

يوم مع الحبيب ﷺ

د. محمد علي البار
استشاري أمراض باطنية
زميل الكلية الملكية للأطباء بلندن
مدير مركز أخلاقيات الطب
المركز الطبي الدولي - جدة

د. حسان شمسي باشا
استشاري أمراض القلب
مستشفى الملك فهد للقوات المسلحة بجدة
زميل الكليات الملكية للأطباء في لندن وجلاسجو
وزميل الكلية الأمريكية لأطباء القلب

الفهرس

المقدمة

ماذا يفعل الحبيب ﷺ عندما يستيقظ من النوم؟

سواك الحبيب ﷺ

أوقات استحباب السواك

نخر الأسنان (تسوس الأسنان) (Dental Caries):

كيفية الوقاية من نخر الأسنان؟

أمراض اللثة

مرض محيط السن Peridontitis

المسواك المتخذ من شجر الأراك وغيره

كيفية السواك

تركيب المسواك

الأبحاث العلمية الحديثة في السواك (الآراك)

غسل اليدين مع الحبيب ﷺ

الاستنشاق والاستنثار عند قيام الحبيب ﷺ من النوم

آداب قضاء الحاجة

آداب دخول الخلاء

الجوال وقضاء الحاجة

طريقة الجلوس الصحية في الحمام

الاستنجاء والاستجمار

الفوائد الصحية للاستنجاء بالماء

الغربيون لا يستنجون
التطهير الشرجي في آسيا والغرب
وضعية التبول عند الرجال
الملاعن الثلاث: الأماكن التي يُمنع فيها التبول والتغوط
الأمراض الناتجة عن (الملاعن الثلاث)
أولاً. الديدان (المفلطحة)

البلهارسيا

الديدان المدورة Round Worms

ثانياً : البروتوزوا (وحيدات الخلية)
ثالثاً: الأمراض البكتيرية المعوية:

وباء الكوليرا

رابعاً : الأمراض الفيروسية المعوية

الطهارة عند المسلمين واستخدام النجاسات عند غيرهم

مع الحبيب ﷺ في وضوئه

سنن الوضوء

فضل الوضوء

فوائد الوضوء الصحية

اغتسال الحبيب ﷺ

موجبات الغسل

الغسل المسنون (السنة)

من فوائد الغسل الصحية

فوائد الاستحمام بالماء البارد

مع الحبيب ﷺ في صلاته

الصلاة في القرآن

الطهارة قبل الصلاة

من أقوال الحبيب ﷺ في الصلاة

فوائد الصلاة الروحية والنفسية

الخشوع في الصلاة

تأثير الدين على الصحة الجسدية والعقلية

قمة الصبر والايمان من طبيبات مؤمنات معاصرات

تفسير طبي للشعور بالسعادة وعدم الشعور بالألم

أهمية مواقيت الصلاة علمياً

دراسات حديثة لفوائد الصلاة الصحية:

التأثيرات النفسية لصلاة المسلمين

الصلاة حالة من التأمل Meditation

التأثيرات العصبية

التأثيرات القلبية

التأثيرات العضلية

الصلاة وتأهيل المرضى

تنكس الفقرات الرقبيّة

أهمية الصلاة في الوقاية من أمراض القلب والدماغ

الصلاة تطيل العمر

الصلاة والدوالي

السجود في الصلاة وما يحدث أثناءه

الصلاة و تأثيراتها على الدماغ:

الصلاة علاج للاستقرار النفسي

التبكير مع الحبيب ﷺ

النهي عن كثرة النوم:

الفوائد الصحية ليقظة الفجر

يقظة الفجر مع ريح الصبا

مع الحبيب ﷺ في الغدو والآصال

الحبيب ﷺ تالياً للقرآن

تأثير سماع وقراءة القرآن على تقوية جهاز المناعة

أثر القرآن الكريم في النفوس:

فوائد حفظ القرآن الصحية

عندما يتبسّم الحبيب ﷺ

مع أصحابه ﷺ

ضحك النبي ﷺ ملاطفةً لزوجاته

صفة ضحك النبي ﷺ

حين غضب الحبيب ﷺ

آثار الغضب على الجسم من منظور صحي

نصائح الحبيب ﷺ للتغلب على الغضب

على مائدة الحبيب ﷺ

ماذا يحب الحبيب من طعام؟

سنن الحبيب ﷺ في الطعام

مع الحبيب ﷺ في شربه

الحبيب ﷺ يتصبح بسبع تمرات عجوة

الحبيب ﷺ يَشْرَبُ الْعَسَلَ مَمْرُوجًا بِالْمَاءِ

الحبيب ﷺ يُحِبُّ الْحَلْوَاءَ وَالْعَسَلَ

الحبيب ﷺ يأكل خبز شعير غير منخول

اللهم بارك لنا في اللبن

الحبيب ينهى عن كثرة الطعام

السمنة (البدانة)

أسباب السمنة

الأمراض التي تحدث بسبب السمنة

الوقاية من السمنة

مع الحبيب ﷺ في مشيه

الحبيب ﷺ ورياضة الأجسام

مع الحبيب ﷺ في قيلولته

نوم الحبيب ﷺ في الليل

نوم الحبيب ﷺ من بعد العشاء إلى نصف الليل

نوم الحبيب ﷺ من بعد قيام الليل إلى الفجر

الحبيب ﷺ لا يدافع النوم

وينام الحبيب ﷺ على شقه الأيمن

الحبيب ﷺ وإطفاء المصابيح

أحاديثُ ذكرتُ علةَ إطفاءِ المصابيحِ عندِ النومِ (الخوفُ من النارِ)

أحاديثُ لم تذكرْ علةَ اطفاءِ المصابيحِ عندِ النومِ

الدراساتُ العلميةُ الحديثةُ في التلوثِ الضوئيِ

حبيبك ﷺ يعلمُك الوقايةَ من الأمراضِ

تعاليمِ الحبيبِ ﷺ وقايةً للقلبِ

الحبيبِ ﷺ يحذرُ من الفواحشِ والخمورِ

ونختمُ "رحلةَ اليومِ" معِ الحبيبِ ﷺ

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

ما من رجل في الكون سُجِّلَتْ كُلُّ تصرفاته وأفعاله .. دَقَّهَا وَجُلَّهَا .. في بيته وخارج بيته .. مثلما دُونت لرسول الله صلى الله عليه وسلم ..
رافقنا الحبيب ﷺ في هذا الكتاب منذ استيقاظه في آخر الليل .. وحتى الليلة التالية ..

ماذا يفعل عند استيقاظه .. وكيف يقضي نهاره وليله؟ ..

صحاباه ﷺ في نومه ويقظته ..

في سواكه ووضوئه ..

في صلاته وأذكاره ..

في مشيه وأعماله ..

في تلاوته للقرآن وعبادته ..

في حركاته وسكناته ..

عشنا مع الحبيب متبسماً ضاحكاً .. كما عشنا معه باكياً خاشعاً لله عزَّ وجلَّ ..

رافقناه في وصاياه الصحية وإرشاداته .. لنستقي من مشكاة الحبيب ﷺ ما ينفعنا

في دنيانا وآخرتنا ..

هدفنا في هذا الكتاب إظهار هديه ﷺ في يومه وليله .. لنستن به في أعماله

وأقواله .. فتكون حياتنا على منهج النبوة في سلوكنا .. ودفاعاً عن الرسول ﷺ ..

إضافة إلى ما نجنيه من فوائد صحية باتباع هديه.

**ففي الليل .. كان لا يدع قيام الليل في حضر ولا سفر تعبدًا لله تعالى.. لذلك كان
ينام أول الليل بعد صلاة العشاء إلا لضرورة توجبها مصلحة الأمة..**

و "كان إذا أوى إلى فراشه، وَضَعَ يَدَهُ تَحْتَ حَدِّهِ
وقال: اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبَعْتُ عِبَادَكَ." ¹.

**ثم يستيقظ إذا انتصف الليل أو قبل منتصفه بقليل أو بعده بقليل فيقول " لا إِلَهَ إِلَّا
أَنْتَ ، سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ ، إني أستغفرك لذنبي ، وأسألك أن ترحمَني ، اللَّهُمَّ زدني علمًا
، ولا تُزغْ قلبي بعدَ إذْ هديتني ، وهب لي من لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ"** ²

**ويمسح النوم عن وجهه..وينظر إلى السماء ..
ويقرأ الآيات العشر الأخيرة من سورة آل عمران.**

ثم يستاك .. فعن حُذَيْفَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا قَامَ
مِنَ اللَّيْلِ يَشْوِصُ فَاهُ بِالسَّوَاكِ ³

ويغسل يديه ثلاثاً..

ويستنشق ويستنثر بالماء ثلاثاً. لحديث أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى
الله عليه وسلم قال "إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ مَنَامِهِ فَلْيَسْتَنْثِرْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ" ⁴
ويتوضأ ويصلي ما كتب الله له..

ثم ينام وربما قام مرة أخرى وأعاد ذلك..

حتى إذا أذن المؤذن للفجر خرج إلى الصلاة وهو يقول:

"اللَّهُمَّ اجْعَلْ فِي قَلْبِي نُورًا، وَفِي لِسَانِي نُورًا، وَاجْعَلْ فِي سَمْعِي نُورًا، وَاجْعَلْ فِي

¹ أخرجه النسائي في ((السنن الكبرى)) (10592)، وابن ماجه (3877)، وأحمد (4226) واللفظ له

² أخرجه أبو داود (5061)، والنسائي في ((الكبرى)) (216/6)، وابن حبان (241/12) باختلاف يسير.

³ رواه البخاري

⁴ رواه مسلم

بَصْرِي نُورًا، وَاجْعَلْ مِنْ خَلْفِي نُورًا، وَمِنْ أَمَامِي نُورًا، وَاجْعَلْ مِنْ فَوْقِي نُورًا، وَمِنْ
تَحْتِي نُورًا، اللَّهُمَّ اعْطِنِي نُورًا.⁵

ويتوضأ.

ثمّ يبقى في المسجد وفي مصلاه يذكر الله عز وجل حتى طلوع الشمس..
وكان يجالس أصحابه ويتكلم ويبتسم معهم.. ويصلي سنة الضحى .. فعن عائشة أمّ
المؤمنين أنّها قالت: (كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُصَلِّي الضُّحَى أَرْبَعًا،
وَيَزِيدُ مَا شَاءَ اللَّهُ)⁶.

وكان الحبيب عليه الصلاة والسلام يتفقد الناس في معاشهم و في أسواقهم..
ويفاجئهم في مجالسهم بالجلوس معهم.. يعود مريضهم.. ويستمع لحاجاتهم .. فكان
عليه الصلاة والسلام يقضي يومه مابين دعوة وتذكير.. ونصح وجهاد..و تشريع
ومعاملة.. يأمر بالمعروف وينهى عن المنكر..

وكان يُكثر من الذكر والدعاء.. ويطيل في الصلاة.. ويتجنب اللغو.. فقد قال
عبدالله بن أبي أوفى: (كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يُكْثِرُ الذِّكْرَ، وَيَقِلُّ اللُّغُو،
وَيُطِيلُ الصَّلَاةَ، وَيَقْصِرُ الخُطْبَةَ، وَلَا يَأْنِفُ أَنْ يَمْشِيَ مَعَ الْأَرْمَلَةِ، وَالْمَسْكِينِ
فَيَقْضِي لَهَا الْحَاجَةَ)⁷.

كان يجلس لأصحابه كواحدٍ منهم.. يزيده التواضع جمالاً .. والوقار جلالاً..
يُعلمهم ويرشدهم.. يتفقد شئونهم .. ويقضي حوائجهم..
يعود مريضهم.. ويواسي معوزهم..

ويدير مصالح الأمة.. يقابل الوفود.. ويتحدث ويخطب.. وينذر ويبشّر..

⁵ رواه مسلم

⁶ رواه مسلم

⁷ صحيح النسائي:1413

ويتلو القرآن..

لا يحجبه عن أحدٍ حاجبٍ.. ولا يُعرض يوماً عن سائلٍ..

فإذا أوى إلى منزله جعل وقته ثلاثة أجزاء:

جزءاً لله تعالى.. يتعبده بالنوافل والطاعات..

وجزءاً لأهله.. يدير أمورهم.. ويشاركهم فيما يعملون..

وجزءاً لنفسه.. وفيه جزء لخواص أصحابه.. يدخلون إليه على قدر فضلهم في

الدين..

يدخل إليه ذو الحاجة والحاجات.. فيرشدهم إلى ما فيه خيرهم وصلاحهم..

ويعهد إليهم أن يرفعوا إليه حوائج الناس الذين لا يستطيعون الدخول إليه لكثرتهم

وعدم سعة المكان.. ويقول: " أَلَا لِيُبَلِّغَ الشَّاهِدُ مِنْكُمْ الْغَائِبَ " ⁸..

وكان الرسول عليه الصلاة والسلام إذا أراد أصحابه في أمر وأراد أن يجمع المسلمين

لخطب ما.. أمر المنادي أن ينادي بهم للصلاة جامعة.. ثم يكلمهم بعد ذلك عما

أراده منهم..

فإذا أراد أن يرسل مبعوثاً بعثه.. وإن أراد أن يخبرهم بتشريع ما أخبرهم به.. وإن أراد

أن يجهز غزوة أخبرهم وأمرهم بتجهيزها.

أمّا **حياة الحبيب ﷺ في بيته الطاهر..** فقد كان يقوم بعمل بيته.. وقد سئلت عائشة

أم المؤمنين عما يفعله الرسول صلى الله عليه وسلم في بيته فقالت (كَانَ بَشْرًا مِنَ

الْبَشْرِ يَفْلِي ثَوْبَهُ ، وَيَحْلُبُ شَاتَهُ ، وَيَخْدُمُ نَفْسَهُ) ⁹.. فكان يعمل ما يعمله الرجال في

بيوتهم في خدمة أهله.. فإذا قرب موعد الصلاة ترك كل شيء وذهب إلى الصلاة

⁸ رواه البخاري

⁹ السلسلة الصحيحة 671:

ليصلي بالناس.. ثم جلس إلى الناس وأصحابه يحدثهم ويعلمهم ويقوم بوعظهم..
يستمع إلى مشاكلهم و شكواهم ويصلح ذات بينهم ..
ثم بعد ذلك يعود إلى بيته وزوجه ..

وإذا جاء الليل صلى صلاة العشاء بالمسلمين .. ثم جلس مع كبار الصحابة

رضوان الله عليهم .. وبعد ذلك يذهب إلى أهله ويجلس معهم .. قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: (كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَسْمُرُ عِنْدَ أَبِي بَكْرٍ اللَّيْلَةَ كَذَلِكَ فِي الْأَمْرِ مِنْ أَمْرِ الْمُسْلِمِينَ، وَأَنَا مَعَهُ).¹⁰

وكان الحبيب عليه الصلاة والسلام جميل العشرة.. حيث قال ابن كثير رحمه الله:
(كان من أخلاقه صلى الله عليه وسلم أنه جميل العشرة، دائم البشر، ويداعب أهله،
ويتلطف بهم) ..وكان كل ليلة يجتمع مع نسائه في البيت الذي سببت فيه الرسول
ويتحدث معهن.

وكان عليه الصلاة والسلام ينام أول الليل.. ثم يقوم ليصلي قيام الليل حتى يسمع
صوت بلال يؤذن فيصلي ركعتين.. **ثم يخرج للمسجد لصلاة الفجر** وهو يذكر الله
في أذكار الصباح..

لم تكن حياة الحبيب ﷺ روتيناً مملاً.. ولا نمطاً رتيباً.. بل كانت عملاً مباركاً ..
وهدياً قاصداً.. فالله تعالى يقول: (قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ
الْعَالَمِينَ) .. فكان الرسول صلى الله عليه وسلم مثلاً حياً .. وتأويلاً واقعياً لأوامر الله
عزوجل.. ولقرآنه الكريم .. سئلت عائشة عن خلق رسول الله صلى الله عليه وسلم
فقالت: "كَانَ خُلُقُهُ الْقُرْآنَ". رواه مسلم..

¹⁰ أخرجه الترمذي (169)، وأحمد (178) واللفظ له.. وإسناده صحيح

وفي كل حركاته وسكناته.. كان هدياً مباركاً.. وقدوة مثلى.. يحتذى بها لحياة ملؤها الإيمان والسعادة.. والصحة والهناء .. فهنيئاً لمن اهتدى بهداه .. وهنيئاً لمن استن بسنته .. والله تعالى يقول: "وَمَا آتَاكُمُ الرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَاكُمُ عَنْهُ فَانْتَهُوا" ..
ذلك نظامه وتوزيع وقته.. بين حق الله وحق أمته.. وحق أهله وحق نفسه.. في ليله ونهاره.. في بيته وخارج بيته.

*

*

•

وفي رحلتنا الصحية مع الحبيب ﷺ يقول عليه الصلاة والسلام : "تِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ : الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ"¹¹
ويقول عليه الصلاة والسلام : "مَنْ أَصْبَحَ مُعَافَى فِي جَسَدِهِ ، آمناً فِي سِرِّهِ ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمِهِ ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا"¹².
ويقول أيضاً: "أَوَّلُ مَا يُسْأَلُ عَنْهُ الْعَبْدُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنَ النَّعِيمِ ، أَنْ يُقَالَ لَهُ : أَلَمْ نُصِحِّحْ لَكَ جِسْمَكَ ، وَنُرَوِّكَ مِنَ الْمَاءِ الْبَارِدِ"¹³.
وقال النبي صلى الله عليه وسلم للعباس : " يَا عَبَّاسُ يَا عَمَّ رَسُولِ اللَّهِ سَلِ اللَّهَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ."¹⁴
وقال عليه الصلاة والسلام: "سَلُوا اللَّهَ الْيَقِينَ وَالْمُعَافَاةَ، فَمَا أُوتِيَ أَحَدٌ بَعْدَ الْيَقِينِ خَيْرًا مِنَ الْعَافِيَةِ."¹⁵

¹¹ رواه البخاري

¹² رواه الترمذي

¹³ تخريج زاد المعاد وإسناده صحيح

¹⁴ صحيح الترمذي: 3514

¹⁵ تخريج زاد المعاد وإسناده صحيح

فجمع بين عافيتي الدين والدنيا.. ولا يَبِيحُ صلاح العبد في الدارين إلا باليقين والعافية.
فاليقين يدفع عنه عقوبات الآخرة.. والعافية تدفع عنه أمراض الدنيا في قلبه وبدنه.¹⁶
والأمر المدهش في قواعد الوقاية في هدي الحبيب ﷺ بساطتها في التكليف.. ويسرها
في التنفيذ.. فلا هي تستلزم كلفة مالية تثقل الكاهل.. ولا جهداً مرهقاً.. ولا وقتاً
يُشغل عن العمل والإنتاج..

فكم هو المال والوقت اللازمين لإجراء السواك والوضوء؟.. أو طهارة البدن والثوب؟..
وكم هو الجهد المبذول لتجنب الملاعن الثلاث.. أو عدم الوقوع في الزنا والشذوذ؟
و هي لا تحتاج إلى مراسيم خاصة.. أو إجراءات معقدة..
ويكفي أن يلاحظها الطفل الصغير في والديه.. ليعتادها عادة تنتهي -بعد مدة -
إلى عبادة يُبتَغى فيها وجه الله تعالى..

روت عائشة رضي الله عنها " أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يُوَضِّعُ لَهُ وَضُوءَهُ
وَسِوَاكُهُ فَإِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ تَخَلَّى ثُمَّ اسْتَاكَ " ¹⁷ وأوصى الحبيب صلى الله عليه وسلم
بالسواك في أحاديث عديدة.. فقال صلى الله عليه وسلم: (لولا أن أشق على أمتي
لأمرتهم بالسواك عند كل صلاة)¹⁸

وتأتي الأبحاث الحديثة المنشورة في عام 2020 لتؤكد أن السواك يقي من تسوس
وقلح الأسنان.. ويقوي اللثة ويبيض الأسنان.. ويحافظ على سلامة جوف الفم.
و رأينا في وباء كورونا كيف شددت المنظمات الصحية العالمية جمعاء على "غسل
اليدين" كأحد الإجراءات الوقائية الأساسية للحد من انتشار وباء كوفيد 19.. ويقول
بحث نشر في شهر نوفمبر 2020 في مجلة World Dev أن دور غسل اليدين في

¹⁶ من كتاب الطب النبوي للإمام ابن القيم .

¹⁷ صحيح أبي داود: 56

¹⁸ رواه الشيخان

الوقاية من الأمراض المعدية قد عُرف منذ أكثر من قرن من الزمن.. ومع ذلك فإن هذا الدور قد أهمل إهمالاً شديداً كوسيلة صحية واقية من الأمراض المعدية.. إلى أن تأتي مواسم الأوبئة ليتنبه إليها الناس من جديد.. إلا أن الأحاديث النبوية قد أكدت على غسل اليدين قبل الطعام وبعده وغيره من المواطن قبل أكثر من أربعة عشر قرناً..

و ذكرت الأحاديث الشريفة أهمية عدم التبرز في المياه أو في التربة أو تحت ظل الأشجار.. فقال الحبيب ﷺ: " اتَّقُوا المِلاعِنَ الثَّلَاثَ قِيلَ : ما المِلاعِنُ الثَّلَاثُ يا رسولَ اللهِ ؟ قال : أن يقعدَ أحدُكم في ظلِّ يُستَظَلُّ به ، أو في طَريقٍ ، أو في نَوعِ ماءٍ".¹⁹

ويعد التلوث بمياه المجاري (الصرف الصحي) أو التغوط المباشر بالقرب من المياه وتحت ظل الأشجار.. والتي منعها الرسول صلى الله عليه وآله وسلم أهم مصدر لتلوث الماء.. فالتبول والتبرز في موارد المياه وتحت ظل الأشجار والطرق تؤدي إلى العديد من الأمراض الطفيلية والجرثومية.. ولو اتبع العالم توصيات الحبيب المصطفى ﷺ لأنقذت عشرات الملايين من الناس من الإصابة بهذه الأمراض.. وما أشد حاجتنا إلى اتباع هديه عليه الصلاة والسلام في الطعام والشراب.. فقد خالفنا هذا المنهج النبوي الكريم السليم.. وأخذنا نأكل كما يأكل الذين لا يعقلون.. الذين يتبعون ما تدعوهم إليه شركات الأغذية الغربية.. ومطاعمها المليئة بالسموم.. ونحن نعلم جلياً الآن أن الغذاء غير الصحي هو من أهم أسباب الأمراض المنتشرة في العالم اليوم.. وترجع السمنة وأمراضها.. والسكر ومضاعفاته في كثير من الأحيان.. إلى هذا السلوك الانساني الخاطئ. ولو اتبعنا هدي الحبيب ﷺ في

الطعام والشراب لاستطعنا أن نقضي على الكثير من هذه الأمراض الناتجة عن هذا السلوك الخاطئ في الطعام والشراب .. ولكسبنا في ذلك حياة صحية هائلة مع ثبوت الأجر والثواب .

والعجيب أن الحبيب عليه الصلاة والسلام لم يرض أن يتناول (النقيّ) .. وهو الخبز المصنوع من الطحين المنخول.. وقد أشارت العديد من الدراسات ومنها ما نشر في شهر مارس 2020 إلى الدور الفعال للألياف في معالجة الإمساك وتشنج القولون وفي تخفيض الوزن²⁰..

وكان الرسول عليه الصلاة والسلام يحب اللبن.. فكان من أذّ الأشرية إليه.. واختصّه بدعاء خاص.. فقد كان يقول لأصحابه: " إذا أكل أحدكم طعاماً فليقل: اللهم بارك لنا فيه ، وأطعمنا خيراً منه ، وإذا سقي لبناً فليقل: اللهم بارك لنا فيه ، وزدنا منه ؛ فإنه ليس شيءٌ يُجزى من الطعام والشراب إلا اللبن"²¹

وأشارت دراسة حديثة نشرت في شهر نوفمبر 2020 أن تناول اللبن الرائب يمكن أن يساعد في علاج مرض السكر من النوع الثاني ويخفف من أعراض القولون العصبي. 22

ويوصي الحبيب بتناول سبع تمرات في الصباح ..وتأتي الدراسات العلمية الحديثة إلى احتواء تلك التمور على كمية عالية من مضادات الأكسدة..ويمكن أن يلعب دوراً

²⁰ McRae MP. Effectiveness of Fiber Supplementation for Constipation, Weight Loss, and Supporting Gastrointestinal Function: A Narrative Review of Meta-Analyses. J Chiropr Med. 2020 Mar;19(1):58-64

في الوقاية من السرطان²³ كما أكدت دراسة تحليلية حديثة نشرت في شهر ابريل 2020 أن تناول التمر ينقص من مدة المخاض Labor.²⁴

ثم ذكرنا فصلاً عن هديه صلى الله عليه وآله وسلم في الرياضة البدنية في حياته صلى الله عليه وآله وسلم.. وهديه هو خير الهدى فلا إفراط فيه ولا تفريط .

وكتبنا فصلاً عن الوقاية من مرض شرايين القلب ..وكيف أن اتباع هدي الرسول صلى الله عليه وآله وسلم وتعاليمه..يمكن أن يقلل من حدوث هذا المرض . فهناك تزايد مريع في حدوث مرض شرايين القلب في بلادنا العربية وخاصة عند الشباب..ففي دراسة نشرت في شهر نوفمبر 2020 وأجريت على 1562 مريضاً من دول الخليج دخلوا المستشفى بجلطة في القلب.. تبين أن 26% منهم كانوا من الشباب و50% منهم كانوا مدخنين و38% كانوا بدينين²⁵.

وجعلنا فصلاً عن تبسم الحبيب ﷺ ولماذا ضحكك؟..

وفصلاً آخر بعنوان " حين غضب الحبيب ﷺ " .. فقبل أن يتوصل العلم إلى أن الغاضبين أكثر عرضة لجلطة القلب وارتفاع ضغط الدم والسكتة الدماغية.. نجد الرسول صلى الله عليه وسلم يأمر بعدم الغضب ويقول: (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع)²⁶ .. وهنا أثبت العلم أن تغيير وضعية الإنسان من الوقوف إلى الاضطجاع ..يخفف مستوى إفراز هرموني الأدرينالين والنور أدرينالين فتخف حدة الغضب.

²³ Sci Total Environ. 2020 Dec 15;748:141234.

²⁴ BMC Pregnancy Childbirth. 2020 Apr 14;20(1):210

²⁵ Alfaddagh A, Khraishah H, Rashed W, Sharma G, Blumenthal RS, Zubaid M. Clinical characteristics and outcomes of young adults with first myocardial infarction: Results from Gulf COAST. Int J Cardiol Heart Vasc. 2020 Nov 30;31:100680

وإذا كانت قوانين العمل المعمول بها في بعض الدول المتحضرة اليوم تُلزم أصحاب العمل والعمال بالراحة الإجبارية في وقت الظهيرة.. فقد سبق الأمر النبوي بالقيولة في قوله صلى الله عليه وسلم: (قيلوا.. فإن الشياطين لا تقيل)²⁷. وقد أكد الأطباء على أهمية القيلولة.. ورأوا أن القيلولة تعزز الذاكرة والتركيز.. وتفسح المجال أمام دورات جديدة من النشاط الدماغي في نمط أكثر ارتياحاً. فقدت أكدت دراسة نشرت في شهر سبتمبر 2020 أن النوم لفترة قصيرة بعد الظهر يحسن الذاكرة والتعلم والأداء الوظيفي²⁸

و أخيراً جعلنا فصلاً عن كيفية نوم الحبيب صلى الله عليه وآله وسلم وفوائده الصحية.. وهدية في إطفاء السكينة وإطفاء المصابيح في الليل. وحينما توصل الباحثون إلى أن النوم في الظلام ينشط جهاز المناعة.. وجدوا رسول الله صلى الله عليه وسلم قد سبقهم بهديه بالنوم في الظلام في قوله: "أغلقوا الأبواب بالليل وأطفئوا السرج وأوكئوا الأسقية وخمروا الطعام والشراب ولو أن تعرضوا عليه بعود.."²⁹

ولعل قائلاً يقول: لماذا إطفاء المصابيح بالليل.. وليس في مصابيحنا الآن نارٌ ولا فتيلة؟

ف نجد الأبحاث العلمية الحديثة تشير إلى مخاطر التعرض للأضواء أثناء الليل.. ففي بحث نشر في شهر ديسمبر 2020 أكد الباحثون أن التعرض للضوء أثناء الليل

²⁸ Ong JL, Lau TY, Lee XK, van Rijn E, Chee MWL. A daytime nap restores hippocampal function and improves declarative learning. Sleep. 2020 Sep 14;43(9):zsaa058.

²⁹ أخرجه البخاري ومسلم

Artificial Light at Night (ALAN) يزيد من حدوث عدد من الأمراض ومنها

الأمراض الإستقلابية والإضطرابات النفسية إضافة إلى السرطان³⁰.

و من الغريب أن دول العالم الإسلامي وحتى لحظتنا هذه ..ما تزال تسرف في استخدام الإضاءة ليلاً بالرغم من التحذير النبوي الصريح (أَطْفُوا الْمَصَابِيحَ بِاللَّيْلِ إِذَا رَقَدْتُمْ) .

تلك هي آداب نبوية صنفها الأطباء ضمن "الطب الوقائي" .. وأشار إليها الرسول صلى الله عليه وسلم في حياته اليومية .. قبل أن يتبين للعلماء كشف ما تحتوي عليه من أسرار طبية تتعلق بصحة الإنسان.

ولا تفوتنا الإشادة بجهود كل الباحثين في موضوع الطب النبوي بشقيه الوقائي والعلاجي في مختلف الأمصار .. فجزاهم الله كل خير ..

ولا ننسى في الختام أن نشكر كل من أسهم في إخراج هذا الكتاب إلى حيز الوجود .. كما نشكر الأستاذ الدكتور وليد حسن رئيس قسم القلب في المركز الطبي الدولي (سابقاً) الذي تكرم بالمشاركة في فصل فوائد الصلاة الصحية للقلب والدورة الدموية .. فجزاه الله عنا كل خير ..

نسأل الله تعالى حسن القبول .. و خير جزاء لكاتبه وناشره وقارئه .. وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

د.حسان شمسي باشا

د. محمد علي البار

³⁰ Walker WH 2nd, Bumgarner JR, Walton JC, Liu JA, Meléndez-Fernández OH, Nelson RJ, DeVries AC. Light Pollution and Cancer. Int J Mol Sci. 2020 Dec 8;21(24):9360

