

فوائد الوضوء الصحية: دراسة في ضوء علم الطب الحديث (The health benefits of ablution: A study in the light of modern Medical Science)

محمد سليم الدين

أستاذ مساعد، قسم علوم الحديث والدراسات الإسلامية
الجامعة الإسلامية العالمية شيتاغونغ، بنغلاديش.

ملخص البحث

الوضوء مصطلح إسلامي خالص لا يوجد له نظير في الديانات الأخرى، ويعني به غسل الكفين، وتجويفي الفم والأنف، والوجه، واليدين والقدمين، ومسح الرأس بنية رفع الحدث والتقرب إلى الله تعالى. وللوضوء أهمية كبيرة في الإسلام، حيث يجب على المسلمين تنفيذه قبل أداء الصلوات كلها. ومن ناحية أخرى، للوضوء فوائد صحية جمّة ندرناها بالمقارنة بينه وبين اكتشافات علم الطب الحديث، فقد أثبت علم الطب، أن مسببات الأمراض تدخل في أجسامنا عن طريق الفم والأنف والعينين بشكل مباشر أو غير مباشر عن أيدينا الملوثة. ومن الإعجاز العلمي في الوضوء، أن الله فرض على المؤمنين غسل تلك الأعضاء قبل أربعة عشر قرناً وأكثر، الذي شأنه أنه يقلل فرص الإصابة بالعدوى المختلفة مثل التهابات الفم، واللوزتين، والأمعاء، والجلد، والعينين، والتهابات الجهاز التنفسي التي ازدادت في جائحة كوفيد الحالية وما إلى ذلك. وقد حاول الباحث إبراز جوانب الوضوء الصحية في ضوء الدراسات الطبية المعاصرة، وإثبات مرونة الإسلام.



دراسات الجامعة الإسلامية العالمية شيتاغونغ
المجلد السادس عشر، العدد الأول
لعام ٢٠٢١ و ٢٠٢٢ م
(طبع في سبتمبر ٢٠٢٣ م)
ص. ٧٥-١٠٢
IIUC ©
ISSN 1813-7733

الكلمات المفتاحية: الوضوء، الحكمة، النظافة الشخصية،
الوقاية، تبريد الدماغ.

Abstract:

Wudu (Ablution) is a pure Islamic term that has no analogue in other religions. It means washing the hands,

the mouth, the nose, the face, the hands, the feet, and wiping the head with the intention of removing the impurity and being closer to ALLAH the Almighty. It has a great importance in Islam, as Muslims must perform it before all prayers. On the other hand, ablution has many health benefits that we realize by comparing it with the discoveries and experiments of modern medical science. Medical science has proven that pathogens enter our bodies through our contaminated hands, mouth, nose and eyes. Among the scientific miracles in ablution is that Allah prescribed and ordered the believers to wash those organs more than fourteen centuries ago, which would reduce the chances of being affected by various infections such as infections of the mouth, tonsils, intestines, skin, eyes, and respiratory infections that have been increased in the current Covid-19 pandemic and so on. In this article the researcher tried to highlight the health aspects of ablution in the light of contemporary medical studies in order to prove the authenticity and the dynamism of the Islam.

Key Words: Ablution, Wisdom, Personal hygiene, Prevention, Cooling the brain

مقدمة:

إن الحمد لله العليم الحكيم، والصلاة والسلام على النبي الأُمي الأمين، وعلى آله وأصحابه، والتابعين لهم بإحسان إلى يوم الدين.

أما بعد، فإن الله فرض على عباده أحكاماً تحقّق مصالحهم الدنيوية والأخروية، ولم يجعلها عبثاً؛ لأن أفعال الحكيم لا تخلو عن الحكمة. والعباد مأمورون بامتثال تلك الأوامر، سواء تتجلى لهم تلك الحُكْم والأَسرار، أم لم تتجلّ. ومن تلك الأحكام الوضوء في أوقات ومناسبات مختلفة، كما قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَٰكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [المائدة: ٦].

هذه الآية الكريمة تفيدنا بأن الله سبحانه وتعالى لم يفرض علينا الوضوء لإيقاعنا في الحرج والمشقة، بل شرعه لإتمام نعمته علينا، ولكن لم يبيّن سبحانه ما تلك النعم، وما الحكيم من مشروعيته؛ فمن أمعن نظره في الوضوء، وأراد إدراك حِكْمه تتجلى له بعض الحقائق العلمية التي اكتشفها علم الطب مؤخرًا. انطلاقًا من هذا المبدأ، حاول الباحث من خلال هذه الدراسة المتواضعة، إبراز تلك النعم في ضوء علم الطب الحديث، التي تخدم صحة عامة الناس في عصر ما بعد كوفيد-١٩، ويدلّ على مرونة الشريعة الإسلامية في كل عصر ومصر.

إشكالية الدراسة وأهدافها

المجتمعات البشرية بعد كوفيد-١٩ تحتاج إلى بنية صحية كفاءة تلعب دورًا كبيرًا في تحسين صحة أفرادها، وتصونهم من الأمراض الداخلية والخارجية التي تؤثر في حياتهم اليومية، فإن الوقاية خير من العلاج، وقد رأينا أن الوضوء الموافق بالسنة يكون خير وقاية من تلك الأمراض. فإشكالية البحث تتمثل في تسليط الضوء على أعمال الوضوء، واستخراج فوائده المادية والمعنوية في ضوء علم الطب الحديث. وتكمن أهداف الدراسة في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

١. ما المراد بالوضوء الموافق بالسنة؟
٢. ما الحكمة من مشروعية الوضوء؟
٣. وما فوائد الوضوء الصحية في ضوء علم الطب الحديث؟

منهجية البحث

اتبع الباحث في هذه المقالة العلمية المعنونة ب"فوائد الوضوء الصحية: دراسة في ضوء علم الطب الحديث"، المنهج الاستقرائي والتحليلي في جمع المعلومات المتعلقة بالبحث من الإنترنت وغيره وتمحيصها، كما اتبع "إرشادات المؤلفين

لدراسات الجامعة الإسلامية العالمية شيتاغونغ" في تنسيق المعلومات وإحالة الاقتباسات إلى مصادرها ومراجعتها.

معنى الوضوء لغة

الوَضُوءُ (بضم الواو): مصدر بمعنى التوضؤ، مأخوذ من الوضأة، التي تؤدي معنى النظافة والحسن؛ وأما الوَضُوءُ (بفتح الواو): فيدل على الماء الذي يتوضأ به^١. وضأه يوضؤه وضئاً ووضاءة، أي: غلبه في الوضأة يقال وضأه فوضأه. ووضؤ يوضؤ وضاءة، أي: حسُن وجُمِل ونظف، فهو وضِيءٌ، والجمع: أوضياء ووضاء. وتوضأ أي: غسل بعض أعضائه ونظفها^٢.

معنى الوضوء شرعاً

عرف الفقهاء الوضوء بتعريفات عديدة، ومفادها متقاربة، فعرفها بعضهم بأنه: "الغسل والمسح على أعضاء مخصوصة"، وقيل: "إيصال الماء إلى الأعضاء الأربعة مع النية"^٣. وعرفه بعضهم بأنه: "استعمال ماء طهور في الأعضاء الأربعة، على صفة مخصوصة في الشرع، بأن يأتي بها مرتبة متوالية"^٤.

أهمية الوضوء في الشريعة الإسلامية

إن للوضوء أهمية بالغة في حياة المسلم الممارس لدينه، وتتجلى أهميته فيما يلي:

١- تتمثل الصلاة أعظم عبادة بعد الإيمان، وهي بمثابة العماد للدين، وتتنوع إلى أنواع مختلفة، مثل: الصلوات الخمس اليومية المكتوبة أو النافلة، والصلاة الأسبوعية كالجُمعة، والصلوات السنويتين بمناسبة عيد الفطر وعيد الأضحى، والصلوات في مناسبات مختلفة كالصلاة على الجنازة، وصلاة الكسوف والخسوف، والصلاة عقب إسباغ الوضوء ودخول المسجد؛ وتعتمد صحة هذه الصلوات كلها على الوضوء في الحالة المعتادة لقول النبي ﷺ: "لا يقبل الله صلاة

أحدكم إذا أحدث حتى يتوضأ"^٥، وفي الحالة الطارئة ينوبه التيمم، لقوله تعالى:
 ﴿...فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا﴾ [النساء: ٤٣].

٢- الوضوء شرط لصحة الطواف حول البيت عند جمهور العلماء^٦، وواجب عند الإمام أبي حنيفة^٧ رحمه الله، وأحمد رحمه الله في أحد قوليهِ، لقول النبي ﷺ: "الطواف حول البيت مثل الصلاة، إلا أنكم تتكلمون فيه، فمن تكلم فيه فلا يتكلمن إلا بخير"^٨، وحديث عروة عن عائشة، أنها أخبرته: "أن أول شيء بدأ به حين قدم النبي ﷺ أنه توضأ، ثم طاف"^٩. ولكن شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله خالفهم في الوجوب لعدم الحجة معهم، لأن النبي ﷺ لم يأمر أحدا بالوضوء للطواف، مع أن خلقا عظيما اعتمروا وحجوا معه، فلو أمرهم بذلك لبيّنوه، ولم يهملوه، بل ثبت أنه ﷺ توضأ قبل الطواف، ولكن مجرد فعله لا يدل على الوجوب^{١٠}. كما ذكر ابن تيمية رحمه الله في مكان آخر: "جنس العبادة لا تشترط له الطهارة؛ إنما اشترطت للصلاة"^{١١}.

فعلم مشروعية الوضوء قبل الطواف باتفاق العلماء، ولو اختلفوا في حكمه صحة أو وجوبا وندبا.

٣- الإنسان محتاج دائما إلى هداية الله تعالى في كل أمر من أمور حياته، وفي كل لحظة من لحظات حياته؛ فأحسن إلينا بتعليمنا دعاء الاستهداء منه سبحانه وتعالى في سورة الفاتحة، وألزم علينا تلاوتها في كل ركعة من ركعات الصلاة، كما أنزل القرآن المجيد كله من أجل هدايتنا وصلاحنا، وأمرنا بتلاوته وتدبره وتطبيقه في حياتنا، وهذه العمليات لا تتم غالبا إلا بمسّ المصحف.

أجمع العلماء على جواز قراءته عن ظهر القلب لمحدث الحدث الأصغر، وفضّلوا التطهر منه^{١٢}، ولكنهم اختلفوا في مسّه، فذهب الجمهور إلى عدم الجواز؛ لأن النبي ﷺ حكم "أن لا يمس القرآن إلا طاهر" في رسالته إلى عمرو بن حزم، ولا

ب هذه الخصيصة يعرفهم الرسول ﷺ من بين الأمم الأخرى، فدل على أنه لا يشركهم فيها غيرهم من الأمم. والحديث الذي رواه ابن ماجه وغيره، أنه قال بعدما توضأ مرة مرة، ومرتين مرتين، وثلاثا ثلاثا: "هذا وضوئي ووضوء الأنبياء قبلي" حديث ضعيف عند أهل العلم، ولا يجوز الاحتجاج بمثله^{١٩}.

الحكمة من مشروعية الوضوء

الصلاة فريضة يومية تجعل المؤمنين على موعد من خالقهم ووليهم وإلههم خمس مرات في كل يوم وليلة، وتعيطه فرصة التقرب إليه والمناجاة معه، ومن ناحية أخرى، فهم مأمورون بعمارة الأرض فيستغرقون في أعمال الحراثة أو التجارة أو الصناعة، فلو قيل لهم فوراً: قم للصلاة، لوجد في نفسه صعوبة، فلا بد له من استعداد نفسي لترك التفكير الأول، وبدأ التفكير الثاني؛ فهذا من الدواعي الكبيرة لمشروعية الوضوء، لكونه مريحاً للأعضاء، وسبباً للاستعداد النفسي، ومحوّلاً من حالة إلى أخرى.

وهناك حكمة أخرى، ذكرها الإمام شاه ولي الله الدهلوي رحمه الله قائلاً: "الطهارة الصغرى تقتصر على غسل الأطراف المكشوفة، حيث جرت العادة في أهل الحضرة بتنظيفها كل يوم، وعند الدخول على الملوك وأشباههم، وفقه ذلك أنها ظاهرة تسرع إليها الأوساخ، وهي التي ترى، وتبصر عند ملاقات الناس بعضهم لبعض"^{٢٠}. فجوهر الصلاة وروحها، أن يخطر ببال المصلي أنه أمام الملك الديان، الخالق الرحمن، جاء إلى جنابه ليناجيه، ويدعوه فيجيبه، ويعرض أمامه بثه وشكاواه فيفرّج كرباته، وينجّيه من غمومه وأحزانه. هذا الشعور سمّاه النبي ﷺ إحساناً كما ورد في حديث جبريل المشهور^{٢١}، فالوضوء بمثابة الاستعداد للتقرب إلى الله سبحانه وتعالى والتزّين للقاءه امتثالاً لأمره سبحانه

وتعالى: ﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ﴾ [الأعراف: ٣١]، وقول النبي ﷺ: "إن الله جميل يحب الجمال" ٢٢.

الفوائد الصحية للوضوء الموافق بالكتاب والسنة في ضوء علم الطب

فرض الله الوضوء قبل خمسة عشر قرنا تقريبا، على عباده المؤمنين بلسان نبيه الأُمي محمد بن عبد الله ﷺ، ولم يكتشف العلم التطبيقي ذاك الوقت كيومنا هذا، ولكنه ﷺ أتى بأحكام تنفع الناس كل حين وأن، في كل عصر ومصر، فتنفعهم من الناحية الجسمية، كما تنفعهم من الناحية الروحية، ومن تلك الأحكام النافعة حكم الوضوء. ومما يدهشنا جدا، أن العلم الحديث اكتشف مؤخرا، بأن غسل اليدين والوجه من أسباب سلامة الجسم البشري، مع أن الإسلام تحدث عنها قبل قرون كثيرة جدا في حين لم يعرف البشرية عن العلم التطبيقي شيئا، وهذا يدل على أن الإسلام جاء من لدن عليم حكيم، رب السماوات والأرض ورب العرش العظيم ﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾ [الملك: ١٤]، وفيما يلي نعرض فوائد الوضوء الصحية في ضوء ما أثبتته علم الطب الحديث:

١- آثار الوضوء على أعضاء الجسد المكشوفة

تصرح مراجع الطب الحديثة بأن الجلد يعتبر مخزنا كبيرا للبكتيريا والفطريات، التي توجد في بشرة أجزاء الإنسان المكشوفة من الوجه واليدين والقدم والأنف والأذنين والقدمين وفي جذور الشعر، والتي تتراوح من ١٠ آلاف إلى ١٠٠ ألف جرثومة في كل واحد سنتيمتر مربع من الجلد، وتزداد في الأعضاء المكشوفة من مليون وخمسة ملايين في نفس المساحة، ونسبتها في الشعر مثل الجلد. والوضوء خير وسيلة لتنظيف الأجزاء المكشوفة التي تتلوث أكثر من الأجزاء

المستورة^{٢٣}. وللوضوء بعض الآلات الميكانيكية لتخليص الأعضاء المكشوفة من البكتيريا والفيروسات والفطريات كما يلي:

أ- غسل الكفين إلى الرسغين وأثره على الصحة

الأيدي هي من أهم الوسائل العامة لنقل الكائنات الدقيقة المسببة للأمراض إلى الطعام من الجلد والأنف والأمعاء وما إلى ذلك. ويتم هذا النقل بشكل مباشر (باليد إلى الفم) وبشكل غير مباشر. فاليدان والأصابع الملوثة تهدد صحة الإنسان. قال المتخصصون في الصحة: "غسل اليدين هو الطريقة الأكثر فعالية لمنع انتشار الالتهابات"^{٢٤}.

لخطورة اليدين في تحسين الصحة وتخريبها، أعلنت الجمعية العامة للأمم المتحدة اليوم الخامس عشر من أكتوبر ب"اليوم العالمي لغسل اليدين" للصرف الصحي، واحتفل العالم للمرة الأولى بذلك اليوم سنة ٢٠٠٨م، وجرى التركيز على توعية أكبر عدد ممكن من أطفال المدارس لغسل أيديهم بالصابون في أكثر من ٧٠ دولة^{٢٥}. فقد ثبت أن غسل اليدين هو أحد أيسر الطرق وأعظمها فاعلية لصيانة النفس من الجراثيم وأكثر أنواع العدوى.

ومن الإعجاز النبوي، أن محمداً ﷺ، مع كونه نبياً أمياً، سنَّ قبل أربعة عشر قرناً، عملية غسل اليدين قبل غمسهما في الإناء بعد النوم حيث قال: "وإذا استيقظ أحدكم من نومه فليغسل يده قبل أن يدخلها في وضوئه، فإن أحدكم لا يدري أين باتت يده"^{٢٦}، وفي بداية الوضوء كما مثل عثمان رضي الله عنه وضوء النبي ﷺ، وقبل الأكل كما قالت عائشة رضي الله عنها: "كان رسول الله ﷺ إذا أراد أن ينام وهو جنب توضأ، وإذا أراد أن يأكل أو يشرب قالت: غسل يديه، ثم يأكل أو يشرب"^{٢٧}، والحديث صححه الشيخ الألباني^{٢٨}.

ج- غسل اليدين والرجلين وأثره على الصحة

الجلد مخزن للميكروبات، وتوجد هذه الميكروبات بكثرة في الأعضاء المكشوفة من الوجه واليدين والرجلين بعدد تتراوح من مليون إلى خمسة ملايين على كل سنتيمتر^{٣٠}. ومن ناحية أخرى تتعرض الأعضاء المكشوفة للعرق والغبار، كما تفرز الغدد الجلدية الدهون والشحون باستمرار التي تجذب الميكروبات إليها من البيئة المحيطة بها، فنتمو وتتكاثر ما لا يُتصور. يوصي الأطباء المتخصصون للأمراض الجلدية، بغسل الوجه بمنظف لطيف ومتوازن الأس الهيدروجيني وخال من الصابون كل صباح ومساءً للحفاظ على بشرة نظيفة وصحية^{٣١}. وقد ثبت بالتجربة أن غسل الأعضاء المكشوفة على الطريقة المسنونة عدة مرات يوميا تزول بقايا العرق والغبار والدهون المتراكمة المفزة من سطح الجلد، وتفتح المسامات الجلدية، وله آثار إيجابية على الصحة.

٢- الوقاية من الأمراض الباطنية

أ- السواك وأثره على الأسنان واللثة

قال ابن منظور: "ساك الشيء سوكا: ذلك، والسواك ما يدلك به الفم من العيدان، والسواك كالمسواك"^{٣٢}. السواك عبارة عن عمود صغير مضغ يُصنع عادة من جذور شجرة الأراك أو أغصانها أو سيقانها، كما يُصنع من الأشجار الأخرى. وهو من أشهر الوسائل الطبيعية لتنظيف الأسنان في كثيرٍ من أنحاء العالم منذ العصور القديمة. لقد أثبتت الدراسات العلمية أن السواك يمتلك خصائص مضادة للبكتيريا، والفطريات، والفيروسات، والتسرطن، والأكسدة، والالتهابات، كما أكدت أن فعالية التطهير الميكانيكي والكيميائي للسواك متساوية وأحياناً أكبر من فرشاة الأسنان الحديثة^{٣٣}.

تصرح قطاع الصحة أن تنظيف الأسنان بالفرشاة والمعجون مرتين يوميا لمدة دقيقتين في كل مرة، يمنع من تراكم طبقة البلاك (Plaque) على الأسنان، وهي طبقة لزجة ورقيقة تتكون على سطح الأسنان من بقايا الطعام وتحتوي على البكتيريا المسببة لأمراض اللثة وتسوس الأسنان، ويُقلّ التصبغات الخارجية على أسطح الأسنان، كما تساعد على التنفس المنعش بالوقاية عن البكتيريا التي تسبب الرائحة الكريهة^{٣٤}.

بمقارنة الفرشاة مع سواك الأراك يتبين لنا أن السواك أفضل من وجهين:

١- لا منافاة بين السواك والفرشاة من ناحية التنظيف، ولكن الفرشاة مصنوعة من بلاستيك الصلب، قد تجرح اللثة إذا لم تُستخدم بتؤدة وروية، بينما يكون السواك من العود اللين الذي لا يجرحها.

٢- الفرشاة لا تستخدم إلا بالمعجون المصنوع بمواد كيميائية، فلا يستعمل أكثر من مرتين يوميا، ولكن سواك الأراك طبيعي غني بحمض العصف (Tannic acid)، وهو قاتل للجراثيم ومطهر قوي، ويشفي جروح اللثة والتهاباتها^{٣٥}، وليس له حد في كثرة الاستعمال، فيستخدمه المصلون خمس مرات على الأقل يوميا.

ومن هذا التحليل يفهم حكمة اهتمام النبي ﷺ بالسواك؛ حيث إنه يكثر منه، ويحثُّ أمته عليه قائلا: "تسوكوا فإن السواك مطهرة للفم، مرضاة للرب"^{٣٦}، ولكن رغم أهميته البالغة له، أنه ﷺ لم يوجب عليهم خشية المشقة كما روى عنه أبو هريرة رضي الله عنه: "لولا أن يشق على أمته لأمرهم بالسواك، مع كل وضوء"^{٣٧}. فتكرار السواك قبل كل وضوء أو صلاة يعطي المصلي درجة عالية من نظافة الفم والأسنان، كما يقي اللثة من الالتهابات إن شاء الله تعالى.

ب- دور المضمضة في تخليص الفم من الجراثيم

لا يخفى على أحد، أن الفم هو القعر الذي يتم به إدخال الطعام والشراب والهواء في جسم الإنسان، وكذلك في جسم الحيوانات الأخرى. وقد أثبت علم الطب، أنه يدخل مع الطعام والشراب والهواء كثير من الكائنات الدقيقة الحية، ويقال لها في علم الطب الحديث: الميكروبات (Microorganism)، وهي: كائن حي (مثل بكتيريا أو بروتوزوان) بحجم مجهري أو فوق مجهري^{٣٨}.

قبل بيان دور المضمضة في تخليص الفم من الجراثيم، ينبغي لنا أن نتعرف بالميكروبات وكيفية عملها في أبداننا، كي يتبين لنا أهمية المضمضة والاستنشاق في حياتنا اليومية.

قال المتخصصون في علم الأحياء الدقيقة: الميكروبات على أنواع، وهي: البكتيريا، والفيروسات، والفطريات، والطفيليات الأولية.

فالبكتيريا: هي آحادية الخلية لا تُرى إلا بالمجهر، وليست كلها ضارة، بل بعضها مفيدة للجسم، مثل: الملبنة الحمضة التي تساعد على هضم الطعام، وإهلاك الجراثيم المسببة للأمراض، وتوفير العناصر الغذائية. وبعض البكتيريا تنتج السموم في الطعام، وتُهلك الأنسجة البدنية، وبعضها تسبب التهاب الحلق والمسالك البولية، وداء السل.

والفيروسات: هي أصغر بكثير من الخلايا وتحتوي على مادة وراثية، وتهاجم على خلايا الجسم، فتستعمر في الخلايا الجسمية، وتدمرها.

والفطريات: بعضها تسبب الأمراض، مثل: فطر الكانديدا التي تحدث الالتهاب بالفم والحلق، كما تحدث في الجلد الهريس النطاقي.

والطفيليات الأولية: وهي الكائنات الحية وحيدة الخلية تسلك مثل الحيوانات الصغيرة. تقضي هذه الكائنات جزءا من حياتها خارج جسم الإنسان، حيث

الدراسة العشوائية، تمت غرغرة عينات الدراسة بعشرين مليلتر من ماء الصنبور لمدة ١٥ ثانية ثلاث مرات متتالية (المجموع ٦٠ مل) في كل مرة، وثلاث مرات يوميا لمدة ستين يوما. وتوصلت الدراسة إلى نتيجة مرموقة، وهي: كانت الغرغرة بالماء البسيط فعالة في الوقاية من عدوى الجهاز التنفسي العلوي بالنسبة ٣٦٪ بين الأشخاص الأصحاء. هذه الطريقة البسيطة الخالية من المؤونة ستفيد عموماً بشكل ملحوظ، وتقلل العبء الصحي والاقتصادي الناجم عن عدوى الجهاز التنفسي العلوي إلى حد كبير^{٤٤}.

فإذا كانت الغرغرة أو المضمضة ثلاث مرات يوميا لمدة ستين يوما، تعطي هذه النتيجة المذهلة، فكيف بمن يفعلها خمس مرات على الأقل لمدة غير محدودة!

ج- الاستنشاق والاستنشاق ودورهما في تخليص الجيوب الأنفية من الجراثيم

الأنف هو الهيكل البارز بين العينين الذي يعمل كمدخل للجهاز التنفسي ويوفر الهواء للتنفس، ويخدم حاسة الشم، وينظف نفسه من الحطام الأجنبي المنزوع من استنشاق الهواء. الوظيفة الرئيسية للأنف هي التنفس أي: إدخال الهواء إلى الرئتين، وإخراجه منهما. وتقوم أغشية الأنف المخاطية المبطننة للتجويف الأنفي بمساعدة الجيوب الأنفية بالتكييف الضروري لهواء التنفس عن طريق تدفئته وترطيبه، فالتنفس عن طريق الأنف أفضل من الفم، لأن الهواء الداخل من الأنف يتم تنقيته بالشعيرات الأنفية، فتمنع دخول الجزيئات الكبيرة إلى الرئتين^{٤٥}. كما أنها بمثابة طريق لانتقال العدوى إلى تجويف الجمجمة من الأوردة خارج الجمجمة إلى الأوردة داخل الجمجمة تؤكد الدراسات الطبية الحديثة أن كثيرا من الميكروبات، مثل: الجرثومة العقدية الرئوية (Streptococcus Pneumonia) وهي الأكثر شيوعاً، والميكوبلازما الرئوية (Mycoplasma Pneumonia)، والليجيونيلا الرئوية (Legionella pneumophila)، الجرثومة

المستديمة النزلية (Haemophilus influenzae)، تدخل في الجهاز التنفسي عن طريق الأنف، وتسبب الالتهاب الرئوي^{٤٦}.

كما توجد في الرأس بعض الأوردة المسماة بالأوردة المشبرية (Emissary veins) التي لها اتصال وطيد بالجيوب الوريدية الجافية (Dural venous sinuses)، وهي بمثابة مسلك لانتقال العدوى إلى جوف الجمجمة من خلال أوردها الخارجية إلى الأوردة الداخلية لها. فتنظيف الأنف، ووقايته من الميكروبات أمر ذو أهمية بالغة حتى يسلم الجهاز التنفسي ومنطقة الدماغ من الالتهابات.

استنشاق الماء في الأنف واستنثاره منه، الذي هو جزء مهم من أجزاء الوضوء، يلعبان دورا كبيرا في تخليص الجيوب الأنفية من الجراثيم، ويتم بهما تحسين الصحة. وهذا من معجزات النبي ﷺ، حيث إنه شرع لنا نظام الاستنشاق والاستنثار في زمن لا يعرف الناس شيئا عن الميكروبات، ولا عن خطرها على الجسم. وكان النبي ﷺ كلما توضأ استنشق واستنثر، وأمر به المتوضئين قائلا: "إذا توضأ أحدكم فليستنشق بمنخريه من الماء ثم لينثر"^{٤٧}، وأمر لقيط بن صبرة رضي الله عنه بمبالغة الاستنشاق، حيث قال: "وبالغ في الاستنشاق إلا أن تكون صائما"^{٤٨}، لم ينحصر أمره في الوضوء فقط، بل أمر بهما المستيقظ من النوم به، حيث قال: "إذا استيقظ أحدكم من منامه فليستنثر ثلاث مرات، فإن الشيطان يبيت على خياشيمه"^{٤٩}.

قال شيخ الإسلام ابن تيمية: "جاءت السنة باجتنب الخبائث الجسمانية والتطهر منها، كقوله ﷺ: "إذا قام أحدكم من نوم الليل، فلا يغمس يده حتى يغسلها ثلاثا فإن أحدكم لا يدري أين باتت يده"^{٥٠}، وكذلك جاءت باجتنب الخبائث الروحانية والتطهر منها؛ فقد قال ﷺ: "إذا استيقظ أحدكم من منامه، فليستنثر ثلاثا فإن الشيطان يبيت على خيشومه"^{٥١}، فعلل الأمر بالاستنشاق

بمبيت الشيطان على خيشومه؛ فعلم أن ذلك الغسل ليس عن النجاسة الظاهرة^{٥٢}.

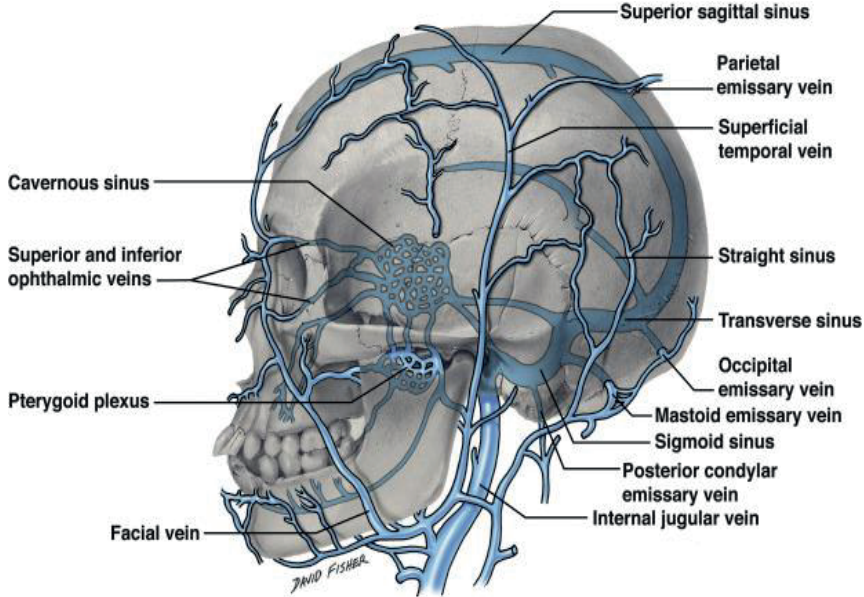
يُلاحظ ممارسة خاطئة للاستنثار لدى السواد العظيم، وهي: أنهم يرمون الماء باليد اليمنى إلى فم المنخر، ولا يُدخلونه في داخل الجيوب الأنفية، ولكن الاستنشاق هو إدخال الماء وجذبه إليها، والاستنثار: هو إخراج الماء منها بعد استنشاقه لإخراج ما فيه من مخاط وغيره^{٥٣}.

ولقد أجرى مستشفى الملك فهد الجامعي، بالمملكة العربية السعودية، تحت قيادة البروفيسور عبدالله الهويش مستشار الأمراض الباطنية والكلية بالمستشفى دراسة على ٦٥ مريضاً منقسمين إلى مجموعتين، حيث توضح المجموعتان الأولى مدار سنتين وفق السنة النبوية، بينما توضح الثانية على الطريقة التي اعتادها معظم الناس. فتوصلت الدراسة إلى أن الوضوء وفق ما جاء في السنة النبوية الشريفة يقضي على الفيروسات والبكتيريا العنقودية داخل الأنف والفم وسطح الجلد، وكذلك أثبتت الدراسة أن نسبة الجراثيم لدى المجموعة الأولى كانت صفراً (٠٪)، كما قلت الالتهابات المتعلقة بالفشل الكلوي إلى حد كبير بالنسبة للمجموعة الثانية. وأكد البروفيسور الهويش أن للوضوء المثالي فوائد جمّة منها الحد من الاحتقان والتهابات الجيوب الأنفية، وأن الاستنشاق والاستنثار يساعدان في التخلص من الجراثيم والغبار اللاصق على الغشاء المخاطي، وبخاصة مع زيادة عدد المرات، حيث ستقل الجراثيم إلى حد بعيد بعد المرة الثالثة^{٥٤}.

٣- الراحة النفسية والنشاط الجسمي

من حقائق علم الطب، أن دورة الدماء في أطراف الجسم من اليدين والرجلين أقل من بقية أعضاء الجسد، لسبب بعد هذه الأجزاء عن القلب، الذي هو

الجافية (Dural venous sinuses). والأوردة المشبرية موضحة في الصورة الآتية^{٥٨}:



٢- الوريد الزاوي (Angular vein): الوريد الزاوي هو الجزء العلوي من وريد الوجه الذي يستنزف الدم البارد إلى الدماغ عبر القناة الداخلية العائدة من الأسطح المتبخرة من الغشاء المخاطي للأنف والشفيتين وزوايا العين، وله دور كبير في تبريد الدماغ إذا ارتفعت حرارته.

٣- جوفة الأنف وحبوبه (Nasal cavity and paranasal sinuses): الجيوب الأنفية (الجبهية ، الغربالية ، الفكية ، الوتدية) وهي عبارة عن فضاءات هوائية مبطنة بالغشاء المخاطي داخل عظام الوجه والجمجمة، فهي مع جوفة الأنف من المصادر المهمة لتبديد حرارة الدماغ المرتفعة بالتبخير من الجهاز التنفسي العلوي.

٤- الجوف الطبلي (Tympanic cavity): يتواصل الجوف الطبلي^{٥٩} والخلايا الحشائية^{٦٠} مع البلعوم الأنفي عبر الأنبوب السمعي المفتوح من البلعوم الأنفي

الخاتمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، فقد توصلنا بفضل الله تعالى ومنتته إلى نهاية البحث، واستخلصنا منه أهم النتائج والتوصيات الآتية:

١- الوُضوء (بضم الواو): مصدر بمعنى التوضؤ، مأخوذ من الوضوء، وهي النظافة والحسن؛ وأما بفتحها: فالماء الذي يتوضأ به.

عرفه الفقهاء بعبارات تدور على أنه "استعمال ماء طهور في الأعضاء الأربعة، على صفة مخصوصة في الشرع.

٢- إن للوضوء أهمية بالغة في حياة المسلم الممارس، فكثير من العبادات تتوقف عليه، مثل: الصلاة، وطواف بيت الله الحرام، ومس المصحف الشريف عند جمهور علماء المسلمين.

٣- الوضوء شعيرة من شعائر الإسلام، فتعظيمه من باب تعظيم الله، وعلامة من علامات التقوى. كما أنه من خصائص أمة محمد ﷺ يدعون يوم القيامة غرا محجلين من آثار الوضوء، ففي هذه الخصوصية لا تشترك أمة من الأمم.

٤- ومما يعلم من حكمة مشروعية الوضوء، أنه استعداد نفسي لمناجاة الله تعالى والتجمل له، وترك تفكير الأشغال الدنيوية هُنيهة.

٥- الوضوء معجزة من معجزات النبي الأمي ﷺ التي تدل على صدق رسالة محمد ﷺ؛ فإنه أتى بأحكام قبل أربعة عشر قرناً ما وصل إليها اكتشاف العلم الحديث مؤخرًا. ومن أهم ما توصل إليه علم الطب الحديث، ويشتمل عليه الوضوء النبوي يتمثل في النقاط الآتية:

أ- يعتبر الجلد مخزنًا كبيرًا للبكتيريا والفطريات. وكثير من الأمراض المعدية مسببة اليد المتلوثة. والوضوء الشرعي يخلص الأيدي والأفواه الملوثة من تلك الجراثيم. لخطورة الديدن في تحسين الصحة وتخريبها، أعلنت الجمعية العامة للأمم المتحدة

حرقة في العين أو حكتهما، وعدم وضوح الرؤية. فغسل الوجه والعينين جيدا عدة مرات يوميا من أهم أسباب الوقاية من هذا المرض المؤلم.

و- من حقائق علم الطب، أن دورة الدم في أطراف الجسم من اليدين والرجلين أقل بالنسبة لبقية أعضاء الجسد، لبعدها عن القلب مركز ضخ الدماء. فتدليكها بواسطة اليد مفيد لنظام دورة الدم، ومسبب لاسترخاء العضلات الجسمية والراحة النفسية، فتسري الراحة الفورية في الجسد كله نتيجة لإفراز هورمونات الأندورفين الدماغية التي هي أقوى من الأدوية المسكنة للألم.

ز- تؤكد الدراسات الطبية، أن الله تعالى أودع في الرأس نظاما تلقائيا لتبريد الدماغ البشري. يتكون هذا النظام من الأوردة المشبرية، والوريد الزاوي، والتجويف الأنفي وجيوبه، والتجويف الطبلي، والسائل النخاعي. تقع هذه المكونات الرئيسة لنظام تبريد الدماغ البشري في المناطق القحفية والوجهية. أما مسح الرأس من مقدمه إلى مؤخره فيرطب فروة الرأس بما فيها من الأوردة المشبرية الواقعة في الجمجمة؛ وأما غسل الفم والأنف والوجه فيعم الوريد الزاوي الممتد من الشفتين إلى الجمجمة، وجوفة الأنف وجيوبه، والمجوف الطبلي، والسائل النخاعي. فغسل التجويف الفمي والتجويف الأنفي، وجلد الوجه؛ وترطيب فروة الرأس ومؤخرته والأذنين خمس مرات على الأقل في كل يوم وليلة تساعد تبريد الدماغ تماما طوال اليوم إن شاء الله تعالى.

التوصيات

١- ينبغي للمتوضى أن يستحضر في قلبه أنه يمثل بهذا الوضوء أمر الله تعالى، وأمر رسوله المصطفى ﷺ، فلا بد له من اتباع قدوته محمد ﷺ في كل أمر من أمور الدين، لأن منال حب الله تعالى مشروط باتباعه، كما قال تعالى: ﴿قُلْ إِنْ

- ٥- البخاري، محمد بن إسماعيل، *الجامع الصحيح*، الرقم: ٦٩٥٤؛ مسلم بن الحجاج، *المسند الصحيح*، الرقم: ٢٢٥.
- ٦- ابن قدامة، عبد الله بن أحمد، (١٩٩٧م)، *المغني*، تحقيق: عبد الله بن عبد المحسن التركي وعبد الفتاح محمد الحلوة، الطبعة الثالثة، المملكة العربية السعودية، الرياض، دار عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع، المجلد الخامس، الصفحة: ٢٢٢-٢٢٣.
- ٧- المرغيناني، علي بن أبي بكر، *الهداية في شرح بداية المبتدي*، تحقيق: طلال يوسف، لبنان، بيروت، دار إحياء التراث العربي، المجلد ١، الصفحة: ١٦١.
- ٨- الترمذي، محمد بن عيسى، *الجامع الكبير*، الرقم: ٩٦٠. والحديث صححه الألباني في إرواء الغليل، الرقم: ١٢١.
- ٩- البخاري، *الجامع الصحيح*، لرقم: ١٦٤١؛ مسلم، *المسند الصحيح*، الرقم: ١٦١٤ و١٦١٥.
- ١٠- ابن تيمية، أحمد بن عبد الحلیم، (٢٠٠٤م)، *مجموع الفتاوى*، الطبعة الأولى، المملكة العربية السعودية، المدينة المنورة، مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف، المجلد ٢١، الصفحة: ٢٧٣.
- ١١- ابن تيمية، أحمد بن عبد الحلیم، *مجموع الفتاوى*، المصدر السابق المجلد ٢٣، الصفحة: ١٦٦.
- ١٢- النووي، يحيى بن شرف، (٢٠٠٥م)، *المجموع شرح المهذب*، د. ط، الأردن، عمان، بيت الأفكار الدولية، الصفحة: ٢٩٤.
- ١٣- ابن تيمية، *مجموع الفتاوى*، المصدر السابق المجلد ٢١، الصفحة: ٢٦٦.
- ١٤- القرضاوي، يوسف بن عبد الله، (٢٠٠٨م)، *فقه الطهارة*، الطبعة الرابعة، جمهورية مصر العربية، القاهرة، مكتبة وقفة، الصفحة: ١٦٩-١٧٠.
- ١٥- النووي، *المجموع شرح المهذب*، الصفحة: ٢٩٦.
- ١٦- ابن منظور، *لسان العرب*، المجلد ٤، الصفحة: ٤١٤.
- ١٧- الدهلوي، الشاه ولي الله أحمد بن عبد الرحيم، (٢٠٠٥م)، *حجة الله البالغة*، المحقق: السيد سابق، الطبعة الأولى، لبنان، بيروت، دار الجيل، المجلد الأول، الصفحة: ١٣٣.

- ١٨- البخاري، الجامع الصحيح، الرقم: ١٣٦؛ مسلم، المسند الصحيح، الرقم: ٢٤٦.
- ١٩- ابن تيمية، مجموع الفتاوى، المصدر السابق المجلد ٢٣، الصفحة: ١٦٨.
- ٢٠- الدهلوي، الشاه ولي الله أحمد بن عبد الرحيم، حجة الله البالغة، المجلد الأول، الصفحة: ١٣٦.
- ٢١- البخاري، الجامع الصحيح، الرقم: ٥٠؛ مسلم، المسند الصحيح، الرقم: ٨.
- ٢٢- مسلم، المسند الصحيح، الرقم: ٩١.
- ٢٣- المصلح، عبد الله بن عبد العزيز وآخرون، (٢٠٠٨م)، الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، الطبعة الأولى، المملكة العربية السعودية، دار جياذ للنشر والتوزيع، الصفحة: ٢٥٩-٢٦٠.
- ٢٤- Canadian Centre for Occupational Health and Safety (CCOHS), *Hand Washing: Reducing the Risk of Common Infections*, available at: https://www.ccohs.ca/oshanswers/diseases/washing_hands.html, accessed on: 28/01/2023.
- ٢٥- ويكيبيديا الموسوعة الحرة، اليوم العلمي لغسل اليدين، متوفر في موقع: https://ar.wikipedia.org/wiki/اليوم_العالمي_لغسل_اليدين
- ٢٦- البخاري، الجامع الصحيح، الرقم: ١٦٢.
- ٢٧- النسائي، أحمد بن شعيب، السنن الصغرى، الرقم: ٢٥٧.
- ٢٨- الألباني، محمد ناصر الدين، (١٩٩٥م) سلسلة الأحاديث الصحيحة وشيء من فقهها وفوائدها، الطبعة الأولى، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، المجلد ١، الصفحة: ٧٤٥، الرقم: ٣٩٠.
- ٢٩- <https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases/Eyes/Pages/007.aspx>. <https://www.clevelandclinicabudhabi.ae/ar/health-hub/health-library/pages/conjunctivitis.aspx>.
- ٣٠- المصلح، عبد الله وعبد الجواد الصاوي، الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، المصدر السابق الصفحة: ٢٥٩.
- ٣١- <https://www.medicalnewstoday.com/articles/how-to-get-rid-of-oily-skin#methods>.

- ٣٢- ابن منظور، *لسان العرب*، المجلد ١٠، الصفحة: ٤٤٦.
- ٣٣- Haque, Mohammad M & Alsareii, Saeed A. A Review of the Therapeutic Effects of Using Miswak (*Salvadora Persica*) on Oral Health. *Saudi Med J*. 2015; 36(5): 530-43p
- ٣٤- وزارة الصحة للمملكة العربية السعودية، *صحة الفم والأسنان*، المعلومات مقتبسة بتاريخ: ٣١/١/٢٠٢٣م، ومتوفرة في موقعها:
<https://www.moh.gov.sa/awarenessplatform/OralHealth/Pages/OralAndDentalHealth.aspx>
- ٣٥- المصلح، عبدالله وعبدالجواد الصاوي، الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، المصدر السابق الصفحة: ٢٦٢.
- ٣٦- ابن ماجه، محمد بن يزيد القزويني، *السنن*، الرقم: ٢٨٩، وحسنة شعيب الأرنؤوط.
- ٣٧- مالك بن أنس، *الموطأ*، الرقم: ١١٥.
- ٣٨- <https://www.merriam-webster.com/dictionary/microorganism#medicalDictionary>. Accessed on 2nd February, 2023.
- ٣٩- <https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/infectious-diseases/in-depth/germs/art-20045289>. Accessed on 2nd February, 2023.
- ٤٠- إبراهيم أنيس وآخرون، (٢٠٠٤م)، *لعمجم الوسيط*، الطبعة الرابعة، جمهورية مصر العربية، القاهرة، مكتبة الشروق الدولية، الصفحة: ٩٠٥.
- ٤١- أبو داود، سليمان بن الأشعث، *السنن*، الرقم: ١٤٤، والحديث حسنه شعيب الأرنؤوط.
- ٤٢- البخاري، *الجامع الصحيح*، المجلد ١، الصفحة: ٥٢، الرقم: ٢٠٩.
- ٤٣- المصدر نفسه، الرقم: ٢١١.
- ٤٤- Satomura, Kazunari & others, (2005) "Prevention of upper respiratory tract infections by gargling: a randomized trial", *American Journal of Preventive Medicine* Volume: 29, Issue: 4, P: 302-307. (doi:10.1016/j.amepre.2005.06.013).
- ٤٥- <https://www.britannica.com/science/nose>. https://ar.wikipedia.org/wiki/أنف_بشري

- ٤٦- <https://altibbi.com/> مقالات-طبية/أمراض-الجهاز-التنفسي/مسيبات-التهابات-الجهاز-التنفسي-
بأنواع-البكتيريا-الخفية-٦٦٧
- ٤٧- مسلم بن الحجاج، المسند الصحيح، الرقم: ٢٣٦-٢٣٧.
- ٤٨- أبو داود، السنن، الرقم: ١٤٢. والحديث صحَّحه الأرئووط وحسَّن إسناده.
- ٤٩- مسلم بن الحجاج، المسند الصحيح، الرقم: ٢٣٨.
- ٥٠- مسلم بن الحجاج، المسند الصحيح، الرقم: ٢٧٨.
- ٥١- البخاري، محمد بن إسماعيل، الجامع الصحيح، الرقم: ٣٢٩٥؛ مسلم بن الحجاج، المسند
الصحيح، الرقم: ٢٣٨.
- ٥٢- ينظر: ابن تيمية، مجموع الفتاوى، المصدر السابق المجلد ٢١، الصفحة: ٤٤-٤٥.
- ٥٣- البسام، توضيح الأحكام من بلوغ المرام، المجلد الأول، الصفحة: ١٩٩.
- ٥٤- <https://www.al-madina.com/article/689336/> أخيرة/دراسة-سعودية-الوضوء-المثالي-
يقي-من-فيروس-كورونا
- ٥٥- <https://altibbi.com/> مقالات-طبية/علاج-طبيعي/التدليك-الذاتي-علاج-طبيعي-لتنشيط-الدورة-
الدموية-١٥٣٢
- ٥٦- البخاري، الجامع الصحيح، الرقم: ١١٤٢.
- ٥٧- Irmak MK, Korkmaz A. Eroglu O. (2004) "Selective brain cooling seems to be a -
mechanism leading to human craniofacial diversity observed in different
geographical regions". *Medical Hypotheses* (2004) 63, 974-979.
- ٥٨- Source: <https://ars.els-cdn.com/content/image/3-s2.0-B9780323653770000209-f20-01-9780323653770.jpg>
- ٥٩- طَبْلَةُ الأذُن: (في علم التشريح) غشاء رقيق داخل الأذن في مؤخر القناة السمعية يفصل
بين الأذن الخارجية والأذن الوسطى، وينقل اهتزازات الصوت إلى باقي أجزاء الجهاز السمعي.
- معجم المعاني، المادة: طبل. / <https://www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/>
- ٦٠- الحُشَاء: العظم الدقيق العاري من الشعر الناتج حَلْف الأذن. لسان العرب، ١/٦٩٣.