مجلة الاتحاد العربي
للنشر العلمي

الإصدار السادس والعشرين

المجلد (٧) العدد (٣)

(١- ٧) ٢٠٢٦

الجغرافيا الطبية في القرآن الكريم والسنة النبوية: دراسة تحليلية تأصيلية

محمد عامر أحمد محمد

(جامعة بخت الرضا، كلية التربية ثانوي، قسم الجغرافيا)

تاريخ النشر: نُشر إلكترونياً بتاريخ ١ يوليو ٢٠٢٦ م

الملخص :

تهدف هذه الدراسة إلى تأصيل مفهوم الجغرافيا الطبية في ضوء القرآن الكريم والسنة النبوية، من خلال تحليل النصوص الشرعية التي تناولت العلاقة بين البيئة الجغرافية وصحة الإنسان. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي والاستقرائي، حيث تم جمع وتحليل الآيات القرآنية والأحاديث النبوية ذات الصلة بالعوامل البيئية المؤثرة في الصحة والمرض، مثل الماء، الهواء، المناخ، الغذاء، والمكان. وتوصلت الدراسة إلى أن الإسلام قدم إطارًا متكاملًا ومبكرًا لما يُعرف اليوم بالجغرافيا الطبية، خاصة في مجال الطب الوقائي، وإدارة الأوبئة، والنظافة البيئية، والعلاقة بين المكان وانتشار الأمراض. كما كشفت النتائج عن وجود توافق كبير بين التوجيهات الشرعية والمفاهيم الحديثة في الصحة البيئية. وتوصي الدراسة بضرورة دمج هذا التأصيل في الدراسات الجغرافية والطبية المعاصرة.

كلمات مفتاحية:

(الجغرافيا الطبية، الصحة البيئية، الطب الوقائي، القرآن الكريم، السنة النبوية، الأمراض، البيئة الجغرافية)

Abstract :

This study aims to establish the foundations of medical geography through the perspectives of the Holy Quran and the Prophetic Sunnah by analyzing religious texts addressing the relationship between geographical environment and human health. The research adopts descriptive, analytical, and inductive methodologies to examine Quranic verses and Hadiths related to environmental determinants of health such as water, air, climate, food, and place. The findings reveal that Islam provides an early and

comprehensive framework for what is now known as medical geography, particularly in preventive medicine, epidemic control, environmental hygiene, and spatial aspects of disease distribution. The study also highlights the strong alignment between Islamic teachings and modern environmental health concepts. It recommends integrating this framework into contemporary geographical and medical studies.

Keywords:
(Medical Geography, Environmental Health, Preventive Medicine, Quran, Sunnah, Disease, Environment)

مقدمة

شهدت الجغرافيا الطبية تطورًا ملحوظًا في العقود الأخيرة، حيث أصبحت من التخصصات البينية التي تربط بين الجغرافيا والعلوم الصحية، وتركز على دراسة التوزيع المكاني للأمراض والعوامل البيئية المؤثرة في صحة الإنسان. ولم يعد الاهتمام مقتصرًا على الجوانب العلاجية، بل امتد ليشمل الأبعاد الوقائية والبيئية، بما في ذلك تأثير المناخ، والمياه، والتلوث، والنظم الغذائية، وأنماط الاستقرار البشري. وعلى الرغم من حداثة المصطلح في صورته العلمية المعاصرة، فإن جذوره الفكرية تمتد عميقًا في التراث الإنساني، وخاصة في الحضارة الإسلامية التي أولت اهتمامًا بالغًا بالصحة والبيئة. فقد تضمن القرآن الكريم والسنة النبوية إشارات متعددة ومتكاملة حول العلاقة بين الإنسان وبيئته، وتأثير هذه البيئة في صحته وسلوكه ونمط حياته. إن التأمل في النصوص القرآنية والنبوية يكشف عن منظومة صحية متكاملة تقوم على الوقاية قبل العلاج، وعلى تحقيق التوازن بين الإنسان ومحيطه الطبيعي. كما يظهر بوضوح إدراك الإسلام لأهمية العوامل الجغرافية في نشأة الأمراض وانتشارها، مثل تأثير الماء الملوث، والهواء الفاسد، والمناخ القاسي، والمواقع الجغرافية. ومن هنا تنبع أهمية هذه الدراسة التي تسعى إلى إعادة قراءة النصوص الشرعية من منظور الجغرافيا الطبية، بهدف إبراز الأبعاد العلمية والبيئية فيها، وتقديم إطار نظري تأصيلي يسهم في تطوير هذا الحقل المعرفي.

مشكلة الدراسة

السؤال الرئيس: إلى أي مدى يمكن اعتبار القرآن الكريم والسنة النبوية إطارًا معرفيًا تأسيسيًا لعلم الجغرافيا الطبية بمفهومه المعاصر؟

الأسئلة الفرعية:

١/ كيف تناولت النصوص القرآنية العلاقة بين البيئة الجغرافية وصحة الإنسان؟

٢/ ما الأبعاد الوقائية في السنة النبوية المرتبطة بالعوامل البيئية؟

٣/ ما أوجه التشابه بين المفاهيم الإسلامية والمفاهيم الحديثة في الجغرافيا الطبية؟

٤/ كيف يمكن توظيف هذا التأصيل في الدراسات الصحية والجغرافية المعاصرة؟

٥/ ما دور العوامل الطبيعية والبشرية في تفسير المرض في المنظور الإسلامي؟

أهمية الدراسة

١/ إبراز الاسهام الاسلامي في العلوم الصحية.

٢/ تأصيل الجغرافية في الفكر الإسلامي.

٣/ دعم الدراسات البيئية.

٤/ تقديم إطار نظري جديد.

أهداف الدراسة

١/ تحليل النصوص الشرعية ذات البعد الصحي.

٢/ إبراز العوامل البيئية المؤثرة في الصحة

٣/ ربط التراث الاسلامي بالعلم الحديث.

منهج الدراسة

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، المنهج التحليلي، والمنهج الاستقرائي.

مصادر جمع المعلومات

القرآن الكريم، كتب الحديث (البخاري ومسلم)، كتب التفسير.

الدراسات السابقة

شهدت العلاقة بين الدين والصحة، وكذلك الجغرافيا الطبية، اهتمامًا متناميًا في الأدبيات العلمية، حيث تنوعت الدراسات بين الاتجاهات البيئية، والسلوكية، والدينية، إلا أن التكامل بينها ظل محدودًا. في المجال الجغرافي الطبي،

تناول McMichael, A. J. (2013) في كتابه Climate Change and the Health of Nations العلاقة بين التغيرات البيئية والصحة، موضحًا أن التغير المناخي يسهم في إعادة تشكيل الخريطة المكانية للأمراض، خاصة الأمراض المعدية. وقد أكد أن العوامل البيئية مثل الحرارة والرطوبة تؤثر بشكل مباشر في انتشار الأوبئة، إلا أن دراسته لم تتطرق إلى دور القيم الدينية في توجيه السلوك الصحي. كما قدّم Mayer, J. D. (2000) دراسة تأسيسية في الجغرافيا الطبية، حيث ركز على التحليل المكاني للأمراض باستخدام أدوات نظم المعلومات الجغرافية ((GIS، مبينًا أهمية فهم التوزيع الجغرافي للمرض في التخطيط الصحي. غير أن هذه الدراسة ظلت ضمن الإطار التقني دون دمج البعد الثقافي أو الديني. وفي السياق نفسه، أوضح Meade, M. S., & Emch, M. (2010) في كتابهما Medical Geography أن الصحة والمرض نتاج تفاعل معقد بين البيئة الطبيعية والسلوك البشري، مؤكدين على أهمية العوامل الاجتماعية في تفسير الأنماط المرضية. ومع ذلك، لم يتم التطرق إلى تأثير المعتقدات الدينية في تشكيل هذا السلوك.

أما في الدراسات التطبيقية بالدول النامية، فقد أظهرت دراسة Cawadogo, B., et al. (2021) أن العوامل الاجتماعية والاقتصادية والبيئية تمثل محددات رئيسية للصحة، مع وجود تباينات مكانية واضحة في معدلات المرض. إلا أن الدراسة اعتمدت على التحليل الكمي وأغفلت الأبعاد القيمية والدينية. في المقابل، تناولت بعض الدراسات البعد الديني للصحة، حيث أشار Koenig, H. G. (2012) إلى أن التدين يرتبط إيجابيًا بتحسين الصحة النفسية والجسدية، من خلال تعزيز السلوكيات الصحية وتقليل السلوكيات الخطرة. إلا أن هذه الدراسة ركزت على الجانب النفسي دون تحليل مكاني أو جغرافي. وفي السياق الإسلامي، قدّم البار، محمد علي (2007) في كتابه الإعجاز الطبي في القرآن والسنة عرضًا شاملًا للإشارات الصحية في النصوص الإسلامية، مثل الوقاية من الأمراض، وأهمية النظافة، والاعتدال الغذائي. إلا أن الطرح كان في إطار الإعجاز العلمي دون توظيف جغرافي. كما تناول الطيار، عبد الله بن محمد (2015) موضوع الطب الوقائي في الإسلام، مبينًا أن السنة النبوية تضمنت قواعد صحية متقدمة مثل الحجر الصحي (كما في حديث الطاعون)، والنظافة الشخصية، وتنظيم الغذاء. إلا أن الدراسة ركزت على الجانب الفقهي ولم تربطه بالجغرافيا الطبية. وفي الإطار العربي الجغرافي، تناول عبد الرحمن محمد الحسن في (2013) في كتابه الجغرافيا الطبية العلاقة بين السكان والصحة، حيث أوضح أن التوزيع الجغرافي للأمراض يتأثر بعوامل بيئية وبشرية متعددة، مثل المناخ، والكثافة السكانية، ومستوى الخدمات الصحية، غير أنه لم يتناول البعد الديني كعامل مفسر. كما ناقشت دراسة Last, J. M. (2001) في A Dictionary of Epidemiology المفاهيم الأساسية في علم الوبائيات، مؤكدة أن الصحة تتأثر بمحددات متعددة تشمل البيئة والسلوك، لكنها لم تتناول الدين كعامل مؤثر ضمن هذه المحددات.

الربط المتقدم بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية

يتضح من العرض السابق أن الدراسات يمكن تصنيفها إلى ثلاثة اتجاهات رئيسية:

اتجاه جغرافي- بيئي: يركز على التوزيع المكاني للأمراض

اتجاه صحي- اجتماعي: يركز على السلوك ومحددات الصحة

اتجاه ديني- طبي: يركز على التوجيهات الصحية في الإسلام (البار، الطيار).

ورغم أهمية هذه الاتجاهات، إلا أنها ظلت تعمل في مسارات منفصلة دون تحقيق تكامل معرفي بينها.

ومن هنا تأتي الدراسة الحالية لتقدم إضافة نوعية من خلال: دمج البعد الجغرافي مع البعد الديني في تفسير الصحة والمرض. إعادة تفسير النصوص القرآنية والنبوية في ضوء مفاهيم الجغرافيا الطبية مثل: التوزيع المكاني للأمراض، البيئة الصحية ، السلوك الوقائي وإبراز أن الإسلام لا يقتصر على التوجيه الروحي، بل يقدم نظامًا متكاملًا للصحة يتقاطع مع المفاهيم الحديثة في الجغرافيا الطبية. وبذلك، تمثل هذه الدراسة إطارًا تكامليًا جديدًا يجمع بين العلم الحديث والوحي، وهو ما لم تحققه الدراسات السابقة بصورة مباشرة.

الفجوة البحثية: على الرغم من التراكم المعرفي في مجالي الجغرافيا الطبية والدراسات الإسلامية الصحية، إلا أن هناك فجوة بحثية واضحة يمكن تحديدها في النقاط الآتية:

١/ غياب الإطار التكاملي: تفتقر الأدبيات إلى نموذج علمي يجمع بين الجغرافيا الطبية والنصوص القرآنية والنبوية في إطار تحليلي واحد.

إهمال البعد الديني كمحدد صحي مكاني.

٢/ لم تُدرج معظم الدراسات الجغرافية الدين كعامل مؤثر في التوزيع المكاني للأمراض، رغم تأثيره الواضح في السلوك الصحي.

٣/ ضعف توظيف النصوص الإسلامية في التحليل العلمي المعاصر

٤/ اقتصرت الدراسات الإسلامية على الطابع الوعظي أو الإعجازي، دون ربطها بالنماذج التفسيرية الحديثة في الجغرافيا الطبية.

٥/ غياب تحليل السلوك الصحي الإسلامي مكانياً

٦/ لم يتم تحليل كيف تسهم الممارسات الإسلامية (مثل الطهارة، الاعتدال الغذائي، الحجر الصحي) في تقليل التباينات المكانية للأمراض.

٧/ هناك نقص واضح في الدراسات التي تجمع بين الجغرافيا والطب والشريعة الإسلامية.

أولاً: الجغرافيا الطبية في القرآن الكريم

تعتبر الصحة من أعظم النعم التي امتن الله بها على عباده، وقد وضع الإسلام دستوراً شاملاً للحفاظ عليها من خلال التوازن مع عناصر الكون. إليك تفصيل لهذه المحاور الأربعة:

١/ الماء والصحة والمرض

الماء هو جوهر الحياة وسر الوجود، وقد جعله الله عنصراً أساسياً لتركيب كل كائن حي، حيث قال تعالى: «وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ۖ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ» (الأنبياء: 30). وتتجلى أهمية الماء الصحية في كونه الوسط الذي تتم فيه جميع العمليات الحيوية داخل الجسم، من هضم وامتصاص وإخراج السموم.

أمثلة صحية: شرب الماء الكافي يمنع جفاف الأنسجة، ويحافظ على سلامة الكلى، ويجدد طاقة الجسم. كما شرع الإسلام الوضوء والغسل كوسيلة لتطهير البدن من الميكروبات، مما يربط بين الطهارة الروحية والوقاية الجسدية.

العلاقة بالمرض: يؤدي نقص الماء إلى الفشل الكلوي واضطراب الأملاح، بينما يؤدي تلوث الماء إلى أمراض وبائية فتاكة مثل الكوليرا والتيفوئيد والملاريا (بسبب ركود المياه). لذا حث الشرع على صيانة موارد المياه وعدم إفسادها.

٢/ الغذاء والصحة والمرض

أمر الله سبحانه وتعالى الإنسان باختيار الطيبات والاعتدال في تناولها، فقال عز وجل: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا» (البقرة: 168، وقال أيضاً في قاعدة طبية جامعة: «وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» (الأعراف: 31). فالغذاء ليس مجرد وسيلة للشبع، بل هو وقاء ودواء.

أمثلة صحية: العسل الذي ذكره القرآن فيه شفاء للناس، وزيت الزيتون، والتمور؛ كلها أغذية وظيفية تقوي المناعة.

العلاقة بالمرض: الإسراف في الغذاء يؤدي إلى "أمراض العصر" مثل السمنة، السكري، وتصلب الشرايين. كما أن تناول المحرمات (كالخنزير والميتة والمنخنقة) يحمل مخاطر بيولوجية وطفيليات تفتك بصحة الإنسان، وهو ما يؤكد حكمة التحريم القرآني لحماية الجسد.

٣/ المكان والبيئة وعلاقتهما بالصحة والمرض

البيئة هي المستقر الذي يعيش فيه الإنسان، وقد استخلفنا الله في الأرض لنعمرها لا لنفسدها. والمسكن الصحي والبيئة النظيفة هما حائط الصد الأول ضد الأمراض، حيث قال تعالى: «وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا» (النحل: 80). والسكن هنا يشمل الراحة النفسية والجسدية.

أمثلة صحية: المكان الفسيح الذي يدخله ضوء الشمس وتتجدد فيه التهوية يقلل من انتشار الأمراض الصدرية والميكروبات الهوائية. كما أن التشجير والمساحات الخضراء تزيد من نسبة الأكسجين وتحسن الصحة النفسية، وهو ما يتوافق مع وصف الجنات في القرآن كبيئة مثالية.

العلاقة بالمرض: الأماكن المزدحمة والضيقة التي تفتقر للتهوية والصرف الصحي تكون بؤرة لانتشار الأوبئة التنفسية والجلدية، وتزيد من حدة التوتر النفسي الذي يضعف الجهاز المناعي.

٤/ التلوث والفساد البيئي وعلاقته بالأمراض

حذر القرآن الكريم من تدخل الإنسان العبثي في نظام الطبيعة، وهو ما نسميه اليوم "التلوث"، حيث قال تعالى: «ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ» (الروم: 41). هذا الفساد البيئي هو المسؤول الأول عن التغيرات المناخية والأمراض المستحدثة.

أمثلة وعلاقة بالمرض:

١/ تلوث الهواء: ناتج عن الأدخنة والمصانع، ويسبب الربو والسرطانات والتهابات الرئة المزمنة.

٢/ التلوث الكيميائي: استخدام المبيدات في الزراعة يؤثر على الجهاز العصبي والهرمونات.

٣/ التلوث السمعي والبصري: يؤدي إلى اضطرابات النوم والسمع وارتفاع ضغط الدم.

٤/ تلوث التربة: يؤدي لانتقال المعادن الثقيلة (مثل الرصاص والزئبق) إلى السلسلة الغذائية، مما يسبب تسمماً بطيئاً للإنسان، إن الحفاظ على البيئة في المنظور الإسلامي هو واجب تعبدي، لأن أي خلل فيها يرتد أثراً سيئاً على صحة الإنسان وحياته.

٥/ التوافق بين المنهج الإسلامي والتحركات الدولية الحديثة

يتجلى إعجاز القرآن والسنة في أن "أحدث" ما توصل إليه العلم البشري في إدارة الأزمات الصحية والبيئية يطابق الوحي الإلهي؛ فالمؤتمرات العالمية اليوم تدعو لما دعا إليه الإسلام تحت مسميات عصرية.

منهج "الصحة الواحدة" (One Health): أطلقت منظمة الصحة العالمية والمنظمات الدولية نهج "الصحة الواحدة" الذي يربط بين صحة الإنسان والحيوان والبيئة، وهو عين ما نادى به الإسلام من التوازن الكوني وحقوق الحيوان وحماية موارد المياه.

اتفاقية باريس للمناخ ومؤتمرات الأطراف (COP): تسعى هذه المؤتمرات جاهدة للحد من "الفساد البيئي" والاحتباس الحراري، وهو تطبيق متأخر للتحذير القرآني من الفساد الذي يظهر في البر والبحر بما كسبت أيدي الناس، ودعوة الإسلام الصريحة لعدم الإسراف في استهلاك الموارد.

أهداف التنمية المستدامة (SDGs): إن الأهداف الأممية المتعلقة بـ "المياه النظيفة والنظافة الصحية" (الهدف 6) و"الاستهلاك والإنتاج المسؤولان" (الهدف 12) هي جوهر التشريع الإسلامي الذي حرم تلويث المياه وحرم التبذير والإفساد في الأرض.

اللائحة الصحية الدولية (:(IHRالقواعد التي وضعتها المنظمات الدولية للتعامل مع الأوبئة العابرة للحدود (مثل كوفيد- (19تعتمد كلياً على مبدأ "الحجر الصحي" ومنع التنقل بين مناطق الوباء، وهو المبدأ الذي وضعه النبي ﷺ بدقة مذهلة حين نهى عن الدخول أو الخروج من أرض الطاعون.

الخاتمة

إن الربط بين نصوص الوحي وبين مخرجات هذه المؤتمرات يثبت للعالم أن القرآن الكريم ليس مجرد كتاب عبادات، بل هو "بروتوكول حياة" سابق لعصره، وأن الأزمات الصحية والبيئية التي يواجهها كوكب الأرض اليوم ناتجة في الأساس عن مخالفة تلك القواعد الإلهية، وأن الحل الذي ينشده العلماء في أروقة الأمم المتحدة موجود في نصوص الشريعة التي تضمن استدامة الحياة وسلامة البدن.

ثانياً: الجغرافيا الطبية في السنة النبوية (بتوسع عميق)

إليك عرض مفصل يربط بين الهدي النبوي الشريف والحقائق العلمية والبيئية الحديثة، مع توثيق الأحاديث وشرحها بعمق:

١/ الحجر الصحي (الطب الوقائي الاستباقي)

أرسى النبي ﷺ قواعد الحجر الصحي قبل أن تعرفه المنظمات الدولية بقرون، واضعاً مبدأ "عزل الوباء" لمنع انتشاره الجغرافي.

الحديث: قال رسول الله ﷺ: «إِذَا سَمِعْتُمْ بِالطَّاعُونِ بِأَرْضٍ فَلَا تَدْخُلُوهَا، وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا مِنْهَا» (رواه البخاري ومسلم).

الشرح: هذا الحديث يمثل "المربع الأول" في علم الأوبئة الحديث. المنع من الدخول يمنع وصول "عوامل العدوى" إلى مناطق جديدة، والمنع من الخروج يمنع تحول الأشخاص الحاملين للمرض (حتى لو لم تظهر عليهم أعراض) إلى ناقلين للعدوى في أماكن أخرى.

الدراسات الحديثة: أثبتت جائحة كوفيد- 19أن "الإغلاق العام" ((Lockdownوالتباعد المكاني هما الوسيلة الوحيدة للسيطرة على الأوبئة الفيروسية قبل توفر اللقاحات، وهو تماماً ما نص عليه الحديث الشريف.

٢/ النظافة والصحة والبيئة

ارتبطت النظافة في الإسلام بالعقيدة، وجُعلت شرطاً للصلاة، مما جعل الفرد المسلم في حالة تعقيم مستمر.

الحديث: قال رسول الله ﷺ: «الطُّهُورُ شَطْرُ الإِيمَانِ» (رواه مسلم). وقال أيضاً: «عشر من الفطرة.. منها قص الأظفار وغسل البراجم (مفاصل الأصابع)».

الشرح: الشطر هنا يعني النصف، مما يرفع قيمة النظافة إلى مرتبة دينية عليا. التركيز على "غسل البراجم" ونظافة الأظفار يمس أدق تفاصيل الوقاية، حيث تعد هذه المناطق مخابئ مثالية للبكتيريا والطفيليات.

الدراسات الحديثة: تؤكد منظمة الصحة العالمية ((WHOأن غسل اليدين بالماء والصابون هو "التدخل الصحي الأقل تكلفة والأكثر فعالية" في إنقاذ الأرواح ومنع الإسهالات والعدوى التنفسية.

٣/ الماء والتلوث

حمى الإسلام موارد المياه من العبث البشري الذي يؤدي إلى انتشار الأوبئة، ووضع ضوابط صارمة للتعامل مع المياه الراكدة والجارية.

الحديث: قال رسول الله ﷺ: «لا يَبُولَنَّ أَحَدُكُمْ فِي الْمَاءِ الدَّائِمِ الَّذِي لا يَجْرِي ثُمَّ يَغْتَسِلُ فِيهِ» (رواه البخاري).

الشرح: النهي عن التبول في الماء الراكد يمنع انتشار أمراض مثل "البلهارسيا" والتهاب الكبد الوبائي والكوليرا. الماء الراكد بيئة خصبة لنمو اليرقات والميكروبات، وإلقاء الفضلات فيه يحوله إلى مصدر للموت بدلاً من الحياة.

الدراسات الحديثة: تشير الدراسات البيئية إلى أن تلوث المياه العذبة بالفضلات البشرية هو السبب الرئيسي لوفاة الملايين سنوياً في الدول النامية نتيجة الأمراض المعوية، وهو ما تنبه له الهدي النبوي مبكراً.

٤/ الغذاء والوقاية (منهج الاعتدال)

لم يقتصر الهدي النبوي على نوع الغذاء، بل ركز على "سلوك الأكل" الذي يحمي الجهاز الهضمي والتمثيل الغذائي.

الحديث: قال رسول الله ﷺ: «مَا مَلأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ» (رواه الترمذي وصححه).

الشرح: تقسيم المعدة إلى أثلاث يمنع التخمة التي تضغط على الحجاب الحاجز وتعيق التنفس، كما يقلل من العبء على الكبد والبنكرياس.

الدراسات الحديثة: تعتمد معظم أنظمة "الصيام المتقطع" وتقليل السعرات الحرارية ((Calorie Restrictionاليوم على مبدأ عدم الشبع الكامل، لما له من أثر في تأخير الشيخوخة، ومنع السمنة، وتقليل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

٥/ العدوى والانتقال المرضي

وضح النبي ﷺ مفهوم العدوى بطريقة تمنع الهلع وتؤكد على اتخاذ الأسباب المادية للوقاية.

الحديث: قال رسول الله ﷺ: «لا يُورِدَنَّ مُمْرِضٌ عَلَى مُصِحٍّ» (رواه البخاري ومسلم).

الشرح: "الممرض" هو صاحب الإبل المريضة، و"المصح" هو صاحب الإبل السليمة. الحديث ينهي عن خلط الكائنات المريضة بالسليمة، وهو ما يُعرف علمياً بـ "كسر سلسلة العدوى".

الدراسات الحديثة: أثبت علم الميكروبيولوجي أن الاحتكاك المباشر أو غير المباشر (عبر الرذاذ أو الأسطح) هو القنطرة التي تعبر من خلالها الجراثيم. قاعدة "لا يوردن" هي أساس الطب البيطري والبشري في منع تفشي الأمراض المشتركة بين الحيوان والإنسان (Zoonotic Diseases).

٦/ البيئة والمكان (حق الطريق والمرافق العامة)

البيئة في الإسلام ملكية عامة، والاعتداء عليها بالتلوث هو إيذاء للناس واستجلاب للعنة (أي الطرد من رحمة الله والمنبوذية الاجتماعية).

الحديث: قال رسول الله ﷺ: «اتَّقُوا اللَّعَّانَيْنِ». قَالُوا: وَمَا اللَّعَّانَانِ يَا رَسُولَ اللهِ؟ قَالَ: «الَّذِي يَتَخَلَّى (يقضي حاجته) فِي طَرِيقِ النَّاسِ، أَوْ فِي ظِلِّهِمْ» (رواه مسلم).

الشرح: الطريق والظل هما "المكان المشترك". تلويثهما بالفضلات ينقل الطفيليات المعوية والديدان ويجذب الذباب والناقلات الحشرية. حماية الظل تحديداً تعني حماية أماكن التجمع والراحة.

الدراسات الحديثة: تؤكد الهندسة البيئية أن الصرف الصحي السليم والتخلص الآمن من النفايات في الأماكن العامة هما الركيزتان الأساسيتان "للصحة العامة" (Public Health)، وبدونهما تنهار المجتمعات تحت وطأة الأوبئة البيئية.

من خلال الاستعراض السابق للهدي القرآني والنبوي، يمكن تلخيص النتائج والتوصيات التي تبرز التكامل بين الدين والعلم في الحفاظ على الإنسان والبيئة كما يلي:

من خلال الاستعراض السابق للهدي القرآني والنبوي، يمكن تلخيص النتائج والتوصيات التي تبرز التكامل بين الدين والعلم في الحفاظ على الإنسان والبيئة كما يلي:

النتائج

١/ أن الإسلام وضع "منهجاً وقائياً استباقياً" لم يعرفه الطب الحديث إلا مؤخراً.

٢/ الصحة في المنظور الإسلامي ليست مجرد غياب المرض، بل هي حالة من التوازن بين الروح والجسد والبيئة المحيطة.

٣/ أن التشريعات المتعلقة بالوضوء، والنهي عن الإسراف في الطعام، وتحريم تلويث المياه، وعزل المصابين بالأوبئة، لم تكن مجرد طقوس تعبدية بل هي قواعد صحية ذهبية أثبتت الدراسات المختبرية الحديثة أنها الركيزة الأساسية لمنع انتشار الفيروسات والبكتيريا والحفاظ على جودة الحياة البشرية.

التوصيات

١/ تبني النمط الصحي المتوازن: نوصي بضرورة الالتزام بالقاعدة النبوية (ثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للنفس) كخط دفاع أول ضد أمراض السمنة والتمثيل الغذائي.

٢/ تعزيز الوعي البيئي كمسؤولية دينية: يجب التعامل مع حماية البيئة (الماء، الهواء، التربة) من التلوث باعتبارها واجباً شرعياً يثاب فاعله ويأثم مخربه، تفعيلاً لمبدأ الاستخلاف في الأرض.

٣/ إحياء الطب الوقائي في المؤسسات: نوصي بإدراج مفاهيم "الطهارة والوقاية النبوية" في المناهج التعليمية والتربوية لربط الممارسات الصحية اليومية بالقيم الإيمانية.

٤/ الالتزام بالتوجيهات الصحية العامة: ضرورة اتباع تعليمات الحجر الصحي والتباعد في الأزمات الوبائية، تأسيساً على القاعدة النبوية في عزل الممرض عن المصح.

المصادر والمراجع

القرآن الكريم
"الإعجاز العلمي في الإسلام، السنة النبوية": د. زغلول النجار.
"الطب النبوي": لابن قيم الجوزية (تحقيق وتحليل للعلاقات الصحية في السيرة).
"فتح الباري بشرح صحيح البخاري": لابن حجر العسقلاني (لفهم سياق الأحاديث الطبية).
سنن الترمذي: للإمام محمد بن عيسى الترمذي.
صحيح البخاري: للإمام محمد بن إسماعيل البخاري (كتاب الطب، كتاب الوضوء).
صحيح مسلم: للإمام مسلم بن الحجاج النيسابوري (كتاب الطهارة، كتاب اللباس).

ابن سينا، القانون في الطب.
الرازي، الحاوي.
الزهراوي، التصريف.
"أبحاث المؤتمر العالمي للطب الإسلامي": دراسات محكمة حول الحجر الصحي والبيئة.
تقارير منظمة الصحة العالمية (:(WHOالمتعلقة بسلامة المياه، وغسل الأيدين، والسيطرة على الأوبئة (للمقارنة بالدراسات الحديثة).
البار، محمد علي. (2007) الإعجاز الطبي في القرآن والسنة. دار المنارة.
الحسن، عبد الرحمن محمد. (2013) السكان والصحة. دار الفكر العربي.
الطيار، عبد الله بن محمد. (2015) الطب الوقائي في الإسلام. دار الوطن.
Cawadogo, B., et al. (2021). Socioeconomic determinants of health in developing countries. Global Health Research.
Hidan, A. (2020). Preventive Medicine in Islam.
Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health. Oxford University Press.
Last, J. M. (2001). A Dictionary of Epidemiology. Oxford University Press.
Mayer, J. D. (2000). Geography, ecology and emerging infectious diseases. Social Science & Medicine, 50(7–8), 937–952.
McMichael, A. J. (2013). Climate Change and the Health of Nations. Oxford University Press.
Meade, M. & Emch, M. (2010). Medical Geography.
Meade, M. S., & Emch, M. (2010). Medical Geography. Guilford Press.
WHO Reports on Environmental Health (2022–2024).