

مشروبات الطاقة وأثرها على الإنسان من منظور فقهي

م.م. طيبة طالب أحمد

دائرة التعليم الديني والدراسات الإسلامية/ ديوان الوقف السني

المخلص:

يتناول البحث مشروبات الطاقة من حيث مكوناتها وانتشارها، وبيان آثارها على الإنسان، حيث تمنح نشاطاً مؤقتاً لكنها قد تُسبب أضراراً صحية عند الإفراط، ومن الناحية الفقهية، الأصل فيها الإباحة إذا خلت من الضرر، لكنها تُكره أو تُحرم عند ثبوت الضرر أو الإفراط، إستناداً إلى قاعدة "لا ضرر ولا ضرار" ويؤكد البحث ضرورة الاعتدال وتحمل الفرد مسؤولية الحفاظ على صحته. **الكلمات المفتاحية:** مشروبات- الطاقة- المنظور- الفقهي.

Energy drinks and their effect on humans from a jurisprudential perspective

A.L.Taiba Talib Ahmed

Department of Religious Education and Islamic Studies

Abstract:

The research addresses energy drinks in terms of their components and prevalence, and explains their effects on humans. They provide temporary energy but may cause health damage if consumed in excess. From a jurisprudential perspective, the basic principle is permissibility if they are free from harm, but they are disliked or prohibited if harm or excess is proven, based on the principle of "no harm and no foul." The research emphasizes the necessity of moderation and the individual's responsibility to maintain their health.

Keywords: energy drinks, jurisprudential perspective.

المقدمة

بسم الله، والحمد لله، والصلاة والسلام على رسول الله وعلى آله وصحبه ومن والاه.

تُعد الشريعة الإسلامية شريعة شاملة جاءت لتنظيم شؤون حياة الناس في مختلف جوانبها، ومن أبرز مقاصدها حفظ النفس والعقل، ولذلك وضعت من الأحكام والضوابط ما يكفل صيانة الإنسان من كل ما يضر بصحته أو يؤثر في توازنه الجسدي والعقلي، ومع تطور الحياة المعاصرة وتنوع الصناعات الغذائية، ظهرت منتجات جديدة لم تكن معروفة من قبل، ومن أبرزها ما يعرف بـ"مشروبات الطاقة"، التي إنتشرت إنتشاراً واسعاً بين مختلف فئات المجتمع، ولا سيما فئة الشباب.

وتتميز مشروبات الطاقة بإحتوائها على نسب مرتفعة من المنبهات كالكافيين والسكريات وبعض المركبات الكيميائية، مما يجعلها محل جدل بين المختصين في المجالين الطبي والشرعي، نظراً لما قد تسببه من آثار صحية متفاوتة بين الإيجاب والسلب، تصل في بعض الأحيان إلى حد الإضرار بصحة الإنسان عند الإفراط في تناولها، ومن هنا برزت الحاجة إلى دراسة هذه المسألة من منظور فقهي يراعي مقاصد الشريعة وقواعدها العامة، ويربط بين الحكم الشرعي والمعطيات الطبية الحديثة.

وتكمن أهمية هذا البحث في بيان الحكم الشرعي لإستهلاك مشروبات الطاقة، وتحديد الضوابط التي تحكم تناولها، مع إبراز أثرها على الإنسان في ضوء القواعد الفقهية والمقاصد الشرعية، بما يسهم في توعية أفراد المجتمع وتوجيههم نحو الإستهلاك الرشيد، كما يهدف البحث إلى ربط النوازل المعاصرة بأصولها الشرعية، وإبراز مرونة الفقه الإسلامي وقدرته على استيعاب المستجدات.



وعليه، فإن هذا البحث يسعى إلى معالجة هذه القضية من خلال إستقراء النصوص الشرعية، وأقوال الفقهاء، والإستفادة من الدراسات الطبية الحديثة للوصول إلى تصور فقهي متكامل يوازن بين تحقيق المصالح ودرء المفاسد.

التمهيد

التعريف بمشروبات الطاقة

المطلب الأول: تعريفها ونشأتها

مشروبات الطاقة هي مشروبات غير كحولية تحتوي على مزيج من المواد المنبهة، أبرزها الكافيين، والسكريات، وبعض الفيتامينات والأحماض الأمينية، وتُسوق على أنها تساعد على زيادة النشاط البدني والذهني وتقليل الشعور بالتعب.¹ كما تُعرف بأنها منتجات تجارية تُصنف ضمن المشروبات الوظيفية، تحتوي على نسب مرتفعة من المنبهات، وتستخدم لزيادة اليقظة والانتباه.² تعود فكرة مشروبات الطاقة إلى محاولات إنتاج مشروبات منبهة تساعد على تقليل التعب وزيادة النشاط، وقد ظهرت بشكلها الحديث في اليابان خلال ستينيات القرن العشرين، حيث تم إنتاج مشروبات تحتوي على الكافيين والتورين لتحسين النشاط البدني والذهني، مثل مشروب "ليبوفتان".³ ثم انتشرت عالمياً في الثمانينيات والتسعينيات، خاصة بعد إطلاق بعض العلامات التجارية في أوروبا ثم الولايات المتحدة، حيث تم تسويقها للشباب والرياضيين لزيادة النشاط والتركيز.⁴ ثم تطورت في العصر الحديث تطوراً كبيراً في مكوناتها وتسويقها، حيث أضيفت إليها عناصر مثل الفيتامينات والمنبهات النباتية، وأصبحت تنتج بنكهات متعددة وتستهلك على نطاق واسع في مختلف دول العالم.⁵

المطلب الثاني: مكونات مشروبات الطاقة.

1/ الكافيين.

يُعد الكافيين المُكوّن الأساسي في مشروبات الطاقة، وهو مادة منبهة تعمل على تنشيط الجهاز العصبي المركزي وزيادة اليقظة.⁶

2/ السكريات.

تحتوي مشروبات الطاقة على كميات كبيرة من السكريات التي تمد الجسم بالطاقة السريعة، لكنها قد تؤدي إلى زيادة السرعات الحرارية.⁷

3/ التورين.

وهو حمض أميني يضاف إلى مشروبات الطاقة، ويساهم في دعم وظائف العضلات والجهاز العصبي.⁸

4/ الفيتامينات (خاصة فيتامين B)

1 مشروبات الطاقة وتأثيراتها الصحية، تقرير منظمة الصحة العالمية/ ج1، ص 3، 2014 م، جنيف سويسرا.

2 القضايا الفقهية المعاصرة، وهبة الزحيلي/ ج2، ص 1120، دار الفكر، 2006 م، دمشق - سوريا.

3 التغذية الصحية، عبد الله بن عبد العزيز المصلح/ دار القلم، السعودية، 2012 م، ص 125.

4 مبادئ علم النفس، محمد حسن غانم/ دار المسيرة، الأردن، 2010 م، ص 100.

5 الصحة النفسية و العلاج النفسي، حامد عبد السلام زهران/ عالم الكتب، مصر، 2005 م، ج1، ص 138.

6 علم النفس الفسيولوجي، عبد الرحمن محمد العيسوي/ دار المعرفة الجامعية، مصر، 2001 م، ص 214.

7 التغذية الصحية، ص 130.

8 المشروبات المحتوية على الكافيين وتأثيراتها الصحية، منظمة الصحة العالمية/ المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، مصر، 2015 م، ص 22.



تحتوي مشروبات الطاقة على مجموعة فيتامينات B التي تساعد في عمليات التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة في الجسم.⁹

5/ الجينسنغ. مادة نباتية تستخدم لتحسين النشاط البدني والذهني، وتضاف لبعض أنواع مشروبات الطاقة.¹⁰

6/ منكهات ومواد حافظة.

تضاف لإعطاء الطعم والنكهة ولحفظ المنتج لفترة أطول، وقد تكون طبيعية أو صناعية.¹¹

7/ الجوارانا. نبات طبيعي يحتوي على نسبة عالية من الكافيين، ويستخدم لزيادة التأثير المنبه لمشروبات الطاقة.¹²

الفصل الأول:

أثر مشروبات الطاقة على الإنسان

المبحث الأول: الآثار الإيجابية.

1/ زيادة اليقظة والانتباه

تُساعد مشروبات الطاقة على رفع مستوى اليقظة والانتباه بسبب احتوائها على الكافيين الذي ينشط الجهاز العصبي المركزي، مما يقلل الشعور بالنعاس.¹³

2/ تحسين الأداء البدني

تُسهّم مشروبات الطاقة في تحسين القدرة البدنية وزيادة التحمل أثناء المجهود العضلي، نتيجة احتوائها على مواد منبهة مثل الكافيين وبعض الأحماض الأمينية.¹⁴

3/ تقليل الشعور بالتعب والإرهاق.

تعمل هذه المشروبات على تقليل الإحساس بالتعب بشكل مؤقت، حيث تؤثر على مراكز الإحساس بالإجهاد في الدماغ.¹⁵

4/ تحسين الحالة المزاجية.

يساعد الكافيين الموجود في مشروبات الطاقة على تحسين المزاج والشعور بالنشاط، وقد يقلل من الإحساس بالخمول.¹⁶

5/ دعم التركيز في المدى القصير.

قد تحسن مشروبات الطاقة من القدرة على التركيز والأداء الذهني في المهام التي تتطلب إنتباهاً سريعاً، خاصة عند الشعور بالإجهاد.¹⁷

المبحث الثاني: الآثار السلبية

1/ اضطرابات القلب وارتفاع ضغط الدم.

تؤدي مشروبات الطاقة إلى زيادة معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم نتيجة احتوائها على نسب عالية من الكافيين، وقد تسبب اضطرابات في نظم القلب عند الإفراط في تناولها.¹⁸

2/ القلق واضطرابات النوم.

⁹ مبادئ علم النفس ص102.

¹⁰ الصحة النفسية والعلاج النفسي/ ص142.

¹¹ الدليل الغذائي الصحي، منظمة الصحة العالمية/ ترجمة عربية، جنيف، 2015م، ص30.

¹² التغذية الصحية، ص131

¹³ علم النفس الفسيولوجي، ص215.

¹⁴ التغذية الصحية، ص128.

¹⁵ مبادئ علم النفس، ص95.

¹⁶ الصحة النفسية والعلاج النفسي، ص140.

¹⁷ المشروبات المحتوية على الكافيين وتأثيراتها الصحية، ص25.

¹⁸ المشروبات المحتوية على الكافيين وتأثيراتها الصحية، ص27.



الإفراط في تناول مشروبات الطاقة يؤدي إلى الأرق والتوتر والقلق بسبب تأثير الكافيين المنشط للجهاز العصبي مما ينعكس سلبيًا على جودة النوم.¹⁹

3/ الإدمان والاعتماد على الكافيين.

الإستمرار في تناول مشروبات الطاقة قد يؤدي إلى الإعتدال على الكافيين، بحيث تظهر أعراض مثل الصداع والتعب عند التوقف عنها.²⁰

4/ السمنة وزيادة الوزن.

تحتوي مشروبات الطاقة على كميات كبيرة من السكر، مما يؤدي إلى زيادة السرعات الحرارية وبالتالي ارتفاع خطر السمنة، خاصة عند الإستهلاك المستمر.²¹

5/ التأثير على الجهاز العصبي.

قد تسبب مشروبات الطاقة الصداع، التوتر العصبي، التهيج نتيجة التحفيز المفرط للجهاز العصبي المركزي.²²

الفصل الثاني:

الحكم الفقهي لمشروبات الطاقة.

المبحث الأول: القواعد الفقهية المتعلقة بالموضوع

1/ قاعدة: الأصل في الأشياء الإباحة
التطبيق: مشروبات الطاقة تُعد من المأكولات والمشروبات والأصل فيها الإباحة ما لم يثبت ضررها أو إشتغالها على محرم.²³

2/ قاعدة: لا ضرر ولا ضرار
التطبيق: إذا ثبت أن مشروبات الطاقة تسبب ضررًا صحيًا (كأمراض القلب أو الإدمان)، فإن تناولها يُمنع أو يُقيد.²⁴

3/ قاعدة: الضرر يُزال
التطبيق: يجب منع أو تقليل إستهلاك مشروبات الطاقة إذا تحقق الضرر، سواء على الفرد أو المجتمع.²⁵

4/ قاعدة: الضرورات تبيح المحظورات (بقدرها)

التطبيق: قد يُسمح بإستخدام بعض مكونات مشروبات الطاقة المُحرمة (إن وجدت) عند الضرورة الطبية، وبقدر الحاجة فقط.²⁶

5/ قاعدة: ما أدى إلى الحرام فهو حرام (سد الذرائع)

التطبيق: إذا أدت مشروبات الطاقة إلى مفاسد مثل الإدمان أو الإضرار بالصحة أو التبذير، فقد تُمنع سدًا للزريعة.²⁷

6/ قاعدة: العادة محكمة.

¹⁹ علم النفس الفسيولوجي، ص220.

²⁰ الصحة النفسية والعلاج النفسي، ص145.

²¹ الدليل الإرشادي لإستهلاك السكريات، منظمة الصحة العالمية/ جنيف (ترجمة عربية)، 2015م، ص18.

²² مبادئ علم النفس، ص98.

²³ الأشباه والنظائر، السيوطي/ دار الكتب العلمية، بيروت 1990م، ص60.

- شرح القواعد الفقهية، الزرقا/ دار القلم، دمشق، 1989م، ص157.

²⁴ الأشباه والنظائر، ابن نجيم/ دار الكتب العلمية، بيروت، 1999م، ص85.

- الأشباه والنظائر، السيوطي/ ص87.

²⁵ شرح القواعد الفقهية، ص165.

²⁶ الأشباه والنظائر، السيوطي، ص85.

- الأشباه والنظائر، ابن نجيم، ص90

²⁷ أنوار البروق في أنواع الفروق، أحمد بن إدريس القرافي/ دار الكتب العلمية، بيروت، 1998م، ج2، ص33.

التطبيق: إنتشار شرب مشروبات الطاقة قد يؤخذ بعين الإعتبار في الحكم، بشرط ألا يخالف نصًا أو يسبب ضررًا.²⁸

7/ قاعدة: درء المفسد مقدم على جلب المصالح.

التطبيق: إذا تعارضت فوائد مشروبات الطاقة (كالنشاط المؤقت) مع أضرارها، يُقَدَّم جانب المنع أو التقليل.²⁹

8/ قاعدة: التصرف على الرعية منوط بالمصلحة.

التطبيق: يجوز لولي الأمر تنظيم أو منع بيع مشروبات الطاقة إذا ثبت ضررها العام.³⁰

القواعد الفقهية تُظهر أن حكم مشروبات الطاقة يدور بين الإباحة الأصلية والمنع أو التقييد بحسب تحقق الضرر أو المفسدة، وهو ما يجعل الحكم فيها متغيرًا بتغير المعطيات الطبية والواقعية.

المبحث الثاني: حكم تناول مشروبات الطاقة

1/ الحكم الأصلي:

الأصل في مشروبات الطاقة الإباحة، لأنها من جملة الأشربة التي لم يرد نص بتحريمها.³¹ حيث قرر قاعدة: "الأصل في الأشياء الإباحة".

2/ الحكم عند تحقق الضرر:

إذا ثبت طبيًا أن مشروبات الطاقة تسبب ضررًا على الصحة (مثل اضطرابات القلب أو الجهاز العصبي)، فإن حكمها يتحول إلى التحريم أو الكراهة بحسب درجة الضرر.³² في تقرير قاعدة: "لا ضرر ولا ضرار".

3/ الحكم عند الإكثار منها :

الإفراط في تناولها إذا أدى إلى ضرر غالب يكون محرماً، وإن كان دون ذلك فهو مكروه.³³ في بيان قاعدة: "الضرر يزال".

4/ الحكم إذا اشتملت على مواد محرمة:

إذا احتوت على مواد محرمة (كالكحول بنسبة مؤثرة)، فإنها تكون محرمة.³⁴ في قاعدة: "درء المفسد مقدم على جلب المصالح".

5/ حكم ولي الأمر في تنظيمها:

يجوز لولي الأمر تقييد بيعها أو منعها إذا ثبت ضررها العام.³⁵

في قاعدة: "تصرف الإمام على الرعية منوط بالمصلحة".

الخلاصة:

- مباحة أصلاً.

- تُكره أو تُحرم عند الضرر أو الإفراط.

- تحرم إن اشتملت على محرم.

- يجوز تقييدها من قبل الدولة للمصلحة العامة.

²⁸ شرح القواعد الفقهية، ص219

²⁹ الموافقات في أصول الشريعة، إبراهيم بن موسى الشاطبي/ دار المعرفة بيروت، 1997م، ج2، ص281.

³⁰ الفروق، القرافي/ ج4، ص176.

³¹ الأشباه والنظائر، السيوطي/ ص60.

³² الأشباه والنظائر، ابن نجيم/ ص85.

³³ شرح القواعد الفقهية/ ص165.

³⁴ الموافقات في أصول الشريعة/ ج2، ص281.

³⁵ الفروق، للقرافي/ ج4، ص176.

الفصل الثالث:

التكييف الفقهي لمشروبات الطاقة

المبحث الأول: هل تلحق بالمُسكرات أو المُفترات؟

أولاً: تعريف المُسكر والمُفتر

المُسكر: ما غطى العقل وأزال تمييزه.

قال ابن حجر: "المُسكر ما غطى العقل على وجه اللذة والطرب"³⁶.

المُفتر: ما يورث الفتور والخدر في البدن دون إزالة العقل.

قال ابن تيمية: "المُفترات هي التي تُحدث فتوراً في الأعضاء وخدرًا، لا تبلغ حد الإسكار"³⁷.

ثانياً: حكم المشروبات التي لا تُسكر.

قال النبي "صلى الله عليه وسلم": "كل مُسكر حرام"³⁸.

وقال أيضاً: "ما أسكر كثيره فقليله حرام"³⁹.

يفهم من ذلك أن العبرة بالإسكار، لا بمجرد التنبيه أو النشاط.

ثالثاً: تكييف مشروبات الطاقة

1/ من جهة الإسكار.

مشروبات الطاقة لا تحتوي على مادة مُسكرة (كالكحول المؤثر) في أصل تركيبها.

فهي لا تُذهب العقل ولا تُحدث نشوة السكر.

لذلك لا تُلحق بالمسكرات.

2/ من جهة الإفتار (التخدير)

تحتوي غالباً على الكافيين ومواد منبهة، وهذه المواد تُنشِط الجهاز العصبي ولا تُحدث فتوراً أو خدرًا.

لذلك لا تُلحق بالمفترات أيضاً.

المبحث الثاني: حكم الإفراط في تناولها

أولاً: القاعدة العامة (تحريم الضرر)

قال تعالى: (وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَجِيمًا) النساء/29.

وقال "صلى الله عليه وسلم": "لا ضرر ولا ضرار"⁴⁰

قال الشاطبي: "المقصد الشرعي من التشريع حفظ النفوس، وما يؤدي إلى إهلاكها أو الإضرار بها فهو

ممنوع"⁴¹.

ثانياً: حكم الإفراط (التكييف الفقهي)

1/ إذا أدى الإفراط إلى ضرر محقق مثل:

اضطراب القلب، ارتفاع الضغط، الأرق الشديد، فالحكم التحريم، قال ابن تيمية: "كل ما كان فيه ضرر

على البدن فإنه منهي عنه شرعاً"⁴²

2/ إذا كان الضرر مظنوناً أو محتماً.

فالحكم الكراهية، قال القرافي: "الوسائل لها أحكام المقاصد، فما أدى إلى مفسدة منع"⁴³

3/ إذا أدى إلى الإدمان أو الإضرار التدريجي.

³⁶ فتح الباري، ابن حجر العسقلاني/ دار المعرفة، بيروت، 1379هـ، ج10، ص45.

³⁷ مجموع الفتاوى، ابن تيمية، مجمع الملك فهد، السعودية، 1416هـ، ج34، ص204.

³⁸ صحيح مسلم، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي، بيروت، (دون سنة)، ج3، ص1587.

³⁹ سنن الترمذي، دار الغرب الإسلامي، بيروت، 1998م، ج4، ص292.

⁴⁰ سنن ابن ماجه، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، دار الفكر، بيروت، (دون سنة)، ج2، ص784.

⁴¹ الموافقات/ ج2، ص8.

⁴² مجموع الفتاوى، ابن تيمية/ ج24، ص270.

⁴³ الفروق، القرافي، عالم الكتب، السعودية، 1998م، ج2، ص33.

يأخذ حكم المنع، لأنه داخل في إهلاك النفس تدريجيًا، قال الغزالي: "كل ما يضر بالبدن فاستعماله ليس من الشرع"⁴⁴.

ثالثًا: التطبيق على مشروبات الطاقة.

الإفراط فيها (كثرة الإستهلاك اليومي) قد يؤدي إلى:

- أضرار صحية مثبتة طبيًا. - إعتياد (إدمان الكافيين)

- اضطراب النوم والقلب.

لذلك إن ثبت الضرر فحرام، وإن غلب على الظن الضرر فمكروه، وإن أُستعمل بإعتدال فمباح.

الفصل الرابع:

التطبيقات المعاصرة والضوابط الشرعية.

المبحث الأول: فتاوى العلماء المعاصرين

أولًا: فتاوى تقوم على قاعدة الضرر.

جاء في فتوى اللجنة الدائمة للبحوث العلمية والإفتاء (السعودية): "الأصل في الأثرية الإباحة، إلا ما

ثبت ضرره، فيمنع منه بقدر ما فيه من الضرر"⁴⁵

وجه الاستدلال: مشروبات الطاقة إن ثبت ضررها أو الإفراط فيها تُمنع.

ثانيًا: فتوى الشيخ ابن باز (رحمه الله) قال: "كل ما ثبت ضرره على الإنسان فإنه لا يجوز تعاطيه"⁴⁶.

التطبيق: الإفراط في مشروبات الطاقة إذا سبب ضررًا حرام.

ثالثًا: فتوى الشيخ ابن عثيمين (رحمه الله) قال: "الأصل في الأطعمة والأشربة الحِل، لكن إذا كان فيها

ضرر فإنها تكون حرامًا"⁴⁷.

رابعًا: فتوى الشيخ صالح الفوزان، قال: "ما كان فيه ضرر على البدن أو العقل فإنه لا يجوز استعماله"⁴⁸.

التطبيق: الإفراط في المنبهات (ومنها مشروبات الطاقة) إذا أضر ممنوع.

خامسًا: فتوى دار الإفتاء المصرية.

جاء في فتوى رسمية: "مشروبات الطاقة في الأصل مباحة، لكن يمنع تناولها إذا ثبت ضررها أو أسيء

إستخدامها"⁴⁹.

الدلالة: الإفراط المؤدي للضرر ممنوع.

سادسًا: فتوى دائرة الإفتاء الأردنية.

جاء فيها: "المشروبات المنبهة التي تحتوي على نسبة عالية من الكافيين تُمنع إذا أدت إلى أضرار

صحية"⁵⁰.

الدلالة: المنع مرتبط بالضرر، خاصة مع الإفراط.

سابعًا: فتوى مجمع الفقه الإسلامي الدولي.

جاء في قراراته المتعلقة بالأغذية:

"الأصل في الأغذية الإباحة، ويمنع ما يثبت ضرره على الإنسان"⁵¹.

التطبيق: الإفراط في مشروبات الطاقة إذا ثبت ضرره داخل في المنع.

ثامنًا: فتوى المجلس الأوروبي للإفتاء والبحوث.

⁴⁴ إحياء علوم الدين، الإمام أبو حامد الغزالي/ دار المعرفة، بيروت، ج2، ص86.

⁴⁵ فتاوى اللجنة الدائمة، جمع أحمد الدرويش/ دار المؤيد، الرياض، 2000م، ج22، ص313.

⁴⁶ مجموع فتاوى ابن باز، دار القاسم، الرياض، 2000م، ج6، ص21.

⁴⁷ مجموع فتاوى ورسائل ابن عثيمين، دار الوطن، الرياض، 2003م، ج11، ص117.

⁴⁸ المنتقى من فتاوى الفوزان، دار العاصمة، الرياض، 2005م، ج4، ص35.

⁴⁹ فتاوى دار الإفتاء المصرية، القاهرة، 2018م، فتوى رقم 3947، ص5.

⁵⁰ فتاوى دائرة الإفتاء العام الأردنية، عمان، 2016م، ج4، ص212.

⁵¹ قرارات وتوصيات مجمع الفقه الإسلامي الدولي، منظمة التعاون الإسلامي، جدة، 2013م، ص67.



- جاء في توجيهاته: "ينبغي تجنب كل ما يضر بالصحة ولو كان في أصله مباحاً".⁵²
 الدلالة: الإفراط في المنبهات الضارة ممنوع.
 الخلاصة من مجموع الفتاوى:
 - الأصل: الإباحة.
 - الإفراط مع الضرر: محرم.
 - الإفراط مع احتمال الضرر: مكروه أو ممنوع احتياطاً.

المبحث الثاني: الضوابط الشرعية لإستهلاكها.

- 1/ الأصل في الأطعمة والمشروبات الإباحة.
 الأصل أن كل ما يُشرب أو يُؤكل فهو مباح ما لم يثبت ضرره أو تحريمه.⁵³
- 2/ تحريم ما فيه ضرر محقق أو غالب.
 إذا ثبت أن مشروبات الطاقة تسبب ضرراً محققاً أو غالباً (كأضرار القلب أو الجهاز العصبي)، فإنها تُمنع أو تُقيد.
 الدليل: قاعدة "لا ضرر ولا ضرار".⁵⁴
- 3/ المنع من الإسراف.
 الإفراط في تناول مشروبات الطاقة يدخل في باب الإسراف المنهي عنه شرعاً، بدليل قوله تعالى: " وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا " الأعراف، 31.⁵⁵
- 4/ مراعاة حفظ النفس (من مقاصد الشريعة)
 حفظ النفس من الكليات الخمس، وكل ما يؤدي إلى إتلافها أو الأضرار بها يمنع.⁵⁶
- 5/ الحكم بدور مع علته وجوداً وعدمًا
 إذا ثبت أن بعض أنواع مشروبات الطاقة تحتوي مواد ضارة أو منبهة بدرجة خطيرة (مثل الكافيين بنسب عالية)، فيُحكم عليها بحسب هذه العلة.⁵⁷
- 6/ سد الذرائع
 إذا كان تناولها يؤدي غالباً إلى أضرار أو إلى الإدمان، فيُمنع من باب سد الذرائع.⁵⁸

7/ الرجوع إلى أهل الاختصاص (الأطباء)

تقدير الضرر في مثل هذه المسائل يُرجع فيه إلى أهل الطب والخبرة.⁵⁹
 الخلاصة:

- الجواز: إذا كانت مشروبات الطاقة خالية من الضرر وتؤخذ بقدر معقول.
- الكراهة أو التحريم: عند الإفراط أو ثبوت الضرر أو غلبة الظن به.
- المنع المؤكد: لمن يضره تناولها (كمريض القلب أو صغار السن إذا ثبت الضرر).

الخاتمة

وفي ختام هذا البحث الذي تناول (مشروبات الطاقة وأثرها على الإنسان من منظور فقهي) يتبين أن الشريعة الإسلامية قد وضعت أصولاً عامة وقواعد كلية صالحة للتطبيق على النوازل المعاصرة، ومن

⁵² قرارات المجلس الأوروبي للإفتاء والبحوث، دبلن، 2015م، ص102.

⁵³ الموافقات، الشاطبي/ ج2، ص8.

⁵⁴ سنن ابن ماجه/ ج2، ص784، حديث رقم 2340.

- الأشباه والنظائر، السيوطي/ ص87.

⁵⁵ جامع البيان، الطبري / دار هجر، مصر، 1422هـ، ج12، ص391.

⁵⁶ المستصفي، الغزالي/ دار الكتب العلمية، لبنان، 1413هـ، ج2، ص10.

⁵⁷ إعلام الموقعين، ابن القيم/ دار الجيل، لبنان، 1973م، ج1، ص339.

⁵⁸ الفروق، ج2، ص33.

⁵⁹ الطرق الحكيمة، ابن القيم/ دار الكتب العلمية لبنان، 1411هـ، ص252.



بينها مسألة مشروبات الطاقة التي لم تكن معروفة في العصور السابقة، وقد أظهرت الدراسة أن الحكم الشرعي في هذه المشروبات لا يخرج عن إطار القواعد العامة، فالأصل فيها الإباحة، غير أن هذا الحكم يتقيد بمدى ما تشتمل عليه من ضرر أو مفسدة.

كما تبين أن الإفراط في تناول مشروبات الطاقة قد يؤدي إلى أضرار صحية معتبرة، وهو ما يجعلها داخلة في نطاق النهي الشرعي عن الإضرار بالنفس، وعن الإسراف، مما قد ينقل حكمها من الإباحة إلى الكراهة أو التحريم بحسب حال المستهلك ودرجة الضرر، وقد أكدت القواعد الفقهية مثل قاعدة "لا ضرر ولا ضرار" ومقصد حفظ النفس، أهمية التثبت من آثار هذه المشروبات والرجوع إلى أهل الإختصاص في تقدير أضرارها.

ومن خلال ما سبق، يتضح أن التعامل مع هذه المشروبات ينبغي أن يكون قائماً على الاعتدال والوعي، مع ضرورة مراعاة الفروق الفردية والحالات الصحية الخاصة، وعدم الإنسياق وراء الدعايات التجارية دون إدراك لحقيقتها وآثارها كما يبرز دور الجهات المختصة في التوعية والتنظيم، بما يحقق مصلحة المجتمع ويحفظ صحة أفراد.

ويوصي البحث بضرورة إجراء مزيد من الدراسات الطبية والفقهية المشتركة حول هذه الظاهرة، تعزيز الثقافة الصحية لدى الشباب، وبيان الأحكام الشرعية المتعلقة بالاستهلاك الحديث في ضوء مقاصد الشريعة الإسلامية.

وبذلك يظهر جلياً أن الفقه الإسلامي بما يمتلكه من مرونة وقواعد راسخة قادر على استيعاب المستجدات، وتقديم الأحكام التي تحقق التوازن بين مصالح الإنسان ومنع الضرر عنه في كل زمان ومكان.

المصادر والمراجع:

- 1/ جامع البيان، الطبري/ دار هجر، مصر، ١٤٢٢هـ.
- 2/ فتح الباري لابن حجر العسقلاني/ دار المعرفة، بيروت، ١٣٧٩هـ.
- 3/ صحيح مسلم، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي/ دار إحياء التراث العربي، بيروت.
- 4/ سنن الترمذي، دار الغرب الإسلامي، بيروت، ١٩٩٨م.
- 5/ سنن ابن ماجه، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، دار الفكر، بيروت، 1990م.
- 6/ الأشباه والنظائر، السيوطي/ دار الكتب العلمية، بيروت، 1990م.
- 7/ شرح القواعد الفقهية، الزرقا/ دار القلم، دمشق، ١٩٨٩م.
- 8/ الأشباه والنظائر، ابن نجيم/ دار الكتب العلمية ببيروت: ١٩٩٩م.
- 9/ أنوار البروق في أنواع الفروق، أحمد بن إدريس القرافي/ دار الكتب العلمية، بيروت، 1998م.
- 10/ الموافقات في أصول الشريعة، إبراهيم بن موسى الشاطبي/ دار المعرفة، بيروت، ١٩٩٧م.
- 11/ مجموع الفتاوى، ابن تيمية، مجمع الملك فهد، السعودية، ١٤١٦هـ.
- 12/ إحياء علوم الدين، الإمام أبو حامد الغزالي/ دار المعرفة، بيروت.
- 13/ المستصفى، الغزالي/ دار الكتب العلمية، لبنان، ١٤١٣ هـ.
- ١٤ / إعلام الموقعين، ابن القيم/ دار القيم، لبنان، ١٩٧٣م.
- 15/ الطرق الحكمية، ابن القيم/ دار الكتب العلمية ، لبنان، 1411هـ.
- 16/ مشروبات الطاقة وتأثيراتها الصحية، تقرير منظمة الصحة العالمية، 2014م، جنيف - سويسرا.
- 17/ القضايا الفقهية المعاصرة، وهبة الزحيلي/ دار الفكر، 2006م، دمشق - سوريا.
- 18/ التغذية الصحية، عبدالله بن عبد العزيز المصلح/ دار القلم، السعودية، 2012م.
- 19/ مبادئ علم النفس، محمد حسن غانم/ دار المسيرة، الأردن، 2010م.
- 20/ الصحة النفسية والعلاج النفسي، حامد عبد السلام زهران/ عالم الكتب، مصر، 2000م.
- 21/ المشروبات المحتوية على الكافيين وتأثيراتها الصحية، منظمة الصحة العالمية/ المكتب الإقليمي لشرق المتوسط، مصر، 2015 م.
- 22/ الدليل الغذائي الصحي، منظمة الصحة العالمية/ ترجمة عربية، جنيف، 2015م.
- 23/ فتاوى اللجنة الدائمة، جمع أحمد الدرويش/ دار المؤيد، الرياض، 2000م.

- 24/ مجموع فتاوى ابن باز، دار القاسم، الرياض، ٢٠٠٠ م.
- 25/ مجموع فتاوى و رسائل ابن عثيمين، دار الوطن، الرياض، ٢٠٠٣ م.
- 26/ المنتقى من فتاوي الفوزان، دار العاصمة، الرياض، ٢٠٠٥ م.
- 27/ فتاوى دار الإفتاء المصرية، القاهرة، ٢٠١٨ م.
- 28/ فتاوى دائرة الإفتاء العام الأردنية، عمان، ٢٠١٦ م.
- 29/ قرارات و توصيات مجمع الفقه الإسلامي الدولي، منظمة التعاون الإسلامي، جدة.
- 30/ قرارات المجلس الأوروبي للإفتاء والبحوث، دبلن، 2015 م.