



SIATS Journals

**Journal of Islamic Studies and Thought for
Specialized Researches**

(JISTSR)

Journal home page: jistsr.siatl.co.uk



مجلة الدراسات الإسلامية والفكر للبحوث التخصصية
المجلد 7، العدد 2، 2021م
“159 - 178”
e-ISSN: 2289-9065

مقاصد القرآن والسنة في إرساء نمط الحياة الصحي المبني على الطيبات وترك الخبائث

**THE PURPOSES OF THE QUR’AN AND SUNNAH IN ESTABLISHING A HEALTHY
LIFESTYLE BASED ON GOOD THINGS AND LEAVING EVIL ONES**

عبد الله كركيش

جامعة ابن زهر - كلية الشريعة آيت ملول - أكادير - المغرب.

البريد الإلكتروني: Kerkech2013@gmail.com

ABDELLAH KERKECH

A. A Doctoral Scholar, Ibn Zahra University Faculty of Sharia Ait Meloul Agadir,
Morocco.

Kerkech2013@gmail.com

2021

ARTICLE INFO

Article history:

Received 22/12/2021

Received in revised form 1/1/2021

Accepted 20/3/2021

Available online 15/4/2021

In-Text Citation: (A. Kerkech, 2021)

To Cite this Article Abdellah Kerkech.(2021). The purposes of the Qur'an and Sunnah in establishing a healthy lifestyle based on good things and leaving evil ones Journal of Islamic Studies and Thought for Specialized Research (JISTSR), 7 (2), 159-178

Article link: <http://jistsr.siats.co.uk/070201>

التوثيق في المتن: (كركيش 2021)

التوثيق في فهرس المصادر: عبد الله كركيش (2021). ا مقاصد القرآن والسنة في إرساء نمط الحياة

الصحي المبني على الطيبات وترك الخبائث. مجلة الدراسات الإسلامية والفكر للبحوث التخصصية. 7

159-178، (2)

رابط البحث <http://jistsr.siats.co.uk/070201>

Abstract

The research revolves around the objectives of the Qur'an and the Sunnah in establishing a healthy lifestyle based on good things and leaving evil, it addresses the following problems: How Islam cared to establish a healthy human lifestyle? What are the purposes of the Qur'an and the healthy Sunnah? And what is the relationship of eating good or bad people to the health aspect? In order to answer them, I followed the inductive, deductive and analytical approach. The study aims to reveal the health objectives of the Qur'an, and knowing how Islam cared about a healthy human lifestyle, realizing the relationship of good and bad things to health. The importance of the topic in establishing a healthy lifestyle based on good and leaving evil. What gives the study its original character, its focus on the objectives of the Qur'an and the healthy Sunnah, and to know how Islam cared about it? The limits of the study are related to the knowledge of the objectives through extrapolating texts from the Qur'an and Sunnah related to it. The study concluded with a number of results, including: Emphasizing the need to know the objectives of it, and that Islam is concerned with organizing a person's life, his relationship with himself and his health.

Keywords: Summary - Objectives - Quran - Sunnah - Healthy lifestyle.

ملخص البحث

يتمحور البحث حول مقاصد القرآن والسنة في إرساء نمط الحياة الصحي المبني على الطيبات وترك الخبائث، ويعالج الإشكاليات التالية: كيف اهتم الإسلام بتسيخ نمط حياة الإنسان الصحي؟ وما هي مقاصد القرآن والسنة الصحية؟ وما علاقة أكل الطيبات أو الخبائث بالجانب الصحي؟ ولهدف الإجابة عليها، انتهجت المنهج الاستقرائي، والاستنباطي والتحليلي. وتهدف الدراسة إلى الكشف عن مقاصد القرآن الصحية، ومعرفة كيف اهتم الإسلام بنمط حياة الإنسان الصحي، وإدراك علاقة الطيبات والخبائث بالصحة. وتظهر أهمية الموضوع في تركيزه على مقاصد القرآن والسنة النبوية المطهرة، في إرساء نمط الحياة الصحي المبني على الطيبات وترك الخبائث. ومما يضيفي على الدراسة طابعها الأصلي، تركيزها على مقاصد القرآن والسنة الصحية، وعلى معرفة كيف اهتم الإسلام بنمط حياة الإنسان الصحي. وترتبط حدود الدراسة بمعرفة مقاصد القرآن والسنة الصحية من خلال استقراء نصوص من الكتاب والسنة المتعلقة بالجانب الصحي. وقد خلصت الدراسة إلى جملة من النتائج منها: تأكيد الحاجة إلى معرفة مقاصد القرآن والسنة الصحية، وأن الإسلام اهتم بتنظيم حياته الإنسان وعلاقته بنفسه وصحته. والإجابة على إشكاليات البحث، وتمحيص فرضياته.

الكلمات المفتاحية: ملخص - مقاصد - القرآن - السنة - نمط الحياة الصحي

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

يأتي هذا البحث في إطار المشاركة في المؤتمر العلمي الدولي الثاني للدراسات الإسلامية ودورها في مواجهة التحديات المعاصرة، واستجابة للدعوة الكريمة من المركز الأكاديمي للمؤتمرات والنشر العلمي - ماليزيا للباحثين

والمهتمين؛ للمشاركة ببحوث علمية رصينة، سعياً لتحقيق ما حدد من أهداف للمؤتمر، وخاصة ما يتعلق بالهدف الأول منها، تشخيص المخاطر التي تهدد المجتمع الإنساني اليوم وفي المستقبل وخاصة ما يتعلق بالجانب الصحي للإنسان.

وبعد: فإن المتتبع للقرآن الكريم والسنة النبوية؛ يجد اهتماماً كبيراً وعظيماً بالجانب الصحي، ويجد منهاجاً ربانياً قائماً على قواعد ومبادئ دقيقة، ويدرك أن الاهتمام بالصحة من مقاصد القرآن والسنة النبوية المطهرة. وتظهر أهمية هذا البحث كونه يعالج موضوعاً غاية في الأهمية، وهو ما يتعلق بصحة الإنسان، ويُظهر كيف اهتم الإسلام بالإنسان، وكيف نظم حياته وعلاقته مع نفسه، وجعل ذلك مقصداً من مقاصده، كما أنه موضوع يبرز مقاصد القرآن والسنة في إرساء نمط الحياة الصحي، ويكشف عن منهج إسلامي يقوم على مجموعة من القواعد والمبادئ استنبطتها من مجموع أدلة مؤصلاً لها بذلك تأصيلاً شرعياً).

المبحث الأول: المبحث المفاهيمي

المطلب الأول: مفهوم المقاصد لغة واصطلاحاً

إن تعريف المقاصد لغة فصل فيه العلماء تفصيلاً لا يسع المقام بعرضه هنا، وسأركز على المعاني المتصلة ما أمكن بموضوع البحث، وسأختصرها اختصاراً يليق بالمقام.

يطلق أهل اللغة لفظ "المقصد" ويريدون به ما ينتج عنه من التوجه نحو الشيء والنهوض إليه، سواء كان التوجه حسياً أو معنوياً، وذلك بحسب ما يتعدى به لفظ "القصد"، فإن عدي لفظ القصد بإللي، فإنه يراد به التوجه الحسي غالباً، وإن عدّي بالباء فإنه يراد به التوجه المعنوي عادة، وأما إن عدي بنفسه فهو يشمل الأمرين.

(Tijani,A.B.F,1434h,2013m)، (قصد) القاف والصاد والذال أصول ثلاثة، يدل أحدها على إتيان شيء وأمه،

والآخر على اكتنازٍ في الشيء. (Ibn Faris, A.Z.Q.A.H,1986m,1406h No date)

(AL-Fayomi, A.M.A.H.A, (No date)، وفي الحديث: ((القَصْدُ القَصْدُ تَبْلُغُوا)).

(AL-Azdi, Azdi, M.H.A.N,1423h2002m) .

أما مفهوم المقاصد في الاصطلاح سأختصر على تعريف للإمام الغزالي رحمه الله عليه؛ لارتباطه بموضوع البحث

حيث قال: ((ومقصود الشرع من الخلق خمسة، وهو أن يحفظ عليهم دينهم، وأنفسهم، وعقلهم، ونسلهم، وما لهم،

فكل ما يتضمن حفظ هذه الأصول الخمسة فهو مصلحة، وكل ما يفوت هذه الأصول فهو مفسدة، ودفعها

مصلحة)).

(AL-Qazali,T, (1993)، فحفظ النفس من مقاصد الشرع الحكيم، وقد شرع الله تعالى وسائل لحفظ النفس

من جهة الوجود، وأخرى من جهة العدم وسأبين ذلك من خلال هذا البحث.

المطلب الثاني: مفهوم مقاصد القرآن والسنة.

1. مفهوم مقاصد القرآن

وأما تعريف مقاصد القرآن الكريم باعتبارها لقباً على علم معين؛ فإنه يراد بها: ((إدراك مراد الله تعالى من إنزال

القرآن الكريم)). (Tijani,A.B.F ., 2013)، ومن مراد الله من إنزال القرآن؛ حفظ النفس البشرية، من جهتي،

الوجود، والعدم.

وقد عرفها الدكتور عبد الكريم حامدي بأنها: ((الغايات التي أنزل القرآن لأجلها تحقيقاً لمصالح

العباد)). (Hamdi,2008)، وقد جاء القرآن بحفظ مصالح العباد كيف ما كانت شريطة أن تكون مصالح معتبرة، ومنها

مصلحة حفظ النفس البشرية، وقد شرع لذلك عدة وسائل كما سأبينها في هذا البحث.

2. مفهوم مقاصد السنة النبوية

لا يمكن الحديث عن مقاصد السنة النبوية في معزل عن مقاصد الشريعة؛ إذ السنة مصدر من مصادرها، ومنبع أصل من منابعها، ومن ثم فإن الحديث عن مقاصد السنة هو الحديث عن مقاصد الشريعة، وذلك أن كل مقصد يتم استنباطه وتقريره فإن مرجعه الأساس القرآن والسنة فكلاهما أصل في تقرير أحكام هذا الدين وقواعده ومقاصده، ومن ثم فإن الحديث عن مقاصد السنة النبوية القصد منه هو إبراز هذا الجانب من السنة النبوية، وخاصة ما يتعلق بمقصد إرساء نمط الحياة الصحي المبني على الطيبات وترك الخبائث.

ومعلوم أنه لا تفهم المقاصد الشرعية إلا بالفهم الدقيق للسنة، والفهم الدقيق لها لا يتأتى إلا بمعرفة المقاصد الشرعية، فالعلاقة بينهما علاقة تكاملية لكون السنة هي مبنى، والمقاصد الشرعية هي معنى. (Tabarani, N, No date)

قال ابن القيم - رحمه الله: (القرآنُ وسُنَّةُ رسولِ الله - صلى الله عليه وسلم - مملوءان من تعليل الأحكام بالحكم والمصالح وتعليل الخلق بهما، والتنبيه على وجوه الحكم التي لأجلها شرع تلك الأحكام، ولأجلها خلقت تلك الأعيان، ولو كان هذا في القرآن والسنة في نحو مائة موضعٍ أو مائتين لَسَقْنَاها، ولكنه يزيد على ألفٍ موضعٍ بطرقٍ متنوعة).

(Ibn Al-Qayim Al-jawzuya, No date)

المطلب الثالث: التعريف بنمط الحياة

نمط الحياة يتكون من لفظين، الأول منهما "نمط" ويراد به الطريقة والمذهب، وكلهم على نمط واحد أي طريقة

واحدة (Qalaji,H.S. Q (1988)، والثاني "الحياة" والحياة: نقيض الموت أو هي ما يوجد في الإنسان والحيوان بعد نفخ الروح فيه، وتنعدم بخروج الروح منه، وأماراتها وجود الحركة الإرادية (1988) (Qalaji, pg: 1988)، والحياة مأخوذة من الحيوان ويطلق على كل ذي روح، ناطقاً كان أو غير ناطق، وعرف أيضاً بأنه الجسم النامي الحساس المتحرك بالإرادة، والحيوان أعم من العجماء. (Muhammad, A.R, No dat).

وبناء على ما تقدم من معانٍ يمكن القول: إن "نمط الحياة" بمعناه المركب، وحسب سياقه الموضوعي، هو الطريقة التي يختارها الإنسان للتعامل مع نفسه من الناحية الصحية استجابة لتعاليم الإسلام وتطبيقاً لأوامره وأحكامه، وتحقيقاً لمقاصده.

المبحث الثاني: القواعد والمبادئ الأساسية لإرساء نمط الحياة الصحي

المطلب الأول: القواعد الأساسية لإرساء نمط الحياة الصحي

القاعدة الأولى: إن الخير كل الخير في الامتثال لأوامر الله والاجتناب لنواهيه.

بناء على تجليات اسم الله الحكيم فيمكن التأكيد على التالي:

1. أن الله لا يأمر بشيء إلا وفيه مصلحة للعباد، ولا ينهاه عن شيء إلا لما فيه من المفسدة عليهم.
2. المقاصد تقوم على أساس جلب المصالح وتكثيرها، ودفع المضار والمفاسد وتقليلها، فالله سبحانه وتعالى خالق الإنسان ويعلم ما يصلح له قال تعالى: {أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ}. (al-quran, al-molk, 67: 14)، فقد أمر عباده بأكل الطيبات، ونهاهم عن ترك الخبائث، وهو سبحانه وتعالى العليم الحكيم قال تعالى: {قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ} (al-quran, al-Baqarah, 2: 32)
3. هذه القاعدة تبعث على الاطمئنان لأوامر الله ونهييه، وأن الخير كل الخير في الامتثال لأوامره والاجتناب لنواهيه.

القاعدة الثانية: أكل الطيبات

1. المراد بالطيبات حسب السياق، هو كل ما أحله الله وأباحه من المأكولات والمشروبات، وفي ذلك ما يكفي

الإنسان عن الحرام.

نماذج من النصوص القرآنية المتعلقة بهذه القاعدة، قال تعالى: { يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا

حُطُوتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ } (al-quran, al-Baqarah, 2: 168) ، وقال: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن

طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ عَلَيْهِ تَعْبُدُونَ } (al-quran, al-Baqarah, 2:172) ، وقال أيضا: { وَلَقَدْ كَرَّمْنَا

بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبُرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا } (al-quran,

al-isra,17:70) والمقصد هو حفظ النفس في جانبها الصحي.

القاعدة الثالثة: ترك الخبائث

1. المراد بالخبائث، هو كل ما حرمه الله من المأكولات والمشروبات

2. نماذج من النصوص المتعلقة بهذه القاعدة، قال تعالى: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَنْفِقُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا كَسَبْتُمْ وَمِمَّا

أَخْرَجْنَا لَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَلَا تَيَمَّمُوا الْخَبِيثَ مِنْهُ تُنْفِقُونَ وَلَسْتُمْ بِآخِذِيهِ إِلَّا أَنْ تُغْمِضُوا فِيهِ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ عَنِّي حَمِيدٌ }

(al-quran, al-Baqarah, 2:267) ، وقال تعالى: { قُلْ لَا يَسْتَوِي الْخَبِيثُ وَالطَّيِّبُ وَلَوْ أَعْجَبَكَ كَثْرَةُ الْخَبِيثِ فَاتَّقُوا اللَّهَ

يَا أُولِي الْأَلْبَابِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ } (al-quran, al-maidah, 5:100) ، وقال سبحانه: { حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ

الْمَيْتَةَ وَالْدَّمَ وَلَحْمَ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلٍ لِعَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْحَنِقَةَ وَالْمَوْفُوذَةَ وَالْمُتَرَدِّيَةَ وَالنَّطِيحَةَ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا
ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصَبِ وَأَنْ تَسْتَفْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ ذَلِكُمْ فِسْقٌ { (al-quran,almaidah,5:3).

3. وقفة مع آيات تحريم الميتة والدم ولحم الخنزير من كلام "الإمام الرازي" في تفسيره "مفاتيح الغيب" قال رحمه
الله: ((واعلم أن تحريم الميتة موافق لما في العقول؛ لأن الدم جوهر لطيف جداً، فإذا مات الحيوان حتف أنفه احتبس
الدم في عروقه، وتغفن وفسد وحصل من أكله مضار عظيمة...)). (Al-Razi, M. Y. Z,1420h).

المطلب الثاني: ماذا يقول الطب في أكل الميتة والدم ولحم الخنزير

توجد مقالات كثيرة حول ما يقوله الطب عن أضرار الميتة والدم ولحم الخنزير، ومنها، مقال ل"د. عبد الجواد
الصاوي" الباحث ببيئة الإعجاز العلمي تحت عنوان: (أضرار الميتة ولحم الخنزير اكتشفها العلم مؤخراً)
(2001) أنقل بعض ما ورد فيها بالتصرف:

1. أن الخنزير ينقل للإنسان أكثر من 75 مرضاً وبائياً، بالإضافة إلى الأمراض التي يسببها أكل لحمه.
2. احتباس دم الميتة يسهل انتشار الجراثيم في لحومها وانتقالها إلى آكلها.
3. أخبرنا الحبيب (صلى الله عليه وسلم) بأن الله سبحانه وتعالى حرم علينا أكل لحم الميتة، والدم، والخنزير،
والسباع، والطيور الجارحة، ولحوم الجلالة، واقتناء الكلاب لما تسببه من أضرار على صحة الإنسان.
4. وجاء العلم الحديث اليوم ليثبت بالتجارب والحقائق العلمية أن دماء هذه الحيوانات ولحومها تشكل بؤراً
لتجمعات هائلة من الكائنات الدقيقة الفتاكة بالإنسان.

فمن أين اطلع محمد (صلى الله عليه وسلم) على هذه الحقائق العلمية؟ أيمن أن يتكلم بشر عن هذه الحقائق الدقيقة منذ أربعة عشر قرناً من الزمان؟ اللهم إلا أن يكون كلامه وحياً يأتيه من عليم خبير بخلقه، حتى يرينا سبحانه آياته فنعرف أنها من ربنا فنحمده على ما من به علينا من تشريع وتكليف.

5. الإعجاز العلمي في تحريم لحوم هذه الحيوانات.

فقد ذكر الدكتور عبد الجواد الصاوي في مقالته، مجموعة من الأضرار والأمراض التي تنتقل إلى الإنسان عن طريق أكل لحوم الحيوانات الخازنة للكائنات الدقيقة؛ لذلك حرم الإسلام التعامل معها، وسمها الخبائث في قوله تعالى: {وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ}. (al-quran, al-aaraf, 7:157)، ويؤكد بأن ضررها قد تحقق علمياً وظهر خطرهما على حياة الإنسان، معللاً بأن احتباس دم الميتة في عروقها المتشعبة ضمن أنسجتها ييسر للجراثيم التي تعيش متطفلة على الحيوان في الفتحات الطبيعية والأمعاء والجلد، أن تنتشر بسرعة وسط اللحم من خلال السائل في الأوعية والعروق...، وكذلك ما يتعلق بتحريم الميتة؛ فإن الدم ينحبس في أنسجتها، وأن الاختناق يزيد من سرعة تعفن الجثة، والرض يسبب انتشار الدم تحت الجلد وداخل اللحم والأنسجة في الأماكن المرضوضة.

وبين العلة من وصف الله الخنزير بأنه رجس، فالرجس هو الشيء القدر، فالخنزير ينقل إلى الإنسان كثيراً من الكائنات الدقيقة الخطرة، حيث يصاب الخنزير بعدد كبير من الأمراض البائية لا تقل عن (450) مرضاً، ويقوم بدور الوسيط لنقل أكثر من 75 مرضاً وبائياً للإنسان، غير الأمراض العادية الأخرى التي يسببها أكل لحمه مثل: تليف الكبد وعسر الهضم، وتصلب الشرايين، وتساقط الشعر، والعقم، وضعف الذاكرة.. الخ.

وهذا مقال آخر أنقله بالتصرف أيضاً من موقع (رابطة العالم الإسلامي وكالة الشؤون التنفيذية الإدارة العامة

لخدمة الكتاب والسنة) بعنوان: [الخنزير مصدر للأمراض والأوبئة]، ومطلعه الآية الكريمة التالية:

قال تعالى: ﴿قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ

خِنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ أَوْ فِسْقًا أُهْلًا لِعَيِّيرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (al-quran,al-

.(Alanam,6:145).

1. الحقيقة العلمية:

جاء العلم ليدرك بعض الوجوه في منهيات التشريع الإسلامي الذي حفظ أتباعه قرونًا قبل اكتشاف المجاهر

وبنفس الترتيب: الميتة حيث تنمو البكتيريا، ثم الدم حيث تنمو البكتيريا أسرع خاصة مع كثرته، وأخيراً الخنزير حيث

تجتمع في بدنه جملة بلايا لا يزيلها تطهير، والخنزير كذلك جلال المأكول وسيء الطباع... الخ

2. وجه الإعجاز

بعد ما رأينا التطابق بين الحقيقة العلمية ودلالة النص الشريف لأضرار الخنزير وعلمنا بأن علم ذلك كان مستحيلاً

حين تنزيل القرآن فإن ذلك برهان آخر على صدق رسالته صلى الله عليه وسلم.

وفي نهاية هذا المطلب، يتأكد بالأدلة الشرعية والعلمية علة وحكمة تحريم الله تعالى أكل الخبائث من المأكولات

والمشروبات، ويتأكد لنا المنهج القرآني الوقائي في إرساء نمط الحياة الصحي المبني على أكل الطيبات وترك الخبائث،

ومن ثم ندرك المقصد من ذلك وهو حفظ النفس في جانبها الصحي والنفسي.

القاعدة الرابعة: النهي عن الإسراف مما يفيد تحريمه

. نماذج من النصوص القرآنية المتعلقة بهذه القاعدة، قال تعالى: ﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (al-quran,al-Alaaraaf,7:31)، وقال أيضاً: ﴿وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ

الْمُسْرِفِينَ﴾ (al-quran,al-Alanam,6:141).

2. الحكم المستفاد من هذه الآيات هو التحريم؛ إذ النهي عن الإسراف لا يمكن أن يفهم منه غير التحريم؛ لأن الإسراف في الأكل والشرب مضر بالجسد، وكل ما يضر بالإنسان في صحته أو عقله فهو محرم باتفاق العلماء.
3. والمقصد هو حفظ النفس بدفع عنها ما يضرها.
4. ومما ورد في السنة النبوية قوله صلى الله عليه وسلم: ((كلوا واشربوا وتصدقوا في غير إسراف ولا مخيلة)) (AL-Bukhari, 1422h)، وقال: ((ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم لقيمات يُقمن صلبه، فإن كان لا محالة: فتُلث لَطْعَامِهِ، وتُلث لشْرَابِهِ، وتُلث لِنَفْسِهِ))¹.
- قال ابن القيم رحمه الله: " ومراتب الغذاء ثلاثة: أحدها: مرتبه الحاجة، والثانية: مرتبة الكفاية، والثالثة: مرتبة الفضلة".
- فأخبر صلى الله عليه وسلم: أنه يكفيه لقيمات يقمن صلبه، فلا تسقط قوته ولا تضعف معها، فإن تجاوزها فليأكل في ثلث بطنه، ويدع الثلث الآخر للماء، والثالث للنفس وهذا من أنفع ما للبدن والقلب...، ولما كان في الإنسان جزء أرضي، وجزء هوائي، وجزء مائي، قسم النبي صلى الله عليه وسلم طعامه وشرابه ونفسه على الأجزاء الثلاثة". (Ibn al-Qa'im. (1994).

القاعدة الخامسة: الأكل حسب الحاجة وليس حسب ما تشتتهي النفس

هذه القاعدة تابعة للقاعدة الثالثة (عدم الإسراف)؛ لأن الأكل حسب الحاجة وليس حسب ما تشتتهي النفس هو من مقتضيات عدم الإسراف في المأكل والمشرب، وبما أن من طبيعة النفس أنها ميالة إلى كل شهوة ولذة كان من الأصلح لها والأمنع والأفيد صحياً أن تقاوم وتحالف؛ فعن المقدم بن معد يكرب قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه

وسلم يقول: ((ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فنلت لطعامه وثلت لشربه وثلت لنفسه)). (Al-Shaibani, 1971).

وهذا الحديث أصل جامع لأصول الطب كلها، قال ابن رجب: روي أنّ "ابن أبي ماسويه الطبيب"² لما قرأ هذا الحديث في كتاب "أبي خيثمة"³ قال: ((لو استعمل الناس هذه الكلمات لسلموا من الأمراض والأسقام ولتعطلت المارشائيات، ودكاكين الصيدلة، وإنما قال هذا لأن أصل كل داء التخم، فهذا من منافع قلة الغذاء وترك التملؤ من الطعام بالنسبة إلى صلاح البدن وصحته)) (Al- Bassam, 2003).

ويروي عن لقمان أنه قال لابنه: إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة، وخرست الحكمة، وقعدت الأعضاء عن العبادة. (Ibn- Ashour, 1984h).

من خلال هذه الجولة مع هذه القاعدة، أدركنا أن النفس ميالة إلى الشهوات والملذات، وان الخير في كبح جماحها، وأن المطلوب التوازن والاعتدال وذلك بأن لا تحرم النفس من حقها بقدر ما يحفظها حساً ومعنى، وأن المقصد من الاقتصاد في ذلك هو الحفاظ على الصحة البدنية والنفسية للإنسان، واستمرارية الحياة، وأداء مهمة الاستخلاف التي هي رسالة الإنسانية وامانته التي حُمِّلها.

المطلب الثالث: مبادئ إرساء النمط الصحي

لقد جاء الإسلام لينظم حياة الإنسان وعلاقته المختلفة، بدءاً بعلاقته مع الله، ثم مع نفسه، ومع الآخر، ثم علاقته مع (الكون والبيئة)، وكل هذه العلاقات تقوم على مبادئ تضبطها وتوجهها، وأذكر من هذه المبادئ، مبدأ العبودية، ومبدأ الإحسان، ومبدأ المسؤولية، ثم مبدأ المحاسبة، ومبدأ الحق والواجب. وسأركز في هذا المطلب على المبادئ التي تقوم عليها علاقة الإنسان بنفسه.

1. مبدأ العبودية، يستحضر الإنسان وهو يتعامل مع نفسه يغديها ويحافظ عليها وعلى صحتها؛ ليتقوى على طاعة الله، وليؤدي رسالته التي خلقه الله من أجلها، بكل قوة وصحة وراحة بال، فالمؤمن مطلوب منه أن يكون قوياً، في بدنه ونفسه وعقله، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير))⁴.

2. مبدأ الإحسان، لقد أمر الله بالإحسان في غير ما آية، منها قوله تعالى: {وَأَنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ} (al-quran, al-Baqarah, 2: 195) وقال أيضاً: {لَيْسَ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جُنَاحٌ فِيمَا طَعِمُوا إِذَا مَا اتَّقَوْا وَآمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ ثُمَّ اتَّقَوْا وَآمَنُوا ثُمَّ اتَّقَوْا وَأَحْسِنُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ} (al-quran, al-Maidah, 5:93).

ففي هذه الآية بيان لسعة فضل الله على المؤمنين، وأنه وقد أحل لهم الطيبات، وحرّم عليهم الخبائث، فإنهم في سعة من أمرهم فيما يطعمون، حيث لا تطلب أنفسهم إلا الطيب، في حين تعاف الخبيث وتنفر منه.. فهم - والأمر كذلك- لا يجدون حظراً على أي طعام يشتهونه، ولا يستشعرون حرجاً إزاء أي طعام حرّم عليهم.. إذ كان في الطيب ما يصرفهم عن الخبيث الذي لا تشتهيه إلا نفس خبيثة... (Al-Khatib, No date)، ومن الإحسان إلى النفس الحرص على صحتها وسلامتها.

3. مبدأ المسؤولية والمحاسبة

إن التعامل مع النفس في مآكلها ومشربها انطلاقاً من مبدأ المسؤولية والمحاسبة، يجعل الإنسان منضبطاً وملتزماً بأوامر من يعلم ما يصلح لهذه النفس وما يضر بها مصداقاً لقوله تعالى: {أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ}

(al-quran, al-Mulk, 67:14)؛ مما يضمن سلامتها وصحتها، وانطلاقاً من هذا المبدأ، يعلم الإنسان أن النفس أمانة الله عنده، وأنه مسؤول على سلامتها وصحتها، وسيحاسب إن هو قصر أو فرط في حق من حقوقها، وأهمل التعاليم الإسلامية التي جاءت لتحفظ على الناس الضروريات الخمس، ومنها حفظ النفس.

4. مبدأ الحق والواجب

نستحضر في هذا المبدأ قصة سلمان الفارسي الذي آخى النبي صلى الله عليه وسلم بينه وبين أبي الدرداء، فزار أبو سلمان أخاه أبا الدرداء، فلما رأى منه إهمالاً لنفسه ولأهله قدم له نصيحة أقره عليها النبي صلى الله عليه وسلم وهي قوله: ((إِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِضَيْفِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ" فَأَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَذَكَرَ ذَلِكَ، فَقَالَ لَهُ: "صَدَقَ سَلْمَانُ"))⁵

ومن هنا نستنتج أن للنفس على صاحبها حقاً، وأن الواجب عليه العناية بها ورعايتها حساً ومعناً، مما يدل أيضاً أن لآ حرة للإنسان في نفسه يفعل بها ما يشاء، وليس له الحق - وتحت أي مسمى -، أن يهملها أو يساير رغباتها في كل ما لذ وطاب، أو يقسو عليها حتى يجهداها.

وأورد هنا كلاماً في هذا السياق للعلامة " الشاطبي " في كتاب " الاعتصام " قوله " ((فكما أنه متعبّد بالرفق بغيره، كذلك هو مكلف بالرفق بنفسه، ودل على ذلك قوله صلى الله عليه وسلم "إِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا" .

(Al-Shatabi, 2008)، وحق النفس لفظ يشمل حقوقاً كثيرة، حقها في التربية والتعليم والتركية، وحقها في الحياة

التي قوامها التغذية.

وفي نهاية هذا المطلب ندرك أن هذه القواعد والمبادئ التي يقوم عليها إرساء نمط الحياة الصحي هي قواعد

ضابطة، ومبادئ موجهة مؤصل لها تأصيلاً شرعياً، مما يعطي لهذا النمط المصدقية، ويحقق المقاصد المطلوبة

المبحث الثالث: مقاصد القرآن والسنة في إرساء نمط الحياة الصحي المبني على الطيبات وترك الخبائث

المطلب الأول: مقاصد القرآن والسنة في إرساء نمط الحياة الصحي المبني على الطيبات وترك الخبائث

1. إن المتأمل في الآيات القرآنية التي تحدثت عن الوقاية يكتشف المنهج الوقائي القرآني في بناء الفرد المسلم

والمجتمع المسلم، فالقرآن يدعو إلى الأخذ بكل أسباب الحيطة والحذر لضمان عدم الإصابة بالمرض والوقوع في العلة

قال تعالى: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا } (al-quran, al-Tahrim, 66:6).

2. إن النهج القرآني يعمد إلى تجنب الفرد والمجتمع كل الأسباب والعوامل المرضية والمؤدية إلى المرض، حتى يكون

في حياة الناس العافية وليس المرض.

3. لقد تقرر لدى العلماء، أن المقاصد تقوم على جلب المصلحة وتكثيرها، ودفع المفسدة وتقليلها، وبناء على

ما سبق من القواعد والمبادئ التي يتأسس عليها نمط الحياة الصحي، يمكن القول بأن جلب المصلحة يتمثل في أكل

الطيبات، ودفع المفسدة يتمثل في ترك الخبائث، ومعلوم أن حفظ النفس إنما يكون من جهة الوجود كما يكون من

جهة العدم، فإن حفظها من جهة الوجود يتمثل في جلب كل ما يصلحها ويحافظ عليها من الأمور المادية والمعنوية،

ولذا جاء الأمر في القرآن والسنة بأكل الطيبات، والنهي عن ترك الخبائث؛ لأن في الأول صلاحها وحفظها من جهة

الوجود، وفي الثاني صلاحها وحفظها من جهة العدم.

المطلب الثاني: معالم المنهج الإسلامي في ترسيخ نمط الحياة الصحي

جعل الله عز وجل القرآن الكريم منهج حياة، وكتاب هداية كما قال تعالى: {إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ} (al-quran, al-Esrae,17:9)، ومن ذلكم تنظيمه لحياة الإنسان وعلاقاته المختلفة، ومنها علاقته بنفسه، مما يدعوننا إلى تلمس المنهج القرآني ومقصده في إرساء نمط الحياة الصحي.

وبناء على ما سبق ذكره من القواعد والمبادئ فإنه يمكن ذكر معالم هذا المنهج، وذلك من خلال النقاط التالية:

1. دعوته الإنسان إلى التحري الحلال الطيب في المأكولات والمشروبات، وذلك على سبيل الوجوب إلا في حالة الاضطرار فلها حكم خاص حيث رفع الله الإثم على المضطر، كما قال تعالى: {وَقَدْ فَصَّلَ لَكُمْ مَا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ إِلَّا مَا اضْطُرِرْتُمْ إِلَيْهِ} (al-quran, al-Anam, 6:119)، والقاعدة في الاضطرار المترتب عليها رفع الإثم، عدم البغي والاعتداء كما قال تعالى: {فَمَنِ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ عَفُورٌ رَحِيمٌ} (al-quran, al-Baqarh,2:173).

الحكم المستفاد من قول الله تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ} (al-quran, al-Baqarh,2:172)، فالأمر في قوله تعالى: "كلوا" يفيد الإباحة وليس الوجوب، وهذا ما بينه الإمام الرازي في تفسيره "مفاتيح الغيب" حيث قال: ((الْمَسْأَلَةُ الرَّابِعَةُ: قَوْلُهُ: كُلُوا لَيْسَ أَمْرٌ إِجَابٍ بَلْ أَمْرٌ إِبَاحَةٌ)) (Fakhr al-Razi,1420h)

2. القصد في الأكل والشرب حفاظاً على النفس مما يلحقها بالإسراف في ذلك من الضرر.

المطلب الثالث: ما علاقة أكل الطيبات أو الخبائث بالجانب الصحي

بناء على ما سبق فإن أكل الطيبات جلب لمصلحة النفس، والحفاظ على صحتها، وسلامتها، وأن أكل الخبائث يضر بها، كما تبين من خلال هذا البحث، بالأدلة الشرعية والطبية، فوجب تركها؛ لأن في تركها دفع للمفسدة المتمثلة في إلحاق الضرر بالنفس بسببها، وأن جلب المصلحة ودفع المفسدة هو موضوع المقاصد كما علمت.

الخاتمة

في نهاية هذا البحث خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. تأكيد اهتمام الإسلام بتنظيم حياته الإنسان وعلاقاته ومنها علاقته بنفسه وصحته.
2. تأكيد الحاجة إلى معرفة مقاصد القرآن الصحية.
3. تأكيد علاقة أكل الطيبات، وترك الخبائث بالصحة.
4. شمولية تعاليم الإسلام لجميع جوانب حياة الإنسان.

الاستنتاجات

وبناء على تم تأسيس البحث عليه من القواعد والمبادئ خلص الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

1. الدين الإسلامي إنما جاء لينظم حياة الإنسان وعلاقاته المختلفة، ومنها علاقته بنفسه، وخاصة الجانب الصحي.
2. إن الحكمة من أكل الطيبات، وتحريم الخبائث، هي الحفاظ على الصحة العامة للإنسان، وخاصة الصحة البدنية والنفسية. تحقيقاً لمقصد القرآن، والسنة المتعلقة بحفظ النفس من كل ما يضرها مما يلزم من حفظها حفظ البدن، ويلزم من حفظ ذلك كله الحرص على كل الوسائل المؤدية لذلك، ومنها التغذية الحلال.
3. إن موضوع مقاصد القرآن الصحية تحتاج إلى بحث مشترك؛ لتداخل مختلف التخصصات وخاصة تخصص الطب.

التوصيات:

نظرا لأهمية هذا البحث من حيث موضوعه يوصي الباحث بالتالي:

1. دعوة الباحثين والمختصين بمجال الدراسات القرآنية إلى الاهتمام بإبراز هذه الجوانب المهمة في الدراسات القرآنية من خلال بحوث علمية متخصصة.

2. دعوة إلى التعاون بين المتخصصين في الدراسات القرآنية، والمتخصصين في المجال الطبي من أجل القيام ببحوث مشتركة تبرز أهمية الجانب الصحي للإنسان، وعلاقته بتحقيق مقاصد الشريعة ومنها تحقيق مهمة الاستخلاف على أحسن وجه.

3. يوصي الباحث بالاهتمام بالجانب الصحي للإنسان؛ لأنه يحفظه يحفظ العقل والدين وهذان مقصدان عظيمان من مقاصد الشريعة الإسلامية.

هذا وما كان فيه من صواب فبتوفيق من الله وتسديد منه، وما كان فيه من خطأ وزلل فمني ومن الشيطان والحق منه براء. وصل اللهم وسلم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه.

Footnote:

¹ (Akhrajah Al-tarmidhiu Raqam (2381) Sahih.

² (Abu Zakaria Yahya bin Masawiyah al-Khuzi, a physician, scholar, and Christian translator, and the first Abbasid (Wikipedia) appeared

³ (Zuhair bin Muawiya Abu Khaithama al-Jaafi al-Kufi. Proven confidence. From the seventh. He died in the year 172 AH.

⁴(Rawah, Moslim fi-Al-qadar, wa limam ahmad min hadith Abdallah, bn dakwan al-Azraj, zan abi horayra

⁵ Akhrajah moslim fi kitab (Al-siyam) qal al-al-banni: Sahih (

Reference

1. *al-quran, al-Karim*
2. Sawi, A. J, "Adrar Almaytata Walahma Alkhenzir, ektashfaha el zelm muakharan" *Islam Web/Main Articles (10/12/2001)*.
3. Ahmad, F. Z. Q. R, A. H, "mujmal-allohqqa", dirasa watahqiq: Zuhair Abdul Mohsen Sultan. *Bairut: Muassat-Arisalh(1986)*.
4. Al- Bassam, T., "tawdih al- ahkam min bloghi, al-Maram" *Mecca: Maktabat, Al-Asdi.(2000)*.
5. Al-Azdi, M.H.M.F.A.F., "Al-jamzu, bayna al- asahihayn, almbokhqri, wa-moslim".- *Lebanon: dar Ibn Hazm.(2002)*.
6. Al-Fakki. T.A.B., "maqased al-Qur'an wasilatoha betadbor", *almoetamar alalmi al- awal litadbor al- Qur'an.(2013)*.
7. Al-Fayoumi, A.M.A.H.A.A., "Al-Masbah al-Munir, fi Gharib Asharh Al-kabir". *Bairut: al-maktaba al-zlmiya,(No date)*.
8. Al-Ghazali, A., "Al-Mustasfa". *Bairut: Dar el,kotob,el,zelmiya.(1993)*.
9. Al-Khatib, Atafsir Al- al-Qur'ani le-, Qur'an". *al-Qahirah: Dar al-feker al- arabi.(No date)*
10. Al-Razi, M. Y. Z., "Mafateih Al-Ghaib". *Bairut: Dar Ihyaa Al-Turath, Taba, 3,(1420)*.
11. Al-Shaibani. A.A., "jamiz al,uosol fi ahaditi al-Rasul". *Kuwait: maktabat, Al-Helwani. Al-Mallah- Dar al-Bayan,-(1971)*.
12. Al-Shatabi, "Al- ztisam"., *Saudi Arabia: Dar bn al-Jawzi.(2008)*.
13. Bukhari, "fatho Al-bayan fi maqased el, Qur'an". *Beirut: Al-maktaba Al- zasriya lita:(1992)*.

14. Al-Razi, M. Y. Z., “Mafateih Al-Ghaib”. *Bairut: Dar Ihya Al-Turath.*(1999).
15. Hamdi,A.K., "maqased Al- Qur'an min tashriz,al-Al-Ahkam". *Jeddah, Saudi Arabia: Dar Bin Hazm (2008).*
16. Ibn Al-Jawzi, "Jamiz Al-Masanid"., *Riyadh:Maktabat,Al-Rashad.*(2005).
17. Ibn Al-Qa'im Al-Jawziya, "Zad Al-Ma'ad fi Hadi Khair Al-zibad". *Beirut:Al-Resala, Maktanat,Al-Manar.*(1994).
18. Ibn Al-Qa'im Al-Jawziya., "Miftah dar Al-saada wa manshor wilayat Al,zilm Walerada".*Macca:Dar Zalamo Al-Fawaid.*(1432 H).
19. Ibn Ashour, "Al-Tahrir Watanwir". *Tunisia: Dar Tunisia.* (1984).
20. Muhammad, A.A., "Mozjam Al-Mostlahat wal-Al-fazh, Al-Fqhiya". ,*Dar Al-Fadhila, (No date).*
21. Ibn Faris, A.Z.Q.R.H. "Mojmal,Al-loqa" *Bairut: Al-Risalah.*(1986).
22. Qalzji, H.S.Q., "Mozjam loghat Al-Foqaha". *Bairut: Dar Al-Nafis.*(1988).
23. Tabrani, N.,Al- Sounnah,Al-Nabawiya, Fi Dawe Qawazid Al-Maqasid, Al-shrziyyq.*(No date)*