

من معطيات الثقافة الإسلامية

**منهج الإسلام  
في  
التداوي والأخذ بالأسباب.**



**أ.د. محمد محمد عبد العزيز يحيى**

أستاذ الدعوة والثقافة الإسلامية المساعد  
بكلية أصول الدين والدعوة بالمنوفية



## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقدمة ..

تمهيد : فكرة عامة عن الأمراض وتقسيمها في الإسلام .

أولاً : عناية الإسلام بجسم الإنسان .

ثانياً : الطب الوقائي .

ثالثاً : العبادات وأثرها في صحة الإنسان .

رابعاً : نظرة الإسلام إلى التداوي والأخذ بالأسباب .

خامساً : نماذج من هدي النبي ﷺ في معالجاته لبعض الأمراض .

سادساً : نماذج من مشاهير الطب والتمريض في الإسلام .

بسم الله الرحمن الرحيم .

مقدمة .

الحمد لله رب العالمين ، الذي أنعم علينا بنعمة الإسلام الكامل ، والصلاة والسلام على سيدنا محمد النبي الخاتم وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً .

أما بعد .

فإن الإسلام هو منهج الحياة الوحيد الذي يتحرر فيه البشر من عبودية البشر ؛ لأنهم يتلقون التصورات والمبادئ والقوانين والقيم من الله ﷻ . فإذا أحنوا رؤوسهم فإنما يحنونها لله وحده ، وإذا أطاعوا الشرائع فإنما يطيعون الله وحده ، وإذا خضعوا للنظام فإنما يخضعون لله وحده . ومن ثم يتحررون من عبودية العبيد للعبيد حين يصبحون كلهم عبيداً لله بلا شريك ، والإنسان المعاصر اليوم في أمس الحاجة إلى يقين ديني يعيد إليه وحدته الضائعة وسعادته المفقودة ، و أمنه المسلوب ، و ما دامت القناعة المبنية على الحقائق العلمية هي اليوم من أكثر القناعات فاعلية للتحقق من هذا اليقين ، وما دام الإسلام من خلال مصادره الفياضة يمنحنا هذا القدر الكبير المعجز من هذه الحقائق التي راحت تنكشف عقداً بعد عقد وقرناً بعد قرن ، فلماذا لا نتحرك علي ضوء هذه المعادلة العظيمة لإنقاذ الإنسان المعاصر من ورطته بفقدان اليقين ، ولقد دلت الدلائل علي أن العلماء الذين درسوا الآيات الكونية في القرآن و السنة وطبقوها علي ما وصل إليه العلم - في زمانهم - في الطب و الفلك ، و الكيمياء ..... وغيرها من العلوم قد وجدوا تطابقاً ، و توافقاً علمياً رائعاً أكد لهم أن الإسلام هو الدين الحق الذي يسعد من يطبقه .

ولقد عني الإسلام بصحة الإنسان عناية فائقة ، واقتضت حكمة الله تعالى أن يجعل لكل داء نواء ولكل شيء سببا ، وبالرغم من وضوح هذه الحكمة إلا أننا نجد الكثير من الناس في عصرنا الحاضر لا يزالون تأنهيين وراء الأوهام ، يعلقون أنفسهم بسراب يحسبه المريض شفاء ، فبمجرد إشاعة مروجه عن شخص ما من الناس يعالج بالكلمات البراقة ، والتعاويذ الفاتنة تجد القوم وقد خرجوا إليه جموعا دون هوادة ، حتى لو أدى الوصول إليه إلى ارتكاب أصعب المتاعب والمشاق ، وما واقعة تلك المرأة<sup>(١)</sup> التي ذاع صيتها بين ربوع الكنانة ، وذهاب الجموع المتكاثرة إليها إلا دليل واضح على ذلك .

الأمر الذي يندى له الجبين ، حيث تناسى الناس الإسلام بتشريعاته وأحكامه وراحوا يجرون وراء هذا السراب التائه الذي لا شفاء فيه وإنما الهلاك والدمار ، وكان لابد من العودة إلى الإسلام ، وإلى اليقين المفقود وأن الشفاء بيد الله وحده وقد جعل لكل شيء سببا .

الأمر الذي جعلني أذكر بمنهج الإسلام القويم في الدعوة إلى التداوي الصحيح والأخذ بالأسباب كما ينبغي ، فكتبت هذه الصفحات القليلة حول منهج الإسلام في التداوي والأخذ بالأسباب ، أملا من الحق ﷺ أن يوفقنا للعمل بكتابه وسنة رسوله ﷺ وأن يهدينا إلى صراطه المستقيم ، وأن يشفينا ويشفي مرضى المسلمين .... اللهم استجب يا رب العالمين .

د محمد محمد يحيى .

(١) المراد بها : الشبيخة نادية التي ظهرت مؤخرا بأبيس إسكندرية ، وافتنن بها الناس في مصر ، وذاع صيتها حتى خارج مصر ، وشغل بها الرأي العام ، وقد تم القبض عليها مؤخرا .

### تمهيد

#### فكرة عامة عن الأمراض وتقسيماتها في الإسلام .

حين نتصفح آيات القرآن الكريم لنبحث عن لفظة مَرِيضٍ بمشتقاتها نجدها من الألفاظ الكثيرة الذكر ، حيث إنها وردت في أربع و عشرين آية من آيات القرآن الكريم بعضها يُقصد به الأمراض العضوية وهي أمراض الأبدان مثل الحمى و الطاعون ، و بعضها الآخر يُقصد به الأمراض المعنوية وهي أمراض القلوب كالحقد و الحسد و الرياء .

وبذلك فإن الأمراض في الإسلام نوعان : —

أمراض مادية : وهي المتعلقة بالأجسام .

وأمراض معنوية : وهي المتعلقة بالقلوب .

ولكل منها سبب ولكل منها علاج و أدوية .

فالأمرض البدنية ترجع في أغلبها إلى نوعية الطعام الذي يتناوله الإنسان وكيفية هذا الطعام ، ووقت تناوله ، ولذلك نجد القرآن الكريم و السنة النبوية الشريفة يهتمان بأمر الطعام ، ويحذران من الإسراف في تناوله و الإكثار منه حتى لا يتخم الإنسان معدته فلا يبقى فيها مكان لشراب أو لنفس ، وفي هذا يقول الحق ﷻ موجهاً بني آدم :

﴿ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ... ﴾ الاعراف ٣١ .

ويقول ﷻ : " ما ملأ امرء — آدمي — وعاءً شراً من بطنه بحسب ابن آدم لقيمات — أكلات — يقمن صلبه — فإن كان لا بد ( لا محالة ) فنلت طعامه و نلت لشرابه و نلت لنفسه " (٢) صدق رسول الله ﷺ .

(٢) حديث صحيح رواه الترمذي في صحيحه ، وقال : حسن صحيح ، حديث رقم ٢٣٨٠ ، الزهد ، باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل ج ٤/٥٩٠ عن مقدم بن معدي كرب — ط دار الحديث .

ويوضح ابن قيم الجوزية أثر الطعام على جسم الإنسان فيقول :

\* الأمراض نوعان :

\* أمراض مادية تكون عند زيادة مادة أفرطت في البدن حتى أضرت بأفعاله الطبيعية ، وهي الأمراض الأكثرية ، وسببها إدخال الطعام على البدن قبل هضم الأول و الزيادة في القدر الذي يحتاج إليه البدن ، وتناول الأغذية القليلة النفع البطينة الهضم ، و الإكثار من الأغذية المختلفة التراكيب المتنوعة ، فإذا ملأ الأدمي بطنه من هذه الأغذية واعتاد ذلك أورثته أمراضا متنوعة منها بطيء الزوال ومنها سريعه ، فإذا توسط في الغذاء وتناول قدر الحاجة ، وكان معتدلا في كميته ، وكيفيته كان الانتفاع بالغذاء الكثير (٣)

أما أمراض القلوب فيقسمها ابن القيم إلى نوعين أيضا :

مرض شبيهه و شك ، ومرض شهوة وغي ، وكلاهما ورد ذكره في القرآن الكريم فقد قال ﷺ في النوع الأول : ﴿ في قلوبهم مرض فزادهم الله مرضا .. ﴾ البقرة ١٠ .

ويقول أيضا : ﴿ وليقول الذين في قلوبهم مرض والكافرون ماذا أراد الله بهذا مثلا ﴾ الم نشر ٣١ .

فهذا هو مرض الشبهات و الشكوك وهو في المنافقين و المشركين عادة .  
وأما مرض الشهوات فقد بينه ﷺ في قوله : ﴿ يا نساء النبي لستن كأحد من النساء إن اتقين فلا تخضعن بالقول فيطمع الذي في قلبه مرض .. ﴾ الأحزاب ٣٢ .

(٣) راجع الطب النبوي - ابن قيم الجوزية ص ١٢ .

فهذا مرض شهوة الزنا<sup>(٤)</sup> والعياذ بالله .  
إلى غير ذلك من الآيات الكريمة التي يتبين من خلالها أنواع الأمراض التي قد تصيب ابن آدم ، وقد أحاط الإسلام بنوعية هذه الأمراض فيبين سببها وكيفية معالجتها أو الوقاية منها ، قبل أن تصيب الإنسان وذلك بمنهج قويم ، الغاية منه هي المحافظة على هذه الصنعة المكرمة ، صنعة الله للإنسان الذي فضله وكرمه ، وإليك بيان ذلك المنهج بإيجاز غير مخل إن شاء الله تعالى .

### أولاً : عناية الإسلام بجسم الإنسان .

من ينظر إلى شريعة الإسلام السمحة يرى أنها عنت بالجسم الإنساني عناية فائقة ، ويتبين له ذلك واضحاً بيناً من خلال تشريعات الإسلام السامية وأحكامه اليسيرة ، ذلك أن الإسلام عني بالجسم عن طريق :

(١) النظافة . (٢) الرياضة . (٣) الرخص .

(٤) جعل التكاليف الشرعية قدر الطاقة .

(٥) حل ما فيه نفع للإنسان .

وإليك بيان ذلك باختصار :

#### [١] طريق النظافة .

حيث شرع الإسلام النظافة ودعا إليها في عدة أوامر منها :

١- الوضوء : الذي شرعه الله وجعله شرطاً أساسياً لمن يريد الدخول في الصلاة فلا صلاة بدون طهور قال ﷺ : ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ ... ﴾ المائدة ٦ .

(٤) راجع الطب النبوي ابن القيم ص ٢ .



منهج الإسلام في التداوي والأخذ بالأسباب . د. محمد محمد يحيى . (٧)

أي إذا أردتم القيام إلى الصلاة ، فعليكم غسل الوجه واليدين ومسح الرأس وغسل الرجلين إلى الكعبين ، زد على هذا ما نادت به السنة من المضمضة والاستنشاق وما فيهما من نظافة للنفم والأنف ، وإزالة ما قد يكون بهما ، وبذلك لا يكاد يعلق بجسم الإنسان درن أو قذر أو إفرازات بدنية حتى يأتي الوضوء فيزيل هذه الأقدار و الأدران فيبیت المسلم نظيفاً طاهراً بدنأ و روحاً (٥)

والإسلام حين أوجب الوضوء - طهارة و نظافة - قرن هذا الوجوب بالترغيب و الأمل الكريم في يوم القيامة حيث يُبعث المتوضئ أغر الجبين مضئ الوجه نقياً طاهراً ، فقد قال ﷺ :

" إن أمتي يوم القيامة يأتون غراً محجلين من آثار الوضوء فمن أراد أن يطيل غرته فليفعل " (٦)

وعن نعيم بن عبد الله المجرم قال : رأيت أبا هريرة يتوضأ فغسل وجهه فأسبغ الوضوء ، ثم غسل يده اليمنى حتى أشرع في العضد ، ثم يده اليسرى حتى أشرع في العضد ، ثم مسح برأسه ، ثم غسل رجليه حتى أشرع في الساق ، ثم قال هكذا رأيت رسول الله ﷺ يتوضأ وقال : قال

(٥) حيث وردت أحاديث تبين أن غسل كل جارحة يخرج مع الماء ما اقترفته من ذنوب ، كما وردت أحاديث أخرى تبين أن إسباغ الوضوء على المكاره مما يرفع الله به الدرجات العلى ويمحو به الخطايا ، منها : " ألا أدلكم على ما يمحو الله به الخطايا ويرفع به الدرجات العلى ، إسباغ الوضوء على المكاره ، وانتظار الصلاة إلى الصلاة ، وكثرة الخطا إلى المساجد " حديث صحيح ، راجع صحيح مسلم ط الطلبي ج ١/١٢١ ك الطهارة باب خروج الخطايا مع ماء الوضوء ، وك الطهارة ج ١/١٢٣ باب فضل إسباغ الوضوء .

(٦) المرجع السابق ج ١/١٢٢ ك الطهارة باب استحباب إطالة الغرة والتجليل في الوضوء .

رسول الله ﷺ: " أنتم الفر المحجلون يوم القيامة من إسباغ الوضوء." (٧)  
وهكذا نجد الوضوء طريقاً لنظافة الأجسام و نضرتها .

٢- الغسل : وهو طريق ثان شرعه الله ﷻ طهارة لجسم الإنسان ليظل نظيفاً نقياً بعيداً عن الأوساخ و الأقدار ، وقد افترضه الله على المسلم إذا كان هناك داع لذلك من المعاشرة الزوجية أو الاستحلام وإنزال المنى ، أو الحيض و النفاس مثلاً ، ولكن إذا لم توجد هذه الدواعي قد يتكاسل المسلم عن النظافة و الطهارة فلا يغتسل ولا ينظف جسمه ، وهنا نجد الشرع الحكيم قد عني بهذه الناحية ، فجعل الغسل مسنوناً في أوقات أخرى ، كأيوم الجمعة ، وغسل العيدين ، و الطواف ، والإحرام .... وفي هذا يقول رسول الله ﷺ :

" غسل يوم الجمعة واجب على كل محتلم ، ويمس من الطيب ما قدر عليه . " (٨)

وعن ابن عمر - رضي الله عنهما - قال : سمعت رسول الله ﷺ يقول على المنبر : " من أتى الجمعة فليغتسل " (٩)  
إلى غير ذلك من الأحاديث الشريفة .

(٧) رواه مسلم في صحيحه بسنده - راجع صحيح مسلم ج ١/١٤٩ ط استانبول ، راجع مختصر صحيح مسلم تحقيق الألباني ج ٣ ص ٤٢ ، وراجع الصحيح - المتن - ط الحلبي ج ١/١٢١-١٢٢ عن نعيم ك الطهارة .

(٨) صحيح ، رواه الإمام مسلم في صحيحه بسنده ك الجمعة باب الطيب والسواك يوم الجمعة عن عبد الرحمن بن أبي سعيد .

(٩) رواه ابن ماجه باب ما جاء في الغسل يوم الجمعة ج ١ حديث رقم ١٠٨٨ .

٣ - النظافة للطعام : حيث حث الإسلام على النظافة قبل تناول الطعام ؛ وذلك لأنه لما كان لكل إنسان عمل يقوم به قد تتلوث به يده من الأشياء التي يمسكها بيده ، وقد يعلق ببذنه بعض الجراثيم التي تتطاير في الهواء، ويمتلئ بها الجو ، فإذا تناول طعامه دون غسل يديه ، فإن هذا يكون طريقاً سهلاً لدخول الجراثيم و الميكروبات إلى الجسم ، كما أنه لو تناول طعامه ولم يغسل يديه فإن في هذا ضرراً صحياً عليه .

لذا راعى الإسلام الحكيم هذه الناحية وأولاهما عناية فنادى بنظافة اليدين بعد تناول الطعام محذراً من الإصابة بأمراض خطيرة لمن بات دون تنظيف يديه فقال ﷺ :

" مَنْ بَاتَ وَفِي يَدِهِ رِيحٌ غَمْرٌ فَأَصَابَهُ وَضَحٌ فَلَا يَلُومَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ " (١٠)

وإذا كان رسول الله ﷺ قد نادى بنظافة اليدين بعد تناول الطعام خوفاً من الإصابة بالأمراض ، فمن باب أولى يغسل المسلم يديه قبل تناول الطعام لئلا يصاب بالمرض بسبب ما قد يكون عالقاً بيديه من جراثيم وميكروبات، و يستأنس لهذا بقول رسول الله ﷺ :

" إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ نَوْمِهِ فَلَا يَغْمَسُ يَدَهُ فِي الْإِنَاءِ حَتَّى يَغْسِلَهَا ثَلَاثًا فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي أَيْنَ بَاتَتْ يَدُهُ " (١١)

فإذا كان المسلم مطالباً بغسل يده إذا قام من نومه لأنه لا يدري أين باتت فإنه مطالب بغسل يديه قبل تناول طعامه ، إذ من المؤكد أن اليدين تلوثتا بالجراثيم السابحة هنا وهناك .

(١٠) رواه الطبراني وإسناده حسن - مجمع الزوائد للهيتمي ج ٣٠/٥ - ربح غمر : أي الدسم والزهومة ، والوضح : أي اليرص .

(١١) صحيح رواه مسلم في صحيحه بسنده ج ١٦٠/١ ، مختصر صحيح مسلم ط ٣ ج ٣٨/١ ، وراجع الصحيح المتن ط الحلبي ج ١٣١/١ ك الطهارة باب كراهية غمس المتوضأ وغيره يده المشكوك في نجاستها في الماء .

منهج الإسلام في التداوي والأخذ بالأسباب . د. محمد محمد يحيى . (١٠)

٤- نظافة الفم والأسنان : والحديث عن الطعام و تنظيف اليدين - قبله و بعده - يستتبع الحديث عن نظافة الأسنان التي تمضغ الطعام ، وفي هذا المجال نجد الإسلام قد شدد على تنظيف الفم و الأسنان حيث دعا الرسول ﷺ إلى استعمال السواك في مواقف متعددة ، فمرة يدعو إلى استعماله عند الصلاة ، فيقول ﷺ :  
" لولا أن أشق على أمتي - أو على الناس - لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة . " (١٢)

ومرة يدعو إلى استعماله عند دخول البيت حيث كان يفعل ذلك ﷺ ، فقد ورد عن عائشة - رضي الله عنها - أن النبي ﷺ كان إذا دخل بيته بدأ بالسواك . (١٣)

ومرة عند قيام الليل ، حيث كان إذا قام من الليل يشوص فاه بالسواك . (١٤)

وتحبيبا للمسلمين في النظافة عن طريق السواك نرى الإسلام قد جعل من نظافة الفم والأسنان بالسواك طريقاً لرضا الله ﷻ يقول ﷺ :  
" تسوكوا فإن السواك مطهرة للفم مرضاة للرب " (١٥)

(١٢) رواه البخاري في صحيحه بسنده ك الجمعة باب السواك يوم الجمعة ، ورواه مسلم ج ١/٢٤٤ ك الطهارة باب السواك ، اللؤلؤ والمرجان ح ١٤٢ .

(١٣) صحيح مسلم ج ١/١٥٢ ، والمختصر ج ١/٤٢ ، راجع الصحيح ك الطهارة باب السواك . ١٢٤/١ .

(١٤) يشوص : يذك أو يغسل أو يحك - رواه البخاري ك الوضوء باب السواك ، اللؤلؤ والمرجان رقم ١٤٤ ، ومسلم ج ١/١٢٤ .

(١٥) رواه الترمذي في كتاب الطهارة ج ١/١٠ باب الترغيب في السواك ، وإسناده صحيح .

منهج الإسلام في التداوي والأخذ بالأسباب . د . محمد محمد يحيى . (١١)

ولعله لا يخفى على أي إنسان ما يترتب على إهمال نظافة الفم والأسنان من أمراض اللثة ، والتسوس وألم الأسنان الذي يقلق المريض في نومه ، وبضايقه في صحوه ؛ ولذلك شدد الإسلام على التسوك ، فقال ﷺ :

" لقد أمرت بالسواك حتى خشيت أن أurd " (١٦)

وعن أبي موسى ﷺ قال : أتيت النبي ﷺ فوجدته يستن بسواك بيده ويقول " أع ، أع " والسواك في فيه كأنه يتهوع . " (١٧)

وليس السواك هو الوسيلة الوحيدة لنظافة الفم والأسنان ، إذ هناك وسيلة أخرى وهي الوضوء ، فالمسلم الذي يصلي في اليوم والليلة خمس مرات يتوضأ لهذه الصلاة ، ومن سنة الوضوء المضمضة ، وفي هذا نظافة للفم والأسنان ، وإزالة لما قد يكون من بقايا الطعام في الفم أو بين الأسنان .

٥ - نظافة الرأس :- وقد امتد هدي الإسلام في النظافة ليشمل شعر الرأس ، فنجد دعوة الرسول ﷺ إلى تكريم الشعر والعناية به ، حيث يقول ﷺ : " مَنْ كَانَ لَهُ شَعْرٌ فَلْيَكْرِمْهُ " . (١٨)

ويوضح الصحابي الجليل أبو قتادة ﷺ كيفية تكريم الشعر وذلك حين استفسر من رسول الله ﷺ بقوله : إن لي جُمَّةً أَفَارِجُهَا ؟ قال - أي رسول الله ﷺ : نعم وأكرمها " فكان أبو قتادة ربما دهنها في اليوم مرتين من أجل قول رسول الله ﷺ . (١٩)

(١٦) أورد : أي تسقط الأسنان من شدة الدلك ، راجع مجمع الزوائد ٩٩/٢ باب ما جاء في السواك .

(١٧) يتهوع : يتقيأ ، رواه البخاري ك الوضوء باب السواك ، المرجع السابق رقم ١٤٣ .

(١٨) رواه أبو داود في سننه ك الترجل حديث رقم ٤١٦٣ .

(١٩) الجمة : الشعر إذا بلغ المنكبين ، ورجل الشعر أي سواه وسرحه ، والرواية ذكرها النسائي في سننه باب الزينة ج ٨/١٨٣ ، والإمام مالك في الموطأ ٩٤٩/٢ .

منهج الإسلام في التداوي والأخذ بالأسباب . محمد محمد يحيى . (١٢)

وبذلك يتبين لنا أن ترجيل الشعر والعناية به ووضع الدهون أو العطور عليه ليس شيئاً يخالف الإسلام ، وإنما هو سنة حسنة (٢٠) دعا إليها الدين الحنيف وطالب بها حفاظاً على رأس الإنسان مما قد يصيبها من أمراض بالقمل أو الأوساخ التي تعلق بها فتصيب الإنسان بالأمراض الأخرى ...

٦- نظافة الثياب :- والثوب الذي يلبسه المسلم له أهميته في الإسلام لذا نجده يحث على لبس الملابس النظيفة والاهتمام بزينة المسلم ، حيث يقول الحق ﷺ : ﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ ... ﴾ الأعراف ٣١ .

والزينة هي ما يزين الشيء أو الشخص ، وأخذها التزين بها ، والمراد بالزينة هنا الثياب الحسن . (٢١)

ولبس الثياب الجميل النظيف نوع من الجمال الذي يحبه الله ﷻ ، فإله جميل يحب الجمال ، وقد استنكر رسول الله ﷺ على أحد المسلمين إهماله زينته ، وتركه تجميل نفسه ودعاه إلى العناية بمظهره ولبس ملابس أحسن وأجمل من التي عليه ، فعن جابر بن عبد الله ﷺ قال : نظر رسول الله ﷺ إلى صاحب لنا يرعى ظهراً لنا ، وعليه بردان قد أخلقا ، فقال رسول الله ﷺ : " أما له غير هذين ؟ " فقلت : بلى له ثوبان في العينة كسوته إياهما ، فقال ﷺ : أدعه فليسهما ، فلما ولي قال رسول الله ﷺ : ماله - ضرب الله عنقه - أليس هذا خيراً ؟ ، فسمعه الرجل فقال : في سبيل الله يا رسول ؟ فقال : في سبيل الله . فقتل الرجل في سبيل الله . (٢٢)

(٢٠) ويجب ملاحظة أن وضع العطور بالنسبة للمرأة مقصور على البيت ، أما خارج البيت فهو حرام ، لحديث " أيما امرأة تعطرت فمرت على قوم ليجدوا ريحها فهي كذا وكذا ، يعني زانية " رواه أبو داود حديث رقم ٤١٧٣ ، والترمذي رقم ٢٧٨٦ .

(٢١) راجع تفسير المراغي ج ٨/١٣٢ .

(٢٢) أخلق الثوب : أي بلى ، والعبية : وعاء من إدم ونحوه يكون فيه المتاع ، والحديث في الموطأ ، وذكره الهيثمي في مجمع الزوائد ج ٥/١٣٤ .



منهج الإسلام في التداوي والأخذ بالأسباب . د محمد محمد يحيى . (١٣)

هذا ومن المعلوم أن نظافة الثياب أو لبس الملابس الجيدة له من الفوائد الصحية للإنسان الكثير ، منها :-  
(أ) حفظ الجسد من الأوساخ التي تنقل بعض الأمراض ، فغسل الثياب أو نظافته فيه حفظ للصحة .

(ب) كرامة من يتجمل بها في نفوس الناس .

(ج) إظهار نعمة الله على لابسها ، والمؤمن يُثاب على كل محمود من هذه الأمور بالشكر عليها ، والله يحب أن يرى أثر نعمته على عبده .

هذا ويعلق أحد أطباء عصرنا الحاضر في حديث له عن الآثار الضارة لإهمال النظافة ، فيقول : هو مرض من أمراض الصيف المشهورة ، الخلاص منه يكمن في كلمة واحدة هي النظافة في كل صغيرة وكبيرة ، لا يزور أحداً منا هذا الزائر الثقيل : التيفود ، جميع الأمراض التي تصيب الجهاز الهضمي تعتمد في الوقاية منها على النظافة في كل شيء . (٢٣)

## [٢] عناية الإسلام بالجسم عن طريق الرياضة .

وإذا كانت عناية الإسلام بالجسم في الطريق الأول — النظافة — قد قامت على إزالة شيء عن الجسم بنظافته ، فإن هذا الطريق — الرياضة — يقوم على إضافة شيء إلى الجسم ، ذلك أن الرياضة تعطي الجسم قوة وحيوية .

وقد عني الإسلام بالرياضة واهتم بها لأنها تصنع الرجل القوي الذي يمكنه الدفاع عن نفسه ووطنه ، ويستطيع تحمل المتاعب والصعاب في

(٢٣) الطبيب / محمد جمال الدين العرفان — أخصائي بمستشفى الحميات بامبابية — مقال بمجلة طبيبك الخاص العدد ١١٥ السنة العاشرة ١٩٧٨م ص ٨٤-٨٥ .

سبيل ذلك ، فهي تصنع الرجل الشجاع الذي يفتح الأهل في سبيل دينه وبلده غير وجل ولا هيب لما تغرسه فيه من المروءة والشهامة .  
والرياضة في الإسلام قد تكون شيئاً يومياً في حياة المسلم لكنه يؤدي كعبادة كالصلاة . (٢٤)

وقد تكون عملاً يتعلق بالرجولة والشجاعة ، ويؤدي - أيضاً - كعبادة وذلك كالاستعداد للجهاد بالتدريب على السلاح وركوب الخيل وتعلم الكر والفر ، فالمسلم الذي يمسك بالسيف (٢٥) يتدرب عليه فيتقنم ويتأخر يرفع يده ويخفضها مرات ومرات ، ويحرك جسمه هنا وهناك ، بل يحرك كل عضلة في جسمه ، المسلم الذي يفعل ذلك إنما يقوم بنوع من الرياضة له أهميته في الصحة .

والمسلم الذي يتدرب على ركوب الخيل والكر والفر إنما يقوم بنوع آخر من الرياضة مهم للجسم من الناحية الصحية ، وقد تكون أمراً دعا إليه الإسلام وحث عليه وطالب بأدائه والقيام به كالرمي ، فقد دعا الإسلام إلى تعلم الرمي - أي بالسهم - حيث حض الرسول ﷺ على تعلم هذا النوع من الرياضة ، فقال ﷺ : " عليكم بالرمي فإنه خير لهوكم . " (٢٦)  
ويقص علينا عقبة بن عامر ؓ أنه كان في المسجد فسمع رسول الله ﷺ وهو على المنبر يقول : ﴿ وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ .. ﴾ الأنفال ٦٠ ،  
ألا إن القوة الرمي ، إلا إن القوة الرمي ، ألا إن القوة الرمي - قالها ثلاثاً . (٢٧)

(٢٤) سيرد توضيح فائدة الصلاة للجسم فيما بعد إن شاء الله تعالى .

(٢٥) وهي رياضة المبارزة ، وتسمى في العصر الحاضر برياضة سلاح الشيش .

(٢٦) نكره الهيثمي في مجمع الزوائد ، وقال رواه البزار والطبراني بإسناد صحيح ج ٢٦٨/٥ .

(٢٧) رواه الإمام مسلم ، راجع مختصر صحيح مسلم ط ٣ ج ٢/٥٢ حديث رقم ١١٠٢ .



منهج الإسلام في التداوي والأخذ بالأسباب . د محمد محمد يحيى . (١٥)

وهناك نوع ثان من الرياضة اهتم به الإسلام ودعا إليه ، وذلك هو رياضة التسابق بالخيل أو الجمال ، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : " لا سبق إلا في نصل أو خف أو حافر . " (٢٨)

كذلك اهتم الإسلام برياضة السباحة ، إذ أمر الإسلام المسلمين أن يعلموا أولادهم هذا النوع من الرياضة على لسان سيدنا عمر رضي الله عنه .

وللمصارعة مجال في الرياضة الإسلامية ، حيث باشرها الرسول ﷺ بنفسه مع أحد كفار قريش وهو ركانة بن زيد ، وكان من أقوى شجعان الجاهلية وأشدهم بأساً . (٢٩)

وهكذا وضع الإسلام الأسس والمبادئ التي تنبثق منها الرجل القوي الشجاع الذي يكون عدة للوطن ، وفخراً للأمة ، وإنما لنجد في كتب الفقه باباً يُسمى " باب الرمي والمسابقة " قد وضع الإسلام لها شروطاً ونظماً ، لا تنقص بحال عن تلك النظم الحالية إن لم تزد عليها في العمل على رفعة شأنها ، وإدراك الغاية منها . (٣٠)

ويقول أحد الأطباء المحدثين عن أهمية الرياضة : " الرياضة ضرورة للرجل والمرأة على حد سواء ، فتحفظ للمرأة جمال جسمها ، وتعطيها القوام الصحيح السليم ، وتبعدها عن الأمراض المختلفة ، وقد ثبت علمياً أن أمراض القلب ، وتصلب الشرايين ، والآلام المفصلية ،

(٢٨) النصل هو السيف ، والخف : الجمال ، والحافر : الخيل ، والرواية ذكرها الإمام الترمذي في سننه حديث رقم ١٧٠٠ .

(٢٩) حول قصة مصارعة النبي ﷺ مع ركانة بن زيد راجع سنن أبي داود حديث رقم ٤٠٧٨ ، والترمذي رقم ١٧٨٤ ، وحول القصة ذاتها راجع : الإصابات في تمييز الصحابة لابن حجر ج ٢/٦٩١ ، والاستيعاب في معرفة الأصحاب لابن عبد البر ج ٢/٨٠١ .

(٣٠) راجع الإشراف الإسلامي - محمد الجبالي حمزة ج ٢/٢٤٢ .

منهج الإسلام في التداوي والأخذ بالأسباب . د. محمد محمد يحيى . (١٦)

والروماتيزمية، ومرض الدوالي ، كلها تزيد نسبة حدوثها في الأشخاص الذين يركنون إلى الراحة ، ولا يعطون للرياضة قسطاً من وقتهم .<sup>(٣١)</sup> هذا وما يجدر الإشارة إليه أن الرياضة في الإسلام وسيلة لا غاية ، فهي وسيلة لتربية الخلق السليم والسلوك الحكيم ، والإنسان المؤمن القوي الذي يجمع بين مبادئ الإيمان ، وأسس الإسلام وبين عناصر القوة الجسمية فلا يكون مؤمناً ضعيفاً ، والمؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف ، ولا يكون رياضياً قوياً خالياً من التربية الإسلامية التي تدعو إلى التعاون والمحبة ، كما نراه في بعض الشباب الرياضي في عصرنا الحاضر ، إذ يتصارعان أو يتلاكمان بعنف ينبئ عن قلوب يملؤها الحقد والكراهية ، ينتهيان من المصارعة أو الملاكمة مثلاً وكل منهما عدو للآخر وخصم له ...

### [٣] عناية الإسلام بالجسم عن طريق الرخص .<sup>(٣٢)</sup>

وإذا نظرنا إلى الرخص وآثارها نظرة تعمق وجدنا أن إتيانها - وإن كان أمراً تعديياً - إلا أن فيها حكمة أخرى ألا وهي المحافظة على صحة الإنسان المسلم ، وتوفير كل السبل التي ترفع من مستواه الصحي ، وتبعده عن الأمراض ، وتتقذه من المهالك . وقد امتدت الرخص في الإسلام لتشمل الرجل والمرأة على حد سواء كما هي حكمة الإسلام في كل تشريع ، وهذه بعض النماذج التي توضح كيف أن في الرخص محافظة على صحة الإنسان المسلم ، وإيعاداً له عن الأمراض والمهالك :-

(٣١) الطبيب محمد أبو الشوك - مقال بمجلة طبيب العائلة - العدد ٥ السنة الثالثة نوفمبر ١٩٦٣م ص ١٦ .

(٣٢) الرخصة : اسم لما شرع من الأحكام لعذر تخفيفاً وتيسيراً على أصحاب الأعدار - راجع سلم الوصول لعلم الأصول - عمر عبد الله ط ٢ ص ٧٥ .

(أ) التيمم : لو أصيب إنسان بمرض جلدي ، أو كانت به جراحة في جسمه ، أو في عضو من أعضاء الوضوء ، وأخبره الأطباء الثقاة بضرر استعماله الماء ، أو أنه بخبرته أدرك أن استعماله للماء سيزيد من علته ، أو يؤخر شفاؤه ، أو كان الماء بارداً وخشي المسلم الهلاك من استعماله ، فإن الشرع في هذه الحالات - وفي كل صورة مشابهة لها - يرخص له في عدم استعمال الماء سواء كان في الوضوء أو الغسل ، ويجيز له أن يتيمم حفاظاً على صحته ، وتسهيلاً لطريق الشفاء .

(ب) الفطر في رمضان : وقد رخص الإسلام للمسلم المسافر أو المريض الفطر في شهر رَمَضَانَ ثم يعيد ما أفطره في أيام آخر بعد العودة أو الشفاء ﴿ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ... ﴾ البقرة ١٨٤ .

فالمريض معروف أنه في حاجة إلى الغذاء ليمده بالطاقة والقوة حتى يستطيع مقاومة المرض ، كما أنه في حاجة إلى الدواء للقضاء على المرض وإلا هلك ومات ، والصيام للمريض في هذا الموقف يضعفه ويزيد من مرضه لأنه يمنعه من تناول الدواء والغذاء ، فكان من رعاية الإسلام الصحية للمريض أن رخص له في الإفطار حفاظاً على صحته ومقاومة لأسباب مرضه ، والسفر قطعة من العذاب لأنه مشقة ومتاعب ، والمسافر يفقد كثيراً من طاقته وقوته ، والصيام في هذه الحالة قد يزيد من فقد الطاقة ونقصان القوة ، وهذا يترتب عليه مخاطر كثيرة فكان من رعاية الإسلام للمسافر صحياً أن رخص له في الإفطار حفاظاً على صحته ، وتعويضاً لما يفقده من طاقة وقوة .

منهج الإسلام في التداوي والأخذ بالأسباب . د. محمد محمد يحيى . (١٨)

وهذه صورة أخرى تتجلى فيها رعاية الإسلام للمرأة صحياً ، تلك الصورة هي أن الإسلام أوجب على المرأة الحائض أو النفساء الإفطار في شهر رمضان على أن تعيد بعد انتهاء الحيض أو النفاس ؛ وذلك لما يخرج من كل منهما من كمية الدماء المصحوبة بالآلام والمشاق ، مما يؤثر على قوة المرأة بالضعف والهزال ، وتعويضاً عن هذه الدماء ، وإمداداً للمرأة بأسباب القوة والحيوية أوجب عليها الإفطار في شهر رمضان .

وهكذا نجد الإسلام برحمته الشاملة وفضله العميم قد رخص للمسلم والمسلمة في ترك بعض الواجبات - بعضاً من الزمن - مراعاة للبنية الجسمية والصحية ، وحفاظاً على الحيوية والنشاط .

[٤] عناية الإسلام بالجسم عن طريق جعل التكاليف الشرعية قدر الطاقه .

فمن رحمة الله ﷻ بالإنسان المسلم أنه حين كلفه بالعبادات أو أي أمر ديني لم يفرض عليه شيئاً لا يستطيعه ، ولا يمكنه القيام به ، وإنما فرض عليه من التكاليف ما كان وسع طاقته .

فالصلاة بسننها المؤكدة وغيرها لا تستغرق - إذا ما أدبت باطمئنان - أكثر من ساعتين في اليوم والليله .

والصيام فرضه الله شهراً واحداً في العام كله .

وأما الحج فقد أصبح - لا سيما في عصرنا الحاضر - سهلاً ميسراً قد لا يأخذ من الوقت أكثر من أسبوع أو أسبوعين في العمر كله لمن يستطيعه .

تهج الإسلام في التداوي والأخذ بالأسباب . د محمد محمد يحيى . (١٩)

ذه العبادات — التي هي أسس الإسلام — جعلها الله سهلة ميسرة لا هاق فيها للمسلم ، ولا حذر منها يلحق الإنسان في صحته وبدنه وكان قأ قول الحق ﷺ ﴿ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ... ﴾ البقرة ٢٨٦ .

ذا وقد نظر الإسلام إلى المسلم كروح وجسد فطالبه بالعبادة ليظهر نفسه روحه لكنه في نفس الوقت طالبه بالاعتصام في العبادة مراعاة لطاقتَه صحته وقدرته الصحية والعضوية فجعل لبدنه عليه حقاً ، ولربه عليه نقأ ، ولأهله عليه حقاً ، وأمره بأن يعط لكل ذي حق حقه . (٣٣)

#### [٥] عناية الإسلام بالجسم عن طريق ما أحله الله منفعة له .

حيث إن الله ﷻ أحل له الطيبات من الغذاء الذي أحله الله نفعاً للجسم ، مثل الدهنيات ، والسكريات ، والنشويات ، والبروتينات ... إلخ .

وكل هذه الأنواع المفيدة للجسم أحلها الله للإنسان طالما أن مصدرها حلال وتمنحها حلال ، قال ﷻ ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ ... ﴾ البقرة ١٧٢ .

﴿ قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ ... ﴾ الأعراف ٣٢ .

﴿ وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا ... ﴾ المائدة ٨٨ .

ومعلوم القيمة الغذائية للجسم ، حيث إنه يعوض الإنسان ما يفقده من طاقة في عمله أو في عبادته ، كما أنه يصير الإنسان الضعيف قوياً .

(٣٣) راجع صحيح البخاري ك الصيام باب من أقسم على أخيه ليفطر .

### ثانيا : الطب الوقائي .

ولما كان الدين الإسلامي ديناً شاملاً كانت له نظرة عميقة في حماية المسلم مما يسبب له الآلام أو الأمراض ، فوضع لأجل ذلك نظام الحجر الصحي ، وحرّم على المسلم أنواعاً من الأطعمة والأشربة ؛ لأنه وجد فيها ضرراً على الجسم وهلاكاً له .

والإسلام حين وضع أسس الطب الوقائي صبغ ذلك صبغة دينية حتى يتمسك المسلم بهذه الأسس تمسكاً قوياً ، ويعمل بها لأنها صادرة عن يعلم ما يصلح عباده وما يفسدهم ﴿ ألا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير... ﴾ الملك ١٤ .

وإذا أردنا أن نصنف الطب الوقائي في مجموعات أو قوائم نرى هذه القوائم كما يلي :-

- (أ) مطعومات ومشروبات .
- (ب) إفرازات يفرزها الجسم .
- (ج) ظهور بعض الأمراض المعدية .

#### (أ) مطعومات ومشروبات .

\*\* فبالنسبة للمطعومات والمشروبات : نجد أن من رحمة الله بعباده أن حرّم عليهم أنواعاً من الأطعمة والأشربة جاءت في قوله ﷺ :

﴿ حرمت عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير وما أهل لغير الله به والمنخقة والموقوذة والمتردية والنطيحة وما أكل السبع إلا ما ذكيتم .... ﴾ المائدة ٣ .

وفي قوله ﷺ : ﴿ يا أيها الذين آمنوا إنما الخمر والميسر والأنصاب والأزلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون ﴾ المائدة ٩٠ .



وإنما حرم الله ﷻ هذه الأطعمة والأشربة لأن فيها هلاكاً لمن يتناولها وقضاء عليه ، ذلك أن الميتة ما ماتت إلا بسبب قد يكون هذا السبب مرضاً لازم هذا الحيوان مدة طويلة حتى انتشرت الجراثيم وطفيليات المرض في كل جزء من أجزائه ، فإذا تناول المسلم شيئاً من هذه الميتة أصيب هو الآخر ببعض الأمراض بسبب تناوله هذا اللحم المريض الذي قد يكون حاملاً لجرثومة المرض بعد طهيهِ وطبخه ، وقد يكون هذا الحيوان ميتاً بسبب تناوله نباتاً أو طعاماً مسموماً فتنقل هذه السموم إلى أكل اللحم الميت .

والطب الحديث يرى في أكل الميتة ضرراً كبيراً على الإنسان ؛ لأن : "الحيوان الميت لا يموت إلا لمرض أو شيخوخة ، فإذا مات نتيجة المرض فإنه مما لا شك فيه أن هذا الحيوان لا زال في جسمه - بعد الموت - مواد غير طبيعية وتسممية ضارة بجسم الإنسان الحي حتى بعد أن تعقم من الجراثيم بطريق الحرارة ، والجسم يشبه في هذه الحالة الغذاء المتخمر الذي مهما طهر من الجراثيم بالحرارة لم يزل مضراً بالإنسان ، وربما أدى الأكل منه إلى الوفاة ، والميتة بالشيخوخة ضررها كضرر الميتة بالمرض ؛ لأن الشيخوخة معناها انحلال أحد الأنسجة ، وذلك مقدمة لانحلال آخر حتى تتحل جميعها ، ويصبح الأكل في هذه الحالة أكلاً لأنسجة مريضة متحللة " (٣٤)

وحتى لو كان الحيوان سليماً صحيحاً خالياً من الأمراض لكنه ضرب حتى مات ، فهذا أيضاً مما حرم الإسلام أكله ؛ لأن موته بهذه الطريقة قد

(٣٤) راجع الطب والأطباء في مختلف العهود الإسلامية - د. محمود دياب ط الأجلو ص ٨٧ - ٨٨ .

حبست الدماء داخله ، وشرط الإسلام في أكل الحيوان أن يكون مذبوحاً قد سالت دماؤه التي فيه حتى يكون خالياً من الجراثيم أو الطفيليات التي تكون سباحة في الدماء فتضر أكلها .

وأما الدم المسفوح فقد حرمه الإسلام على المسلم ؛ لأنه - فضلاً عن أنه مستقذر وتعافه النفس فإن فيه من إفرازات الجسد ما هو معد للإفراز بالبول والعرق ، فالدم مزيج من مواد مفيدة للجسم ، ومواد تضر به إذا لم تفرز ، وإذا كان الحيوان المأخوذ منه الدم مريضاً كان شرب الدم أشد ضرراً ، وإذا بقي الدم في الحيوان قبل أكله أحدث تفاعلات في أنسجة الحيوان مثل العضلات ، ويصبح أكلها غير صالح للإنسان " (٣٥)

وإذا قارنا بين ما يذكره الأطباء من كون الدم عسير الهضم ، وبين تحريم الإسلام لتناوله تبين لنا كيف كانت رحمة الإسلام بالناس حيث حماهم من الأمراض ، والمواد الضارة التي قد تكون سارية في الدم المسفوح ، كملحمتهم من صعوبة الهضم وعسره .

وأما تحريم الإسلام للحم الخنزير فيكفي أن نعرف أن هذا الحيوان مغرم بأكل النجاسات وفضلات الأطعمة ، كما أنه لا يتورع عن أكل أي ميتة يراها ، إنسان أو حيوان أو طير أو حشرة ، والأدهى والأمر أنه يحمل جراثيم المرض أينما كان ، وكثيراً ما يُصاب لحم الخنزير " بطفيليات وينقل بعض الأمراض التي ثبتت أخيراً مثل التينى ، والبلانتيديوم ، كما أنه الحيوان الوحيد الذي يُصاب بالتركيوتا ، وهو نوع خطير من الديدان ؛ لأنه إذا أصيب به الإنسان يحدث تسمماً عمومياً وإسهالاً مثل الكوليرا ، وقد يؤدي إلى الوفاة .

(٣٥) المرجع السابق ص ٨٨ .



منهج الإسلام في التداوي والأخذ بالأسباب . د محمد محمد يحيى . (٢٣)

ولحم الخنزير المصاب بهذا المرض لا يمكن تطهيره بسهولة ، وعملية الشئ لا تكفي ، وإذا كانت الإصابة شديدة كانت اللحوم غير صالحة للتغذية حتى بعد تطهيرها ؛ لأن الحيوان يكون في حالة تسمم عام . (٣٦) \* ورابع هذه المحرمات وقاية للإنسان الخمر (٣٧) ، فقد حرمها الإسلام ؛ لأن فيها ضرراً على حياة الإنسان الجسمية ، والعقلية ، والدينية والدنيوية حتى يصبح شاربها هيكلاً عظماً مختل العقل والفكر . ولقد وضع صاحب تفسير المراغي أضرار الخمر توضيحاً مفيداً ، فقال : " أما الخمر فلها مضار في البدن والنفس والعقل والمال وفي تعامل الناس بعضهم مع بعض .

\* فمن مضارها الصحية : إفساد المعدة ، وفقد شهوة الطعام ، وجحوظ العينين ، وعظم البطن ، وامتقاع اللون ، ومرض الكبد والكلية ، والسل الذي يفتك بالبلاد الأوربية فتكاً ذريعاً ، وإسراع الهرم إلى السكر حتى قال بعض الأطباء الألمان إن السكر ابن الأربعين يكون نسيج جسمه كنسيج جسم ابن الستين ، وقال آخر : إن المسكر يعطل وظائف الأعضاء أو يضعفها ، فهو يضعف حاسة الذوق ، ويحدث التهابات في الحلق ، وتقرحات في الأمعاء ، وتمتدداً في الكبد ، ويولد الشحم فيه فيضعف عمله ، ويعيق دورة الدم ، ويقفها أحياناً فيموت السكر فجأة ، كما يضعف مرونة الشرايين فتتعدد وتغلظ حتى تفسد أحياناً فيفسد الدم ولو في بعض

(٣٦) هذا وقد أثبت الطب أن لحم الخنزير قريب في التركيب المناعي من لحم الإنسان ، والمعروف أن أكل المواد المتقاربة مناعياً له أضرار كبرى - راجع الطب والأطباء د. محسود دياب ص ٨٨ .

(٣٧) المقصود بالخمر : كل شراب مسكر لحديث الرسول ﷺ : " كل مسكر خمر .. " رواه أبو داود والترمذي .