( 142 ) يتحدث عن النوم باعتباره قضية من القضايا التعبدية . فالطهارة الشخصية وذكر ا تعتبران من أهم ميزات خلود الفرد للنوم (1) ، دون الحاجة إلى المواد الكيميائية التي يتناولها الفرد في الأنظمة الاخرى. ثامناً : وتعتبر الطهارة المائية وغيرها من الطهارات ـ بالاضافة إلى صورها التعبدية ـ من وسائل الوقاية الصحية ايضاً . حيث توجب الشريعة في الطهارة من الخبث ازالة البول والغائط والدم والمني بواسطة الماء المطلق ـ حكمية كانت النجاسة أو عينية ـ كما يقول تعالى : ( وينزل عليكم من السماء ماءً ليطهركم به ) (2) ، ( وانزلنا من السماء ماءً طهوراً ) (3) . وفي الطهارة من الحدث يجب الوضوء أو الغسل أو التيمم ، كما ورد في الذكر الحكيم فيما يخص الوضوء : ( ... فاغسلوا وجوهكم وأيديكم إلى المرافق ... ) (4) ، ( ولا جنباً الا عابري سبيل حتى تغتسلوا ) (5) ، ( فاذا تطهرن فأتوهن من حيث أمركم ا ) (6) ، وفي التيمم : ( فتيمموا صعيداً طيباً فامسحوا بوجوهكم وأيديكم منه ) (7) . وتعتبر الشمس من المطهرات ايضاً للأرض وما عليها . ولاشك ان تأكيد الاسلام على نظافة الشعر والأذنين والأنف والاسنان والاظافر ، وآداب دخول الحمام ونحوه ، والكثير

_____

(1) من لايحضره الفقيه ج 1 ص 123 . ومصباح المتهجد ص 114. (2) الانفال : 11. (3) الفرقان : 48. (4) المائدة : 6. (5) النساء : 43. (6) البقرة : 222. (7) المائدة : 6.