

بسم الله الرحمن الرحيم

رمضان والصحة

الشريط الأول

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد، فثمة شريحة عزيزة من شرائح المجتمع يطلق عليها اسم ذوي الاحتياجات الخاصة، ويطلق البعض عليه اسم المعوقين، والعاقبة التي تسبب ذلك ابتلاء من الله عز وجل نجد إنساناً مصاباً بما يمنع تمتعه بحواسه كلها كما يتمتع الآخرون، ولكنه الله سبحانه وتعالى يعوضه عن ذلك شيئاً كثيراً، ومما يعوضه ذلك الروح الصالح في المجتمع الإسلامي الصالح من التعاطف والتعاون والتواد مع هذه الفئة الكريمة. والنبى ﷺ قد حدثنا عن طائفة كثيرة من الصدقات بين فيها أن الصدقة ليست مجرد دفع مال بغرض من الأغراض الصالحة، وإنما القيام بكل عمل فيه نفع لأفراد المجتمع وللمجتمع ككل، ومن هذه الصدقات تلك الصدقات التي توجّه إلى إخواننا ذوي الاحتياجات الخاصة، ولعل كلاً منا لديه حاجة من هذه الاحتياجات الخاصة، كثيرون منا على سبيل المثال يستعملون النظارات ليعوضوا بعض القصور في نظرهم، وهؤلاء لو لم يستعملوها فهم ذوي احتياجات خاصة، والاحتياج الخاص تجلّى وأمكن التغلب عليه بهذه النظارة التي يستعملونها، بعضهم لا يسمعون إلا من خلال جهاز للسمع، بعضهم لا يسيرون إلا من خلال ما يتكئون عليها، كل هذه الأشياء يمكن أن تكون أنواعاً يمكن أن يقدم لذوي الاحتياجات الخاصة لمساعدتهم على التغلب على بعض العقبات التي يصادفونها، ذكرت أن الصدقات هي مصداق لكون الإنسان عضواً في هذا المجتمع الإسلامي المتعاطف المتواد المتراحم المتماسك، إذاً الصدقة يقوم بها الإنسان ليس على غيره وإنما على نفسه فهو بذلك يقدم مصداقاً لانتمائه لهذه المجتمع العظيم، ولذلك نجد في كثير من روايات النبي ﷺ لأحاديثه نجد في كثير من هذه الروايات كلمة فتلك صدقة تتصدق بها على نفسك، فالتصدق إذا فهو على النفس، ما يؤديه الإنسان لأخيه الإنسان يعتبر صدقة منه على نفسه لأنه يبرهن على انتمائه لهذا المجتمع الإسلامي الصالح، ومن ذلك طائفة من الأمور التي إذا قام بها استطاع أن يؤدي إلى أصحاب الاحتياجات الخاصة في مجتمعه بعض المعونة، وهو بذلك يكون متصديقاً على نفسه، من جملة ذلك ما ذكرناه في أحاديث الصدقة التي روي الكثير منها عن أبي ذر رضي الله عنه، وعلى سبيل المثال: وتهدى الأعمى، هذه اعتبرت صدقة من الصدقات، وتُسمع الأبكم والأصم حتى يفقه، هذه صدقة من الصدقات، وترفع بشدة ذراعيك مع الضعيف، هذه صدقة من الصدقات، وبصرك الرجل الردي البصر صدقة تعين صانعاً أو تصنع لأخرق، كل هذه أمثلة وضعها لنا النبي ﷺ ليبين لنا كيف نستطيع أن نقدم هذه الصدقات التي

هي صدقات منا على أنفسنا لأنها تساعد إخواننا في المجتمع فتبرهن بذلك على انتمائنا لذلك المجتمع وتدل على أننا نطبق ما أمر به النبي ﷺ المسلم أخو المسلم ، لا يخذله ولا يسلمه ولا يظلمه، لا يسلمه أي لا يدعه فريسة لما حل به، وإنما يساعده ويدافع عنه ويعينه على أن يعود إنساناً طبيعياً يقوم بعمله في المجتمع كسائر إخوانه. وبهذا يتجلى مظهر مهم جداً من مظاهر التماسك بين أفراد المجتمع الإسلامي ومظهر مهم من مظاهر صحة المجتمع، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

بسم الله الرحمن الرحيم، وهذه تحية من المركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي، نحاول في هذا اللقاء أن نفرش آفاقاً أخرى للصحة، وحتى نتحدث عن المرض لابد لنا أن نعرف كثيراً من الجوانب التي يجب أن نجدها في تعاملاتنا اليومية مع قضايا كثيرة مع ظروف بيئية، وكذلك مع حياة أطفالنا وربما كذلك مع حياة ذاتنا. في يوم من الأيام التقيت أحد أساتذة اللغة العربية فقال إن الطب خير ما يدرس، لأن المرء إذا درسه إنما يقرأ نفسه فإلى أي مدى نريد أن نقرأ أنفسنا إلى أي مدى نريد أن نتقن سلوكيات معينة في الحياة تتلاءم والوضع الصحي إلى أي مدى ندرك أن الوقاية خير من العلاج، كل هذا نحاول في المركز الوطني منذ سنوات أن ننقل مزيداً من الضوء عليه، واليوم نبدأ سلسلة من الأحاديث المختصرة مع شخص نحب أن نستضيفه دائماً وأبداً، وفي هذا السبيل لا يسعنا إلا أن نرحب بكبير مستشاري المدير الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية الأستاذ الدكتور محمد هيثم الخياط، مرحباً بكم دكتور،

أهلاً بكم، إذاً الصحة وهي موضوع يومي وهم أني لكل مواطن ومواطنة ولكل طفل، هي مسؤولية جماعية مشتركة وتكاملية نحاول في هذا اللقاء أن نتحدث عن أنماط الحياة الصحية مع الدكتور محمد نبدأ سؤالنا الأول: إلى أي مدى نريد أن نتعامل مع هذه الأنماط من خلال متابعتكم اليومية للوضع الصحي في الإقليم بشكل عام، في الحقيقة ما تفضلتم بذكره عن أهمية التركيز على الصحة قبل التركيز على المرض، هذا شيء مهم جداً لأننا مع الأسف مازلنا حتى الآن مازلنا نعرف الصحة بأنها انتفاء المرض، ثم نعرف الحياة بأنها انتفاء الموت، وهذا بالطبع تعريف غير مقبول الصحة هي الأساس هي المبدأ ربنا سبحانه وتعالى خلق فسوّى، الذي خلق فسوي والذي قدر فهدى، ونفس وما سواها، خلّقت فسواك فعدلك، فالأصل في الأشياء هو السواء هو الصحة لذلك فعلماء حضارتنا الإسلامية عرفوا الصحة منذ القديم على أنها هي الأساس وأن المرض هو الاستثناء لكن الآن المرض أصبح المرض هو القاعدة فيما يبدو من جراء ما يصيب الإنسان من أمراض وآفات وأسقام وأصبح يطلق على خدمات المرض اسم الخدمات الصحية، فهي المستشفيات والمراكز الصحية أي التي تعالج الأمراض في حين أن الأصل هو الصحة، من أجل ذلك وجب التركيز على الصحة لا التركيز على المرض، وهذا ما يعجبني في هذا البرنامج، صحيح أننا بطبيعة الحال ينبغي أن نعالج موضوعات مرضية حتى نتعرف عليها

وعلى سبل علاجها ولكن الأصل يجب أن نركز على حفظ الصحة التي لو حافظ عليها الإنسان لوفر على نفسه وعلى بلده كثيراً من العواقب التي يحدثها المرض، من هذا المنطلق أحب أن أقول إن علمائنا أيضاً علماء الحضارة العربية الإسلامية وهذا ما أخذه عنهم الغرب فيما بعد حينما ترجموا كنوزنا إليهم ولكنهم لا يذكرون الآن هذا الدين الذي هو في أعناقهم، علمائنا منذ القديم ركزوا على مجموعة من الأمور التي تحدث عنها ابن سينا مثلاً الحالات أو الأحوال المغيّرة أو الحافظة لبدن الإنسان وهذه الأحوال المغيّرة أو الحافظة تتناول كثيراً من الأمور عددها ابن سينا فيما مضى ذكر منها كثيراً من المقومات التي تؤلف بمجموعها اليوم ما نطلق عليه اسم البيئة، يعني المسكن والماء والغذاء والهواء وما شابه ذلك، ثم بالإضافة إلى ذلك ذكر ما يسميه العادات، هذه العادات ركّز عليها معاصره عدي بن العباس لأن هذه العادات إذا دامت أصبح كالشيء الطبيعي، وهذه هي النقطة الأساسية في الموضوع نحن الآن نطلق على العادات اسم أنماط الحياة، التغيير في المصطلح لأننا ترجمنا المصطلح الذي أخذ عن مصطلحنا ثم حوّل، لا يهم لا مشاحذة في المصطلح، النقطة الثانية أننا نتحدث عن أنماط الحياة المواتية للصحة وأنماط الحياة المنافية للصحة، لأن هذه حافظة لبدن الإنسان ومغيرة لبدن الإنسان، هذه الأنماط هنالك أشياء طبيعية ينبغي أن يحافظ عليها الإنسان مما هو بطبيعته يتوجه لهذه الأمور، بطبيعة الحال الإنسان يعطش فيشرب، الإنسان يجوع فيأكل هذه أشياء طبيعية إنما يجب أن توجه توجيهاً سليماً لأن الإنسان قد يفرط في هذه الأشياء، لذلك أتت الضوابط الإلهية على سبيل المثال كلوا واشربوا ولا تسرفوا، كلوا من طبيبات ما رزقناكم ولا تطغوا فيه، قضية العدوان أو الطغيان أو الإسراف، ما يخل بالموازين هذا هو الشيء الذي يجب أن يضبط، ومن أجل ذلك كان لابد أن نحاول توجيه أنماط الحياة بحيث تكون مواتية للصحة ونبتعد عن كل نمط للحياة مناف للصحة.

في إطار العادات والسلوكيات والعودة للدين الحنيف، وأريد أن أستفيد من دراستكم لمدة عشرين عاماً للعلوم الشرعية على مشايخ دمشق وكونكم طبيباً أيضاً، ماذا عن الجوانب المتعلقة بالتدخين كعادة ونمط سلوكي، منظمة الصحة العالمية قبل فترة طبعت منشوراً عن المفتي في مصر بأن التدخين محرم شرعاً، فماذا عن هذا الجانب وإلى أي مدى هناك إجماع فقهي على أن التدخين حرام شرعاً؟

قبل عدد من السنوات أي قبل الستينات من القرن الماضي لم يكن هنالك إجماع على ضرر التدخين، على العكس كان هنالك من الناس ما يجد بعض المنافع للتدخين، ومن أجل ذلك لم يستطع العلماء الشرعيون أن يتطرقوا لحكم التدخين في نهى أو تأييد، إنما اعتباراً من سنة أربع وستين تجمعت مجموعة من البيّنات اليقينية على أن التدخين يسبّب طائفة كبيرة من الأمراض وهذه القائمة من الأمراض تزداد يومياً لأننا كل يوم نكتشف ضرراً جديداً للتدخين لم نكن نعرفه

من قبل، فحين عرضنا هذه المضار على مجموعة من علماء الشرع، كلهم أفتوا بحرمة التدخين ومنطلقهم في ذلك القواعد العامة للشريعة يعني ليس من الضروري أن ينص على كل جزئية بذاتها، وإنما كل ما تنطبق عليه القواعد العام يمكن أن ينزل على حالة خاصة فبالنسبة للقواعد العامة التي يستفاد منها الحكم الشرعي في التدخين القاعدة الأولى قوله سبحانه وتعالى ولا تقتلوا أنفسكم، فلا يجوز للإنسان أن يقتل نفسه سواء كان هذا القتل فورياً أو تدريجياً، كله قتل فالإنسان إذا حاولنا أن نسم إنساناً هذه جريمة وجريمة يعاقب عليها كأنه قتل هذا الإنسان، فالقتل التدريجي البطيء لا يختلف عن القتل السريع، فإنه من حيث النتيجة سوف ينتهي بالقتل، والله سبحانه وتعالى يحرم القتل فيقول ولا تقتلوا أنفسكم، ويقول في آية أخرى ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة، فكل ما يؤدي إلى التهلكة، سواء كان ذلك تهلكة فردية من الناحية الصحية أو تهلكة اجتماعية بأن يبخل على مجتمعه بما يساعد هذا المجتمع، كل هذه أنواع مختلفة من التهلكة التي لا يجوز أن يلقي الإنسان بيده إليها، بالإضافة إلى ذلك هنالك هذا الحديث الجامع المانع للنبي ﷺ لا ضرر ولا ضرار، معناها أن لا يجوز أن يكون لا هنا الناهية لا يجوز أن يكون هنالك ضرر ولا يجوز أن يكون هنالك ضرار، الضرر هو أن يضر الإنسان نفسه، الضرر أن يضر غيره، إذا معنى هذه القاعدة لا يحل للإنسان أن يضر نفسه ولا أن يضر غيره، هذه القواعد مجتمعة، أن كل ما يحدث ضرراً للإنسان فهو منهى عنه، حينما تزداد المضار التي يحدثها الأمر تزداد درجة الحرمة حتى تصل إلى التحريم القاطع، وهذا ما توصل إليه علمائنا بشأن التدخين فقط طلبنا في أوائل الثمانينات من مجموعة من علمائنا الكبار معظمهم من الأزهر الشريف، وعلى رأسهم الإمام جاد الحق علي جاد الحق شيخ الأزهر رحمه الله، أن يعالجوا هذا الموضوع بعد أن وضعنا بين أيديهم المعلومات الطبية المتوافرة في ذلك الوقت، فبناء على هذه المعلومات تيفتوا الضرر وبناء عليها وبرجوع إلى هذه القواعد الكلية استنبطوا حرمة التدخين، وقد طبعنا ذلك في كتيب من كتيبات سلسلة صدرها باسم الهدي الصحي، هذا الكتيب في الحقيقة جمع مجموعة من الفتاوى التي توافرت بين أيدينا في ذلك الوقت ثم في الطبعة الجديدة التي صدرت هذا العام من منظمة الصحة العالمية أضفنا إليها بعض الفتاوى الأخرى ومن جملتها فتوى من مفتي جمهورية مصر العربية التي لخصناها أن التدخين حرام شرعاً، ووضعنا نص الفتوى ووزعناها على جميع مساجد جمهورية مصر العربية، وكان لها وقع كبير لأن موضوع التدخين حينما يعالج من وجهة النظر الشرعية، فإن كثيراً من الناس تتغلب لديهم العاطفة الشرعية والعاطفة الدينية لأن ما من شك أن الدافع للتدخين دافع قوي جداً لا يكاد الإنسان يستطيع له مقاومة ولكن حينما يكون هنالك استعداد نفسي فإنه يستطيع أن يفعل ذلك، هذا الاستعداد النفسي يقوئ كثيراً بالناحية الدينية، وهذا ما نراه في رمضان جميع المدخنين يصومون عادةً وصيامهم يعني انقطاعهم عن التدخين مدة لا تقل عن اثنتي عشرة ساعة، هذا الانقطاع يقبلونه برحابة صدر ويتأقلمون معه ويستطيعون أن يمتنعوا ويكفوا عن التدخين هذه

المدة، فإذاً للتدخين دافع قوي وأن النيكوتين مادة تسبب الإدمان، لكنهم استطاعوا أن يتغلبوا عليه بفضل هذا الدافع النفسي القوي المجابه الذي هو الدافع الديني، لذلك نحب أن نستفيد ونغتني هذا الدافع الديني لمقاومة التدخين بشكل عام، لاسيّما أن فقهاءنا قد أفتوا بحرمة.

المغريات كثيرة حول الإنسان وضمن أنماط حياته هناك أنماط إعلانية مثل الأنماط السلوكية، مع الأسف نرى أن الغرب الذي لا يتمتع بما نتمتع به من نعمة الإسلام استطاع أن يقاوم ذلك بمجموعة من القوانين الوضعية وهي تحظر التدخين في أماكن معينة من ضمنها المنشآت الصحية مثلاً والمنشآت الحكومية تحظر التدخين في الطيران إلا في غرف صغيرة حتى يشعر الإنسان أنه محقر حينما يذهب إلى هذه الغرفة وأنه يكون من ناحية ربما أنه منبوذ عن البقية لا بد أن يدخل في هذه المنطقة، في بلادنا لا نرى ذلك رغم أن هناك فتوى اليوم لكننا نرى مزيداً من الإعلانات ونحدث بالتحديد عن اليمن مزيداً من الإعلانات مزيداً من الهجوم على الزبون المواطن لكثير من المغريات من ضمنها جوائز عالية فكيف تقيمون ذلك في ضوء أن هناك عالم غربي لا يتمتع بالإسلام وهو جيد وضع قوانين تربط وتحد كثيراً من التدخين وفي وجود عالم إسلامي مع الشريعة ومع فتوى ومع ذلك هناك هجوم إعلاني كبير لصالح التدخين.

في العالم الغربي استطاع التنقيف والتوعية أن يقف في وجه انتشار التدخين ويقف في وجه الإعلانات الداعية إلى التدخين بحيث وصل الأمر كما تفضلت إلى أن يعتبر التدخين أمراً مستكراً يستنكره الجميع وبذلك انخفضت نسبة المدخنين انخفاضاً كبيراً، شركات التدخين التي كانت تجني بلايين الدولارات مليارات الدولارات من وراء هذا التدخين وأكثر من ذلك بكثير هذه أصيبت بنكسة في السوق الغربية من أجل ذلك ركزت أكثر على أسواق البلدان التي تسمى البلدان النامية، هذا التركيز هو الذي نلاحظه اليوم الإكثار من الإعلانات الإكثار من الجوائز، الإكثار من المغريات، بأي شكل من الأشكال يحرض عليها، وقد وجدوا أسواقاً كبيرة في مجتمعاتنا، والمؤسف أنهم كسبوا أسواقاً أخرى لم تكن لهم من قبل وبصورة خاصة النساء وفي الأطفال، هذا لم يكن معهوداً في بلداننا من قبل، هذا اخترق هذا الحاجز وأصبح النساء والأطفال جمهوراً جديداً لشركات التدخين ففي مقابل هذا الضغط، يجب أن تكون هنالك وقفة قوية من أولئك الذين يريدون المحافظة على صحة شعوبنا وأبناءنا مما يستغله الداعون إلى التدخين في حملتهم هذه بعض المعلومات المزيفة بطبيعة الحال لأنها تأخذ جانباً من الصورة وتترك جانباً آخر، ومنها على سبيل المثال بل في مقدمتها أن يقال إن التدخين يقدم للبلدان التي تنتجه دخلاً كبيراً أو حتى للبلدان التي تستورده دخلاً كبيراً من الضرائب التي توضع على التدخين، وهذا الشيء يضع في الحسبان يضع وجهاً واحداً من الصورة ويغفل الوجه الآخر لأننا ينبغي أن نوازن دائماً بين المنافع وبين المضار حتى من الناحية الاقتصادية لو وازنا ما يدخل على الدولة من محاصيل الضرائب ومحاصيل الإنتاج ووضعنا في المقابل ما تصرفه الدولة وما يصرفه

الأفراد وهذا أمر مهم جداً فنحن نغفل ما يصرفه الأفراد مع أنه في بلداننا النفقات الصحية يدفعها الأفراد ولا تدفعها الدولة، ما ينفقه الأفراد على علاجهم إضافة إلى ما تنفقه الدولة على علاجهم إضافة إلى أيام التغيب عن العمل، التي لها ثمن، الإنسان المتغيب عن العمل يأخذ أجرته ولكنه يعطل عمله إلى جانب النقص في الإنتاجية التي ينجم عنها بالتغيب عن العمل بسبب الأمراض التي يحدثها التبغ حينما نوازن حتى اقتصادياً بينهما نجد أننا سنكون من الخاسرين إذا ركزنا على الجانب الذي تستعمله شركات التدخين للدعاية لها وهي أن الضرائب والإنتاج يزيد من ميزانية الدولة زيادة كبيرة وهم يغفلون الجانب الآخر الذي يسحب ويمتص من ميزانية الدولة أكثر من ذلك بكثير، فمن الناحية الاقتصادية وحدها الموضوع خاسر. هذا بالإضافة إلى النواحي الأخرى بالطبع، النواحي الصحية التي قد يكون هنالك مجال للحديث عنها بتفصيل أكبر.

بالنسبة لهذا الموضوع هل وضعت منظمة الصحة العالمية دراسات لتقنع الحكومات أنها لن تجد جدوى اقتصادية في موضوع ربحية التبغ وموضوع الاستيراد وموضوع التصنيع؟

نعم منظمة الصحة العالمية لديها برنامج مركز لهذا التحرر من التبغ وهنالك مجموعات من الدراسات التي نضعها دائماً بين أيدي الحكومات لكن أنا لي ملاحظة وأستئذن في قولها نلاحظ في كثير من حكوماتنا أن هنالك نوعاً لا أريد أن أقول انفصام وإنما أريد أن أقول من عدم التنسيق بين الوزارات المختلفة لأن هذه الأمور ينبغي أن تدرس على الصعيد القومي الصعيد الوطني لا تكفي وزارة واحدة بأخذ المبادرة فيها وتدع الوزارات الأخرى، وهذا شيء نلاحظه في كثير من الأمور، على سبيل المثال أحدث شيء هو منظمة التجارة العالمية فهي من قوانينها أشياء تعاكس صحة المواطنين معاكسة مخيفة من ناحية الأدوية، حق إنتاج الدواء، ما شابه ذلك، هذه الأشياء العادة أن الجانب الذي يمثل الدولة في أمثال هذه المفاوضات لا يأخذ رأي الوزارات الأخرى والمؤسسات الأخرى، فوجهة النظر الصحية لا تأخذ ولذلك نلاحظ أن كثيراً من البلدان وقّع على أمثال هذه الاتفاقيات دون أن تتحفظ على الجوانب الصحية، ذكرت هذا المثال لأقول إن التنسيق ينبغي أن يكون دائماً بين الوزارة الداخلية، صحيح أن قناة الاتصال الرئيسية هي وزارة الصحة مع منظمة الصحة العالمية ولكن هذا لا يعني أن هنالك نوعاً من الاحتكار للمعلومات الصحية ومنظمة الصحة العالمية وإنما وزارة الصحة تنسيق العمل الصحي بين كل الوزارات المختلفة ومنظمة الصحة العالمية تحاور الوزارات الأخرى وتبلغهم هذه الرسائل حينما تصل هذه المعلومات إلى الوزارات الأخرى وتبلغهم هذه الرسائل، حينما تصل هذه المعلومات إلى الوزارات الأخرى وتدرج على صعيد مجلس الوزراء وعلى صعيد المجالس الوطنية التي يمكن أن تناقش أمثال هذه الأمور، ففي اعتقادي أن كثيراً من القرارات يمكن أن تعدل وأن تلغى وتأخذ قرارات معاكسة لها تماماً حينما تؤخذ في الاعتبار كل هذه الأمور في وقت واحد ولا ينظر بعين واحدة إلى شيء من الأشياء.

أريد أن أعود معكم لأنماط الحياة السلوكية إسلامياً لنعود إلى السيرة النبوية الإسلامية والرسول ﷺ، ماذا عن هذا الجانب في ما يتعلق بالتغذية والسلوك الذي كان يتبع في تلك الفترة كمدرسة تعلم للصحابة وبعد ذلك تمرر للأجيال.

في مجال التغذية نحن نعلم أن هذه أيضاً فطرة من الفطر التي فطر الله الناس عليها أن الإنسان يحتاج إلى الغذاء، فهو لذلك يجوع، فهو يطلب الطعام، لا بد من ضوابط على هذا الأمر، الله سبحانه وتعالى قد أباح للناس هذا الغذاء، خلق لكم ما في الأرض جميعاً بل قال سبحانه خلق لكم ما في الأرض والسموات جميعاً، فإذا الله سبحانه وتعالى أباح لنا ابتداءً كل هذه الأشياء لنستفيد منها ونتغذى بها، ولكن هناك بعض الضوابط التي يمكن أن نذكرها، في مقدمة هذه الضوابط أن الله سبحانه قد شاء لنا أن نأكل وأن نشرب دون إسراف وقضية الإسراف قضية مهمة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمبدأ عام من المبادئ الإسلامية يغفل عنه الكثيرون وهو مبدأ التوازن أو الميزان، فالله سبحانه وتعالى يقول في سورة الرحمن، ووضع الميزان، إلا تطغوا في الميزان وأقيموا الوزن بالقسط ولا تخسروا الميزان، فالمقصود بالميزان هنا ليس الميزان الذي نزن به أشياءنا فحسب وإنما هذا التوازن الموثق في كل جزئية من جزئيات هذا الكون العظيم، فهناك ميزان في البيئة، ميزان في المياه، ميزان في الهواء، ميزان في الصحة والعافية، ميزان في الغذاء، ميزان في العمل، ميزان في النوم، كل من هذه الأشياء فيها هذا الميزان الذي وضعه الله عز وجل وأمرنا ألا نطغى في هذا الميزان وألا نخسر هذا الميزان، ضرب لنا المثال بالميزان حتى نستطيع أن نفهم ما هو المقصود، فيجب ألا نتجاوز الحدود لا إفراطاً ولا تفريطاً، لا سلباً ولا إيجاباً وإنما نبقي في حدود التوازن، بطبيعة الحال حينما ننظر إلى الميزان هذا الميزان يتذبذب حول الوضع المتوازن لأن هنالك مساحة مسموع بها، وهذا ما نشاهده في الصحة نلاحظ أن النبض الطبيعي لو قسنا نبض الإنسان في الدقيقة نجد أنه يتراوح بين 65 - 70 إلى 80 - 85 نبضة إذا هنالك مجال طبيعي، نفس الشيء ضغط الدم، كثير من الأشياء فيها هذا المجال التسامحي الذي يحوم حول التوازن، لكن أن نخل بهذا الميزان هذا هو الأمر الخطير، فمن أجل ذلك ربنا سبحانه وتعالى علمنا أن لا نخل بهذا الميزان، وهذا الشيء نلاحظه متكرراً في تعاليم القرآن الكريم وفي تعاليم النبي ﷺ كيف لا ينبغي لنا ألا نخل بهذا الميزان، كلوا من طيبات ما رزقناكم ولا تطغوا فيه، ولا تعتدوا إن الله لا يحب المعتدين، الطغيان العدوان الظلم هذا الاختلال في الموازين هو منشأ كل آفة من آفات المجتمعات، ليس فقط الآفات الصحية وإنما كل الآفات سببها الإخلال بالموازين، ولكن هذه الناحية التي نتحدث عنها الآن ربنا سبحانه وتعالى ينظمها لنا بهذا الضابط المهم وهو أن نبقي في حدود التوازن، النبي ﷺ في أحاديثه وجهنا إلى كيفية المحافظة على هذا التوازن كماً وكيفاً، من ناحية الكم ومن ناحية الكيف، من ناحية الكم كيف ينبغي أن نحافظ على مقدار معين من الطعام لا نفرط فيه، لأن الإفراط فيه

يؤدي إلى أمراض مباشرة وأمراض غير مباشرة، أمراض مباشرة أن يحس الإنسان بالتخمة وما شابه ذلك من أمراض المعدة والأمعاء التي يواجهها من يأكل بغير ضابط، لكن الأمراض غير المباشرة وهي الأخطر هي التي يدعونها الآن أمراض التخمة أو أمراض الرخاء، وهي التي أخذت تغزو مجتمعاتنا غزواً كبيراً بعد أن انتشرت في البلدان المتقدمة لأننا أصبحنا فينا بعض بؤر الرخاء على الأقل فهذه مثلاً مرض السكر أو السكري مثلاً ارتفاع ضغط الدم مثلاً بعض الأمراض التي تصيب القلب والتي تصيب الدماغ الجلطات القلبية السكتات الدماغية كل هذه ندعوها الآن أمراض الرخاء وأمراض التخمة لأنها ناجمة عن هذا المزيد في الطعام الذي لا ننتبه إليه.

لكن معذرة دكتور هنا نجد أن هذه الحالات قد تكون شائعة أكثر لدى الفقراء.

صحيح يمكن أن تكون شائعة السبب هو الإخلال بالميزان قد يكون بالناحية الكيفية وقد يكون من الناحية الكمية، فناحية الكم أحياناً لا نستطيع أن نوفرها للفقراء فهؤلاء يعتمدون على أنواع أخرى من الأغذية التي يتناولونها بكميات أكبر من أجل أن تعوض ما فقده هنا فهذا يمكن أن يؤذيهم، لكن مرد الأمرين إلى عدم الانتباه إلى حكمة التوازن، النبي ﷺ على سبيل المثال قال: ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فالمقصود أن يأخذ الغذاء الذي يكفيه للقيام بحاجاته الأساسية فإن كان لابد فاعلاً، وفي رواية للحديث فإن غلبت الأدمية نفسه فثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للنفس، يملئ معدته بثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للنفس، فالناس يعجبون ما هذا لأن الإنسان يتنفس من الرئتين، لا من المعدة، الآن نلاحظ في كل صور الأشعة منطقة في المعدة مليئة بالهواء، وهذا الهواء هو الثلث الذي سماه النبي ﷺ ثلث النفس والله أعلم، هذا الثلث يجب أن يبقى يجب أن يبقى هنالك فراغ في هذه المعدة لا تملئ المعدة ملئاً كاملاً بحيث لا يبقى مجال للنفس خرج أم لم يخرج، وإنما سيحصل من المعدة ضغط على التنفس عندما تملئ فهذه القاعدة إذا لم يملئ الإنسان معدته بهذا الشكل الكبير فإن ذلك طبعاً يكون جزءاً أساسياً من أجزاء الوقاية.

هل هذا قياساً وله مدلول علمي الثلث والثلث والثلث في العصر الحديث اليوم؟

بطبيعة الحال الثلث هو عادة الثلث الذي هو للنفس هو الثلث الذي نشاهده في الأحوال العادية، الكمية الموجودة من الهواء تعادل الثلث.

لكن هل نجد هذه النسبة فعلاً قائمة؟

هي النسبة الأمثل علمياً، بالإضافة إلى ذلك ناحية الكيف، ناحية نوعية الغذاء، أيضاً نوعية الغذاء، القرآن الكريم يلفت نظرنا إلى هذا التنوع العظيم في أنواع المطاعم، أنواع المأكول فهو

يحدثنا عن بصورة خاصة في سورة النحل، وتسمى أيضاً بسورة النعم لأنها تعدد ما أنعم الله على عباده ففيها الحديث عن اللحوم الأنعام على اختلافها فيها وفي غيرها الحديث عن السمك، فيها وفي غيرها الحديث عن العسل، فيها وفي غيرها الحديث الأنواع الثمرات والخضراوات والفواكه التي أتاحت، فهذا الحديث عن هذه الأنواع هي تعدد لأنعم الله عز وجل لكن هي تعدد للدلالة على أن هذه الأشياء وضعها الله في متناول الناس ليأكلوها إذاً معنى ذلك أن الله سبحانه وتعالى يلفت أنظارنا إلى أن نتناول من كل هذه الطيبات التي وضعها لنا لأن النبي ﷺ كما ورد وصفه في التوراة والإنجيل يحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث، فكل ما هو من هذه الطيبات ينبغي أن نحرص على تناوله بشكل متوازن بحيث نستطيع أن نجتمع كل ما يحتاجه البدن من مواد سكرية أو نشوية وتساعد على الطاقة ومن مواد دهنية أو شحمية أيضاً تساهم في الطاقة وتقي البدن من البرد ومن مواد بروتينية تعيد ببناء البدن، ومن بعض المواد التي نسميها المواد الزهيدة المقدار، أي يجب أن توجد بمقادير زهيدة لا بمقادير كبيرة، ولكن إن لم توجد بهذه المقادير الزهيدة تحصل أمراض قد تكون شديدة جداً فهذه المواد لها أهمية بالغة، المواد الزهيدة المقدار، ومنها الفيتامينات ومنها بعض العناصر المعدنية كالليود والحديد وما شابه الذي يهمننا جداً أن نأخذها في الاعتبار، نحن نذكر أن النبي ﷺ مرة جاءته أم أيمن مربيته بطعام، نخلت الطحين وأتته بالدقيق المنخول تريد أن تصنع منه طعام، قال ما هذا يا أم أيمن؟ قالت: هذا طعام نصنعه بأرضنا فأحببت أن تأكل منه. قال رديه فيه، يعني ردي النخالة في الدقيق ثم اخبزيه، يعني هو نَبَّه إلى ضرورة تناول الأطعمة الكاملة، وهذا أمر مهم جداً الآن ننتبه إليه كثيراً، الله سبحانه وتعالى عندما وضع هذه الأغذية وضع في بعضها بعض ما يكافح المضار التي يمكن أن تنجم عنها بشكل جانبي، أو المضار التي يمكن أن تنجم عما يصاحبه، فعندما يتناول إنسان الطعام الكامل يتم هذا التوازن فيه، أما حينما يستفرد بها بشكل نقي كيميائياً فكثيراً ما يؤدي إلى الأذى، وهذا ما نشاهده بصورة خاصة في المادة التي نتناولها جميعاً وبإفراط، وهي السكر، السكر الذي نتناوله، بروفيسور يوتكن، من كبار اختصاصي التغذية في العالم منذ حوالي عشرين سنة أصدر كتاباً عنوانه هذا الأبيض الحلو المميت، الذي هو السكر، وهو يقول إن هذا السكر من أجل أنه ينقى بهذا الشكل الكيميائي المنقى يصبح خطراً كبيراً، في حين أنه لو أكل بشكله الطبيعي، أي مع الأشياء الأخرى التي توازنه ربما كان ذلك أفضل بكثير وقُلَّ كثيراً من المخاطر التي تصاحبه.

- لو ردت أشياؤه إليه.

- لو ردت أشياؤه إليه.

- ما يتعلق بأمراض السكري نتمنى أن نفرّد لها موضوعاً وأن نفرّد لها حديثاً ويتسنى لنا لقاءكم فيها.

- إن شاء الله

- إذن ونحن لانزال نتوخي ونهتدل الفرصة مع الأستاذ الدكتور محمد هيثم الخياط، من أجل مزيد من الحديث، ومن أجل إلقاء الضوء ومزيد من توسيع الصورة حول أنماط الحياة السلوكية نرجو أن نلتقيكم دائماً وأبداً في هذا الموضوع، حتى تكون الصحة هي حديثنا اليومي وغايتنا في ذلك أن نصل إلى أنماط سلوكية سليمة. دكتور أشكرم كثيراً في ختام هذا اللقاء وإلى أن نلتقاكم قريباً هذه تحياتي من المركز الوطني للتنقيف والإعلام الصحي والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

مشاهدي الكرام أسعد الله بالخير أوقاتكم ومساء طيباً نرجوه لحضراتكم أينما كنتم مع هذه الجولة الجديدة، ومع لقاء حي ومباشر من تلفزيون الجمهورية اليمنية وسيركز هذا اللقاء المباشر حول الجولة الثالثة من الحملة الوطنية لاستئصال شلل الأطفال والتي فعلاً بدأ تدشينها صباح هذا اليوم، مشاهدينا الكرام في الاستديو معي هنا الأستاذ الدكتور عبد الوهاب محمد مكي أستاذ صحة الأم والطفل بكلية الطب جامعة صنعاء، ومعني أيضاً الدكتور محمد محمد حجر مستشار وزارة الصحة، مدير عام الصحة العامة، مشاهدي الكرام أرجو أن تتواصلوا معنا عبر التلفون والفاكس إذا كانت لديكم استفسارات أو أسئلة حول هذه الحملة خاصة أنه قد أضيف إلى اللقاح فيتامين "أ". بداية نتوجّه بسؤالنا حول أهمية هذه الحملة والجولة الثانية ولماذا بالذات في فصل الشتاء

الشريط الثاني

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد، فهذا الشهر العظيم، شهر التوبة وشهر العبادة يجعله كثير من الناس شهراً للهو والعبث، وهذا الشهر العظيم شهر الصوم يجعله كثير من الناس شهراً للطعام، وهكذا نلاحظ أن كثيراً منا يعتبرون هذا الشهر مجرد عادة من العادات ويتوارثون كثيراً مما تعودته الناس احتفاءً بهذه الشهر العظيم فيسيئون إلى أنفسهم ويسيئون إلى من حولهم. أحب أن أتطرق هنا إلى ناحية معينة هي ناحية الغذاء، ما نتناوله من غذاء. يُروى في المأثور صوموا تصحوا، الصوم إذاً من غاياته الصحة، فإذا كان الصوم صوماً حقيقياً فإنه يحقق الصحة، أما إذا كان صوماً بالشكل الذي نراه في كثير من بلدان المسلمين فإنه سوف يكون مؤذياً وضاراً بالصحة لأن الناس مع الأسف يفهمون هذا الشهر على أنه تعويض في المساء لما فاتهم في الصباح بل أنهم يتناولون كميات مضاعفة من الأغذية يحثهم عليها اجتماعهم على الطعام وبعض المناسبات الاجتماعية تيسر لهم مثل هذا الإفراط في تناول الطعام. ونحن نعلم أن الإسراف في الطعام والشراب أمر منهى عنه الله سبحانه وتعالى يقول: كلوا واشربوا ولا تسرفوا، فإذا أسرفنا في الطعام والشراب نكون قد عصينا توجيه الله عز وجل لنا، وهذا بصورة خاصة ينبغي أن يكون في رمضان. فالصائم لا ينبغي له أن يكثر في طعامه وشرابه على إفطاره، وإنما ينبغي له أن يكون معتدلاً، ومن العادات الكريمة في هذا البلد الكريم أن الناس يفطرون على أشياء خفيفة ثم يقومون للصلاة ثم يعودون بعد ذلك لتناول العشاء، وهذا شيء جيد، لأن ما يتناوله في بداية الأمر، يخفف تعطش الجسم وتجوعه للطعام والشراب الذي حصل من جراء هذا الصيام طوال النهار فمن أجل ذلك يستطيعون بعد ذلك أن يتناولوا طعامهم بهدوء، وهذا هو التوجيه الذي وجهنا إليه النبي ﷺ فأمرنا أن نفطر على تمر، فالتمر إذا تناوله الإنسان، يبدو أنه بآثر هرموني على بمجرد أن يلامس الغشاء المخاطي للمعدة يرفع مقدار السكر في الدم ولذلك لا تعود لدى الإنسان هذا الشره إلى تناول الطعام، وبذلك يستطيع أن يتناول طعامه بهدوء، فالوصية الأولى إذاً أن لا نفرط في طعامنا وشرابنا، ونساعد أنفسنا على ذلك بتناول قليل من الطعام في موعد الإفطار، ثم بعد ذلك يمكن أن نتناول طعامنا بشكل معتاد ودون إفراط فيه على كل حال. ومن الأمور التي ينبغي أن تبقى على ذكر منا السحور، والسحور أمر مهم جداً وهو وجبة ينبغي أن يتناولها الإنسان فالنبي ﷺ يقول تسحروا فإن في السحور بركة، وهذا الأمر على أقل درجاته هو للندب والاستحباب، وهذا أمر مهم جداً من الناحية الصحية، فإن من المنصوح به أن يتناول الإنسان طعامه على أكثر من وجبة واحدة، ولذلك لا يجوز للمرء أن يجعل طعامه كله محصوراً في وجبة الإفطار فيكثر منها ويضر بنفسه، وإنما ينبغي له أن يوزع هذا الطعام على أكثر من وجبة واحدة على الأقل على الإفطار والسحور وأن يأخر سحوره ما

استطاع إلى قرب أذان الفجر من أجل أن يحافظ على التوازن الذي لا بد منه في المحافظة على مستوى التغذية في دمه. هذا أمر مهم أرجو أن ننتبه إليه دائماً فكثير من الناس لا يتسحرون ومنهم من يأخذ بعض الطعام الخفيف في منتصف الليل ولا يفيق للسحور، وربما عاقبه ذلك أيضاً عن القيام إلى صلاة الفجر، أنا أوصي بالسحور كثيراً لأن النبي ﷺ قد مر به ومن أجل أنه مهم جداً من الناحية الصحية، والنبي ﷺ يأمرنا دائماً بما هو خير لنا والله سبحانه وتعالى أعلم. والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد، فإن من مقومات الصحة التغذية الحسنة والغذاء الطيب، والله سبحانه وتعالى يأمرنا بالغذاء الطيب وينهانا عن الغذاء الخبيث، يقول سبحانه في سورة البقرة: وكلوا من طيبات ما رزقناكم، ويقول فيها: كلوا مما في الأرض حلالاً طيباً، ويقول في صفة النبي ﷺ يحل لهم الطيبات ويحرم عليكم الخبائث. فالامتناع عن الغذاء الطيب بلا مسوغ مشروع أمر مناف للصحة، والإسلام لا يسمح به، يقول تعالى: لا تحرموا طيبات ما أحل الله لكم، تحريم هذه الطيبات أمر غير مشروع وغير مسموح به على الإطلاق. وهذا الطعام الطيب يتصف بالتوازن من حيث المقدار، التوازن لأنه صفة من صفات الاعتدال أو الميزان الذي وضعه الله سبحانه وتعالى في كل جزئية من جزئيات هذا الكون العجيب يقول سبحانه في سورة الرحمن، ووضع الميزان، أن لا تطغوا في الميزان، وأقيموا الوزن بالقسط، ولا تخسروا الميزان، هذا المقصود به ليس مجرد الميزان الذي نزن به الأشياء فهذا طبعاً الذي يتبادر لأول وهلة، وهو جزء مما يراد في الآية الكريمة ولكن الله يلفت نظرنا إلى هذا الميزان العجيب، هذا التوازن الذي وضعه في كل جزئية من جزئيات الكون، في البيئة في الصحة في الماء في الهواء في كل شيء من الأشياء، وهذا التوازن ينبغي أن نحافظ عليه إذا أردنا أن نحافظ على أنفسنا بصحة وعافية، فالتوازن في الغذاء يتم أولاً يتم في ناحية الكم من ناحية المقدار، وهذا التوازن أمر مطلوب ومرغوب فيه، فالله سبحانه وتعالى ينهى عن الإسراف في تناول الطعام والشراب، فيقول كلوا واشربوا ولا تسرفوا، وذلك لما يؤدي إليه الإسراف في الطعام والشراب من آثار ضارة مباشرة أو غير مباشرة، الآثار المباشرة تتجلى بالتخمة التي تصيب الإنسان إذا تناول كثيراً من الطعام ولاسيماً إذا لم يمضغه مضغاً جيداً ولم يأكله بأناة، ولكن هناك الآثار غير المباشرة التي أصبحت تشيع في مجتمعاتنا كثيراً والتي أصبحنا ندفع ثمنها غالياً، كطائفة من

الأمراض، مرض السكر، ارتفاع ضغط الدم، الأمراض التي تسد شرايين القلب فتؤدي إلى الجلطة القلبية أو تسد شرايين الدماغ فتؤدي إلى السكتة الدماغية، هذه كلها تنجم عن الإفراط في كم الغذاء، في مقدار الغذاء، والله سبحانه وتعالى أمرنا بأن لا نسرف وقال سبحانه: وكلوا من طبيبات ما رزقناكم ولا تطغوا فيه، التوازن يتضمن تلقائياً عدم الطغيان، يعني عدم تجاوز الحد يعني هنالك حدود لهذا التوازن ينبغي أن لا نتعدها لا إفراطاً ولا تفريطاً، لا نقصاً ولا زيادة، فإذا التزمنا بهذا الذي يأمرنا به الإسلام نكون قد حققنا ما نحتاج إليه من طعام وغذاء من دون أن نخل بالصحة لتي تتطلب التوازن في هذا الغذاء. والنبى ﷺ يقول لنا في الحديث الذي رواه الترمذي عن المقدام بن معدي كرب ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، يعني يكفيه من الغذاء ما يفي بحاجاته فإن كان لابد فاعلاً، وفي رواية للحديث فإن غلبت الآدمية نفسه فثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للنفس، وبذلك لا يملأ أكثر من معدته فيكون قد تناول كمّاً متوازناً من الطعام والنبى ﷺ يقول في حديث آخر طعام الواحد يكفي الاثنين وطعام الاثنين يكفي الأربعة، وطعام الأربعة يكفي الثمانية، هذا يدلنا أن الناس كثيراً ما يسرفون في طعامهم وأنهم يتناولون أكثر من حاجتهم أكثر من الحد الأدنى الذي يتطلبونه يومياً، وإذا التزمنا بهذا الهدي القرآني وهذا الهدي النبوي فإننا بذلك نكون قد حققنا عنصراً مهماً جداً في حفظ الصحة والله سبحانه وتعالى يدلنا دائماً على الخير ويهدينا إليه، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد، فإن من أعظم النعم التي أنعمها الله على عباده نعمة الصحة، يقوم النبي ﷺ فيما صح من حديثه: نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ، الناس مغبونون فيهما أو كثير من الناس مغبونون فيهما أي لا يقدرونها حق قدرهما ولا يستفيدون منهما حق استفادة، الصحة تأتي في المقام الأول إذاً والفراغ أي الوقت الذي يكون في متناول الإنسان كثير من الناس يضيعونه ويهدرونه، وكذلك الصحة كثير من الناس لا يقدر هذه النعمة حق قدرها، وبالتالي يتعرضون إلى كثير من الأمراض، وهذا يذكرنا بحديث النبي ﷺ الذي رواه ابن ماجة عن سيدنا أبي بكر ما أوتي أحد بعد اليقين خيراً من المعافاة، فالمعافاة إذا تأتي في المقام الثاني بعد المقام الثاني بعد الإيمان مباشرة، فهي تتقدم على سائر النعم، وهذان الحديثان يذكراننا بأن هذه النعمة نعمة عظيمة وينبغي أن نحافظ عليها كل المحافظة، كيف نحافظ على هذه النعمة؟ السبيل منصوص عليه في القرآن الكريم والحديث الشريف، النعمة يحافظ عليها بشكرها، بأداء حقها وعدم تبديلها، الله سبحانه وتعالى يقول: اعملوا آل داود شكراً، فالشكر إذا ينبغي أن يتجلى بالعمل، لذلك ينبغي علينا أن نعمل حتى نحافظ على هذه النعمة العظيمة التي أنعم الله بها علينا وهي نعمة الصحة، وهذا العمل يقتضي منا أن نسعى بكل السبل التي تقي صحتنا من أي إصابة من الخارج، والتي تعزز رصيدنا الصحي وتزيد منه بحيث نستطيع دائماً مجابهة كل ما يمكن أن يطرأ عليه من الخارج ليخل به. الله سبحانه وتعالى يقول لنا: ومن يبذل نعمة الله من بعد ما جاءته فإن الله شديد العقاب، وهذا العقاب عقاب دنيوي، وعقاب أخروي، والعقاب الدنيوية يتجلى بقوانين الله سبحانه وتعالى وسننه الكونية فالذي يبذل نعمة الصحة يعتدي عليها بشكل من الأشكال يحاول أن يقوم بعمل مناف للصحة، هذا الشخص ينبغي أن يتوقع أن ينال جزاءه على ذلك وهو ينال جزاءه بموجب قانون الله الكوني الذي يدفع ثمنه غالباً من ألم أو من سقم أو ممن شابه ذلك من الندم لأنه حاول أن يخل بهذه النعمة، والله سبحانه وتعالى يقول أيضاً: بأن الله لم يك مغيراً نعمة أنعمها على قوم حتى يغيروا ما بأنفسهم، فإذا كان الإنسان يعتني بنفسه ويحافظ عليها كما ينبغي أن يحافظ فإنه يرجو الله عز وجل أن يحافظ له على نعمته وأن يبقيه معافاً صحيحاً سليماً، أما أولئك الذين يعتدون على هذه النعمة والذين يحاولون تغييرها بشكل من الأشكال، الله سبحانه وتعالى يغير هذه النعمة عندما يغيرون ما بأنفسهم فإن الله يغير ما بهم من نعمة، وذلك عقاب عادل على محاولتهم تغيير هذه النعمة، فالله سبحانه وتعالى لا يظلم أحداً وهو يبين لنا الطريق الواضح من

أجل أن نحافظ على صحة أبداننا وهذا ما نلاحظ أن نتحدث عنه في حلقات مقبلة إن شاء الله والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد، فحديثنا مستفرد في هذه النعمة التي أنعم الله بها علينا، وهي كما قلنا أهم من كل شيء بعد الإيمان، وقد جعلها النبي ﷺ في المقام الأول بعد نعمة الإيمان، وقدمها على كثير مما يظن الناس أن فيه خيراً، النبي ﷺ يقول: إنه لا بأس بالغنى لمن اتقى، والصحة لمن اتقى خير من الغنى، وهذا تركيز دائم على أهمية الصحة وعلى ضرورة المحافظة على هذه النعمة بغير تبديل أو تغيير، هذه النعمة كيف نحافظ عليها؟ من أعجب أحاديث النبي ﷺ وكلها معجب معجز قوله في الحديث الصحيح، إن لجسدك عليك حقاً، الناس وصلوا في القرن العشرين أن يتحدثوا عن حقوق الإنسان، الإعلان العالمي لحقوق الإنسان، وثيقة حقوق الإنسان، هذه حقوق الإنسان الذي تحدث عنها الإسلام منذ أربعة عشر قرناً توصل إليها العالم بجهد الخالص في القرن الماضي، ولكنهم مع ذلك لم يتوصلوا إلى هذا الحق من حقوق الإنسان الذي ينص عليه النبي ﷺ في هذا الحديث. إن لجسدك عليك حقاً، إنه حق من حقوق الإنسان، لعله أهم من سائر الحقوق وهو حق الجسد، حق الجسد على كل إنسان أن يريجه إذا تعب، أن ينظفه إذا اتسخ، أن يطعمه إذا جاع، أن يحميه من الوقوع في برائث الأمراض، أن يداويه إذا مرض، كل هذه حقوق للجسد كثيراً ما يغفل عنها الناس، ومن هذه الحقوق أن لا يكلف جسده ما لا يطيق، يقول النبي ﷺ لا ينبغي للمسلم أن يذل نفسه، وكيف يذل نفسه يا رسول الله؟ يتعرض من البلاء إلى ما لا يطيق. فمن أجل ذلك ينبغي أن نبقي على ذكر من أن الإنسان

لا يحل له أن يعرض نفسه إلى ما لا يطيق الله سبحانه وتعالى لا يكلف نفساً إلا وسعها، ولا يكلف نفساً إلا ما آتاها، كما في كثير من آيات القرآن الكريم، فإذا كان ربنا عز وجل الذي له مماتنا ومحيانا لا يكلفنا إلا بما نطيق فلماذا نكلف نحن أنفسنا بما لا نطيق، هذه نقطة مهمة ينبغي أن تبقى ماثلة أمامنا، فتعريض أنفسنا إلى ما لا نطيق سوف يعرضنا إلى عواقب ذلك وسوف يخل بهذه النعمة التي أنعم الله بها علينا وسوف يجعلنا أيضاً نخل بحقوق الجسد الذي جعل الله سبحانه وتعالى له حقاً علينا ينبغي أن ننهض به وأن نحافظ عليه. هذه الأمور التي ذكرتها بشكل عام قضية تغذية الجسم إذا جاع تنظيفه إذا اتسخ، إلى آخره، هذه كلها قضايا تحتاج إلى بعض التفصيل، وهذا ما سنسعى للحديث عنه بإذن الله في حلقات مقبلة من هذه السلسلة، ونرجو الله تعالى أن يوفقنا إلى الالتزام بما أمر به في كتابه الكريم، وما أمر به النبي ﷺ في سنته، فذلك كله من أجل إحيائنا ومن أجل المحافظة علينا، فالله تعالى يقول: يا أيها الذين آمنوا استجبوا لله وللرسول إذا دعاكم لما يحيبكم، والله سبحانه وتعالى يقول الحق وهو يهدي السبيل. والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد، فأود أن أتحدث في هذه الليلة عن الطفل، فالطفولة لها مكانة كبيرة في الإسلام، الله قد أقسم بالولد، لا أقسم بهذا البلد وأنت حل بهذا البلد، ووالد وما ولد، فالله سبحانه وتعالى يعتبر الأولاد بشرى، يا ذكراً إنا نبشرك بغلام، فبشرناها بإسحاق،

ومن وراء إسحاق يعقوب، وهو يأمر المسلمين أن يدعوا ربهم ربنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قرة أعين، فهم قرة العين فالله سبحانه وتعالى يقول: المال والبنون زينة الحياة الدنيا، فهم زينة هذه الحياة، من أجل ذلك، من أجل هذه المكانة الكبرى التي هي لأطفالنا ينبغي نحافظ على صحتهم وأن نسعى جهدنا لتزويدهم بما ينبغي لهم من معلومات صحية عندما يستطيعون أن يفهموا عنا هذه المعلومات الصحية ومن لقاحات وتطعيمات تزودهم بالمناعة الكافية لمواجهة الأمراض، ومن تغذية مناسبة تحفظ عليهم صحتهم وتقيهم من الأمراض، ومن تربية رياضية تحفظ عليهم صحة أجسامهم بحيث يكونون أقوياء، والمؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف كما يقول النبي ﷺ كل هذه الأمور هي من واجبات الآباء، هي حقوق للأبناء على الآباء، والنبي ﷺ يقول كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته، فيجعل هذه المسؤولية على الأب وعلى الأم في مقابل أطفالهما ويجعلهما مسؤولين مسؤولية كاملة عن المحافظة على هؤلاء الأطفال، الرجل راع في بيته، ومسؤول عن رعيته، والمرأة راعية في بيت زوجها وولده وهي مسؤولة عنه، فما هي هذه المسؤولية كيف نهتم بأبنائنا كيف نستطيع أن نعاملهم المعاملة التي يستحقونها؟ النبي ﷺ يقول: ليس منا من لم يرحم صغيرنا، وهذه الرحمة تتجلى بمختلف الأشكال، تتجلى قبل كل شيء بالرحمة النفسية، لهذه الرعاية أن يضم الإنسان ولده إليه أن يحاول الاتصال به الالتقاء به أن يعطيه فترة أطول مما يظن هذا الطفل يستحق، هذا الطفل يستحق كل وقتنا إن استطعنا أن نعطيه هذا الحق لأنه بحاجة إلى الرعاية وإلى الحنان. وهذا هو المقوم الأول أو العنصر الأول من عناصر الرحمة ثم إن الرحمة تتجلى بعد ذلك كما قلت في تغذية هؤلاء الأطفال تغذية حسنة في تزويدهم بالمناعة الحسنة في تزويدهم بالثقافة الصحية في تعليمهم النظافة في تعليمهم كل أنماط الحياة الصحية التي إذا تعلموها تعلموا جيداً ومارسوها ممارسة جيدة وهم أطفال فسوف تصبحهم بقية عمرهم إن شاء الله، والنبي ﷺ يقول كما بالمرء إثماً أن يضيع من يقوت، فهؤلاء الذين يقوتهم الإنسان الذين يعولهم الإنسان هم أمانة في عنقه، ولا يجوز له أن يضيعهم بأي شكل من الأشكال، والتضييع لا يقتصر على مجرد أن يتركهم هملاً وإنما أي تقصير في تزويدهم بما أسلفت ذكره من هذه الأمور الأساسية هو نوع من التضييع، وهو نوع من الإثم الذي ذكره النبي ﷺ، كما بالمرء إثماً أن يضيع من يقوت. وأحب أن ألفت النظر هنا وهي قضية الأطفال الإناث، النبي ﷺ قد وصى بهن توصية خاصة، يقول في الحديث الصحيح، فمن كانت له أنثى فلم يأدها ولم يهنها ولم يؤثر ولده يعني الذكور عليها أدخله الله الجنة، فهذه توصية خاصة بالإناث، إلى جانب التوصيات العامة للأطفال، وللحديث بقية، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد، فقد بدأنا الحديث عن صحة أطفالنا، هذه الأمانة الرائعة بين أيدينا الذين وضعهم الله سبحانه في رعايتنا وجعلها مسؤولية كبرى علينا أن نرعاهم وأن نهتم بهم وأن نحفظ عليهم صحتهم ودينهم ومعرفتهم وثقافتهم، هؤلاء الأطفال لهم علينا عدد من الحقوق، من أهم هذه الحقوق، من أهم هذه الحقوق التغذية الحسنة، فمن المعلوم أن المواد التي يتناولها الطفل وهو صغير تؤثر في بنيته طوال حياته المقبلة، وهذه قضية مهمة يجب أن ننتبه إليها ونلتفت إليها حيث إنها سوف تؤثر في بنیان الشخصية المقبلة سواء من الناحية الذهنية أو من الناحية الجسمية أو من الناحية النفسية، أو من الناحية الروحية، فمن المعلوم أن هنالك بعض الأغذية إذا لم يتناولها الطفل بكميات كافية فإن ذلك سوف يؤدي إلى بعض القصور الذهني، كثير من الأطفال الذين ينمون متخلفين ذهنياً هؤلاء ربما كان مرد ذلك أنهم لم يتناولوا الغذاء الكافي من المواد البروتينية بشكل خاص، المواد البروتينية أو الزلالية كما يسمونها توجد في اللحم توجد في اللبن توجد في البيض، وتوجد كذلك في البقول النباتية كالفول والبقلاء والعدس والحمص وما شابه ذلك، هذه البقول تحتوي كما تحتوي اللحوم والألبان والبيض على مجموعة من المركبات الأساسية ندعوها الأحماض الأمينية، وهذه الأحماض الأمينية منها عدد معروف يجب أن يكون في غذاء كل طفل حتى ينمو سليماً معافى، فإذا قصر الوارد من هذه الأحماض الأمينية فإن ذلك سوف يتجلى بنوع من التخلف الذهني فيما بعد، ولا سيما إذا طال ذلك، الأحماض الأمينية المطلوبة كلها موجودة في الأغذية الحيوانية، في اللحوم على اختلافها بما فيها الطيور والأسماك في اللبن في البيض، ولذلك فإننا حينما نغذي الطفل بلبن أمه في العامين الأولين نزوده بالأحماض التي تلزمه، ولكننا بالإضافة إلى ذلك بالمراحل التي بعد ذلك إنه ليس في وسع جميع الناس أن يصلوا إلى هذه الأغذية الحيوانية ولذلك ينبغي أن نزودهم بهذه الأحماض الأمينية من الأغذية النباتية لكن للأسف لا يوجد غذاء نباتي واحد يحتوى على كل الأحماض الأمينية لذلك ينبغي التنوع أما الذي لا يستطيع أن يقدم لأطفاله اللحم يستطيع أن يقدم لهم الباقلاء الفول يستطيع أن يقدم لهم العدس الحمص الفاصولياء منها تلك الثمرات الجافة، حيث إن الجفاف يركز فيها المواد كثيراً، فمزيج من هذه الأشياء يمكن أن يزود الطفل بهذه

المجموعة من الأحماض الأمينية التي يحتاجها، هذا أمر الأمر الآخر هناك مواد تدعى المغذيات الزهيدة المقدار، تدعى أيضاً بأنها تلزم بتغذية الطفل والكبير أيضاً بمقادير زهيدة يعني مقادير لا تكاد تذكر، فإذا وجدت هذه المقادير الزهيدة نما الطفل والكهل صحيحاً، أما إذا لم تتوافر بهذه المقادير الزهيدة فإنها تتجلى بمرض ندعوه بمرض العوز والعوز معناه النقص الشديد الذي يكاد يبلغ الانعدام، أهم هذه العناصر اليود، واليود مادة مهمة ويجب أن تتوافر في الكبار ولاسيما النساء هن اللواتي يراجعن من ذلك لناحية جمالية لبروز غدة في مقدم العنق هي الغدة الدرقية التي تتضخم من نقص اليوم، ولكن تلك الناحية الجمالية تهون كثيراً في مقابل الناحية الذهنية لأن نقص اليود يؤدي إلى تخلف ذهني بليغ في بعض الأحيان ومن أجل ذلك تسعى منظمة الصحة العالمية بالاتفاق مع دولها الأعضاء إلى تزويد الملح ملح الطعام إضافة ملح من اليود إليه بمقادير زهيدة لا يشعر بها من حيث الطعم ولكنها تعوض النقص الذي يوجد ولاسيما في بعض المناطق المرتفعة وهذا التعويض يزود الطفل بما يحتاج إليه ويجعل هذه الكمية كمية كافية له. ومن العناصر الزهيدة المقدار أيضاً والمهمة جداً الحديد وهذا الحديد مهم جداً لبنينان الدم، فإذا لم تتوافر كمية كافية يؤدي ذلك إلى عوز الحديد أي إلى نقص شديد للحديد هذا النقص يؤدي إلى نوع من فقر الدم أو الأنيميا وفقر الدم هذا يتجلى بأفات متعددة سواء في الصغار أو الكبار ونحن نسعى إلى إضافة الحديد إلى الخبز، أيضاً هذه الكميات الزهيدة من الحديد لا يشعر بها ولا تؤدي إلى تغيير في طعمه ولكنها تزود الطفل والكبير بما يحتاج إليه من هذه المهمة. نسأل الله تعالى أن نحاول الالتزام بما ينص أهل الذكر من الأطباء للحفاظ على صحتنا وصحة أطفالنا والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد، فإن موضوع الأطفال يستحق منا أكثر من حلقة واحدة ومن أجل ذلك نتابع حديثنا في صحة الطفل، وصحة الأطفال مهمة جداً لأنهم إذا نموا أصحاء فذلك سوف يتجلى حينما يكبرون في حسن صحة أبدانهم وأذهانهم ونفسياتهم وسلوكياتهم، ومما ينبغي الانتباه إليه وهو حق على الوالدين أن الطفل لا يجوز أن يعرض إلى الأضرار وإلى المهالك، وهذا التعريض إلى الأضرار والمهالك يتجلى بأشكال مختلفة، النبي ﷺ يقول وإن لولدك عليك حقا، هذا الحق ينبغي على الوالد وعلى الوالدة أن يتعرفا عليه وأن يزودا هذا الطفل بهذا الحق الذي أوجبه الإسلام عليهما فيه. من أهم ما يتجلى به هذا الحق أن يجنب هذا الطفل المضار التي يمكن أن تصل إلى وفاة الطفل وهذا يكون على سبيل المثال أن يقصر في تطعيم الطفل أو بأن يقصرا في تزويد الطفل بما يحتاج إليه، بعض الأطفال على سبيل المثال في رمضان، هنا بصورة خاصة يسهر أبائهم وأهلهم مدة طويلة فيفقدون متأخرين في رمضان فيذهب الطفل إلى المدرسة وما من أحد يزوده بطعامه، فيأخذ ما يجده أمامه من طعام قد برد أو تلوث أو لم يكن كافياً لما يحتاج إليه هذا الطفل، يذهبون بهذا الطعام إلى المدرسة ويقتاتون به طوال اليوم هذه ناحية مهمة جداً ينبغي أن نلفت النظر إليها من حق الولد على والديه أن يهتمتا بتغذيته وإلا فإنه سوف يتعرض إلى بعض الأمراض. قضية التعرض للأمراض قضية مهمة جداً، كثير من الناس يغفلون عنها، الله سبحانه وتعالى يحذر لأن هذه الأمراض يمكن أن تصل إلى القضاء على الطفل حتى، والله سبحانه وتعالى يحذرنا في سورة الأنعام ولا تقتلوا أولادكم، ويقول في السورة نفسها: قد خسر الذين قتلوا أولادهم سفهاً بغير علم، هذا السفه والجهل الذي يؤدي إلى قتل الأولاد هو أن يجهلوا ما يحتاجه الأولاد من غذاء كاف ومن تطعيمات كافية ولذلك فإن الذين يقصرون في تغذية أطفالهم بالشكل الذي ذكرته، أو بغير ذلك من الأشكال، الذين يفضلون أن ينفقوا أموالهم على أشياء أخرى لا تعود عليهم ولا على أسرهم بالنفع ويحرمون أطفالهم من هذه المواد الأساسية التي تلزمهم في مقدمة حياتهم هؤلاء إنما يساهمون في قتل أولادهم والقتل في الإسلام ليس مقصوراً على القتل المادي وإنما القتل المعنوي هو نوع من القتل بل ربنا يكون أشد من القتل المادي هذا القتل المعنوي الذي يتجلى بتخلف ذهني أو الذي يتجلى في عقدة نفسية تصاحب هذا الطفل بقية حياته. من أجل ذلك الله تعالى يحذرنا ولا تقتلوا أولادكم يحذرنا قد خسر الذين قتلوا أولادهم سفهاً بغير علم، يحذرنا من ذلك تحذيراً شديداً وهو يقول لا تضار والدته بولدها يعني لا يجوز للأب أن تضر بأولادها ولا مولود له بولده يعني لا يجوز للأب أن يضر أولاده، فإذاً الله سبحانه وتعالى يحرم الإضرار بالولد، فكل ما يؤدي إلى

الإضرار بالولد أمر محرم في الإسلام والله سبحانه وتعالى يحذرننا منه تحذيراً شديداً ويجعل هذه المسؤولية مسؤولية كبرى، كفى بالمرء إثماً أن يضيع من يقوت. والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد، فإننا نواصل حديثنا عن الطفل، والحديث عن الطفل والطفولة حديث شائق لا يمل وقد ذكرنا الله سبحانه وتعالى قد حذرنا من الإضرار بأولادنا فقال عز من قائل لا تضار والدته بولدها ولا مولود له بولده ومعنى ذلك أنه لا يجوز للأم أن تضار ولدها ولا يجوز للأب أن يضار ولده ويدخل في ذلك أن يعملوا على تجنبهم كل ما يمكن أن يؤدي بهم إلى الضرر. ومن أسباب الضرر التي يمكن أن تصيب الأطفال العدوى على اختلاف أنواعها، ونحن نعلم أن الجراثيم المختلفة هذه الجراثيم تمرض الأطفال كما تمرض الكبار ولكنها ربما أمرضت الأطفال أكثر من الكبار لأن مناعتهم قليلة لم تصل بعد إلى درجة المناعة الكافية لمقاومة المرض ونعني بالمناعة وجود بعض الأجسام التي ندعوها أجسام الأضداد أو الأجسام المضادة التي تستطيع مقاومة هذه العوامل التي تغزو البدن من الخارج. فمن أجل ذلك وجب على الآباء أن يحرصوا على تطعيم أولادهم لمواجهة هذه الأمراض التي يمكن أن تطرأ عليهم، بالطبع الخطوة الأولى أن نرضع الطفل من أمه، فالطفل الذي يرضع لبن أمه يتلقى ما عندما من الأجسام المناعية فهو إذا يستعير هذه المناعة ريثما يستطيع بدنه أن يولد أجسامه المناعية الخاصة، وهذه ميزة مهمة جداً من ميزات لبن الأم بما يحتويه هذا اللبن على الأجسام المناعية التي تساهم في وقاية الطفل من الأمراض، إذا الإرضاع هو السبيل الأول لتحقيق المناعة في الطفل، ثم بعد ذلك تأتينا عمليات التطعيم، وعملية التطعيم عملية مهمة جداً لأنها تسهل على الطفل أن يولد هذه الأجسام المناعية، وما هو التطعيم؟ التطعيم هو أن ندخل هذا الجرثوم، هذا العامل الممرض ندخله إلى جسم الطفل وإنما ندخله بشكل جرثوم ملطف ضعيف الأذى أو بشكل

جرثوم مقتول سواء بهذا الشكل أو بالشكل الآخر يستطيع أن يستفز البدن لتوليد الأجسام المناعية المضادة لهذا النوع الذي أدخلناه، إذاً فعملية التطعيم هو أن نعرف البدن على هذا الجرثوم الذي يمكن أن يحدث المرض وإنما بشكل ضعيف أو ميت لا يستطيع أن يؤذي البدن وأن يضره، عند ذلك تتولد المناعة لدى الطفل وينبغي أن نعطي هذه الأجسام التي تحض على توليد المناعة عدة مرات بفواصل يعينها الأطباء من أجل تقوية هذه المناعة وتعزيزها، فمن أجل ذلك نحن نبدأ بتطعيم الأطفال منذ وقت مبكر ضد شلل الأطفال ضد الخناق أو الدفتريا ضد السعال الديكي أو الشاهوق ضد الكزاز أو التيتانوس الذي يمكن أن يصيب الأولاد ويمكن أن يصيب الأمهات أيضاً ولذلك نحرص أيضاً على تطعيم الأمهات ضد هذا المرض، بالإضافة إلى عدد من الأمراض الأخرى التي بدأنا نضيفها الآن إلى قائمة التطعيمات كالتطعيم ضد الحصبة والالتهاب الكبد وضد الأمراض التي تسببها جراثيم تُدعى المستدمية النزلية التي يمكن أن تحدث بعض الالتهابات في السحايا في سحايا الدماغ وسحايا النخاع، إلى غير ذلك من الأمراض التي نسعى إلى تطعيم الأطفال ضدها. فهذه التطعيمات تزود الطفل بمناعة كافية يستطيع بها أن يقاوم هذه الأمراض، وهو سوف يتعرض لها حتماً حينما يذهب إلى الحديقة العامة أو إلى الباحات العامة التي يلتقي فيها بأقرانه فيمكن أن ينتقل المرض منهم إليه وسوف يتعرض إلى ذلك حتماً حينما يذهب إلى المدرسة فهو يتعرض إلى ذلك حتماً في كل مجتمع من المجتمعات يلتقي فيها بعدد من الأطفال أو من الكبار فمن أجل أن نقيه ذلك نزوده بالمناعة الكافية التي يتحصن بها تلقاء هذه الأمراض المعدية الكثيرة الخطيرة وبذلك يكون الأبوان قد قاما بواجبهما بحماية هذا الطفل وبعدم الإضرار به وفي عدم تعريضه إلى أن يقتل سفهاً بغير علم والله سبحانه وتعالى يتولانا بهدايته ورعايته، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد، فقد ذكرنا أن الله سبحانه وتعالى قد نهى الأبوين عن الإضرار بأولادهم فقال عز من قائل لا تضار والدته ولولدها ولا مولود له بولده، ولهذا الإضرار أشكال مختلفة، ذكرنا منها أن يقصر الأبوان في تطعيم الطفل ضد الأمراض المعدية ومن هذه الأشكال التي يتم بها الإضرار اليقيني بالطفل بعض العادات السيئة بعض أنماط الحياة المنافية للصحة هذه كلها يمكن أن تؤدي إلى إضرار يقيني بالطفل وعلى الأبوين تجنبها ما استطاعا إلى ذلك سبيلاً، يأتي في مقدمة ذلك على سبيل المثال ما نعتاده من أن الزوار الذين يأتون للمباركة بالمولود الجديد يحاولون أو يحاولن التعرف على هذا المولود وضمه وتقبيله وهذه كلها ولاسيما في هذه المراحل الأولى، يمكن أن تعرض هذا الطفل المسكين إلى العدوى ببعض ما يحمله

هؤلاء الزوار من جرائم مختلفة، ومن أجل ذلك كان على الأبوين أن يسعيا جهدهما لوقاية الطفل من التعرض لمثل هذه العدوى التي إنما تتخذ طابعاً إنسانياً لطيفاً يتجلى بهذه المودة والرحمة التي يظهرها الزوار وهم ولاشك حسنوا النية ولكنها في حقيقة الأمر تعرضه للمخاطر وينبغي على الوالدين أن يبقيا أولادهما منه، وينبغي على الزوار الانتباه إلى ذلك وعدم تعريض الطفل، فليس دليل الرحمة بالطفل قيامهم بأمثال هذه الأفعال وإنما ينبغي أن يتجلى هذا الإعزاز والحب والبهجة يتجلى بالمحافظة على صحة هذا الطفل ووقايته من كل مرض يمكن أن يتعرض إليه، ومن أسوأ ما يمكن أن يتعرض إليه الطفل دخان السجائر، هذا المشموم الخبيث الذي اتسعت عاداته اتساعاً كبيراً كانت تشمل كثيراً من الرجال وامتدت لتشمل كثيراً من النساء ثم لتشمل كثيراً من الأطفال، هذا الطفل الذي يوجد في جو يتعالى فيه دخان السجائر سواء كان ذلك من أبيه أو أمه أو أحد من أقاربه، عندما يوضع في هذا الجو الممتلئ بدخان السجائر حينما يأتي الزوار للتهنئة به فيدخلون فيجرعونه هذا السم البطيء تجريعاً وهو طفل غر أعزل ولا حول له ولا قوة ولا يستطيع أن يرفض ذلك ولا أن يقول لا وبذلك يرتكب الأهل ويرتكب الزوار إثماً مضاعفاً فضلاً عن الإثم الذي يتعلق بهم لأنهم لا يجوز أن يضرروا أنفسهم ولكن بالإضافة إلى ذلك فإنهم يعرضون الطفل للمنشوق الخبيث وهم يكرهونه على ذلك وهو إنسان لا حول له ولا قوة لا يستطيع أن يرفض ولا يستطيع أن يهرب من هذا الجو لأنه مازال طفلاً صغيراً لا يستطيع أن يقوم بأي حركة أو بأي عمل ففي ذلك إثم كبير وعلى الأهل أن ينتبهوا إلى ذلك وعلى الزوار أن ينتبهوا إلى ذلك ومن كان قد ابتلي بهذه العادة السيئة التي تعرض صحته للخطر فعليه أن لا يعرض الآخرين للخطر وفي مقدمة هؤلاء الآخرين أطفاله وأبنائه الذين لا حول لهم ولا قوة بل إن هؤلاء الأطفال يتعرضون وهم في بطون أمهاتهم إلى مضار هذا التدخين ذلك أن دخان السجائر الذي تمتصه الأم ولو كانت غير مدخنة تمتصه مما حولها من دخان وهذا ما نسميه التدخين القسري هذا الدخان يصل إلى الدورة الدموية للطفل ويبدأ تأثيراته الضارة في هذا الطفل وهو مازال جنيناً في رحم أمه وفي ذلك من الإثم ما فيه. ومما يكثر فيه هذا الدخان المضر العادة التي هي أسوأ من مجرد التدخين بالسجائر وهي التي تسمى الشيشة أو المداعة حيث يظن الناس أنها تخفف عنهم وطأة السم الموجود في الدخان وهي على العكس من ذلك تركز هذا السم فضلاً عن أن ما يمتصه الإنسان من خلال الماء يساعد أيضاً على أن يوسع القصبات أو الشعب الهوائية وإذا طال أمده فإنه يؤدي إلى انتفاخ رئوي، لكن المهم في هذه الناحية هذا الدخان الذي يتصاعد من المداعة فيملأ جو الغرفة بهذا السم ويبدأ الأطفال ينتشقونه رغماً عن أنوفهم هذا مما يؤدي إلى ضرر كبير فيهم ويبدأ هذا الإضرار ويستمر مادام الأبوان مدخنين أحدهما أو كلاهما ومادام زوارهما لا يباليون بالإضرار بالأطفال. أنا لا أعتقد أن أحداً يريد أن يضر بطفل ولكن المشكل أن كثيراً منا يجهلون والله سبحانه وتعالى لم يعتبر هذا الجهل عذراً، فقال قد خسر الذين قتلوا أولادهم سفهاً بغير علم فاعتبر أن هذا السفه

بغير العلم عذر غير مقبول وأن هؤلاء يعتبرون قاتلين لأولادهم. نسال الله تعالى أن يهديننا سبلنا
ويدلنا على طريق الخير الرشاد.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد، فإن من مقومات الصحة التغذية الحسنة والغذاء الطيب، والله سبحانه وتعالى يأمرنا بالغذاء الطيب وينهانا عن الغذاء الخبيث، يقول سبحانه وتعالى في سورة البقرة كلوا من طيبات ما رزقناكم ويقول فيها كلوا مما في الأرض حلالاً طيباً ويقول في صفة النبي ﷺ يحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث، فالامتناع عن الغذاء الطيب بلا مسوغ مشروع أمر مناف للصحة، والإسلام لا يسمح به يقول سبحانه وتعالى لا تحرموا طيبات ما أحل الله لكم، تحريم هذه الطيبات أمر غير مشروع وغير مسموح به على الإطلاق وهذا الطعام الطيب يتصف بالتوازن من حيث المقدار التوازن لأنه صفة من صفات الاعتدال أو الميزان الذي وضعه الله سبحانه وتعالى في كل جزئية من جزئيات هذا الكون العجيب، يقول سبحانه في سورة الرحمن ووضع الميزان أن لا تطغوا في الميزان وأقيموا الوزن بالقسط ولا تخسروا الميزان هذا المقصود به ليس مجرد الميزان الذي نزن به الأشياء فهذا طبعاً هو ما يتبادر لأول وهلة وهو جزء مما يراد من الآية الكريمة ولكن الله سبحانه وتعالى يلفت نظرنا إلى هذا الميزان العجيب هذا التوازن الذي وضعه في كل جزئية من جزئيات الكون، في البيئة في الصحة في الماء في الهواء في كل شيء من الأشياء وهذا التوازن ينبغي أن نحافظ عليه إذا أردنا أن نحافظ على أنفسنا في صحة وعافية، فالتوازن في الغذاء يتم أولاً بالتوازن من ناحية الكم ناحية المقدار وهذا التوازن أمر مطلوب ومرغوب فيه والله سبحانه وتعالى ينهى عن الإسراف في تناول الطعام والشراب فيقول كلوا واشربوا ولا تسرفوا وذلك لما يؤدي إليه الإسراف في الطعام والشراب من آثار ضارة مباشرة أو غير مباشرة، الآثار المباشرة تتجلى بالتخمة التي تصيب الإنسان إذا تناول كثيراً من الطعام ولاسيما إذا لم يمضغه مضغاً جيداً ولم يأكله بآناة، ولكن هناك الآثار غير المباشرة التي أصبحت تشيع في مجتمعاتنا كثيراً والتي أصبحنا ندفع ثمنها غالباً، كطائفة من الأمراض، مرض السكر، ارتفاع ضغط الدم، الأمراض التي تسد شرايين القلب فتؤدي إلى الجلطة القلبية أو تسد شرايين الدماغ فتؤدي إلى السكتة الدماغية، هذه كلها تنجم عن الإفراط في كم الغذاء، في مقدار الغذاء، والله سبحانه وتعالى أمرنا بأن لا نسرف وقال سبحانه: وكلوا من طيبات ما رزقناكم ولا تطغوا فيه، التوازن يتضمن تلقائياً عدم الطغيان، يعني عدم تجاوز الحد يعني هنالك حدود لهذا التوازن ينبغي أن لا نتعدها لا إفراطاً ولا تفريطاً، لا نقصاً ولا زيادة، فإذا التزمنا بهذا الذي يأمرنا به الإسلام نكون قد حققنا ما نحتاج إليه من طعام وغذاء من دون أن نخل بالصحة لتي تتطلب التوازن في هذا الغذاء. والنبي ﷺ يقول لنا في الحديث الذي رواه الترمذي عن المقام بن معدي كرب ما ملأ ابن آدم وعاء شراً

من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، يعني يكفيه من الغذاء ما يفي بحاجاته فإن كان لابد فاعلاً، وفي رواية للحديث فإن غلبت الأدمية نفسه فثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للنفس، وبذلك لا يملئ أكثر من معدته فيكون قد تناول كمّاً متوازناً من الطعام والنبي ﷺ يقول في حديث آخر طعام الواحد يكفي الاثنين وطعام الاثنين يكفي الأربعة، وطعام الأربعة يكفي الثمانية، هذا يدلنا أن الناس كثيراً ما يسرفون في طعامهم وأنهم يتناولون أكثر كفايتهم أكثر من حاجتهم أكثر من الحد الأدنى الذي يتطلبونه يومياً، وإذا التزمنا بهذا الهدي القرآني وهذا الهدي النبوي فإننا بذلك نكون قد حققنا عنصراً مهماً جداً في حفظ الصحة والله سبحانه وتعالى يدلنا دائماً على الخير ويهدينا إليه، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد، فإن من القواعد الصحية التي يأمر بها الإسلام حفظ الطعام والشراب من التلوث وهذا أمر جديد يغفل عنه كثير من الناس، النبي ﷺ يقول في ما صح من حديثه: غطوا الإناء وفي رواية أخرى للبخاري عن جابر خمروا الطعام والشراب معنى خمروا غطوا ومنه الخمار بمعنى الغطاء، فالمقصود هنا أن نغطي الطعام والشراب، هكذا يأمرنا النبي ﷺ وفي ذلك حفظ لذلك الطعام والشراب من التلوث هذا أمر مهم جداً ينبغي علينا أن نثبر أعماقه وأن نصل إلى الحكمة من وراءه، الحكمة هي أن الله أعلم هي أن الطعام حينما يكون معرضاً للهواء فإنه يمكن أن يتلوث بأشياء مختلفة تتساقط عليه من الهواء أو تأتيه بها الحشرات المختلفة التي تقع على الطعام والشراب فهذه كلها يمكن أن يتيقها الإنسان بأن يغطي طعامه وشرابه بوسيلة من الوسائل والنبي ﷺ يحث كثيراً على عدم تلويث الطعام والشراب بأي من مفرغات الإنسان ببرز الإنسان أو ما يصدر عنه من مفرغات يمكن أن تلوث هذا الطعام والشراب فهو ﷺ ينهى عن أن يبول الرجل في الماء الراكد طبعاً حينما نجد الرجل في الحديث فهو يشمل الرجل والمرأة ما لم يوجد دليل على خلاف ذلك، فحينما يقول نهى رسول الله ﷺ أن يبول الرجل في الماء الراكد فذلك يعني أنه نهى أن يبول الإنسان في الماء الراكد، وفي حديث آخر يقول نهى رسول الله ﷺ أن يبول الرجل في مستحمه، وهذا الاستحمام المقصود به الماء الذي ينغمر فيه الإنسان أو ينغمس حتى يستحم، هذا لا يجوز له أن يبول فيه، الماء الراكد بطبيعة الحال له خصائص تجعل تلوثه أسهل من الماء الجاري، الماء الجاري عندما يسير

يتخلص من كثير مما يعلق به أما الماء الراكد فإنما يصل إليه من الجراثيم يبقى فيه ويلوثة تلويثاً دائماً، فللماء الراكد خصوصية أكد النبي ﷺ في هذا الحديث. وهو يعلمنا أيضاً أن نقي الموارد المائية من أمثال هذه التلوثات، هو يأمرنا بأن لا نعرض طعامنا وشرابنا لأي نوع من الانتقال الجرثومي، ولو أنه لم ينص على ذلك ولكننا الآن نعلم بما علمنا الله من معارف جديدة نعلم بعض الحكمة في ذلك والله سبحانه وتعالى أعلم بالحكمة مما قالوا. فالنبي ﷺ يقول اتقوا اللاعنين أي الأمرين الذين يجلبان على فاعلهما اللعنة، واللعنة هي الطرد من قبل الناس يعتبر الإنسان أنه غير منتمي إلى المجتمع الإسلامي ومن قبل الله عز وجل اتقوا اللاعنين، قالوا وما اللاعنين يا رسول الله؟ قال الذي يتخلى أو يتبرز أو الذي يتغوط في طريق الناس وفي ظلهم. قضية الظل لها أهمية كبرى لأن البراز على الأرض إذا كان في جو مشمس فإن الشمس سوف تتكفل بالقضاء على هذه الجراثيم بما فيها من الأشعة فوق البنفسجية، أما في الظل فإن ذلك يحافظ على الجراثيم ويساعد على نموها، ولذلك أمر النبي ﷺ بتشديد أن لا يتغوط الإنسان في الظل، لاسيما وأن هنالك كثيراً من الناس يأتون إلى هذا الظل فيقبلون فيه أو يستقرون فيه فيعرضون أنفسهم إلى التلوث، وفي حديث آخر: اتقوا الملعن الثلاث، البراز في الموارد وقارة الطريق والظل، وهنا إشارة إلى الموارد التي هي ينابيع المياه، فتلوث هذه المياه بمفرغات الإنسان التي تحتوي على الكثير من الجراثيم والطفيليات يمكن أن يؤدي إلى إصابة الإنسان بالمرض بشكل مباشر بشربه هذه المياه أو بشكل غير مباشر لأن هذه المياه تروى بها بعض الخضراوات والثمار التي تتلوث وتحمل عليها هذه الطفيليات والجراثيم فيتعرض الإنسان إليها بعد ذلك، فالنبي ﷺ يدرأ عنا كل سبل الخطر ويحاول أن يعلمنا كيف نتجنب هذه المخاطر جميعاً بأن يأمرنا بتغطية الطعام والشراب مما يلوثهما ويأمرنا بأن لا نلوث طعامنا وشرابنا بكل ما يمكن أن يحمل لهما عوامل الأمراض.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد، فإن من أهم مظاهر الصحة التي يحث عليها الإسلام صحة الفم، وكثير من الناس يهملون صحة أفواههم ولا يعتنون بها فيعرضون أنفسهم إلى طائفة من الأمراض المزعجة التي هم في غنى عنها ويكلفون أنفسهم وأمتهم كثيراً من النفقات التي لا داعي لها، والنبي ﷺ في حديثه كثير من التعاليم التي توضح لنا كيف ينبغي أن نحافظ على صحة أفواهنا، فهو يقول ﷺ نظفوا لثاتكم من الطعام وتسّنن، اللثة هي هذا النسيج الذي يحيط

بالأسنان ويدعمها، فهذه اللثة ينبغي أن تنظف من الطعام وهذا أمر لا ينتبه إليه الكثيرون، فهم يبقون بقايا الطعام في أفواههم وهذه البقايا تكون مرتعاً خصباً للجراثيم التي يمكن أن تتكاثر هنالك وأن تؤدي فيما بعد إلى نخر في الأسنان أو تسوس أو ما شابه ذلك من الأمراض التي تصيب الأسنان. والوصية الثانية في هذا الحديث هي وتسنونوا تسنونوا يعني تسوكوا، وهو ما يمكن أن يكون بعود الآراك الذي هو معروف باسم المسواك ويمكن أن يتم بفرشاة كل هذا يؤدي الغاية المطلوبة النبي ﷺ أمر بالسواك ولكنه لم يحصر ذلك في عود الآراك وإنما أمر بالسواك وهذه العملية التي تدلك فيها الأسنان من أجل تخليصها مما علق بها من بقايا الطعام، النبي ﷺ يقول السواك مهطرة للفم مرضاة للرب، ومن أجل ذلك ينبغي أن نحرص على هذا السواك ما استطعنا إلى ذلك سبيلاً، لأنه مرضاة للرب عز وجل وهو كما يقول النبي ﷺ الوسيلة الأساسية لتطهير الفم، ومن أجل ذلك حدثنا النبي ﷺ على الإكثار من السواك بل ربطه بالصلوات، فقال لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة، بعض الناس يفهمون هذا الحديث فهماً خاطئاً فترى الواحد فيهم عندما يقف للصلاة يستخرج سواكه من جيبه وربما كان قد تلوث في هذا الجيب بأشياء كثيرة ثم يدلك به أسنانه ثم يعيد هذا السواك إلى الفم فيكون قد نشر الوسخ الموجود في مقدمة أسنانه على أسنانه جميعاً وابتلعها وليس هذا هو المطلوب من حديث النبي ﷺ. هذا الحديث تفسره لنا أحاديث أخرى أو روايات أخرى للحديث لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل وضوء وفي رواية مع كل وضوء. هذا الذي يبين المراد من الحديث ينبغي للإنسان أن يقوم بتسويك أسنانه بعود الآراك أو بالفرشاة عندما يتوضأ للصلاة، ويبين ذلك أيضاً أن النبي ﷺ فيما روته السيدة عائشة كان يقوم من الليل فيصلّي ثم ينصرف فيستاك لا يستاك وهو واقف للصلاة، ينصرف يعني يذهب إلى المكان الذي يتوضأ فيه فيستاك ثم يعود إلى الصلاة فهذا يبين لنا المراد بالسواك عند كل صلاة، والإنسان إذا تسوك لكل صلاة فإن ذلك سوف يضمن له النظافة الكاملة في فمه ويقيه من كل سوء إن شاء الله. بقيت ملاحظة أحب أن أتحدث عليها في هذا الشهر الكريم وهي خشية بعض الصائمين من التسوك، وهذا السواك أمر عام لم يحصره في غير رمضان ولم يميز بين رمضان وغيره يروي الطبراني بسنده عن عبد الرحمن بن عن بن غنم أنه سأل معاذ بن جبل قال أتسوك وأنا صائم قال نعم قال أي النهار قال غدوة أو عشية قال فإن الناس يكرهونه ويقولون لخوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك قال سبحان الله لقد أمرهم بالسواك وما كان بالذي يأمرهم أن ينتنوا أفواههم عمداً ما في ذلك من الخير شيء بل في ذلك شر. هذا يوضح لنا أن قول النبي ﷺ لخوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك إنما هو تطيبب لخاطر الصائم لأن هذه الرائحة التي يمكن أن تظهر من فم الصائم في أواخر الصيام هذه من جراء بعض التمثل الغذائي الذي يتم في حالة من الابتعاد عن الطعام، هذا أمر طبيعي وينبغي أن لا يستحي منه وأن لا يعاكس أو يحارب ولكن إذا استطاع الإنسان أن يزيل هذه الرائحة بالسواك فذلك أفضل والنبي ﷺ أمر بالسواك في كل حين

ولم يستثن رمضان منه وأسأل الله سبحانه وتعالى أن يهدينا سبلنا وأن يدلنا دائماً على صراطه المستقيم، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد، فإن من أهم سبل حفظ الصحة النظافة والنظافة في الإسلام أمر مهم جداً نجد حثاً عليها في كثير من أحاديث النبي ﷺ وفي كثير من الآيات القرآنية الكريمة أول ما نصادفه يتناول النظافة العامة، وهذه النظافة العامة يمكن أن يتوصل الإنسان إليها من خلال الوضوء أو من خلال الغسل، والنبي ﷺ كما نعلم يكرر كثيراً ضرورة الوضوء الإكثار من الوضوء، صحيح أن الله سبحانه وتعالى قد أمر بالوضوء لكل من قام إلى الصلاة إذا قمت إلى الصلاة فاغسلوا وجوهكم وأيديكم إلى المرافق وامسحوا برؤوسكم وأرجلكم إلى

الكعبين، ولكننا علمنا بعد ذلك أن المرء يتوضأ إلا انتقض وضوءه، ولكن النبي ﷺ قد حبيب إلينا الوضوء والإكثار من الوضوء، فكان يقول مفتاح الصلاة الطهور وفي رواية أخرى مفتاح الصلاة الوضوء وقد كان النبي ﷺ يتوضأ لكل صلاة وكان يقول لا يحافظ على الوضوء إلا مؤمن، ويستحب الوضوء في كثير من الأحوال التي نستطيع أن نعرفها من كتب الفقه، الأمر الثاني في النظافة العامة هو الغسل وهذا أمر يوجبه الله عز وجل على من أصيب بجنابة وإن كنتم جنباً فاطهروا ولكن النبي ﷺ يقول حق الله على كل مسلم طبعاً كل مسلم يعني كل رجل مسلم وامرأة مسلمة أن يغتسل كل سبعة أيام يغسل رأسه وجسده، وفي رواية أخرى أن النبي ﷺ قال من أتى الجمعة فليغتسل، لأن الأول كما قلنا يشمل الرجل والمرأة ومن النساء من لا يحضرن صلاة الجمعة، فذكر الجمعة بصورة خاصة دليل لنا على أن كل إنسان يريد أن يحضر محفلاً من المحافل التي يجتمع فيها الناس عليه أن يكون نظيفاً وأن لا يكون عليه من الرائحة ما يؤذي إخوانه الذين سوف يلقاهم ويجتمع بهم، لا يقتصر الأمر في الإسلام على النظافة العامة، وإنما للنظافة الموضعية شأنها كذلك كغسل اليدين على سبيل المثال كان النبي ﷺ إذا أراد أن يأكل غسل يديه، وتقليم الأظفار يقول النبي ﷺ خمس من الفطرة: الختان والاستحداد أي حلق العانة وتقليم الأظفار ونتف الإبط وقص الشارب. كذلك نظافة الأرجل كان ﷺ إذا توضأ يدلك أصابع رجليه بخنصره وكان يقول ويل للأعقاب من النار أسبغوا الوضوء، ومن سبل حفظ الصحة نظافة الأذنين، فقد صح أن النبي ﷺ مسح أذنيه داخلهما بالسبابة وخالف إبهاميه إلى ظاهر أذنيه فمسح ظاهرهما وباطنهما، نظافة العينين فقد روي أن النبي ﷺ كان يمسح المأقين، والمآقي هي الزوايا الداخلية للعينين، نظافة الأنف، قال النبي ﷺ إذا توضأ أحدهم فليستنشق بمنخره من الماء ثم لينثر أي يستنشق الماء ثم يخرج هذا الماء بعد ذلك، واستنشاق الماء أمر مهم جداً في كثير من الأحيان يمكن أن يغني عن بعض الأدوية التي يتناولها المرء يبقي أنفه مفتوحاً فالماء وحده يمكن أن يكون كافياً فهذا الاستنشاق من أهم الأمور الصحية التي يوصى بها والانتثار أو الاستنثار المقصود منه إخراج ما في داخل الأنف مما ينبغي أن يخرج، نظافة الشعر أيضاً أمر مأمور به والنبي ﷺ يقول من كان له شعر فليكرمه، وإكرام هذا الشعر بأن يبقى مظهره جميلاً وبأن ينظف نظافة جيدة وهذا ينطبق على كل شعر من أشعارنا التي تبدو للناس شعر الرأس وشعر اللحية وشعر الشاربين هذه كلها ينطبق عليها هذا الحديث من كان له شعر فليكرمه ومن إكرامه كما قلنا أن تظهر في مظهر جميل مشذب وأن تنظف نظافة جيدة، ومن عناصر النظافة أيضاً نظافة السبيلين والأعضاء التناسلية فقد قال النبي ﷺ إذا تغوط أحدكم أن يتمسح ثلاث مرات وكان يقول هو كان ﷺ كما قال أنس إذا تبرز لحاجته أتيته بماء فيغسل به، حتى إن السيدة عائشة رضي الله عنها قالت تعلم نساء المسلمين مرن أزواجكن أن يستطيبوا بالماء أي يستنجوا بالماء يطهروا أعضاءهم سبيلهم بالماء فإني أستحيهم أستحي أن أذكر ذلك

لهم مباشرة فإن رسول الله ﷺ كان يفعله، صلى الله عليك يا معلم الناس الخير، والسلام عليكم
ورحمة الله وبركاته.

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد، فأريد في هذا الحديث أن أتطرق إلى صحة المرأة
ليس لأن صحة المرأة تختلف كثيراً عن صحة الرجل ولو أنها تختلف بعض الشيء، ولكن لأن
المرأة أولاً سريعة التأثر بأشياء لا يتعرض لها الرجل وثانياً لأن النبي ﷺ قد أوصانا بالمرأة
النبي ﷺ يقول استوصوا بالنساء خيراً فقد كان هذا آخر ما قاله قبل أن ينتقل إلى الرفيق الأعلى
وقد ذكر مثل ذلك في حجة الوداع فذلك من آخر ما أوصى به النبي ﷺ أمته استوصوا بالنساء
خيراً، وذلك كل خير فكل ما يؤدي للمرأة من عناية ورعاية وحفظ صحة وتكريم وإكرام

وإعزاز كل هذا من هذا الخير الذي أوصى به النبي ﷺ الرجال بالنساء. وقد كان ﷺ يقول خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي ويقول خياركم خياركم لنسائكم فنلاحظ كيف جعل النبي ﷺ هذه الخيرية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالنساء ومن أجل ذلك ينبغي أن نهتم اهتماماً خاصاً بصحة المرأة، ربنا سبحانه وتعالى يقول حملته أمه وهنا على وهن، فيطلعنا على مرحلة من مراحل حياة المرأة يتجلى فيها هذا التأثير السريع بما حولها من أجل أنها في مرحلة الحمل تتعرض لضعف في بعض أرجاء بدنهما مما يساعد على أن تتعرض لبعض الأمراض، ومن أجل ذلك ينبغي أن نعني عناية خاصة بهذه المرحلة مادام ربنا عز وجل جعل هذه المرحلة وهنا على وهن فذلك يدل على أن علينا أن نقوم بمضاعفة العناية بصحة المرأة في مرحلة الحمل. وهذا يستوجب منا العناية بتغذيتها وتغذية وافية لأنها تغذي إنسانين على الأقل بدل إنسان واحد، وهذا يعني أن علينا أن نقيها من كل مرض لأنها بذلك تقوم بإعالة إنسانين على الأقل بدل إنسان واحد أن لا نعرضها إلى التدخين على سبيل المثال لأن هذا التدخين سوف يؤذيها كما سوف يؤذي جنينها أو أجننتها، فبذلك ينبغي أن نحفظها من كل ما يمكن أن يؤذي صحتها إذاً للمرأة في أثناء الحمل ضرورات ينبغي علينا أن نراعيها وبصورة خاصة زوج هذه المرأة عليه واجب كبير لأن خيارنا هم خيارنا لنسائنا، النبي ﷺ يقول اللهم إني أخرج حق الضعيفين اليتيم والمرأة، وهذا الضعف كما قلنا هو تعرضها في بعض أحوالها إلى بعض ما يمكن أن يزيد من حساسيتها للأمراض، ومن أجل ذلك وجب كما قلت أن نعنتي بها ونراعيها رعاية خاصة في مرحلة الحمل في مرحلة الإرضاع في مرحلة المراهقة التي هي استعداد لهذه المرحلة الحملية الرضاعية وفي مرحلة الشيخوخة كسائر المسنين من الناس، وذلك يستوجب في رعاية المرأة أن نحافظ أولاً على صحتها أن نحسن تغذيتها أن نريحها أن لا نجعلها تتعرض لشيء تكرهه النبي ﷺ يقول في الحديث الصحيح لا تحملوا النساء على ما يكرهن. إذاً هذه أمور ينبغي أن تأخذ في الحسبان عندما نريد أن نناقش صحة المرأة بشكل عام ينبغي أن نهتم بغذائها ينبغي أن نهتم بوقايتها من التعرض لأي مرض من الأمراض ينبغي أن نهتم بصحة بدنهما بتمارينها الرياضية التي تلزم بصورة خاصة في أثناء الحمل لتسهل عليها ولادتها ينبغي أن نضمن لها وجود مولدة بجانبها أثناء الولادة خشية أن تتعرض إلى حادث لا سمح الله لا تستطيع أن تقاومه ويمكن أن يعرضها إلى الهلاك في بعض الأحيان، هناك بعض الحوادث ما يطرأ ويكون غير متوقع على الإطلاق من أجل ذلك وجب أن توجد مولدة متدربة سواء كانت طبيبة أو قابلة أو جدة إلى جانب هذه المرأة من أجل أن تعينها في هذه المرحلة هذه كلها مما أوصى به النبي ﷺ بالنساء خيراً وهذه كلها من الأمور التي ينبغي أن نقوم بها من أجل أن يكون لدينا المجتمع الإسلامي الصالح، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

الشريط الثالث

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد، فإن الإسلام يحرص على عدم تعرض الإنسان إلى أي برر أو خطر أو مرض ومن أجل ذلك نرى النبي ﷺ يحث بكثير من أحاديثه على اجتناب كل ما يمكن أن يؤذي الإنسان أو يضره. النبي ﷺ يقول في حديثه الصحيح (ومن يتوق الشر يوقى) معنى ذلك أن الذي يتبع سبل الوقاية فإنه سوف يوقى هذا الشر الذي يمكن أن يتعرض إليه بإذن الله عز وجل. ونحن نجد في حديث رسول الله ﷺ كثيراً من التعاليم التي تحت على اتخاذ سبل الوقاية من أجل أن يوقى الإنسان من هذه المحاذير المتعددة. النبي ﷺ يقول (إذ عرستم يعني إذا نزلتم بالنوم بالليل فاجتنبوا الطريق فإنها طرق الدواب ومأوى الهوام بالليل) والهوام هي كل هذه الكائنات التي يمكن أن تضر الإنسان من الحيوانات الصغيرة والحشرات ما شابه ذلك. فالنبي ﷺ في هذا الحديث الذي رواه مسلماً عن أبي هريرة يبين خطأ عاماً على المسلمين أن يلتزموا به دائماً أن يتخذوا سبل الوقاية التي تقيهم وأن لا يعرضوا أنفسهم للأخطار لأن الله سبحانه وتعالى ينهى عن أن يلقي الإنسان بنفسه إلى التهلكة أو أن يقتل نفسه أو أن يعرض نفسه أو غيره للخطر أو للضرر. النبي ﷺ يقول في حديث آخر متفق عليه عن أبي هريرة رضي الله عن إذا أوى أحدكم إلى فراشه فلينفض فراشه بداخل داره) يعني ينفض هذا الفراش بالثوب بثوبه هو فإنه لا يدري ما خلفه عليه لأن هذا الفراش يمكن أن يكون بعد أن نهض منه قد دخله كائن من الكائنات حشرة من الحشرات هامة من الهوام ومن أجل ذلك ينبغي قبل أن يأوي إلى فراشه أن ينفض هذا الفراش ليتأكد من خلوه من أي كائنات مؤذية أو ضارة.

وهو ﷺ يقول أطفأوا المصابيح إذا رقدتم إلى النوم لأنك في ذلك الوقت طبعاً المصابيح كلها كانت توقد في وقت لم يكن هنالك كهرباء كما نعلم ومن أجل ذلك فالمصباح هو مصدر للنار المشتعلة بشكل دائم فالنبي ﷺ يقول (أطفأوا المصابيح إذا رقدتم وغلقوا الأبواب وواقوا أي اربطوا أفواه الأسقية القرب وخمروا الطعام والشراب أي غطوا الطعام والشراب خمروا من الخمار والخمار معناه الغطاء ومنه الخمار المعروف هذا الحديث رواه البخاري عن جابر وهو حديث صحيح إذا أطفأوا المصابيح إذا رقدتم يعني إبعاد أي منبع للنار يمكن أن يكون مصدراً للحريق غلقوا الأبواب حتى لا يدخل شيء مضر من الخارج وخمروا أو غطوا الطعام والشراب حتى لا يسقط في طعامكم وشرابكم شيء من الكائنات التي تحمل الأمراض المعدية ويقول النبي ﷺ في هذا الموضوع الأول إن هذه النار عدو لكم فإذا نمت فأطفأوها عنكم هذا كله للوقاية من التعرض للحريق.

النبي ﷺ يقول (من بات على ظهر بيت ليس له حجار كثير من الناس ينامون ولا سيما في الأوقات الحارة على ظهور بيوتهم فمن مات على ظهر بيت ليس له حجار يعني ليس له سور من حول أطراف هذا السقف هذا البيت بحيث يمكن أن يتعرض إلى السقوط يقول فقد برأت منه الأمة يعني الأمة غير مسؤولة عنه لأنه هو بنفسه قد عرض نفسه إلى هذا الخطر. وقد نهى النبي ﷺ عن الوحدة أن يبيت الرجل وحده أو يسافر وحده لأنه يمكن أن يلزمه في بعض الأحوال شيء يستدعي وجود شخص آخر معه فلذلك نهى النبي ﷺ هذا التوحد. بل إن النبي ﷺ يحرص على أن لا يعرض الإنسان غيره إلى أي نوع من أنواع الخطر فيقول على سبيل المثال من مر في شيء من مساجدنا أو أسواقنا ومعه نبل يعني معه سهام فليقبض أو فليمسك عليها بكفه لا يصيب أحدا من المسلمين منها بشيء.

إذاً كل ما يمكن أن يعرض النفس أو يعرض الآخر إلى إصابة من الإصابات إلى حادثة من الحوادث إلى ضرر من الأضرار هذا كل كله ينهى عنه الإسلام ويحرص النبي ﷺ فيما ذكرت من أحاديث وغيرها كثير على تعاليمنا كيف نتخذ سبل الوقاية من هذه الأخطار وبذلك يسن لنا أيضاً السنة الواضحة أنه ينبغي أن نجتنب الأضرار بأنفسنا والأضرار بغيرنا أيأ كان نوعه وأياً كان مصدره وهو ﷺ يقول في حديثه الجامع لا ضرر ولا ضرار يعني لا يجوز أن يضر الإنسان نفسه ولا أن يضر غيره وﷺ.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

سبحان ربي علم القرآن أعطى نبيه سنة وبيانا حتماتك أن لا تطل نفساً مسعماً بالعقل ربي
كرم الإنسان

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد، فإن الإسلام ينهى عن الإضرار بالنفس والإضرار بالآخرين قول النبي ﷺ لا ضرر ولا ضرار يعني لا يجوز للإنسان أن يضر نفسه ولا يجوز أن يضر غيره. ومن مظاهر هذا الإضرار موضوع العدوى وهو موضوع يلتبس على الكثيرين، الإضرار بالنفس بأن يسمح الإنسان للعدوى أن تصل إليه منهياً عنه في الإسلام ومثل ذلك أن يفعل هذه العدوى بالآخرين، فالنبي ﷺ يقول لا يورد الممرض على المصح سواء كان ذلك في الإبل أو سائر الحيوانات يكون لدى المرء مجموعة من الحيوانات المصابة فلا يجوز أن يأتي بها على حيوانات صحيحة أو لا يكون إنسان مصاباً بمرض معدٍ فيأتي وهو حامل لهذا المرض المعدي فيعرض الأصحاء إليه والنبي ﷺ يقول الحديث الذي رواه البخاري عن عبد الله ابن عمر وأنس ابن مالك (لا عدوى ولا طيره ويخطأ كثيراً من الناس فهم هذا الحديث فيظنونهم نفياً للعدوى ونفياً للطيره وما هو بذلك على الإطلاق بل هو كما في الحديث الآخر لا ضرر ولا ضرار وكما أن الحديث الآخر نهى عن الضرر ونهى عن الإضرار وهو الإضرار بالآخرين فكذلك هو نهى عن العدوى ونهى عن التطير والدليل على ذلك ما ورد في الحديث الآخر لا طيرة وخيرها الفأل يعني لا يجوز للإنسان أن يتطير فإذا كان ولا بد فاعلاً فليتفاءل ولا يتشاءم. فإذا هذا الحديث لا يفهم منه على الإطلاق أنه نفي للعدوى ولكنه نهى عن العدوى لا يجوز للإنسان أن يعدي نفسه ولا أن يعدي غيره لا يحل له أن يتعرض بأسباب العدوى ولا أن يعرض الآخرين بأسباب العدوى وهذا أمر مهم جداً ينبغي أن نأخذه في حسابنا كلما وجدنا أنفسنا في حالة تعريض لأنفسنا إلى العدوى أو تعريض للآخرين ومما يؤكد هذه المفاهيم أن النبي ﷺ سأل أريتم تقاتنا نتقيها ورقا نسترققها وأدوية نتداوى بها هل ترد من قدر الله شيئاً؟ فقال هي من قدر الله وهذا ما قاله سيدنا عمر رضي الله عنه حينما أراد أن يرجع أبتعاداً عن الطاعون فقال له سيدنا أبو عبيدة رضي الله عنه أتفر من قدر الله قال نعم نفر من قدر الله إلى قدر الله وبذلك تجلى الفهم العميق لسيدنا عمر ابن الخطاب رضي الله عنه لهذا المفهوم واتفق ذلك مع الحديث الذي لم يكن سمعه من قبل من النبي ﷺ وهو إذا وقع الطاعون بأرض فلا تدخلوها وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا منها فراراً. فإذا قضية قدر الله أمر متفق عليه وكل هذه من أقدار الله. المرض من قدر الله، والوقاية من قدر الله، العدوى من قدر الله، واتقاء العدوى من قدر الله، الإصابة بالمرض من قدر الله والتداوي من قدر الله، كل ذلك من قدر الله عز وجل. أما الحديث فإنه يدل على النهي عن العدوى فلا يجوز للإنسان أن يعرض نفسه للعدوى ومن أجل كان عليه أن يقوم بتطعيم نفسه تجاه كل الأمراض التي يمكن أن يتعرض إلى عدواها ومن هذه الأمراض

ولاسيما في المسنين المرض المعروف بالنزلة الوافدة أو الإنفلونزا الذي ينصح المسنون بصورة خاصة وغيرهم بأخذ الطعم المضاد له في أوائل الخريف أو الشتاء فهذا يقيهم بإذن الله من إصابتهم بهذا المرض الشديد ومن ذلك أيضاً الأمراض الأخرى التي ينبغي يطعم الأطفال لها وهم صغار حتى يتقوها وهو كبار فبذلك يتجنبون العدوى ويتقونها. ومن ذلك أيضاً أن الإنسان الذي يكون مصاباً بعدوى بمرض من الأمراض المعدية هذا عليه أن يتجنب هدور محافل الناس ومجامعهم لأنه بذلك يعرضهم إلى العدوى ويؤذيهم وينقل إليهم ضرر المرض. فمن أجل ذلك وجب عليهم أن يجتنبوا أو يبتعدوا عن محافل الناس ومجامعهم. وكثيرا ما نلاحظ أننا في صلاة الجماعة يأتي بعض الناس المصابين برشح أو نزلة برد وما شابه ذلك فتأتيهم نوبة من العطاس والسعال ويصافحون الآخرين فينقلون إلى الآخرين مرضهم هذا منهي عنه. والنبي ﷺ قد نهى عن الضرار والإضرار بالآخرين فتعريض الآخرين إلى أي عدوى هو نوع من الضرار الذي يجب الامتناع عنه والابتعاد عنه الابتعاد عن إعداء الآخرين في كل محفل من محافلهم وبذلك أيضاً يكون الإنسان مساهماً في المحافظة على صحة مجتمعه وصحة الآخرين والله سبحانه وتعالى يدلنا دائماً على الخير ويهدينا سواء السبيل. والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد، فأريد أن أتحدث في هذه الأمسية عن مصطلح من المصطلحات القرآنية التي لا يفهمها بعض الناس الفهم الذي تستحقه أو لا يحطون بكل أبعادها وهو مصطلح الإثم.

الله سبحانه وتعالى ينهى عن الإثم ويحرمه فيقول سبحانه قل إنما حرم ربي الفواحش ما ظهر منها وما بطن والإثم فقد حرم الله الإثم. ويقول سبحانه وذروا ظاهر الإثم وباطنه يعني علينا أن ترك هذا الإثم سواء كان إثماً ظاهراً أو إثماً مستبطناً ما هو هذا الإثم؟ نستطيع أن نفهم المراد به من قوله سبحانه وتعالى في سورة أخرى يسألونك عن الخمر والميسر قل فيهما إثم كبير ومنافع للناس وإثمهما أكبر من نفعهما وهكذا نجد أن الله سبحانه وتعالى قد جعل الإثم في مقابل المنافع جعله عكس المنافع فالإثم إذاً هو الضرر هذا الضرر يمكن أن يكون إضراراً بالنفس ويمكن إضراراً بالغير والله سبحانه وتعالى حينما يقول ذروا ظاهر الإثم وباطنه ويقول قل إنما حرم ربي الفواحش ما ظهر منها وما بطن والإثم يحرم الإضرار بالنفس والإضرار بالغير وحينما نفهم هذا المبدأ حق فهمه نستطيع أن نصل إلى كثير من أسرار الأمور التي ينهى عنها الله عز وجل وقاية للإنسان نفسه وهو وقاية لغيره من أن يصيبهم بعض ضرره أو بعض أذاه.

وللنبي ﷺ حديث من جوامع الكلم رواه الدرق قطني عن أبي سعيد الخدري وقال عنه الحاكم صحيح على شرط مسلم وقوله عليه الصلاة والسلام لا ضرر ولا ضرار يعني لا يجوز للإنسان أن يضر نفسه ولا يجوز له أن يضر غيره وهذه قاعدة جلية توفر على المجتمع كثيراً من الأضرار التي يمكن أن تقع من سوء تصرف الإنسان فالإنسان كثيراً ما يسيء التصرف إذا ترك لغرائزه دون أن يكون له ضابط من هداية الله عز وجل ومن هداية النبي ﷺ. في حين أنه إذا تنبه إلى ذلك واتخذ هذه القاعدة معه حيث ما ذهب وحيث ما تحرك وحيث ما كان لا ضرر ولا ضرار فإنه سوف يحرص على أن لا يرتكب عملاً يضر نفسه ولا يرتكب عملاً يضر غيره فالإضرار بالنفس يقول الله عز وجل ولا تقتلوا أنفسكم ويقول سبحانه ولا يتلقوا بأيديكم إلى التهلكة فإذا هذا إضرار بالنفس بليغ ولكن الإضرار الذي هو أقل من ذلك أيضاً هو إضرار منهى عنه ولا يجوز وهو إثم نهى الله سبحانه وتعالى عنه وهذا ما نستطيع أن نتبينه في كثير من الأمور التي يأتي بها الإنسان بكل استهانة وهي في الحقيقة من مصادر الإثم التي ينبغي الابتعاد عنها لأنها سوف تضر بها الإنسان وتضر بمن حوله فالتدخين وغير ذلك من الأمور

التي لا يبالي كثير من الناس بأهميتها وشأنها وبنظرة الإسلام إليها باعتبارها تندرج تحت هذا المبدأ العام الذي يحرم الإثم ويحرم كل ضرر بالإنسان نفسه وبغيره.

النبي ﷺ يقول (لا ينبغي لمؤمن أن يذل نفسه قال وكيف يذل نفسه يا رسول الله قال يتعرض من البلاء إلى ما لا يطيقه). فإذا هذا نوع من الضرر الذي يمكن أن يتعرض الإنسان إليه والنبي ﷺ ينبه كل مسلم كل مؤمن على أن لا يعرض نفسه من البلاء إلى ما لا يطيق فهذا نمط من الإضرار بالنفس ينبغي أن يبتعد عنه الإنسان كما ينبغي أن يبتعد عن كل مصادر الإثم ومصادر الإثم كثيرة نحاول أن نتعرض إلى شيء منها في ما يقبل من الحلقات إن شاء الله.

المهم، أن هذا الإثم شيء خطير في نظر الإسلام وأن هذه الآثام المختلفة التي ينجم عنها إضرار بالنفس والغير محرمة في نظر الإسلام والله سبحانه وتعالى ينهى عن أن يضر الإنسان بنفسه أو بغيره والله سبحانه وتعالى يهدينا سواء السبيل.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

رمضان شهر للصيام مبارك	يهدي إلينا من الندم صفوف
صاحب أخاك محبة ومودة	وصون اللسان وقدم المعروف
تحمي شبابك من مخاطر جمّة	وربيع عمرك لا يعود خريف

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله، وبركاته، وبعد، فقد تحدثنا في حلقة سابقة عن الإثم وقلنا إن الإثم هو الضرر أن يضر الإنسان نفسه أو يضر غيره وقلنا أن الله سبحانه وتعالى قد حرم الإثم وأن نبيه ﷺ قد حرم الضرر والضرار أن يضر الإنسان نفسه أو يضر غيره وهذه الآثام كثيرة متعددة من هذه الآثام وفي مقدمتها المخدرات والمسكرات وكل ما يغيب العقل فالله سبحانه وتعالى يقول إنما الخمر والميسر والأنصاب والأزلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون وهذا الاجتناب هو أقصى درجات التحريم وقد ذكرنا أن الله سبحانه وتعالى قد حرم الإثم قل إنما حرم ربي الفاحش ما ظهر منها وما بطن والإثم وقال في آية أخرى (يسألونك عن الخمر والميسر قل فيهما إثم كبير) فإذا هذا النص على التحريم حرم ربي الفواحش ما ظهر منها وما بطن والإثم الخمر والميسر فيهما إثم كبير إذا هذا تحريم واضح ولكن الله سبحانه وتعالى فوق ذلك ذكر الاجتناب والاجتناب درجة أعلى من درجة التحريم كثير من الناس يخطأون فيظنون أن الاجتناب كلمة خفيفة هي في حقيقة الأمر كلمة عظيمة جداً في ميزان الإسلام لأن الاجتناب الذي ورد في القرآن ورد دائماً حول اجتناب الرجس من الأوثان اجتناب قول الزور اجتناب الشرك بالله عز وجل هذا هو الاجتناب. فمن أجل ذلك هذا الاجتناب درجة أعلى من درجات التحريم. ثم إنه يتناول كل ما يحيط بهذا الإثم ويوصل إليه ولذلك يقول النبي ﷺ لعن الله الخمر وعاصرها ومعتصرها وبائعها ومبتاعها وحاملها والمحمولة إليه إذن يحرم كل ما يحيط بالخمر هذا هو الاجتناب ينبغي أن تجتنب كل صلة تصل إلى الخمر. إذا المسكرات كلها محرمة في الأصل ما وردت في الكتاب الكريم وتحريم الخمر ولكن النبي ﷺ يقول في حديث آخر كل مسكر خمر ألا إن كل مسكر خمر وكل خمر حرام فعمم بذلك مصطلح الخمر ليستوعب كل مسكر وجعلها جميعاً محرمة. وفي حديث رواه أبو نعيم عن أنس ابن حذيفة يقول النبي ﷺ ألا إن كل مسكر حرام وكل مخدر حرام هكذا بلفظ مخدر وما أسكر كثيره حرم قليله وما خمر العقل فهو حرام. فالنبي ﷺ بذلك يوسع دائرة التحريم باعتبار أن هذه المخدرات وأن كل ما خمر العقل يعني غطى العقل هذا كله يندرج تحت الإثم الذي حرمه الله سبحانه وتعالى في الخمر. ومن أجل ذلك أحب أن ألفت النظر إلى هذه النقطة المهمة أن كل ما يغطي العقل هو أمر مستتكر في الإسلام وغير مقبول. كثير من الناس يحاولون أن يلجأوا إلى بعض المواد التي تحجب عقلم فترة من الزمن كثير منهم يدمنون المخدرات كثير منهم يدمنون المسكرات كل ذلك من أجل أن يفروا واقع الملتزمين الذي يعيشونه صحيح أن هنالك بعض العادات الاجتماعية التي تبدأ أمثال هذه العادات السيئة ولكن المرأة في كثير من الأحوال إنما تناول هذه الأشياء تغطي له عقله حتى

يفر من واقعه ولا يجابهه وهذا في حد ذاته في نظر الإسلام إثم كبير لأن الإسلام يريد الإنسان إنساناً إيجابياً متحدياً لا تقعد به المصائب ولا تعجزه أو تذله الأشياء الصعبة التي يواجهها في حياته ولذلك يأبى الإسلام للمسلم أن يكون سلبياً أن يكون خواراً يتراجع أمام العقبات التي يصادفها ويفر منها. فلعل هذه شعبة من شعب الإثم الكبير والحكم التي حرم الله سبحانه وتعالى من أجلها هذه المواد التي تخمر العقل والتي تغطي العقل وتبعده وهذه نقطة مهمة الموقف الذي يقفه الإنسان مهم جداً الإنسان الذي يقرر أن يقف موقف إيجابياً لا يتناول الخمر لا يتناول المخدرات في الانتفاضة المباركة الأولى لدينا إحصائيات تقول إن نسبة تعاطي المخدرات والمسكرات انخفضت انخفاضاً كبيراً حينما حصلت الانتفاضة من أجل ماذا من أجل أن الإنسان قد قرر أن يجابه قرر أن يدافع عن حقه قرر أن يقف في وجه عدوه فهذا الموقف لا يتجزأ حينما يتحول الإنسان إلى هذا الموقف الإيجابي فإنه يأبى أن يتهرب من أي عقبة توجه وبذلك يبتعد عن هذه المسكرات والمخدرات.

الإسلام يريد للمسلم أن يبقى إنساناً إيجابياً قوياً مواجهاً لكل عقبة بجرأة ورجولة ومن أجل ذلك أو لعل تلك إحدى حكم تحريم المسكرات والمخدرات والله سبحانه وتعالى يقول الحق وهو يهدي السبيل.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

رمضان شهر للصيام مبارك يهدي إلينا من الندم صفوف

صاحب أخاك محبة ومودة وصون اللسان وقدم المعروف

تحمي شبابك من مخاطر جمّة وربيع عمرك لا يعود خريف

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد، فأودُّ أن أتحدث إليكم اليوم عن التدخين والتدخين عادة أتنا من خارج بلداننا في زمن سابق وتوقف الفقاء في اللقاءها فحببها بعضهم وأعرض عنها بعض آخر وحرّمها آخرون ولكن كل ذلك لم يكن عن علم حقيقي بمضارها وإنما كان لاعتبارات مختلفة. ثم بدأت المعارف تتراكم حول مضار هذا المنشوق هذا المركب الذي يستنشق إلى داخل الصدر وتمتص مقوماته إلى الدورة الدموية وتدور في أنحاء البدن وتترك بصماتها على كل عضو من أعضاء الجسم. بعد ذلك بعد أن تراكمت بيانات متعددة على مدار للتدخين أصدر الأطباء سنة 1964 بياناً أجمع فيه على مدار التدخين ولم تزل مدار التدخين تظهر بعد ذلك شيئاً فشيئاً وتتزايد القائمة المحتوية على هذه المضار حتى بلغت قائمة طويلة جداً من الأمراض المختلفة الخطيرة. هذه الأمراض الخطيرة المختلفة تنجم عن كثير من المواد التي توجد في التبغ الذي يدخنه الإنسان، من هذه المواد مواد تحدث الإدمان وبصورة خاصة النيكوتين،

هذا النيكوتين مادة تحدث الإدمان وبذلك يكون التبغ مخدراً مثل سائر المخدرات فينطبق عليه حكم المخدر الذي ورد في حديث النبي ﷺ الذي رواه أبو نعيم أن أنس ابن حذيفة ألا إن كل مسكر حرام وكل مخدر حرام وما أسكر كثيره حرم قليله وما خمر العقل فهو حرام ولكن المؤسف أن هذا المخدر خلافاً عن سائر المخدرات هو مخدر مسموح به قانوناً لا يعاقب عليه القانون ولا يعاقب على تهريبه القانون كما يعاقب على تهريب سائر المخدرات. من المواد الأخرى التي تحدث الضرر المادّة المعروفة باسم أول أكسيد الكربون وهو مادة سامّة قتلة إذا تراكمت في جوف الأجواء يمكن أن تحدث أذى كبيراً ويمكن أن تؤدي إلى الوفاة. ثم هنالك مجموعة طويلة من العناصر لا أريد أن أشوشكم بذكرها ولكن المهم فيها أن منها ما يؤدي تجواله في الدورة الدموية إلى إحداث السرطان، ولذلك فهذه السرطانات لا تقتصر على سرطان الفم أو على سرطان الحنجرة أو على سرطان الرئة أي الأماكن التي تلامس دخان السجائر مباشرة وإنما تتعدى ذلك إلى سائر الأعضاء كسرطان المثانة مثلاً وهي عضو بعيد عن الصدر سرطان المثانة من السرطانات الشائعة في المدخنين المسرفين التدخين. الأمر الآخر الخطير جداً هو أن بعض المواد الموجودة في التبغ تقوم بسد العروق الدموية ولاسيما الأوعية الدفّاق الشعرية ولاسيما في القلب والدماغ فتحدث في القلب الجلطات الدموية التي تقضي على الإنسان أو تكاد وتحدث في الدماغ السكتات الدماغية التي تتجلى بشلل أو فالج يفقد الإنسان كلامه أو حركته في جزء من أجزاء الجسم. فهي إذاً أمراض خطيرة وكثيرة ما تنتهي بالوفاة وهذا ما جعل فقهاءنا في هذا العصر يجمعون على حرمة التدخين من حيث إنه مخدر أولاً ومن حيث إنه قاتل لأن الإسلام لا يفرق بين القتل الفوري والقتل التدريجي البطيء والله سبحانه وتعالى يحرم أن يقتل الإنسان نفسه فيقول

(ولا تقتلوا أنفسكم) ويقول (ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة) والنبي ﷺ يحرم الإضرار بالنفس والإضرار بالغير فيقول لا ضرر ولا ضرار لا يجوز أن يضر الإنسان نفسه ولا أن يضر غيره فمن أجل ذلك أجمع فقهاء العصر على حرمة التدخين حرمة كاملة ولو أن بعض إخواننا في المذاهب الشيعية قالوا بأن التدخين لمن لم يدخن حرام ولاسيما الشباب وأن من أصرف في التدخين واعتاد عليه وأصبح عسيراً عليه فهو عندهم مكروه كراهة تحريرية تقارب الحرمة وعليه أن يحاول التخلص منه ما استطاع إلى ذلك سبيلاً فالمذاهب كلها تلتقي بحمد الله على تحريم هذا التبغ بمختلف أشكاله.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

إن في أصحاب آيات وحاجات لا ترهق الجسم لا تبغ ولا قات

وإذا شكوتك أبة أو علة فاسع لطب ولا تغني كعادات

إن الطبيب يداوي النفس يفحصها للنفس كنز إعراب وآهات

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد، فإن الإسلام يحرص على صحة الفرد كما أنه يحرص على صحة المجتمع وسوف أحاول في هذا الحديث أن أتطرق إلى بعض الأمور المهمة في صحة المجتمع فقد وضع الإسلام طائفة من الضمانات التي تضمن للمجتمع صحته وسلامته يلخصها قول الله عز وجل لا خير في كثير من نجواهم إلا من أمر بصدقة أو معروف أو إصلاح بين الناس.

وأحب أن أتحدث عن الصدقة فهذه الصدقة كلمة كثيرا ما يساء استعمالها ويساء فهمها وهي في حقيقة الأمر إحدى جواهر الإسلام وروائعه ما معنى هذه الصدقة الصدقة هي في ظني ما نطلق عليه اليوم اسم السلوك الحضاري أو التصرف الحضاري التي تدل على انتماء المسلم إلى هذا المجتمع الإسلامي المتحضر. النبي ﷺ يقول في الحديث الصحيح (والصدقة برهان) معنى ذلك أن الصدقة هي آتية من كلمة مصداق هي مصداق انتماء المسلم إلى هذا المجتمع المتحضر حتى يثبت أنه منتم إلى هذا المجتمع المتحضر فإن عليه أن يقوم بطائفة من الأعمال التي نطلق عليها اسم الصدقة.

النبي ﷺ يقول معتبرا أن من واجب المسلم أن يأتي بصدقة واحدة على الأقل في كل يوم يقول على كل نفس في كل يوم طلعت فيه الشمس صدقة منه على نفسه إذا كل منا مطالب بصدقة من هذه الصدقات كل يوم هذا الحديث رواه الإمام أحمد عن أبي جر في إسناده صحيح) وحينما سأله بعض السامعين من أين أتصدق وليس لنا أموال صحح النبي ﷺ مفهوم الصدقة الذي يجعلها محصورة بإنفاق المال وهو مع الأسف المفهوم الشائع في وقتنا الحاضر وذكر له أن من أبواب الصدقة التكبير وسبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله واستغفر الله وتأمراً بالمعروف وتنهياً عن المنكر هذا إذا صدقة وتعزل الشوكة عن طريق الناس والعظمة والحجر وتنظيف الطريق تنظيف البيئة وتهدي الأعمى تساعد المعوقين وتسمع الأصم والأبكم حتى يفقه إذا الوسائل التي نستعملها اليوم للتواصل والتخاطب مع الصم البكم هي طريق صدقة من الصدقات تحدث عنها النبي ﷺ قبل خمسة عشر قرناً.

وتدل المستدل على حاجة له قد علمت مكانها وتسعى بشدة ساقيك إلى اللهفان المستغيث وترفع بشدة ذراعيك مع الضعيف، كل ذلك من أبواب الصدقة منك على نفسك فلاحظوا هذا التركيز هي صدقة من الإنسان على نفسه لأنه بذلك يبين أو يثبت أنه ينتمي إلى هذا المجتمع الإسلامي المتحضر الذي يتصف بالسلامة والصحة في جميع أفرادهِ وجميع نواحيهِ حتى أولئك الذين لا يستطيعون أن يجدوا مالا يعني النبي ﷺ لم يغفل جانب المال فالمال أيضاً جزء مهم من الصدقة قال يعمل بيده فينفع نفسه ويتصدق. ومن أبواب الصدقة الأخرى ما هو عمل اجتماعي مهم جداً يحفظ سلامة التواصل بين أفراد المجتمع، تبسمك في وجه أخيك صدقة هذه الابتسامة التي يغفل عنها الكثير من الناس ويخل بها الكثير من الناس ولا سيما أولئك الذين يدعون الالتزام ويدعون الجدية يظنون أن تبسمهم يخل بمقامهم ويخل بوجهاتهم ويخل بمكانتهم يظنون ربما كانوا كما يقول أخونا الحبيب الدكتور حسان تحوت يظنون أن الأسنان عورة لا يجوز كشفها ولا إجادؤها لا التبسم في وجه أخيك صدقة ولا ننسى أن الصدقة عبادة من العبادات فهذه الابتسامة التي تقابل بها أخاك هي صدقة من الصدقات وللحديث صلة في ما يؤمن ويوفر ويضمن ويكفل صحة المجتمع فإلى لقاء قريب إن شاء الله.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

أول الأيام رحمة أوسط الشهر متاب

رمضان خير آب إن الله المآب

صحة الجسم اعتدال في طعام أو شراب

آخر العشرة عتق من جحيم وعذاب

هكذا السنة جاءت وحيها أم الكتاب

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد، فقد بدأنا حديثنا عن صحة المجتمع في الحديث عن الصدقة وهي في حقيقة الأمر الركيزة الكبرى والدعامة الهامة للحفاظ على صحة هذا المجتمع لأنها تتجلى في مجموعة من الأفعال والسلوكيات التي تعبر عن انتماء المسلم إلى هذا المجتمع الإسلامي المتماسك المتحضر وذكرنا من أمثلة هذه الصدقات بعض ما ورد في حديث النبي ﷺ معلم الناس الخير من تبسم في وجه أخواننا من مساعدة لمن يحتاج إلى المساعد من إزالة للأذى عن طريق الناس وتنظيف للبيئة وجعلها في شكلها الصحيح من الأحاديث الأخرى أو الروايات التي تدل على أنواع الصدقات قول النبي ﷺ تبسمك في وجه أخيك صدقة وأمرك بالمعروف ونهيك عن المنكر صدقة وإرشادك الرجل في أرض الضلال صدقة أن ندل الناس على الطريق وبصرك الرديء البصر صدقة وإمطتك الحجر والشوكة والعظم عن الطريق صدقة وإفراغك من بلوك في بلو أخيك صدقة. وفي رواية لهذا الحديث تعين صانع أو تصنع لأخرق الأخرق الذي لا يحسن أن يصنع وفي رواية ثالثة للحديث تدع الناس من الشر فإنها صدقة منك تصدق بها على نفسك، وفي رواية رابعة كل كلمة طيبة صدقة وعون الرجل لأخاه صدقة والشربة من الماء تسقيها صدقة وإمطة الأذى عن الطريق صدقة.

هذه كلها أمثلة ليست للحصر وإنما لتنفيذ ولكن نلاحظ النبي ﷺ قد أتاه بمجموعة من الأفعال المهمة التي مثل بها من أجل أن نوسع هذا المفهوم يستوعب كل عمل فيه مصلحة للمجتمع وفيه إعانة لأي فرد من أفراد هذا المجتمع بأي شكل من الأشكال كل ذلك يضمن صحة المجتمع وتماسكه وسلامته وفي حديث النبي ﷺ (لن تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا ولن تؤمنوا حتى تحابوا ألا أخبركم بشيء إذا فعلتموه تحاببتم أفشوا السلام بينكم) بالطبع أو ما يتبادر إلى الذهن من كلمة أفشوا السلام هو إفشاء التحية أن يحيي المرء أخاه وهذا في حد ذاته عمل محمود مشكور وله شأن كبير صحة المجتمع وتماسكه وتعاونونه ولكن بالإضافة إلى ذلك في اعتقادي أن هذا المعنى يشمل أكثر من ذلك بكثير إفشاء السلام يعني إفشاء السلام الاجتماعي في هذا المجتمع أفشوا هذا السلام الاجتماعي بينكم وهذا لا يتأتى إلا بمعونة المرء أخاه وباخترام المرء أخاه وبالسعي في كل ما فيه نفع له وبإبعاده عن كل ما فيه ضرر له وبالتالي عن كل ما يمكن أن يفسد بيئة هذا المجتمع أو يضر بمصادر الخير في هذا المجتمع أو يحطم شيئاً من موارد هذا المجتمع أو يصرف في شيء مما يستفيد منه هذا المجتمع الإسراف في الماء على سبيل المثال هذا أمر سيء فالذي يحاول أن يقتصد في الماء يكون قد قام بصدقة يتصدق بها على المجتمع ومتصدقاً

بها في الوقت ذاته على نفسه ويكون قد قام بفعل من أفعال إفشاء السلام في هذا المجتمع وقل مثل ذلك في كل عمل من الأعمال التي تؤدي إلى المحافظة على صحة هذا المجتمع.

الصدقة إذا ركن مهم جداً من أركان السلام الاجتماعي ومن أركان البنيان الاجتماعي للمجتمع المسلم يتميز بها هذا المجتمع على أي مجتمع آخر ليست الدنيا مجتمع يعتبر التبسم عبادة ليست في الدنيا مجتمع يعتبر الكلمة الطيبة عبادة ليس في الدنيا مجتمع يعتبر أن تسكب من دلوك في دلو أخيك عبادة كل هذه صداقات يعني عبادات في نظر الإسلام وهي مما ذكره الله سبحانه وتعالى في قوله لا خير في كثير من نجواهم إلا من أمر بصدقة أو معروف أو إصلاح بين الناس والله يقول الحق وهو يهدي السبيل.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

رمضان شهر للصيام مبارك يهدي إلينا من الندم صفوف

صاحب أخاك محبة ومودة وصون اللسان وقدم المعروف

تحمي شبابك من مخاطر جمة وربيع عمرك لا يعود خريف

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد، فإن من أهم نعم الله عز وجل التي تحقق الصحة النفسية والجسمية وتبني الأسرة التي هي الوحدة المجتمعية الأولى والأساسية الزواج. ولذلك ذكره الله سبحانه في عبادي نعمائه وآلائه فقال عز من قائل في سورة النحل وهي سورة النعم (والله جعل لكم من أنفسكم أزواجا) وقال سبحانه ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة) وقال جل وعلى خلقكم من نفس واحدة وخلق منها زوجها.

والزواج سنة من سنن المرسلين كما قال ربنا عز وجل (ولقد أرسلنا رسلنا من قبلك وجعلنا لهم أزواجا وذرية وقد أمر به النبي ﷺ وحض عليه فقال (النكاح من سنتي فمن لم يعمل بسنتي فليس مني) وقال مخاطب شباب أمته يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج والباءة هي مقومات الزواج الجسمية والنفسية والمادية من استطاع منكم الباءة فليتزوج هذا أمر للشباب أن كل من يستطيع أن يتزوج تكون لديه القدرة البيولوجية الجسمية والنفسية والمادية فعليه أن يتزوج. وقد نهى رسول الله ﷺ عن التبتل وهو ترك الزواج في حديث رواه المسائي عن عائشة وسمرة ابن جندر رضي الله عنهما وقال صلوات الله وسلامه عليه لم أؤمر بالرهبانة.

ولم يكتف الإسلام بجعل الزواج واجبا فرديا ولكنه جعله كذلك واجبا اجتماعيا ومسؤولية من مسؤوليات المجتمع فقد خاطب الله عز وجل مجتمع المسلمين بقوله (وأنكحوا الأيام منكم) والأيام هو غير المتزوجين فهذا أمر وتكليف للمجتمع الإسلامي أن يكفل تزويج غير المتزوجين في الذي طالب فيه غير المتزوجين بالاستعفاف ريثما تتاح لهم إمكانات الزواج فقال سبحانه وليستعفف الذين لا يجدون نكاح حتى يغنيهم الله من فضله، وذلك لأن الإسلام يعتبر عدم الزواج وعدم التزويد طريقا من طرق الفساد الكبير كما يتضح كذلك من قول النبي ﷺ إذا جاءكم من ترضون دينه وأمانته فزوجوه إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد كبير فعدم الزواج وعدم التزويج طريق من طرق الفساد الكبير.

ولا يدع الإسلام أمرا بهذه الأهمية للمصادفات ولكنه يتخذ كل الضمانات لنجاحه من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والجنسية. فالإسلام يأمر أولاً وقبل كل شيء بتخير النطاف والنطفة

هي ما نقول عنه في عرفنا الحديث الخلايا الجنسية يعني الخلية التي إذا اتحدت بخلية أخرى من الجنس الآخر كونتا خلية واحدة يتولد منها المولود الجديد. فالنطفة المذكرة هي الحيوان المنوي والنطفة المؤنثة هي البويضة والنبي ﷺ يقول في الحديث الصحيح تخيروا لنطفكم هذا الخطاب موجه لجميع المسلمين ومن أجل ذلك كان على المسلمين أن يتخيروا لنطفهم أن يتخير الرجل لنطفته وأن تتخير المرأة لنطفتها من أجل أن ينمو أولادنا أولاداً أصحاء صالحين تتوافر فيهم جميع الشروط التي يريد الله عز وجل لهذه الأمة أن تتوافر سلامة الجسم والعقل والروح والخلق وهذا هو الشرط الأول الذي يشترطه الإسلام من أجل يضمن صحة الفرد والمجتمع تخيروا لنطفكم وهذا كان يتم في الماضي بأساليب مختلفة منها أن يدرس الإنسان وضع أهل زوجه أو أن تدرس المرأة أهلها وضع أهلها وضع أهل زوجها أو من يتقدم لخطبتها وأن يحاول معرفة الأمراض التي تكون في هذه الأسرة أو تلك ولدينا الآن وسائل جديدة حديثة مع تطور الطب الحديث نستطيع بها أن نعرف صحة كل من الرجل والمرأة وأن نتكهن في بعض الأحيان بأمراض وراثية يمكن أن تنتقل.

ومن أجل ذلك وجب في اعتقادي أن نقوم بهذه الفحوص قبل الزواج، سواء فرض ذلك في قانون أم لم يفرض إنما أعتقد أن من واجب كل من الزوجين أن يسعى إلى مثل هذا الفحص الطبي من أجل أن يحقق غاية من غايات هذا الحديث الشريف تخيروا لنطفكم فبذلك نستطيع أن نضمن الناحية الصحية البدنية والنفسية إذا عرفنا تجري هذه الفحوص بطريقتها السليمة.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد، قلنا إن الزواج في نظر الإسلام أمرٌ في غاية الأهمية وهو من أجل ذلك يضع له كل الضمانات التي تكفل نجاحه وتقيه من أي إخفاق ومن أي خلل. وذكرنا أن الضمانة الأولى التي يضعها الإسلام هي أن يتخير الإنسان لنطفته الضمانة الأخرى يبينها قول النبي ﷺ فاظفر بذات الدين وهذا توجيه إلى ناحية مهمة جداً لبنيان الأسرة المقبلة هذا لا يعني الحط من قيمة الجمال أو النسب أو المال أو ما شابه ذلك وإنما المهم أن يتوافر الدين في الدرجة الأولى فإذا توافر فكل صفة أخرى يمكن أن يعتبرها الناس أمراً مرغوباً فيه يضاف إلى ذلك ولكن الأساس أن يتوافر الدين ولذلك يقول النبي ﷺ فاظفر بذات الدين.

ومن ضمانات نجاح الزواج ضمانتان مهمتان جداً نراهما في حديث آخر تضمن إحداهما استمرار الوفاق والسكينة والمودة والرحمة والحياة الجنسية المشبعة إشباعاً حلالاً وهذا أحد مقصدي الزواج. وتضمن الأخرى بقاء النوع البشري وهذا هو المقصد الآخر للزواج فيقول ﷺ (تزوجوا الودود والودود) الودود التي تحقق من المودة والرحمة والسكينة ما يتطلبه الإسلام من الزواج والودود التي تأتي بالولد والولد أمر محبوب مرغوب فيه مشجع عليه.

ومن ضمانات نجاح الزوج أن الإسلام يأمر بالنظر إلى المخطوبة ولا يحبز الاختيار الغيابي للزوجة فيقول النبي ﷺ إذا خطب أحدكم المرأة فإن استطاع أن ينظر منها إلى ما يدعوه إلى نكاحها فليفعل وهو حديث صحيح رواه أبو داود عن جابر وفي حديث آخر رواه الترمذي والنسائي وابن ماجه عن المغيرة ابن شعبه انظر إليها فذلك أحرى أن يؤدم بينكما أي أن يوفق بينكما. كذلك يرغب الإسلام في تقارب سن الزوجين فقد خطب أبو بكر وعمر رضي الله عنهما فاطمة بنت النبي ﷺ فقال إنها صغيرة فخطبها علي رضي الله عنه فزوجها منه.

ومن ضمانات نجاح الزواج من الناحية الجنسية أن الإسلام لا يعتبر العلاقة الجنسية الحلال عملاً مكروهاً أو مستنكراً أو مستقذراً أو خلاف الأولى. بل على العكس من ذلك يعتبره عبادة يؤجر عليها الزوجان إذ يقول النبي ﷺ (وفي بضع أحدكم صدقة) في بضع أحدكم أي في جماعه وفي بضع أحدكم صدقة قالوا يا رسول الله (أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر قال

أرأيتم لو وضعها في الحرام أكان عليه وزر فكذلك إذا وضعها في الحلال كان له أجر) هذا الحديث رواه مسلم عن أبي ذر وفي رواية للإمام أحمد فلما تعتدون بالحرام وتعتدون بالحلال.

العلاقة الزوجية إذا هي علاقة محبة ومودة ورحمة وهي علاقة ثقة وقرب وتلاصق ودفء تعبر عنها الآية الكريمة (هن لباس لكم وأنتم لباس لهن) فالرجل بزوجته والمرأة لزوجها تمثل ما يمثله اللباس لكل منهما من دسوق ودفء وحنون واستقرار كامل في كل ناحية من نواحي الحياة وهذه عبادة يؤجر المرء عليها والصدقة عبادة من العبادات فلما نجد النبي ﷺ يطلق على هذه العلاقة الزوجية اسم العبادة اسم الصدقة نعرف قيمة هذه العبادة بكل ما تعنيه من صدق وطهر وصفاء ونقاء الزواج في نظر الإسلام ليس كالشرائع الأخرى الوضعية وغير الوضعية ليس كالشرائع التي تعتبر الزواج أمراً مكروهاً ومرغوباً عنه وضرورة من الضرورات وليس كالشرائع الوضعية الحديثة التي تنسم بالإباحية الكاملة المطلقة وإنما الزواج في الإسلام هو الموقف الوسط الذي يعتبر هذه العلاقة علاقة طبيعية إذا أشبعت بالطريق الحلال ويؤجر عليها المرء إن شاء الله.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد، فإذا كان الزواج بهذه الأهمية فهل هنالك بعض الأمور التي ينبغي أن تؤخذ في الاعتبار. نسمع كثيراً من يحارب الزواج المبكر ويقول أن هذا الزواج المبكر فيه خطر على الشباب والشابة وهذا أمر أرجو أن أصححه في ما يلي: ينبغي أن يشجع الزواج المبكر ما أمكن وأن تزال جميع العقبات من وجهه ولست أعني بالزواج المبكر تلك الأنواع من الزيجات التي تتم في بعض المجتمعات ويتزوج فيها الفتى والفتاة في سنة صغيرة لم تصل بعد مرحلة النضج فهذا زواج مبتسر وليس زواج مبكراً. الزواج الذي يتم قبل النضج الجسمي والنضج النفسي هذا زواج مبتسر وليس زواجاً مبكراً. الزواج المبكر هو الذي يتم في أبكر مدة ممكنة بعد بلوغ النضج الجسم والنفس. هذا الزواج المبكر نشجع عليه لأن هذه الشهوة الجنسية شهوة قوية وقد تدفع صاحبها إلى القيام بأعمال لا يرضى بها الله عز وجل وقد حذر الله سبحانه وتعالى من أمثال هذه الأعمال فقال (ولا تقربوا الفواحش ما ظهر منها وما بطن) نهى عن الاقتراب من الفواحش فضلات عن مقارفة الفواحش لأن مجرد الاقتراب يفتح باباً كبيراً للخطر ونحن نستطيع إغلاق هذا الباب حينما نشجع الزواج المبكر حينما نشجع إرواء هذه الشهوة الطبيعية إرواءاً مشروعاً لكن هذا الزواج المبكر ينبغي أن يرفق ببعض الوصايا الصحية فينبغي إذا تزوج الفتى والفتاة زواجاً مبكراً أن لا تحمل الفتاة حملاً مبكراً، ينبغي أن يؤجل هذا الحمل حتى يتم نضج الحوض في المرأة الذي سيحتوي الجنين وأعضاء المرأة الأخرى التي سينمو فيها الجنين حتى يتم نضجها نضجاً كاملاً. ومن أجل ذلك ينبغي تأجيل الحمل ما أمكن لأن الحمل المبكر قد يحمل في طياته بعض المخاطر التي قد تصل إلى خطر على الحياة.

فإذا الزواج المبكر أمر مشجع والحمل المبكر أمر غير محبب وينبغي أن نعمل على تأجيل هذا الحمل حتى يبلغ سن الفتاة مرحلة تناسب أ تقوم بحملها على الوجه الأكمل وهذا أمر يحدده الأطباء.

كيف يتم تأخير الحمل؟

هنالك وسائل عديدة يطلق عليها اسم وسائل تنظيم الأسرة والمؤسف أن اسم تنظيم الأسرة قد صاحبه أيضاً بعض الأوهام التي جعلت كثيراً من الناس ينفرون من هذا الاسم ولكن تنظيم الأسرة ليس كما يظن بعض الناس مرادفاً لما نسميه منع الإنجاب أو تحديد النسل أو ما شابه

ذلك. وإنما التنظيم يمكن أن يتم في الاتجاهين فإذا كان لدينا إنسان عقيم هو أو زوجته فإن تنظيم الأسرة يتجلى بالعمل على الإنجاب فهنا تنظيم الأسرة كان في اتجاه إيجابي يحاول أن يعالج العقم ويحاول أن يوصل هذين الزوجين إلى تحقيق المقصد الثاني من مقاصد الزواج وهو الإنجاب.

الاتجاه الآخر في تنظيم الأسرة هو تأخير الحمل وكما قلنا الحمل المبكر فيه بعض المخاطر على الفتاة ومن أجل ذلك ينبغي أن يؤخر هذا الحمل وهناك عدد من الوسائط التي تستعمل في ذلك والتي يعرفها الأطباء وينبغي أن تتم بمعرفة منها بعض الحبوب التي تؤجل إمكانية الحمل تؤجل إنطلاق البويضة من مكنها في المبيض أو تؤجل التقاء هذه البويضة بالنقطة الأخرى التي هي الحيوان المنوي ومن هذه الأدوية بعض الحقن التي تعطى من أجل تأجيل الإباضة وهذه كلها أدوية سليمة لا تحدث لها أضرار جانبية ويمكن أن تتم بمعرفة الأطباء وبإشرافهم. إذا الاحتياط الأول مع الزواج المبكر هو تأخير الحمل الأول، والاحتياط الثاني هو المباشرة بين الأحمال.

وقد زود الله سبحانه وتعالى المرأة بآلية تكاد تكون مضمونة لتأخير الحمل بعد الولادة الأولى وهي الإرضاع فالإرضاع في الغالب يؤخر الإباضة ويؤخر الحمل الثاني وإذا أراد الإنسان أن يتم الرضاعة فإن ذلك يترك مسافة بين الحملين تبلغ عامين كاملين إذا تأخير الحمل الثاني أي المباشرة بين الأحمال أمر مرغوب فيه صحيحاً وكل ما هو مرغوب فيه صحيحاً مرغوب فيه شرعياً ولذلك يمكن للزوجين أن يستعملا نفس الطرق طرق التأخير الحمل التي استعملوها في تأخير الحمل الأول للمباشرة بين الأحمال. إذا تأخير الحمل الأول يعني أن لا يكون الحمل مبكراً جداً أن لا تتكرر الأحمال بمسافات متقاربة جداً فالأحمال المتقاربة أمر غير مرغوب فيه أن لا تتكرر هذه الأحمال كثيراً لأن ذلك يرهق جسم المرأة والله سبحانه وتعالى يقول (حملته أمه وهنا على وهن) فالإكثار من هذا الوهن قد يعرض صحة الأم إلى بعض المخاطر.

والأمر الأخير هو عدم تأخير الأحمال كثيراً فإن الحمل في السنوات المتأخرة من العمر يمكن يترافق ببعض التشوهات في الأجنة ويمكن أن يترافق بولادة أشكال غير طبيعية متخلفة عقلياً وجسماً ويمكن أيضاً أن يعرض المرأة على بعض المخاطر.

إذا خلاصة الموضوع إننا نشجع الزواج المبكر الذي يتم على سبيل المثال في السنة الثامنة عشرة على أن يواكب ذلك تجنب الأحمال المبكرة جداً أو المتأخرة جداً أو المتكررة جداً أو المتقاربة جداً وبذلك نضمن لأمتنا أبناء أصحاء يباهي بهم رسول الله ﷺ الأمم يوم القيامة.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد، فقد ذكرنا أن الزواج من سنن المرسلين وأن الإسلام يحض عليه ويأمر به ويجعله واجباً من واجبات المجتمع ومن واجبات الأفراد ويحرص على تخير الزوج والزوجة ويضع جميع المواصفات التي تمكن من التوصل إلى أسرة أقرب ما تكون إلى المثالية وذكرنا أن الزواج المبكر أمر محبوب مشجع عليه في الإسلام لأن الزواج المبكر يضمن وقاية الزوجين من الوقوع في شر الفواحش ويضمن السكينة والمودة والرحمة منذ السنوات الباكرة من العمر في وقت يكون الشباب فيه أحوج ما يكونون إلى مثل هذه السكينة والمودة والرحمة.

وذكرنا أن الزواج المبكر ينبغي أن يترافق بتأخير الحمل الأول ما أمكن وبالمباعدة بين الأحمال وجرنا ذلك إلى الحديث عما يقال له تنظيم الأسرة. وقد ذكرت أن هذا التنظيم أمر مقبول ويهمنا أن نجد سنده من الشرع موجود في حديث رسول الله ﷺ عن جابر أنه قال كنا نعزل على عهد رسول الله ﷺ والقرآن ينزل العزل هو منع الحمل هو طريقة من طرق منع الحمل وهذه تنطبق أو الحكم هنا ينطبق على جميع الطرق. يقول جابر رضي الله عنه كنا نعزل على عهد رسول الله ﷺ يعني لو كان ذلك أمراً محرماً لنهى عنه القرآن وفي رواية فبلغ ذلك نبي الله فلم ينهنا فالنبي ﷺ إذا لم ينهى عن هذا العزل بل جاءه مرة ثانية رجل فقال يا رسول الله إن لي جارية هي خادمتنا وثانيتنا وأن أكره أن تحمل فقال أعزل عنها إن شئت فإنه سيئتيها ما قدر لها.

فإذا منع الحمل بهذا الشكل الطبيعي أو بأي شكل آخر أو أمر لم ينهى عنه النبي ﷺ بل إنه قال لهذا الصحابي الذي سأله أعزل عنها إن شئت فجعل له مخيلاً في ذلك ولا بد من موافقة الزوجين على ذلك لأن الله سبحانه وتعالى يقول (ولهن مثل الذي عليهن بالمعروف ولأن النبي ﷺ يقول لا تحمل النساء على ما يكرهن).

إذا بهذه الوسيلة نستطيع أن نجعل من زواج الشباب حقيقة واقعة وبذلك كما قلت نستطيع أن نقيهم جميعاً من الوقوع في براثن الفحشاء. الله سبحانه وتعالى يحرم الزنا ويعتبره كبيرة من الكبائر ويحرم الفواحش ما ظهر منها وما بطن يقول الله سبحانه وتعالى (ولا تقربوا الزنا إنه

كان فاحشة) ويقول (ولا تقرب الفواحش ما ظهر منها وما بطن) ويقول (فإنكم لا تأتون الرجال شهوة من دون النساء هذا في الاستنكار من سيدنا لوط لقومه فهذه الفواحش كلها يمكن أن يتقيها المرء بالزواج المبكر الذي يشبع هذه الشهوة الغريزية الطبيعية إشباعاً حلالاً ويؤمن مقصداً مهماً أو عدة مقاصد من مقاصد الزواج وإلا فإن شيوع الفاحشة في المجتمع قد يؤدي إلى مخاطر لا تحمد عقباه على الإطلاق. يقول النبي ﷺ في حديث صحيح (لم تظهر الفاحشة في قوم قط حتى يعلن بها إلا فشا فيهم الطاعون (الوباء) والأوجاع التي لم تكن في أسلافهم الذين مضوا).

وهذا تحذير خطير من النبي ﷺ وقد وجدنا مصداق هذا التحذير في ظهور أمراض لم نكن نعرفها في أسلافنا الذين مضوا في أنواع من الأوبئة أو الطواعين التي لم تكن معروفة في من قبلنا ويمثل لذلك المرض الذي يتجلى بنقص المناعة نقصاً شديداً حتى مرحلة العوز التي تقارب الانعدام الكامل ونسمي هذا المرض باسم متلازمة العوز المناعي المكتسب أو الإيدز من الأحرف الأولى لهذا المرض باللغة الإنكليزية وقد انتشر هذا الإيدز في البلدان التي لا ترعى حق الله عز وجل ولا تهتم بهذا المحبل الآمن الذي تنفذه الأسرة ويمثله الزواج وفشى هذا المرض فيهم فشواً كبيراً بعد أن شاعت فيهم الفواحش نسأل الله سبحانه وتعالى أن يقينا منه وهو بحمد الله قليل الانتشار في البلدان الإسلامية ينتقل في الغالب عن طرق أخرى غير الطرق الجنسية ينتقل عن طرق الدم من جراء من عدم إجراء فحوص الدم إجراءً جيداً وقد أمكن تدارك ذلك في الوقت الحاضر ينجم عن حقن المخدرات لأن حقن المخدرات يترافق في كثير من الأحيان بتبادل الدم بين الذين يتعاطون المخدرات وليعود بالله تعالى هنالك إذا سبل لهذا الانتقال ولكن هذا المرض هو من الأمراض التي ظهرت حديثاً بعد فشوا الفاحشة والإعلان بها ومن أجل ذلك فالإسلام يسعى إلى الوقاية ويتعد عن أن نصل إلى أمثال هذه المراحل ويحاول كل إنسان جاد في هذا الإقليم الذي حماه الله عز وجل من هذا الشيع في الفواحش أن يقلل ما أمكن من هذه الإصابات الفردية وكل ابن آدم خطاء كل ابن آدم يمكن يقع في الخطأ ويمكن مرة من المرات أن يقوم بفعله يتحمل وزرها طول حياته ويتحمل إثمها طول حياته وهؤلاء الذين يصابون بأمثال هذه الأمراض ينبغي أن يعاملوا كمرضى يعالجون ولا يزدرون ويدعى لهم بالخير ويعاملون معاملة حسنة لأن النبي ﷺ ينهى عن أن يحتقر الإنسان أخاه بحسب إمراء من الشر أن يحقر أخاه المسلم والله سبحانه وتعالى يحذر بالويل كل ما همزة لمزة وينهى أن يسخر قوم من قوم عسى أن يكونوا خيراً منهم.

خلاصة القول أن الزواج هو الطريق المشروع الحلال لإشباع هذه الشهوة الطبيعية ونسأل الله سبحانه وتعالى أن يوفق مجتمعاتنا بالالتزام لهذا الطريق القويم والحفاظ على صحة أبنائهم وبناتهم إنه نعم المولى ونعم النصير.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، وبعد، ففي مجتمعاتنا شريحة مهمة عزيزة أخذت تزداد شيئاً فشيئاً عدداً ومكانة وهي شريحة المسنين فالتحسن في الرعاية الصحية قد أفضى إلى أن يبارك في حياة الناس وإلى أن يعيش الإنسان حياة مديدة مستمتعة بالصحة والعافية ومن أجل ذلك أصبحنا نجد أعداد هذه الشريحة المهمة شريحة المسنين هذه الأعداد تزداد شيئاً فشيئاً. هذه الشريحة تحتاج منا عناية خاصة النبي ﷺ يقول (ليس منا من لم يرحم صغيرنا ويعرف حق كبيرنا) معنى ذلك أن لهؤلاء الكبار في السن حقاً أو حقوقاً ينبغي أن نعرفها وينبغي أن نقوم بها. فإذا لابد قبل كل شيء من التعرف إلى حقوق هؤلاء المسنين وأول حق لهؤلاء المسنين أن نرعاهم رعاية صحية كافية وهذه الرعاية الصحية تتمثل في شعب عديدة فللمسنين احتياجاتهم الخاصة من حيث الغذاء فغذاء المسنين يختلف عن غذاء غير المسنين لأنهم مع التقدم في السن فإن مفرزاتهم الهضمية تضعف. وبذلك يكون هضمهم ليس كالهضم المعتاد ثم إن كثيراً منهم يفقدون بعض أسنانهم أو كلها وبذلك فإن الهضم أيضاً يضعف فمن أجل ذلك وجب أن ننتبه إلى رعاية المسنين في غذائهم فنقدم لهم الغذاء الذي يستطيعون تناوله ويستطيعون هضمه بسهولة ويسر وكلما كان من أبناء الأسرة من يساعد هؤلاء المسنين بتقديم مثل هذا الطعام كان ذلك إثباتاً لانتماء هذا الفرد إلى المجتمع الإسلامي الصالح وكان ذلك صدقة من الصدقات يتصدق المرء بها على نفسه كما قال النبي ﷺ.

كل أفراد الأسرة بصورة خاصة من أجل أن الله سبحانه وتعالى قد أمرنا أن نهتم بكبارنا ووصينا الإنسان بوالديه حسناً وبالوالدين إحساناً ما أكرم شاب شيخاً بسنه إلا قيد الله له من يكرمه عند سنه إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولاً كريماً واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيراً. فإذا الأصل أن يقوم الأبناء برعاية آبائهم لكن هنالك من الناس من لا ولد له وهنالك من الناس من هاجر ولده أو سافر فبقي بلا ولد هنا ينبغي على المجتمع أن يتكافل ويتضافر على العناية بهؤلاء المسنين فهم آباؤنا وأمهاتنا وهم الموقرون فينا والمبجلون وعلى المجتمع كله أن يعتني بهم فيقدم لهم من وسائل التغذية ووسائل الصحة ووسائل العناية مع يكفل لهم حياة هائلة سعيدة يستمتعون بها في هذه المرحلة الأخيرة من العمر.

ولا ننسى أن هؤلاء المسنين لديهم من الحكمة والخبرة ما يفيد المجتمع كله ومن أجل ذلك وجب أن نستفيد من هذه الخبرة في تربية أبنائنا وأطفالنا ومن التجارب الرائدة في إقليمنا شرق المتوسط تجربة تمت في لبنان أثناء الحرب الأهلية لا أعادها الله، في هذه المرحلة كان هنالك دار للمسنين يجاورها دار للأيتام فالذي حصل أنه تم اتفاق بين الدارين فكانا المسنون يعتنون بالأطفال وكان المسنون ينهضون باكراً متحمسين من أجل العناية بهؤلاء الأطفال وكان الأطفال ينتظرونهم على أحر من الجمر لأن الصداقة بين الكبير والصغير صداقة لا نظير لها فأدى ذلك إلى أولاً ملء حياة المسنين وشعورهم بأنهم مازالوا أعضاءنا في عينة المجتمع وإلى تزويد هؤلاء الأطفال بخبرة هؤلاء المسنين وحكمتهم وحنكتهم فكان في ذلك خير للطرفين.

من أجل ذلك أقول ينبغي أن نشرع هؤلاء المسنين أنهم مازالوا نافعين في المجتمع ونحاول الاستفادة من خبرتهم وحكمتهم وحنكتهم ما استطعنا إلى ذلك سبيلاً ونساعدهم حينما يحتاجون إلى أي مساعدة فذلك واجب علينا أوجب ربنا سبحانه وأكد عليه نبينا ﷺ هم في بعض الأحوال يصبحون من ذوي الاحتياجات الخاصة يضعف بصر أحدهم يضعف سمعه يضعف مشيه ففي هذه الحالات يجب أن يعاملوا أيضاً معاملة ذوي الاحتياجات الخاصة وتؤمن لهم الاحتياجات فبذلك يكون هذا المجتمع مجتمعاً صحيحاً سليماً.

نسأل الله سبحانه وتعالى أن يهدينا دائماً سواء السبيل. والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.