

ظهور السمنة في العصر الحديث وعلاجها في الأحاديث النبوية الشريفة

The appearance of fatness in the modern era
and its treatment in the noble Hadiths

م. د. رقية برهان مصطفى

الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية/ قسم التربية الإسلامية

D. Ruqaya Burhan Mustafa

Al Mustansiriya University/ College of Basic Education

Department of Islamic Education

dr.ruqaya.burhan@uomustansiriyah.edu.iq

07703212471

الملخص

السمنة.. قد يبدو للوهلة الأولى أنه مصطلح حديث؛ ولكن الحقيقة أن «النبى صلى الله عليه وسلم» قد أخبر عنه قبل أكثر من أربع عشر قرناً، وذكر أن هناك أقواماً سيظهرون بعد رحيله بقرون عديدة يتصفون بصفات متعددة ومنها: صفة «السمن» وقد أرشدنا «صلى الله عليه وسلم» لاجتناب هذه الصفة بتقليل الطعام وتقسيم المعدة إلى ثلاثة أقسام: ثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للنفس، ووصف المعدة الممتلئة بأنها شر وعاء؛ فمن أخبر «نبينا الكريم صلى الله عليه وسلم» بظهور هؤلاء الأقوام بعد هذه السنوات الطوال؟! ومن أخبره بتقسيم المعدة بهذه الطريقة العجيبة والتي أثبتت صحتها في العصر الحديث؟! «وما ينطق عن الهوى ان هو إلا وحي يوحى».. فهل بعد هذا الإعجاز يأتي من يشكك في رسالته ونبوته «صلى الله عليه وسلم» وهل لا يزال هناك من يعتقد أن الكون لا خالق له.

الكلمات المفتاحية:

السمنة، العصر الحديث، الفوائد المستنبطة.

Abstract:

Fatness is a term that may seem at first time recently, but the truth is that the Prophet Mohammed may God's blessing and peace be upon him, was told us about more than fourteen centuries ago and mentioned that there are people who will appear after his death with centuries with many descriptive, including the fatness. The prophet Mohammed peace be upon him leads us to avoid the fatness by reducing food, and to divide the stomach into three parts; part to food, drink, and other to breath. Who tells our prophet peace be upon him the appearance of these people After these long years, and whoever tells him to divide the stomach in this strange way, which has proven health in the modern era and what is pronounced about passion is that it is only a revelation, so does it come after this who doubts his message and his prophetic method, may God bless him and grant him peace, and is there someone who believes that the universe has no creator.

Keywords:

modern era, taken benefits. Fatness.

المقدمة

«الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيد المرسلين محمد الأمين، وعلى آله وأصحابه الطيبين الطاهرين، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين»، وبعد:

السمنة.. من المشاكل الصحية الشائعة في العصر الحديث، تؤثر على صحة الفرد وسلامته، اهتم الباحثون والأطباء في البحث عن أسبابها وطرق علاجها إما عن طريق الصيام، أو تقليل الطعام، أو زيادة الحركة والنشاط كي يتناسب حرق السعرات الحرارية مع المدخول اليومي من الطعام إلى جسم الإنسان، وقد ورد في «الأحاديث النبوية الشريفة» أخبار عن ظهور السمنة في الأزمنة المتأخرة، ونصائح لتجنبها والتحذير منها.

انتقيتُ بعض الأحاديث النبوية الشريفة التي تتعلق بالسمنة، فخصّصتُ المبحث الأول ليشمل الحديث عن ظهور السمنة في العصر الحديث، واختصّ المبحث الثاني بالحديث عن علاج السمنة في الأحاديث النبوية الشريفة؛ وقد اخترتُ حديثاً واحداً يتكلم عن تجنب السمنة عن طريق تقليل الطعام، واكتفيتُ بهذا القدر لعدم اتساع المجال لذكر باقي الدرر الثمينة من الأحاديث النبوية الشريف المتعلقة بالموضوع، وهو كفيلاً ببيان المنهج النبوي في الابتعاد عن السمنة، ثم شرحتُ المعنى العام للحديث باختصار غير مخلّ، ثم ذكرتُ الفوائد، والأحكام التكليفية المستنبطة إن وجدت، ثم ختمتُ رحلتي بخاتمة أذكرُ فيها أهم النتائج التي توصلتُ إليها، والتوصيات التي يمكن أن نتبعها لتحسين أسلوب حياتنا للوصول إلى الجسم الصحيّ الأمثل وفق المنهج النبوي الشريف.

أسأل «الله تعالى أن يكون هذا العمل لوجهه خالصاً، ولعباده نافعاً، إنه ولي ذلك والقادر عليه، فنعم المولى ونعم النصير»، و«صلى الله على سيدنا محمد وآله أجمعين، والحمد لله رب العالمين».

المبحث الأول ظهور السمنة في العصر الحديث

أولاً: قال «النبى صلى الله عليه وسلم»: «خَيْرُكُمْ قَرْنِي، ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ، ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ- قَالَ عِمْرَانُ: لَا أَدْرِي أَذَكَرَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بَعْدَ قَرْنَيْنِ أَوْ ثَلَاثَةَ- قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ بَعْدَكُمْ قَوْمًا يَخُونُونَ وَلَا يُؤْتَمِنُونَ، وَيَشْهَدُونَ وَلَا يُسْتَشْهَدُونَ، وَيَنْذِرُونَ وَلَا يُفُونَ، وَيَظْهَرُ فِيهِمُ السَّمْنُ»^(١).

ثانياً: «عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ»: «خَيْرُ أُمَّتِي الْقَرْنُ الَّذِينَ بُعِثَتْ فِيهِمْ، ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ- وَاللَّهُ أَعْلَمُ أَذَكَرَ الثَّالِثَ أَمْ لَا-، قَالَ: ثُمَّ يَخْلُفُ قَوْمٌ يُحِبُّونَ السَّمَانَةَ، يَشْهَدُونَ قَبْلَ أَنْ يُسْتَشْهَدُوا»^(٢).

المعنى العام للأحاديث:

يذكر لنا نبينا «محمد صلى الله عليه وسلم» في هذه الأحاديث الشريفة أن هناك أقواماً سيظهرون بعد وفاته بعدة قرون، فيهم صفات مختلفة منها أنهم «يخونون ولا يؤتمنون، وينذرون ويعدون ولا يوفون، ويصابون بالنهم والجري وراء الدنيا وشهواتها، حتى يسمنوا ثم لا يشبعون، ويتسابقون لشهادة الزور والباطل ويحلفون، يأكلون أموالهم بالباطل ويظلمون، لا يتناهون عن منكر فعلوه، بل يأمرن بالمنكر وينهون عن المعروف، ويصبح المنكر عندهم معروفاً، والمعروف منكراً، وأولئك شرار الخلق، وعليهم تقوم الساعة، والعياذ بالله رب العالمين»^(٣)، ومن هذه الصفات العديدة أنهم «يظهر فيهم السمن يعنى أنه ليس لهم في الدنيا إلا كثرة الأكل، واتباع اللذات، ولا رغبة لهم في أسباب الآخرة؛ لغلبة شهوات الدنيا عليهم»^(٤)، وهذا هو مدار بحثنا.

(١) «صحيح البخاري، كتاب الشَّهَادَاتِ، بَابُ: لَا يَشْهَدُ عَلَى شَهَادَةِ جَوْرِ إِذَا أُشْهَدَ، رقم الحديث (٢٦٥١)، ١٧١/٣؛ وأخرجه في كتاب أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم، بَابُ فَصَائِلِ أَصْحَابِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، رقم الحديث (٣٦٥٠)، ٢/٥؛ وكتاب الرِّقَاقِ، بَابُ مَا يُحَدَّرُ مِنْ زَهْرَةِ الدُّنْيَا وَالتَّنَافُسِ فِيهَا، رقم الحديث (٦٤٢٨)، ٩١/٨؛ وكتاب الأَيْمَانِ وَالتَّنْذِيرِ، بَابُ إِنْهُمْ مَنْ لَا يَفِي بِالتَّنْذِيرِ، رقم الحديث (٦٦٩٥)، ١٤١/٨، بتقديم وتأخير وألفاظ أخرى.

(٢) «صحيح مسلم، كتاب فَصَائِلِ الصَّحَابَةِ رَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْهُمْ، بَابُ فَضْلِ الصَّحَابَةِ ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ ثُمَّ الَّذِينَ يَلُونَهُمْ، رقم الحديث (٢٥٣٤)، ١٩٦٣/٤.

(٣) «فتح المنعم شرح صحيح مسلم، موسى لاشين، ٥٧٩/٩».

(٤) «شرح صحيح البخاري، ابن بطال، ٢٨/٨».

«والسمن: نقيض الهزال، والسمين: خلاف المهزول، سمن يسمن سمنًا وسمانة»^(١)، «والمذموم منه من يستكسبه، وأما من هو فيه خلقة فلا يدخل في هذا، والمتكسب له هو المتوسع في المأكول والمشروب، زائدًا على المعتاد»^(٢)، «وقوله: ويظهر فيهم السمن هو كناية عن رغبتهم في الدنيا، وإيثارهم شهواتها على الآخرة وما أعد الله فيها لأولياءه من الشهوات التي لا تنفد، والنعيم الذي لا يبید، فهم يأكلون في الدنيا كما تأكل الأنعام، ولا يقتدون بمن كان قبلهم من السلف الذين كانت همتهم من الدنيا في أخذ القوت والبلغة، وتوفير الشهوات إلى الآخرة»^(٣)، «وقيل يحبون التوسع في المآكل والمشارب، وهي أسباب السمن»^(٤)، «والمراد ذم من قصد إلى حصوله لا من خلق كذلك»^(٥)، «وقوله: يظهر فيهم؛ لأنه لا يلزم أن يكون كل واحد من هؤلاء المترفين سمينًا»^(٦).

«تعرف السمنة بشكل عام بأنها زيادة وزن الجسم عن المعدل الطبيعي نتيجة تراكم الدهون ويحدث ذلك نتيجة تناول غذاء يحتوي على سعرات حرارية عالية أكبر من معدل قدرة الجسم على حرق هذه السعرات لتوليد الطاقة اللازمة لقيام الجسم بأنشطته، فيتم تخزين الطاقة الزائدة على هيئة دهون»^(٧)، وإن «ظهور السمن أو نشأته، أو فشوه وانتشاره، وكل هذه الألفاظ ترجع إلى أن السمن سيصبح في المجتمع الإنساني ظاهرة تلفت النظر بعد أن لم يكن، ولا شك أن السمن أنواع فمنها وراثي وقابلية جسمية لا يستطيع الإنسان التغلب عليها إلا بتعب شديد جدًا، وأما الأنواع العادية الأخرى فإنها ترجع في كثير منها إلى التغير الذي يطرأ على الإنسان في أسلوب حياته التي يعيش، وفي نوعية طعامه الذي يأكل وفي حركته وتنقلاته، فظهور السمن ينطوي على إخبار بتطور كبير يطرأ على الحياة الإنسانية في تلك الأمور التي ذُكرت وقد حدث هذا فعلاً في وقتنا الحاضر أكثر من أي وقت»^(٨)، «لأن الإنسان في العصر الحديث وفي المدن على الأخص لا يترك لجسمه فرصة كي يستخدم المخزون لديه من الطعام، وإنما يأكل باستمرار.. فبعد وجبة الإفطار تراه في مكتبه يحتسي الشاي أو القهوة أو المشروبات وجميعها محلاة بالسكر.. وهذه

(١) «لسان العرب، ابن منظور، ٢١٨/١٣».

(٢) «فتح المنعم شرح صحيح مسلم، موسى لاشين، ٥٨٣/٩».

(٣) «شرح صحيح البخاري، ابن بطال، ١٥٦/٦؛ وينظر: «مصايح الجامع، بدر الدين الدماميني، ٦٥/٦».

(٤) «النهاية في غريب الحديث والأثر، ابن الأثير، ٤٠٥/٢؛ وينظر: «فيض القدير، المناوي، ٤٩٧/٣».

(٥) «البدر التمام شرح بلوغ المرام، المغربي، ٤٦/١٠».

(٦) «الكوثر الجاري، الكوراني، ١٣١/١٠».

(٧) «الطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار، د. حسان شمسي باشا، ص ٢١٤».

(٨) «الإعجاز العلمي في السنة النبوية، د. صالح بن أحمد رضا، ٣١٢/١».

تعطيه طاقة.. فإذا عاد إلى منزله أو في عمله تناول طعام الغداء.. وبين الغداء والعشاء لا يكفّ أيضاً عن المأكولات الخفيفة أو المشروبات المحلاة بالسكر عادة؛ فلا يجد الجسم راحة من الطعام كما أن المخازن تمتلأ باستمرار دون أن نفرغ من محتوياتها»^(١).

«وحاليا أصبحت السمنة مشكلة في تزايد مستمر وتفاقم.. لآلاف السنين كانت السمنة شيئاً من النادر رؤيته، وفي القرن العشرين انتشرت السمنة إلى الحد الذي جعل منظمة الصحة العالمية في عام (١٩٩٧) تعتبر السمنة وباءً عالمياً، وفي عام (٢٠٠٥) أظهرت تقديرات منظمة الصحة العالمية أن هناك على الأقل (٤٠٠) مليون إنسان تخطوا مرحلة الطفولة يعانون من السمنة، ومعدلات السمنة أكثر في النساء من الرجال، وفي عام (٢٠٠٨) قالت منظمة الصحة العالمية إن هناك (١٥) بليون إنسان فوق سن العشرين يعاني من زيادة الوزن»^(٢)، و«للأسف فكثير من الناس في بلادنا مصابون بالبدانة، إذ يقدر الباحثون أن حوالي (٤٠٪) من الناس مصابون بالبدانة أو فرط الوزن»^(٣).

و«زاد معدل انتشار السمنة في العالم بأكثر من الضعف بين عامي (١٩٨٠) و (٢٠١٤)، وفي عام (٢٠١٤) كان (٤١) مليون طفل دون سن (٥) سنوات زائدي الوزن أو مصابين بالسمنة، كما أن مشكلة زيادة الوزن والسمنة، التي كانت يوماً ما تُعتبر من مشكلات البلدان المرتفعة الدخل، تتصاعد الآن في البلدان المنخفضة والمتوسطة الدخل، وخصوصاً في البيئات الحضرية، وفي أفريقيا تضاعف تقريباً عدد الأطفال الزائدي الوزن أو المصابين بالسمنة من (٥٤) مليون طفل في عام (١٩٩٠) إلى (١٠٦) مليون طفل في عام (٢٠١٤)، وفي عام (٢٠١٤) كان يعيش في آسيا نحو نصف الأطفال الزائدي الوزن أو المصابين بالسمنة دون سن (٥) سنوات»^(٤)، ولقد حذرت دراسة أجريت في أمريكا «من أن المزيد من البالغين والأطفال أكثر وزناً من أي وقت مضى، وأن أكثر من (٥٥) في المائة من الأمريكيين يزنون أكثر مما ينبغي»^(٥).

«والسؤال هو: كيف علم النبي صلى الله عليه وسلم أن الناس من بعده سيظهر فيهم السمن»^(٦).

(١) «الطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار، د. حسان شمسي باشا، ص ٢١٥».

(٢) «الموسوعة الميسرة، شحاتة صقر، ص ٦٨٣-٦٨٤».

(٣) «الطب النبوي بين العلم والإعجاز، د. حسان شمسي باشا، ص ٧٤».

(٤) «الطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار، د. حسان شمسي باشا، ص ٢٢٢».

(٥) «مداواة بلا أدوية، د. محمد المخزنجي، ص ١٣٥»؛ وينظر: «التنبؤ الوراثي، د. زولت هارسنياني، ريتشارد هتون، ص ١٥١».

(٦) «الموسوعة الميسرة، شحاتة صقر، ص ٦٨٤».

الفوائد المستنبطة من الأحاديث:

١. «ذم السمن الناتج عن الإكثار من الطعام والشراب»^(١)، و«المراد ذم محبته وتعاطيه، لا من تخلق بذلك»^(٢)، وفي هذا الحكم ترفق مع من كان بديناً بسبب مرض من الأمراض، أو بسبب خلقته التي جُبلَ عليها.
٢. «إشارة النبي صلى الله عليه وسلم إلى السمنة كمظهر من المظاهر التي يجب تجنبها والابتعاد عن مسبباتها ما هو إلا علم رفيع، ومعرفة دقيقة، وسبق علمي»^(٣)، فقد ذكر السمنة ضمن صفات سيئة يتصف بها شرار القوم.

(١) «فتح المنعم شرح صحيح مسلم، موسى لاشين، ٥٨٥/٩».

(٢) «فتح الباري، ابن حجر، ٢٦٠/٥»؛ وينظر: «عمدة القاري شرح صحيح البخاري، بدر الدين العيني، ٢١٤/١٣».

(٣) «الإعجاز العلمي في السنة النبوية، د. صالح بن أحمد رضا، ٣١٩/١».

المبحث الثاني علاج السمنة في الأحاديث النبوية الشريفة

وردت طرقٌ كثيرة في «الأحاديث النبوية الشريفة» لعلاج السمنة كالحث على الصيام، أو زيادة النشاط اليومي والبركة في زيادة الحركة بالذهاب إلى المساجد أو غير ذلك من أنواع النشاطات، وكذلك الحث على تقليل الطعام والتحذير من امتلاء المعدة بطعام كثير، واختصَّ البحث بطريقة تقليل الطعام لما فيها من إعجاز ولطائف وردت على لسان «نبينا الكريم محمد صلى الله عليه وسلم».

قال الإمام الترمذي: «حدثنا سويد بن نصر قال: أخبرنا عبد الله بن المبارك قال: أخبرنا إسماعيل بن عياش قال: حدثني أبو سلمة الحمصي، وحبيب بن صالح، عن يحيى بن جابر الطائي، عن مقدم بن معدي كرب، قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «مَا مَلَأَ أَدَمِي وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ. بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقْمَنُ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفْسِهِ»^(١).

الحكم على سند الحديث:

في هذا الحديث «إسماعيل بن عياش» وهو صدوق، ولكن «قال البخاري إذا حدث عن أهل حمص فصحيح»^(٢)، وروايته في هذا الحديث عن أهل حمص. وأخرج هذا الحديث الإمام أحمد^(٣)، وقال الشيخ شعيب: «رجاله ثقات، غير أن يحيى بن جابر الطائي تكلموا في سماعه من المقدم، فقال أبو حاتم: يحيى عن المقدم مرسل، وتابعه عليه المزني والحافظ، ولم يثبت سماعه»^(٤)، وقال الترمذي: «هذا حديث حسن صحيح»^(٥).

(١) «جامع الترمذي، أبواب الزهد، باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل، رقم الحديث (٢٣٨٠)، ٤/٥٩٠».

(٢) ورد هذا القول للذهبي في «الكاشف، ١/٢٤٩».

(٣) «مسند أحمد، مسند الشاميين، حديث المقدم بن معدي كرب الكندي أبي كريمة، رقم الحديث (١٧١٨٦)،

٤٢٢/٢٨».

(٤) «مسند أحمد، ٤٢٣/٢٨».

(٥) «جامع الترمذي، ٤/٥٩٠».

وهذا الحديث أخرجه ابن حبان في صحيحه^(١)، والحاكم في المستدرک وقال: صحيح الإسناد ولم يخرجاه ووافقه الذهبي^(٢)، وقال الحافظ ابن حجر: «حديث حسن»^(٣). لذا فإن هذا الحديث بهذا الإسناد حسن، ويرتقي بجمع الطرق إلى درجة الحديث الصحيح لغيره، والله تعالى أعلم.

المعنى العام للحديث:

«إن هذا البدن الذي يتحرك وإن هذه الحواس التي تطل على الدنيا وإن هذا العقل الذي يفكر ويدبر كل ذلك يحتاج من الإنسان أن يمدّه بطاقة تتمثل في الغذاء الذي يتناوله الإنسان ويتمثله الجسم فيحوّله إلى مواد نافعة مفيدة تمد كل جهاز وكل عضو من أعضاء الجسم بحاجته التي يستطيع بها أن يقوم بعمله المكلف به، ولكن الإنسان لما جعل الله تعالى من لذة في الطعام يقبل عليه بنهم ورغبة شديدة ربما يؤذي بذلك نفسه ويضر بصحته ويأتي هذا الحديث من رسول الله صلى الله عليه وسلم ليقول للإنسان إن الطعام ليس غاية في حد ذاته، وإنما هو وسيلة للحياة جعله الله تعالى سبباً من الأسباب العادية التي يتعاطاها الإنسان في هذه الحياة لتستمر وتقوم، فالمهم في الطعام أن يقيم صلب الإنسان فيوقفه منتصباً وينهض بأعباء الحياة المطلوبة منه بحسب عمله واختصاصه»^(٤)، ومعنى يقمن صلبه «أي تحفظه عن السقوط»^(٥)، وهذا دليل على أن هذه الكمية من الطعام لتحفظه عن السقوط فقط لا لتملاً بطنه.

وقد ورد شاهد من القرآن الكريم يدل على هذا المعنى فقد «قال الله تعالى»: «{يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ}»^(٦)، أي «لا تسرفوا في أكل ما زاد على الشبع فإنه مضر»^(٧).

قُسمت «مراتب الغذاء ثلاثة: أحدها: مرتبة الحاجة، والثانية: مرتبة الكفاية، والثالثة: مرتبة الفضلة، فأخبر النبي صلى الله عليه وسلم أنه يكفيه لقيمات يقمن صلبه، فلا تسقط قوته ولا يضعف معها، فإن تجاوزها فليأكل في ثلث بطنه، ويدع الثلث الآخر للماء، والثلث للنفس؛

(١) «صحيح ابن حبان، ٤١/١٢».

(٢) «المستدرک، الحاكم، ١٣٥/٤»، وقال الشيخ شعيب: «واختلف قول الحاكم فيه، فصح ما ورد فيه التصريح بالسماع، وسكت عما رواه عنه بالنعنة»، «مسند أحمد، ٤٢٣/٢٨».

(٣) «فتح الباري، ابن حجر، ٥٢٨/٩».

(٤) «الإعجاز العلمي في السنة النبوية، د. صالح بن أحمد رضا، ٢٦٩/١».

(٥) «مجمع بحار الأنوار، الفتني، ٧٣/١».

(٦) [سورة الأعراف: الآية ٣١]

(٧) «النكت والعيون، الماوردی، ٢١٨/٢».

وهذا من أنفع ما للبدن والقلب، فإن البطن إذا امتلأ من الطعام ضاق عن الشراب، فإذا ورد عليه الشراب ضاق عن النفس وعرض له الكرب والتعب بحمله، بمنزلة حامل الحمل الثقيل؛ والشبع المفرط يضعف القوى والبدن، وإنما يقوى البدن بحسب ما يقبل من الغذاء لا بحسب كثرته»^(١)، فهناك أنواع من الأمراض منها ما يسمى «أمراض حادثة تكون عن زيادة مادة أفرطت في البدن حتى أضرت بأفعاله الطبيعية وهي الأمراض الأكثرية؛ وسببها إدخال الطعام على البدن قبل هضم الأول، والزيادة في القدر الذي يحتاج إليه البدن، وتناول الأغذية القليلة النفع البطيئة الهضم، والإكثار من الأغذية المختلفة التراكيب المتنوعة، وإذا ملأ آدمي بطنه من هذه الأغذية واعتاد ذلك، أورثته أمراضاً متنوعة، فإذا توسط في الغذاء وتناول منه قدر الحاجة وكان معتدلاً في كميته وكيفيته كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير»^(٢).

ولا يكمن الحل في التخلص من السمنة في اتباع نظام الجوع القاسي، فقد أظهرت الدراسات الحديثة أن ذلك يؤثر على صحة الإنسان سلبيًا، وكذلك لا يكون الحل الأفضل في إجراء العمليات الجراحية مثل قص المعدة وذلك لتجنب الآثار الجانبية لهذه العمليات مع احتمالية رجوع الوزن الزائد بعد فترة من الزمن، ولكن الحل الأمثل هو الإقلال من الطعام وخاصة الأغذية التي تسبب السمنة مثل الدقيق الأبيض المنزوع النخالة، والدهون، والسكريات، وغير ذلك، وكذلك تناول ما يعطي القوة الكافية للقيام بنشاطات ومجهودات الجسم^(٣)، فقد ثبت أن «فائدة تخفيف الطعام بشرط الاحتفاظ بمقادير الفيتامينات والمعادن والبروتينات الضرورية قد ظهرت في التجارب التي أجراها الدكتور ماك كاي ومعاونوه في جامعة كورنيل»^(٤).

إن الحكمة بالغة في تقسيم حجم المعدة إلى ثلاثة أثلاث: ثلث للطعام وثلث للشراب، وثلث للنفس، «ولم يذكر الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم شيئاً عما يجري في المعدة إلا أنه اكتفى بذكر الثلث الثالث للنفس حيث إن الطعام بحاجة للهضم والهضم لا يتم بدون مفرزات

(١) «قوت المغتذي على جامع الترمذي، السيوطي، ٥٧٩/٢ - ٥٨٠»؛ وينظر: «الأحكام النبوية في الصناعة الطبية، ابن طرخان الكحال، ١١/٢ - ١٢».

(٢) «قوت المغتذي على جامع الترمذي، السيوطي، ٥٧٩/٢».

(٣) ينظر: «روائع الطب الإسلامي، د. محمد نزار الدقر، ١٧/٤ - ٢١»؛ «الغذاء يصنع المعجزات، د. جايلورد هوزر، ص ١٢٧»؛ «وصايا طبيب، د. حسان شمسي باشا، ص ٧٠»؛ «كيف تتحرك الدهون في الجسم، د. عبد الإله الوسية، ص ٦٠»؛ «الإعجاز العلمي في السنة النبوية، د. صالح بن أحمد رضا، ٣١٦/١»؛ «كل شيء عن السمنة، د. حسن فكري منصور، ص ٢٣»؛ «(٥٠٠) وصية لحياتك الصحية، د. أيمن الحسيني، ص ٨٣»؛ «أكبسها واستمتع بوجبتك، دعاء إبراهيم علوي، ص ٦٣».

(٤) «الغذاء يصنع المعجزات، د. جايلورد هوزر، ص ١٠٧»؛ وينظر: «إعجاز القرآن والسنة في الطب الوقائي، د. عبد الجواد الصاوي، ص ١٠٧».

المعدة فإذا امتلأت المعدة بالطعام فأين تجد العصارات الهاضمة مكاناً لها؟ فمن ملاً معدته بالطعام والشراب ولم يدع فيها متنفساً شعر بعد ذلك بالتخمة وعسر الهضم»^(١)، وقد توضحت هذه الحكمة في العصر الحديث، فالمعدة جزء واسع من القناة الهضمية وتقع بين المريء والأمعاء الدقيقة، ومعظمها يقع تحت الغشاء المبطن للضلع، وحجم المعدة يختلف حسب كمية الطعام الداخلة إليها؛ حيث تنتفخ تدريجياً لاستيعاب الطعام الداخل إليها حتى تصل إلى الحد الأقصى لتمدد المعدة والذي يقدر ب (١٥ ر) لتر، فعند تقسيمها لثلاثة أقسام يكون لكل قسم (٥ ر) لتر، وهي الكمية التي يحتاجها الجسم من الهواء في التنفس الطبيعي، فإذا زاد حجم المعدة أثر على الرئتين وقلّت نتيجة لذلك نسبة الهواء الداخل للجسم، وقد حدد «النبي الكريم صلى الله عليه وسلم» هذه الكمية في زمن لم توجد فيه الأجهزة التي تقيس حجم الهواء الداخل إلى الرئتين، والحد الأقصى لتمدد المعدة، وكذلك كمية الضغط بداخلها، فهل من إعجاز أروع من هذا^(٢).

«ويشكل الجزء العلوي من المعدة جيب ممتلئ بالهواء يقع تحت الحجاب الحاجز وكلما كان ممتلئاً بالهواء كانت حركة الحجاب الحاجز فوقه سهلة؛ كان التنفس ميسوراً، أما إذا امتلأ هذا الجيب بالطعام والشراب تعرقلت حركة الحجاب الحاجز وكان التنفس صعباً كما أن الصلب لا يستقيم تماماً إلا إذا كانت حركة المعدة مستريحة ولا يتم ذلك إذا أتخمت بالطعام»^(٣).

«وهناك سر آخر في هذا الحديث فقد ابتكر العلماء في الولايات المتحدة طريقة جديدة لإنقاص الوزن وذلك بإدخال بالون إلى المعدة وينفخ بشكل يملأ ثلث المعدة ويبقى ثلثا المعدة الآخرا فارغين للطعام والشراب وقد وجد الباحثون أنها طريقة فعالة في إنقاص الوزن»^(٤).

ويختلف احتياج الجسم للغذاء من شخص لآخر وذلك حسب اختلاف الجهد المبذول عقلياً أو جسدياً، وكذلك حسب إمكانية الجسم على حرق السعرات الحرارية واستخلاص الطاقة المستخرجة من الطعام، وقد يصبح الشخص بديناً لأنه يأكل أكثر مما يحتاج جسمه، فتتجمع تلك الزيادة على هيئة شحوم، أما الادعاء المتعارف عليه بأن سبب تكديس الشحوم هو الحالات المرضية الناتجة عن وجود خلل هرموني، أو بسبب اضطراب الغدد فإنه لا يمثل إلا

(١) «الإعجاز العلمي في السنة النبوية، د. صالح بن أحمد رضا، ١/٢٧١».

(٢) ينظر: «الإعجاز العلمي في حديث الثلث، د. عبد الجواد الصاوي، ص ٥٢١-٥٣٦»؛ «الموسوعة الميسرة، شحاتة صقر، ص ٢١٣-٢٢٦».

(٣) «روائع الطب الإسلامي، د. محمد نزار الدقر، ٤/١٧، نقلاً عن كتاب الحقائق الطبية في الإسلام، د. عبد الرزاق الكيلاني».

(٤) «الإعجاز العلمي في السنة النبوية، د. صالح بن أحمد رضا، ١/٢٧٢».

(١) % من حالات السمّنة، وكذلك الادعاء بأن الاستعداد الوراثي للسمّنة من الآباء والأجداد أيضًا لا يمثل إلا نسبة قليلة من حالات السمّنة^(١).

«ونحن نسمع ما توصل إليه الطب الحديث عن مخاطر السمّنة، ومضار البطننة مما يجعل الإنسان يفكر ألف مرة قبل أن يزيد بضع لقيمات في فيه، ويتردد كثيرًا قبل أن يتفنن في تلوين الطعام»^(٢)، فقد نُشرت «دراسة حديثة أُجريت على مليون شخص أمريكي كشفت أن بعض الأشخاص قد يواجهون خطر الموت مبكرًا بسبب زيادة الوزن، وقالت الدراسة التي نُشرت في دورية نيونكلاند جورنال أوف ميديسين الطبية أن هناك علاقة خاصة واضحة بين الزيادة المفرطة في الوزن؛ وزيادة حالات الموت بأمراض القلب والسرطان»^(٣)، ثم توالى نشر الدراسات حول هذا الموضوع لإدراك خطورته، حتى «إن شركات التأمين في العالم تعرف أن السمّنة تقود إلى حياة أقصر ولذلك تتحاشى هذه الشركات تأمين أصحاب البدانة المفرطة»^(٤).

إن تناول كميات كبيرة من الطعام تزيد عن طاقة تحمل المعدة يؤدي إلى التخمة التي تسبب أمراض كثيرة ذُكرت في عدد من الدراسات والمجلات والمؤتمرات والبحوث الحديثة كالأمراض التنفسية والقلبية والدماعية وغيرها^(٥)، «ولا شك في أن خفض الوزن يقلل من نسبة الإصابة بارتفاع ضغط الدم ومرض السكر ومرض شرايين القلب التاجية»^(٦).

(١) ينظر: «الغذاء يصنع المعجزات، د. جايلورد هوزر، ص ١٢٥-١٢٧»؛ «وصايا طبيب، د. حسان شمسي باشا، ص ٦٥»؛ «التغذية العلاجية، د. منى خليل عبد القادر، ص ١٣١-١٣٣»؛ «(٥٠٠) وصية لحياتك الصحية، د. أيمن الحسيني، ص ٥٤»؛ «كل شيء عن السمّنة، د. حسن فكري منصور، ص ٨-١١»؛ «الطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار، د. حسان شمسي باشا، ص ٢١٤».

(٢) «الإعجاز العلمي في السنة النبوية، د. صالح بن أحمد رضا، ص ٣١٩/١».

(٣) «مداواة بلا أدوية، د. محمد المخزنجي، ص ١٣٥»؛ وينظر: «أخطاء قاتلة، ص ٤٤-٤٥»؛ «موسوعة الإعجاز العلمي، يوسف الحاج أحمد، ص ٧٠٤».

(٤) «وصايا طبيب، د. حسان شمسي باشا، ص ٦٦».

(٥) للاطلاع على عدد من الأمراض التي تسببها السمّنة ومدى خطورتها على حياة الأشخاص ينظر: «الغذاء لا الدواء، د. صبري القباني، ص ٦١٠»؛ «مع الطب في القرآن الكريم، د. عبد الحميد دياب، د. أحمد قرقوز، ص ١٢٩-١٣١»؛ «روائع الطب الإسلامي، د. محمد نزار الدقر، ص ٢٠-١٩/٤»؛ «الغذاء يصنع المعجزات، د. جايلورد هوزر، ص ٢٦٧»؛ «الغذاء والتغذية، د. جوان ويبستر غاندي، ص ٧٨»؛ «وصايا طبيب، د. حسان شمسي باشا، ص ٦٣-٧٠»؛ «إعجاز القرآن والسنة في الطب الوقائي، د. عبد الجواد الصاوي، ص ١٠٨»؛ «هشاشة العظام، د. أماني حامد محمد، ص ٢١»؛ «الإعجاز العلمي في حديث الثلث، د. عبد الجواد الصاوي، ص ٥٢١-٥٣٦»؛ «كل شيء عن السمّنة، د. حسن فكري منصور، ص ١٥-٢١»؛ «موسوعة الإعجاز العلمي، يوسف الحاج أحمد، ص ٧٠٤-٧٠٧»؛ «الموسوعة الذهبية، د. أحمد مصطفى متولي، ص ٥٤٨»؛ «الطب النبوي الوقائي، د. محمد علي البار، د. حسان شمسي باشا، ص ٢٢٠»؛ «الوجيز في الأمراض التنفسية، ترجمة وإعداد د. عماد محمد زوكار، ص ١٢٦-١٢٧».

(٦) «الطب النبوي بين العلم والإعجاز، د. حسان شمسي باشا، ص ٧٤».

الفوائد المستنبطة من الحديث:

في هذا الحديث فواد كثيرة منها:

١. مدح الإقلال من الأكل، والحث على القناعة والاكتفاء، والتزهد في الدنيا، فقد ندب «النبى صلى الله عليه وسلم» إلى الإقلال من الأكل، وكان هو وأصحابه يجوعون كثيراً، ويقللون من أكل المباحات، وإن كان ذلك لعدم وجود الطعام، إلا أن الله لا يختار لرسوله «صلى الله عليه وسلم» إلا أكمل الأحوال وأفضلها^(١).

٢. وفي الحديث دليل على ذم التوسع في الأكل ودليل على النهي عن الشبع والامتلاء، لأن «من ملاً بطنه كثر شربه وثقل منامه، ومن ثقل منامه محقت بركة عمره، فإذا اكتفى بدون الشبع حسن اغتذاء بدنه وصلح حال نفسه وقلبه، ومن تملأ من الطعام ساء غداء بدنه وأشرت نفسه وقسا قلبه، فإياكم وفضول الطعام، فإنه يوسم القلب بالقسوة ويبطئ بالجوارح عن الطاعة، ويصم الأذن عن سماع الموعظة»^(٢).

٣. «بيان الأدب الشرعي الذي ينبغي أن يكون عليه الآكل في مقدار أكله»^(٣)؛ فيجوز ملاً الثلث من البطن، ويكره الزيادة على ذلك^(٤).

٤. والحديث يبين سبب «كراهة الشبع عن النبي صلى الله عليه وسلم وعن السلف فذلك حكم المداومة عليه؛ لأنه يقسى القلب، وينسى أمر المحتاجين وحالهم، ويكثر عليه المحاسبة، غير أن المباح منه ما لم يزد على القدر، ويشغل عن أداء الواجب، ويضر بالنفس، ويضيعه ويورث التخمة، ويثقل المعدة وما زاد على هذا فغير مباح»^(٥).

٥. «إن الطعام ليس غاية في حد ذاته، وإنما هو وسيلة للحياة، جعله الله تعالى سبباً من الأسباب العادية التي يتعاطاها الإنسان في هذه الحياة لتستمر وتقوم، فالمهم في الطعام أن يقيم صلب الإنسان، فيوقفه منتصباً، وينهض صاحبه بأعباء الحياة المطلوبة منه بحسب

(١) ينظر: «الاستذكار، ابن عبد البر، ٣٤٧/٨»؛ «إكمال المعلم بفوائد مسلم، القاضي عياض، ٥٥٨/٦»؛ «جامع العلوم والحكم، ابن رجب الحنبلي، ٤٧٤/٢ - ٤٧٥».

(٢) «الطب من الكتاب والسنة، موفق الدين البغدادي، ص ١٧»؛ وينظر: «مرقاة المفاتيح، ملا علي القاري، ٣٢٥١/٨»؛ «سبل السلام، الصنعاني، ٦٥١/٢ - ٦٥٣».

(٣) «فتح القوي المتين، عبد المحسن بن حمد العباد، ص ١٤٩».

(٤) ينظر: «فتح الباري، ابن حجر، ٥٢٨/٩»؛ «فتح المنعم شرح صحيح مسلم، موسى لاشين، ٢٤٦/٨».

(٥) «إكمال المعلم بفوائد مسلم، القاضي عياض، ٥١٢/٦»؛ وينظر: «فتح الباري، ابن حجر، ٥٢٨/٩»؛ «مرقاة المفاتيح، ملا علي القاري، ٣٢٥١/٨».

عمله واختصاصه»^(١).

٦. من اللطائف في هذا الحديث استعمال التشبيه فقد «جعل البطن أولاً وعاء كالأوعية التي تتخذ ظروفًا لحوائج البيت توهيناً لشأنه، ثم جعله شر الأوعية لأنها استعملت فيما هي له، والبطن خلق لأنه يتقوم به الصلب بالطعام وامتلاؤه يفضي إلى الفساد في الدين والدنيا، فيكون شراً منها»^(٢).

٧. تُردُّ كثيرٌ من الأمراض إلى التخمة والبدانة، لأن المعدة بيت الداء، ولو طبَّق المسلمون هدي نبيهم «صلى الله عليه وسلم» لانتهدت معظم هذه الأمراض والله تعالى أعلم^(٣).

٨. «هذا الحديث قمة من قمم الإعجاز الصحي والوقائي والغذائي فهو من معجزات الرسول صلى الله عليه وسلم وجوامع كلمه وحكمته العالية ومن القوانين التي سنها الرسول صلى الله عليه وسلم للأكل وهذا النظام يعتبر أساساً للحياة البشرية إذا أراد الإنسان أن يعيش سليماً معافى من الأمراض»^(٤).

(١) «الإعجاز العلمي في السنة النبوية، د. صالح بن أحمد رضا، ١/٢٦٩».

(٢) «مرقاة المفاتيح، ملا علي القاري، ٨/٣٢٥١».

(٣) ينظر: «الطب النبوي بين العلم والإعجاز، د. حسان شمسي باشا، ص ٧٣»؛ «الموسوعة الذهبية، د. أحمد مصطفى متولي، ص ٩٥٧».

(٤) «الإعجاز العلمي في السنة النبوية، د. صالح بن أحمد رضا، ١/٢٧١».

الخاتمة

«الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيد المرسلين محمد الأمين، وعلى آله وأصحابه الطيبين الطاهرين، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين»، وبعد؛ فهذه أهم التوصيات وأبرز النتائج المستخلصة من هذه الرحلة مع أحاديث «المصطفى صلى الله عليه وسلم»:

١. أظهرت هذه الأحاديث النبوية الشريفة الدقة البالغة، والتوافق التام بين ما ذُكرَ فيها، وبين الاكتشافات العلمية الحديثة التي أثبتتها، والتي تشهد بصدق النبوة والرسالة «لسيدنا محمد صلى الله عليه وسلم» لمن يُنكر ذلك، فلم تكن هذه المعلومات معروفة لأحد في ذلك الزمن؛ لعدم توفر الوسائل والأدوات التي تساعد في الكشف عنها، ولم يقدر الله سبحانه وتعالى لها الظهور إلا في العصر الحديث، وهو العليم الحكيم.

٢. اهتمام رسول الرحمة نبينا «محمد صلى الله عليه وسلم» بأدق تفاصيل الحياة والتنبيه عليها وإن كانت صغيرة، مثل الطريقة الصحية للأكل؛ والحث على الابتعاد عن الإفراط في الطعام والشراب، وغير ذلك مما فيه نفع للبشرية.

٣. يُكره الإكثار من المأكولات والمشروبات بطريقة تؤدي إلى السمنة والبدانة.

٤. حذّر «النبي صلى الله عليه وسلم» من السمنة والبدانة، وأرشدنا للابتعاد عن مسبباتها وفي هذا إعجاز علمي لما ظهر من مخاطرها وتأثيرها على صحة الفرد.

٥. ذكر «نبينا محمد صلى الله عليه وسلم» السمنة ضمن صفات سيئة يتصف بها شرار القوم، ولكن من كان بدينًا بسبب مرض من الأمراض، أو بسبب خلقته التي جُبلَ عليها فلا حرج عليه، مراعاةً لهم وترفقًا بهم، فهل هناك من هو أرفق بأمتة من «نبينا محمد صلى الله عليه وسلم».

٦. لم يأمر «رسول الله صلى الله عليه وسلم» بشيء، ولم ينه عن شيء إلا فيه مصلحة للبشرية، وظهر موافقة كثير من الأمور لحقائق علمية تم إثباتها في العصر الحديث، فوجب علينا أن نسلّم بفعل ما أمرنا به «رسول الله صلى الله عليه وسلم»، وننتهي عما نهانا عنه، سواء علمنا الحكمة من ذلك، أم لم نعلم، وهنيئًا لمن اهتدى بهدي «نبينا محمد صلى الله عليه وسلم»، واستن بسنته.

٧. إن الخوض في دراسة الحقائق العلمية التي اكتشفت في العصر الحديث عصر التقدم العلمي والتكنولوجي، وربطها بما ورد في الأحاديث النبوية الشريفة يفتح بابًا واسعًا من أبواب الدعوة إلى الإسلام، لأنه يلامس عقول الناس، لا سيما علماء الغرب من المنكرين لنبوة «نبينا محمد صلى الله عليه وسلم» أو لوجود الخالق، وغيرهم من العلماء والباحثين، فيدعوهم للتفكير

في خلق الله، ولا يزال هناك كثير من الأحاديث النبوية الشريفة التي تحمل بين عباراتها حقائق علمية اكتُشفت وأُثبتت في العصر الحديث، ولكنها لم تأخذ كفايتها من الدراسة والبحث لاستخراج ما فيها من دررٍ تنفع البشرية، وتساعد على طرق باب الدعوة لتشجيع الناس للدخول في الدين الإسلامي، لذا أحث نفسي وأخوتي من طلاب العلم للبحث في هذه المجالات لتحقيق هذا الهدف السامي.

وأخيراً أسأل «الله تعالى أن ينفعنا بما علّمنا، وينفع بنا، وأن يعلمنا ما لم نعلم، ويزيدنا من لدنه علماً، والله الموفق والهادي إلى سواء السبيل، وصلى الله وسلم وبارك على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه، ومن تبع هداه ودعا بدعوته، إلى يوم الدين، سبحان ربك رب العزة عما يصفون، وسلام على المرسلين، وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين».

المصادر والمراجع

- بعد القرآن الكريم.
١. «(٥٠٠) وصية لحياتك الصحية، د. أيمن الحسيني، (مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع، مصر)».
 ٢. «أخطاء قاتلة، (مجلة الإعجاز العلمي، الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، العدد ٢٤، جمادي الأولى، ١٤٢٧هـ)».
 ٣. «إعجاز القرآن والسنة في الطب الوقائي والكائنات الدقيقة، د. عبد الجواد الصاوي، ط ١، (دار جياذ، ١٤٣٣هـ/٢٠١٢م)».
 ٤. «أكسها واستمتع بوجبتك، دعاء إبراهيم علوي، (مجلة الإعجاز العلمي، الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، العدد ٣٨، ربيع الآخر، ١٤٣٢هـ)».
 ٥. «إكمال المعلم بفوائد مسلم = شرح صحيح مسلم للقاضي عياض، عياض بن موسى بن عياض بن عمرو بن يحيى السبتي، أبو الفضل (ت ٥٤٤هـ)، تحقيق: الدكتور يحيى إسماعيل، ط ١، (دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، ١٤١٩هـ/١٩٩٨م)».
 ٦. «الأحكام النبوية في الصناعة الطبية، أبو الحسن علي بن عبد الكريم بن طرخان بن تقي الحموي علاء الدين الكحال (ت ٧٢٠هـ)، تحقيق: عبد السلام هاشم حافظ، ط ١، (مكتبة مصطفى البابي الحلبي، مصر، ١٣٧٤هـ/١٩٥٥م)».
 ٧. «الاستذكار، أبو عمر يوسف بن عبد الله بن محمد بن عبد البر بن عاصم النمري القرطبي (ت ٤٦٣هـ)، تحقيق: سالم محمد عطا، محمد علي معوض، ط ١، (دار الكتب العلمية، بيروت، ١٤٢١هـ/٢٠٠٠م)».
 ٨. «الإعجاز العلمي في السنة النبوية، د. صالح بن أحمد رضا، ط ١، (مكتبة العبيكان، الرياض، ١٤٢١هـ/٢٠٠١م)».
 ٩. «الإعجاز العلمي في حديث الثلث، د. عبد الجواد الصاوي، (المؤتمر العالمي السابع للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، العلوم الطبية، ١٤٢٥هـ/٢٠٠٤م)».
 ١٠. «البدرُ التمام شرح بلوغ المرام، الحسين بن محمد بن سعيد اللاعبي، المعروف بالمغربي (ت ١١١٩هـ)، تحقيق: علي بن عبد الله الزبن، ط ١، (دار هجر، ج ١ - ٢ (١٤١٤هـ/١٩٩٤م) ج ٣ - ٥ (١٤٢٤هـ/٢٠٠٣م) ج ٦ - ١٠ (١٤٢٨هـ/٢٠٠٧م)».

١١. «التغذية العلاجية»، د. منى خليل عبد القادر، ط ٢، (مجموعة النيل التجارية، القاهرة، ٢٠٠٤م)».
١٢. «التنبؤ الوراثي»، د. زولت هارسنياي، ريتشارد هتون، ترجمة: د. مصطفى ابراهيم فهمي، (المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، ١٩٨٨م)».
١٣. «الجامع الكبير = سنن الترمذي، محمد بن عيسى بن سؤرة بن موسى بن الضحاك، الترمذي، أبو عيسى (ت ٢٧٩هـ)، تحقيق وتعليق: أحمد محمد شاكر (ج ١، ٢) ومحمد فؤاد عبد الباقي (ج ٣) وإبراهيم عطوة عوض المدرس في الأزهر الشريف (ج ٤، ٥)، ط ٢، (شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي، مصر، ١٣٩٥هـ/١٩٧٥م)».
١٤. «الحقائق الطبية في الإسلام»، د. عبد الرزاق الكيلاني، (دار القلم، دمشق، ١٩٩٦م)».
١٥. «الطب النبوي الوقائي»، د. محمد علي البار، د. حسان شمسي باشا، ط ١، (المركز الوطني للطب البديل والتكميلي، المملكة العربية السعودية، ١٤٣٩هـ/٢٠١٨م)».
١٦. «الطب النبوي بين العلم والإعجاز»، د. حسان شمسي باشا، ط ٢، (دار القلم، دمشق، الدار الشامية، بيروت، ١٤٢٩هـ/٢٠٠٨م)».
١٧. «الطب من الكتاب والسنة، موفق الدين عبد اللطيف البغدادي (ت ٦٢٩هـ)، تحقيق: د. عبد المعطي أمين قلعجي، ط ٣، (دار المعرفة، بيروت، ١٤١٤هـ/١٩٩٤م)».
١٨. «الغذاء لا الدواء»، د. صبري القباني، ط ١، ط ١٥، (دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، ١٩٦٥-١٩٨٢)».
١٩. «الغذاء والتغذية»، د. جوان ويبستر غاندي، ترجمة: زينب منعم، ط ١، (دار المؤلف، الرياض، ١٤٣٤هـ/٢٠١٣م)».
٢٠. «الغذاء يصنع المعجزات»، د. جايلورد هوزر، ترجمة: أحمد قدامة، ط ٧، (دار النفائس، بيروت، ١٤٠٣هـ/١٩٨٣م)».
٢١. «الكاشف في معرفة من له رواية في الكتب الستة، شمس الدين أبو عبد الله محمد بن أحمد بن عثمان بن قايماز الذهبي (ت ٧٤٨هـ)، تحقيق: محمد عوامة أحمد محمد نمر الخطيب، ط ١، (دار القبلة للثقافة الإسلامية، مؤسسة علوم القرآن، جدة، ١٤١٣هـ/١٩٩٢م)».
٢٢. «الكوثر الجاري إلى رياض أحاديث البخاري، أحمد بن إسماعيل بن عثمان بن محمد الكوراني الشافعي ثم الحنفي (ت ٨٩٣هـ)، تحقيق: الشيخ أحمد عزو عناية، ط ١، (دار إحياء التراث العربي، بيروت، لبنان، ١٤٢٩هـ/٢٠٠٨م)».
٢٣. «المستدرک علی الصحیحین، أبو عبد الله الحاكم محمد بن عبد الله بن محمد بن

- حمدويه بن نُعيم بن الحكم الضبي الطهماني النيسابوري المعروف بابن البيع (ت ٤٠٥هـ)، تحقيق: مصطفى عبد القادر عطا، ط ١، (دار الكتب العلمية، بيروت، ١٤١١هـ/١٩٩٠م)».
٢٤. «الموسوعة الذهبية في إعجاز القرآن الكريم والسنة النبوية، د. أحمد مصطفى متولي، ط ١، (دار ابن الجوزي، القاهرة، ٢٠٠٥م)».
٢٥. «الموسوعة الميسرة في الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة الصحيحة المطهرة، شحاتة صقر، (دار الخلفاء الراشدين، دار الفتح الإسلامي، الإسكندرية)».
٢٦. «النكت والعيون = تفسير الماوردي، أبو الحسن علي بن محمد بن محمد بن حبيب البصري البغدادي، الشهير بالماوردي (ت ٤٥٠هـ)، تحقيق: السيد ابن عبد المقصود بن عبد الرحيم، (دار الكتب العلمية، بيروت- لبنان)».
٢٧. «النهاية في غريب الحديث والأثر، مجد الدين أبو السعادات المبارك بن محمد بن محمد بن محمد ابن عبد الكريم الشيباني الجزري ابن الأثير (ت ٦٠٦هـ)، تحقيق: طاهر أحمد الزاوي، محمود محمد الطناحي، (المكتبة العلمية، بيروت، ١٣٩٩هـ/١٩٧٩م)».
٢٨. «الوجيز في الأمراض التنفسية، ترجمة وإعداد د. عماد محمد زوكار، (دار القدس للعلوم، دمشق، الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٧م)».
٢٩. «جامع العلوم والحكم في شرح خمسين حديثاً من جوامع الكلم، زين الدين عبد الرحمن بن أحمد بن رجب بن الحسن، السلامي، البغدادي، ثم الدمشقي، الحنبلي (ت ٧٩٥هـ)، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، إبراهيم باجس، ط ٧، (مؤسسة الرسالة، بيروت، ١٤٢٢هـ/٢٠٠١م)».
٣٠. «روائع الطب الإسلامي، الدكتور محمد نزار الدقر، (دمشق، ١٤١٩هـ/١٩٩٨م)».
٣١. «سبل السلام، محمد بن إسماعيل بن صلاح بن محمد الحسيني، الكحلاني ثم الصنعائي، أبو إبراهيم، عز الدين، المعروف كأسلافه بالأخير (ت ١١٨٢هـ)، (دار الحديث، بدون ط، وبدون ت)».
٣٢. «شرح صحيح البخاري، ابن بطال أبو الحسن علي بن خلف بن عبد الملك (ت ٤٤٩هـ)، تحقيق: أبو تميم ياسر بن إبراهيم، ط ٢، (مكتبة الرشد، السعودية، الرياض، ١٤٢٣هـ/٢٠٠٣م)».
٣٣. «صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان، محمد بن حبان بن أحمد بن حبان بن معاذ بن مَعْبَد، التميمي، أبو حاتم، الدارمي، البُستي (ت ٣٥٤هـ)، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، ط ٢، (مؤسسة الرسالة، بيروت، ١٤١٤هـ/١٩٩٣م)».
٣٤. «صحيح البخاري = الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه، محمد بن إسماعيل أبو عبد الله البخاري الجعفي (ت ٢٥٦هـ)، تحقيق:

- محمد زهير بن ناصر الناصر، ط ١، (دار طوق النجاة، ١٤٢٢هـ)».
٣٥. «صحيح مسلم = المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري (ت ٢٦١هـ)، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، (دار إحياء التراث العربي، بيروت)».
٣٦. «عمدة القاري شرح صحيح البخاري، أبو محمد محمود بن أحمد بن موسى بن أحمد بن حسين الغيتابي الحنفي بدر الدين العيني (ت ٨٥٥هـ)، (دار إحياء التراث العربي، بيروت)».
٣٧. «فتح الباري شرح صحيح البخاري، أحمد بن علي بن حجر أبو الفضل العسقلاني الشافعي (ت ٨٥٢هـ)، رقم كتبه وأبوابه وأحاديثه: محمد فؤاد عبد الباقي، قام بإخراجه وصححه وأشرف على طبعه: محب الدين الخطيب، عليه تعليقات العلامة: عبد العزيز بن عبد الله بن باز، (دار المعرفة، بيروت، ١٣٧٩هـ)».
٣٨. «فتح القوي المتين في شرح الأربعين وتتمة الخمسين للنووي وابن رجب رحمهما الله، عبد المحسن بن حمد بن عبد المحسن بن عبد الله بن حمد العباد البدر، ط ١، (دار ابن القيم، الدمام، المملكة العربية السعودية، ١٤٢٤هـ/٢٠٠٣م)».
٣٩. «فتح المنعم شرح صحيح مسلم، الأستاذ الدكتور موسى شاهين لاشين، ط ١ (دار الشروق، ١٤٢٣هـ/٢٠٠٢م)».
٤٠. «فيض القدير شرح الجامع الصغير، زين الدين محمد المدعو بعبد الرؤوف بن تاج العارفين بن علي بن زين العابدين الحدادي ثم المناوي القاهري (ت ١٠٣١هـ)، ط ١، (المكتبة التجارية الكبرى، مصر، ١٣٥٦هـ)».
٤١. «قوت المغتذي على جامع الترمذي، عبد الرحمن بن أبي بكر، جلال الدين السيوطي (ت ٩١١هـ)، إعداد الطالب: ناصر بن محمد بن حامد الغريبي، إشراف: فضيلة الأستاذ الدكتور: سعدي الهاشمي، (رسالة دكتوراة، جامعة أم القرى، كلية الدعوة وأصول الدين، قسم الكتاب والسنة، مكة المكرمة، ١٤٢٤هـ)».
٤٢. «كل شيء عن السمنة، د. حسن فكري منصور، ط ١، (دار الصفا والمروة للنشر، مصر، ١٤٢٥هـ/٢٠٠٤م)».
٤٣. «كيف تتحرك الدهون في الجسم، د. عبد الإله الوسية، (مجلة الإعجاز العلمي، الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، العدد ٨، شوال، ١٤٢١هـ)».
٤٤. «لسان العرب، محمد بن مكرم بن علي، أبو الفضل، جمال الدين بن منظور الأنصاري الرويفعي الإفريقي (ت ٧١١هـ)، ط ٣، (دار صادر، بيروت، ١٤١٤هـ)».

٤٥. «مجمع بحار الأنوار في غرائب التنزيل ولطائف الأخبار، جمال الدين، محمد طاهر بن علي الصديقي الهندي الفتني الكجراتي (ت ٩٨٦هـ)، ط ٣، (مطبعة مجلس دائرة المعارف العثمانية، ١٣٨٧هـ/١٩٦٧م)».
٤٦. «مداواة بلا ادوية، د. محمد المخزنجي، ط ١، (دار الشروق، مصر، ٢٠١٠م)».
٤٧. «مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح، علي بن (سلطان) محمد، أبو الحسن نور الدين الملا الهروي القاري (ت ١٠١٤هـ)، ط ١، (دار الفكر، بيروت، لبنان، ١٤٢٢هـ/٢٠٠٢م)».
٤٨. «مسند الإمام أحمد بن حنبل، أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني (ت ٢٤١هـ)، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، عادل مرشد، وآخرون، إشراف: د عبد الله بن عبد المحسن التركي، ط ١، (مؤسسة الرسالة، ١٤٢١هـ/٢٠٠١م)».
٤٩. «مصايح الجامع، محمد بن أبي بكر بن عمر بن أبي بكر بن محمد، المخزومي القرشي، بدر الدين المعروف بالدماميني، وبابن الدماميني (ت ٨٢٧هـ)، اعتنى به تحقيقاً وضبطاً وتخريجاً: نور الدين طالب، ط ١، دار النوادر، سوريا، ١٤٣٠هـ/٢٠٠٩م)».
٥٠. «مع الطب في القرآن الكريم، د. عبد الحميد دياب، د. أحمد قرقوز، ط ٢، (مؤسسة علوم القرآن، دمشق، ١٤٠٢هـ/١٩٨٢م)».
٥١. «موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة المطهرة، يوسف الحاج أحمد، (مكتبة ابن حجر، دمشق، ١٤٢٨هـ/٢٠٠٧م)».
٥٢. «هشاشة العظام، د. أماني حامد محمد، (مجلة الإعجاز العلمي، الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، العدد ١٦، رجب، ١٤٢٤هـ)».
٥٣. «وصايا طيب، د. حسان شمسي باشا، ط ٤، (دار القلم، دمشق، الدار الشامية، بيروت، ١٤٢٣هـ/٢٠٠٢م)».

