

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### الصِّحَّةُ وَقَايَةُ وَمَسْئُولِيَّةٌ

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي شَرَعَ لِلإِنْسَانِ مَا يَحْفَظُ صِحَّتَهُ، وَيَصُونُ قُوَّتَهُ، وَيَقِيهِ سَقَمَهُ وَعِلَّتَهُ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، بِيَدِهِ الضَّرُّ وَالْبَلَاءُ، وَالنَّفْعُ وَالشِّفَاءُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُ اللَّهِ وَرَسُولُهُ، أَكْثَرَ النَّاسِ حِرْصًا عَلَى مَا يَحْمِيهِ، وَأَبْعَدَهُمْ عَمَّا يَضُرُّهُ وَيُؤْذِيهِ، وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ الطَّيِّبِينَ، وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ.

أَمَّا بَعْدُ، فَ﴿ اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ ﴾ (١)، وَعَلِمُوا أَنَّ الصِّحَّةَ فَتِيلٌ نَشَاطِ الْإِنْسَانِ وَمَنْبَعُ قُوَّتِهِ، بَلْ هِيَ قِوَامُ الْحَيَاةِ، وَلَا تَقُومُ حَضَارَاتُ الْأَرْضِ إِنْ كَانَتْ شُعُوبُهَا عَلَى عِلٍّ، وَلَا تَسْتَقِيمُ نِعَمُ الدُّنْيَا مَعَ مَرَضٍ مُقْعَدٍ أَوْ وَبَاءٍ قَاتِلٍ، وَلِذَا وَهَبَ لَهَا الْإِسْلَامَ اهْتِمَامَهُ، وَمَنْحَهَا رِعَايَتَهُ، فَجَعَلَ مِنْ ضَرُورَاتِ الدِّينِ الْمُحَافَظَةَ عَلَى النَّفْسِ الْبَشَرِيَّةِ، وَشَرَعَ مِنَ التَّشْرِيعَاتِ الْمُتَعَلِّقَةِ بِحُرْمَتِهَا وَصِيَانَتِهَا مَا يَضْمَنُ لَهَا الْبَقَاءَ، لِيَحَافِظَ عَلَى قُوَّتِهَا وَفُتُوتِهَا، وَيُبْعِدَهَا عَنْ كُلِّ مَا مِنْ شَأْنِهِ الْإِضْرَارُ بِهَا أَوْ التَّعَدِّي عَلَيْهَا، وَمِنْ أَهَمِّ الْقَوَاعِدِ الْمُتَعَلِّقَةِ بِذَلِكَ الْمُحَافَظَةُ عَلَى النَّظَافَةِ الْعَامَّةِ وَالْخَاصَّةِ، وَالنِّزَامِ الْقَوَاعِدِ الصِّحِّيَّةِ السَّلِيمَةِ، فَالْمُتَطَهِّرُونَ أَحْبَابُ الرَّحْمَنِ، يَقُولُ اللَّهُ سُبْحَانَهُ: ﴿ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَنْظَهُرُوا

وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ ﴾ (٢)، وَتَأَمَّلُوا قَوْلَ الْمُصْطَفَى ﷺ: ((الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ))، كَمَا أَنَّ الصَّلَاةَ عَمُودَ الدِّينِ تَقُومُ عَلَى الْوُضُوءِ الَّذِي مِنْ مَعَانِيهِ النَّظَافَةُ وَالطَّهَارَةُ، قَالَ ﷺ: ((لَا صَلَاةَ لِمَنْ لَا وُضُوءَ لَهُ))، كَمَا شَرَعَتْ الْاِغْتِسَالَاتُ الْوَاجِبَةُ وَالْمُسْتَحَبَّةُ لِتَحْقِيقِ هَذَا الْهَدَفِ الْعَظِيمِ.

إِخْوَةُ الْإِيمَانِ:

(١) سورة آل عمران / ١٠٢.

(٢) سورة التوبة / ١٠٨.

مَنْ يَتَّبِعِ الْإِرْشَادَاتِ النَّبَوِيَّةَ يَجِدْهَا وَاضِحَةً جَلِيَّةً فِي الْوَقَايَةِ وَالتَّحْصِينِ مِنَ الْأَمْرَاضِ فَقَدْ جَاءَ الْأَمْرُ بِعِزْلِ الْمَرِيضِ عَنِ الْأَصْحَاءِ عِنْدَ انْتِشَارِ الْوَبَاءِ، يَقُولُ الرَّسُولُ ﷺ فِي الطَّاعُونَ: ((فَإِذَا سَمِعْتُمْ بِهِ بِأَرْضٍ فَلَا تَدْخُلُوا عَلَيْهَ، وَإِذَا وَقَعَ فِي أَرْضٍ فَلَا تَخْرُجُوا فِرَارًا مِنْهُ))، وَالحَدِيثُ يُقَرِّرُ مَا يُسَمَّى الْآنَ بِالْحَجْرِ الصَّحِّيِّ أَوْ الْعِزْلِ عِنْدَ انْتِشَارِ الْوَبَاءِ، كَمَا جَاءَ النَّهْيُ عَنِ قِضَاءِ الْحَاجَةِ فِي الْمَاءِ الَّذِي يَسْتَعْمَلُهُ النَّاسُ فِي وُضُوئِهِمْ وَاغْتِسَالِهِمْ وَسَائِرِ شُؤْنِهِمْ حِرْصًا عَلَى السَّلَامَةِ الْعَامَّةِ، يَقُولُ الرَّسُولُ ﷺ: ((اتَّقُوا الْمَلَاعِنَ الثَّلَاثَ: الْبِرَازَ فِي الْمَوَارِدِ وَقَارِعَةَ الطَّرِيقِ وَالظِّلَّ))، وَالمُحَافَظَةُ عَلَى الصِّحَّةِ الشَّخْصِيَّةِ جَعَلَ الْإِسْلَامَ مِنَ الْأَدَابِ الضَّرُورِيَّةِ غَسْلَ الْيَدَيْنِ قَبْلَ النَّوْمِ وَبَعْدَهُ، وَقَبْلَ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: ((مَنْ نَامَ وَفِي يَدِهِ غَمْرٌ [أَي دَسَمٌ] وَلَمْ يَغْسِلْهُ فَأَصَابَهُ شَيْءٌ فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ))، وَقَالَ - عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ - : ((إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ فَلَا يَغْمِسْ يَدَهُ فِي الْإِنَاءِ حَتَّى يَغْسِلَهَا ثَلَاثًا، فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ))، وَاهْتَمَّ الْإِسْلَامُ كَذَلِكَ بِالْغِذَاءِ بِاعْتِبَارِهِ الْعُنْصُرَ الْفَعَّالَ فِي نُمُوِّ الْجِسْمِ وَقُوَّتِهِ، وَالطَّاقَةَ الْمُحَرِّكَةَ الَّتِي تُمَكِّنُهُ مِنْ أَدَاءِ وَظَائِفِهِ، فَأَحَلَّ اللَّهُ كُلَّ طَيِّبٍ مِنْ طَعَامٍ وَشَرَابٍ، قَالَ تَعَالَى: ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَأَشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تُعْبُدُونَهُ﴾ (١)، لَقَدْ أَجْمَعَ الْعُلَمَاءُ وَالْأَطِبَّاءُ قَدِيمًا وَحَدِيثًا عَلَى أَنَّ الْمَعِدَةَ بَيْتُ الدَّاءِ، وَأَنَّ الْحَمِيَّةَ رَأْسُ كُلِّ دَوَاءٍ، وَأَنَّ الْوَقَايَةَ خَيْرٌ مِنَ الْعِلَاجِ، وَأَنَّ الدَّوَاءَ قَلَّمَا يَنْفَعُ مَعَ عَدَمِ الْوَقَايَةِ وَالْحَمِيَّةِ، وَقَدْ سَبَقَ الْقُرْآنُ الْكَرِيمُ التَّشْرِيحَاتِ الْحَدِيثَةَ فِي تَقْرِيرِ الْقَوَاعِدِ الصَّحِّيَّةِ الْكُبْرَى، وَأَنْزَلَ آيَةً قُرْآنِيَّةً جَمَعَ فِيهَا أَكْثَرَ عِلْمِ الصِّحَّةِ وَالْاِقْتِصَادِ فَقَالَ: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (٢)، وَيَقُولُ الرَّسُولُ ﷺ: ((مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ، بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ لُقَيْمَاتٍ يُقَمِّنُ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَهَ، فَتَلَّتْ لَطْعَامِهِ وَتَلَّتْ لَشْرَابِهِ وَتَلَّتْ لِنَفْسِهِ)).

(١) سورة البقرة/ ١٧٢.

(٢) سورة الأعراف/ ٣١.

عباد الله:

لا يزال الطبُّ يكتشف يوماً بعد يومٍ الآثارَ الإيجابيةَ والنتائجَ الباهرةَ لهذه القواعدِ الصحَّيةِ الربَّانيةِ التي جاءَ بها الإسلامُ للمحافظةِ على الصِّحةِ والوقايةِ من الأمراضِ البدنيَّةِ، فالمُسلمُ حينَ يلتزمُ نظاماً معتدلاً في غذائه ونومه وعبادته، ويحسنُ التحكُّمَ في غرائزه وشهواته، يكونُ قد عملَ بأسبابِ الصِّحةِ، إنَّ من حِرصِ الإسلامِ على الصِّحةِ تربيةً أتباعه على التحكُّمِ في شهواتهم وغرائزهم، ونهيتهم عن تعاطي كلِّ ما يضرُّ بعافيتهم، ويهدِّدُ سلامةَ بنيتهم، فحرَّم عليهم الخبائثَ جميعها، في الوقتِ الذي فتحَ باباً من البدائلِ الطَّيبةِ التي بثَّها في الأرضِ، يقولُ اللهُ تعالى: ﴿ وَيَجِدْ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الخَبِيثَاتِ ﴾ (١)، إنَّ اختلالَ النظامِ الغذائيِّ والوقائيِّ في حياةِ بعضِ النَّاسِ، يؤثِّرُ في النظامِ الجسديِّ والتَّوازنِ فيه، فيحدثُ المرضُ، فإذا وقعَ لسببٍ واضحٍ أو لحكمةٍ إلهيةٍ خفيةٍ، فعلى الإنسانِ أن يسعى إلى العلاجِ والتداويِّ عملاً بقولِ النبيِّ ﷺ: ((تداووا عباد الله؛ فإنَّ اللهَ لم ينزل داءً إلا جعل له دواءً))، والتداويُّ إنّما يكونُ باستشارةِ طبيبٍ حاذقٍ، والأخذُ بالنصائحِ والقواعدِ الصحَّيةِ والطَّبيَّةِ المقرَّرةِ عندَ المختصِّينَ. بهذهِ التعاليمِ الحكيمةِ حفظَ الإسلامُ للمُسلمِ صحَّتهُ، وصانَ جسمه ليجمعَ له مع قوَّةِ العقلِ والروحِ قوَّةَ الجسمِ، حتَّى يصيرَ شخصيَّةً متوازنةً يؤدِّي وظيفتهُ في الحياةِ على أحسنِ الوجوهِ وأتمَّها.

فانتقوا الله - عباد الله -، وخذوا بأسبابِ الصِّحةِ والعافيةِ، تقووا على أداءِ حقوقِ الله وحقوقِ العبادِ، وتسعدوا في دنياكم وأخراكم.

أقولُ قولي هذا وأستغفرُ اللهَ العظيمَ لي ولكم، فاستغفروهُ يغفرَ لكم إنه هو الغفورُ الرحيمُ، وأدعوه يستجبَ لكم إنه هو البرُّ الكريمُ.

\*\*\* \*\*

الحمدُ لله البرِّ الكريمِ، خلقَ الإنسانَ في أحسنِ تقويمٍ، وأحاطَ حياتهُ بسياجٍ متينٍ من

أَحْكَامِ الشَّرْعِ الْمُبِينِ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، دَعَا إِلَى الْمُحَافَظَةِ عَلَى صِحَّةِ الْأَبْدَانِ وَالْوَقَايَةِ مِنَ الْأَمْرَاضِ، ﷺ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ.

أَمَّا بَعْدُ، فَيَا عِبَادَ اللَّهِ:

إِنَّ مِنْ أقدسِ الواجباتِ عَلَى الآبَاءِ الاِعْتِنَاءَ بِصِحَّةِ أَبْنَائِهِمْ حَتَّى يَشَبُّوا أَقْوِيَاءَ نَافِعِينَ لَأَنْفُسِهِمْ وَلِمُجْتَمَعِهِمُ الَّذِي يَعِيشُونَ فِيهِ، وَذَلِكَ بِأَنْ يَحْرِصُوا كُلَّ الْحَرِصِ عَلَى تَحْذِيرِهِمْ مِنَ الاِقْتِرَابِ مِنْ كُلِّ مَا يُسَبِّبُ لَهُمُ الاِنْحِرَافَ أَوْ يُؤَدِّي بِهِمْ إِلَى الهَلَاكِ، وَلَا يَكُونُ ذَلِكَ إِلَّا بِابْتِعَادِهِمُ الْكَامِلِ عَنِ اقْتِرَافِ سَائِرِ المَعَاصِي وَالرَّذَائِلِ وَحِرْصِهِمُ الدَّائِمِ عَلَى عَدَمِ إِقَامَةِ العِلَاقَاتِ الجِنْسِيَّةِ غَيْرِ المَشْرُوعَةِ، الَّتِي لَا تُورِثُ إِلَّا ضِيَاعًا وَخُسْرَانًا، وَلَا يَنْجُمُ عَنْهَا إِلَّا أَمْرَاضٌ وَأَوْبِيئَةٌ عَجَزَ الطَّبُّ الحَدِيثُ عَنِ التَّوَصُّلِ إِلَى العِلَاجِ النَّاجِعِ لَهَا. فَلنَحْرِصْ دَائِمًا وَأَبَدًا عَلَى اسْتِحْضَارِ قَوْلِ المَوْلَى عَزَّ وَجَلَّ فِي مُحْكَمِ كِتَابِهِ: ﴿وَلَا تَقْرُبُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ﴾<sup>(١)</sup>، وَقَوْلِهِ تَعَالَى: ﴿وَلَا تَقْرُبُوا الزَّيْنِ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا﴾<sup>(٢)</sup>.

فَاتَّقُوا اللَّهَ - عِبَادَ اللَّهِ -، وَحَافِظُوا عَلَى صِحَّةِ أَبْنَائِكُمْ، وَجَنِّبُوهُمْ كُلَّ شَرٍّ وَعَنَاءٍ، وَادْفَعُوا عَنِ أَنْفُسِكُمْ وَأَهْلِيكُمْ كُلَّ ضُرٍّ وَبَلَاءٍ، وَكُونُوا دَائِمًا فِي مَرَكَزِ القُدُوةِ لَهُمْ، وَإِيَّاكُمْ مِنَ المَسْئَلِكِ الَّذِي عَابَ القُرْآنُ الكَرِيمُ مَنْ يَسْلُكُونَهُ، قَالَ تَبَارَكَ وَتَعَالَى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ، كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ﴾<sup>(٣)</sup>.

هَذَا وَصَلُّوا وَسَلِّمُوا عَلَى إِمَامِ المُرْسَلِينَ، وَقَائِدِ الغُرِّ المُحَجَّلِينَ، فَقَدْ أَمَرَكَ اللَّهُ تَعَالَى بِالصَّلَاةِ وَالسَّلَامِ عَلَيْهِ فِي مُحْكَمِ كِتَابِهِ حَيْثُ قَالَ عَزَّ قَائِلًا عَلِيمًا: ﴿إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا﴾<sup>(٤)</sup>.

(١) سورة الأنعام/ ١٥١ .

(٢) سورة الإسراء/ ٣٢ .

(٣) سورة الصف/ ٢-٣ .

(٤) سورة الأحزاب/ ٥٦ .

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، كَمَا صَلَّيْتَ وَسَلَّمْتَ عَلَى سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ، وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ، كَمَا بَارَكْتَ عَلَى سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ، فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ، وَارْضَ اللَّهُمَّ عَنْ خُلَفَائِهِ الرَّاشِدِينَ، وَعَنْ أَرْوَاجِهِ أُمَّهَاتِ الْمُؤْمِنِينَ، وَعَنْ سَائِرِ الصَّحَابَةِ أَجْمَعِينَ، وَعَنْ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ، وَعَنَّا مَعَهُمْ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ.

اللَّهُمَّ اجْعَلْ جَمْعَنَا هَذَا جَمْعًا مَرْحُومًا، وَاجْعَلْ تَفَرُّقَنَا مِنْ بَعْدِهِ تَفَرُّقًا مَعْصُومًا، وَلَا تَدْعُ فِينَا وَلَا مَعَنَا شَقِيًّا وَلَا مَحْرُومًا.

اللَّهُمَّ أَعِزِّ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ، وَوَحِّدِ اللَّهُمَّ صُفُوفَهُمْ، وَأَجْمَعْ كَلِمَتَهُمْ عَلَى الْحَقِّ، وَاكْسِرْ شَوْكَةَ الظَّالِمِينَ، وَاكْتُبِ السَّلَامَ وَالْأَمْنَ لِعِبَادِكَ أَجْمَعِينَ.

اللَّهُمَّ يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ بِكَ نَسْتَجِيرُ، وَبِرَحْمَتِكَ نَسْتَغِيثُ إِلَّا تَكَلَّنَا إِلَى أَنْفُسِنَا طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَلَا أَدْنَى مِنْ ذَلِكَ وَلَا أَكْثَرَ، وَأَصْلِحْ لَنَا شَأْنَنَا كُلَّهُ يَا مُصْلِحَ شَأْنِ الصَّالِحِينَ.

اللَّهُمَّ رَبَّنَا احْفَظْ أَوْطَانَنَا وَأَعِزِّ سُلْطَانَنَا وَأَيِّدْهُ بِالْحَقِّ وَأَيِّدْ بِهِ الْحَقَّ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ، اللَّهُمَّ أَسْبِغْ عَلَيْهِ نِعْمَتَكَ، وَأَيِّدْهُ بِنُورِ حِكْمَتِكَ، وَسَدِّدْهُ بِتَوْفِيقِكَ، وَاحْفَظْهُ بِعَيْنِ رِعَايَتِكَ.

اللَّهُمَّ أَنْزِلْ عَلَيْنَا مِنْ بَرَكَاتِ السَّمَاءِ وَأَخْرِجْ لَنَا مِنْ خَيْرَاتِ الْأَرْضِ، وَبَارِكْ لَنَا فِي ثَمَارِنَا وَزُرُوعِنَا وَكُلِّ أَرْزَاقِنَا يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ. رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ. اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ، الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ، الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ، إِنَّكَ سَمِيعٌ قَرِيبٌ مُجِيبُ الدُّعَاءِ.

عِبَادَ اللَّهِ: ﴿إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَايِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَآلْبَغِيَّ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾.