

العنوان:	فى المنظور الإسلامى : طب العلاج الطبيعى
المصدر:	الوعي الإسلامى
الناشر:	وزارة الاوقاف والشؤون الاسلامية
المؤلف الرئيسي:	الفاروقى، جمال الدين
المجلد/العدد:	س51, ع591
محكمة:	لا
التاريخ الميلادى:	2014
الشهر:	سبتمبر
الصفحات:	48 - 51
رقم MD:	672431
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
قواعد المعلومات:	IslamicInfo
مواضيع:	الطب البديل، العلاج الطبيعى، العلاج الطبيعى فى الإسلام
رابط:	<a href="http://search.mandumah.com/Record/672431">http://search.mandumah.com/Record/672431</a>

## في المنظر الإسلامي طب العلاج الطبيعي د. جمال الدين الفاروقي كيرالا - الهند

الإنسان منذ بدأ حياته على وجه الأرض تعلق بالطبيعة، تفاعل بأوضاعها، واستلهم منها من العبر والدروس ما تقوم به حياته ويسد حاجاته، مما صار للطبيعة الكونية أثر في صياغة عاداته وتحديد أعماله والحفاظ على كيانه. ومن هذا القبيل اهتمامه بالصحة وقضاياها. وقد هيا الله الطبيعة بحيث يوفر للإنسان حياة ناعمة سالمة من الأمراض والأسقام. إن الوظائف الكونية ومواردها من الطاقة والحرارة والبرودة كلها تساهم في تهيئة البيئة المواتية لحياة الإنسان. والصحة الجسمية للإنسان موقوفة على مطابقة تصرفاته الحياتية لمقتضيات الطبيعة. حتى ولو خالفها، إما بجهله أو بسوء تصرفاته، فيتعرض للأمراض والأسقام، فإن الطبيعة الجسمية بذاتها تلجأ به إلى وسائل العلاج السليمة. والطب الطبيعي إذ أحرى أن يوصف بأنه أسلوب الحياة الأليفة بالطبيعة الإلهية، وليس معناه أن الطب الكيميائي واليونياني وغيرهما يخالف الطبيعة، ولكن في غالب الأحيان نرى علوم الطب الحديثة تلح الإنسان على اللجوء إلى معالجات طبية تضر بصحته وتذهب بحيويته، وتجعله رهينا للأمراض والأوجاع ما بقي الروح في جسمه.

### خاصيات الموارد الطبيعية:

إن الله أودع الموارد الطبيعية من الماء والهواء والحرارة بحيث تقوم بدورها في تشفيه الأمراض وضمان الصحة الجسمية والنفسية للإنسان، والماء مثلا له فوائد طبية كثيرة، والله يقول: (وَأَنْزَلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً طَهُورًا) (الفرقان: 48)، ويقول أيضا: (وَنَزَّلْنَا مِنَ السَّمَاءِ مَاءً مُبَارَكًا فَأَنْبَتْنَا بِهِ جِبَاتٍ وَحَبَّ الْحَصِيدِ) (ق: 9).

وخاصيات الماء الطبيعية تتوقف على عنصرين "الطهارة والبركة"، ولكليهما أثر كبير في تشفيه الأمراض والمحافظة على الصحة، والقرآن يحكي لنا تجارب نبي الله أيوب عليه السلام حين مسه الضر، وقال: إني مسني الضر، فرد الله عليه قائلا: (ارْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ) (سورة ص: 42)، والماء كلما مس الجسم نشط عضلاته وحرك أوعيته وأوردته.. وكان النبي صلى الله عليه وسلم يدل ذلك يديه وقدميه حين يتوضأ. والصدمات اليسيرة التي تصيب الجسم يمكن أن يبرأ من ألمها بمجرد تدليك الجزء المصاب بالماء البارد. وهناك علاقة أخرى بين الماء والتراب، وذلك أن الماء الملوث لو جرى فوق التراب أزال عنه الأذناس واللوثات ويكون طهورا، وفي الماء فوائد طبية كثيرة ما لا يوجد في المشروبات المصنعة التي تملأ الأسواق.

وكذلك حرارة الشمس، وقد جعل الله أشعة الشمس مصدرا للطاقة والعناصر الحيوية التي يحتاج إليها الإنسان، وينصح الأطباء أن يعرض المواليد الجدد لأشعة الشمس وقت الصباح والمساء لفترة قصيرة، والبشرة في الجسم الإنساني تقبل العناصر الحيوية من الأشعة وتمزجها بمورمونات مختلفة مما يستخلص منه الفيتامين. وقد أكد المتخصصون كذلك، أن استخدام أشعة الشمس غذاء ودواء سوف يخفف للإنسان وطأة الأمراض، ويسهل عليه معالجتها بصورة أيسر تكلفة وأكثر فاعلية، وأثبتت التجارب الطبية أن أشعة الشمس لها أثر في معالجة أمراض السرطان.

ويمكن التعرض للشمس بالجسم مباشرة بلبس ثياب القطن الأبيض، وعلماء الطب الطبيعي يداوون المصابين بالأمراض الجلدية بهذا الضوء، وديننا - الإسلام - أيضا أولى اهتماما بالغاً بهذه الطريقة في العلاج، والتعرض للشمس صار في حياة المسلم شيئا عاديا إذ يخرج خمس مرات إلى المسجد، اثنان منها في بياض النهار، مما يتيح لجسمه الفرصة للتداوي الذاتي بضوء الشمس، والعبادات ليست أعمالا تعبدية فحسب، بل هي عادات صحية سليمة.

كما أن الهواء النقي يشغل حيزا كبيرا من الأفاق الجوية، ويتوفر هذا الهواء في مساحة 50 كم<sup>2</sup> من سطح الأرض، وهو دائما يتعرض لأعمال التصفية والتقنية، وذلك للحفاظ على وجود الحياة والأحياء فوق الأرض. وعملية التنفس التي تجري في كل حركاتنا وسكناتنا تقوم بدفع الهواء إلى داخل الجسم ويقبل منه المواد النافعة كما يترك المواد الضارة. والهواء النقي يصقل العقل ويزيد الجسم نشاطا كما يزيد من عدد الكريات الحمراء في الدم. ويقوي عضلات العين، وينظم الدوران الدموي مما يجعل الجسم بكافة أعضائه ووظائفه في نشاط وصحته.

## الطعام المفرط بسبب الأمراض:

إن أكبر ما يعتدي به المرء على النظام الطبيعي للصحة هو أسلوب حياته وتصرفاته الغذائية التي قام بترويجها الثقافة الاستهلاكية، ومن أخطر ظواهرها الإفراط في الطعام وعدم الالتزام بالحمية مما تتزاحم منه المعدة، ولا يجد الجسم وقتاً لهضم هذه المواد الغذائية وتوصيل عناصرها الحيوية إلى الأعضاء الوظيفية. وقد جهز الله النظام الداخلي لمعالجة الغذاء بحيث يوفر لجميع أعضاء الجسم فوائده الصحية. والطعام الذي يتناوله الإنسان مرة يتطلب ثماني ساعات لهضمه وتوزيع عناصره الحيوية. ومعناه أنه لا يصح تناول وجبة ثانية إلا بعد مضي هذه الفترة. ولكن العادات الخاطئة التي يعمد إليها الإنسان والمتمثلة في تراكم الطعام في المعدة، تجلب إلينا الأمراض المستعصية والمزمنة، ويمكن القول: إن 90 في المائة من الأمراض البدنية تأتي من جراء سوء التغذية وفساد عملية الهضم.

وقد أرشد الإسلام المسلمين إلى ثقافة غذائية متزنة منسجمة مع طبيعة جسمه ومتماشية مع متطلبات الجهاز الهضمي. وقد حذر الرسول صلى الله عليه وسلم أمته من الإفراط في تناول الطعام. وقال "من السرف أن تأكل كل ما اشتهيت"، وفي سياق الكلام عن الكافرين يقول القرآن:

(وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ) (محمد: 12)، والآية الكريمة تنبئنا أن الذين يأكلون ويشبعون دائماً تكون دنياهم جحيماً بالأمراض والأسقام. وتبيننا لهذه الحقيقة قال صلى الله عليه وسلم ما معناه: أهل الشبع في الدنيا هم أهل الجوع غداً في الآخرة. وذات يوم رأى النبي صلى الله عليه وسلم رجلاً أكرش فقال له: يا حبذا لو أنفقت ما أنفقت لهذا البض لأمر آخر.

## التعليمات النبوية لحماية الصحة:

والدين الحنيف يقدم للبشرية أساساً متيناً لصيانة الصحة وتفادي الأمراض، وهو الذي يتمثل في قوله صلى الله عليه وسلم: "ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن لم يفعل فثلاث لطفاهم وثلث لشرا به وثلث لنفسه" (1). وهذا التوزيع الغذائي يسهل للمعدة عملية الهضم ويضم لكافة الأعضاء في الجسم صحة وإتقاناً في وظائفها، وقد جاء في كلام العرب ما يشير إلى الأسباب الرئيسة لجميع الأمراض. ومنه قولهم: "المعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء، وأصل كل داء البرداء". والحمية تجعل الإنسان بصيراً بصحة جسمه ومراقباً على ما يطرأ عليه من الحالات المرضية، ومعنى البرداء هو إدخال الطعام على الطعام الذي هو الآخر عاملاً في مضاعفة حدة المرض وإفساد المعدة.

وحين بعث الرسول صلى الله عليه وسلم معاذاً إلى اليمن قال له: "إياك والتنعيم، فإن عباد الله ليسوا متنعمين" (2)، وهذا الحديث يبين لنا أسلوب الحياة المادية التي آثرها الرسول صلى الله عليه وسلم لنفسه ولأمته.

أضف إلى هذا أحوال بيته صلى الله عليه وسلم، إذ كان لا يرفع من بيته الدخان لشهرين أو أكثر لعدم وجود ما يطبخ، وإنما كان طعامهم وشراهم في هذه الفترة التمر والماء، ومع ذلك ما نقصت مناعتهم وما مرضوا وما وهنوا، وهذه الحقيقة إن دلت على شيء فإنها تدل على أن الجسم الإنساني ووظائف أعضائه وأجهزته أحوج إلى الإمساك منه إلى الشبع، ولم يرو في تاريخ البشرية موت أحد بالإمساك عن الطعام والقصد فيه، بل مات وهلك الملايين وصار أضعاف مضاعفتهم في أمراض مزمنة مستعصية نتيجة إهمالهم في شبع بطونهم وعدم اكتراثهم لنداء الطبيعة.

والأسلوب السليم للثقافة الغذائية يتمثل في قوله صلى الله عليه وسلم وهو يقول: "ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه؛ بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه؛ فإن كان لا محالة فثلاث لطفاهم وثلث لشرا به وثلث لنفسه" (3). وما دام الوازع الديني موجوداً في ضمير المؤمن فإنه ينبهه بسلبيات الأكل المفرط. والحديث المذكور أجدر أن يسجل بأسطر ذهبية ليكون شعاراً لصحة كل مسلم، ولم يجد البشري ولن يجدوا إرشاداً أعلى منه للحفاظ على الثقافة الغذائية الصحيحة التي تجنب الجوع والأمراض في وقت واحد، ولكن، هيهات إذ أصبح المسلمون يحملون معهم الأمراض في حلهم وترحالهم أكثر من غيرهم.

كما أن الرسول صلى الله عليه وسلم يحذر بأصرار الإفراط والإسراف وقد قال عمر رضي الله عنه: "إياكم والبطنة، فإنها مفسدة للجسم، مورثة للسقم، مكسلة عن الصلاة، وعليكم والقصد فإنه أصلح للجسد، وأبعد عن السرف، وإن الله تعالى ليبغض الخبر السمين". وهذه الأضرار تصيب الإنسان في ظاهر جسمه، أما الذي يصيبه باطناً فإن ذلك وارد في قوله صلى الله عليه وسلم: "أول بلاء حدث في هذه الأمة بعد نبينا الشبع، فإن القوم لما شبعت بطونهم سمنت أبدانهم وضعفت قلوبهم وحجمت شهواتهم". وأفكار لقمان عليه السلام هي الأخرى تبلور تلك الأضرار الباطنية، جاء ذلك في معرض كلامه لابنه وهو يقول: "يا بني إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة وخرست الحكمة وقعدت الأعضاء عن العبادة، وإن الشبع يورث البلادة ويعمي القلب".

## النظام الصحي:

توجد في الجسم الإنساني قوة إلهية، تعمل عمل الطبيب، وهي توجد كذلك داخل كل المخلوقات، وفي المنظور الديني نسميها الروح ووظيفتها أن تقوم بإصلاح العيوب والقصور الذي يحدث في الجسم وصيانة الخلايا من التلف والفساد. وتجري هاتان الوظيفتان دون انقطاع، إلا أن وصول الطعام بكمية كبيرة في المعدة يعوق انطلاقها، لأن الروح الواحد حين يقوم بوظيفتين في وقت واحد يستهلك مزيدا من الطاقة، وأيسر طريقة للعلاج هو تجنب الغذاء المفرط، وإذا لم يستعد الإنسان لذلك فإن الجسم بذاته يسحب خاصية الجوع ويدفع صاحبه إلى الإمساك عن الطعام.

والإمساك عن الطعام يتمثل في جميع الكائنات الحية، وهناك حيوانات وأشجار تترك الغذاء في أوقات معينة، والأشجار حين تسقط أوراقها في المواسم المعينة لكي تنتشط بعد ذلك، وتخرج أوراقا ناعمة أروع من الأولى، وتوجد فيها العناصر الحيوية أكثر مما كان من قبل، وكذلك الدودة، تترك الماء والغذاء لمدة واحد وعشرين يوما لتصير بعد ذلك فراشة جميلة، والدجاجة تحضن بيضها المخصب واحدا وعشرين يوما، تقضي هذه المدة في نوع من الإمساك، ولا تخرج فيها إلا لبعض الحاجات، والطاقة المكتسبة من خلال تغذيتها المستمرة تستهلك أيام الإمساك حتى تفقس الأفراخ، بينما تصبح الدجاجة الأم أكثر نشاطا وجمالا وغيره على أفرانها. والحيوانات الأليفة التي نربها تمتنع عن الطعام حين تنزل بها الأمراض. وكذلك نشاهد هذه الظاهرة في المرضى، إذ يمتنعون عن الطعام أيام المرض، يأتي في صورة الملل والتضجر تارة وبمرارة في الفم تارة أخرى، وهذا الملل يأتي إنذارا من داخل الجسم يخبر صاحبه أن الروح في شغل شاغل بصيانة الأعضاء والوظائف الداخلية، وأن الطعام الذي يدخل المعدة في هذه الأحوال سيضر تلك العمليات. والرسول صلى الله عليه وسلم يقول: "لا تكرهوا مرضاكم على الطعام والشراب فإن الله يطعمهم ويسقيهم" (4).

ومن هذا المنطلق صار يضرب المثل "صوموا تصحوا" (5)، والصوم لا يطهر الجسم فحسب، بل يطهر القلب أيضا، والنفس دائما تشتتهي الأطمعة، والصائم يملك نفسه أمام هذه الشهوات مع أن الأطمعة جاهزة لديه، والمسلم يستلهم نيته للصوم من قوته الإيمانية مما يكتسب بذلك الصفات الحمودة مثل الثبات والشجاعة والتفاؤل، وكل هذا يجعل صدره منشراحا يمكنه من مواجهة الأزمات. وغزوة بدر التي وقعت في السنة الثانية للهجرة خير دليل على صحة ما ذكرنا، وفيها عبرة لأولي الأبصار كما أشار إليه القرآن، وعبرتها ليس مقصورة في انتصار الفئة القليلة على الفئة الكثيرة، بل ينبغي أن نستلهم العبر أيضا من تضحيات النبي صلى الله عليه وسلم والصحابه رضوان الله عليهم، إذ كانوا يخرجون إلى ساحة القتال وهم صائمون. وإن فلسفة الحرب تتوقف على تزويد الجنود بما يحتاجون من الطعام بغض النظر إلى الحلال والحرام، حتى يكونوا على أتم الاستعداد النفسي واللياقة البدنية قبل الزحف، ولكن الإسلام قدم درسا جديدا، وقد أقع العالم بأن الصوم سيكسب لصاحبه من صفات الإقدام والحماسة وروح التضحية ما لا يناله لو كان شعبانا.

## الأمراض تطهر الجسم:

علماء الطب الطبيعي لهم آراؤهم المتميزة عن الأمراض، وذلك أن الأمراض ليست أعداء الإنسان، بل هي أصدقاؤه، ويقولون إن كل ما نسميه مرضا، فهو في الحقيقة وسائل تطهير الجسم ووظائفه، ولا يجوز أن نعيق انطلاقه بالأدوية الضارة، وبعبارة أخرى الأمراض يتمثل فيها العلاج الذي يقوم به الجسم تلقائيا، وهي إجراءات أمنية وعملية أليفة بالجسم، كما أنها من ضمن النظام الطبيعي الذي وضعه الخالق، ولا داعي لقمعها أو إبعادها عن الجسم. فمثلا القيء: هو من الإجراءات الأمنية التي يعمد إليها الجسم حين يدخل الجوف المأكولات التي يتعسر هضمها فتصير متعفنة مسمومة، والذي يشرب السم يقيء فوراً. وإذا تحمل في ذلك فإن شفاءه في إيقائه، والحامل كذلك تقيء وقت الصباح، وذلك تجنباً لتسرب المواد المسمومة إلى جسم الجنين، فالقيء إذن رحمة، وهو من الوسائل الوقائية التي تجهز بها الجسم الإنساني، وكذلك الإسهال: الذي ينتج عن تراكم الملوثات من بقايا البراز والمسمومات مما تتخلى عنه الأمعاء، والجسم بذاته يقوم بهذه العمليات، وليس علينا إلا أن نطويعه في مهماته ولا نقاومه بالأدوية، كما أن العطس هو الآخر من الإجراءات الوقائية التي يقوم بها الجسم، وذلك حينما يحمل الغبار مع التنفس فيصل إلى الرئة، والرئة أكثر الأعضاء الداخلية حاجة إلى الصيانة والتطهير الفوري، لذلك يأتي العطاس كرد فعل للجسم للحفاظ على الرئة والدفاع عن وظيفتها. ونظرا لأهمية هذه العملية وخطورتها ودورها في النظام الجسمي؛ أمر الرسول صلى الله عليه وسلم أن يحمد الله عند العطاس، ولا نغتنم إلى قيمة هذه النعمة الإلهية إلا حين نفقدنا. وفي حالات الزكام يسيل الأنف، ويخرج منه المخاط والبلغم وهو ليس شيئا يخاف منه. بل هو مثل البول والبراز، وكل ما في الأمر أن الزكام يطهر المناخير والجيوب الأنفية، وإذا داويناها بالأدوية ذات الفاعلية الكيميائية ستكون عاقبته وخيمة، إذ ينشأ عنها الصداع وانسداد الأنف والربو، وكذلك السعال هو عملية إخراج البلغم المتراكم في الرئة، ولو لجأنا إلى الدواء حين تظهر أعراضه لأعقنا

تلك العملية، وتنتج عنه أمراض الرئة والربو. والأمراض الجلدية تظهر حين ينهض الجسم بمهمة إخراج الملوثات المتراكمة في الدم، وإذا تألم أي جزء من أجزاء الجسم فإنه يدل على أن ذلك الجزء يحتاج إلى ترميم وإصلاح.

ورسولنا الحبيب صلى الله عليه وسلم يخبرنا عن الحمى وفعاليتها الإيجابية على المريض، وفي حديث عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: "ذكرت الحمى عند رسول الله، فسبها رجل، فقال رسول الله: لا تسبها، فإنها تنفي الذنوب كما تنفي النار خبث الحديد"<sup>(6)</sup>، قال بعض السلف: إن الحمى تدخل في كل الأعضاء والمفاصل البالغ عددها ثلاثمائة وستين مفصلاً، ومعنى ذلك أنها تدخل فيها وتخرج ما بها من الخبث والذنس وتطهرها من حالات الإصابات الداخلية. وقد أثبتت الاكتشافات أن حرارة الجسم المتزايدة تقضي على انتشار الفيروسات والبكتيريا. وإذا حم الجسم فليس علينا إلا أن نصبر ونتنظر ماذا ستفعل بنا، وبعد البرء من الحمى يكتسب الجسم مزيداً من النشاط، وعلى هذا يقول أبقراط عالم الطب المشهور: "لو أعطيتموني الحمى سأقضي على كل الأمراض، وقول أبي هريرة رضي الله عنه يؤيد ما قال أبقراط، وهو يقول: ما من مرض يصيبني أحب إلي من الحمى، لأنها تدخل في كل عضو مني"<sup>(7)</sup>. ولو عاش المسلم مراعيًا لهذه الإرشادات النبوية والتعليمات الإلهية فإنه سيمكنه من الحمية والوقاية ما لا يبلغ إليه المعالجات الطبية الحديثة ذات التكلفة الباهظة. ومن كان له من نفسه واعظ كان عليه من الله حافظ.

### هوامش:

- 1- رواه ابن ماجه رقم الحديث 3349.
- 2- رواه الإمام أحمد والبيهقي.
- 3- منهاج المسلم/ أبو بكر الجزائري: ص. 104.
- 4- رواه ابن ماجه. كتاب الطب.
- 5- ذكره المنذري في التغريب والترهيب 2/83.
- 6- رواه ابن ماجه برقم: 3469.
- 7- زاد المعاد/ ابن قيم الجوزية. ج 4 ص: 32.