطفى ﷺ. فعن المقدم بن معد يكرب رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: (ما ملأ آدمى وعاء شراً من بطن. بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه)⁽¹⁰⁴⁾. لما في الاعتدال في الأكل من حفاظ على الصحة وإعانة على العمل والعبادة.

16- استحباب لعق الأصابع والقصعة، وأكل اللقمة الساقطة بعد مسح ما يصيبها من أذى، وكراهة مسح اليد قبل لعقها.

فعن كعب بن مالك قال: كان رسول الله ﷺ يأكل بثلاث أصابع، ويلعق يده قبل أن يمسحها⁽¹⁰⁵⁾ وروى أبو هريرة أن رسول الله ﷺ قال: (إذا أكل أحدكم فليلعق أصابعه، فإنه لا يدرى في أيتهن البركة)⁽¹⁰⁶⁾ أي هل هي فيما أكل أم فيما بقى على الأصابع، وفي رواية لجابر أن النبي ﷺ أمر بلعق الأصابع والصحفة، وقال: (إنكم لا تدرون في أيه البركة). وفي رواية أخرى له أن النبي ﷺ قال: (إذا وقعت لقمة أحدكم فليأخذها. فليمط ما كان بها من أذى وليأكلها، ولا يدعها للشيطان، ولا يمسح يده بالمنديل حتى يلعق أصابعه. فإنه لا يدرى في أي طعامه البركة)⁽¹⁰⁷⁾.

17- استحباب الاجتماع على الأكل؛ لما في الأكل الجماعي من بركة، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: (طعام الاثنين كافي الثلاثة، وطعام الثلاثة كافي الأربعة)⁽¹⁰⁸⁾. وفي رواية لجابر وابن عمر رضي الله عنهم أن النبي ﷺ قال: (طعام الواحد يكفى الاثنين، وطعام الاثنين يكفى الأربعة، وطعام الأربعة يكفى الثمانية)⁽¹⁰⁹⁾. وسأل بعض أصحاب النبي ﷺ قالوا: يا رسول الله، إنا نأكل ولا نشبع. قال: (فلعلكم تفتقون؟) قالوا: نعم. قال: (فاجتمعوا على طعامكم، واذكروا اسم الله عليه، يبارك لكم فيه)⁽¹¹⁰⁾.

18- حمد الله عند الانتهاء من الأكل، فعن أبي أمامة أن رسول الله ﷺ كان إذا فرغ من طعامه - وقال مرة: إذا رفع مائدته - قال: (الحمد لله كثيراً طيباً مباركاً فيه...) ⁽¹¹¹⁾. وعن أنس بن مالك رضى الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: (إن الله ليرضى عن العبد أن يأكل الأكلة فيحمده عليها، أو يشرب الشربة فيحمده عليها) ⁽¹¹²⁾.

19- غسل اليدين والفم بعد الأكل، لنظافتها ولإزالة ما علق بها من بقايا الأكل ورائحته وحتى لا يتحلل الأكل المتبقى بهما فيكون بيئة خصبة للجراثيم، وتلحق الضرر بالأسنان وبالفم وبالصحة عامة؛ وللتخلص من رائحة الفم المنفرة، فليبتعد الإنسان عن كل ما له رائحة كريهة أو منفرة، مع الإسراع في نظافة الفم؛ لذلك نهى رسول الله ﷺ عن دخول المسجد لمن أكل ثومًا أو بصلاً أو غيرهما مما له رائحة منفرة، قبل زوال رائحته المنفرة، فعن ابن عمر رضى الله عنهما أن النبي ﷺ قال: (من أكل ثومًا أو بصلاً فليعتزلنا، أو فليعتزل مسجدنا) وفي رواية (مسجدنا) ⁽¹¹³⁾. وعن جابر رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (من أكل البصل، والثوم، والكراث، فلا يقربن مسجدنا؛ فإن الملائكة تتأذى مما يتأذى منه بنو آدم) ⁽¹¹⁴⁾. وإلا كما قال ﷺ فيما رواه عنه عمر بن

الخطاب: (فمن أكلهما، فليمتهما طَبِخًا)⁽¹¹⁵⁾، لذا ينبغي على من أكل ثومًا أو بصلاً أو غيرهما مما له رائحة منفرة أن يتخلص من رائحتها المنفردة قبل اختلاطه بالناس، بالسواك أو بالفرشاة والمعجون أو بنحو ذلك... وعن أبي هريرة رضى الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: (إذا بات أحدكم وفي يده ريح غمر) أى رائحة لحم أو دسم (فلم يغسل يده، فأصابه شيء، فلا يلومن إلا نفسه)⁽¹¹⁶⁾.

هوامش الفصل الثالث

- (68) عبد الحميد شرف: التربية الرياضية للطفل، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1995م، ص52.
- (69) صبرى القباني: مرجع سابق، ص ص8-29.
- (70) البخارى (1930م).
- (71) الترمذى (614).
- (72) الحاكم (422/4).
- (73) عبد الله عبد المحسن الطريقي: الاقتصاد الإسلامى أسس ومبادئ وأهداف، الرياض، مكتبة الحرمين، ط2، 1410هـ، ص93.
- (74) البخارى (2072)، مسلم (1581)، الترمذى (1297).
- (75) أ) الحافظ المنذرى (3485).
- ب) النسائى: سنن النسائى بشرح الحافظ جلال الدين السيوطى وحاشية الإمام السندى، المجلد الرابع، ج7، القاهرة، دار الريان للتراث، د.ت، ص177.
- (76) أ) النووى: رياض الصالحين، القاهرة دار الريان للتراث، 1987م، حديث (294).
- ب) الحافظ إسماعيل العجلونى: كشف الخفاء ومزيل الألباس، ج2، بيروت، مؤسسة الرسالة، ط4، 1405هـ- 1985م، حديث (1934م).

- ج) الحافظ المنذرى (2952) .
- (77) مسلم (2003) .
- (78) مسلم (1733)، النسائى (297/8) .
- (79) الترمذى (1865) .
- (80) أيمن الحسينى: مرجع سابق، ص21.
- (81) جمال منير الحوت: **طفلك ما بين السنتين والنصف الخامسة**، بيروت، عالم الكتب، 1417هـ-1996م، ص ص15-16.
- (82) أ) عبد الحميد شرف: مرجع سابق: ص ص54-55.
- ب) صبرى القباني: مرجع سابق، ص ص13-14.
- (83) أيمن الحسينى: مرجع سابق، ص49.
- (84) المرجع السابق، ص81.
- (85) سامية محمد على، وأخريات: **دليل الطهى الكامل للمرأة العصرية**، القاهرة، مكتبة القرآن، 1982، ص ص12-13.
- (86) صبرى القباني: مرجع سابق، ص8.
- (87) الترمذى (2380)، النووى (516).
- (88) الغزالى: **إحياء علوم الدين**، ج3، تحقيق: محمد عبد الملك الزغبى، القاهرة، دار المنار، 1997، ص140.
- (89) أ) أبو داود: **سنن أبي داود**، ج4، تحقيق عزت الدعاس وعادل السيد، دار الحديث، 1388هـ-1969م، حديث (3761) ، ص136 .
- ب) الترمذى (1846) .
- (90) البخارى (4957)، مسلم (2022)

- (91) أبو داود (3767) ، الترمذی (1858) ، النووی (729).
- (92) مسلم (2020) ، مالك: الموطأ، مرجع سابق، ص 722.
- (93) أبو داود (33).
- (94) البخاری (5199) ، مسلم (267)، الترمذی (1889).
- (95) أبو داود (3728)، الترمذی (1888).
- (96) الترمذی (1885)، النووی (758).
- (97) الغزالي: مرجع سابق، ص106.
- (98) أبو بكر جابر الجزائري: منهاج المسلم، القاهرة، المكتبة التوفيقية، ط4، د.ت، ص ص100-101.
- (99) مسلم (2042)
- (100) البخاری (4989).
- (101) البخاری (5026)، مسلم (2045).
- (102) الغزالي: مرجع سابق، ص106.
- (103) البخاری (4979).
- (104) الترمذی (2380)، النووی (516)، المنذرى (3178).
- (105) مسلم (2032).
- (106) الترمذی (1801).
- (107) مسلم (2033)، النووی (752).
- (108) البخاری (4973)، مسلم (2058)، الترمذی (1820).
- (109) مسلم (2059)، الترمذی (1820).
- (110) أبو داود (3764)، المنذرى (3171).
- (111) البخاری (5037، 5038).

- (112) مسلم (2734)، الترمذی (1816).
- (113) البخاری (808).
- (114) مسلم (564)، الترمذی (1806)، النووی (1703).
- (115) مسلم (567)، الترمذی (1808)، النووی (1704).
- (116) أبو داود (3852)، الترمذی (1859، 1860).

4

النوم وأهميته للبدن

- النوم حاجة ضرورية لحياة الإنسان.
- فوائد النوم.
- بعض النصائح للحصول على نوم هادئ.

الفصل الرابع

النوم وأهميته للبدن

مقدمة:

يمثل النوم حاجة من الحاجات الضرورية لحياة الإنسان، به يستعيد الجسم نشاطه، وله فائده في النمو البدني، وفي بناء الخلايا وإعادة ترميمها وله فائده في تقوية الجهاز المناعي للجسم، مما يعين في مقاومة الأمراض، بخلاف فائده في تهدئة الأعصاب وزيادة القدرة على التركيز، وتحقيق الراحة النفسية، والتغلب على التوترات والاضطرابات المزاجية...إلخ.

غير أن هذه الفوائد للنوم، الجسمية والعقلية والنفسية وغيرها، لا تتم إلا في الحصول على القسط الكافي من النوم، ولاسيما النوم ليلاً، ومن خلال النوم الهادئ البعيد عن الأرق والكوابيس.

ويمكن الحديث عن النوم مع توضيح أهميته للبدن، في ثلاث نقاط، هي:

- النوم حاجة ضرورية لحياة الإنسان.
- فوائد النوم.
- بعض النصائح للحصول على نوم هادئ.

أولاً: النوم حاجة ضرورية لحياة الإنسان:

يمثل النوم حاجة ضرورية لحياة الإنسان، صغيراً كان أم كبيراً. ولكن الحاجة إليه أكبر في حياة الطفل، خاصة خلال الشهور الستة الأولى من حياته.

فإنما معظم الأطفال حديثي الولادة من (18-22) ساعة يومياً تقريباً، وتتناقص ساعات نومه تدريجياً حتى تصل إلى اثنتي عشرة ساعة عندما يصل إلى الرابعة من عمره، وتستمر في التناقص حتى تصل إلى نحو ثماني ساعات تقريباً عندما يصل إلى سن الرشد⁽¹¹⁷⁾.

ويجب أن ينال الأطفال قسطاً وافراً من النوم، لكي يكون نموهم طبيعياً؛ لأن النوم لازم للطفل الصغير حتى ينمو سريعاً، وأحسن وقت للنوم هو الليل، مصداقاً لقول الحق تبارك وتعالى: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا * وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا * وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾ (النبا: 9-11)، ولكن يجب أن يأخذ الأطفال قسطاً من الراحة والنوم أيضاً أثناء النهار، وعندما يتقدم السن متخطياً الطفولة سيتحول وقت النوم أثناء النهار شيئاً فشيئاً إلى وقت للهدوء والتراخي، أو تعويضاً لسهر الليل.

وعلى الأسرة أن تجعل من ذهاب طفلها إلى النوم خطوة مفرحة وشيئاً يحقق له السعادة، فتجهز له غرفة، أو جزءاً من غرفة، وتجعل منه مكاناً جميلاً ومريحاً، يرغب الطفل في اللجوء إليه، ولتحذر الأم من أن تستعمل هذا المكان كسجن للطفل أو وسيلة لمعاقبته، ولا حتى من قبيل التهديد، كأن تقول له: سأرسلك إلى غرفتك إن لم تكف عن كذا، أو كذا، بل عليها أن تجعل من هذا المكان مكاناً محبباً للطفل، يوفر له الجو الهادئ المشجع على النوم، فيه الهدوء وعدم الضوضاء، والبعد عن الأضواء المبهرة، مع توفير لعبه الخاصة والمفضلة قريبة منه⁽¹¹⁸⁾.

وقد تظهر بعض المشكلات المتصلة بالنوم لدى الطفل، كصعوبة الانتقال من حالة اليقظة إلى حالة النوم إلا بمساعدة خارجية، كأن تحمله الأم على كتفها أو تنام إلى جواره، وقد يصاب الكثير من الأطفال بالأرق، لسبب أو لآخر، وقد يكون سببه عضوياً، كاضطرابات في الهضم، أو صعوبة في التنفس، أو ارتفاع في درجة الحرارة، وقد يكون السبب نفسياً، وفي هذه الحالة قد تكون أسبابه عدم التوافق بين الوالدين، واستمرار مشاحناتهما أمام الطفل ومشاهدته لخلافهما وشجارهما اللفظي أو الجسدي، وقد يكون السبب وجود مناقشة بين الأخوة أو الزملاء في المدرسة، بل قد يصاب الطفل بحالة من الكابوس أو الفزع الليلي، فيستيقظ صارخاً أو باكياً وعلى وجهه علامات الرعب، وقد يرجع السبب لأسباب صحية، أو

لأسباب نفسية⁽¹¹⁹⁾، لما مر به من مواقف مؤلمة، أو لما شاهده من أفلام أو مناظر مرعبة أو ما سمعه من حكايات مخيفة قبل النوم.

ثانيًا: فوائد النوم:

للنوم فوائد وثمرات عديدة، يمكن تلخيصها على النحو التالي:

- للنوم الكافي فائدته في النمو البدني، وفي بناء الخلايا وإعادة ترميمها، وأنسب ما يكون النوم وأكثر ما يكون صحيًا ومفيدًا هو النوم ليلاً، لماله من فائدة في إفراز هرمونات تساعد على ترميم خلايا الجسم وبنائها؛ لذلك نرى تأكيد الحق تبارك وتعالى أن يكون النوم والسبات والراحة والسكون ليلاً، وتكون الحركة والنشاط والعمل والبحث عن المعاش نهارًا، فقال سبحانه: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا * وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا * وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾ (النبا: 9-11).
- للنوم فائدته في تقوية الجهاز المناعي، فقد أثبتت الدراسات أن ثمة علاقة بين النوم ونظام المناعة، فعند حصول الجسم على القسط الكافي من النوم (7-8 ساعات ليلية) ينشط الجسم بفعل موجود بالدم يدعى الإنترلوكين - (Interleukin-1)، فيقوم الجسم بردود فعل متنوعة لمحاربة الفيروسات وغاراتها بالكامل... في حين عند حصول الجسم على القسط الكافي ومعاناته من قلة النوم المتكرر (5 ساعات فأقل) فإنه يكون

عرضة لحدوث الالتهابات والأورام؛ فحتى تقوم من كفاءة جهازك المناعى احرص على أخذ قدر كاف من ساعات النوم يوميًا، وإذا كنت لا تأخذ حاجتك الكافية من النوم فاعلم أن صحتك فى خطر.

- للنوم فائدته فى تهدئة الأعصاب وتحقيق الراحة النفسية، بينما النقص فى النوم يؤدى إلى التوترات والاضطرابات المزاجية، وهذا ينعكس بدوره على الصحة العامة.

- للنوم فائدته فى زيادة القدرة على التركيز وتحقيق الصفاء ذهنى، بينما النقص فى النوم وعدم الحصول على القسط الكافى منه يؤدى إلى الإرهاق ويقلل من القدرة على التركيز.

- الحصول على القسط الكافى من النوم يساعد على زيادة الإنتاج. ففى الحصول على القسط الكافى من النوم يستعيد الجسم نشاطه وقوته، بالإضافة إلى صفاء ذهن وزيادة القدرة على التركيز فى العمل، فىؤدى ذلك إلى رفع القدرة على العطاء، والإنجاز فى العمل، ومن ثم زيادة الإنتاج.

- الحصول على القسط الكافى من النوم، يقلل من حوادث السير والطريق، لما له من الفوائد السابقة، حيث النشاط والحيوية، وحيث القدرة على التحكم فى الأمور بدرجة أكبر، وحيث هدوء الأعصاب والقدرة على التركيز...إلخ.

ثالثاً: بعض النصائح للحصول على نوم هادئ:

نقدم إليك الآن بعض النصائح لحصولك على نوم هادئ، وبالقدر المناسب:

1- ليكن طعامك لوجبه العشاء قبل نومك بفترة كافية، وليس قبل النوم مباشرة، وكن معتدلاً في كم طعامك هذا، واحذر التخمّة، لأنّ للتخمّة دوراً في حدوث الأرق وعدم الحصول على النوم الهادئ.

2- عود نفسك على النوم في موعد ثابت، ونم مبكراً، لتحصل على القسط الكافي من النوم الليلي، وحبذا لو عودت نفسك على ورد معين أو قراءة شيء من كتاب وأنت في فراشك قبل النوم فإنه يعينك على الاسترخاء والدخول في النوم.

3- حاول التخلص من عوامل الإزعاج، فحاول النوم في مكان خال من الحشرات المزعجة كالبعوض ونحوه، واعزل نفسك عن الأصوات المزعجة، والأنوار المبهرة... إلخ.

4- دوام على أذكار ما قبل النوم، لما تحقّقه الأذكار من القرب من الله والإحساس بالطمأنينة والراحة النفسية، ولما لها من دور في الوقاية من الشياطين وطرد الكوابيس.

وإليك بعضاً من الأذكار والآداب النبوية لما قبل النوم، والتي منها:

- ذكر اسم الله، فروى أبوهريرة عن رسول الله ﷺ قوله: (إذا آوى أحدكم إلى فراشة، فلينفذ فراشة، وليسم الله) ⁽¹²⁰⁾.
 - النوم على الشق الأيمن، فروى البراء بن عازب قال: كان رسول الله ﷺ إذا آوى إلى فراشه نام على شقة الأيمن ⁽¹²¹⁾.
 - وضع اليد تحت الخد، فعن حذيفة رضى الله عنه قال: كان النبي ﷺ إذا أخذ مضجعه من الليل وضع يده تحت خده ⁽¹²²⁾.
 - التعوذ بقراءة المعوذات، فعن عائشة رضى الله عنها، أن رسول الله ﷺ كان إذا أخذ مضجعه نفث في يديه وقرأ بالمعوذات ومسح بهما جسده ⁽¹²³⁾.
 - تفويض الأمر إلى الله، فعن البراء بن عازب أن النبي ﷺ أوصى رجلاً، فقال: (إذا أردت مضجعك فقل: اللهم أسلمت نفسي إليك، وفوضت أمري إليك، ووجهت وجهي إليك، وألجأت ظهري إليك، رغبة ورهبة إليك، لا ملجأ ولا منجأ منك إلا إليك، آمنت بكتابك الذي أنزلت، وبنبيك الذي أرسلت، فإن مت من ليلتك مت على الفطرة) ⁽¹²⁴⁾ والزيادة في رواية مسلم: (وإن أصبحت أصبت خيراً).
- 5- "إذا كنت تعاني من الأرق، فامتنع عن تناول الكافيين (الشاي أو القهوة أو الكولا) بعد الساعة الثامنة مساءً، وحاول أن

تبذل نشاطاً رياضياً أو تقوم بمجهود عضلى خلال اليوم لتشعر عضلاتك بالتعب فتنام بسهولة، ولا تحاول أن تفكر كثيراً في أن تنام.

6- إذا كنت تعاني من الأرق، فتناول مشروباً من الأعشاب التي تفيد في التغلب على الأرق، ومن المناسب هنا تناول شاي البابونج لأنه مشروب عشبي مهدئ، يفيد في حالات الأرق والإحساس بالخوف، كما أنه يقاوم الأحلام المفزعة (الكوابيس)⁽¹²⁵⁾.

7- اترك هموم الحياة قدر استطاعتك ولا تشغل نفسك بها عند نومك، وتوكل على قيوم السماوات والأرض، واسند كل أمورك إليه سبحانه، تنم في طمأنينة وفي راحة بال، وبعيداً عن الأرق، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ (الطلاق:3).

8- إذا رأيت في منامك ما تكرهه، فهو حلم من الشيطان، فاستعذ بالله من شر ما رأيت ولا يزعجك ذلك، فعن أبي سعيد الخدري أنه سمع النبي ﷺ يقول: (إذا رأى أحدكم رؤيا يحبها، فإنما هي من الله، فليحمد الله عليها، وليحدث بها. وإذا رأى غير ذلك مما يكره، فإنما هي من الشيطان، فليستعذ من شرها، ولا يذكرها لأحد، فإنها لا تضره)⁽¹²⁶⁾.

9- وإذا كنت تفرع من نومك، فتعوذ بالله، واقرأ المعوذتين، فروى مالك

في الموطأ، أن خالد بن الوليد قال لرسول الله ﷺ: إني أروع في منامي- أى أفرع- فقال له رسول الله ﷺ: (قل: أعوذ بكلمات الله التامة، من غضبه وعقابه، وشر عباده، ومن همزات الشياطين، وأن يحضرون)⁽¹²⁷⁾. وعن ابن عباس الجهني أن رسول الله ﷺ قال: (يا عباس ألا أدلك- أو قال ألا أخبرك- بأفضل ما يتعوذ به المتعوذون). قال بلى يا رسول الله، قال: (قل: أعوذ برب الفلق، وقل أعوذ برب الناس هاتين السورتين)⁽¹²⁸⁾.

10- إذا ما انتبهت ليلاً من نومك، أحمد الله واستغفر، وادع بما دعا به رسول الله ﷺ. فعن عبادة بن الصامت رضى الله عنه، عن النبي ﷺ قال: (من تعار من الليل) أى استيقظ ليلاً (فقال: لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير، وسبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر، ولا حول ولا قوة إلا بالله، ثم قال: رب اغفر لى- أو قال ثم دعا- استجيب له. فإن عزم فتوضاً ثم صلى قبلت صلاته)⁽¹²⁹⁾.

11- عندما تُصبح، أحمد الله، وادع بما دعا به رسول الله ﷺ. فعن أبي ذر رضى الله عنه قال: كان النبي ﷺ إذا استيقظ قال: (الحمد لله الذى أحياناً بعد ما أماتنا وإليه النشور)⁽¹³⁰⁾.

هوامش الفصل الرابع

- (117) مديحة الخضرى: مرجع سابق، ص180.
- (118) جمال منير الحوت: مرجع سابق، ص ص20-21 .
- (119) مديحة الخضرى مرجع سابق، ص ص 180-181 .
- (120) مسلم (2714) .
- (121) البخارى (5840).
- (122) البخارى (5839).
- (123) البخارى (5844).
- (124) البخارى (5838)، مسلم (2710).
- (125) أيمن الحسينى: مرجع سابق، ص ص16-17 ، 91.
- (126) البخارى (6470) .
- (127) مالك (2 / 744) .
- (128) النسائى (8/252) .
- (129) الترمذى (3414) .
- (130) البخارى (5850) .

5

النظافة
وأهميتها
للبدن

- نظافة المأكل والمشرب والمتنفس.
- نظافة البدن والملبس.
- نظافة المسكن والبيئة.

الفصل الخامس

النظافة وأهميتها للبدن

مقدمة:

يحتاج الإنسان- صغيراً كان أم كبيراً- إلى النظافة، من أجل سلامته، ولتمتعته بصحة جيدة... فيحتاج إلى نظافة المأكل والمشرب والمتنفس، وإلى نظافة البدن، من قمة الرأس إلى أخمص القدمين، ويحتاج إلى نظافة الملابس، ونظافة المسكن الذي يسكنه، ونظافة البيئة التي يعيش فيها، بمائها ويابسها، وهوائها وكل ما يتعلق بها.

وهذا ما يمكن تناوله في النقاط الثلاث التالية:

- نظافة المأكل والمشرب والمتنفس.
- نظافة البدن والملبس.
- نظافة المسكن والبيئة.

أولاً: نظافة المأكّل والمشرب والمتنفس:

لا يخفى ما لنظافة ما يأكله الإنسان أو يشربه أو يتنفسه من أثر على صحته وعلى سلامته من الأمراض... لذلك حرص الإسلام على تربية المسلم على نظافة هذا وذاك، حفاظاً على صحته البدنية، وغير البدنية، ولما للنظافة عن آثار طيبة على الناحية النفسية، بل وأيضاً على الناحية الشكلية والجمالية.

ففى نظافة المأكّل والمشرب والمتنفس، توفير لأسباب النمو السليم، وحفاظ على سلامة البدن من الأمراض؛ لذلك أمر الحق تبارك وتعالى، فى سورة المائدة، بأن يأكل الإنسان الأكل الطيب، حيث قال: ﴿وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلالًا طَيِّبًا﴾ (المائدة: 88). فبعد أن أمر بالأكل من الحلال، أمر بأن يكون الغذاء طيباً، ولا يكون الغذاء طيباً ما لم يكن نظيفاً.

وفى الحفاظ على نظافة المأكّل والمشرب والمتنفس وقاية من الأمراض وعدم الإلقاء بالأيدى إلى التهلكة، امتثالاً لقول الحق تبارك وتعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ (البقرة: 195)، ولقول رسوله الكريم، فيما رواه ابن عباس رضى الله عنهما، حيث قال ﷺ: (لا ضرر ولا ضرار)⁽¹³¹⁾ كما أن فى توجيهات المصطفى ﷺ فى حديثه الذى رواه جابر بن عبد الله رضى الله عنهما، حيث قال ﷺ: (إذا جنح الليل - أو أمسيتم - فكفوا صبيانكم، وأوكوا قربكم واذكروا اسم الله، وخمروا

آنيتمكم واذكروا اسم الله...) ⁽¹³²⁾ أى اربطوا أفواه قريكم وغطوا آنيتمكم، وفي هذا الحديث توجيهات بالمحافظة على نظافة المأكّل والمشرب وسلامتهم، من كل ما يلوّثهما: من غبار أو أتربة، ومن جراثيم وميكروبات، ومن هوام وحشرات، ومن كل أنواع التلوّث أو التسمم، أو حتى مجرد الشك في عدم نظافتها أو سلامتها.

ولا يخفى الأثر السلبي لتلوّث الهواء وعدم نقائه على صحة الإنسان، صغيراً كان أم كبيراً، كما لا يخفى ما للتدخين من آثار سلبية على الصحة، سواء كان ذلك على صحة المدخنين، أو على صحة المتأثرين بالتدخين السلبي، أى المخالطين للمدخنين المتأثرين بدخانهم.

• بعض النصائح للصغار والكبار حرصاً على نظافة المأكّل والمشرب والمتنفس:

- 1- المحافظة على نظافة الغذاء، وحمايته من التلوّث بالذباب أو الصراصير أو الفئران أو غيرها، وكذا المحافظة على نظافة المياه وعدم تلويثها.
- 2- عدم تناول الأطعمة أو المشروبات التي يقدمها الباعة الجائلون.
- 3- الحرص على غسل الأيدي والفم قبل الأكل وبعده.

- 4- الحرص على تناول الطعام فى آنية وأدوات نظيفة.
 - 5- غسل الفواكه والخضروات جيداً قبل تناولها.
 - 6- تجنب الأماكن ذات الكثافة العالية من الدخان أو الملوثات الهوائية.
 - 7- اجتناب كل أنواع التدخين، سواء كان التدخين تدخيناً مباشراً، أى بتعاطيه، أو كان سلبياً، أى متأثراً بتدخين الآخرين.
 - 8- تجنب الأماكن المزدحمة أو عديمة التهوية، قدر الإمكان، حرصاً على نظافة الهواء المتنفس وسلامته، للوقاية من الأمراض التى يمكن أن تصيب الإنسان عن طريق الجهاز التنفسى، حيث تلوث الهواء برزاز إفرازات الأنف أو الفم أثناء الكحة أو العطس أو الكلام.
- ثانياً: نظافة البدن والملبس:

عنى الإسلام بالنظافة أيما عناية، لأنه دين الطهارة: طهارة الباطن، وطهارة الظاهر، بل وجعل الكثير من العبادات لا تكون صحيحة ولا تقبل ما لم تقم على الطهارة.

فقرن الإسلام الطهارة بالدعوة إلى الله، حيث قال سبحانه مخاطباً رسوله: ﴿يَا أَيُّهَا الْمُدَّثِّرُ * قُمْ فَأَنْذِرْ * وَرَبَّكَ فَكَبِّرْ * وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ﴾ (المدثر: 1-4). وأمر سبحانه بالوضوء قبل الصلاة، بل وأمر

بالطهارة أى الغسل من الجنابة إذا كان الإنسان جنبًا، فقال سبحانه: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَرُوا﴾ (المائدة:6)، وهكذا يجعل الإسلام الطهارة شرطًا لصحة الصلاة.

وأمر سبحانه بالطهر قبل مس الصحف وقراءة القرآن، حيث قال: ﴿إِنَّهُ لَقُرْآنٌ كَرِيمٌ * فِي كِتَابٍ مَكْنُونٍ * لَا يَمَسُّهُ إِلَّا الْمُطَهَّرُونَ﴾ (الواقعة: 77- 79) وسن رسول الله ﷺ العديد من أنواع الغسل: كغسل الجمعة، وغسل العيدين، وغسل الحج والعمرة: كغسل الإحرام، وغسل دخول مكة، والغسل أو الوضوء على طهارة للطواف بالكعبة، وغسل الوقوف بعرفة، كما أمر الإسلام بالطهر من البول والغائط بغسل وتنظيف مخارجهما، وأمر بالطهر بالغسل من الجنابة ومن الحيض ومن النفاس، إلى غير ذلك من أنواع الغسل والنظافة.

وباختصار، عنى الإسلام بنظافة البدن والملبس، فعنى بنظافة كل عضو من أعضاء البدن، بدءًا من شعر الرأس وحتى أخمص القدمين. فعنى بنظافة شعر الرأس وغسله ومشطه ودهنه وقصه وتهذيبه، وإزالة شعر الإبطين، وشعر العانة، وتهذيب شعر الشارب واللحية، وعنى بنظافة مخارج البول والغائط، وعنى- ضمن الوضوء- بغسل الوجه وما به من مضمضة ونظافة للفم، وما به من استنشاق واستنثار

وتنظيف للأنف، ومن غسل للعينين... وغسل لليدين وللرجلين ومسح للرأس.

ولا يخفى ما للوضوء- الذى يتكرر خمس مرات يوميًا- من "فوائد جمة على صعيد تنشيط أعضاء الجسم المختلفة، ووقاية الجلد من الإصابة بالأمراض الجلدية، وكذلك إبعاد الجراثيم عن العين والفم والأنف، إضافة إلى وقاية الجوف من الجراثيم التى قد تدخل عن طريق الفم أو تلوث اليدين"⁽¹³³⁾.

وعنى الإسلام بنظافة الأسنان بالسواك أو نحوه، ونظافة الأظافر وتقليمها، وعنى بنظافة كامل البدن بالغسل. كما عنى بنظافة ما يستر البدن من ملابس، ولكل ذلك انعكاساته الإيجابية وآثاره الطيبة على الصحة الجسمية، ومن ثم على كامل جوانب الشخصية.

وفى حرص الإسلام على النظافة حرص على صحة الأبدان وقوتها، وعلى وقايتها من كثير من الأمراض التى قد يتسببها الإهمال فى النظافة؛ لذلك وجب على الآباء أن يهتموا بالنظافة وأن يحثوا أبناءهم عليها.

• بعض النصائح لتنشئة الأبناء على نظافة البدن والملبس:

فيما يلى يمكن تقديم بعض النصائح لتربية الأبناء على النظافة للبدن والملبس وما يترتب عليها من صحة بدنية:

- 1- تعويد الطفل، بعد عامه الثاني، أن يغسل يديه، فالطفل الذي يبلغ من العمر سنتين، يمكنه أن يغسل يديه بنفسه في مغسلة منخفضة، أو إذا وضع له كرسي صغير يصل به إلى المغسلة بسهولة، وينبغي عند تعليمهم الاغتسال أن يسمح لهم بالوقت الكافي دون تعجلهم لتناول الطعام أو للتوجيه للنوم أو لللبس، وذلك لكي يشعر بالسرور وهو يقوم بعملية تنظيف نفسه واستعمال المياه.
- 2- تعليم الطفل، من عامه الثالث، كيفية قضاء حاجته، وتعويده استعمال الوعاء أو الحمام من الآن فصاعدًا.
- 3- تعويد الطفل منذ الثالثة والرابعة من العمر أن يغسل وجهه وينظف أسنانه؛ حيث تنظيف الأسنان بالسواك أو بفرشاة الأسنان؛ حفاظًا في ذلك على نظافة الأسنان والفم وصحتها، وامتنالًا لتوجيهات المصطفى ﷺ. فعن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: (لولا أن اشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة)⁽¹³⁴⁾.
- 4- تعويد الطفل منذ الخامسة أو السادسة على الاستحمام بنفسه، لأنه يمكنه القيام بذلك بدرجة لا بأس بها إذا ساعدته أمه بعض المساعدة في غسل الظهر والرقبة والأذنين⁽¹³⁵⁾.

- 5- تعويد الأبناء على الوضوء الذى جعله الله سبحانه فرضاً على كل مسلم قبل قيامه بالصلاة، فعن طريق الوضوء تزول الأوساخ والجراثيم التى تعلق بأعضاء الإنسان، ويزداد الجسم نشاطاً وصحة ونضارة.
- 6- تعويد الأبناء على نظافة وتقليم الأظافر وحلق الشعر، قال رسول الله ﷺ: (خمس من الفطرة: الختان، والاستحداد، وقص الشارب، وتقليم الأظافر، ونتف الإبط)⁽¹³⁶⁾، والختان مظهر من مظاهر اهتمام الإسلام بنظافة الإنسان منذ صغره ورعايته لصحته صغيراً وكبيراً، كما يهتم الإسلام بنظافة الشعر ومواضعه: بحلق ونظافة شعر الرأس، وحلق شعر العانة، وقص شعر الشارب، ونتف الإبطين، فعن عائشة رضى الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: (عشر من الفطرة: قص الشارب، وإعفاء اللحية، والسواك، واستنشاق الماء، وقص الأظافر، وغسل البراجم، ونتف الإبط، وحلق العانة، وانتقاص الماء)- أى الاستنجاء، وقال أحد الرواة: ونسيت العاشرة إلا أن تكون المضمضة⁽¹³⁷⁾، لأن رسول الله ﷺ كان يتمضمض ويستنشق في وضوئه وفي غسله⁽¹³⁸⁾.
- 7- الاهتمام الدائم بنظافة البدن من كل ما يعلق به من أوساخ.
- 8- الحرص الدائم على نظافة الملابس: الداخلية منها والخارجية.

ثالثاً: نظافة المسكن والبيئة:

لا يعيش الإنسان بلا مسكن ومأوى، ولا يحيا حياة صحية إلا في مسكن صحى وفي بيئة صحية، ويحتاج لذلك الصغار والكبار، وإن كانت درجة تأثر الصغار بعوامل البيئة أكبر.

وهذا ما يفرض الحرص على توفير بيئة نظيفة صحية للأطفال منذ حدثهم، فيجب على الأم أن تنتبه إلى أن الطفل حديث الولادة سينعم- يوماً ما- بالخروج من البيت، وعليها أن تهيئه لذلك كلما كانت فرص المناخ مناسبة. فتعرض الأطفال في هذه السن المبكرة للهواء النقى يمكن أن يعود بالفائدة الكبرى على فموهم، حيث يحسن من شهيتهم للرضاعة، كما يساعدهم على التكيف مع درجات الحرارة المتغيرة؛ ثم إن القدر الضئيل أو المعتدل من أشعة الشمس يكسب الطفل حديث الولادة الصحة، لأنه يزوده بفيتامين (د)، ولكن يجب أن يكون التعرض لأشعة الشمس تدريجياً، وأن يتم تجنب عيني الطفل من التعرض المباشر لأشعة الشمس، وإذا كانت أشعة الشمس قوية يجب تغطية رأسه⁽¹³⁹⁾، أو الاستفادة بأشعتها عند الغروب.

بل حتى الكبار يحتاجون إلى الهواء النقى والبيئة النقية. "لأن الهواء النقى أحد ضروريات الحياة الصحية، فاحرص على تجديد الهواء بمنزلك، واحرص على قضاء إجازتك في مكان فسيح موفور بالهواء النقى"⁽¹⁴⁰⁾، وفي بيئة نظيفة خالية من التلوث قدر الإمكان.

لذلك جعل الإسلام الحفاظ على سلامة البيئة واجباً شرعياً، وحرّم تلويثها...
فذلك الماء- على سبيل المثال- عصب الحياة وشرائها وسبب أساسى لها، مصداقاً
لقول الحق تبارك وتعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾ (الأنبياء:30)، فإن نقاءه
مطلب ضرورى لحياة كل الكائنات وإن تلوثه يؤثر تأثيراً سلبياً على الحياة
والإحياء.

ومن حرص الإسلام على نظافة البيئة وعدم تلويثها، عدم إلقاء القاذورات
نحو الجار... فروى أبوهريرة رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (من كان
يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يؤذ جاره...) ⁽¹⁴¹⁾ وعنه أن رسول الله ﷺ قال: (لا
يدخل الجنة من لا يأمن جاره بوائقه) ⁽¹⁴²⁾، أى شروره، وعن أبى شريح أن
النبي ﷺ قال: (والله لا يؤمن، والله لا يؤمن، والله لا يؤمن . قيل: من يا
رسول الله؟ قال: الذى لا يأمن جاره بوائقه) ⁽¹⁴³⁾ ومن بوائقه إلقاء الأذى أو
القاذورات نحو دار جاره.

ومن حرص الإسلام على نظافة البيئة، جعل إماطة الأذى عن
الطريق صدقة، روى البخارى فى الأدب، عن أبى برزة أن رسول
الله ﷺ قال: (امط الأذى عن الطريق، فإنه لك صدقة) ⁽¹⁴⁴⁾ . بل جعل
إماطة الأذى عن الطريق شعبة من شعب الإيمان... فروى أبو هريرة
رضى الله عنه، عن رسول الله ﷺ أنه قال: (الإيمان بضع وسبعون
شعبة: فأفضلها قول لا إله إلا الله، وأدناها إماطة الأذى عن

الطريق...) ⁽¹⁴⁵⁾ . ومن ذلك، ما رواه أبوهريرة أن رسول الله ﷺ قال: (بينما رجل يمشى بطريق وجد غصن شوك على الطريق، فأخره، فشكر الله له، فغفر له) وفي رواية (فأدخل الجنة) ⁽¹⁴⁶⁾ ... ومن الأذى كل ما يلحق الضرر بالإنسان في طريقه، كالحجارة أو الزجاج أو الشوك أو القاذورات أو نحوها، وجميعها يمكن أن يلحق الضرر ببدن الإنسان وصحته.

ومن حرص الإسلام على نظافة البيئة وعدم تلويثها، نهيه عن تلويثها ببول أو غائط أو نحوهما، فنهى عن التغوط في طريق الناس وظلهم وموارد الماء ونحوها، وعن التبول فيها، فعن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله ﷺ قال: (اتقوا اللاعنين. قالوا: وما اللاعنان؟ قال: الذى يتخلى أى يتبرز في طريق الناس أو في ظلهم) ⁽¹⁴⁷⁾ . وفي رواية قال: (اتقوا الملاعن الثلاثة: البراز في الموارد، وقارعة الطريق والظل) ⁽¹⁴⁸⁾ . وعن أبي هريرة قال: قال ﷺ: (لا يبولن أحدكم في الماء الدائم، ثم يغتسل فيه) ⁽¹⁴⁹⁾ . وفي رواية: (لا يبولن أحدكم في مستحمة ثم يتوضأ فيه). فالنهى هنا عن البول فيما يستحم به من الماء، رأكده وجاريه ⁽¹⁵⁰⁾ ، وسواء اغتسل أو توضأ فيه، أو انتفع به هو أو غيره، عملاً بالقاعدة العامة، التي وضعها رسول الله ﷺ: (لا ضرر ولا ضرار) ⁽¹⁵¹⁾ .

إذا كانت "مصادر التلوث البيئى كثيرة ومتعددة، وتختلف من

مجتمع إلى مجتمع آخر، كالتلوث المائي والتلوث الهوائى والتلوث الإشعاعى، وتلوث التربة بسبب المبيدات الحشرية والكيماويات المختلفة والمخلفات السائلة والمخلفات الصلبة وغير ذلك"⁽¹⁵²⁾، فإن الإسلام يضع قاعدة عامة، من خلال حديث رسول الله ﷺ: (لا ضرر ولا ضرار)⁽¹⁵³⁾. تلك القاعدة التى يمكن من خلالها الحفاظ على صحة البيئة وسلامتها، بعدم تلويثها، حتى يعيش الإنسان فى بيئة صحية تحقق له ولغيره الصحة وسلامة الحياة.

وكما حرص الإسلام على عدم تلويث البيئة وإلحاق الضرر بها، حث على نظافتها وتخليصها مما يلوثها أو يلحق الأذى بالناس والأحياء، حتى لو كانت شوكة أو غصن شوك فى الطريق، فعن أبى هريرة أن رسول الله ﷺ قال: (بينما رجل يمشى بطريق، إذ وجد غصن شوك على الطريق، فأخره، فشكر الله له، فغفر له)⁽¹⁵⁴⁾ أى رضى الله فعله وقبل منه وأثابه عليه، وفى رواية عنه، عن النبى ﷺ قال: (لقد رأيت رجلاً يتقلب فى الجنة، فى شجرة قطعها من ظهر الطريق كانت تؤذى الناس)، وعن أبى برزة قال: قلت يا نبى الله علمنى شيئاً أنتفع به، قال ﷺ: (اعزل الأذى عن طريق المسلمين)⁽¹⁵⁵⁾.

وهكذا، فحرى بالآباء والمربين أن يعودوا الأبناء على نظافة مسكنهم وبيئتهم التى يعيشون فيها، بعدم تلويثها من جهة، وبتنظيفها مما يلوثها متى تلوثت من جهة أخرى.

بعض التوصيات لتنشئة الأبناء على نظافة المسكن والبيئة:

يمكن في هذا المقام تقديم بعض التوصيات التي تعين الآباء في تنشئة الأبناء على نظافة المسكن والبيئة، كما يلي:

- 1- تعويد الأبناء من الصغر على تنظيف حجراتهم وأسرتهم وأدواتهم ولعبهم، والحرص على عدم اتساخها وتلويثها.
- 2- الاستعانة بالأبناء في تنظيف المنزل من داخله ومن حوله، وعدم التسبب في تلويثه.
- 3- تعويد الأبناء على وضع القمامة في الصناديق المخصصة لها، وعدم إلقائها في الشارع أو على قارعة الطريق.
- 4- تعويد الطلاب الحفاظ على نظافة مكاتبهم وفصولهم ومدارسهم، وعدم تلويثها، بل وتشجيعهم على المشاركة في تنظيفها وتجميلها، وعمل المسابقات لأجمل وأنظف فصل، أو لأجمل مدرسة، وإثابتهم على ذلك.
- 5- أن يكون الآباء والمربون قدوة أمام الأبناء في الحفاظ على نظافة البيئة وعدم تلويثها، بل وحثهم على عدم تلويثها والمشاركة في تنظيفها من خلال مواقف الحياة اليومية كتلك التي يخرج فيها الأبناء مع الآباء أو المعلمين في رحلة نيلية أو على شاطئ البحر، أو في زيارة لمعلم من المعالم أو لأثر من الآثار، أو في أثناء التنزه في حديقة عامة، أو نحو ذلك.

- 6- تعويد الطلاب والأبناء على الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، وذلك متى وجدوا من يلوث البيئة ومن لا يحافظ على نظافتها، ولا يشارك في تنظيفها.
- 7- الاهتمام بالأنشطة التربوية والبرامج التعليمية والموضوعات الدراسية التي تعمل على نشر ثقافة النظافة وتحافظ على نظافة البيئة وتحارب تلوثها.

هوامش الفصل الخامس

- (131) جلال الدين السيوطي (9899) (صحيح: الصحيحة (250)).
- (132) البخاري (5192)، مسلم (2012).
- (133) أيوب دخل الله: التربية الإسلامية عند الإمام الغزالي، بيروت، المكتبة العصرية، 1417 هـ- 1996 م، ص 168.
- (134) مسلم (252)، أبو داود (47)، الترمذي (22).
- (135) أ) جمال منير الحوت: مرجع سابق، ص 28.
- ب) صادق أنطونيوس: مرجع سابق، ص 81-82.
- (136) البخاري (5439، 5441)، مسلم (257).
- (137) مسلم (261).
- (138) البخاري (137، 139، 184، 251)، الترمذي (28).
- (139) مجدي محمد الدسوقي: مرجع سابق، ص 87.
- (140) أيمن الحسيني: مرجع سابق، ص 97.
- (141) البخاري (5559)، مسلم (47).
- (142) مسلم (46).
- (143) البخاري (5557).
- (144) السيوطي (1649) [صحيح : الصحيحة (1558)].

- (145) مسلم (35) ، السيوطي (3096) .
- (146) مسلم (2618) .
- (147) مسلم (269) .
- (148) أبو داود (26) .
- (149) البخاري (232) ، الترمذي (68) .
- (150) السيد سابق: **فقه السنة**، ج1، القاهرة، دار الفتح للإعلام العربي، ط 21، 1420هـ-1999م، ص23.
- (151) مالك (2 / 583) .
- (152) السيد الجميلي، وحمدي الجميلي: **تلوث البيئة (مصادره، أخطاره، وسائل علاجه)**، القاهرة، دار الأمين للنشر والتوزيع، 1420 هـ -1999م، ص 17، 39 .
- (153) مالك (2 / 583) .
- (154) مسلم (2618)، مالك (1 / 130) .
- (155) مسلم (2618) .

6

وقاية البدن وعلاجه

- الرياضة البدنية تنمية ووقاية وعلاج.
- وقاية البدن من المخاطر والأمراض.
- الوقاية والتعوذ من شر السحر والحسد والشیاطین.
- الوقاية من الحوادث المفاجئة وإسعافاتها.
- علاج الأمراض.

الفصل السادس

وقاية البدن وعلاجه

مقدمه:

يحتاج الجسم، من أجل سلامته وصحته، إلى الوقاية من الأمراض، وإلى العلاج حال الإصابة بها، فيحتاج الجسم إلى الرياضة البدنية لتقويته وتنميته، ولتنشيطه وتحسين لياقته، ولتزيد مقاومته للأمراض، بل لما لها من دور في علاج بعض الأمراض والتغلب عليها.

ويحتاج الجسم إلى الوقاية من الأمراض، بتقوية الجهاز المناعي، وبأخذ اللقاحات والتطعيمات الوقائية، وباجتناب أسباب الأمراض واجتناب العادات والسلوكيات السيئة، ويحتاج الجسم إلى الوقاية من الحوادث وإسعافاتها، كما يحتاج إلى العلاج بالأدوية أو بالجراحات، وبالدعاء وبالصدقات.

وهذا ما يمكن تناوله في النقاط الخمس التالية:

- الرياضة البدنية تنمية ووقاية وعلاج.

- وقاية البدن من المخاطر والأمراض.
- الوقاية والتعوذ من شر السحر والحسد والشياطين وكل ذي شر.
- الوقاية من الحوادث المفاجئة وإسعافاتها.
- علاج الأمراض.

أولاً: الرياضة البدنية تنمية ووقاية وعلاج:

يعتبر النمو الحركي من أهم مظاهر النمو الواضحة في مرحلة الرضاعة، فمنذ الشهر الثاني والثالث من العمر يمكن للطفل أن يرفع رأسه عندما يكون مستلقياً على بطنه، ويرفس بقدميه إذا كانتا حرتين دون ما يقيدهما، ثم في الشهر الرابع يرفع رأسه وصدره، كما يبدأ محاولاته في الزحف بقوة في شهره الثامن، وينتقل من مجرد الجلوس إلى الوقوف بمساعدة الآخرين في شهره العاشر، ويمشي ممسكاً بإصبع والديه مع تمام عامه الأول، ويبدأ الوقوف ثم المشي بمفرده منذ أوائل عامه الثاني، ويلتقط لعبه دون أن يسقط مع منتصف عامه الثاني... وهكذا حتى يتمكن من القفز والجري مع أواخر عامه الثاني⁽¹⁵⁶⁾ ... والطفل في كل هذا يحتاج إلى المتابعة والمساندة حتى لا يتعرض للأذى أو الخطر، مع عدم تعجله قبل الأوان.

ومع حركة الطفل ولعبه يزداد نمواً في عضلاته ويكتسب قوة في بدنه، فيستفيد من اللعب في نموه الجسمي- بجانب العقلي

والاجتماعى والانفعالى- فتتقوى عضلاته، ويطلق الطاقة الكامنة فيه، ويستخدم جسمه وقواه البدنية، ويزيد من درجة توافقه الحركى، وإتقان بعض المهارات الحركية⁽¹⁵⁷⁾. لذلك لا بد أن يدرك الآباء أهمية اللعب لنمو الطفل جسمياً، بل وأهميته في حياته ككل، مع ضرورة إتاحتها له وإعطائه حقه منه، بل ومساعدته ومشاركته فيه أحياناً.

وللرياضة البدنية أهميتها، للصغار والكبار؛ إذ تسهم في تقوية البدن، وقوة البدن يمكن أن تسهم في تقوية الجوانب الأخرى في الشخصية، والقوة عمومًا خير من الضعف. فعن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: (المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير...) ⁽¹⁵⁸⁾ والقوة هنا قوة بدنية وقوة البدن وصحته أساس لقوة الشخصية وسلامتها.

ولا يخفى ما للتدريبات البدنية والتربية الرياضية وقوة البدن من أهمية في التنمية الشاملة للفرد... فلها فوائدها البدنية في إحداث التنمية العضوية والحركية، وفي تقوية الجهاز العضلى، والعظمى، وكذا تقوية وتنشيط الأجهزة الحيوية الأخرى كالجهاز الدورى والجهاز التنفسى... إلخ. كما تسهم في تحسين اللياقة البدنية بعناصرها المختلفة مثل القوة والمرونة والقدرة على التحمل وغيرها؛ هذا بالإضافة إلى فوائدها في التنمية الاجتماعية والعقلية ⁽¹⁵⁹⁾ والنفسية، والإرادية وغيرها.

هذا، وفي التنمية الجسمية واللياقة البدنية تقوية وتنشيط للأعضاء والعضلات وللأجهزة الحيوية الأخرى بالجسم، ومن ثم حماية لها من الضعف وتهيئة لها لأداء وظائفها على خير وجه... كما أن في الرياضة البدنية وقاية وعلاجًا لبعض الأمراض، كالوقاية والعلاج من السمنة وأمراضها، ومن تراكم الكوليسترول ومخاطره، ووقاية من ضعف العضلات وذبول الحيوية والنشاط.

أما عن أنواع الرياضات وما تحويه من تمرينات بدنية تنشط الجسم وتنميته، فمجال النشاط والرياضة مفتوح، ليختار منها الإنسان ما يناسب قدراته وإمكاناته من جهة، وميوله واهتماماته من جهة أخرى، على ألا يخرج فيما يختاره ويمارسه من رياضات عن نطاق القاعدة الإسلامية العامة: (لا ضرر ولا ضرار)، لا ماديًا ولا معنويًا.

فليتدرب المرء وليمارس رياضاته بشرط ألا يعرض نفسه للمخاطر أو الهلاك، وألا يلحق الضرر بالآخرين... فليست الملاكمة- مثلًا- وما نراه فيها على شاشات التلفاز من عنف وقسوة وانتقام بالرياضة المطلوبة، وليست مصارعة الثيران وتسلق الجبال الوعرة التي تعرض صاحبها للموت والهلاك أو تلحق به أضرارًا وإعاقات ليس هذا وذاك بالرياضة البدنية المطلوبة.

وليتدرب المرء تدريباته وليمارس رياضاته في زى رياضي محتشم، لا

يكشف عورة، ولا يثير غريزة، ولا يخدش حياة... إذ الشخصية متكاملة، لا يكون فيها البناء لجانب على حساب هدم جانب أو جوانب أخرى.

ثانيًا: وقاية البدن من المخاطر والأمراض:

يحتاج جسم الإنسان- بالإضافة إلى ما سبق ذكره من تغذية وتدريب ونظافة ونوم ونحوها- إلى ما يقيه ويحصنه من الأمراض وعلى ما يقيه من الحوادث والأخطار... وذلك ما يمكن إيجاز في النقاط التالية:

[1] الجهاز المناعي- خط الدفاع الأول ضد الأمراض:

لقد خلق الله الإنسان في أحسن تقويم، وهياً له ما يكفل له البقاء والاستمرار إلى ما شاء الله... وبمنظرة متأملة إلى الجسم الإنساني، يقف الناظر مذهولاً أمام النظام العجيب الذي خلقه فأحسن خلقه، حين جعل منه الحصن والهدف، وجيش الهجوم وجيش الدفاع، ومعامل التقطير ومعامل التكرير، ومصانع البناء ومصانع التوليد التي تعطي الجسم ما هو بحاجة إليه من أسباب الصحة والقوة بما يحيط به من أسباب الحركة والغذاء، في الأرض وفي الهواء والماء.

لقد وجدت الأمراض والأدواء التي تصيب الإنسان منذ أن وجد الإنسان نفسه، وبالمقابل جهز الخالق الإنسان بعناصر دفاعية هائلة، ما

زال العلماء يحارون في استجلاء كنهها وكشف غوامضها واصطناع ما يشابهها، فلقد وضع الله الداء ووضع له الشفاء، بل وضع قبله الدواء. فالمناعة والقدرة على المقاومة هما بعض ما يتزود به الجسم في معركته الدائمة مع المرض⁽¹⁶⁰⁾.

فللجهاز المناعي دوره المشهود في تدعيم الجسم وصلابته في مواجهة الأمراض ودحضا وسحق دواعيها ومقدماتها... سواء كانت المناعة طبيعية، تتمثل في المقاومة الطبيعية، التي تتميز حسب الجنس والنوع والعمر والوراثة والتغذية وطبيعة التكوين... أو كانت المناعة مكتسبة، بسبب ما يتكون من أجسام مضادة بجسم الإنسان نتيجة تعرضه لبعض الأمراض وإتمام الشفاء منها، أو نتيجة ما يحصل عليه من تطعيمات وتحصينات⁽¹⁶¹⁾.

وتجدر الإشارة إلى أن تلوث البيئة يؤثر مباشرة تأثيراً سلبياً على مناعة الجسم ودفاعاته ووسائل قوته وصلابته في التصدي للأمراض المختلفة المغيرة التي تهدد الإنسان في كل أحواله وأطواره، سواء كان التلوث غذائياً أو هوائياً، أو كان إشعاعياً أو كيميائياً، أو كان بالفطريات أو بالفيروسات، أو بغير ذلك.

وللحفاظ على الجهاز المناعي، تلك القلعة المنيعه في مواجهة الأمراض، يمكن تقديم التوصيات والنصائح التالية:

- 1- الاهتمام بتغذية الأم الحامل؛ فتؤكد الدراسات العلمية أن سوء تغذية الأم الحامل تؤثر تأثيراً سلبياً على قدرة الطفل الوليد المناعية، وهذا ما يمكن ملاحظته بعد ذلك جلياً في تاريخه المرضي وسرعة تأثره بالأمراض المعدية⁽¹⁶²⁾.
- 2- الحرص التام على صحة الجنين وسلامته، خصوصاً في فترة التكوين، خلال الشهور الثلاثة الأولى من الحمل؛ لأن أي تدخل سلبي خارجي في هذه المرحلة سواء كان بالأدوية أم بالفيروسات أم بالتعرض للإشعاعات أو الكيماويات أم بالتدخين أو حتى بالمواد الحافظة في الأغذية المحفوظة قد يؤدي إلى اختلال في عملية تكوين الأعضاء لدى الجنين أو نموها، مما ينتج عنه تشوهات خلقية، بل قد يظهر أثرها في مراحل متأخرة من عمر الطفل بعد فترة سكون⁽¹⁶³⁾. ناهيك عن إضعاف جهازه المناعي.
- 3- الاهتمام بالرضاعة الطبيعية؛ لأن في حصول الطفل على رضاعة طبيعية، بدءاً بلبن السرسوب الغني بالمضادات الحيوية، حماية من العدوى وتقوية لجهازه المناعي طيلة حياته⁽¹⁶⁴⁾.
- 4- الحرص على وجود المواد المضادة للأكسدة بالغذاء، مثل فيتامين (أ)، وفيتامين (ج) وفيتامين (هـ)؛ لأنها من أقوى المقويات

المنشطة لجهاز المناعة، فضلاً عن سمعتها في مقاومة الخلايا السرطانية⁽¹⁶⁵⁾.

5- تناول الأغذية التي تقوى الجهاز المناعي؛ كتلك التي يوصى بها علم الأغذية، مثل: الفواكه والخضروات الطازجة وعسل النحل والحبة السوداء- وهى حبة البركة أو الشونيز كما تسمى ببعض الدول، فعن أبي هريرة رضى الله عنه أن النبي ﷺ قال: (عليكم بهذه الحبة السوداء، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام) يعنى الموت⁽¹⁶⁶⁾.

6- الوقاية من الفيروسات عامة، ومن عدو المناعة اللدود (فيروس الإيدز) خاصة. فليس للفيروسات دواء قاتل، والجهاز المناعي هو الوسيلة الوحيدة لمقاومة العدوى بها؛ لذا لتقوية كفاءة الجهاز المناعي لا بد من الحرص بأخذ قدر كاف من ساعات النوم يومياً، وتناول الغذاء الصحى المتكامل فى عناصره الغذائية، وتجنب الإجهاد النفسى... أما عن الوقاية من عدو المناعة اللدود (فيروس الإيدز) فباجتناب سبل انتقاله، المتمثلة فى نقل الدم الملوث، أو استخدام السرنجات الملوثة، وفى الزنا، واللواط، والانحرافات الجنسية... فسبحانك يا من حرمت الزنا واللواط وكل الانحرافات الجنسية، وسبحانك يا من حذرت من المخاطر وأمرت بالوقاية من كل المهالك والشرور.

7- ممارسة الرياضة ورياضة المشى بانتظام تجعلك بصفة عامة أكثر انتعاشًا، وأكثر صحة وحيوية، وأكثر قدرة على مقاومة الأمراض⁽¹⁶⁷⁾.

[2] الوقاية من الأمراض المعدية:

(أ) الوقاية من الأمراض المعدية بالتطعيمات:

ويتم ذلك بإكساب الجسم مناعة ذاتية، بإعطاء الشخص جراثيم المرض أو سموم هذه الجراثيم المعالجة- بطريقة معينة- حتى تستثير الجسم وتحفز وتحمله على إنتاج الأجسام المضادة الخاصة بهذا المرض⁽¹⁶⁸⁾.

ذلك النظام الوقائي الدفاعي الرائع، الذي هدى الخالق فيه العلماء إلى اكتشاف اللقاحات، التي كفت البشرية شرور كثير من الأوبئة الفتاكة، فاللقاحات تركز على مبدأ الدفاع التلقائي عن الجسم الإنساني، لأنها- كما سبقت الإشارة- عبارة عن جراثيم مستضعفة أو سمومها المعالجة، التي تحقق في الجسم، فتحرض عضوية الإنسان ووسائل دفاعه على تهيئة عناصره المضادة لها، وتهيئه لملاقاة عدوه الأكبر ودحره، وبعبارة أخرى: تعوده على هذا النوع من الأعداء أو ذاك، تمامًا كما تفعل الجيوش عند القيام بمناوراتها بالذخيرة الحية. وبهذا تهيئ الكريات البيض موادًا معاكسة جاهزة تجول في الدم دون انقطاع، حتى إذا هاجمتها جحافل المرض وجدت الميدان ملغومًا،

ومحصناً بصورة تمنع الجراثيم المهاجمة من الاستيطان، فينجو الجسم من الوقوع
في براثن المرض⁽¹⁶⁹⁾.

وفيما يلي أنواع التطعيمات التي تعطى للأطفال، منذ مرحلة الرضاعة،
والسن الذي تتم فيه، كما حددتها وزارة الصحة ببرنامج التطعيم القومي⁽¹⁷⁰⁾ :

- 1- في أول ثلاثة شهور: التطعيم ضد الدرن.
- 2- في عمر الشهرين:
 - التطعيم ضد شلل الأطفال.
 - التطعيم ضد الثلاثي (الدفتريا- السعال الديكي- التيتانوس)
 - التطعيم ضد الالتهاب الكبدي الوبائي.
- 3- في عمر أربعة شهور:
 - التطعيم ضد شلل الأطفال.
 - التطعيم ضد الثلاثي (الدفتريا- السعال الديكي- التيتانوس).
 - التطعيم ضد الالتهاب الكبدي الوبائي.
- 4- في عمر ستة أشهر:
 - التطعيم ضد شلل الأطفال.
 - التطعيم ضد الثلاثي (الدفتريا - السعال الديكي- التيتانوس)
 - التطعيم ضد الالتهاب الكبدي الوبائي.

5- في عمر تسعة أشهر: التطعيم ضد الحصبة.

6- في عمر ثمانية عشر شهرًا:

- التطعيم ضد شلل الأطفال.
- التطعيم ضد الثلاثي (الدفتريا- السعال الديكي- التيتانوس) جرعة منشطة.

كما أن هناك بعضًا من التطعيمات الأخرى التي يمكن أن يحصل عليها الصغار والكبار، كالتطعيم ضد الحمى الشوكية (التهاب السحايا)، ولاسيما في مواسم الحج والعمرة، والتطعيم ضد الحصبة الألمانية والتطعيم ضد النكاف⁽¹⁷¹⁾.

(ب) الوقاية من الأمراض المعدية باجتناوب مسبباتها:

حث الإسلام على الوقاية من الأمراض المعدية باجتناوب مسبباتها. فذلك حديث رسول الله ﷺ، الذي رواه أبو هريرة، حيث قال. (فر من المجذوم كما تفر من الأسد)⁽¹⁷²⁾. وروى عبدالله بن عباس، وأسامة بن زيد وعبد الرحمن بن عوف رضي الله عنهم أجمعين، أن النبي ﷺ قال: (إذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوها، وإذا وقع بأرض وأنتم بها، فلا تخرجوا منها)⁽¹⁷³⁾. كما روى ابن عباس أن عمر بن الخطاب ؓ خرج إلى الشام فلقية أمراء الأجناد، أبو عبيدة بن الجراح وأصحابه، قبل الدخول وأخبروه أن الوباء قد وقع بأرض الشام. فاستشار عمر المهاجرين الأولين، واستشار الأنصار، واستشار من

معه من مشيخة قريش من مهاجرة الفتح... فأشير عليه بالرجوع بالناس وألا يقدم بهم على هذا الوباء، فنأدى عمر في الناس: إني مصبح على ظهر- أى بالرجوع- فاصبحوا عليه. قال أبو عبيدة بن الجراح: أفرار من قدر الله؟ فقال عمر: نعم نفر من قدر الله إلى قدر الله، رأييت لو كان لك إبل هبطت واديًا له عدوتان: إحداهما خصبة والأخرى جدبة، أليس إن رعيت الخصبة رعيتها بقدر الله، وإن رعيت الجدبة رعيتها بقدر الله. قال: فجاء عبد الرحمن بن عوف، وكان متغييًا في بعض حاجته فقال: إن عندي في هذا علمًا، سمعت رسول الله ﷺ يقول: (إذا سمعتم به بأرض فلا تقدموا عليه، وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا فرارًا منه). قال: فحمد الله عمر، ثم انصرف راجعًا بالناس⁽¹⁷⁴⁾.

وفيما يلي تلخيص لتلك الأمراض المعدية والوقاية منها:

1- وقاية الجسم من الأمراض التي تصيبه عن طريق الفم، وذلك بالمحافظة على نظافة الغذاء، والحيولة دون تلوثه بالذباب أو الصراصير أو الفئران أو بالميكروبات أو نحو ذلك، وكذا المحافظة على نظافة المياه من التلوث بأسباب المرض.

وقد أكد رسول الله ﷺ ذلك وفي أكثر من حديث. فعن جابر بن عبد الله قال: قال رسول الله ﷺ: (إذا جنح الليل- أو أمسيتم-... أوكوا قريكم، واذكروا اسم الله، وخمروا آنيتمكم) أى اربطوا أفواه القرب

وغطوا الآنية، وفي رواية: (غطوا الإناء، وأوكوا السقاء) ⁽¹⁷⁵⁾. كما نهى ﷺ عن الشرب من فم القربة أو السقاء ⁽¹⁷⁶⁾. كل ذلك للوقاية من انتشار الأمراض المعدية.

2- وقاية الجسم من الأمراض التي تصيبه عن طريق الجهاز التنفسي، حيث تلوث الهواء برزاز إفرازات الأنف أو الفم أثناء الكحة أو العطس أو الكلام، مما يساعد على نقل البكتيريا أو الفيروس من فرد لآخر، وتتطلب الوقاية تجنب مصادر العدوى وما ينبعث عنها من رزاز، مع تطهير المكان وتجديد تهويته.

3- وقاية الجسم من الأمراض التي تصيبه بالتلامس، كالأمراض التي تصيب الجلد، أو الأعضاء التناسلية، أو تصيب فروة الرأس، أو العيون، أو نحو ذلك، وتتطلب الوقاية تجنب التلامس المباشر أو استخدام الملابس والأدوات الشخصية للمريض بعد تلوثها بإفرازاته، أو ما إلى ذلك.

4- وقاية الجسم من الأمراض التي تصيبه عن طريق الدم الملوث، كالالتهاب الكبدي الفيروسي، ومرض الإيدز، وغيرها من الأمراض التي يسببها الدم الملوث.

5- وقاية الجسم من الأمراض التي تنتقل عن طريق الزنا، كالزهرى والسيلان والإيدز وغيرها.

6- وقاية الجسم من الأمراض التي تنتقل عن طريق اللدغ أو العض، كلدغ البعوض الناقل للأمراض، وعض الكلاب المسعورة ونحوها.

[3] الوقاية من آثار سوء استخدام الأدوية:

هناك عدة مساوئ لسوء استخدام الأدوية، يجب الحذر منها والبعد عنها، والتي منها:

- 1- الحذر من استخدام الأدوية بجرعات أكبر أو أقل، أو لفترات أطول أو أقصر مما يحدده الطبيب، تفادياً لحدوث أضرار وآثار عكسية للدواء، أو لعدم تأثيره كما يجب.
- 2- الحذر من تعاطي أدوية بدون استشارة الطبيب، سواء كان ذلك بوصفات من غير المتخصصين ومدعى المعرفة، أو بتكرار روشتات أو وصفات دوائية سابقة دون الرجوع إلى الطبيب المختص، أو بتناول أدوية لمجرد جدواها لدى آخرين حتى وإن تشابهت الأعراض المرضية.
- 3- الحذر من تعاطي أدوية تتعارض مع أدوية أخرى يتم تعاطيها في الوقت نفسه، كأن يكون المريض مستمراً على علاجات للقلب أو للضغط أو للسكر، ويحصل على أدوية لمرض آخر تتعارض مع الأدوية السابقة، دون الإفصاح بالحقيقة للطبيب قبل وصفه للأدوية اللاحقة.

- 4- الحذر من الإسراف في تناول الأعشاب الطبية، لما لها من آثار سلبية في جانب أو جوانب عدة، حتى وإن كان لها أثر إيجابي في جانب معين.
- 5- الحذر من تناول بعض الأطعمة مع بعض الأدوية، حتى لا تفسد هذه الأطعمة مفعول الأدوية، وتجنبًا للمخاطر والآثار السلبية لتفاعلها معًا... ومن ذلك- كما يقول الأطباء- تناول الزنجبيل أو الثوم مع الأدوية الخاصة بسيولة الدم ومضادات التجلط، وإلا قد تكون النتيجة حدوث نزف داخلي أو خارجي... ومن ذلك تناول مشروب العرقسوس مع أدوية القلب والضغط، لما قد يترتب عليها من زيادة خفقان القلب... ومن ذلك تناول الأكلات الغنية بالكالسيوم كالألبان ومنتجاتها مع أدوية المضادات الحيوية كالأنتيفيروس ونحوه.

[4] نصائح غذائية لمقاومة الإصابة بالسرطان:

- 1- التقليل من تناول الدهون المشبعة: تعتبر الدهون الحيوانية النوع المقصود أساسًا، حيث أنها ترتبط ارتباطًا قويًا بحدوث سرطان القولون والبروستاتا على وجه التحديد، وهي مثل الدهون الموجودة باللحوم والسمن الحيواني والقشدة والألبان الدسمة ومنتجاتها... أما الدهون متعددة اللاتشبع مثل الزيوت النباتية فإن علاقتها بالسرطان علاقة متوسطة، وأقل خطورة من الدهون المشبعة، ولذا فإنه لا يفضل أيضًا الإفراط في تناولها... أما الدهون أحادية اللاتشبع

مثل زيت الزيتون فإن علاقتها بتسبب السرطان معدومة... أما الدهون المميزة الموجودة بالأسماك والمأكولات البحرية وزيت السمك، فإنها تختلف عن الدهون السابقة، فهي ليست فقط دهوناً آمنة، وإنما تقاوم حدوث السرطان وخاصة سرطان القولون.

2- تناول كمية من الألياف هما يعادل 20-30 جراماً يومياً. فالأغذية الغنية بالألياف (كالخضروات والفواكه والحبوب الكاملة) تقلل بها نسبة الدهون والسعرات الحرارية، بينما تزيد بها نسبة بعض الفيتامينات والمعادن المهمة التي يعمل بعضها كمضاد للأكسدة، ومن ناحية أخرى تقوم الألياف بتنظيف الأمعاء، حيث أنها تشتبك أو تتحد مع المواد والمخلفات السامة والضارة بالقولون وتقوم بحملها للخارج مع البراز، هذا بالإضافة إلى أن الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة تحتوى على الفيتامينات والمعادن المهمة، وخاصة الخضروات الورقية، كما تحتوى على مركبات مفيدة للجسم ومقاومة للسرطان وهى شبيهة بالفيتامينات.

- 3- تجنب السمنة الزائدة: أوضحت الأبحاث أن الأشخاص الذين يزيد وزنهم بمعدل 40% فأكثر بالنسبة لقيمة وزنهم المثالي (أى الوزن المناسب بالنسبة لطول وهيكـل الجسم) تزيد قابليتهم للإصابة بالسرطان بمعدل يزيد عن أصحاب الأوزان المعتدلة بحوالى 33%. ومن ثم يؤدي التخلص من هذا الوزن الزائد إلى خفض فرصة الإصابة بالسرطان.
- 4- تجنب الأغذية المحفوظة المضاف إليها النيترات، فتعتبر أملاح النيترات والنيتريت من أخطر المواد التى تستخدم فى حفظ الأغذية، كاستخدامها أحياناً فى حفظ اللحوم والمخللات... إلخ.
- 5- تجنب استخدام مكسبات اللون أو الطعم فى الأغذية عمومًا، ولاسيما تلك المقدمة للأطفال فى الحلويات والمقرمشات، كالشيبسى والكاراتيه ونحوها.
- 6- تجنب أو تقليل تناول اللحوم المشوية، حيث وجد أن شى قطع اللحوم على النار مباشرة، وخاصة فى الهواء المفتوح (مثل استخدام الشواية) يؤدي إلى تولد مواد مسرطنة باللحوم، وخاصة بالأجزاء التى تحترق منها.
- 7- تجنب الزيوت المغلية لعدة مرات أو لفترات طويلة، فوجد أن استخدام الزيوت فى القلى عدة مرات تولد موادًا مسرطنة؛ لذا

يجب أن يستخدم الزيت مرة واحدة في قلى الطعام، ولا يكرر قليه.

8- تجنب التدخين واحتساء الخمر، فلم يعد هناك خلاف على أن التدخين يرتبط ارتباطاً وثيقاً بحدوث الإصابة بسرطان الرئة والفم والحنجرة، وتزيد هذه الخطورة في حالة تناول الخمر مع التدخين، كما تؤدي الخمر إلى تليف الكبد، الذي قد يؤدي إلى سرطان الكبد.

9- تجنب البقول والغلل التي أصيبت بالعفن، حيث تبين أن هناك بعضاً من السموم التي ينتجها نوع من عفن الحبوب بسبب سوء التخزين، عندما تدخل الجسم فإنها تتعرض لعملية أكسدة في الكبد، وتصبح شديدة الخطورة، حيث يمكن أن تؤدي إلى طفرات جينية أو تغيرات بالحمض النووي DNA، مما يؤدي إلى الإصابة بسرطان الكبد، وقد وجد أن حوالي نصف حالات سرطان الكبد تحدث بسبب هذه السموم؛ لذا فإنه من الضروري تجنب هذه السموم (مثل تجنب تناول الفول السوداني القديم أو المخزن لفترة طويلة، أو الدقيق الذي حدث به تغير باللون أو الرائحة، أي الدقيق المكتمل⁽¹⁷⁷⁾).

10- تجنب التلوث أو التسمم بالمبيدات الحشرية، سواء كان

التعرض لها مباشرةً أثناء الرش، أو التعرض لها بتناول الخضروات والفواكه التي تم رشها بالمبيدات دون غسلها غسلًا جيدًا.

[5] الوقاية الصحية بالسلوك القويم:

هناك العديد من الأمراض التي يمكن أن تنتقل إلى الإنسان نتيجة لسلوكه الخاطئ أو المنحرف، والتي يمكن الوقاية منها، بإذن الله، بالسلوك القويم، وذلك من خلال:

- 1- تجنب عادة التدخين السيئة. "لأن النيكوتين يعتبر أسوأ مادة من حيث اعتياد الجسم على وجودها واضطرابه في غيابها؛ لذا يعتبره البعض مادة مدمنة تفوق في تأثيرها تأثير العديد من المواد المخدرة". بل التدخين كثيرًا ما يكون مدخلًا إلى المخدرات، وللتدخين آثاره السلبية على مختلف أجهزة الجسم: التنفس، والهضم، والدورى، والمناعى، والعصبى، بل وله آثاره السلبية حتى على البشرة، لإضراره بصحة وسلامة الجلد، حيث يساعد على ظهور التجاعيد وانطفاء البشرة وشحوبها؛ لذا فالمدخن يبدو عادةً أكبر سنًا من غيره من غير المدخنين ممن هم في عمره نفسه⁽¹⁷⁸⁾.
- 2- تجنب الخمر والمخدرات بكل أنواعها. "فالخمور

والكحوليات عدو الكبد الأول، لأنها تدمر خلاياه؛ ذلك العضو الهام الذى لا نستطيع أن نحيا بدونه، والذى إذا اختل اختلت معه وظائف الجسم كله، كما أن الخمر والمخدرات عامة تحطم أكثر ما تحطم فى الجسم الخلايا النبيلة، كالخلايا العصبية والخلايا الجنسية، بل هى عدو لكافة أجهزة الجسم: الهضمى، والتنفسى، والدورى، والجنسى التناسلى، والعصبى وغيرها؛ لذلك نجد أن من رحمته تعالى أنه حرم الخمر والمخدرات ومجرد الاقتراب منها، فقال: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (المائدة:90). فالفلاح فى اجتنابها واجتناب كل السبل المؤدية إليها أو المتصلة بها: إنتاجًا، أو بيعًا، أو تسويقًا، أو حملًا، أو تقديمًا، أو نحو ذلك.

3- تجنب مسببات الإصابة بالفيروسات، لأنها تتسبب فى أمراض عديدة مختلفة ابتداءً من نزلات البرد حتى مرض الإيدز اللعين، ونظرًا لأنه لا يوجد دواء قاتل للفيروس، فإنه من الحكمة محاولة تجنب العدوى به قدر الاستطاعة. مثل تجنب الاتصال الجنسي المحرم، وتجنب استخدام محاقن (سرنجات) مشتركة والتي تنتشر عادة بين متعاطى المخدرات بالحقن؛ إذ يمكن أن يتسبب كلا الأمرين فى نقل عدوى الإيدز أو

الالتهاب الكبدي الفيروسي الوبائي⁽¹⁷⁹⁾ ؛ لذلك كان من رحمة الله بنا أن حرم علينا كلّاً من الزنا والمخدرات.

4- تجنب العلاقات الجنسية المحرمة، لأن عدد الأمراض التي يمكن أن تنتقل عن طريق العلاقات الجنسية يزيد عن ثلاثين مرضاً، وكثير من هذه الأمراض يمكن أن يصاب بها المرء دون ظهور أعراض واضحة عليه وخاصة بين النساء، وفي مقدمة هذه الأمراض: السيلان، والعدوى بالكلاميديا، والعدوى بالتريكوموناس التي يصاحبها خروج إفراز مهبل مائل للاصفرار تنبعث عنه أسوأ رائحة كريهة⁽¹⁸⁰⁾ ، وكذلك طاعون العصر مرض الإيدز... وتنتشر هذه الأمراض أكثر ما تنتشر بين الزناة، وصدق رسول الله ﷺ فيما رواه ابن عمر حيث قال: (لم تظهر الفاحشة في قوم قط حتى يعلنوا بها، إلا فشا فيهم الطاعون والأوجاع التي لم تكن مضت في أسلافهم الذين مضوا)⁽¹⁸¹⁾ .

ومن هنا، فالعفة هي الوسيلة الأساسية للوقاية من الإصابة بتلك الأمراض التي تنتقل عن طريق الزنا... ومن رحمته- العليم الخبير- سبحانه وتعالى أن حرم الزنا، بل وحرم مجرد الاقتراب منه والسير في سبيله لأنه ساء سبيلاً. فقال: ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزَّانِيَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا﴾ (الإسراء:32). وقال في البعد عن مقدماته ومسبباته: ﴿قُلْ

لِّلْمُؤْمِنِينَ يُغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ
بِمَا يَصْنَعُونَ * وَقُلْ لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا
يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلْيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ
زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءَ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءَ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ
إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوْ
التَّابِعِينَ غَيْرَ أُولِي الإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطُّفُلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى عَوْرَاتِ
النِّسَاءِ وَلَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا
أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (النور: 30-31).

5- اعتزلوا النساء في المحيض؛ لأن جماع الحائض لا يؤذى الرجل فحسب،
بل يمكن أن يصيب المرأة كذلك بمرض خطير اسمه (بطان الرحم)
بسبب رجوع الطمث إلى الخلف. وصدق الحق تبارك وتعالى حيث
يقول: ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي
الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ﴾ (البقرة: 222).

[ثالثاً]: الوقاية والتعوذ من شر السحر والحسد ومن الشياطين ومن كل ذي

شر:

لقد شرع الإسلام لعباد الله ما يتقون به من شرور السحر والحسد
والشياطين والهوام والحوادث، ومن ذلك:

- 1- التوكل على الله، فهو أعظم ما تدفع به البلايا، ومن توكل على الله كفاه أموره كلها. وقال سبحانه وتعالى: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ (الطلاق:3) ولا يعنى التوكل على الله ترك الأسباب، بل يعنى العمل بالأسباب ثم التوكل على مسببها.
- 2- التحصن باسم الله الذى لا يضر مع اسمه شئ فى الأرض ولا فى السماء، فروى عثمان بن عفان رضى الله عنه عن رسول الله ﷺ أنه قال: (ما من عبد يقول فى صباح كل يوم ومساء كل ليلة: بسم الله الذى لا يضر مع اسمه شئ فى الأرض ولا فى السماء وهو السميع العليم ثلاث مرات، لم يضره شئ) ⁽¹⁸²⁾ فيبدأ الإنسان باسم الله فى صباحه وفى مسائه وفى أكله وشربه، وفى سعيه وحركته، وفى كل فعله وعمله.
- 3- امتثال أوامره سبحانه واجتناب نواهيه، فمن حفظ الله فى أوامره ونواهيه حفظه الله فى كل أمره: فى دينه ودنياه، وفى أهله وماله... لقول رسول الله ﷺ، فيما رواه ابن عباس، حيث قال: (أحفظ الله يحفظك، أحفظ الله تجده تجاهك...) ⁽¹⁸³⁾.
- 4- شكر الله على نعمة الصحة. فشكر الله على النعمة يحفظها ويزيدها، لقوله تعالى: ﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾ (إبراهيم:7).

5- الوقاية من البلاء بالدعاء، مصداقًا لقوله تعالى: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ (غافر:60). وروى سلمان أن رسول الله ﷺ قال: (لا يرد القضاء إلا الدعاء) ⁽¹⁸⁴⁾. وروى جابر رضى الله عنه أنه ﷺ قال: (ما من أحد يدعو بدعاء إلا آتاه الله ما سأل، أو كف عنه من السوء مثله، ما لم يدع بإثم أو قطيعة رحم) ⁽¹⁸⁵⁾ وكان ﷺ يدعو الله العافية، ويستعيذ به من كل شر... فكان من دعائه ﷺ إذا أخذ مضجعه قوله: (اللهم إني أسألك العافية) ⁽¹⁸⁶⁾. وعن أبي اليسر قال: كان رسول الله ﷺ يقول: (اللهم إني أعوذ بك من التردى والهزم والغرق والحريق، وأعوذ بك أن يتخبطنى الشيطان عند الموت، وأعوذ بك أن أموت في سبيلك مدبرًا، وأعوذ أن أموت لديقًا) ⁽¹⁸⁷⁾. وعن عبد الله بن عمرو قال: لم يكن رسول الله ﷺ يدع هؤلاء الدعوات حين يصبح وحين يمسي: (اللهم إني أسألك العفو والعافية في الدنيا والآخرة، اللهم إني أسألك العفو والعافية في ديني ودنياي وأهلي ومالي، اللهم استر عوراتي وأمن روعاتي، اللهم احفظني من بين يدي ومن خلفي وعن يميني وعن شمالي، وأعوذ بعظمتك أن أغتال من تحتي- يعنى الخسف) ⁽¹⁸⁸⁾.

6- التعوذ بكلمات الله التامات من شر مخلوقات الله، لما روته

خولة بنت حكيم السلمية عن رسول الله ﷺ قال: (من نزل منزلاً ثم قال: أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق، لم يضره شيء، حتى يرتحل من منزله ذلك) ⁽¹⁸⁹⁾ . وعن أبي هريرة أنه قال: جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال يا رسول الله، ما لقيت من عقرب لدغتنى البارحة، قال ﷺ: (أما لو قلت حين أمسيت: أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق، لم تضر). ⁽¹⁹⁰⁾

7- تعويذ الصبيان كما كان رسول الله ﷺ يعوذ الحسن والحسين. فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: كان النبي يعوذ الحسن والحسين بقوله: (أعيذكما بكلمات الله التامة من كل شيطان وهامة، ومن كل عين لامة...) ⁽¹⁹¹⁾ والتعوذ بالمعوذتين: (الفلق والناس)، لما بهما من التعوذ بالله من شر كل ما خلق: من الإنس والجن ومن الآفات والهوام ومن كل ذي شر.

8- كثرة ذكر الله، من تلاوة القرآن والتسبيح والتحميد والتهليل والاستغفار والصلاة على النبي ﷺ... وخاصة من ذلك قراءة آية الكرسي، وقراءة خواتيم سورة البقرة، وقراءة سورة البقرة، والأذكار الراجعة في الصباح وفي المساء، في الدخول إلى المنزل وفي الخروج منه، في ركوب الراحلة وفي السفر، إلى غير ذلك من أذكار وردت عن رسول الله عليه السلام.

[رابعاً] الوقاية من الحوادث المفاجئة وإسعافاتها:

هناك العديد من الحوادث التي قد يتعرض لها الأطفال، بل والكبار أحياناً، كحوادث التسمم، أو دخول الأجسام الغريبة في الفم أو الأنف أو الأذن، وحوادث السقوط والجروح، وحوادث الحرائق وغيرها، مما يتطلب سرعة التعامل معها بالإسعافات الأولية السريعة ثم التوجه لأقرب مستشفى، ومن هذه الحوادث، ما يلي:

- 1- حوادث التسمم: فكثيراً ما يعرض الأطفال لنوع أو لآخر من أنواع التسمم، ولمنع أسباب التسمم، دع جميع أنواع الدواء والمطهرات أو البنزين أو سوائل ومساحيق إبادة الحشرات والفئران وغير ذلك من سموم، دع كل هذا بعيداً عن متناول الأطفال وإذا ما أصيب الطفل- لا قدر الله- بحالة من حالات التسمم هذه، فيمكن عمل الإسعافات الأولية والتوجه به إلى أقرب مستشفى، سواء كانت مادة التسمم حارقة أم غير حارقة، فإذا ما أصيب الطفل بحالة من التسمم نتيجة تناوله لمادة حارقة، فيمكن إعطاؤه كمية قليلة من الماء أو الحليب على دفعات لكي لا يتقيأ، وإذا لم يكن التسمم بمادة حارقة، يحث الطفل على التقيؤ كوسيلة لإخراج المادة السامة من المعدة، وفي جميع الحالات يتم اصطحابه لأقرب مستشفى، مع استحضار علبة الدواء أو المادة التي وجدت

معه، لأن التعرف المبكر على نوع المادة يساعد الأطباء على سرعة إسعاف المصاب وإعطائه العلاج اللازم في أسرع وقت ممكن.

كما قد يكون التسمم للطعام والشراب بسبب الحشرات والقوارض الجوالّة الناقلة للأمراض، والزواحف السامة كالثعابين التي يمكن أن تلقى بسمها في الطعام أو الشراب متى كان مكشوفاً... مما يستوجب تغطية آنية الطعام والشراب لاسيما ليلاً حيث تجول هذه الدواب؛ وللوقاية من ذلك التسمم، عملاً بنصيحة الرسول الكريم، حيث روى جابر بن عبد الله رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: (إذا جنح الليل- أو أمسيتم- فكفوا صبيانكم، وأوكوا) أي اربطوا (قربكم، واذكروا اسم الله، وخمروا) أي غطوا(آيتكم، واذكروا اسم الله، ولو تعرضوا عليها شيئاً، واطفئوا مصابيحكم) ⁽¹⁹²⁾ فيأمر ﷺ بالأخذ بأسباب الوقاية- من التسمم أو الحرائق أو نحوهما- قبل التوكل عليه سبحانه.

2- حوادث الأجسام الغريبة في الفم أو الأنف أو الأذن: الأشياء الصغيرة من حبوب الفول أو اللوبيا أو البسلة أو الزراير أو العملة المعدنية أو الدبابيس يمكن أن تسبب اختناقاً أو ضرراً بالغاً إذا ابتلعها الطفل الصغير؛ لذلك يجب الحرص على أن لا تكون في متناول يده، كما يجب أن يتعلم الأطفال منذ الصغر

أن لا يضعوا هذه الأشياء في أفواههم أو أنوفهم أو آذانهم، وفي حالة حدوث شيء من هذا القبيل يجب الإسراع إلى الطبيب المختص لعمل الإسعافات والعلاجات اللازمة.

3- حوادث السقوط والجروح أو النزيف: أسباب الجروح كثيرة، منها ما ينتج عن حوادث السير والمرور في الشارع أو في المنزل أو على الدرج، ومنها ما يسببه استعمال الآلات الحادة أو القاطعة أو العبث بها، أو الدهس على المسامير أو قطع الزجاج، ويتطلب ذلك إبعاد الآلات الحادة ومصادر الخطر عن الأطفال، وتدريبهم على استخدام الطريق وعبره مع ضرورة الإشراف عليهم مباشرة حتى يتم التأكد من إتقانهم لذلك، وتوعيتهم ومنعهم من اللعب في الشوارع أو قيادة الدراجات في الشوارع المزدهمة منها... إلخ.

وإذا أصيب الطفل- أو الكبير- بحادث من هذا النوع، فيمكن عمل التالي:

- يتم إيقاف النزيف بالضغط على مكان النزف مباشرة بالأصبع أو باليد مباشرة حتى يقف.
- إزالة ما على الجرح من الأتربة والأوساخ، وغسله بالماء، ثم وضع مادة مطهرة إن توفرت، ثم وضع رباط ضاغط على الجرح.

- نقل المصاب إلى أقرب مستشفى لعمل العلاج اللازم، حتى ولو بدا الجرح صغيراً، أو أن النزيف قد توقف، فربما يحتاج الجرح إلى بعض الغرز أو يحتاج المصاب إلى مصل للوقاية ضد مرض التيتانوس خاصة بالنسبة لحوادث الدهس على المسامير.

- بالنسبة لحوادث السقوط من مكان مرتفع أو على درج السلم على أحد الأطراف أو الرأس، فيجب مراجعة أقرب طبيب أو مستشفى، وعدم التهاون في ذلك.

4- حوادث الحرائق: حيث الحرق بالتأثير المباشر للهب أو للأجسام الساخنة على الجلد، أو عن طريق اشتعال الملابس، أو الحرق الناتج عن انسكاب السوائل الساخنة وإصابتها جلد الطفل- أو الكبير- بالحروق، أو حروق الجلد بواسطة مواد كيميائية... مما يتطلب إبعاد مصادر الاشتعال والهب عن متناول أيدي الأطفال، وإبعاد كافة السوائل والأجسام الساخنة والحارقة وتأمين الأطفال من الإصابة بها.

وعند حدوث حادث من هذا النوع- لا قدر الله- يمكن عمل الإسعافات التالية:

- إذا اشتعلت النار في الملابس، فيجب لف المصاب ببطانية أو نحوها. وبعد إطفاء النار يتم إزالة الملابس وأي مجوهرات من اليدين والأصابع التي ربما تتورم فيما بعد.

- إذا كانت الإصابة بواسطة مواد كيميائية على الجلد فيجب صب الماء بغزارة على الجزء المصاب، لإزالة ما تبقى من هذه المواد.
- تغطية الجزء المصاب من الجلد بكمادات باردة وليست مثلجة.
- نقل المصاب إلى أقرب مستشفى⁽¹⁹³⁾.

5- حوادث لدغ العقارب أو الثعابين أو عض الكلاب أو الحيوانات المفترسة، تلك الحوادث التى كثيراً ما تحدث فى القرى والمناطق الزراعية وكذا الصحراوية والمهجورة، وقد تودى هذه الحوادث بحياة صاحبها- لا قدر الله- أو قد تترك بعضها آثاراً وعاهات مستديمة... مما يستلزم الحرص على عدم سير الأطفال حفاة، ولا سيما ليلاً، وعدم تركهم يعبثون ويلعبون فى المناطق المهجورة أو يتجولون بمفردهم فى المناطق النائية، أو التى تكون ملاذاً للكلاب الضالة والحيوانات المفترسة، وقد حض الإسلام على القضاء على تلك الدواب الضارة والمؤذية، أينما ومتى وجدها الإنسان، حتى ولو كان محرماً بأرض الحرم، فعن عبد الله بن عمر وعائشة رضى الله عنهما، أن رسول الله ﷺ قال: (خمس من الدواب ليس على المحرم فى قتلهن جناح: العقرب، والفأرة، والغراب، والحدأة، والكلب العقور) والكلب العقور هو الكلب الجارح المفترس الذى يعتدى على الناس، مثل الأسد والنمر والفهد والذئب⁽¹⁹⁴⁾. والكلب المسعور ونحوها.

أما عن الإسعافات، فإذا كان الحادث لدغ عقرب، فيتم ربط أعلى الإصابة برباط ضاغط، إذا كانت بالقدم أو باليد، مع (فصد) مكان اللدغة (بشفرة) نظيفة لإنزال أكبر كمية من السم قبل سريانه بالجسم، ثم الإسراع في نقل المصاب إلى أقرب مركز إسعاف لإعطائه المصل المضاد، وإذا كان الحادث لدغ ثعبان أو عض كلب أو حيوان مفترس، فيعجل بنقله إلى أقرب مستشفى أو مركز إسعاف، لعمل الإجراءات المطلوبة وإعطائه الطعوم والأمصال اللازمة.

خامساً: علاج الأمراض:

[1] علاج الأمراض بالأدوية أو بالجراحات:

يولى الدين الإسلامى الحنيف عناية فائقة بصحة الإنسان، ويحث على علاجه من الأمراض... فكم من آيات قرآنية تحث على ذلك. وكم من أحاديث نبوية تأمر بالتداوى وتوجه إليه، بل وتصف بعضاً من الوصفات أو العلاجات لبعض الأمراض، فمع تأكيد المولى سبحانه بأنه الشافى من الأمراض، حيث يقول على لسان إبراهيم عليه السلام: ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾ (الشعراء:80)، تأكيد آخر أن نأخذ بالأسباب ونلجأ إلى الاختصاص فى الطب والعلاج، ضمن توجيهه تعالى: ﴿فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ (النحل:43)، وتأكيد بأن نستمر فى مكافحة الأمراض والبحث عن علاج لها، ضمن توجيهه سبحانه: ﴿وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا﴾ (الأنعام:85). فباب

البحث والكشف مفتوح، ليكشف- كل يوم- عن علاج جديد لمرض قديم أو لرض جديد، باستخدام الأدوية أو بإجراء الجراحات اللازمة.

وأمر رسول الله ﷺ في أحاديث كثيرة بالتداوى والأخذ بأسباب الشفاء، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (ما أنزل الله داءً إلا أنزل له شفاءً) ⁽¹⁹⁵⁾ وقال ⁽¹⁹⁶⁾ (ما من داء إلا له دواء، عرفه من عرفه، وجهله من جهله، إلا السام)- يعنى الموت ⁽¹⁹⁷⁾ . وقال ﷺ آمراً بالتداوى: (تداووا عباد الله، فإن الله خلق الداء والدواء) ⁽¹⁹⁸⁾ ، بل وكثيراً ما نجده ﷺ يوجه إلى استخدام ما فيه الشفاء بإذن الله: كالتداوى بالعسل، أو بالحبة السوداء، أو بالتلبينة، أو باستخدام الحجام، أو الكي... إلى غير ذلك من أحاديث كثيرة في هذا الصدد، حيث صنف ووضعت في ذلك كتب عديدة تحت اسم الطب النبوي.

وقد حرم ﷺ التداوى بالمحرم، كالتداوى بالخمير... فعن طارق بن سويد الجعفي سأل النبي ﷺ عن الخمر؟ فنهاه، أو كره أن يصنعها. فقال: إنما أصنعها للدواء. فقال ﷺ: (إنه ليس بدواء، لكنه داء) ⁽¹⁹⁹⁾ .

كما حرم ﷺ التداوى وطلب العلاج بما فيه إشراك بالله كالسحر والشعوذة، وكتعليق التمام والتولة والحروز، واللجوء إلى الرقية الشركية البدعية غير الشرعية.

[2] العلاج بالدعاء والقرآن:

جعل الإسلام من الدعاء إلى الله واللجوء إليه ومن القرآن الكريم ما فيه شفاء للمؤمنين بإذن رب العالمين... فقد كانت لرسول الله ﷺ رقيته التي يرقى بها المريض فيدعو له بالشفاء. فعن عائشة قالت: كان رسول الله ﷺ إذا اشتكى منا إنسان، مسحه بيمينه، ثم قال: (أذهب الباس رب الناس، واشف أنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاء لا يغادر سقمًا) (199).

وكان ﷺ إذا عاد مريضًا، أو أتى به إليه دعا له بالشفاء، فعن عائشة رضي الله عنها أن رسول الله ﷺ كان إذا أتى مريضًا، أو أتى به، قال: (اللهم رب الناس أذهب الباس، أشفه وأنت الشافي لا شفاء إلا شفاؤك، شفاء لا يغادر سقمًا) (200).

كما كان الصحابة رضوان الله عنهم يرقون بعضهم بعضًا برقية رسول الله ﷺ. فروى أنس بن مالك. أن ثابت جاءه شاكياً من ألم، فقال أنس: ألا أرقيك برقية رسول الله ﷺ؟ قال: بلى. قال: اللهم رب الناس مذهب الباس، اشف أنت الشافي لا شافي إلا أنت، شفاء لا يغادر سقمًا (201). وعن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال: لدغت رجلًا منا عقرب، ونحن جلوس مع رسول الله، فقال رجل: يا رسول الله أرقني؟ قال: (من استطاع منكم أن ينفع أخاه فليفعل) (202). كما قال ﷺ: (لا بأس بالرقى ما لم يكن فيه شرك) (203).

وفي القرآن الكريم شفاء ورحمة للمؤمنين، لقوله الحق تبارك وتعالى: ﴿وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ (الإسراء: 82). ومن الشفاء ما هو شفاء للبدن، ومنه ما هو شفاء نفسى وروحى له انعكاساته وآثاره البدنية... ويكون ذلك بأن يقرأ الإنسان القرآن بنفسه، أو يجد من يقرأه له، والمهم هو أن يكون مع قراءة القرآن حسن الظن بالله، فعن أبي هريرة رضى الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: (يقول الله تعالى: أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه إذا ذكرني...) (204)

ويمكن الرقى بشيء من القرآن الكريم، كالرقى بالفاتحة، أو بالمعوذتين، أو بنحو ذلك... فعن أبي سعيد الخدرى، أن ناساً من أصحاب رسول الله ﷺ كانوا في سفر، فمروا بحى من أحياء العرب، فاستضافوهم فلم يضيفوهم. فقالوا لهم: هل فيكم راق؟ فإن سيد الحى لديغ أو مصاب، فقال رجل منهم: نعم فأتاه فرقاه بفاتحة الكتاب، فبرأ الرجل، فأعطى شاه من غنم. فأبى أن يقبلها، وقال: حتى أذكر ذلك لرسول الله ﷺ: فأتى النبى فذكر ذلك له، فقال: يا رسول الله، والله ما رقيت إلا بفاتحة الكتاب، فتبسم ﷺ وقال: وما أدراك أنها رقية؟... (205)

ويجوز للمسلم إذا أصابه مرض أن يلتمس من يتحرى فيه الصلاح والتقوى وإطابة المطعم ويرجوه الدعاء، والأفضل للمسلم أن يدعو الله عز وجل بنفسه، لقوله تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ

أَجِيبْ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَاكَ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ
﴿البقرة:186﴾ وقوله: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾ (غافر:60).

ويستحب الدعاء مع وضع اليد على وضع الألف، فعن عثمان بن أبي العاص
الثقفى، أنه شكا إلى رسول الله ﷺ وجعاً يجده في جسده منذ أسلم فقال له
رسول الله ﷺ: (ضع يدك على الذى تألم من جسدك. وقل: باسم الله ثلاثاً،
وقل سبع مرات: أعوذ بالله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر) ⁽²⁰⁶⁾.

وكما سبقت الإشارة- بالنقطة السابقة- حرم رسول الله ﷺ التداوى وطلب
الشفاء بما فيه إشراك بالله، من سحر وشعوذة، ومن رقية بدعية لا شرعية.

[3] داووا مرضاكم بالصدقة:

للصدقة تأثير طيب في دفع البلاء وشر الحاسدين، وفي الشفاء من
المرض وتفريج الكرب بإذن الله تعالى... فعن أبي هريرة رضى الله عنه
عن النبي ﷺ قال: (من نفس عن مسلم كربة من كرب الدنيا نفس الله
عنه كربة من كرب يوم القيامة، ومن يسر على معسر في الدنيا يسر الله
عليه في الدنيا والآخرة، ومن ستر على مسلم في الدنيا ستر الله عليه في
الدنيا والآخرة. والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه...) ⁽²⁰⁷⁾.

والمرض كربة أى كربة، وبلاء أى بلاء، ينكشف بمعونة المعين، ويشفى بشفاء الشافي سبحانه.

والصدقة تدفع البلاء وتشفى الأمراض وتقى مصارع السوء، لأنها تطفى غضب الرب وتجلب رضاه... فعن أم سلمة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: (صنائع المعروف تقى مصارع السوء، والصدقة خفيًا تطفى غضب الرب، وصلة الرحم تزيد في العمر، وكل معروف صدقة...) (208) ومتى نال العبد رضا ربه أجاب دعاءه متى دعاه، سواء كان في شفاء مرض أو دفع بلاء أو نحوه.

هوامش الفصل السادس

- (156) مديحة الخضرى: مرجع سابق، ص 104-127 .
- (157) مجدى محمد الدسوقي: مرجع سابق، ص 115-116 .
- (158) مسلم (2664) .
- (159) عبد الحميد شرف: مرجع سابق، ص 18-19.
- (160) صبرى القباني: مرجع سابق، ص 5 .
- (161) السيد الجميلى، و حمدى الجميلى: مرجع سابق، ص 69-70 .
- (162) المرجع السابق، ص 74 .
- (163) عبد الرحمن محمد النجار: مرجع سابق، ص 34 .
- (164) أيمن الحسينى: مرجع سابق، ص 51 .
- (165) السيد الجميلى، و حمدى الجميلى: مرجع سابق، ص 74-75 .
- (166) البخارى (5255)، مسلم (2215)، الترمذى (2041) .
- (167) أيمن الحسينى: مرجع سابق، ص 43 ، 63 .
- (168) السيد الجميلى، و حمدى الجميلى: مرجع سابق، ص 71 .
- (169) صبرى القباني: مرجع سابق، ص 5-6.
- (170) مديحة الخضرى: مرجع سابق، ص 98-99 .
- (171) محمد عيسى الموزان: مرجع سابق، ص 346-355 .
- (172) البخارى: فى (19) باب الجذام، بين الحديثين (5271، 5272)

- (173) البخارى (5288، 5288، 5289)، مسلم (2219) .
- (174) البخارى (5288)، مسلم (2219) .
- (175) مسلم (2012) .
- (176) البخارى (5196) .
- (177) أيمن الحسينى: الشاى الأخضر مشروب الأصحاء والمعمرين وحارس حياتك الأمين، القاهرة، مكتبة ابن سينا، 1998م، ص ص30-62 .
- (178) أيمن الحسينى: 500 وصية لحياتك الصحية، مرجع سابق، ص ص 6، 21، 34 .
- (179) المرجع السابق، ص ص6-8 .
- (180) المرجع السابق، ص ص12، 57، 65 .
- (181) الحافظ المنذرى (3579) .
- (182) أيمن الحسينى: 500 وصية لحياتك الصحيحة، مرجع سابق، ص99.
- (183) الترمذى (3388) .
- (184) الترمذى (2516) .
- (185) الترمذى (2139) .
- (186) الترمذى (3381) .
- (187) مسلم (2712) .
- (188) النسائى (283/8) .
- (189) النسائى (282 /8) .
- (190) مسلم (2708) .
- (191) مسلم (2709) .

- (192) الترمذی (2060) .
- (193) البخاری (5192)، مسلم (2012) .
- (194) أ) صادق أنطونيوس: مرجع سابق، ص 165- 168 .
- ب) محمد عيسى الموزان: مرجع سابق، ص 224- 249 .
- (195) البخاری (1697)، مسلم (1198)، مالك (300/1)، الترمذی (837) .
- (196) البخاری (5246) .
- (197) ابن ماجّة (3436) .
- (198) أبو داود (3856)، الترمذی (2038) .
- (199) مسلم (1984)، الترمذی (2046) .
- (200) مسلم (2191) .
- (201) البخاری (5243، 5302) .
- (202) البخاری (5301) .
- (203) مسلم (2199) .
- (204) مسلم (2200) .
- (205) البخاری (6856)، مسلم (2675)، الترمذی (3603) .
- (206) البخاری (5296)، مسلم (2201) .
- (207) مسلم (2202) .
- (208) مسلم (2699) .
- (209) الحافظ المنذرى (1323) . السيوطى (5041) [صحيح: صحيح الترغيب (881)].

المراجع

- (1) ابن عساكر: **كنز العمال**، ج16، القاهرة، مؤسسة الرسالة، د. ت.
- (2) ابن كثير: **قصص الأنبياء**، تحقيق: محمد عبد الملك الزغبى، القاهرة، دار المنار، 1996م.
- (3) ابن ماجه: **سنن ابن ماجه**، ج1، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، القاهرة، فيصل عيسى البابي الحلبي، د. ت.
- (4) البخارى: **صحيح البخارى**، تحقيق: محمد عبد القادر، القاهرة، دار التقوى، 1421هـ-2001م.
- (5) الترمذى: **سنن الترمذى**، القاهرة، دار الحديث، 1426هـ-2005م.
- (6) الترمذى: **سنن الترمذى**، تحقيق: مصطفى محمد حسين الذهبى، القاهرة، دار الحديث، 1426هـ-2005م.
- (7) الحافظ المنذرى: **الترغيب والترهيب**، ج3، القاهرة، دار الحرية، 1407 هـ- 1987م.
- (8) الحافظ إسماعيل العجلونى: **كشف الخفاء ومزيل الألباس**، ج2، بيروت، مؤسسة الرسالة، ط4، 1405هـ- 1985م.
- (9) الدارمى: **سنن الدارمى**، ج1، بيروت، دار الكتب العلمية، د. ت.
- (10) السيد الجميل، وحمدى الجميل: **تلوث البيئة (مصادره، أخطاره، وسائل علاجه)**، القاهرة، دارالأمين للنشر والتوزيع، 1420 هـ -1999م.

- (11) السيد سابق: **فقه السنة**، ج1، القاهرة، دار الفتح للإعلام العربي، ط 21، 1420هـ-1999م.
- (12) السيوطي: **الجامع الصغير في أحاديث البشير النذير**، القاهرة، المكتبة التوفيقية، د. ت.
- (13) الغزالي: **إحياء علوم الدين**، ج3، تحقيق: محمد عبد الملك الزغبى، القاهرة، دار المنار، 1997م.
- (14) النسائي: **سنن النسائي بشرح الحافظ جلال الدين السيوطي وحاشية الإمام السندي**، المجلد الرابع، ج7، القاهرة، دار الريان للتراث، د. ت.
- (15) النووي: **رياض الصالحين**، القاهرة دار الريان للتراث، 1987م.
- (16) أمية محمد على، وأخريات: **دليل الطهى الكامل للمرأة العصرية**، القاهرة، مكتبة القرآن، 1982م.
- (17) أبو بكر جابر الجزائري: **منهاج المسلم**، القاهرة، المكتبة التوفيقية، ط4، د. ت.
- (18) أبو داود: **سنن أبي داود**، ج4، تحقيق عزت الدعاس وعادل السيد، دار الحديث، 1388هـ-1969م.
- (19) أفريل رودواي، وفريق من الأطباء: **أمومة وطفولة في السنة الأولى**، لندن، شركة باونتي للنشر، ط10، 1994م.
- (20) أيمن الحسيني: **500 وصية لحياتك الصحيحة**، القاهرة، مكتبة ابن سينا، 1998م.
- (21) أيمن الحسيني: **الشاي الأخضر مشروب الأصحاء والمعمرين وحارس حياتك الأمين**، القاهرة، مكتبة ابن سينا، 1998م.
- (22) أيوب دخل الله: **التربية الإسلامية عند الإمام الغزالي**، بيروت، المكتبة العصرية، 1417 هـ- 1996م.

- (23) جمال منير الحوت: **طفلك ما بين السنتين والنصف الخامسة**، بيروت، عالم الكتب، 1417هـ-1996م.
- (24) سعيد إسماعيل القاضي: **أصول التربية الإسلامية**، القاهرة، عالم الكتب، 1422 هـ-2002م.
- (25) صادق أنطونيوس بقطر: **طفلك في مرحلة الحضانه من سنة إلى 6 سنوات**، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 1955م.
- (26) صبرى القباني: **الغذاء لا الدواء**، بيروت، دار العلم للملايين، ط21، 1992م.
- (27) عبد الحميد شرف: **التربية الرياضية للطفل**، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1995م.
- (28) عبد الرحمن محمد النجار: **صحة الأم والطفل**، القاهرة، دار الفكر العربى، 1418 هـ-1997م.
- (29) عبد الله عبد المحسن الطريقي: **الاقتصاد الإسلامى أسس ومبادئ وأهداف**، الرياض، مكتبة الحرمين، ط2، 1410هـ.
- (30) عبد الله ناصح علوان: **تربية الأولاد فى الإسلام**، القاهرة، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع، ط38، 1423هـ-2002م.
- (31) مالك: **الموطأ**، القاهرة، دار إحياء الكتب العربية، د. ت.
- (32) مجدى محمد الدسوقي: **سيكولوجية النمو من الميلاد إلى المراهقة**، القاهرة، الأنجلو المصرية، 2003م.
- (33) محمد عماد الدين إسماعيل: **الطفل من الحمل إلى الرشد (الجزء الأول: السنوات الست الأولى)**، الكويت، دار العلم، 1409هـ-1989م.
- (34) محمد عيسى الموزان: **الرعاية الصحية المنزلية للأطفال**، الرياض، مكتبة العبيكان، 1423 هـ-2002م.

- (35) محمد ناصر الدين الألباني: صحيح الجامع الصغير وزيادته، بيروت، المكتب الإسلامي، ط2، 1406هـ-1986م.
- (36) محي الدين طالو العلبي: تطور الجنين وصحة الحامل، دمشق، دار ابن كثير، 1406هـ-1986م.
- (37) مديحة الخضري: موسوعة الطفل الصحية من مرحلة ما قبل الولادة إلى مرحلة النمو، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث، 2001م.
- (38) مسلم: صحيح مسلم: المنصورة، مكتبة الإيمان، د. ت.
- (39) مصطفى بن العدوي: فقه تربية الأبناء وطائفة من نصائح الأطباء، المنصورة، دار ابن رجب، 1423 هـ-2002م.
- (40) معجم أطراف الحديث النبوي، ج4، لندن، E.J.Brill، 1962م.