

علاج السمنة بين الفقه والطب

إعداد:

د. منى بنت راجح بن عبد الرحمن الراجح

عضو هيئة التدريس

قسم الفقه في كلية الشريعة

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية



المقدمة

الحمد لله وكفى، وسلام على عباده الذين اصطفى، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً ﷺ عبده ورسوله. أما بعد: فهذا بحث بعنوان (علاج السمنة بين الفقه والطب) قصدت منه بيان علاج السمنة في ضوء النظام الغذائي الإسلامي، وقصدت أيضاً بيان الحكم الشرعي للطرق الطبية والعلاجات الأخرى التي ذكرها أهل الطب والاختصاص.

أهمية الموضوع:

موضوع علاج السمنة له أهميته الكبرى، ذلك أن السمين شخص مهموم مغموم قليل الصحة، ثقل الحركة، قد لا يخالط الناس في مجتمعاتهم، وتحصل له المشاق عند إقامة عباداته^(١)، وقد لا يقيمها على الوجه المطلوب. وإذا تحقق له علاج سمنته تحسنت أحواله وأموره وبالأخص عباداته.

أهم الأسباب التي دعنتني إلى اختيار الموضوع ما يأتي:

١. انتشار السمنة، فقد أصبحت ظاهرة في كثير من المجتمعات، ولا بد

(١) والسمين إذا أقام عباداته مع وجود المشقة حصل له أجر العبادة وأجر المشقة. لقول النبي ﷺ في الحديث الذي ترويه أم المؤمنين عائشة: ﷺ «إن لك من الأجر على قدر نصيبك ونفقتك». أخرجه البخاري في صحيحه ٥/٢، حديث ١٧٨٧. ومسلم في صحيحه ٨٧٦/٢. حديث ١٢١١. واللفظ هنا للحاكم في مستدرکه ١/٦٤٤، حديث ١٧٢٣.



لأهل الشرع من الإسهام في حلها بحكم أن الإسلام دين العالمية والكمال.

٢. توعية الناس بخطر السمّنة، وأنها سبب رئيس للموت، لكن يمكن الوقاية والعلاج منها.

٣. انتشار العديد من الطرق المختلفة في علاج السمّنة، التي لا بد من بيان حكمها في الفقه الإسلامي.

٤. الحاجة إلى توعية الناس بعدم الرضا بالسمّنة، فهي بسّ الرفيق، وأن هناك مجموعة من الطرق المتعددة لحلها وقطع جذورها.

الدراسات السابقة في هذا الموضوع:

لم أجد فيما اطّلت عليه دراسة سابقة تناولت طرق علاج السمّنة، وبيان حكمها الفقهي.

خطة البحث:

قمت بتقسيم هذا البحث إلى تمهيد، وعشرة مباحث، وخاتمة.

التمهيد: في تعريف السمّنة وبيان المراد بعلاجها وأسبابها والأمراض الناجمة عنها، ويتضمن ثلاث مسائل:

المسألة الأولى: تعريف السمّنة، وبيان المراد بعلاجها.

المسألة الثانية: الأمراض الناجمة عن السمّنة.

المسألة الثالثة: أسباب السمّنة.

المبحث الأول: العلاج في ضوء النظام الغذائي الإسلامي.

المبحث الثاني: العلاج بالصيام الشرعي.

المبحث الثالث: العلاج باتّباع أنظمة غذائية معينة (الريجيم).



المبحث الرابع: العلاج بممارسة الرياضة المنظمة.

المبحث الخامس: العلاج السلوكي.

المبحث السادس: العلاج بالغذاء والأعشاب (الطب البديل).

المبحث السابع: العلاج بالطريقة الصينية.

المبحث الثامن: العلاج بالأدوية والعقاقير الطبية.

المبحث التاسع: العلاج بالأدوات والمواد والأجهزة الطبية.

المبحث العاشر: العلاج بالجراحة.

منهج البحث:

اتبعت في دراسة هذه المباحث منهجاً محدداً أبرز ملامحه ما يلي:

١. الاعتماد على المصادر الأصلية في جمع المادة العلمية.
٢. بحث المسألة الخلافية على ضوء العناصر الآتية:
٣. بيان المراد بالمسألة.
٤. تحرير محل النزاع فيها.
٥. ذكر الأقوال والأدلة والمناقشة.
٦. الترجيح، مع بيان أسبابه.
٧. بيان منشأ الخلاف فيها.
٨. عزو الآيات القرآنية إلى المصحف، ببيان رقم الآية واسم السورة.
٩. تخريج الأحاديث من كتب السنة، مع بيان درجة الحديث إذا لم يكن في الصحيحين أو في أحدهما.





١٠. تخريج الآثار من مصادرها الأصلية، والحكم عليها ما أمكن.

١١. الترجمة للأعلام غير المشهورين.

هذا وأسأل الله سبحانه أن يكون هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم،
وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.



تمهيد

وفيه ثلاث مسائل: المسألة الأولى: تعريف السمنة وبيان المراد بعلاجها.
المسألة الثانية: الأمراض الناجمة عن السمنة. المسألة الثالثة: مسببات
السمنة.

المسألة الأولى

تعريف السمنة وبيان المراد بعلاجها

السَّمْنُ في اللغة: نقيض الهزال^(١). والفعل سَمِنَ يَسْمَنُ سَمْنًا من باب تَعَبٍ،
وفي لغة من باب قُرْبٍ إذا كثر لحمه وشحمه^(٢). يقال رجل مُسْمَنٌ: سمين. وجمعه
سمان. وامرأة سمينة وجمعها سمان أيضًا^(٣). والسمنة دواء تُسَمَّنُ به المرأة^(٤).

وعرفت السمنة في الاصطلاح الطبي: بأنها زيادة وزن الجسم عن حده
الطبيعي، نتيجة تراكم الدهون عليه^(٥). وبعبارة أخرى زيادة نسبة الشحوم

(١) تهذيب اللغة ١٧/١٣.

(٢) المصباح المنير ١/٢٩٠.

(٣) تهذيب اللغة ١٧/١٣.

(٤) تهذيب اللغة ١٧/١٣، لسان العرب ١٣/٢١٩.

(٥) علاج السمنة باننباتات الطبية/ ٦٣، والريجيم الكيميائي والريجيم الصحي/ ٣١.



في جسم الإنسان^(١). وعرفت أيضا بأنها تلك الحالة الطبية التي تتراكم فيها الدهون بالجسم إلى درجة تتسبب معها في وقوع آثار سلبية على الصحة مؤدية إلى انخفاض متوسط عمر الفرد^(٢). وتحدث السمنة حقيقة بسبب عدم التوازن بين الطاقة المتناولة من الطعام والطاقة المستهلكة في الجسم^(٣). وبمعنى آخر عندما يفوق عدد السعرات الحرارية التي يتناولها المرء في اليوم الواحد عدد السعرات التي يصرفها في هيئة الطاقة^(٤). وتحسب الطاقة بما يسمى بالسعرات الحرارية (الكيلوات calories)، وكل حركات الجسم الإرادية وغير الإرادية تحسب بهذا المقياس، علماً بأن كل جرام من الكربوهيدرات أو البروتينات يعطي حوالي أربع سعرات حرارية، وكل جرام من الدهن يعطي حوالي تسع سعرات حرارية^(٥).

ويتراوح متوسط عدد السعرات الحرارية التي يحتاجها الشخص متوسط النشاط بين ١٨٠٠ و ٢٠٠٠ سعرة حرارية يومياً. ويمكن حساب احتياج الإنسان من الطاقة بالمعادلة الآتية: إذا كان الشخص نشيطاً: الوزن $\times ٤٠$. وإذا كان متوسط النشاط: الوزن $\times ٣٧$. وإذا كان قليل النشاط: الوزن $\times ٣٤$. وتنقسم الطاقة التي يحتاجها جسم الإنسان إلى قسمين: طاقة أساسية يحتاجها لنشاطاته الضرورية مثل دقات القلب والتنفس وحركة الأمعاء وغيرها، وهي في الجملة في حدود ٧٠٠ سعرة حرارية. وطاقة يحتاجها الجسم لنشاطه وحركاته الاختيارية^(٦). وإذا كان ما يتناوله الشخص من سعرات حرارية أكثر مما يستهلكه زاد وزنه، وإذا كان ما يستهلكه منها أكثر مما يتناوله قلّ وزنه^(٧).

(١) منتدى البدانة للطبيب سلطان التمايط / ٢٤.

(٢) موقع الموسوعة الحرة (ويكيبيديا).

(٣) علاج السمنة / ٦٣.

(٤) الريجيم الكيميائي والريجيم الصحي / ١٧.

(٥) علاج السمنة / ٦٣.

(٦) موقع صحة.

(٧) منتدى البدانة / ٣٠.



ويمكن قياس السمنة بطريقتين:

الطريقة الأولى:

دليل (مؤشر) كتلة الجسم: وتحسب بقسمة الوزن بالكيلوجرام على الطول بالمتر المربع. فإذا كانت النتيجة أقل من ٢٠ فإن الوزن دون الطبيعي، وإذا كانت النتيجة بين ٢٠-٢٥ فإن الوزن طبيعي، وإذا كانت النتيجة بين ٣٠-٣٥ فإن الشخص يعتبر بدينًا. وإذا كانت النتيجة بين ٣٥-٤٠ فإن الشخص بدين جدًا^(١). وأما إذا كانت أكثر من ٤٠ فإن الشخص مفرط في البدانة. فمثلاً إذا فرضنا أن الوزن ٩٨ كيلوجرام، والطول ١٧٢ سم، فإن دليل كتلة الجسم = $98 \div (1.72)^2 = 33$ وهذا يدل على أن الشخص بدين.

الطريقة الثانية:

شريط القياس: شريط القياس من التقنيات المستخدمة في قياس الوزن، وذلك بقياس محيط الخصر. والدهون المتراكمة حول الخصر أشد خطراً من الدهون الموجودة في أي جزء آخر من الجسم، وتراجع قياس الخصر يعني تراجع كمية الدهون في الجسم. وشريط القياس كالاتي: الخطر الشديد بالنسبة للذكور أن يكون حجم الخصر أكثر من ٩٤ سم، والخطر الشديد الفعلي أن يكون لأكثر من ١٠٢ سم. وبالنسبة للنساء فالخطر الشديد أكثر من ٨٠ سم، والخطر الشديد الفعلي أكثر من ٨٨ سم^(٢).

وأما علاج السمنة فيراد به: زوال السمنة وعدم عودتها مرة أخرى.

(١) علاج السمنة / ٦٢، منتدى البدانة / ٢٦.

(٢) علاج السمنة / ٦٣.



المسألة الثانية

الأمراض الناجمة عن السمنة

السمنة أو البدانة ليست عرضاً أو سبباً للأمراض فحسب، بل هي مرض بحد ذاته. ويوجد إجماع من المنظمات والمؤسسات الطبية العالمية على اعتبارها مرضاً^(١). فهي واحدة من أسباب الموت الرئيسية. وقد توصلت دراسات في كل من أمريكا وأوروبا إلى أن خطر الوفاة يقل إذا كان مؤشر كتلة الجسم يتراوح بين ٥، ٢٢ و ٢٥ كجم/م^٢ في غير المدخنين، ويزداد خطر الوفاة في مؤشر كتلة الجسم الأعلى من ٢٥^(٢). وتعتبر السمنة أيضاً المسبب الرئيسي للعديد من الأمراض بسبب تراكم الدهون في الأنسجة والأعضاء. فهناك علاقة قوية بين السمنة ومرض السكري (النوع الثاني)، وهي عامل رئيس في ارتفاع ضغط الدم، وارتفاع دهون الدم، والسمنة سبب في الارتجاع المعدي المريئي وحصوات المرارة، وآلام المفاصل والنقرس (داء الملوك) والعقم وانقطاع الطمث وتأخر شفاء الجروح، بل إن الجلد يكون عرضة للالتهابات والإصابات الفطرية والبكتيرية، والسمنة سبب لأمراض القلب والشرايين والبروستات والقولون وسرطان الشرج، وجلطات المخ والأزمات القلبية والفشل في عضلة القلب وتوقف التنفس أثناء النوم، وكذلك سرطان الثدي والمبيض وعنق الرحم، كما أنها سبب للآلام النفسية والعزلة الاجتماعية^(٣). وطبقاً لإحصائيات منظمة الصحة العالمية فإن أكثر من ٨٠٪ من مرضى السمنة يعانون من السكر في الدم، و٧٠٪ يعانون من أمراض الشرايين والقلب، و٤٢٪ من أورام سرطانية، خاصة في القولون والثدي، و٣٠٪ من أمراض المرارة و٣٠٪ من ارتفاع ضغط الدم^(٤).

(١) منتدى البدانة/٩.

(٢) موقع الموسوعة الحرة (ويكيبيديا).

(٣) علاج السمنة/٦٨ و٦٩، الريجيم الكيميائي/١٨، ومنتدى البدانة/٩ و٢٣، وموقع صحة، وموقع ويب تب.

(٤) ذكرت هذه الإحصائية في مؤتمر السمنة الأول لوحدة السكر والسمنة في طب طنطا، في معرض كلام أستاذ وحدة

السكر عبد المطلب عيسى (جريدة الأهرام).



المسألة الثالثة

مسببات السمنة

من أهم أسباب السمنة ما يلي:

١. تغير النمط الغذائي: إن كثرة الرخاء وتوفر المال أدى إلى الإقبال على الأطعمة المصنّعة والمطاعم، وأدّى تناول الغذاء بسعرات حرارية عالية (أكلات عربية وغربية) إلى تراكم الدهون في جسم الإنسان، وأفضل مثال على ذلك ما يسمى بالوجبات السريعة.. يقول البروفيسور عبدالباسط^(١) السيد: انتشار ما يسمى بالوجبات السريعة الغنية بالسعرات الحرارية في الدول الغربية ودول أخرى أدى إلى انتشار السمنة والأمراض المصاحبة لها في أجزاء كثيرة من العالم لم تكن تظهر فيها من قبل اهـ.
٢. قلة النشاط والحركة: حيث إن قلة الحركة بسبب توافر السيارات وصعوبة التنقل داخل المدن والمكوث لوقت طويل في استخدام أجهزة توفير الجهد كالتلفاز والحاسوب، هذا كله أدى إلى تفشي السمنة وازديادها.
٣. اختلال الغدد الصماء: إلا أن هذا العامل لا يشكل سوى ٥% من مسببات البدانة. وأكثر أنواع هذا الخلل شيوعاً هو ما يصيب الغدة الدرقية مسبباً كسلاً أو خمولاً في نشاطها.
٤. الوراثة: هذا العامل ليس مسؤولاً عن السمنة بمفرده، بل إن نمط الغذاء ومستوى النشاط والعادات المكتسبة، من العوامل المؤثرة في السمنة.
٥. العادات الغذائية السيئة وهي تبدأ منذ الصغر، فالطفل يتربى منذ الصغر على كثرة الأكل وتعدد الوجبات، والتركيز على السكاكر

(١) في كتابه علاج السمنة/٦٦.





والمشروبات الغازية والأطعمة المقلية، حتى إذا وصل إلى مرحلة الشباب أو قبلها أصبح يتسلى بالطعام، فلا يجلس لدراسة أو اطلاع إلا بالطعام^(١).

٦. تأثير العوامل النفسية، وهي تتمثل في تناول الطعام الزائد في حالة الاسترخاء، أو للهروب من الضغوط النفسية، أو تقديم الطعام كمكافأة على عمل^(٢).



(١) علاج السمنة/٦٦ و٦٧ و٦٨، منتدى البدانة/٢٧ و٢٨ و٢٩ و٣٠، والريجيم الكيميائي/١٣ و١٤ و١٥

(٢) موقع الطبي [medi I feel better](http://www.medi I feel better)



المبحث الأول علاج السمنة في ضوء النظام الغذائي الإسلامي

وهو علاج سلوكي نفسي غذائي. ذلك أن الشريعة الإسلامية، وكما يقول ابن مفلح^(١) تضمنت جميع الطب والعلاج المحتاج إليه، وكيف لا يكون ذلك، وهي شريعة سيد ولد آدم عليه الصلاة والسلام، الذي أرسله الله رحمة للعالمين، فاشتملت شريعته الطاهرة على مصالح الأبدان، كما اشتملت على مصالح القلوب، وفيها من الطب المحتاج إليه ما لا يعلمه إلا الأنبياء وأتباعهم، وهذا مما لا شك فيه، ولا ينكر ذلك إلا جاهل أو معاند اهـ. ويتضمن هذا النظام العلاجي الأمور الثلاثة الآتية:

أولاً: تقليل الطعام والشراب:

إن تقليل الطعام والشراب والسير على ذلك على الدوام من أفضل ما يعين السمين على تخفيف وزنه. فالنبي ﷺ لم يجعل همته في الأكل والشراب. يقول أبو العباس القرطبي في كتابه المفهم^(٢): لم تكن همته ﷺ

(١) في الآداب الشرعية ١٢٦/٣. وابن مفلح هو أبو عبد الله شمس الدين محمد بن محمد بن مفلح بن محمد المقدسي الراميني الصالحي الحنبلي، تفقه في مذهب الإمام أحمد، وبرع فيه، كان ذا حظ وافر من الزهد والعبادة والتعفف والصيانة، مات سنة ٧٦٣هـ. من تصانيفه: الفروع والآداب الشرعية. (البداية والنهاية ١٨/٦٥٧ الدرر الكامنة ٢٠/٥).

(٢) ٢١٥/٥. هو ضياء الدين أبو العباس القرطبي أحمد بن عمر بن إبراهيم الأنصاري الأندلسي القرطبي، المالكي، إمام فقيه محدث، هاجر من الأندلس إلى الإسكندرية، ومات بها سنة ٦٥٦هـ (ينظر: مقدمة المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم ٢١/١).

فيما يجعل في بطنه، وإنما كان يأكل القليل من الطعام عند الحاجة اهـ.
ويدل على ذلك ما يلي:

١. قوله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ [الأعراف: ٣١].

وجه الدلالة: قوله: لا تسرفوا. أي لا تجاوزوا الحد في الأكل والشرب.
قال علي بن الحسن بن واقد: جمع الله الطب في نصف آية (١).

٢. وعن المقدم بن معديكرب (٢) رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول:
«ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، حسب آدمي لقيمات يقمن صلبه،
فإن غلبت آدمي نفسه، فثلث للطعام، وثلث للشراب، وثلث للنفس» (٣).

٣. ورأى ابن عمر رضي الله عنهما مسكيناً، فجعل يضع بين يديه، ويضع بين يديه،
قال: فجعل يأكل أكلاً كثيراً، قال: فقال: لا يدخلن هذا عليّ، فإني
سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إن الكافر يأكل في سبعة أمعاء». زاد
مسلم في رواية أخرى «والمؤمن يأكل في معي واحد» (٤). والمقصود به
التمثيل ومدح التقليل من الأكل وذم كثرتة (٥).

٤. وعن عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ قال: «نعم الأدم أو الإدام الخل» (٦).

(١) غرائب التفسير ٤٠٢/١، تفسير البغوي ١٨٩/٢/٢.

(٢) هو المقدم بن معد يكرب بن عمرو بن يزيد، نزيل حمص، وصاحب رسول الله ﷺ روى عنه أحاديث، توفي سنة ٨٧هـ
وقيل ٨٨هـ. (سير أعلام النبلاء ٤٢٨/٣، الإصابة ٢٧٤/١٠).

(٣) أخرجه أحمد في المسند ٤٢٢/٢٨، حديث ١٧١٨٦. والترمذي في سننه ٥٠٩/٤، كتاب الزهد ٣٧، باب ما جاء في كراهية
الأكل ٤٧، حديث ٢٣٨٠. والنسائي في الكبرى (٦٧٦٩). وابن ماجه في سننه ١١١/٢. واللفظ له - كتاب الأطعمة ٢٩،
باب الاقتصاد في الأكل وكراهة الشبع ٥٠، حديث ٣٣٤٩. والحديث قال عنه الترمذي هذا حديث حسن صحيح اهـ.
وحسنه الحافظ في الفتح ٤٣٥/٩ مع أنه نص على إرساله. وصححه الألباني في صحيح سنن الترمذي ٥٥٥/٢. وجاء في
مسند أحمد مخرجاً ٤٢٢/٢٨: رجاله ثقات غير أن يحيى بن جابر الطائي تكلموا في سماعه من المقدم... ويحيى بن
جابر الطائي يمكن السماع من المقدم فبين وفاتيهما نحو ٣٩ سنة فإن صح سماعه فالحديث صحيح والافمنقطع اهـ.

(٤) أخرجه البخاري في صحيحه ٧١/٧، كتاب الأطعمة، باب المؤمن يأكل في معي واحد، حديث ٥٣٩٣. ومسلم في
صحيحه ١٦٣٠/٣، كتاب الأشربة ٣٦، باب المؤمن يأكل في معي واحد... ٣٤٠٠، حديث ٢٠٦٠.

(٥) ينظر: المفهم ٣٤٤/٥، الآداب الشرعية ١٨٧/٣.

(٦) أخرجه مسلم في صحيحه ١٦٢١/٣ - كتاب الأشربة ٦، باب فضيلة الخل والتأدم به، حديث ٢٥١.



وجه الدلالة: قال الخطابي^(١): معنى هذا الكلام مدح الاقتصاد في المأكّل، ومنع النفس عن ملاذ الأطعمة. كأنه يقول ائتمموا بالخل، وما كان في معناه مما تخف مؤنثته، ولا يعز وجوده، ولا تتأنفوا في المطعم، فإن تناول الشهوات مفسدة للدين مسقمة للبدن اهـ.

وينبغي التنبه إلى أن تقليل الطعام والشراب مربوط بما لا يترتب عليه ضرر بالبدن، أو عدم نشاط في العبادة. جاء عند الحنفية^(٢): وتجويع النفس على وجه لا يعجز عن أداء العبادات فهو مباح اهـ. وجاء عند المالكية^(٣): ويطلب تخفيف المعدة بتقليل الطعام والشراب على قدر لا يترتب عليه ضرر ولا كسل عن عبادة اهـ.

ثانياً: الحرص على آداب الطعام والشراب، ومن أهمها:

١. التسمية: قال ابن^(٤) مفلح: ويسمّي في أولها، وهي بركة الطعام يكفي القليل بها، وبدونها لا يكفي اهـ. والسمن كغيره في حكم التسمية، إلا أنها تتأكد في حقه لحاجته الشديدة إليها، وأثرها في علاج سمنته، كما بين ذلك ابن مفلح. وهي مستحبة في بداية الأكل والشرب. وهو قول الجمهور من الحنفية^(٥).. والمالكية^(٦)، والشافعية^(٧)، والحنابلة على الصحيح^(٨) من المذهب.

- (١) في معالم السنن ٢٣٥/٤. والخطابي هو أبو سليمان حمد بن محمد بن إبراهيم بن خطاب البستي الخطابي، العلامة الحافظ، أخذ الفقه على مذهب الشافعي عن القفال وابن أبي هريرة، مات سنة ٢٨٨هـ (سير أعلام النبلاء ٢٣/١٧، طبعات السبكي ٢٨٢/٢).
- (٢) مجمع الأنهر ٥٢٤/٢.
- (٣) الشرح الصغير ٥٢٧/٢.
- (٤) في الآداب الشرعية ١٦٢/٣.
- (٥) الاختيار ٥٠١/٢، مجمع الأنهر والدر المنقى ٥٢٤/٢، حاشية ابن عابدين ٢١٦/٥.
- (٦) التفرغ ٢٤٩/٢، المعونة ١٧١١/٣، الشرح الصغير ٥٢٦/٢، الثمر الداني ٦٩٠.
- (٧) روضة الطالبين ٢٩٢/٣ و٢٤١/٧، أسنى المطالب ٢٢٧/٣، مغني المحتاج ٢٥٠/٣.
- (٨) المغني ٢١٢/١٠، الآداب الشرعية ١٦٢/٣، الشرح الكبير مع الإنصاف ٢١/٢١، مجموع فتاوى ابن تيمية ٢٢/٣٩٢، والروض المربع ٤١٩/٦.



٢. الاجتماع على الطعام: بيّن النبي ﷺ أهمية الاجتماع على الطعام، حيث تتحقق البركة به، فعن وحشي بن حرب^(١) أن أصحاب النبي ﷺ قالوا: يا رسول الله: إنا نأكل ولا نشبع؟ قال: «فلعلكم تفترقون» قالوا: نعم قال: «فاجتمعوا على طعامكم، واذكروا اسم الله عليه يبارك لكم فيه»^(٢). ومن فوائد الاجتماع أو من آثاره على السمين أن تحصل البركة به فيكفي السمين القليل من الطعام، ولأن الاجتماع على الطعام يورث الحياء من المجتمعين، ويورث البطء في الأكل وقلة النهم. وقد صرح الشافعية^(٣) باستحباب الاجتماع على الطعام.

٣. تصغير اللقمة: تصغير اللقم له فوائد، من أهمها: سرعة الشبع، وصغر حجم البطن، لأن التهام اللقم الكبيرة؛ لا بد وأن يؤدي إلى توسع المعدة وزيادة حجمها، بخلاف ما إذا تناول اللقم الصغيرة فلن يمتلئ فمه، ومن ثم ستنزله هذه اللقم على معدته، ولن تؤثر سلباً في حجم معدته. وتصغير اللقم من المستحبات. وقد صرح به المالكية^(٤) والحنابلة^(٥).

٤. الترسل في الأكل، فيمضغ اللقمة، ويبالغ في تنعيمها قبل بلعها: وصرّح بهذا الأدب المالكية^(٦)، والحنابلة^(٧).

٥. عدم أخذ لقمة جديدة حتى يفرغ من الأولى بمضغها وبلعها: فائدة

(١) هو وحشي بن حرب، مولى لطعيمة بن عدي، وقيل هو مولى جبير بن مطعم، قاتل حمزة، أسلم، وكان قدومه مع وفد أهل الطائف، أمره النبي ﷺ أن يغيب وجهه عنه، شارك في قتل مسيلمة، وشهد اليرموك، سكن حمص ومات بها في خلافة عثمان (الاستيعاب ٤٨/١١، الإصابة ٢٩٩/١٠).

(٢) أخرجه أبو داود في سننه ١٠٩٢/٢، كتاب الأطعمة ٢٩، باب الاجتماع على الطعام ١٧، حديث ٣٢٨٦. قال المنذري في مختصر سنن أبي داود ٢٩٩/٥: وذكر عن الإمام أحمد بن حنبل أنه قال: وحشي بن حرب تابعي لا بأس به، وذكر عن صدقة بن خالد أنه قال لا يشغل به ولا بأبيه اه. وقال الألباني في صحيح سنن أبي داود ٤٤٠/٢: حسن اه.

(٣) ينظر: روضة الطالبين ٣٤١/٧، أسنى المطالب ٥٧١/١.

(٤) الفواكه الدواني ٤١٥/٢، الثمر الداني/٦٩٠.

(٥) الآداب الشرعية ١٦٢/٣، الإنصاف ٣٩٥/٢١.

(٦) الفواكه الدواني ٤١٤/٢، الشرح الصغير ٥٢٧/٢، الثمر الداني/٦٩١.

(٧) الآداب الشرعية ١٦٢/٣، والإنصاف ٣٥٩/٢١.



هذه الوسيلة للسمين في تقليل وزنه عظيمة، فهو حين يأخذ لقمة ويمضغها ويبالغ في تعميمها، ثم يبلعها، ثم يأخذ لقمة أخرى وهكذا، فإنه بفضل الله سيشبع بلقيمات قليلة، ويقل وزنه. وقد ندب هذا السلوك المالكية^(١)، والحنابلة^(٢).

٦. عدم أكل الطعام الحار حتى يبرد: يندب للسمين ولغيره أن لا يأكل الطعام حاراً بل ينتظره حتى يبرد؛ لأن أكله حاراً سيجعله يلتهم الطعام كثيراً، ولا يحس بالشبع بعده. وقد صرح بهذا الأدب الجمهور من الحنفية^(٣)، والشافعية^(٤) والحنابلة^(٥).

واستدلوا على الكراهة بما يلي:

أ. عن أسماء بنت أبي بكر رضي الله عنها أنها كانت إذا ثردت غطته شيئاً حتى يذهب فوره. ثم تقول: إني سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إنه أعظم للبركة»^(٦).

ب. ولأن من يأكل طعامه حاراً، فإنه سيعتاد العجلة في تناوله، وقد لا يسمى فتذهب البركة من طعامه.

٧. الشرب في ثلاثة أنفاس: الشراب في لسان الشارع هو الماء^(٧) والمراد بهذا السلوك إبانة القدح عن فيه، وتنفسه خارجه، ثم معاودة

(١) الفواكه الدواني ٤١٤/٢، الشرح الصغير ٥٢٧/٢، الثمر الداني/٩١.

(٢) الآداب الشرعية ١٦٢/٣، الإنصاف ٣٦٠/٢١.

(٣) مجمع الأنهر ٥٢٥/٢، حاشية ابن عابدين ٢١٦/٥.

(٤) أسنى المطالب ١٥٣/٣، مغني المحتاج ٢٥/٣.

(٥) الآداب الشرعية ١٥٣/٣، الإنصاف ٣٦٦/٢١، الروض المربع ٤٢٢/٦.

(٦) أخرجه أحمد واللفظ له في المسند ٥٢١/٤٤ برقم ٢٦٩٥٨. والدارمي (٢٠٤٧). والطبراني في الكبير ٢٣٦/٢٤. والحاكم

في مستدركه ١١٨/٤. والبيهقي في السنن ٤٥٧/٧. وفي شعب الإيمان (٥٩٠٩). والحديث قال عنه الحاكم: هذا حديث

صحيح على شرط مسلم في الشواهد ولم يخرجاه، ووافقه الذهبي اه. وقال في الآداب الشرعية ٢١٥/٣: قرأه بن

عبدالرحمن عن الزهري، وقرأ فيه ضعف وقد وثق، وهو أعلم الناس بالزهري اه. وجاء في مسند أحمد مخرجاً:

حديث حسن اه. وينظر الدليل في الآداب الشرعية ٢١٤/٣.

(٧) زاد المعاد ١٣٩/٣.

الشرب مرة أخرى^(١). وهذا الأدب يعوّد السمين على الاطمئنان وعدم العجلة، ويؤدي به إلى الشبع السريع، فيقل وزنه تدريجياً. والشرب في ثلاثة أنفاس هو السنة. قاله الحنفية^(٢)، والمالكية^(٣)، والشافعية^(٤)، والحنابلة^(٥)، وهو قول أهل الظاهر^(٦). ويدل على هذا الأدب ما يلي:

أ. ما رواه أنس رضي الله عنه «أن النبي ﷺ كان يتنفس في الإناء ثلاثاً»^(٧) وفي لفظ: «كان يتنفس في الشرب ثلاثاً. ويقول: إنه أروى وأبرأ وأمرأ»^(٨). ومعنى أروى أي أكثر رياً. وأبرأ أي أسلم من مرض أو أذى وأهنا أي أمراً. ويؤخذ من ذلك أنه أقمع للعطش، وأقوى على الهضم، وأقل أثراً في ضعف الأعضاء^(٩). وهذه الأمور الثلاثة إنما تحصل بأن يشرب بثلاثة أنفاس خارج القدر^(١٠): لأنه إذا تنفس في الماء فلا يأمن من الشرقة^(١١).

ب. وعن أبي^(١٢) قتادة رضي الله عنه «أن النبي ﷺ نهى أن يتنفس في الإناء»^(١٣).

وجه الدلالة: أن النهي عن التنفس في الإناء للتزيه، لأنه ربما

- (١) المرجع السابق.
- (٢) عمدة القارئ ٢٠١/٢١.
- (٣) الفواكه الدواني ٤١٥/٢، الشرح الصغير ٥٢٧/٢، الثمر الداني/٦٩١.
- (٤) شرح النووي على صحيح مسلم ١٩٨/١٣، أسنى المطالب ٢٢٨/٣، مغني المحتاج ٣/٢٥٠.
- (٥) الآداب الشرعية ١٦٤/٣، الشرح الكبير مع الإصناف ٣٧٤/٢١، الروض المربع ٦/٤٢١.
- (٦) المحلى ٦/٢٣٠.
- (٧) أخرجه البخاري في صحيحه ٦/٢٥٠، كتاب الأشربة، باب الشرب بنفسين أو ثلاثة. ومسلم في صحيحه ٣/١٦٠٢ - واللفظ له - كتاب الأشربة ٣٦، باب كراهة التنفس في نفس الإناء... ١٦٠٠٠، حديث ٢٠٢٨.
- (٨) أخرجه مسلم في صحيحه ٣/١٦٠٢، كتاب الأشربة ٣٦، باب كراهة التنفس في نفس الإناء... ١٦٠٠٠ وينظر الدليل في عمدة القارئ ٢٠١/٢١، الثمر الداني/٦٩١، فتح الباري ١٠/٩٥.
- (٩) ينظر: شرح النووي على صحيح مسلم ١٩٩/١٣، فتح الباري ١٠/٩٥.
- (١٠) ينظر: فتح الباري ١٠/٩٥، نيل الأوطار ٨/١٩٢.
- (١١) نيل الأوطار ٨/١٩٢.
- (١٢) هو الحارث بن ربيعي الخزرجي الأنصاري، فارس رسول الله ﷺ اختلف في شهوده بديراً، شهد أحداً وما بعدها، من مشاهير الصحابة، توفي سنة ٥٤ هـ وقيل بل مات في خلافة علي رضي الله عنه (الاستيعاب ١١/٣٠٢، سير أعلام النبلاء ٢/٤٤٩).
- (١٣) أخرجه البخاري في صحيحه ٦/٢٥٠، كتاب الأشربة، باب النهي عن التنفس في الإناء. ومسلم في صحيحه ٣/١٦٠٢ - واللفظ له - كتاب الأشربة، باب كراهة التنفس في نفس الإناء، حديث ٢٦٧.





مائع كلبن اهـ. وجاء في مطالب أولي النهى الحنبلي^(١): ويسن... شربه ثلاثاً... ويعبّ اللبن؛ لأنه طعام اهـ.

واستدلوا بما يلي:

١. عن ابن أبي حسين^(٢) أن النبي ﷺ قال: «إذا شرب أحدكم فليمصّ مصّاً، ولا يعبّب عبّاً، فإن الكُباد من العب»^(٣). وجه الدلالة: وجه النبي ﷺ إلى عدم العبّ وهو الشرب من غير تنفس، وعدم إحداث صوت حين بلع الماء كابتلاع البهائم، بل يمصّه مصّاً برفق، جرعة بعد جرعة^(٤).

٢. ولأن هذا أهناً وأمرأ وأنفع لعروق الجسد^(٥).

ثالثاً: عدم تناول الأطعمة الرديئة: يقول ابن القيم^(٦):

عن أسباب أمراض الأكثرية: تناول الأغذية القليلة النفع البطيئة الهضم والإكثار من الأغذية المختلفة التراكيب المتنوعة، فإذا ملأ الأمي بطنه من هذه الأغذية واعتاد ذلك أورثته أمراضاً متنوعة منها بطيء الزوال وسريعه، فإذا توسط في الغذاء وتناول منه قدر الحاجة وكان معتدلاً في كميته وكيفيته كان انتفاع البدن به أكثر من انتفاعه بالغذاء الكثير اهـ.

ولا يقول قائل: إن هذه الأمور الثلاثة لن تنفع السمين؛ لأنها عامة له ولغيره، وليست خاصة في علاج السمين. فلا يقال ذلك، لأن معدل الاستقلاب أي حرق



(١) ٢٤٣/٥.

(٢) هو عمر بن سعيد بن أبي حسين النوفلي المكي القرشي من رجال الشيخين والترمذي والنسائي وابن ماجه، ذكره ابن حبان في الثقات، وقال ابن معين والنسائي ثقة، مات سنة ١٥٢ هـ. (الجرح والتعديل لابن أبي حاتم ١١٠/٦، الثقات لابن حبان ١٦٦/٧).

(٣) أخرجه عبدالرزاق في مصنفه ٤٢٨/١٠، كتاب الجامع، باب ثلثة القدح وعروته، حديث ١٩٥٩٤. والبيهقي في السنن الكبرى ٤٦٤/٧، حديث ١٤٦٥٩. والحديث أصله البيهقي بالإرسال. وينظر الدليل في: الفواكه الدواني ٤١٥/٢، الآداب الشرعية ١٦٤/٣.

(٤) الفواكه الدواني ٤١٥/٢.

(٥) المصدر السابق، والآداب الشرعية ١٦٤/٣.

(٦) في زاد المعاد ٦٨/٣.



الدهون عند السمين أسرع وأقوى من غيره، ويدل على ذلك إنه أجريت دراسة لبيان أثر صيام رمضان في وزن الجسم. وقد تم تقسيم من أجريت عليهم الدراسة إلى ثلاث مجموعات: الأولى: هي مجموعة مفرطي الوزن، والثانية: مجموعة الأوزان الطبيعية، والمجموعة الثالثة هي مجموعة ناقصي الوزن. وبعد انتهاء الشهر لوحظ نقصان الوزن في مجموعة مفرطي الوزن أكبر من غيرها؛ وسبب ذلك أن القدرة المصروفة عند المجموعة الأولى (مفرطي الوزن) أكبر منها عند ناقصي الوزن، وهذا عائد إلى ارتفاع معدل الاستقلاب الأساسي (أي حرق السعرات الحرارية)، وارتفاع معدل تجدد البروتين عند المجموعة الأولى. وكما هو معلوم فإن الشخص المفرط الوزن عند صيامه يستخدم مقداراً أكبر من مخزون جسمه من الشحوم لمواجهة متطلبات صرف الطاقة المتزايد.^(١)

ولا يقال أيضاً: إن آداب الطعام لا أثر لها في علاج السمين فقط، ثبت طبيّاً أثر تغيير العادات السيئة والسلوك الخاطئ في تخفيف الوزن. وأصبح علاج السلوك داخل خطة علاج السمين.





المبحث الثاني

العلاج بالصيام الشرعي

توجد مدارس في الغرب تهتم بالصيام وتجعله حمية وعلاجاً لكثير من الأمراض، ومنها السمنة. إلا أن الصيام عندهم صيام عن الطعام والشراب واستبداله بالعصير من الفاكهة والخضار^(١)، هذه الطريقة تؤدي إلى نزول وزن السمين، إلا أنه وبمجرد أن يعود إلى الطعام سيعود الوزن من جديد^(٢).

إلا أنني أريد بالعلاج بالصيام: الصيام الشرعي، فيستغل السمين شهور وأيام الصيام المندوبة وشهر رمضان ويقلل من طعامه وشرابه، أو لا يقلل لكن لا يسرف فيهما وينام في الليل، فلا يقلب ليله نهاراً، حتى يقل ما يتناوله. فإذا صام السمين شهر شعبان مثلاً - حيث جاءت السنة بفضل صيامه^(٣) - ثم أتبعه بصيام شهر رمضان فلا شك أن وزنه سيقل، ولن يحصل له من الضيق والملل الذي يحصل عند اتباع الريجيم؛ لأنه يصوم لله، ولا مانع من استمراره في صيام الكثير من الأيام، فهو لا يخالف السنة؛ ذلك أن عائشة رضي الله عنها قالت: «كان رسول الله ﷺ يصوم حتى نقول: لا يفطر. ويفطر، حتى نقول: لا يصوم»^(٤). ويدل على قوة الصيام الشرعي وأثره في تقليل الوزن الزائد ما رواه عبدالله

(١) حمية الصوم / ٩٤، والتداوي بلا دواء / ١٨٨.

(٢) حمية الصوم / ٩٤.

(٣) فعن عائشة رضي الله عنها قالت: «كان رسول الله ﷺ يصوم حتى نقول: لا يفطر، ويفطر حتى نقول: لا يصوم. وما رأيت رسول الله ﷺ استكمل صيام شهر قط إلا رمضان وما رأيت في شهر أكثر منه صياماً في شعبان» أخرجه البخاري (١٩٦٩) ومسلم - واللفظ له - (١١٥٦).

(٤) سبق تخريجه.



ابن مسعود رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم، فإنه له وجاء»^(١). حيث أرشد النبي صلى الله عليه وسلم إلى الصيام عند عدم القدرة على النكاح؛ لما في الصوم من أثر في ضعف شهوة النكاح. ويدخل في ذلك أن الصوم يضعف شهوة الطعام، فيقل وزن السمين بالتدريج. بل جاء الترغيب في الصوم، وأن الله يجزي به بنفسه، فالصوم أكبر مهذب للإنسان روحاً وبدناً؛ بسبب تضيق مجاري الشيطان به. ويدل على أثر الصيام الشرعي في إنقاص الوزن ما يشهده الواقع، وتثبتته الدراسات، ويقرره الأطباء، فقد أجريت دراسة على ١٣٧ متطوع بالغ، منهم ٩١ ذكراً و٤٦ أنثى، وكانت هذه الدراسة لبيان أثر صيام رمضان في وزن الجسم. وقد قسم المتطوعون إلى ثلاث مجموعات: الأولى: هي مجموعة مفرطي الوزن، والثانية: هي مجموعة الأوزان الطبيعية، والمجموعة الثالثة هي مجموعة ناقصي الوزن. وبعد انتهاء الشهر لوحظ الآتي:

١. نقصان الوزن على المجموعات الثلاث جميعاً. وكان نقصان الوزن في المجموعات الثلاث هو على الترتيب ٦٢، ٢ كجم و ٦٢، ٠ كجم.
٢. أن نقصان الوزن في النصف الأول من شهر رمضان أكثر منه في النصف الثاني من الشهر.
٣. أن نقصان الوزن عند الذكور أكبر منه عند الإناث.

وكانت نتيجة الدراسة السابقة كالآتي: نقصان الوزن في مجموعة مفرطي الوزن أكبر من غيرها؛ وسبب ذلك أن التغيرات الفيزيولوجية المختلفة التي تحدث في كل مجموعة خلال الشهر الكريم هي العوامل الأساسية في اختلاف نقص الوزن بينها، فالقدرة المصروفة عند المجموعة الأولى (مفرطي الوزن)

(١) أخرجه البخاري في ٣/٧، باب قول النبي صلى الله عليه وسلم «من استطاع...»، كتاب النكاح حديث (٥٠٦٥). ومسلم في صحيحه ١٠١٩/٢، كتاب النكاح. باب استحباب النكاح لمن طاقت نفسه إليه، حديث (١٤٠٠).



أكبر منها عند ناقصي الوزن، وهذا عائد إلى ارتفاع معدل الاستقلاب الأساسي (أي حرق السعرات الحرارية) ، وارتفاع معدل تجدد البروتين عند المجموعة الأولى. وكما هو معلوم فإن الشخص المفرط الوزن عند صيامه يستخدم مقداراً أكبر من مخزون جسمه من الشحوم، ليوافق متطلبات صرف الطاقة المتزايد. وتبين أيضاً أن النقصان في الوزن عند الذكور أكثر منه عند النساء بسبب أن المرأة تقطر لأجل الحيض من ٣-٥ أيام، كذلك فإن معدل الاستقلاب الأساسي عند الرجال أكثر منه عند النساء^(١). يقول الطبيب أسامة الكردي في كتابه الصحة والصيام^(٢) معقّباً على الدراسة السابقة: يعتبر الصيام الشرعي علاجاً فعالاً لأولئك البدنيين وذوي الأوزان المفرطة، وعلى عكس أنواع الصيام الأخرى التي تسبب نقصاً سريعاً في وزن الجسم، وما يرافق ذلك من تأثيرات جانبية ضارة، فإن صيام رمضان -مع عدم الإسراف بالطعام والشراب عند الإفطار- يعتبر شكلاً آمناً ومستحباً وعلاجاً للبدانة وما يرافقها من أمراض واضطرابات في الجهاز الهضمي وغيره من الأجهزة الأخرى اهـ.



(١) الصحة والصيام / ٢٩-٣٥.

(٢) / ٣٥.



المبحث الثالث

العلاج باتباع أنظمة غذائية معينة (نظام الحمية أو ما يسمى بالريجيم)

وفيه ثلاثة مطالب: الأول: حكم اتباع حميات تخفيف الوزن. والثاني: شروط وضوابط اتباع حميات تخفيف الوزن. والثالث: حكم التعاقد مع مؤسسات توصيل وجبات الحمية (دايت) .

المطلب الأول

حكم اتباع حميات تخفيف الوزن

عرفت الحمية في اللغة بأنها ما حُمي من شيء. يقال: حمى الطبيب المريض مما يضره حمية: منعه إياه. واحتمي هو من ذلك، وتحمي امتنع. والحمي: المريض الممنوع من الطعام والشراب^(١). والحمية الغذائية على ثلاثة أنواع:

١. حمية من أجل التحكم في الوزن: فتقاس كمية الطاقة التي في الطعام وتلك المستهلكة في النشاط اليومي بالسرعات الحرارية، فحين تكون الحمية لإنقاص الوزن فلا بد من أن تجعل كمية الحرارية الواردة إلى الجسم من الغذاء أقل من السرعات الحرارية المستهلكة في النشاط، وأما إن كان العكس فإن الحمية تهدف لزيادة الوزن.

(١) لسان العرب ١٤/١٩٨، مادة حما.





٢. الحمية الخاصة: وهي امتناع شخص عن طعام معين بسبب تضرره منه، فمثلاً مريض السكري لا بد وأن يمتنع عن السكر، ومريض الضغط المرتفع يحتمي عن الملح وهكذا.

٣. الحمية النظامية (الموازنة) وهي التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية الضرورية للمحافظة على الصحة، ولا تزيد عليها^(١).

وأريد بالحمية في هذا المبحث: حمية تخفيف الوزن.

هذه الحمية تعتمد على إمداد جسم السمين بسعرات حرارية قليلة تساعد على فقدان وزنه. وحكم هذه الطريقة الجواز في الجملة بضوابط وشروط ستأتي. ويدل على الجواز ما يلي:

١. قول الله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ [الأعراف: ٣١]. هذه الآية عامة تشمل أن يأكل الإنسان ويشرب دون إسراف. وتشمل أيضاً أن يتبع الإنسان أنظمة غذائية معينة قليلة السعرات.

٢. حديث المقدم بن معد يكرب رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، حسب آدمي لقيمات يقمن صلبه، فإن غلبت آدمي نفسه، فثلك للطعام، وثلث للشراب، وثلث للنفس»^(٢). وجه الدلالة: يدل الحديث على الاقتصاد في الطعام والشراب. والحديث عام، فيدخل فيه جميع الناس. ومن باب أولى إن كان الشخص سميناً. ويدخل في الاقتصاد في الطعام والشراب اتباع أنظمة معينة قليلة السعرات الحرارية.

٣. وللقاعدة الفقهية: الضرر يزال^(٣). واتباع أنظمة غذائية قليلة السعرات الحرارية يزيل السمنة وآثارها.

(١) الموسوعة الحرة (ويكيبيديا) .

(٢) سبق تخريجه

(٣) وهي قاعدة متفرعة من القاعدة الكلية: لا ضرر ولا ضرار (الأشبه لابن نجيم ٧٢/١، وللسبكي ٤١/١ وللسبيوطي ٧/١، ومختصر التحرير شرح الكوكب المنير ٤/٤٤٢) .



٤. ولأن هذه الطريقة آمنة -إذا روعيت ضوابطها-، وهي أفضل من الدواء والجراحة. يقول ابن القيم^(١): اتفق الأطباء على أنه متى أمكن التداوي بالغذاء لا يعدل عنه إلى الدواء، ومتى أمكن بالبسيط، لا يعدل عنه إلى المركب، وكل داء قدر على دفعه بالأغذية والحمية لم يحاول دفعه بالأدوية اهـ.

المطلب الثاني

شروط وضوابط اتباع حميات تخفيف الوزن

حتى يقال بجواز الطريقة السابقة يجب أن تتم وفق الضوابط الآتية:

الضابط الأول: وجود مصلحة معتبرة شرعاً للسمين من اتباع الحمية:

لا بد أن يتحقق للسمين مصلحة من اتباع الحمية، وهي أن يفقد وزنه الزائد، مع دوام صحته وسلامته. وأما إن حصل له ثبات في الوزن ولم يفقد شيئاً من وزنه، فإن هذه الحمية غير مجدية فتكون غير جائزة. أو أنها حققت له مصلحة فقد الوزن إلا أنها أضرت بصحته، أو أفقدته نشاطه وحيويته، فأصبح عاجزاً عن ممارسة عباداته ووظائفه الأخرى، فإنها تكون أيضاً غير جائزة.

الضابط الثاني: عدم الضرر بالبدن مضرة تربو على المصلحة المرجاة من الحمية:

يجب على السمين وهو يتبع نظاماً غذائياً معيناً أن لا يضر بدنه. ومن الضرر بالبدن أن يقتصر على نوع أو نوعين من الغذاء، أو أن يقتصر على وجبة واحدة،

(١) في كتابه زاد المعاد ٦٥/٣.



أو أن لا يأكل إلا قليلاً جداً. وتذكر قصة فتاة بدينة قلّت الطعام والشراب، حتى أصبحت لا تأكل شيئاً، فإذا شعرت بالوهن والضعف تناولت الحليب المركز المحلى. وقد فقدت الكثير من وزنها، إلا أنها أصيبت بمرض السكري، فأصبحت تعالج بإبر الأنسولين. ومن الضرر بالبدن عدم احتواء نظامها الغذائي (ريجيمه) على المجموعات الغذائية الأساسية، وقد اتفق أهل الاختصاص على تقسيم الغذاء إلى المجموعات الأساسية، وهي: الحبوب والفاكهة والخضار والحليب ومشتقاته واللحوم. ومجموعة سادسة هي الدهون والزيوت والسكريات^(١).

وأكثر أنواع الريجيمات المنتشرة عند الناس ضارة، ومن أشهرها:

١. حمية أوريجم الصنف الواحد مثل حمية الموز أو الحليب والتمر وغير هذه الأصناف. والمرتكز الأساس لهذه الحمية يعتمد على تنظيف المعدة والأمعاء وغسل الجهاز الهضمي. وتؤدي هذه الحمية إلى نزول الوزن سريعاً. إلا أن لها أضراراً، من أهمها: انخفاض ضغط الدم، وتخمر الأمعاء، وزيادة نسبة الغازات، وقد تؤدي إلى حدوث أزمة قلبية. وبعد الانتهاء من فترة الحمية فإنه يحدث انعكاس في الحالة النفسية للسمنين، فيتناول الطعام بشكل أكبر مما كان عليه في السابق، وهذا يؤدي إلى زيادة الوزن من جديد^(٢).

٢. الحمية الكيميائية أو ما يسمى بالريجيم الكيميائي^(٣) واسمه العلمي الريجيم الذي يحتفظ بالبروتين أي المعتمد على البروتين، فزيادة مقادير البروتين في وجبات هذا الريجيم ينعدم تأثيرها على زيادة الوزن لعدم قابلية البروتين إلى التحول إلى دهن، إلا أنه يستفاد منها في تثبيت وزن العضلات، واستمرار المعدل المرتفع لحرق الدهون^(٤).

(١) الريجيم الكيميائي/٢٦.

(٢) علاج السمنة/٧٥.

(٣) وسمي بذلك لأنه يعتمد على المسارات الكيميائية للمواد الغذائية داخل الجسم (الريجيم الصحي والريجيم الكيميائي/٣١١).

(٤) إن فكرة هذا الريجيم تقوم على تزويد الجسم بجميع العمليات الحيوية داخل الجسم وتوجيهها إلى زيادة حرق =



وبأسلوب آخر إن عدم تناول النشويات والسكريات يعني عدم إفراز الأنسولين لعدم وجود السكر، ومن ثم فلن يستفيد الجسم من الطعام المقدم وسيعمل على إذابة الدهون المخزنة ليحصل على الطاقة. إلا أن هذا الريحيم له أضرار من أهمها: ارتفاع نسبة الدهون في الدم، وزيادة احتمال نسبة الإصابة بتصلب الشرايين، واضطراب في الأملاح المعدنية في الجسم، وارتفاع نسبة الكوليسترول^(١).

٣. حمية الشوربة الحارقة للدهون: وتعتمد هذه الطريقة على تحضير شوربة مكونة من مجموعة من الخضراوات، وتناولها مع الماء عند الجوع وبكميات غير محدودة مع الحد من تناول النشويات والأطعمة الأخرى. وهذه الحمية ينزل بها الوزن بشكل سريع. إلا أن من عيوبها نقص في الطاقة والبروتين والفيتامين؛ لقلة التنوع الغذائي، وصاحبها يصاب بقلة التركيز وعدم الاستيعاب وتؤدي إلى الاكتئاب.

٤. حمية تحليل بصمة الدم نيوترون: حيث يتم إجراء تحليل الدم لتشخيص السمنة، ومن ثم تحدد له أنواع الأطعمة التي تسبب له السمنة، وفي الوقت نفسه يلزمه القيام بريحيم يقل فيه النشويات والسكريات والدهون. وأخطار هذه الطريقة تتمثل في أنها تعتبر نظاماً تجارياً لا يوجد ما يثبت صحته^(٢).

= الدهون، فمن المعلوم أن البروتين كمصدر للطاقة لا يقبل التحول إلى دهون ولا تخزينها. وأما النشويات والسكريات فإنها تخزن في صورة مادة الكليكوجين. وزيادة هذه المادة أو انخفاضها أي زيادة أو انخفاض النشويات ينتج عنه الإحساس بالجوع والشبع، والجسم يعتمد اعتماداً كلياً على النشويات كمصدر للطاقة. والنشويات الزائدة يتم حرقها داخل الجسم إلا أن هذا على حساب حرق الدهون حيث يقل معدل حرق الدهون في الجسم، وللعلم فإن النشويات لا تتحول بسهولة إلى دهن إلا إذا أشبعت مخازن الكليكوجين تماماً وزادت كمية السرعات الحرارية القادمة عن ٥٠٠٠ سعرة حرارية يومياً، وهذا في العادة لا يحدث إلا مع الشراهة الشديدة لتناول النشويات والسكريات، وأما في الأكل العادي فلا يحدث هذا. وعليه فإن تناول كميات كبيرة من النشويات والسكريات لا يزيد الوزن بسببها، بل بسبب توقف حرق الدهون. وأما الدهون فإن أي دهن زائد عن حاجة الجسم للطاقة يتم تخزينه في مخازن الدهن تحت الجلد. (الريحيم الصحي والريحيم الكيميائي/ ٢١١-٢١٢).

(١) علاج السمنة/٧٦.

(٢) ملئقي منسوبي وزارة الصحة السعودية.





وأدلة وجوب الالتزام بهذا الضابط ما يلي:

١. قوله تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ﴾ [النساء: ٢٩]. واتباع أنظمة غذائية قاسية قد يذهب النفس أو يضرها.
٢. وحديث ابن عباس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ «لا ضرر ولا ضرار»^(١). فقوله: لا ضرر، نكرة في سياق النهي، تتناول النهي عن كل ضرر، ومن الضرر اتباع أنظمة غذائية صارمة.
٣. ولأن المسلم لوجاع ولم يأكل، وهو قادر على الأكل كان آثمًا^(٢)، فكذلك من يتبع نظامًا غذائيًا صارمًا.
٤. وحتى لا يصلح السمين شيئًا ويفسد أشياء، فاتباع أنظمة غذائية خاطئة قد تقلل وزن الشخص وتصل به إلى المطلوب، إلا أنها قد تتسبب في إصابته بأمراض، قد تكون مزمنة كالسكري والقلب وهشاشة العظام. ولذلك قال الفقهاء^(٣): الضرر لا يزال بضرر مماثل له أو أشد منه.
٥. وللقاعدة الفقهية: إذا تعارضت مفسدتان روعي أعظمها ضررًا بارتكاب أخفهما^(٤). والسمنة مفسدة إلا أنها أخف من مفسدة الحميات الخاطئة التي تسبب أضرارًا فادحة بالبدن، بل قد تؤدي به إلى الموت.



- (١) أخرجه أحمد في المسند ١/٣١٢ و٢٢٧. وأخرجه مالك مرسلاً في الموطأ ٢/٧٤٥. وابن ماجه في سننه ٢/٧٨٤. كتاب الأحكام ١٢، باب من بنى في حقه ما يضر بجاره ١٧، حديث ٢٢٤١. والحديث قال عنه النووي في الأربعين النووية ص ٤٩: حديث حسن... وله طرق يقوي بعضها بعضاً اهـ. وفي الزوائد على سنن ابن ماجه ٢/٧٨٤: قال: في إسناده جابر الجعفي متهم اهـ. وقال أبو عمرو بن الصلاح ونقله عنه ابن رجب في جامع العلوم والحكم/٥٧١: هذا الحديث أسنده الدارقطني من جوه، ومجموعها يقوي الحديث ويحسنه، وقد تقبله جماهير أهل العلم واحتجوا به اهـ الفتاوى الخانية ٣/٤٠٣
- (٢) وهي قاعدة فقهية متفرعة من القاعدة الكلية الكبرى: لا ضرر ولا ضرار. (الأشباه والنظائر لابن نجيم ١/٤١، والمنثور ٢/٣٢١، والأشباه والنظائر للسيوطي ١/٨٦).
- (٣) وهي قاعدة فقهية ذكرها أهل العلم، ومتفرعة من القاعدة الكبرى: لا ضرر ولا ضرار. (الأشباه والنظائر لابن نجيم ١/٧٨، وللسيوطي ١/٨٧، ومختصر التحرير شرح الكوكب المنيرة/٤٤٧).



الضابط الثالث: سؤال أهل الخبرة واتباع تعليماتهم:

لا بد وعند اتباع نظام غذائي معين أن يكون تحت إشراف طبي. فالنظام الغذائي الذي يصلح لشخص قد لا يصلح لآخر. ويوجد في الغالب في كل مستشفى عيادة مختصة بالتغذية وأمور السمنة، وتوجد كذلك مراكز متخصصة في هذا الجانب. وفي العادة يأمر هؤلاء بعمل فحوصات وتحاليل لمعرفة جسم السمين وأسباب سمنته، وذلك قبل البدء بأي نظام غذائي. وإن لم يتمكن الشخص من زيارة المستشفيات والمراكز المتميزة، فإنه يسأل ويستفيد من الجمعيات العالمية الخاصة بأمور السمنة والغذاء. وقد جاء الأمر في الشرع بسؤال أهل الخبرة والاستفادة منهم دون غيرهم.

ويدل على أهمية هذا الضابط ما يلي:

١. قول الله تعالى: ﴿وَلَا يَنْبُتُكَ مِثْلُ خَيْرٍ﴾ [فاطر: ١٤].

وجه الدلالة: تدل الآية الكريمة على أن الخبير بالأمور إذا أخبر بشيء أخذ بقوله؛ لأنه لا صدق أصدق مما ينبئ به الخبير.

٢. وقوله تعالى: ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَقْتُلُوا الصَّيْدَ وَأَنْتُمْ حُرْمٌ وَمَنْ قَتَلَهُ مِنْكُمْ مُتَعِدًّا فَجَزَاءٌ مِّثْلُ مَا قَتَلَ مِنَ النَّعْمِ يَحْكُمُ بِهِ ذَوَا عَدْلٍ مِنْكُمْ﴾ [المائدة: ٩٥].

وجه الدلالة: أن الله تعالى أمر من صاد الصيد البري وهو محرم بفسدية، وهي على التخيير، ومنها جزاء مثل ما قتل إن كان له مثل، ويرجع في تحديد المثل إلى ما قضى به الصحابة، وما لم يقض فيه الصحابة يرجع فيه إلى قول عدلين خبيرين. وهذا دليل على أن المعتمد عليه في السؤال والاتباع هم أهل الخبرة.

٣. حديث عائشة رضي الله عنها قالت: دخل مجزّر^(١) المدلجي على رسول الله

(١) هو مجزّر ابن الأعور بن جعدة الكناني، القائف من بني مدلج، وإنما سمي مجزراً؛ لأنه كان إذا أخذ أسيراً جز ناقصته ولم يكن اسمه مجزراً. (أسد الغابة ٦١/٥، الإصابة ٩٣/٩)



ﷺ فرأى أسامة وزيداً عليهما قطيفة وقد غطيا رؤوسهما وبدت أقدامهما، فقال: «إن هذه الأقدام بعضها من بعض». وفي رواية: دخل عليّ رسول الله ﷺ مسروراً^(١). ولولا جواز التعويل على أهل الخبرة لما سرّ النبي ﷺ بقول الخبير مجزز المدلجي.

الضابط الرابع: غلبه الظن بنجاح الحمية المتبعة:

من الضوابط لجواز الحمية أن يغلب على ظن الطبيب نجاح الحمية في تخفيف وزن السمين، بحيث تكون نسبة نجاحها أكبر من نسبة عدم نجاحها.

وبمراعاة الضوابط السابقة تكون الحمية أو الريجيم جائزاً إلا أن من أهم عيوب أنظمة الريجيم ما يلي:

١. صعوبة تحديد سرعات حرارية معينة مناسبة يتناولها كل سمين؛ لأن لكل جسم سرعات معينة بحسب عمره وجنسه وكتلته وحركته ووجود أمراض فيه إلى غير ذلك.

٢. ومن عيوب اتباع الحمية أو الريجيم بضوابطه السابقة صعوبة التطبيق، فالكثير من الأطعمة لا تكتب عليها سرعاتها الحرارية.

٣. وقد يملّ الإنسان ويصيبه الضجر والملل عند وزن الأطعمة وتحديد سرعاتها.

٤. أن أنظمة وبرامج الحمية الغذائية تؤدي إلى إنقاص الوزن على المدى القصير، بمعنى أن السمين بعد أن يفقد وزنه الزائد لا يستطيع المحافظة عليه إلا على المدى القصير وسرعان ما يسترده، بل ويزيد

(١) أخرجه البخاري في ٢٢/٥، كتاب المناقب، باب مناقب زيد بن حارثة، حديث ٣٧٢١. وأخرجه أحمد واللفظ له في المسند ١١٨/٤.



وزنه عن سابقه، فقد أثبتت الدراسات أن معدلات النجاح في الحفاظ على الوزن بعد نقصانه تتراوح بين ٢ و ٢٠٪ فقط^(١)، ووفقاً لدراسة قام بها أطباء من برامج السمنة في المعاهد الصحية الوطنية، ونشرتها نيو انجلان جورنال اوف ميدين عام ٢٠٠٢م فإن الأفراد الذين يحافظون على اتباع الحمية ويمارسون الرياضة تحت إشراف الأخصائيين لمدة ٤-٦ أسابيع يمكن أن يخسروا ما بين ٥-١٠ من أوزانهم، غير أن هذه الخسارة يتبعها ازدياد وزن تدريجي بعد التوقف عن اتباع نظام الحمية.

٥. أنه وبالدراسة السابقة تبين أن تخفيف الوزن باتباع أنظمة غذائية في مدة قصيرة له أثر سلبي على الجهاز المناعي في الجسم والدورة الدموية، وعلى نفسية الشخص، وعلى أولاده في البيت^(٢).

٦. وكذلك فإن اتباع أنظمة غذائية ونقصان الوزن بها، ثم استرداد الوزن بعد فترة قصيرة، ثم العودة إلى اتباع نظام غذائي وهكذا، فهذا التذبذب في الوزن من زيادة ونقصان يؤثر سلباً على الأعضاء الداخلية للجسم كالبنكرياس والقلب.

يقول الطبيب أحمد توفيق عن سلبيات أنظمة الريجيم^(٣): وقد أثبتت الدراسات والأبحاث الحديثة أن الأنماط الغذائية القائمة على احتساب السرعات الحرارية لم تفلح في تحقيق خسارة ثابتة في الوزن. في المقابل أظهرت دراسات أخرى أن الأشخاص الذين يغيرون أنماطهم الغذائية ويتحولون إلى أنماط شبيهة بتلك التي كانت متبعة من قبل أجدادنا، أي يعودون إلى الأنظمة التي تتكون بشكل رئيسي من الحبوب والخضراوات والبقول والفواكه

(١) الموسوعة الحرة (موقع ويكيبيديا) .

(٢) مقالة بعنوان حمية المدى القصير تخفض الوزن بشكل مؤقت (موقع الفراشة النسائي) .

(٣) في كتابه الريجيم الكيميائي/١٩.



لا يجدون صعوبة في خسارة الوزن الزائد. ثم إن النظام الغذائي المرتكز على الخضراوات والمنتجات الحيوانية القليلة الدهون لا يتطلب احتساب السرعات الحرارية، ولا يتسبب في الوقت نفسه بالجوع اهـ. وجاء في كتاب خمسمئة سؤال وجواب^(١): الريجيم الناجح ليس هو النظام الغذائي وحده القادر على إنقاص الوزن بسرعة، ولكنه النظام الحياتي وممارسة الرياضة في وقت واحد اهـ.

المطلب الثالث

حكم التعاقد مع مؤسسات توصيل الوجبات الحمية (دايت) ، وحكم الشراء منها مباشرة

تعمل بعض المستشفيات والمراكز الأهلية في أقسام الحمية على إعداد وجبات محدودة السرعات الحرارية، تقوم بتوصيلها يومياً إلى المشترك معهم مقابل مبلغ مالي يدفع مقدماً. وهذا العقد يدخل في عقود السلم، وحكمه الصحة، بتوافر الشروط الآتية:

١. أن يكون رأس المال (المبلغ المدفوع من قبل السمين) معلوماً كسائر عقود المعاوضات^(٢).
٢. وأن يسلم في مجلس العقد، فلو تفرقا قبله بطل العقد^(٣).
٣. وأن يكون المسلم فيه (الوجبات) ديناً أي شيئاً موصوفاً في ذمة المسلم إليه^(٤).



(١) ١٥٩/.

(٢) وهو شرط متفق عليه عند الفقهاء (ينظر لهذا الشرط وأدلته وتفصيلاته: رد المحتار/٢٠٦/٤، القوانين الفقهية/ ٢٧٤، المهذب/٣٠٠/١، المغني/٤١١/٦).

(٣) وهو شرط عند الحنفية والشافعية والحنابلة والظاهرية، وقال المالكية في المشهور عنهم بجواز تأخيرهم اليومين والثلاثة بشرط وبغير شرط (ينظر لهذا الشرط وأدلته: بدائع الصنائع/٢٠٢/٥، فتح القدير/٢٢٧/٦، رد المحتار/٢٠٨/٤، كفاية الأخبار/٤٦٨/١، مغني المحتاج/١٠٢/٢، المغني/٤٠٨/٦، كشاف القناع/٣/٢٩١، المحلى/٤٦/٨).

(٤) وهو شرط لا خلاف فيه بين الفقهاء فتح القدير مع العناية/٢١٩/٦، مواهب الجليل/٤/٥٣٤، روضة الطالبين/٤/٦، شرح منتهى الإرادات/٢/٢٢١، المحلى/٤٥/٨).



٤. وأن يكون المسلم فيه معلوماً^(١).

٥. وأن يكون مؤجلاً لا حالاً^(٢).

٦. يكون الأجل الذي يجب عنده تسليم الوجبات معلوماً^(٣).

٧. وأن يكون مقدوراً على تسليمه، بأن يغلب على الظن وجوده عند حلول الأجل^(٤).

٨. وأن يتعين موضع التسليم إذا كان الموضع الذي حدث العقد فيه لا يصلح للتسليم، أو كان يصلح للتسليم، لكن نقل المسلم فيه إلى السمين فيه كلفة ومؤونة^(٥).

وأما الشراء منهم مباشرة فإنه عقد بيع لا غبار عليه.

إلا أن من عيوب التعاقد مع مستشفيات ومؤسسات وجبات الحماية غلاءها. فتعاقد السمين معهم لمدة شهر يكلفه حوالي ألفين ريال سعودي، كما أنه سيحصل له المثل من وجبات الحماية بعد شهرين أو ثلاثة، إضافة إلى ما سبق بيانه من عيوب حميات تحديد الأسعار الحرارية.



(١) ولا خلاف في اشتراطه أيضاً بين الفقهاء. (ينظر: للشرطين السابقين وأدلتهما بدائع الصنائع ٢٠٧/٥، رد المحتار ٢٠٦/٤،

بداية المجتهد ٢٠٢/٢، الخرشى ٢١٢/٥، نهاية المحتاج ١٩٠/٤، المغني ٣٩١/٦ و٣٩٩، شرح منتهى الإرادات ٢١٦/٢).

(٢) وهو شرط عند الحنفية والمالكية والحنابلة والظاهرية، وخالف فيه الشافعية فأجازوا السلم الحال. (ينظر: لهذا

الشرط وأدلة القولين: بدائع الصنائع ٢١٢/٥، الهداية مع فتح القدير ٢١٧/٦، القوانين الفقهية ٢٧٤/، المغني ٤٠٢/٦،

شرح منتهى الإرادات ٢١٨/٢، المحلى ٤٥/٨).

(٣) وهو شرط متفق عليه عند الفقهاء.

(٤) وهو شرط متفق عليه. (ينظر لهذين الشرطين المراجع السابقة).

(٥) وهو شرط عند الشافعية وقال الحنفية لا يشترط تعيين مكان الإيفاء إذا لم يحتج نقل المسلم فيه إلى كلفة، وقال

المالكية والحنابلة لا يشترط إلا أن التعيين هو الأفضل عند المالكية.





المبحث الرابع

ممارسة الرياضة المنظمة

هذه الطريقة يذكرها أهل الاختصاص ويراد بها زيادة كمية الطاقة المصروفة وإحداث عدم توازن بين ما يدخله الفرد من الغذاء إلى جسمه (فيكون أقل)، وبين ما يصرفه (فيكون أكثر). فدرجة الاستقلاب للمواد الغذائية (أي حرق السعرات الحرارية) تزداد بشكل كبير أثناء النشاط البدني^(١). جاء في كتاب منتدى البدانة^(٢): ممارسة الرياضة...تساعد على التخلص من الوزن الزائد شريطة أن تكون بصورة منتظمة ومستمرة وغير متقطعة. ومن أنواع الرياضة المشي الجاد، والسباحة، والتمارين اهـ. إلا أن ممارسة الرياضة وحدها لا تكفي لعلاج السمنة، فمثلاً رياضة المشي بسرعة عادية تفقد حوالي ٣٠٠ سعرة حرارية، فإذا تناول بعدها قطعة واحدة من الحلوى مع كأس من البيبسي استرد ما فقده من السعرات الحرارية وزيادة. ولذا إذا لم تقترن الرياضة المنتظمة بضبط مستمر لما يأكله السمين ويشربه فإن العلاج بها يكون فاشلاً^(٣). وقد توصل تحليل بعدي لثلاث وأربعين تجربة مضبوطة عشوائية أجراها تعاون كوكران العالمي إلى أن الرياضة وحدها تؤدي إلى إنقاص وزن محدود، وأما عند القيام بها مصاحبة لحمية غذائية محدودة السعرات الحرارية فينتج عن ذلك خسارة تزيد بمقدار ١ كجم عن خسارة الوزن بالاعتماد على الحمية وحدها^(٤).

(١) الموسوعة الحرة (ويكيبيديا).

(٢) ١٤٢/.

(٣) موقع webteb.

(٤) موقع الموسوعة الحرة.





بل تزويد الجسم باحتياجاته الأساسية من العناصر الغذائية الضرورية دون الزيادة عليها (وهو ما يسمى بالحمية المتوازنة) مع ممارسة الرياضة أفضل في التخفيف من اتباع حميات غذائية معينة.

وفائدة الرياضة عموماً تنشيط البدن، واستهلاك وحرق ما فيه من طاقة وشحوم، وزيادة حجم الكتلة العضلية، وتقليل الملل والتوتر المصاحبان لأنظمة إنقاص الوزن. بل إنها وسيلة مساعدة في الحفاظ على إنقاص الوزن على المدى البعيد^(١).

وحكم ممارسة الرياضة الجواز، والاستحباب لكل شخص.

ويتأكد الحكم في السمين لحاجته إلى حرق الشحوم المتراكمة على بدنه. ويدل على جواز الرياضة بل استحبابها، وتؤكد ذلك في حق السمين ما يلي:

١. حديث أبي هريرة رضي الله عنه قال رسول الله ﷺ «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله، ولا تعجز...»^(٢). وجه الدلالة: يدل الحديث على أن المؤمن القوي خير وأحب إلى الله، ولا تتحقق القوة في العبادة مع ثقل الجسم وبدانته. ولذا جاء الأمر بالحرص على كل ما ينفع المؤمن، ويجعله قوياً؛ لأن (ما) اسم موصول تتناول وتعم كل ما ينفع المؤمن. ومن ذلك قوة بدنه بممارسة الرياضة.

٢. وللقاعدة الفقهية: الضرر يزال. والسمنة وأمراضها ضرر، ولن يزول إلا بالطرق الصحية. ومن هذه الطرق ممارسة الرياضة.

٣. وللقاعدة الأصولية ما لا يتم المأمور إلا به فهو مأمور به^(٣). وحيث إن

(١) الموقع السابق.

(٢) سبق تخريجه.

(٣) وهي قاعدة أصولية (ينظر لهذه القاعدة الفروق ١/١٦٦، والأحكام للأمدى ٣/١٧١، والعدة ٢/٤١٩).



المحافظة على البدن وقوته وسلامته وصحته من المأمور به. ولا يتم هذا إلا بأمور متعددة ومنها ممارسة الرياضة، فتكون من المأمور به. إلا أن ممارسة الرياضة وحتى يقال بجوازها لا بد وأن تراعى فيها الضوابط الخمس الآتية:

الضابط الأول: الابتعاد عن المراكز الرياضية المشبوهة:

الأصل في ممارسة الرياضة للسامين وغيره أن يمارسها في بيته. إلا أن الرجل يمكنه أن يمارسها في المراكز الرياضية، ويجب عليه أن يختار منها ما لا شبهة فيه. وأما المرأة فإنها لا تخرج من بيتها إلا لحاجة^(١). هذا هو الأصل. ويدل على ذلك ما يلي:

١. قوله تعالى: ﴿وَقَرْنَ فِي بُيُوتِكُنَّ﴾ [الأحزاب: ٣٣]. قال القرطبي^(٢): معنى

هذه الآية الأمر بلزوم البيت، وإن كان الخطاب لنساء النبي ﷺ فقد دخل غيرهن فيه بالمعنى. هذا لو لم يرد دليل يخص جميع النساء فكيف والشريعة طافحة بلزوم النساء بيوتهن والانكفاف عن الخروج منها إلا لضرورة اهـ.

٢. وقوله تعالى: ﴿أَسْكُنُوهُنَّ﴾ [الطلاق: ٦]. والأمر بالإسكان نهي عن الخروج والبروز؛ للقاعدة الأصولية الأمر بالشيء نهي عن ضده^(٣).

٣. قوله تعالى: ﴿لَا تَخْرُجُوهُنَّ مِنْ بُيُوتِهِنَّ وَلَا يُخْرَجْنَ﴾ [الطلاق: ١]. ولو لم تكن ممنوعة عن الخروج لاختل السكن والنسب؛ لأن ذلك مما يريب الزوج ويشككه ويؤدي به إلى نفي النسب^(٤).

٤. حديث عبد الله بن مسعود رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «المرأة عورة، فإذا

(١) أحكام القرآن للجصاص ٢٢٩/٥ و٢٤٩.

(٢) في تفسيره ١٧٩/١٤.

(٣) بدائع الصنائع ٢/٣٣١.

(٤) بدائع الصنائع ٢/٣٣١.

خرجت استشرفها الشيطان» وفي لفظ «المرأة عورة فإذا خرجت استشرفها الشيطان، وأقرب ما تكون بروحة ربها وهي في قعر بيتها»^(١).

٥. حديث أنس رضي الله عنه أنه قال: «جئن النساء إلى رسول الله ﷺ فقلن: يا رسول الله: ذهب الرجال بالفضل والجهد في سبيل الله تعالى فما لنا عمل ندرك به عمل المجاهدين في سبيل الله؟» فقال رسول الله ﷺ: «من قعدت -أو كلمة نحوها- منكن في بيتها، فإنها تدرك عمل المجاهدين في سبيل الله»^(٢).

ومن الحاجات التي يذكرها الفقهاء لجواز خروج المرأة: زيارة الوالدين، وذوي المحارم، وحضور عرس، وشهود موت وقضاء حوائج، لا غنى للمرأة عنها، ولا تجد من يقوم بها^(٣). وهل يمكن أن تُعد ممارسة الرياضة في المراكز المتخصصة من الحاجات التي تجيز للمرأة الخروج من المنزل؟ والجواب لا تعد من الحاجات المعتبرة شرعاً، وذلك لما يلي:

١. أن حاجة المرأة إلى الرياضة هي حاجة يراود منها الدوام والاستمرار، فبعد أن تصل المرأة السمينية إلى الوزن المطلوب لا بد لها من المحافظة عليه. ولا يتحقق هذا إلا بممارسة الرياضة على الدوام.
٢. أن المرأة في هذه المراكز لا تأمن على نفسها من أهل السوء من الذكور والإناث لا سيما مع انتشار جوانات التصوير.

٣. أن المرأة مأمورة بأن لا تنزع ثيابها إلا في بيتها. جاء في حديث عائشة

(١) أخرجه الترمذي في سننه ٤٧٦٢/٣، كتاب الرضاع ١٠، باب ١٨، حديث ١١٧٣. وأخرجه ابن خزيمة في صحيحه ٩٣/٣ (١٦٨٥). وفي مسند البزار (البحر الزخار) ٤٢٧/٥ (٢٠٦١). وفي المعجم الأوسط ١٠١/٨ (٨٠٩٦). وفي الكبير ٢٩٥/٩ (٩٤٨١) قال الترمذي: هذا حديث حسن غريب اه. وصححه الألباني في صحيح سنن الترمذي ٥٩٨/١. وقال شعيب الأرنؤوط (في صحيح ابن حبان مخرجاً ٤١٢/١٢): رجاله ثقات رجال الصحيح لكنه منقطع اه.

(٢) أخرجه البزار (كشف الأستار ٢٣٩/١٣). وجاء فيه: وهذا الحديث لا نعلم من رواه عن ثابت إلا روح بن المسيب وهو رجل من أهل البصرة مشهور اه. وأورده الهيثمي في المجمع ٣٠٤/٤ وقال: فيه روح بن المسيب وثقه ابن معين والبزار وضعّفه ابن حبان وابن عدي اه.

(٣) ينظر: عمدة القاري ٢٠/٢١٨، الفواكه الدواني ٤٠٩/٢.



ﷺ قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «أيما امرأة وضعت ثيابها في غير بيت زوجها، فقد هتكت ستر ما بينها وبين الله»^(١).

وعليه فإن المرأة لا تمارس الرياضة في مراكز الرياضة، بل تكتفي بممارستها في بيتها، بشراء جهاز سير ونحوه، أو بعمل تمارين رياضية، ولها أن تمارس رياضة المشي في الشارع في الأماكن المخصصة للمشاة بقيود لخروجها، ومن أهم هذه القيود:

١. أن تكون الطريق مأمونة من توقع مفسدة^(٢).
٢. وأن يكون خروجها على تبذل وتستر تام^(٣) قال العيني^(٤): يجوز لهن أن يخرجن لما يحتجن إليه من أمورهن الجائزة بشرط أن تكون -أي الواحدة- بذة الهيئة، خشنة الملبس، ثقلة الريح، مستورة الأعضاء، غير متبرجة لزينة، ولا رافعة صوتها اهـ.
٣. وأن يكون خروجها بإذن زوجها^(٥). قال ابن حجر الهيتمي^(٦): وإذا اضطرت امرأة للخروج لزيارة والد... خرجت بإذن زوجها غير متبرجة اهـ.

الضابط الثاني: الابتعاد عن المراكز التي تمارس الرياضة فيها على الموسيقى:

ذهب الفقهاء إلى أن الاستماع إلى المعازف المحرمة حرام، وأن الجلوس في

- (١) أخرجه الترمذي في سننه ١٠٥/٥، كتاب الأدب ٤٤، باب ما جاء في دخول الحمام ٤٣، حديث ٢٨٠٣. وابن ماجه -واللفظ له- في سننه ١٢٣٤/٢، كتاب الأدب ٢٣، باب دخول الحمام ٢٨، حديث ٣٧٥٠. والحديث قال عنه الترمذي: هذا حديث حسن اهـ. وصححه الألباني في صحيح سنن الترمذي ١١٨/٣.
- (٢) جواهر الإكليل ٨١/١.
- (٣) الجامع لأحكام القرآن ١٨٠/١٤، وحاشية ابن عابدين ٦٦٥/٢.
- (٤) عمدة القاري ١٢٥/١٩، والعيني هو بدر الدين محمود بن أحمد بن موسى العيني الحنفي، كان فقيهاً أصولياً محدثاً مفسراً مؤرخاً، مات سنة ٨٥٥هـ من تصانيفه: عمدة القاري والبنابة في شرح الهداية ورمز الحقائق شرح كنز الدقائق. (الأعلام ١٦٣/٧، معجم المؤلفين ١٥٠/١٢).
- (٥) فتح القدير ٣٠٤/٣، الفتاوى الهندية والخانية ٣٤١/١، الفواكه الدواني ٤٨/٢، المجموع ٤١١/١٦، الروض المربع ٤٤٣/٦.
- (٦) في الزواجر ٧٨/٢. وابن حجر الهيتمي هو أحمد بن محمد بن علي السعدي الأنصاري، شهاب الدين أبو العباس، فقيه باحث مصري، مات سنة ٩٧٤هـ. تصانيفه: تحفة المحتاج. (شذرات الذهب ٢٧٠/٨، الأعلام ٢٣٤/١).

مجالسها حرام. قال الحنفية^(١): واستماع الملاهي حرام كالضرب بالقضيب والعزف والمزمار وغير ذلك اهـ. وقال المالكية^(٢): ولا يحل لك... سماع شيء من الملاهي والغناء اهـ. وقال الشافعية^(٣): وسائر المعازف والأوتار يحرم استعماله واستماعه اهـ. وقال الحنابلة^(٤): ويحرم كل ملهاة سوى الدف اهـ. ونص ابن القيم^(٥) على أن من يستمع للمعازف المحرمة. فاسق قال: العود والطنبور وسائر الملاهي حرام ومستمعها فاسق اهـ. واستدلوا على تحريم المعازف بما يلي:

١. عن أبي مالك الأشعري^(٦) رضي الله عنه أنه سمع النبي ﷺ يقول: «ليكونن من أمتي أقوام يستحلون الحر والحرير والخمر والمعازف»^(٧).
٢. وعن نافع^(٨) قال: سمع ابن عمر مزماراً قال: فوضع إصبعيه على أذنيه، ونأى عن الطريق، وقال لي: يا نافع! هل تسمع شيئاً؟ قال: فقلت: لا، قال: فرفع إصبعيه من أذنيه، وقال: «كنت مع النبي ﷺ فسمع مثل هذا فصنع مثل هذا»^(٩).

الضابط الثالث: استشارة أهل الخبرة عند ممارسة الرياضة:

على السمين أن يستشير أهل الخبرة فيما يصلح له من رياضة، أو يدخل

- (١) قاله الموصلي في الاختيار ٤٨٧/٢.
- (٢) قاله الأبي في الثمر الداني ص ٦٧١.
- (٣) قاله النووي في روضة الطالبين ٢٢٨/١١.
- (٤) قاله البهوتي في كشف القناع ١٨٣/٥.
- (٥) في إغاثة اللهفان ٢٤٨/١.
- (٦) هو الحارث بن الحارث، وقيل عبيد وقيل عمرو، وقيل عبد الله، وقيل هو عمرو بن الحارث بن هانئ، وهو الذي روى عنه عبد الرحمن بن غنم حديث المعازف، له صحة، وروى عدة أحاديث، مات بالطاعون مع أبي عبيدة ومعاذ في خلافة عمر. (تهذيب التهذيب ٤٤٧/٦، الاستيعاب والإصابة ٣/١٢ و ١٢٠).
- (٧) أخرجه البخاري في صحيحه ٢٤٣/٦، كتاب الأشربة، باب ما جاء فيمن يستحل الخمر ويسميه بغير اسمه. وينظر الدليل في إغاثة اللهفان ٢٤٨/١.
- (٨) هو أبو عبد الله نافع بن هرمز، ويقال ابن كيسان القرشي العدوي مولى ابن عمر وراويته، تابعي جليل، عالم أهل المدينة، روى عن جمع من الصحابة رضي الله عنهم، بعثه عمر بن عبدالعزيز على مصر ليعلم أهلها، مات سنة ١١٧ هـ (وفيات الأعيان ٣٦٨/٥، سير أعلام النبلاء ٩٥/٥).
- (٩) أخرجه أبو داود في سننه ٢٨١/٤، كتاب الأدب، باب كراهية الغناء والزمير، حديث ٤٩٢٤. والحديث صححه الألباني في صحيح سنن أبي داود ٢٠٨/٣. وينظر الدليل في الاختيار ٤٨٧/٢.



المواقع المتميزة في الشبكة العنكبوتية التي تعرّفه بالطرق السليمة لممارسة الرياضة. وهو حين سؤاله لأهل الخبرة سيتعرف على أنواع الرياضة المناسبة لحالته. فالسمين إن كان مصاباً بالقلب لا تصلح له جميع أنواع الرياضة. وسيتعرف أيضاً على الزمن الكافي والوقت المناسب للرياضة^(١).

وحكم التعرف على الطرق المناسبة لممارسة الرياضة على الاستحباب؛ لأن ما لا يتم المأمور إلا به فهو مأمور به. وحيث إن ممارسة الرياضة من الطرق الرئيسية في التحفيف فهي من التداوي المأمور به، وحيث إن فاعليتها لا تتم إلا باتباع طرق صحيحة لممارستها فإن هذه الطرق الصحيحة من المأمور به.

وحكم سؤال أهل الخبرة دون غيرهم عن كيفية ممارسة الرياضة، والطرق الصحيحة لذلك من المأمور به. ودليل ذلك ما يلي:

١. قول الله تعالى: ﴿وَلَا يَنْبُتُكَ مِثْلُ خَيْرٍ﴾ [فاطر: ١٤].

وجه الدلالة: تدل الآية الكريمة على أن الخبير بالأمر إذا أخبر بشيء أخذ بقوله دون قول غيره؛ لأنه لا صدق أصدق مما ينبئ به الخبير.

٢. قول الله تعالى: ﴿فَسْتَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ [الأنبياء: ٧].

وجه الدلالة: تدل الآية الكريمة على سؤال أهل العلم في المسائل العلمية الشرعية، ويقاس عليها غيرها.

الضابط الرابع: الابتعاد عن الممارسات الرياضية العنيفة أو الخاطئة:

قد يتصور البعض أن الإكثار من ممارسة الرياضة يحقق نتائج سريعة، لكن قد يحدث العكس، بل قد يصاب الممارس بالضرر. وأتذكر امرأة بدينة كانت تمارس الرياضة لمدة أربع ساعات يومياً فحصل لها أضرار صحية في بدنها، بل قد يحصل

(١) في العادة ينصح أطباء علاج السمنة بممارسة الرياضة لمدة تتراوح بين ٣٠-٦٠ دقيقة من ٣-٥ أيام في الأسبوع. وينصحون أيضاً بممارسة الرياضة في الصباح الباكر فهو أفضل من ممارستها في غيره، حيث يزيد معدل تمثيل الغذاء بدرجة أكبر. ومن المتفق عليه أن ممارسة الرياضة قبل وجبات الطعام تزيد من سرعة تمثيل الغذاء.





الملل من كثرة الممارسة ثم قد يحصل الانقطاع. ولذا يجب أن لا ينظر للرياضة على أنها وسيلة لإخراج الطاقة فقط، فهذه نظرة غير علمية، بل يجب التفريق بين مريض السمنة ومن يمارس الرياضة بشكل دوري فيراعى التغير البيولوجي والعضوي داخل جسم السمين. ولذا ينصح الأطباء بممارسة السمين رياضة لا يزيد معدل نبض القلب فيها عن ٥٠٪ من الحد الأعلى ذلك أن ممارسة رياضة يزيد معدل نبض القلب فيها عن ٥٠٪ تؤدي إلى سرعة استهلاك عضلة القلب للأوكسجين ومن ثم عدم القدرة على ممارسة الرياضة وزيادة هرمون نيوروبيبتايد اوي وهو الهرمون المسبب للسمنة، حيث يؤدي إلى زيادة الشهية بشكل كبير جداً. وأما إذا مارس السمين رياضة لا يزيد معدل نبض القلب فيها عن ٥٠٪ فإن هذا يعني استخراج الجسم ٨٠٪ من الطاقة من الدهون المخزنة مع الحفاظ على استمرار الممارسة وعدم زيادة الهرمون السابق. ولذا فالرياضة المناسبة للسمين المشي والسباحة وركوب الدراجة وأما الرياضة التي لا تناسبه فهي الجري أو أي ممارسة شديدة^(١).

وتعريض الإنسان نفسه للممارسات الرياضية الخاطئة محرم؛ لما يلي:

قول الله تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ [البقرة: ١٩٥] والممارسات الرياضية الخاطئة إلقاء بالنفس إلى التهلكة. وهو نهى مطلق، والنهي يقتضي التحريم.

وقوله تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ﴾ [النساء: ٢٩].

وجه الدلالة: كالسابق.

والمستحب للبدن أن يمارس الرياضة باستمرار ولا يستعجل، فرياضة مستمرة وقليلة خير وأفضل من كثيرة متقطعة.



(١) ذكره استشاري علاج السمنة د. عمرو عبدالمنعم، كلية طب القصر العيني في مقالة بعنوان هل تصلح الرياضة كعلاج للسمنة في موقعه.



المبحث الخامس العلاج السلوكي

تعرض مؤلفة كتاب (The Vice Busting Diet) وهي جوليا هيفي كيفية التخلص من الوزن الزائد عن طريق التخلص التدريجي من العادات الغذائية السيئة، بحيث تصبح مع الوقت أسلوب حياة. ومؤلفة الكتاب كانت تعاني من السمنة، وقد نجحت في تغيير عاداتها السلوكية الغذائية فتخلصت من خمسين كيلوجرام في مدة قصيرة ودون أن تحرم نفسها. ولذا فإن بعض الأطباء والمختصين النفسيين يعالجون السمنة بتغيير العادات السلوكية الغذائية الخاطئة حيث يساعدون السمين على اتباع عادات وسلوكيات سليمة تساعد على التغلب على العوامل النفسية التي تمنعه من اتباع الغذاء الصحي أو تمنعه من ممارسة الرياضة، وهذه المعالجة تساعد على عدم تناول الغذاء بين الوجبات الرئيسية وعدم تناول الأكل أمام الإنترنت أو التلفاز^(١). يقول الطبيب أحمد^(٢) توفيق: تعتبر عادات تناول الطعام من العوارض الرئيسية في الإصابة بالأمراض... وعادات تناول الطعام لا تقتصر على كيفية تناول الوجبات الغذائية، بل إنها تتعدى ذلك إلى طريقة إعداد المأكولات وكمية الغذاء، الذي يتناوله الشخص، ونوع هذا الغذاء اهـ. ويقول البروفيسور^(٣) عبدالباسط السيد: ليس المقصود بالحمية الغذائية اتباع نظام غذائي قاس لإنزال أكبر

(١) موقع الدكتور عبد الحميد المؤمن.

(٢) في كتابه الريجيم الكيميائي والريجيم الصحي/١٣

(٣) في كتابه علاج السمنة/٧١.



قدر من الوزن الزائد خلال فترة محدودة ثم تعود بعدها إلى النظام الغذائي السابق، الذي كان السبب في حدوث السمنة، وإنما الحمية الغذائية هي تغيير جذري للعادات الغذائية الخاطئة، كعادة عدم تناول وجبة الفطور الصباحية، والتركيز على وجبتي الغذاء والعشاء، أو تناول وجبات خفيفة بين الوجبات، مثل المكسرات والشوكولاتة اهـ. ومن العادات السلوكية الجيدة للسمين:

١. مغادرة المائدة لحظة الانتهاء من الطعام، بل قبل الشبع وقبل الشعور بالامتلاء.

٢. جعل وجبة الإفطار هي الوجبة الرئيسية الثقيلة، يتبعها وجبة غداء معتدلة ثم عشاء خفيف.

٣. تناول طبق السلطة والخس والجرجير قبل الوجبة.

٤. الأكل بالشوكة لمن يأكل بالمعلقة. وترك المعلقة أو الشوكة بعد كل لقمة يتناولها.

٥. استخدام طبق صغير وملعقة صغيرة عند تناول الطعام.

وحكم هذه الطريقة الاستحباب، لما يلي:

١. أن هذه الطريقة آمنة، ولا أخطار فيها.

٢. أن هذه الطريقة تعلم العادات السلوكية الصحيحة، وقد حثنا الإسلام على تعلم كل خير. قال النبي ﷺ في الحديث الذي يرويه معاوية رضي الله عنه «إنما العلم بالتعلم، والفقه بالتفقه، ومن يرد الله به خيراً يفقهه في الدين، وإنما يخشى الله من عباده العلماء»^(١).

(١) أخرجه الطبراني في الكبير ٣٩٥/١٩. وفي مسند الشاميين ٤٣١/١. والترغيب في فضائل الأعمال ٨١/١. وحلية الأولياء ١٧٤/٥. والمدخل إلى السنن الكبرى ٢٥٢/١. وأخرجه البيهقي في شعب الإيمان ٢٣٦/١٣. قال ابن حجر في الفتح ١٩٤/١: إسناده حسن إلا أن فيه مبهماً اعتضد بمجيئه من وجه آخر اهـ. وقال في مجمع الزوائد ١٢٨/١: رواه الطبراني في الكبير وفيه رجل لم يسم وعتبة بن أبي حكيم وثقه أبو حاتم وأبو زرعة وابن حبان وضعفه جماعة وفي تحاف الخيرة ١٩٩/١ وفي إسناده راو لم يسم اهـ. وفي صحيح الترغيب والترغيب للألباني ١٦/١: حسن لغيره.



٣. ولأن لهذه الطريقة أصلاً شرعياً وهو آداب الطعام والشراب الإسلامية -وقد سبق بيان أهمها-، وندب الإسلام إلى تعلمها وتطبيقها.
٤. أن هذه الطريقة تؤدي إلى تعديل السلوكيات الخاطئة عند السمين.





المبحث السادس

العلاج بالغذاء والأعشاب (الطب البديل)

ينصح أطباء الأعشاب بأن تعالج السمّنة بالأعشاب أو ما يعرف بالطب البديل، فمثلاً يقولون إن أخذ ملعقتين صغيرتين من الخل مع الماء ومع كل وجبة يحرق الدهون وينقص الوزن^(١). ويذكرون إمكانية علاج السمّنة بالغذاء، فالأناناس وسيلة فاعلة لإزالة التكدسات الدهنية في جسم السمين^(٢). وقد أثبتت الدراسات أن الغذاء الغني بالكالسيوم مثل الزبادي منزوع الدسم يساعد على خفض الدهون في منطقة البطن^(٣). بل إن تناول علبة زبادي منزوع الدسم تحتوي على ملعقة نخالة وشمر تقلّل الشهية وتعطي شعوراً بالشبع وتخصّر الجسم. وينصح أطباء الريجيم بشرب كأس ماء دافئ قبل الوجبة بساعة، وينصحون بشرب ثمان أكواب يومياً.

وحكم هذه الطريقة الجواز بشرط أن تكون تحت إشراف أهل الاختصاص، وخصوصاً ما يتعلق بعلاج السمّنة بالأعشاب، وأن تكون العشبة المستخدمة آمنة، ومناسبة لحالة السمين الصحية. ويدل على الجواز ما يلي:

١. الأدلة الدالة على مشروعية التداوي، ومنها ما جاء في حديث أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وآله وسلم قال: «ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء»^(٤).

(١) موسوعة الأعشاب/١٤٧.

(٢) الريجيم الكيميائي/٢١.

(٣) قاله دكتور علاج السمّنة عماد صبحي في موقعه.

(٤) أخرجه البخاري في صحيحه ١١/٧-١٢، واللفظ له، كتاب الطب، باب ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء. ومسلم =



وحديث أسامة^(١) بن شريك رضي الله عنه قال: قالت الأعراب: يا رسول الله ألا نتداوى؟ قال: «نعم يا عباد الله تداووا، فإن الله لم يضع داء إلا وضع له شفاء أو قال دواء إلا داءً واحداً، قالوا: يا رسول الله وما هو؟ قال الهرم»^(٢). ويدخل في عموم هذه الأدلة التداوي بالأعشاب وبالغذاء.

٢. الإجماع، فقد أجمع العلماء على مشروعية التداوي^(٣)، ويدخل في هذا التداوي بالأعشاب.

٣. أن المواد المستعملة وأعني الغذائية طبيعية، فلا يدخل إلى الجسم مواد كيميائية قد تضره ولا تنفعه. وعليه فهي طريقة آمنة، بل إنها أفضل من غيرها. يقول ابن القيم^(٤): اتفق الأطباء على أنه متى أمكن التداوي بالغذاء لا يعدل عنه إلى الدواء، ومتى أمكن بالبسيط لا يعدل عنه إلى المركب، وكل داء قدر على دفعه بالأغذية والحمية لم يحاول دفعه بالأدوية اهـ.

إلا أن من عيوب هذه الطريقة بقاء الحصول على النتائج المطلوبة، وحصول الملل من العشبة أو الغذاء المتناول.



- = في صحيحه ١٧٢٩/٤، كتاب السلام، باب لكل داء دواء واستحياب التداوي، حديث ٢٢٠٤.
- (١) هو أسامة بن شريك الثعلبي من بني ثعلبة بن يربوع، له صحبة ورواية. وقد روى حديثه أصحاب السنن وأحمد وابن خزيمة وابن حبان. (الاستيعاب ١٥٠/١، والإصابة ٤٦/١).
- (٢) أخرجه أبو داود في سننه ٢/٤ كتاب الطب، باب في الرجل يتداوى، حديث ٢٨٥٥، والترمذي - واللفظ له - في سننه ٢٣٥/٤، كتاب الطب، باب ما جاء في الدواء والحث عليه، حديث ٢٠٢٨. والنسائي في الكبرى ٧٩/٧، كتاب الطب، باب الأمر بالدواء حديث ٧٥١١. وابن ماجه في سننه ١١٣٧/٢، كتاب الطب، باب ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء، حديث ٢٤٣٦. قال الترمذي: حديث حسن صحيح اهـ. وقال الألباني في صحيح وضعيف سنن الترمذي ٢٩٧/٢: صحيح اهـ.
- (٣) فقد حكى ابن رشد عدم الاختلاف في إباحة التداوي فقال في كتابه المقدمات الممهدة ٤٦٦/٣: لا اختلاف فيما أعلمه أن التداوي بما عدا الكي، من الحجامة وقطع العروق وأخذ الدواء مباح في الشريعة غير محظور، وقد كرهه بعض السلف ورأى تركه انكالا على الله أفضل اهـ. ونقل الإجماع أيضاً موفق الدين عبد اللطيف البغدادي في كتابه الطب من الكتاب والسنة/١٧٩.
- (٤) في كتابه زاد المعاد ٦٥/٣.



المبحث السابع العلاج بالإبر الصينية

هذه الطريقة تعتمد على الآتي:

١. إبر توضع على نقط محددة من الجسم. وهذه الإبر تتنوع على النحو الآتي:

أ. إبر للأذن حيث تفرس في جلسة واحدة في صيوان الأذن في مناطق محددة وبأشكال مختلفة، وتبقى مدة عشرة أيام أو أكثر وإلى شهر ثم تبدل بغيرها وهكذا. وهذه الإبر تتصل بمراكز الشبّع في المخ فينشط الإحساس بالشبّع وتقلّ حركة المعدة وتطول فترة الهضم.

ب. إبر للجسم يتم تثبيتها في نقاط معينة من الجسم كالבطن والأرداف والفخذين والقدمين، وتستمر مثبتة لمدة ثلاثين دقيقة، ويتم التوصيل خلال الجلسة بتيار كهربائي ضعيف يزيد مفعولها وأثرها مدة طويلة^(١).

٢. نظام غذائي معين قليل السعرات الحرارية.

٣. تناول بعض الأعشاب المقننة.

والعامل الرئيس فيها هو اتباع نظام غذائي معين يعتمد على سعرات

(١) جاء ذلك في جريدة الجزيرة عدد ١٣٢، ١٤٢٦هـ وذكرت أيضًا د. نجوى حسن محمد رئيس قسم بحوث وتطبيقات الطب التكميلي بالمركز القومي للبحوث في مصر (موقع الكتب أجندة)، وفي موقع شباب لك. جاء شرح ذلك في مؤتمر السمّنة الأول بوحدة السكر والسمّنة بطب طنطا (جريدة الأهرام).





حرارية قليلة. وأما الوخز بالإبر الصينية فهو لدعم الإرادة وفقد الشهية وتسهيل الاستمرار في الحمية عن طريق تخفيف الأعراض المصاحبة لها، والأعشاب تعجل حرق الدهون.

وحكم هذه الطريقة الجواز بشروط وضوابط ستأتي، ويدل على جوازها ما يلي:

١. الأدلة الدالة على مشروعية التدوي، ويدخل في عمومها التدوي بالإبر الصينية.

٢. إجماع العلماء على مشروعية التدوي. ويدخل فيه التدوي والعلاج بالطريقة الصينية.

٣. أن الوخز بالإبر الصينية يعمل على فقد الشهية، والتخفيف من آثار التزام السمين بنظام غذائي محدد. وحيث إنها آمنة وفاعلة كما أقرت ذلك منظمة الصحة العالمية^(١) فتكون مباحة.

٤. أن الدواء المعطى لحرق الدهون أعشاب طبيعية مقننة من أهل الاختصاص، فيكون مباحاً^(٢).

وأهم شروط وضوابط علاج السمنة بالإبر الصينية:

١. أن يكون المعالج بالإبر الصينية متخصصاً ومأذوناً له من قبل وزارة الصحة؛ لأن هذه الطريقة تتفع بإذن الله إذا غرست الإبر في مواضعها الصحيحة. وحذق الطبيب ومهارته شرط للقول بجواز العلاج والمعالجة، واشتراط حذق الطبيب محل اتفاق عند الفقهاء^(٣).



(١) نقلت ذلك جريدة الجزيرة في عددها ١٢٢ السابق. وفي جريدة الأهرام السابق ذكرها.

(٢) وقد قمت بزيارة مركز العلاج بالإبر الصينية في طريق الملك عبد الله، واطلعت على نظامه السابق لعلاج السمنة.

(٣) شرح الرسالة لزروق ٤٠٩/٢، حاشية قليوبي وعميرة ٧٨/٣. المغني ٥/٥٢٨.



٢. أن تترتب المصلحة على غرس الإبر الصينية، بحيث يوجد لها الأثر في فقد الشهية وتخفيف الأعراض المصاحبة للحمية.
 ٣. أن لا يترتب على غرس الإبر الصينية ضرر أكبر من ضرر السمنة. وقد أقرت منظمة الصحة العالمية فعالية وأمان علاج السمنة بالإبر الصينية، إذا ما تمّت بواسطة المختصين، المطبقين للشروط الصحية من التعقيم واستخدام الإبر مرة واحدة ونحو ذلك.
- إلا أن من عيوب هذه الطريقة:

١. حصول الملل والضجر بالسير على نظام غذائي معين. وعودة الوزن من جديد عند التوقف عن العلاج، كحال أنظمة الريجيم المعينة.
٢. وقد تسقط بعض الإبر من المريض ويضطر المريض إلى الذهاب إلى الأخصائي لإعادتها.
٣. وقد يتعود الجسم عليها فلا تكون مؤثرة في فقد الشهية.





المبحث الثامن

العلاج بالأدوية والعقاقير الطبية

وتسمى عادة بأدوية التخسيس. وهي من العوامل المساعدة في إنقاص الوزن، فلا تعتبر علاجاً مستقلاً للسمنة، حيث يوصي الأطباء بتناول الأدوية كجزء من البرنامج العلاجي الشامل. ولا يعتمد عليها وحدها؛ لأن لها وحدها أثراً بسيطاً في إنقاص الوزن، حيث يفقد السمين بها حوالي ٥ كيلو في المدة من ستة إلى اثني عشر شهراً.

والأدوية التي تم اعتمادها لعلاج السمنة من إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية هي:

١. أورليستا والمعروف باسمه التجاري زينكال، وهو متوافر منذ عام ١٩٨٩م وهو مثبط لإنزيم الليباز المساعد في امتصاص الدهون المتواجد في الطعام، وأهم الأعراض الجانبية إخراج دهني وغازات في البطن.
٢. السيبترامين وهو متوافر منذ عام ١٩٩٩م، ويعمل على الجهاز العصبي، ويؤدي إلى الاحساس بالشبع وزيادة الطاقة. وأهم الأعراض الجانبية تشمل حدوث نبض سريع وارتفاع ضغط الدم، وتشويشاً في النوم، وجفافاً في الحلق. وفي عام ٢٠١٠م أشارت إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية إلى أن هذا الدواء يزيد من أخطار الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية.





٣. وريمونابانت وهو متوافر منذ عام ٢٠٠٦م.
٤. لوركاسيرين وقد تمت الموافقة من قبل إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية عام ٢٠١٢م.
٥. وهناك أدوية تمت الموافقة على بعضها فقط بغرض الاستخدام على المدى القصير، وأدوية قوية مع حالات السمنة الحادة مثل أميتافين ولا زالت هناك أدوية تستخدم بصورة غير قانونية، وأغلبها مثبتات للشهية^(١).
- والأدوية السابقة عندما يضاف إليها الحماية الغذائية والرياضة تؤدي إلى نقص في الوزن ما بين ٥-١٠٪. وهذه الأدوية تساعد في التقليل من الإصابة بمرض السكري بنسبة ٧٣٪ وتقلل من نسبة الكوليسترول، بل إن بعضها يرفع نسبة الكوليسترول المفيد، وهي تقلل أيضاً من نسبة الإصابة بأمراض القلب^(٢).
٦. وهناك دواء لا زال تحت الدراسة ولم ينزل للأسواق بعد، وهو ناجح ولا خطر منه، وهو عبارة عن كبسولات وبداخل كل كبسولة بلوناً، فإذا تم بلعها انتفخ البالون في المعدة مشكلاً حيزاً، مما يقلل من حجم المعدة، فيحصل الشبع سريعاً.
- وحكم هذه الطريقة الجواز إذا قررها الطبيب لحالة السمين، وإلا فيجب تجنبها. يقول البروفيسور عبد الباسط السيد^(٣): ضرورة تجنب استخدام الأدوية والعقاقير التي تقلل من الشهية لما لها من جوانب سلبية، كجفاف في الأغشية المخاطية وحدوث الأرق والتوتر العصبي اهـ. وجاء في كتاب منتدى البدانة^(٤): تم

(١) موقع الموسوعة الحرة، وموقع ويب.تب.

(٢) موقع مجموعة مكافحة السمنة.

(٣) علاج السمنة/٧٣

(٤) ٢٨/



مؤخراً حظر مثل هذه العقاقير من قبل هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA)، التي تعتبر الجهة العالمية الأهم في اعتماد العقاقير اهـ. ويدل على جوازها إن كانت تحت إشراف طبي ما يلي:

١. الأدلة الدالة على مشروعية التداوي، ومنها الحديث الذي يرويه أسامة بن شريك رضي الله عنه وجاء فيه أن النبي ﷺ قال: «نعم يا عباد الله تداووا»^(١). ويدخل علاج السمنة بالعقاقير الطبية في هذه الأدلة.

٢. إجماع العلماء على مشروعية التداوي^(٢). ويدخل في ذلك علاج السمنة بالعقاقير الطبية.

٣. أن العقاقير في علاج السمنة من الوسائل المعينة، وما لا يتم العلاج إلا به فهو من العلاج.

إلا أن من عيوبها:

١. وجود أعراض متعددة قد سبق ذكرها عند بيان هذه العقاقير.

٢. أنه وبمجرد توقف السمين عن تناول الأدوية قد يعود السمين إلى استرداد الوزن من جديد، إذا لم يلتزم بحمية غذائية مثبتة لوزنه الجديد.

٣. التكلفة العالية لسعر هذه الأدوية، إلا أن تأثيراتها الإيجابية في منع حدوث الكثير من مضاعفات السمنة جعلها مقبولة اقتصادياً.

٤. أن فترة العلاج طويلة، فقد تستغرق ما بين السنة إلى سنتين^(٣).



(١) سبق تخريجه

(٢) سبق بيانه.

(٣) موقع مجموعة مكافحة السمنة.





المبحث التاسع

العلاج بالأدوات والمواد والأجهزة الطبية

توجد أجهزة طبية متعددة أعدت للتخفيف، وإزالة السمنة، ومنها:

١. جهاز (G5) وجهاز Med-Cotour لتكسير الشحوم، حيث تُعمل عدة جلسات لتكسير كتل الشحوم: في الأماكن الصعبة كالأرداف وجوانب الفخذين^(١).

١. جهاز الأندرومولوجي و LPG وهو لعلاج ترهلات الجلد، ولتحريك الدهون تحت الجلد ولشفطها، حيث يتضمن العلاج به جلسات مساج للجسم، لإعادة توزيع الشحوم السطحية تحت الجلد^(٢).

٢. الميزوثيربي المذيب للشحوم^(٣)، وهو عبارة عن مركب لمواد طبيعية تحضّر طبيّاً على شكل (إبر) أو محاليل أو مراهم جلدية مختلفة الكثافة^(٤).

إلا أن هذه الأجهزة فائدتها في إذابة وتكسير الشحوم محدودة. وأيضاً لا تستعمل إلا في إذابة الشحوم البسيطة المتراكمة تحت الجلد وفي مناطق معينة^(٥). وفي الجملة هي وسائل لإعادة تنسيق الجسم، فهي لعلاج التجمعات

(١) موقع صحة أون لاين

(٢) موقع طبيب العرب، وموقع الدكتور سمير عباس.

(٣) موقع الدكتور سمير عباس، موقع صحة أون لاين.

(٤) طبيب العرب.

(٥) موقع الدكتور سمير عباس، موقع صحة أون لاين من إجابات الطبيبة ريم خوراني من مستشفى الحبيب الطبي.





الدهنية البسيطة أو كوسيلة مساعدة للجراحة، إما للتحضير قبل عمليات شفط الدهون، أو كمكمل لها. ولا تستخدم في حالات إنقاص زيادة الوزن^(١).

وتوجد أجهزة رياضية يعتقد البعض أنها علاج للسمنة، ومنها:

١. حمامات البخار: وهي عبارة عن غرف خشبية، حيث يسخن الهواء فيها بالبخار بدرجة حرارة عالية، وبدرجة رطوبة عالية جداً (ما بين ٨٠-٩٠ درجة مئوية)، فيكون جو الغرفة مشبعاً بالبخار. وهناك نوعان من غرف البخار:

أ. القديمة: وهي عبارة عن غرف اعتيادية على جدرانها أنابيب يخرج منها البخار إلى جميع أنحاء الغرفة، وقد اشتهرت تركيا بها منذ القدم، ولا زالت إلى الآن.

ب. الحديثة: وهي عبارة عن غرف بخار بأحجام وأشكال مختلفة مع جميع التقنيات من دشات عالية وخلفية وأرضية للقدمين ومخرج أرضي للبخار، ومزودة بمروحة شفط هواء في حالة زيادة البخار وبمقعد من الخشب الفاخر.

وطريقة الاستعمال: أن يأخذ الشخص حماماً متوسطاً (ليس بارداً ولا حاراً) قبل تشغيل البخار. وبعد تشغيله يجب أن تكون درجته معقولة، وإذا زادت نسبة البخار يمكن أن تُشغل مروحة الشفط لتخفيفه.

ومن أهم فوائد حمامات البخار الخاصة به:

أ. أنها تساعد المفاصل على حركتها وليتها.

ب. أنها وسيلة علاج لأمراض الجهاز التنفسي وخاصة الانسدادات الأنفية.



ج. أنها تعمل على ترطيب الجلد وتنظيفه وفتح مسامه في الأمراض الجلدية، وتساعد على التخلص من القشور^(١).

٢. الساونا: وهو على عكس حمام البخار حيث يكون الهواء حاراً وجافاً. وقد نشأت حمامات الساونا في فنلندا، واستُخدمت في عام ١٩٣٦ م. وهي غرف خشبية محكمة ومصممة لامتصاص الرطوبة والاحتفاظ بالجفاف، حيث يسخن الهواء كهربائياً داخلها بين ٩٩-١٠٠ درجة مئوية، ودرجة رطوبة الهواء من ١٠-٢٠ درجة مئوية. ومن أهم فوائد الساونا:

أ. أنها تساعد الجسم على تنشيط الجهاز العصبي.
ب. ومن ثم يزداد إفراز العرق.

ج. كما ترفع من كفاءة جهاز المناعة بالجسم ضد الأمراض، كالإنفلونزا والالتهابات الرئوية... الخ.

د. بالإضافة إلى أنها تعطي شعوراً بالاسترخاء والإحساس بالحيوية والنشاط^(٢).

وهناك حمامات ساونا منزلية، تغني عن الذهاب إلى المراكز الرياضية.

٣. جاكوزي: وهو عبارة عن حوض سباحة أو ما يسمى (بانيو) بشكل آخر، حيث توجد فيه فتحات ومدخل واحد يدخل الماء من خلاله إلى المضخة وعدة مخارج ترتبط بحجم الجاكوزي، وسعته لشخص أو شخصين أو أكثر، ويمكن تعبئته يدوياً مع خلط الماء الحار والبارد حسب الرغبة. وقد

(١) مقال بعنوان تحيف... البدانة وحمام الساونا للدكتورة ريمون بشارة في جريدة الوحدة بتاريخ ٢٥/١١/٢٠٠٩، اللادقية، وموقع عالم ذكي.

(٢) مقالة الدكتورة ريمون بشارة السابقة، ومقالة حمامات الساونا للدكتورة سميرة خليل في موقع الأكاديمية الرياضية العراقية، موقع ويكيبيديا.



اخترعه الإيطالي المهاجر للولايات المتحدة الأمريكية كانديدوجاكوزي، وكان قد اخترعه؛ لأن ابنه الصغير كان يعاني من التهاب المفاصل البسريثاني. فقام بصنع أنبوب تخرج منه موجات مياه دافئة لفك التشنجات والأعراض العضلية، وموجات باردة لفك التشنجات والأعراض العصبية، وأوصله بحوض استخدام الطفل^(١). ومن أهم فوائد الجاكوزي: أ. أنه يساعد على تنشيط الدورة الدموية والاسترخاء.

ب. ويعمل على تنظيف الجلد^(٢).

ويوجد جاكوزي منزلي: وهو عبارة عن جهاز يشغل بالكهرباء حيث توضع فرشاة المساج داخل المغطس (بانيو) وينتج الجهاز فقاعات ماء دافئ، ويعمل على دوران المياه، ويمكن التحكم في حجم وكمية الفقاعات وسرعة دوران الماء بكل سهولة عبر الريموت كنترول.

وما سبق من حمامات البخار والساونا والجاكوزي فلا تستخدم لكبار السن، ولا للمصابين بالأزمات مثل ضيق التنفس، ومن لديهم متاعب صحية في القلب، ووظائف الكبد والمصابين بضغط الدم العالي والسكري^(٣).

ويعتقد البعض أن حمامات البخار والساونا والجاكوزي تعمل العجائب في علاج السمنة، حيث يتصور أنها تذيب الدهن من تحت الجلد ثم تحوله إلى بخار، ويقوم بدوره بالخروج مع بقية السموم من الجسم. بل إن بعض القائمين على هذه الحمامات يقوم بوزن الشخص قبل وبعد استخدام الحمام ويرى الشخص أن وزنه قد نقص فعلاً. والحقيقة أن هذه الأشياء لاسترخاء الجسم وتقوية عضلاته وتفتيح مسامه، ولا تعالج السمنة إنما هي تفقد السمين حوالي اثنين كيلو ولا تفقده شيئاً من الشحوم؛ لأن حمام البخار والساونا يكون الهواء

(١) موقع الموسوعة الحرة.

(٢) موقع ويكيبيديا (الموسوعة الحرة)

(٣) موقع عالم ذكي، وموقع ويكيبيديا.



بها حاراً، والجاكوزي مياهه حارة أو دافئة، فيشعر الشخص بعدهم بالعطش الشديد، فيقبل على شرب الماء، ويستعيد ما فقد من وزنه^(١).

وهناك أجهزة أخرى من أهمها:

١. أحزمة التخسيس: وتحتوي على نوع من القماش الاصطناعي يسمى ليكرا، وهي تظل حوالي ٥، ٢ سم من حجم البطن وتساعد على تخسيس الخصر^(٢).
 ٢. الحزام الهزاز وحزام الساونا: ويعتقد البعض أنها تعالج السمن إلا أن فائدتها في تنشيط الدورة الدموية وشد الترهلات^(٣).
- وهذه الأجهزة لا تعالج السمنة وأمراضها، بل هي من الدجل والضحك على عقول الناس^(٤).

وهناك مواد وأدوات يعلن عن أثرها في تخفيف الوزن، ومنها:

١. صوابين وكريمات تباع في الصيدليات، إلا أن أثرها لا يتجاوز أن يفقد السمين كمية من الماء فيخف وزنه وقتياً.
٢. لاصقات التخسيس: وهي مكونة من منتجات طبيعية ١٠٠٪ ومنها لاصقة هولويد، حيث تحتوي على خلاصة الشاي الأخضر وبعض الأعشاب، وتوضع في الصباح وتستمر إلى ثمان وأربعين ساعة.
٣. حبوب التخسيس وبعضها عبارة عن كبسولات عشبية نباتية، وغالب هذه الحبوب لا تباع في الصيدليات، وإنما في محلات العطار، وهي غير مقننة.
٤. شواهي التخسيس.

٥. حلقات أو خواتم مغناطيسية توضع في أصابع القدمين.

(١) موقع عالم ذكي، مقالة تنحيف... البدانة السابق، ومقالة حمامات السونا السابق.

(٢) موقع طبيب دوت كوم.

(٣) موقع قناة بداية.

(٤) موقع قناة الدكتور عماد صبحي لعلاج السمنة والأنظمة الغذائية.





جاء في كتاب مندى^(١) البدانة: نسمع ونقرأ ونرى كل يوم في الإذاعات وعلى صفحات المجلات والجرائد وعلى شاشات التلفزة والإنترنت من طرائق جديدة ومنتجات تحقق الحلم الأزلي في الرشاقة بلا مجهود، فما ذلك إلا ظاهرة في منتهى السوء بدأت تغزو مجتمعنا بشكل لا يمكن السكوت عليه، حيث ترى في كل يوم إعلانات محمومة عن منتجات لعلاج البدانة سواءً أكانت أدوية أو أعشاباً أو كريمات أو أجهزة... فهذا قلم تشمه فيغلق شهيتك عن الطعام لساعات طويلة، وذاك حلق تلبسه فيرسل إشارات مغناطيسية للدماغ لتوقف الشعور بالجوع! وصابون يدهن على الخصر والأرداف فيحرق الدهون ويغير مقاسات الجسم! (لا سيما وأن التعليمات المرفقة به تحض على أخذ القياسات قبل وبعد الاستعمال مباشرة، والسبب في ذلك بطبيعة الحال هو أن هذا المستحضر يسبب شداً مؤقتاً في الجلد مما يشعر المستخدم بفرق طفيف في قياسات جسمه، ذلك الفرق الذي يختفي بعد ساعات قليلة نظراً لزوال مفعول المستحضر وارتخاء الجلد من جديد) اهـ.

وحكم مثل هذه الأجهزة والمواد والأدوات التي يحذر أهل الطب والاختصاص منها: عدم الجواز؛ لما يلي:

١. أنها قد تصيب السمين بالضرر، ويشد الضرر على الشخص كلما كانت المادة مما يؤكل أو يشرب. وأعرف فتاة بدينة تناولت حبوب تخسيس واستطاعت أن تصل إلى الوزن المطلوب لكن الكبد تلفت عندها بالكامل.
٢. وإن لم تصبه هذه الأشياء بالضرر، فلا أقل من ضياع ماله وجهده بها.
٣. أن من يتاجر بها يكون قد أكل أموال الناس بالباطل.



المبحث العاشر العلاج بالجراحة

الجراحة في اللغة: مأخوذة من الجرح بضم الجيم، وهو الشق في البدن تحدثه آلة حادة^(١). يقال جرحه يجرحه جرحًا إذا أثر فيه السلاح وهي اسم للضربة والطعنة، وجمعها جراح وجراحات^(٢).

وعرفت الجراحة في الاصطلاح الطبي: بأنها إحدى التخصصات الطبية المعينة لعلاج الأمراض أو الإصابات عن طريق استخدام يدوي لآلات جراحية، الذي يطلق عليه التدخل الجراحي. والجراحة فرع في الطب يعنى بعلاج المرض أو التشوهات أو الإصابات بإجراء العمليات^(٣).

ينقسم علاج السمنة بالجراحة إلى قسمين: الأول: ما يسمى بجراحات البدانة، والثاني عمليات شفط الدهون. وبيان هذين القسمين في المطلبين الآتيين: المطلب الأول: عمليات شفط الدهون، والمطلب الثاني: جراحات البدانة.

المطلب الأول عمليات شفط الدهون

وفيه ثلاث مسائل: المسألة الأولى: المراد بعمليات شفط الدهون. والمسألة

(١) المعجم الوسيط ١/١١٥، مادة جرحه.

(٢) لسان العرب ١/، مادة جرح.

(٣) مقالة بعنوان الجراحة في الموقع الطبي المعرفة.





الثانية: الحكم الشرعي لهذه العمليات. والثالثة: شروط وضوابط عمليات شفط الدهون العلاجية.

المسألة الأولى

المراد بعمليات شفط الدهون

عرفت عملية شفط الدهون بأنها عملية جراحية تجميلية لإزالة الدهون من منطقة معينة من الجسم عن طريق الشفط^(١). وقيل بأنها إجراء جراحي لإزالة الزائد من الدهون الثابتة العميقة ذات السمة الوراثية، التي لا تتغير بمعدلات الغذاء أو الرياضة^(٢). وعملية شفط الدهون لا تعتبر علاجاً للبدانة أو طريقاً لفقدان الوزن طويل المدى، إنما هي لإزالة التراكبات الدهنية من المناطق التي لا تستجيب للرياضة والأنظمة الغذائية. أو هي لمن يتمتع بوزن مثالي أو قريب منه وعنده تجمع شحمي لم يفلح معه نظام الريجيم أو الرياضة. إلا أن السمين إذا تبنى بعد العملية نظام حياة صحي فسار على حماية جيدة وتمارين رياضية منتظمة ونوم جيد في الليل، فلا شك أن العملية تحقق له فوائد عظيمة، وأما من لم يلتزم بنظام حياة صحية فلا شك أن الشحوم ستعود له من جديد، إلا أنها لن تتجمع في المنطقة السابقة، بل ستتوزع على مناطق أخرى^(٣).



وقد بدأت عمليات شفط الدهون لأول مرة في الولايات المتحدة الأمريكية في بداية الثمانينيات. وفكرة الشفط تعتمد على خلخلة الخلايا الدهنية في المنطقة التي يتراكم الدهون فيها، وهذا يؤدي إلى تفكك الدهون ثم يتم شفطها. وكان الشفط مع بداية عمليات شفط الدهون يتم بعد خلخلة الدهون بطريقة يدوية،

(١) موسوعة الملك عبد الله للمحتوى الصحي.

(٢) مقال بعنوان عمليات شفط الدهون ليست علاجاً لإنقاص الوزن للدكتور عبدالعزيز السدحان في النسخة الإلكترونية من صحيفة الرياض عدد ١٤٠٤٠، ذو القعدة ١٤٢٧هـ.

(٣) المصدر السابق، وموقع الطبيب دوت كوم، وموقع صحة.



عن طريق إحداث صدمات بواسطة أنبوب الشفط ثم تطورت تقنيات شفط الدهون عن طريق استخدام أجهزة تقوم بالوظيفتين معاً، وأحدث هذه الأجهزة:

١. الشفط باستخدام جهاز الموجات فوق الصوتية، وهي تعتمد على إحداث ذبذبات ذات ترددات عالية، تعمل على خلخلة الدهون، ثم يتم الشفط باستخدام قناة أخرى من الجهاز نفسه، إلا أن من عيوب هذا الجهاز حدوث مضاعفات مع الشفط.

٢. الشفط باستخدام جهاز الموجات الاهتزازية، وهي تعتمد على إحداث موجات اهتزازية سريعة لإحداث خلخلة، ثم يتم شفط الدهون بعدها. وهذه الطريقة ثبتت فاعليتها في شفط الدهون السطحية والعميقة على حد سواء، ودون حدوث مضاعفات، ويمكن شفط ما بين (٣-٤ لتر) أي حوالي أربعة أو خمسة كيلو جرامات بسهولة، أما ما هو أكثر من هذا فإنه يحتاج إلى نقل دم للمريض وهذا غير آمن طبياً، إلا أنه يمكن تقسيم المناطق التي تحتاج للشفط إلى عدة جلسات تبعاً للكمية^(١). وكما أن جراحة شفط الدهون ليست علاجاً للسمنة، فهي أيضاً لا تعد تخفيفاً أو علاجاً لمرضى السكري أو ارتفاع ضغط الدم ونحوهما من الأمراض الناجمة عن السمنة. يقول الطبيب سلامة البشر^(٢): إن دراسة علمية تناولت (١٥) امرأة ممن يعانين من السمنة المتمركزة في البطن، ولتخفيف خطر أمراض شرايين القلب التاجية أجريت لكل واحدة منهن عملية شفط الدهون تعادل (٢٢) رطلاً انكليزياً (١٠ كجم تقريباً) من منطقة البطن. فماذا حصل؟ وجدت الدراسة ذاتها أن هذا النقص في الدهون لم يقلل من خطر ارتفاع الكوليسترول أو مستوى السكر في الدم، أو ما يعرف بمقاومة الأنسولين. إن هذه النتيجة قد تسمح بالقول بأن التخلص من الدهون

(١) موقع الدكتور سمير عباس.

(٢) في مقالة شفط الدهون إجمالي أم صحي في موقع sohbetna.com



ليس هو الحل بقدر ما هو عملية تخفيف وزن شاملة للجسم، بمعنى أن الخلايا الدهنية بذاتها ليست هي التي تتحكم بوجود الأخطار الصحية، بل الأفضل أن ينظر إلى الزيادة في تناول الأطعمة على أنها مصدر الخطر الصحي. إذاً فإن عملية شفط الدهون هي عملية جمالية وليست لتخفيف الأمراض التي تصيب الإنسان، الذي يتجاهل إرشادات التغذية الصحية اهـ. ويقول الطبيب أشرف عبدالقادر^(١): عمليات شفط الدهون ليست وسيلة لإنقاص الوزن، ولكنها وسيلة لإعادة ضبط القوام بمعنى إعادة التناسق إلى جسم المرأة دون الاختلال بمواطن الجمال بها. اهـ. وبعبارة مختصرة فهي عملية لتعديل شكل الجسم فقط.

ومن أهم مميزات العملية أنها آمنة إذا أجريت على يد أطباء مؤهلين. وأما عيوبها فإنها قد تحدث منها مضاعفات بسيطة مثل تجمع السوائل، أو ترهل الجلد، أو اكتساب الجلد مظهرًا غير متناسق في نسبة تصل إلى ٢٠٪ من الحالات، وإذا ما أجريت على يد أطباء غير مؤهلين، فقد تحدث وفيات إما بسبب استئصالهم لمقدار زائد من الشحوم، أو بتسببهم في فقد السمين لكمية كبيرة من الدم أو من سوائل الجسم^(٢).

المسألة الثانية

الحكم الشرعي لعمليات شفط الدهون

يختلف الحكم الشرعي لعمليات شفط الدهون بحسب الغرض منها، فإن كانت عمليات شفط الدهون علاجية بأن كانت السمنة مجتمعة في منطقة معينة أو في مناطق متعددة معينة، وكانت تسبب له أضراراً حسية أو معنوية، وقرر الطبيب أن العملية تعالج هذه الأضرار وتزيلها فإنها

(١) في مقالة جراحات تجميل القوام، جريدة الشرق الأوسط عدد (١٠٠٨٢) .

(٢) موقع طبيب دوت كوم، Medical News Today ترجمة سيثامول نت الطبي.



جائزة^(١). بشروط وضوابط ستأتي. وإن كانت لزيادة النحافة والرشاقة (أي تجميلية بحتة) فإنها غير جائزة^(٢).

واستدلوا على جواز عمليات شفط الدهون العلاجية بما يلي:

١. حديث ابن عباس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم احتجم وأعطى الحجام أجرة واستعط^(٣). وهذا دليل على مشروعية الجراحة؛ لأن الحجامة تقوم على شق موضع معين من البدن.

٢. حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول «إن كان في شيء من أدويتكم خير ففي شربة محجم أو شربة من غسل أو لذعة بنار» قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «وما أحب أن أكتوي»^(٤) وهذا الحديث والذي قبله أصل في جواز شق البدن.

عموم أدلة مشروعية التداوي، حيث تدخل عملية شفط الدهون فيها، وكما يكون التداوي بالعقاقير يكون بالجراحة، ومن هذا الأدلة:

١. حديث أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء»^(٥).

وجه الدلالة: يدل الحديث على مشروعية التداوي عند الحاجة إليه، والحديث عام فتدخل الجراحة في عمومه.

(١) وهو قول أكثر الفقهاء المعاصرين، ذلك أن عمليات شفط الدهون تدخل ضمن عمليات الجراحة التجميلية. (وينظر لأقوال هؤلاء الفقهاء في جواز العمليات الجراحية التجميلية العلاجية: فتوى اللجنة الدائمة بالمملكة رقم ٥٤٠٨ وتاريخ ١٤٠٣/٣/١٧هـ... وفتوى المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية بالأكثرية في رؤية إسلامية لبعض الممارسات الطبية ص ٧٥٦، وفتاوى ابن عثيمين (سلسلة كتاب الدعوة ١٢٠/٢)، وفتاوى الشرعية لابن جبرين ص ٤).

(٢) وينظر لمن صرح بان العمليات الجراحية التجميلية التحسينية غير جائزة: فتاوى ابن عثيمين (سلسلة كتاب الدعوة ١٣٠/٢)، وفتاوى علي الطنطاوي ص ١٦٧، فتوى إدارة الإفتاء في وزارة الأوقاف بالكويت ونشرت في مجلة الوعي الإسلامي عدد ٣٦٩ ص ٩٦، فتوى المنظمة الإسلامية للعلوم الطبية في رؤية السابق ص ٧٥٧، هذا حلال وهذا حرام لعبد القادر عطا ص ١٢٣).

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه ٢٢/٢، كتاب الصوم، باب الحجامة والقيء للصائم، حديث ١٩٢٨. ومسلم في صحيحه ١٧٢١/٤، واللفظ له، كتاب السلام، باب لكل داء دواء... حديث ١٢٠٢.

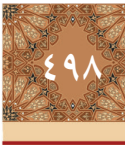
(٤) أخرجه مسلم في صحيحه ١٧٢٩/٤، كتاب السلام، باب لكل داء دواء...

(٥) سبق تخريجه.





٢. حديث أسامة بن شريك رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: قال الأعراب: يا رسول الله ألا نتداوى؟ قال: «نعم يا عباد الله تداووا؛ فإن الله لم يضع داء إلا وضع له دواء إلا داء واحداً» قالوا: يا رسول الله وما هو؟ قال: «الهرم»^(١).
وجه الدلالة: أن النبي صلى الله عليه وسلم أجاز التداوي، بل ندب إليه بقوله: «تداووا»، وهو لفظ عام فيشمل التداوي بالجراحة.
٣. الإجماع على مشروعية التداوي^(٢)، ويدخل التداوي بالجراحة فيه، بل قد ورد إجماع بخصوصها، قال ابن رشد في كتابه المقدمات^(٣):
لا اختلاف فيما أعلمه أن التداوي بما عدا الكي من الحجامة وقطع العروق وأخذ الدواء مباح في الشريعة غير محظور اهـ.
٤. أن عمليات شطف الدهون تدخل في العمليات العلاجية الحاجية، والقول بجواز إجراء العمليات الحاجية يعتبر متفقاً مع أصول الشرع وقواعده. فالشريعة الإسلامية راعت دفع الضرر ورفع الحرج عن العباد^(٤). ومن ذلك قول الله تعالى: ﴿رِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾ [البقرة: ١٨٥].
٥. أن الشحوم المتراكمة في منطقة من الجسم ضرر حسي أو نفسي. وقد راعت الشريعة دفع مشقتها، سواء كانت موجودة أو متوقعة، تبعاً للقاعدة الشرعية: المشقة تجلب التيسير^(٥).



(١) سبق تخريجه.

(٢) سبق ذكر هذا الإجماع.

(٣) ٤٦٦/٣، وابن رشد هو أبو الوليد محمد بن أحمد بن رشد القرطبي المالكي، زعيم فقهاء زمانه بالأندلس والمغرب وقاضي الجماعة بقرطبة، كان كثير التدين والحياء، حسن الخلق تميز بجودة التأليف وصحة النظر، مات سنة ٥٢٠هـ من تصانيفه: البيان والتحصيل، والمقدمات الممهدة (الديباج المذهب/٢٧٨، سير أعلام النبلاء/١٩/٥٠١).

(٤) أحكام الجراحة الطبية ١٨٢ و١٤٤ و١٤٥ و١٤٥.

(٥) ينظر للقاعدة: الأشباه والنظائر لابن نجيم ٦٤/١، الأصل الجامع لإيضاح الدرر المنظومة في مسلك جمع الجوامع ٦٥/٣، والأشباه والنظائر لسبكي ٤٩/١، المنثور في القواعد الفقهية ١/١٢٣، التحبير شرح التحرير ٢٨٤٧/٨.



واستدلوا على عدم جواز عملية شفط الدهون التحسينية (التجميل الزائد) فهي ما يلي:

١. قول الله تعالى: ﴿وَلَا تُرْمَهُمْ فَلْيَغَيِّرْ بَنَاتِكُنَّ خَلْقَ اللَّهِ﴾ [النساء: ١١٩].

وجه الدلالة: أن الآية وردت في بيان ما يسؤل به الشيطان من الأفعال المحرمة، ومنها تغيير خلق الله. وشفط الدهون التحسيني يشتمل على ذلك دون حاجة من عيب ونحوه^(١).

٢. قول الله تعالى: ﴿وَمَنْ أَحْسَنُ مِنْ اللَّهِ صِبْغَةً وَنَحْنُ لَهُ عَبِيدُونَ﴾ [البقرة: ١٣٨].

وجه الدلالة: تدل الآية على تحريم تغيير خلقة الله دون حاجة؛ لأنه لا أحسن من خلقة الله التي خلق الناس عليها^(٢).

٣. حديث عبد الله بن مسعود رضي الله عنه أنه سمع رسول الله صلى الله عليه وسلم يلعن الواشحات والمستوشحات والنامصات والتمصصات والمتفلجات للحسن المغيرات خلق الله^(٣). وعمليات الجراحة التجميلية بهدف التزين واصطناع الجمال تشتمل على هذين الأمرين: تغيير الخلقة وقصد الزيادة في الجمال، فتكون المرأة حينئذ داخلية في الوعيد^(٤).

٤. أنه لا ضرورة ولا حاجة علاجية لعمليات التجميل الزائدة، فهي من التجميل الكمالي^(٥).

٥. أن هذه الجراحة لا يتم فعلها إلا بارتكاب بعض المحظورات، ومن هذه المحظورات التخدير فهو في الأصل محرم شرعاً، وهذه العمليات لا ضرورة منها ولا حاجة، فيكون التخدير باقياً على الأصل الموجب لحرمة

(١) أحكام الجراحة الطبية ص ١٣٧، هذا حلال وهذا حرام ص ١٣٧.

(٢) الفكر الإسلامي ص ٣٧.

(٣) أخرجه البخاري في صحيحه ١٤٧/٦، كتاب الصوم، باب "وما أتاكم الرسول فخذوه"، حديث ٤٨٨٦. ومسلم في صحيحه ١٦٧٨٣، كتاب اللباس والزينة، باب تحريم فعل الواصلة... حديث ٢١٢٥.

(٤) فتاوى ابن عثيمين (سلسلة كتاب الدعوة ١٣٠/٢).

(٥) فتاوى علي المنطاي ص ١٦٧، فتاوى ابن عثيمين (سلسلة كتاب الدعوة ١٣١/٢).





استعماله. ومن المحظورات كشف العورة والنظر واللمس لها وإجراء الطبيب الرجل الجراحة للنساء. ومن المعلوم أن مثل هذه الأمور لا تجوز إلا عند الضرورة أو الحاجة^(١).

٦. أن هذه الجراحة تشتمل على العديد من الأخطار كأخطار التخدير وإجراء الجراحة عمومًا وأيضًا أخطار العملية نفسها^(٢). وإذا كانت العملية لا ضرورة لها ولا حاجة فلا يجوز التعرض لأخطارها.

٧. أن في إجراء مثل هذه العمليات ابتزازًا للأموال من الطبيب. وإسرافًا وإهدارًا للأموال من المريض. والأولى أن تصرف الأموال فيما يحقق النفع العظيم^(٣).

المسألة الثالثة

شروط وضوابط عمليات شفط الدهون العلاجية

من أهم الشروط لجواز عمليات شفط الدهون العلاجية ما يلي:

١. أن لا يوجد البديل الأخف من العملية، فإن وجد وجب المصير إليه، وذلك حتى لا يتعرض المريض لخطر التخدير وخطر الجراحة وخطر عملية شفط الدهون، فإذا كانت حالته يصلح لها الحماية والرياضة فلا تجوز الجراحة. قال ابن رسلان^(٤): اتفق الأطباء على أنه متى أمكن التدوي بالأخف لا ينتقل إلى ما فوقه ومتى أمكن بالغذاء لا ينتقل إلى الدواء ومتى أمكن بالبسيط لا يعدل إلى المركب ومتى أمكن بالدواء لا يعدل إلى الحجامة ومتى أمكن بالحجامة لا يعدل إلى قطع العرق اهـ.

(١) أحكام الجراحة الطبية ص ١٩٦.

(٢) المسؤولية الطبية في الجراحة التجميلية ص ٧٩.

(٣) هذا حلال وهذا حرام ص ١٣٤.

(٤) ونقله عنه الشوكاني في نيل الأوطار ٢٠٥/٨.



٢. أن يكون المريض محتاجاً إليها، بأن يوجد عنده تجمع شحوم في منطقة من مناطق جسمه، ويسبب له ألماً عضوية أو نفسية، فيكون المريض حينئذ محتاجاً إليها. وأما إن كان غير محتاج إليها فلا يجوز؛ لأن الأصل في الجراحة التحريم إن لم يوجد موجب شرعي من ضرورة أو حاجة. وشرط الحاجة لجواز الجراحة يكاد يكون متفقاً عليه عند الجمهور. وقد صرح به الحنابلة. جاء في الإقناع^(١): ويصح استئجاره لخلق شعر وتقصيره ولختان وقطع شيء من جسده للحاجة إليه، ومع عدمها يحرم ولا يصح اهـ. ويدل أيضاً على اشتراط الحاجة للجراحة أن الفقهاء أجازوا فسخ عقد الإجارة مع الطبيب عند زوال الحاجة إليه ببراء المريض أو انقلاع سن^(٢).

٣. أن تتوفر الأهلية في الطبيب ومساعديه. ويتحقق الشرط بالسؤال عن علم الطبيب ومساعديه، وعن مدى حذقهم ومهارتهم، والسؤال عن إمكانيات المستشفى أو المركز الذي ستجرى فيه العملية. وقد نص الفقهاء على اشتراط الأهلية في الطبيب، واعتبروا توفره شرطاً لعدم ضمان الطبيب. جاء في المذهب المالكي^(٣): وأما الفصد والكي فلا خلاف في جوازهما بشرط معرفة الفاعل اهـ. وجاء عند الشافعية^(٤): وشرط الطبيب أن يكون ماهراً بمعنى أن يكون خطؤه نادراً، وإن لم يكن ماهراً في العلم فيما يظهر فتكفي التجربة، وإن لم يكن كذلك لم يصح العقد ويضمن اهـ. إلا أن ابن قدامة اشترط في عدم تضمين الأطباء أمرين: قال في المغني^(٥): وجملته أن هؤلاء إذا فعلوا ما أمروا به لم يضمنوا بشرطين: أحدهما أن يكونوا ذوي حذق في صناعتهم ولهم بها

(١) ٥١٤/٢

(٢) المعونة ١٠٩٣/٢، روضة الطالبين ٢٤٠/٥، الروض المربع ٣٣١/٥

(٣) وقاله الشيخ زروق في شرح الرسالة ٤٠٩/٢

(٤) قاله الشيخ القليوبي في حاشية قليوبي وعميره ٧٨/٣

(٥) ٥٣٨/٥



- بصارة ومعرفة؛ لأنه إذا لم يكن كذلك لم يحل له مباشرة القطع، وإذا قطع مع هذا كان فعله محرماً فيضمن سرايته كالقطع ابتداءً اهـ.
٤. أن تترتب المصلحة المعتبرة شرعاً على إجراء العملية، ذلك أن شق البدن والتعرض لأخطار الجراحة لا يجوز شرعاً، هذا هو الأصل، لكن إن وجدت مصلحة للسمين من إجراء عملية شفط الدهون بإعادة الوظيفة إلى العضو وإصلاح العيب وإعادة الخلقة إلى أصلها كانت هذه المصلحة سبباً موجباً للترخيص. وأما إن انتفت المصلحة عادت الجراحة إلى الأصل وهو التحريم. وهذا إعمال للقاعدة الفقهية: ما جاز لعذر بطل بزواله^(١).
٥. أن لا يترتب ضرر أكبر من ضرر السمنة، فإن اختل هذا الشرط وجب على الطبيب والمريض الامتناع عن العملية.
٦. أن يغلب على ظن الطبيب نجاح العملية، فتكون نسبة نجاحها أكبر من نسبة عدم نجاحها، ذلك أن الشريعة الإسلامية جعلت من مقاصدها الضرورية حفظ النفس والابتعاد عن كل ما يكون سبباً في هلاكها، فإن غلب على ظن الطبيب هلاك المريض بسببها حرم عليه إجراؤها. يقول العز بن عبدالسلام^(٢): الاعتماد في جلب مصالح الدارين ودرء مفاسدهما على ما يظهر في الظنون،... وكذلك أهل الدنيا إنما يتصرفون بناء على حسن الظنون. وإنما اعتمد عليها؛ لأن الغالب صدقها عند قيام أسبابها فإن التجار يسافرون على ظن أنهم يربحون... والمرضى يتداوون لعلمهم يشفون ويبرؤون اهـ.
٧. أن يأذن المريض أو وليه بالعملية. وقد اشترط جميع الفقهاء إذن المريض الذي تتوفر فيه الأهلية، وهو البالغ العاقل، فإن لم يكن أهلاً

(١) الأشباه والنظائر لابن نجيم ص ٨٦.

(٢) في كتابه قواعد الأحكام ٦/١.



فلا بد من إذن وليه أو من له الولاية العامة كالحاكم. ويدل على اشتراط الجمهور لهذا الشرط ما نصوا عليه من عدم إجبار مريض استأجر طبيباً لقلع ضرسه ثم امتنع من ذلك^(١). بل إن الحنابلة أشاروا إلى اعتبار إذن المريض أو إذن وليه بالجراحة. قال ابن قدامة^(٢): قطع سلعة من إنسان بغير إذنه أو من صبي بغير إذن وليه فسرت جنائته ضمن، لأنه قطع غير مأذون فيه، وإن فعل ذلك الحاكم أو من له ولاية عليه أو فعله من أذن له لم يضمن؛ لأنه مأذون فيه شرعاً اهـ. وقال في موضع آخر^(٣): إتلاف جزء من الأدمي محرم في الأصل، وإنما أبيع إذا صار بقاؤه ضرراً اهـ.

٨. أن يراعى أن يكون الطبيب امرأة، إن كان المريض امرأة، وسواء كان الطبيب الجراح المباشر أو أحد مساعديه أو طبيب التخدير. وهذا الشرط محل اتفاق بين الفقهاء، إلا أنهم أجازوا الخروج عنه عند تعذر وجود الطبيبة أو تعذر وجود الطبيبة الحاذقة^(٤) والطبيب المسلم يقدم على الكافر عند التساوي في التخصص والمهارة والجنس^(٥).

٩. أن تراعى أحكام الخلوة وأحكام كشف العورة فلا يجوز للمريضة أن تختلي بالطبيب عند الكشف والعلاج^(٦). وهو شرط متفق عليه عند الفقهاء. وعلى الطبيب والمريض مراعاة أحكام كشف العورة، وأن الأصل ستر العورات ويكون كشف المريض ونظر الطبيب بقدر الضرورة والحاجة^(٧).

(١) أسنى المطالب ٢/٤٠٩، المغني ٨/١٢٢ شرح منتهى الإرادات ٢/٢٦٥.

(٢) في المغني ٨/١١٧.

(٣) في ٨/١٢٢.

(٤) المبسوط ١٠/١٥٧، الفواكه الدواني ٢/٤١٠، روضة الطالبين ٧/٢٩، المبدع ٧/٩.

(٥) مجلة مجمع الفقه الإسلامي ٣/١٢٤، عدد ٨، وفتوى اللجنة الدائمة بالملكة العربية السعودية رقم ٢٢٠١.

(٦) الهداية للمرغيناني ٤/٨٦، التفرغ ٢/٣٥٤. حاشية قليوبي ٣/٢٠٧-٢٠٨، المغني ٩/٤٩٠.

(٧) المبسوط ١٠/١٥٧، حاشية العدوي على الكفاية ٢/٣٧٩، مغني المحتاج ٣/١٢٣، كشاف القناع ٥/١٣.





المطلب الثاني

جراحات البدانة

وفيه ثلاث مسائل: المسألة الأولى: المراد بجراحات البدانة. والثانية: الحكم الشرعي لجراحات البدانة. والثالثة: شروط وضوابط جراحات البدانة.

المسألة الأولى

المراد بجراحات البدانة

عرفت جراحة البدانة بأنها الجراحة التي تهدف إلى إنقاص حجم المعدة أو تخطي المعدة والأمعاء الدقيقة، مما يمكّن مفرطي البدانة من التخلص من الأوزان الزائدة التي لديهم^(١).

وقد أكدت الدراسات والأبحاث الحديثة أن الطرق العلاجية غير الجراحية، مثل الحمية والأدوية العلاجية لا تنفع أكثر من ٥% من المرضى الذين يعانون من السمنة^(٢). وجراحة البدانة طريق مختصر لتقليل كمية الغذاء الداخل للجسم، فهي تمنع الجهاز الهضمي من تناول كميات كبيرة من الطعام. وهي طريقة فاعلة لمعضلة البدانة المفرطة. ومن مميزات جراحة البدانة بشكل عام:

١. نقص الوزن التدريجي بها، الذي قد يصل إلى ٦٠% من وزنه الزائد.
٢. جراحات البدانة للحفاظ على الوزن على المدى البعيد.
٣. وقد أثبتت جميع الدراسات الأثر الإيجابي لهذه العمليات في تحسن الأمراض المزمنة، مثل السكري، وارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، وانخفاض معدل الوفيات بشكل عام.

(١) مقالة بعنوان جراحة البدن (الموقع الطبي HAMS).

(٢) الريجيم الكيميائي والريجيم الصحي / ١٩، موقع مركز د. محمد الجارالله لجراحة السمنة، موقع الدكتور عبدالحميد المؤمن استشاري علاج السمنة.



٤. وأثبتت الدراسات التي أجريت على الحوامل اللواتي أجرين عمليات السمنة بتحسّن وتقليل مضاعفات الحمل على الأمهات والمواليد.
٥. وأثبتت الدراسات أيضاً أن نقص الوزن بعمليات البدانة يقلل من خطر الإصابة بسرطان المبيض وسرطان الثدي.
٦. كما أن جراحة قص المعدة الطولي وتحويل المعدة وعمليات الجمع بينهما تسمح للمريض بعدها إلى عودته إلى طعامه الطبيعي.

ولا ينصح بإجراء عمليات البدانة للأطفال والمراهقين إلا في الحالات التي تشكل السمنة خطورة على الحياة في المدى القريب. إلا أنها إذا أُجريت فإن نتائجها تكون فاعلة أكثر من فاعليتها للبالغين. فقد كشفت دراسة علمية بجامعة موناخ في ملبورت باستراليا عن أن المراهقين البدناء الذين أجروا جراحة ربط المعدة يفقدون وزناً أكثر من اتباع نظام غذائي مكثف وممارسة الرياضة والتعديل في السلوك^(١).

وتصنّف عمليات البدانة في ثلاث فئات:

الفئة الأولى: عمليات تصغير المعدة:

وتهدف إلى تقليل كمية الطعام الداخلة للجهاز الهضمي. والعمليات التي تندرج تحت هذه الفئة:

١. بالون المعدة: وهو عبارة عن بالون من السيليكون يدخل عن طريق الفم إلى المعدة، ثم يملأ بمحلول ملحي، وعند امتلائه يصبح حجمه كبيراً مما يعني الحاجة إلى كمية قليلة من الطعام. ولذا لا يعتبر بالون المعدة في الأصل جراحة. ويمكن استخدام البالون لمدة ستة أشهر، ولا ينصح باستخدامه لفترات أطول، وإذا نصح الطبيب باستخدامه

(١) شبكة دردشة.



مدة تزيد عن الستة أشهر فلا بد من استبداله بأخر جديد ويستخدم في حالات السمنة المتوسطة^(١). وقد ثبتت فعاليته في الدول الأوروبية والبرازيل، وتوقف استخدامه في الولايات المتحدة الأمريكية، واستبدل بعمليات جراحة السمنة الكبيرة^(٢).

إلا أن من أهم عيوبه:

أ. أنه يؤدي إلى غثيان وقيء لعدة أيام بعد تركيبه، ويمكن التخفيف من هذه الأعراض بأخذ علاج يصفه الطبيب.

ب. قد يؤدي وجود البالون في المعدة إلى خطر إصابة القناة الهضمية، وذلك إما بالتماس المباشر مع الأدوات المستخدمة، أو بالتماس مع البالون نفسه، أو نتيجة إفراز حامض المعدة. وقد يترتب على ذلك تكون قرحة بالمعدة أو حدوث نزف أو ثقب بالمعدة.

ج. ويحتمل حدوث نمو بكتيري في السائل الذي تم ملء البالون به.

د. ويعتبر انكماش البالون من المضاعفات، وعند انكماشه يمرّ بالأعضاء ويخرج من الجسد، وقد يحتبس البالون في الأمعاء ويسبب انسدادها، ويعدّ ذلك من المضاعفات الخطيرة التي تستدعي التدخل الجراحي لإزالة البالون.

هـ. وقد يعود الوزن إلى الزيادة من جديد بعد إزالة البالون، إذا لم يلتزم السمين بالمحافظة على وزنه الجديد^(٣).

٢. حزام المعدة: ويتم في هذه الجراحة ربط الجزء الأعلى من المعدة، فتتقسم المعدة إلى قسمين: جزء سفلي كبير، وجزء علوي ويسمى هذا

(١) مقالة بعنوان جراحات السمنة تقلل من مضاعفات الحمل جريدة الرياض عدد ١٤٩٤٠ في ٢٥ جمادى الأولى ١٤٢٠هـ.

موقع الدكتور عبدالحميد المؤمن، وموقع الموسوعة الحرة.

(٢) المقالة السابقة.

(٣) موقع الدكتور عبدالحميد المؤمن.



الجزء بالجيب، وهو صغير يمتلئ بالطعام بسرعة، وعندما يتمدد جداره تقوم الألياف العصبية بإرسال إشارة إلى مركز الشبع فيشعر المريض بعدم الرغبة بالطعام، ويستمر هذا لساعات قبل أن يشعر بالجوع من جديد. ومن مميزات العملية أنها بسيطة، ولا مضاعفات لها على المدى القريب، ويفقد المريض خلال السنة الأولى حوالي 50% من وزنه الزائد. إلا أن الحزام وبعد مرور سنة يكون معرضاً للانزلاق، وخنق المعدة، وقد ينفصل الأنبوب الموصل لسائل التعديل، كما أن 5% من المرضى لا يفقدون شيئاً من أوزانهم بعد مرور سنة.

٣. تدليك المعدة: ويتم فيها طي جدار المعدة بقطب متعددة وبعده طبقات، فيخفض الاستيعاب الكلي للمعدة إلى 70% منها. ومن مميزات هذه الجراحة أن نزول الوزن بها مقبول جداً، ولا يوجد قص للمعدة، ولا تستخدم دباسات مما يمنع حدوث تسريب بعد الجراحة. وبذلك يتم الحفاظ على الكتلة الأساسية للمعدة والحفاظ على وظائف المعدة كإفراز الحمض وتنشيط معدن الحديد وتجهيزه للامتصاص وكذلك ملح الكالسيوم وفيتامين ب١٢، وتكلفة العملية أقل من العمليات الأخرى، إلا أن من عيوبها أن عدد المرضى الذين أجريت لهم الجراحة قليل، ومن ثم لا توجد معلومات كافية مدى فاعليتها على المدى البعيد.

٤. تدبيس المعدة: هناك نوعان من تدبيس المعدة، نوع قديم يسمى التدبيس العمودي الحلقي (VBG)، إلا أنه قد قلَّ عمل هذه الجراحة؛ لكثرة المضاعفات المصاحبة لها، ورجوع السمنة فيها. أما النوع الثاني وهو الأكثر شيوعاً فهو تدبيس المعدة الطولي، أو ما يعرف بالقص الطولي للمعدة أو ما يسمى بتكميم المعدة.

٥. القص الطولي للمعدة (تكميم المعدة) : حيث يتم عمل قص طولي





في المعدة، ويُستأصل منها ما مقداره ٧٠٪ تقريباً ثم التدبيس. ومن مميزات العملية: أن نتائجها فاعلة وتؤدي إلى نقص في الوزن يصل إلى ٥٠٪ من الوزن الزائد. ومن مميزات زيادة الإحساس بالشبع بسبب تصغير حجم المعدة، وأداء المعدة وظيفتها بشكل طبيعي، والأمعاء كاملة من حيث طولها وقدرتها على الامتصاص فلا داعي للمكملات الغذائية. إلا أن من عيوبها احتمالية استرداد الوزن نظراً لتوسع المعدة الطولي مع الوقت، وأن نتائجها لم يتم تقييمها على المدى الطويل، لكونها لا زالت تحت الدراسة والمراقبة.

الفئة الثانية: عمليات تقليل الامتصاص (تحويل مجرى العصارات الكبدية والبنكرياسية) أو ما يسمى بعمليات تحويل المعدة.

وتقوم هذه العمليات على تقليل الامتصاص عبر الأمعاء الدقيقة بمنع الامتصاص في جزء كبير منها. وتتم في خطوتين: الأولى: تصغير حجم المعدة وفصل الجزء العلوي عن بقية المعدة، ويتم ذلك دون استئصال لها. والثانية: توصيل الجزء العلوي من المعدة بالأمعاء الدقيقة بعد تجاوز ٢٠ سم منها، ويكون الامتصاص فيما تبقى منها. وبذلك تعمل العملية على تقليل كمية الأكل. وتقليل نسبة السعرات الحرارية التي يمتصها الجسم. ومن مميزات هذه العملية أن المريض يفقد حوالي ٧٠ - ٨٠٪ من وزنه الزائد، كما أن لها القدرة على ضبط الوزن لسنوات من عمر المريض. إلا أن من عيوبها: صعوبة البلع في الأشهر الأولى، وتحدث في الغالب متلازمة التفرغ السريع عند تناول الحلويات والسكريات وبعض النشويات مسببة أعراضاً كالتهرق والدوخة والخفقان السريع، إلا أن هذه الأعراض فسيولوجية ويتعامل معها الجسم بسهولة، كما أن الجسم يفقد الحديد والكالسيوم، ولذا لا بد من تناول هذه المكملات يومياً بعد العملية. وفي الجملة تعتبر مضاعفاتها هي الأعلى بين عمليات السمنة.



الفئة الثالثة: مزيج من الفئتين السابقتين.

العملية الوحيدة والشهيرة في هذه الفئة عملية تجاوز المعدة وتحويل الأمعاء (سكوبينارو). حيث يتم فيها جراحة تكميم للمعدة، وبعد ثلاثة أشهر تتم عملية التحويل السابقة. ومن مميزات جراحة سكوبينارو أن المريض وبعد مرور السنة الأولى يستطيع أن يتناول جميع أنواع الأطعمة وبحجم طبيعي. إلا أن من أهم عيوبها: احتمال قصور الفيتامينات والكالسيوم والبروتين^(١).

المسألة الثانية

الحكم الشرعي لجراحات البدانة

الناظر في جراحات البدانة يجد أنها لعلاج البدانة المفرطة، التي يكون المؤشر فيها أكبر من (٤٠)، أو من كان مؤشر كتلة الجسم عندهم (٣٥) فأكثر، إلا أنهم يعانون من أمراض السمنة كالقلب والسكري وتصلب الشرايين ونحوها. ولذا فإن الهدف من إجراء جراحات البدانة ينقسم إلى ثلاثة أقسام:

١. أهداف ضرورية، بمعنى أن موجب هذه الجراحة إنقاذ المريض من الموت أو إنقاذ أجهزته وأعضائه من التلف. ولا يشترط في السمين أن يشرف على الموت، بل يكون مضطراً إذا وصل بسمنته إلى درجة الخطر الذي يهدد حياته. وإنقاذ حياة المريض من أجل المصالح المعتبرة شرعاً، فهو في المرتبة الثانية من مراتب الضروريات.
٢. أهداف حاجية، بمعنى أن موجب الجراحة للسمين التيسير والتسهيل ورفع مشقة الثقل وقلة الحركة عنه، وإن لم تشكل السمنة خطراً محدقاً به.

(١) منتدى البدانة ص ٤٩ - ٨١، وموقع الدكتور عبد الحميد المؤمن استشاري جراحات البدانة، وموقع مركز د. محمد الجارالله لجراحة السمنة.





٣. أهداف تحسينية، بأن تكون الجراحة لأجل الوقاية من السمنة، أو لزيادة النحافة والرشاقة.

والحكم الشرعي لجراحات البدانة: الجواز إن كانت علاجية، وعدم الجواز إن كانت وقائية أو لزيادة النحافة والرشاقة.

والأدلة على جوازها إن كانت لعلاج السمنة وعلاج أمراضها ما يلي:

١. أن جراحات البدانة تتدرج في عموم أدلة جواز الجراحة، ومن هذه الأدلة:

أ. حديث ابن عباس رضي الله عنه «أن النبي ﷺ احتجم وأعطى الحجام أجره واستعط»^(١). والحجامة تقوم على شق موضع معين من البدن، وهذا دليل على مشروعية الجراحة.

ب. حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إن كان في شيء من أدويتكم خير ففني شرطة محجم أو شربة من عسل أو لذعة بنار». قال رسول الله ﷺ: «وما أحب أن أكتوي»^(٢) وهذا الحديث والذي قبله أصل في جواز شق البدن للتداوي.

ج. حديث جابر رضي الله عنه قال: «بعث رسول الله ﷺ إلى أبي بن كعب طبيباً فقطع منه عرقاً ثم كواه عليه»^(٣). وقطع العرق نوع من الجراحة، والحديث دليل على مشروعية الجراحة.

د. حديث أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «الفطرة خمس أو خمس من الفطرة...»^(٤). وذكر منها الختان، والختان نوع من الجراحة. وهذا دليل على مشروعية الجراحة أيضاً.

(١) سبق تخريجه.

(٢) أخرجه مسلم في صحيحه ١٧٢٩/٤، كتاب السلام، باب لكل داء دواء...

(٣) أخرجه مسلم في صحيحه ١٧٣٠/٤، كتاب السلام، باب لكل داء دواء...، حديث (٢٢٠٧).

(٤) أخرجه مسلم في صحيحه ٢٢١/١، كتاب الطهارة، باب خصال الفطرة، حديث ٢٥٧.



٢. أن جراحات البدانة تدخل في عموم أحاديث مشروعية التداوي، وكما يكون التداوي بالعقاقير يكون بالجراحة. ومن هذه الأدلة:

أ. حديث أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال «ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء»^(١).

وجه الدلالة: أن الحديث عام فتدخل جراحة البدانة في عمومه.

ب. وحديث جابر رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «لكل داء دواء فإذا أصيب دواء الداء برأ بإذن الله عز وجل»^(٢).

وجه الدلالة: يدلّ الحديث على أن الدواء إذا أصاب الداء- ويعرف ذلك بالعادة والتجربة برأ بإذن الله. ومن هذا الدواء جراحات البدانة.

ج. وحديث أسامة بن شريك رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: قال الأعراب يا رسول الله ألا نتداوى؟ قال: «نعم يا عباد الله تداووا، فإن الله لم يضع داء إلا وضع له شفاء أو قال دواء إلا داء واحداً» قالوا: يا رسول الله وما هو؟ قال: «الهرم»^(٣).

وجه الدلالة: أن النبي ﷺ أجاز التداوي، بل ندب إليه بقوله: «تداووا»، وهو لفظ عام يدخل فيه التداوي بالجراحة.

٣. الإجماع على مشروعية التداوي، وهذا عام يشمل التداوي بالأدوية والتداوي بالجراحة^(٤) بل قد ورد إجماع بخصوص الجراحة. قال ابن رشد^(٥) في كتابه المقدمات الممهديات: لا اختلاف أعلمه في أن

(١) سبق تخريجه.

(٢) سبق تخريجه.

(٣) سبق تخريجه.

(٤) سبق ذكر هذا الإجماع.

(٥) ٤٦٦/٣.





- التداوي بما عدا الكي من الحجامة وقطع العروق وأخذ الدواء مباح في الشريعة غير محظور اهـ.
٤. أن جراحات البدانة إما أن تكون جراحات ضرورية أو حاجية، فإن كانت ضرورية فالقول بجوازها يعتبر متفقاً مع أصول الشرع، لأن الحفاظ على البدن ووظائفه من الضرورات الخمس. وإن كانت حاجية فالشريعة الإسلامية راعت دفع المشقة والحرج عن العباد.
٥. وللقاعدة الفقهية: الضرر يزال. وقاعدة الضرورات تبيح المحظورات^(١)، والسمنة ضرر يجب أن يزال، وهي حالة ضرورة والضرورة تبيح المحظور.
٦. وللقاعدة الفقهية إذا تعارضت مفسدتان روعي أعظمهما ضرراً بارتكاب أخفهما^(٢)، ومعلوم أن تعرض السمين لأخطار الجراحة عموماً وأخطار جراحة البدانة على وجه الخصوص مفسدة، لكنها أقل من مفسدة السمنة وأخطارها.
٧. ولأن من مقاصد الشريعة حفظ النفس. وإجراء جراحة البدانة فيه حفظ للنفس، عند تعذر الطرق الأخرى.
٨. ولأن السمنة وإن لم تتضمن ضرراً على الشخص، فإن حياته بها تكون شاقة غير يسيرة. وعليه فجراحة البدانة تحقق مصلحة حاجية.
٩. ولأن إزالة الضرر الحسي والمعنوي من هديه ﷺ.
١٠. ولأن جراحة البدانة من قبيل إعادة الجسم إلى التقويم الأحسن، ومن طرق الإصلاح والمداواة.

(١) الأشباه والنظائر لابن نجيم ٧٣/١، وللسبكي ٤٥/١.

(٢) الأشباه والنظائر لابن نجيم ٧٥/١.



وأما الأدلة على عدم جواز جراحة البدانة إن كانت لزيادة النحافة والرشاقة أو للوقاية من السمنة فهي كما يلي:

١. قول الله تعالى: ﴿وَلَا تُرْمَىٰ بِهِمْ فَيَغْيِرَ بَٰرِئًا خَلْقَ اللَّهِ﴾ [النساء: ١١٩].

وجه الدلالة: أن الآية وردت في بيان ما يسؤل به الشيطان من الأفعال المحرمة، ومنها تغيير خلق الله. وجراحات البدانة تشتمل على ذلك إن كانت دون ضرورة أو حاجة.

٢. وقوله تعالى: ﴿وَمَنْ أَحْسَنُ مِنْ اللَّهِ صِبْغَةً وَنَحْنُ لَهُ عٰبِدُونَ﴾ [البقرة: ١٣٨].

وجه الدلالة: تدل الآية على تحريم تغيير خلق الله دون ضرورة أو حاجة؛ لأنه لا أحسن من خلقه الله التي خلق الناس عليها.

٣. أن جراحة البدانة لا يتم فعلها إلا بارتكاب بعض المحظورات مثل كشف العورة والنظر واللمس وإجراء الطبيب الرجل الجراحة للنساء والعكس -ومن المعلوم أن مثل هذه الأمور لا تجوز إلا عند الضرورة أو الحاجة.

٤. أن جراحة البدانة تشتمل على العديد من الأخطار مثل أخطار التخدير، وأخطار التسريب في جراحات التكميم وما شابهها، وإذا كانت العملية لا ضرورة لها ولا حاجة فلا يجوز التعرض لأخطارها.

٥. أن تكاليف جراحات البدانة باهظة، ولا يجوز إنفاق هذه الأموال دون ضرورة أو حاجة.

المسألة الثالثة

الشروط والضوابط لجواز جراحة البدانة

١. أن تكون الجراحة مشروعة، فلا يجوز للطبيب ولا للمريض فعل





- جراحة غير مأذون بفعالها شرعاً؛ لأن الجسد ملك لله تعالى. وجميع جراحات البدانة السابقة مشروعة، فلا تخالف قواعد الشريعة.
٢. أن لا يوجد البديل الأخف ضرراً من الجراحة كالعقاقير والأدوية، بل ولا البديل الطبيعي كالحمية والرياضة، فإن وجد البديل وجب المصير إليه حتى لا يتعرض المريض لأخطار الجراحة وآلامها. قال ابن رسلان^(١): اتفق الأطباء على أنه متى أمكن التداوي بالأخف لا ينتقل إلى ما فوقه، ومتى أمكن بالغذاء لا ينتقل إلى الدواء، ومتى أمكن بالبسيط لا يعدل إلى المركب، ومتى أمكن بالدواء لا يعدل إلى الحجامة، ومتى أمكن بالحجامة لا يعدل إلى قطع العرق..
٣. أن يكون المريض أو السمين محتاجاً إلى الجراحة، بأن يخشى المريض على نفسه من الموت أو يخشى تلف عضو من أعضائه، أو جهاز من أجهزته، أو يريد تخفيف آلامه ومعاناته مع السمنة. أما من يريد فعل هذه الجراحة من باب الوقاية وخوف السمنة فلا تجوز له؛ لأنه غير محتاج لها، ويمكن له بالرياضة ونحوها الوقاية من السمنة.
٤. أن تحقق جراحة البدانة المصلحة المعتبرة شرعاً، فالجراحة لمصلحة الجسد ودفع الضرر، فإن حصل منها إزالة السمنة وذهابها جازت. وإن انتفت هذه المصلحة أو ترتب على الجراحة الضرر المحض حرمت.
٥. أن لا يترتب على فعالها ضرر أكثر من ضرر السمنة وتوابعها، فالشريعة الإسلامية لا تجيز إزالة الضرر بمثله أو بما هو أشد منه، ولذا على الطبيب أن يقارن بين مفاسد الجراحة ومفاسد السمنة، فإن كانت مفاسد الجراحة أكبر من مفاسد السمنة حرمت الجراحة. وعلى الطبيب أن يقارن بين الآثار السلبية المترتبة على جراحة البدانة، والآثار السلبية كبقاء السمنة ويقارن بينهما.



(١) ونقله عنه الشوكاني في نيل الأوطار ٢٠٥/٨.



٦. أن تتوفر الأهلية في الطبيب الجراح ومساعديه والمركز الذي ستجرى فيه الجراحة. ويتم هذا الشرط بمعرفة مدى حذق ومهارة الطبيب في إجراء مثل هذه العمليات. وقد اشترط الفقهاء لعدم ضمان الطبيب أمرين الحذق والمهارة، وعدم جنائية يده. بل لا يحل له مباشرة العلاج مع الجهل. يقول ابن مفلح: لا تحل له - أي للطبيب المباشرة مع جهله ولو أذن له^(١). وقال ابن القيم: إذا تعاطى علم الطب وعمله ولم يتقدم له به معرفة فقد هجم بجهله على إتلاف الأنفس، وأقدم بالتهور على ما لم يعلمه اه^(٢). ويدخل في المتطبب الجاهل من لديه معرفة بفن من فنون الطب ثم يقدم على ممارسة جراحات البدانة: وكما سمعنا بطبيب عام أو طبيب أسنان ونحوهما ممن أقدم على جراحات البدانة طمعاً في المكاسب المادية المغرية.

٧. أن يغلب على ظن الطبيب الجراح نجاح الجراحة، فتكون نسبة نجاحها أكبر من نسبة عدم نجاحها. قال العز بن عبدالسلام^(٣): وأما ما لا يمكن تحصيل مصلحته إلا بإفساد بعضه فكتقطع اليد المتأكلة حفظاً للروح، إذا كان الغالب السلامة فإنه يجوز قطعها اه. وقال البغوي^(٤) في شرح السنة: والعلاج إذا كان فيه الخطر العظيم كان محظوراً اه.

٨. أن يأذن المريض أو وليه بفعل الجراحة، فإذا رفض السمين أو أهله إجراء مثل هذه الجراحات فلا يجوز للطبيب أن يجريها؛ لأنه لا يحق لأي أحد أن يتصرف في جسم إنسان آخر بغير إذنه. قال الله تعالى: ﴿وَلَا تَعْدُوا إِنَّ اللَّهَ لَیُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ﴾ [البقرة: ١٩٠] بل إن النبي ﷺ حذر في خطبة حجة الوداع من الاعتداء على الأموال

(١) الآداب الشرعية ٤٧٤/٢.

(٢) زاد المعاد ١٣٩/٤.

(٣) في كتابه قواعد الأحكام ٩٢/١.

(٤) ١٤٧/١٢.



والأبدان، فقد جاء في حديث أبي بكرة رضي الله عنه «فإن دماءكم وأموالكم عليكم حرام كحرمة يومكم هذا، في شهركم هذا، في بلدكم هذا»^(١).
وقد اشترط الفقهاء إذن المريض لعلاجه، فإن لم يكن المريض بالغا عاقلاً فلا بد من إذن وليه، أو من له الولاية العامة كالحاكم.

٩. أن تتوفر عند الطبيب الشروط الطبية لجراحات البدانة في المريض بأن يكون مؤشر كتلة جسمه أكبر من ٤٠ أو يكون ٣٥، إلا أنه مصاب بمرض من أمراض السمنة.

١٠. أن يكون الطبيب الجراح امرأة، إن كانت المريضة السمينة امرأة، فإن تعذر وجود امرأة أو وجدت امرأة لكنها غير حاذقة، جاز أن يجريها طبيب رجل لوجود الحاجة.

١١. أن يكون تكشف الرجل وخصوصاً ما بين السرة والركبة، وتكشف المرأة، ونظر الطبيب إلى بدن المريض بقدر الحاجة والضرورة.^(٢)



(١) أخرجه البخاري في صحيحه ١٧٦/٢ - واللفظ له - كتاب الحج - باب الخطبة أيام منى حديث ١٧٤١ ومسلم في

صحيحه ٨٨٦/٢، كتاب الحج، باب حجة النبي ﷺ، حديث ١٢١٨.

(٢) وقد استفدت عند كتابة الشروط السابقة من شروط الجراحة عموماً التي ذكرها الشيخ الشنقيطي في كتابه

أحكام الجراحة الطبية ص ١٠٤ - ١٢٥ و ٥٧٤.



الخاتمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد:

فقد خرجت من دراسة هذا الموضوع بنتائج من أهمها:

١. يراد بعلاج السمنة زوالها وعدم عودتها لا على المدى القريب ولا على المدى البعيد.
٢. أفضل طرق علاج السمنة هو النظام الغذائي الإسلامي؛ لأنه نظام حياة. وقد ثبت طبيياً أن تقليل الطعام والاعتياد على ذلك هو العلاج الناجع للسمنة.
٣. يتمثل النظام الغذائي الإسلامي لعلاج السمنة في الأمور الثلاثة: تقليل الطعام والشراب، والالتزام بآداب الطعام والشراب، وعدم تناول الأطعمة الرديئة.
٤. يراد بآداب الطعام والشراب المحققة لعلاج السمنة: منها التسمية، والاجتماع على الطعام، وتصغير اللقم، والترسل في الأكل، ومضغ اللقمة والتمهل في بلعها، والشرب في ثلاثة أنفاس، ومص المائعات وعدم عبثها.





٥. يراد بعدم تناول أطعمة رديئة في النظام الغذائي الإسلامي التعرف على خصائص الأغذية مع التقليل من الأطعمة قليلة القيمة عالية الطاقة والأطعمة ذات التركيبة المتنوعة.
٦. ثبتت فعالية الصيام الشرعي في علاج السمنة، ولذا فالسمنين ومع صيامه الشرعي سيخفّ وزنه. ويقوى أثر الصيام في علاج السمنة بالاهتمام بالأمر الثلاثة السابقة.
٧. ممارسة الرياضة مع تناول الغذاء المتوازن من العلاج المستحب للسمنة.
٨. علاج السمنة بتغيير عادات السلوك الخاطئة على الاستحباب، وهو شبيه بالعلاج بأداب الطعام والشراب للسمنة.
٩. العلاج بالأعشاب والطب البديل على الإباحة، بشرط ثبوت فعالية العشبة في علاج السمنة وعدم الضرر منها. وثبوت ذلك إنما يتبين من خلال خبراء الطب البديل.
١٠. يحرم اتباع أنظمة ريجيم خاطئة؛ لما فيها من إفساد الصحة والإصابة بالأمراض.
١١. علاج السمنة بأنظمة الريجيم وإن كانت أنظمة سليمة طريقة غير مجدية؛ لأنها علاجات مؤقتة، غير مجدية. ولذا فأقل أحوالها الكراهة.
١٢. أفضل أنظمة الريجيم التي توصل إليها المختصون هي السير مدى الحياة على نظام غذائي متوازن، يركز على الإكثار من الخضراوات والإقلال من المنتجات الحيوانية.
١٣. مراكز الحمية الغذائية الأهلية غير الحكومية المخصصة لعلاج السمنة هدر لمال السمين.



١٤. العلاج بالطريقة الصينية يشبه أنظمة الريجيم السليمة، فأقل أحواله الكراهة.
١٥. الأدوية المقننة التي ثبت عالمياً فعاليتها في علاج السمنة مباحة بشرط أن تقع تحت الإشراف الطبي.
١٦. الأدوية والمواد والأجهزة الطبية والرياضية غير المقننة لا يجوز استخدامها لعلاج السمنة.
١٧. عمليات شفط الدهون وسيلة لعلاج السمنة الخفيفة، وحكمها الجواز إن كانت علاجية، وأما إن كانت لزيادة النحافة والرشاقة فلا تجوز.
١٨. جراحة البدانة وسيلة إجبارية لتقليل الطعام والشراب، وحكمها الجواز تحت شروط وضوابط معينة، هذا إن كانت للعلاج والدواء. وأما إن كانت للوقاية من السمنة أو لزيادة النحافة والرشاقة فلا تجوز.





فهرس المصادر والمراجع:

١. القرآن الكريم.
٢. إتحاف الخيرة المهرة بزوائد المسانيد العشرة للبوصيري الشافعي. (ت١٤٠هـ)، تحقيق دار المشكاة للبحث العلمي، الناشر دار الوطن بالرياض، الطبعة الأولى ١٤٢٠هـ.
٣. أحكام الجراحة الطيبة والآثار المترتبة عليها، لمحمد بن محمد المختار الشنقيطي، الناشر مكتبت الصحابة، جدة.
٤. أحكام القرآن للجصاص (ت٣٧٠هـ) تحقيق محمد صادق القمحاوي، الناشر: دار إحياء التراث العربي، بيروت، طبعة ١٤٠٥هـ.
٥. الاختيار لتعليل المختار، من تأليف الموصللي الحنفي، تحقيق عبدالله المنشاوي، دار الحديث، القاهرة.
٦. الآداب الشرعية لابن مفلح (ت٧٦٣هـ) ، تحقيق شعيب الأرنؤوط وعمر القيام، الناشر مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة الثانية.
٧. إرواء الغليل في تخريج أحاديث منار السبيل لمحمد ناصر الدين الألباني، المكتب الإسلامي، بيروت، ودمشق، الطبعة الثانية ١٤٠٥هـ.
٨. الاستيعاب في معرفة الأصحاب لابن عبدالبر أبي عمر يوسف بن عبدالله النمري القرطبي (ت٤٦٣هـ) ، مطبوع بهامش الإصابة، دار صادر، بيروت، تصوير على الطبعة الأولى ١٣٢٨هـ.
٩. أسد الغابة في معرفة الصحابة لابن الأثير الجزري (ت٦٣٠هـ) المحقق علي محمد معوض وعادل أحمد عبدالموجود، الناشر دار الكتب العلمية، الطبعة الأولى.
١٠. الأشباه والنظائر للسبكي (ت٧٧١هـ) ، الناشر دار الكتب العلمية.
١١. أسنى المطالب لأبي زكريا الأنصاري، الناشر دار الكتاب الإسلامي، القاهرة.



١٢. الأشباه والنظائر لابن نجيم (ت ٩٨٠هـ) ، الناشر: دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان، الطبعة الأولى ١٤١٩هـ.
١٣. الأشباه والنظائر للسيوطي (ت ٩١١هـ) الناشر دار الكتب العلمية، الطبعة الأولى ١٤١١هـ.
١٤. الإصابة في تمييز الصحابة لابن حجر (ت ٨٥٢هـ) ، تحقيق طه محمد الزيني، الناشر مكتبة ابن تيمية القاهرة، ١٤١١هـ.
١٥. الأصل الجامع لإيضاح الدرر المنظومة في سلك جمع الجوامع للسيانوي المالكي (ت ١٣٤٧هـ)، الناشر مطبعة النهضة، تونس، الطبعة الأولى ١٩٢٨هـ.
١٦. الأعلام لخير الدين بن محمد الزركلي الدمشقي (ت ١٣٩٦هـ) ، الناشر دار العلم للملايين، الطبعة الخامسة عشرة ٢٠٠٢م.
١٧. البحر الرائق لابن نجيم الحنفي (ت ٩٧٠هـ) ، دار المعرفة، بيروت.
١٨. البداية والنهاية لابن كثير (ت ٧٧٤هـ) تحقيق عبد الله بن عبد المحسن التركي بالتعاون مع مركز البحوث بدار هجر، الناشر دار هجر، مصر، الطبعة الأولى ١٤١٩هـ.
١٩. بلغة السالك لأقرب المسالك لأحمد الصاوي المالكي، دار المعرفة، بيروت، ١٤٠٩هـ.
٢٠. التحبير شرح التحرير في أصول الفقه للمرداوي ت ٨٨٥ هـ، تحقيق د. عبد الرحمن الجبرين ود. عوض القرني ود. أحمد السراح، الناشر: مكتبة الرشد، الرياض، الطبعة الأولى، ١٤٢١هـ.
٢١. تذكرة الحفاظ للذهبي (ت ٧٤٨هـ) الناشر دار الكتب العلمية بيروت، لبنان، الطبعة الأولى ١٤١٩هـ.
٢٢. الثقات لمحمد بن حيان (ت ٣٥٤هـ) ، طبع بإعانة وزارة المعارف للحكومة العالية الهندية، الناشر دائرة المعارف العثمانية بحيدر آباد، الهند، الطبعة الأولى ١٣٩٣هـ.





٢٣. التفريع لابن الجلاب أبي القاسم عبيدالله بن الحسين بن الحسن (ت٣٧٨هـ) تحقيق د. حسين الدهماني، دار الغرب الإسلامي.
٢٤. الثمر الداني في تقريب المعاني، تأليف صالح عبدالسميع الآبي، الناشر دار المعرفة، بيروت.
٢٥. الجامع لأحكام القرآن لمحمد بن أحمد الأنصاري القرطبي، دار الكاتب العربي، القاهرة، الطبعة الثالثة ١٣٨٧هـ - ١٩٦٧م.
٢٦. جامع العلوم والحكم لابن رجب (ت٧٩٥هـ)، تحقيق طارق بن عوض الله، الناشر دار ابن الجوزي، الطبعة الثامنة، ١٤٢٠هـ.
٢٧. الجرح والتعديل للرازي ابن حاتم ت٣٢٧هـ، نشر طبعة مجلس دائرة المعارف العثمانية - حيدر آباد، الهند، دار إحياء التراث العربي، بيروت، الطبعة الأولى ١٢٧١هـ.
٢٨. حاشية ابن عابدين (رد المحتار على الدر المختار) لابن عابدين محمد أمين مع تكملته قررة عيون الأخيار لنجل المؤلف، دار إحياء التراث العربي، بيروت.
٢٩. حاشية ابن قاسم على الروض المربع لعبدالرحمن بن محمد بن قاسم العاصمي النجدي (ت١٣٩٢هـ) طباعة ورثة عبدالرحمن بن قاسم، الطبعة العاشرة ١٤٢٥هـ.
٣٠. حاشية كتاب التوحيد، لعبدالرحمن بن قاسم (ت١٣٩٢هـ)، الطبعة الخامسة ١٤٢٤هـ.
٣١. خمسمئة سؤال وجواب. إعداد ليلي سعيد وهالة سعيد، المؤسسة اللبنانية العربية، بيروت.
٣٢. الدرر الكامنة في أعيان المئة الثامنة لابن حجر العسقلاني أحمد بن علي (ت٨٥٢هـ) تحقيق محمد عبدالمعيد ضان، الناشر دائرة المعارف العثمانية - حيدر آباد/ الهند الطبعة الثانية ١٣٩٢هـ.



٣٣. الديباج المذهب في معرفة أعيان من ذهب لابن فرحون اليعمري (ت٧٩٩هـ) الناشر: دار الكتب العلمية، بيروت.
٣٤. روضة الطالبين وعمدة المفتين لأبي زكريا محيي الدين بن شرف النووي (ت٦٧٦هـ) ، إشراف زهير الشاويش، المكتب الإسلامي، بيروت- لبنان، الطبعة الثالثة، ١٤١٢هـ.
٣٥. الريجيم الكيميائي والريجيم الصحي- نظام الحماية الطبيعية بدون حرمان- للطبيب الصيدلاني أحمد توفيق، الناشر: مكتبة الجامعة الأهلية، أبو ظبي.
٣٦. زاد المعاد في هدي خير العباد، لابن القيم (ت٧٥١هـ) ، الناشر دار الفكر، القاهرة.
٣٧. الزواجر عن اقتراف الكبائر لابن حجر الهيتمي (ت٩٧٤هـ) الناشر: دار الفكر، الطبعة الأولى.
٣٨. سنن أبي داود لأبي داود سليمان بن الأشعث السجستاني الأزدي (ت٢٧٥هـ) ، مكتبة الرياض الحديثة، الرياض
٣٩. سنن ابن ماجه لمحمد بن يزيد القزويني (ت٢٧٥هـ) ، تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، دار الحديث، القاهرة.
٤٠. سنن الترمذي لأبي عيسى محمد بن عيسى بن سورة الترمذي (ت٢٩٧هـ) ، تحقيق أحمد محمد شاكر، دار الكتب العلمية، بيروت- لبنان.
٤١. السنن الكبرى للنسائي (ت٣٠٣هـ) تحقيق حسن عبد المنعم شلبي، الناشر مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة الأولى ١٤٢١هـ.
٤٢. سنن النسائي لأحمد بن شعيب النسائي (ت٣٠٣هـ) ، تحقيق: مكتب تحقيق التراث الإسلامي، دار المعرفة، بيروت- لبنان.
٤٣. شذرات الذهب في أخبار من ذهب لابن العماد أبي الفلاح عبد الحي ابن العماد الحنبلي (ت١٠٨٩هـ) ، دار الكتب العلمية، بيروت- لبنان.





٤٤. السنن الكبرى للبيهقي أبي بكر أحمد بن الحسين بن علي بن موسى الخسروجري الخراساني (ت ٤٥٨هـ) ، تحقيق محمد عبدالقادر عطا، دار الكتب العلمية، بيروت، الطبعة الثالثة ١٤٢٤هـ.
٤٥. سير أعلام النبلاء لمحمد بن أحمد بن عثمان الذهبي (ت ٧٤٨هـ) ، تحقيق شعيب الأرنؤوط، الناشر: مؤسسة الرسالة، بيروت - لبنان، الطبعة الثامنة، ١٤١٢هـ.
٤٦. الشرح الممتع على زاد المستقنع لمحمد بن صالح العثيمين تحقيق الدكتور سليمان أبا الخيل والدكتور خالد المشيقح، مؤسسة أسام، الرياض، الطبعة الثانية ١٤١٦هـ.
٤٧. شرح النووي على صحيح مسلم لأبي زكريا محيي الدين بن شرف النووي (٦٧٦هـ) ، الناشر دار الريان للتراث، مصر.
٤٨. صحيح البخاري لمحمد بن إسماعيل البخاري (ت ٢٥٦هـ) ، المكتبة الإسلامية، استانبول- تركيا.
٤٩. صحيح البخاري، تحقيق محمد زهير الناصر، الناشر دار طوق النجاة.
٥٠. صحيح سنن أبي داود والترمذي والنسائي وابن ماجه والترغيب والترهيب، محمد ناصر الدين الألباني (ت ١٤٢٠هـ) ، مكتبة المعارف، الرياض.
٥١. صحيح مسلم لمسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري (ت ٢٦١هـ) ، تحقيق محمد فؤاد عبدالباقي رئاسة إدارات البحوث العلمية والإفتاء، المملكة العربية السعودية، ١٤٠٠هـ.
٥٢. الطب النبوي (جزء من كتاب زاد المعاد لابن القيم) ، لابن القيم (ت ٧٥١هـ) الناشر: دار الهلال، بيروت.
٥٣. طبقات الشافعية الكبرى للسبكي، لتاج الدين عبدالوهاب بن تقي الدين (ت ٧٧١هـ)، تحقيق د. محمود محمد الطناجي، ود. عبدالفتاح محد الحلواني الناشر: هجر، الطبعة الثانية ١٤١٣هـ.



٥٤. عمدة القاري شرح صحيح البخاري لمحمود بن أحمد العيني (ت٨٥٥هـ). دار الفكر.
٥٥. عون المعبود شرح سنن أبي داود لأبي الطيب محمد شمس الحق آبادي (ت١٣٢٩هـ)، الناشر مكتبة المعارف، الرياض.
٥٦. غرائب التفسير وعجائب التأويل للكرماني المعروف بتاج القراء (ت٥٠٥هـ) الناشر دار القبلة للثقافة الإسلامية، جدة، ومؤسسة علوم القرآن - بيروت.
٥٧. الفتاوى الهندية وبهامشه الفتاوى الخانية، تأليف نظام ومجموعة علماء الهند، دار إحياء التراث العربي، بيروت.
٥٨. فتح الباري بشرح صحيح البخاري لأحمد بن علي بن حجر العسقلاني، تحقيق محب الدين الخطيب، المكتبة السلفية، القاهرة، الطبعة الرابعة.
٥٩. الفواكه الدواني لابن غنيم النفراوي المالكي (ت١١٢٠هـ)، الناشر: دار المعرفة، بيروت.
٦٠. القاموس المحيط للفيروزآبادي (ت٨١٧هـ)، تحقيق مكتب تحقيق التراث في مؤسسة الرسالة، بيروت.
٦١. كشف القناع عن متن الإقناع للبهوتي الحنبلي (ت١٠٥١هـ) تحقيق وزارة العدل، السعودية.
٦٢. لسان العرب لابن منظور الأفريقي المصري، دار الفكر، ودار صادر، بيروت.
٦٣. مجمع الأنهر في شرح ملتقى الأبحر لعبدالله بن الشيخ محمد بن سليمان المعروف بداماد أفندي. وبهامشه الدر المنتقى شرح ملتقى الأبحر، الناشر: دار إحياء التراث العربي، بيروت.
٦٤. مجموع فتاوى ابن تيمية، جمع وترتيب عبدالرحمن بن قاسم وساعده ابنه محمد، وزارة الشؤون الإسلامية بالمملكة العربية السعودية، طباعة مجمع الملك فهد ١٤١٦هـ





٦٥. مجمع الزوائد ومنبع الفوائد للهيثمي (ت٨٠٧هـ) ، تحقيق حسام الدين القدسي، الناشر مكتبة القدسي، القاهرة.
٦٦. المحلى لابن حزم أبي محمد علي بن أحمد بن سعيد بن حزم الأندلسي، تحقيق عبدالغفار سليمان البنداري، دار الكتب العلمية، بيروت.
٦٧. مختصر سنن أبي داود للمنذري، تحقيق محمد حامد الفقي دار المعرفة، بيروت.
٦٨. مختصر الشمائل المحمدية للترمذي (ت٢٧٩هـ) ، اختصار وتحقيق الألباني، مكتبة المعارف، الرياض.
٦٩. المدخل إلى السنن الكبرى للبيهقي (ت٤٥٨هـ) ، تحقيق د. محمد ضياء الرحمن الأعظمي، الناشر دار الخلفاء للكتاب الإسلامي - الكويت.
٧٠. المستدرك على الصحيحين للحاكم النيسابوري (ت٤٠٥هـ) ، الناشر: دار الفكر، بيروت١٣٩٨هـ.
٧١. مسند أبي يعلى، (ت٣٠٧هـ) ، تحقيق: حسين سليم أسد، نشر دار المأمون للتراث - دمشق، الطبعة الأولى ١٤٠٤هـ.
٧٢. مسند البزار (البحر الزخار) للبزار (ت٢٩٢هـ) ، تحقيق محفوظ الرحمن زين الله، وعادل بن سعد، الناشر مكتبة العلوم والحكم، المدينة.
٧٣. مسند الشاميين لسليمان أحمد الشامي (ت٣٦٠هـ) ، تحقيق: حمدي بن عبدالمجيد السلفي، مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة الأولى ١٤٠٥هـ.
٧٤. المصباح المنير لأحمد بن محمد الفيومي الحموي (ت٧٧٠هـ) ، دار الغد الجديد، القاهرة، الطبعة الأولى.
٧٥. مطالب أولي النهى في شرح غاية المنتهى، تأليف مصطفى السيوطي الرحباني، الطبعة الثانية ١٤١٥هـ.
٧٦. معالم التنزيل في تفسير القرآن، تفسير البغوي، تحقيق عبدالرزاق المهدي، الناشر دار إحياء التراث العربي - بيروت الطبعة الأولى ١٤٢٠هـ.



٧٧. مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين لابن قيم الجوزية (ت ٧٥١هـ) ، المحقق محمد المعتصم بالله البغدادي، الناشر دار الكتاب العربي الطبعة الثالثة ١٤١٦هـ.
٧٨. معالم السنن شرح سنن أبي داود للخطابي البستي (ت ٣٨٨هـ) الناشر: دار الكتب العلمية، بيروت.
٧٩. المعجم الأوسط للطبراني (ت ٣٦٠هـ) المحقق طارق بن عوض الله الحسيني الناشر دار الحرمين- القاهرة.
٨٠. المعجم الكبير للطبراني (ت ٣٦٠هـ) ، تحقيق حمدي عبدالمجيد السلفي الناشر: مكتبة ابن تيمية - القاهرة، الطبعة الثانية.
٨١. معجم المؤلفين لعمر كحالة (ت ١٤٠٨هـ) ، الناشر مكتبة المثنى- بيروت ودار إحياء التراث العربي - بيروت.
٨٢. معرفة الصحابة لأبي نعيم الأصبهاني (ت ٤٣٠هـ) ، تحقيق عادل بن يوسف العزازي، الناشر دار الوطن للنشر، الرياض، الطبعة الأولى ١٤١٩هـ.
٨٣. المعونة على مذهب عالم المدينة، تأليف القاضي عبدالوهاب البغدادي، تحقيق حميش عبدالحق، الناشر: مكتبة نزار مصطفى الباز، الرياض، مكة المكرمة.
٨٤. مغني المحتاج إلى معرفة معاني ألفاظ المنهاج لمحمد الخطيب الشربيني على متن منهاج الطالبين، دار الفكر.
٨٥. المغني للموفق ابن قدامة تحقيق د. عبدالله التركي ود. عبدالفتاح محمد الحلو، مؤسسة هجر، القاهرة.
٨٦. المفهم لما أشكل من تلخيص كتاب مسلم، لأبي العباس القرطبي (ت ٦٥٦هـ) وتحقيق محيي الدين مستو وجماعة، الناشر دار ابن كثير ودار الكلم الطيب، دمشق وبيروت.
٨٧. المقنع لموفق الدين ابن قدامة (ت ٦٢٠هـ).





٨٨. المقدمات الممهדות لأبي الوليد ابن رشد القرطبي (ت٥٢٠هـ)،
الناشر: دار الغرب الإسلامي الطبعة الاولى ١٤٠٨-١٩٨٨.
٨٩. الشرح الكبير لشمس الدين أبي الفرج ابن قدامة (ت٦٨٢هـ).
٩٠. الإنصاف في معرفة الراجح من الخلاف للمرداوي علي بن سليمان
(ت٨٨٥هـ) تحقيق د. عبدالله التركي، دار هجر، مصر
٩١. منتدى البدانة للطبيب سلطان التمياط استشاري جراحة المناظير
والبدانة المفرطة، مكتبة الملك فهد، الرياض، الطبعة الأولى ١٤٣١هـ.
٩٢. المنثور في القواعد الفقهية للزرکشي (٧٩٤هـ) ، الناشر وزارة الأوقاف
الكويتية، الطبعة الثانية ١٤٠٥هـ.
٩٣. نيل الأوطار من أحاديث سيد الأخييار شرح منتقى الأخبار للشوكاني
محمد بن علي (ت١٢٥٥هـ) ، دار الريان للتراث، دار الحديث،
القاهرة.
٩٤. وفيات الأعيان في أنباء أبناء الزمان لابن خلكان أحمد بن محمد
(ت٦٨١هـ) تحقيق د. إحسان عباس، دار صادر- بيروت.



فهرس المحتويات

٤٢٩	المقدمة
٤٣٣	التمهيد
٤٣٣	المسألة الأولى: تعريف السمنة وبيان المراد بعلاجها
٤٣٦	المسألة الثانية: الأمراض الناجمة عن السمنة
٤٣٧	المسألة الثالثة: مسببات السمنة
٤٣٩	المبحث الأول: العلاج في ضوء النظام الغذائي الإسلامي
٤٤٩	المبحث الثاني: العلاج بالصيام الشرعي
٤٥٣	المبحث الثالث: العلاج باتباع أنظمة غذائية معينة (الريجيم)
٤٥٣	المطلب الأول: حكم اتباع حميات تخفيف الوزن
٤٥٥	المطلب الثاني: شروط وضوابط اتباع حميات تخفيف الوزن
٤٦٢	المطلب الثالث: حكم التعاقد مع مؤسسات توصيل وجبات الحمية
٤٦٥	المبحث الرابع: العلاج بممارسة الرياضة المنظمة
٤٧٣	المبحث الخامس: العلاج السلوكي للسمنة
٤٧٧	المبحث السادس: العلاج بالغذاء والأعشاب (الطب البديل)
٤٧٩	المبحث السابع: العلاج بالطريقة الصينية
٤٨٣	المبحث الثامن: العلاج بالأدوية والعقاقير الطبية
٤٨٧	المبحث التاسع: العلاج بالأدوات والمواد والأجهزة الطبية والرياضية
٤٩٣	المبحث العاشر: العلاج بالجراحة
٤٩٣	المطلب الأول: عمليات شفط الدهون
٥٠٤	المطلب الثاني: جراحات البدانة
٥١٧	الخاتمة
٥٢٠	فهرس المصادر والمراجع

