

# الحفاظ على الصحة

في تراث الإمام الصادق عليه السلام

عبدالله أحمد اليوسف

ح أطياف للنشر والتوزيع ، ١٤٤٢هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

اليوسف ، عبدالله احمد

الحفاظ على الصحة/عبدالله احمداليوسف - القطيف ،

١٤٤٢هـ

٧٧ ص ٢٠×١١سم

ردمك: ٧ - ٦٩ - ٨٢٨١ - ٦٠٣ - ٩٧٨

١- الصحة العامة أ. العنوان

١٤٤٢/٨١٩٧

ديوي ٦١٤

رقم الايداع: ١٤٤٢/٨١٩٧

ردمك: ٧ - ٦٩ - ٨٢٨١ - ٦٠٣ - ٩٧٨

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

الطبعة الأولى

١٤٤٢هـ - ٢٠٢١م



# الحفاظ على الصحة في تراث الإمام الصادق (عَلَيْهِ السَّلَامُ)

عبدالله أحمد اليوسف

www.alyousif.org



مجلس إدارة الأوسيف  
www.alyousif.org



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا  
إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾

سورة الأعراف: الآية ٣١







## المقدمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام  
على أشرف الأنبياء والمرسلين محمد وآله  
الطيبين الطاهرين وصحبه المنتجبين الأخيار،  
وبعد:

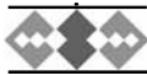
إن من أفضل النعم التي أنعم الله بها على  
الإنسان نعمة الصحة، إذ أنه بهذه النعمة  
الإلهية يستطيع أن يقوم بأعماله الدينية  
والدنيوية بكفاءة عالية، ويستلذ بمتع الحياة  
المباحة، ويستمتع بحياته على خير وجه





وبأفضل صورة؛ ولذلك يجب الحفاظ على هذه النعمة العظيمة، وعدم التفریط بها، لأن من يفرط بصحته يفرط بحياته كلها.

وعندما يتمتع المرء بالصحة والعافية يستلذ بجماليات الحياة، ويحس بلذة الطيبات، وأما الشخص المريض بأمراض مزمنة فإنه يفقد الشعور بلذة الحياة، ولا يستذوق جمال الأشياء، ولا يستمتع بما أحلّه الله له من نعم وطيبات وخيرات، فلو قدم له أحلى طعام فإنه لا يحس بلذته، ولو قدم له أحلى شراب فإنه لا يستذوقه، فالمرض يفقد صاحبه اللذة والمتعة والجمال؛ ولذا يجب على الإنسان أن يكون حريصاً أشد الحرص على صحته، وألا يستهين بها؛ فالصحة حاجة إنسانية، وضرورة حياتية لكل إنسان، فهي ليست أمراً مُتِرفاً أو حاجة كمالية يمكن الاستغناء عنها؛ بل هي نعمة كبيرة وحاجة مهمة يجب الحفاظ عليها؛ ومع ذلك فإن بعض الناس لا ينتبهون





إلى أهمية هذه النعمة الكبيرة إلا عند المرض،  
والعاقل الكيس هو من يحافظ على صحته  
أشد المحافظة، ويغتني أيام صحته في العمل  
الصالح، ويوظفها بما يفيد وينفعه في دنياه  
وآخرته.

وكما لا يصح للإنسان أن يفرط بصحته  
الشخصية، لا يصح له كذلك أن يفرط بصحة  
مجتمعه، لأن الحفاظ على الصحة العامة من  
أوجب الواجبات عقلاً وشرعاً.

والصحة - كما في مفهوم منظمة الصحة  
العالمية - ليست مجرد خلو الإنسان من  
الأمراض أو الإصابة بالعاهاات، ولكنها تعني  
الصحة الإيجابية وهي: أن يتمتع الفرد برصيد  
من القوة في وظائف أعضائه بحيث تجعله  
يتحمل ما قد يتعرض له من مسببات كثير من  
الأمراض، أو بعبارة أخرى تكون لديه مناعة  
قوية جداً بحيث يقاوم الكثير من الفيروسات  
والميكروبات المسببة للأمراض المختلفة.





ويتطابق المفهوم الحديث للصحة مع نظرة الإسلام للصحة من خلال الأبعاد الآتية:

**البعد الأول:** بناء الجسم وتحسين الصحة.

**البعد الثاني:** علاج وإصلاح ما يصيب الإنسان من أمراض، وهو ما يعرف بالطب العلاجي.

**البعد الثالث:** حماية الإنسان من الإصابة بالأمراض، وهو ما يعرف بالطب الوقائي.

وعلى الإنسان إذا ما أصيب بأي مرض أن يراجع الأطباء لتشخيص حالته المرضية، واتباع العلاج المناسب لمرضه، والأهم من ذلك أن يقوي الإنسان مناعته حتى يقاوم جميع أنواع الفيروسات والميكروبات والفطريات من خلال تناوله للأطعمة المقوية للمناعة، واتباع وسائل الوقاية حتى يحمي نفسه من الأمراض والأوبئة.

وفي تراث الإمام جعفر الصادق عليه السلام





- وهو إمام من أئمة المسلمين - مخزون كبير من التوصيات والتوجيهات والإرشادات الصحية سواء فيما يتعلق بالجانب الوقائي أم الجانب العلاجي، والذي يعكس اهتمامه الكبير بتوجيه الناس للحفاظ على نعمة الصحة والوقاية من الأمراض المختلفة، وحفظ سلامة المجتمع.

ويسلط هذا الكتاب المختصر الأضواء على جوانب مهمة من التراث الصحي للإمام الصادق عليه السلام والتي تدعو في مجملها إلى الحفاظ على سلامة الإنسان من الأمراض، والتمتع بصحة النفوس والعقول والأبدان.

ويتضمن هذا الكتاب ثلاثة مباحث رئيسية، وهي:

المبحث الأول- الوسائل الوقائية.

المبحث الثاني- الوسائل العلاجية.

المبحث الثالث- الحكمة من المرض.





أرجو أن يساهم هذا الكتاب المختصر في تعزيز ثقافة الصحة العامة عند الناس، والعناية الشديدة بما تتطلبه المحافظة على نعمة الصحة، والاهتمام الواعي بوسائل الوقاية من الأمراض المختلفة.

وختاماً... أبتهل إلى المولى عز وجل أن يجعل هذا الكتاب في ميزان أعماله، وأن ينفعني به في آخرتي ﴿يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ﴾ \* [سورة الشعراء؛ الآيتان: ٨٨-٨٩]. إنه - تبارك وتعالى - محط الرجاء، وغاية الأمل، وينبوع الرحمة والفيض والعطاء.

والله المستعان

عبد الله أحمد اليوسف

القطيف

السبت ٢٠ شعبان ١٤٤٢ هـ

٣ أبريل ٢٠٢١ م





## مفتتح تمهيدى

من مفاتيح جودة الحياة الحفاظ على الصحة العامة للإنسان، والوقاية من الأمراض المختلفة، وذلك لأهمية الصحة في حياة الإنسان نفسه، ومسار المجتمع الإنساني بصورة عامة، وكما أن المرء الذي يتمتع بصحة عالية يشعر بالسعادة، ويمتلك القدرة على العمل والعطاء والإنجاز والنشاط، بينما من تفتك به الأمراض والأسقام المزمنة يفقد -غالباً- القدرة على ذلك؛ كذلك حال المجتمعات من حيث الصحة والمرض، والعافية والوباء؛ حيث تعاني المجتمعات المصابة بالأوبئة وكثرة الأمراض المزمنة من

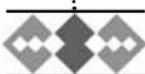




تأخر في التنمية، وكساد في الاقتصاد، وتأخر  
عن ركب التقدم والازدهار.

وبالصحة والعافية يشعر الإنسان بمتعة  
الحياة، ويستمتع بجمالها، ويمارس حياته  
بصورة طبيعية، وهي نعمة إلهية يجب أن تقابل  
بالشكر؛ فالنعم إنما تدوم بالشكر، وتزول  
بالجحود، وكما روي عن الإمام الصادق  
عَلَيْهِ السَّلَامُ أَنَّهُ قَالَ: «لَا تَدُومُ النَّعْمُ إِلَّا بَعْدَ ثَلَاثٍ  
(إِلَّا بِثَلَاثٍ): مَعْرِفَةٌ بِمَا يَلْزَمُ لِلَّهِ سُبْحَانَهُ فِيهَا،  
وَأَدَاءُ شُكْرِهَا، وَالتَّعَبُّ فِيهَا»<sup>(١)</sup>، وعنه عَلَيْهِ السَّلَامُ  
قَالَ: «أَحْسِنُوا جِوَارَ النَّعْمِ، وَاحْذَرُوا أَنْ تَنْتَقِلَ  
عَنْكُمْ إِلَى غَيْرِكُمْ، أَمَا إِنَّهَا لَمْ تَنْتَقِلْ عَنْ أَحَدٍ قَطُّ  
فَكَادَتْ أَنْ تَرْجِعَ إِلَيْهِ»<sup>(٢)</sup>.

والصحة أفضل نعمة كما روي عن أمير  
المؤمنين الإمام عليّ عَلَيْهِ السَّلَامُ: «الصَّحَّةُ أَفْضَلُ



(١) تحف العقول: ٣١٨.

(٢) الأُمالي للطوسي: ٤٣١ / ٢٤٦.



**النَّعْمُ**<sup>(١)</sup>، لأن كثيراً من النعم الأخرى ترتبط بها وجوداً وعدماً.

وكثير من الأصحاء قد لا يشعرون بهذه النعمة العظيمة إلا عندما يفقدونها، وكما روي عن رسول الله ﷺ أنه قال: «**خَصَلْتَانِ كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ مَفْتُونٌ فِيهِمَا: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ**»<sup>(٢)</sup>، وورد عن الإمام الصادق عَلَيْهِ السَّلَامُ: «**العَافِيَةُ نِعْمَةٌ خَفِيَّةٌ، إِذَا وُجِدَتْ نُسِيَتْ، وَإِذَا فُقِدَتْ ذُكِرَتْ**»<sup>(٣)</sup>، وعنه عَلَيْهِ السَّلَامُ قال: «**كَمِ مِنْ مُنْعَمٍ عَلَيْهِ وَهُوَ لَا يَعْلَمُ!**»<sup>(٤)</sup>.

وعلى الإنسان العاقل ألا يفرط في صحته، لأن من يفرط فيها تتنقص حياته، وتتكرر معيشتة، ويفقد الكثير من السعادة والمتعة والطمأنينة والراحة، وقد روي عن الإمام

(١) غرر الحكم: ١٠٥٠.

(٢) بحار الأنوار: ٧٨ / ١٧٠ / ٢.

(٣) كتاب من لا يحضره الفقيه: ٤ / ٤٠٦ / ٥٨٧٨.

(٤) الخصال: ٢٢٣ / ٥١.





الصَّادِقُ عَلِيٌّ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَنَّهُ قَالَ: «النَّعِيمُ فِي الدُّنْيَا  
الْأَمْنُ وَصِحَّةُ الْجِسْمِ، وَتَمَامُ النِّعْمَةِ فِي الْآخِرَةِ  
دُخُولُ الْجَنَّةِ»<sup>(١)</sup>، وَعَنْهُ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: «خَمْسُ  
خِصَالٍ مَنْ فَقَدَ مِنْهُنَّ وَاحِدَةً لَمْ يَزَلْ نَاقِصَ  
الْعَيْشِ، زَائِلَ الْعَقْلِ، مَشْغُولَ الْقَلْبِ: فَأَوْلَاهَا  
صِحَّةُ الْبَدَنِ»<sup>(٢)</sup>.

وكما يجب على الأفراد المحافظة على  
صحتهم، واتباع سبل ووسائل الوقاية  
للاحتراز من الأمراض بكافة أنواعها،  
وخصوصاً الأمراض الوبائية والمعدية، كما هو  
الحال مع (جائحة كورونا) التي حولت حياة  
المجتمعات البشرية في العالم كله إلى توقف  
شبه كامل في مفاصل الحياة العامة، وأثرت  
على الاقتصاد والأعمال والسياحة ومختلف  
جوانب الحياة وأبعادها.

وسنحاول في هذا البحث المختصر تناول

(١) معاني الأخبار: ٤٠٨ / ٨٧.

(٢) بحار الأنوار: ٧٨ / ١٧١ / ٤.





ما ورد عن الإمام الصادق عَلَيْهِ السَّلَامُ في مجال  
الحفاظ الصحة سواء في الجانب الوقائي أو  
الجانب العلاجي.

مفنع ترميدي







## المبحث الأول

### الوسائل الوقائية

عندما نتصفح التراث الصحي للإمام الصادق عليه السلام سنجد كما كبيراً من التوصيات الصحية والإرشادات الوقائية التي تدعو في مجملها إلى الحفاظ على سلامة الإنسان من الأمراض، والتمتع بصحة الأبدان والنفوس والعقول، ونكتفي هنا بالإشارة إلى بعض الوسائل والأساليب الوقائية للحماية والوقاية من الأمراض المختلفة في النقاط الآتية:





## (١) غسل اليدين:

اليدان من أكثر الأجزاء ملامسة للأشياء،  
وغسلها بالماء من أهم الوسائل التي ينصح بها  
الأطباء للوقاية من الميكروبات والفيروسات،  
ومنه (فيروس كورونا)، وقد حثّ التعاليم  
الدينية على غسل اليدين قبل الأكل وبعده،  
وأن ذلك من المستحبات وآداب المائدة،  
لجملة من الأخبار، ومنها: ما روي عن  
الإمام الصادق عليه السلام أنه قال: «مَنْ غَسَلَ يَدَهُ  
قَبْلَ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ بُورِكَ لَهُ فِي أَوَّلِهِ وَآخِرِهِ،  
وَعَاشَ مَا عَاشَ فِي سَعَةٍ، وَعُوفِيَ مِنْ بَلْوَى فِي  
جَسَدِهِ»<sup>(١)</sup>، وعنه عليه السلام قال: «اغْسِلُوا أَيْدِيَكُمْ  
قَبْلَ الطَّعَامِ وَبَعْدَهُ، فَإِنَّهُ يَنْفِي الْفَقْرَ، وَيَزِيدُ فِي  
الْعُمُرِ»<sup>(٢)</sup>.



إن المداومة على هذا المستحب يؤدي إلى  
نظافة اليدين، وهو شرط رئيس لحماية الإنسان

(١) بحار الأنوار: ج ٦٣، ص: ٣٦٢، ح ٣٨.

(٢) المحاسن ٤٢٥.



ووقايته من الإصابة بالأمراض المعدية والمضرة بصحة الإنسان، وهذا ما وجهنا إليه الإمام الصادق عَلَيْهِ السَّلَامُ عبر تعاليمه وتوصياته الحاثثة على غسل اليدين قبل الطعام وبعده.

## ٢) العناية بالنظافة العامة للجسم:

كثيرة هي التوجيهات والإرشادات الواردة عن الإمام الصادق عَلَيْهِ السَّلَامُ والتي تحث الإنسان على الاهتمام بالنظافة العامة للجسم، كالاستحمام بالماء، وقص شعر الرأس واللحية، وحلق الشعر غير المرغوب فيه في الإبطين والعانة، وتمشيط شعر الرأس، والحث على التنظيف والتطيب والتزین، فقد روى الصدوق عن الإمام الصادق عَلَيْهِ السَّلَامُ أنه قال: «أَرْبَعٌ مِنْ أَخْلَاقِ الْأَنْبِيَاءِ: التَّطَيُّبُ، وَالتَّنْظِيفُ بِالمُوسَى، وَحَلْقُ الجَسَدِ بِالنُّورَةِ، وَكَثْرَةُ الطَّرِيقَةِ»<sup>(١)</sup>.

(١) وسائل الشيعة، ج ٢، ص: ١٠٧، ح ١٦٣٠.



وأشار الإمام الصادق عليه السلام إلى عدة أمور تدخل الفرحة والسرور على الإنسان، ومنها: ما يرتبط بالنظافة العامة للإنسان: كالارتماس في الماء (السباحة)، والسواك (تنظيف الأسنان)، وغسل الرأس، حيث روي عنه عليه السلام قوله: «النُّشْرَةُ فِي عَشْرَةِ أَشْيَاءَ: الْمَشْيُ، وَالرُّكُوبُ، وَالْإِرْتِمَاسُ فِي الْمَاءِ، وَالنَّظَرُ إِلَى الْخُضْرَةِ، وَالْأَكْلُ وَالشَّرْبُ، وَالنَّظَرُ إِلَى الْمَرْأَةِ الْحَسَنَاءِ، وَالْجَمَاعِ، وَالسُّوَاكِ، وَغَسْلِ الرَّأْسِ بِالْخَطْمِيِّ فِي الْحَمَامِ وَغَيْرِهِ، وَمُحَادَثَةِ الرَّجَالِ»<sup>(١)</sup>.

وروي عنه عليه السلام أنه قال: «ثَلَاثَةٌ يُسَمِّنَنَّ وَثَلَاثَةٌ يَهْزِلَنَّ: فَأَمَّا الَّتِي يُسَمِّنَنَّ: فإِدْمَانُ الْحَمَامِ، وَشَمُّ



(١) المحاسن، ج ١، ص ٧٨، ح ٤٠، الخصال، ص ٤٤٣، ح ٣٧ عن جعفر بن خالد وليس فيه «وغسل الرأس...» و ح ٣٨ عن صهيب بن عبّاد عن أبيه عن الإمام الصادق عن أبيه عن جدّه عليه السلام وليس فيه «في الحمام وغيره» وفيهما «النشوة» بدل «النشرة»، بحار الأنوار، ج ٧٣، ص ٣٢٢، ح ٢.



الرَّائِحَةَ الطَّيِّبَةَ، وَلُبْسُ الثِّيَابِ اللَّيِّنَةِ. وَأَمَّا الَّتِي  
يَهْرِلْنَ: فَادَمَانَ أَكْلِ الْبَيْضِ، وَالسَّمَكِ، وَالطَّلَعِ»<sup>(١)</sup>.

ويستحب ترجيل شعر الرأس واللحية  
بالمشط، ومن فوائده أنه يمنع الوباء، فقد  
روى الكليني بسنده: عن سُفْيَانَ بْنِ السَّمْطِ  
قَالَ: قَالَ لِي أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ: «الْمَشْطُ لِلرَّأْسِ  
يَذْهَبُ بِالْوَبَاءِ».

قَالَ: قُلْتُ: وَمَا الْوَبَاءُ؟

قَالَ: «الْحُمَّى. وَالْمَشْطُ لِلْحَيَةِ لِشِدَّةِ  
الْأَضْرَاسِ»<sup>(٢)</sup>.

والمراد من الوباء في الحديث ما يشمل  
جملة من الأمراض التي تصيب الشعر نتيجة

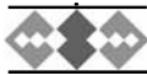
(١) الخصال، ص ١٥٥، ح ١٩٤ عن  
معاوية بن عمّار، مكارم الأخلاق، ج ١، ص  
١٢٧، ح ٣٠٩، روضة الواعظين، ص ٣٣٦،  
طب الأئمة لابني بسطام، ص ٤.  
(٢) الكافي ٦ - ٤٨٨ - ١. وسائل الشيعة، ج ٢،  
ص: ١١٩، ح ١٦٦٥.



عدم النظافة والعناية به، ولا يقتصر على الوباء  
بالمعنى الخاص عند الأطباء.

ويستحب تقليم الأظفار من اليد والرجل  
ويكره تركه، لأنه يمنع الداء ويدر الرزق،  
ففي صحيح الحُسنِ بْنِ رَاشِدٍ عَنْ أَبِي عَبْدِ  
اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «تَقْلِيمُ  
الْأَظْفَارِ يَمْنَعُ الدَّاءَ الْأَعْظَمَ، وَيُدِرُّ (يزيد)  
الرِّزْقَ»<sup>(١)</sup>.

وورد الحث على أن تترك المرأة شيئاً منها،  
والعلة في ذلك أنه أزين لها، فقد روي عن  
السَّكُونِيِّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: قَالَ  
رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «لِلرِّجَالِ قُصُّوا أَظْفَارَكُمْ،  
وَلِلنِّسَاءِ ائْتُرْكْنَ مِنْ أَظْفَارِكُنَّ؛ فَإِنَّهُ أَزِينُ  
لَكُنَّ»<sup>(٢)</sup>.



(١) الكافي ٦ - ٤٩٠ - ١. وسائل الشيعة، ج ٢،

ص: ١٣١، ح ١٧١١.

(٢) الكافي ٦ - ٤٩١ - ١٥. وسائل الشيعة، ج ٢،

ص: ١٣٤، ح ١٧٢٠.



وهذه الإرشادات والتوجيهات العامة المروية عن الإمام الصادق عليه السلام ترشدنا إلى أهمية العناية بالنظافة العامة للجسم، لأنها من أهم الوسائل للحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض والأوبئة، إضافة إلى أنها ترمز إلى التزين والتنظيف المحثوث عليه شرعاً وعقلاً؛ فقد روي عن رسول الله ﷺ أنه قال: «النَّظَافَةُ مِنَ الْإِيمَانِ»<sup>(١)</sup>، وعنه ﷺ قال: «إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ، نَظِيفٌ يُحِبُّ النَّظَافَةَ»<sup>(٢)</sup>، وفي المقابل ورد النهي عن الوساخة، فقد روي عن رسول الله ﷺ أنه قال: «بِئْسَ الْعَبْدُ الْقَاذُورَةُ»<sup>(٣)</sup>، حيث يكون الإنسان غير النظيف مصدراً للقذارة والنجاسة والوباء والمرض.



(١) مستدرك الوسائل ومستنبط المسائل، ج ١٦، ص: ٣١٩، ح ٢٠٠١٦.  
(٢) سنن الترمذي: ٤ / ١٩٨ / ٢٩٥١.  
(٣) الكافي: ٦ / ٤٣٩ / ٦.



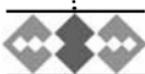
### ٣) تنظيف الدار:

الإهتمام بالنظافة العامة في كل شيء من الأمور التي حثّ عليها الإمام الصادق عليه السلام، ومن المعلوم أن كثيراً من الأمراض والأوبئة تنتقل بسبب انعدام النظافة العامة، وتعد الدار (المنزل) من الأماكن المهمة التي يجب أن تحظى بالنظافة والتنظيف الدائم، وإزالة أية منفرات للبيئة الصحية، فأكثر الوقت نقضيه في منازلنا، ونظافتها دليل على رقي أصحابها، ولذا نجد أن من توجيهات الإمام الصادق عليه السلام الإهتمام بتنظيف الدار وغسل أواني الطبخ والأكل، فقد روي عنه عليه السلام أنه قال: «غَسَلُ الْإِنَاءِ وَكَسْحُ الْفِنَاءِ، مَجْلَبَةٌ لِلرِّزْقِ»<sup>(١)</sup>، وروي عن الإمام الباقر عليه السلام أنه قال: «كَنَسُ الْبُيُوتِ يَنْفِي الْفَقْرَ»<sup>(٢)</sup>.

وفي المقابل ورد النهي عن ترك القمامة

(١) الخصال: ٥٤ / ٧٣.

(٢) وسائل الشيعة، ج ٥، ص: ٣١٧، ح ٦٦٥٨.





في البيت طول الليل، والحث على إخراجها قبل المغرب، فقد روى عن جَعْفَرِ بْنِ مُحَمَّدٍ عَنْ آبَائِهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ فِي حَدِيثِ الْمَنَاهِي قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «لَا تَبَيُّتُوا الْقُمَامَةَ فِي بُيُوتِكُمْ، وَأَخْرِجُوهَا نَهَارًا؛ فَإِنَّهَا مَقْعَدُ الشَّيْطَانِ»<sup>(١)</sup>، فترك القمامة طول الليل في البيت قد يؤدي إلى نشر روائح كريهة أو أمراض معدية أو تجمع لحشرات مؤذية.

#### ٤) تغطية الطعام:

نظافة الطعام والمحافظة عليه من الملوثات أمر في غاية الأهمية للحفاظ على الصحة؛ إذ أن كثيراً من الأمراض تنتشر من خلال الأكل والطعام غير النظيف، ولذا يرشدنا الإمام الصادق عليه السلام في توجيهاته الصحية إلى تغطية الطعام حتى لا يلوث بأي نوع من الملوثات الضارة، فقد روي عنه عليه السلام أنه قال: «لَا

(١) وسائل الشيعة، ج ٥، ص: ٣١٨، ح ٦٦٦٣.



تَدْعُوا آيَتِكُمْ بِغَيْرِ غِطَاءٍ؛ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ إِذَا لَمْ  
تُغَطَّ الْآيَةُ بَزَقَ فِيهَا، وَأَخَذَ مِمَّا فِيهَا مَا شَاءَ»<sup>(١)</sup>،

وأما تركه من غير غطاء فيجعله عرضة  
لمختلف الملوثات والأوبئة والفيروسات  
التي ستجد طريقها لجسم الإنسان من خلال  
معدته، وهي بيت الداء.

وتشير بعض الدراسات إلى أن كثيراً من  
الأمراض المرتبطة بالجهاز الهضمي ناتجة من  
الأكل من المطاعم التي لا تعتنى بالنظافة  
والاشتراطات الصحية المطلوبة، وعليه ينبغي  
الاهتمام بالأكل النظيف والطعام الصحي،  
وتجنب الأكل من المطاعم التي لا تهتم بنظافة  
الطعام ونظافة العاملين فيه.

#### (٥) غسل الفواكه والخضروات:

من أهم الأمور التي تجب العناية  
بها للحفاظ على الصحة: غسل الفواكه



(١) وسائل الشيعة، ج ٥، ص: ٣٢٤، ح ٦٦٨١.



والخضروات بالماء لتنظيفها من أي ملوثات قد علق بها، خصوصاً وأنه بات في عصرنا رشحها بالمبيدات الحشرية، كما أن البيئة قد أصبحت ملوثة بالمخلفات الصناعية وغيرها من الملوثات الضارة، وهو الأمر الذي يستوجب تنظيفها، ولذا ورد الحث على أن تغسل الفواكه والثمار بالماء قبل تناولها حفظاً للصحة ووقاية من السموم المضرة؛ لذا يوصي الإمام الصادق عليه السلام بغسلها قائلاً: «**إِنَّ لِكُلِّ ثَمَرَةٍ سَمًّا، فَإِذَا أُتِيَتْ بِهَا فَأَمْسُوها الْمَاءَ، وَاغْمِسُوها فِي الْمَاءِ. يَعْنِي اغْسِلُوها**»<sup>(١)</sup>. وهذه الوصية في غاية الأهمية، فلا يستغني أحد عن تناول الفواكه والخضروات على أنواعها، وغسلها بالماء من أهم الوسائل الوقائية لتنظيفها من أية سموم وملوثات مضرة بالصحة.

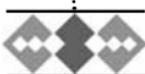


(١) وسائل الشيعة، ج ٢٥، ص: ١٤٧، ح ٣١٤٧٢.



## ٦ تناول الأغذية المفيدة والمقوية للمناعة:

توجد بعض الأغذية لها فاعلية قوية في تغذية الجسم وإفادتها، وتقوية المناعة عند الإنسان، وقوة المناعة تحمي الإنسان من الإصابة بالفيروسات والميكروبات المختلفة التي تهاجم الجسم والبدن، وقد ورد عن الإمام الصادق عليه السلام مجموعة من التوصيات في هذا الجانب، ومنها: الحث على أكل التفاح قائلاً: «لَوْ يَعْلَمُ النَّاسُ مَا فِي التُّفَّاحِ مَا دَاوَوْا مَرَضَهُمْ إِلَّا بِهِ، أَلَا وَإِنَّهُ أَسْرَعُ شَيْءٍ مَنفَعَةً لِلْفُؤَادِ خَاصَّةً، وَإِنَّهُ نَضُوحُهُ»<sup>(١)</sup>، وعنه عليه السلام قَالَ: «مَا أَعْرِفُ



(١) طبّ الأئمّة لابني بسطام، ص ١٣٥ عن محمد بن مسلم وص ٥٣ عن الوشاء الحسين بن عليّ بن عبد الله بن سنان، الكافي، ج ٦، ص ٣٥٧، ح ١٠، المحاسن، ج ٢، ص ٣٦٨، ح ٢٢٨٦ وليس فيها «ألا وإنه أسرع شي منفعة للفؤاد خاصة و إنّه نضوحه»، بحار الأنوار، ج ٦٣، ص ١٧٥، ح ٣٣.



لِلسُّمُومِ دَوَاءً أَنْفَعُ مِنْ سَوِيقِ التُّفَّاحِ»<sup>(١)</sup>.

وأوصى الإمام الصادق عليه السلام بأكل الرمان قائلاً: «كُلُوا الرُّمَانَ بِشَحْمِهِ فَإِنَّهُ يَدْبِغُ المِعْدَةَ، وَيَزِيدُ فِي الذَّهْنِ»<sup>(٢)</sup>. وعنه عليه السلام قَالَ: «عَلَيْكُمْ بِالرُّمَانِ الحُلُوقِ فَكُلُوهُ، فَإِنَّهُ لَيْسَ مِنْ حَبَّةٍ تَقَعُ فِي مَعْدَةِ مُؤْمِنٍ إِلَّا أَبَادَتْ دَاءً، وَأَذْهَبَتْ شَيْطَانَ الوَسْوَسَةِ»<sup>(٣)</sup>. وعنه عليه السلام قَالَ: «مَنْ أَكَلَ رُمَانًا عِنْدَ مَنَامِهِ، فَهُوَ آمِنٌ مِنْ نَفْسِهِ إِلَى أَنْ يُصْبِحَ»<sup>(٤)</sup>. وعنه عليه السلام قَالَ: «مَنْ أَكَلَ رُمَانَةً عَلَى الرِّيْقِ، أَنْارَتْ قَلْبَهُ أَرْبَعِينَ يَوْمًا»<sup>(٥)</sup>.

(١) وسائل الشيعة، ج ٢٥، ص: ١٦٤، ح ٣١٥٣٢.

(٢) وسائل الشيعة، ج ٢٥، ص: ١٥٦، ح ٣١٥٠٤.

(٣) وسائل الشيعة، ج ٢٥، ص: ١٥٥، ح ٣١٥٠١.

(٤) وسائل الشيعة، ج ٢٥، ص: ١٥٨، ح ٣١٥١٢.

(٥) الكافي، ج ٦، ص ٣٥٤، ح ١١، المحاسن، ج ٢، ص ٣٥٧، ح ٢٢٤٠ كلاهما عن هشام بن سالم، بحار الأنوار، ج ٦٣، ص ١٦١، ح ٣٥.





وَعَنِ الْحَارِثِ بْنِ الْمُغِيرَةِ قَالَ: شَكَّوتُ إِلَى  
أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ ثِقَلًا أَجِدُهُ فِي فُؤَادِي وَكَثْرَةَ  
التُّخْمَةِ مِنْ طَعَامِي فَقَالَ: «تَنَاوَلْ مِنْ هَذَا  
الرُّمَّانِ الْحُلْوِ، وَكُلَّهُ بِشَحْمِهِ فَإِنَّهُ يَدْبِغُ الْمِعْدَةَ  
دَبْغًا، وَيَشْفِي التُّخْمَةَ، وَيَهْضُمُ الطَّعَامَ، وَيُسَبِّحُ  
فِي الْجَوْفِ»<sup>(١)</sup>.

ومن الأغذية التي أوصى الإمام الصادق  
عَلَيْهِ السَّلَامُ بتناولها السفرجل، حيث روي عنه  
قوله: «أَكُلْ السَّفْرَجَلَ قُوَّةً لِلْقَلْبِ، وَذَكَاءً  
لِلْفُؤَادِ، وَيُشَجِّعُ الْجَبَانَ»<sup>(٢)</sup>. وعنه عَلَيْهِ السَّلَامُ  
قَالَ: «السَّفْرَجَلُ يُضَرِّجُ (يفرج) الْمِعْدَةَ،  
وَيَشُدُّ الْفُؤَادَ، وَمَا بَعَثَ اللَّهُ نَبِيًّا قَطُّ إِلَّا أَكَلَ  
السَّفْرَجَلَ»<sup>(٣)</sup>.



(١) وسائل الشيعة، ج ٢٥، ص: ١٥٨، ح  
٣١٥١٣.

(٢) وسائل الشيعة، ج ٢٥، ص: ١٦٧، ح  
٣١٥٤٦.

(٣) وسائل الشيعة، ج ٢٥، ص: ١٦٨، ح  
٣١٥٥١.



وأوصى الإمام الصادق عليه السلام أيضاً  
بتناول الكمثرى، فقد روي عنه أنه قال:  
«كُلُوا الْكُمَثْرَى، فَإِنَّهُ يَجْلُو الْقَلْبَ، وَيُسَكِّنُ  
أَوْجَاعَ الْجُوفِ بِإِذْنِ اللَّهِ»<sup>(١)</sup>. وعنه عليه السلام قال:  
«الْكُمَثْرَى يَدْبِغُ الْمِعْدَةَ وَيَقْوِيهَا، وَهُوَ وَالسَّنْفَرُ جُلُّ  
سَوَاءٍ، وَهُوَ عَلَى الشَّعْبِ أَنْفَعُ مِنْهُ عَلَى الرَّيْقِ، وَمَنْ  
أَصَابَهُ طَخَاءٌ فَلْيَأْكُلْهُ، يَعْنِي عَلَى الطَّعَامِ»<sup>(٢)</sup>.

وأشار الإمام الصادق عليه السلام إلى فوائد  
أكل البصل قائلاً: «كُلُوا الْبَصَلَ؛ فَإِنَّ فِيهِ ثَلَاثَ  
خِصَالٍ: يُطَيِّبُ النَّكْهَةَ، وَيَشُدُّ اللَّثَّةَ، وَيَزِيدُ فِي  
الْمَاءِ وَالْجِمَاعِ»<sup>(٣)</sup>.

(١) وسائل الشيعة، ج ٢٥، ص: ١٧٠، ح  
٣١٥٥٥.

(٢) وسائل الشيعة، ج ٢٥، ص: ١٧١، ح  
٣١٥٥٦.

(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٤، ح ٣، الخصال، ص  
١٥٨، ح ٢٠٠ كلاهما عن ميسر بيع الزطي،  
المحاسن، ج ٢، ص ٣٣٠، ح ٢١٢٦ وليس  
فيه «والجماع»، مكارم الأخلاق، ج ١، ص  
٣٩٦، ح ١٣٤٢ وليس فيه «الماء»، بحار  
الأنوار، ج ٦٣، ص ٢٤٦، ح ٢.



وأرشد عَلَيْهِ السَّلَامُ بعض أصحابه ممن يعانون  
ضعفاً جنسياً إلى إضافة البيض والزيت مع  
البصل، حيث روى الطبرسي في مكارم  
الأخلاق عن بعض أصحاب الإمام الصادق  
عَلَيْهِ السَّلَامُ، قال له: جُعِلْتُ فِدَاكَ!

إِنِّي أَشْتَرِي الْجَوَارِي فَاحِبُّ أَنْ تُعَلِّمَنِي  
شَيْئاً أَتَقَوَّى عَلَيْهِنَّ.

قَالَ: «خُذ بَصَلًا وَقَطِّعْهُ صُغَاراً صُغَاراً  
وَاقْلِهِ بِالزَّيْتِ، وَخُذ بَيْضاً فَافِقْصُهُ فِي صَحْفَةٍ  
وَذَرِّ عَلَيْهِ شَيْئاً مِنَ الْمِلْحِ، فَادْرُرْهُ عَلَى الْبَصَلِ  
وَالزَّيْتِ وَاقْلِهِ شَيْئاً، ثُمَّ كُلِّ مِنْهُ».

قَالَ: فَفَعَلْتُ، فَكُنْتُ لَا أُرِيدُ مِنْهُنَّ شَيْئاً إِلَّا  
قَدَرْتُ عَلَيْهِ<sup>(١)</sup>.

ومما يقوي أيضاً على الجماع أكل اللحم  
بالبيض، لما رواه عبد الله بن سنان عن الإمام

(١) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٤٢٥، ح ١٤٥٢،  
بحار الأنوار، ج ١٠١، ص ٨٤، ح ٤٢.



الصادق عليه السلام قال: شكا نبيٍّ من الأنبياء عليهم السلام إلى الله عز وجل قلة النسل. فقال: «كُلِّ اللَّحْمَ بِالْبَيْضِ»<sup>(١)</sup>.

وأيضاً من المقويات: أكل الهريسة لما رواه عبد الله بن سنان عنه عليه السلام قال: «إِنَّ نَبِيًّا مِنَ الْأَنْبِيَاءِ شَكَا إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ الضَّعْفَ، وَقِلَّةَ الْجِمَاعِ، فَأَمَرَهُ بِأَكْلِ الْهَرِيْسَةِ»<sup>(٢)</sup>.

ومن المقويات: شرب السويق بالزيت: لما رواه عبد الله بن مسكان عنه عليه السلام، قال: «شَرِبُ السَّوِيقِ بِالزَّيْتِ يُنْبِتُ اللَّحْمَ، وَيَشُدُّ الْعَظْمَ، وَيُرِقُّ البَشْرَةَ، وَيَزِيدُ فِي البَاهِ»<sup>(٣)</sup>.

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٢٥، ح ٣، المحاسن، ج ٢، ص ٢٧٦، ح ١٨٨٤ وص ٢٧٥، ح ١٨٨٣ نحوه، بحار الأنوار، ج ٦٣، ص ٤٦، ح ١٠.

(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣١٩، ح ٢، المحاسن، ج ٢، ص ١٦٩، ح ١٤٦٨، بحار الأنوار، ج ٦٣، ص ٨٦، ح ١.

(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٠٦، ح ٧، المحاسن، ج ٢، ص ٢٨٧، ح ١٩٣٧، بحار الأنوار، ج ١٠١، ص ٨٠، ح ١٥.



وعن فوائد أكل الهندباء، قال الإمام الصادق عليه السلام: «عَلَيْكَ بِالْهِنْدَبَاءِ؛ فَإِنَّهُ يَزِيدُ فِي الْمَاءِ، وَيُحَسِّنُ الْوَلَدَ، وَهُوَ حَارٌّ لَيِّنٌ، يَزِيدُ فِي الْوَلَدِ الذُّكُورَةَ»<sup>(١)</sup>.

وأوضح عليه السلام فوائد أكل الجزر قائلاً: «الْجَزْرُ أَمَانٌ مِنَ الْقَوْلَنْجِ، وَالْبَوَاسِيرِ، وَيُعِينُ عَلَى الْجِمَاعِ»<sup>(٢)</sup>، وعنه عليه السلام قال: «أَكُلِ الْجَزْرَ يُسَخِّنُ الْكَلْبَتَيْنِ، وَيُقِيمُ الذَّكْرَ»<sup>(٣)</sup>.

وأوصى الإمام الصادق عليه السلام بالإكثار من أكل الباذنجان، فقد ورد عنه: «أَكْثِرُوا

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٣، ح ٦، المحاسن، ج ٢، ص ٣١٣، ح ٢٠٤٧، مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٨٥، ح ١٢٩٥، طب الأئمة لابني بسطام، ص ١٣٠ وفيه «يحسن اللون»، بحار الأنوار، ج ١٠١، ص ٨٣، ح ٣٨.

(٢) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٢، ح ٢، مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٩٩، ح ١٣٥٨، بحار الأنوار، ج ٦٣، ص ٢١٩، ح ٣.

(٣) الكافي، ج ٦، ص ٣٧٢، ح ١ عن داوود بن فرقد.





مِنَ الْبَادَنْجَانِ عِنْدَ جِدَادِ النَّخْلِ؛ فَإِنَّهُ شِفَاءٌ مِنْ  
كُلِّ دَاءٍ، وَيَزِيدُ فِي بَهَاءِ الْوَجْهِ، وَيُلَيِّنُ الْعُرُوقَ،  
وَيَزِيدُ فِي مَاءِ الصُّلْبِ»<sup>(١)</sup>.

وعن فوائد أكل الحوك<sup>(٢)</sup>، قال الإمام  
الصادق عليه السلام: «الْحَوْكُ بَقْلَةٌ الْأَنْبِيَاءِ، أَمَا إِنَّ  
فِيهِ ثَمَانٌ<sup>(٣)</sup> خِصَالٍ: يُمَرِّئُ، وَيَفْتَحُ السُّدَدَ،  
وَيُطَيِّبُ الْجُشَاءَ، وَيُطَيِّبُ النَّكْهَةَ، وَيُشَهِّي  
الطَّعَامَ، وَيَسْلُ الدَّاءَ، وَهُوَ أَمَانٌ مِنَ الْجَذَامِ، إِذَا  
اسْتَقَرَّ فِي جَوْفِ الْإِنْسَانِ قَمَعَ الدَّاءَ كُلَّهُ»<sup>(٤)</sup>.

(١) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٣٩٨، ح ١٣٥٥،  
بحار الأنوار، ج ٦٣، ص ٢٢٣، ح ٧.  
(٢) الحوك: البادروج بفتح الذال وهو نوع من  
الرياحين بري (الوافي: ج ١٩، ص ٤٤١).  
وقيل: بقلة معروفة تعرف بالريحان الجبلي  
وشبيه بالريحان البستاني إلا أن ورقه أعرض،  
وهو يقوي القلب.

(٣) كذا في جميع المصادر، والقياس: «ثمان».

(٤) الكافي، ج ٦، ص ٣٦٤، ح ٤، مكارم  
الأخلاق، ج ١، ص ٣٨٨، ح ١٣٠٩ وفيه  
«يسهل الدم» بدل «يسلّ الداء»، بحار الأنوار،  
ج ٦٣، ص ٢١٥، ح ١٣.





وَحَثَّ عَلَيَّ عَلَى تَنَاوُلِ الْعِشَاءِ قَائِلاً:  
«لَا تَدَعِ الْعِشَاءَ وَلَوْ بِثَلَاثِ لُقْمٍ بِمِلْحٍ. مَنْ  
تَرَكَ الْعِشَاءَ لَيْلَةً مَاتَ عِرْقٌ فِي جَسَدِهِ وَلَا يَحْيَا  
أَبَدًا»<sup>(١)</sup>.

ولأهمية اللحم في تغذية الجسم ورد النهي  
عن تركه، والحث على تناوله، لما في صحيح  
هشام بن سالم عن الإمام الصادق عليه السلام قال:  
«اللَّحْمُ يُنْبِتُ اللَّحْمَ، وَمَنْ تَرَكَهُ أَرْبَعِينَ يَوْمًا  
سَاءَ خُلُقُهُ»<sup>(٢)</sup>.

وفي رواية أبي أسامة عن أبي عبد الله عليه السلام  
قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «عَلَيْكُمْ بِاللَّحْمِ،  
فَإِنَّ اللَّحْمَ يُنْمِي اللَّحْمَ، وَمَنْ مَضَى بِهِ أَرْبَعُونَ  
صَبَاحًا لَمْ يَأْكُلِ اللَّحْمَ سَاءَ خُلُقُهُ، وَمَنْ سَاءَ  
خُلُقُهُ فَاطْعَمُوهُ اللَّحْمَ، وَمَنْ أَكَلَ شَحْمَةً

(١) مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٤٢٤، ح ١٤٤٧  
و ١٤٤٨، بحار الأنوار، ج ٦٣، ص ٣٤٥، ح  
٢٠.

(٢) وسائل الشيعة، ج ٢٥، ص: ٤٠، ح ٣١١٠٦.



أَنْزَلَتْ مِثْلَهَا مِنَ الدَّاءِ»<sup>(١)</sup>.

وفي خبر أبي حفص الأبار (الأبان) عن  
أبي عبد الله عن آباءه عن عليٍّ عليه السلام قال:  
«كُلُوا اللَّحْمَ، فَإِنَّ اللَّحْمَ مِنَ اللَّحْمِ، وَاللَّحْمُ  
يُنْبِتُ اللَّحْمَ، وَمَنْ لَمْ يَأْكُلِ اللَّحْمَ أَرْبَعِينَ يَوْمًا  
سَاءَ خُلُقُهُ»<sup>(٢)</sup>.

وعما يسمن البدن ويهزله، قال الإمام  
الصادق عليه السلام: «ثَلَاثٌ لَا يُؤْكَلْنَ وَهُنَّ يُسْمِنَنَّ،  
وَثَلَاثٌ يُؤْكَلْنَ وَهُنَّ يَهْزِلْنَ، وَاثْنَانِ يَنْفَعَانِ مِنْ  
كُلِّ شَيْءٍ وَلَا يَضُرَّانِ مِنْ شَيْءٍ، وَاثْنَانِ يَضُرَّانِ  
مِنْ كُلِّ شَيْءٍ وَلَا يَنْفَعَانِ مِنْ شَيْءٍ؛ فَأَمَّا اللَّوَاتِي  
لَا يُؤْكَلْنَ وَيُسْمِنَنَّ: اسْتِشْعَارُ الْكَتَّانِ، وَالطَّيْبُ،  
وَالنُّورَةُ، وَأَمَّا اللَّوَاتِي يُؤْكَلْنَ وَيَهْزِلْنَ فَهُوَ:  
اللَّحْمُ الْيَابِسُ، وَالْجُبْنُ، وَالطَّلْعُ».

وفي حديثٍ آخَرَ: «الْجَرَزُ»<sup>(٣)</sup>، وَالْكَسْبُ

(١) وسائل الشيعة، ج ٢٥، ص: ٤١، ح ٣١١١١.

(٢) وسائل الشيعة، ج ٢٥، ص: ٤٢، ح ٣١١١٣.

(٣) الجرز بالتحريك: لحم ظهر الجمال.





وَاللَّذَانِ يَنْفَعَانِ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ وَلَا يُضْرَانِ مِنْ  
شَيْءٍ: فَالْمَاءُ الْفَاتِرُ، وَالرَّمَانُ، وَاللَّذَانِ يُضْرَانِ  
مِنْ كُلِّ شَيْءٍ وَلَا يَنْفَعَانِ مِنْ شَيْءٍ: فَاللَّحْمُ  
الْيَابِسُ، وَالْجُبْنُ».

قُلْتُ: جُعِلْتُ فِدَاكَ! ثُمَّ قُلْتَ: يَهْرَلْنَ،  
وَقُلْتَ هَاهُنَا: يُضْرَانِ!

فَقَالَ: «أَمَا عَلِمْتَ أَنَّ الْهَزَالَ مِنَ  
الْمَضْرَّةِ؟!»<sup>(١)</sup>.

وعما يهدم البدن ويصلحه قال عَلَيْهِ السَّلَامُ:  
«شَيْئَانِ صَالِحَانِ لَمْ يَدْخُلَا جَوْفَ وَاحِدٍ قَطُّ  
فَاسِدًا إِلَّا أَصْلَحَاهُ، وَشَيْئَانِ فَاسِدَانِ لَمْ يَدْخُلَا  
جَوْفًا قَطُّ صَالِحًا إِلَّا أَفْسَدَاهُ؛ فَالصَّالِحَانِ:  
الرَّمَانُ، وَالْمَاءُ الْفَاتِرُ، وَالْفَاسِدَانِ: الْجُبْنُ،



(١) الكافي، ج ٦، ص ٣١٥، ح ٧، المحاسن، ج ٢، ص ٢٥٤، ح ١٧٩٨، مكارم الأخلاق، ج ١، ص ٤٢٦، ح ١٤٥٣ وفيهما «الجوز» بدل «الجرز» و«السكر» بدل «الماء الفاتر»، بحار الأنوار، ج ٦٣، ص ٣٠٨.



## والقديد»<sup>(١)</sup>.

ونكتفي بهذه التوصيات في مجال التوصيات الغذائية التي تساهم في تقوية المناعة، والسلامة من الأمراض، والحفاظ على الصحة العامة.

### ٧) تجنب الاختلاط بأصحاب الأمراض المعدية:

من أهم وسائل الوقاية من الأمراض المعدية عدم الاختلاط بالمرضى منهم، والفرار منهم كما ورد في الحديث المروي عن الصادق جعفر بن محمد عن أبيه عن آبائه عليهم السلام قال: قال رسول الله ﷺ: «فَرَّ مِنَ الْمُجْدُومِ فِرَارَكَ مِنَ الْأَسَدِ»، وأضاف:

(١) الكافي، ج ٦، ص ٣١٤، ح ٥، المحاسن، ج ٢، ص ٢٥٣، ح ١٧٩٦، الأمالي للطوسي، ص ٣٦٩، ح ٧٩٠ عن علي بن علي بن رزين عن الإمام الرضا عن آبائه عن الإمام زين العابدين عليهم السلام نحوه، بحار الأنوار، ج ٦٣، ص ٦٤، ح ٣٢ وص ٦٢، ح ٣٥.





«وَكَّرِهَ أَنْ يُكَلِّمَ الرَّجُلَ مَجْذُومًا إِلَّا أَنْ يَكُونَ بَيْنَهُ وَبَيْنَهُ قَدْرُ ذِرَاعٍ»<sup>(١)</sup>، والجذام: داء يصيب الجلد والأعصاب الطرفية، يسبب فقداً بقعياً، وقد تتساقط منه الأطراف كما في كتب المعاجم اللغوية، وهو مرض معدي، ولذا ورد الحث على عدم الاختلاط بالمجذومين، حتى لا يعرض الإنسان نفسه للإصابة به، وهذا الأمر يتعدى إلى غيره من الأمراض المعدية كفيروس (كورونا) لعموم التعليل.

وكما ورد في الحديث بالابتعاد عن المجذومين بقدر ذراع، كذلك ينصح الأطباء بالابتعاد عن المصابين بفيروس (كورونا) بمقدار متر أو متر ونصف للوقاية منه، لحماية نفسه من الإصابة بهذا المرض أو غيره من



(١) وسائل الشيعة، ج ١٥، ص: ٣٤٥، ح ٢٠٧٠٠.



الأمراض البوائية والمعدية، وهو ما يعبر عنه اليوم بـ (التباعد الاجتماعي) كوسيلة من وسائل الوقاية.

وقد روي عن الإمام الصادق عليه السلام عن آباءه عليهم السلام عن رسول الله ﷺ أنه قال: «أَقْلُوا مِنَ النَّظَرِ إِلَى أَهْلِ الْبَلَاءِ وَلَا تَدْخُلُوا عَلَيْهِمْ، وَإِذَا مَرَرْتُمْ بِهِمْ فَأَسْرِعُوا الْمَشْيَ لَا يُصِيبُكُمْ مَا أَصَابَهُمْ»<sup>(١)</sup>. وفي هذا أيضاً إشارة مهمة إلى ضرورة التباعد عن المصابين بالأمراض المعدية تجنباً عن الإصابة مما أصابهم، مع الدعاء للمرضى بالصحة والسلامة والعافية.

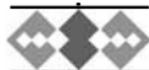


وعلى المؤمن أن يداوم على تحميد الله سبحانه وتعالى على نعمة الصحة والعافية، فقد روي عن الإمام الصادق عليه السلام أنه قال: **كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَحْمَدُ اللَّهَ فِي كُلِّ يَوْمٍ**

(١) طبّ الأئمة لابني بسطام، ص ١٠٦، بحار الأنوار، ج ٥٩، ص ٢١٣، ح ٩.



ثَلَاثِمِئَةً مَرَّةً وَسِتِّينَ مَرَّةً عَدَدَ عُرُوقِ الْجَسَدِ،  
يَقُولُ: «الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ كَثِيرًا عَلَى كُلِّ  
حَالٍ»<sup>(١)</sup>.



(١) الكافي، ج ٢، ص ٥٠٣، ح ٣، مكارم الأخلاق،  
ج ٢، ص ٧٧، ح ٢١٩١ وليس فيه «كل يوم»،  
بحار الأنوار، ج ٥٨، ص ٣١٦، ح ٢٤.



## المبحث الثاني

### الوسائل العلاجية

إذا أصيب الإنسان بأي مرض من الأمراض فعليه أن يسعى لعلاجه، والتخلص منه بقدر الإمكان، وقد أشار الإمام الصادق عليه السلام إلى ما يجب فعله كعلاج مادي أو معنوي، نشير إلى بعضها في النقاط الآتية:

#### (١) تناول الدواء:

من أهم الوسائل العلاجية لأي مرض هو تناول الدواء المناسب للمرض، فما من داء إلا وله دواء، وقد روي عن الإمام الصادق





عن آبائه عليهم السلام: **إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ:**  
**«تَدَاوَوْا؛ فَمَا أَنْزَلَ اللَّهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ مَعَهُ دَوَاءً إِلَّا**  
**السَّامَ يَعْنِي: الْمَوْتَ؛ فَإِنَّهُ لَا دَوَاءَ لَهُ»** (١).

وروي عن رَسُولِ اللَّهِ ﷺ أَنَّهُ قَالَ:  
**«تَدَاوَوْا؛ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ لَمْ يُنْزِلْ دَاءً إِلَّا وَأَنْزَلَ**  
**لَهُ شِفَاءً»** (٢). وعنه عليه السلام قَالَ: **«لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ،**  
**فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ»** (٣).

(١) دعائم الإسلام، ج ٢، ص ١٤٣، ح ٤٩٩،  
السرائر، ج ٣، ص ١٣٨، الجعفریات، ص  
١٦٧ كلاهما نحوه، بحار الأنوار، ج ٥٩، ص  
٦٥؛ تاريخ بغداد، ج ٩، ص ١٩٨، الفردوس،  
ج ٢، ص ٤٨، ح ٢٢٧٥ كلاهما عن  
اسامة بن شريك نحوه.

(٢) مكارم الأخلاق، ج ٢، ص ١٧٩، ح ٢٤٦٠،  
الدعوات، ص ١٨٠، ح ٤٩٨ و ح ٤٩٩  
نحوه، بحار الأنوار، ج ٥٩، ص ٦٦، ح ١٢.

(٣) صحيح مسلم، ج ٤، ص ١٧٢٩، ح ٦٩،  
المستدرک علی الصحیحین، ج ٤، ص ٤٤٥،  
ح ٨٢١٩، السنن الكبرى، ج ٩، ص ٥٧٧،  
ح ١٩٥٥٨ کلها عن جابر، الفردوس، ج ٣،  
ص ٣٣٦، ح ٥٠١٠ عن الإمام علي عليه السلام  
عنه عليه السلام، كنز العمال، ج ١٠، ص ٦، ح  
٢٨٠٨٦؛ بحار الأنوار، ج ٥٩، ص ٧٦.



وورد عن الإمام الصادق عليه السلام أنه قال:  
«إِنَّ نَبِيًّا مِنَ الْأَنْبِيَاءِ مَرِضٌ، فَقَالَ: لَا أَتَدَاوِي  
حَتَّى يَكُونَ الَّذِي أَمْرَضَنِي هُوَ الَّذِي يَشْفِينِي،  
فَأَوْحَى اللَّهُ تَعَالَى إِلَيْهِ: لَا أَشْفِيكَ حَتَّى تَتَدَاوِي،  
فَإِنَّ الشِّفَاءَ مِنِّي»<sup>(١)</sup>.

فالمريض بحاجة إلى وصفة الدواء  
الذي يوصفه له الطبيب المختص، وتناوله  
بحسب إرشادات الطبيب المعالج كي يبرأ  
من مرضه، ولكن ينبغي عدم التسرع في  
تناول الدواء إذا كان المرض بسيطاً أو يمكن  
الشفاء منه من دون تناول أي دواء، فقد  
روي عن رسول الله ﷺ أنه قال: «تَجَنَّبِ  
الدَّوَاءَ مَا احْتَمَلَ بَدَنُكَ الدَّاءَ، فَإِذَا لَمْ يَحْتَمِلِ  
الدَّاءَ فَالدَّوَاءُ»<sup>(٢)</sup>.

وروي عن الإمام علي عليه السلام قوله: «لا

(١) بحار الأنوار: ج ٥٩، ص ٦٦، ح ١٥.

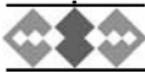
(٢) بحار الأنوار: ج ٧٨، ص ٢١١، ح ٣٠.





يَتَدَاوَى الْمُسْلِمُ حَتَّى يَغْلِبَ مَرَضُهُ صِحَّتَهُ»<sup>(١)</sup>.  
وروي عن الإمام الصادق عَلَيْهِ السَّلَامُ أنه قال:  
«مَنْ ظَهَرَتْ صِحَّتُهُ عَلَى سُقْمِهِ فَيُعَالِجُ بِشَيْءٍ  
فَمَاتَ فَأَنَا إِلَى اللَّهِ مِنْهُ بَرِيءٌ»<sup>(٢)</sup>، وعنه عَلَيْهِ السَّلَامُ  
قال: «ثَلَاثَةٌ تُعَقِّبُ مَكْرُوهاً ... وَشُرْبُ الدَّوَاءِ  
مِنْ غَيْرِ عِلَّةٍ وَإِنْ سَلِمَ مِنْهُ»<sup>(٣)</sup>. وعن ابنه الإمام  
الكاظم عَلَيْهِ السَّلَامُ قال: «لَيْسَ مِنْ دَوَاءٍ إِلَّا وَهُوَ  
يُهَيِّجُ دَاءً، وَلَيْسَ شَيْءٌ فِي الْبَدَنِ أَنْفَعَ مِنْ إِمْسَاكِ  
الْيَدِ إِلَّا عَمَّا يَحْتَاجُ إِلَيْهِ»<sup>(٤)</sup>.

فالبعض يسرف في تناول الأدوية لأبسط  
الآلام والأوجاع، مما يؤدي به إلى الإصابة  
بأمراض أخرى، فلكل دواء أضرار جانبية  
على الجسم والبدن، ولذلك ينبغي الاقتصار  
على تناول الدواء عند الحاجة والضرورة.



(١) الخصال: ص ٦٢٠، ح ١٠.

(٢) الخصال: ص ٢٦، ح ٩١.

(٣) بحار الأنوار: ج ٧٥، ص ٢٣٤، ح ٥٣.

(٤) الكافي: ج ٨، ص ٢٧٣، ح ٤٠٩.



وفي المقابل هناك من لا يتناول الدواء المناسب لمرضه، ويرفض المعالجة والعلاج مما يتسبب في زيادة المرض، أو بطء شفاؤه منه، أو تحوله لمرض مزمن، وهذا أمر خاطئ كما أن من يتسرع في أخذ الدواء هو مخطئ أيضاً.

والمطلوب هو تناول المريض للدواء عندما يقرر الطبيب الحاذق ذلك، وعدم التهاون في التداوي، كما أن المطلوب عدم التسرع في تناول الدواء عندما يكون المرض بسيطاً ولا يستدعي ذلك.

## ٢) الراحة حتى يبرأ:

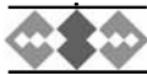
من الوسائل المهمة في علاج بعض الأمراض هو أخذ قسط من الراحة، والخلود إلى النوم، أو عدم المشي إذا كان يضره ذلك، فقد روي عن الإمام الصادق عليه السلام أنه قال: «إِنَّ الْمَشْيَ لِلْمَرِيضِ نُكْسٌ، إِنَّ أَبِي عليه السلام كَانَ إِذَا اعْتَلَّ جُعِلَ فِي ثَوْبٍ فَحُمِلَ لِحَاجَتِهِ،





يعني الوُضوء، وذاك أَنَّهُ كَانَ يَقُولُ: إِنَّ الْمَشْيَ  
لِلْمَرِيضِ نُكْسٌ»<sup>(١)</sup>.

والمراد بـ (نُكس المريض): أي عاوده  
المرض. للمريض نكس: يعني يرجع  
إليه مرضه. وهذا الأمر ينطبق على بعض  
الأمراض حيث ينصح الأطباء المريض  
بعدم الحركة والمشي بخلاف بعضها الآخر  
حيث ينصح بالمشي والحركة تبعاً لاختلاف  
الأمراض ونوعيتها. ومع ذلك، فإن الغالب  
أن المريض ينصح بعدم الحركة والمشي  
والخلود إلى الراحة، خصوصاً بعد إجراء  
العمليات الجراحية، أو بعض الأمراض  
المزمنة والصعبة التي تتطلب الراحة لفترة  
من الزمن.



(١) الكافي: ج ٨، ص ٢٩١، ح ٤٤٤.



### ٣) الصدقة دواء:

بالإضافة إلى الأخذ في العلاج باتباع الأسباب الطبيعية ينبغي الاهتمام بالوسائل العلاجية المعنوية كدفع الصدقة، إذ يستحب التصدق للمريض ودفع الصدقة عنه ولو بالقليل، والعلة في ذلك أنها تدفع البلاء والأمراض، فقد ورد عن الإمام الصادق عَلَيْهِ السَّلَامُ أنه قال: «**دَاوُوا مَرَضَاكُمْ بِالصَّدَقَةِ، وَادْفَعُوا أَبْوَابَ الْبَلَاءِ بِالْإِسْتِغْفَارِ**»<sup>(١)</sup>.

وفي صحيح عبد الله بن سنان، قال: سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَقُولُ: «**الصَّدَقَةُ**»<sup>(٢)</sup> **بِالْيَدِ تَقِي مِيَةَ السَّوْءِ، وَتَدْفَعُ سَبْعِينَ نَوْعًا مِنْ أَنْوَاعِ الْبَلَاءِ، وَتُفَكُّ عَنْ لِحْيِ**»<sup>(٣)</sup> **سَبْعِينَ شَيْطَانًا**

(١) مستدرک الوسائل ومستنبط المسائل، ج ٧،

ص: ٢٣، ح ٧٥٤١.

(٢) في الوافي: «إن الصدقة».

(٣) في الوسائل والفقیه: «لحي».





كُلُّهُمْ يَأْمُرُهُ أَنْ لَا يَفْعَلَ»<sup>(١)</sup>.

وورد في معتبرة عبد الله بن سنان: عَنْ أَبِي  
عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ، قَالَ: سَمِعْتَهُ يَقُولُ: «يُسْتَحَبُّ  
لِلْمَرِيضِ أَنْ يُعْطِيَ السَّائِلَ بِيَدِهِ، وَيَأْمُرَ السَّائِلَ  
أَنْ يَدْعُوَ لَهُ»<sup>(٢)</sup>.

وفي خبر أبي ولاد، قَالَ: سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ

---

(١) الكافي: ج ٤، ص ٣، ح ٧. ثواب الأعمال،  
ص ١٧١، ح ٧، بسنده عن ابن أبي  
عمير. وفيه، ص ١٧٢، ح ١، بسنده عن  
علي بن إبراهيم، عن أبيه، عن ابن فضال،  
عن عبد الله بن سنان، عن أبي عبد الله عَلَيْهِ السَّلَامُ،  
وتمام الرواية هكذا: «الصدقة بالليل تدفع  
ميتة السوء، وتدفع سبعين نوعاً من البلاء».  
الفقيه، ج ٢، ص ٦٦، ح ١٧٣١، مرسلًا من  
دون التصريح باسم المعصوم عَلَيْهِ السَّلَامُ. الوافي،  
ج ١٠، ص ٣٩١، ح ٩٧٤٧؛ الوسائل، ج ٩،  
ص ٣٧٧، ح ١٢٢٨٠.

(٢) الكافي: ج ٤، ص ٤، ص ٩. الفقيه، ج ٢، ص  
٦٦، ح ١٧٣٢، مرسلًا. الوافي، ج ١٠، ص  
٣٩١، ح ٩٧٤٨؛ الوسائل، ج ٩، ص ٣٧٧،  
ح ١٢٢٨١.



اللَّهُ ﷻ يَقُولُ: «بَكَّرُوا بِالصَّدَقَةِ، وَارْغَبُوا فِيهَا، فَمَا مِنْ مُؤْمِنٍ يَتَصَدَّقُ بِصَدَقَةٍ يُرِيدُ بِهَا مَا عِنْدَ اللَّهِ لِيُدْفَعَ اللَّهُ بِهَا عَنْهُ شَرَّ مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ إِلَى الْأَرْضِ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ إِلَّا وَقَاهُ اللَّهُ شَرَّ مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ إِلَى الْأَرْضِ فِي ذَلِكَ الْيَوْمِ»<sup>(١)</sup>.

#### ٤) الدعاء يدفع البلاء:

من الوسائل المعنوية في دفع الأمراض والأوبئة هو الدعاء، فعلى المؤمن أن يدعو الله تعالى من كل قلبه وبإخلاص ويقتن أن يدفع عنه وعن جميع الناس الوباء والأمراض والأوبئة ما ظهر منها وما بطن، فقد أمرنا الله تعالى بالدعاء وضمن لنا الإجابة في قوله

(١) الكافي: ج ٤، ص ٥، ح ١. الفقيه، ج ٢، ص ٦٧، ح ١٧٣٣، مراسلاً، الوافي، ج ١٠، ص ٣٩٠، ح ٩٧٤٤؛ الوسائل، ج ٩، ص ٣٨٤، ح ١٢٢٩٥.





تعالى: ﴿ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ﴾<sup>(١)</sup> وقوله  
تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ  
أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي  
وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ﴾<sup>(٢)</sup>.

وحدث الإمام الصادق عليه السلام في روايات  
عديدة على الدعاء والتضرع إلى الله تعالى  
لدفع البلاء والتخلص من المرض والوباء،  
فقد ورد في معتبرة عبد الله بن سنان، قال:  
قال أبو عبد الله عليه السلام: «دَاوُوا مَرْضَاكُمْ  
بِالصَّدَقَةِ، وَادْفَعُوا الْبَلَاءَ بِالدُّعَاءِ،  
وَاسْتَنْزِلُوا الرِّزْقَ بِالصَّدَقَةِ؛ فَإِنَّهَا تُفَكُّ»<sup>(٣)</sup>



(١) سورة غافر، الآية: ٦٠.

(٢) سورة البقرة، الآية: ١٨٦.

(٣) في هامش الطبعة الحجرية: «قوله عليه السلام: فَإِنَّهَا تُفَكُّ، على صيغة المعلوم أو المجهول، وعلى الأول أي هي فاكّة للبرّ من الصوادّ والموانع من بين لحيّ سبعمائة شيطان كلّهم يصادون ويمنعون عن الإتيان بالبرّ أو المعروف، وعلى الثاني أي أنّها مفكوكة من بين إلخ، والله أعلم».



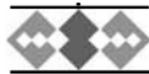
مِنْ بَيْنِ لِحْيِ<sup>(١)</sup> سَبْعِمِائَةِ شَيْطَانٍ، وَلَيْسَ شَيْءٌ  
أَثْقَلَ عَلَى الشَّيْطَانِ مِنَ الصَّدَقَةِ عَلَى الْمُؤْمِنِ،  
وَهِيَ تَقَعُ فِي يَدِ الرَّبِّ - تَبَارَكَ وَتَعَالَى - قَبْلَ  
أَنْ تَقَعَ فِي يَدِ الْعَبْدِ<sup>(٢)</sup>.

(١) في الفقيه، ج ٢ والتهذيب: «لحبي» و«اللحبي»  
على فُعُولٍ إِلَّا أَنَّهُمْ كَسَرُوا الْحَاءَ؛ لِتَسْلَمَ الْيَاءُ،  
وهو جمع اللَّحْيِ بمعنى منبت اللحية من  
الإنسان وغيره. راجع: الصحاح، ج ٦، ص  
٢٤٨٠؛ لسان العرب، ج ١٥، ص ٢٤٣ (لحا).

(٢) الكافي: ج ٤، ص ٣، ح ٥. التهذيب، ج ٤، ص  
١١٢، ح ٣٣١، المحاسن، ص ٢٩٤، كتاب  
مصاييح الظلم، ح ٤٥٨، بسند آخر. وفي قرب  
الإسناد، ص ١١٧، ح ٤١٠؛ والجعفریات، ص ٥٣  
و ٢٢١، بسند آخر عن جعفر بن محمد، عن آبائه  
عَلَيْهِمُ السَّلَامُ عن النبي ﷺ، وفي الأربعة الأخيرة إلى  
قوله: «وادفعوا البلاء بالدعاء» مع اختلاف يسير.  
الخصال، ص ٦٢٠، أبواب الثمانين وما فوقه، ضمن  
الحديث الطويل ١٠، بسند آخر عن أبي عبدالله، عن  
آبائه، عن عليّ عَالِيهِمُ السَّلَامُ. تحف العقول، ص ١١٠،  
عن أمير المؤمنين عَالِيهِمُ السَّلَامُ، وفي الأخيرين إلى قوله:  
«واستنزّلوا الرزق بالصدقة» مع اختلاف يسير.  
الوافي، ج ١٠، ص ٣٨٩، ح ٩٧٤٠؛ الوسائل،  
ج ٩، ص ٣٧٤، ح ١٢٢٧٦، إلى قوله: «سبعمائة  
شيطان».



وروي عن الإمام الصادق عَلَيْهِ السَّلَامُ أيضاً أنه  
قال: «عَلَيْكَ بِالدُّعَاءِ، فَإِنَّ فِيهِ شِفَاءً مِنْ كُلِّ  
دَاءٍ»<sup>(١)</sup>، لأن الله تعالى هو المشافي كما في قوله  
تعالى: ﴿وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾<sup>(٢)</sup>.



(١) الكافي، ج ٣، ص ٤٢٥، ح ١.  
(٢) سورة الشعراء: الآية ٨٠.



## المبحث الثالث

### الحكمة من المرض

للمرض حكم وعلل؛ فقد يكون من البلاء الذي يبتلى به الإنسان المؤمن، وقد يكون كفارة لذنوبه، وقد يكون عقوبة لغير المؤمن، فقد روي عن الإمام الصادق عليه السلام أنه قال للمفضل بن عمر: «... ثُمَّ هَذِهِ الْآفَاتُ الَّتِي ذَكَرْنَاهَا - مِنَ الْوَبَاءِ وَالْجَرَادِ وَمَا أَشْبَهَ ذَلِكَ - مَا بَالُهَا لَا تَدُومُ ... يُلْدَعُ<sup>(١)</sup> أحياناً بهذه الآفاتِ الیسیرة لتأديبِ الناسِ وتقويمِهِمْ، ثُمَّ لَا تَدُومُ هَذِهِ الْآفَاتُ، بَلْ تَكشِفُ عَنْهُمْ عِنْدَ

(١) لَدَعَهُ: آذَاهُ (المصباح المنير: ص ٥٥٢ «لدع»).





القُنُوطِ مِنْهُمْ، فَتَكُونُ وَقُوعُهَا بِهِمْ مَوْعِظَةً  
وَكَشْفُهَا عَنْهُمْ رَحْمَةً....

فَإِذَا عَضَّتْهُ الْمَكَارِهُ وَوَجَدَ مَضَضَهَا اتَّعَظَ  
وَأَبْصَرَ كَثِيرًا مِمَّا كَانَ جَهْلَهُ وَغَفَلَ عَنْهُ، وَرَجَعَ  
إِلَى كَثِيرٍ مِمَّا كَانَ يَجِبُ عَلَيْهِ ... إِنَّ هَذِهِ الْآفَاتِ  
وَإِنْ كَانَتْ تَنَالُ الصَّالِحَ وَالطَّالِحَ جَمِيعًا، فَإِنَّ  
اللَّهَ جَعَلَ ذَلِكَ صَلاَحًا لِلصَّنْفَيْنِ كِلَيْهِمَا: أَمَّا  
الصَّالِحُونَ فَإِنَّ الَّذِي يُصِيبُهُمْ مِنْ هَذَا يَرُدُّهُمْ <sup>(١)</sup>  
نَعَمَ رَبِّهِمْ عِنْدَهُمْ فِي سَالِفِ أَيَّامِهِمْ فَيَحْدُوهُمْ  
ذَلِكَ عَلَى الشُّكْرِ وَالصَّبْرِ، وَأَمَّا الطَّالِحُونَ فَإِنَّ  
مِثْلَ هَذَا إِذَا نَاهُمْ كَسَرَ شَرَّتَهُمْ وَرَدَعَهُمْ عَنِ  
المَعَاصِي وَالْفَوَاحِشِ، وَكَذَلِكَ يَجْعَلُ لِمَنْ سَلِمَ  
مِنْهُمْ مِنَ الصَّنْفَيْنِ صَلاَحًا فِي ذَلِكَ، أَمَّا الْأَبْرَارُ  
فَإِنَّهُمْ يَغْتَبِطُونَ بِمَا هُمْ عَلَيْهِ مِنَ الْبِرِّ وَالصَّلاَحِ  
وَيَزِدَادُونَ فِيهِ رَغْبَةً وَبَصِيرَةً، وَأَمَّا الْفُجَّارُ فَإِنَّهُمْ  
يَعْرِفُونَ رَافَةَ رَبِّهِمْ وَتَطَوُّلَهُ عَلَيْهِمْ بِالسَّلَامَةِ مِنْ



(١) كذا في النسخ والظاهر: يذكرهم (هامش  
المصدر). ٦. وفي نسخة: رحمة ربهم (هامش  
المصدر).



غَيْرِ اسْتِحْقَاقِهِمْ، فَيَحْضُهُمْ ذَلِكَ عَلَى الرَّأْفَةِ  
بِالنَّاسِ وَالصَّفْحِ عَمَّنْ أَسَاءَ إِلَيْهِمْ»<sup>(١)</sup>.

وورد عن الإمام الصادق عليه السلام - لَمَّا سَأَلَهُ  
زَنْدِيقٌ: عَنِ عِلَّةِ اسْتِحْقَاقِ الطِّفْلِ الصَّغِيرِ مَا  
يُصِيبُهُ مِنَ الْأَوْجَاعِ وَالْأَمْرَاضِ، بَلَا ذَنْبٍ  
عَمَلَهُ وَلَا جُرْمٍ سَلَفَ مِنْهُ؟

فَقَالَ: «إِنَّ الْمَرَضَ عَلَى وُجُوهِ شَتَّى: مَرَضٌ  
بَلَوَى، وَمَرَضٌ عُقُوبَةٌ، وَمَرَضٌ جُعِلَ عِلَّةً  
لِلْفَنَاءِ، وَأَنْتَ تَزْعُمُ أَنَّ ذَلِكَ مِنْ أَغْذِيَةِ رَدِيَّةٍ،  
وَأَشْرِبَةٍ وَبِيَّةٍ<sup>(٢)</sup>، أَوْ عِلَّةٌ كَانَتْ بِأَمِّهِ، وَتَزْعُمُ  
أَنَّ مَنْ أَحْسَنَ السِّيَاسَةَ لِبَدَنِهِ وَأَجْمَلَ النَّظَرَ فِي  
أَحْوَالِ نَفْسِهِ وَعَرَفَ الضَّارَّ مِمَّا يَأْكُلُ مِنَ النَّافِعِ،  
لَمْ يَمْرَضْ!»

وَتَمِيلُ فِي قَوْلِكَ إِلَى مَنْ يَزْعُمُ أَنَّهُ لَا يَكُونُ

(١) بحار الأنوار: ج ٣ ص ١٣٨ و ١٣٩ نقلاً عن  
الخبير المشتهر بتوحيد المفضل.

(٢) المرعبي الوبي: الذي يأتي بالبوءاء، والشراب  
الذي يُمرض (مجمع البحرين: ٣ / ١٩٠٠).





الْمَرَضُ وَالْمَوْتُ إِلَّا مِنَ الْمَطْعَمِ وَالْمَشْرَبِ؛ قَدْ  
مَاتَ أَرْسُطَاطَالِيْسُ مُعَلِّمُ الْأَطِبَّاءِ، وَأَفْلَاطُونُ  
رَئِيسُ الْحُكَمَاءِ، وَجَالِينُوسُ شَاخٌ (١) وَدَقَّ  
بَصْرُهُ، وَمَا دَفَعَ الْمَوْتَ حِينَ نَزَلَ بِسَاحَتِهِ! (٢).

ومن حكم المرض أيضاً: العودة إلى الله  
تعالى، والارتداع عن الذنوب، والعطف على  
الفقراء، قال الإمام الصادق عَلَيْهِ السَّلَامُ: «لَوْ كَانَ  
الْإِنْسَانُ لَا يُصِيبُهُ أَلْمٌ وَلَا وَجَعٌ، بِمَ كَانَ يَرْتَدِعُ  
عَنِ الْفَوَاحِشِ وَيَتَوَاضَعُ لِلَّهِ وَيَتَعَطَّفُ عَلَى  
النَّاسِ؟ أَمَا تَرَى الْإِنْسَانَ إِذَا عَرَضَ لَهُ وَجَعٌ  
خَضَعَ وَاسْتَكَانَ، وَرَغِبَ إِلَى رَبِّهِ فِي الْعَافِيَةِ  
وَبَسَطَ يَدَيْهِ بِالصَّدَقَةِ؟» (٣).



(١) شاخ يَشِيخُ شَيْخًا. والشيخ: من استبانت فيه السنّ وظهر عليه الشَّيب. (لسان العرب: ٣/ ٣١ و ٣٢).

(٢) الاحتجاج، ج ٢، ص ٢٢٥، ح ٢٢٣، بحار الأنوار، ج ١٠، ص ١٧١، ح ٢.

(٣) بحار الأنوار، ج ٣، ص ٨٨ نقلاً عن الخبر المشتهر بتوحيد المفضل.



فالإمام الصادق عَلَيْهِ السَّلَامُ أوضح في هذا الحديث وما قبله الحكمة من الأمراض، حيث تختلف من شخص لآخر، ومن علة لأخرى، كما للمرض وجوه شتى من الحكم والفوائد والعلل.

ومن حكم المرض: نيل الأجر والثواب، وتكفير الذنوب، وحط السيئات، فقد روي عن رسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أنه قال: «لا يَمْرُضُ مؤمنٌ ولا مؤمنةٌ ولا مسلمٌ ولا مسلمةٌ إلا حَطَّ اللهُ بهِ خَطِيئَتَهُ»<sup>(١)</sup>.

وعنه صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: «عَجِبْتُ مِنَ الْمُؤْمِنِ وَجَزَعِهِ مِنَ السُّقْمِ! وَلَوْ يَعْلَمُ مَا لَهُ فِي السُّقْمِ مِنَ الثَّوَابِ لَأَحَبَّ أَنْ لَا يَزَالَ سَقِيمًا حَتَّى يَلْقَى رَبَّهُ عَزَّ وَجَلَّ»<sup>(٢)</sup>.

وعنه صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: «الْمَرِيضُ تَحَاتُّ خَطَايَاهُ

(١) الترغيب والترهيب: ٤ / ٢٩٢ / ٥١٩٧.

(٢) التوحيد: ٤٠١ / ٣.



كَمَا يَتَحَاتُّ وَرَقُ الشَّجَرِ»<sup>(١)</sup>.

وروي عن الإمام الباقر أو الإمام الصادق  
عَلَيْهِمَا السَّلَامُ: «سَهْرٌ لَيْلَةٌ مِنْ مَرَضٍ أَوْ وَجَعٍ أَفْضَلُ  
وَأَعْظَمُ أَجْرًا مِنْ عِبَادَةِ سَنَةٍ»<sup>(٢)</sup>.

وروي عن الإمام الصادق عَلَيْهِمَا السَّلَامُ: «مَا  
مِنْ مُؤْمِنٍ إِلَّا وَهُوَ يُذَكَّرُ لِبَلَاءٍ<sup>(٣)</sup> يُصِيبُهُ فِي كُلِّ  
أَرْبَعِينَ يَوْمًا أَوْ بِشَيْءٍ مِنْ مَالِهِ وَوُلْدِهِ، لِيَأْجُرَهُ  
اللَّهُ عَلَيْهِ، أَوْ بِهِمْ لَا يَدْرِي مِنْ أَيْنَ هُوَ؟»<sup>(٤)</sup>.

وروي عن الإمام الكاظم عَلَيْهِمَا السَّلَامُ: «إِذَا  
مَرَضَ الْمُؤْمِنُ أَوْ حَى اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ إِلَى صَاحِبِ  
الشَّمَالِ: لَا تَكْتُبْ عَلَيَّ عَبْدِي مَا دَامَ فِي حَبْسِي

(١) الترغيب والترهيب: ٤ / ٢٩٢ / ٥٦.

(٢) الكافي: ٣ / ١١٤ / ٦.

(٣) في المصدر: «البلاء» والصواب ما أثبتناه كما في  
بحار الأنوار. وفي جامع الأخبار: «ببلاء».

(٤) التمهيد: ص ٣٣ ح ١٦ عن معاوية بن  
عمّار، جامع الأخبار: ص ٣١٢ ح ٨٦٤،  
مشكاة الأنوار: ص ٣١٢ ح ٨٦٤ كلاهما  
نحوه، بحار الأنوار: ج ٦٧ ص ٢٤١ ح ٢٨،  
المؤمن: ص ٢٢ ح ٢٧.





وَوَثَاقِي ذَنْبًا. وَيُوحِي إِلَى صَاحِبِ الْيَمِينِ أَنْ  
اكَتُبَ لِعَبْدِي مَا كُنْتَ تَكْتُبُهُ فِي صِحَّتِهِ مِنْ  
الْحَسَنَاتِ»<sup>(١)</sup>.

فالمرض للمؤمن فيه أجر وثواب، وهو  
كفارة عن الذنوب، ومن رحمة الله أن يكتب  
له ما كان يفعل من أعمال صالحة أيام صحته،  
ولا يكتب عليه أي ذنب ما دام مريضاً.

وعلى المؤمن أن يحمد الله تعالى في الصحة  
والمرض، في العافية والبلاء، وكما قال الإمام  
زين العابدين عليه السلام - في دُعائه عِنْدَ الْمَرَضِ -:

«اللَّهُمَّ لَكَ الْحَمْدُ عَلَى مَا لَمْ أَزَلْ أَتَصَرَّفُ فِيهِ  
مِنْ سَلَامَةٍ بَدَنِي، وَلَكَ الْحَمْدُ عَلَى مَا أَحْدَثَتْ  
بِي مِنْ عِلَّةٍ فِي جَسَدِي، فَمَا أَدْرِي يَا إِلَهِي أَيُّ  
الْحَالِينَ أَحَقُّ بِالشُّكْرِ لَكَ، وَأَيُّ الْوَقْتَيْنِ أَوْلَى  
بِالْحَمْدِ لَكَ! أَوْقْتُ الصِّحَّةِ ... أَمْ وَقْتُ الْعِلَّةِ  
الَّتِي مَحَّصْتَنِي بِهَا؟!»<sup>(٢)</sup>.

(١) الكافي: ٣ / ١١٤ / ٧.

(٢) الصحيفة السجادية: الدعاء ١٥.

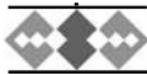


وكان من دعائه عَلَيْهِ السَّلَامُ في طلب العافية والصحة: «اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ، وَأَلْبِسْنِي عَافِيَتَكَ ... عَافِيَةَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَامْنُنْ عَلَيَّ بِالصَّحَّةِ وَالْأَمْنِ وَالسَّلَامَةِ فِي دِينِي وَبَدَنِي، وَالْبَصِيرَةِ فِي قَلْبِي، وَالنَّفَازِ فِي أُمُورِي»<sup>(١)</sup>.

ونختم هذا البحث بما كان يدعو به الإمام الصادق عَلَيْهِ السَّلَامُ من أدعية شريفة في طلب الصحة العافية، ومنها: «وَعَافِنَا مِنْ مَحْذُورِ الْبَلَايَا، وَهَبْ لَنَا الصَّبْرَ الْجَمِيلَ عِنْدَ حُلُولِ الرَّزَايَا»<sup>(٢)</sup>.

ومن دعائه عَلَيْهِ السَّلَامُ: «اللَّهُمَّ أَكْرِمْنِي فِي مَجْلِسِي هَذَا كَرَامَةً لَا تُهَيِّنِي بَعْدَهَا أَبَدًا ... وَعَافِنِي عَافِيَةً لَا تَبْتَلِينِي بَعْدَهَا أَبَدًا»<sup>(٣)</sup>.

ومن دعائه عَلَيْهِ السَّلَامُ: «اللَّهُمَّ عَافِنِي مِنْ



(١) الصحيفة السجادية: الدعاء ٢٣.

(٢) الدروع الواقية: ٩٠.

(٣) الإقبال: ١ / ٤٣٥.



شَرٌّ مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ إِلَى الْأَرْضِ، وَمِنْ شَرِّ  
مَا يَعْرُجُ فِيهَا، وَمِنْ شَرِّ مَا ذَرَأَ فِي الْأَرْضِ وَمَا  
يَخْرُجُ مِنْهَا»<sup>(١)</sup>.

ومن دعائه عَلَيْهِ السَّلَامُ - وَهُوَ يَذْكُرُ دُعَاءَ أَبِي ذَرٍّ  
:- «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْإِيمَانَ بِكَ، وَالتَّصَدِيقَ  
بِنَبِيِّكَ، وَالْعَافِيَةَ عَنِ جَمِيعِ الْبَلَاءِ، وَالشُّكْرَ عَلَى  
الْعَافِيَةِ، وَالْغِنَى عَنِ شِرَارِ النَّاسِ»<sup>(٢)</sup>.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

وصلى الله على سيدنا محمد وآله الطيبين الطاهرين



---

(١) الأصول الستة عشر: ٩.  
(٢) الأمالي للصدوق: ٤٢٦ / ٥٦٢.





## المصادر والمراجع

- ١- خير ما نبتدىء به: القرآن الكريم.
- ٢- ابن شعبة الحراني، أبو محمد الحسن بن علي بن الحسين، تحف العقول عن آل الرسول، مؤسسة النشر الإسلامي، قم، تصحيح وتعليق: علي أكبر الغفاري، الطبعة الثانية ١٤٠٤هـ.
- ٣- ابن منظور، أبو الفضل محمد بن مكرم بن علي (ت ٧١١هـ / ١٣١١م)، لسان العرب، دار صادر، بيروت - لبنان، الطبعة الأولى ١٤١٠هـ - ١٩٩٠م.
- ٤- البرقي، أبو جعفر أحمد بن عبد الله ابن



أحمد بن محمد بن خالد (ت ٢٧٤هـ / ٨٨٧ م)، المحاسن، تحقيق: السيد مهدي الرجائي، المجمع العالمي لأهل البيت، قم، الطبعة الثانية ١٤١٦هـ.

٥- الترمذي، أبو عيسى محمد بن عيسى ابن سورة (ت ٢٧٩هـ / ٨٩٢ م)، سنن الترمذي، دار الفكر، بيروت - لبنان، الطبعة الثانية ١٤٠٣هـ - ١٩٨٣.

٦- التميمي الأمدي، عبد الواحد بن محمد (ت ٥١٠هـ)، غرر الحكم ودرر الكلم، مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، بيروت، الطبعة الأولى ١٤٠٧هـ - ١٩٨٧ م.

٧- الجوهري، إسماعيل بن حماد، الصحاح، دار الحديث، القاهرة - مصر، طبع عام ١٤٣٠هـ - ٢٠٠٩ م.

٨- الحاكم النيسابوري، أبو عبد الله محمد ابن عبد الله (ت ٤٠٥هـ)، المستدرک علی الصحیحین، دراسة وتحقيق: مصطفى عبد القادر عطا، دار الكتب





العلمية، بيروت - لبنان، الطبعة الثانية  
١٤٢٢هـ - ٢٠٠٢م.

٩- الحر العاملي، محمد بن الحسن (ت  
١١٠٤ هـ)، تفصيل وسائل الشيعة  
إلى تحصيل مسائل الشريعة، مؤسسة آل  
البيت عليه السلام لإحياء التراث، بيروت  
- لبنان، الطبعة الأولى ١٤١٣هـ -  
١٩٩٣م.

١٠- الحَمَيْرِي القمي، أبو العباس  
عبدُالله بن جعفر، قُرب الإسناد،  
مؤسسة آل البيت عليه السلام لإحياء التراث  
- قم، الطبعة الأولى ١٤١٣هـ.

١١- الشريف الرضي، أبو الحسن  
محمد بن أبي أحمد الحسين بن موسى  
ابن محمد بن موسى بن إبراهيم ابن  
الإمام موسى الكاظم (ت ٤٠٦هـ -  
١٠١٥م)، نهج البلاغة للإمام  
علي بن أبي طالب، شرح الشيخ: محمد  
عبده، دار البلاغة، بيروت - لبنان،  
الطبعة الرابعة ١٤٠٩هـ - ١٩٨٩م.





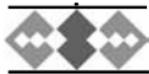
وطبعة دار الكتاب العربي، بيروت -  
لبنان، طبع عام ٢٠١٣ م.

١٢ - الصدوق، أبو جعفر محمد بن علي ابن  
الحسين بن بابويه القمي (ت ٣٨١هـ)،  
التوحيد، صححه وعلق عليه: السيد  
هاشم الحسيني الطهراني، دار المعرفة،  
بيروت - لبنان، غير مذكور عدد الطبعة  
ولا تاريخها.

١٣ - الصدوق، أبو جعفر محمد بن علي ابن  
الحسين بن بابويه القمي (ت ٣٨١هـ)،  
معاني الأخبار، مؤسسة النشر  
الإسلامي، قم، طبع عام ١٣٧٩هـ.

١٤ - الصدوق، أبو جعفر محمد بن علي ابن  
الحسين بن بابويه القمي (ت ٣٨١هـ)،  
من لا يحضره الفقيه، دار التعارف  
للمطبوعات، بيروت - لبنان، الطبعة  
الثانية ١٤١٤هـ - ١٩٩٤ م.

١٥ - الصدوق، أبو جعفر محمد بن علي ابن  
الحسين بن بابويه القمي (ت ٣٨١هـ)،  
ثواب الأعمال، دار الشريف الرضي





- للنشر، قم، الطبعة الثانية ١٤٠٦ هـ.
- ١٦- الصدوق، أبو جعفر محمد بن علي ابن الحسين بن بابويه القمي (ت ٣٨١ هـ)، الخصال، مؤسسة الأعلمي للمطبوعات، بيروت - لبنان، الطبعة الأولى ١٤١٠ هـ - ١٩٩٠ م.
- ١٧- الصدوق، أبو جعفر محمد بن علي ابن الحسين بن بابويه القمي (ت ٣٨١ هـ)، الأمالي، مؤسسة البعثة، قم، الطبعة الأولى ١٤١٧ هـ.
- ١٨- الطبرسي، أبو نصر الحسن بن الفضل ابن الحسن، مكارم الأخلاق، مؤسسة الأعلمي، بيروت - لبنان، الطبعة السادسة ١٣٩٢ هـ - ١٩٧٢ م.
- ١٩- الطبرسي، الميرزا حسين بن محمد تقي بن علي محمد بن تقي النوري (ت ١٣٢٠ هـ)، مستدرك الوسائل ومستنبط المسائل، دار الهداية، بيروت - لبنان، الطبعة الخامسة ١٤١٢ هـ - ١٩٩١ م.





٢٠- الطبرسي، أبو منصور أحمد بن علي (ت نحو ٥٦٠ هـ)، الاحتجاج، تحقيق: الشيخ إبراهيم البهادري والشيخ محمد هادي به، منشورات أسوة، الطبعة الخامسة ١٤٢٤ هـ.

٢١- الطوسي، أبو جعفر محمد بن الحسن بن علي (ت ٤٦٠ هـ)، الأمالي، مؤسسة التاريخ العربي، بيروت، الطبعة الأولى ١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م.

٢٢- الطوسي، أبو جعفر محمد بن الحسن ابن علي (ت ٤٦٠ هـ)، تهذيب الأحكام، دار التعارف للمطبوعات، بيروت - لبنان، طبع عام ١٤١٢ هـ - ١٩٩٢ م.

٢٣- الفيض الكاشاني، محمد بن مرتضى (ت ١٠٩١ هـ)، كتاب الوافي، تحقيق: السيد علي عبد المحسن بحر العلوم، دار إحياء التراث العربي، بيروت - لبنان، الطبعة الأولى ١٤٣٢ هـ - ٢٠١١ م.

٢٤- القاضي المغربي، أبو حنيفة النعمان بن محمد





التميمي (ت ٣٦٣ هـ)، دعائم الإسلام،  
مؤسسة النور للمطبوعات، بيروت -  
لبنان، الطبعة الأولى ١٤٢٦ هـ - ٢٠٠٥ م.  
٢٥- القشيري النيسابوري، أبو الحسين  
مسلم بن الحجاج بن مسلم (ت  
٢٦١ هـ)، صحيح مسلم، دار الكتب  
العلمية، بيروت، طبع عام ١٣٩٧ هـ -  
١٩٧٧ م.

٢٦- الكليني، محمد بن يعقوب (ت  
٣٢٩ هـ)، الكافي، صححه وعلّق  
عليه: علي أكبر الغفاري، دار الكتب  
الإسلامية، الطبعة الرابعة ١٤٠٧ هـ.  
وطبعة دار الحديث، قم، الطبعة الأولى  
١٤٢٩ هـ.

٢٧- المتقي الهندي، علاء الدين علي بن حسام  
الدين (ت ٩٧٥ هـ / ١٥٦٧ م)، كنز  
العمال في سنن الأقوال والأفعال، مؤسسة  
الرسالة، بيروت - لبنان، طبع عام  
١٤٠٩ هـ - ١٩٨٩ م، غير مذكور عدد  
الطبعة.





٢٨- المجلسي، محمد باقر بن محمد تقي (ت ١١١١ م)، بحار الأنوار، مؤسسة أهل البيت لإحياء التراث، بيروت، الطبعة الرابعة ١٤٠٩ هـ - ١٩٨٩ م.

٢٩- المنذري، عبد العظيم بن عبد القوي ابن عبد الله (ت ٦٥٦)، الترغيب والترهيب من الحديث الشريف، دار الفكر، بيروت - لبنان، طبع عام ١٤٠٨ هـ - ١٩٨٨ م.

٣٠- النيسابوري، أبو عتاب عبد الله بن سابور الزيات النيسابوري - الحسين بن بسطام (ت ٤٠١ هـ)، طب الائمة عليهم السلام، المكتبة الحيدرية، النجف - العراق، ١٣٨٥ هـ - ١٩٦٥ م.





## المحتويات

المقدمة	٧
مفتاح تمهيدي	١٣
المبحث الأول: الوسائل الوقائية	١٩
١) غسل اليدين	٢٠
٢) العناية بالنظافة العامة للجسم	٢١
٣) تنظيف الدار	٢٦
٤) تغطية الطعام	٢٧
٥) غسل الفواكه والخضروات	٢٨
٦) تناول الأغذية المفيدة والمقوية للمناعة	٣٠
٧) تجنب الاختلاط بأصحاب الأمراض المعدية	٤١
المبحث الثاني: الوسائل العلاجية	٤٥
١) تناول الدواء	٤٥





- ٤٩ ..... (٢) الراحة حتى يبرأ
- ٥١ ..... (٣) الصدقة دواء
- ٥٣ ..... (٤) الدعاء يدفع البلاء
- ٥٧ ..... المبحث الثالث: الحكمة من المرض
- ٦٧ ..... المصادر والمراجع





## للتواصل مع المؤلف

الموقع على الإنترنت: <a href="http://www.alyousif.org">www.alyousif.org</a>	
البريد الإلكتروني: <a href="mailto:alyousif@alyousif.org">alyousif@alyousif.org</a> <a href="mailto:alyousif50@gmail.com">alyousif50@gmail.com</a>	
انستغرام: <a href="http://instagram.com/alyousiforg">http://instagram.com/alyousiforg</a>	
صفحة الفيس بوك: <a href="http://www.facebook.com/alyousif.org">http://www.facebook.com/alyousif.org</a>	
سناپ شات <a href="https://www.snapchat.com/add/alyousiforg">https://www.snapchat.com/add/alyousiforg</a>	
صفحة التويتز: <a href="https://twitter.com/#!/alyousiforg">https://twitter.com/#!/alyousiforg</a>	
قناة اليوتيوب: <a href="http://www.youtube.com/alyousiforg">http://www.youtube.com/alyousiforg</a>	
قناة التلجرام <a href="https://telegram.me/alyousiforg">https://telegram.me/alyousiforg</a>	



# الحفاظ على الصحة

في تراث الإمام الصادق عليه السلام

إن من أفضل النعم التي أنعم الله بها على الإنسان نعمة الصحة، إذ أنه بهذه النعمة الإلهية يستطيع أن يقوم بأعماله الدينية والدنيوية بكفاءة عالية، ويستلذ بجماليات الحياة، ويحس بلذة الطيبات، ويستمتع بحياته على خير وجه، وبأفضل صورة؛ ولذلك يجب الحفاظ على هذه النعمة العظيمة، وعدم التفريط بها، لأن من يفرط بصحته يفرط بحياته كلها.

وفي تراث الإمام الصادق (عليه السلام) مخزون كبير من التوصيات والإرشادات الصحية سواء فيما يتعلق بالجانب الوقائي أم الجانب العلاجي، والذي يعكس اهتمامه الكبير بتوجيه الناس للحفاظ على نعمة الصحة والوقاية من الأمراض المختلفة، وحفظ سلامة المجتمع.

ويسلط هذا الكتاب المختصر الأضواء على جوانب مهمة من التراث الصحي للإمام الصادق (عليه السلام) والتي تدعو في مجملها إلى الحفاظ على سلامة الإنسان من الأمراض، والتمتع بصحة النفوس والعقول والأبدان.

