

اولاً: النظام الوقائي

ويعالج النظام الوقائي الحالة المرضية قبل وقوعها . فاذا كانت كثرة الطعام تسبب آلاماً في الجهاز الهضمي مثلاً ، فمن الوقاية ان يجتنب الفرد كثرة الاكل . وهذه القاعدة الصحية البسيطة لها تأثير فعال على صحة الافراد ، لان كمية الطعام ونوعيته مرتبطة بعدد كبير من الامراض التي تصيب الانسان . واذا نظرنا من وجهة نظر طبية ونفسية للتحريم الذي اوجبه الشارع على المأكولات تبين لنا ان للتحريم ، اضافة الى المعنى التعبدى ، نتائج وقائية على مستوى عظيم من الاهمية .

فقد حرّمت الشريعة اصنافاً عديدة من المأكولات ومنها ، اولاً: الحيوانات المحرم اكلها بالذات كالدم ، والميتة ، ولحم الخنزير ، وما اهلّ لغير الله . ثانياً: التحريم بالواسطة كالمغصوب والمتنجس . ثالثاً: التحريم بالذات ولكنه احلّ بالواسطة كأكل الميتة للمضطر . يقول تعالى: (قُلْ لَا أَجِدُ فِيمَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خَنزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهْلِلَ لِغَيْرِ اللَّهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ)¹ . وفي المشروبات حرمت الشريعة الخمر ، والدماء ، والاعيان النجسة والمتنجسة ، وألبان الحيوانات المحرم اكلها .

وأحلت اكل البهائم الاهلية كالغنم و البقر ، والبهائم البرية كالغزلان ، والطيور غير المخالبية ذات الدفيف التي لها حواصل وقوانص وصيص ، والاسماك ذات القشور ، والطيبات من الثمار والحبوب والخضار . وقد حثّ القرآن الكريم على الاكل من الطيبات ، كما ورد في قوله تعالى: (يا ايها الناس كلوا مما في الارض حلالاً طيباً)² .

وللطهارة المائية من وضوء واغسال وتطهير للقم جوانب وقائية عظيمة ايضاً . وكذلك الصيام واحكامه ، والنوم وآدابه .

1 — ما يؤكل من الاطعمة :

أ — الحيوانات المحرم أكلها بالذات :

¹ سورة الانعام: الآية 145.

² سورة البقرة: الآية 28.

وقد افرد الفقهاء تحت باب الاطعمة والاشربة اسماء العديد من الحيوانات التي حرم الشرع اكلها . فقد وردت حرمة اكل الحيوانات البحرية ، والاسماك التي لا تمتلك قشوراً ، والخنائير ، والدماء ، والميتة ، وما اهل لغير الله ، والكلاب ، والسباع ، والمسوخ ، والحشرات السامة ، والطيور التي لها مخالب والتي يكون صفيها اكثر من دفيها وتنعدم فيها القانصة والحوصلة والصيصة (وهي شوكة خلف رجل الطير خارجة عن الكف) ، وبيض الطيور الحرام ، وبعض محتويات الذبيحة كالطحال والقضيب والبيضتين والفرث وغيرها . وقد اتفق الفقهاء على حرمة اكل كل حيوان بحري (ما عدا السمك) حتى لو اكتسى جلده قشوراً ، او كان على صورة الحيوان البري الذي يحل أكله³ . وذهب اكثرهم الى تحريم السمك الذي لا فلس له بدليل رواية محمد بن مسلم الذي سأل الامام الصادق (ع) عن السمك الذي لا قشر له؟ فقال: (كُل ما له قشر من السمك ، وما كان ليس له قشر فلا تأكله)⁴ . ورواية عبدالله بن سنان عن الامام الصادق (ع): (كان علي (ع) بالكوفة يركب بغلة رسول الله (ص) ثم يمر بسوق الحيتان فيقول: لا تأكلوا ولا تبيعوا ما لم يكن له قشر من السمك)⁵ . والبيض الذي يستقر في جوف السمكة يتبعها في التحليل والتحريم ، فان حرم اكلها فالذي في جوفها حرام .

وورد تحريم اكل لحم الخنزير في القرآن⁶ ، وحرمة اكل الكلب ايضاً لنجاستهما . وحرمة من البهائم البرية السبع ، وهو الحيوان الذي له ظفر ، او ناب يفترس به ، قوياً كان كالاسد والفهد والذئب والنمر ، او ضعيفاً كأبن آوى . و«الاجماع على ذلك مضافاً الى السيرة المستمرة ، وقول الامام (ع): لا تأكل من السباع شيئاً»⁷ . وفي رواية اخرى قوله (ع): (كل ذي ناب من السباع ومخلب من الطير ، حرام)⁸ ، فيحرم للنص عليه بخصوصه ، ولانه سبع في نصوص اخرى . وحرمت لحوم المسوخ ، وهي ثلاثة عشر صنفاً: الفيل ، والدب ، والخنزير ، والقرد ،

³ مسالك الافهام - كتاب الاطعمة والاشربة.

⁴ تهذيب الاحكام ج 9 ص 2.

⁵ الكافي ج 6 ص 220.

⁶ سورة الانعام: الآية 145.

⁷ جواهر الكلام ج 36 ص 199.

⁸ الكافي ج 6 ص 245.

والجريت (نوع من السمك) ، والضب ، والوطواط ، والدعموص ، والعقرب ، والعنكبوت ، والارنب ، وسهيل والزهرة قال الصدوق: سهيل والزهرة دابتان من دواب البحر⁹ .

ولم يرد نص على تحريم اكل الحشرات ، الا ان السام منها حرام اكله لمكان الضرر .

وحرمت الطيور التي لها علامات ثلاث وهي: المخلبية ، واكثرية الصفيص ، وانتفاء القانصة والحوصلة والصيصة . فالطير المفترس ذو المخالب يحرم اكله لانه يقتات على غيره من الطيور . وهو على انواع منها البازي ، والصقر ، والعقاب ، والشاهين ، والباشق ، والنسر . ويحرم اكل كل طير صفيغه اكثر من دفيغه . والصفيص بسط الجناحين من غير تحريك عند الطيران ، ويقابله الدفيص وهو تحريك الجناحين . ولو تساوى الصفيص والدفيص ، او كان الدفيص اكثر من الصفيص حل أكله . و «الاجماع على ذلك مضافاً الى النصوص . قال زرارة: (سألت ابا جعفر (ع) عما يؤكل من الطير؟ فقال: كُلُّ ما دف ، ولا تأكل ما صف) . وفي موثق سماعة: (كُلُّ ما صف وهو ذو مخلب فهو حرام ، والصفيص كما يطير البازي والحدأة والصقر وما اشبه ذلك ، وكل ما دف فهو حلال) . وفي حديث آخر: ان كان الطير يصف ويدف ، فكان دفيغه اكثر من صفيغه أُكل ، وان كان صفيغه اكثر من دفيغه فلا يؤكل»¹⁰ . ويحرم اكل الطير البري او البحري الذي ليس له قانصة ، او ليس له حوصلة ، او ليس له صيصة كالطاووس . اما الوطواط فهو من اللبائن ويحرم اكله لانه من المسوخ ، و«قد توافق النص والفتوى على عدم الفرق بين طير البر والماء في العلامات المذكورة ، فيؤكل من طير الماء ما وجدت علامة من علامات الحل ، حتى ولو كان يأكل السمك ، لاطلاق الادلة ، وخصوص خبر نجية بن الحارث (سألت ابا الحسن (ع) عن طير الماء ما يأكل السمك منه يحل؟ قال: لا بأس به ، كله»¹¹ . وبيض الطير يتبعه في التحريم ، فيبيض الطير الحرام حرام اكله ، «بلا خلاف ، لما ورد في خبر ابي الخطاب (سألت ابا عبدالله(ع) عن رجل يدخل الاجمة (الشجر الكثير) فيجد فيها بيضاً مختلفاً ، لا يدري بيض ما هو؟ أبيض ما يكره من الطير ، او يستحب؟ فقال (ع): ان فيه علماً لا يخفى ، انظر الى كل بيضة تعرف رأسها من أسفلها فكل ، وما سوى ذلك فدعه) . وفي رواية ثانية: (ما كان

⁹ الخصال للشيخ الصدوق ج 2 ص 88.

¹⁰ جواهر الكلام ج 36 ص 304.

¹¹ جواهر الكلام ج 36 ص 309.

مثل بيض الدجاج ، وعلى خلقتة ، احدى رأسيه مفرطح ، والآ فلا تأكل) ، والمفرطح: العريض»¹² .
وحرمت الميتة نصاً واجماعاً ، ومنه قوله تعالى: (حرمت عليكم الميتة)¹³ ، ولكن الفقهاء اختلفوا في
ابن الشاة الميتة هل هو طاهر ام لا؟ فـ «ذهب الشيخ واكثر المتقدمين وجماعة من المتأخرين على انه طاهر ،
للنص على طهارته في الروايات الصحيحة ، ومنها صحيحة زرارة ، قلت للامام الصادق (ع): اللبن يكون
في ضرع الشاة ، وقد ماتت؟ قال: لا بأس به»¹⁴ .

واجمع الفقهاء على تحريم اكل بعض محتويات الذبيحة مثل الدم والطحال والقضيب والانثيين
(البيضتين) والفرت . وقال الشهيد الاول بجرمة اكل المثانة والمرارة والمشيمة والفرج والعلباء (وهما عرقان
عريضان ممدودان من الرقبة الى الذنب) والنخاع والغدد وذات الاشجاع (وهي اصول الاصابع التي تتصل
بعصب ظاهر الكف) وخرزة الدماغ وحدقة العين¹⁵ . ولكن الشهيد الثاني علق على ذلك بقوله: «ومستند
الجميع غير واضحة ، لانه روايات يتلفق من جميعها ذلك . بعض رجالها ضعيف وبعضها مجهول والمتيقن منها
تحريم ما دل عليه دليل خارج كالدّم . وفي معناه الطحال وتحريمهما ظاهر من الآية ، وكذا ما استخبت منها
كالفرت ، والفرج ، والقضيب ، والانثيين ، والمثانة ، والمرارة ، والمشيمة . وتحريم الباقي يحتاج الى دليل ،
والاصل يقتضي عدمه ، والروايات يمكن الاستدلال بها على الكراهة لسهولة خطبها»¹⁶ .

ب — الاشربة والحبوب والثمار المحرمة بالذات :

وحرمت الشريعة أكل كل ما يضر ببدن الانسان أو عقله ، وكفى قوله(ص) : (لا ضرر ولا ضرار
في الاسلام) دليلاً حاكماً على ادلة التكاليف الشرعية . ويؤيد ذلك ايضاً ما ورد عن الامام الصادق (ع):
(كل شيء يكون فيه المضرة على الانسان في بدنه وقوته فحرام أكله الآ في الضرورة)¹⁷ . ومنها فطائر
الصحراء والاثمار السامة ونحوها .

¹² جواهر الكلام ج 36 ص 335.

¹³ سورة المائدة: الآية 3.

¹⁴ مسالك الافهام — باب الاطعمة والاشربة.

¹⁵ اللعة الدمشقية للشهيد الاول ج 7 ص 310.

¹⁶ شرح اللعة الدمشقية للشهيد الثاني ج 7 ص 310.

¹⁷ تحف العقول ص 337.

اما الاشربة التي حرمتها الشريعة الاسلامية فهي على خمسة انواع:

الاول: الدم ، والمراد به مطلق الدم ، ان كان من الحيوانات التي احل الشرع أكلها او من التي حرم أكلها .

الثاني: كل سائل يتنجس بمماسته للنجاسة يحرم شربه فاذا وقعت قطرة من خمر في قدح ماء حرم شرب الماء .

الثالث: الاعيان النجسة كالابول ونحوها .

الرابع: لبن الحيوان الذي يحرم اكله يحرم شربه ايضاً ، فلبن الذئبة واللبوة والدبة حرام ، «بلا خلاف اجد فيه»¹⁸ .

الخامس: الخمر ، وندرسه من الناحيتين الشرعية والتجريبية .

اولا — الخمر : الناحية الشرعية :

والمراد به مطلق المسكرات ، وتناوله من الكبائر لانه يعدُّ انحرافا كانحرافات السرقة ، والزنا ، ونحوها . فقد جاء في حديث رسول الله (ص): (كل مسكر حرام وما اسكر كثيره فقليله حرام)¹⁹ ، وعن ابي عبدالله (ع): (. . . .) وما يجوز من الاشربة من جميع صنوفها فما لم يغير العقل كثيره فلا بأس بشربه وكل شيء منها يغير العقل كثيره فالقليل منه حرام)²⁰ .

وفي حديث آخر سئل الامام الرضا (ع) لم حرم الله الخمر؟ قال:

(حرم الله الخمر لفعالها وفسادها . ومدمن الخمر كعابد وثن يورثه الارتعاش ويذهب بنوره ، ويهدم مروءته ، ويحملة على أن يجسر على المحارم من سفك الدماء ، وركوب الزنا)²¹ . وقد ورد النهي عن تناول الخمر في قوله تعالى: (يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسْرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ)²² ، وقوله : (أَيُّهَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسْرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ)²³ ، وقوله: (قُلْ أَيُّهَا حَرَمَ رَبِّي الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ

¹⁸ جواهر الكلام ج 36 - باب الاطعمة والاشربة.

¹⁹ تهذيب الاحكام ج 9 ص 111 .

²⁰ تحف العقول ص 337 .

²¹ علل الشرائع ج 2 ص 169 .

²² سورة البقرة: الآية 210 .

²³ سورة المائدة: الآية 91 .

مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ وَالْإِثْمَ وَالْبَغْيَ بِغَيْرِ الْحَقِّ²⁴ . والاثم ، في عرف المفسرين ، هو الخمر . و «تحریم الخمر من ضروريات الدين حتى ورد انه اكبر الكبائر ، وانه لو صب في اصل شجرة ما أكل من ثمرها ، ولو وقع في بئر قد بنيت عليه منارة ما أُذِنَ عليها ، ونحو ذلك من الاخبار الدالة على المبالغة في تحريمها لكثرة مفسدها»²⁵ .

ثانياً — الخمر : الناحية التجريبية :

ويعتبر الادمان على تناول ائيل الكحول او الايثانول من المواد العشر التي تساهم في رفع نسبة الموت في المجتمع الصناعي النصري . ولا ينحصر ضرر الكحول النهائي بالموت فقط ، بل له تأثيرات اجتماعية واسعة منها ارتباط الادمان على الكحول بالعنف الشخصي ، والصراع مع افراد العائلة الواحدة ، والاعمال الاجرامية ، والامراض العقلية ، والمصاعب المالية التي يختبرها المدمن مع عائلته . فالايثانول تعتبر المادة الكيميائية الاساسية في الخمرة والبيرة والعرق ونحوها . ولكي نفهم تأثير الكحول على جسم وعقل الفرد لا بد من معرفة اقسامه وطريقة تصنيعه:

اولاً : البيرة او الفقاغ ، وهو عصير ناتج من اخضاع حبوب مختلفة للحرارة على طريقة التهدير والتخمير ، تماماً كتهدير الشاي . وتحتوي على نسبة 3 — 6% من الايثانول .

ثانياً : الخمرة ، وهي تصنع بتخمير عصير العنب او فاكهة اخرى ، وتحتوي على 9—12% من

الايثانول .

ثالثاً : المشروبات الروحية ، وهي تصنع عن طريق تقطير المواد الكحولية المخمرة ، مما يرفع نسبة الايثانول فيها الى 35 — 50% . ولذلك ، فان هذا النوع من الكحول اشد خطراً واعظم تأثيراً على صحة الفرد من الانواع الأخرى .

ولا يحتوي الكحول على اي مادة غذائية (كالفيتامينات ، والاملاح ، والبروتينات ، والدهون) ، بل

انه يحتوي على سعرات حرارية فقط تحترق بسرعة في الجسم .

وعندما يدخل الخمر فم الانسان المنحرف فانه ينتقل الى المعدة والامعاء الدقيقة ، حيث يمتص هناك

بسرعة الى مجرى الدم . وعندما يجري الدم المثقل بالخمر في انحاء الجسم ، فان ذلك الكحول ينتشر بين جميع

²⁴ سورة الاعراف: الآية 32.

²⁵ قلائد الدرر في بيان آيات الاحكام بالاثم — الشيخ احمد الجزائري ص 300.

خلاياه وانسجته الحيوية . وكلما ازدادت الكمية المتناولة من الكحول ازداد تشبع الخلايا الجسمية بالمادة الكحولية . ولما كان الكبد الجهاز المسؤول عن تصفية المواد السامة التي يجب طردها من الجسم عن طريق الجهاز البولي ، فان المادة الكحولية ينبغي ان تذهب الى الكبد للتصفية ثم الخروج من الجسم . ولكن هنا تبرز مشكلة جديدة وهي انه لما كان الكحول محتويًا على ذرات الاوكسجين والهيدروجين والكاربون ، فان هذه الذرات تتفاعل مع المواد الكيميائية الموجودة في الكبد ، وتتحول بعدها الى ماء ، وسكريات ، ومادة (ثاني اوكسيد الكاربون) التي تبقى مستقرة في الكبد ، الى اجل غير محدود . وبعد هذه العمليات يصل الكحول الى الدماغ من خلال الدورة الدموية ، ويبقى هناك حتى ينتهي الكبد من تحليله للمواد الثلاث المذكورة سابقاً .

ويبدأ الفرد - بعد ان يصل مستوى الكحول الى دمه الى حدٍ قُدِّرَ بثلاثة اجزاء من الكحول لكل عشرة آلاف جزء من الدم - بالتصرف الغريب . وسبب هذا السلوك هو الشعور بخفة العقل ، وتغير المزاج ، والبطء في الاستجابة للاشياء الخارجية . واذا استمر الفرد في تناوله ذلك الشراب ، فانه سيؤدي به الى فقدان الوعي وتهييج المعدة مسبباً التقيؤ ، وربما الموت في بعض الحالات .

واهم ضرر للكحول هو تأثيره على الجهاز العصبي المركزي للجسم ، خصوصاً الدماغ ، لان كثرة تناوله تسبب فقداناً للتناسق الموجود بين الحواس الخمس في الحالة الطبيعية ، وخصوصاً البصر . ويسبب الكحول ضرراً آخر على جهاز الدورة الدموية ، فيزيد من سرعة دقات القلب ويساهم في توسيع الاوعية الدموية قرب الجلد ، مما يسبب فقداناً لحرارة الجسم ، فيشعر عندها الفرد بحرارة تنبعث من جسده . ويسبب الكحول ايضاً ضرراً بالحامل وحينها ، فالكحول يؤدي الى التخلف العقلي للجنين بعد الولادة بالاضافة الى تشوهات جسدية قبلها . وللكحول ايضاً تأثيرات نفسية على الفرد ، حيث يفقد ذلك الفرد السرعة الطبيعية في التحرك ، ومن تأثيراته فقدان اللمس ، وغشاوة البصر ، وقلة السمع ، وانعدام النباهة . ولما كان الكحول مادة كيميائية تؤدي الى ايقاع الكآبة النفسية في الفرد ، فان تناولها يؤدي الى نشوة سرعان ما تنتهي بضيق نفسي ؛ بمعنى ان تناولها لا يؤدي في النهاية الى شعور الفرد بالسعادة ، بل يؤدي الى شعوره بالانقباض ، والعجز عن تأدية المهام الملقاة على عاتقه . واطغر نتيجة للمواد الكيميائية التي تسبب الكآبة النفسية ان تناولها يؤدي بالفرد الى ممارسة سلوك عدواني عنفي خطير . فنصف السجناء في امريكا الذين ارتكبوا جرائم عنف

متنوعة يعترفون بأنهم ارتكبوها تحت تأثير تناول الكحول . ونصف حوادث السيارات المؤدية الى الموت ناتجة من تأثير الكحول ايضاً²⁶ .

ويرتبط تناول الكحول بصورة مستمرة بامراض وتأثيرات خطيرة تدمر اعضاء الجسم المهمة . ومنها :
اولاً : ان الكحول يساعد على تحفيز افراز الحوامض المعدية المخصصة لهضم الطعام ، فتمزق هذه الحوامض بطانة المعدة والامعاء ، مما يؤدي الى قرحة شديدة في المعدة او الامعاء . وقد تؤدي الى منع البنكرياس من انتاج الانزيمات الخاصة بهضم المواد الغذائية ، فتكون النتيجة التهاب البنكرياس ايضاً .

ثانياً : ان الكحول ليس مادة غذائية تبني الجسم ؛ بل انها في الواقع مادة تحرم الجسم من المواد الغذائية الاساسية . فالكحول يحتوي على سرعات حرارية لانتاج الطاقة فقط ، فيؤدي تناوله الى نقص كمية الفيتامينات التي ينبغي تناولها في الحالة الطبيعية؛ ويساهم ايضاً في اضطراب الجهاز الهضمي ، لان الجسم يصبح عاجزاً الى درجة ما في هضم المواد الغذائية المتناولة ؛ ويساهم ايضاً في الاخلال في التوازن الطبيعي بين الغذاء المتناول والمهضوم بسبب التقيؤ والاسهال وفقدان الشهية .

ثالثاً : ويعتبر الكبد هدفاً رئيسياً لتأثير المادة الكحولية؛ لان الكبد جهاز خاص مصمم لطرد السموم من الجسم الانساني ، فاذا تعطل عمل هذا الجهاز بسبب الادمان تحطمت مناعة الجسم الطبيعية وقابليته على طرد السموم . ولذلك فان (تشمع الكبد) وهو من الامراض المزمنة يعتبر من اخطر تأثيرات تناول الكحول على ذلك الجهاز ، حيث تتبدل خلايا الكبد الطبيعية بخلايا اخرى متقرحة . وربما يؤدي تأثير الكحول الى تورم خلايا الكبد والتهاها . وكل هذه الامراض تؤدي في النهاية الى الموت .

رابعاً: تأثير الكحول على القلب والدورة الدموية واضح . ونتيجة لتناوله فانه يسبب امراضاً يصعب الشفاء منها كامراض الشرايين التاجية ، والسكتة القلبية ونحوها .

خامساً: ان هناك تأثيراً للكحول على نظام الغدد الجسمية التي تنظم حالات المزاج والنشاط الجنسي للفرد . فالادمان على الكحول يؤدي الى العنن وهو عدم القدرة على الجماع ، ويقلل من افراز كمية الهورمونات الجنسية في جسم الرجل ، والى تبكير سن اليأس عند المرأة .

سادساً : وللكحول تأثير خطير على الجهاز العصبي المركزي ، وخصوصاً على الذاكرة الشخصية ،

²⁶ المعهد القومي للشرطة والعدالة القضائية: الكحول والجريمة. واشنطن: وزارة العدل، 1976.

وعلى تناسق عمل الحواس الخمس ، وعلى الاستجابة للحوافز الخارجية . ويولد تناوله ايضاً اضطرابات شديدة في الجانب العاطفي للانسان ، مما يؤدي الى الضيق والكآبة النفسية التي ذكرناها سابقاً . بل ان نسبة الانتحار بين المدمنين على الخمر ، اكثر ثلاثين مرة من نسبتها بين الافراد الاصحاء الذين لا يقربون المادة الكحولية اصلاً .

وبالاجمال ، فان تناول قطرة من الكحول يفتح فرصاً واسعة للادمان . واذا ادمن الفرد على تناولها ، فقد اوقع نفسه في وضع تترتب عليه نتائج خطيرة على صعيد العمل الانتاجي ، والحياة العائلية ، والحياة الاجتماعية بشكل عام . فالفرد لا يحتاج الى ان يصبح مدمناً الا الى كمية قليلة من الكحول في البداية ، والى ظروف واحواء مناسبة تشجعه على التناول دون رادع قانوني او شرعي . وليس غريباً ان نلاحظ ردع الشريعة القطعي على تناول القليل منه ، لانه يؤدي الى الادمان الذي لاحظنا اثره الروحي والاجتماعي السلبي على الافراد .

ولذلك ، كان لتحريم الاسلام للخمر بالاضافة الى جانبه التعبدية ، ابعاده الاجتماعية الخطيرة تجاه استقرار النظام الاجتماعي على الاصعدة الشخصية والعائلية والاقتصادية والاخلاقية .

ج — الحيوانات المحرم اكلها بالواسطة :

وهي الحيوانات التي كانت حلالاً بالاصل ولكن طراً عليها طارئ حرم اكلها . ومنها الحيوان الجلال ، وهو الذي يتغذى على عذرة الانسان خاصة دون أن يشرك معها غيرها من العلف لفترة كافية حتى ينبت عليها لحمه . وقد ورد تحريم اكلها . ويُزال الجلل بالاستبراء وذلك بمنع الحيوان عن اكل النجاسة واعلافه علفاً طاهراً لفترة حتى ينبت اللحم الطاهر . ومنها: وطء انسان منحرف دابة . والحكم في هذه الحالة ، جلد الفاعل دون الحد ، وتغريمه قيمتها لصاحبها ، لانه افسدها عليه ، وتذبح الدابة وتحرق . ومنها: شرب الحيوان من لبن الخنزيرة، حتى نبت لحمه وقوى عظمه ، فيحرم هنا اكل لحم الحيوان الشارب ولحم نسله .

والمدار في كل هذه الحالات ان النجس بالاصل والنجس بالواسطة (المتنجس) حرام اكله وهو من القطعيات بالاجماع ، ان لم يكن من الضرورات .

د - الحيوانات المحرم اكلها بالذات الحلال اكلها بالواسطة :

وهو اكل الميتة وقت الاضطرار ، لقاعدة ان الضرورات تبيح المحظورات . فقد اعلن الاسلام ان الاصل في احكام الشريعة ، اليسر والسعة وعدم الضرر ونفي الحرج ، لقوله تعالى: (ما جَعَلَ اللَّهُ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ) ²⁷ . وقوله: (يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمْ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمْ الْعُسْرَ) ²⁸ . وقوله: (فَمَنْ أُضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ) ²⁹ . والمروي عن رسول الله (ص): (لا ضرر ولا ضرار في الاسلام) ³⁰ . وما ورد في رواية علي بن مهزيار عن الامام ابي الحسن العسكري (ع): (. . .) وكلما غلب الله عليه فهو اولى بالعدر) ³¹ .

والمضطر ، حسب تعبير الفقهاء هو «الذي يخاف التلف على نفسه لو لم يتناول المحرم او يخشى حدوث المرض او زيادته ، او انه يؤدي الى الضعف والانهيار ، او يخاف الضرر والاذى على نفس اخرى محترمة ، كالحامل تخاف على حملها ، والمرضة على رضيعها ، او اكرهه قوي على أكل او شرب المحرم ، بحيث اذا لم يفعل آذاه في نفسه ، او في ماله ، او في عرضه وشرفه» ³² . وقد اشتهر بين الفقهاء بان «الضرورة تقدر بقدرها» ويدل عليه قوله تعالى: (فَمَنْ أُضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ) ³³ . وورد ايضا في خبر المفضل عنه (ع) بان الله اباح للمضطر من الحرام في الوقت الذي لا يقوم بدنه الا به ، فأمره ان ينال منه بقدر البلغة لا غير) ³⁴ . وعلى صعيد آخر ، فان المضطر يستطيع تناول من مال غيره لدفع الهلاك ، لان الاضطرار يسقط الخطاب التكليفي لا الخطاب الوضعي . و«لو اضطر الى طعام الغير وليس له الثمن ، وجب على صاحبه الحاضر غير المضطر اليه بذله ، لان في الامتناع اعانة على قتل المسلم ، وقد قال (ع): (من اعان على قتل مسلم ولو بشطر كلمة جاء يوم القيامة مكتوباً بين عينه آيس من رحمة الله) ولانه يجب عليه حفظ

²⁷ سورة الحج: الآية 78.

²⁸ سورة البقرة: الآية 185.

²⁹ سورة المائدة: الآية 3.

³⁰ من لا يحضره الفقيه ج 4 ص 243.

³¹ من لا يحضره الفقيه ج 1 ص 120.

³² المسالك - باب الاطعمة والاشربة.

³³ سورة البقرة: الآية 173.

³⁴ الوسائل - باب 1 من ابواب الاطعمة المحرمة حديث 1.

النفس المحترمة ولو لغيره»³⁵ .

2 — التدخين والمخدرات

وندرسها على الصعيدين الشرعي والتجريبي .

اولا — التدخين والمخدرات : الناحية الشرعية :

ولا يوجد في النص دليل على تحريم التدخين بوجه عام ، ولكن القواعد تبين بان كل ما كان ساما فهو حرام لمكان الضرر، وما عداه يندرج تحت القاعدة الفقهية التي تقول «كل شيء لك حلال حتى تعلم حرمة» . والمعتد به عند الفقهاء ان الضرر اذا ثبت فقد ثبتت الحرمة ، وعليه فان الحرمة مرتبطة بالضرر .

اما المخدرات فان العلوم الحديثة قد قطعت باضرارها على عقل وجسم الانسان ، بل لا يستبعد درجتها علمياً تحت عنوان السموم . ولا شك ان تحريمها واضح لمكان الضرر الحتمي على الفرد جسمياً وعقلياً . وقد بينا سابقاً ان قول الرسول (ص): (لا ضرر ولا ضرار في الاسلام)³⁶ يعتبر دليلاً قاطعاً على حرمة تناول اي شيء يضر بالانسان ، ويعضد ذلك قول الامام الصادق (ع): (كل شيء يكون فيه المضرة على الانسان في بدنه وقوته فحرام اكله الا في حال الضرورة)³⁷ . وبطبيعة الحال ، فان قوله تعالى: (وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ)³⁸ هو الفصل في تحريم تناول كل ما يسبب ضرراً معتدلاً به على جسم الانسان . فالاصل اذن ، ان كل ما يعد فعله ضرراً وتهلكة في نظر العرف فهو حرام ، حتى لو كان الضرر محتملاً عند العقلاء .

ثانياً — التدخين : الناحية التجريبية :

ولا يشك احد ان التدخين عادة غربية جاءت من اوروبا في نهاية القرن التاسع عشر الميلادي كجزء مهم من العادات الغربية التي حاولت الرأسمالية نشرها في العالم . فمع بداية التصنيع الحديث الذي انتشر في اوروبا في القرن التاسع عشر ، اصبحت صناعة السجائر من الصناعات الرئيسية التي تدر ارباحاً هائلة على المؤسسات الرأسمالية . ففي بداية القرن العشرين كان التدخين منحصراً بالطبقة المتوسطة من رجال النظام

³⁵ جواهر الكلام ج 36 ص 433.

³⁶ من لا يحضره الفقيه ج 4 ص 243.

³⁷ تحف العقول ص 337.

³⁸ سورة البقرة: الآية 195.

الاجتماعي ، ثم انتشر في العشرينيات من نفس القرن بين المثقفين ورجال الاعمال ، واصبح التدخين في الاربعينيات جزءاً مهماً من الشخصية الحضارية الغربية ; بمعنى ان شركات التدخين نجحت في خلق انطباع عام لدى الافراد يعكس فكرة تقول بان الذي يشعل سيجارة بيديه ويدخنها يعتبر فرداً متحضراً ، مثقفاً ، ومن طبقة معتبرة في النظام الاجتماعي .

ومن اجل استدرار اكبر كمية من المال ، بدأت الشركات الصناعية التي تنتج وتصنع التبوغ باضفاء صورة لامعة وبراقة على التدخين ، فاصبحت الصحافة ووسائل الاعلام المطية التي تنفذ اهداف هذه الشركات الرأسمالية في تسويق التبوغ والسجائر . فاصبح المدخن الرجل المثالي او المرأة المثالية في النظام الاجتماعي ، كقائد الطائرة ، والطبيب ، والمرضة ذات الوجه الحسن ، وسائق الدبابة ، ورجل الفن ونحوهم . وامام هذا التشويق الاعلامي نحو التدخين جنح اكثر من نصف افراد النظام الرأسمالي في منتصف الستينيات من القرن العشرين نحو ممارسة التدخين . ولكن بسبب الامراض الخطيرة التي احدثتها هذه العادة الخطيرة ، وتأثير ذلك على الطاقة الانتاجية للافراد ، بدأت الحكومات الرأسمالية بالتلويح بمخاطر هذه العادة السيئة فاعتبرتها من اكثر الاسباب المؤدية الى الموت في المجتمع الصناعي .

والسبب في ذلك ، ان التبغ يحتوي على مادة سامة تدعى النيكوتين . فعندما يتلعق المدخن دخان سيجارته ، ينتقل النيكوتين خلال الاغشية الرقيقة للرئة الى مجرى الدم . وبواسطة جريان الدم في شرايين الجسم ، تنتقل حوالي ربع كمية النيكوتين الموجودة في الدم الى الدماغ ، فتتحفز خلاياه للاستجابة لهذه الكمية الواردة من النيكوتين . وعندها يفرز الدماغ مواداً كيميائية جديدة تساهم في ازدياد دقات القلب وزيادة ضغط الدم . وتذهب بقية المادة النيكوتينية الى بقية خلايا الجسم ، ومنها الجهاز الهضمي والامعاء والغدة الادرينالية ، مسببة افراز مواد كيميائية أخرى مضرّة بالخلايا الجسمية .

ويرجع سبب الادمان على التدخين ، الى ان خلايا الدماغ تتعود على استلام كمية النيكوتين المخصصة في عملية التدخين . فاذا توقف الفرد عن ممارستها ، انخفضت نسبة الكيمياءات المحفزة في الدماغ ، وهذا يحفز الدافع الذاتي للفرد للتدخين مرة أخرى حتى يستطيع الدماغ رفع كمية المادة الكيميائية الى مستواها الجديد مرة أخرى .

ولا شك ان الاصل في ضرر التبغ هو المواد السامة فيه ، و التي تدخل جسم الانسان عن طريق

الاغشية الموصلة الى جهاز الدورة الدموية ، كما ذكرنا ذلك سابقاً . واهم هذه المواد السامة بعد النيكوتين هو غاز (اول اوكسيد الكربون) الذى يزاحم الكريات الدموية ، عند ابتلاع الدخان ، على حمل الاوكسجين ، مما يسبب ضرراً على الدورة الدموية وما فيها من قلب وشرايين . وقيل ايضاً ان (اول اوكسيد الكربون) يساعد على احتمال تعرض الفرد للسكتة القلبية والشلل في الدماغ . والمادة السامة الاخيرة هي المادة الصلبة التي تحوي على كمية قليلة من مادة القطران والبيترين وهي المسؤولة عن تسبب سرطان الرئة .

ويمكن تلخيص ضرر التدخين الشديد على الفرد بعبارة تقول ان التدخين يربط الانسان بالموت . فهو احد اهم المسببات العشرة للموت الذي جلبته الحضارة الصناعية الحديثة . فهو يؤثر على المرأة الحامل وعلى جنينها في الاسقاط وفي تشويه حلقة الجنين ؛ ذلك ان (اول اوكسيد الكربون) يقلل من فرص وصول الاوكسجين الى الجنين ، وبالتالي يقلل من حجم ووزن ذلك الكائن الصغير مما يسبب تأثيراً فيزيائياً على النمو العقلي والسلوكي للطفل لاحقاً .

ومع ان ضرر التدخين واستخدام السجائر واضح طبيياً ، خصوصاً منذ اختراع ماكينة تصنيع التبغ سنة 1881 م ، ومع ان الحملة الاعلامية ضد التدخين في الانظمة الاجتماعية الرأسمالية اصبحت اكثر شراسة ، الا ان شركات التبغ العملاقة لا تزال تنتج 600 بليون سيجارة في السنة ، اكثرها يصدر الى دول العالم الثالث؛ لان النظام الرأسمالي ، عن طريق تشجيع التدخين بين دول العالم الاسلامي ، يحاول جاهداً قطف ثلاث ثمار لصالحه . الاولى : ان الاموال الواردة من بيع هذه الكمية الضخمة من التبوغ المصنعة تدخل جيب الطبقة الرأسمالية الغربية . الثانية: تقليل انتاجية افراد العالم الثالث عموماً ، وافراد العالم الاسلامي بالخصوص عن طريق نشر الامراض الناتجة عن التدخين ، كامراض السرطان ونحوها . الثالثة: تخريب المستوى الصحي العام فيها حتى تكون تلك المجتمعات مسرحاً لاستيراد الادوية المصنعة في الدول الرأسمالية الغربية نفسها .

3 — السواك وتطهير الفم

والسواك من المستحبات الاكيدة التي امر بها الشرع ولكن لم يوجبها خشية ان يشق على الأمة . وقد وردت فيه احاديث كثيرة تحيياً لتلك العملية وتشجيعاً على ممارستها مراراً في اليوم والليله . وكيفيته ان

يستاك بخشب الاراك او غيره من قضبان الاشجار مما يخشن ، ووقته عند كل صلاة و عند كل وضوء وعند
تغير نكهة الفم بالنوم ، او أكل ما يكره رائحته . ومن الاحاديث الواردة فيه ، حديث رسول الله (ص): (ان
افواهكم طرق القرآن فطيبوها بالسواك)³⁹ ، (ولولا ان اشق على أمي لامرهم بالسواك عند وضوء كل
صلاة)⁴⁰ ، و (مالي اراكم تدخلون علي قلحاً استاكوا)⁴¹ ، والقلم صفرة تعلق الاسنان . وقوله (ص):
(لكل شيء ظهور وظهور الفم السواك)⁴² . ومن طرق اهل السنة: «ان السواك سنة مؤكدة لمواظبته (ص)
عليه ليلاً ونهاراً وقام الاجماع على كونه مندوباً حتى قال الاوزاعي هو شطر الوضوء . وقد جاءت احاديث
كثيرة تدل على مواظبته (ص) عليه ولكن اكثرها فيه كلام ، واقوى ما يدل على المواظبة وأصحها محافظته
(ص) له حتى عند وفاته»⁴³ . وفي الرواية عن ابن عباس «قال: (بت عند النبي(ص) فاستنّ من
الاستنان وهو الاستياك وهو ذلك الاسنان وحكها بما يجلوها مأخوذة من السن وهو امرار الشيء الذي فيه
خشونة على شيء آخر ومنه المسن الذي يشحذ به الحديد ونحوه»⁴⁴ .

وبطبيعة الحال ، فان الهدف من السواك واضح ، وهو تطهير الفم عموماً ، والاسنان بالخصوص . ولا
ريب ان تأكيد العلم الحديث على تنظيف الاسنان بالفرشاة مأخوذ بالاصل من التعليمات الاسلامية . ولكن
الطريقة الحديثة في تنظيف الاسنان باستخدام الفرشاة تعجز عن مواكبة نظام المسواك الاسلامي الطبية
لسبيين . الاول: ان مادة الفرشاة غالباً ما تصنع من المواد البلاستيكية وهي مادة صناعية تخدش طلاء الاسنان
وتضر بخلايا اللثة المتصلة بها . والثاني: ان معاجين الاسنان الحديثة لا تستطيع قتل البكتريا المرضية المتراكمة
على الاسنان ، بل ان هذه المعاجين لا تستطيع في احيان كثيرة تبديل لون الاسنان من القلمح او الصفرة نحو
البياض . ولكن من المؤكد انها تعطي الفم رائحة عطرة وطعماً محبباً للنفس . على الجانب الآخر ، فان
اخشاب السواك مادة طبيعية تتعامل معها خلايا الجسم الانساني تعاملاً رقيقاً كما تتعامل مع الاغذية الطبيعية

³⁹ المحاسن - البرقي ص 558.

⁴⁰ الكافي ج 3 ص 22.

⁴¹ الكافي ج 6 ص 496.

⁴² علل الشرائع - الشيخ الصدوق ج 1 باب 227.

⁴³ عمدة القاري في شرح صحيح البخاري للبعيني الحنفي ج 1 ص 954.

⁴⁴ عمدة القاري ج 1 ص 953.

في الهضم والامتصاص . اما من الناحية العملية فهي اقدر على تبيض الاسنان وتطهير الفم تطهيراً طبيعياً ، فتجنب الفرد المشاكل الصحية التي يتلى بها لاحقاً في حياته العملية .

ولو كانت الفرشاة الحديثة قادرة على قتل الجراثيم كلياً في الفم ، لما خصص العلم الحديث جهوداً جبارة لتطوير علم طب الاسنان الذي يتعامل بالدرجة الاولى مع الاسنان من خلال التنظيف وسد الفجوات والتجاويف التي يتركها تناول الطعام والبقايا التي تعلق بالاسنان ، ويقوم ايضاً بقلع الاسنان المنخورة وعمل الجسور الصناعية .

ولم يتوقف الاسلام في الحث على تنظيف الاسنان على السواك ، بل حيب التخلل ايضاً . فقد وردت احاديث عديدة في التخلل بعد تناول الطعام . والتخلل غير السواك . فعن طريق التخلل يزيل الفرد بقايا الطعام العالقة بين الاسنان . فقد جاء في الحديث عنه (ص): (تخللوا على اثر الطعام فانه مصحة للفم والنواجذ)⁴⁵ ، والنواجذ هي آخر الاضراس . ولعل ثمرة هذا الحديث تظهر عملياً باجتناح الفرد امراض اللثة وتنخر الاسنان . ولا شك ان انتباه العلم الحديث للتخلل جاء متأخراً ، حيث نشط الحث الطبي على استعمال الخيوط المشمعة لتنظيف الاسنان في النصف الاخير من القرن العشرين .

والخلاصة ان استعمال السواك والتخلل من الناحية الوقائية يوفر على النظام الصحي جهوداً جبارة في اجتناب امراض الفم عند الافراد . فلو تم تدريب الاطفال على استعمال المسواك والتخلل منذ الصغر لجنب ذلك ، العلم الطبي ، العديد من الامراض المذكورة التي لا يعالجها استعمال الفرشاة البلاستيكية والمعاجين الكيميائية . ولكن النظام الصحي المعمول به اليوم ، خصوصاً فيما يتعلق بصحة الاسنان ، يدر على المؤسسة الصناعية الكثير من الثروات لان تجارة طب الاسنان مع ما فيها من اطباء وادوية ومعاجين كيميائية تعد من انجح الصناعات في النظام الصناعي الحديث .

وخير خاتمة نختم بها الحديث حول المسواك ، ما روي عن الامام الصادق (ع) قوله: (ان المسواك نبات لطيف نظيف وغصن شجر عذب مبارك ، والاسنان خلق خلقه الله تعالى في الفم ، آلة للاكل واداة للمضغ وسبباً لاشتهاء الطعام واصلاح المعدة ، وهي جوهرة صافية تتلوث بصحبة تمضغ الطعام وتتغير بما رائحة الفم ويتولد منها الفساد في الدماغ ، فاذا استاك المؤمن الفطن بالنبات اللطيف ومسحها على الجوهرة

⁴⁵ مكارم الاخلاق ص 175 .

الصفافية ازال عنها الفساد والتغير وعادت الى اصلها)⁴⁶ ولا بد من التأكيد مرة اخرى على ان الدولة الاسلامية مكلفة بان تقدم للعالم نموذجاً رائعاً من نماذج الطب الوقائي الاسلامي الخاص بالاسنان وتحاول تطويره بشتى الوسائل الحديثة .

4 – النوم وآدابه:

ذكرنا آنفاً ان الارق والقلق النفسي يعتبران في النظام الصحي الرأسمالي ، مشكلة طبية تستدعي علاجاً يقوم على اساس الدواء الكيميائي . ولما كانت الحياة المبنية على التنافس الاقتصادي مصحوبة دائماً بالصراع النفسي والصخب والكدر المستند على حيازة اكبر قدر ممكن من المادة ، فان الارق يصبح داء الفرد الرأسمالي لان الاثارة التي تجلبها الحياة الصناعية لبعض الافراد تسلب عن اعينهم النوم . واذا ادخلنا عملية تطبيب النظام الاجتماعي التي يسعى نظامه الصحي فرضها على المجتمع ، اصبح واضحاً لدينا ان الارق في الحضارة الحديثة يعتبر اليوم مرضاً توليه المؤسسة الرأسمالية اهتماماً واسعاً ، وترغم ان علاجه لا يتم الا عن الطريق الكيميائي .

اما في الاسلام ، فان النوم وآدابه جاء ضمن اطار الحديث عن القضايا التعبدية . فقد حبت الشريعة للمكلفين السكن والخلود من ضجيج النهار واتعابه ، كما جاء في النص المجيد: (وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتاً ، وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاساً)⁴⁷ ، وخصصت جزءاً من الليل للعبادة وجزءاً آخر للنوم كي يسترد الجسم عافيته ، واعتبرت النوم عبادة يجازى عليها المكلف ايضاً ، ولكن بشرطين؛ الاول : ان يكون الفرد على طهارة قبل الخلود للنوم . والثاني: ان يذكر الله تعالى في كل موضع يتقلب فيه في مخدعه .

وقد ذكر الفقهاء آداباً للنوم ننتخب منها ما يناسب هذا الكتاب .

اولاً : الطهارة والسواك ، فقد ورد عن ابي عبدالله (ع) : (من تطهر ثم اوى الى فراشه بات وفراشه كمسجده فان ذكر انه على غير وضوء فليتيّم من دثاره وكائنا ما كان لم يزل في صلاة ما ذكر الله

⁴⁶ مصباح الشريعة – الباب الثامن والخمسين ص 123 .

⁴⁷ سورة النبا: الآية 9 – 10 .

تعالى⁴⁸ . وقد «كان رسول الله (ص) اذا قام من الليل يشوص فاه بالسواك . قال الخطابي: الشوص ذلك الاسنان عرضاً بالسواك . وفي حديث آخر عن احدى زوجاته: كنا نعد لرسول الله (ص) سواكه وطهوره فيبعثه الله ما يشاء ان يبعثه من الليل فيتسوك ويتوضأ ثم يصلي»⁴⁹ .

ثانياً : ان لا ينام ما لم يغلبه النوم ، وفي الخبر: «لا تكابدوا الليل» اي لا تغالبوا انفسكم على النوم .
ثالثاً : التعود على عدم الاطالة في النوم ، كما ورد في خطبة أمير المؤمنين (ع) في وصف المتقين اهم كانوا قليلاً من الليل ما يهجعون .

رابعاً : الدعاء عند النوم ، كما يستفاد من صحيحة محمد بن مسلم قال: قال لي ابو جعفر (ع): (اذا توسد الرجل يمينه فليقل: بسم الله الرحمن الرحيم ، اللهم اني اسلمت نفسي اليك ، ووجهت وجهي اليك ، وفوضت امري اليك ، وألجأت ظهري اليك ، وتوكلت عليك رهبة منك ورغبة اليك ، لا ملجأ ولا منجأ منك الا اليك ، آمنت بكتابك الذي انزلت وبرسولك الذي ارسلت)⁵⁰ . وما يستفاد من الرواية ما كان يقوله رسول الله (ص) عند النوم: (لا اله الا الله الواحد القهار رب السموات والارض وما بينهما العزيز الغفار) .

خامساً : ان لا يبيت الا ووصيته مكتوبة عنده ، كما هو المنقول عن الامام الصادق (ع): (الوصية حق على كل مسلم)⁵¹ .

سادساً : ان ينام تائباً من كل ذنب .

ولا ريب ان هذا العلاج النفسي الذي تفتقر اليه النظرية الغربية يشجع الفرد على الخلود للنوم مستغنياً عن كل الادوية الكيميائية . وعند الصباح ، يقوم هذا الفرد منطلقاً الى عمله الدنيوي وهو اشد نشاطاً واقوى تصميمياً على تفجير طاقاته الجسدية والفكرية لخدمة الأمة والدين والنظام الاجتماعي .

ملحق : دعاء الامام علي بن الحسين (ع) وقت صلاة الليل

⁴⁸ من لا يحضره الفقيه ج 1 ص 123 .

⁴⁹ السنن الكبرى للبيهقي ج 1 ص 38 .

⁵⁰ من لا يحضره الفقيه ج 1 ص 123 .

⁵¹ الكافي ج 7 ص 3 .

وتأدية صلاة الليل بخشوع واطمئنان اضافة الى شكلها التعبدي ، تساعد على اطمئنان الفرد نفسياً ،
وتساهم في خلوده للنوم . واليك جزءاً من دعائه (ع) في جوف الليل اذا هدأت العيون:
«إلهي غارت نجوم سماءك ، ونامت عيون انامك ، وهدأت اصوات عبادك وانعامك ، وغلقت ملوك
بني أمية عليها ابوابها ، وطاف عليها حراسها ، واحتجبوا عمن يسألهم حاجة ، او ينتجع منهم فائدة ، وانت
إلهي حي قيوم ، لا تأخذك سنة ولا نوم ، ولا يشغلك شيء عن شيء ، ابواب سمائك لمن دعاك مفتحات ،
وخزائنك غير مغلقات ، وابواب رحمتك غير محجوبات ، وفوائدك لمن سألكها غير محظورات بل هي
مبدولات . وانت إلهي الكريم الذي لا ترد سائلاً من المؤمنين سألك ، ولا تحتجب عن احد منهم ارادك ، لا
وعزتك وجلالك ، لا تختزل حوائجهم دونك ، ولا يقضيها احد غيرك ، اللهم وقد ترى وقوفي وذل مقامي
بين يديك وتعلم سريري وتطلع على ما في قلبي ، وما يصلح به أمر آخري ودنياي . . .» .
وكان (ع) يسجد بعد هذا الدعاء ويلصق خده بالتراب وهو يقول: «اسألك الروح والراحة عند
الموت والعفو عني حين القاك»⁵² .

5 — الطهارة المائية

ولا ريب ان الطهارة المائية التي امرت الشريعة بتأديتها على الصعيد الفردي تعتبر اضافة الى صورتها
التعبدية ، وسيلة من وسائل الوقاية الصحية ، فقد ورد عن رسول الله (ص) : (بني الدين على النظافة) ، وان
(الطهور شرط الايمان)⁵³ . فطهارة الخبث وما يتعلق بها من ازالة البول والغائط والدم والمني بالماء المطلق ،
مهمة من الناحية الوقائية . وتفصيلها ان النجاسة اذا كانت حكمية ، وهي التي ليس لها جرم محسوس ، يكفي
اجراء الماء على جميع مواردھا . وان كانت عينية فلا بد من ازالة العين .
وفي طهارة الحدث ، ثلاثة اعمال واجبة هي الوضوء والغسل والتيمم . فموجبات الوضوء البول ،
والغائط ، والريح ، والنوم ، والاستحاضة القليلة . وموجبات الغسل انزال المني ، وايلاج الحشفة ، والحيض ،
والنفاس ، والاستحاضة المتوسطة والكثيرة ، ومس الميت بعد البرد وقبل الغسل . وموجبات التيمم فقدان الماء

⁵² مصباح المنهجد - الشيخ الطوسي ص 114 .

⁵³ السنن الكبرى - البيهقي ج 1 ص 42 .

بعد طلبه لمانع ، او كونه مريضاً ، او في ضيق من الوقت لاداء واجب .
وفي الشريعة تفاصيل آداب قضاء الحاجة ، وكيفية الاستنجاء وآدابه ، وكيفية الوضوء وآدابه وسننه ،
وكيفية الغسل والتيمم ، وكيفية دخول الحمام وآدابه . ولا شك ان تأكيد الاسلام على الطهارة المائية كقوله
تعالى: (هُوَ الَّذِي أَرْسَلَ الرِّيحَ بُشْرًا بَيْنَ يَدَيْ رَحْمَتِهِ وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا)⁵⁴ ، لها صورتان الاولى:
الصورة التعبدية . والثانية صورة من صور الطب الوقائي الذي اكدت عليه الشريعة بشتى الطرق وبمختلف
الاساليب .

6 — الطهارة العامة

واجمع الفقهاء على ان الشمس تطهر الارض وما عليها . والارض تطهر باطن النعل بدليل ما ورد
عن الامام الصادق (ع): (الارض يطهر بعضها بعضاً)⁵⁵ ، وذلك لاستحالة النجاسة بالوطء مرات عديدة .
وعملية (الاستحالة) تطهر الاعيان النجسة ومثلها استحالة الميتة الى تراب . وعملية (الانقلاب) تطهر الاعيان
النجسة ايضاً ومثلها انقلاب الخمر الى خل .

ولم يقتصر تأكيد الاسلام على التطهير من الخبث بل تعدى الى النظافة عن الفضلات الطاهرة مثل
الابوساخ والرطوبة المترشحة من جسم الانسان كتنظيف شعر الرأس ودهنه ، وتنظيف الاذنين ، وما يجتمع في
داخل الانف ، وما يتجمع على الاسنان ، وتنظيف اللحية والاستحداد بالنسبة للرجل ، والختان بقطع غلفة
الحشفة للمولود الذكر . والتمشيط والاختضاب ، وتقليم الاظفار بالنسبة للرجل والمرأة .

7 — الصيام واحكامه

والصيام شرعاً هو الامسك عن الاكل والشرب والوطء في زمن مخصوص ، يبتدئ بطلوع الفجر
وينتهي بالغروب ، مشروطاً بنية التقرب الى الله وطاعته وامتنال امره . وليس هناك اذن شك من ان الصورة
التعبدية للصيام الاسلامي مرتبطة بالصورة الصحية والعلاجية؛ لان الصيام الطبي المشابه للصيام الاسلامي ،

⁵⁴ سورة الاعراف: الآية 57.

⁵⁵ الكافي ج 3 ص 38.

يعالج معالجة وقائية العديد من الامراض المختصة بالجهاز الهضمي وجهاز الدورة الدموية والجهاز العصبي . وما احكام الصيام الشرعية التي سنتناولها بشيء من التفصيل ، الا اطار قانوني لنظام محكم نحاول بكل جهد فهم ابعاده الطبية .

وينقسم الصوم الى اربعة اقسام: واجب ، كصوم شهر رمضان وقضائه ، ومحرم كصوم العيدين وايام التشريق لمن كان في منى وهي الحادي عشر والثاني عشر والثالث عشر من ذي الحجة ، ومدوب كصوم الايام البيض من كل شهر وهي من الثالث عشر وحتى الخامس عشر ، ومكروه كصوم ثلاثة ايام بعد العيد . والنية ، وهي الاستعداد النفسي للقيام بالعمل ، شرط في صحة الصوم ووقتها من اول الفجر او قبله ، وحتى نهاية الصيام وقت المغرب الشرعي ، لاشتهار قول النبي (ص): (لاصيام لمن لم يبيت الصيام من الليل) . واستثنى الفقهاء - لروايات اخرى - صحة الصوم - مع تأخر النية فيها عن الفجر - في بعض الموارد الاخرى ، الخارجة عن نطاق هذا الكتاب .

وحددت الشريعة وقت الصوم من الفجر حتى الليل لقوله تعالى: (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُمُوا الصَّيَّامَ إِلَى اللَّيْلِ)⁵⁶ .

ووضعت شروطاً لصحة الصوم من المكلف وهي العقل ، والخلو من الحيض والنفاس ، وعدم المرض وعدم السفر . واستثنت المسافر اذا كان سفره لمعصية ، او كانت مهنته السفر ، او نوى الاقامة عشرة ايام ، او بعد ان تردد ثلاثين يوماً في مكان واحد او غير ذلك . فعليه الصوم في كل هذه الاحوال . ويجب على الصائم الامساك عن المفطرات وهي: الاكل ، والشرب ، والوطء ، والاستمناء ، وغمس الرأس في الماء ، وايصال الغبار الغليظ الى الحلق ، والاحتقان بالمائع ، وتعمد القيء ، والبقاء على الجنابة حتى يطلع الفجر .

واذا تناول الصائم شيئاً من المفطرات في شهر رمضان ، ينظر فاذا كان سهواً او اكراهاً فلا شيء عليه ؛ لان وجوب الامساك عن المفطرات انما هو الامساك عن ارادة واختيار؛ والمكروه مسلوب الارادة والاختيار . اما الناسي فلا شيء عليه لانه غير مسؤول . واذا تناول المفطر عمداً وبدون اكراه فعليه الكفارة المخيرة بين عتق رقبة، أو صيام شهرين متتابعين، أو اطعام ستين مسكيناً، وقضاء ذلك اليوم. واذا افطر على الحرام

⁵⁶ سورة البقرة: الآية 187.

في النهار فعليه الامساك عن ارادة واختيار ; والمكره مسلوب الارادة والاختيار . اما الناسي فلا شيء عليه لانه غير مسؤول . واذا تناول المفطر عمداً وبدون اكرامه فعليه الكفارة المخيرة بين عتق رقبة ، أو صيام شهرين متتابعين ، أو اطعام ستين مسكيناً ، وقضاء ذلك اليوم . واذا افطر على الحرام في النهار فعليه كفارة الجمع .
وتجب الكفارة دون القضاء في موارد:

1 — اذا كان الصوم مشقة للشيخ والشيخة الطاعنين في السن ، فلهما الافطار وعليهما الكفارة فقط ، وهو اطعام مسكين لكل يوم .

2 — اذا مرض المكلف في شهر رمضان ، واستمر به المرض الى شهر رمضان القادم فلا قضاء عليه ، ولكن يكفر بمعد عن كل يوم . و من به داء العطاش وهو احد اعراض مرض السكري ، فانه يفطر ويكفر بمعد . ويجب القضاء دون الكفارة بامور :

1 — اذا نسي غسل الجنابة بعض ايام شهر رمضان ، ثم تذكر فعليه قضاء الصلاة والصوم . واذا اجنب في ليلة من رمضان ، ونام على نية الغسل ، ثم انتبه قبل الفجر ، ونام للمرة الثانية ، فعليه القضاء دون الكفارة .
2 — اذا بطل صومه بنية الافطار ، حتى ولم يتناول شيئاً من المفطرات .

3 — اذا تناول المفطر ليلة الصيام دون البحث والنظر بطولوع الفجر ، ثم تبين الطلوع فلا بد «من القضاء دون الكفارة ، ويدل عليه ان سائلاً سأل الامام الصادق (ع) عن رجل اكل وشرب بعدما طلع الفجر في شهر رمضان؟ قال : (ان كان قد قام فنظر فلم يرَ الفجر ، فأكل ثم عاد فرأى الفجر فليتم صومه ، ولا اعادة عليه ، وان قام فاكل وشرب ، ثم نظر الى الفجر فرأى انه قد طلع ، فليتم صومه ، ويقضي يوماً آخر ، لانه بدأ بالاكل قبل النظر فعليه القضاء)»⁵⁷ .

4 — اذا تمضمض لغير الوضوء فسبقه الماء ودخل في جوفه ، فانه يقضي ولا يكفر . واذا تعمد الصائم القيء فانه يوجب القضاء دون الكفارة . واذا سبقه قهراً فلا شيء عليه .

5 — الحائض والنفساء تقضيان الصوم دون الصلاة .
ولا يصوم المريض للنصوص والاجماع والعقل ، لقوله تعالى : (وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ

⁵⁷ جواهر الكلام - كتاب الصوم.

مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ⁵⁸ . وما ورد عن علي بن جعفر في كتابه عن اخيه موسى بن جعفر (ع) قال : سألته عن حد ما يجب على المريض ترك الصوم ، قال : (كل شيء من المرض اضر به الصوم فهو يسعه ترك الصوم)⁵⁹ . وإذا صام المريض معتقداً عدم الضرر فبان العكس فسد صومه ، وعليه القضاء لقوله تعالى : (وَإِنْ كُنْتُمْ مَرَضَى . . .)⁶⁰ . وفي الرواية عنه (ع) : (فان صام في حال السفر او في حال المرض فعليه القضاء فان الله عز وجل يقول : (فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ)⁶¹)⁶² .

واشتهر عن اميرالمؤمنين (ع) : (ليس من البر الصوم في السفر)⁶³ . وعن الرضا (ع) في كتابه الى المأمون : (واذا قصرت افطرت ومن لم يفطر لم يجز عنه صومه في السفر وعليه القضاء)⁶⁴ . وذكر الفقهاء «ان كل سفر يوجب قصر الصلاة فانه يوجب الافطار وبالعكس ، باستثناء اربعة موارد :

1 — من سافر بقصد الصيد للتجارة ، فانه يتم الصلاة ، ويصوم .
2 — من خرج من بيته مسافراً بعد الزوال ، يبقى على الصيام ، ويؤدي الصلاة قصراً ، وان لم يؤديها قبل سفره .

3 — من دخل بيته بعد الزوال ، فانه يتم الصلاة ، ان لم يكن قد اداها في سفره ، مع العلم بانه مفطر .
4 — من كان في حرم الله ، او حرم الرسول (ص) ، او مسجد الكوفة ، او الحائر الحسيني ، فانه مخير بين القصر والتمام ، ويتعين عليه الافطار»⁶⁵ .

ولا شك ان مجرد عرض هذه الاحكام الشرعية للصيام لا يقدم لنا تحليلاً للمعنى الطبي الوقائي ولكنه يقدم لنا نظاماً شرعياً لهذه العبادة الواجبة التي لها اربعة اشكال متضافرة . الاول : الشكل العبادي ، وهو ارتباط الفرد الصائم بالله سبحانه وتعالى . الثاني : الشكل الطبي وهو الوقاية من الامراض الخاصة بالدورة

⁵⁸ سورة النساء: الآية 42.

⁵⁹ تهذيب الاحكام ج 1 ص 444.

⁶⁰ سورة النساء: الآية 42.

⁶¹ سورة البقرة: الآية 184.

⁶² الكافي ج 1 ص 185.

⁶³ تهذيب الاحكام ج 1 ص 413.

⁶⁴ عيون اخبار الرضا (ع) - الشيخ الصدوق ص 246.

⁶⁵ مسالك الافهام - كتاب الصوم.

الدموية والجهاز الهضمي والعصبي. الثالث : الشكل الاجتماعي ، وهو التعاون على الاطعام وصلة الارحام والقربى ، والعبادات الجماعية . الرابع : الشكل الفردي او الشخصي ، وهو تقوية الارادة الداخلية لدى الفرد في مواجهة المشاق المحتمل مواجهتها لاحقاً في حياته العملية .

الاستنتاج

ولابد في ختام الحديث عن النظام الوقائي في الاسلام ودوره في منع نشوء الامراض ، من ترتيب النقاط التالية :

اولاً : لما كان الفم الطريق الرئيسي لدخول الطعام الى جسم الانسان حيث تجرى عليه مختلف العمليات الكيميائية من هضم وامتصاص وتمثيل وبناء خلايا ، فان نوعية الطعام الداخل لالبد وان تؤثر على سير عمليات الجسم البيولوجية . ولا شك ان بعض المأكولات قد تسبب بشكل مباشر او غير مباشر ، امراضاً تختلف شدتها وقوة تأثيرها على الاجهزة المختلفة التي تتحد في تسيير دفعة حركة الجسم . وعلى ضوء ذلك ، فقد نظم الاسلام نوعية المواد الغذائية المأكولة فحرّم تناول لحوم الخنازير ، والدماء ، والميتة ، وما أهلك غير الله ، والكلاب ، والسباع ، والمسوخ ، والحشرات السامة ، والطيور المخلبية وغيرها في التفصيل المذكور سابقاً ، والحيوانات البحرية ، والاسماك التي ليس لها قشور . وحرّم الخمر ، وهو مطلق ما يسكر ، والاعيان النجسة كالابوال ، والسوائل المتنجسة ، وألبان الحيوانات المحرمة . وحرّم ايضاً كل الحيوانات المحرّم اكلها بالواسطة . والمدار في التحريم قاعدة (لا ضرر ولا ضرار في الاسلام) ، بمعنى ان اي طعام يتزل ضرراً معتداً به على الفرد يحرم تناوله الا في حالة الاضطرار .

ثانياً : ولم يتوقف الاسلام على تحديد الاطعمة المحرمة ، بل اشار الى حلية الاطعمة المباحة كلحوم البهائم الاهلية مثل البقر والغنم والماعز والابل ، ولحوم البهائم البرية كالغزلان والابقار والماعز والحمير المتوحشة ، والاسماك ذات القشور وبيوضها ، والطيور بمختلف انواعها شرط ان لا تكون مخلبية وان يكون دفيها اكثر من صفيها وان تكون لها حواصل وقوانص وصيص كالحمام والدجاج والدراج والبط والكروان والعصافير ونحوها . ولما كانت اللحوم من اهم مصادر البروتينات التي لها علاقة مهمة ببناء الخلايا الجسمية ، فان حليتها قضية حتمية ، لان الفرد يصعب عليه ان يجيا على النباتات فقط دون مصدر بروتيني غني كاللحوم

بنوعيتها الحمراء والبيضاء . ولا شك ان حلية تناول الخضار والثمار وكل ما ينفع الجسم الانساني من مواد غذائية ، واضحة ولا تحتاج الى مزيد من التفصيل .

ثالثاً : الاعتدال في تناول الاطعمة المحللة ، وضرورة التركيز على نوعية الطعام لا كميته . فقد اوصى الاسلام بتقليل كمية الاطعمة الداخلة الى جسم الانسان ، والاقتصار منها على ما يقيم صلب الانسان . وأوصى بالاعتدال في تناول اللحوم ، وضرورة طبخها جيداً . واهتم بضرورة تناول الخبز بسبب احتوائه على المواد الكاربوهيدراتية التي تمنح الجسم الطاقة ، والخضار المطبوخة ، والفاكهة وخصوصاً التمر ، ومنتجات الالبان بكافة انواعها واشكالها . وكل هذه المواد الغذائية ، اذا تناولها الفرد باعتدال ، فانها تساعد جسمه على القيام بوظائفه الطبيعية وتساوم في تنظيم الجهاز الهضمي وتنشيط الدورة الدموية وتجنب الفرد امراض المعدة والامعاء وتصلب الشرايين وامراض الكلية والجهاز البولي .

رابعاً : ان الاصل في القاعدة الوقائية الاسلامية ، ان كل ما يعدّ فعله في العرف الاجتماعي ضرراً فهو حرام . فالمخدرات الطبيعية والصناعية التي تسبب ضرراً جسيماً بعقل الانسان ، والسموم الطبيعية ، وما يقطع العلم بكونه سماً يحرم تناوله باي شكل من الاشكال الا في حالة الضرورة .

خامساً : ان قاعدة الاضرار ، وهي ان الضرورات تبيح المحظورات ، هي من اكمل القواعد الصحية التي استهدفت التيسير والسعة وعدم الضرر ونفي الحرج على الفرد المضطر . ولا شك ان الخوف على تلف نفس الانسان او زيادة المرض او الخشية عليه من الضعف والانهيار ، هو الذي دعا الى تشريع هذه القاعدة العظيمة . ولذلك ، فان الشريعة قد اقرت بان الضرورة يجب ان تقدر بقدرها ، بمعنى ان على الفرد وقت الاضرار تناول المواد الغذائية المحرمة بشكل يؤدي الى اجتناب الضرر فقط ولا يتعدى الى ما دون ذلك . لان الاصل في الاضرار هو اصلاح الضرر او الفساد المحتمل حدوثه على جسم الفرد ، وليس بناء الجسم على المادة الغذائية الفاسدة المحرمة شرعاً .

سادساً : ومن الواضح ان تأكيد الاسلام على السواك والتخلل ينسجم منطقياً مع دعوته الصحية في الوقاية من الامراض ، خصوصاً ما يتعلق بالفم كامراض اللثة وتسوس الاسنان . ويمتاز خشب الاراك ، المنصوص باستحبابه في السواك ، على احتوائه على رائحة طيبة تطهر الفم من النكهة المتغيرة بالنوم او بالطعام . ولا شك ان السواك والتخلل وتأثيرهما على الاسنان واللثة يعتبران اساس طب الاسنان الوقائي

الاسلامي ; وما عداها اساس طب الاسنان العلاجي .

سابعاً : ولا شك ان النوم وآدابه في الاسلام ، يعتبران شكلاً من اشكال التكامل النفسي الذي ينعم به الفرد في المجتمع الاسلامي . فبالاضافة الى اطمئنان الفرد على حياته وعرضه وماله بسبب قانون العقوبات الاسلامي ، فان الاسلام يتحدث عن النوم باعتباره قضية من القضايا التعبدية . فالطهارة الشخصية وذكر الله والطمأنينة التي تصحب الايمان بالخالق عز وجل تعتبر من اهم ميزات خلود الفرد للنوم ، دون الحاجة الى المواد الكيميائية التي يتناولها الفرد في النظام الرأسمالي لمساعدته على النوم .

ثامناً : وتعتبر الطهارة المائية والطهارة العامة - بالاضافة الى صورتها التعبدية - من وسائل الوقاية الصحية ; حيث تأمر الشريعة في الطهارة من الخبث كازالة البول والغائط والدم والمني بالماء المطلق ، حكيمية كانت النجاسة او عينية . وفي الطهارة من الحدث يجب الوضوء او الغسل او التيمم بالتفصيل المذكور سابقاً . وتعتبر الشمس من المطهرات ايضاً للأرض وما عليها . ولا شك ان تأكيد الاسلام على نظافة الشعر والاذنين والانف والاسنان والاذفار ، وآداب دخول الحمام ونحوه ، والكثير من المستحبات الخاصة بالتنظيف تعتبر من اهم اشكال الطب الوقائي التي تجنب الفرد الكثير من الامراض المنقولة في الاوساط التي تفتقد الى النظافة والتطهير .

تاسعاً : وبطبيعة الحال ، فان صيام شهر كامل من اشهر السنة القمرية من طلوع الفجر حتى الغروب يومياً ، يعتبر بالاضافة الى صورته التعبدية شكلاً من اشكال الطب الوقائي في معالجة الامراض المختصة بالجهاز الهضمي والدورة الدموية ، وشكلاً من اشكال الطب النفسي في الصبر وتقوية العزيمة والارادة . ويتضافر الشكل الطبي للصيام بالشكل الاجتماعي الذي يشجع الافراد على التأزر والمؤاخاة والتعاون على اطعام الآخرين ، فيضيف بعداً آخرًا للاطمئنان الاجتماعي بين الافراد في المجتمع الاسلامي .

ثانياً : النظام الغذائي

ولا يمكن المواظبة على العمل والانتاج وطلب العلم ما لم يقم الفرد باتباع نظام غذائي يبعث فيه كل الوان الطاقة والنشاط والتفكير ، وعليه نبه رب العزة بقوله : (كُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحًا)⁶⁶ ، وقوله

⁶⁶ سورة المؤمنون: الآية 51.

ايضاً : (كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ)⁶⁷ . ومع ان تناول الطعام في نفسه يعدّ امرأ ضرورياً ، الا ان الاحاديث الواردة في اهمية تناوله ، اكدت جميعاً على ضرورة تقليل كمية المتناول منه ، واشارت الى اهمية اقتصاره على الاساسيات التي تقوي صلب الفرد وتمنحه النشاط المطلوب ، فقد ورد عن الامام جعفر بن محمد (ع) قوله : (قلة الاكل محمودة في كل حال وعند كل قوم لأن فيه مصلحة للظاهر والباطن)⁶⁸ .

وبطبيعة الحال ، فان الاسلام اهتم باخلاقية تناول الطعام ، واعتبر الاسلوب الجمعي في الاكل افضل من الناحية الصحية والاجتماعية من الاسلوب الفردي . فقد ورد في الروايات استحباب تكثير الايدي على الطعام عائلياً او مع ضيوف ، فعن رسول الله (ص) ورد قوله عندما سألوه «انا نأكل ولا نشبع؟» : (اجتمعوا على طعامكم واذكروا اسم الله عليه يبارك لكم فيه)⁶⁹ ، وقوله (ص) ايضاً : (الطعام اذا جمع اربع حصال فقد تم : اذا كان من حلال ، وكثرت الايدي ، وسمي في اوله ، وحمد الله في اخره)⁷⁰ . ولا شك ان العامل الجماعي في تناول الطعام يساعد الفرد نفسياً على حسن هضمه والاستفادة الصحيحة منه .

وورد ايضاً استحباب الدعاء قبل الأكل ، كما جاء عن امير المؤمنين (ع) في قوله لابنه الحسن : (يا بني لا تطعمن لقمة من حار ولا بارد ، ولا تشربن شربة وجرعة الا وانت تقول قبل ان تأكله وقبل ان تشربه : «اللهم اني اسألك في اكلي وشربي السلامة من وعكه والقوة به على طاعتك وذكرك وشكرك فيما بقيته في بدني وان تشجعني بقوتها على عبادتك وان تلهمني حسن التحرز من معصيتك فانك ان فعلت ذلك أمنت وعكه وغائله»)⁷¹ .

وان يأكل باليمين ويبدأ بالملح ويختم به .

ومن آداب الشرب أن يأخذ القدر بيمينه ويقول (بسم الله) ويشربه مصاً (كما يفعل بالقصبة) لا عباً للروايات . ومص الماء بالقصبة انفع من الناحية الطبية من شرب الماء بالقدر عباً .

⁶⁷ سورة البقرة: الآية 172 .

⁶⁸ مصباح الشريعة - الباب الرابع والثلاثين ص 77 .

⁶⁹ سنن ابن ماجه - رقم 3286 .

⁷⁰ الكافي ج 6 ص 273 .

⁷¹ مكارم الاخلاق ص 164 .

وورد عن امير المؤمنين (ع) ما يلخص اهمية الالتزام بالنظام الغذائي قوله : (لا تجلس على الطعام الآ و انت جائع ، ولا تقم عن الطعام الآ و انت تشتهيبه ، وجوّد المضغ ، و اذا نمت فاعرض نفسك على الخلاء ، فاذا استعملت هذا استغيت عن الطب)⁷² .

وعن رسول الله (ص) قول في تنظيم كمية الطعام : (ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن ، حسب الآدمي لقيمات يقمن صلبه فان غلبت الآدمي نفسه ، فثلث للطعام ، وثلث للشراب ، وثلث للنفس)⁷³ .
اذن فان قلة الطعام ، ودرجة حرارته ، وتقديم الملح ، ومص الماء ، والاكل مجتمعاً مع الآخرين ، واطالة الجلوس ، كلها تساهم في تنظيم الجهاز الهضمي ، وتنشيط القلب ، وتجنب امراض المعدة والامعاء وما يتعلق بالجهاز الهضمي والقلب والشرايين وامراض الكلىة والجهاز البولي .

ومن أجل فهم مقاصد الشريعة في رسم صورة النظام الغذائي الاسلامي ، لا بد لنا من دراسة آداب المائدة ، واستحباب تناول الحبوب والفاكهة والخضار ، والاعتدال في تناول اللحوم المحلل أكلها، والتذكية الشرعية ، والنظام الشفائي في العسل .

1 — آداب المائدة

فقد ورد الى ما يشير تنظيم الاسلام للمائدة الغذائية والتأكيد على آدابها ، كما في الرواية المنقولة عن الامام الحسن بن علي (ع) : (في المائدة اثنتا عشرة خصلة يجب على كل مسلم ان يعرفها؛ اربع منها فرض و اربع منها سنّة و اربع تأديب ، فاما الفرض فالمعرفة والرضا والتسمية والشكر ، واما السنّة فالوضوء قبل الطعام والجلوس على الجانب الايسر والاكل بثلاث اصابع ولعق الاصابع ، واما التأديب فالاكل مما يليك وتصغير اللقمة ، والمضغ الشديد وقلة النظر في وجوه الناس)⁷⁴ .

ولا شك ان نظافة اليدين عنصر مهم آخر في اجتناب المرض ، فورد استحباب غسل اليدين قبل تناول الطعام ، فعن الامام الصادق (ع) : (من غسل يده قبل الطعام وبعده بورك له في اوله وآخره ، وعاش ما عاش في سعة وعوفي من بلوى في جسده)⁷⁵ . ومما يستحب ايضاً ان يوضع الطعام على سفرة موضوعة

⁷² الخصال ج 1 ص 109.

⁷³ سنن ابن ماجة القزويني - رقم 3349.

⁷⁴ المحاسن - البرقي ص 459.

⁷⁵ الكافي ج 6 ص 290.

على الارض فهو اقرب الى فعل رسول الله (ص) . وان يحسن الجلوس على السفرة ويستديمها . وان ينوي بأكله التقوية على طاعة الله وليس التلذذ والتنعم . وان لا يمد يده الى الطعام الا وهو جائع ، وان يرفع يده قبل الشبع ، ومن يفعل ذلك فقد استغنى عن الطبيب ، كما في الروايات .
ومن الآداب الاخرى التي مرّ ذكرها ، اطالة الجلوس على المائدة ، كما جاء في قوله (ع) : (اطيلوا الجلوس على الموائد فانها ساعة لا تحسب من اعماركم)⁷⁶ .

2 — استحباب تناول الحبوب والفاكهة والخضار

وبطبيعة الحال ، فان المواد الغذائية المأكولة بعد اقتطافها ، دون تعليب ، انفع للجسم من المواد المعلّبة . ولا شك ان المواد الغذائية المعلّبة تعتبر احدى اهم المشاكل التي يواجهها المجتمع الصناعي على الصعيدين الغذائي والصحي على عكس النظرية الاسلامية التي اوردت جملة من الاحاديث والروايات في الترغيب على تناول الفاكهة الطازجة ، فعن الرسول (ص) : (عليكم بالفواكه في اقبالها ، فانها مصحة للابدان) . ووردت روايات عديدة في الحث على تناول مختلف الخضار والفواكه ، فعن الامام الصادق (ع) : (خمس من فاكهة الجنة في الدنيا : الرمان والتفاح والسفرجل والعنب والرطب)⁷⁷ . وعنه ايضاً : (الهندباء سيّدة البقول)⁷⁸ . وعن الامام الرضا (ع) : (السلق شفاء من الادواء ، وهو يغلظ العظم وينبت اللحم)⁷⁹ ، و (كان فيما اوصى به آدم ان كُل الزيتون ، فانه شجرة مباركة)⁸⁰ ، وعن الامام الصادق (ع) : (اما علمت ان أمير المؤمنين (ع) لم يؤت بطبق الاّ وعليه بقل)⁸¹ .

ووردت اهمية الخبز باعتباره اساس الوجبة الغذائية؛ ومادته الكاربوهيدراتية هي التي تمنح الجسم الطاقة التي يتحرك بها ، فعن رسول الله (ص) ورد قوله : (اللهم بارك لنا في الخبز ، ولا تفرق بيننا و بينه ، فلولا

⁷⁶ مكارم الاخلاق ص 161 .

⁷⁷ الخصال ص 139 .

⁷⁸ الكافي ج 6 ص 363 .

⁷⁹ المحاسن ص 519 .

⁸⁰ الكافي ج 6 ص 331 .

⁸¹ المحاسن ص 507 .

الخبز ما صلينا ولا صمنا ولا ادينا فرائض ربنا⁸² .

واحل الاسلام الاكل مما يمر به الفرد عادة من فاكهة او خضار في البساتين ، وهو ما يعرف بحق المارة؛ على شرط ان لا ينوي المرور من اجل أن يأكل ، وان لا يعبت بشيء حين مروره بالحقل او البستان ، وان لا يحمل معه شيئاً من ذلك الثمر، وان لا يعلم بعدم رضا المالك ، والأفانه مأثوم وضامن .
واجمع الفقهاء على حلية عصير الفاكهة التي يشم منها رائحة المسكر . فالخل وهو حامض الاستيك لا يعتبر خمراً لان حالته الكيميائية استحالت من الكحول الى السائل الحامضي ، فتناوله مع الطعام حلال، حسب تعليمات الشريعة . وقد ورد الاجماع على ذلك و «لا خلاف معتد به في انه لا يحرم شيء من الاشربة التي يشم منها رائحة المسكر كرب الرمان والتفاح والسفرجل والتوت وغيرها ، لان كثيره لا يسكر»⁸³ .

3 — الاعتدال في تناول اللحوم المحلل اكلها

واجمع الفقهاء على أن كل الاشياء المأكولة او المشروبة مباحة كتاباً وسنة ، عقلاً واجماعاً الا ما ورد النص بتحريمه بالخصوص . لقوله تعالى : (يا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلالاً طَيِّباً)⁸⁴ . وقوله : (قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ)⁸⁵ .

وقد احلت الشريعة أكل البهائم الاهلية مثل البقر و الجاموس والغنم والمعز والابل ، وحمّلت اكل الخيل والبعال والحمير على الكراهية . وأحلت اكل البهائم البرية ايضاً كالغزلان والبقر والغنم والمعز والحمير المتوحشة . واحلّت السمك الذي له قشر فقط . واحلّت ما في جوفها من بيض كالكفيار . واحلّت أكل الطيور بمختلف انواعها شرط ان لا يكون لها مخالب ، وان يكون ديفها اكثر من صفيفها ، وان تكون لها حواصل وقوانص وصيد . ومن ذلك الحمام والدجاج بشتى اصنافهما ، والدراج والحجل والقبيج والقطا والبط والكروان والحباري والكركي والعصافير جميعاً . وبيض الطير الحلال حلال اكله . وعلامة الحل ان

⁸² الكافي ج 6 ص 287.

⁸³ جواهر الكلام - ج 36 - باب الاطعمة والاشربة.

⁸⁴ سورة البقرة: الآية 28.

⁸⁵ سورة الاعراف: الآية 32.

يكون احد طرفي البيضة عريضاً مفرطحاً كبيض الدجاج . وقد تعرضنا لذلك مفصلاً في النظام الوقائي .
وورد ما يشير الى الاعتدال في اكل اللحوم المطبوخة جيداً . وفي ذلك مجموعة روايات واردة عن اهل بيت النبوة (ع) ، منها الرواية الواردة عن امير المؤمنين (ع) : (لا تجعلوا بطونكم قبوراً للحيوانات) . ومنها : (لحوم البقر داء)⁸⁶ ، و (ألبان البقر دواء ، وسمونها شفاء [والسمن هو الزبدة] ، ولحومها داء)⁸⁷ ، و (من اكل لقمة شحم اخرجت مثلها من الداء)⁸⁸ ، و(كان علي (ع) يكره ادمان اللحم ويقول : ان له ضراوة كضراوة الخمر)⁸⁹ ، ورواية عمار الساباطي قال: سألت ابا عبدالله (ع) عن شراء اللحم فقال: في كل ثلاث [ايام]. قلت: لنا اضياف وقوم ينتزلون بنا وليس يقع منهم موقع اللحم شيء ، فقال: في كل ثلاث، قلت: لا نجد شيئاً احضر منه ولو ايتدموا بغيره لم يعدوه شيئاً، فقال: في كل ثلاث)⁹⁰ . ومنها : (اللحم ينبت اللحم ، ومن تركه اربعين يوماً ساء خلقه)⁹¹ . ويدل قول الامام (ع) في الرواية الاخيرة بان السائل ربما كان ينوي ترك تناول اللحم ، ولذلك فانه (ع) اوصاه بعدم ترك اكله اكثر من اربعين يوماً . ويفهم من مقتضى الحديث، الاعتدال في تناول اللحوم . وقد اشارت الروايات الى استحباب اكرام الضيف بتقديم اللحم المطبوخ له . ويدل على ذلك ، قوله تعالى في ضيف ابراهيم: (فَمَا لَبِثَ أَنْ جَاءَ بِعِجْلٍ حَنِيذٍ)⁹² ، اي منحوذ وهو الذي اجيد طبخه ونضجه ، وقال تعالى في وصف الطيبات: (وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّٰ وَالسَّلْوٰ)⁹³ ، والمن هو العسل، والسلوى يعني اللحم ، سمي سلوى لانه يسلى به على جميع الادم ولا يقوم غيره مقامه ، والى ذلك اشار رسول الله (ص): (سيد الادم اللحم)⁹⁴ . ثم قال تعالى بعد ذكر المن والسلوى : (كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا

⁸⁶ المحاسن ص 463.

⁸⁷ الكافي ج 6 ص 311.

⁸⁸ المحاسن ص 465.

⁸⁹ المحاسن ص 469.

⁹⁰ المحاسن ص 470.

⁹¹ الكافي ج 6 ص 309.

⁹² سورة هود: الآية 69.

⁹³ سورة البقرة: الآية 57.

⁹⁴ الكافي ج 6 ص 308.

رَزَقْنَاكُمْ⁹⁵ فاعتبر اللحم والعسل من طيبات ما رزقهم .

4_ التذكية الشرعية :

وهو قتل الحيوان الذي احل اكله بمراعاة الشروط التي وضعتها الشريعة الاسلامية؛ فتذكية الحيوان البري المتوحش يتحقق بألة الصيد ، والحيوان الاهلي — عدا الابل — بالذبح ، والابل بالنحر ، والسماك بالاخراج حياً من الماء ، والجنين بتذكية امه ، وما يتعذر ذبحه بالجرح والعقر .
فيقسم الفقهاء ، الحيوانات الى قسمين : قسم قابل للتذكية فيؤكل لحمه ، او يستفاد من جلده . وقسم آخر غير قابل للتذكية . ويندرج تحت القسم الاول كل الحيوانات التي حلل الشرع اكلها كالاغنام والابقار والدواجن والاسماك والطيور بالشروط المذكورة سابقاً . ويندرج تحت القسم الثاني الحيوانات التي لا تقبل التذكية الشرعية ، وهي التي لا تطهر بالذبح ، كالحيوانات نجسة العين مثل الكلاب والخنزير ، والحيوانات التي تسكن باطن الارض كالفئران والجرذان . اما سباع الحيوانات كالاسود والنمور والذئاب ، والطيور التي تفترس الاضعف وتتغذى باللحم كالصقور ، فلا يجوز اكلها ولكن المشهور انها تقبل التذكية و يطهر لحمها وجلدها بالذبح او بالصيد . ولحوم المسوخ محرمة ايضاً ولكنها طاهرة ، وقد اختلف في قبولها التذكية . و «ان شك في حيوان من جهة الشك في قبوله للتذكية فالحكم الحرمة لاصالة عدم التذكية ، لان من شرائطها قابلية المحل ، وهي مشكوكة فيحكم بعدمها ، وان الحيوان ميتة»⁹⁶ .
أ — الصيد :

ولما كانت عملية الصيد من الوسائل التي يتم عن طريقها توفير لون من الوان المواد الغذائية للافراد ، فقد ورد جوازه في الاسلام اجماعاً ونصاً . ومنه قوله تعالى : (وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا)⁹⁷ . وهو سبب لتملك بالحيازة والاستيلاء . وطريقته زهق روح الحيوان بألة الصيد ، وهي على نوعين . الاول : ما كان من الحيوانات كالكلاب الخاصة بالصيد . والثاني : ما كان من الآلات كالرماح والسهم ، بل مطلق السلاح .
واجمع الفقهاء على تحقق التذكية الشرعية بصيد الكلب المعلم المدرب على ذلك ، كما ورد في النص

⁹⁵ سورة البقرة: الآية 57.

⁹⁶ الرسائل للشيخ الانصاري - باب البراءة.

⁹⁷ سورة المائدة: الآية 3.

الشريف : (يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ وَمَا عَلَّمْتُم مِّنَ الْجَوَارِحِ مُكَلِّبِينَ تُعَلِّمُونَهُنَّ مِمَّا عَلَّمَكُمُ اللَّهُ فَكُلُوا مِمَّا أَمْسَكْنَ عَلَيْكُمْ وَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ)⁹⁸ . والمراد بمكلبين ، الكلاب المعلمة المدربة على عملية الصيد ، فاذا قتل الكلب المدرب صيداً حلّ اكله تماماً كالمذكي بالذبح . اما في صيد غير الكلب من الحيوانات ، كالفهود والصقور ، فالمشهور ان صيدها ميتة لا يحل اكله . فقد «روى علي بن ابراهيم في تفسيره ، باسناده عن ابي بكر الحضرمي عن ابي عبد الله (ع) قال : سألته عن صيد البزاة ، والصقور والفهود ، والكلاب ، فقال : لا تأكل الا ما ذكيت ، الا الكلاب ، فقلت : فان قتله؟ قال : كُلْ ، فان الله يقول : (وَمَا عَلَّمْتُم مِّنَ الْجَوَارِحِ . . .) الآية ، ثم قال (ع) : كل شيء من السباع تمسك الصيد على نفسها الا الكلاب المعلمة فانها تمسك على صاحبها ، وقال : اذا ارسلت الكلب المعلم فاذا ذكر اسم الله عليه فهو ذكاته ، وهو ان تقول : بسم الله ، والله اكبر»⁹⁹ .

ومن اجل ان يكون صيد الكلب حلالاً ، فقد اشترط الاسلام اموراً ، منها :
 اولاً : ان يكون الكلب معلماً ، ويتحقق ذلك بانصياح الكلب لأوامر سيده بالارسال والزجر ،
 وبعدم الاعتياد على اكل ما يمسك من الصيد .

ثانياً : ان يرسله صاحبه بقصد الصيد باجماع الفقهاء ، فقد «سُئِلَ الامام الصادق (ع) عن كلب افلت ، ولم يرسله صاحبه فصاد ، فادركه صاحبه ، وقد قتله ، أياكل منه؟ قال : لا»¹⁰⁰ .
 ثالثاً : أن يكون الصائد الذي ارسل الكلب مسلماً ، لان الارسال نوع من التذكية ومن شروطها الاسلام .

رابعاً : ان يسمي الصائد عند الارسال ، فيقول : بسم الله الرحمن الرحيم ، او اذهب على اسم الله .
 فقد ورد عن الامام جعفر بن محمد (ع) : (من ارسل كلبه ، ولم يسمّ فلا يأكله)¹⁰¹ .
 خامساً : ان يدرك الكلب الصيد حياً ، وان يكون استناد الموت الى جرح الكلب نفسه .
 سادساً : ان لا يدرك الصائد الصيد حياً مع الكلب ، اما اذا ادركه حياً فعليه القيام بالذبح .

⁹⁸ سورة المائدة: الآية 4.

⁹⁹ مجمع البيان - الطبرسي ج 3 ص 324.

¹⁰⁰ جواهر الكلام ج 36 ص 28.

¹⁰¹ تهذيب الاحكام ج 9 ص 27.

ولا بد من غسل ما عضه الكلب تطهيراً للنجاسة .

اما الصيد بالآلات فيحل بالآلة الذابحة كالكسين والسيف ، وبالآلة التي ينطلق منها سهم ، و«يحل مقتوله ، سواء أ مات بجرحه ام لا ، كما لو اصاب معترضاً عند فقهائنا ، لصحيحة الحلبي ، قال : سألت الامام الصادق (ع) عن الصيد يضربه بالسيف ، او يطعنه برمح ، او يرميه بسهم فيقتله ، قد سمى حين رماه ، ولم تصبه الحديدية؟ قال : فان كان السهم الذي رماه هو قتله ، فان اراد فليأكله ، وغيرها من الاخبار الكثيرة»¹⁰² . وكذلك العصا المحددة الرأس ، او السهم الذي لم ينطلق من آلة فان خرقا اللحم جاز اكل المقتول به . اما اذا قتل بالثقل كالحجر والعامود ، فان مقتوله ميتة لا يحل اكلها . واحل الفقهاء المتأخرون الصيد بالآلات النارية كبنادق الصيد الحديثة .

اما في حلية صيد الآلات فهناك شروط ايضاً ، ومنها ، اولاً : شرط الآلة المذكور آنفاً . ثانياً : اسلام الصائد . ثالثاً : العقل والتمييز . رابعاً : قصد الصيد ، فاذا اصاب طائراً من دون قصد الصيد فقتل فلا يحل اكله .

وبطبيعة الحال ، فان الحيوان الذي يحل صيده لا بد وان تتوفر فيه الشروط الشرعية ايضاً . وهي اولاً : ان يقبل التذكية الشرعية ، فلا يتحقق الصيد بالمسوخ ، وانجاس العين . ثانياً : ان يكون برياً متوحشاً ، فالحيوانات الاهلية كالابقار والاعنام تذبح ولا تعتبر موضوعاً للصيد . ثالثاً : ان يكون الحيوان قادراً على الامتناع ، فيحرم صيد اطفال الحيوانات التي تعجز عن العدو . وقد ورد عن رسول الله (ص) قوله : (لا تأتوا الفراخ في اعشاشها ولا الطير في منامه حتى يصبح ، فقيل : ما منامه يا رسول الله؟ قال : الليل منامه ، فلا تطرقه في منامه حتى يصبح ولا تأتوا الفراخ في عشه حتى يريش ويطير فاذا طار فاوتر له قوسك ، وانصب له فخك)¹⁰³ . وورد في احاديث اهل البيت (ع) : (لو ان رجلاً رمى صيداً في وكره ، فاصاب الطير والفراخ جميعاً فانه يأكل الطير ، ولا يأكل الفراخ ، و ذلك ان الفراخ ليس بصيد ما لم يطر ، وانما تؤخذ باليد ، وانما يكون صيداً اذا طار)¹⁰⁴ .

¹⁰² مسالك الافهام ج 2 - باب الصيد.

¹⁰³ الكافي ج 6 ص 216.

¹⁰⁴ تهذيب الاحكام ج 9 ص 20.

ب — الذباجة :

وفي تفصيل حكمها لابد من ملاحظة ثلاثة عناصر : الذابح ، وآلة الذبح وطريقته . فيشترط في الذابح ، ذكراً كان ام انثى ، ان يكون مسلماً قاصداً الى الذبح فلا «تجوز ذبيحة الصبي غير المميز والمجنون حين الذبح وان اجتمعت صورة الشرائط فيهما لعدم العبرة بفعلهما شرعاً»¹⁰⁵ . ولكن «ربما اختلف صنف الجنون ، اذ ربما كان لبعضهم تمييز ، فلا مانع حينئذ من حل ذبيحته»¹⁰⁶ .

ويشترط ان يكون الذبح بسكين من حديد . واستدل الفقهاء على ذلك بالحديث الوارد عن أمير المؤمنين (ع) بخصوص هذا اللون من التذكية الشرعية : (لا يصلح الا بالحديدة)¹⁰⁷ . واذا لم يوجد الحديد ، وخيف فوت الذبيحة جاز الذبح بما يفري اعضاءها ، ولو كان ليطة¹⁰⁸ او خشبة محددة ، او مروة¹⁰⁹ او نحوها . فقد روي في الصحيح عن زيد الشحام عن الامام الصادق (ع) قال سألته عن رجل لم يكن بمحضرتة سكين ، أذبح بقصبة؟ فقال : (اذبح بالحجر وبالعظم وبالقصبة وبالعود اذا لم تصب الحديد . اذا قطع الحلقوم ، وخرج الدم فلا بأس به)¹¹⁰ . وفي الحسن عن عبدالرحمن بن الحجاج عن الكاظم (ع) قال سألته عن المروة والقصبة والعود يذبح بها اذا لم يجد سكيناً ، قال : (اذا فرى الاوداج فلا بأس بذلك)¹¹¹ .

ويشترط في تحقيق الذبح ان تكون الطريقة شرعية ، وهي على النمط التالي :

اولاً : استقبال القبلة مع الامكان نصاً واجماعاً ، ومنه حديث عن أهل البيت (ع) : (اذا اردت ان تذبح فاستقبل بذبيحتك القبلة)¹¹² . ويجب استقبال الذبيحة بمقاديم البدن بكاملها .
ثانياً : يجب قطع الاوداج الاربعة دفعة واحدة ، وهي الحلقوم والمريء والعرقان الغليظان المحيطان بالبلعوم .

¹⁰⁵ جواهر الكلام ج 36 ص 97.

¹⁰⁶ مسالك الافهام — كتاب الصيد والذباجة.

¹⁰⁷ الاستبصار ج 4 ص 80.

¹⁰⁸ الليطة: قشر القصبه.

¹⁰⁹ المروة: الحجر.

¹¹⁰ الكافي ج 6 ص 228.

¹¹¹ من لا يحضره الفقيه ج 3 ص 208.

¹¹² الكافي ج 6 ص 233.

ثالثاً : التسمية بقصد ان تكون على الذبيحة ويكفي فيها قول:الله اكبر ، ولا اله الا الله ، والحمد لله ، وبسم الله .

وقال بعض الفقهاء يكفي في حلية الذبيحة تحرك بعض اطرافها بعد الذبح .
ويستحب في الذبح التقليل من عذاب المذبوح ، كتحديد الشفرة ، وتعجيل الذبح ، وسقي المذبوح بالماء قبل الذبح .

ج — النحر :

وهو مختص بالابل فقط ، فلا تحل بالذبح ، للرواية المروية عن الامام الصادق (ع) : (كل منحور مذبوح حرام ، وكل مذبوح منحور حرام)¹¹³ .

وصورة النحر ان يدخل الناحر سكيناً في اللبة (وهي المكان المنخفض الكائن بين اصل العنق والصدر) . ويجوز نحر البعير قائماً ، وباركاً ، ومضطجعاً على جنبه بشرط ان يكون متجهاً بنحره وجميع مقادير بدنه ، الى القبلة .

ويجب توفر جميع الشروط المذكورة في الذبح بالنسبة للناحر وآلة النحر وطريقة النحر .

د — الاخراج من الماء :

وهو تذكية السمك شرعاً شرط ان يخرج من الماء حياً ، ويموت في خارجه . وقد احل الله صيد البحر بقوله تعالى : (وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا)¹¹⁴ ، وقوله : (وَمَا يَسْتَوِي الْبَحْرَانِ هَذَا عَذَبٌ فُرَاتٌ سَائِغٌ شْرَابُهُ وَهَذَا مِلْحٌ أُجَاجٌ وَمَنْ كَلٌّ تُأْكُلُونَ لَحْمًا طَرِيًّا)¹¹⁵ . ولا يشترط في صيد السمك التسمية ، ولا ان يكون الصائد مسلماً . و«المعتبر اصابتها باليد او الآلة و اخراجها بأخذها من الماء حية وموتها خارج الماء . ومن حيث ان المعتبر عند بعضهم خروجه من الماء حياً وموته خارج الماء والمحرم انما هو موته في الماء واختاره نجم الدين بن سعيد في نكت النهاية لما رواه سلمة ابو حفص عن ابي عبدالله (ع) ان علياً (ع) كان يقول في السمك والصيد اذا ادركها وهي تضطرب وتضرب بذنبها وتطرف بعينها فهي ذكاتها ،

¹¹³ من لا يحضره الفقيه ج 3 ص 210.

¹¹⁴ سورة النحل: الآية 14.

¹¹⁵ سورة فاطر: الآية 12.

فعلى هذا القول يكفي النظر اليها تضطرب ويكون النظر كاشفاً لا سبياً»¹¹⁶ . فالمدار اذن ، ان تذكيتة هو «اثبات اليد عليه على ان لا يموت في الماء ، فهو كحيازة المباح الذي هو بمعنى الصيد الموافق له»¹¹⁷ .

* * *

ولا يستطيع الفرد ، مهما اوتي من قوة على التحليل ، ادراك حجم المنافع الصحية للتذكية الشرعية والزعم بانه وصل الكمال في فهم ابعادها ، لان الاصل في التكليف هو التعبد بالنصوص اولاً ، ولان مهمة الفقهاء في الاصل استنباط الاحكام الشرعية دون تحليلها ، ثانياً . ولكن العقل يحكم بان دقة هذه الاحكام في الصيد والذباحة والنحر والاخراج من الماء لها نتائج على المستوى الصحي العام لكل الافراد . ومن نافلة القول ان نذكر ، ان اخطر ما يواجه النظام الطبي اليوم من مشاكل صحية هي مشكلة اللحوم وما يتبعها من تذكية وحفظ وطهي . فهي مصدر الكثير من الامراض المنتشرة في العالم المتحضر كأمراض القلب والدورة الدموية والجهاز الهضمي والبولي . ولا شك ان استبدال الاجهزة الحديثة في التبريد لحفظ اللحوم عن الطريقة القديمة السابقة التي كانت تستعمل التوابل ، لم يساعد على تقليل عدد الامراض التي تنتشر عادة عن طريق تناول اللحوم ، بل غير نوعها وشدتها فقط . فبدل تعرض الفرد للتسمم بتناوله لحماً متفسخاً ، بالطريقة القديمة ، اصبح نفس الفرد يتعرض لامراض القلب وتصلب الشرايين جراء تناوله لحماً محفوظاً في الاجهزة الحديثة . وليس لدينا ادنى شك من ان مشكلة اللحوم ستبقى اخطر المشاكل التي يواجهها النظام الطبي في تعامله مع اسباب نشوء المرض ، لان الحيوانات بكافة اشكالها وانواعها تعتبر من اهم عناصر نقل الامراض الى خلايا الجسم البشري . ولعل الطريقة الاسلامية في التذكية الشرعية ، تعتبر من انشط العوامل الوقائية في تجنب الامراض الناشئة عن تناول اللحوم .

5 — النظام الشفائي في العسل

وهو من اهم الانظمة الشفائية للمؤمنين بالرسالة الاسلامية ، لان فيه ضمناً اهياً بالشفاء ، كما ورد في النص المجيد : (وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنْ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتاً وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ . ثُمَّ كُلِّي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلاً يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ

¹¹⁶ ايضاح الفوائد ج 4 ص 140 .

¹¹⁷ جواهر الكلام ج 36 ص 165 .

لآيَةٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»¹¹⁸ . و«هنا فوائد منها ان في الآية دلالة على اباحة العسل واباحة التداوي به اما بنفسه واما مع التركيب مع غيره كالحمضيات ونحوها»¹¹⁹ . وورد في الأثر انه : «ما استشفى مريض بمثل العسل فان لعقته منه شفاء من كل داء . وكان يعجب رسول الله (ص) وأكله حكمة . قال الله تعالى : (فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ)¹²⁰ »¹²¹ .

وبسبب احتوائه على نسبة كبيرة من الكلوكوز والفركتوز ، وهما نتاج آخر مراحل هضم المواد النشوية والسكرية التي تمتص في الدم ، فان العسل يعتبر طبيياً من افضل المواد الغذائية التي تساهم في شفاء الامراض الخاصة بالامعاء والمفاصل والعضلات ونحوها . ولما كان سكر الفاكهة (الفركتوز) احد اهم نسب المواد السكرية في العسل ، اصبح تناول الفرد السليم او المريض معا للعسل امرأ شفاءياً ، لانه لا يزيد من نسبة السكر في الدورة الدموية للانسان . هذا على الصعيد التحريبي ؛ اما على الصعيد التعبدي ، فان الضمان الالهي بالشفاء يضع العسل على قمة المواد الغذائية التي تساهم في شفاء المؤمنين من مختلف الامراض .

ملحق : بعض الروايات الواردة في النظام الصحي (الغذائي) الاسلامي

- 1 — ورد عن الامام اميرالمؤمنين (ع) قوله : (لو ان الناس قصدوا في الطعم لاعتدلت ابدانهم)¹²² .
- 2 — وعن الامام الصادق (ع) : (ان الله يبغض كثرة الاكل)¹²³ .
- 3 — وعن الامام الرضا (ع) في حديث عن اميرالمؤمنين علي (ع) : (وكان خفيف الاكل ، خفيف الطعم)¹²⁴ .
- 4 — وعن الامام الصادق (ع) : (ما أكل رسول الله (ص) خبز بر (حنطة) قط ولا شبع من خبز

¹¹⁸ سورة النحل: الآية 68 – 69 .

¹¹⁹ قلاند الدرر ص 314 .

¹²⁰ سورة النحل: الآية 69 .

¹²¹ جواهر الكلام ج 36 ص 503 .

¹²² المحاسن ص 439 .

¹²³ المحاسن ص 439 .

¹²⁴ عيون الاخبار ج 2 ص 137 .

شعير قط¹²⁵ .

5 — وورد عن رسول الله (ص) : (طعام الواحد يكفي الاثنين ، وطعام الاثنين يكفي الثلاثة، وطعام الثلاثة يكفي الاربعة)¹²⁶ .

6 — وورد عن ابي عبدالله (ع) قال : (أبي النبي(ص) بطعام حار فقال : ان الله لم يطعمنا النار ، نحوّه حتى يبرد)¹²⁷ .

7 — وورد عن رسول الله (ص) انه نهى عن ان ينفخ في طعام او شراب¹²⁸ .

8 — وفي وصية النبي (ص) لعلي (ع) : انه قال : (يا علي افتتح بالملح واختم بالملح فان فيه شفاء)¹²⁹ .

9 — وفي رواية ابي بصير عن ابي عبدالله (ع) قال نقلاً عن امير المؤمنين علي (ع) : (احدى وعشرون زببة حمراء في كل يوم على الريق تدفع جميع الامراض الا مرض الموت)¹³⁰ .

10 — وورد عن ابي جعفر (ع) قال : (من اراد ان لا يضره طعام فلا يأكل طعاماً حتى يجوع وتنقي معدته ، فاذا أكل فليسّم الله وليجد المضغ وليكف عن الطعام وهو يشتهيهِ ويحتاج اليه)¹³¹ .

الاستنتاج

وخلاصة القول في النظام الغذائي الاسلامي، ان الاسلام - في معرض عرضه للنظرية الصحية - لم يتطرق للنظام الوقائي بالتفصيل فحسب ، بل شجع الافراد في المجتمع الاسلامي على ممارسة منهج غذائي واضح المعالم يؤدي بهم في النهاية الى شاطئ السعادة الصحية والامن النفسي . ومن اجل توضيح هذا المنهج الاسلامي في التغذية ، لابد من ترتيب النقاط التالية :

¹²⁵ امالي الامام الصادق ص 192 .

¹²⁶ الكافي ج 6 ص 273 .

¹²⁷ الحاسن ص 406 .

¹²⁸ من لا يحضره الفقيه ج 4 ص 5 .

¹²⁹ من لا يحضره الفقيه ج 4 ص 266 .

¹³⁰ الكافي ج 6 ص 351 .

¹³¹ الوسائل ج 16 ص 649 .

اولاً : التأكيد على آداب الشيء المأكول ; بمعنى ان الشريعة حبت للمكلفين تقليل كمية الطعام الذي يتناوله الفرد ، واعتدال درجة حرارته وقت تناول ، وتقديم الملح على الطعام ، ومص الماء مصاً ، والاعتدال في أكل اللحوم المطبوخة جيداً ، والاهتمام بتناول الفاكهة والخضروات والخبز ، ومنتجات الالبان بكافة انواعها .

ثانياً : التأكيد على آداب المائدة ; وهو تأكيد الشريعة على استحباب غسل اليدين قبل تناول الطعام وبعده ، والأكل بثلاث اصابع ، واطالة الجلوس على المائدة ، والتأكيد على المضغ الشديد ، وتصغير اللقمة المأكولة ، والأكل مجتمعاً مع الآخرين .

ثالثاً : التأكيد على آداب الأكل ; وهو تأكيد الشريعة على استحباب تناول الطعام وقت الاحساس بالجوع ، واكمله قبل الشبع ، وتفرغ البدن من الفضلات قبل النوم .

رابعاً : وجوب التذكية الشرعية ، وهو دليل قوي على ارتباط حلية المأكولات للحمية بالقضايا التعبدية من جهة ، والصحية من جهة اخرى ، لثبوت المصلحة الشرعية للفرد والنظام الاجتماعي . فلا يؤكل من الحيوانات الا ما كان قابلاً للتذكية الشرعية . فتتحقق التذكية الشرعية بالذبح للحيوانات الاهلية ، والصيد للحيوانات المتوحشة ، والنحر للابل ، والاخراج حياً من الماء للأسماك ، كما ذكرنا ذلك سابقاً .

وهذا التأكيد الشديد على ضرورة التدقيق في نوعية المادة الغذائية التي يتناولها الفرد وآداب تناولها ، يؤدي دون شك الى تقليل عدد الامراض التي تصيب افراد المجتمع ، والى تبديل شكل وتوجهات المؤسسة الصحية . ومن اجل تفصيل ذلك ، نورد هذه الاشارات في فوائد النظام الغذائي الاسلامي :

1 — ان تطبيق النظام الغذائي الاسلامي يساهم في تقليل عدد وشدة الامراض التي تصيب الافراد ، وهي الامراض الناتجة من سوء العادات الغذائية ، خصوصاً فيما يتعلق بالمضغ وحجم اللقمة والسرعة في تناول الوجبة الغذائية او كمية الطعام المتناول ونحوها .

2 — ان اهتمام المؤسسة الطبية بنوعية الغذاء الذي يتناوله الافراد انفع للنظام الاجتماعي على الصعيد الانتاجي ، واكثر اقتصاداً من علاج الافراد عن طريق الادوية المصنّعة .

3 — ان الاهتمام بالمواد الغذائية يشجع الاقتصاد الزراعي على النمو والتطور مما يفتح فرصاً اخرى لاشباع حاجات الافراد الغذائية ; فبدلاً من تطبيب النظام الاجتماعي كما هو الحال اليوم في النظام الغربي ،

يحاول النظام الاسلامي تقوية صحة الافراد من خلال اتباع اسلوب غذائي سليم يتمثل في وجبات غذائية معتدلة كاملة يتناولها الافراد من سن الطفولة وحتى الشيخوخة والمهرم .

4 — ان تقليل كمية الطعام المستهلك من قبل الفرد سيوفر للافراد الآخرين طعاماً يشبع حاجاتهم الاساسية . فبدلاً من نخمة البعض وجوع الآخر ، يحاول النظام الغذائي الاسلامي اشباع جميع الافراد بكمية معقولة من الطعام تساعد على العمل والانتاج ، وفي الوقت نفسه تحافظ على حيوية اجسامهم ونشاطها الاساسي .

5 — ان ارتباط العادات الغذائية بالجانب العبادي ، يهذب الفرد ويجعله اكثر استعداداً لاحترام النظام الصحي ، والتعاون مع المؤسسة الطبية لاجاد نظام غذائي متكامل لجميع الافراد . والدافع الاساسي في هذا التوجه هو الدافع التعبدي المتجسد بالامتثال للاوامر الشرعية ،هادفا مرضاة الله سبحانه وتعالى ، ومساندة النظام الاجتماعي العادل الذي جاء به الاسلام .