

ال التربية الجسمية  
للأبناء والآباء

\* القاضي، سعيد اسماعيل .

### \* التربية الجسمية للأبناء والأباء

\* سعيد اسماعيل القاضي .

\* ط 1 - القاهرة : عالم الكتب: 2013 م

\* 176 ص : 20 سم ( سلسلة تربية الأبناء والأباء في الإسلام ! 1 )

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

## 1- التربية الاسلامية

أ. العنوان 212

كتاب عالم

\* الادارة : \* المكتبة :

16 شارع جواد حسني - القاهرة 38 ش عبد الخالق ثروت - القاهرة

تليفون: 23959534 – 23926401      تليفون : 23924626

فاکس : 002023939027 ص . ب 66 محمد فرید

الرمز البريدى : 11518

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

# التربية الجسمية

## للأبناء والآباء

للأستاذ الدكتور  
سعيد إسماعيل القاضي  
أستاذ أصول التربية ووكليل 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

(م 1433 هـ 2012)

حـالـة الكـتب



## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أُولَادَهُنَّ حَوْلَيْنَ  
كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتَمَّ الرَّضَاعَةُ﴾

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

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 للألم 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 للألم المرضع لإتمام عملية الفطام بأمان
68	هومامش الفصل الثاني
	<b>الفصل الثالث</b>
71	<b>الاهتمام بالغذية الازمة للنمو السليم</b>
73	مقدمة
75	أولاً: التغذى بالحلال والإنفاق من الرزق الحال

77	ثانيًا: التغذى بالغذاء المحلول واجتناب الغذاء المحروم
78	ثالثًا: تناول الغذاء الجيد المتوازن
83	رابعًا: كم الطعام
85	خامسًا: آداب الطعام
94	هوماوش الفصل الثالث
<b>الفصل الرابع</b>	
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	هوماوش الفصل الرابع
<b>الفصل الخامس</b>	
111	النظافة وأهميتها للبدن
113	مقدمة
114	أولًا: نظافة المأكولات والمشرب والمتنفس
115	* بعض النصائح للصغار والكبار حرصًا على نظافة المأكولات والمشرب 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	هوما مش الفصل الخامس
	<b>الفصل السادس</b>
129	<b>وقاية البدن وعلاجه</b>
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 القوي
	ثالثاً: الوقاية والتعود من شر السحر والحسد والشياطين ومن كل ذي شر
152	
156	رابعاً: الوقاية من الحوادث المفاجئة وإسعافاتها
161	خامساً: علاج الأمراض
161	1- علاج الأمراض بالأدوية أو بالجرحات
163	2- العلاج بالدعاة وبالقرآن
165	3- داوموا مرضاكم بالصدقة
167	هوما مش الفصل السادس
171	المراجع

## مقدمة

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

أما بعد...

عَرَفَ المؤلَفُ - في كتاب سابق له - التَّربِيَّةِ الإِسْلَامِيَّةِ بِأَنَّهَا: "التنمية الشاملة لجميع جوانب شخصية الفرد (جسدياً، عقلياً، عقائدياً، روحياً، أخلاقياً، واجتماعياً، ونفسياً، وإراديًّا، وجماليًّا)، 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 المؤلَفُ بعون الله وتوفيقه سلسلة تربوية تحت عنوان: "تَرْبِيَّةُ الْأَبْنَاءِ وَالْأَبْاءِ فِي الإِسْلَامِ" 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 الجسمى من شخصية الفرد عناية كبيرة في التربية الإسلامية؛ لعنایة الإسلام بحياة الإنسان وحرصه على سلامته جسمه، لأن ذلك الجسم هو الوعاء الحاوی لبقية جوانب الشخصية، فيتوقف وجود الإنسان في حياته الدنيا على وجوده بجسمه، وتنتهي حياته وتتوقف بنهاية الجسم لوظائفه.

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

فانظر إلى عناية الرحمن بجسم الإنسان من قبل ولادته بأن هيأ 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 \* تُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ \* تُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْعَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْعَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾ (المؤمنون: 12-14).

وانظر إلى عنايته سبحانه بذلك الجسم، بأن خلق له من الأرزاق ما يكفل نموه، وبعد أن جاءت الآيات السابقات تشير إلى بداية تكوين الإنسان، جاءت آيات آخريات، وبالسورة نفسها، لتشير إلى ما هيأ الله له من أسباب الحياة والنمو: من مأكل ومشروب، ومن فواكه وثمرات كثيرة، ومن لحوم وألبان، وغيرها من نعم... فقال سبحانه: ﴿وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً يُقَدَّرُ فَأَسْكَنَاهُ فِي الْأَرْضِ وَإِنَّا عَلَى ذَهَابِهِ لَقَادِرُونَ \* فَأَنْشَأْنَا لَكُمْ بِهِ جَنَّاتٍ مِّنْ نَخِيلٍ وَأَعْنَابٍ لَكُمْ فِيهَا فَوَاكِهُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ \* وَشَجَرَةٌ تَخْرُجُ مِنْ طُورٍ سَيِّنَاءَ تَبُثُّ بِالدُّهْنِ وَصِبْغٌ لِلْأَكْلِينَ \* وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةٌ نُسْقِيْكُمْ مَمَّا فِي بُطُونِهَا

وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعٌ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ \* وَعَلَيْهَا وَعَلَى الْفُلْكِ تُحْمَلُونَ ﴿الْمُؤْمِنُونَ: 18﴾

.(22)

وانظر إلى عنایته سبحانه بأن وجه الإنسان إلى تغذية بدنه من الطيبات كل الطيبات، وحذره وحرم عليه تناول الخبائث كل الخبائث... فقال سبحانه: **«وَيُحِلُّ 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 وَاشْكُرُوهُ اللَّهُ إِنْ كُنْتُمْ إِيمَانَهُ تَعْبُدُونَ \* إِنَّمَا حَرَمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أَهِلَّ بِهِ لِعَيْرِ 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 تُلْقِوْا بِأَيْدِيْكُمْ إِلَى التَّهْلِكَةِ»** (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 باحتساع 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 سماً) وفي رواية مسلم: (من شرب سماً، 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<sup>(1)</sup> ، وعنه عن ثابت بن الضحاك، أنه ﷺ قال: (ومن قتل نفسه بشيء،  
في الدنيا عذب به يوم القيمة)، وفي رواية له: (عذبه الله به في نار جهنم)<sup>(2)</sup> .

وانظر إلى عناية الإسلام بالجسم وصحته، ووقايتها من الأمراض، والبعد عن  
أسبابها قدر الإمكان، والتداوي متى أصيب بالمرض... .

وهكذا..... نجد عناية الإسلام بالجسم وبال التربية الجسمية عناية فائقة وعلى  
طول طريق الحياة. فتبدأ التربية الإسلامية في اهتمامها بالجسم سابقة لوجوده،  
وملازمته لبقائه، وحتى فنائه، فتمهد له البيئة الصالحة لقادمه قبل أن يصبح  
جيئًا 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" كتاب  
أول في سلسة: "التربية الإسلامية للأبناء والآباء" موضحًا من خلاله- وفي إيجاز-  
مدى عناية الإسلام والتربية الإسلامية بالجانب الجسمى 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 بال膳食ية الالزمه للنمو السليم.**

**الفصل الرابع: النوم وأهميته للبدن.**

**الفصل الخامس: النظافة وأهميتها للبدن.**

**الفصل السادس: وقاية البدن وعلاجه.**

والله أعلم، 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 أيها عناية، من قبل وجوده في هذه الحياة الدنيا... فتحرص على تهيئة البيئة المناسبة والتربة الصالحة لنموه قبل أن يبذر بذرة فيها، وقبل أن يكون جنيناً في بطن أمه... ثم توليه بعنايتها في طوره الجنيني... لتضع له بذلك أساساً سليماً لبناء جسم صحي، ومن ثم لشخصية إنسانية سوية.

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

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

### أولاً: الحرص من انتقال الأمراض الوراثية إلى الأبناء:

تبدأ عنابة التربية الإسلامية بالجانب الجسمى لدى المسلم، بتأكيدها على أن يتخير الوالدان كل منهما الآخر قبل الزواج، بما يوفر لأبنائهما مستقبلاً التربة السليمة المناسبة للإنبات وللنموا الجسمى السليم... فتأمرهما بالتخير لنطفهم، لأن العرق دساس، مصداقاً لقول الرسول الكريم ﷺ: (تخيراً لنطفكم وانكحوا الأفاء وانكحوا إليهم)<sup>(3)</sup>، وحيث قال ﷺ: (تخيراً لنطفكم فإن العرق دساس)<sup>(4)</sup>، وقال عليه السلام: (تزوجوا في الحجز الصالح فإن العرق دساس)<sup>(5)</sup>، أي تزوجوا من الأصل الطيب الظاهر ومن البيئة النقية الصالحة، لأن الوراثة دساسة، فالوراثة هي المسئولة عن انتقال السمات أو الخصائص الوراثية من الوالدين إلى أولادهما، بمحاسنها ومساؤها، وذلك عن طريق الموراثات أو الجينات التي تحملها الكروموسومات التي تحتويها البويضة المخصبة بالحيوان المنوى بعد التلقيح.

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

فرصة إصابة الجنين بأمراض وعيوب خلقية، وكذا ظهور أمراض وراثية، تزيد في حالات زواج الأقارب<sup>(7)</sup> ، 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 العقلى، الذى يحدث إما مباشرة عن طريق الجينات التى تحملها الكروموسومات في الخلية التناسلية وفقاً لقوانين الوراثة، وإما بطريق غير مباشر، فبدلاً من أن تحمل الجينات ذكاءً محدوداً، تحمل عيوباً تكينية 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 التى تحملها الكروموسومات وذلك أثناء انقسام الخلايا ونلاحظ أن المرض العقلى 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<sup>(8)</sup>.

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 تحمى 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<sup>(9)</sup> ، أو إصابة المولود بالصراء (اليرقان) والشحوب وحدوث استسقاء في كل جسمه، وقد تعبّر مادة الصراء إلى جهازه العصبي وتحدث به تأثيرات ضارة فتصيبه بالتخلف العقلي إذا عاش المولود<sup>(10)</sup>.

وهكذا، فال التربية 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 وللنموا السليم لأبنائهما في المستقبل. وإذا كان بعائلة أي من الأبوين مرض وراثي خطير فلا بد أن يتم ذلك الاختيار على ضوء نتائج الفحص الوراثي قبل الزواج.

ثانياً: العناية بالأجنحة في أرحام الأمهات:

تستمر عنابة التربية الإسلامية بالجانب الجسми من شخصية المسلم، باهتمامها به وبصحته وبحمايته من كافة المخاطر والأضرار،

امتثالاً 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 قُوْمٌ وَأَهْلِيْكُمْ...﴾** (التحريم:6)، فأمره لنا بالوقاية من كل المخاطر والشرور التي يمكن أن تلحق بالإنسان وأهله، في دنياهم أو أخراهم، بما في ذلك وقاية الأجنة في أرحام الأمهات.

وعندما يقول الرسول الكريم ﷺ: **﴿تَعْلَمُوا تَعْلَمُوا، فَإِذَا عَلِمْتُمْ فَأَعْمَلُوا﴾**<sup>(11)</sup>، 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: **﴿طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيْضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ﴾**<sup>(12)</sup>، والحق تبارك وتعالى يأمر بطلب العلم والاستزادة منه فيقول: **﴿فَأَسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾** (النحل:43)، ويقول: **﴿وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا﴾** (طه:114). ومن حيث العمل بالعلم، فمن أحاديثه ﷺ قوله: **﴿لَا تَرْزُلْ قَدْمًا عَنْ يَوْمِ الْقِيَامَةِ حَتَّىٰ يُسَأَلَ عَنْ أَرْبِعٍ...﴾** إحداها (عن علمه

ماذا عمل به<sup>(13)</sup>. والحق تبارك وتعالى يعظم من مقته وغضبه ملئ لا يعمل بعلمه وبما يعلمه للآخرين وما يأمرهم به، فيقول: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ \* كَبُرَ مَقْتَنَا 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 لأنسباب كثيرة، منها: ضعف المخلوق الذي ليس سوى مجموعة من الخلايا التي تكاد لا تُرى بالعين المجردة في بدايتها، وبالتالي تكون حساسة لعوامل كثيرة، كذلك أن معظم أجهزة الجسم تخلق في هذه المرحلة، مما يجعلها عرضة للإصابة بالمرض والإسقاط أو التشوّهات الخلقية<sup>(14)</sup> ... لذا ترجع معظم حالات المواليد المشوّهة لظروف الحمل السيئة. حيث تبين أن 80% من المواليد المشوّهين هى حالات ناجمة ليس عن الوراثة بل عن الظروف البيئية غير الصحية للجنين، وفي مقدمة هذه الظروف سوء التغذية، والمخدرات، والإشعاع، ومرض الأم الحامل، وحالات اختلاف الدم (Rh)، والحالة الانفعالية للأم<sup>(15)</sup>.

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

بمتابعة الحمل وإعطاء التطعيمات والتحصينات الالزمة 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 التاليات:

#### [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<sup>(16)</sup>.

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

والتي أصبحت منتشرة حالياً، تتسبب في أضرار صحية بكل من الأم والجني، وأشار البعض إلى أن تغذية الأم الحامل لا تتعكس فقط على وزن الطفل عند الولادة، ولكن تتعكس 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<sup>(17)</sup>.

وهكذا، فالاهتمام بتربيه 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 حاجه إلى المزيد من الرعاية الصحية، مثل: الاهتمام بالتغذية الجيدة، كما سبقت الإشارة، وحصولها على فترات كافية من النوم (8-10) ساعات يومياً، وعدم لبسها الكعب العالي، مما يتطلب استعمالها أحذية خفيفة وغير مرتفعة الكعب، حتى لا تعانى من ألم أسفل الظهر، وحتى لا تكون عرضة لانزلاق

والسقوط، وكذلك لبس ملابس واسعة فضفاضة ومع عدم استعمال الأحزمة والكورسيهات الضيقة، لتأثير 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 تأثيراً خطيراً إذا تعرض للإصابة بالعدوى بمرض خطير يصيب الأم وهي حامل. فإذا إصابة الأم بمرض الزهري- مثلاً- 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 تعانى 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<sup>(18)</sup>.

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

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

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

### [3] وقاية الأجنحة 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 فتره 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 بطيء 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 ونفسيه... بل ومن بين الأدوية ما قد يؤثر على الجنين فتصيبه بعاهات وتشوهات خلقية أو بأمراض يعاني منها فيما بعد. فالكورتيزون ومشتقاته يسبب حدوث الشفة الأنفية، 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 الدورى.

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 العقلى

والشذوذ الجنسي، بل قد يؤدي إلى الإجهاض<sup>(21)</sup>. مما يفرض على الأمهات  
الحوامل عدم التعرض لأى 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:

متابعة الحمل منذ بدايته أهميته في اكتشاف أي صعوبات لدى الأم  
والجنين، والتعامل مع تلك الصعوبات والتغلب عليها قدر الإمكان قبل الولادة،  
أو الاستعداد لها وقت الولادة<sup>(22)</sup>.

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 بمرض نفسه، وأخيراً قد تحدث وفاة الجنين. كما  
تشكل الأمراض المزمنة كالسكر وارتفاع ضغط الدم- وهي 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، متابعة صحة الأم وإعطائها العلاج اللازم إذا لزم الأمر، وكذلك متابعة نمو الجنين وصحته، والتأكد من سلامته من التشوّهات الخلقية ومن الأمراض التي يمكن أن تصيبه من مرحلة الحمل به، وذلك بواسطة الكشف الطبي وإجراء الفحص المخبرى والمواجات فوق الصوتية<sup>(23)</sup>، مع إعطاء الأم الحامل التطعيمات الالزامية 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 أي أدوية بدون استشارة الطبيب، وعدم التعرض للأشعة الضارة وخاصة خلال الأشهر الأولى من الحمل.

(3) المحافظة على النظافة الشخصية في جميع الأوقات.

(4) ارتداء الملابس الفضفاضة، والأحذية المريحة، و اختيار 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، معأخذ القسط الكاف من الراحة خلال النهار.
- (7) اجتناب التدخين والمخدرات والكحوليات بأنواعها، وتجنب الأماكن التي يتواجد فيها المدخنون.

(8) الابتعاد عن الأطفال المرضى المصابين بالحصبة الألمانية وجدرى الماء.

(9) الابتعاد عن الانفعالات النفسية الحادة، كالقلق أو الخوف أو الغضب أو التوترات التي تستثير جهازها العصبي، 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، معأخذ الأم لتطعيمات الالزمة في 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: الصحيحه (1067)].
- (4) ابن عساكر: تاريخ دمشق لابن عساكر، ج2، ص42. ف: معجم أطراف الحديث النبوى، ج4، لندن، Ej.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) أهـنـ الحـسـينـىـ: 500 وـصـيـةـ لـحـيـاتـكـ الصـحـيـحةـ، القـاهـرـةـ، مـكـتـبـةـ اـبـنـ سـيـنـاـ، 1998م، ص 100.

- (8) مدحية الخضرى: **موسوعة الطفل الصحية من مرحلة ما قبل الولادة إلى مرحلة النمو**, الأسكندرية، المكتب الجامعى للحديث، 2001م، ص 209-210.
- (9) مجدى محمد الدسوقي: مرجع سابق، ص 48.
- (10) عبد الرحمن محمد النجار: **صحة الأم والطفل**, القاهرة، دار الفكر العربي، 1418هـ-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 وزياحته**, بيروت، المكتب الإسلامى، ط 2، 1406هـ-1986م، حديث (3913).
- (13) الترمذى: **سنن الترمذى**, القاهرة، دار الحديث، 1426هـ-2005م، حديث (2417).
- (14) محمد عيسى الموزان: **الرعاية الصحية المنزليّة للأطفال**, الرياض، مكتبة العبيكان، 1423هـ-2002م، ص 66.
- (15) محمد عماد الدين إسماعيل: **الطفل من العمل إلى الرشد (الجزء الأول: السنوات الست الأولى)**, الكويت، دار العلم، 1409هـ-1989م، ص 146.
- (16) مجدى محمد الدسوقي: مرجع سابق، ص 45.
- (17) مدحية 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) أمين الحسينى: مرجع سابق، ص 92.
- (21) أ) مجدى محمد الدسوقي: مرجع سابق.

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



## 2

### العناية بالصحة الجسمية للأبناء من الميلاد وحتى الفطام

- العناية بالمواليد.
- العناية بالرضيع.
- نصائح للأم المرضع لإقامة عملية الفطام بأمان.



## الفصل الثاني

### العناية بالصحة الجسمية للأبناء من الميلاد وحتى الفطام

#### مقدمة:

تستمر عناية التربية الإسلامية بحياة الفرد وبنائه الجسمى... وبعد أن وضعت له الأساس السليم للبناء الجسمى الصحيح، من قبل أن يكون جنيناً في بطن أمه، ثم في طوره الجنيني... فإنها توليه بعنايتها رضياعاً... 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 الحالى: "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 تلقي 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 الالزمة قبل أو أثناء ولادته، كذلك يجب التأكيد على ضرورة الولادة في مستشفى أو مركز صحي تتوفر فيه الخبرات والأجهزة الالزمة للوقاية من حوادث الولادة<sup>(24)</sup>.

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

حيث رضا الوالدين برزق الله لهما، ذكرًا كان المولود أو أنثى. فالرازق والوهاب هو الله. قال سبحانه: ﴿...يَهُبُ لِمَنْ يَشَاءُ إِنَاثًا وَيَهُبُ لِمَنْ يَشَاءُ الْذُكُورَ \* أَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنَاثًا وَيَجْعَلُ مَنْ يَشَاءُ عَقِيمًا إِنَّهُ

عَلِيهِمْ قَدِيرُونَ<sup>(الشوري: 49-50)</sup>. والوالد لا يدرى في أيهما خير. قال سبحانه: **﴿آبَاؤُكُمْ وَأَبْناؤُكُمْ لَا تَدْرُونَ أَيْهُمْ أَقْرَبُ لَكُمْ نَفْعًا﴾**<sup>(النساء: 11)</sup>. فكم من بنت كانت سبباً في سعادة والديها وأقاربها في الدنيا والآخرة، وكم من ولد كان سبباً في تعاسة آبائه وشقائهم والعياذ بالله<sup>(25)</sup>، والعكس أيضاً صحيحاً.

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

### [3] استحباب الدعاء للمولود والأذان في أدنه:

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

ويستحب الأذان في المولود، بعد ولادته مباشرة، لما روى عن ابن عباس رضي 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 أدن في أذن المولود، أن يكون أول ما يقرع سمعه كلمات النداء العلوى المتضمنة لكبرياء الرب وعظمته، والشهادة التي أول ما يدخل بها في الإسلام. فكان ذلك كالتلقين له شعار الإسلام عند دخوله إلى الدنيا، كما يلقن 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<sup>(27)</sup>.

#### [4] تحنيك المولود:

وذلك بمضغ قمرة، ودلك 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 باملادة الممضوغة<sup>(28)</sup>.

وفي التحنيك اقتداء بالنبي ﷺ. فعن أبي موسى رضى الله عنه قال: ولد لي غلام، فأتيت به النبي ﷺ، فسماه إبراهيم، وحنكه بتمرة، ودعا له بالبركة، ودفعه إلى<sup>(29)</sup>. وروت أسماء بنت أبي بكر أنها ولدت عبدالله بن الزبير، فأتت به رسول الله ﷺ، فحنكه بتمرة، ثم دعا له فبرك عليه<sup>(30)</sup> أى دعا له بالبركة، وروت عائشة رضى الله عنها، أن رسول الله ﷺ كان يؤتى الصبيان فيدعوا لهم بالبركة وينحرفهم<sup>(31)</sup>.

وقد أثبتت الطب الحديث فائدة تحنيك المولود بالتمر بعد ولادته، حيث يعمل التمر كمضاد حيوي لعدة أيام ضد فطريات الفم التي تنمو في 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، امثلاً لما أمر به وحض عليه نبينا ﷺ، فكان يسمى بالأسماء الحسنة، فيستحب التسمية بالأسماء المعبدة لأى اسم من أسماء الله الحسنى، وأحباها كما قال ﷺ فيما رواه ابن عمر: (إن أحب أسمائكم إلى الله عبد الله وعبد الرحمن) <sup>(32)</sup>. كما يستحب التسمية بأسماء الأنبياء والرسل، وبأسماء الصالحين من المسلمين والمسلمات.

وعلى الوالدين أن يجنبوا المولود الاسم القبيح الذي يمس كرامته، ويكون مدعاة للاستهزء والسخرية منه. كما عليهما تجنبه الأسماء التي لها اشتقاد من كلمات فيها تشوؤم، حتى يسلم المولود من مصيبة هذه التسمية وشؤمها... وأن يجنبوا الأسماء المختصة بالله سبحانه، والأسماء المعبدة لغير الله، والأسماء التي فيها تقيع وتشه وغرايم، كاسم: بوسى، وهيام، وهيفاء، ونهاد، وما شابهها <sup>(33)</sup>.

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

زينب، وعاصية إلى جميلة، وسمى حرباً: سلماً، 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 عفرا (34) فسماها خضرة... إلخ .

#### [6] عقيدة المولود:

ومعنى العقيقة في الاصطلاح الشرعي: ذبح الشاة عن المولود يوم السابع من ولادته، ويستحب للوالد ويحسن أن يعوق عن مولودة، لما روى عن رسول الله ﷺ فيما رواه سلمان بن عامر الضبي، قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: (مع الفلاح عقيقة، فأريقو عنده دماً، وأميطوا عنه الأذى) (35) . وفي رواية عن سمرة بن جندب عن النبي ﷺ قال: (الفلاح... بعقيقته، تذبح عنه يوم السابع...) (36) .

والعقيدة عن المولود هي سنة مستحبة عند جمهور الأئمة والفقهاء. فعلى الأب إن ولد له مولود، وكان مستطيناً قادراً، أن يحيي سنة رسول الله ﷺ حتى يحظى بالفضيلة والأجر عند الله سبحانه، وحتى يزيد من معانى الألفة والمحبة والروابط الاجتماعية بين الأهل والأقرباء والجيران والأصدقاء جميعاً، وحتى يساهم كذلك في تحقيق التكافل الاجتماعي، وذلك حينما يشرك في الانتفاع بالعقيدة 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)<sup>(38)</sup>. كما يستحب التصدق بوزن شعره فضة على الفقراء والمستحقين. فروى الإمام مالك في الموطأ عن جعفر بن محمد عن أبيه قال: وزنت فاطمة رضي الله عنها شعر الحسن والحسين وزينب وأم كلثوم فتصدق بزنة ذلك فضة<sup>(39)</sup>، كما ذكر ابن إسحاق عن عبدالله بن أبي بكر، عن محمد بن علي بن الحسين رضي الله عنهم، قال: سمعت رسول الله ﷺ عن الحسن شاة، وقال: (يا فاطمة، احلق رأسه، وتصدق بزنة شعره فضة، فوزنته، فكان وزنه درهماً أو بعض درهم)<sup>(40)</sup>.

ولا يخفي ما لحلاقة شعر رأس المولود من نظافة، وتقوية له لإقامة الفرصة لظهور الشعر الجديد بخلاف شعره الذي ولد به. كما أن في التصدق بوزن شعره فضة، ينبع من ينابيع التكافل الاجتماعي، وتحقيق لظاهرة التعاون والتراحم والتكافل في ربوع المجتمع<sup>(41)</sup>.

## [8] ختان المولود:

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

ما رواه البخاري ومسلم عن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: (اختن إبراهيم عليه السلام وهو ابن ثمانين سنة)<sup>(42)</sup> ، وفي رواية مالك عن سعيد بن المسيب: أنه أول من أضاف الضيف، وأول من لبس السراويل، وأول من استحمد، وأول من اختن<sup>(43)</sup> ، 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)<sup>(44)</sup> .

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

وللختان فوائد صحية، منها: أنه يجلب النظافة، ويعين من حدوث الكثير من الأمراض، منها السرطان. "فالقضيب الذكري 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"<sup>(46)</sup> .

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

## ثانياً: العناية بالرضع:

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

### [1] الرضاعة الطبيعية وفوائدها:

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

وتتجدد الإشارة إلى ضرورة إرضاع المولود لبن (المسمار) وهو ما يسمى (اللبا) أو (السرسوب)، الذي يفرز في الأيام الأربع الأولى بعد الولادة، لما يحويه من عناصر وأجسام مناعية عديدة يحتاجها المولود... وتستمر الرضاعة الطبيعية بعد الشهر الثالث مع إمكان إدخال أطعمة أخرى تدريجياً حتى الفطام مع نهاية العام الثاني من العمر<sup>(48)</sup>، امثلاً لتوجيهات الحق تبارك وتعالى حيث يقول: **﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْيَنِ گَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَ الرَّضَاعَةَ﴾** (البقرة: 233). فتمام الرضاعة حولان كاملاً.

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- وإن تعرضت لعذاب أليم يوم القيمة، بخلاف تقصيرها في حق طفلها وعقوتها له، فقال ﷺ في حديث رؤياه المنامية، ورؤيا الأنبياء حق: (...ثم انطلق بي، فإذا أنا بنساء تنهمش ثديهن الحيات. قلت: ما بال هؤلاء؟ قيل: هؤلاء يمنعن أولادهن ألبانهن) <sup>(49)</sup>.

وهكذا يؤكد الإسلام ضرورة إرضاع الأم لطفلها رضاعة طبيعية... وذلك ما أكدته الأبحاث العلمية، من أن لبن كل أم يفيد وليدها أكثر من لبن أي أم أخرى<sup>(50)</sup>. وذلك لتغير مكونات لبن الأم (بقدرة إلهية) بما يناسب نمو طفلها.

فانظر ما الذي يمكن أن يحدث لو أرضعت أم طفلًا مع طفلها، وكان بين الطفلين تفاوت في السن، ولو لبضعة أشهر؟ ستتجدد- 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<sup>(51)</sup>.

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 جمة، للطفل وللأم، وأيضاً للأسرة والمجتمع، تلك الفوائد التي يمكن إيجازها في النقاط التالية:

(1) مثالية لبن الأم في تركيبه و المناسبة ملولدها، 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، واحتواه على السكريات الضرورية، كسكر اللاكتوز الذي ينكسر إلى جلوكوز وجالاكتوز، وهذا الأخير أساسى في نمو وتكوين الجهاز العصبى وأنسجته عند الطفل، واحتواه على المعادن، كذلك احتواه على فيتامينات (أ، ب، ج) بما يكفى للطفل، وحتى فيتامين (د) في لبن الأم كافٍ بشرط أن تكون الأم قد أخذت احتياجاتها منه أثناء الحمل.

(2) سهولة تقديمها للطفل، لإتاحتها جاهزاً في أي وقت، دون الحاجة إلى إعداد أو تحضير، وفي صورة طازجة دائماً، ويمكن تقديمها للطفل في أي وقت وأى 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 ثدي الأم إلى فم الرضيع

مباشرة، بما 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 المُناعية المضادة لشلل الأطفال والنكاف وغيرها، ويكون ذلك

بكمية كبيرة في لبن السرسوب الذي يفرز في الأربعة أيام الأولى بعد

الولادة، كما يحتوى لبن الأم على العديد من المواد والأجسام التي تمنع

الميكروبات بل وتهاجمها إذا وجدت، ويحتوى أيضاً على إنزيم الليبيز

النشط الذي يقتل الطفيلييات مثل الجيardiya والأنتمبيا.

(6) احتوائة على الكالسيوم والفوسفور اللازمين لنمو العظام والأسنان

بكميات مناسبة وبنسب متوافقة، 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، ففى أول الرضعة تكون كمية المياه كبيرة، بحيث تروى عطش الطفل، ثم يزداد تركيز الدهون في نهاية الرضعة. كما أن تركيز العناصر الغذائية يزداد تدريجياً، بما يناسب الطفل طوال سنتي الرضاعة.

(9) تفادي تعرض الطفل للبدانة ومشاكلها؛ لأن الرضيع الذى يعتمد على الألبان الصناعية يكون معرضاً لزيادة التغذية التى تؤدى 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 تدعوا لضرورة تمسك الأم بها هي ارتباط الطفل بحنان الأم مما يساعد على النمو النفسي والمتوازن، وذلك نظراً لتوثيق العلاقة العاطفية والنفسية التي تتولد لدى الأم والطفل خلال عملية الرضاعة، وهذه العلاقة لا تحدث تحت ظرف آخر أو مع ظرف آخر من أنواع الرضاعة.

(11) لبن الأم اقتصادي. فهو متوفّر مجاناً (هبة من الله تعالى)، فلا يرهق ميزانية الأسرة؛ إذ إن تكالفة زيادة تغذية الأم المرضع لا تقارن بتكلفة الألبان الصناعية ومشاكلها.

(12) إفادة الرضاعة الطبيعية للأم، فهي:

- تساعد على رجوع الرحم لحالتها 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 التي اخزنّت أثناء فترة الحمل، وبذلك تمنع حدوث السمنة.
- تقوى الرابطة بين الأم ووليدتها، وخصوصاً من الناحية النفسية، فتحس الأم بنوع من الرضا والسعادة لا تحس به إلا الأم المجربة، مما يزيد من رعايتها وعانتها به<sup>(52)</sup>، ومما ينعكس ببرها بولدها هذا إلى برولدتها 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 يتطلب عليه توفير في اقتصاد الأسرة. كما أن في الاعتماد على الرضاعة الطبيعية توفير في ميزانية الأسرة وعدم إرهاقها بأثمان الألبان الصناعية، وأيضاً توفير ما كان سقطعه الدولة من ميزانيتها لاستيراد تلك الألبان الصناعية، ومن جهة أخرى، إذا كان للرضاعة الطبيعية آثارها الطيبة على نفسية الطفل وعلى قدراته العقلية، فمدد ذلك، على المدى القريب والبعيد، بالإيجاب على كل من الطفل، والأسرة، والمجتمع.

## [2] نصائح للأم المرضع:

ويمكن هنا تقديم بعض النصائح للأم المرضع، وهي كما يلى:

- (1) إعطاء المولود حديثاً بعضاً من السوائل الخفيفة عند بكائه خلال الساعات الست الأولى من ولادته، ثم يوضع على ثدي أمه بعد ذلك بانتظام عند البكاء حتى إن لم يمتلئ الثدي باللبن، وذلك لتجهيز حلمة الثدي بدرجة مناسبة للرضاعة، وللانتفاع بالجزء الأول من اللبن وهو ما يطلق عليه السرسوب، الذي مع كون كميته قليلة فهو غنى بالبروتينات والأجسام المناعية التي تساعد على حماية الطفل ونموه في الفترة الأولى من العمر <sup>(53)</sup>.

(2) ضرورة عناية الأم المرضع بنظافة جسمها بصفة عامة، والثديين بصفة خاصة، وكذلك الملابس الملائقة 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<sup>5</sup>) بجانب الأم أو محمولاً على ذراعيها لاستقبال ثديها<sup>(54)</sup>. أى "أن تضع الأم رضيعها أثناء الرضاعة في وضع مائل بحيث تكون رأسه أعلى من جسمه، ولا يكون في وضع أفقي، لأن تضنه وهو نائم بجوارها، كما تفعل كثيرون من الأمهات، وذلك حتى لا يتسرّب اللبن إلى الأذن الوسطى محدثاً التهاباً بها"<sup>(55)</sup>.

(4) السماح للطفل بالرضاعة حسب رغبته حتى الشبع، وبالتالي فلا تنتهي الأم عملية الإرضاع إلا إذا أحسست بشبع رضيعها، وعدم رغبته في الاستمرار في الرضاعة.

(5) قيام الأم بتكريع الطفل بعد الرضاعة لإخراج ما يكون قد ابتلعه من الهواء أثناء عملية المص؛ بأن يكون الطفل في وضع قائمة، وتربيت الأم برفق على ظهره.

(6) ضرورة استعمال الأم الثديين عند إرضاع المولود، فإذا بدأت

بإرضاع المولود من الثدي الأمين فإنه يجب أن تنتهي الرضاعة من الثدي الأيسر، وفي الرضعة التالية تبدأ بالأيسر وتنتهي بالأمين؛ وذلك لضمان تفريغ كل منهما؛ لأن تفريغ الثدي بالكامل من أكبر العوامل المبنية لإدرار اللبن من الثدي<sup>(56)</sup>.

(7) العناية بغذاء الأم المرضع؛ حيث تتوقف صحة الرضيع على القيمة الغذائية للبن أمه، وتعتمد القيمة الغذائية للبن المرأة المرضع على كمية ونوعية غذائهما، وملحوظة أن ما سبق ذكره من مميزات للرضاعة الطبيعية لا ينطبق إلا على لبن المرضع التي في حالة غذائية جيدة... لذا، تحتاج الأم المرضع إلى زيادة في كمية الغذاء لتتوفر 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 تتفى باحتياجات الجسم الضرورية لإنتاج كمية اللبن، ويفضل الماء عن غيره من السوائل.

(9) عند تعاطي الأم المرضع لأدوية، يجب ألا تتناولها من تلقاء نفسها؛ كما لا بد منأخذ رأي الطبيب في استمرار الرضاعة أو منعها عند تعاطيها لدواء ما.

(10) ملاحظة تأثير المنبهات وبعض أغذية الألم على رضيعها. فقد يؤدي تناول الألم القهوة والشاي بكثرة إلى قلق الرضيع وقلة نومه وتنقطعه، كذلك الحال بالنسبة لبعض المسواد الغذائية عند ظهور أي من الأعراض على الرضيع فتتجنب المرضع تناول الغذاء المشكوك فيه لعدة أيام، وملحوظة أثر ذلك على الرضيع، ومن ثم مراجعة الطبيب المختص للتأكد من ذلك<sup>(57)</sup>.

وأيضاً هناك بعض الأطعمة التي من شأنها أن تغير طعم اللبن. وإن العديد من الرضيع يكونون شديدي الحساسية بالنسبة لطعم اللبن، حتى أنهم يرفضون الاستمرار في الرضاعة من لبن تغير طعمه. الأمر الذي يعرضهم لاضطرابات هضمية إذا ما أجبروا على تناول هذا اللبن بالقوة؛ لذا قبل التفكير في أن مرضًا مبالغًا داهم الرضيع، ينبغي أن تذكر الألم ماذا تناولت عشية ذلك اليوم؛ ومن ثم كان من الضروري عليها تجنب جميع الأطعمة ذات النكهة المميزة واللاذعة، كالكرنب والبصل والثوم وغيرها<sup>(58)</sup>.

(11) احترسى أيتها الأم المرضع من بعض الأدوية خلال الرضاعة فتناولك لبعض الأدوية أثناء الرضاعة يمكن أن يؤثر تأثيراً سيئاً على ولدك؛ ولذا يجب استشارة الطبيب أو إيقاف الرضاعة مؤقتاً، ومن هذه الأدوية الشائعة التي يجب أن

تحرس المرض من تناولها: الأسبرين بكثرة، ومضادات الحساسية،  
ومضادات الحيوية (مثل الإمبولين)، والمهدئات، ومضادات التجلط،  
<sup>(59)</sup>  
وأدوية السكر... إلخ .

(12) لتعلم الأمهات أن حرمان أطفالهن من حق كفله لهم خالقهم- إلا  
لعذر قهري- أو إبخاسهم جزءاً من هذا الحق، يعد عقوقاً للأبناء،  
وقد يكون هذا الحرمان نواة لعقوق هؤلاء الأبناء لآبائهم مستقبلاً.

### [3] تعلم الطفل الرضيع الأكل:

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

وعندما تريده أن تعلم شرب الماء من الكوب، فإنه يجب أن تبدأ تدريجياً  
بتوعويده أولاً أن يشرب اللبن بهذه الطريقة، لما فيه من لذة للطفل.

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

ولكي يقوم الطفل بالمحاولة لتعليم نفسه الأكل، يجب أن نقدم إليه الأطعمة التي يحبها، وينبغي أن يترك حراً لاستعمال أصابعه أيضاً، لأن هذه هي الطريقة الطبيعية في وضع الطعام في فمه.

وإنقان وضع الطفل الطعام في فمه يتوقف على نضج جهازه العصبي، الذي يزداد نضوجاً في كل أسبوع يمر به؛ الأمر الذي يمكنه بالتدريج من مسك الملعقة مسگاً صحيحاً ووضعها في فمه يوماً ما. فيجب أن نتذكر أن الطفل لا يمكنه إنقان شيء ما أو القيام بسلوك معين قبل أن ينضج تماماً ويكون جهازه المركزي مستعداً لذلك؛ ولذا يجب أن يعطى الفرصة للمحاولة التدريجية<sup>(60)</sup>.

وتحتسبط الأم أن تترك طفلها يطعم نفسه في أول الأكل عندما يكون جوعه على أشدّه، ثم تتسلّم هي منه مسؤولية تكميله الوجبة بهدوء دون أن تشعره بذلك، وحباً لو اختارت الوقت والفرصة التي لا يكون فيها الطفل مجهاً.

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

- 1 عندما يظهر الطفل رغبة في إطعام نفسه فاتركيه يحاول ذلك، لأن هذا يعتبر وقتاً مناسباً لبذر بذور الاعتماد على النفس.
- 2 إن التمرين الكثير المتكرر لازم له لكي يصل إلى درجة الإنقان ؛ لذا يجب عليك أن تتوقعى أن الطفل ملدة طويلة أن

ييعثر طعامه حوله ويسلله على نفسه... فإن ما يفقده من الطعام لا يذكر بالنسبة لما تسببينه له بسبب محاولتك تصحيح أخطائه بطريقه عنيفة.

إذا أردنا أن يستمر التعليم طبيعياً، يجب أن يكون التكرار محبباً 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 الملعقه خفيفة سهلة الإمساك.

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، وترافقه دون أن تشعره بالمراقبة، على أن تقدم له المساعدة عندما يحتاج إليها، لأنها إذا جلست بجانبه فغالباً ما يشيرها ببطؤه، مما قد يؤدي لأن تتعجله<sup>(61)</sup>.

من الطبيعي أن تحرص الأم أثناء تناول طفلها طعامه على نظافته ونظافة ملابسه والمكان الذي يجلس فيه، ولكن ليمكن حرصها على أن يعتمد طفلها على نفسه في تناوله الأكل أشد؛ لذا ينبغي أن تضعه على مفرش خاص، وأن تضع على صدره ما يحمى 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 بدنها عامة، وتنظيف عينيه وفمه وفتحتى تبرزه وتبوله خاصة، ولنظافة الطفل الرضيع عموماً دور أساسى 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 والقادورات.

ويمكن تقديم بعض النصائح لعنابة الأم بنظافة طفلها الرضيع، كما يلى<sup>(62)</sup> .

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

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

كلما أحسست بتبوشه أو تبرزه؛ وذلك حماية له من الالتهابات الجلدية، وخاصة تلك الالتهابات التي تصيب مناطق الإخراج وما حولها، بسبب تكرار البطل ولبس الحفاظات.

-3 الحفاظ على نظافة ما يلمس به المولود والرضيع من لفائف أو كوافييل، أو ما يلبسه الطفل من ملابس؛ حيث غسل ملابس الطفل بالصابون أو منظفات خفيفة التركيز والتي لا تسبب أي نوع من أنواع الحساسية. أما الملابس الداخلية فمن الضروري أن تكون قطنية حتى لا تسبب أيه متاعب لجلد الطفل الرقيق، مع توفير عدد من الكوافييل من القماش القطنى الناعم، مع عدد من اللفافات للنصف الأسفل من جسم المولود، ويجب أن تتنظف هذه اللفائف المتتسخة مما بها من قاذورات بمالء فوراً بعد التغيير، ثم تغسل جيداً بمالء والصابون، ويجب أن تغسل يومياً بعيداً عن ملابس المولود الأخرى، ويمكن استخدام الحفاظات الورقية، وإن كان ذلك هو الشائع حالياً بالنسبة لكثير من الأمهات حتى في القرى، مع العناية بتغييرها باستمرار، وترك الطفل بدونها من آن لآخر.

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

بنظافة أسنان طفليها، ففى هذه الفترة المبكرة تستستخدم الأم قطعة قطن مبللة لتنظيف الأسنان، ثم يلى ذلك استخدام فرشاة أسنان لينة، ولا يستخدم معجون الأسنان قبل بلوغ الطفل حوالي الثانية من العمر، ويجب أن يبدأ استخدامه بكمية ضئيلة تزداد تدريجياً.

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

#### [5] نوم الطفل الرضيع:

يجب أن ينال الأطفال قسطاً وافراً من النوم، لكي يكون نومهم طبيعياً؛ لأن النوم لازم للطفل الصغير حتى ينمو نمواً طبيعياً، والنوم أحد وظائف الأعضاء الطبيعية التي تحتاج إلى أوقات منتظمة، وعلى العموم فإن أحسن وقت له هو الليل؛ ولكن يجب أن يأخذ الأطفال قسطاً من الراحة والنوم أيضاً أثناء النهار، وعندما يتقدم السن بعض الشيء، سيتحول وقت النوم أثناء النهار إلى وقت للهدوء والتراخي والراحة، ومع ذلك فمعظم الأطفال يستمرون في 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 صعباً، ولذلك فيستحسن إغلاق النوافذ نهاراً وإطفاء الأنوار الساطعة ليلاً، حتى ينام الطفل نوماً هادئاً عميقاً ويصحو نشيطاً.

هذا، وينام معظم الأطفال حديثي الولادة من (18-22) ساعة يومياً تقريباً، والأطفال الذين يحصلون على رضاعة كافية، ولا يتعرضون لأية متابعة تتعلق بهضم ما يرضعونه من لبن الأم ينامون بين الرضعات، وتكون فترات صحوهم قصيرة، ولكن بعض الأطفال يصحون فترات أطول، دون أن تكون لديهم متابعة ظاهرة، ومن الأفضل في الحالتين أن يترك الطفل ينام القدر الذي يريد وبحاجة، 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<sup>(63)</sup>.

#### [6] تطعيمات الطفل الرضيع:

تمثل التطعيمات جزءاً أساسياً في برامج رعاية الطفل السليم لحمايته من الأمراض، وهذه التطعيمات هي<sup>(64)</sup> :

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

- (3) تطعيم ضد شلل الأطفال، في الشهر الثاني، والرابع، وال السادس.
- (4) الطعم الثلاثي البكتيري (دفتيريا- سعال ديكى- تيتانوس)، في الشهر الثاني، والرابع، وال السادس.
- (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 لإقامة عملية الفطام بأمان:

الفطام هو منع الشدى عن الطفل، ويفترض إلا تتجاوز عملية الفطام العامين، امثلاً لتجيئات الحق تبارك وتعالى: **﴿وَوَصَّيْنَا إِلَيْنَا إِنْسَانٌ بِوَالِدِيهِ حَمَلْتُهُ أُمُّهُ وَهُنَّا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ﴾** (القمان: 14). وقوله سبحانه: **﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أُولَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتَمَّ الرَّضَاعَةُ﴾** (البقرة: 233)، فتمام الرضاعة حوالان كاملاً... ويفضل ألا تقل عن 21 شهراً، امثلاً بتوجيهاته عز وجل:

**﴿وَحَمَلْهُ 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 وتقوى بمتطلباته الغذائية خلال فترة الفطام وبعده.

ويمكن تقديم بعض النصائح للأم المرضع لمراعتها عند إقامة 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 بمنزل أفضل بكثير من الأنواع الكثيرة الجاهزة التي تباع بالصيدليات، لخلو الوجبات المعدة بمنزل من المواد الحافظة.

(2) عند إطعام الطفل للمرة الأولى، يجب البدء بكميات قليلة (1-2 ملعقة صغيرة)، مع إمكانية زيادة الكمية تدريجيًّا.

(3) التدرج في عملية الفطام بالاستغناء عن إحدى الرضاعات، وإعطاء الحليب الصناعي أو البقرى مثلاً من الكأس بدلاً من الثدي.

(4) تخفيض مدة الإرضاع بالتدريج؛ أى بدلاً من الإرضاع ملدة

عشر دقائق مثلاً تخفض تدريجياً حتى الصفر، وبعد كل رضعه تقدم له كمية من الغذاء أو العصير المفضل<sup>(65)</sup>.

(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 جوعاناً حتى نضمن أنه سيتذوقها، ويقل بذلك احتمال رفضه لها<sup>(66)</sup>.

(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 نوعاً من الصراع لدى الطفل. فالطفل يحب

ثدي أمه لأنه مصدر لذة وإشباع بالنسبة له؛ فإذا فوجئ بأن ثدي أمه أصبح مصدر ألم فيتكون لديه- في تلك الحالة- شعور شائي متناقض تجاه ثدي أمه، فهو يحبه ويكرهه في آن واحد، وتنتقل هذه الأحاسيس المؤلمة المترتبة بخبرة الطعام إلى شعور بعدم الثقة في الآخرين وتجنب تكوين علاقات عاطفية عميقة معهم<sup>(67)</sup>.

## هوماش 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 الذهبي، القاهرة، دار الحديث، 1426 هـ-2005 م، حديث (1514).
- (27) عبد الله ناصح علوان: *تربيـة الأولاد في الإسلام*، القاهرة، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع، ط38، 1423 هـ-2002 م، ص 60-59.
- (28) المرجع السابق، ص61.
- (29) البخارى (5045)، مسلم (2145).
- (30) البخارى (5047).
- (31) مسلم (2147، 286).
- (32) مسلم (2132).
- (33) عبد الله ناصح علوان: مرجع سابق، ص68.
- (34) مسلم (2139، 2142)، المنذري (2975).
- (35) البخارى (5049).
- (36) الترمذى (1522).
- (37) عبد الله ناصح علوان: مرجع سابق، ص76.

- الترمذى (1522). (38)
- مالك: الموطأ، القاهرة، دار إحياء الكتب العربية، د. ت، ص406. (39)
- في: عبد الله ناصح علوان: مرجع سابق، ص62. (40)
- عبد الله ناصح علوان: مرجع سابق، ص62. (41)
- البخارى (3107) ، مسلم (2370). (42)
- أ) مالك (722/2) . (43)
- ب) ابن كثير: قصص الأنبياء، تحقيق: محمد عبد الملك الزغبي، القاهرة، دار المنار، 1996م، ص145.
- البخارى (5441، 5439)، مسلم (257). (44)
- عبد الله ناصح علوان: مرجع سابق، ص86. (45)
- أيمن الحسينى: مرجع سابق، ص72. (46)
- عبد الرحمن محمد النجار: مرجع سابق، ص33. (47)
- المرجع السابق، ص ص 28، 49. (48)
- الحافظ المنذري: الترغيب والترهيب، ج3، القاهرة، دار الحرية، 1407 هـ- 1987م، حديث(4543). (49)
- أفرييل رودواى، وفريق من الأطباء: أمومة وطفولة في السنة الأولى، لندن، شركة باونتى للنشر، ط10، 1994م، ص28. (50)
- سعيد إسماعيل القاضى: أصول التربية الإسلامية، القاهرة، عالم الكتب، 1422 هـ- 2002م، ص24. (51)
- أ) مدحية الخضرى: مرجع سابق، ص ص56-57، 73. (52)
- ب) عبد الرحمن محمد النجار: مرجع سابق، ص ص28-30، 31-53. (53)
- ج) أيمن الحسينى: مرجع سابق، ص98. (54)

- 53) مصطفى بن العدوى: مرجع سابق، ص ص286-287.
- 54) عبد الرحمن محمد النجار: مرجع سابق، ص ص31 ، 53 - 54.
- 55) هشام المشد: إرشادات للأمehات في الأنف والأذن والحنجرة. في: مصطفى بن العدوى: فقه تربية البناء وطائفة من نصائح الأطباء، مرجع سابق، ص308.
- 56) مدحية الخضرى: مرجع سابق، ص73.
- 57) محمد عيسى الموزان: مرجع سابق، ص ص161-162.
- 58) صبرى القبانى: الغذاء لا الدواء، بيروت، دار العلم للملايين، ط21، 1992م، ص 473.
- 59) أمين الحسينى: مرجع سابق، ص106.
- 60) صادق أنطونيوس بقطر: طفلك في مرحلة الحضانة من سنة إلى 6 سنوات، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 1955م، ص ص 59 - 60.
- 61) المراجع السابق، ص ص61-60.
- 62) أ) أمين الحسينى: مرجع سابق، ص 59.
- ب) عبد الرحمن محمد النجار: مرجع سابق ص24.
- ج) مدحية الخضرى: مرجع سابق، ص ص95-96.
- 63) مجدى محمد الدسوقي: مرجع سابق، ص 86.
- 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 ص 66 - 67.
- 67) مجدى محمد الدسوقي: مرجع سابق، ص192.

# 3

الاهتمام  
بالتغذية  
اللازمة  
للنمو  
السليم

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



### الفصل الثالث

#### الاهتمام بالتحذية الازمة للنمو السليم

مقدمة:

يحتاج الجسم إلى الغذاء في بنائه ونموه، وفي ترميمه وإصلاحه، وفي سكونه وحركته، وفي صحته ومرضه... ولل الغذاء 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: التجدد، فهناك عملية تجديد مستمرة للخلايا الفاقدة، ويقوم الغذاء بعملية التجدد 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<sup>(68)</sup>.

وخامسها: الوقاية والعلاج، فهناك أغذية لها فائدتها في وقاية الجسم من بعض الأمراض، ونقصها يؤدي إلى ظهور هذه الأمراض؛ بل وهناك أغذية لها دورها في علاج الأمراض ودرء أخطارها عن الجسم<sup>(69)</sup> - بِإِذْنِ اللَّهِ.

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 طبيه وحله وحل مصدره، وكونه من رزق حلال أو حرام.

ويمكن تناول أثر الغذاء على النمو الجسمى ودوره في التربية الجسمية في النقاط الخمس التاليات:

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

أولاً: التغذى بالحلال والإنفاق من الرزق الحلال:

تحرص التربية الإسلامية على أن يكون البناء الجسمى من مصدر حلال، فيكون الغذاء من كسب حلال، والنفقة من الرزق الحلال، قال تعالى: **﴿وَكُلُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمُ 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...)<sup>(70)</sup>. 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)<sup>(71)</sup>، وفي رواية لجابر بن عبد الله رضي الله عنهما أن النبي ﷺ قال: (لا يدخل الجنة لحم نبت من سحت، النار أولى به)<sup>(72)</sup>.

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

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

وإذا جعل الإسلام للأب الأجر والمثوبة في التوسيعة على الأهل والإنفاق على العيال، فإن عليه بالتالي الوزر والإثم إذا أمسك عن الإنفاق، وفتر على الأهل والأولاد وهو مستطيع، روى عبد الله بن عمر رضي الله عنهمما قال: قال رسول الله ﷺ: (كفى بالمرء إثماً أن يضيع من يقوت)، وفي رواية (من يعول)<sup>(76)</sup>.

ومن النفقة على العيال: تهيئة الأب لأهله وعياله الغذاء الطيب الحال، والمسكن الملائم، والكساء الساتر والمناسب؛ حتى لا تتعرض أجسامهم للأسقام وتنهك أبدانهم الأوبئة والأمراض.

ثانياً: التغذى بالغذاء المحلل واجتناب الغذاء المحرم:

تنطلب 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 ضرراً بالجسم وصحته، أو ضرراً بأي جانب من جوانب شخصية المسلم، أو حتى بشخصية المجتمع.

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

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

المخالفين للمدخنين المتأثرين بدخانهم المتصاعد من أفواههم أو مما يدخلنوه. "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" <sup>(80)</sup>.

ومحاربة التدخين وإبعاده عن الأبناء ليس فقط لتأثير ما يحمله من نيكوتين على الصحة فقط، بل ولكونه مدخلاً لكافة أنواع المخدرات، التي لها آثارها المدمدة للصحة، وللقوى العقلية، ولتأثيرها السلبي على الأخلاق وما تؤديه من انحدار أخلاقي، وما تسببه من نفور المجتمع وأقرب المقربين وكرههم للمدمرين، وما تحدثه من تفكك اجتماعي وما يسببه المدمرون من سرقات وما يرتكبوه 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 بالجنبين وما يصل إليه من غذاء ضمن غذاء الأم الحامل، والاهتمام بتغذية المولود بأفضل غذاء، بالرضاعة الطبيعية، يستمر الاهتمام بتناول الغذاء الجيد المتوازن وبالالتغذى بالغذاء الطيب، فيقول المولى سبحانه: ﴿وَكُلُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمُ اللَّهُ

حَلَالًا طَيِّبًا» (المائدة: 88) ويقول: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُّوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُواتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ» (البقرة: 168)، وذلك الاهتمام بطيب  
الغذاء وجودته في مختلف مراحل الحياة.

فالطفل بعد الفطام يصبح شرهاً نسبياً للطعام مقارنة بما كان عليه قبل ذلك؛ فقد أصبح نشيطاً كثير الحركة، مما يستدعي 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 الظهرة، والطاقة التي استهلكها، نجد أن الوقت طويل جداً بين الوجبات، كذلك بين وجبة الظهرة والعشاء، وأنه بحاجة إلى المزيد من الطعام- الوقود- ويطلب به؛ وهنا يستحسن إعطاؤه وجبة خفيفة في منتصف ما قبل الظهر، وأخرى في منتصف ما بعد الظهرة.

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

من بعض البسكويت فقط، أو أى شئ آخر، ريثما يحين وقت الغذاء أو العشاء<sup>(81)</sup>.

ويحتاج الإنسان، كبيراً كان أم صغيراً، إلى غذاء جيد متوازن، والغذاء الجيد المتوازن هو الغذاء الكامل، الذي يحتوى على الملواد الدهنية والبروتينية والكربوهيدراتية والفيتامينات والأملاح كل هذا في وجود الماء.

• **الملواد البروتينية:** وتوجد في اللحوم بأنواعها، وهي البروتينات الحيوانية، كما توجد البروتينات النباتية في بعض البقول.

• **الملواد الدهنية:** وتوجد في الزبدة والسمن والشحوم الحيوانية وفي الزيوت النباتية.

• **الملواد الكربوهيدراتية:** وتوجد في النشويات كالخبز والأرز والمكرونة، وفي السكريات كالحلويات والفواكه وغيرها، وهي مصدر رئيسي للطاقة.

• **الفيتامينات:** وتوجد بصفة أساسية في الخضروات والفاكهة، كما توجد أيضاً في الزبد واللبن وزيوت الأسماك والكبد، وهي هامة لجميع العمليات الحيوية في جسم الإنسان، حيث تعمل الأجهزة الحيوية بكفاءة في وجود الفيتامينات.

• **الأملاح المعدنية:** وهي توجد في بعض الأطعمة والماء وبعض

السوائل، ومنها ما يضاف إلى الطعام، والأملاح عديدة منها الكالسيوم والفسفور والصوديوم والحديد واليود، وهي تدخل في تركيب الأنسجة المختلفة لجسم الإنسان، كما أنها تساعد على حسن أداء الوظائف <sup>(82)</sup> **الحيوية في الجسم**.

وتتجدر 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 تتجدر 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 وهي أيضاً فترة طويلة.

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

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، وإن جلبنا لأجسامنا المتأ用心 والأمراض، وأنقينا بأنفسنا إلى الهلاك. كما لا نقدم الغذاء الفاسد ولا نبيعه لغيرنا، لأن المؤمن لا يكون مؤمناً حقاً ما لم يحب أخيه مثلما يحب لنفسه.

ونعم للغذاء الطبيعى الطازج، لأن "الأغذية المحفوظة والمعالجة كيماوياً من أخطر ما يهدد صحتك، فتتمسك بالطبيعي وابتعد عن الصناعي"<sup>(84)</sup>. فعلى سبيل المثال: "أكل الحلوي الطبيعية (الحية) وهى الفواكه الطازجة، أكثر فائدة من المأكولات (المحنطة) المصنعة، مثل الجاتوهات والفطائر- رغم إغرائها- التي يجب عدم الإسراف في تناولها، وينصح خبراء التغذية- على سبيل المثال- بتناول البليلة بدلاً من الجاتوه، لكونها غذاءً صحيّاً ويصلح أن يكون وجبة رئيسية للإفطار أو العشاء"<sup>(85)</sup>.

ونعم للغذاء الطبيعى، الذى يحمل عناصر وقاية أكثر وأفضل مما يحمله الدواء في كثير من الأحيان. "فإن طبقاً من السبانخ أو العدس مثلًا، خير لك من زجاجة كاملة من شراب الحديد؛ فالحديد الطبيعى الموجود في السبانخ أو العدس تهضمه المعدة ويتقبله الجسم وتطلبه الكريات الحمر... فكيف نترك هذه المصادر الطبيعية للحديد- وغيره- لنتلمسها في الشراب المصنوع، الذى يعتمد على برادة الحديد، قوام الأدوية الحديدية، أو في دماء الحيوانات الذبيحة في المسالخ، قوام شراب الهموجولبين؟"<sup>(86)</sup>.

ولنبعـد أطـفالـنا مـن الأـغـذـيةـ الـجـاهـزـةـ الـمـلـيـئـةـ بـالـمـوـادـ الـحـافـظـةـ،ـ كـالـشـيـبـىـ وـالـمـقـرـمـشـاتـ،ـ وـالـأـغـذـيةـ ذـاتـ الـأـلـوـانـ الـجـاذـبـةـ وـالـنـكـهـاتـ الـمـمـيـزـةـ،ـ لـأـنـهـاـ تـحـمـلـ بـدـاـخـلـهـاـ،ـ مـعـ طـعـمـهـاـ الـمـحـبـ وـلـونـهـاـ الـجـذـابـ،ـ مـوـادـاـ مـسـرـطـنـةـ وـمـسـبـبـاتـ لـكـثـيرـ مـنـ الـأـمـرـاـضـ الـخـطـيرـةـ.

رابعاً: كم الطعام:

ما كم الطعام الذي يتناوله الإنسان؟ هل يأكل حتى التخمة 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، امثلاً لقول الحق تبارك وتعالى: **﴿وَكُلُوا وَأْشَرِبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾** (الأعراف:31)، قوله عز وجل: **﴿كُلُوا مِنْ طَيَّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَلَا تَطْغُوا فِيهِ﴾** (طه:81). قوله: **﴿وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَعْلُولَةً إِلَى عُنْقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبُسْطِ فَتَفْعَدَ مَلُومًا حَسُورًا﴾** (الإسراء:29) ... ولقول الرسول الكريم ﷺ: (ما ملأ آدمي وعاءً شرًّا من بطن. بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه. فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه)<sup>(87)</sup>. فليست التخمة محمودة، لأنها مضره بالصحة ولها أمراضها العديدة، وليس الإقلال عن الحد المعقول مطلوبًا. 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 الغزالى في ذلك: على الإنسان "أن يأكل بحيث لا يحس بثقل المعدة، ولا يحس بألم الجوع... فإن مقصود الأكل بقاء الحياة وقوتها العبادة. وثقل المعدة يمنع العبادة، وألم الجوع أيضاً يشغل القلب ويعينه منه". والعمل كل العمل في الإسلام عبادة، متى قُصد به وجه الله، وتم بالكيفية التي ترضيه سبحانه وتعالى. يؤكّد الغزالى الوسطية والاعتدال في الأكل فيقول: "وإذا لم يكن للإنسان خلاص من الشبع والجوع، فأبعد الأحوال عن الطرفين (الوسط) وهو الاعتدال".<sup>(88)</sup>

وبالرجوع إلى تكملة حديث الرسول ﷺ عن كم الطعام، نجد قوله: (فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه)، لزarah يؤكّد ترك جزء من التجويف البطني 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 تؤكّده عملية التمثيل الغذائي في الخلية لتحصل على الطاقة وتوئي وظيفتها؛ حيث لا يتم الاحتراق- التمثيل الغذائي- ولا تتم استفادة الخلية مما يحمله إليها الدم من مادة غذائية مستمدّة من (الطعام والشراب) إلا في وجود الأكسجين الكافي المستمد من (النفس)، بل كم من الأمراض التي يمكن أن تحدث

بسبب سوء عملية التمثيل الغذائي وعدم كفاية الأكسجين لإقامة عملية الاحتراق  
أو التمثيل الغذائي في الخلية؟

خامسًا: آداب الطعام:

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

1- أن يتحرى طيب الطعام والشراب، فيكونا من الحلال الطيب الخالي من  
الحرام أو شبهة الحرام، ويكونا من الحلال الطيب الخالي من المحرم-

كالخمور ولحم الخنزير ونحوهما، امثلاً لقوله تعالى: **﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا  
كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ﴾** (البقرة: 172)، والطيب هو الجيد الذي ليس  
بمستقدر أو بتألف.

2- أن ينوي 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 في ذلك من وقاية من العدوى

وانتشار الأمراض بالتللوث أثناء الأكل، وفي ذلك امثالة

لتوجيهات الحق تبارك وتعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيْكُمْ 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)<sup>(89)</sup>. والوضوء يتضمن النظافة وغسل اليدين والفم وغيرهما، وإذا لم يسبق الأكل بنظافة الأيدي فأى بركة ترجى منه، بل قد يكون نعمة على آكله، لما يحمله من أسباب التلوث والمرض.

4- ذكر اسم الله عند الأكل، روى عن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنهم 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...)<sup>(90)</sup>. وذلك لما في ذكر اسم الله من بركة، ومن طرد للشيطان، كما أن في ذكر اسمه سبحانه تذكرة بألا يأكل الإنسان إلا ما أحله الله، وعن عائشة رضي 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)<sup>(91)</sup>.

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

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

6- الأكل مما يليك. فتأكل مما في إناءك (طبقك) الخاص، إذا كان لكِ إناء، أو مما يليك، إذا كان الأكل من صحفة واحدة يأكل منها الجميع، لقول رسول الله ﷺ لعمر بن أبي سلمة: (وكل مما يليك...).

7- عدم تلطيخ الطعام بالصحفة، أو تلوث إناء الشرب حتى ولو مجرد 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)<sup>(94)</sup>. وفي رواية للترمذى، عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي ﷺ نهى أن يتنفس في الإناء أو ينفخ فيه<sup>(95)</sup>. كما روى الترمذى عن ابن عباس قال: قال رسول الله ﷺ: (لا تشربوا واحداً كشرب البعير، ولكن اشربوا مثني وثلاث، وسموا إذا أنتم شربتم، واحمدوا إذا أنتم رفعتم)<sup>(96)</sup>، 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 ثلاثة.

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 ينفع بها، وإلا أصبحت مسرفاً ومبذراً في أكلك، وقد نهى الله تعالى عن الإسراف والتبذير فقال سبحانه: ﴿وَكُلُوا وَاشْرُبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأعراف:31)، وقال: ﴿...وَلَا تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا \* إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ 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 الغزالى- هنا- تأديب الصبي على "ألا يبادر إلى الطعام قبل غيره، وألا يحدق النظر إليه، ولا إلى من يأكل" <sup>(97)</sup>.

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

11- مراعاة مشاعر الآخرين، وعدم فعل ما يستقرده الناس عادة، فلا يلقي بقية ما في يده من طعام في القصعة ولا يدلي رأسه منها عند الأكل والتناول لئلا يسقط من فمه شيء فيقع فيها، كما إذا أخذ بأسنانه شيئاً من الخبز لا يغمض باقيه في القصعة<sup>(98)</sup>، ولا يلقي 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: فقرينا إليه طعاماً ووطبة، فأكل منها. ثم أتى بتتمر فكان يأكله ويلقي النوى بين إصبعيه ويجمع السبابة والوسطى<sup>(99)</sup>، أى يلقي بالنوى خارج التمر.

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

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

13- إجاده المضغ، وعدم تجول اللقم أو مزاحمتها، فلا يسرع الآكل في الأكل والبلع، ولا يقرن بين قمتين- 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 عبد الله بن عمر رضي الله عنهما، فقال: نهى رسول الله ﷺ أن يقرن الرجل بين التمرتين<sup>(101)</sup>. ويبحث الغزالي هنا على تأديب الصبي للتخلص من آفة الشره متى وجدت، فيقول: وأول ما يغلب عليه من الصفات شره الطعام، فينبغي أن يؤدب فيه، ويربي على ألا يسرع في الأكل وأن يجيد المضغ<sup>(102)</sup>.

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

15- الاعتدال في كم الأكل، والبعد عن التخمة أو الزيادة في الأكل والشرب عن الحاجة، امثلاً لتوجيهات المصطفى ﷺ. فعن المقدام بن معد يكرب رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: (ما ملأ آدمي وعاءً شرًّا من بطن. بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه)<sup>(104)</sup>. 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<sup>(105)</sup> وروى أبو هريرة أن رسول الله ﷺ قال: (إذا أكل أحدكم فليلعق أصابعه، فإنه لا يدرى في أيتهن البركة)<sup>(106)</sup> أي هل هي فيما أكل أم فيما بقى على الأصابع، وفي رواية لجابر أن النبي ﷺ أمر بلعق الأصابع والصحفة، وقال: (إنكم لا تدرؤن في أيه البركة). وفي رواية آخرى له أن النبي ﷺ قال: (إذا وقعت لقمة أحدكم فليأخذها. فليمط ما كان بها من أذى وليركها، ولا يدعها للشيطان، ولا يمسح يده بالمنديل حتى يلعق أصابعه. فإنه لا يدرى في أي طعامه البركة)<sup>(107)</sup>.

17- استحباب الاجتماع على الأكل؛ لما في الأكل الجماعي من بركة، فعن أبي هريرة رضى الله عنه أن النبي ﷺ قال: (طعام الاثنين كافى الثلاثة، وطعام الثلاثة كافى الأربعه)<sup>(108)</sup> . وفي رواية لجابر وابن عمر رضى الله عنهم أن النبي ﷺ قال: (طعام الواحد يكفى الاثنين، وطعام الاثنين يكفى الأربعه، وطعام الأربعه يكفى الشهانية)<sup>(109)</sup> . وسأل بعض أصحاب النبي ﷺ قالوا: يا رسول الله، إنا نأكل ولا نشبع. قال: (فلعلكم تفترقون؟) قالوا: نعم. قال: (فاجتمعوا على طعامكم، واذكروا اسم الله عليه، ببارك لكم فيه)<sup>(110)</sup> .

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

19- غسل اليدين والفم بعد الأكل، لنظافتها وإزالة ما علق بها من  
بقايا الأكل ورائحته وحتى لا يتحلل الأكل المتبقى بهما فيكون  
بيئة خصبة للجراثيم، وتلحق الضرر بالأسنان وبالفم وبالصحة  
عامة؛ وللخلص 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 من أكل ثوماً أو بصلأ أو  
غيرهما مما له رائحة منفرة، قبل زوال رائحته المنفرة، فعن ابن  
عمر رضي الله عنهما أن النبي ﷺ قال: (من أكل ثوماً أو بصلأ  
فليعتزلنا، أو فليعتزل مسجدنا) وفي رواية (مساجدنا) <sup>(113)</sup>. وعن ابن  
جابر رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (من أكل البصل،  
والثوم، والكراث، فلا يقربن مسجدنا؛ فإن الملائكة تتأذى مما  
يتأذى منه بنو آدم) <sup>(114)</sup>. وإنما قال ﷺ فيما رواه عنه عمر بن

الخطاب: (فمن أكلهما، فليمتهما طبخاً)<sup>(115)</sup>، لذا ينبغي على من أكل ثوماً أو بصلًا أو غيرهما مما له رائحة منفردة أن يتخلص من رائحتها المنفردة قبل اختلاطه بالناس، بالسواك أو بالفرشاة والمعجون أو بنحو ذلك... وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: (إذا بات أحدكم وفي يده ريح غمر) أي رائحة لحم أو دسم (فلم يغسل يده، فأصابه شيء، فلا يلومن إلا نفسه)<sup>(116)</sup>.

### هوما مش الفصل الثالث

- (68) عبد الحميد شرف: **التربية الرياضية للطفل**, القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1995 ص.52
- (69) صبرى القباني: مرجع سابق، ص ص8-29.
- (70) البخارى (1930م).
- (71) الترمذى (614).
- (72) الحاكم (422/4).
- (73) عبد الله عبد المحسن الطريقى: **الاقتصاد الإسلامي أسس ومبادئ وأهداف**، الرياض، مكتبة الحرمين، ط2، 1410هـ ، ص93.
- (74) البخارى (2072)، مسلم (1581)، الترمذى (1297).
- (75) أ) الحافظ المنذري (3485).
- ب) النسائى: **سنن النسائى بشرح الحافظ جلال الدين السيوطي وحاشية الإمام السندي**، المجلد الرابع، ج7، القاهرة، دار الريان للتراث، د.ت، ص177.
- (76) أ) النووي: **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 (1934).

- ج) الحافظ المتندرى . (2952)
- مسلم (2003) . (77)
- مسلم (1733)، النسائى (297/8) . (78)
- الترمذى (1865) . (79)
- أيمن الحسينى: مرجع سابق، ص21. (80)
- جمال منير الحوت: **طفلك ما بين السنين والنصف الخامسة**، بيروت، عالم الكتب، 1417هـ-1996م، ص ص15-16. (81)
- أ) عبد الحميد شرف: مرجع سابق: ص ص54-55. (82)
- 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 المللک الزغبى، القاهرة، دار المinar، 1997، ص140. (89)
- أ) أبو داود: **سنن أبي داود**، ج 4، تحقيق عزت الدعايس وعادل السيد، دار الحديث، 1388هـ-1969م، حديث (3761) ، ص136 . (90)
- ب) الترمذى (1846) .
- البخارى (4957)، مسلم (2022) .

- أبو داود (3767) ، الترمذى (1858) ، النووى (729). (91)
- مسلم (2020) ، مالك: الموطأ، مرجع سابق، ص 722. (92)
- أبو داود (33). (93)
- البخارى (5199) ، مسلم (267)، الترمذى (1889). (94)
- أبو داود (3728)، الترمذى (1888). (95)
- الترمذى (1885)، النووى (758). (96)
- الغزالى: مرجع سابق، ص 106. (97)
- أبو بكر جابر الجزائى: منهاج المسلم، القاهرة، المكتبة التوفيقية، ط 4، د.ت، ص ص 100-101. (98)
- مسلم (2042) (99)
- البخارى (4989) (100)
- البخارى (5026)، مسلم (2045) (101)
- الغزالى: مرجع سابق، ص 106. (102)
- البخارى (4979) (103)
- الترمذى (2380)، النووى (516)، المندرى (3178). (104)
- مسلم (2032) (105)
- الترمذى (1801) (106)
- مسلم (2033) ، النووى (752) (107)
- البخارى (4973)، مسلم (2058)، الترمذى (1820). (108)
- مسلم (2059) ، الترمذى (1820) (109)
- أبو داود (3764)، المندرى (3171) (110)
- البخارى (5038، 5037) (111)

مسلم (2734)، الترمذى (112).  
البخارى (113).  
مسلم (564)، الترمذى (1806)، النووي (1703).  
مسلم (567)، الترمذى (1808)، النووي (1704).  
أبو داود (3852)، الترمذى (116).  
.



# 4

## النوم وأهميته للبدن

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



## الفصل الرابع

### النوم وأهميته للبدن

مقدمة:

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

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 الهدى البعيد عن الأرق والكتابيس.

ويمكن الحديث عن النوم مع توضيح أهميته للبدن، في ثلاثة 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.

في نهار معظم الأطفال حديثي الولادة من (18-22) ساعة يومياً تقريباً، وتتناقص ساعات نومه تدريجياً حتى تصل إلى اثنين عشرة ساعة عندما يصل إلى الرابعة من عمره، وتستمر في التناقص حتى تصل إلى نحو ثمان ساعات تقريباً عندما يصل إلى سن الرشد<sup>(117)</sup>.

ويجب أن ينال الأطفال قسطاً وافراً من النوم، لكي يكون نومهم طبيعياً؛ لأن النوم لازم للطفل الصغير حتى ينمو سريعاً، وأحسن وقت للنوم هو الليل، مصداقاً لقول الحق تبارك وتعالى: **﴿وَجَعَلْنَا تَوْمَكُمْ سُبَّاً \* وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَائِسًا \* وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾** (النَّبِي: 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 والتراثي، 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 ومرحياً، يرغب الطفل في اللجوء إليه، ولتحذر الأم من أن تستعمل هذا المكان كسجن للطفل أو وسيلة لمعاقبته، ولا حتى من قبيل التهديد، لأن تقول له: سأرسلك إلى غرفتك إن لم تكف عن كذا، أو كذا، بل عليها أن تجعل من هذا المكان مكاناً محبياً للطفل، يوفر له الجو الهدئي المشجع على النوم، فيه الهدوء وعدم الضوضاء، والبعد عن الأضواء المبهرة، مع توفير لعبه الخاصة والمفضلة قريبة منه<sup>(118)</sup>.

وقد تظهر بعض المشكلات المترتبة بالنوم لدى الطفل، كصعوبة الانتقال من حالة اليقظة إلى حالة النوم إلا بمساعدة خارجية، لأن تحمله الأم على كتفها أو تنام إلى جواره، وقد يصاب الكثير من الأطفال بالأرق، لسبب أو آخر، وقد يكون سببه عضويًا، كاضطرابات في الهضم، أو صعوبة في التنفس، أو ارتفاع في درجة الحرارة، وقد يكون السبب نفسيًا، 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 صارغاً أو باكيًا وعلى وجهه علامات الرعب، وقد يرجع السبب لأسباب صحية، أو

لأسباب نفسية<sup>(119)</sup>، 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، ماله 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 نهاراً، فقال سبحانه: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتاً \* وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَاساً \* وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا﴾ (النَّاس: 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- (Interleukrin-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 المناعي احرص علىأخذ قدر كاف من ساعات النوم يوميًّا، وإذا كنت لا تأخذ حاجتك الكافية من النوم فاعلم أن صحتك في خطر.

- للنوم فائدته في تهدئه الأعصاب وتحقيق الراحة النفسية، بينما النقص في النوم يؤدى إلى التوترات والاضطرابات المزاجية، وهذا ينعكس بدوره على الصحة العامة.
- للنوم فائدته في زيادة القدرة على التركيز وتحقيق الصفاء الذهني، بينما النقص في النوم وعدم الحصول على القسط الكافي منه يؤدى إلى الإرهاق ويفصل من القدرة على التركيز.
- الحصول على القسط الكافي من النوم يساعد على زيادة الإنتاج. ففى الحصول على القسط الكافي من النوم يستعيد الجسم نشاطه وقوته، بالإضافة إلى صفاء الذهن وزيادة القدرة على التركيز في العمل، فيؤدى ذلك إلى رفع القدرة على العطاء، والإنجاز في العمل، ومن ثم زيادة الإنتاج.
- الحصول على القسط الكافي من النوم، يقلل من حوادث السير والطريق، لما له من الفوائد السابقة، حيث النشاط والحيوية، وحيث القدرة على التحكم في 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 التخمة، لأن للتخمة دوراً في حدوث الأرق وعدم الحصول على النوم الهدئ.
- 2 عود نفسك على النوم في موعد ثابت، ونم مبكراً، لتحصل على القسط الكافي من النوم الليلي، وحبدنا 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 تتحققه الأذكار من القرب من الله والإحساس بالطمأنينة والراحة النفسية، ولما لها من دور في الوقاية من الشياطين وطرد الكواكب.

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

- ذكر اسم الله، فروى أبوهريمة عن رسول الله ﷺ قوله: (إذا آوى أحدكم إلى فراشة، فلينفض فراشة، وليسم الله) <sup>(120)</sup>.
  - النوم على الشق الأيمن، فروى البراء بن عازب قال: كان رسول الله ﷺ إذا آوى إلى فراشه نام على شقة الأيمن <sup>(121)</sup>.
  - وضع اليد تحت الخد، فعن حذيفة رضي الله عنه قال: كان النبي ﷺ إذا أخذ مضجعه من الليل وضع يده تحت خده <sup>(122)</sup>.
  - التعوذ بقراءة المعوذات، فعن عائشة رضي الله عنها، أن رسول الله ﷺ كان إذا أخذ مضجعه نفث في يديه وقرأ <sup>(123)</sup> بالمعوذات ومسح بهما جسده.
  - 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، وألجلأت ظهري إليك، رغبة ورهبة إليك، لا ملجاً ولا منجاً منك إلا إليك، آمنت بكتابك الذي أنزلت، وبنبيك الذي أرسلت، فإن مت من ليتتك مت على الفطرة) <sup>(124)</sup> 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 بجهود عضلية خلال اليوم لتشعر عضلاتك بالتعب فتتمن بسهولة، ولا تحاول أن تفكر كثيراً في أن تنام.

6- إذا كنت تعاني من الأرق، فتناول مشروب 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 (الكوايس)<sup>(125)</sup>.

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

8- إذا رأيت في منامك ما تكرره، فهو حلم من الشيطان، فاستعد 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، ول يحدث بها. وإذا رأى غير ذلك مما يكره، فإنما هي من الشيطان، فليستعد من شرها، ولا يذكرها لأحد، فإنها لا تضره)<sup>(126)</sup>.

9- وإذا كنت تفزع من نومك، فتتعوذ بالله، واقرأ المعوذتين، فروي مالك في الموطأ، أن خالد بن الوليد قال لرسول الله ﷺ: إني أروع في منامي- أى أفزع- فقال له رسول الله ﷺ: (قل: أعوذ بكلمات الله التامة، من غضبه وعقابه، وشر عباده، ومن همزات الشياطين، وأن يحضرون) <sup>(127)</sup>. وعن ابن عباس الجهنى أن رسول الله ﷺ قال: (يا عباس ألا أدلك- أو قال ألا أخبرك- بأفضل ما يتتعوذ به المتعوذون). قال بلى يا رسول الله، قال: (قل: أعوذ برب الفلق، وقل أعوذ برب الناس هاتين السورتين) <sup>(128)</sup>.

10- إذا ما انتبهت ليلاً من نومك، أحمد الله واستغفر، وادع بما دعا به رسول الله ﷺ. فعن عبادة بن الصامت رضي 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 قادر، وسبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر، ولا حول ولا قوة إلا بالله، ثم قال: رب اغفر لي- أو قال ثم دعا- استجيب له. فإن عزم فتوضاً ثم صلى قبل صلاته) <sup>(129)</sup>.

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

## هوامش الفصل الرابع

- .180) مديحة الخضرى: مرجع سابق، ص180.  
(117)
- . 21-20) جمال منير الحوت: مرجع سابق، ص ص20-21.  
(118)
- . 181-180) مديحة الخضرى مرجع سابق، ص ص180-181.  
(119)
- . (2714) مسلم (120)
- .(5840) البخارى (121)
- .(5839) البخارى (122)
- .(5844) البخارى (123)
- .(2710) البخارى (5838)، مسلم (124)
- .91 ، 17 - 16) أىن الحسينى: مرجع سابق، ص ص16-17 ، 91.  
(125)
- . (6470) البخارى (126)
- . (744 /2) مالك (127)
- . (252/8) النسائى (128)
- . (3414) الترمذى (129)
- . (5850) البخارى (130)

# 5

النظافة  
وأهميتها  
للبدن

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



## الفصل الخامس

### النظافة وأهميتها للبدن

مقدمة:

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

وهذا ما يمكن تناوله في النقاط الثلاث التاليات:

- نظافة المأكولات والمشرب والمتنفس.
- نظافة البدن والملابس.
- نظافة المسكن والبيئة.

### أولاً: نظافة المأكول والمشرب والمتنفس:

لا يخفى ما لنظافة ما يأكله الإنسان أو يشربه أو يتتنفسه 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.

ففي نظافة المأكول والمشرب والمتنفس، توفير لأسباب النمو السليم، وحفظ على سلامة البدن من الأمراض؛ لذلك أمر الحق تبارك وتعالى، في سورة المائدة، بأن يأكل الإنسان الأكل الطيب، حيث قال: **﴿وَكُلُوا مِمَّا رَزَقْنَا اللَّهُ حَلَالاً طَيِّبًا﴾** (المائدة: 88). وبعد أن أمر بالأكل من الحلال، أمر بأن يكون الغذاء طيباً، ولا يكون الغذاء طيباً ما لم يكن نظيفاً.

وفي الحفاظ على نظافة المأكول والمشرب والمتنفس وقاية من الأمراض وعدم الإلقاء بالأيدي إلى التهلكة، امثلاً لقول الحق تبارك وتعالى: **﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيهِمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾** (البقرة: 195)، ولقول رسوله الكريم، فيما رواه ابن عباس رضي الله عنهما، حيث قال **ﷺ**: (لا ضرر ولا ضرار)<sup>(131)</sup> كما أُن في توجيهات المصطفى **ﷺ** في حديثه الذي رواه جابر بن عبد الله رضي الله عنهما، حيث قال **ﷺ**: (إذا جنح الليل- أو أمسيت- ففكوا صبيانكم، وأوکوا قربكم واذکروا اسم الله، وخمروا

آنیتکم واذکروا اسم الله...)<sup>(132)</sup> أی اربطوا أفواه قربکم وغطوا آنیتکم، وفي هذا الحديث توجيهات بالمحافظة على نظافة المأکل والمشرب وسلامتها، من كل ما یلوثهما: من غبار أو أتربة، ومن جراثیم ومیکروبات، ومن هوم وحشرات، ومن كل أنواع التلوث أو التسمم، أو حتى مجرد الشک في عدم نظافتها أو سلامتها.

ولا یخفی الأثر السلبی للتلوث الهواء وعدم نقاہه على صحة الإنسان، صغیراً كان أم کیریا، كما لا یخفی ما للتدخین من آثار سلبیة على الصحة، سواء كان ذلك على صحة المدخنین، أو على صحة المتأثرين بالتدخین السلبی، أی المخالطین للمدخنین المتأثرين بدخانهم.

• بعض النصائح للصغار والکبار حرصاً على نظافة المأکل والمشرب  
والمتنفس:

- 1 المحافظة على نظافة الغذاء، وحمایته من التلوث بالذباب أو الصراصیر أو الفئران أو غيرها، وكذا المحافظة على نظافة المیاه وعدم تلویثها.
- 2 عدم تناول الأطعمة أو المشروبات التي يقدمها الباعة الجائلون.
- 3 الحرص على غسل الأيدي والفم قبل الأكل وبعده.

- 4 الحرص على تناول الطعام في 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 تدخين مباشراً، أي بتعاطيه، أو كان سلبياً، أي متأثراً بتدخين الآخرين.
- 8 تجنب الأماكن المزدحمة أو عديمة التهوية، قدر الإمكان، حرصاً على نظافة الهواء المتنفس وسلامته، للوقاية من الأمراض التي يمكن أن تصيب الإنسان عن طريق الجهاز التنفسى، حيث تلوث الهواء ببراز إفرازات الأنف أو الفم أثناء الكحة أو العطس أو الكلام.

ثانيًا: نظافة البدن والملبس:

عنى الإسلام بالنظافة أيماء عناء، لأنه دين الطهارة: طهارة الباطن، وطهارة الظاهر، بل يجعل 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 فَانْذِرْ \* وَرَبَّكَ فَكَبِّرْ \* وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ» (المدثر: 1-4). وأمر سبحانه بالوضوء قبل الصلاة، بل وأمر

بالطهارة أى الغسل من الجنابة إذا كان الإنسان جنباً، فقال سبحانه: **﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيْكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُؤُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنْبًا فَاطَّهِرُوا﴾** (المائدة: 6)، وهكذا يجعل الإسلام الطهارة شرطاً لصحة الصلاة.

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

وباختصار، عن الإسلام بنظافة البدن والملابس، فعن بنظافة كل عضو من أعضاء البدن، بدءاً من شعر الرأس وحتى أخمص القدمين. فعن بنظافة شعر الرأس وغسله ومشطه ودهنه وقصه وتهذيبه، وإزالة شعر الإبطين، وشعر العانة، وتهذيب شعر الشارب واللحية، وعن بنظافة مخارج البول والغائط، وعن- ضمن الوضوء- بغسل الوجه وما به من مضمضة ونظافة للفم، وما به من استنشاق واستئثار

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

ولا يخفى ما للوضوء- الذى يتكرر خمس مرات يومياً- 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" <sup>(133)</sup>.

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.

وفي حرص الإسلام على النظافة حرص على صحة الأبدان وقوتها، وعلى وقايتها من كثير من الأمراض التي قد يتسببها الإهمال في 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 الكاف دون تعجلهم لتناول الطعام أو للتوجيه للنوم أو للبس، وذلك لكي يشعر بالسرور وهو يقوم بعملية تنظيف نفسه واستعمال المياه.

-2 تعليم الطفل، من عامه الثالث، كيفية قضاء حاجته، وتعويذه واستعمال الوعاء أو الحمام من الآن فصاعداً.

-3 تعويد الطفل منذ الثالثة والرابعة من العمر أن يغسل وجهه وينظف أسنانه؛ حيث تنظيف الأسنان بالسواك أو بفرشاة الأسنان؛ حفاظاً في ذلك على نظافة الأسنان والفم وصحتهما، وامثالاً لتوجيهات المصطفى ﷺ. فعن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: (لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة) <sup>(134)</sup>.

-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 <sup>(135)</sup>.

5- تعويد الأبناء على الوضوء الذي جعله الله سبحانه فرضاً على كل مسلم قبل قيامه بالصلوة، فعن طريق الوضوء تزول الأوساخ والجراثيم التي 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)<sup>(136)</sup>، والختان مظهر من مظاهر اهتمام الإسلام بنظافة الإنسان منذ صغره ورعايته لصحته صغيراً وكبيراً، كما يهتم الإسلام بنظافة الشعر وموضعه: بحلق ونظافة شعر الرأس، وحلق شعر العانة، وقص شعر الشارب، ونتف الإبطين، فعن عائشة رضي 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، وانتقاد الماء) - أي الاستنجاء، وقال أحد الرواية: ونسيت العاشرة إلا أن تكون المضمضة<sup>(137)</sup> ، لأن رسول الله ﷺ كان يتمضمض ويستنشق في وضوئه وفي غسله<sup>(138)</sup> .

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 صحي وفي بيئه صحية، ويحتاج لذلك الصغار والكبار، وإن كانت درجة تأثر الصغار بعوامل البيئة أكبر.

وهذا ما يفرض الحرص على توفير بيئه نظيفة صحية للأطفال منذ حداثتهم، 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. فتعريض الأطفال في هذه السن المبكرة للهواء النقي يمكن أن يعود بالفائدة الكبرى على موهם، 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 عينى الطفل من التعرض المباشر لأشعة الشمس، وإذا كانت أشعة الشمس قوية يجب تغطية رأسه<sup>(139)</sup>، أو الاستفادة بأشعتها عند الغروب.

بل حتى الكبار يحتاجون إلى الهواء النقي والبيئة النقية. "لأن الهواء النقي أحد ضروريات الحياة الصحية، فالحرص على تجديد الهواء بمنزلك، واحرص على قضاء إجازتك في مكان فسيح موفور بالهواء النقي"<sup>(140)</sup>، وفي بيئه نظيفة خالية من التلوث قدر الإمكان.

لذلك جعل الإسلام الحفاظ على سلامة البيئة واجباً شرعاً، وحرم تلوثها...  
فذلك الماء- على سبيل المثال- عصب الحياة وشرعيتها وسبب أساسى لها، مصداقاً  
لقول الحق تبارك وتعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا﴾ (الأنبياء: 30)، فإن نقاءه  
مطلوب ضروري لحياة كل الكائنات وإن تلوثه يؤثر تأثيراً سلبياً على الحياة  
والإحياء.

ومن حرص الإسلام على نظافة البيئة وعدم تلوثها، عدم إلقاء القاذورات  
نحو الجار... فروى أبوهريمة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (من كان  
يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يؤذ جاره...) <sup>(141)</sup> وعنده أن رسول الله ﷺ قال: (لا  
يدخل الجنة من لا يأمن جاره بوائقه) <sup>(142)</sup>، أي شروره، وعن أبي شريح أن  
النبي ﷺ قال: (والله لا يؤمن، والله لا يؤمن، والله لا يؤمن) . قيل: من يا  
رسول الله؟ قال: الذي لا يأمن جاره بوائقه) <sup>(143)</sup> ومن بوائقه إلقاء الأذى أو  
القاذورات نحو دار جاره.

ومن حرص الإسلام على نظافة البيئة، جعل إماتة الأذى عن  
الطريق صدقة، روى البخاري في الأدب، عن أبي بربعة أن رسول  
الله ﷺ قال: (امط الأذى عن الطريق، فإنه لك صدقة) <sup>(144)</sup> . بل جعل  
إماتة الأذى عن الطريق شعبة من شعب الإيمان... فروى أبو هريرة  
رضي الله عنه، عن رسول الله ﷺ أنه قال: (الإيمان بضع وسبعون  
شعبة: فأفضلها قول لا إله إلا الله، وأدنها إماتة الأذى عن

الطريق...)<sup>(145)</sup> . ومن ذلك، ما رواه أبوهريمة أن رسول الله ﷺ قال: (بينما رجل يمشي بطريق وجد غصن شوك على الطريق، فأخذه، فشكر الله له، فغفر له) وفي رواية (فأدخل الجنة)<sup>(146)</sup> ... 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 تلوثها، نهيه عن تلوثها ببول أو غائط أو نحوهما، فنهى عن التغوط في طريق الناس وظلمهم وموارد الماء ونحوها، وعن التبول فيها، فعن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله ﷺ قال: (اتقوا اللاعنان). قالوا: وما اللاعنان؟ قال: (الذى يتخل) أي يتبرز (في طريق الناس أو في ظلهم)<sup>(147)</sup> . وفي رواية قال: (اتقوا الملاعن الثلاثة: البراز في الموارد، وقارعة الطريق والظل)<sup>(148)</sup> . وعن أبي هريرة قال: قال ﷺ: (لا يبولن أحدكم في الماء الدائم، ثم يغتسل فيه)<sup>(149)</sup> . وفي رواية: (لا يبولن أحدكم في مستحممه ثم يتوضأ فيه). فالنهى هنا عن البول فيما يستحم به من الماء، راكده وجاريه<sup>(150)</sup> ، وسواء اغتسل أو توضأ فيه، أو انتفع به هو أو غيره، عملاً بالقاعدة العامة، التي وضعها رسول الله ﷺ: (لا ضرر ولا ضرار)<sup>(151)</sup> .

إذا كانت "مصادر التلوث البيئي كثيرة ومتعددة، وتختلف من

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

وكما حرص الإسلام على عدم تلوث البيئة وإلحاق الضرر بها، حتى على نظافتها وتخليصها مما يلوثها أو يلحق الأذى بالناس والأخياء، حتى لو كانت شوكة أو غصن شوك في الطريق، فعن أبي هريرة أن رسول الله ﷺ قال: (بينما رجل يمشي بطريق، إذ وجد غصن شوك على الطريق، فأخذه، فشكر الله له، فغفر له)<sup>(154)</sup> أي رضى الله فعله وقبل منه وأثابه عليه، وفي رواية عنه، عن النبي ﷺ قال: (لقد رأيت رجلاً يتقلب في الجنة، في شجرة قطعها من ظهر الطريق كانت تؤذى الناس)، وعن أبي بزرة قال: قلت يا نبي الله علمني شيئاً أنتفع به، قال ﷺ: (اعزل الأذى عن طريق المسلمين)<sup>(155)</sup>.

وهكذا، فحرى بالآباء والمربيين أن يعودوا الأبناء على نظافة مسكنهم وبيئتهم التي يعيشون فيها، بعدم تلوثها من جهة، و بتتنظيفها 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 يلى:

- 1 تعويد الأبناء من الصغر على تنظيف حجراتهم وأسرتهم وأدواتهم ولعبهم، والحرص على عدم اتساخها وتلوишها.
- 2 الاستعانة بالأبناء في تنظيف المنزل من داخله ومن حوله، وعدم التسبب في تلويثه.
- 3 تعويد الأبناء على وضع القمامات في الصناديق المخصصة لها، وعدم إلقائها في الشارع أو على قارعة الطريق.
- 4 تعويد الطلاب الحفاظ على نظافة مكاتبهم وفصولهم ومدارسهم، وعدم تلوишها، بل وتشجيعهم على المشاركة في تنظيفها وتجميها، وعمل المسابقات لأجمل وأنظف فصل، أو لأجمل مدرسة، وإثابتهم على ذلك.
- 5 أن يكون الآباء والمربيون قدوة أمام الأبناء في الحفاظ على نظافة البيئة وعدم تلوишها، بل وحثهم على عدم تلوишها 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 معلم من المعالم أو لأثر من الآثار، أو في أثناء التنزه في حديقة عامة، أو نحو ذلك.

6- تعويد الطلاب والأبناء على الأمر بالمعروف والنهى عن المنكر، وذلك متى وجدوا من يلوث البيئة ومن لا يحافظ على نظافتها، ولا يشارك في تنظيفها.

7- الاهتمام بالأنشطة التربوية والبرامج التعليمية والمواضيع الدراسية التي تعمل على نشر ثقافة النظافة وتحافظ على نظافة البيئة وتحارب تلوثها.

## هواش الفصل الخامس

- . (250) صحيح: الصحيحة (9899) جلال الدين السيوطي (131).
- . (132) مسلم (5192) ، البخاري (133).
- . (134) الترمذى (47)، أبو داود (252).
- . (135) مرجع سابق، ص 28 (أ) جمال منير الحوت.
- . (136) مسلم (137).
- . (137) الترمذى (28)، البخارى (138).
- . (139) مرجع سابق، ص 87 (مجدى محمد الدسوقي).
- . (140) مرجع سابق، ص 97 (أمين الحسينى).
- . (141) مسلم (47).
- . (142) مسلم (46).
- . (143) البخارى (5557).
- . (144) [الصحيحة : صحيح] (1649) السيوطي (1558).

- . (3096) مسلم (35) ، السيوطي (145)
- . (2618) مسلم (146)
- . (269) مسلم (147)
- . (26) أبو داود (148)
- . (68) البخاري (149) ، الترمذى (149)
- (السيد ساق: فقه السنة، ج1، القاهرة، دار الفتح للإعلام العربي، ط 21، 1420 هـ-1999م)
- ص.23
- . (583 /2) مالك (151)
- (السيد الجميلى، وحمدى الجميلى: تلوث البيئة (مصادره، أخطاره، وسائل علاجه)، القاهرة، دار الأمين للنشر والتوزيع، 1420 هـ -1999م، ص 39، ص 17)
- . (583 /2) مالك (153)
- . (130 /1) مالك (2618) مسلم (154)
- . (2618) مسلم (155)

# 6

## وقاية البدن وعلاجه

- الرياضة البدنية تنمية ووقاية وعلاج.
- وقاية البدن من المخاطر والأمراض.
- الوقاية والتعوذ من شر السحر والحسد والشياطين.
- 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 لتنقيتها وتنميته، ولتنشيطه وتحسين لياقتها، ولتزيد مقاومتها للأمراض، بل لما لها من دور في علاج بعض الأمراض والتغلب عليها.

ويحتاج الجسم إلى الوقاية من الأمراض، بتنقية 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 بالجرحات، وبالدعاء وبالصلوات.

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 الرزح بقوه في شهره الثامن، وينتقل من مجرد الجلوس إلى الوقوف بمساعدة الآخرين في شهره العاشر، وي Mishي ممسكاً بإصبع والديه مع قمام عامة الأول، ويبداً الوقوف ثم المشي بمفرده منذ أوائل عامه الثاني، ويلتقط لعبه دون أن يسقط مع منتصف عامه الثاني... وهكذا حتى يمكن من القفز والجري مع أواخر عامه الثاني<sup>(156)</sup> ... 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 بدنـه، فيستفيد من اللعب في نموه الجسـمي- بجانـب العـقلـى

والاجتماعي والانفعالي- فتقوى عضاته، ويطلق الطاقة الكامنة فيه، ويستخدم جسمه وقواه البدنية، ويزيد من درجة توافقه الحركي، وإتقان بعض المهارات الحركية<sup>(157)</sup>. لذلك لا بد أن يدرك الآباء أهمية اللعب لنمو الطفل جسمياً، بل وأهميته في حياته ككل، مع ضرورة إتاحتة له وإعطائه حقه منه، بل ومساعدته ومشاركته فيه أحياً.

وللرياضة البدنية أهميتها، للصغار والكبار؛ إذ تسهم في تقوية البدن، وقوة البدن يمكن أن تسهم في تقوية الجوانب الأخرى في الشخصية، والقوة عموماً خير من الضعف. فعن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: (المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير...)<sup>(158)</sup> 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 العضلي، والعظمي، وكذا تقوية وتنشيط الأجهزة الحيوية الأخرى كالجهاز الدورى والجهاز التنفسى... إلخ. كما تسهم في تحسين اللياقة البدنية بعناصرها المختلفة مثل القوة والمرنة والقدرة على التحمل وغيرها؛ هذا بالإضافة إلى فوائدها في التنمية الاجتماعية والعقلية والنفسية<sup>(159)</sup>، 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 الكوليستيرون ومخاطرها، ووقاية من ضعف العضلات وذبول الحيوية والنشاط.

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

فليتدرّب المرء وليمارس رياضاته بشرط ألا يعرض نفسه للمخاطر أو الهلاك، وألا يلحق الضرر بالآخرين... فليست الملاكمة- مثلاً- وما نراه فيها على شاشات التلفاز من عنف وقسوة وانتقام بالرياضة المطلوبة، ولليست مصارعة الثيران وتسليق الجبال الوعرة التي تعرض صاحبها للموت والهلاك أو تلحق به أضراراً وإنعاقات ليس هذا وذاك بالرياضة البدنية المطلوبة.

وليتدرّب المرء تدريبياته وليمارس رياضاته في ذي رياضي محتشم، لا

يكشف عورة، ولا يشير غريرة، ولا يخدش حياءً... 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 وتدريبات ونظافة ونوم ونحوها - إلى ما يقيه ويحصنه من الأمراض وعلى ما يقيه من الحوادث والأخطار... وذلك ما يمكن إيجازه في النقاط التاليات:

[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... وبنظرة 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 التكثير، ومصانع البناء ومصانع التوليد التي تعطى 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 كنها وكشف غواصها واصطناع ما يشبهها، فلقد وضع الله الداء ووضع له الشفاء، بل وضع قبله الدواء. فالمقانعة والقدرة على المقاومة هما بعض ما يتزود به الجسم في معركته الدائمة مع المرض<sup>(160)</sup>.

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

وتتجدر 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 كيمائياً، أو كان بالفطريات أو بالفيروسات، أو بغير ذلك.

وللحفاظ على الجهاز المناعي، تلك القلعة المنيعة 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 تأثيره (162) بالأمراض المعدية.

-2 الحرص التام على صحة الجنين وسلامته، خصوصاً في فترة التكowين، خلال الشهور الثلاثة الأولى من الحمل؛ لأن أي تدخل سلبي خارجي في هذه المرحلة سواء كان بالأدوية أم بالفيروسات أم بالعرض للإشعاعات أو الكيموبيات 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 أثراً لها 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 السرسيوب 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<sup>(165)</sup>.

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

-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 لتنمية كفاءة الجهاز المناعي لا بد من الحرص بأخذ قدر كاف من ساعات النوم يومياً، وتناول الغذاء الصحي المتكامل في عناصره الغذائية، وتجنب الإجهاد النفسي... أما عن الوقاية من عدو المناعة اللدود (فيروس الإيدز) فباجتناب سبل انتقاله، المتمثلة في نقل الدم الملوث، أو استخدام السرنجات الملوثة، وفي الزنا، واللواط، والانحرافات الجنسية... فسبحانك يا من حرمك الزنا واللواط وكل الانحرافات الجنسية، وسبحانك يا من حذر من المخاطر وأمرت بالوقاية من كل المهالك والشرور.

7- ممارسة الرياضة ورياضة المشي بانتظام يجعلك بصفة عامة أكثر (167) انتعاً، وأكثر صحة وحيوية، وأكثر قدرة على مقاومة الأمراض .

## [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 وتحفظه وتحمله على إنتاج الأجسام المضادة الخاصة بهذا المرض (168) .

ذلك النظام الوقائي الدافع الرائع، الذي هدى الخالق فيه العلماء إلى اكتشاف اللقاحات، التي كفت البشرية شرور كثير من الأوبئة الفتاكـة، فاللـقـاحـات تـرـتكـز عـلـى مـبـدـأ الدـفـاعـ التـلـقـائـي عـنـ الجـسـمـ الإـنـسـانـيـ، لأنـهـ كـمـا سـبـقـتـ الإـشـارـةـ عـبـارـةـ عـنـ جـرـاثـيمـ مـسـتـضـعـفـةـ أوـ سـمـومـهاـ الـمـعـالـجـةـ، التـىـ تـحـقـنـ فـيـ الـجـسـمـ، فـتـحـرـضـ عـضـوـيـةـ الإـنـسـانـ وـوـسـائـلـ دـفـاعـهـ عـلـىـ تـهـيـئـةـ عـنـاصـرـهـ الـمـضـادـةـ لـهـ، وـتـهـيـئـهـ مـلـاقـةـ عـدـوـهـ الـأـكـبـرـ وـدـحـرـهـ، وـبـعـارـةـ أـخـرـىـ: تـعـودـهـ عـلـىـ هـذـاـ النـوـعـ مـنـ الـأـعـدـاءـ أوـ ذـاكـ، قـمـاـ كـمـاـ تـفـعـلـ الـجـيـوشـ عـنـدـ الـقـيـامـ بـنـاـوـرـاتـهـاـ بـالـذـخـيرـةـ الـحـيـةـ. وـبـهـذـاـ تـهـيـئـ الـكـرـيـاتـ الـبـيـضـ مـوـادـاـ مـعـاـكـسـةـ جـاهـزـةـ تـجـولـ فـيـ الـدـمـ دـوـنـ انـقـطـاعـ، حـتـىـ إـذـاـ هـاجـمـتـهـاـ جـحـافـلـ الـمـرـضـ وـجـدـتـ الـمـيـدـانـ مـلـغـوـمـاـ،

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

وفيما يلى أنواع التطعيمات التى تعطى للأطفال، منذ مرحلة الرضاعة،  
(170) والسن الذى تتم فيه، كما حدتها وزارة الصحة ببرنامج التطعيم القومى :

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

- 5 في عمر تسعة أشهر: التطعيم ضد الحصبة.
- 6 في عمر ثمانية عشر شهراً:
- التطعيم ضد شلل الأطفال.
- التطعيم ضد الثلاثي (الدفتيريا- السعال الديكي- التيتانوس) جرعة منشطة.

كما أن هناك بعضاً من التطعيمات الأخرى التي يمكن أن يحصل عليها الصغار والكبار، كالتطعيم ضد الحمى الشوكية (التهاب السحايا)، ولاسيما في مواسم الحج والعمر، والتطعيم ضد الحصبة الألمانية والتطعيم ضد النكاف<sup>(171)</sup>.

**(ب) الوقاية من الأمراض المعدية باجتناب مسبباتها:**

حت الإسلام على الوقاية من الأمراض المعدية باجتناب مسبباتها. فذلك حديث رسول الله ﷺ، الذي رواه أبو هريرة، حيث قال. (فر من المجدوم كما تفر من الأسد) . 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) . كما روى ابن عباس أن عمر بن الخطاب خرج إلى الشام فلقيه 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، فنادى عمر في الناس: إني مصبح على ظهر- أى بالرجوع- فاصبحوا عليه. قال أبو عبيدة بن الجراح: أفار من قدر الله؟ فقال عمر: نعم نفر من قدر الله إلى قدر الله، أرأيت 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 متغيبًا 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 .<sup>(174)</sup>

وفيما يلى تلخيص لتلك الأمراض المعدية والوقاية منها:

-1- وقاية الجسم من الأمراض التي تصيبه عن طريق الفم، وذلك بالمحافظة على نظافة الغذاء، والحيلولة دون تلوثه بالذباب أو الصراصير أو الفئران أو باليكروبات 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 أمسيت-... أو كوا قربكم، واذكروا اسم الله، وخمروا آنيتكم) أى اربطوا أفواه القرب

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

-2 وقاية الجسم من الأمراض التي تصيبه عن طريق الجهاز التنفسى، حيث تلوث الهواء برباز إفرازات الأنف أو الفم أثناء الكحة أو العطس أو الكلام، مما يساعد على نقل البكتيريا أو الفيروس من فرد لآخر، وتنطلب الوقاية تجنب مصادر العدوى وما ينبعث عنها من رذاذ، 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، وتنطلب 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، كالزهري والسيلان والإيدز وغيرها.

6- وقاية الجسم من الأمراض التي تنتقل عن طريق اللدغ أو العض، كلدغ البعوض الناقل للأمراض، وعض الكلاب المسعدورة 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 ومدعي المعرفة، أو بتكرار روشتات أو وصفات دوائية سابقة دون الرجوع إلى الطبيب المختص، أو بتناول أدوية لمجرد جدواها لدى آخرين حتى وإن تشبهت الأعراض المرضية.

3- الحذر من تعاطي أدوية تتعارض مع أدوية أخرى يتم تعاطيها في الوقت نفسه، كأن يكون المريض مستمراً على علاجات القلب أو للضغط أو للسكر، ويحصل على أدوية مرض 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 عده، 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 الشوم 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 يتربى عليها من زيادة خفقان القلب... ومن ذلك تناول الأكلات الغنية بالكالسيوم كالألبان ومنتجاتها مع أدوية المضادات الحيوية كالأنترفيرون ونحوه.

[4] نصائح غذائية لمقاومة الإصابة بالسرطان:

- 1 التقليل من تناول الدهون المشبعة: تعتبر الدهون الحيوانية النوع المقصود أساساً، حيث أنها ترتبط ارتباطاً قوياً 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 بتسبيب السرطان معدومة... أما الدهون المميزة الموجودة بالأسماك والماكولات 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 بما يعادل 20-30 جراماً يومياً. فالأغذية الغنية بالألياف (الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة) تقل 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 تتحدى 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 وهي 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 وهيكل الجسم) تزيد قابليةهم للإصابة بالسرطان بمعدل يزيد عن أصحاب الأوزان المعتدلة بحوالى 33%. ومن ثم يؤدى التخلص من هذا الوزن الزائد إلى خفض فرصة الإصابة بالسرطان.
- 4- تجنب الأغذية المحفوظة المضاف إليها النيترات، فتعتبر أملاح النيترات والنيترات من أخطر المواد التي تستخدم في حفظ الأغذية، كاستخدامها أحياناً في حفظ اللحوم والمخللات... إلخ.
- 5- تجنب استخدام مكسيبات اللون أو الطعم في الأغذية عموماً، ولاسيما تلك المقدمة للأطفال في الحلويات والمقرمشات، كالشيشى والكارابيه ونحوها.
- 6- تجنب أو تقليل تناول اللحوم المشوية، حيث وجد أن شيئاً قطع اللحوم على النار مباشرة، وخاصة في الهواء المفتوح (مثل استخدام الشواية) يؤدى إلى تولد مواد مسرطنة باللحوم، وخاصة بالأجزاء التي تحرق منها.
- 7- تجنب الزيوت المغلية لعدة مرات أو لفترات طويلة، فوجد أن استخدام الزيوت في القلى عدة مرات تولد مواداً مسرطنة؛ لذا

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

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

9- تجنب البقول والغلال التي أصيبت بالعفن، حيث تبين أن هناك بعضًا 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 المكتمم<sup>(177)</sup>).

10- تجنب التلوث أو التسمم بالمييدات الحشرية، سواء كان

التعرض لها مباشرةً أثناء الرش، أو التعرض لها بتناول الخضروات والفاكه  
التي تم رشها بالمبيدات دون غسلها غسلاً جيداً.

#### [5] الوقاية الصحية بالسلوك القويم:

هناك العديد من الأمراض التي يمكن أن تنتقل إلى الإنسان نتيجة لسلوكه  
الخطئ 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 كثيراً ما يكون مدخلاً إلى المخدرات، وللتدخين آثاره السلبية  
على مختلف أجهزة الجسم: التنفسى، والهضمى، والدوري، والمناعى،  
والعصبي، بل وله آثاره السلبية حتى على البشرة، لإضراره بصحة  
وسلامة الجلد، حيث يساعد على ظهور التجاعيد وانطفاء البشرة  
وشحوبها؛ لذا فالمدخن يبدو عادة أكبر سنًا من غير المدخنين  
ممن هم في عمره نفسه .<sup>(178)</sup>

-2 تجنب الخمور والمخدرات بكل أنواعها. "فالخمور

والكحوليات عدو الكبد الأول، لأنها تدمر خلاياه؛ ذلك العضو الهام الذي لا نستطيع أن نحيا بدونه، والذى إذا اختلت اخترت معه وظائف الجسم كله، كما أن الخمور والمخدرات عامة تحطم أكثر ما تحطم في الجسم الخلايا النبيلة، كالخلايا العصبية والخلايا الجنسية، بل هي عدو لكافة أجهزة الجسم: الهضمى، والتنفسى، والدوري، والجنسى التناسلى، والعصبي وغيرها؛ لذلك نجد أن من رحمته تعالى أنه حرم الخمور والمخدرات ومجرد الاقتراب منها، فقال: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنَصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَبِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (المائدة: ٩٠). فالفلاح في اجتنابها واجتناب كل السبل المؤدية إليها أو المتصلة بها: إنتاجاً، أو بيعاً، أو تسوييقاً، أو حملأً، أو تقديمأً، أو نحو ذلك.

-3- تجنب مسببات الإصابة بالفيروسات، لأنها تتسبب في أمراض عديدة مختلفة ابتداءً من نزلات البرد حتى مرض الإيدز للعين، ونظراً 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 متعاطي المخدرات بالحقن؛ إذ يمكن أن يتسبب كلا الأمرين في نقل عدوى الإيدز أو

الالتهاب الكبدي الفيروسي الوبائي<sup>(179)</sup>؛ لذلك كان من رحمة الله بنا  
أن حرم علينا كلاً من الزنا والمخدرات.

4- تجنب العلاقات الجنسية المحرمة، لأن عدد الأمراض التي يمكن أن  
تنتقل عن طريق العلاقات الجنسية يزيد عن ثلاثين مرضًا، 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 بالترفيكوموناس التي يصاحبها خروج إفراز مهبلى  
مائل للاصفرار تبعث عنه أسوأ رائحة كريهة<sup>(180)</sup>، 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 يعلموا بها، إلا فشا فيهم الطاعون والأوجاع  
التي لم تكن مضت في أسلافهم الذين مضوا) .<sup>(181)</sup>

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 سبيلًا. فقال: «لَا تَقْرُبُوا الرِّزْقَ إِنَّهُ  
كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا» (الإسراء: 32). وقال في البعد عن مقدماته ومسبياته: «قُلْ

لِلْمُؤْمِنِينَ يَغْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ  
 بِمَا يَصْنَعُونَ \* وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَعْصُمْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظُنَّ فُرُوجَهُنَّ وَلَا  
 يُبَدِّلْنَ زِيَّتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلِيَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبَدِّلْنَ  
 زِيَّتَهُنَّ إِلَّا لِبُعْوَلَتِهِنَّ أَوْ أَبَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعْوَلَتِهِنَّ أَوْ  
 إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخْوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَانِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكْتُ أَيْمَانُهُنَّ أَوْ  
 التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولَى الْإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطَّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهِرُوا عَلَى عَوْرَاتِ  
 النِّسَاءِ وَلَا يَصْرِبُنَّ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِيَّتَهُنَّ 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 أَدَى فَاعْتَزِلُوا 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 يتقوون به من شرور السحر والحسد  
 والشياطين والهوا والحوادث، ومن ذلك:

-1 التوكل على الله، فهو أعظم ما تدفع به البلاء، ومن توكل على الله كفاه أمره كلها. وقال سبحانه وتعالى: **﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾** (الطلاق:3) ولا يعني التوكل على الله ترك الأسباب، بل يعني العمل بالأسباب ثم التوكل على مسببها.

-2 التحصن باسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء، فروى عثمان بن عفان رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ أنه قال: (ما من عبد يقول في صباح كل يوم ومساء كل ليلة: بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم ثلاث مرات، لم يضره شيء) <sup>(182)</sup> فيبدأ الإنسان باسم الله في صباحه وفي مسائه وفيأكله وشربه، وفي سعيه وحركته، وفي كل فعله وعمله.

-3 امثال أوامره سبحانه واجتناب نواهيه، فمن حفظ الله في أوامره ونواهيه حفظه الله في كل أمره: في دينه ودنياه، وفي أهله وماله... لقول رسول الله ﷺ، فيما رواه ابن عباس، حيث قال: (احفظ الله يحفظك، أحفظ الله تجده تجاهك...). <sup>(183)</sup>

-4 شكر الله على نعمة الصحة. فشكر الله على النعمة يحفظها ويزيدها، لقوله تعالى: **﴿وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنْ عَذَابِي لَشَدِيدٌ﴾** (ابراهيم:7).

الوقاية من البلاء بالدعاة، مصداقاً لقوله تعالى: **«وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتِجِبْ لَكُمْ»** (غافر: 60). وروى سلمان أن رسول الله ﷺ قال: (لا يرد القضاء إلا الدعاء) <sup>(184)</sup>. وروى جابر رضي الله عنه أنه ﷺ قال: (ما من أحد يدعو بدعاء إلا آتاه الله ما سأله، أو كف عنه من السوء مثله، ما لم يدع بإثمه أو قطيبة رحم) <sup>(185)</sup> وكان ﷺ يدعو الله العافية، ويستعيذ به من كل شر... فكان من دعائه ﷺ إذا أخذ مضجعه قوله: (اللهم إني أسألك العافية) <sup>(186)</sup>. وعن أبي اليسر قال: كان رسول الله ﷺ يقول: (اللهم إني أعوذ بك من الترد والهرم والغرق والحرق، وأعوذ بك أن يتخطبني الشيطان عند الموت، وأعوذ بك أن أموت في سبيلك مدبراً، وأعوذ أن أموت لديغاً) <sup>(187)</sup>. وعن عبد الله بن عمرو قال: لم يكن رسول الله ﷺ يدع هؤلاء الدعوات حين يصبح وحين يمسى: (اللهم إني أسألك العفو والعافية في الدنيا والآخرة، اللهم إني أسألك العفو والعافية في ديني ودنياي وأهلي ومالي، اللهم اسْتَرْ عوراتي وأمْنِ روعاتي، اللهم احفظني من بين يدي ومن خلفي وعن يميني وعن شمالِي، وأعوذ بعظمتك أن أغتال من تحتي- يعني الخسف) <sup>(188)</sup>.

التعوذ بكلمات الله التامات من شر مخلوقات الله، لما روت له

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

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

8- كثرة ذكر الله، من تلاوة القرآن والتسبيح والتحميد والتهليل والاستغفار والصلوة على النبي ﷺ... وخاصة من ذلك قراءة آية الكرسي، وقراءة خواتيم سورة البقرة، وقراءة سورة البقرة، والأذكار الراتبة 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 يلى:

-1- حوادث التسمم: فكثيراً ما يعرض الأطفال لنوع أو آخر من أنواع التسمم، وملخص أسباب التسمم، دع جميع أنواع الدواء والمطهرات أو البنزين أو سوائل ومساحيق إبادة الحشرات والفتيران وغير ذلك من سموم، دع كل هذا بعيداً عن متناول الأطفال وإذا ما أصيب الطفل- لا قدر الله- بحالة من حالات التسمم هذه، فييمكن 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 مادة حارقة، فييمكن 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 الجوالة 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 أمسيت- فكفوا صبيانكم، وأوكوا) أي اربطوا (قربكم، واذكروا اسم الله، وخرموا) أي غطوا(آيتكم، واذكروا اسم الله، ولو تعرضوا عليها شيئاً، واطفئوا مصابيحكم) <sup>(192)</sup> 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 اختناق أو ضرراً بالغاً إذا ابتلعتها 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 آذنهم، وفي حالة حدوث شيء من هذا القبيل يجب الإسراع إلى الطبيب المختص لعمل الإسعافات والعلاجات الالزمة.

-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، ويطلب ذلك إبعاد الآلات الحادة ومصادر الخطر عن الأطفال، وتدريبهم على استخدام الطريق وعبوره مع ضرورة الإشراف عليهم مباشرة حتى يتم التأكد من إتقانهم لذلك، وتوعيتهم ومنعهم من اللعب في الشوارع أو قيادة الدراجات في الشوارع المزدحمة 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 للهرب أو للأجسام الساخنة على الجلد، أو عن طريق اشتعال الملابس، أو الحرق الناتج عن انسكاب السوائل الساخنة وإصابتها جلد الطفل- أو الكبير- بالحرق، أو حروق الجلد بواسطة مواد كيماوية... مما يتطلب إبعاد مصادر الاشتعال والهرب عن متناول أيدي الأطفال، وإبعاد كافة السوائل والأجسام الساخنة والحرارة 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 وأى مجوهرات من اليدين والأصابع التي ربما تتوتر فيما بعد.

- إذا كانت الإصابة بواسطة مواد كيماوية على الجلد فيجب صب الماء بغزارة على الجزء المصابة، لإزالة ما تبقى من هذه المواد.
- تغطية الجزء المصابة من الجلد بكمادات باردة وليس مثلجة.
- نقل المصابة إلى أقرب مستشفى <sup>(193)</sup>.

5- حوادث لدغ العقارب أو الثعابين أو عض الكلاب أو الحيوانات المفترسة، تلك الحوادث التي كثيراً ما تحدث في القرى والمناطق الزراعية وكذا الصحراوية والمهجورة، وقد تودي هذه الحوادث بحياة صاحبها- لا قدر الله- أو قد تترك بعضها آثاراً وعاهات مستديمة... مما يستلزم الحرص على عدم سير الأطفال حفاة، ولاسيما ليلاً، وعدم تركهم يعبثون ويلعبون في المناطق المهجورة أو يتجلوون بهم في المناطق النائية، أو التي تكون ملاذاً للكلاب الضالة والحيوانات المفترسة، وقد حض الإسلام على القضاء على تلك الدوab الضارة والمؤذية، أينما ومتى وجدتها الإنسان، حتى ولو كان محرماً بأرض الحرم، فعن عبد الله بن عمر وعائشة رضي الله عنهم، أن رسول الله ﷺ قال: (خمس من الدوab ليس على المحرم في قتلهم جناح: العقرب، والفارة، والغراب، والحدأة، والكلب العقور) والكلب العقور هو الكلب الجارح المفترس الذي يعتدى على الناس، مثل الأسد والنمر والفهد والذئب <sup>(194)</sup>. والكلب المسعور ونحوها.

أما عن الإسعافات، فإذا كان الحادث لدغ عقرب، فيتم ربط أعلى الإصابة برباط ضاغط، إذا كانت القدم أو باليد، مع (فص) مكان اللدغة (بشفرة) نظيفة لإزالة 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، فيجعل بنقله إلى أقرب مستشفى أو مركز إسعاف، لعمل الإجراءات المطلوبة وإعطائه الطعوم والأمصال الازمة.

خامسًا: علاج الأمراض:

#### [1] علاج الأمراض بالأدوية أو بالجراحات:

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

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

وأمر رسول الله ﷺ في أحاديث كثيرة بالتداوی والأخذ بأسباب الشفاء، فعن أبي هریرة رضی الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (ما أنزل الله داءً إلا أنزل له شفاءً) (195) وقال ﷺ: (ما من داء إلا له دواء، عرفه من عرفه، وجهله من جهله، إلا السام) - يعني الموت (196) . وقال ﷺ: (أمرًا بالتداوی: تدواووا عباد الله، فإن الله خلق الداء والدواء) (197) ، بل وكثيرًا ما نجده ﷺ يوجه إلى استخدام ما فيه الشفاء بإذن الله: كالتداوی بالعسل، أو بالحبة السوداء، أو بالتبغينة، أو باستخدام الحجامة، أو الكي... إلى غير ذلك من أحاديث كثيرة في هذا الصدد، حيث صنفت ووضعت في ذلك كتب عديدة تحت اسم الطب النبوي.

وقد حرم **التداوی بالمحرم**، كالتداوی بالخمر... فعن طارق بن سويد الجعفی سأله **النبي ﷺ** عن الخمر؟ فنهاده، أو كره أن يصنعها. فقال: إنما أصنعها للدواء. فقال **رسول الله ﷺ**: (إنه ليس بدواء، لكنه داء) .<sup>(198)</sup>

كما حرم **التداوی** وطلب العلاج بما فيه إشراك بالله كالسحر والشعوذة، وكتعلیق التمائیم والتولة والحروز، واللجوء إلى الرقیة الشرکیة البدعیة غير الشرعیة.

## [2] العلاج بالدعاة والقرآن:

جعل الإسلام من الدعاء إلى الله واللجوء إليه ومن القرآن الكريم ما فيه شفاء للمؤمنين بإذن رب العالمين... فقد كانت لرسول الله ﷺ رقىته التي يرقى بها المريض فيدعوه له بالشفاء. فعن عائشة قالت: كان رسول الله ﷺ إذا أشتكى منها إنسان، مسحه بيديه، ثم قال: (أذهب الباس رب الناس، وشف أنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاء لا يغادر سقماً) <sup>(199)</sup>.

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

كما كان الصحابة رضوان الله عنهم يردون بعضهم بعضاً 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 سقماً <sup>(201)</sup>. وعن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال: لدغت رجلاً منا عقرب، ونحن جلوس مع رسول الله، فقال رجل: يا رسول الله أرقى؟ قال: (من استطاع منكم أن ينفع أخيه فليفعل) <sup>(202)</sup>. كما قال ﷺ: (لا بأس بالرقى ما لم يكن فيه شرك) <sup>(203)</sup>.

وفي القرآن الكريم شفاء ورحمة للمؤمنين، لقوله الحق تبارك وتعالى: **﴿وَنَزَّلْ**  
**مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾** (الإسراء: 82). ومن الشفاء ما هو شفاء  
للبدن، ومنه ما هو شفاء نفسي وروحي له انعكاساته وآثاره البدنية... ويكون  
ذلك بأن يقرأ الإنسان القرآن بنفسه، أو يجد من يقرأ له، واملاهم هو أن يكون  
مع قراءة القرآن حسن الظن بالله، فعن أبي هريرة رضي 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 الخدري، أن ناساً من أصحاب رسول الله ﷺ كانوا  
في سفر، فمروا بحى من أحياء العرب، فاستضافوهم فلم يضيغوهم. فقالوا لهم:  
هل فيكم راق؟ فإن سيد الحي لديع أو مصاب، فقال رجل منهم: نعم فأتاه  
فرقاه بفاتحة الكتاب، فبراً الرجل، فأعطي شاه من غنم. فأبى أن يقبلها، وقال:  
حتى أذكر ذلك لرسول الله ﷺ: فأتى النبي فذكر ذلك له، فقال: يا رسول الله،  
والله ما رقيت إلا بفاتحة الكتاب، فتبسم ﷺ وقال: وما أدراك أنها  
رقية؟...).

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

أَجِيبُ دُعَوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلَيْسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ  
﴿البقرة:186﴾ وقوله: «وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ» (غافر:60).

ويستحب الدعاء مع وضع اليدين على وضع الألم، فعن عثمان بن أبي العاص الثقفي، أنه شكا إلى رسول الله ﷺ وجعًا يجده في جسده منذ أسلم فقال له رسول الله ﷺ: (ضع يدك على الذي تألم من جسده). وقل: باسم الله ثلاثاً، (206) وقل سبع مرات: أعود بالله وقدرته من شر ما أجد وأحذر).

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] داواوا مرضاكم بالصدقة:

للصدقة تأثير طيب في دفع البلاء وشر الحاسدين، وفي الشفاء من المرض وتفريج الكروب بإذن الله تعالى... فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: (من نفسم عن مسلم كربة من كرب الدنيا نفس الله عنه كربة من كرب يوم القيمة، 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 وتقوى مصارع السوء، لأنها تطفى غضب الرب وتجلب رضاه... فعن أم سلمه رضى الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: (صنائع المعروف تقوى مصارع السوء، والصدقة خفيّاً تطفئ غضب الرب، وصلة الرحم تزيد في العمر، وكل معروف صدقة...) <sup>(208)</sup> وممّى نال العبد رضا ربه أجاب دعاءه متى دعاه، سواء كان في شفاء مرض أو دفع بلاء أو نحوه.

## هوامش الفصل السادس

- . (156) مدحية الخضرى: مرجع سابق، ص ص104-127.
- . (157) مجدى محمد الدسوقي: مرجع سابق، ص ص115-116.
- . (158) مسلم (2664).
- . (159) عبد الحميد شرف: مرجع سابق، ص ص18-19.
- . (160) صبرى القبانى: مرجع سابق، ص 5.
- . (161) السيد الجميلى، و حمدى الجميلى: مرجع سابق، ص ص69-70.
- . (162) امرجع 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 ص74-75.
- . (166) البخارى (5255)، مسلم (2215)، الترمذى (2041).
- . (167) أيمن الحسينى: مرجع سابق، ص 43 ، 63.
- . (168) السيد الجميلى، و حمدى الجميلى: رجع سابق، ص 71.
- . (169) صبرى القبانى: مرجع سابق، ص ص5-6.
- . (170) مدحية الخضرى: مرجع سابق، ص ص98-99.
- . (171) محمد عيسى الموزان: مرجع سابق، ص ص346-355.
- . (172) البخارى: في (19) باب الجذام، بين الحديدين (5272)

- . (2219) البخاري (173) . (5289, 5288, 5288)، مسلم (2219) . (174) البخاري (5288)، مسلم (2219) . (175) مسلم (2012) . (176) البخاري (5196) .
- (177) أيمن الحسيني: **الشاي الأخضر مشروب الأصحاء والمعمررين وحارس حياتك** ، الأمين، القاهرة، مكتبة ابن سينا، 1998م، ص ص 30-62 .
- . (178) أيمن الحسيني: **500 وصية لحياتك الصحية**، مرجع سابق، ص ص 21، 6، 34 . (179) امرأة في السابق، ص ص 6-8 .
- . (180) امرأة في السابق، ص ص 12، 57، 65 . (181) الحافظ المنذري (3579) .
- . (182) أيمن الحسيني: **500 وصية لحياتك الصحيحة**، مرجع سابق، ص 99 . (183) الترمذى (3388) .
- . (184) الترمذى (2516) . (185) الترمذى (2139) . (186) الترمذى (3381) . (187) مسلم (2712) .
- . (188) النسائي (283/8) . (189) النسائي (282 / 8) . (190) مسلم (2708) . (191) مسلم (2709) .

- . (2060) الترمذى (192)
- البخارى (193)، مسلم (2012) . (5192)
- . (194) أ(أ) صادق أنطونيوس: مرجع سابق، ص ص165-168 .
- ب) محمد عيسى الموزان: مرجع سابق، ص ص249-224 .
- . (195) البخارى (1697)، مسلم (1198)، مالك (300/1)، الترمذى (837)
- . (196) البخارى (5246)
- . (197) ابن ماجة (3436)
- . (198) أبو داود (3856)، الترمذى (2038)
- . (199) مسلم (1984)، الترمذى (2046)
- . (200) مسلم (2191)
- . (201) البخارى (5243، 5302)
- . (202) البخارى (5301)
- . (203) مسلم (2199)
- . (204) مسلم (2200)
- . (205) البخارى (3603)، الترمذى (3603)، مسلم (2675)
- . (206) البخارى (5296)، مسلم (2201)
- . (207) مسلم (2202)
- . (208) مسلم (2699)
- . (209) الحافظ المنذري (1323) . السيوطي (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 الزغبي, القاهرة, دار المتنار, 1996م.
- (3) ابن ماجة: *سنن ابن ماجة*, ج1, تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي, القاهرة, فيصل عيسى البابي الحلبي, د. ت.
- (4) البخاري: *صحيح البخاري*, 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 الذهبي, القاهرة, دار الحديث, 1426هـ-2005م.
- (7) الحافظ المنذري: *الترغيب والترهيب*, ج3, القاهرة, دار الحرية, 1407 هـ-1987م.
- (8) الحافظ إسماعيل العجلوني: *كشف الخفاء ومزيل الألباس*, ج2, بيروت, مؤسسة الرسالة, ط4, 1405هـ-1985م.
- (9) الدارمى: *سنن الدارمى*, ج1, بيروت, دار الكتب العلمية, د. ت.
- (10) السيد الجميلي, وحمدى الجميلي: *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) الغزالى: **إحياء علوم الدين**, ج 3، تحقيق: محمد عبد الملك الزغبى، القاهرة، دار المنار، 1997م.
- (14) النسائى: **سنن النسائى بشرح الحافظ جلال الدين السيوطي وحاشية الإمام السندي**, المجلد الرابع، ج 7، 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، ط 4، د.ت.
- (18) أبو داود: **سنن أبي داود**, ج 4، تحقيق عزت الدعايس وعادل السيد، دار الحديث، 1388هـ-1969م.
- (19) أفريل رودواى، وفريق من الأطباء: **أمومة وطفولة في السنة الأولى**, لندن، شركة باونتى للنشر، ط 10، 1994م.
- (20) أيمن الحسينى: **500 وصية لحياتك الصحيحة**, القاهرة، مكتبة ابن سينا، 1998م.
- (21) أيمن الحسينى: **الشاي الأخضر مشروب الأصحاء والمغمرین وحارس حياتك الأمين**, القاهرة، مكتبة ابن سينا، 1998م.
- (22) أيوب دخل الله: **التربية الإسلامية عند الإمام الغزالى**, بيروت، المكتبة العصرية، 1417هـ-1996م.

- (23) جمال منير الحوت: *طفلك ما بين الستين والنصف الخامسة*, بيروت، عالم الكتب، 1417هـ-1996م.
- (24) سعيد إسماعيل القاضي: *أصول التربية الإسلامية*, القاهرة، عالم الكتب، 1422هـ-2002م.
- (25) صادق أنطونيوس بقطر: *طفلك في مرحلة الحضانة من سنة إلى 6 سنوات*, القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، 1955م.
- (26) صبرى القباني: *الغذاء لا الدواء*, بيروت، دار العلم للملائين، ط 21، 1992م.
- (27) عبد الحميد شرف: *التربية الرياضية للطفل*, القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1995م.
- (28) عبد الرحمن محمد النجار: *صحة الأم والطفل*, القاهرة، دار الفكر العربي، 1418هـ-1997م.
- (29) عبد الله عبد المحسن الطريقي: *الاقتصاد الإسلامي أسس ومبادئ وأهداف*, الرياض، مكتبة الحرمين، ط 2، 1410هـ.
- (30) عبد الله ناصح علوان: *تربية الأولاد في الإسلام*, القاهرة، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع، ط 38، 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، 1423هـ-2002م.

- (35) محمد ناصر الدين الألباني: **صحيح الجامع الصغير وزيادته**، بيروت، المكتب الإسلامي، ط.2، 1406هـ-1986م.
- (36) محي الدين طالو العلبي: **تطور الجنين وصحة الحامل**، دمشق، دار ابن كثير، 1406هـ-1986م.
- (37) مديحة الخضرى: **موسوعة الطفل الصحية من مرحلة ما قبل الولادة إلى مرحلة النمو**، الأسكندرية، المكتب الجامعى للحديث، 2001م.
- (38) مسلم: **صحيح مسلم**: المنصورة، مكتبة الإيمان، د. ت.
- (39) مصطفى بن العدوى: **فقه تربية الأبناء وطائفة من نصائح الأطباء**، المنصورة، دار ابن رجب، 1423هـ-2002م.
- (40) معجم أطراف الحديث النبوى، ج 4، لندن، Ej.Brill، 1962م.