



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة الخليل

كلية الدراسات العليا

قسم أصول الدين - الحديث الشريف

الصحة الجسدية والنفسية في السنة النبوية

Physical and Mental health in the Sunnah

إعداد الطالبة:

شروق جميل عبد السميع الزعتري

الرقم الجامعي:

21211912

إشراف:

الدكتور نادر سلهب

قُدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في تخصص الحديث الشريف بقسم أصول الدين في كلية الدراسات العليا والبحث العلمي في جامعة الخليل.

1439هـ - 2017م

إجازة رسالة


الصحة الجسدية والنفسية في السنة النبوية


اسم الطالب: شروق جميل عبد السميع الزعترى

الرقم الجامعي: 21219012

اسم المشرف: الدكتور نادر عوض سلهب

نوقشت هذه الرسالة بتاريخ 2017/5/28م من لجنة المناقشة المدرجة أسماؤهم
وتواقيعهم:

1. رئيس لجنة المناقشة د. نادر سلهب التوقيع: 

2. ممتحنًا داخليًا د. عطية الأطرش التوقيع:  دكتور

3. ممتحنًا خارجيًا د. موسى البسيط التوقيع: 

الخليل - فلسطين

2017/هـ 1483م

إهداء

أهدي هذا البحث إلى صاحب السنة وسيدها الحبيب المصطفى

ثم إلى أرواح شهداء الأمة الإسلامية عامة، وشهداء الشام خاصة.

وإلى مجاهدي الأمة الإسلامية الذين ما زالوا مرابطين على ثغورهم

إلى والدي الأسير المحرر المجاهد الذي أعتبرُ سنوات سجنه وسامًا أحمله على صدري في الدنيا والآخرة.

إلى أمي التي ما فتئت وما برحت تحمل همي وتعينني وتحملت أولادي في مسيرتي العملية والعلمية.

إلى زوجي الحبيب الذي أوفى لي بوعدده ولم يبخل علي بدعمه المادي والمعنوي، وصبره عليّ في سنوات

الدراسة.

إلى أمي الثانية خالتي أم بيّنة، التي كان لها الفضل بعد الله عز وجل في غرس طموح العلم والمعرفة في نفسي

منذ الصغر.

وإلى أم زوجي التي وقفت إلى جانبي دومًا وساندتني وساعدتني في مرحلتي البكالوريوس والماجستير.

وإلى أخواني وأخواتي وأولادي

إليهم جميعًا أهدي جُهدي، وأسأل الله القبول والتوفيق

شكر وتقدير

الحمد لله حمد الشاكرين العارفين، على ما أعطى ووهب، وعلى ما سهل ويسر في إتمام هذا البحث فما كان من خير وتوفيق فمن الله عز وجل، وما كان من نقصان فمني ومن الشيطان.

وانطلاقاً من قول الحبيب محمد H "لا يَشْكُرُ اللهُ مَنْ لا يَشْكُرُ الناس" ¹ فإنني أتوجه بالشكر أولاً إلى المشرف على رسالتي الدكتور: نادر سلهب على ما قام به من جهد في إتمام هذا البحث، وبما أسداه لي من توجيهات حتى رأت رسالتي النور فبارك الله به وزاده علمًا، كما وأشكر جامعتي الغراء جامعة الخليل وكلية الدراسات العليا وكلية الشريعة.

كما أتوجه بالشكر لكل من ساعدني ووجهني وأعانني بالمصادر والمعلومات وأخص بالذكر: الدكتور غسان الهرماس الذي شجعني على اختيار الموضوع وإتمامه كرسالة، والدكتورة فاطمة عيدة والدكتور صاحب صاحب اللذان لجأت إليهما في بعض الاستشارات ولم يبخلا علي بما حباهما الله من علم، وصديقتي جيهان الزير التي وجهتني في بعض محاور الرسالة، والصديقة صفاء أبو شامة التي شجعتني على فكرة الاستبيان، والدكتور نبيل الجندي فبارك الله بهم جميعًا.

¹ الترمذي، محمد بن عيسى (ت:279هـ)، سنن الترمذي، تحقيق: أحمد محمود شاكر وآخرون، شركة مكتبة مصطفى البابي الحلبي، مصر، ط.2، 1975م، أبواب البر والصلة، باب ما جاء في الشكر لمن أحسن إليك، ج4، ص339، حديث رقم(1954)، وقال الترمذي: حديث حسن صحيح. وأبو داود، سليمان بن الأشعث (ت:275هـ)، سنن أبي داود، تحقيق: محمد محيي الدين عبد الحميد، دار الفكر، د.ط، د.ت، كتاب الأدب، باب في شكر المعروف، ج2، ص761، حديث رقم(4811)، وصححه الألباني. انظر: الألباني، محمد بن ناصر الدين (ت:1999هـ)، صحيح وضعيف سنن الترمذي، مركز نور الإسلام لأبحاث القرآن والسنة، مصر، ج4، ص454، حديث رقم(1945).

فهرس الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوع
ت	إهداء
ث	شكر وتقدير
د	ملخص البحث
س	المقدمة
3	تمهيد
10	الفصل الأول: نماذج من الصحة الجسدية في السنة النبوية
11	المبحث الأول: البيئة النظيفة وصحة الجسد
12	المطلب الأول: الحث على نظافة الطرق
17	المطلب الثاني: الحث على نظافة الموارد المائية
20	المطلب الثالث: نظافة البيوت والأفنية
21	المبحث الثاني: الصحة الجسدية و الحث على طهارة ونظافة الجسد وما يتصل به
22	المطلب الأول: الصحة الجسدية و الحث على نظافة البدن

ث

35	المطلب الثاني: الصحة الجسدية و الطهارة (الوضوء، الغسل)
42	المبحث الثالث: الصحة الجسدية وهدى النبي في الوقاية من الأمراض
43	المطلب الأول: الوقاية بالحجر الصحي وصحة الجسد
48	المطلب الثاني: الوقاية بالحجامة وصحة الجسد
52	المطلب الثالث: أوامر نبوية متفرقة في الصحة الجسدية الوقائية
57	المبحث الرابع: الهدى النبوي في الصحة الجسدية من خلال العلاقة الزوجية الخاصة وضوابطه
57	المطلب الأول: الزواج وفوائده الصحية
61	المطلب الثاني: تجنب الانحرافات الجنسية
70	المطلب الثالث: الغسل من الجنابة، وفوائده الصحية
72	المبحث الخامس: الصحة الجسدية في النوم
73	المطلب الأول: آداب ما قبل النوم وما بعده، والفوائد الصحية منها
76	المطلب الثاني: النوم على الشق الأيمن والنهي عما سواه، وفوائده
78	المطلب الثالث: القيلولة، وأثرها الإيجابي على صحة الإنسان
80	الفصل الثاني: الصحة النفسية في السنة النبوية

82	مدخل
84	المبحث الأول: نماذج من الصحة النفسية من خلال علاقة العبد بخالقه
85	المطلب الأول: الإيمان بالله
91	المطلب الثاني: علاقة المسلم بالقرآن الكريم
94	المطلب الثالث: الذكر والدعاء
98	المبحث الثاني: نماذج من الصحة النفسية من خلال علاقة المسلم مع نفسه
97	المطلب الأول: الثبات والتوازن الانفعالي
104	المطلب الثاني: التفكير الإيجابي تجاه الذات
109	المطلب الثالث: الرضا
114	المطلب الرابع: التفاؤل
117	المطلب الخامس: السيطرة على انفعالاته ودوافعه، ويشمل:
119	الفرع الأول: السيطرة على دافع الغريزة الجنسية
126	الفرع الثاني: السيطرة على انفعال الحزن
132	المبحث الثالث: نماذج من الصحة النفسية من خلال علاقة المسلم بالمجتمع
133	المطلب الأول: النظرة الإيجابية تجاه المجتمع

134	المطلب الثاني: محبه الآخرين ومحبه الخير لهم
135	المطلب الثالث: منهج التعامل مع أخطاء الآخرين
137	المطلب الرابع: نماذج من سلوكيات حث عليها النبي H، ويشمل:
138	الفرع الأول: الابتسامه
140	الفرع الثاني: العفو
144	الخاتمة
150	فهرس الآيات القرآنية
154	فهرس الأحاديث النبوية
164	فهرس الأعلام
165	فهرس الأمراض الجسدية
167	المصادر والمراجع
190	ملحق: استبيان

ملخص البحث

يتناول هذا البحث نماذج من الصحة الجسدية والنفسية في السنة النبوية، ويهدف إلى تفسير نماذج من الأحاديث التي تُعنى بالصحة الجسدية والنفسية في السنة النبوية وإظهار الجانب الصحي فيها من خلال ما توصل إليه العلم حديثاً، وتظهر أهميته من خلال التطبيق العملي الواقعي لأوامر ونواهي النبي H من خلال علاقة المسلم مع الله عز وجل، ومع ذاته، ومع مجتمعه التي يتضح من خلالها سمو التعاليم الإسلامية ورفعته وقدرتها على تغيير الأفراد والجماعات والارتقاء بهم جسدياً ونفسياً للوصول إلى مجتمع سليم سوي قادر على إقامة شرع الله. وقد اشتملت الرسالة على مقدمة، وتمهيد، وفصلين، وخاتمة.

أما المقدمة فكانت بمثابة التعريف بأسباب اختيار موضوع البحث، وأهميته، وأهدافه، ومشكلته، وخطته.

وأما التمهيد فاخصص بالتعريف بمعنى الصحة والجسد والنفس كمقدمات مهمة للدخول في موضوع البحث.

وأما الفصل الأول فقد احتوى على نماذج لمواضيع مختلفة تحدثت عن الصحة الجسدية من خلال البيئة ومكوناتها، ومن خلال الوضوء والغسل، والعلاقة الزوجية، والنوم، وأوامر نبوية متفرقة.

وأما الفصل الثاني فقد احتوى على نماذج مختلفة توضح الصحة النفسية التي يسعى الإسلام لإيجادها في شخصية المسلم الملتزم من خلال تعامله مع الله عز وجل ومع ذاته، ومع الناس، مع تضمين بعض مطالبه لنتائج الاستبيان الذي قامت به الباحثة.

وفي خاتمة الرسالة كانت أبرز النتائج التي توصلت إليها الباحثة، منها:

1- هناك علاقة وثيقة بين الرضا وبين السعادة، فالتعامل مع الواقع برضا نفس وقناعة يجعل الإنسان أكثر سعادة، وأقوى مناعة في مقاومة المتغيرات النفسية وبالتالي تأثيرها الممرض على الجسد، فالدراسات تشير إلى أن 90% من الاضطرابات النفسية سببها عدم الرضا.

2- تعتبر مجاهدة النفس من أهم الوسائل التي تؤدي إلى المناعة النفسية ضد الأزمات والكروب ومقاومة ما ينتج عنها من مشاعر مختلفة، ومما يعين عليها الصبر ومختلف الأخلاق الحميدة.

3- يفرز الجسم بعد العملية الجنسية مادة سُمِّيَة تُجَنَّب من داخل الجسم إلى خارجه، وتخرج من تحت كل شعره، والطريقة المثلى للتخلص منها الفرك والغسل وإلا عاد الجسم وامتصها.

4- المسك مضاد حيوي لعلاج الالتهابات التناسلية عن الإنسان وهذا يعلل أمر النبي H للمرأة السائلة عن كيفية التطهر من الحيض بتتبع أثر الحيض بالمسك؛ وذلك لأن الحيض يعتبر بيئة خصبة للجراثيم والبكتيريا التي تسبب الالتهابات.

Abstract

This research deals with models of physical and mental health in the Sunnah, and aims to explain the models of the prophetic tradition that deal with the physical and mental health in the Sunnah and demonstrate the health aspect which through the findings of recent science, and shows its importance through the realistic practical application to the orders and prohibitions of the Prophet Mohammed, during the Muslim relationship with God and with himself, and with his community, which is evident through this relationship, the Islamic teachings, and its ability to change individuals, groups, and improve them physically and psychologically, to get a good society which is able to realize the law of God. The research consists of an introduction and two chapters, and a conclusion.

The introduction is to define the health, body and soul as important terminologies to enter into a research topic.

The first chapter has contained the models to different subjects talked about physical health through the environment and its components, and through ablutions and washing, and marital relationship, sleep, and some prophetic orders.

The second chapter contains the different models illustrate mental health that Islam seeks to be found in the character of devout Muslim through his dealings with God, with himself, and with people. This also includes the results of the questionnaire which carried out by the researcher.

At the conclusion of the research, the most important results are:

1. There is a close relationship between satisfaction and happiness. And dealing satisfactorily with reality, makes a person happier, and has stronger immunity to resist the psychological variables and thus its influence on the body. Studies suggest that 90% of mental disorders caused by dissatisfaction.
2. The self-restraint is the most important ways that lead to psychological immunity against the crisis, and resist its results of different feelings, which are lead to the honesty, patience and a different morality.
3. The body secreted a toxicity substance after the sexual intercourse, and this substance out from under all of each hair, and the best way to clean it, rubbing and washing, to avoid its body absorption again.

4. The musk is antibiotic for the genital infections on human and this illustrates the answer of Prophet mohammed, when a women asked him about the method of cleaning menstruation. Because the menstruation is considered a fertile environment for germs and bacteria that cause infections.

المقدمة

بسم الله والصلاة والسلام على رسول الهدى الذي علمنا، وفهمنا، وأرشدنا على ما فيه سلامة الأبدان والأفهام، وعلى آله وصحبه أجمعين، أما بعد:

لقد من الله علينا بالإسلام، وهذا أمر يقر به كل مسلم، فالإسلام هو خاتم الرسالات، وفيه ما ينفع الناس على اختلاف أزمانهم وألوانهم، وهو أمر يثبت العلم الحديث يومًا بعد يوم، فكثيرًا ما نسمع باكتشاف علمي جديد يوافق الحديث النبوي الذي سمعناه أو قرأناه، وهذا أمر غير مستغرب، فالعلم اليوم يقف موقف الخادم للقرآن والسنة وعلومهما.

ومن المعلوم أن ذات الإنسان تتكون من أمرين: الجسد والروح، أما الجسد فمعروف، وأما الروح فهي من أمر الله تعالى، قال تعالى: [قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي]²، ولكن ما يترجم عنها هي النفس التي تحمل المشاعر المختلفة والضمير وتأمّر الجسد وتنهيه وتحاسبه، وهي ثلاثة أنواع النفس اللوامة، قال تعالى: [ولا أقسم باللوامة]³، والنفس المطمئنة [يا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ]⁴، والنفس الأمارة بالسوء، قال تعالى على لسان سيدنا يوسف: [إِنَّ النَّفْسَ لِأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ]⁵، والحياة فيها كثير من المصاعب والإبتلاءات التي تُخَلُّ بصحة الجسد والروح؛ فاهتم الإسلام بحفظ النفس وجعلها من ضرورات الشريعة الخمس التي جاء الإسلام ليحافظ عليها.

والصحة هي نعمة من أعظم نعم الله علينا، لا يدركها إلا من فقدوها، فبدونها يضيق العيش وتثقل الحياة، فعن ابن عباس رضي الله عنهما، قال: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: "نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ"⁶، ولأن

²الإسراء:85.

³القيامة:2

⁴الفجر:27

⁵يوسف:53

⁶ أخرجه البخاري، محمد بن اسماعيل(ت:256هـ)، صحيح البخاري، تحقيق: د. مصطفى البغا، دار ابن كثير، بيروت، ط.3، 1987م، كتاب الرقاق، باب ما جاء في الصحة والفرغ وأن لا يعيش إلا عيش الآخرة، ج5، ص2357، حديث رقم(6049).

حفظ النفس من ضروريات الشريعة كان لزامًا علينا كمسلمين أن نبرز هذا الجانب من خلال بيان الأسرار الصحية الجسدية والنفسية للأوامر النبوية المختلفة، إظهارًا للإعجاز العلمي في كل مسألة، فصحة الأبدان من صحة الأديان.

وفي هذا البحث الذي يحمل عنوان "الصحة الجسدية والنفسية في السنة النبوية"، تكلمت في جوانب متعددة في السنة النبوية وتحت عناوين مختلفة، ارتبطت بشكل مباشر بالصحة الجسدية والنفسية، بعضها علم ارتباطه بالصحة منذ القدم، وبعضها لم يدرك ارتباطه إلا بعد تطور أساليب البحث العلمي والنهضة التكنولوجية، فحاولت الباحثة أن تبين الهدى النبوي في الصحة المثالية للإنسان بقسميها الجسدي والنفسي بناءً على أحاديث النبي H وتوجيهاته العظيمة.

أسباب اختيار موضوع البحث:

- 1- سبب اختيار الموضوع يكمن في واقعيته، وانطلاقًا من قول النبي: "بَلَّغُوا عَنِّي وَلَوْ آيَةً..."⁷، والتبليغ يتعدى التحديث إلى الإخبار بالإعجاز العلمي في الأحاديث والأسرار والحكم الصحية والنفسية.
- 2- ينتمي هذا البحث لفكرة الحديث الموضوعي، الذي يُعنى بابرار قاعدة نبوية في أمر ما لتطبيقها على الواقع، والباحثة هنا انسأقت على هذا النسق لبيان الشخصية السوية بشقيها الجسدي والنفسي بناءً على الحديث النبوي.

أهداف البحث:

- 1- تفسير نماذج من الأحاديث التي تُعنى بالصحة الجسدية والنفسية في السنة النبوية وإظهار الجانب الصحي فيها من خلال ما توصل إليه العلم حديثًا، وتتلخص أهمية هذا الهدف في أن يتمكن المسلم عند طعامه و شرابه و نومه و مع زوجه و في مشيه، وفي وضوءه وصلاته وفي غضبه ورضاه وانفعاله وفي صبره وابتسامه وصدقه، وغيرها من الإجابة على سؤال لماذا أمر النبي بذلك....؟، ولماذا نهى النبي عن ذلك...؟.

⁷ البخاري، صحيح البخاري، كتاب أحاديث الأنبياء، باب ما ذكر عن بني إسرائيل، ج3، ص1275، حديث رقم(3274).

2- ولأن العلم بهذه الأمور أدعى لاتباع سنة المصطفى ، مع كون اتباعها واجباً على كل مسلم ملتزم ومحِب للنبي بدون الإجابة عن لماذا؟، ولكن أن نأتمر بأمر الله ورسوله مع كوننا نعقل الحكمة التي من أجلها أمر النبي أو نهى، هي نعمة من نعم الله تعالى ينبغي أن تعطى الأهمية التي تستحقها.

أهمية البحث

تتمثل أهمية البحث في ما يلي:

- 1- التأكيد على مصدرية الكتاب والسنة، وأن ما صدر عن النبي وحي يوحى إليه، والعلم هو خادم لهما.
- 2- إظهار الإعجاز الصحي في السنة النبوية، وأن النبي نبه إلى أمور خاصة في الصحة الجسدية والنفسية قبل أكثر من 1400 عام لم ينتبه إليها العلم إلا حديثاً بعد اكتشاف مسببات الأمراض.
- 3- الإجابة عن كثير من الأسئلة حول الحكم النبوية في التوجيهات العملية والنفسية للمسلم في تعامله مع الله عزوجل ومع ذاته ومع المجتمع من حوله، وثمرتها.
- 4- إن التفسير العلمي الحديث وحتى القديم للعلماء في أن إتباع السنن في حد ذاته وقاية من الأمراض الجسدية والنفسية، يحثنا على اتباع هذه السنن لأنها خير من قنطار علاج، فيجمع المسلم ثواب الاتباع وطرق الانتفاع .
- 5- الشعور بالفخر والمتعة أثناء تطبيق السنن النبوية.
- 6- موضوع الإعجاز الصحي في السنة النبوية من أوسع أبواب الدعوة إلى الله تعالى، وبخاصة في هذا الزمان الذي يعج بالأمراض النفسية والجسدية معاً، فمعرفة النهج النبوي في الصحة النفسية والجسدية يساهم في الدعوة إلى الله، لأنه لا يعلم أحد بدقائق الإنسان وبما يصلح له إلا خالقه.

مشكلة البحث:

يحاول البحث الإجابة عن سؤال رئيس:

1- هل في أحاديث النبي ما يشير إلى الوقاية الصحية بشقيها الجسدي والنفسي للمسلم الملتزم، بحيث تُبنى على أساسها شخصية إسلامية سوية؟

وينبثق عن هذا السؤال أسئلة أخرى وهي:

أ- هل النفس تؤثر على الجسد بصحتها أو سقمها، وهل صحة الجسد أو سقمه يؤثران على النفس؟

ب- ما الآثار الإيجابية للأوامر النبوية في النوم، والمشي، والأكل، والرخص الشرعية، والحفاظ على الموارد، والزواج ... ؟

ت- ما الأثر الإيجابي النفسي الذي يحدثه الإيمان في نفس المسلم؟

ث- ما الأمور التي أمر بها النبي لتحمي الصحة لفسية عند الإنسان المسلم والمجتمع؟

ج- كيف تؤثر التوجيهات النبوية النفسية على السيطرة على دوافع البدن؟

منهج البحث :

لقد اتبعت الباحثة في هذا البحث المنهج الإستقرائي الوصفي التحليلي، فاستقرأت النصوص الواردة في كل مبحث -حسب اطلاعها- ووصفتها بناءً على أقوال العلماء القدامى وأهل العلم الحديث، ثم تحليلها لتفسير وتوضيح الحكم والأسرار الصحية في كل حديث، وكان منهج الباحثة بالتفصيل:

1- عزو الآيات القرآنية، وتفسير أغلبها بالإعتماد على كتب التفسير الأصيلة.

2- تخريج الأحاديث وعزوها إلى مظانها حسب المنهج التالي:

* كل ما كان في الصحيحين اكتفيت بعزوه إليهما أو إلى أحدهما، وذلك لصحتها وتلقي الأمة لهما بالقبول.

* وكل ما كان في كتب السنن الأربعة وهو صحيح أو حسن صحيح اكتفيت بعزوه إلى جميعهم أو بعضهم، وما تفرد به أحدهم أضفت إليه تخريج الرواية من مسند أحمد إن وجد.

* ما حكم به العلماء اعتمده كحكم على الأحاديث.

3- عمل استبيان لمعرفة العلاقة بين ارتفاع أو انخفاض الصحة النفسية عند الفرد مقارنة بارتفاع أو انخفاض مستوى الإيمان لديه؛ وذلك لتأكيد نتائج الدراسات التي نقلتها الباحثة بنتائج واقعية قامت بها على شريحة من مجتمعها، ونص الاستبيان ملحق في نهاية البحث.

4- أوردت في البحث بعض الأحاديث الضعيفة في سندها، لكن ثبت صحتها علمياً، مما دفعني إلى الاستئناس بها وبيان وجه الإعجاز العلمي فيها، لا سيما إذا علمنا أن الحديث ليس متعلقاً بالعقيدة أو بالأحكام الشرعية التي يترتب عليها حلال أو حرام، ولا منافياً لنص قرآني، أو مخالفاً لحديث صحيح آخر، أو لقواعد اللغة العربية.

5- الترجمة لبعض الصحابة المغمورين من كتب التراجم والطبقات.

6- الاعتماد على كتب الفقه في الاستدلال على الأحكام الفقهية، كل مذهب من كتبه المعتمدة.

7- الاعتماد على كتب الشروح في تفصيل بعض المسائل.

8- في نقل الدراسات العلمية الحديثة الإعجازية حاولت الاعتماد على مواقع الإعجاز العلمي المعتمدة علمياً، والمواقع الإسلامية.

9- التعريف ببعض الأمراض من المواقع المختصة.

10- الرجوع لبعض كتب في علم النفس المعاصر.

11- الرجوع لكتب الطب النبوي في الاستدلال على آراء العلماء القدامى الطبية.

ط

12-الزيارات الميدانية لعدد من الأطباء المتخصصين في علم النفس ممن يزاول مهنة الطب أو أساتذة في كلية علم النفس.

حدود البحث:

اقتصرت الباحثة على البحث في الصحة الجسدية والنفسية في ضوء السنة النبوية فقط، ولم يتطرق البحث إلى الصحة الجسدية والنفسية في القرآن، إلا إذا اقتضت الضرورة وال لزوم لبيان وتوضيح معنى التوجيه النبوي في مسألة ما.

كما أن الباحثة لم تُعَنِّ بِجَمْعِ كُلِّ مَا وَرَدَ فِي السَّنَةِ النَّبَوِيَّةِ مِنْ أَحَادِيثَ خَاصَّةً بِالصَّحَّةِ الْجَسَدِيَّةِ أَوْ النَّفْسِيَّةِ حَتَّى لَا تَتَقَلَّ الْبَحْثُ وَإِتَّاحَةُ الْفُرْصَةِ أَمَامَ بَاحِثَيْنِ جَدِّدٍ لِلإِبْحَارِ فِي هَذَا الْمَوْضُوعِ، عِلاوَةً عَلَى أَنَّ الْجَامِعَةَ تَحَدِّدُ عِدَّةَ مَعِينٍ مِنَ الصَّفَحَاتِ لِلْبَحْثِ الْعِلْمِيِّ؛ فَكَتَفَتْ بِشَرْحِ نَمَازِجٍ فِي كُلِّ مَبْحَثٍ.

الدراسات السابقة:

تكلم العلماء القدامى عن علل الأحكام والتوجيهات النبوية، وحاولوا فهمها حسب ما كان متوفر لديهم في زمانهم فوجدت مصنفات تبين الحكم النبوية في الأحاديث التي تدل على الصحة الجسدية وأخرى في الصحة النفسية، ولم تقف الباحثة -وفق علمها- على مصنف يجمع بين كلا الأمرين بحيث يجمع الأحاديث الواردة في الموضوع ويفسر كل نص من أقوال العلماء القدامى ثم يضيف رأي العلم الحديث مستخلصاً الإعجاز العلمي لكل حديث سواء كان يتكلم عن الصحة النفسية أو الجسدية، كما لم تقف الباحثة -وفق علمها- على نوع من أنواع المصنفات الخاصة بهذا النوع من العلوم قد استخدم أداة الاستبيان للتوفيق بين نتائج الواقع وبين الدراسات المنقولة عن الجامعات والمراكز البحثية، ومن المصنفات التي ألفت في الطب الوقائي:

1- كتاب (روائع الطب الإسلامي) للدكتور نزار الدقر وهو كتاب مطبوع في أربعة أجزاء لعام 1998م، ولم يفرد المؤلف للحديث عن الطب الوقائي في السنة وحدها وإنما كان للقرآن والسنة، ولم يتطرق المؤلف للحديث عن

الصحة النفسية إلا في موضوع المس والسحر وعلاج النبي للغضب، ولم يتعرض للتوجيهات النبوية الوقائية في البيئة والمياه والطرق وتأثيرها على صحة الفرد والمجتمع وعن فوائد الزواج وغيرها، وقد احتوى كتاب المؤلف على بعض الأحاديث الموضوعية، في حين خلا هذا البحث من أحاديث موضوعية، وتضمن إضافات علمية جديدة على الأمور التي ذكرها المؤلف في كتابه.

2- رسالة ماجستير بعنوان **(الهدى النبوي في الطب الوقائي)** للباحث باسم حسن وردة، من جامعة اليرموك في الأردن أجازت عام 2005م، اقتصر الباحث من خلالها على جمع الأحاديث الخاصة بالصحة الجسدية، بعد أن قسم بحثه تقسيمًا موضوعيًا ولم يورد آراء للعلماء القدامى أو للعلم الحديث أي أنه لم يتطرق لجانب الإعجاز، وتكلم عن الصحة النفسية بصورة موجزة جدًا بأحاديث تخص الرقية الشرعية والوقاية من المس والسحر.

3- رسالة ماجستير بعنوان **(الطب الوقائي في السنة النبوية)** للباحثة هند سليمان في جامعة الخرمون أجازت عام 2006م، وهي خاصة بالصحة الجسدية ولم تتكلم الباحثة عن الصحة النفسية، والبحث هنا يتضمن الموضوعين، إضافة لعدم تطرقها لبعض المواضيع مثل فوائد الزواج، والحكم العلمية من غسل الجنابة وغيرها من الأمور، إضافة إلى أن البحث هنا يحتوي على إضافات علمية على الأمور المذكورة في الرسالة أعلاه

4- رسالة ماجستير بعنوان **(الوقاية الصحية في السنة النبوية)** للباحث العيد البلالي من جامعة الجزائر في الجزائر، وأجازت عام 2011م، ولم يلتزم الباحث فيها بما كان في السنة فقط وإنما تحدث عن الوقاية في القرآن الكريم، وخلا البحث من بعض القضايا الوقائية مثل: التوجيهات النبوية الوقائية عن طريق العناية بالموارد العامة، والأمور المتعلقة بالملبس والمسكن، وفي موضوع الصحة النفسية لم يشر إلا عن علاج النبي H للغضب والوقاية من المس والسحر نقلًا حرفيًا عن الدكتور نزار الدقر في كتابه السابق، وفي أغلب رسالته نقل عن الدكتور نزار الدقر ولم يصف عليه إلا النزر اليسير.

5- كتاب (روائع الإعجاز النفسي في القرآن الكريم) للدكتور عبد الدائم الكحيل، ويتضح من عنوانه أنه خاص بما في القرآن الكريم فقط لا في السنة النبوية، ولا يعنى بالصحة الجسدية أيضًا، ومثله كتاب (الإعجاز العلمي للقرآن الكريم في علم النفس والتحليل النفسي) لمحمد رمضان محمد.

خطة الموضوع :

يتضمن هذا البحث مقدمة وتمهيد وفصلان وخاتمة وفهرس للموضوعات، وللآيات القرآنية والأحاديث النبوية والأعلام، وقائمة للمصادر والمراجع، على النحو التالي :

الفصل الأول: نماذج من الصحة الجسدية في السنة النبوية، ويتضمن تمهيدًا وخمسة مطالب هي:

تمهيد

المبحث الأول: البيئة النظيفة وصحة الجسد، ويتضمن ثلاثة مطالب وهي:

المطلب الأول: الحث على نظافة الطرق

المطلب الثاني: الحث على نظافة الموارد المائية

المطلب الثالث: نظافة البيوت والأفنية

المبحث الثالث: الصحة الجسدية و الحث على طهارة ونظافة الجسد وما يتصل به، وفيه مطلبان:

المطلب الأول: الصحة الجسدية في الحث على نظافة البدن

المطلب الثاني: الصحة الجسدية في الطهارة (الوضوء، الغسل)

المبحث الثالث: الصحة الجسدية وهدى النبي في الوقاية من الأمراض، ويتضمن أربعة مطالب:

المطلب الأول: الوقاية بالحجر الصحي وصحة الجسد

غ

المطلب الثاني: الوقاية بالحجامة وصحة الجسد

المطلب الثالث: أوامر نبوية متفرقة في الصحة الجسدية الوقائية

المبحث الرابع: الهدى النبوي في الصحة الجسدية من خلال العلاقة الزوجية الخاصة وضوابطه،

ويتضمن ثلاثة مطالب هي:

المطلب الأول: الزواج وفوائده الصحية

المطلب الثاني: تجنب الانحرافات الجنسية

المطلب الثالث: الغسل من الجنابة، وفوائد الصحية

المبحث الخامس: الصحة الجسدية في النوم، وفيه ثلاثة مطالب، وهي :

المطلب الأول: آداب ما قبل النوم وما بعده، والفوائد الصحية منها

المطلب الثاني: النوم على الشق الأيمن والنهي عما سواه، وفوائده

المطلب الثالث: القيلولة، وأثرها الإيجابي على صحة الإنسان

الفصل الثاني: الصحة النفسية في السنة النبوية، ويتضمن مدخل وثلاثة مباحث:

مدخل

المبحث الأول: نماذج من الصحة النفسية من خلال علاقة العبد بخالقه، ويتضمن أربعة مطالب هي:

المطلب الأول: الإيمان بالله

المطلب الثاني: علاقة المسلم بالقرآن الكريم

المطلب الثالث: الذكر والدعاء

المبحث الثاني: نماذج من الصحة النفسية من خلال علاقة المسلم مع نفسه، ويتضمن خمسة مطالب هي:

المطلب الأول: الثبات والتوازن الانفعالي

المطلب الثاني: التفكير الإيجابي تجاه الذات

المطلب الثالث: الرضا

المطلب الخامس: التفاؤل

المطلب السادس: السيطرة على انفعالاته ودوافعه، ويتضمن فرعين هما:

الفرع الأول: السيطرة على دافع الغريزة الجنسية

الفرع الثاني: السيطرة على انفعال الحزن

المبحث الثالث: نماذج من الصحة النفسية من خلال علاقة المسلم بالمجتمع، ويتضمن أربعة مطالب هي:

المطلب الأول: النظرة الإيجابية تجاه المجتمع

المطلب الثاني: محبة الآخرين ومحبة الخير لهم

المطلب الثالث: منهج التعامل مع أخطاء الآخرين

المطلب الرابع: نماذج من سلوكيات حث عليها النبي ، ويتضمن فرعين هما:

الفرع الأول: الابتسامة

الفرع الثاني: العفو

تمهيد

الصحة نعمة إلهية ومنحة ربانية، تستوجب الشكر والاعتراف بالفضل وحسن الذكر، دعا الإسلام إلى رعايتها والمحافظة عليها، ولفت أنظار المسلمين إلى قيمتها؛ فقد قال رسول الله ﷺ في الحديث الذي يرويه سلمة بن عبيد الله بن محسن عن أبيه رضي الله عنهما: "مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ، مُعَافًا فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا"¹، يقول الإمام ابن القيم الجوزية: "من تأمل هدي النبي وجده أفضل هدي يمكن حفظ الصحة به، فإن حفظها موقوف على حسن تدبير الطعام، والمشرب، والملبس، والمسكن، والهواء، والنوم، واليقظة، والحركة، والسكون، والمنكح، والاستفراغ، والاحتباس، فإذا حصلت هذه على الوجه المعتدل الموافق الملائم للبلد والعادة؛ كان أقرب إلى دوام الصحة أو غلبتها إلى انقضاء الأجل"²، ولأن كل نشاط يصدر عن الإنسان وهو يتعامل مع بيئته، ليس نشاطًا جسميًا خالصًا، أو نفسيًا خالصًا، وإنما هو نشاط كلي يصدر عن الإنسان بأجمعه باعتباره وحدة واحدة؛ فإن تأثر جانب منها واضطرب تأثرت واضطربت الوحدة بأجمعها؛ لهذا فقد حوت السنة النبوية من النصوص ما يؤكد أن الوقاية الصحية جزء أصيل في المنهج الإسلامي عمومًا، والمنهج النبوي خصوصًا من الناحية الجسدية والناحية النفسية، فليست النظريات الإسلامية عن الجسد والنفوس سوى تطابق فعلي للواقع الذي خلقه الله تعالى عليه، وحينما نستطيع معرفة حقيقة ذلك؛ فإن هذه المعرفة تساعدنا على إنشاء نظم وأفكار وسلوك ومشاعر تتفق مع حقيقة النفس الإنسانية ولا تتصادم معها، ونستطيع أن نربي الأجيال بمقتضى الفطرة الصحيحة كما خلقها الله، فقد هدف الإسلام دومًا إلى أن يوصل الناس إلى الجسد المعافى، وإلى النفس المطمئنة، ليتحقق بذلك معنى خلافته للأرض وتعميرها بشرع الله.

¹ عبيد الله بن محسن: هو عبيد الله بن محسن الأنصاري أبو سلمة قال ابن حبان له صحبة وقال: ابن السكن يقال: له صحبة. انظر: ابن عبد البر، يوسف بن عبد الله (ت:463هـ)، الاستيعاب في معرفة الأصحاب، تحقيق: علي البجاوي، دار الجليل، بيروت، ط.1، 1992م، ج3، ص1013. وابن حجر، أحمد بن علي (ت:852هـ)، الإصابة في تمييز الصحابة، تحقيق: علي البجاوي، دار الجليل، بيروت، ط.1، 1412هـ، ج4، ص402، رَوَى عَنِ النَّبِيِّ ﷺ: مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ مُعَافًا فِي جَسَدِهِ، مَعَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا مِنْهُمْ مَنْ جَعَلَ هَذَا الْحَدِيثَ مَرْسَلًا، وَأَكْثَرُهُمْ يَصْحَحُ صَحْبَةَ عَبِيدِ اللَّهِ بْنِ مُحْسِنٍ هَذَا، فَجَعَلَهُ مُسْنَدًا.

² الترمذي، سنن الترمذي، أبواب الزهد، باب نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس، ج4، ص574، حديث رقم (2346)، وقال الترمذي: حديث حسن غريب. وابن ماجه، محمد بن يزيد، (ت:273هـ) سنن ابن ماجه، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء الكتب العربية، مصر، د.ط، د.ت، كتاب الزهد، باب القناعة، ج2، ص1387، حديث رقم (4141)، وحسنه الألباني. انظر: الألباني، ممد بن ناصر الدين (ت:1999م)، صحيح وضعيف سنن الترمذي، ج5، ص346، حديث رقم (2346).

³ ابن القيم، محمد بن أبي بكر (ت:751هـ)، زاد المعاد في هدى خير العباد، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط.27، 1994م، ج3، ص809.

⁴ دراج، أحمد عزت (ت:1980م)، أصول علم النفس، دار الكاتب العربي للطباعة والنشر، القاهرة، ط.7، 1968م، ص10.

ومع تطور العلم واكتشاف مسببات الأمراض تبين أن هدي النبي ﷺ تضمن أصولاً علمية، وأشار إلى إichاءات حملت مفاهيم صحية شاملة بلغة العصر، لم يكن ليدركها بشر قبل أكثر من 1400 عام، وقد شرع الإسلام الوقاية من الأمراض والمخاطر؛ حيث طلب من المسلم أن يتخذ من التدابير ما يصون به نفسه وأهله، ويجنبهم وإياه كل أسباب الأذى والهلاك في الدنيا والآخرة، قال تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ﴾¹ أي ولا تعرضوا أنفسكم للمخاطر والهلاك، فالوقاية من الأمراض والأضرار مبدأ إسلامي أصيل يدخل ضمن المقصد العام الذي وضعت الشريعة الإسلامية من أجله، وهو جلب المصالح للخلق ودرء المفسد عنهم، فاتباع الأساليب الوقائية يتفق ومقاصد الشريعة الإسلامية؛ لأنه يحقق للمسلم مصلحة كبرى، حيث يعيش سليماً معافى من الأمراض والأسقام الجسدية والنفسية معاً، مما يعينه على أداء رسالته والقيام بواجباته الدينية والدنيوية، ومن المعلوم أن الوقاية تسبق المرض ولهذا قالوا قديماً: درهم وقاية خير من قنطار علاج؛ لذا نجد الإسلام قد أولى النواحي الوقائية الأهمية الكبرى، وأرسى دعائم الوقاية الصحية في الوقت الذي لم يهمل معه النواحي العلاجية. والوقاية الصحية في الإسلام تقوم على قواعد أساسية من التحصين من شأنها أن تكسب الجسم مناعة ذاتية تقيه غوائل العدوى والأمراض الجسدية والنفسية، "فإن الفرق كبير بين أن نترك الإنسان ليصاب بالمرض ثم نسعى لمعالجته، وبين أن نقيه من المرض أصلاً، وإن المتأمل في السنة النبوية يجدها زاخرة بالتدابير والتوجيهات والوصايا الوقائية على كل صعيد مما يؤكد أن الوقاية الصحية في الإسلام تهدف إلى قطع الطريق على العلة قبل حدوثها، وتقي الأفراد والمجتمع منها قبل وقوعها؛ وبذلك تبقى البيئة الإسلامية معافاة من الأمراض والعلل والمشكلات"².

ولست هنا بصدد التكلف في تفسير الأحاديث النبوية وإسقاط التفاسير العلمية عليها جزافاً، وإنما اجتهدت قدر الإمكان في اختيار نماذج من الأحاديث النبوية التوجيهية الصحية في الجانبين الجسدي والنفسي، يقول الأستاذ محمد قطب: "والإسلام بالقرآن أو السنة ليس عبارة عن كتب نظريات نفسية أو علمية أو فكرية، ولكنه يحوي التوجيهات

¹ النساء: 29

² قرقوز، د. أحمد، مع الطب في القرآن الكريم، مؤسسة علوم القرآن، دمشق، ط2، 1982م، ج1، ص117.

الكاملة الكافية لإنشاء هذه النظريات¹، فمنذ قديم الأزل والإنسان يبحث عن سر الشخصية السوية بقسميها الجسدي والنفسي، ويحاول أن يضع النظريات للوصول إلى الحقائق التي تؤدي إلى إنشاء قواعد وقائية وعلاجية للحفاظ على سلامة الفرد والمجتمع، ولم يأتِ على البشرية أوسع وأكمل من التعاليم المحمدية في هذا الخصوص؛ لأنها تستقي خصوصيتها من الله تعالى خالق البشرية، وفي كل يوم يكتشف العلم الحديث المزيد من التفاسير المبهرة للأحاديث النبوية في هذا المجال، تفسر الفعل والأمر بلفظه الدقيق بطريقة عجيبة.

والذي أراه أن الحاجة ملحة لتوضيح بعض المفاهيم وهي: الصحة، الجسد، النفس، كما سيأتي.

أولاً: مفهوم الصحة

معناها في اللغة: بعد استقراء معاني كلمة الصحة في اللغة، وجدت الباحثة أن معناها يدور حول عدة معاني واستعمالات:

أولاً: تصحيح خطأ الكتاب والحساب فيقال: صحّحت الكتاب والحساب تصحيحاً إذا كان سقيماً فأصلحت خطأه².

ثانياً: تستخدم كناية عن الأرض التي ليس فيها أمراض فنقول: وأرض مَصْحَة لا وباء فيها، ولا تكثر فيها العُمل والأسقام³.

ثالثاً: يوصف بها الطريق غير المعبدة: وصحاح الطريق ما اشْتَدَّ مِنْهُ وَلَمْ يسهل وَلَمْ يُوطأ⁴.

رابعاً: عدم الانقطاع يقال: صحّح الأديم وصحّاح الأديم بمعنى، أي غير مقطوع⁵.

خامساً: ارتفاع العاهة عن الأموال فيقال: أصحّ القوم فهم مُصِحُّون، إذا كانت قد أصابت أموالهم عاهة ثم ارتفعت⁶.

سادساً: الاستواء في الأرض، والصّحّح: الأرض الجرداء المُستَوِيَّة ذاتُ حصّى صغار⁷.

¹ قطب، محمد(ت:2014م)، دراسات في النفس الإنسانية، دار الشروق، ط.10، 1993م، ص.5.
² الهروي، محمد بن أحمد(ت:370هـ)، تهذيب اللغة، تحقيق: محمد مرعب، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ط.1، 2001م، مادة (الحاء والصاد)، ج.3، ص.260.
ابن منظور، محمد بن مكرم(711هـ)، لسان العرب، دار صادر، بيروت، ط.3، 1414هـ، مادة (صح)، ج.2، ص.507.
³ الهروي، تهذيب اللغة، مادة (الحاء والصاد)، ج.3، ص.260. الفيومي، أحمد بن محمد(ت:770هـ)، المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، المكتبة العلمية، بيروت، د.ط، د.ت، مادة (ص ح ح)، ج.1، ص.333.
⁴ الجوهري، اسماعيل بن حماد(ت:393هـ)، الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، تحقيق: أحمد عطار، دار العلم للملايين، بيروت، ط.4، 1987م، مادة (صحح)، ج.1، ص.381. الهروي، تهذيب اللغة، مادة (الحاء والصاد)، ج.3، ص.260. ابن منظور، لسان العرب، مادة (صح)، ج.2، ص.508.
⁵ الجوهري، الصحاح، مادة (صحح)، ج.1، ص.381. ابن منظور، لسان العرب، مادة (صح)، ج.2، ص.508.
⁶ ابن منظور، لسان العرب، مادة (صحح)، ج.2، ص.508.
⁷ الرازي، أحمد بن فارس(ت:395هـ)، مجمل اللغة، تحقيق: زهير سلطان، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط.2، د.ت، مادة (الصاد)، ج.1، ص.532.

سابعًا: يستخدم بمعنى الإزالة فيقال: أصحى الرجل زال ما كان به أو بما يتصل به من عاهة، أو عيب، وأصحى الله فلانا أزال ما كان به من مرض ونحوه، فزال فلان من علته واستصح!

فمدار كلمة الصحة يدور حول الاستقرار، والبُراء من الأسقام، وكون الأمر في مكانه الطبيعي، أو الرجوع إلى الوضع الطبيعي. وعمل الباحثة هو كيفية حث السنة النبوية بتعاليمها على أن يبقى الإنسان مستقرًا في وضعه الطبيعي الصحي قدر الإمكان مبتعدًا عن مسببات الأمراض، وتصحيح الخلل إن حدث، وإرجاعه إلى وضعه الطبيعي من خلال التعاليم النبوية .

الصحة في الاصطلاح: عرف الحموي الصحة بقوله: "الصحة في البدن حالة طبيعية تجري أفعالها معها على المجرى الطبيعي"²، وعرفها الطبيب ابن سينا بأنها: "هيئة يكون بها بدن الإنسان في مزاجه وتركيبه بحيث يصدر عنه الأفعال كلها صحيحة سليمة"³.

* وقد استخدمت كلمة الصحة لغويًا عند العلماء في أكثر من موضع مثل:

أولاً: صَحَّتْ الصَّلَاةُ إِذَا أَسْقَطْتَ الْقَضَاءَ⁴.

ثانيًا: صَحَّ الْعَقْدُ إِذَا تَرْتَبَ عَلَيْهِ أَثْرُهُ⁵.

ثالثًا: تستخدم للتعبير عن الأقوال التي يعتمد عليها، والصحيح من أحاديث الرسول ﷺ الحديث المرفوع المنصّل بنقل عدل ضابط في التحرّي والأداء سالما من شذوذ وعلّة⁶.

رابعًا: ويصطلح الفقهاء على أن الصحة هي: كون الفعل سببًا لترتب ثمرته المطلوبة منه عليه شرعًا في المعاملات ويقابلها البطلان⁷.

ثانيًا: مفهوم الجسد

معناه في اللغة: بعد البحث في كتب اللغة عن معاني الجسد وجدت الباحثة أن للكلمة معانٍ واستعمالات متعددة، منها:

¹ الجوهري، الصحاح، مادة (صحح)، ج1، ص381.

² الفيومي، المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، مادة (ص ح ح)، ج1، ص333.

³ ابن سينا، الحسين بن علي (ت:427هـ)، القانون في الطب، تحقيق: محمد الضناوي، دار الكتب العلمية، بيروت، د.ط، 1999م، ج1، ص104.

⁴ الفيومي، المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، مادة (ص ح ح)، ج1، ص333.

⁵ المرجع السابق، نفس الصفة.

⁶ مجمع اللغة العربية، المعجم الوسيط، دار الدعوة، د.ط، د.ت، باب الصاد، ج1، ص507.

⁷ مجمع اللغة العربية، المعجم الوسيط، دار الدعوة، د.ط، د.ت، باب الصاد، ج1، ص507.

أولاً: جسد الإنسان¹.

ثانياً: الجثة فقط، فالجسدُ هو الذي لا يعقل ولا يميز، قال تعالى: ﴿فَأَخْرَجَ لَهُمْ جَسَدًا لَهُ خُورًا﴾².

ثالثاً: لفظ مشترك بين الإنسان والجن والملائكة، فيقال لغير الإنسان جسدٌ من خلق الأرض، وكلُّ خلق لا يأكل ولا

يشرب من نحو الملائكة والجن مما يعقل فهو جسد³.

رابعاً: يطلق على الدم، والجسد: ما يبس من الدم⁴.

خامساً: يطلق على الصباغ، الجسد: الزعفران أو العصفور⁵.

الجسد في الاصطلاح: الجسد: كل روح تمثل بتصرف الخيال المنفصل، وظهر في جسم ناري، كالجن، أو نوري

كالأرواح الملكية والإنسانية، حيث تعطي قوتهم الذاتية الخلع واللبس، فلا يحصرهم حبس البرازخ⁶.

ثالثاً: مفهوم النفس:

النفس في اللغة: للنفس معانٍ واستعمالات عديدة، منها:

أولاً: النفس هي الروح، فقولك: خرجت نفس فلان، أي: روحه⁷، فالنفس والروح اسمان مرادفان لشيء واحد.

ثانياً: ذات الإنسان: معنى النفس حقيقة الشيء وجملته. يقال: قتل فلان نفسه، والمعنى: أنه أوقع الهلاك بذاته كلها.

وقال ابن عباس: لكل إنسان نفسان: إحداهما نفس التمييز، وهي التي تفارقه إذا نام فلا يعقل بها يتوفاها الله، والأخرى

نفس الحياة، وإذا زالت زال معها النفس، والنائم يتنفس⁸.

ثالثاً: النفس: العين. يقال: أصابت فلاناً نفساً. ونفسته بنفس، إذا أصبته بعين. والنافس: العائن⁹.

¹ الأزدي، محمد بن الحسين(ت:321هـ)، جمهرة اللغة، تحقيق: رمزي بعلبكي، دار العلم للملايين، بيروت، ط1، 1987م، مادة(ج د س)، ج1، ص447.
² طه: 86.

³ المرجع السابق، ج10، ص300.

⁴ الحميري، نشوان بن سعيد(ت:573هـ)، شمس العلوم ودواء كلام العرب من الكلوم، تحقيق: د.حسين العمري وآخرون، دار الفكر المعاصر، بيروت، ط1، 1999م، مادة (الجسد)، ج2، ص1094.

⁵ الزبيدي، محمد بن محمد(ت:1205هـ)، تاج العروس من جواهر القاموس، تحقيق: جماعة من المحققين، دار الهداية، دط، دت، مادة (جسد)، ج7، ص449.

⁶ الجرجاني، علي بن محمد(ت:816هـ)، التعريفات، تحقيق: جماعة من العلماء، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1983م، ج1، ص76.

⁷ الهروي، تهذيب اللغة، باب السين مع النون والفاء، ج13، ص8.

⁸ الهروي، تهذيب اللغة، باب السين مع النون والفاء، ج13، ص8.

⁹ الجوهري، الصحاح، مادة(نفس)، ج3، ص985.

رابعاً: تفريج الهم: فيقال أنت في نفسٍ من أمرِك، أي في سعة، ونفسَ الله عنه كربته، أي فرجها¹.

خامساً: ما يُرغَبُ فيه: وشئٌ نفيس، أي يتنافسُ فيه ويُرغَبُ، وهذا أنفسُ مالي، أي أحبُّه وأكرمه عندي².

سادساً: العقل: وذلك باعتبار تعلقه بالبدن، وهي النفس الناطقة³.

سابعاً: العظمة والعزة والكبر⁴.

تعريف النفس في الاصطلاح:

لقد أسهم العديد من العلماء المسلمين ببيان مفهوم النفس، وإظهار معانيها، ولهم في ذلك أقوال، ومن هذه الأقوال

ما يأتي:

إن النفس هي: " الجوهر البخاري اللطيف، الحاصل لقوة الحياة، والحس، والحركة الإدارية، وسميت بالروح

الحيواني"⁵. وهي: " جوهر قائم بنفسه متعلقة بالجسم، تعلق التدبير، والتصريف"⁶.

فلو وجدت ولا تعلق لها بالجسم لم تكن نفساً بل كانت عقلاً، إذ أن وجود النفس مستلزم لوجود الجسم⁷.

وذكر ابن تيمية: أن النفس ما اقترن بالمادة وهي الجسم كنفس الإنسان المدبرة لبدنه، وما دامت نفس الإنسان مدبرة

لبدنه سموها نفساً⁸.

أما الغزالي فله قول آخر وهو من المهتمين بدراسة النفس اهتماماً كبيراً، إذ إنه عدَّ معرفة النفس توصل إلى

معرفة الله، فقال: "إن النفس الإنسانية هي الكمال الأول لجسم طبيعي آلي من جهة ما يفعل الأفاعيل بالاختيار العقلي

والاستنباط بالرأي، ومن جهة ما يدرك الأمور الكلية"⁹، ويقصد بالكمال الأول: أي من غير واسطة، وقوله: جسم

¹الهوري، تهذيب اللغة، باب السين مع النون والفاء، ج13، ص9.

² الجوهري، الصحاح، مادة (نفس)، ج3، ص984.

³ ابن مهران، الحسن بن عبد الله (ت:395هـ)، معجم الفروق اللغوية، تحقيق: بيت الله بيئات، مؤسسة النشر الإسلامي، ط.1، 1412هـ، ج1، ص521.

⁴ المرجع السابق، نفس الصفحة.

⁵ ابن الأثير، المبارك بن محمد (ت:606هـ)، النهاية في غريب الحديث والأثر، تحقيق: طاهر الزاوي ومحمود الطناجي، المكتبة العلمية، بيروت، دط، 1979م، ج5، ص203.

⁶ ابن عيسى، أحمد بن إبراهيم (ت:1327هـ)، توضيح المقاصد وتصحيح القواعد في شرح قصيدة الإمام ابن القيم، تحقيق: زهير الشاويش، المكتب الإسلامي، بيروت، ط3، 1406هـ، ج1، ص75.

⁷ المرجع السابق، ج1، ص75.

⁸ ابن تيمية، أحمد بن عبد الحليم (ت:728هـ)، مجموع الفتاوى، تحقيق: عبد الرحمن قاسم، مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف، المدينة المنورة، دط، 1995م، ج9، ص273.

⁹ الغزالي، محمد بن محمد (ت:505هـ)، معارج القدس في مدارج معرفة النفس، دار الآفاق الجديدة، بيروت، ط2، 1975م، ج1، ص21.

طبيعي أي: غير صناعي لا في الأذهان؛ بل في الأعيان، وقوله آلي، أي: ذو آلات يستعين بها ذلك الكمال الأول في تحصيل الكمالات الأخرى¹.

والنفس في الاصطلاح القرآني لها عدة إطلاقات، منها: استعملت بمعنى أصل الخلقه كقوله تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ

مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ﴾²، "هُوَ الَّذِي خَلَقَ كُلَّ وَاحِدٍ مِّنْكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْ جِنْسِهَا زَوْجَهَا إِنْسَانًا يُسَاوِيهِ فِي

الْإِنْسَانِيَّةِ"³، واستعملت بمعنى الروح في قوله تعالى: ﴿اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا﴾⁴، واستعملت في الإشارة لأفراد

معينين كقوله تعالى: ﴿فَلَمَّا كَبَخَعُ نَفْسَكَ عَلَىٰ آثَرِهِمْ﴾⁵. وفي تعريف معاصر عرفها الشيخ تقي الدين النبهاني⁶ في

كتابه الشخصية الإسلامية بأنها: أمر غيبي لا يقع تحت حواسنا، لذا فإن النفس لا تدرك وإن ما يدرك هو سلوك النفس

من أفعال وأقوال؛ لأن السلوك واقع تحت حواسنا ونستطيع أن نحكم عليه بعقولنا⁷. وعرفها الدكتور جمال أبو مرق⁸

بأنها: تمثل جوهر الإنسان، وبها يكون استقامته أو فساده، وهي تدل على الذات مؤكدة على النشاط الحيوي والدوافع⁹.

كما تفيد دراسات العلماء الإسلاميين أن النفس: هي كيان مجرد عن الخصائص المادية، وجهاز قائم بذاته، وهذا

الجهاز هو كالجسم يصح ويمرض ويُعالج¹⁰.

¹ الغزالي، معارج القدس، ج1، ص21.

² الأعراف: 189.

³ الرازي(ت:606هـ)، محمد بن عمر، مفاتيح الغيب، دار احياء التراث العربي، بيروت، ط.3، ج3، ص428.

⁴ الزمر: 42.

⁵ الكهف: 6.

⁶ تقي الدين النبهاني: هو محمد تقي الدين يوسف النبهاني، ولد في قرية اجزم سنة 1909م -1977، في بيت علم ودين حفظ القرآن دون سن البلوغ، وحصل على إجازة في القضاء والشهادة العالمية في الشريعة، له مؤلفات عن الشخصية الإسلامية ومؤلفات أخرى، أصيب بالشلل الرباعي أثناء التعذيب في العراق وانتقل بعدها للبنان ليتوفى هناك، مقال بعنوان: (سيرة الشيخ تقي الدين النبهاني)، نقلاً عن موقع قصة الإسلام، 20-6-2015م. انظر:

<http://forum.islamstory.com/24730-%D3%ED%D1%C9-%C7%E1%D4%ED%CE-%CA%DE%ED-%C7%E1%CF%ED%E4-%C7%E1%E4%C8%E5%C7%E4%ED-%D1%CD%E3%C9-%C7%E1%E1%E5.html>

⁷ النبهاني، تقي الدين، الشخصية الإسلامية، دار الأمة للنشر، ط.6، 2003م، ج1، ص30-32.

⁸ جمال أبو مرق: أستاذ مشارك في جامعة الخليل في كلية التربية، شغل منصب عميد الكلية سابقاً.

⁹ أبو مرق، د. جمال زكي، سيكولوجية الإنسان في القرآن والسنة، مطبعة الرابطة، فلسطين، ط.1، 2003م، ص10.

¹⁰ انظر: العاصمي، فيصل، مقال بعنوان: (الجسم والروح والعقل والنفس)، نقلاً عن موقع أكاديمية علم النفس، 8-2-2015.

<http://www.acofps.com/vb/showthread.php?t=4414>

لما كانت النفس هي ذات الإنسان وحقيقته والمدبر والمصرف لبدنه، وهي مجردة عن الخصائص المادية، وكون وجود الجسد يستلزم منه وجود النفس، "وهي التي تسمى الأنا، فإذا قال الإنسان: أنا؛ إنّما يقصد النفس، هذا الكيان المجرد الذي يشعر باللذة والألم ويدرك ويفكر ويكره ويحب ويخاف ويقلق ويغضب ويرضى ويريد ويرفض... الخ"¹، ولما كان الجسد يعني الجثة، والدم، والبدن وكل ما كان مادياً ملموساً، وأنه آلة لتنفيذ مآرب النفس، فما تريده النفس وترغب به يتحرك لتحقيقه عن طريق تحويل الصورة الفكرية إلى موقف إرادي وسلوك عملي؛ لذا فإن النفس تؤثر بالبدن، كما يؤثر البدن في النفس، ومن هذه الآلية يتحول كثير من المشاعر والتصورات إلى حالات مرضية كالقلق والخوف والحب والكراهية والحسد وغيرها، فتؤثر تأثيراً انفعالياً فيستجيب الجسم لتلك الانفعالات استجابات جسدية وتترك أثارها المرضية على الجسم.

لذلك يجب أن نعلم أن الصحة التي توصلنا إلى الشخصية الإسلامية السوية تنقسم إلى قسمين، هما متداخلتان تارة ومنفصلتان تارة أخرى، فما نبهنا إليه نبينا محمد ﷺ من آداب في المطعم والمأكل والنوم والحركة وغيرها تؤثر على صحة الجسد بالإيجاب لأنها من وحي الله تعالى، وما أمرنا به النبي ﷺ من فضائل الأعمال والأخلاق وبترك رذائلها، هي أوامر نبوية تحقق الصحة الجسدية والنفسية معاً، وهي من المبادئ الأساسية لبناء الشخصية الإسلامية؛ فقد روى أبو هريرة رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ: "إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ"²، فنصوص الوحي الشريف قد اعتنت بالشقين أيّما اعتناء؛ لأنها موحى بها من خالق النفس والبدن، وهذا ما سعت الباحثة لإثباته في هذا البحث، وتؤيده بما توصل إليه العلم الحديث، والحمد لله رب العالمين.

¹ انظر: العاصمي، فيصل، مقال بعنوان: (الجسم والروح والعقل والنفس)، نقلاً عن موقع أكاديمية علم النفس، 8-2-2015.

² <http://www.acofps.com/vb/showthread.php?t=4414>

² ابن حنبل، أحمد بن محمد الشيباني (ت: 241هـ)، مسند الإمام أحمد، تحقيق، شعيب الأرنؤوط وآخرون، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط1، 2001م، ج14، ص513، حديث رقم (8952)، قال الأرنؤوط: صحيح، وصححه الألباني. انظر: الألباني، محمد بن ناصر الدين (ت: 1999م)، السلسلة الصحيحة، مكتبة المعارف، الرياض، دط، دبت، ج1، ص112، حديث رقم (45).

الفصل الأول: نماذج من الصحة الجسدية في السنة النبوية، ويتضمن تمهيد وخمسة مباحث هي:

المبحث الأول: البيئة النظيفة وصحة الجسد.

المبحث الثاني : الصحة الجسدية والحث على نظافة وطهارة الجسد وما يتصل به.

المبحث الثالث: الصحة الجسدية وهدى النبي ﷺ في الوقاية من الأمراض

المبحث الرابع: الهدى النبوي في الصحة الجسدية من خلال العلاقة الزوجية الخاصة وضوابطه.

المبحث الخامس: الصحة الجسدية في النوم.

تمهيد:

ابتدأت بمبحث الصحة الجسدية في نظافة البيئة، لتفسير الأسرار النبوية في توجيه النبي ﷺ وأوامره للحفاظ على البيئة؛ لأن صحة الإنسان مرهونة بنظافة البيئة المحيطة به، ولا يمكن أن يكون هناك جسم سليم إلا إذا كانت البيئة المحيطة به سليمة ونظيفة، وهو ما بينه لنا نبينا محمد ﷺ من خلال تعاليمه بالحث على نظافة البيئة ومكوناتها، وترسيخ فكرة مسؤولية الجميع عن الموارد العامة فعن ابن عباس رضي الله عنهما: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "الْمُسْلِمُونَ شُرَكَاءُ فِي ثَلَاثٍ: الْمَاءِ وَالْكَالِ وَالنَّارِ"؛ وكونهم شركاء فيها فهم شركاء في مسؤولية الحفاظ عليها وهذا ما وضحته الباحثة في هذا المبحث .

المطلب الأول: الحث على نظافة الطرق

الإسلام دين النظافة والعناية بالفرد والمجتمع والبيئة، وفي السنة كثير من النصوص المرفوعة للنبي ﷺ والموقوفة على الصحابة الكرام، تبين مدى اهتمام الإسلام بنظافة الطرق التي يمشي عليها الناس كل يوم؛ فإن كان بها عناية ونظافة أثر ذلك على صحتهم بشكل إيجابي، وإن كان بها سوء وقذارة فإن هذا سيؤثر على صحتهم وعلى أجسادهم بشكل سلبي وكون النظافة مظهرًا من مظاهر الحضارة التي ترفع الأمم كان لها نصيب وافر من الحث على الاهتمام بها وبمظاهرها، كما سيأتي:

أولاً: حث النبي ﷺ على إمطة الأذى عن الطريق: حث النبي ﷺ في أحاديث كثيرة على النظافة وإمطة الأذى؛ وذلك لأن الطريق هي مسار وممشى لكل فئات المجتمع، والأمر بإمطة الأذى عن هذا الممشى العام يربي عند المجتمع ثقافة المسؤولية العامة والمنفعة العامة، وهو ما رواه أبو هريرة رضي الله عنه، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "الْإِيمَانُ بِضْعٌ وَسَبْعُونَ - أَوْ بَضْعٌ وَسِتُّونَ - شُعْبَةٌ، فَأَفْضَلُهَا قَوْلُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَدْنَاهَا إِمَاطَةُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ، وَالْحَيَاءُ شُعْبَةٌ مِنَ الْإِيمَانِ"²، ففي هذا الحديث ارتبط شكل جمال الطرق ونظافتها بالإيمان في نفوس المسلمين.

¹ أبو داود، سنن أبي داود، كتاب الإجارة، باب في منع الماء، ج2، ص300، حديث رقم(3477). وابن ماجه، سنن ابن ماجه، كتاب الزهون، باب المسلمون شركاء في ثلاث، ج2، ص826، حديث رقم(2472)، وصححه الألباني. انظر: الألباني، ضعيف الجامع الصغير وزيادته، ج1، ص855، حديث رقم(5935).

² مسلم، مسلم بن الحجاج(ت:261هـ)، صحيح مسلم، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي، بيروت، دط، دت، كتاب الإيمان، باب شعب الإيمان، ج1، ص63، حديث رقم(58).

وقد جعل الإسلام هذا النوع من التصرف طريقًا لدخول الجنة والابتعاد عن النار، ومن ذلك ما روته السيدة الطاهرة عائشة رضي الله عنها تقول: **إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: "إِنَّهُ خُلِقَ كُلُّ إِنْسَانٍ مِنْ بَنِي آدَمَ عَلَى سِتِّينَ وَثَلَاثِ مِئَةِ مَفْصِلٍ، فَمَنْ كَبَّرَ اللَّهَ،، وَعَزَلَ حَجْرًا عَنِ طَرِيقِ النَّاسِ، أَوْ شَوْكَةً، أَوْ عَظْمًا عَنِ طَرِيقِ النَّاسِ، وَأَمَرَ بِمَعْرُوفٍ، أَوْ نَهَى عَنِ مُنْكَرٍ، عَدَدَ تِلْكَ السِّتِّينَ وَالثَّلَاثِ مِئَةِ السَّلَامَى، فَإِنَّهُ يَمْشِي يَوْمَئِذٍ وَقَدْ رَحَزَحَ نَفْسَهُ عَنِ النَّارِ"**¹.

والمقصود بأذى الطرق؛ كل أذى يؤذي الناس والمارة من أحجار وشوك، وتعبيد الطرق هو من إمطة الأذى؛ لأن الطرق الوعرة هي من الأذى على المارة والسيارات، ويدخل فيه أيضًا ردم الحفر الموجودة في الشوارع التي يقع فيها المشاة وتؤدي السيارات، وإغلاق حفر الصرف الصحي التي فيها ضرر صحي؛ لأنها تحوي مياه عادمة ملينة بالأفذار قد يعبت بها الأطفال، وربما يقع بها أحدهم، يقول العراقي²: "وفي معناه توسيع الطرق التي تضيق على المارة، وإقامة من يبيع أو يشتري في وسط الطرق العامة كمحل السعي بين الصفا والمروة... ومن ذلك ما يرتفع إلى درجة الوجوب كالبنر التي في وسط الطريق التي يخشى أن يسقط فيها الأعمى والصغير والدابة؛ فإنه يجب طمها أو التحويط عليها إن لم يضر ذلك بالمارة"³.

ويقول ابن حجر: **"وَمَعْنَى كَوْنِ الْإِمَاطَةِ صَدَقَةً أَنَّهُ تَسَبَّبَ إِلَى سَلَامَةٍ مَنْ يَمُرُّ بِهِ مِنَ الْأَذَى فَكَأَنَّهُ تَصَدَّقَ عَلَيْهِ بِذَلِكَ فَحَصَلَ لَهُ أَجْرُ الصَّدَقَةِ"**⁴.

ثانيًا: النهي عن قضاء الحاجة في الطرقات العامة: حذر النبي ﷺ من قضاء الحاجة في طرق الناس العامة، فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: **"اتقوا اللاعنين، قالوا وما اللاعنين يا رسول الله؟"** قال **التخلي في طريق الناس أو في ظلهم"**⁵، وقد روى معاذ بن جبل رضي الله عنه نحو هذا قال: **قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "اتَّقُوا الْمَلَاعِنَ الثَّلَاثَ: الْبِرَّازَ فِي**

¹ مسلم، صحيح مسلم، كتاب الزكاة، باب بيان ان اسم الصدقة يقع على كل نوع من المعروف، ج2، ص698، حديث رقم (1006).
² أبو الفضل العراقي: هو زين الدين أبو الفضل عبد الرحيم بن الحسين بن عبد الرحمن العراقي الأصل المصري الشافعي ولد بمصر (725-806هـ)، حفظ كتاب الله وهو ابن ثمان، وكان من تلاميذه ابن حجر العسقلاني توفي وله من العمر 81 عام. انظر: العكري، عبد الحي بن محمد (ت:1089هـ)، شذرات الذهب في أخبار من ذهب، تحقيق: محمود الأرنؤوط، دار ابن كثير، دمشق، ط1، 1986م، ج8، ص264.
³ العراقي، عبد الرحيم بن الحسين (ت:806هـ)، طرح التثريب في شرح التقريب، دار إحياء التراث العربي، بيروت، دبط، دبت، ج2، ص304.
⁴ ابن حجر، أحمد بن علي (ت:852)، فتح الباري شرح صحيح البخاري، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي ومحب الدين الخطيب، دار المعرفة، بيروت، دبط، 1379هـ، ج5، ص114.
⁵ مسلم، صحيح مسلم، كتاب الطهارة، باب النهي عن التخلي في الطرق والظلال، ج1، ص226، حديث رقم (269).

الموارد، وقارعة الطريق، والظل للخرافة¹، وهذان الحديثان يصفان الأفعال الثلاثة بالملاعن؛ وذلك لأن من فعلها يتسبب في لعن نفسه من قبل الناس قال ابن الأثير: "هي جمع ملعنة، وهي الفعلة التي يلعن بها فاعلها كأنها مظنة للعن ومحل له"². ومعنى قوله ﷺ في الموارد كما ورد في حديث معاذ ﷺ: المجاري والطرق إلى الماء، وقارعة الطريق: هي الطريق التي يقرعها الناس بنعالهم، والظل أي: في ظل الشجر وغيره من مقبل الناس ومناخهم³؛ والعلة أن هذه الأماكن يستخدمها الناس بكثرة ولهم فيها منافع، وقضاء الحاجة فيها يلحق بهم الضرر والأذى وقد يؤدي لانتشار الأمراض.

الإعجاز العلمي في النهي عن البول في الظل:

يقول الدكتور عبد الجواد الصاوي⁴: "إن المناطق الباردة الرطبة وذات الظل تعتبر جواً ملائماً لنمو أغلب أنواع البكتريا وبويضات الديدان؛ وذلك لخلوها من تأثير الأشعة فوق البنفسجية القاتلة للجراثيم والبويضات، وبما أن البول والبراز يعتبران من مصادر هذه الجراثيم والديدان- حيث يحتوي الجرام الواحد من البراز على أكثر من مائة ألف مليون جرثومة لذلك نصح رسول الله ﷺ وعدم التبول والتبرز في الظل"⁵.

اهتمام الخلفاء بنظافة الطرق:

اهتم الخلفاء الراشدون بالحفاظ على نظافة الطريق وصلاحياتها ومنهم: عمر بن الخطاب ﷺ، فعن أبي موسى الأشعري ﷺ، أنه قال حين قدم البصرة: "بَعَثَنِي إِلَيْكُمْ عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ رِضْوَانُ اللَّهِ عَلَيْهِ، أَعَلَّمَكُمْ كِتَابَ رَبِّكُمْ وَسُنَّتَكُمْ، وَأَنْظَفُ طُرُقَكُمْ"⁶، فقرن عمر بن الخطاب ﷺ بين أمره بتعليم الكتاب والسنة، وتنظيف الطرق؛ لأن هذا من ذلك والثاني يدل على التقيد والالتزام بالأول.

¹ أبو داود، سنن أبي داود، كتاب الطهارة، باب المواضع التي نهى الرسول ﷺ عن البول فيها، ج 1، ص 7، حديث رقم (25)، وحسنه الألباني. انظر: الألباني، محمد ناصر الدين (1999م)، صحيح أبي داود (الأم)، مؤسسة غراس للنشر والتوزيع، الكويت، ط 1، 2002م، ج 1، ص 55، حديث رقم (21).

² ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، ج 4، ص 255.

³ انظر: العظيم آبادي، محمد أشرف بن أمير (ت: 1329هـ)، عون المعبود في شرح سنن أبي داود، دار الكتب العلمية، بيروت، ط 2، 1415هـ، ج 1، ص 30.

⁴ انظر: د. عبد الجواد الصاوي: من مواليد السعودية 1399هـ وهو أحد تلاميذ الشيخ ابن العثيمين رحمه الله، أخصائي طب أطفال واستشاري الطب البديل، باحث

بهيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة برابطة العالم الإسلامي، وهو نائب تحرير مجلة الإعجاز العلمي، مقال بعنوان: (لقاء شبكة مشكاة مع الدكتور عبد الجواد

الصاوي)، نقلا عن موقع المشكاة الإسلامية. <http://www.almeshkat.net/vb/showthread.php?t=26165#gsc.tab=0>.

⁵ انظر: الصاوي، د. عبد الجواد، مقال بعنوان: (من إعجاز القرآن الكريم والسنة في الطب الوقائي والكاننات الدقيقة الوقائية من انتشار الأمراض والأوبئة)، نقلا

عن موقع الهيئة العامة للإعجاز العلمي، 23-11-2013م.

[http://www.eajaz.org/index.php/Scientific-Miracles/Humanities-and-legislative-governance/271-Of-miracles-of-the-Quran-and-Sunnah-in-preventive-medicine-and-micro-organisms-prevent-the-spread-of-diseases-and-epidemics-\(2\)](http://www.eajaz.org/index.php/Scientific-Miracles/Humanities-and-legislative-governance/271-Of-miracles-of-the-Quran-and-Sunnah-in-preventive-medicine-and-micro-organisms-prevent-the-spread-of-diseases-and-epidemics-(2)).

⁶ الدارمي، عبد الله بن عبد الرحمن (ت: 255هـ)، سنن الدارمي، تحقيق: حسين الداراني، دار المغني للنشر والتوزيع، السعودية، ط 1، 2000م، المقدمة، باب البلاغ

عن رسول الله ﷺ، ج 1، ص 463، حديث رقم (527)، وضعفه المحقق لعنه الحسن البصري.

ثالثاً: النهي عن البزاق والمخاط في الطرق والمساجد والحث على نظافتها: فقد أمر النبي ﷺ بنظافة الطرق العامة، وأمر ﷺ بنظافة المسجد وحث عليه؛ لأنه من مظان الطهارة والنظافة، ونجد ذلك في الحديث الذي رواه أبو ذرٍّ رضي الله عنه، عن النبي ﷺ قال: "عُرِضَتْ عَلَيَّ أَعْمَالُ أُمَّتِي حَسَنُهَا وَسَيِّئُهَا، فَوَجَدْتُ فِي مَخَاسِنِ أَعْمَالِهَا الْأَدَى يُمَاطُ عَنِ الطَّرِيقِ، وَوَجَدْتُ فِي مَسَاوِي أَعْمَالِهَا النُّخَاعَةَ تُكُونُ فِي الْمَسْجِدِ، لَا تُدْفَنُ"¹، فقد اعتبر النبي ﷺ البصق في المسجد من مساوئ الأعمال، واعتبر إمطة الأذى عن الطريق من أفضلها وشعبه من شعب الإيمان، وقد روى سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه، عن النبي ﷺ قال: "إِذَا تَنَحَّمَ أَحَدُكُمْ فِي الْمَسْجِدِ، فَلْيُعَيِّبْ نُخَامَتَهُ، أَنْ تُصِيبَ جِلْدَ مُؤْمِنٍ أَوْ تُؤْبَهُ فَنُؤَذِيهِ"²، وأوضح في رواية أخرى عن أنس بن مالك رضي الله عنه أن يغيبها تحت قدمه اليسرى قال رضي الله عنه: "....وَلَكِنْ عَنِ يَسَارِهِ أَوْ تَحْتَ قَدَمِهِ..."³. والنبي ﷺ نهى عن البصاق في الصلاة وفي غيرها، فقد بوب مسلم لهذه الأحاديث تحت عنوان "باب النهي عن البصاق في المسجد وغيره"⁴، إلا أن يفعل هذا تحت قدمه اليسرى، حتى يختفي أثر هذا الأذى ولا يتأذى به الناس. وفي عصرنا الحاضر لدينا الكثير من التسهيلات للمحافظة على النظافة، مثل الفوط أو المحارم الورقية التي تحل مكان البصاق حتى تحت القدم اليسرى، وأكثر من يتأذى من هذا في الطرق هن النساء؛ لأن لباسهن غالباً ما يلامس الأرض فيلتصق البصاق أو المخاط في ملابسهن، وفي ذلك إلحاق الأذى.

وللنهي عن البصاق خصوصية باعتباره أنه شيئاً يخرج من جسم الإنسان وقد يضر بصحة الناس، فهذا البصاق الذي قد يلتصق بالملابس قد يكون حاملاً لمرض معدٍ فيؤدي إلى عدوى إنسان آخر، كما أن قضاء الحاجة في الطرق، وفي الظلال، وفي الأماكن التي يجلس بها الناس يؤدي لاجتماع الجراثيم وتكاثر المايكروبات في هذا المكان وخاصة الأماكن التي لا تدخلها الشمس؛ وبالتالي تعريض الناس للأمراض بشكل أكبر.

ومن اهتمام النبي ﷺ بنظافة الطرق والمساجد تفقده ﷺ لمن كان يعمل على تنظيف المساجد كالصحابية التي افتقدها النبي ﷺ فسأل عنها، فلما علم أنها ماتت، عاتب أصحابه أنهم استصغروا أمرها ولم يُعلموه، فعن أبي هريرة رضي الله عنه: "أَنَّ رَجُلًا سَوْدَاءَ أَوْ امْرَأَةً سَوْدَاءَ كَانَ يَقُمُ الْمَسْجِدَ فَمَاتَ فَسَأَلَ النَّبِيَّ ﷺ عَنْهُ، فَقَالُوا: مَاتَ، قَالَ: "أَفَلَا كُنْتُمْ

¹ مسلم، صحيح مسلم، كتاب المساجد ومواضع الصلاة فيها، باب النهي عن البصاق في المسجد وغيره، ج 1، ص 338، حديث رقم (553).
² أحمد، مسند أحمد، ج 3، ص 121، حديث رقم (1543)، وقال الأرنؤوط: إسناده حسن، وحسنه الألباني. انظر: الألباني، محمد بن ناصر الدين، صحيح الجامع الصغير وزيادته، المكتب الإسلامي، د. ط. د. ت، ج 1، ص 138، حديث رقم (439).
³ المرجع السابق، ج 3، ص 121، حديث رقم (1544)، وقال الأرنؤوط: إسناده صحيح على شرط الشيخين.
⁴ مسلم، صحيح مسلم، كتاب المساجد ومواضع الصلاة فيها، باب النهي عن البصاق في المسجد وغيره، ج 1، ص 330.

أَدْنَمُونِي بِهِ دُلُونِي عَلَى قَبْرِهِ، أَوْ قَالَ قَبْرِهَا - فَأَتَى قَبْرَهُ فَصَلَّى عَلَيْهِ"¹، وقد ورد في أكثر من رواية أنها امرأة وليست رجلاً، وذكرها ابن رجب الحنبلي² في شرحه على صحيح البخاري بأنها يقال لها أم محجن، وكانت مولعة في التقاط العيدان والقذى من المسجد فماتت بالليل ولم يعلموا رسول الله ﷺ فتفقدتها ﷺ وعاتبهم على عدم إخباره بخبر وفاتها³، فخلدها التاريخ لأجل أنها كانت تنظف المسجد.

المطلب الثاني: الحث على نظافة الموارد المائية

تعد الثروة المائية أهم وارد الدولة ومن أسباب قوتها وبقائها، فالحفاظ عليها هو حفاظ على الدولة وعلى الكون بأكمله فالماء عماد الحياة، قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾⁴، ونظافة الماء شرط من شروط صحة الإنسان، وطهارة الماء شرط لطهارة الإنسان أيضاً، فجدد النبي ﷺ يحثنا على نظافة المياه كالأنهار والآبار؛ للحفاظ بشكل مباشر على صحة الإنسان وعلى ميزان الكون، ومن ذلك :

أولاً: الحث على نظافة الماء الراكد: نهى النبي ﷺ عن البول في الماء الراكد، فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قَالَ: "لَا يَبُولَنَّ أَحَدُكُمْ فِي الْمَاءِ الدَّائِمِ، ثُمَّ يَغْتَسِلُ مِنْهُ"⁵، وفي الحديث إشارة أن هذا الفعل يلوث الماء وينجسه، كون هذا الماء راكداً ولا يتحرك ولا يختلط بغيره من المياه فيذهب روثه. وقد نهى ﷺ عن الغسل من الجنابة في الماء الراكد، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "لَا يَغْتَسِلُ أَحَدُكُمْ فِي الْمَاءِ الدَّائِمِ، وَهُوَ جُنُبٌ"، فَقَالَ: كَيْفَ يَفْعَلُ، قَالَ: "يَتَنَاوَلُهُ تَنَاوُلًا"⁶، فيعلمنا النبي ﷺ كيفية التعامل مع الماء، فيأخذ منه الإنسان بقدر حاجته، ولا يلوثه بأكمله. فهذه مسؤولية الجميع عن الموارد، وستذكر الباحثة ذلك في سبب النهي عن الغسل من الجنابة في الماء الراكد، وما يفرزه الجنب من جسده من إفرازات سامة. وقد أكد النبي ﷺ على أن هذا الفعل ينجس الماء الراكد؛

¹ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الصلاة، باب كنس المسجد والتقاط الخرق والقذى والعيدان، ج 1، ص 175، حديث رقم (446). ومسلم، صحيح مسلم، كتاب الصلاة، باب الصلاة على القبر، ج 2، ص 659، حديث رقم (458).

² ابن رجب الحنبلي: (736-795هـ) عبد الرحمن بن أحمد بن رجب السلامي البغدادي ثم الدمشقي، أبو الفرج، زين الدين، حافظ للحديث، من العلماء. ولد في بغداد ونشأ وتوفي في دمشق. من كتبه: شرح جامع الترمذي، و جامع العلوم والحكم في الحديث، وهو المعروف بشرح الأربعين، وفضائل الشام، والاستخراج لأحكام الخراج، وفتح الباري، شرح صحيح البخاري لم يتمه، وغيرها. انظر: الزركلي، الأعلام، ج 3، ص 295.

³ ابن رجب، عبد الرحمن بن أحمد (ت: 795هـ)، فتح الباري شرح صحيح البخاري، تحقيق: محمود عبد المقصود وآخرون، مكتبة الغرباء الأثرية، المدينة المنورة، ط 1، 1996م، ج 3، ص 350.

⁴ الأنبياء: 30.

⁵ مسلم، صحيح مسلم، كتاب الطهارة، باب النهي عن البول في الماء الراكد، ج 1، ص 235، حديث رقم (282).

⁶ المرجع السابق، كتاب الطهارة، باب النهي عن الاغتسال في الماء الراكد، ج 1، ص 236، حديث رقم (283).

وبالتالي لا يجوز الوضوء منه، وتعبير النبي ﷺ عن الشيء بأنه نجس يحمل في معناه أن هذا الفعل ممرض، بدليل أن ﷺ منع حتى الشرب منه فعن أبي هريرة رَضِيَ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: "لَا يَبُولَنَّ أَحَدُكُمْ فِي الْمَاءِ الدَّائِمِ ثُمَّ يَبْوَضًا مِنْهُ أَوْ يَشْرَبُ"¹، وما تشير الباحثة إليه هو النهي عن الشرب منه، وفي هذا إشارة واضحة إلى أن في هذا أذى للإنسان؛ لأن الماء الذي سيدخل جسده ملوث، وقد يجلب له الأمراض كونه أصبح غير صالح للشرب .

الإعجاز العلمي في النهي عن البول في الماء الراكد:

لقد جاء نهى النبي ﷺ عن البول في الماء الراكد مطابقاً لما أثبتته العلم الحديث من إمكانية انتقال بعض الأمراض التي تهدد صحة المجتمعات البشرية من خلال الماء الراكد الملوث، عند استخدام هذا الماء، وعن هذا يقول الدكتور جواد الصاوي معلقاً على الحديث: "يعتبر الماء الراكد جَوْاً ملائماً لنمو الكثير من البكتريا كالسالمونيلا²، والشيجلا³ وغير ذلك، كما تحتاج بعض الطفيليات الأولية، والديدان كالزحار الأميبي⁴، إلى الماء لإكمال دورة حياتها خارج جسم الإنسان، ويساعد التبول والتبرز على نمو هذه الطفيليات والديدان وسرعة تكاثرها وانتشارها؛ لذلك نهى رسول الله ﷺ عن التبول في الماء الراكد الذي لا يجري لكي يبقى الماء في وقاية من التلوث"⁵.

¹ابن حبان، محمد بن حبان(ت:354هـ)، صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط.1، 1988م، كتاب المياه، باب ذكر الزجر عن البول في الماء الدائم، ج4، ص67، حديث رقم(1256)، قال الأرنؤوط: إسناده صحيح على شرط مسلم.
²السالمونيلا (Salmonella): هي جرثومة عسوية (تشبه العصا)، منتشرة جداً في الطبيعة وفي العديد من الكائنات الحية، هناك أكثر من 2,000 صنف مختلف منها، وأكثر من 200 صنف منها تسبب الأمراض لدى بني البشر؛ ولذلك من الممكن حدوث ملوثات ثانوية تكون العدوى بهذه الجرثومة فمويًا (عن طريق الفم) بشكل عام، من خلال تناول أغذية والمياه ملوثة بالجرثومة، وهذه الجرثومة تستطيع تلويث الغذاء وتسميمه بشكل يصيب آلاف المرضى، نقلاً عن موقع ويب طب، 12-9-2013م. انظر:

<http://www.webteb.com/generalhealth/diseases/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%88%D9%88%D9%84%D9%84%D8%A7?gclid=CIXbkva2kbsCFYV3godNyYAJg86%D9%8A%D9%84%D8%A7>

³الشيجلا: من عائلة البكتيريا الأمعانية التي يمكن أن تسبب الإسهال لدى البشر، تم اكتشافها منذ أكثر من 100 سنة من قبل الباحث الياباني المسمى شيغا، تسبب التهاب الأمعاء والقولون، وقد تسبب إسهالاً دمويًا، نقلاً عن موقع العيادة السورية، 12-9-2013م. انظر:

<http://www.syrianclinic.com/vb/threads/1094-%D8%A7%D9%84%D8%B4%D9%8A%D8%BA%D9%84%D8%A7-shigella>

⁴الزحار: مرض يصيب الجهاز الهضمي، نتيجة للإصابة بالجراثيم المعوية إلى الفم ومن أهم أعراضه الإسهال، ويكون البراز مختلطاً بالمخاط والدم وجفاف الجسم وقد يؤدي إلى الموت، موقع الدكتور نقلاً عن ناصر حبارت، 12-9-2013م. انظر:

<http://www.tbbeb.net/nasser/alnase>

⁵الصاوي، د.عبد الجواد، مقال بعنوان: (من إعجاز القرآن الكريم والسنة المطهرة في الطب الوقائي والكائنات الدقيقة¹)، نقلاً عن موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، 20-10-2013م.

[http://www.eajaz.org/index.php/component/content/article/61-Third-Issue/888-Ijaz-Holy-Quran-and-Sunnah-cleanser-in-preventive-medicine-and-micro-organisms-\(1\)](http://www.eajaz.org/index.php/component/content/article/61-Third-Issue/888-Ijaz-Holy-Quran-and-Sunnah-cleanser-in-preventive-medicine-and-micro-organisms-(1))

ثانيًا: الحث على نظافة الماء الجاري: وقد نهى النبي ﷺ عن البول في الماء الجاري أيضًا، وذلك فيما رواه جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال: "نهى رسول الله ﷺ أن يُبَالَ في الماءِ الجَارِي" ².

الإعجاز في النهي عن البول في الماء الجاري ³:

نهى النبي ﷺ عن البول في الماء الجاري من باب حفظ الثروة المائية، والصحة الجسمية للإنسان بالنسبة للشرب؛ فإن أمراضًا تنتقل عبر الماء العذب العام، وهي مجموعات من الأمراض الفيروسية كالتهاب الكبد الوبائي ⁴، أو البكتيرية كالتفويؤيد ⁵، وقد تنتقل هذه الأمراض بشرب الماء الملوث، وإن كان على ظاهره الطهارة، ولكنها لا تنتقل عن طريق الجلد.

ثالثًا: النهي عن الإسراف في الماء: فالإسراف والتبذير في الموارد يزيد في تضخم مشكلة تدهور البيئة؛ لذلك وضع الإسلام قواعد تمنع أي هدر في أي مورد، قال عز وجل: ﴿ وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا ﴾ ⁶، ولفظ "قوامًا" لم يذكر إلا مرة واحدة في القرآن الكريم؛ جاء في سياق الوسطية في استخدام الموارد بعدم الإسراف ولا التقدير، قال الطبري: "ألا تنفق في غير حق، ولا تمسك عن حق هو عليك، والقوام في كلام العرب،

¹ عبد الله بن جابر بن حرام: أنصاري، شهد مع النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثمان عشرة غزوة، وشهد صفين مع علي بن أبي طالب رضي الله عنه، وعمي في آخر عمره، وكان يحفي شاربه، وكان يخضب بالصفرة، وهو آخر من مات بالمدينة ممن شهد العقبة. انظر: الجزري، أسد الغاباة، ص1، ج307.
² الطبراني، سليمان بن أحمد (ت:360هـ)، المعجم الأوسط، تحقيق: حمدي السلفي، مكتبة ابن تيمية، القاهرة، ط2، دت، ج2، ص208، حديث رقم (1749)، قال الهيثمي: رجاله ثقات. انظر: الهيثمي، علي بن أبي بكر (ت:807هـ)، مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، دار الفكر، بيروت، دط، 1412هـ، ج1، ص251. وضعفه الألباني. انظر: الألباني، محمد ناصر الدين (ت:1999م)، ضعيف الترغيب والترهيب، مكتبة المعارف، الرياض، ج1، ص30، حديث رقم (118).
³ انظر: محمد، دحيي إبراهيم، مقال بعنوان: (المياه الراكد ودورة البلهارسيا)، نقلًا عن موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، 22-10-2013م. <http://www.eajaz.org/index.php/Scientific-Miracles/Humanities-and-legislative-governance/319-Stagnant-water-cycle-schistosomiasis>

⁴ فيروس الكبد الوبائي: عبارة عن فيروس مسؤول عن حدوث التهابات بالكبد وينقسم إلى أنواع منحيت درجة الخطورة وتأثيرها على الكبد، نقلًا عن موقع الصحة أونلاين، 13-10-2013م. انظر: <http://www.sehaonline.com/articles/671---%D8%A7%D8%B9%D8%B1%D8%A7%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%87%D8%A7%D8%A8-%D8%A7%D9%84%D9%83%D8%A8%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D9%88%D8%A8%D8%A7%D8%A6%D9%8A-%D9%88%D8%B7%D8%B1%D9%82-%D8%A7%D9%84%D9%88%D9%82%D8%A7%D9%8A%D8%A9-%D9%85%D9%86%D9%87-%D9%88%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC%D9%87/maincontents/rtc/catid/25.html>
⁵ حمى التيفوئيد: هي عبارة عن مرض معدٍ يسبب الحمى، ويصاحبها أعراض حادة تصيب الجهاز الهضمي خلال المرحلة الثانية من المرض، وعادة ما يطلق عليه الفرنسيون اسم مرض: غليان الأمعاء، نقلًا عن موقع صحة أونلاين، 15-10-2013م. انظر: <http://www.sehaonline.com/articles/844---%D8%A7%D8%B9%D8%B1%D8%A7%D8%B6-%D9%85%D8%B1%D8%B6-%D8%AD%D9%85%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%8A%D9%81%D9%88%D8%A6%D9%8A%D8%AF-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8-%D9%88%D8%B7%D8%B1%D9%82-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC/maincontents/rtc/catid/25.html>

⁶ الفرقان: 67.

بفتح القاف، وهو الشيء بين الشينين، تقول للمرأة المعتدلة الخلق: إنها لحسنة القوام في اعتدالها¹ وقال تعالى: ﴿إِنَّ الْمُبْرِزِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ﴾²، وورد في السنة أن النبي ﷺ أنكر على سعد بن مسعود رضي الله عنه إسرفه في الوضوء فقال لسعد وهو يتوضأ: "ما هذا السرف يا سعد؟"، فقال: أفي الوضوء سرف؟ قال ﷺ: "نعم، وإن كنت على نهر جار"³، ففي هذه الأدلة دلالة واضحة على تعليم المسلمين ثقافة المسؤولية العامة عن المجتمع والمحافظة عليه بكل مكوناته، فالمبذرون وصفهم الله تعالى بأنهم إخوان الشياطين لا إخوان المسلمين؛ لأنهم يهدرون أموالهم ويضرون مجتمعهم ككل. وجاء في حد السرف: "القدر المجزي من الغسل ما يحصل به تعميم البدن على الوجه المعتبر، سواء كان صاعاً أو أقل أو أكثر ما لم يبلغ في النقصان إلى مقدار لا يسمى مستعمله معتسلاً، أو إلى مقدار في الزيادة يدخل فاعله في حد الإسراف. وهكذا الوضوء القدر المجزي منه ما يحصل به غسل أعضاء الوضوء سواء كان مداً أو أقل أو أكثر ما لم يبلغ في الزيادة إلى حد السرف أو النقصان إلى حد لا يحصل به الواجب"⁴.

المطلب الثالث: نظافة البيوت والأفنية

يعد المسكن المكان الذي يأوي إليه الإنسان كل يوم؛ ليشعر بالراحة والطمأنينة والسكينة، ويقضي فيه حياته؛ لذلك ينبغي على هذا المكان أن يتصف المكان بصفات جيدة تجعله صالحاً للعيش فيه؛ بحيث لا يؤثر سلباً على صحة الأفراد فيسبب لهم الأمراض، وقد اعتنت السنة النبوية بهذا الأمر على النحو التالي:

أولاً: العناية بنظافة البيت: أمر الإسلام بنظافة البيوت والاعتناء بها والمحافظة على نظافتها وتطهيرها، وقد حث على صلاة النوافل في البيوت وعدد الإسلام البيوت مساجد صغرى فلا نهجها بترك الصلاة، فالمكان الذي ينبغي أن تقام فيه الصلاة حرياً به أن يكون طاهراً نظيفاً؛ فعن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما أنه رضي الله عنه قال: "إِذَا قَضَى أَحَدُكُمْ الصَّلَاةَ فِي مَسْجِدِهِ، فَلْيَجْعَلْ لِبَيْتِهِ نَصِيبًا مِنْ صَلَاتِهِ؛ فَإِنَّ اللَّهَ جَاعِلٌ فِي بَيْتِهِ مِنْ صَلَاتِهِ خَيْرًا"⁵، وطهارة البيوت هنا

¹ الطبري، محمد بن جرير (ت:310هـ)، جامع البيان في تأويل القرآن، تحقيق: أحمد شاكر، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط.2000، ج1، ص19، ص301.

² الإسراء: 27

³ ابن ماجه، سنن ابن ماجه، كتاب الطهارة، باب ما جاء في القصد في الوضوء وكراهية السرف، ج1، ص147، حديث رقم(425)، وأحمد، مسند أحمد، ج11، ص637، حديث رقم(7065)، قال شعيب الارناؤوط: إسناده ضعيف، وضعفه الألباني. انظر: الألباني، محمد ناصر الدين(ت:1999هـ)، إرواء الغليل في تخريج أحاديث منار السبيل، المكتب الإسلامي، بيروت، ط.2، 1985م، ج1، ص171، حديث رقم(140).

⁴ الشوكاني، محمد بن علي(1250هـ)، نيل الأوطار، تحقيق: عصام الدين الصباطي، دار الحديث، مصر، ط.1، 1993م، ج1، ص314.

⁵ مسلم، صحيح مسلم، كتاب صلاة المسافرين وقصرها، باب استحباب صلاة النافلة في بيته وجوازها في المسجد، ج1، ص539، حديث رقم (778).

تعني تعقيمها في مصطلحاتنا المعاصرة، وأطلق اسم النجاسة على ما يتلوث بها أو على المواد الحاملة لها¹، ولذا نجد أن النبي ﷺ نهى عن أن يُترك البول في البيت، وذلك فيما يرويه عبد الله بن يزيد² رضي الله عنهما عن النبي ﷺ: "لَا يُنْفَعُ³ بَوْلٌ فِي طِيسْتٍ فِي الْبَيْتِ فَإِنَّ الْمَلَائِكَةَ لَا تَدْخُلُ بَيْتًا فِيهِ بَوْلٌ يُنْفَعُ وَلَا تَبُولَنَّ فِي مُعَسَلِكَ"⁴. والمراد بنقعه طول مكثه⁵، وفي الحديث إشارة صحية خفية في طول مكث البول في البيوت، إذ أن مكث البول في مكان معين كالطست قديمًا، وكالحمامات الحديثة اليوم لا ينجس إلا المكان المحصور فيه البول ولا يتعدى ذلك إلى غيره من الأماكن، فلماذا كان النهي عن إبقاء البول لمدة طويلة داخل البيوت؟ تجيب الباحثة عن ذلك من خلال دراسة أجريت على ترك أغشية كراسي الحمامات مفتوحة بعد الاستخدام؛ حيث "يؤكد الخبراء في مجال الرعاية الصحية أن هذا التصرف خاطئ؛ حيث يمكن أن يتسبب في انتشار أنواع من البكتيريا الخطيرة، والمسبب بعضها للإسهال، والتهابات في القولون العصبي"⁶.

ثانيًا: الحث على طهارة أفنية البيوت: فقد ورد في الحديث الشريف عن سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "طَهَّرُوا أَفْنِيَتَكُمْ؛ فَإِنَّ الْيَهُودَ لَا تُطَهِّرُ أَفْنِيَتَهُمْ"⁷، ورواه الترمذي بلفظ "نَظَّفُوا"⁸ واللافت للنظر في هذا الحديث الشريف لفظ طهروا أفنيتكم، وكون هذا الفعل مخالف لليهود الذين لا يطهرون ولا ينظفون أفنيتهم، والأفنية في العادة مظان للجراثيم والميكروبات التي تسبب الأمراض لكونها تقع خارج البيت، وغالبًا ما يكون لها الحظ الأقل من التنظيف والترتيب، لذلك خصها النبي ﷺ بالحث على نظافتها وطهارتها.

¹ انظر: الفنجري، أحمد شوقي، الطب الوقائي في الإسلام، الهيئة العشرية العامة للكتاب، ط.3، 1991م، ص19.

² عبد الله بن يزيد: الخطمي الأنصاري، ولد بالكوفة، وشهد الحديبية وهو ابن سبع عشرة سنة، وكان أميرًا على الكوفة، وشهد مع علي صفين والجمل والنهروان.

انظر: ابن عبد البر، الاستيعاب، ج3، ص1001.

³ ينفع: يقال ماء نافع أي المجتمع، انظر: ان الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، ص5، ج108.

⁴ الطبراني، المعجم الأوسط، ج2، ص312، حديث رقم(2077)، قال الهيثمي: إسناده حسن. انظر: الهيثمي، مجمع الزوائد، ج1، ص252. وصححه الألباني.

انظر: الألباني، سلسلة الأحاديث الصحيحة، ج6، ص15، حديث رقم(2516).

⁵ الكحلاني، محمد بن اسماعيل(ت:1182هـ)، التنوير شرح الجامع الصغير، تحقيق: د.محمد ابراهيم، دار السلام، الرياض، ط.1، 2011م، ج8، ص483.

⁶ انظر: قاسم، أمجد، مقال بعنوان: "صحتك وسلامتك حافظ على غطاء كرسي الحمام مغلقًا"، نقلًا عن موقع أفاق علمية وتربوية، 28-3-2016م.

⁷ أخرجه الطبراني، المعجم الأوسط، ج13، ص122، حديث رقم(4057)، وصححه الألباني. انظر: الألباني، سلسلة الأحاديث الصحيحة، ج1، ص418، حديث رقم(236).

⁸ الترمذي، سنن الترمذي، كتاب الادب، باب ما جاء في النظافة، ج5، ص111، حديث رقم(2799)، قال الترمذي: غريب، وضعفه الألباني. انظر: الألباني، محمد بن ناصر الدين(ت:1999م)، ضعيف سنن الترمذي، المكتب الإسلامي، بيروت، ط.1991م، ج1، ص332، حديث رقم(74).

تمهيد:

بعد العرض السابق لاهتمام الإسلام بنظافة البيئة المحيطة وأثرها على صحة المسلم، كان من المناسب أن أتحدث عن الصحة الجسدية في حث النبي ﷺ الإنسان المسلم على نظافة الجسد وكل ما يتصل به، من خلال فرائض الدين وسنن الفطرة التي أمرنا بها نبينا الحبيب محمد ﷺ.

المطلب الأول: الصحة الجسدية والحث على نظافة البدن.

جعل الله نظافة البدن وطهارته من فروض ديننا الحنيف، فلا تنفع صلاة بدونها، وأمر ديننا الحنيف بتنظيف كل ما يرتبط بالجسد، فحث الإسلام على السواك، وغسل اليدين، والاستنشاق، وغسل الوجه، وتنظيف الثوب... ، فعن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما عن النبي ﷺ أنه قال: " .. فَإِنَّ لِحْسَانَكَ عَلَيْكَ حَقًّا.."، وعن أبي موسى الأشعري عن النبي ﷺ قال: "الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ..."² ومن حقوق الجسد التي أمرنا بالمحافظة عليها ما يلي:

أولاً: **نظافة الشعر:** الشعر نعمة من نعم الله التي لها علينا حق، وشعر الإنسان عنوان للجمال، وقد حثنا النبي ﷺ على نظافته والاعتناء به وإكرامه، فقد شبه النبي الرجل الذي رآه ثائر الشعر واللحية كأنه شيطان، وكأنه ينفي عن صفات المسلم أن يكون رث الهيئة شعث الشعر، عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: أَتَانَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فَرَأَى رَجُلًا شَعْنًا قَدْ تَفَرَّقَ شَعْرُهُ فَقَالَ: "أَمَا كَانَ يَجِدُ هَذَا مَا يَسْكُنُ بِهِ شَعْرَهُ..."³، وقد أمر النبي ﷺ إما بتهديب الشعر أو حلقه؛ واعتبر النبي ﷺ ذلك صورة من تشويه الإنسان لنفسه فعن مجاهد، قال: رَأَى النَّبِيُّ ﷺ رَجُلًا طَوِيلَ اللَّحْيَةِ فَقَالَ: "لِمَ يُسَوِّهُ أَحَدُكُمْ نَفْسَهُ؟" قَالَ: وَرَأَى رَجُلًا ثَائِرَ الرَّأْسِ، - بَعْنِي شَعْنًا - فَقَالَ: "مَهْ، أَحْسِنْ إِلَى شَعْرِكَ أَوْ احْلِقْهُ"⁴. وعن أبي هريرة رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "مَنْ كَانَ لَهُ شَعْرٌ فَلْيُكْرِمْهُ"⁵، فهذه الأحاديث تدل على ترجيل الشعر وتنظيفه،

¹ البخاري، صحيح البخاري، كتاب النكاح، باب لزوجك عليك حق، ج5، ص1995، حديث رقم(4309).

² مسلم، صحيح مسلم، كتاب الطهارة، باب فضل الوضوء، ج1، ص203، حديث رقم (223).

³ أبو داود، سنن أبو داود، كتاب اللباس، باب في غسل الثوب وفي الخلقان، ج2، ص449، حديث رقم(4062)، صححه الألباني. انظر: الألباني، محمد بن ناصر الدين(ت:1999م)، سلسلة الأحاديث الصحيحة وشئ من فقهها، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، ط.1، دت، ج1، ص891، حديث رقم(493).

⁴ أبو داود، سليمان بن الأشعث السجستاني، المراسيل، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط.1، 1988م، كتاب الطهارة، باب في الترجل، ج1، ص316، حديث رقم(448).

⁵ أبو داود، سنن أبو داود، كتاب الترجل، باب في إصلاح الشعر، ج4، ص76، حديث رقم(4163)، قال الألباني: حسن صحيح. انظر: سلسلة الأحاديث الصحيحة، ج1، ص889، حديث رقم(500).

فيجب على المسلم أن يكون نظيف الهيئة، ويحسن به تهذيب شعره، وتنظيفه؛ حتى يكون شامة بين الناس؛ وحتى لا تجتمع فيه الأوساخ والقمل، وفي ذلك ضرر على صحته.

ويترتب على إهمال نظافة الشعر أمراض تصيب الإنسان، ومنها: القمل، وهي عبارة عن حشرات صغيرة، تنتشب وتعلق بفروه الرأس، وتتغذى على دم الإنسان، ويصعب رؤيتها، وبيضها هو الصبيان وهو يلتصق بالشعر أيضاً وتصبح رؤيته جداً، ووجود هذه الكائنات مرتبط بعدم النظافة التي تتسبب بجلب هذه الحشرات إلى الشعر وتحدث العدوى بعدها، وهي تؤثر على الإنسان بإحداث التهابات جلدية، أو قروح نتيجة للحكة التي تسببها هذه الحشرات وقد تؤدي للإصابة ببكتيريا الجلد إذا ما تطورت الحالة!

ومما يوضح اهتمام الإسلام بالنظافة، ترخيص حلق الشعر للمحرم قبل فك الإحرام إن كان في رأسه قدر؛ لأن هذا سيؤذي ويضر بصحته ووبصحه غيره، فقدمت مصلحة الإنسان وصحته على الفرض؛ كما ورد ذلك في الحديث الذي يرويه كعب بن عجرة² رضي عنه قَالَ: وَقَفَ عَلَيَّ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِالْحَدَيْبِيَّةِ وَرَأْسِي يَتَهَافَتُ قَمَلًا، فَقَالَ: "يُؤْذِيكَ هَوَامُكَ؟"، قُلْتُ: نَعَمْ، قَالَ: " فَاحْلِقْ رَأْسَكَ، أَوْ - قَالَ: احْلِقْ..."³.

ثانياً: نظافة الثياب: ربط الله تعالى الجهر بدعوة النبي ﷺ بالنظافة والطهارة، فكانت من أول التعاليم الإسلامية القرآنية في قوله تعالى: ﴿وَيَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا خُذُوا زِينَتَكُمْ لِكُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلِّ مَأْكَلٍ وَكُلِّ مَسْكَنٍ﴾⁴ فالطهارة والنظافة من أساسيات رسالة الإسلام، ووردت أحاديث تبين حث النبي ﷺ على ذلك، ومنه ما رواه جابر بن عبد الله رضي الله عنهما عن النبي ﷺ أنه رأى رجلاً آخر وعليه ثياب وسيئة فقال: "أَمَا كَانَ هَذَا يَجِدُ مَاءً يَغْسِلُ بِهِ تَوْبَهُ"⁵، قال الشوكاني: "وَلَيْسَ الزُّهْدُ وَالتَّوَاضُّعُ فِي لُزُومِ ثِيَابِ الْفَقْرِ وَالْمَسْكِنَةِ؛ لِأَنَّ اللَّهَ سُبْحَانَهُ أَحَلَّ لِعِبَادِهِ الطَّيِّبَاتِ وَلَمْ يَخْلُقْ لَهُمْ جَبَدَ الثِّيَابِ إِلَّا لِتَلْبَسَ ...، وَلَيْسَ مِنَ الزُّهْدِ وَالتَّوَاضُّعِ أَنْ

¹ انظر: مقال بعنوان: (كل ما تريد معرفته عن القمل والصبيان)، نقلاً عن موقع صحة أونلاين، 23-10-2013م.

² كعب بن عجرة: هو كعب بن عجرة بن أمية بن عدي بن الحارث، تأخر إسلامه، وشهد المشاهد مع رسول الله، وهو الذي نزلت فيه بالحديبية رخصة في فدية المحرم إذا مسه الأذى. انظر: أبي نعيم، أحمد بن عبد الله، معرفة الصحابة، تحقيق: عادل العزازي، دار الوطن، الرياض، دط، 1998م، ج5، ص2370.

³ البخاري، صحيح البخاري، كتب الحج، باب قول الله تعالى أو صدقة وهي إطعام سنة مساكين، ج2، ص644، حديث رقم(1720).

⁴ المدثر: 4.

⁵ سبق تخريجه: صفحة22.

يَكُونُ الرَّجُلُ وَسَخَ الثِّيَابِ شَعَثَ الشَّعْرِ، وَالْحَاصِلُ أَنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ، فَمَنْ رَعَمَ أَنْ رِضَاهُ فِي لِبْسِ الْخِلْقَانِ، وَالْمُرَقَّعَاتِ، وَمَا أَفْرَطَ فِي الْعِلَظِ مِنَ الثِّيَابِ، فَقَدْ خَالَفَ مَا أُرْسَدَ إِلَيْهِ الْكِتَابُ وَالسُّنَّةُ¹.

الإعجاز العلمي في الاهتمام بنظافة الثياب وانعكاسه على صحة الإنسان

يؤكد الطب الوقائي اليوم أن من أسباب الأمراض عدم نظافة الثياب؛ لأنها ستكون مرتعاً للكثير من الكائنات الدقيقة التي تحمل معها الأمراض إذا لم يهتم الإنسان بنظافتها، ولهذا حث النبي ﷺ على نظافة الثياب، وكان يوبخ من يراه متسخاً، كما روى جابر بن عبد الله رضي الله عنهما عن النبي ﷺ: "أَمَا كَانَ هَذَا يَجِدُ مَاءً يَغْسِلُ بِهِ تَوْبَهُ؟"²، فالنبي ﷺ أنكر على الرجل قذارة ثيابه وكأنه يأمره بتنظيفها، وعلم الكائنات الحية كان مغيباً زمن النبوة، لكن التوجيهات النبوية في الطهارة والنظافة كلها تشير بطريقة أو بأخرى إلى تلك العوالم الخفية ومسببات الأمراض؛ لأن النبي ﷺ لا ينطق عن الهوى بل هو وحي يوحى إليه، وكلامه ﷺ وحي من الله تعالى³.

ثالثاً: غسل البراجم: غسل البراجم واحدة من سنن الفطرة التي حثنا النبي ﷺ على تعاهدها بالتنظيف؛ وذلك لاختلاف شكلها عن باقي الجلد لاحتوائها على ثنيات لا يصل إليها الماء بسهولة، وقد اختلف في تعريفها، إلا أن جميع التعريفات تشير إلى تلك الثنيات الموجودة في الجلد، قال صاحب مختار الصحاح: (الْبُرْجُمَةُ) بِالضَّمِّ وَاحِدَةٌ، (الْبُرْجَامُ): هِيَ رُءُوسُ السُّلَامِيَّاتِ مِنْ ظَهْرِ الْكَفِّ إِذَا قَبِضَ الْقَابِضُ كَفَّهُ نَسْرَتَ وَارْتَفَعَتْ⁴.

وقد عدَّ الإسلام غسل البراجم من سنن الفطرة؛ وذلك في الحديث الذي ترويه السيدة عائشة رضي الله عنها: قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "عَشْرٌ مِنَ الْفِطْرَةِ: قَصُّ الشَّارِبِ، وَإِعْفَاءُ اللَّحْيَةِ، وَالسَّوَاكُ، وَاسْتِنْسَاقُ الْمَاءِ، وَقَصُّ الْأُظْفَارِ، وَعَسَلُ الْبُرْجَامِ..."⁵، "وَقَوْلُهُ ﷺ الْفِطْرَةُ عَشْرَةٌ فَمَعْنَاهُ مُعْظَمُهَا عَشْرَةٌ كَالْحَجِّ عَرَفَةَ فَإِنَّهَا غَيْرُ مُنْحَصِرَةٍ الْعَشْرَةَ"⁶، وإنما إذا تأملنا في

¹ انظر: الشوكاني، محمد بن علي (ت:1250هـ)، نيل الأوطار، تحقيق: عصام الدين الصبابي، دار الحديث، مصر، ط.1، 1993م، ج8، ص258.

² سبق تخريجه: صفحة 22

³ انظر: الصاوي، د. عبد الجواد، مقال بعنوان: (من إعجاز القرآن الكريم والسنة المطهرة في الطب الوقائي والكائنات الدقيقة¹)، نقلاً عن موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، 11-11-2013م.

[http://www.eajaz.org/index.php/component/content/article/61-Third-Issue/888-Ijaz-Holy-Quran-and-Sunnah-cleanser-in-preventive-medicine-and-micro-organisms-\(1\)](http://www.eajaz.org/index.php/component/content/article/61-Third-Issue/888-Ijaz-Holy-Quran-and-Sunnah-cleanser-in-preventive-medicine-and-micro-organisms-(1))

⁴ الرازي، محمد بن أبي بكر (ت:666هـ)، مختار الصحاح، تحقيق: يوسف الشيخ محمد، المكتبة العصرية، لبنان، ط.5، 1999م، مادة (ب ر ج م)، ج1، ص31.

⁵ مسلم، صحيح مسلم، كتاب الطهارة، باب خصال الفطرة، ج1، ص223، حديث رقم (261).

⁶ النووي، يحيى بن شرف (ت:676هـ)، المجموع شرح المهذب، دار الفكر، بيروت، ط.1، 1998م، ج1، ص283.

براجمنا نلاحظ الثنيات الجلدية الموجودة فيها بخلاف باقي مناطق الجسم، وهذا يدل على وجوب إعطائها اهتماماً أكبر في الغسل والنظافة، وتعاهدنا بالفرك، حتى يصل الماء لكل أجزائها وبالتالي تنظيفها بالكامل. وحتى لا تصبح مخزنًا للجراثيم فيعود الضرر على صحة الإنسان إذا أكل بيده وأصابه ولم ينظف براجمه.

رابعاً: تقليم الأظافر: من سنن الفطرة أيضاً تقليم الأظافر حتى لا تتجمع بداخلها أوساخ وجراثيم، ويقال لوسخ الأظافر أف¹، وهي الكلمة التي نهى الله تعالى عن قولها للوالدين تكريماً قال تعالى: ﴿وَلَا تَقُلْ لِمَا آفَى²، ومن المعلوم أن كل ما يخالف الفطرة هو بالضرورة يتناقض مع ميزان الحياة والخلق، وبالتالي يتناقض مع ميزان الإنسان وصحته، ومما يؤكد ذلك الحديث الذي رواه أبو أيوب الأنصاري رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "يَسْأَلُ أَحَدُكُمْ عَن خَبَرِ السَّمَاءِ، وَهُوَ يَدْعُ أَظْفَارَهُ كَأَظْفِيرِ الطَّيْرِ يَجْتَمِعُ فِيهَا الْجَنَابَةُ وَالْحَبَثُ وَالنَّقْتُ"³. وقد ورد عن بعض السلف الصالح أن تقليم الأظافر هي فطرة أبينا إبراهيم الحنيف، فعن سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ قَالَ: " كَانَ إِبْرَاهِيمُ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَوَّلَ النَّاسِ أَصَافَ الضَّيْفِ، وَأَوَّلَ النَّاسِ قَصَّ شَارِبِيهِ، وَقَلَّمَ أَظْفَارَهُ وَاسْتَحَدَّ، وَأَوَّلَ النَّاسِ اخْتَنَنَ."⁴، وفي إطالة الأظافر تشبهه بأحوال أهل الكفر والبدع، بدعوى أنها من الأناقة بالنسبة للنساء، وحتى للرجال، وهذا يخالف تعاليم ديننا الحنيف ولا يتناسب مع تكريم الإسلام للإنسان؛ لأنه بهذا أصبح أشبه بالوحوش والحيوانات، ولهذا فقد أثبتت الدراسات توافق الرؤيا الإسلامية في هذا الشأن مع حقائق العلم الحديثة التي تثبت الضرر في إطالة الأظافر وعدم تقليمها.

الإعجاز العلمي في تقليم الأظافر: توصل العلم الحديث أن لتقليم الأظافر فوائد صحية جمة منها:

¹ القرافي، أحمد بن ادريس(ت:684هـ)، الذخيرة، تحقيق: محمد حجي وآخرون، دار الغرب الإسلامي، بيروت، ط.1، 1994م، ج2، ص140.
² الإسراء: 23

³ التفت: رجل تفت أي مغبر شعث لم يدهن ولم يستحد. انظر: الهروي، تهذيب اللغة، ج14، ص190.

⁴ أحمد، مسند أحمد، ج38، ص522، حديث رقم(23542)، قال الأرنؤوط: إسناده ضعيف.

⁵ مالك، مالك بن أنس الأصبحي(ت:179هـ)، الموطأ، تحقيق: محمد الأعظمي، مؤسسة زايد آل نهيان للأعمال الخيرية، أبو ظبي، د.ط، 2004م، كتاب الجامع، باب ما جاء في السنة في الفطرة، ج2، ص922. والبخاري، محمد بن إسماعيل، الأدب المفرد، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار البشائر الإسلامية، بيروت، د.ط، 1989م، ص428، حديث رقم(1250). وابن أبي شيبة، عبد الله بن محمد(ت:235هـ)، الأدب لابن أبي شيبة، تحقيق: د.محمد رضا القهوجي، دار البشائر الإسلامية، بيروت، ط.1، 1999م. ج1، ص223، وصحح إسناده الألباني. انظر: الألباني، محمد بن ناصر الدين، صحيح الأدب المفرد، دار الصديق للنشر والتوزيع، ط.4، ص1997م، ج1، ص483، حديث رقم(531).

⁶ انظر: النقر، ديزار، مقال: (الموضة القبيحة تطويل الأظافر)، نقلاً عن موقع الموسوعة العالمية للإعجاز العلمي، 2013-11-22.

http://www.quran-m.com/firas/arabicold/print_details.php?page=show_det&id=1129

أولاً: تكون الجيوب الظفرية بين تلك الزوائد -الأظافر- ونهاية الأنامل التي تتجمع فيها الأوساخ والجراثيم وغيرها، تعدّ من مسببات العدوى كبيض الطفيليات وخاصة من فضلات البراز التي يصعب تنظيفها، فتتغفن وتصدر روائح كريهة، ويمكن أن تكون مصدرًا للعدوى للأمراض التي تنتقل عن طريق الفم كالديدان المعوية والتهاب الأمعاء، وخصوصًا وأن النساء هن اللواتي يحضرن الطعام ويمكن أن يلوثنه بما يحملن من عوامل ممرضة تحت مخالبهن الظفرية، وتؤكد الأبحاث الطبية أن الأظافر الطويلة لا يمكن أن نعقم ما تحتها ولا بد أن تعلق بها الجراثيم مهما تكرر غسلها؛ لذا توصي كتب الجراحة أن يعتني الجراحون والممرضات بقص أظافرهم دومًا؛ كي لا تنتقل الجراثيم إلى جروح العمليات التي يجرونها وتلوثها.

ثانيًا: إن الزوائد الظفرية نفسها كثيرًا ما تحدث أذيات - بسبب أطرافها الحادة- قد تلحق بالشخص نفسه أو بالآخرين، وأهمها إحداث قرحات في العين والجروح في الجلد أثناء الحركة العنيفة للأطراف خاصة أثناء الشجار وغيره؛ كما أن هذه الزوائد قد تكون سببًا في إعاقة الحركة الطبيعية الحرة للأصابع، وكلما زاد طولها كان تأثيرها على كفاءة أصابع اليد أشد، حيث نلاحظ إعاقة الملامسة بأطراف الأنامل، وإعاقة حركة انقباض الأصابع بسبب الأظافر الطويلة جدًا التي تلامس الكف قبل انتهاء عملية الانقباض، وكذا تقييد الحركات الطبيعية للإمساك والقبض وسواها، وهناك آفات تلحق الأظافر نفسها بسبب إطلتها، منها تقصف الأظافر بسبب كثرة اصطدامها بالأجسام الصلبة أو احتراقها؛ ذلك أن طولها الزائد يصعب معه التقدير والتحكم في البعد بينها وبين مصادر النار، كما أن تواتر الصدمات التي تتعرض لها الأظافر الطويلة تنجم عنها إصابات ظفرية غير مباشرة كخلخلة الأظافر، أو تضخمها لتصبح مشابهة للمخالب، أو زيادة تسمكها، أو حدوث أخاديد مستعرضة فيها، وهي ما يسمى بداء الأظافر البيضاء.

خامسًا: نظافة الأسنان: ومن جوانب مراعاة الإسلام للصحة الجسدية للإنسان نظافة الأسنان، فالإنسان يأكل ويشرب ويدخل في فمه من المأكولات المختلفة ما لا يعد، وهذا قد يكون سببًا في تغيرات كثيرة تطرأ على الفم من رائحة كريهة نتيجة لآثار الطعام، وفساد للأسنان ذاتها، وأمراض قد تصيب اللثة واللسان، فمن رحمة الله تعالى أولاً وهدي نبينا محمد ﷺ ثانيًا، أن حثنا على استخدام السواك الذي يعمل على تنظيف الأسنان واللسان، فعن عائشة رضي الله

عنها أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: "السَّوَّاءُ مَطْهَرَةٌ لِلْفَمِّ، مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ"¹، وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: "لَوْلَا أَنْ أَشَقَّ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ لِأَمْرَتِهِمْ بِالسَّوَّاءِ عِنْدَ كُلِّ صَلَاةٍ"²، فَلأهمية السواك الصحية للإنسان كاد النبي ﷺ أن يأمر به فيصبح واجباً، لكنه من رحمته على أمته خوف المشقة، وفي هذا الحديث يخصص النبي ﷺ استخدام السواك عند كل صلاة، استكمالاً لنظافة الإنسان وطهارته؛ وهو ﷺ بذلك يربط استخدام السواك ونظافة الأسنان بأوقات الصلاة؛ حتى يتأتى للإنسان أكبر وأعظم نظافة ممكنة في استخدام السواك خمس مرات يومياً، وقد خصص الوضوء في أحاديث أخرى، فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: "لَوْلَا أَنْ أَشَقَّ عَلَى أُمَّتِي لِأَمْرَتِهِمْ بِالسَّوَّاءِ مَعَ الْوُضُوءِ...."³، فالإنسان قد يتوضأ أكثر من خمس مرات في اليوم، ولو استخدم السواك عند كل مرة سيحصل بذلك على أعلى درجات النظافة للأسنان، وأنه ﷺ كان يعتني باستخدام السواك إذا قام يصلي في الليل، فعَنْ حُدَيْفَةَ بْنِ الْيَمَانِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: "كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ، يَسُوءُ⁴ فَاهُ بِالسَّوَّاءِ"⁵.

وقد تكلم علماؤنا قديماً عن فوائد السواك، بما كان متاحاً لهم في عصرهم من وسائل التجربة والاستقراء، ومن ذلك ما قاله ابن القيم: "وَفِي السَّوَّاءِ عِدَّةُ مَنَافِعَ: يُطَيِّبُ الْفَمَ، وَيَشُدُّ اللَّئِنَةَ، وَيَقْطَعُ الْبُلْغَمَ، وَيَجْلُو الْبَصَرَ، ... وَيُصِحُّ الْمَعِدَةَ، وَيُصَفِّي الصَّوْتَ، وَيُعِينُ عَلَى هَضْمِ الطَّعَامِ، وَيُسَهِّلُ مَجَارِيَ الْكَلَامِ، وَيُنَشِّطُ لِلْقِرَاءَةِ، وَالذِّكْرِ وَالصَّلَاةِ، وَيَطْرُدُ النَّوْمَ، وَيَرْضِي الرَّبَّ، وَيَعْجِبُ الْمَلَائِكَةَ، وَيُكْثِرُ الْحَسَنَاتِ"⁶. وقال الذهبي: "أفضل ما يستاك به الأراك؛ لأنه يفتح الكلام، ويطلق اللسان، ويطيب النكهة، ويشهي الطعام، وينقي الدماغ، وأجوده ما استعمل مبلولاً بماء الورد"⁷.

الإعجاز العلمي في السواك:

أثبت العلم الحديث سنة النبي ﷺ واستعماله السواك ففي دراسة حديثة عن السواك تبين أن الذين يستخدمون السواك بانتظام تقل لديهم نسبة التسوس وكذلك نسبة البكتيريا الضارة، وقد اتضح أن السواك يحوي مواد مضادة

¹ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الصوم، باب سواك الرطب واليابس للصائم، ج2، ص682.
² مسلم، صحيح مسلم، كتاب الطهارة، باب السواك، ج1، ص220، حديث رقم (252).
³ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الصوم، باب سواك الرطب واليابس للصائم، ج2، ص682.
⁴ يشوون: الشوص الغسل، وكل شيء غسلته فقد شوصته تشوصه شوصاً. انظر: الهروي، القاسم بن سلام (ت:224هـ)، غريب الحديث، تحقيق: د.محمد خان، مطبعة دائرة المعارف العثمانية، حيدر آباد، ط1، 1964م، مادة (شوص)، ج1، ص261.
⁵ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الوضوء، باب السواك، ج1، ص96، حديث رقم (242). ومسلم، صحيح مسلم، كتاب الطهارة، باب السواك، ج1، ص220، رقم (255).
⁶ ابن القيم، محمد بن أبي بكر، الطب النبوي، تحقيق: عبد الغني عبد الخالق، دار الفكر، بيروت، دط، دت، ج1، ص244.
⁷ الذهبي، محمد بن أحمد، الطب النبوي، تحقيق: محمد المرعشلي، دار النفائس، دط، 2004م، ج1، ص112.

للبيكتريا، وتشير بعض الدراسات الغربية إلى تميّز السواك بنسب مرتفعة من مادة الثيوسيانات، وهي مادة ذات تأثير مضاد للنخور السنّيّة؛ كما أنّ استعماله المنتظم يحرّض عملية إفراز اللعاب من قبل الغدد اللعابية الموجودة في الفم، وهذا عامل هام في صيانة صحة الفم والتخفيف من حدة ما يظهر فيه من الأمراض. وثمة دراسات أخرى أثبتت جدوى استعمال السواك في علاج التهابات الحنجرة والوقاية منها، وما له من تأثير مهدئ للأعصاب. كما أشارت دراسة علمية باكستانية أنّ للسواك تأثيراً مضاداً لما قد يصيب الفم من أنواع داء السرطان المختلفة. ففي فم الإنسان أعداد هائلة من الكائنات الدقيقة تسمى "الزمرة الميكروبية الفموية" وهي تعيش في التجويف الفموي الذي يشمل كلاً من الشفتين من الأمام، والخدّين من الجانبين، ويحيط بالفكين وما يحملانه من أسنان، وكذا الغدد اللعابية، واللسان، والأوعية الدموية التي تغذي كل هذه الأعضاء بالدماء والأعصاب التي تمدّها بالحركة والإحساس، وإذا عدنا الميكروبات الموجودة في سنتيمتر مكعب من اللعاب فنرى أكثر من خمسة بلايين ونصف بليون ميكروب، وهي تبلغ نحو 29 نوعاً ميكروبياً، ويوجد توازن دقيق وتعايش سلمي بين ميكروبات الفم كافة، وكذلك بينها وبين جسم الإنسان (المضيف)، ويوجد في عود الأراك مادة تسمى (سيلفا يوريا) عرفت بقدرتها على صد عمليات النخر والتسوس¹.

تسويك اللسان: وردت في السنة المطهرة أحاديث تبين أن النبي ﷺ كان يستاك في لسانه، وربما يتعجب من يسمع هذا للوهلة الأولى، ولكن كما يقال إذا عرف السبب بطل العجب، ونحن مطالبون بإتباع النبي ﷺ حتى وإن لم نعلم علة أو سبب أمره أو نهيه، ومعرفة الأسباب هي نعمة من عند الله. فعن أبي بردة رضي الله عنه²، قال: "أُتيتُ النَّبِيَّ ﷺ فَوَجَدْتُهُ يَسْتَنُّ بِسِوَاكٍ بِيَدِهِ يَقُولُ أَعُ أَعُ، وَالسِّوَاكُ فِي فِيهِ، كَأَنَّهُ يَتَهَوَّعُ"³، يقول ابن حجر في شرحه: "جعل رسول الله ﷺ السواك على طرف لسانه ... إلى فوق ولهذا قال هنا كأنه يتهوع، والتهوع التقوي أي له صوت كصوت المتقي على سبيل المبالغة، ويستفاد منه مشروعية السواك على اللسان طولاً أما الأسنان فالأحبّ فيها أن تكون عرضاً"⁵. والعلم يعطي الحديث الشريف تفسيراً علمياً يتوافق مع الهدي النبوي" حيث أنه يلاحظ بالعين المجردة أن اللسان

¹ انظر: حسن، أحمد حسين، بحث بعنوان: (السواك بين الطب والإسلام)، نقلاً عن موقع موسوعة الإعجاز العلمي، 13-12-2013م.

² http://www.quran-m.com/firas/arabicold/?page=show_det&id=287&select_page=3،

³ أبي بردة: هو عبد الله بن براد بن يوسف بن أبي بردة بن أبي موسى أبو عامر الأشعري الكوفي. انظر: الكلاباذي، أحمد بن محمد (ت:398هـ)، الهداية والإرشاد (رجال صحيح البخاري)، تحقيق: عبد الله الليثي، دار المعرفة، بيروت، ط.1، 1407هـ ج2، ص877.

⁴ الفهواغ: القيء، انظر: ابن الاثير، النهاية فر غريب الحديث والأثر، ج8، ص378.

⁵ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الوضوء، باب السواك، ج1، ص96، حديث رقم(241).

⁶ ابن حجر، فتح الباري شرح صحيح البخاري، ج1، ص365.

بكامل سطحه العلوي به شقوق واضحة غائرة، ولا شك أن هذه الشقوق يلتصق بها الكثير من بقايا فتات الطعام والشراب الدقيقة؛ مما ينتج عنه بعد ذلك تعفنها وخروج رائحة كريهة، وقد ثبت علمياً أن اللسان أخصب مكان في الفم لنمو شتى أنواع البكتريا الضارة من جراء هذا التعفن لاسيما المنطقة الخلفية (قاعدة اللسان)؛ لأن المنطقة الأمامية من اللسان تحتك دائماً بالأسنان وسقف الفم مما يعمل على تنظيفها من هذه البكتريا بصفة دائمة، كما أن الحليمات الذوقية التي تغلفها شقوقها أقل غوراً وأقل تجعداً، بعكس المنطقة الخلفية (قاعدة اللسان) التي تفتقد لهذا وشقوقها أكثر غوراً وتجعداً، ولا شك أن هذه البكتريا الضارة تندفع إلى داخل جسم الإنسان مع أي وجبة قادمة، وقد تسبب هذه البكتريا بعض التقرحات للسان¹.

والإعجاز في هذه الجزئية يتضح في دراسة أجراها مجموعة من العلماء مفادها؛ أن الطريقة المثلى لتنظيف الأسنان هي تلك التي يبالي الإنسان فيها بتنظيف أسنانه مع لسانه؛ وذلك لقشط الأوساخ والبكتيريا التي تجمعت على سطح اللسان وبالذات المنطقة الخلفية البعيدة في اللسان والمبالغة في تنظيفها يصاحبه شعور بالتقيؤ ولكنه شعور يزول مع الوقت²، وهو بالضبط الوصف الذي كان يحصل مع النبي ﷺ وذلك؛ لأن النبي ﷺ كان يبالي في تنظيف هذه المنطقة ويعلم جيداً أنها مرتع للأوساخ والبكتيريا ذلك العالم الخفي الذي لم يكن يعلمه في ذلك الوقت غير الله تعالى، فمن أين للنبي عليه السلام في ذلك الوقت أن يعلم بالتجويفات الداخلية وإمكانية تكاثر البكتيريا فيها أكثر؟ إلا أن يكون عليه السلام نبي مرسلًا.

ومن فوائد تنظيف الأسنان أنه يقوي الذاكرة فإن عدم تنظيف الأسنان يؤثر على الصحة العقلية، وبين أن غشاء البلاك العالق بين الأسنان يمكن أن يسبب رد فعل مناعي منعكس على شرايين القلب، بحيث يمنع وصول مغذيات ضرورية للخلايا الدماغية، مما يعني أن تنظيف الأسنان يقوي الذاكرة ويحمي الدماغ، فسبحان من علم نبينا الكريم ﷺ والحمد لله أن هدانا لدين النظافة والطهارة³. ولتمام نظافة الفم الأسنان ينبغي المحافظة على نظافة السواك،

¹انظر: حسين، أحمد حسين، بحث بعنوان: (السواك بين الطب والإسلام)، نقلاً عن موقع موسوعة الإعجاز العلمي، 13-12-2013م.

http://www.quran-m.com/firas/arabicold/?page=show_det&id=287&select_page=3

² (Treating bad breath via tongue cleaning), Animated-teeth.

http://www.animated-teeth.com/bad_breath/t4z_tongue_cleaning.htm

³انظر: الكحيل، د. عبد الدائم، مقال بعنوان: (تنظيف الأسنان يقوي الذاكرة)، نقلاً عن موقع عبد الدائم الكحيل للإعجاز العلمي، 14-12-2013م.

<http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2010-02-02-22-17-58/1193-2013-04-07-23-07-42>

فيستحب غسل السواك بعد استخدامه قالت عائشة رضي الله عنها: " كَانَ نَبِيُّ اللَّهِ ﷺ يَسْتَاكُ فَيُعْطِينِي السَّوَاكَ لِأَغْسِلَهُ فَأَبْدَأُ بِهِ فَأَسْتَاكُ ثُمَّ أَغْسِلُهُ وَأَدْفَعُهُ إِلَيْهِ".¹

سادساً: نتف الإبط وحلق العانة:

واستكمالاً لما أمر النبي ﷺ المسلم بتنظيفه وتعاهده، فقد أمر بنتف الإبط وحلق العانة وهما يقعان من الجسم في أكثر الأماكن رطوبة لا تتعرض للشمس؛ فستكون مرتعاً خصباً للجراثيم والمايكروبات، ولذلك حث النبي ﷺ على إزالة الشعر عنهما لتنظيفهما فقد ورد عَنْ عَائِشَةَ رضي الله عنها أَنَّهَا قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "عَشْرٌ مِنَ الْفِطْرَةِ - وَذَكَرْتُ مِنْهَا-... وَنَتْفُ الْإِبْطِ، وَحَلْقُ الْعَانَةِ..."².

الإعجاز العلمي في الحث على نتف الإبطين وحلق العانة:

إن الغدد التي تحت هذا الشعر (الإبط، والعانة) هي غدد عرقية وليست غددًا دهنية، فالحلق أو النتف في هذه الحالة ضروري لنشاط ونظافة هذه الغدد العرقية، فنتف شعر الإبط وحلق العانة يمنع حصول التهابات في الغدد العرقية لاسيما الالتهابات الصديدية³، والإبط يُعتبر من أكثر المواضع تعرضاً لمرض القمل وقد سبق الحديث عن هذا المرض⁴، وقد أثبتت الدراسات الطبية الحديثة بأن المواظبة على نتف شعر الإبط تضعف إفراز الغدد العرقية، وتضعف أيضاً نمو الشعر مع مرور الوقت؛ مما ينتج عنه تخفيف الرائحة الكريهة التي تصدر من الإبط، وتحد كذلك من إصابة الإبط بالأمراض الجلدية، والتهاب الغدد العرقية والوقاية من نمو القمل وغيره من الحشرات المتطفلة، فإن كل سنتيمتر مربع من الجلد الطبيعي المكشوف تنمو فيه أكثر من مليون جرثومة، وترتفع هذه النسبة وتتضاعف مرات عديدة في جلد الإبط وثنايا الجلد وتحت جذور الشعر؛ ولذلك فإن الحرص على نظافة الإبط وإزالة ما ينمو فيه

¹ أبو داود، سنن أبي داود، كتاب الطهارة، باب غسل السواك، ج1، ص61، حديث رقم(52)، وحسنه الألباني. انظر: الألباني، صحيح أبي داود، ج1، ص88، حديث رقم(42).

² سبق تخريجه: صفحة24.

³التهاب المفصل (الصديدي): هو التهاب جرثومي يصيب المفصل، إما بسبب عدوى مباشرة للمفصل عن طريق جرح قريب من المفصل أو عن طريق غير مباشر بحيث تنتقل العدوى في الدم لتصيب المفصل، مثلاً فلو أصيب شخص بالتهاب رئوي فمن الممكن لهذه البكتريا أن تنتقل في الدم وتصيب مفصلاً من المفاصل وتسبب التهاباً صديدياً به، نقلاً عن موقع دكتور مفاصل، 13-10-2013م. انظر:

<http://www.drmafasel.com/modules.php?name=News&file=article&sid=30> .

⁴ انظر: صفحة 23.

من شعر يعد الخطوة الرئيسية لمكافحة نمو الجراثيم والكائنات المجهرية الأخرى، وهذا ينطبق على منطقة العانة فهي أدعى لنمو هذه الجراثيم فيها من الإبط؛ لأنها عورة ولا تنكشف أبداً فلذلك كان تنظيفها من الفطرة!

الإعجاز العلمي في نتف الإبط لا حلقه:

هناك حكمة عظيمة أثبتتها العلم الحديث وهي تجيب عن السؤال الآتي، لماذا جاء توجيه النبي ﷺ بـنتف الإبط وليس حلقه؟؛ وذلك لأن عملية نتف شعر الإبط تزيل الشعر من جذوره وهي أفضل بكثير من حلقه؛ إذ إن الحلاقة لا تضمن وحدها إزالة كل الكائنات المجهرية كما هو الحال مع عملية النتف، ومن الملاحظ أن الشعر النامي لاحقاً بعد عملية النتف يكون رقيقاً وناعماً على خلاف عملية الحلق التي تجعل الشعر خشناً، وأكد أطباء البحث العلمي أن النتف يضعف إفراز الغدد العرقية، ومن المعروف أيضاً أن الحلاقة تسبب جروحاً في جلد الإبط مسببة له بعض الالتهابات الجلدية²، ويقول الإمام النووي: "وأما نتف الإبط فهو سنة بالاتفاق والأفضل فيه النتف لمن قوى عليه ويجوز بالحلق وغيره ويجزئ في شعر الإبط أيضاً القص والإزالة بالمراهم"³.

والدين الإسلامي يدعو إلى الطهارة والنظافة وخاصة أن المؤمن يخالط الناس وفي حياته العملية و في صلاة الجماعة، وقد يتأذى المصلون من الروائح الكريهة التي تنبعث من تحت الإبط، كذلك فإن من حق الزوجين على بعضهما تنظيف كل منهما لجسده حتى لا ينفر منه الآخر، وينعكس ذلك على حياتهم الزوجية.

سابعاً: قص الشارب: وردت أحاديث كثيرة تحث على تخفيف الشارب وأنها إحدى سنن الفطرة فعن السيدة عائشة رضي الله عنها قالت: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: " عَشْرٌ مِنَ الْفِطْرَةِ: قَصُّ الشَّارِبِ... " ⁴، وقد وردت عدة ألفاظ تدل على المبالغة في تخفيف الشارب مثل أنهكوا، أحفوا وغيرها، وقد ورد عن ابن عمر رضي الله عنهما قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: " خَالِفُوا الْمُشْرِكِينَ

¹انظر: مخيمر، د.علي، مقال بعنوان: (وما ينطق عن الهوى، الإعجاز الطبي في الهدى النبوي: توجيهات نبوية في سنن الفطرة)، نقلاً عن موقع الجمعية الشرعية الرئيسية، 10-11-2013م.

²المرجع السابق

³النووي، يحيى بن شرف، المنهاج شرح مسلم ابن الحجاج، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ط.2، 1392 هـ ج.3، ص.149.

⁴سبق تخريجه صفحة 24

أَحْفُوا الشَّوَارِبَ، وَأَوْفُوا اللَّحَى"²، ورواه البخاري بلفظ: "أنهكوا³ الشوارب"⁴، وفي رواية عند مسلم: "جزوا⁵ الشوارب وأرخوا اللحي خالفوا المجوس"⁶، وفي رواية أخرى "خالفوا المجوس أعفوا⁷ اللحي وحفوا الشوارب"⁸ وهذه الألفاظ دالة على الحث على المبالغة في حف الشارب وتخفيفه؛ كما أن حف الشارب فيه مخالفة للكفار، فقد ورد عن زَيْدِ بْنِ أَرْقَمٍ رضي الله عنهما أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: "مَنْ لَمْ يَأْخُذْ مِنْ شَارِبِهِ فَلَيْسَ مِنَّا"⁹، والمعنى أن إطالة الشارب ليس من سمات المسلم؛ لأنها عادة المشركين والأولى مخالفتهم والتشبهه بأحوال أهل الإيمان والتقوى.

أضرار للشارب الطويل:

عندما يطول الشارب فإنه يحمل بعض الأتربة، وتعلق به بعض الجراثيم من غبار الطريق وبقايا الطعام التي تتراكم تحت الشعر، فلا يتمكن صاحب الشارب من إزالتها لكثافته، فإذا شرب رجل له شارب طويل لينًا أو شاربًا ففري الخط الأبيض الذي يرسم أسفل شاربه ونلاحظ بشاعة المنظر، ثم يعلق بلسانه ما علق بشاربه وهنا تحدث كل العوامل المسببة للأمراض؛ لوجود بيئة جاهزة لنمو الجراثيم والميكروبات، كما أن وجود الشارب في أسفل الأنف يعرضه لمفرزات المنخرين ونخامهما فيصعب تنظيف ذلك، ويكون الشارب مرتعًا للعوامل المرضية المتنوعة وكذلك منبعًا للروائح الكريهة التي تدخل من خلال فتحتي الأنف والشم فيصاب الإنسان بأمراض خطيرة، ثم ينقلها إلى الناس أثناء المحادثة أو السعال أو العطاس¹⁰. ومن ثم شرع الإسلام قص الشارب أو جزه صيانة للمسلم من سوء خلقته وصحته، وأمره بإبقاء شيء من شاربه إظهارًا لرجولته، مخالفة للمرأة، فعلى المسلم أن يتبع سنة المصطفى ﷺ فيحف شاربه حتى لا يكون شاربه مؤذيًا له في جسده ولغيره في نقل العدوى.

¹ أحفوا: أخفى الرجل شاربه بالغ في قصه. انظر: الفيومي، المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، مادة (ح ف ي)، ج1، ص143.

² مسلم، صحيح مسلم، كتاب الطهارة، باب خصال الفطرة، ج1، ص222، حديث رقم(259).

³ انهكوا: أي بالغوا في الأخذ منها. انظر: الأزدي، تفسير غريب ما في الصحيحين، ج1، ص190.

⁴ البخاري، صحيح البخاري، كتاب اللباس، باب إعفاء اللحي، ج5، ص2209، حديث رقم(5554).

⁵ جزوا: المبالغة في الإزالة. انظر: ابن حجر، فتح الباري، ج10، ص347.

⁶ مسلم، صحيح مسلم، كتاب الطهارة، باب خصال الفطرة، ج1، ص222، حديث رقم(55).

⁷ أعفوا: من تعفى توفر وتكثر. انظر: ابن سلام، غريب الحديث، ج1، ص147.

⁸ النسائي، سنن النسائي، كتاب الزينة، باب إعفاء الشارب، ج8، ص129، حديث رقم (5046). صححه الألباني، انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن

النسائي، ج11، ص118، حديث رقم(5117).

⁹ الترمذي، سنن الترمذي، أبواب الأدب، باب ما جاء في قص الشارب، ج5، ص93، حديث رقم(2761)، قال الترمذي: حديث حسن صحيح. وسنن النسائي، كتاب الطهارة، باب قص الشارب، ج1، ص15، حديث رقم(13)، صححه الألباني. انظر: الألباني، صحيح الجامع الصغير وزيادته، ج2، ص113، حديث رقم(6533).

¹⁰ انظر: مخيمر، د.علي، مقال بعنوان: (وما ينطق عن الهوى، الإعجاز الطبي في الهدى النبوي: توجيهات نبوية في سنن الفطرة)، نقلًا عن موقع الجمعية الشرعية الرئيسية، 13-10-2013م.

http://alshareyah.com/index.php?option=com_content&view=article&id=2924:hf7k&catid=175:issue-94&Itemid=902

ثامناً: الاستنجاء:

هو أحد أهم عناصر الفطرة التي لها دور كبير جداً في المحافظة على الصحة الجسدية للفرد والمجتمع؛ لأنه يهتم بالكيفية السليمة التي يمكن من خلالها إخراج فضلات الجسم مع الطهارة والنظافة الكاملة للفرد، وتعريف الاستنجاء في اللغة: هُوَ قَطْع النَّجَاسَةِ، وأصل الاستنجاء: نزع الشيء من موضعه، وتخلصه منه، وكأنه قطع الأذى باستعمال الماء²، وفي الاصطلاح: طَلَبُ طَهَارَةِ الْقُبْلِ وَالْذُّبْرِ مِنَ النَّجْوِ، وَهُوَ مَا يَخْرُجُ مِنَ الْبَطْنِ³.

فقد ورد عن أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ أَنَّهُ قَالَ: "مَنْ تَوَضَّأَ فَلْيَسْتَنْثِرْ، وَمَنْ اسْتَجْمَرَ⁴ فَلْيُوتِرْ"⁵، وكأننا به ﷺ يؤكد على وجوب الاستجمار أكثر من مره حتى يتحصّل المطلوب من النظافة والطهارة التامة، ولم يترك النبي ﷺ هذا الأمر على إطلاقه بل قيده بأداب منها: المستحب ومنها الواجب كما ورد في حديث سَلْمَانَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: قِيلَ لِي: قَدْ عَلَّمَكُمْ نَبِيُّكُمْ ﷺ كُلَّ شَيْءٍ حَتَّى الْخِرَاءَةَ فَقَالَ: "أَجَلْ لَقَدْ نَهَانَا أَنْ نَسْتَقْبِلَ الْقِبْلَةَ لِغَايِطٍ، أَوْ بَوْلٍ، أَوْ أَنْ نَسْتَنْجِيَ بِالْيَمِينِ، أَوْ أَنْ نَسْتَنْجِيَ بِأَقْلٍ مِنْ ثَلَاثَةِ أَحْجَارٍ..."⁶.

وقد أكد الإسلام على الطهارة، وجعلها شرطاً لصحة الصلاة التي تتكرر في اليوم خمس مرات، وأولى خطوات هذه الطهارة نظافة السبيلين فمنهما تخرج نفايات الجسد التي تحتوي على قدر هائل من الكائنات الدقيقة والسموم الضارة، وسماها الشارع نجاسات، وحث على غسل الدبر والقبل بالماء؛ ليزيل أي أثر منها يمكن أن يعلق بالجسد أو بالثياب، فعن أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: "كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا خَرَجَ لِحَاجَتِهِ، أَجِيءُ أَنَا وَعُلَامٌ، مَعَنَا إِدَاوَةٌ مِنْ مَاءٍ، يَعْني يَسْتَنْجِي بِهِ"⁷.

¹المزمخري، محمود بن عمر(ت:538هـ)، الفائق في غريب الحديث، تحقيق: علي الجاوي و محمد إبراهيم، دار المعرفة، لبنان، ط.2، دت، باب(حرف العين)، ج2، ص406.
² البعلي، محمد بن أبي الفتح(ت:709هـ)، المطع على ألفاظ المقنع، تحقيق: محمود الأرنؤوط وياسين الخطيب، مكتبة السوادي للتوزيع، ط.1، 2003م، ج1، ص23.
³ الكاساني، أبو بكر بن مسعود(ت:587هـ)، بدائع الصنائع في ترتيب الشرائع، تحقيق: علي معوض و عادل عبد الموجود، دار الكتب العلمية، بيروت، ط.2، 2003م، ج1، ص18.
⁴ استجمر: تمسح بالحجارة. انظر: الهروي، تهذيب اللغة، مادة (جمر)، ج11، ص54.
⁵ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الوضوء، باب الاستنثار في الوضوء، ج1، ص71، حديث رقم(159). ومسلم، صحيح مسلم، كتاب الطهارة، باب الإيتار في الاستنثار والاستجمار، ج1، ص212، حديث رقم(237).
⁶ مسلم، صحيح مسلم، كتاب الطهارة، باب الاستطابة، ج1، ص223، حديث رقم(262)، والاستطابة: هي الاستنجاء، انظر: الهروي، تهذيب اللغة، باب (الطاء والباء)، ج14، ص29.
⁷ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الوضوء، باب من حمل الماء معه لظهوره، ج1، ص69، حديث رقم(150).

وأخبر النبي ﷺ عن رجل يعذب في قبره عظة وعبرة؛ لأنه كان لا يتنزه من بوله ويترك عدة قطرات تعلق بثيابه، فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: مرَّ رسولُ الله ﷺ على قبرين فقال: "إنَّهُمَا يُعَذَّبَانِ وَمَا يُعَذَّبَانِ فِي كَبِيرٍ: أَمَا هَذَا فَكَانَ لَا يَسْتَنْزَهُ مِنْ بَوْلِهِ، وَأَمَا هَذَا فَإِنَّهُ كَانَ يَمْشِي بِالنَّمِيمَةِ"¹، وفي الحديث إشارة إلى شدة الاهتمام بنظافة هذا المكان، والتخلص من هذه المخرجات الضارة وما فيها من أعداد كثيرة من الجراثيم.

الإعجاز العلمي في الاستنجاء²: بدأ الغرب في مطلع النصف الثاني من هذا القرن، بتطبيق بعض سنن الفطرة؛ لما وجد فيها من فوائد صحية، وجعل يدعو إلى ذلك لما ثبت لديه من فائدة الاستنجاء والوقاية من الأمراض؛ حيث أثبتت إحدى الدراسات في كلية الطب في جامعة مانشيستر: أن البكتريا تنفذ من ثماني طبقات من ورق التواليت إلى اليد، وتلوثها أثناء عملية التخلص من بقايا البراز، وقد ندرك حجم الخطر إذا علمنا أن الجرام الواحد من البراز في الشخص السليم، يحتوي على مائة ألف مليون جرثومة، وفي المريض بمرض التيفويد، قد يحتوي الجرام الواحد على خمسة وأربعين مليوناً من بكتريا التيفويد، أما في مريض الدزنتاريا³ أو الكوليرا⁴، فمن المستحيل إحصاء أعداد الجراثيم لكثرتها الهائلة، وأن إهمال نظافة الشرج والأعضاء التناسلية، قد يكون سبباً في إصابتها بمرض السرطان.

المطلب الثاني: الصحة الجسدية في الطهارة (الغسل، الوضوء)

من التوجيهات النبوية التي جاءت لتحافظ على إنسانية المسلم، وتفردته عن باقي المخلوقات وتميزه، الأمر بالطهارة. وهي فطرة الله في أرضه، حملها كل نبي ورسول أرسله تعالى لقومه، والرسالة الخاتمة جاءت الأوامر والنواهي كافة التي تضمن طهارة الفرد وبالتالي صحته، ويكمن هذا في الغسل و الوضوء.

¹النسائي، سنن النسائي، كتاب الطهارة، باب النزه عن البول، ج1، ص28، حديث رقم(31). وأبو داود، سنن أبو داود، كتاب الطهارة، باب الإستبراء من البول، ج1، ص6، صححه الألباني. انظر: الألباني، صحيح أبي داود، ج1، ص48.

² انظر: الصاوي، د. عبد جواد، مقال بعنوان: (من إعجاز القرآن الكريم والسنة المطهرة في الطب الوقائي والكاننات الدقيقة 1)، نقلاً عن الهيئة العالمية للإعجاز العلمي، 18-11-2013م. <http://www.eajaz.org/index.php/component/content/article/61-Third-Issue/888-Ijaz-Holy-Quran-and-1>

³الدزنتاريا: وهي مرض معدٍ يشعر المريض فيه بعدم القدرة على إخراج الفضلات على الرغم من وجود إسهال وقيء، ويختلط البراز فيها بالدم لنتيجة لحدوث التهاب بمنطقة الشرج والقولون، نقلاً عن موقع الصحة للجميع، 19-11-2013م. انظر: http://www.health-fa.com/Amoebic_Dysentery.php

⁴ الكوليرا: إن الكوليرا مرض مُعدٍ من أمراض الإسهال تحدث الإصابة به إثر ابتلاع غذاء أو ماء ملوث ببكتريا الكوليرا، ويقدر عدد حالات الكوليرا بما يتراوح بين 3 و5 ملايين حالة، وعدد الوفيات الناجمة عنها بما يتراوح بين 100 000 و120 000 وفاة في كل سنة، نقلاً عن موقع منظمة الصحة العالمية، 20-11-2013م. انظر: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs107/ar>

أولاً: **الغسل**: تعريف الغسل في اللغة: **غَسَلَ** غَسَلَتِ الشَّيْءَ غَسْلًا بِالْفَتْحِ، وَالاسْمُ **الْغُسْلُ** بِالضَّمِّ، **الْغَيْزُ** وَالسَّيْنُ وَاللَّامُ **أَصْلٌ صَحِيحٌ يَدُلُّ عَلَى تَطْهِيرِ الشَّيْءِ وَتَنْفِيئِهِ**²، **وَالْغُسْلُ بِالضَّمِّ**: الْمَاءُ الَّذِي يُغَسَّلُ بِهِ³.
الغسل في الاصطلاح: **فِي عُرْفِ الْفُقَهَاءِ يُرَادُ بِهِ غَسْلُ الْبَدَنِ**⁴، أَوْ هُوَ سِيلَانُ الْمَاءِ عَلَى جَمِيعِ الْبَدَنِ بِالنِّيَّةِ⁵.
أنواع الغسل المشروع تسعة، وهي:

أربعة مِنْهُمَا فَرِيضَةٌ، وَهِيَ **الْغُسْلُ مِنَ الْجَنَابَةِ وَالْحَيْضِ وَالنَّفَاسِ وَغَسْلُ الْمَوْتَى**، وَأَرْبَعَةٌ مِنْهَا سَنَةٌ وَهِيَ **غَسْلُ يَوْمِ الْجُمُعَةِ وَيَوْمِ عَرَفَةَ وَالْعِيدَيْنِ وَعِنْدَ الْإِحْرَامِ**. وَوَاحِدٌ مِنْهَا **مُسْتَحَبٌ وَهُوَ الْغُسْلُ عِنْدَ الْإِسْلَامِ**⁶.

أولاً: **الغسل من الجنابة**: تكلمت الباحثة عنه بالتفصيل في مطلب خاص ضمن مبحث الهدى النبوي في العلاقة الزوجية⁷.

ثانياً: **الغسل من الحيض والنفاس**: إن الغسل من الحيض والنفاس أمر معلوم، والأحاديث فيه كثيرة منها: **فَعَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّ امْرَأَةً سَأَلَتِ النَّبِيَّ ﷺ عَنْ غُسْلِهَا مِنَ الْمَحِيضِ، فَأَمَرَهَا كَيْفَ تَغْتَسِلُ، قَالَ: "خُذِي فِرْصَةً⁸ مِنْ مِسْكِ، فَتَطَهَّرِي بِهَا"**، قَالَتْ: **كَيْفَ أَتَطَهَّرُ؟ قَالَ: "تَطَهَّرِي بِهَا"**، قَالَتْ: **كَيْفَ؟ قَالَ: "سُبْحَانَ اللَّهِ، تَطَهَّرِي" فَاجْتَذِبَتْهَا إِلَيَّ، فَقُلْتُ: تَتَّبِعِي بِهَا أَثَرَ الدِّمِ**⁹، قال النووي في شرح مسلم: **"وَاخْتَلَفَ الْعُلَمَاءُ فِي الْحِكْمَةِ فِي اسْتِعْمَالِ الْمِسْكِ، فَالصَّحِيحُ الْمُخْتَارُ الَّذِي قَالَهُ الْجَمَاهِيرُ مِنْ أَصْحَابِنَا وَغَيْرِهِمْ أَنَّ الْمَقْصُودَ بِاسْتِعْمَالِ الْمِسْكِ تَطْيِيبَ الْمَحَلِّ، وَدَفْعَ الرَّائِحَةِ الْكَرِيهَةِ"**¹⁰، ولكن لماذا أمر النبي ﷺ تلك المرأة باستخدام المسك للتطهر به من الحيض ولو شاء لقال الطيب؟، وهل لتخصيص المسك من فائدة صحية تنعكس على المرأة؟ هذا ما لفت نظر الباحثة في الحديث، والجواب عن هذا فيما يلي:

¹ الجوهري، **الصاحح تاج اللغة وصحاح العربية**، مادة (غسل)، ج5، ص1781.
² الرازي، أحمد بن فارس (ت:395هـ)، **مقاييس اللغة**، تحقيق: عبد السلام هارون، دار الفكر، بيروت، د.ط، 1979م، مادة (غسل)، ج4، ص424.
³ ابن الأثير، **النهاية في غريب الحديث والأثر**، ج3، ص367.
⁴ الكاساني، **بدائع الصنائع في ترتيب الشرائع**، ج1، ص34..
⁵ ابن حجر، أحمد بن محمد، **تحفة المحتاج في شرح المنهاج**، تحقيق: لجنة من العلماء، المكتبة التجارية الكبرى، مصر، د.ط، 1983م، ج1، ص257. وذكر نحوه البهوتي، منصور بن يونس (ت:1051م)، **الروض المربع شرح زاد المستنقع**، تحقيق: عبد القدوس نذير، دار المؤيد، د.ط، د.ت، ج1، ص40.
⁶ انظر: السمرقندي، محمد بن أحمد (ت:540هـ)، **تحفة الفقهاء**، دار الكتب العلمية، بيروت، ط.2، 1994م، ج1، ص27،
⁷ انظر: صفحة 71.
⁸ **الفرصة**: القطعة من الصوف أو القطن أو غيره وإنما أخذ من فرصت الشيء أي قطعته، انظر: الهروي، **غريب الحديث**، باب (فرص)، ج1، ص61.
⁹ البخاري، **صحيح البخاري**، كتاب الحيض، باب ذلك المرأة نفسها إذا تطهرت من الحيض، ج1، ص119، حديث رقم (308)، ومسلم، **صحيح مسلم**، كتاب الحيض، باب استحباب استعمال المغتسلة من الحيض المسك، ج1، ص260، حديث رقم (332).
¹⁰ النووي، **المنهاج (شرح صحيح مسلم)**، ج4، ص13.

توصلت الدكتورة أمينة علي ناصر صديق أستاذة الأحياء الدقيقة في كلية التربية للأقسام العلمية بجدة، إلى اكتشاف أن المسك مضاد حيوي طبيعي لعلاج الأمراض الجلدية والتناسلية في الإنسان والحيوان، وسجل هذا الاكتشاف بمدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية في الرياض كبراءة اختراع. كما قدمت الباحثة في المؤتمر العالمي الثامن للإعجاز العلمي في القرآن والسنة المنعقد بالكويت 1427 هـ بحثاً لها بعنوان: "صور من الإعجاز العلمي لاستخدام المسك كمضاد حيوي للفطريات والخمائر المسببة لبعض الأمراض للإنسان والحيوان والنبات، وأوضحت أن الأحياء المجهرية الممرضة تكثر أعدادها في فترة الحيض، وأن المسك له تأثير كبير في القضاء على هذه الميكروبات الممرضة¹. وبهذا يتبين أن الحكمة من استعمال الحائض للمسك: تطيبب المحل ودفع الرائحة الكريهة، والقضاء على الفطريات والميكروبات الممرضة.

ثالثاً: الوضوء: إن الوضوء من الأمور اليومية في حياة المسلم، فرضها الله تعالى للعديد من العبادات، وسنها النبي

ﷺ في بعض الأوقات وحث عليها، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ

إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ﴾²، وقد ترجم البخاري لباب ما جاء في الوضوء بما يلي: "قال

أبو عبد الله: وَبَيَّنَّ النَّبِيُّ ﷺ أَنَّ فَرَضَ الْوُضُوءِ مَرَّةً مَرَّةً، وَتَوَضَّأَ أَيْضًا مَرَّتَيْنِ وَثَلَاثًا، وَلَمْ يَزِدْ عَلَى ثَلَاثٍ، وَكَرِهَ أَهْلُ

الْعِلْمِ الْإِسْرَافَ فِيهِ، وَأَنَّ يُجَاوَزُوا فِعْلَ النَّبِيِّ ﷺ"³. ويتضح هنا أن فرض الوضوء مرة مرة، وأن الوضوء ثلاثاً هو

سنة، وما زاد عن ذلك فهو مكروه؛ لأنه من باب الإسراف، قال الزيلعي: "فَالأَوَّلُ فَرَضٌ وَالثَّانِي سُنَّةٌ وَالثَّالِثُ إِكْمَالٌ

السُّنَّةِ، وَقِيلَ الثَّانِي وَالثَّالِثُ سُنَّةٌ"⁴.

وقد فصل النبي ﷺ في الكيفية الصحيحة التامة لإسباغ الوضوء، وذلك في الأحاديث التالية:

¹ انظر: نص البحث <http://www.tafsir.org/vb/archive?t=الماندة:6>

² المائدة: 6

³ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الوضوء، باب ما جاء في الوضوء، ج 1، ص 62.

⁴ الزيلعي، عثمان بن علي (ت: 743هـ)، تبیین الحقائق وكنز الدقائق وحاشية الشبلي، المطبعة الكبرى الأميرية، القاهرة، ط. 1، 1313هـ، ج 1، ص 5.

1- عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَنَّهُ تَوَضَّأَ فَعَسَلَ وَجْهَهُ، أَخَذَ عَرْفَةً مِنْ مَاءٍ، فَمَضْمَضَ بِهَا وَاسْتَنْشَقَ، ثُمَّ أَخَذَ عَرْفَةً مِنْ مَاءٍ، فَجَعَلَ بِهَا هَكَذَا، أَضَافَهَا إِلَى يَدِهِ الْأُخْرَى، فَعَسَلَ بِهَا وَجْهَهُ، ثُمَّ أَخَذَ عَرْفَةً مِنْ مَاءٍ، فَعَسَلَ بِهَا يَدَهُ الْيُمْنَى، ثُمَّ أَخَذَ عَرْفَةً مِنْ مَاءٍ، فَعَسَلَ بِهَا يَدَهُ الْيُسْرَى، ثُمَّ مَسَحَ بِرَأْسِهِ، ثُمَّ أَخَذَ عَرْفَةً مِنْ مَاءٍ، فَرَشَّ عَلَى رِجْلِهِ الْيُمْنَى حَتَّى غَسَلَهَا، ثُمَّ أَخَذَ عَرْفَةً أُخْرَى، فَعَسَلَ بِهَا رِجْلَهُ، يَعْنِي الْيُسْرَى ثُمَّ قَالَ: هَكَذَا رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَتَوَضَّأُ!

2- وقد ترجم البخاري باب إسباغ الوضوء بقول ابن عمر رضي الله عنهما: "إسباغ الوضوء الإلتفاء"³.

3- وعن لقيط بن صبرة⁴ رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال: "أسبغ الوضوء وخلل بين الأصابع"⁵.

الإعجاز العلمي في الوضوء:

هناك بعض الأحاديث تحض على الوضوء وتدعو للاكثار منه، وتذكر آثاره، فعن عثمان بن عفان رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: "مَنْ تَوَضَّأَ فَأَحْسَنَ الْوُضُوءِ خَرَجَتْ خَطَايَاهُ مِنْ جَسَدِهِ حَتَّى تَخْرُجَ مِنْ تَحْتِ أَظْفَارِهِ"⁶، وهذا الحديث يدعونا للتفكير في معناه فلماذا خص النبي ﷺ خروج الخطايا من الأظفار؟ وهل لهذا إشارة علمية؟

عن أبي هريرة عن النبي ﷺ قال: " إِنْ أُمَّتِي يُدْعَوْنَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ غُرًّا مُحَجَّلِينَ⁷ مِنْ أَثَارِ الْوُضُوءِ فَمَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ أَنْ يُطِيلَ غُرَّتَهُ فَلْيَفْعَلْ"⁸، والنبي ﷺ هنا يدعو أُمَّتَهُ إِلَى الْمَبَالِغَةِ فِي غَسْلِ الْيَدَيْنِ وَالْقَدَمَيْنِ وَوَسْفِهَا بِالْغُرَّةِ وَالتَّحْجِيلِ، فلماذا خص النبي ﷺ هذه الأماكن وجعلها علامة المؤمن يوم القيامة؟، فإنه إلى جانب كون الوضوء امتثالاً لأوامر الله تعالى ونبيه ﷺ، إلا أن هذا يتعدى إلى الصحة الجسمية، وهذا ما أثبتته العلم الحديث بعد الفحص الميكروسكوبي الذي أجري للمتظمين في الوضوء ولغير المنتظمين ما يلي :

¹ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الوضوء، باب غسل الوجه باليدين من غرفة واحدة، ج1، ص65، حديث رقم(140).
² الإلتفاء: شيء (نقي) نظيف، و(التنظيف): التنظيف، والإلتقاء لغة: المبالغة في التنظيف. انظر: ابن المطرز، ناصر الدين بن عبد السيد(ت:610هـ)، المغرب في ترتيب المعرب، تحقيق: محمود فاخوري وعبد الحميد مختار، مكتبة أسامة بن زيد، حلب، ط1، 1979م، مادة (النون مع القاف)، ج2، ص424.
³ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الوضوء، باب إسباغ الوضوء، ج1، ص40.
⁴ لقيط بن صبرة بن عبد الله بن المنفق بن عامر بن عقيل بن كعب بن ربيعة بن عامر بن صعصعة، وهو وافر بني المنفق إلى رسول الله ﷺ. انظر: ابن عبد البر، الإستيعاب في معرفة الأصحاب، ج3، ص1340.
⁵ الترمذي، سنن الترمذي، أبواب الصوم، كراهية مبالغة الاستنشاق للصائم، ج1، ص155، حديث رقم(788)، قال الترمذي: حديث حسن صحيح. وأبي داود، سنن أبي داود، كتاب الطهارة، باب في الاستنثار، ج1، ص35، حديث رقم(142). وابن ماجه، سنن ابن ماجه، كتاب الطهارة وسننها، باب تخليل الأصابع، ج1، ص153، حديث رقم(448)، وصححه الألباني. انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن الترمذي، ج2، ص288، حديث رقم(788).
⁶ مسلم، صحيح مسلم، كتاب الطهارة، باب خروج الخطايا مع ماء الوضوء، ج1، ص216، حديث رقم(245).
⁷ غرراً محجلين: الغرة هي بياض في الوجه غير فاحش، التحجيل بياض يكون في ثلاث قوائم من قوائم الفرس والمراد به هنا النور. انظر: ابن حجر، المنهاج، ج1، ص236.
⁸ البخاري، صحيح البخاري، باب فضل الوضوء، والغر المحجلون من آثار الوضوء، ج1، ص39، حديث رقم(136). ومسلم، صحيح مسلم، باب استحباب إطالة الغرة والتحجيل في الوضوء، ج1، ص216، حديث رقم(246).

أولاً: الاستنشاق! بالنسبة للمنتظمين في الوضوء فقد ظهر الأنف عند غالبيتهم نظيفاً طاهراً خالياً من الميكروبات؛ ولذلك جاءت الفحوصات التي أجريت لهم خالية تماماً من أي نوع من الميكروبات، في حين أعطت أنوف من لا يتوضؤون نتائج ميكروبية ذات أنواع متعددة وبكميات كبيرة من الميكروبات التي تسبب العديد من الأمراض، وقد ثبت أن التسمم الذاتي يحدث من جراء نمو الميكروبات الضارة في تجويفي الأنف ومنهما إلى داخل المعدة، والأمعاء وإحداث الالتهابات والأمراض المتعددة خصوصاً عندما تدخل الدورة الدموية²، لذلك سُن الاستنشاق في كل وضوء، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "إِذَا تَوَضَّأَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْتَنْشِقْ بِمَنْخَرَيْهِ مِنَ الْمَاءِ ثُمَّ لِيَنْتَرِ³"، وقد ورد الاستنثار في غير الوضوء للصلاة، كأمر النبي ﷺ بالاستنثار عند الاستيقاظ من النوم، فعن أبي هريرة رضي الله عنه عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: "إِذَا اسْتَبَقَّظَ أَرَاهُ أَحَدُكُمْ مِنْ مَنَامِهِ فَتَوَضَّأَ فَلْيَسْتَنْشِقْ ثَلَاثًا، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَبِيْتُ عَلَى حَيْشُومِهِ"⁴، وأمر به عند الغسل من الجنابة، عن ميمونة رضي الله عنها قَالَتْ: "صَبَبْتُ لِلنَّبِيِّ ﷺ غُسْلًا... ثُمَّ تَمَضَّمْتُ وَاسْتَنْشَقْتُ..."⁵.

وقد أمر النبي ﷺ بالمبالغة في الاستنشاق، والمبالغة تعني: أن تبلغ من الأمر جهدك⁷، وهذا في الحديث الذي رواه عاصم بن لقيط بن صبرة، عَنْ أَبِيهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ أَخْبِرْنِي عَنِ الْوُضُوءِ، قَالَ: "أَسْبِغِ الْوُضُوءَ، وَبَالِغٌ فِي الْإِسْتِنْشَاقِ، إِلَّا أَنْ تَكُونَ صَائِمًا"⁸، وهذه الكلمة التي وردت في الحديث تسترعي الانتباه، فلماذا أمر النبي ﷺ بالمبالغة في الاستنشاق؟ من المعلوم أن النبي ﷺ قد أوتي جوامع الكلم ولا بد أن لهذه الكلمة مدلولها الخاص، والسؤال يجيب عنه الدكتور هشام بدر الدين المشد (دكتورة في الأنف والأذن والحنجرة)، فيقول: "أن أمر

¹ انظر: مقال بعنوان: (الإعجاز العلمي في الوضوء)، نقلاً عن وكالة فلسطين اليوم، 12-11-2012م.

<http://paltoday.ps/ar/post/131534/%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B9%D8%AC%D8%A7%D8%B2-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D9%85%D9%8A-%D9%81%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D9%88%D8%B6%D9%88%D8%A1>

² انظر: عبد الصمد، محمد كامل، مقال بعنوان: (الإعجاز العلمي في السنة النبوية) نقلاً عن مجلة الإصلاح، العدد 269، 1994م، من ندوات جمعية الإعجاز العلمي للقرآن في القاهرة. <http://www.alsiraj.net/egaz/html/page08.html>

³ الانتثار: هُوَ إِخْرَاجُ الْمَاءِ بَعْدَ الْإِسْتِنْشَاقِ مَعَ مَا فِي الْأَنْفِ مِنْ مَخَاطٍ وَشِبْهِهِ. انظر: ابن حجر، المنهاج، ج3، ص123.

⁴ مسلم، صحيح مسلم، كتاب الطهارة، باب الإيتار في الاستنثار والاستجمار، ج1، ص212، حديث رقم (237).

⁵ البخاري، صحيح البخاري، كتاب بدء الخلق، باب صفة إبليس وجنوده، ج3، ص1199، حديث رقم (3121). ومسلم، صحيح مسلم، كتاب الطهارة، باب الإيتار في الاستنثار والاستجمار، ج1، ص212، حديث رقم (238).

⁶ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الغسل، باب المضمضة والاستنشاق في الجنابة، ج1، ص102، حديث رقم (256).

⁷ ابن سيده، علي بن إسماعيل (ت:458هـ)، المحكم والمحيط الأعظم، تحقيق: عبد الحميد هندراوي، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 2000م، باب (مقلوبة: ب ل غ)، ج5، ص536.

⁸ الترمذي، سنن الترمذي، أبواب الصوم، باب كراهية مبالغة الاستنشاق للصائم، ج3، ص146، حديث رقم (788)، قال الترمذي: حديث حسن صحيح. وأبي داود، سنن أبي داود، كتاب الطهارة، باب في الاستنثار، ج1، ص82، حديث رقم (142). والنسائي، سنن النسائي، كتاب الطهارة، باب المبالغة في الاستنشاق، ج1، ص66، حديث رقم (87). وابن ماجه، سنن ابن ماجه، كتاب الطهارة وسننها، باب المبالغة في الاستنشاق والاستنثار، ج1، ص142، حديث رقم (407)، وصححه الألباني. انظر: الألباني، صحيح أبي داود، ج1، ص242، حديث رقم (130).

النبي ﷺ بالمبالغة في الاستنشاق هو أمر إعجازي؛ لأن استمرارية الإنسان على هذا الفعل وهو إدخال الماء إلى الأنف والمبالغة في ذلك إلى أن يصل الماء إلى البلعوم هو بوصفه الدقيق الحل الأمثل لمشاكل الجيوب الأنفية والوقاية منها، فلا يكفي مجرد الغسل الظاهري للأنف وإنما كمال غسوله بأن يصل الماء إلى البلعوم¹.

ثانياً: المضمضة: فقد أمر النبي ﷺ بها في أكثر من مناسبة لكمال النظافة والطهارة وهي سنة، فأمر بها عند الوضوء تارة، فعن ابن عباس رضي الله عنهما: "أَنَّهُ تَوَضَّأَ فَعَسَلَ وَجْهَهُ، أَحَدًا عَرَفَهُ مِنْ مَاءٍ، فَمَضَمَضَ بِهَا وَاسْتَنْشَقَ ..."²، وأمر بها عند الغسل من الجنابة تارة أخرى، عن ميمونة³ قَالَتْ: "صَبَبْتُ لِلنَّبِيِّ ﷺ غُسْلًا ... ثُمَّ تَمَضَمَضَ ..."³، وأمر بها بعد الانتهاء من الطعام، فعن سويد بن النعمان⁴ رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ "... دَعَا بِطَعَامٍ فَلَمْ يَجِدْهُ إِلَّا سَوِيفًا، فَلَاكَ مِنْهُ، فَلَكُنَّا مَعَهُ، ثُمَّ دَعَا بِمَاءٍ فَمَضَمَضَ، ثُمَّ صَلَّى وَصَلَيْنَا وَلَمْ يَتَوَضَّأْ"⁵، وعن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي ﷺ "أَنَّهُ شَرِبَ لَبَنًا فَمَضَمَضَ فَاهُ، وَقَالَ: إِنَّ لَهُ دَسْمًا"⁶.

الإعجاز العلمي في فوائد المضمضة الصحية:

ثبت أن المضمضة تحفظ الفم والبلعوم من الالتهابات ومن تقريح اللثة، وتقي الأسنان من النخر بإزالة الفضلات الغذائية التي قد تبقى فيها، فقد ثبت علمياً أن 90% من الذين يفقدون أسنانهم سببه عدم نظافة الفم، وأن العفونة مع اللعاب وبقايا الطعام التي تمتصها المعدة وتسرى إلى الدم، ومنه إلى جميع الأعضاء تسبب أمراضاً كثيرة وأن المضمضة تنمي بعض العضلات في الوجه وتجعله مستديراً، وهذا التمرين لم يذكره من أساندة الرياضة إلا القليل لانصرافهم إلى العضلات الكبيرة في الجسم⁷.

¹ انظر: المشد، د. هشام بدر الدين، مقال بعنوان: (الإعجاز العلمي في المبالغة في الاستنشاق- الطب النبوي والتهاب الجيوب الأنفية)، الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، 11-11-2012م.

<http://www.eajaz.org/index.php/component/content/article/81-Number-XXIII/739-Prophetic-Medicine-and-sinusitis>

² سبق تخريجه صفحة: 36.

³ سبق تخريجه صفحة: 38.

⁴ سويد بن النعمان: بن مالك بن عامر بن عدي بن مجدعة بن حارثة بن الحارث بن الخزرج بن عمرو بن مالك بن أوس وهو من الأنصار شهد احد والمشاهد كلها. انظر: البغوي، عب الله بن محمد(ت:317هـ)، معجم الصحابة، تحقيق: محمد الجنكي، مكتبة دار البيان، الكويت، ط1، 2000م، ج1، ص293، انظر: ابن منده، محمد بن اسحاق(ت:395هـ)، ومعرفة الصحابة، تحقيق: عامر صري، جامعة الإمارات العربية، ط1، 2005م، ج1، ص780.

⁵ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الأطعمة، باب السويق، ج5، ص2060، حديث رقم(5075).

⁶ المرجع السابق، كتاب الأطعمة، باب شرب اللبن، ج7، ص109، حديث رقم(5609). ومسلم، صحيح مسلم، كتاب الحيض، باب نسخ الوضوء مما مست النار، ج1، ص274، حديث رقم(358).

⁷ انظر: عبد الصمد، محمد كامل، مقال بعنوان: (الإعجاز العلمي في الإسلام والسنة النبوية)، مجلة الإصلاح، العدد269، 1994م، من ندوات جمعية الإعجاز العلمي للقرآن في القاهرة. <http://www.alsiraj.net/egaz/html/page08.html>

ثالثًا: غسل الوجه واليدين إلى المرفقين والقدمين¹: ثبت وجوب غسل اليدين والوجه في قوله تعالى: ﴿وَأَيِّدِيكُمْ إِلَى

الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ﴾²، ولهذا الأمر الرباني فوائد عظيمة منها³:

1- فائدة إزالة الغبار وما يحتوي عليه من الجراثيم، فضلاً عن تنظيف البشرة من المواد الدهنية التي تفرزها الغدد الجلدية.

2- إزالة العرق فقد ثبت علمياً أن الميكروبات لا تهاجم جلد الإنسان إلا إذا أهمل نظافته؛ فإن الإنسان إذا مكث فترة طويلة بدون غسل لأعضائه فإن إفرازات الجلد المختلفة من دهون وعرق تتراكم على سطح الجلد محدثة حكة شديدة وهذه الحكة بالأظافر، التي غالباً ما تكون غير نظيفة فتدخل الميكروبات إلى الجلد، كذلك فإن الإفرازات المتركمة هي دعوة للبكتريا كي تتكاثر وتنمو .

3- كما قد ثبت أيضاً أن الدورة الدموية في الأطراف العلوية من اليدين والساعدين والأطراف السفلية من القدمين والساقين أضعف منها في الأعضاء الأخرى؛ لبعدها عن المركز الذي هو القلب فإن غسلها مع ذلكها يقوي الدورة الدموية لهذه الأعضاء من الجسم مما يزيد في نشاط الشخص وفعاليتة، ومن ذلك كله يتجلى الإعجاز العلمي في شرعية الوضوء في الإسلام، فتعدّ اليدين والذراعان والقدمان أجزاءً مكشوفة من البدن، تتراكم عليها الجراثيم بكميات كبيرة، فغسلها بالماء ينقيها منها ويزيلها عنها، كما أمرنا النبي ﷺ بتخليل أصابع اليدين والقدمين وغسل عقدها؛ وذلك تعقياً لما يمكن أن تحويه هذه المخابئ من الجراثيم والفطريات الضارة وغير ذلك، كما وصى النبي ﷺ بنظافة اليدين خاصة، وحض على غسلها عدة مرات في اليوم، بالإضافة إلى الوضوء كغسلهما قبل الطعام وبعده، وقد ورد حديث في استحباب الوضوء قبل الطعام، وذلك فيما رواه سلمان بن سعيد قال: قَرَأْتُ فِي التَّوْرَةِ أَنَّ بَرَكَةَ الطَّعَامِ الْوُضُوءُ قَبْلَهُ فَذَكَرْتُ ذَلِكَ لِلنَّبِيِّ ﷺ فَقَالَ:

¹انظر: عبد اللطيف، د. عبد الشكور، بحث بعنوان: (الإعجاز في الصلاة والصيام)، من أبحاث المؤتمر العالمي السابع للإعجاز العلمي في القرآن والسنة في الإمارات، 2004م، نقلاً عن موقع الهيئة العامة للإعجاز العلمي، 20-6-2015م.

<http://www.eajaz.org/index.php/Encyclopedias/Research-Scientific-Miracles-Encyclopedia/Medicine-and-Life-Sciences/27-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D9%85%D9%8A%D8%A9-%D9%81%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%84%D8%A7%D8%A9-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%8A%D8%A7%D9%85>

² المائدة:6

³ انظر: أحمد الحاج، يوسف، موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة المطهرة، مكتبة ابن حجر، ط2، 2003م، ص933.

"بِرَكَّةِ الطَّعَامِ الْوُضُوءُ قَبْلَهُ، وَالْوُضُوءُ بَعْدَهُ"¹، وقال صاحب عون المعبود: "الحِكْمَةُ فِي الْوُضُوءِ قَبْلَ الطَّعَامِ أَنَّ الْأَكْلَ بَعْدَ غَسْلِ الْيَدَيْنِ يَكُونُ أَهْنَأَ وَأَمْرَأَ؛ وَلِأَنَّ الْيَدَ لَا تَخْلُو عَنْ تَلَوُّثٍ فِي تَعَاطِي الْأَعْمَالِ فَعَسَلَهَا أَقْرَبَ إِلَى النَّظَافَةِ وَالنَّزَاهَةِ، وَالْمُرَادُ مِنَ الْوُضُوءِ بَعْدَ الطَّعَامِ غَسْلُ الْيَدَيْنِ وَالْفَمِّ مِنَ الدُّسُومَاتِ"²؛ وذلك لما لليدين من خطورة في نقل الأمراض وانتشار الأوبئة، عن طريق مس الطعام أو الشراب أو المصافحة.

4- يقول الدكتور أحمد شوقي إبراهيم عضو الجمعية الطبية الملكية بلندن واستشاري الأمراض الباطنية والقلب: "توصل العلماء إلى أن سقوط أشعة الضوء على الماء أثناء الوضوء يؤدي إلى انطلاق أيونات سالبة ويقلل الأيونات الموجبة مما يؤدي إلى استرخاء الأعصاب والعضلات، ويتخلص الجسم من ارتفاع ضغط الدم والآلام العضلية وحالات القلق والأرق، ويؤكد ذلك أحد العلماء الأمريكيين في قوله: إن للماء قوة سحرية، بل إن رذاذ الماء على الوجه واليدين - يقصد الوضوء - هو أفضل وسيلة للاسترخاء وإزالة التوتر"³.

أمور يستحب لها الوضوء:

هناك عدة أفعال يستحب فيها الوضوء، وكل منها له حكمته، منها:

عند النوم: كما جاء في حديث البراء بن عازب رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: "إِذَا أَخَذْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ"⁴، وفائدة ذلك الصحية سيأتي الحديث عنها في مطلب خاص ضمن مبحث الصحة الجسدية في النوم⁵.

1- معاودة الجماع: فعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "إِذَا أَتَى أَحَدُكُمْ أَهْلَهُ، ثُمَّ أَرَادَ أَنْ يَعُودَ، فَلْيَتَوَضَّأْ"⁶؛ وذلك لأن الوضوء يجمع ماء البخار الغريزي في الرجل، ويعيد الحيوية للجسم بعد الارتخاء⁷.

¹ الترمذي، سنن الترمذي، أبواب الأطعمة، باب ما جاء في الوضوء قبل الطعام وبعده، ج4، ص281، حديث رقم(1846)، قال الترمذي: لا نعرف هذا الحديث، وضعفه الألباني. انظر: الألباني، ضعيف سنن الترمذي، ج1، ص209، رقم(39). وأبي داود، سنن أبي داود، كتاب الآداب، باب غسل اليدين قبل الطعام، ج3، ص345، حديث رقم(3761)، وقال أبو داود: ضعيف.

²العظيم آبادي، عون المعبود في شرح سنن أبي داود، ج10، ص234.

³ الحاج، أحمد، موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة المطهرة، ص934.

⁴مسلم، صحيح مسلم، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب ما يقول عند النوم وأخذ المضجع، ج4، ص2081، حديث رقم(2710).

⁵ انظر: صفحة 74.

⁶مسلم، صحيح مسلم، كتاب الحيض، باب جواز نوم الجنب، واستحباب الوضوء له، ج1، ص249، حديث رقم(308).

⁷ انظر: ابن القيم، زاد المعاد في هدى خير العباد، ج4، ص232.

2- الوضوء للجنب: عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: "كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا كَانَ جُنُبًا، فَأَرَادَ أَنْ يَأْكُلَ أَوْ يَنَامَ، تَوَضَّأَ وَضُوءَهُ لِلصَّلَاةِ"¹، سيأتي الكلام عن هذا الموضوع في مطلب خاص ضمن مبحث الهدي النبوي في العلاقة الزوجية².

¹مسلم، صحيح مسلم، كتاب الحيض، باب جواز نوم الجنب واستحباب الوضوء له، ج1، ص248، حديث رقم(305).

² انظر صفحة: 71

تمهيد

إن كل ما سبق من أوامر ونواهي نبوية في نظافة البدن والمدن تشير بشكل مباشر وغير مباشر إلى أسس الوقاية النبوية، إضافة لتعليمنا من خلالها الآداب العامة في التعامل المختلف في شؤون حياتنا، إلا أن هناك بعض الأوامر والنواهي كان المقصد الأساسي للنبي ﷺ منها هو الوقاية للحفاظ على الصحة الجسدية للفرد والمجتمع، وهي موضوع هذا المبحث.

المطلب الأول: الوقاية الحجر الصحي وصحة الجسد

إن من أعظم التدابير الوقائية التي جاءت بها السنة المطهرة، قضية الحجر الصحي التي لم يعرفها العلم الحديث إلا مؤخرًا بعد اكتشاف أسباب الأمراض وإمكانية العدوى، ولكن النبي -صلى الله عليه وسلم- لم يشر إليها فقط وإنما أسس لها قواعد، وأصحح عن أنجع الطرق في استعمالها، وهذا كله لحماية الفرد والمجتمع من الأمراض الجسدية التي ستنتشر عظمه فيما لو نزل في الأمة داء ولم يعمل بالحجر الصحي .

وأما عن معنى الحجر : لغة : الحَجْرُ: المنع¹، يقال: حجر القاضي على فلان: إذا نهاه عن البيع والشراء والتصرف حتى يقضي ديونه². وأصل الحجر في اللغة ما حَجِرَتْ عليه أي: ما مَنَعَتْ من أن يوصل إليه، وكل ما منعت منه فقد حَجِرَتْ عليه³. في اصطلاح الأطباء: عَزَل الأشخاص أو الحيوانات أو النباتات الوافدة من منطقة موبوءة بالأمراض المُعْدِيَّة؛ للتأكد من خلوّهم من تلك الأمراض، ومدار اللفظ على المنع⁴.

وقد اهتم النبي ﷺ بالحجر الصحي لنوعين من الأمراض المعدية، وهي الجدام والطاعون، ويقول ابن قتيبة: أن العدوى جنسان: أَحَدُهُمَا: عَدْوَى الْجَدَامِ⁵... والثاني: عدوى الطاعون⁶، وهي التي كانت معروفة في ذلك الوقت،

¹ الطبري، جامع البيان، ج19، ص255.
² اليميني، نشوان بن سعيد(ت:573هـ)، شمس العلوم ودواء كلام العرب من الكلوم، تحقيق: د.حسين العمري وآخرون، دار الفكر المعاصر، بيروت، ط.1، 1999م، مادة (حجر)، ج3، ص1351. ابن منظور، لسان العرب، مادة (حجر)، ج2، ص782.
³ الزجاج، إبراهيم بن السري(ت:311هـ)، معاني القرآن وإعرابه، عالم الكتب، بيروت، ط.1، 1988م، ج4، ص63.
⁴ د. عمر، أحمد مختار، معجم اللغة العربية المعاصرة، عالم الكتب، بيروت، ط.1، 2008م، مادة (ح ج ر)، ج1، ص446.
⁵ الجدّام: والجدّام مرض معدى مزمن تسببه المتفطرة الجذامية وهي بكتريا عصوية الشكل، ويؤثر المرض في المقام الأول على الجذام والأعصاب المحيطة والغشاء المخاطي للقناة التنفسية العلوية والعينين، والجدّام مرض قابل للشفاء، ويمكن تجنب العجز إذا ما توفر العلاج في المراحل المبكرة للمرض. نَقْلًا عن منظمة الصحة العالمية، 2016-3-29م. [/http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs101/ar](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs101/ar)
⁶ الطاعون: وباء معروف وهو بثر مؤلم جدًا يخرج مع لهاب ويسود ما حوله أو يخضر أو يحمر ويحصل معه خفقان في القلب والقيء. انظر: النووي، المنهاج(شرح صحيح مسلم)، ج1، ص105.
⁷ انظر: ابن قتيبة، عبد الله بن مسلم(ت:276هـ)، تأويل مختلف الحديث، المكتب الإسلامي، بيروت1999م، ط.2، ج1، ص168.

واليوم يوجد الكثير من الأمراض المعدية التي ينطبق عليها قول النبي ﷺ وأمره بالحجر الصحي فيها، وقد جاءت النصوص النبوية ترسم معالم قاعدة الحجر الصحي منها: عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: "لَا يُورِدَنَّ مُرْمِضٌ عَلَى مُصِحِّ"، والمرض: ذو الماشية المريضة، والمصح: ذو الماشية الصحيحة²، فالنبي ﷺ هنا يحث على أن لا يقدم الممرض على المصح، ويلاحظ لفظ الممرض لا المريض، دلالة على أنه قد يشكل خطرًا بنقله للمرض، وهذا لا ينطبق على الحيوانات فقط وإنما هذه قاعدة طبية وقائية تصلح لجميع الأمراض المعدية للإنسان والحيوان، أسسها لنا النبي ﷺ.

الإشكال الوارد في الحديث والرد عليه:

وقد أشكل هذا الحديث مع حديث لا عدوى، فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ: "لَا عَدْوَى وَلَا طَيْرَةَ وَلَا هَامَةَ وَلَا صَفَرَ وَفِرَّ مِنَ الْمَجْدُومِ كَمَا تَفِرُّ مِنَ الْأَسَدِ"³، ويجاب عن هذا بما قاله النووي: "أن الأمراض لا تعدي بطبعها ولكن جعل الله سبحانه وتعالى مخالطتها سببًا للإعداء، ففي الحديث الأول ما يعتقد أهل الجاهلية من العدوى بطبعها، وأرشد في الثاني إلى مجانبة ما يحصل عنده الضرر عادة بقضاء الله وقدره"⁴.

وأما الأمراض التي حث النبي ﷺ على الحجر الصحي فيها:

أولنا: الجذام: فقد وردت فيه مجموعة من الأحاديث تدعو للفرار من المجذوم، منها:

ما ورد عن أبي هريرة رضي الله عنه يَقُولُ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "لَا عَدْوَى وَلَا طَيْرَةَ، وَلَا هَامَةَ وَلَا صَفَرَ، وَفِرَّ مِنَ الْمَجْدُومِ كَمَا تَفِرُّ مِنَ الْأَسَدِ"⁵، وقد ورد عن النبي ﷺ أنه أعفى رجلاً مجذومًا من المبايعة فعن الشريد بن سويد رضي الله عنه قَالَ: كَانَ فِي وَفْدِ تَقِيفٍ رَجُلٌ مَجْدُومٌ، فَأَرْسَلَ إِلَيْهِ النَّبِيُّ ﷺ "إِنَّا قَدْ بَايَعْنَاكَ فَارْجِعْ"⁶، فالنبي ﷺ أمره بالرجوع واعتبر أنه بايعه، وهذا يدل على حجر النبي ﷺ الصحي على هذا الرجل؛ لما في اختلاطه بالناس من أذى لهم .

¹ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الطب، باب لا هامة، ج5، ص2177، حديث رقم(5437).

² ابن بطلان، علي بن خلف(ت:449هـ)، شرح صحيح البخاري لابن بطلان، تحقيق: ياسر بن إبراهيم، مكتبة الرشد، السعودية ط.2، 2003م، ج9، ص450.

³ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الطب، باب الجذام، ج5، ص2158، حديث رقم(5380).

⁴ النووي، المنهاج(شرح صحيح مسلم)، ج1، ص35.

⁵ سبق تخريجه صفحة 44

⁶ الشريد بن سويد الثقفي: سكن الطائف والمدينة وروى عن النبي ﷺ أحاديث، انظر: البغوي، معجم الصحابة، ج3، ص298، قيل: الشريد اسمه مالك، من بني سحسح بن جذام بن الصدف، قتل قتيلا من قومه فلحق بمكة، فحالف بني حطيظ بن جشم بن ثقيف، ثم وفد إلى النبي ﷺ، فأسلم. انظر: ابن الأثير، محمد بن محمد، أسد الغابة، دار الفكر، بيروت، دبط، 1989م، ج2، ص368.

⁷ مسلم، صحيح مسلم، كتاب السلام، باب اجتناب المجذوم ونحوه، ج4، ص1752، حديث رقم(2231).

الإشكال الوارد في الحديث والرد عليه:

فقد جاءت أحاديث تبين أن النبي ﷺ أكل مع المجذوم مثل: حديث جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: أَخَذَ النَّبِيُّ ﷺ بِيَدِ مَجْذُومٍ، فَأَدْخَلَهَا مَعَهُ فِي الْقُصْعَةِ، وَقَالَ: "كُلْ بِاسْمِ اللَّهِ، ثِقَةً بِاللَّهِ، وَتَوَكُّلاً عَلَيْهِ"، ويجاب عن هذا الإشكال بقول ابن حجر: "إِنَّ الْجَمْعَ بَيْنَ الْحَدِيثَيْنِ حَمَلَ الْأَمْرَ بِاجْتِنَابِهِ وَالْفِرَارُ مِنْهُ عَلَى الْإِسْتِحْبَابِ وَالْإِحْتِيَاظِ وَالْأَكْلُ مَعَهُ عَلَى بَيَانَ الْجَوَازِ"².

ثانياً الطاعون:

فقد نهى النبي ﷺ أن يدخل الإنسان بلدًا يعرف أن الطاعون قد فشا فيها وذلك وفي نفس الوقت نهى ﷺ خروج الإنسان من بلد قد ابتلي بهذا الداء، فعن أسامة بن زيد رضي الله عنهما: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "الطَّاعُونَ رِجْسٌ أُرْسِلَ عَلَى طَائِفَةٍ مِنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ، أَوْ عَلَى مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ، فَإِذَا سَمِعْتُمْ بِهِ بَارِضٍ، فَلَا تَقْدُمُوا عَلَيْهِ، وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ، وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا، فِرَارًا مِنْهُ"³، وقد رتب النبي ﷺ على الصبر والاحتساب لمن ابتلي فصبر أجر الشهيد فعن عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أَنَّهَا أَخْبَرَتْنَا: أَنَّهَا سَأَلَتْ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ عَنِ الطَّاعُونَ، فَأَخْبَرَهَا نَبِيُّ اللَّهِ ﷺ: "أَنَّهُ كَانَ عَذَابًا يَبْعَثُهُ اللَّهُ عَلَى مَنْ يَشَاءُ، فَجَعَلَهُ اللَّهُ رَحْمَةً لِلْمُؤْمِنِينَ، فَلَيْسَ مِنْ عَبْدٍ يَقَعُ الطَّاعُونَ، فَيَمُوتُ فِي بَلَدِهِ صَابِرًا، يَعْلَمُ أَنَّهُ لَنْ يُصِيبَهُ إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَهُ، إِلَّا كَانَ لَهُ مِثْلُ أَجْرِ الشَّهِيدِ"⁴؛ وفي ذلك مواساة لمن ابتلاههم الله تعالى، ولإعطائهم داعيًا قويًا في عدم الخروج وعدم كسر الحجر الصحي الذي دعاهم إليه، وفي هذا حكمة بليغة منه عليه السلام بترغيب الصابرين الجالس في البلد المصاب حتى لا يخرج ويعدي الناس في غير البلاد؛ فيعم فيها الفساد. قال الخطابي في معالم السنن: "قوله: "لا تقدموا عليه" إثبات الحذر والنهي عن التعرض للتلف، وفي قوله: "لا تخرجوا فرارًا منه" إثبات التوكل والتسليم لأمر الله وقضائه، فأحد الأمرين تأديب وتعليم، والآخر تفويض وتسليم"⁵.

¹ أبي داود، سنن أبي داود، كتاب الطب، باب في الطيرة، ج4، ص20، حديث رقم(3925)، وضعفه الألباني. انظر: الألباني، محمد بن ناصر الدين، صحيح وضعيف سنن أبي داود، مركز نور القرآن لأبحاث القرآن والسنة، الاسكندرية، دط، دت، ج1، ص2، حديث رقم(3925).
² ابن حجر، فتح الباري، ج10، ص159.
³ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الأنبياء، باب أم حسبت أن اصحاب الكهف والرقيم، ج3، ص1281، حديث رقم(3286). ومسلم، صحيح مسلم، كتاب السلام، باب الطاعون والطيرة والكهانة ونحوها، ج4، ص1737، حديث رقم(2218).
⁴ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الأنبياء، باب أم حسبت أن اصحاب الكهف والرقيم، ج3، ص1281، حديث رقم(3287).
⁵ الخطابي، حمد بن محمد(ت:288هـ)، معالم السنن، المطبعة العلمية، حلب، ط1، 1932م، ج1، ص299.

الإشكال الوارد في الحديث والرد عليه:

وقيل أن الحديث مشكل من وجه أن النبي ﷺ يحذر من الدخول إلى البلد المصاب، ثم يأمر بالبقاء في البلد المصاب وهذا ضدان، والجواب على وجهين!

الأول: أنه لما لم يؤمن على القادم على الطاعون أن يظن إذا أصابه أن ذلك على سبيل العدوى التي لا صنع للقدر فيها نهى ﷺ عن ذلك، ولما ظن الخارج عنه أن خروجه يدفع القدر نهى عن ذلك، فكلا الأمرين يراد لإثبات القدر، وترك التعرض بما يزلزل الباطن.

والثاني: إنما نهى ﷺ إذا وقع الطاعون في بلد أن يخرج منه؛ لأنه إذا خرج الأصحاء هلك المرضى لأنه لا يبقى من يقوم بأمرهم فخروجهم لا يقطع بنجاتهم، وهو قاطع بهلاك الباقين، والمسلمون كالبنين يشد بعضه بعضاً.

الإعجاز العلمي في النهي عن الخروج من البلد الموبوء، والنهي عن الدخول إليه

لم يكن العالم يعرف عن أسباب الأمراض شيئاً في زمن النبي ﷺ وإنما كان يعتقد معظم الناس أن السبب هو الجن والخرافة، وليس بالشيء المستوعب في ذلك الوقت أن تقول لإنسان يشاهد الموتى حوله في البلد الموبوء بأن ابق مكانك ولا تخرج!، فإنه كان ليعتبر هذا جنوناً، إلا أن رسول الله ﷺ قال هذا للمسلمين حفاظاً على بقاء المجتمع، وأسس بذلك لقاعدة طبية عظيمة، لم تدرك ولم تعرف إلا في عصر العلم الحديث .

وتفسر هذه الحالة علمياً بما يسمى حامل الجرثوم، والذي يُعرّف بأنه: "الإنسان الذي يحمل في جسمه أحد مسببات الأمراض المعدية دون أن تظهر عليه أي علامة مرضية مميزة لهذا المرض، مما يجعله ذا خطورة كبيرة على الصحة العامة؛ لأنه ليس من السهل اكتشاف ما يحمله من الجراثيم الممرضة إلا بالفحوصات المخبرية الصعبة، وليس من السهل عزله عن باقي الأشخاص لعدم معرفة ما إذا كان يشكو من مرض أو ضعف"²، ولحامل الجرثومة حالات مختلفة، حاولت الباحثة اختيار الحالات المرضية المطابق وصفها لمقصد الحديث النبوي، منها:

1- حامل جرثوم وهو في مرحلة الحضانة المرضية؛ أي المدة الزمنية التي تبدأ من دخول الجراثيم إلى جسم

الإنسان وتنتهي بظهور الأعراض المرضية عليه.

¹ ابن الجوزي، عبد الرحمن بن علي (ت: 597هـ)، كشف المشكل من حديث الصحيحين، تحقيق: علي البواب، دار الوطن، الرياض، د. ط، د. ت، ج 1، ص 218.

² فريجات، د. حكمت وآخرون، مبادئ في الصحة العامة، دار المستقبل، عمان، 1990م، د. ط، ص 108.

2- حامل جرثوم صحيح الجسم؛ وذلك إذا كانت الأعراض المرضية خفيفة أو غير ظاهرة، لأن الشخص يتمتع بمناعة قوية تمكّنه من مقاومة الجرثوم، وهذا يمنع ظهور الأعراض المرضية عليه ظهورًا واضحًا، ويُعتبر أصحاب هذه الحالة هم من يشكلون مصدر الخطر الحقيقي في نقل الوباء إلى أماكن أخرى إذا انتقلوا إليها؛ ولأنهم يتحركون ويختلطون بالأصحاء بلا حذر أو خوف فينقلون لهم جرثومة الوباء المدمرة فهم أخطر من المرضى الحقيقيين لتجنب الناس لهم².

وخير ما يختم به هذا الموضوع بمعلومة تعتبر من روائع حضارتنا التي أسسها لنا نبينا محمد ﷺ؛ حيث يصف الدكتور مصطفى السباعي في كتابه " من روائع حضارتنا" الرقي الطبي الوقائي الذي وصل إليه المسلمون في نفس الوقت الذي تأخر فيه غيرهم، فيقول: "بأن أول مستشفى أنشئت في الإسلام كانت في عهد الوليد بن عبد الملك، وكانت خاصة بالمجذومين، وجعل فيها الأطباء، وأجرى فيها الأرزاق، وأمر بحبسهم لنلا يخرجوا، وأجرى لهم وللعيمان الأرزاق"³، والأروع أنه كان يُخصّ لكل مريض في المستشفى المنصوري الكبير في القاهرة بزبدية خاصة به لا يستعملها أي مريض آخر ووجوب تغطيتها وإيصالها للمريض بهذا الشكل⁴.

ويقارن الدكتور السباعي بين مجموعة من أكبر مستشفيات العالم الإسلامي في ذلك الوقت وبين أكبر مشافي أوروبا (أوتيل ديوي)، والذي يحتوي على 1200 سرير جلهم ينام فيه أكثر من مريض وهو بالكاد يتسع لواحد، وكان من الطبيعي أن تجد امرأة في المخاض مع طفل متشنج يحترق بالحمى، وكلاهما إلى جنب مريض بداء جلدي يحك جلده المهترئ بأظافره الدامية ويسيل منه القيح على الأغشية⁵، وهذا يبين أنه لم تكن لديهم أي معرفة بالحجر الصحي، وأن تقدم الغرب اليوم في هذا المجال قائم على معرفتهم السابقة في أصول الحجر الصحي من بلاد المسلمين.

¹ انظر: فريجات، د.حكمت وآخرون، مبادئ في الصحة العامة، ص109.

² انظر: مقال بعنوان: (الحجر الصحي اكتشاف نبوي)، نقلًا عن موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي، 7-10-2012م.

³السباعي، د.مصطفى، من روائع حضارتنا، دار الوراق للنشر والتوزيع، ط.1، 1999م، ص219.

⁴انظر: المرجع السابق، نفس الصفحة.

⁵انظر: المرجع السابق، ص220.

المطلب الثاني : الوقاية بالحجامة وصحة الجسد

الحجامة هي من الهدى النبوي الذي أوصى النبي ﷺ بتطبيقه، لما فيها من فوائد عظيمة تساعد على الشفاء بإذن الله، وهي وقاية لمن فعلها وهو سليم، وعلاج لمن فعلها وهو سقيم .

تعريفها: لغة: الحجم : هو المنع، المص، والحجّام: المصاص، وحرفته الحجامة¹، وهو من احتراف الحجامة²، والحجامة اصطلاحًا: مص الدم أو القيقح من الجرح³.

وقد وردت مجموعة أحاديث عن النبي ﷺ تبين مدى أهمية الحجامة وتحت عليها، فعن ابن عباس رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال: "الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةِ شَرَبَةِ عَسَلٍ، وَشَرْطَةِ مِحْجَمٍ، وَكَبَةِ نَارٍ، وَأَنْهَى أُمَّتِي عَنِ الْكَيِّ"⁴، وعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "إِنَّ أُمَّتَلَّ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْحِجَامَةُ، وَالْقُسْطُ الْبَحْرِيُّ"⁵.

المواضع التي احتجم النبي ﷺ فيها:

1- احتجم النبي ﷺ في رأسه: فعن ابن عباس رضي الله عنهما: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ "اِحْتَجَمَ وَهُوَ مُحْرِمٌ فِي رَأْسِهِ، مِنْ شَقِيقَةٍ كَانَتْ بِهِ"⁶. وعن ابن بَحِينَةَ رضي الله عنه قال: "اِحْتَجَمَ النَّبِيُّ ﷺ وَهُوَ مُحْرِمٌ بِلَحْيِ جَمَلٍ فِي وَسْطِ رَأْسِهِ"¹⁰.

2- احتجم النبي ﷺ في الأذنين والكاهل: فعن أنس رضي الله عنه: "احتجم رسول الله ﷺ في الأذنين والكاهل"¹¹، والأخدعان: عرقان في جانبي العنق، والكاهل: مقدم أعلى الظهر²، وفي حجامة الأذنين والكاهل فوائد

¹ الفيروز آبادي، القاموس المحيط، مادة (ح ج م)، ج1، ص1091.
² قلعبجي، أحمد، معجم لغة الفقهاء، دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع، ط.8، 1988م، ج1، ص175.
³ المرجع السابق، نفس الصفحة .
⁴ مسلم، صحيح مسلم، كتاب السلام، باب لكل داء دواء واستحياب التداوي، ج4، ص1729، حديث رقم (2205).
⁵ القسط البحري: هو العود الذي يُتَبَخَّرُ به. انظر: ابن الاثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، مادة(عود)، ج3، ص317.
⁶ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الطب، باب الحجامة من الداء، ج5، ص2156 حديث رقم(5371).
⁷ المرجع السابق، كتاب الطب، باب الحجم من الشقيقة والصداع، ج5، ص2156، حديث رقم(5374).
⁸ ابن بَحِينَةَ: هو عبد الله بن مالك بن سعد بن القُشْبِ، من أُرْدِ شَنْوَةَ خَلِيفَ بَنِي عَبْدِ الْمُطَّلِبِ بْنِ عَبْدِ مَنَافٍ بْنِ قُصَيٍّ، وَبَحِينَةُ بِنْتُ الْحَارِثِ بْنِ الْمُطَّلِبِ بْنِ عَبْدِ مَنَافٍ وهي امه . انظر: ابن عبد البر، الاستيعاب في معرفة الأصحاب، ج3، ص982.
⁹ لحي جمل: تلبية بين مكة والمدنية، انظر: السبتي، عياض بن موسى (ت:544هـ)، مشارق الأنوار على صحاح الآثار، المكتبة العتيقة ودار التراث، ج1، ص369. وهي الجحفة حاليًا تقع على بعد سبعة أميال من السقياء. انظر: السهوي، علي بن عبد الله (ت:911هـ)، خلاصة الوفا بأخبار دار المصطفى، د.محمد الجكني، مكتبة الوراق، ج2، ص481.
¹⁰ البخاري، صحيح البخاري، كتاب المناسك، باب الحجامة للمحرم، ج3، ص15، حديث رقم(1836).

عظيمة جدًا، حيث يقول ابن بطال في شرحه للصحيح: "إن حجامه الأذعين لإدواء العينين، والرأس والعنق والظهر، وإن الحجامه على الكاهل نفعها من داء الجسد كله"³، ويكمل ابن حجر في فوائد حجامه الأذعين ويقول: "تنفع من أمراض الرأس والوجه كالأذنين والعينين والأسنان والأنف والحلق"⁴. وقال أنس رضي الله عنه: "احتجم النبي ﷺ على ظهر قدمه"⁵، والفائدة الطبية هنا كما قال ابن حجر: "الحجامه على ظهر القدم تنوب عن فصد الصافين وهو عرق عند الكعب وتنفع من فروح الفخذين والساقين وانقطاع الطمث"⁶.

وقت الحجامه :

ورد في السنة النبوية مجموعة من التعليمات التي ينبغي للمحتجم معرفتها قبل أن يحتجم، ومن ذلك:

1- استحباب الحجامه على الرقيق: وذلك ما رواه ابن عمر رضي الله عنهما قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول:

"الحجامه على الرقيق، أمثل وفيه شفاء، وبركته، وتريد في العقل، وفي الحفظ..."⁷، فهنا يبين النبي ﷺ الحالة

المتلى

التي يجب أن يكون عليها الإنسان في حال إقدامه على الاحتجام، يقول ابن القيم: "وتكره الحجامه على الشبّع؛ فإنها ربما أوزنت سددا وأمراضا رديئة، لا سيما إذا كان الغداء رديئا غليظا، وفي أثر الحجامه على الرقيق دواء، وعلى الشبّع داء"⁸.

2- تحري الحجامه في آخر الشهر العربي: فعن أنس بن مالك رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "من أراد الحجامه،

فليتحر سبعة عشر، أو تسعة عشر، أو إحدى وعشرين، ولا يتبع¹ بأحدكم الدم فيقتله"²، وهذا الحديث

الشريف يبين الأوقات التي يحتجم بها، قال صاحب القانون: "أوقاتها في النهار: الساعة الثانية أو الثالثة،

¹الترمذي، سنن الترمذي، كتاب الحج، باب ما جاء في الحجامه، ج4، ص390، حديث رقم(2051)، حسنه الترمذي. وأبو داود، سنن أبي داود، كتاب الطب، باب في موضع الحجامه، ج4، ص4، حديث رقم(3860). وابن ماجه، سنن ابن ماجه، كتاب الطب، باب موضع الحجامه، ج2، ص1152، حديث رقم(2106)، وصححه الألباني. انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن الترمذي، ج5، ص51، حديث رقم(2051).

²الذهبي، الطب النبوي، ج1، ص96.

³انظر: ابن بطال، شرح صحيح البخاري، ج9، ص402.

⁴ابن حجر، فتح الباري، ج10، ص152.

⁵أبي داود، سنن أبي داود، كتاب المناسك، باب المحرم يحتجم، ج2، ص168، حديث رقم(1837). والنسائي، سنن النسائي، كتاب مناسك الحج، باب حجامه

المحرم على ظهر القدم، ج5، ص194، حديث رقم(2849)، وصححه الألباني. انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن أبي داود، ج6، ص96، حديث رقم(1837).

⁶ابن حجر، فتح الباري، ج10، ص152.

⁷ابن ماجه، سنن ابن ماجه، كتاب الطب، باب في أي الأيام يحتجم، ج2، ص1153، حديث رقم(3487)، حسنه الألباني. انظر: الألباني، محمد بن ناصر الدين،

صحيح وضعيف سنن ابن ماجه، مركز نور الإسلام لأبحاث القرآن والسنة، الاسكندرية، دط، دت، ج7، ص487، حديث رقم(3487).

⁸ابن القيم، الطب النبوي، ج1، ص46.

وَيَجِبُ تَوْقِيهَا بَعْدَ الْحَمَامِ إِلَّا فِيمَنْ دَمُهُ غَلِيظٌ، فَيَجِبُ أَنْ يَسْتَحِمَّ، ثُمَّ يَسْتَجِمَّ سَاعَةً، ثُمَّ يَحْتَجِمَّ"³، ويقول ابن القيم: "إن التوقيت في الحديث موافق لما ينصح به الأطباء، وهذا عند عدم الحاجة الملحة للحجامة، أما إذا كانت هناك ضرورة ففي أي وقت من الشهر"⁴، وتوقيت الحجامة في آخر الشهر العربي له علاقة بالقمر وعلاقته بالمد والجزر الذي لا يؤثر فقط على البحر؛ بل يتعدى تأثيره إلى السوائل في جسد الإنسان من دم وسائل ليمفاوي والسوائل الأخرى⁵.

الإعجاز العلمي في الحجامة :

اكتشف العلم في العصر الحديث أهمية الحجامة، وهي: في دراسة علمية حديثة حول تكاثر المايكروبات في الجسم البشري، وحدثت الالتهابات التي يسببها ميكروب "سناف" الذي يتغذى على الحديد عن طريق نسف خلايا الدم الحمراء ليستخلص منها الحديد ليقوم بدوره في افتعال الالتهابات في الجسم، لاحظ العلماء إمكانية التأثير الإيجابي للحجامة على عدم تمكين المايكروب سناف من امتصاص الحديد؛ وبالتالي عدم حصول الالتهابات؛ وذلك لأن الجسم يتخلص من الدم الفاسد وبالتالي لا يتمكن المايكروب بتحطيم خلايا الدم الحمراء⁶.

وفي أول رسالة ماجستير طبية تتحدث عن الحجامة كدواء لمعالجة مرض الروماتويد⁷، للباحثة "صهباة بندق"، في كلية الطب في جامعة الأزهر، حيث قالت الباحثة: إن الحجامة طريقة فعالة اقتصادية وبسيطة تساعد في السيطرة على نشاط الروماتويد المفصلي، وأوضحت الباحثة أنها أجرت اختبارًا بالحجامة على خمسين مريضًا من مرضى

¹ يتبيح: يتهيج الدم ويفور. انظر: الحربي، اسحاق بن ابراهيم(ت:285هـ)، غريب الحديث، تحقيق: د.سليمان العايد، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، ط1، 1405هـ مادة (بيغ)، ج2، ص602. والجوهري، الصحاح، مادة (تغغ)، ج4، ص1317.

² ابن ماجه، سنن ابن ماجه، كتاب الطب، باب في أي الأيام يحتجم، ج2، ص1153، رقم(3486)، وصححه الألباني، انظر:الألباني، صحيح وضعيف سنن ابن ماجه، ج7، ص486، حديث رقم(3486)

³ ابن سينا، القانون في الطب، ج1، ص345.

⁴ ابن القيم، الطب النبوي، ج1، ص46، بتصرف.

⁵ انظر: الغزالي، د.علي علي، بحث بعنوان: (الحجامة)، نقلاً عن موقع الهيئة العامة للإعجاز العلمي، 31-5-2015م.

<http://www.eajaz.org/index.php/Encyclopedias/Research-Scientific-Miracles-Encyclopedia/Medicine-and-Life-Sciences/22->

[. %D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%AC%D8%A7%D9%85%D8%A9](http://www.eajaz.org/index.php/Encyclopedias/Research-Scientific-Miracles-Encyclopedia/Medicine-and-Life-Sciences/22-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%AC%D8%A7%D9%85%D8%A9)

⁶ انظر: مقال بعنوان: (الحجامة والفصد)، نقلاً عن موقع الطب النبوي، 7-10-2013م.

<http://www.4muhammed.org/hegamah.htm>

⁷ الروماتويد المفصلي: مرض التهابي يتلف الغشاء الزلالي الذي يربط بين العظام والمفاصل، وهو أحد أهم أنواع التهاب المفاصل المسببة للإعاقة، نقلاً عن موقع

طبيب دوت كوم 7-10-2013م. انظر: <http://www.tbeeb.net/a-808.htm>

الروماتيد لمدة ثلاثة أشهر حيث تبين لها أنه حدث تحسن بنسبة 80% في تسكين الآلام، واستطاع المرضى التعايش مع المرض؛ وبالتالي تخفيض نسبة الأدوية التي كانوا يتعاطونها¹.

المطلب الثالث: الصحة الجسدية الوقائية في أوامر نبوية متفرقة

لقد أمر النبي ﷺ ببعض الأمور الوقائية المتفرقة في مختلف شؤون الحياة، للحفاظ على صحة الفرد والمجتمع، واستكمالاً لإبداع الإسلام في مجال الطب الوقائي، والذي يؤكد في كل أمر ونهي فيه على مصدرية هذا الدين وحقيقته الساطعة.

أولاً: النهي عن مخالطة الكلاب:

فقد ورد تحريم مخالطة الكلاب في السنة النبوية وذلك في فيما يرويه جَابِرُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا حيث يَقُولُ: أَمَرَنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِقَتْلِ الْكِلَابِ، حَتَّىٰ إِنَّ الْمَرْأَةَ تَقْدُمُ مِنَ الْبَادِيَةِ بِكَلْبِهَا فَتَقْتُلُهُ، ثُمَّ نَهَى النَّبِيُّ ﷺ عَنْ قَتْلِهَا، وَقَالَ: "عَلَيْكُمْ بِالْأَسْوَدِ الْبُهَيْمِ ذِي النُّفْطَيْنِ، فَإِنَّهُ شَيْطَانٌ"²، وشيطان هنا تعني أخبثها³، ونلاحظ في الواقع أن هذا النوع من الكلاب يتميز بالشراسة وإمكانية إيذاء البشر، وهو ذو هيئة مخيفة، ويُرَى كثيرًا في الأعراس، وكم من حادث سمعنا به عن تهجم هذا النوع من الكلاب على امرأة أو طفل أو رجل، ولا يترك الضحية إلا بعد أن يوقع به الأذى الكبير .

وقد بين النبي ﷺ أن اقتناء هذا النوع من الكلاب يعتبر سببًا في نقصان ثواب العبد من عمله في كل يوم، ويعتبر ذلك رادعًا عن مخالفة أمر النبي، فعَنْ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "مَنْ اقْتَنَى كَلْبًا إِلَّا كَلْبَ مَاشِيَةٍ، أَوْ ضَارًّا، نَقَصَ مِنْ عَمَلِهِ كُلَّ يَوْمٍ قَيْرَاطَانٍ"⁴، وقد حدد ﷺ أسبابًا لاقتناء الكلاب، وجعل ما سواها مُنْقَصًا لعمل الإنسان في كل يوم، وفيه دليل على منع اقتناء الكلاب لغير الأسباب المحددة " لما في اقتنائها من مفسد

¹ انظر: بندق، صهبا، بحث بعنوان: (أثر الحجامة على مرضى الروماتيد)، نقلاً عن موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي، 8-10-2013م.

<http://www.ejaz.org/index.php/component/content/article/80-Number-XXII/685-Cupping-effect-on-patients-with-rheumatoid-arthritis>

²مسلم، صحيح مسلم، كتاب المساقاة، باب الأمر بقتل الكلاب، وبيان نسخه وبيان تحريم اقتنائها إلا لصيد أو زرع أو ماشية ونحو ذلك، ج3، ص1200، حديث رقم(1570).

³ابن قتيبة، تأويل مختلف الحديث، ج1، ص206.

⁴البخاري، صحيح البخاري، كتاب الذبائح والصيد، باب من اقتنى كلباً ليس بكلب صيد أو ماشية، ج5، ص2088، حديث رقم(5164). ومسلم، صحيح مسلم، كتاب المساقاة، باب الأمر بقتل الكلاب، وبيان نسخه وبيان تحريم اقتنائها إلا لصيد أو زرع أو ماشية ونحو ذلك، ج3، ص1201، حديث رقم(1574).

الترويع، والعقر للمارة، ولعل ذلك لمجانبة الملائكة لمحلها، ومجانبة الملائكة أمر شديد، لما في مخالطتهم من الإلهام إلى الخير، والدعاء إليه، وفيه دليل على جواز الاقتناء لهذا الغرض!".

الإعجاز العلمي في النهي عن مخالطة الكلاب :

لقد أثبت العلم الحديث خطورة الاختلاط بالكلاب، وإمكانية تضرر الصحة الجسدية للإنسان منها، ومن ذلك ²:

1- احتواء أمعاء الكلاب على أعداد كبيرة من الديدان الشريطية التي تنتقل إلى الإنسان عن طريق ابتلاع بيضها

الموجود في الطعام أو الماء الملوث ببراز الكلاب أو لعابه.

2- داء الكلب المعروف وبعض أنواع داء الليشمانيات³.

3- مرض الكيسة المائية الكلبية التي تكون الكلاب فيها هي السبب الغالب في إصابة الإنسان وحيواناته الأليفة

التي تتغذى على الجيف؛ ذلك لأن الكلب ينظف إسنه بلسانه فينتقل بيوض ديدان "الشريطية المكورة

المشوكة"، وهي التي تعيش في أمعائه إلى الإنسان عن طريق الطعام أو الماء الملوث بها وتسبب له داء

الأكياس المائية الخطير⁴.

4- تسبب الكثير من الأمراض الطفيلية وأخطرها مرض عداري⁵، التي تسببه الدودة الشريطية، التي توجد في

كل مناطق العالم التي تعيش فيها الكلاب على مقربة من الحيوانات الداجنة آكلة العشب.

5- الإصابة بسرطان الثدي: ففي دراسة أجريت عام 2007م تبين أن تربية الكلاب في البيت تزيد من احتمال

الإصابة بسرطان الثدي، وقد وجدت الدراسة أن 80 % من النساء اللواتي أصبن بسرطان الثدي كنَّ يربين

¹ابن دقيق العيد، محمد بن علي(ت:702هـ)، إحكام الأحكام شرح عمدة الأحكام، تحقيق: مصطفى مصطفى، ومدثر سندس، مؤسسة الرسالة، بيروت 2005م، ط2، ج2، ص289.

²انظر: د.الصاوي، عبد الجواد، مقال بعنوان: (من إعجاز القرآن الكريم والسنة المطهرة في الطب الوقائي والكانات الدقيقة²)، نقلاً عن موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، 6-10-2013م. [http://www.eajaz.org/index.php/Scientific-Miracles/Humanities-and-legislative-governance/271-Of-miracles-of-the-Quran-and-Sunnah-in-preventive-medicine-and-micro-organisms-prevent-the-spread-of-diseases-and-epidemics-\(2\)](http://www.eajaz.org/index.php/Scientific-Miracles/Humanities-and-legislative-governance/271-Of-miracles-of-the-Quran-and-Sunnah-in-preventive-medicine-and-micro-organisms-prevent-the-spread-of-diseases-and-epidemics-(2))

³داء الليشمانيات: يصيب داء الليشمانيات الجلدي ويؤدي إلى ظهور جروح متقرحة يصل قطر الواحد منها الى بضعة سنتيمترات، وتدوم لأشهر طويلة على الرغم من العلاجات المختلفة، نقلاً عن موقع طبيب كوم، 7-10-2013م. انظر:

<http://www.webteb.com/dermatology/diseases/%D8%AF%D8%A7%D8%A1-%D8%A7%D9%84%D9%84%D9%8A%D8%B4%D9%85%D8%A7%D9%86%D9%8A%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%AC%D9%84%D8%AF%D9%8A>

⁴ داء الأكياس المائية: مرض طفيلي يصيب الحيوانات آكلة الأعشاب كالأنعام والماعز والأبقار والإبل، وكذلك يصيب الإنسان وتعتبر كلها عائل وسبب لهذا الطفل، تعيش الدودة الكاملة في أمعاء الكلاب والذئب والثعلب والتي تعتبر عاملاً أساسياً لها. داء الأكياس المائية صيب الكبد والرئة في 90 % من الحالات، والعلاج الرئيسي هو العلاج الجراحي، أي استئصال الأكياس. نقلاً عن موقع الطبي، 81-11-2015، بتصرف، <http://www.altibbi.com>

⁵ انظر: مرض عداري: اسم آخر لمرض الأكياس المائية

الكلاب في بيوتهن وعلى احتكاك دائم معهم، بينما وُجِدَ أن الأشخاص الذين يربون القطط لم يصابوا بهذا النوع من السرطان؛ وذلك بسبب التشابه الكبير بين سرطان الثدي عند الكلاب وعند البشر¹.

ثانياً: تحريم لحوم بعض الحيوانات:

لقد حرم النبي ﷺ أكل مجموعة من الحيوانات، وكل لعنته التي ترجع في أصلها للحفاظ على صحة الإنسان الجسدية، وذلك مثل:

أولاً: تحريم أكل لحوم الجلالة: لحوم الجلالة هي: التي تأكل الجلة والجلة البعر²، "وإنما نُهي عن ألبانها؛ لأن أكله يجد فيه طعم ما أكلت، وكذلك في لحومها، ونهي عن ركبها؛ لأنها تعرق فتوجد رائحة في عرقها، وراكبها لا يخلو أن يصيبه ذلك، أو يجد رائحة"³.

وردت أحاديث تنهى عن أكل لحوم الجلالة وشرب ألبانها، ومن ذلك ما رواه ابن عباس رضي الله عنهما: "أن النبي ﷺ نهى عن المُجتممة⁴، ولين الجلالة⁵، وعن ابن عمر رضي الله عنهما قال: "نهى رسول الله ﷺ عن لحوم الجلالة وألبانها"⁶. يقول النووي: "وتكون الجلالة: بغيراً، وبقرة، وشاة، ودجاجة، وإوزة، وغيرها"⁷.

الإعجاز العلمي في النهي عن أكل لحوم الجلالة:

إن لحوم الجلالة هذه تتغذى بصورة أولية على الروث والبعر والأقذار التي تحتوي على الجراثيم و المايكروبات، وقد أثبتت الأبحاث العلمية أن الأقذار تحتوي على نسبة عالية ومتنوعة من السموم الخطرة على صحة

¹ Dobson, Roger, (Can dogs give you breast cancer?), Dailymail, October 30, 2007. <http://www.dailymail.co.uk/health/article-490581/Can-dogs-breast-cancer-Bizarre-medical-theories-experts-claim-actually-true.html>

² ابن قتيبة، غريب الحديث، ج1، ص276، وابن الجوزي، عبد الرحمن بن علي، غريب الحديث، تحقيق: د. عبد المعطي القلعجي، دار الكتب العلمية، بيروت، ط1، 1985م، ج1، ص167.

³ الحربي، غريب الحديث، ج1، ص115.

⁴ المُجتممة: هي التي جثمت على الموت. انظر: ابن قتيبة، غريب الحديث، ج1، ص276.

⁵ سنن الترمذي، كتاب الأطعمة، باب أكل لحوم الجلالة وألبانها، ج4، ص270، حديث رقم(1825)، قال الترمذي: حديث حسن صحيح، وصححه الألباني. انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن الترمذي، ج4، ص325، حديث رقم(1825).

⁶ ابن ماجه، سنن ابن ماجه، كتاب الذبائح، باب النهي عن لحوم الجلالة، ج2، ص1064، حديث رقم(3189)، صححه الألباني. انظر: الألباني، صحيح وضعيف ابن ماجه، ج7، ص189، حديث رقم(3189).

⁷ النووي، يحيى بن شرف(ت:676هـ)، تحرير ألفاظ التنبيه، تحقيق: عبد الغني الدقر، دار القلم، دمشق، ط1، 1408هـ، ج1، ص170.

⁸ انظر: القضاة، د. عبد الحميد، بحث بعنوان: (تفوق الطب الوقائي في الإسلام)، بحث مقدم للمؤتمر العالمي الأول للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، إسلام آباد- باكستان، 1407هـ، ص53.

الإنسان؛ فإذا تناولها حيوان أو طير انتشرت هذه الجراثيم في دمه ولحمه وترسبت في أنسجته؛ وعندما يتناول الإنسان لحم هذا الحيوان أو لبنه يصاب بالعلل والأمراض.

فالمتدبر في هذه الأحاديث وغيرها يلاحظ الإشارة الجلية أحياناً والإشارة الخفية أحياناً أخرى إلى عالم الكائنات الدقيقة وإلى المواد الضارة كمسببات للأمراض وحدوث العلل وانتشار الأوبئة، بينما كان الناس في زمن الرسول ﷺ وقبل زمنه، بل وبعده وحتى اكتشاف الميكروبات، كانوا يعتقدون أن الأمراض تسببها الأرواح الشريرة والشياطين والنجوم ولا علاقة لها بنظافة أو نظام أو سلوك، وكانوا يطلبون لها العلاج بالشعوذة والخرافات.

ثانياً: تحريم أكل كل ذي ناب من السباع:

ومن الحيوانات التي حرم النبي ﷺ أكلها، كل ذي ناب من السباع كالأسود والتمور، والثعالب، والذئاب وغيرها من الحيوانات التي تأكل الجيفة، وكل ذي مخلب من الطير كالنور، والصقور وغيرها من الطيور الجارحة التي تأكل الجيفة والميتة أيضاً، فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: "نهى رسول الله ﷺ عن كل ذي ناب من السباع، وعن كل ذي مخلب من الطير".¹

الإعجاز العلمي في تحريم أكل كل ذي ناب من السباع، ومخلب من الطير

أثبت علم التغذية الحديثة أن الشعوب تكتسب بعض صفات الحيوانات التي تأكلها؛ وذلك لاحتواء لحومها على سميات ومفرزات داخلية تسري في الدماء وتنتقل إلى معدة البشر فتؤثر في أخلاقهم، فالحيوان المفترس عندما يهتم باقتناص فريسته يفرز جسمه هرمونات تساعده على القتال واقتناص الفريسة، وقد لوحظ على القبانل التي تأكل هذا النوع من الحيوانات بأن طبائعها تميل للعنف وانعدام الغيرة وقد يستسيغ بعضهم أكل لحوم البشر.² لقد شرع الإسلام للمسلم ووجهه إلى كل طرق الوقاية من الأمراض والأخطار باجتنب أسبابها وتقوية كل وسائل الدفاع لمقاومتها والقضاء عليها، إن عالم الكائنات الدقيقة والهرمونات وتأثيرها على جسم الإنسان كان غيباً في زمن النبوة وبعده حتى القرن الماضي، لكن التوجيهات الإسلامية في الطهارة والوضوء والغسل والنظافة في الملابس والمسكن وأماكن

¹ مسلم، صحيح مسلم، كتاب الصيد والذباح، باب إذا غاب عنه الصيد ثم وجد، ج3، ص1534، حديث رقم (1934).

² انظر: الصعيدي، عادل، مقال: (تحريم أكل لحم الجوارح)، نقلاً عن موقع جامعة الإيمان، 25-4-2016م،

http://www.jameataleman.org/main/articles.aspx?article_no=1770

التجمعات، والتوجيهات في المأكل والمشرب والسلوك الخلقي العام والخاص، والأوامر الكسبية لتقوية الجوانب الإيمانية في نفس الإنسان لتثيير كلها بطريق أو بآخر إلى هذه العوالم الخفية التي تعيش داخل أجسادنا وفوقه وحوله، وتهاجمنا وتهددنا، وقد نفيدنا أو تهلكنا وهي موجودة بأعداد مذهلة، وتتكاثر بأعداد فائقة، وتصيب ملايين البشر بسمومها وأسلحتها بقدرة الله ومشيبته.

رابعاً: تغطيه الإناء

تغطية الإناء من الأوامر النبوية المهمة جداً في حياتنا الصحية؛ فهناك الكثير من الناس يهملون هذه السنة على قدر أهميتها، فقد ورد عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال: "عَطُوا الْإِنَاءَ، وَأَوْكُوا السَّقَاءَ، فَإِنَّ فِي السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزِلُ فِيهَا وَبَاءٌ، لَا يَمُرُّ بِإِنَاءٍ لَمْ يُعْطَ، وَلَا سِقَاءٍ لَمْ يُوكَ"¹، إِلَّا وَقَعَ فِيهِ مِنْ ذَلِكَ الْوَبَاءِ"²، فالنبي ﷺ وضع قواعد في حفظ الصحة بالاحتراز من عدوى الأوبئة والأمراض المعدية؛ فقد تبين أن الأمراض المعدية تسري في مواسم معينة من السنة، بل إن بعضها يظهر كل عدد معين من السنوات، وحسب نظام دقيق لا يعرف تعليقه حتى الآن، من أمثلة ذلك: أن الحصبة، وشلل الأطفال، تكثر في سبتمبر وأكتوبر، والتيفوئيد يكثر في الصيف، أما الكوليرا فإنها تأخذ دورة كل سبع سنوات، والجذري كل ثلاث سنين، وهذا يفسر لنا الإعجاز العلمي في قول الرسول ﷺ: "... فَإِنَّ فِي السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزِلُ فِيهَا وَبَاءٌ ..."³، أي أوبئة موسمية ولها أوقات معينة⁴.

¹ الإيكاء: الشد واسم الخيط الذي يشد به السقاء الوكاء. انظر: ابن الجوزي، غريب الحديث، ج1، ص482.

²مسلم، صحيح مسلم، كتاب الأشربة، باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء، ج3، ص1594، حديث رقم(2012).
³ سبق تخريجه: صفحة 55

⁴ انظر: مقال بعنوان: (عطوا الإناء وأوكلوا السقاء)، نقلاً عن موقع موسوعة الإعجاز العلمي، 7-5-2015م.
<http://quran-m.com/container2.php?fun=artview&id=919>

تمهيد:

الزواج سنة من سنن الله تعالى في هذا الكون، قال تعالى: ﴿يَأْتِيهَا النَّاسُ آتِفُوا رَبُّكُمْ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَجِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا

وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً¹ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا²﴾، والزواج هدفه الحفاظ على النسل البشري

بطريقة مشروعة مقبولة إنسانية، لها أسسها وضوابطها التي تحفظ للإنسان إنسانيته وكرامته من جهة، ويفرغ الإنسان من خلالها غرائزه التي أودعها الله تعالى فيه من جهة أخرى، وقد حث الله تعالى والنبى ﷺ فيها على فعل وترك بعض العادات، للحفاظ على الصحة الجسدية، وهذا موضوع المبحث .

المطلب الأول: الزواج وفوائده الصحية

الزواج هو الميثاق الغليظ الذي تستحل به الفروج، قال تعالى: ﴿وَأَخَذْنَا مِنْكُمْ مِيثَاقًا غَلِيظًا³﴾، وتكون من خلاله

العوائل، وتنسج العلاقات الإنسانية السليمة، وهو نصيحة النبي ﷺ للشباب، فعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ ﷺ فَقَالَ: "مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضَى لِلْبَصَرِ، وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ"⁴.

والزواج هو سنة المصطفى، فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ عندما رأى من هم على ترك الزواج والانقطاع للعبادة: "... لَكِنِّي أُصَلِّي وَأَنَامُ، وَأَصُومُ وَأَفْطِرُ، وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عَن سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي"⁵، وقد رفض النبي ﷺ التبتل ولم يجعله سنته وذلك فيما رواه سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه: "لَقَدْ رَدَّ، يَعْني رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَلَى عُثْمَانَ بْنِ مَطْعُونِ التَّبْتُلَ، وَلَوْ أَحَلَّهُ لَهُ لِأَخْتَصَيْنَا"⁶.

¹النساء: 1

²النساء: 24.

³البخاري، صحيح البخاري، كتاب الصوم، باب الصوم لمن خاف على نفسه العزبة، ج2، ص673، حديث رقم(1806). ومسلم، صحيح مسلم، كتاب النكاح، باب استحباب النكاح لمن تأقت نفسه إليه ج2، ص1018، حديث رقم(1400).

⁴ مسلم، صحيح مسلم، كتاب النكاح، باب استحباب النكاح لمن تأقت نفسه إليه، ج2، ص1020، حديث رقم(1401).

⁵ البخاري، صحيح البخاري، كتاب النكاح، باب ما يكره من التبتل والإختصاص، ج5، ص1952، حديث رقم(4786). ومسلم، صحيح مسلم، كتاب النكاح، باب استحباب النكاح لمن تأقت نفسه إليه، ج2، ص1021، حديث رقم(1402).

فوائد الزواج :

1- هو وسيلة لإرضاء الله تعالى واستمرار النسل الإنساني قال تعالى: ﴿ ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ مَاءٍ مَهِينٍ ﴾¹، وقد

حدد الإسلام ضوابط وقواعد استمرار هذا النسل البشري بالشرائع الربانية، لتعمير الأرض وإصلاحها والاستخلاف فيها.

2- إرضاء الرغبات الإنسانية التي خلقها الله في البشر، وصيانتها من أن تقضى بطريق غير مشروع، فالزواج

يحقق للإنسان السكن والاستقرار والمتعة الجسدية، قال تعالى: ﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا

لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ ﴾²، فالزواج يؤلف بين الزوجين ويجعل

بينهما مودةً وترباطاً ورحمةً، فلا يستطيع أحدهما الابتعاد عن الآخر، وإن حصل ذلك سرعان ما يشعر الآخر بخلل طرأ على حياته، وفي حال رجوع الآخر يشعر الاثنان بالاستقرار والأمان، فكأن الزواج لا يربط بين جسدين في مكان واحد وإنما يربط بين روحين ما أسرع أن تأتلفا معاً من أول أيام حياتهما معاً، فهو حقاً نعمة من نعم الله علينا.

3- هو وسيلة لكسب الحسنات من أكثر من وجه، فقد جاء في حديث أبي ذر رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "...وفي

بُضْعِ أَحَدِكُمْ صَدَقَةٌ، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَيَأْتِي أَحَدُنَا شَهْوَتُهُ وَيَكُونُ لَهُ فِيهَا أَجْرٌ؟ قَالَ: "أَرَأَيْتُمْ لَوْ وَضَعَهَا فِي

حَرَامٍ أَكَانَ عَلَيْهِ فِيهَا وَزْرٌ؟ فَكَذَلِكَ إِذَا وَضَعَهَا فِي الْحَلَالِ كَانَ لَهُ أَجْرٌ"³.

4- الزواج يساهم في نضوج الذكر والأنثى؛ فالزواج ينمي قدرة الرجل على القيام بالواجب ويجعل له هدفاً

سامياً في الحياة وهو إسعاد عائلته وحمايتها والسعي في سبيل مطالبها وإسعادها، وكذلك بالمسؤوليات الملقاة

¹السجدة:8.

²الروم:21

³مسلم، صحيح مسلم، كتاب الزكاة، باب بيان أن اسم الصدقة يقع على كل نوع من المعروف، ج2، ص697، حديث رقم(1006).

على الزوجة نحو الزوج تكمل شخصية المرأة وتنضج، وتخرج من نطاق كونها مسؤولة عنها فقط فتصبح

مسؤولة عن زوج وأبناء ستسأل عنهم أمام الله

العلم الحديث والفوائد الصحية للزواج

1- الزواج علاج ووقاية من السرطان: ففي بحث جديد نشر على جريدة الديلي ميل البريطانية، يؤكد أن الزواج له دور في الحماية من السرطان والعلاج منه؛ حيث أن الاستقرار الذي يشعر به المتزوج في بيته وفي حضن زوجه يؤمن له بطريقة أو بأخرى وسيلة للعلاج من السرطان؛ وتقول الدراسة أنه في بحث جديد أجراه علماء من جامعة هارفارد، وشمل أكثر من (750000) مريض سرطان تبين بالدليل القاطع أن المتزوجين لديهم فرصة أقل للإصابة بمختلف أنواع السرطان، ووجدت الدراسة أن الزواج أهم من العلاج الكيميائي، حيث ساهم في علاج 20 % من مرضى السرطان¹، ويقول الباحثون إن وجود الزوجة بجانب الرجل تمنحه شعورًا بالثقة وتؤمن له الرعاية الكافية والاستقرار في الحياة؛ ولذلك ينصح الخبراء اليوم بالزواج كطريقة مناسبة لحياة خالية من الأمراض ومستقرة نفسيًا، وأوضحت الدراسة أن الرجال كانوا أكثر حاجة للزواج في علاج السرطان، حيث أن نسبة أكثر من 20% تحسنت وشفيت تمامًا بينما 16 % من النساء شفيين من السرطان بسبب الزواج².

كما نشر بحث على جريدة السي بيس ي نيوز يؤكد أن الزواج السلوك السوي المشروع لتلبية الرغبة الجنسية يقلل من مخاطر الإصابة بسرطان البروستات؛ وسجل باحثون في جامعة (نونتيغهام) البريطانية اكتشافًا يفيد أن الرجال الذين يمارسون الجنس بانتظام في خمسينيات العمر، تقل بينهم مخاطر الإصابة بسرطان البروستات، وحذر العلماء في ذات الوقت أن الإكثار منه قد يأتي بنتائج معاكسة، ويزيد من فرص الإصابة بالمرض، وأشارت الدراسات إلى أن كبار السن من الرجال، هم أبرز المستفيدين من تأثير الجنس، الأمر الذي يرجع على الأرجح إلى تأثير هرموني قد يقف وراء بعض من هذه الفوائد، مثل تعديل المزاج. وراقب علماء فنلنديون في الدراسة ألف رجل، تتراوح أعمارهم بين سن 55 و75 عامًا، لمدة خمس سنوات؛ ووجدوا أن الرجال الذين لم

¹ Bates, Daniel, (How being married can help you survive cancer), Dailymail, September 24, 2013. <http://www.dailymail.co.uk/health/article-2430365/Marriage-improves-cancer-survival-rate-20-BETTER-chemotherapy.html>

² Bates, Daniel, (How being married can help you survive cancer), Dailymail, September 24, 2013. <http://www.dailymail.co.uk/health/article-2430365/Marriage-improves-cancer-survival-rate-20-BETTER-chemotherapy.html>

يمارسوا الجنس أسبوعياً، أكثر عرضة للإصابة بعجز في الانتصاب، مقارنة بمن مارسوه مرة واحدة على الأقل في الأسبوع، ويقول الدكتور (غراهام جاكسون) من جامعة (غايز وسانت توماس) ورئيس جمعية العجز الجنسي: "على صعيد اللياقة الجسمانية، الجنس يوازي المشي مسافة ميل واحد، أو تسلق وهبوط درجات طابقين"¹.

2- الحماية من مخاطر النوبات القلبية وحماية العظام: خلصت دراسة أجراها باحثون من (جامعة كوينز) في بلغاست في إيرلندا، إلى أن ممارسة الجنس ثلاث مرات أسبوعياً من خلال الزواج السلوك السوي المشروع لتلبية الرغبة الجنسية خفضت وبمعدل النصف مخاطر الإصابة بنوبة قلبية أو السكتة².

3- تحسين المزاج العام: وجد العلماء أنه أثناء ممارسة الجنس عن طريق الزواج المشروع، يفرز الجسم مزيجاً من مادة (إندورفينز)، وهي هرمونات تساعد على الشعور بحالة نفسية جيدة، وإن مفعول (الأوكستوكيسن) تحديداً، وهو هرمون يفرزه الجسم أثناء وبعد الجنس، يجعل الناس أكثر عاطفة تجاه شركائهم، وقد يساعد في السكينة والنوم³.

4- تعزيز نظام المناعة: وتؤدي ممارسة الجنس عن طريق السلوك السوي المشروع لتلبية الرغبة الجنسية بواقع مرة أو مرتين أسبوعياً لتعزيز نظام المناعة بالجسم، إذ تزيد من معدلات إفراز مادة (immunoglobulin A) التي تساعد في مكافحة أمراض البرد والأنفلونزا⁴. هذا بالنسبة لفوائد الزواج الجسدية، وسيأتي الحديث في الفصل الثاني عن فوائد النفسية من خلال شريعة الإسلام الوسطية في إرضاء الغرائز، بما يتناسب مع إنسانية الإنسان وفطرته.

¹ Jaslon, Ryan, (Married cancer patients live longer than sigles with the disease), cbcnews, September 27, 2013 http://www.cbcnews.com/8301-204_162-57604370/

² انظر: المرجع السابق

³ انظر: صندقجي، د.حسين، مقال بعنوان: (سبع فوائد صحية للممارسة الجنسية الطبيعية) نقلاً عن موقع جريدة الشرق الأوسط، 4-6-2014م. <http://www.aawsat.com/details.asp?issueno=10626&article=469434#.UpdyNLTYe0>

⁴ انظر: المرجع السابق.

المطلب الثاني : تجنب الانحرافات الجنسية

شرع الله تعالى الزواج لتحسين الفرد والمجتمع وقضاء الشهوة بما أحله الله للإنسان وبالطرق المشروعة، وإن أي ابتعاد عن سنن الفطرية، الواردة في نصوص الوحي يورث خللاً صحياً ونفسياً لدى المسلم، فاللجوء لإشباع الغريزة الجنسية بطرق أخرى غير طريق الزواج الشرعي فيه دمار لصحة الفرد والمجتمع، والوقوع في برائث أمراض لا حصر لها، والشذوذ الجنسي الذي حرمة الإسلام نوعان: نوع هو داخل إطار الزواج إلا أنه يعتبر شذوذاً مثل إتيان الدبر أو إتيان الحائض، والنوع الثاني اعتبره الإسلام من الفواحش المجتمعية الخارجة عن إطار الزواج وهو الزنا واللواط والسحاق.

النوع الأول: إتيان الحيضة والدبر

النهي عن إتيان الحائض

إن من الأمور التي حرمت لضررها البالغ على الصحة الجسدية الجنسية للرجل والمرأة على حد سواء، هي إتيان المرأة الحائض، وهو أمر مستكره تستقذره النفس البشرية السوية، إلا أن الغرائز قد تجعل الإنسان يتعدى مرحلة الاستكراه وينزلق تحت برائث شهوته، ولكن الإسلام لم يدع باباً من أبواب الضرر إلا وأغلقه، ومن هذه الأبواب تحريم إتيان المرأة الحائض، والله تعالى قد حرم وطء الحائض في القرآن الكريم، وورد تحريمه في السنة، وأضافت الباحثة هذا المطلب في هذا البحث الخاص بالصحة الجسدية في السنة لأهميته أولاً، ولوروده في السنة، وإن كان وروده فيها تابع لتحريم القرآن بداية، ومما جاء في تحريم ذلك قوله تعالى: ﴿ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى فَأَعْرَلُوا

النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ۗ ﴾، وجاء في تفسير الآية الكريمة " أن

العرب كانت تفعل في أمر الحائض ما كانت تفعل المجوس، فكانوا يجتنبون تكليفها عمل أي شيء، وتجتنب في الجماع وسائر ما تكلفه النساء، يريدون أنها نجس، فأعلم الله أن الذي ينبغي أن يجتنب منها البضع فقط، وأنها لا

¹البقرة: 222.

تُنَجَسُ شَيْئاً، وأعلم أن المحيض أذى أي مستقذر، ونهى أن تقرب المرأة حتى تتطهر من حيضها - بالماء بعد أن تطهر من الدم أي تنقى منه!"¹.

وقد أكدت السنة هذا النهي كما ورد عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: جاء عمر بن الخطاب رضي الله عنه إلى رسول الله ﷺ فقال: يا رسول الله هلكت، قال: "وَمَا الَّذِي أَهْلَكَكَ"، قال: حَوْلْتُ رَحْلِي الْبَارِحَةَ، قال: فَلَمْ يَرَدَّ عَلَيْهِ شَيْئاً، قال: فَأَوْحَى اللَّهُ إِلَى رَسُولِهِ هَذِهِ الْآيَةَ: ﴿ نَسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنْتُمْ سَعْتُمْ ﴾²، فقال ﷺ: " أَقْبِلْ وَأَدْبِرْ وَاتَّقِ الدُّبُرَ وَالْحَيْضَةَ"³.

فالمراة في فترة الحيض تكون فيها أشبه بحالة المرض؛ لأن نزول الطمث يصاحبه آلام مبرحة في الظهر والبطن والقدمين، ناهيك عن الحالة النفسية المتوترة التي تتملك المرأة في فترة حيضها، وهذا كله لا يستقيم مع العلاقة الزوجية الحميمة، هذا من الناحية المنطقية السوية، وأما من الناحية العلمية فيبانه في الآتي:

الإعجاز العلمي في النهي عن إتيان الحائض

حرم الله سبحانه وتعالى على الحائض الصلاة والصوم وهي فروض وفي هذا حكمة صحية؛ حيث إن الحائض إذا أدت الصلاة فإنها تسبب اندفاع الدم بكثرة إلى رحمها، مما يؤدي إلى فقدانه ونزوله في دم الحيض؛ ولذلك حرمها الله ليحفظها من اشتداد النزف، ويقدر حجم الدم والسوائل المفقودة من جسم المرأة أيام الحيض بـ 34 ملي لتر من الدم ومثله من السوائل، ولو أدت الحائض الصلاة فإنها تتسبب في هلاك الجهاز المناعي بجسمها؛ لأن كريات الدم البيضاء التي تقوم بدور مهم في المناعة تضيع عبر دماء الطمث المفقودة من الجسم، أما إن صلت المرأة أثناء الحيض فإنها تفقد الدماء بقدر هائل وتفقد معها كثيراً من كريات الدم البيضاء، مما يعرض سائر أعضاء جسمها مثل الكبد والطحال والغدة الليمفاوية والمخ للمرض⁴.

¹الزجاج، معاني القرآن وإعرابه، ج 1، ص 297.

²البقرة: 223

³الترمذي، سنن الترمذي، كتاب فضائل القرآن، باب سورة البقرة، ج 5، ص 216، حديث رقم (2980)، قال الترمذي: حديث حسن غريب، وحسنه الألباني: الألباني، صحيح وضعيف سنن الترمذي، ج 6، ص 480، حديث رقم (2980).

⁴انظر: الأشقر، د. عمر، مقال بعنوان: (ويسألونك عن المحيض قل هو أذى)، نقلاً عن موقع موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، 12-3-

<http://quran-m.com/quran/article/2761/%D9%88%D9%8A%D8%B3%D8%A3%D9%84%D9%88%D9%86%D9%83-%D8%B9%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AD%D9%8A%D8%B6-%D9%82%D9%84-%D9%87%D9%88-%D8%A3%D8%B0%D9%89%D9%8B-%D9%81%D8%A7%D8%B9%D8%AA%D8%B2%D9%84%D9%88%D8%A7-%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%B3%D8%A7%D8%A1-%D9%81%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AD%D9%8A%D8%B6>

يفسر الدكتور عمر الأشقر الأذى المذكور في الآية الكريمة بطريقة علمية¹، أجملتها الباحثة في النقاط التالية :

1- إن الجماع في فترة الحيض قد يسبب تمزقاً في الرحم؛ لأن الرحم يكون في حالة احتقان بسبب النزف الطمثي وعروق الرحم تكون سهلة الخدش.

2- إمكانية حدوث الالتهابات بشكل كبير في رحم المرأة وعضو الرجل؛ لأن المهبل يكون مليء بالدم الذي هو بطبيعة الحال بيئة خصبة جداً للميكروبات، والرحم في حالة الحيض تقل مقاومته، والمهبل كذلك بحيث يقل إفراز الحامض الذي يقتل الميكروبات، ويصبح دخولها عبر عضو الرجل يشكل خطراً كبيراً على رحم المرأة، فإدخال القضيب إلى المهبل يكون عبارة عن نقل الميكروبات إلى الرحم في حالة الحيض.

3- حدوث الالتهابات في مجرى البول، فالمثانة الفلكلي، وأمراض الجهاز البولي مزمنة وخطيرة.

4- تصاب الغدد الصماء بالتغير أثناء الحيض، فتقل إفرازاتها الحيوية المهمة للجسم إلى أدنى مستوى لها أثناء الحيض.

5- تنخفض درجة حرارة المرأة أثناء الحيض درجة مئوية كاملة؛ وذلك لأن العمليات الحيوية التي لا تتوقف في الكائن الحي تكون في أدنى مستوى لها أثناء الحيض، وتسمى هذه العمليات بالأبيض؛ ونتيجة لذلك يقل إنتاج الطاقة من الجسم، كما تقل عمليات التمثيل الغذائي، ومع انخفاض درجة حرارة الجسم في المرأة نتيجة للعوامل السابقة يبطل النبض وينخفض ضغط الدم، فيسبب الشعور بالدوخة والفتور والكسل.

6- والأذى في هذا الفعل يتعدى إلى الرجل؛ فإن الميكروبات ستنقل إلى قضيب الرجل وبالتالي إلى قناة مجرى البول، ثم البروستاتا والتهاب البروستاتا سرعان ما يزمن لكثرة قنواتها الضيقة الملتفة، التي نادراً ما يصلها الدواء بكمية كافية لقتل الميكروبات المخفية في تلافيفها، فإذا أزمن التهاب البروستاتا فإن الميكروبات سرعان ما تغزو بقية الجهاز البولي التناسلي، فتنتقل إلى الحالبين، ومنه إلى الكلى.

¹المرجع السابق.

7- وقد تنتقل الميكروبات من البروستاتا إلى الحويصلات المنوية، فالحبل المنوي، فالبربخ، فالخصيتين؛ وقد يسبب ذلك عمقاً نتيجة انسداد قناة المنى أو التهاب الخصيتين، كما أن الآلام المبرحة التي يعانها المريض تفوق ما قد ينتج عن ذلك الالتهاب.

فالصحة الجسدية في تحريم إتيان الحائض أصبحت واضحة جلية، فمن نعم الله علينا أن ندرك الحكمة من الأوامر والنواهي، فكانت هذه الأوامر قديماً غير معقولة المعنى ولكن التقدم العلمي يشهد للقرآن والسنة دوماً، ونحن مطالبون بإتباع النبي ﷺ فيما يأمر وينهى دون أن نسأل لماذا، ولكن إن أدركنا و عرفنا الحكمة فهذا من تمام النعمة، والحمد لله.

1- النهي عن إتيان المرأة في الدبر

من الأمور التي تُعنى بالصحة الجسدية التي لها صلة بالعلاقة الزوجية الحميمة، تحريم إتيان المرأة في دبرها، فقد ورد تحريمه أولاً في القرآن الكريم في قوله عز وجل: ﴿فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ﴾¹، فقوله تعالى من حيث أمركم الله يفيد أن هناك مكان نهى عنه الله، قال الطبري: "إنهم سألوا عن ذلك؛ لأنهم كانوا في أيام حيضهن يجتنبون إتيانهم في مخرج الدم، ويأتونهن في أدبارهن، فنهاهم الله عن أن يقربوهن في أيام حيضهن حتى يطهرن، ثم أذن لهم - إذا تطهَّرن من حيضهن - في إتيانهم من حيث أمرهم باعتزالهن، وحرّم إتيانهم في أدبارهن بكل حال"².

وقد أوضحت السنة وفصلت في التحريم فعن ابن عباس قال: جاء عمر رضي الله عنهما إلى رسول الله ﷺ فقال: يا رسول الله هلكت، قال: "وما الذي أهلكك"، قال: حولت رحلي البارحة، قال: فلم يرد عليه شيئاً، قال: فأوحى الله إلى رسوله هذه الآية: ﴿نَسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأْتُوا حَرْثَكُمْ أَنْى شِئْتُمْ﴾³، فقال: "أقبل وأدبر وائق الدبر والحيضة"⁴، قال النووي: "موضع الزرع من المرأة وهو قبلها الذي يُزرع فيه المنى لإبتغاء الولد، ففيه إباحة وطئها في قبلها إن شاء

¹ البقرة: 222.

² الطبري، جامع البيان، ج4، ص373.

³ البقرة: 223.

⁴ سبق تخريجه صفح: 62

مَنْ بَيَّنَّ يَدَيْهَا، وَإِنْ شَاءَ مِنْ وَرَائِهَا، وَإِنْ شَاءَ مَكْبُوبَةً، وَأَمَّا الذُّبْرُ فَلَيْسَ هُوَ بِحَرْثٍ وَلَا مَوْضِعَ زَرْعٍ¹، فلم يحدد النبي ﷺ وضعية معينة لمواقعة الرجل لزوجته، وإنما حدد أن هذا لا يكون إلا في صمام واحد، فعن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: "إِنْ شَاءَ مُجَبِّبَةً²، وَإِنْ شَاءَ غَيْرَ مُجَبِّبَةٍ، غَيْرَ أَنَّ ذَلِكَ فِي صِمَامٍ وَاحِدٍ"³، صمام وَاحِدٍ بِكَسْرِ الصَّادِ أَي تَقْبِ وَاحِدٍ وَالْمُرَادُ الْقَبْلُ⁴.

وقد حذر الشارع من يأتي امرأته في دبرها بأنه ملعون تارة، ولا ينظر الله إليه تارة أخرى، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ "مَلْعُونٌ مَنْ أَتَى امْرَأَتَهُ فِي دُبْرِهَا"⁵، وعنه أيضًا رضي الله عنه عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: "لَا يَنْظُرُ اللَّهُ إِلَى رَجُلٍ جَامَعَ امْرَأَتَهُ فِي دُبْرِهَا"⁶.

قول الإمام ابن القيم في الحكمة من تحريم إتيان الدبر :

وقد بين ابن القيم-رحمه الله- الحكمة من تحريم الإتيان في الدبر بالنسبة للنساء وللرجال، قال: " وإذا كان الله حرم الوطء في الفرج لأجل الأذى العارض، فما الظن بالحش -وهو الدبر- الذي هو محل الأذى اللازم، مع زيادة المفسدة بالتعرض لانقطاع النسل... وأيضًا فللمرأة حق على الزوج في الوطء؛ ووطؤها في دبرها يفوت حقها ولا يقضيه وأيضًا فإن الدبر لم يتهيأ لهذا العمل ولم يخلق له، وإنما الذي هيئ له الفرج، فالعادلون عنه إلى الدبر خارجون عن حكمة الله وشرعه جميعًا... وأيضًا فإن ذلك مضر بالرجل، ولهذا ينهى عنه عقلاء الأطباء من الفلاسفة وغيرهم؛ لأن للفرج خاصية اجتذاب الماء المحتقن وإراحة الرجل منه، والوطء في الدبر لا يعين على اجتذاب جميع الماء، ولا يخرج كل المحتقن لمخالفته للأمر الطبيعي، وأيضًا يضر من وجه آخر وهو إحواجه إلى حركات متعبة جدًا، لمخالفته للطبيعة"⁷.

الإعجاز العلمي في النهي عن إتيان المرأة في الدبر

¹ النووي، المنهاج (شرح صحيح مسلم)، ج10، ص6.
² مُجَبِّبَةٌ: أي منكبة على وجهها تشبيهاً بهيئة السجود. انظر: ابن الأثير، النهاية في غريب الأثر، ج1، ص675.
³ مسلم، صحيح مسلم، كتاب النكاح، باب جواز جماعه امرأته في قبلها من دبرها، ج2، ص1059، حديث رقم(1435).
⁴ السيوطي، عبد الرحمن بن أبي بكر (ت:911هـ)، الديباج على صحيح مسلم بن الحجاج، تحقيق: أبو اسحاق الحويني، دار ابن عفان، السعودية، ط1، 1996، ص46، ج4.
⁵ أبي داود، سنن أبي داود، كتاب النكاح، باب في جامع النكاح، ج2، ص249، حديث رقم(2161)، حسنه الألباني. انظر: صحيح أبي داود، ج6، ص375، حديث رقم (1878).
⁶ ابن ماجه، سنن ابن ماجه، كتاب النكاح، باب النهي عن إتيان النساء في أديبارهن، ج1، ص619، حديث رقم(1923)، صححه الألباني. انظر: صحيح وضعيف ابن ماجه، ج4، ص423، حديث رقم(1923).
⁷ ابن القيم، الطب النبوي، ج1، ص196.

لإتيان الدبر مضار لا تعد فهذه الممارسة السيئة "تصرف الرجل عن الإتيان الطبيعي لزوجته، وقد يبلغ به الأمر إلى حد العجز عن مباشرتها المباشرة العادية؛ وبذلك تتخلف أهم نتيجة من نتائج الزواج وهي إيجاد النسل، ومنها أنه يؤثر على أعضاء التناسل، أي مراكز الإنزال الرئيسية في الجسم، ويعمل على القضاء على الحيوية المنوية فيه، ويؤثر على تركيب مواد المنى، كما ويؤثر على المخ، كما أنه يسبب ارتخاءً في عضلات المستقيم وتمزقه".¹

النوع الثاني: تحريم الزنا، واللواط، والسحاق وغيرها

حرم الإسلام ارتكاب فاحشه الزنا، وفاحشة قوم لوط وهي اللواط، وإفشاء المرأة الى المرأة وهو السحاق، وحرم كل تصرف يعد شأداً عن السوية البشرية، ورتب على ذلك ضرراً فردياً في الدنيا والآخرة، وضرراً اجتماعياً بحيث توعده الله تعالى المجتمعات التي تفشو فيها الفواحش بانتشار الأمراض فيها، قال تعالى: ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَىٰ إِنَّهُ كَانَ

فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا﴾²، وقد جاء النهي في السنة النبوية مؤكداً على أن عاقبة هذه الفواحش هي أن تفشو الأمراض والأوجاع، كما جاء في الأحاديث الشريفة، كما في الآتي:

تحريم الزنا: اعتبر الإسلام إعلان الفواحش من أسباب غضب الله وسخطه على المجتمعات وابتلائها بالأمراض والأسقام التي لم تُعرف من قبل، فعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رضي الله عنهما قَالَ: أَقْبَلَ عَلَيْنَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ: "يَا مَعْشَرَ الْمُهَاجِرِينَ، حَمَسٌ إِذَا ابْتُلِيْتُمْ بِهِنَّ، وَأَعُوذُ بِاللَّهِ أَنْ تُدْرِكُوهُنَّ: لَمْ تَطْهَرِ الْفَاحِشَةُ فِي قَوْمٍ قَطُّ حَتَّىٰ يُغْلِنُوا بِهَا، إِلَّا فَشَا فِيهِمُ الطَّاعُونَ وَالْأَوْجَاعُ الَّتِي لَمْ تَكُنْ مَضَتْ فِي أَسْلَافِهِمُ الَّذِينَ مَضُوا...."³

¹ انظر: وصفي، د.محمد، مقال بعنوان: (أضرار المباشرة في الدبر)، نقلاً عن موقع إسلام ويب، 51-4-2014م.

² الإسراء:32 . <http://fatwa.islamweb.net/fatwa/index.php?page=showfatwa&Option=FatwaId&Id=10455>

³ ابن ماجه، سنن ابن ماجه، أبواب الفتن، باب العقوبات، ج5، ص150، حديث رقم(4019)، حسنه الألباني. انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن ابن ماجه، ج9، ص19، حديث رقم(4019).

تحريم اللواط: يعتبر اللواط من أنواع الشذوذ الجنسي، وقد رتب الشارع على فاعله حدًا رادعًا بقتل الفاعل والمفعول به، فعن ابن عباس رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: "مَنْ وَجَدْتُمُوهُ يَعْمَلْ عَمَلِ قَوْمِ لُوطٍ، فَأَقْتُلُوا الْفَاعِلَ وَالْمَفْعُولَ بِهِ!"¹.

تحريم السحاق: وهو الإفضاء، أي: "أن تجتمع المرأتان عاريتين لا حاجز بينهما"²، فعن أبي سعيد الخدري عن أبيه رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: "لَا يَنْظُرُ الرَّجُلُ إِلَى عَوْرَةِ الرَّجُلِ، وَلَا تُفْضِي الْمَرْأَةُ إِلَى الْمَرْأَةِ فِي النَّوْبِ الْوَاحِدِ"³.

تحريم إتيان البهائم: وهو فعل بشع تستقذره النفس البشرية السوية، ويترتب على فاعله اللعن، فعن ابن عباس رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: "لَعَنَ اللَّهُ مَنْ وَقَعَ عَلَى بَهِيمَةٍ"⁴.

تحريم نكاح المتعة: ويعني تزوج امرأة إلى أجل، فإذا انقضى هذا الأجل تفرقا⁵، وقد كان هذا النوع من النكاح مباحًا، فقال: "يَا أَيُّهَا النَّاسُ، إِنِّي قَدْ كُنْتُ ﷺ أَنَّهُ كَانَ مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ إِلَّا أَنْ النَّبِيَّ قَدْ نَسَخَ حُكْمَهُ، فَعَنْ سَبْرَةَ الْجَهَنِّيَّةِ⁶ أَذْنُتُ لَكُمْ فِي الْإِسْتِمْتَاعِ مِنَ النِّسَاءِ، وَإِنَّ اللَّهَ قَدْ حَرَّمَ ذَلِكَ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ، فَمَنْ كَانَ عِنْدَهُ مِنْهُنَّ شَيْءٌ فَلْيُخَلِّ سَبِيلَهُ، وَلَا تَأْخُذُوا مِمَّا آتَيْتُمُوهُنَّ شَيْئًا"⁷.

الإعجاز العلمي في تحريم هذه الظواهر الشاذة

من أخطر نتائج الفواحش والزنا في العصر الحديث ما يسمى بمرض نقص المناعة المكتسب "الإيدز"، كما تسببت كثرة الفواحش بالعديد من الأمراض مثل الزهري⁸ والسيلان¹ ومرض الهربس² الذي ظهر كوباء جنسي واسع

¹الترمذي، سنن الترمذي، كتاب الحدود، باب ما جاء في حد اللوطي، ج4، ص57، حديث رقم(1456). وأبي داود، سنن أبي داود، كتاب الحدود، باب فيمن عمل عمل قوم لوط، ج4، ص158، حديث رقم(4462). وابن ماجه، سنن ابن ماجه، كتاب الحدود، باب من عمل همل قوم لوط، ج2، ص856، رقم(2561)، صححه الألباني. انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن ابن ماجه، ج6، ص61، حديث رقم(2516).

² ابن منظور، لسان العرب، ج10، ص244.

³مسلم، صحيح مسلم، كتاب الحيض، باب تحريم النظر الى العورات، ج1، ص266، حديث رقم(338).

⁴أحمد، مسند أحمد، ج5، ص83، رقم(2913)، قال شعيب الأرنؤوط: إسناده حسن، وقال الألباني اسناده صحيح. انظر: الألباني، سلسلة الأحاديث الصحيحة، ج8، ص8، حديث رقم(3462).

⁵ انظر: ابن حجر، فتح الباري، ج9، ص167.

⁶ سَبْرَةَ الْجَهَنِّيَّةِ: هو سبرة بن معبد بن عوسجة، أقام في المدينة، روى عنه ابنه الربيع، شهد الخندق وما بعدها، ومات في خلافة معاوية، وقد علق له البخاري، وروى له مسلم واصحاب السنن. انظر: ابن حجر، الإصابة في تمييز الصحابة، ج3، ص26.

⁷مسلم، صحيح مسلم، كتاب النكاح، باب نكاح المتعة، ج2، ص1025، حديث رقم(1406).

⁸ الزهري: هو أحد الأمراض المنقولة جنسياً، و هو مرض معد تسببه جرثومة تدعى اللولبية الشاحبة (Treponema pallidum) مسبباً ظهور العديد من الاعراض بحسب اختلاف مرحلة الإصابة والتي قد تكون أولية، ثانوية، أو ثالثة، وبالتالي تتراوح الأعراض من تقرحات جلدية بسيطة أو أعراض أكثر خطورة تتسبب بمشاكل القلب والدماع وغيرهما من الاعضاء، من اهم أسبابه الجنس الشرجي، والجنس المتعدد، والجنس الشاذ. انظر: مرض الزهري، نقلاً عن موقع الطبي، 7-4-2015م. انظر:

<http://www.altibbi.com/%D9%85%D8%B5%D8%B7%D9%84%D8%AD%D8%A7%D8%AA-%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%A9/%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%B1%D8%A7%D8%B6->

الانتشار، حتى إن معدل الإصابة بهذا المرض في الولايات المتحدة بلغ أكثر من نصف مليون إصابة، وسبب انتشار هذا المرض هو الفواحش الجنسية مثل الشذوذ الجنسي، والزنا، وقد ينتقل عن طريق إبر تعاطي المخدرات وغيرها وتلوثها بدم مصاب، وتعتبر الأمراض الجنسية أكثر الأمراض صعوبة في العلاج، وأشارت الدراسات إلى أن احتمال العدوى بالإيدز تزيد كثيراً أثناء الاتصال الجنسي الشاذ أي إتيان المرأة من دبرها، ومعلوم أن الإسلام حرّم أن يأتي الرجل زوجته من دبرها³، ووفقاً للتقرير الصادر عن برنامج الأمم المتحدة المشترك للإيدز لعام 2014م، فإن آخر الأرقام المتعلقة بالفيروس هي أنه منذ عام 1981م حتى عام 2014م، أصيب قرابة (78) مليون شخص بمرض نقص المناعة المكتسبة الإيدز⁴.

قال تعالى: ﴿ وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْفَ ﴾⁵، ولم يقل لا تزنوا، وهو نهي من الله تعالى عن الزنا وعن مقاربتة ومخالطه أسبابه⁶، ويدخل في ذلك النظر الى المواقع الإباحية، وقد أثبت العلماء في دراسة جديدة أجريت من قبل باحثين في جامعة كامبردج وجدت أن دماغ الإنسان الذي ينظر للمحرمات وبخاصة المقاطع الإباحية، يسلك سلوكاً يشبه دماغ ذلك الذي يدمن المخدرات والخمر، حيث استخدم العلماء التصوير بالرنين المغناطيسي لأدمغة مجموعة من الشباب المدمنين على مشاهدة أفلام الجنس، وإن نتائج الدراسة فاجأت العلماء بخطورة المناظر الجنسية، وضرورة الحد من

<http://www.altibbi.com/%D8%A7%D9%84%D8%AC%D9%86%D8%B3%D9%8A%D8%A9/%D8%A7%D9%84%D8%B2%D9%87%D8%B1%D9%8A>

¹ السيلان: السيلان هو إحدى الأمراض المنقولة جنسياً ويعد من الأمراض الشائعة في وقتنا الحالي، و الذي ينتج عن الإصابة بعدوى بكتيرية، و هذا المرض لا يعد من الأمراض المزمنة فهو سهل العلاج و يؤثر في منطقة الاعضاء التناسلية و الشرج و الفم، وأهم أسبابه الاتصال الجنسي المتعدد الغير مشروع. انظر: داء السيلان، نقلاً عن موقع الطبي، 7-4-2015م. انظر:

<http://www.altibbi.com/%D8%A7%D9%84%D8%AC%D9%86%D8%B3%D9%8A%D8%A9/%D8%A7%D9%84%D8%B2%D9%87%D8%B1%D9%8A>

² الهريس: هو مرض معد جداً، وينتقل عن طريق ممارسة الجنس، وتشمل اعراض المرض: الألم، الطفح، الحكّة والحساسية الزائدة في منطقة الاعضاء التناسلية. انظر: الهريس التناسلي، نقلاً عن موقع ويب طبيب،

<https://www.webteb.com/dermatology/diseases/%D8%A7%D9%84%D9%87%D8%B1%D8%A8%D8%B3-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%86%D8%A7%D8%B3%D9%84%D9%8A>

³ انظر: الكحيل، د. عبد الدائم، مقال بعنوان: (معجزة ولا تقربوا الزنا)، نقلاً عن موقع الإعجاز العلمي للدكتور عبد الدائم الكحيل، 13-6-2014م

<http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2010-02-02-22-25-21/445-2012-05-19-12-35-47>.

⁴ انظر: مقال بعنوان: (بيانات الإيدز عالمياً حتى عام 2014م)، نقلاً عن موقع الجزيرة نت، 7-4-2016م.

<http://www.aljazeera.net/news/healthmedicine/2014/7/17/%D8%A8%D9%8A%D8%A7%D9%86%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%8A%D8%AF%D8%B2-%D8%B9%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%8A%D8%A7-%D8%AD%D8%AA%D9%89-%D8%B9%D8%A7%D9%85-2014>

⁵ الإسراء: 32.

⁶ انظر: ابن كثير، اسماعيل بن عمر (ت:774هـ)، تفسير القرآن العظيم، تحقيق: سامي سلامة، دار طيبة للنشر والتوزيع، ط.2، 1999م، ج5، ص72.

مشاهدتها، فإن إفراز مادة الدوبامين¹ بكثرة من قبل الدماغ أثناء مشاهدة مناظر الجنس، ترهق الدماغ وبخاصة المنطقة الأمامية من الدماغ الناصية؛ حيث أن هذه المنطقة مهمة في اتخاذ القرار وهي أشبه بالفراكل بالنسبة للسيارة، هذه المنطقة لها ممرات ترتبط بمنطقة المكافأة في الدماغ، وبالتالي تتأثر أثناء مشاهدة أفلام الجنس، وبالنتيجة تتأثر قرارات الإنسان وقدرته على التحكم بنفسه.²

الإعجاز العلمي في تحديد الجلد عقاباً للزنا

من المعلوم أن الإسلام قد وضع عقوبة بالجلد على جريمة الزنا، قال تعالى: ﴿الزَّانِيَةُ وَالزَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِّنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ﴾³،

وجاء في السنة ترتيب الجلد على شرب الخمر، فعن أنس بن مالك رضي الله عنه: "أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ أَتَى بِرَجُلٍ قَدْ شَرِبَ الْخَمْرَ فَجَلَدْتُهُ بِجَرِيدَتَيْنِ نَحْوَ أَرْبَعِينَ"⁴، وقد اتخذ البعض من الحدود ذريعة للتهجم على الإسلام ووصفه بالعنف والشدة، واستُبدِلَ قانون العقوبات الإسلامي بقانون وضعي يقضي بالسجن على أصحاب هذه الجرائم لظنهم أن هذا هو الحل المثالي لمعالجتها، ولكن الجديد بالأمر أنه قد توصل العلماء إلى أسلوب جديد لعلاج الإدمان على الجنس والإدمان على المخدرات و المسكرات نشرته صحيفة الديلي ميل البريطانية؛ وذلك من خلال جلد أو ضرب المدمن عددًا من المرات على ظهره، مما يساهم بشكل فعال في التخلص من الإدمان، أي أن العلاج الفعال هو ذاته المقرر كعقوبة لأصحاب هذه الجرائم في الإسلام، ويقول العلماء الروس إن هذه الطريقة أثبتت فعاليتها في حين فشلت معظم أساليب العلاج التقليدية للإدمان من مصحات متخصصة وغيرها؛ والسبب في هذا كما يقول العلماء هو أن ضرب مدمن الجنس بهدف تخليصه من الآثام يساهم في تحرير مادة الإندورفين⁵ من الدماغ؛ مما يجعل المدمن يشعر بسعادة تساعده على التخلص من ممارسة الجنس أو تعاطي المخدرات.¹

¹ الدوبامين: مادة كيميائية تتفاعل في الدماغ لتؤثر على كثير من الأحاسيس والسلوكيات بما في ذلك الانتباه، والتوجيه وتحريك الجسم. ويؤدي الدوبامين دوراً رئيسياً في الإحساس بالمتعة والسعادة والإدمان. انظر: مادة الدوبامين، نقلاً عن موقع المعرفة العلمي، 12-4-

<http://www.marefa.org/index.php/%D8%AF%D9%88%D9%BE%D8%A7%D9%85%D9%8A%D9%86>، 2014م.

² انظر: الكحيل، د. عبد الدائم، مقال بعنوان: (المشاهد الجنسية تتلف الدماغ)، نقلاً عن موقع الدكتور عبد الدائم الكحيل، 30-7-2015م.

<http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2010-02-02-22-17-58/1577-2013-12-31-03-28-32>

³ النور: 2

⁴ مسلم، صحيح مسلم، كتاب الحدود، باب حد الخمر، ج3، ص1330، حديث رقم (1706)

⁵ الإندورفين: مادة موجودة في الدماغ، تفرز من قبل القسم الأمامي للغدة النخامية، وهي تعمل على تثبيط أو تقليل الإحساس بالألم، والانفعالات العاطفية. انظر: اندروفين، نقلاً عن موقع الطبي، 7-4-2016م.

المطلب الثالث الغسل من الجنابة، وفائدته الصحية

إن الغسل من الجنابة هو غسل واجب شرعاً، يجب على الرجل والمرأة بعد الجماع، قال تعالى: ﴿وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا

فَاطَّهَّرُوا﴾²، والجنابة لها أحكامها الخاصة في أمور مختلفة كمس المصحف ودخول المسجد وغيرها، إلا أن الباحثة

هنا بحثت الناحية الصحية في غسل الجنابة.

والجنابة هي: مخالطة الرجل المرأة، ورجل جنب والجمع أجناب³. وقد وردت مجموعة أحاديث تبين الطريقة الصحيحة للغسل من الجنابة فعن ميمونة رضي الله عنها زوج النبي صلى الله عليه وسلم قالت: "تَوَضَّأَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم وَضُوءَهُ لِلصَّلَاةِ، غَيْرَ رِجْلَيْهِ، وَغَسَلَ فَرْجَهُ وَمَا أَصَابَهُ مِنَ الْأَدَى، ثُمَّ أَقَاضَ عَلَيْهِ الْمَاءَ، ثُمَّ نَحَى رِجْلَيْهِ، فَغَسَلَهُمَا، هَذِهِ غُسْلُهُ مِنَ الْجَنَابَةِ"⁴، وعن عائشة رضي الله عنها زوج النبي صلى الله عليه وسلم أن النبي صلى الله عليه وسلم: "كَانَ إِذَا اغْتَسَلَ مِنَ الْجَنَابَةِ، بَدَأَ فَعَسَلَ يَدَيْهِ، ثُمَّ يَتَوَضَّأُ كَمَا يَتَوَضَّأُ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ يَدْخُلُ أَصَابِعَهُ فِي الْمَاءِ، فَيَحْلُلُ بِهَا أُصُولَ شَعْرِهِ، ثُمَّ يَصُبُّ عَلَى رَأْسِهِ ثَلَاثَ غُرْفٍ بِيَدَيْهِ، ثُمَّ يَفِيضُ الْمَاءَ عَلَى جَدِّهِ كُلِّهِ"⁵.

يبين النبي صلى الله عليه وسلم في الحديثين السابقين الطريقة الشرعية للغسل من الجنابة، حيث يراعى فيها غسل الجسد بالكامل، وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم: "إِنَّ تَحْتَ كُلِّ شَعْرَةٍ جَنَابَةٌ، فَاعْسِلُوا الشَّعْرَ، وَأَنْقُوا الْبَشْرَةَ"⁶. ففي

<http://www.altibbi.com/%D9%85%D8%B5%D8%B7%D9%84%D8%AD%D8%A7%D8%AA-%D8%B7%D8%A8%D9%8A%D8%A9/%D9%83%D9%8A%D9%85%D9%8A%D8%A7%D8%A1-%D8%AD%D9%8A%D9%88%D9%8A%D8%A9/%D8%A7%D9%86%D8%AF%D9%88%D8%B1%D9%81%D9%8A%D9%86>

Will, Stiwetr, (How to beat your demons, literally: Siberian psychologists thrash patients with STICKS to help them ¹ kick their addictions), Dailymail, January 7, 2013.

<http://www.dailymail.co.uk/news/article-2258395/How-beat-addictions-literally-Siberian-psychologists-thrash-patients-sticks-help-kick-habits.html>

²المائدة:6.

³ الرازي، مجمل اللغة، باب الجيم والنون وما يتأثما، ج1، ص199.

⁴ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الغسل، باب الوضوء قبل الغسل، ج1، ص100، حديث رقم(246).

⁵ المرجع السابق، ج1، ص99، حديث رقم(245).

⁶ الترمذي، سنن الترمذي، أبواب الطهارة، باب ما جاء أن تحت كل شعرة جنابة، ج1، ص167، حديث رقم(106)، قال: حديث غريب لا نعرفه. وأبي داود، سنن أبي داود، كتاب الطهارة، باب الغسل من الجنابة، ج1، ص65، حديث رقم(248)، وضعفه الألباني. انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن أبي داود، ج1، ص100.

الحديث يشير النبي ﷺ إلى التأكيد على غسل أصول الشعر، وأن كل شعرة تحتها جنابة، واللافت للنظر في وصف النبي ﷺ بأن كل شعرة تحتها جنابة استرعى اهتمام الباحثة، فكان الجواب كالآتي:

الإعجاز العلمي في الغسل من الجنابة:

لقد قام الدكتور "عبد البديع حمزة زللي"، أستاذ علم التلوث والتسمم البيئي المشارك بجامعة طيبة بالمدينة المنورة، ببحث يبين فيه الحكمة من غسل الجنابة وارتباط ذلك بالصحة الجسدية بعلاقة وثيقة جداً، ولخصت الباحثة بحثه وأجملت فيها أهم نتائج البحث¹:

أولاً: إن الغدد العرقية في الجسم نوعان: الغدد العرقية الصغيرة وهي المسؤولة عن العرق الناتج تحت الإبط على شكل العرق المعروف، والنوع الثاني هو الغدد العرقية الكبيرة، وهي التي لا تتأثر في الحرارة وإنما تتأثر بالإنفعال الجنسي، والغضب .

ثانياً: إن الغدد العرقية الكبيرة هي بحجمها في الجسم ضعف الغدد العرقية الصغيرة، وهي تفرز (تحت كل شعرة) مادة حليبية أو صفراء لا ترى غالباً بالعين المجردة؛ وذلك بعد تأثرها بالإنفعال الجنسي حيث تعمل طبقة بلاستيكية فوق الجسد، والمدهش مطابقة ذلك بقول النبي -صلى الله عليه وسلم- بتخصيص الغسل تحت كل شعره وما أثبتته الدكتور من أن إفراز هذه الغدة هو مباشرة تحت الشعر وذلك في منطقة العانة، والفرج، والإبط، والدائرة المحيطة بحلمة الثدي، ومنطقة الأذن، والسرة.

ثالثاً: إن السموم في الجسم تخرج في ثلاث طرق: البول، الغائط، الغدد العرقية (الصغيرة والكبيرة)، فالمادة التي تفرزها الغدة الدرقية الكبيرة بعد الجماع هي عبارة عن سموم موجودة في الجسم أصلاً ولكنها (جُنِبَت) على سطحه، أي انتقل مكانها من داخل الجسم إلى خارجه؛ وذلك لأن هذه السموم إذا بقيت على الجسم فإن الجسم سيعود ويمتص جزء منها وفي هذا تعريض الجسم لكثير من الأمراض؛ ولذلك أمر النبي ﷺ الجنب إن أراد النوم أن يتوضأ على

¹ زللي، د. عبد البديع، بحث بعنوان: (الإعجاز العلمي في لفظ الجنابة وحكمها الشرعي)، نقلاً عن المكتبة الشاملة.

الأقل عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ "إِذَا أَرَادَ أَنْ يَنَامَ، وَهُوَ جُنُبٌ، غَسَلَ فَرْجَهُ، وَتَوَضَّأَ لِلصَّلَاةِ"¹، وَأَيْضًا فَإِنْ تَرَكَ عَدَمَ الْغَسْلِ مِنَ الْجَنَابَةِ يَنْتَنُ الْجَسَدَ وَيَجْعَلُ لَهُ رَائِحَةً كَرِيهَةً لَا يَطِيقُهَا مَنْ يَجْلِسُ بِجَانِبِهِ .

حكمة ترتيب الغسل على الجنابة وعدم ترتيبه على البول رغم خروجهما من مكان واحد:

قال الإمام ابن القيم: "وإيجاب الشارع الغسل من المني دون البول فهذا من أعظم محاسن الشريعة، وما اشتملت عليه من الرحمة والحكمة والمصلحة؛ فإن المني يخرج من جميع البدن، ولهذا سماه الله سبحانه وتعالى سلاله؛ لأنه يسيل من جميع البدن، وأما البول فإنما هو فضلة الطعام والشراب المستحيلة في المعدة والمثانة، فتأثر البدن بخروج المني أعظم من تأثره بخروج البول وأيضاً فإن الإغتسال من خروج المني من أنفع شيء للبدن والقلب والروح، بل جميع الأرواح القائمة بالبدن فإنها تقوى بالإغتسال، والغسل يخلف عليه ما تحلل منه بخروج المني، وهذا أمر يعرف بالحس؛ وأيضاً فإن الجنابة تُوجب ثقلاً وكسلاً والغسل يحدث له نشاطاً وخفّة، ولهذا قال أبو ذرٍّ لما اغتسل من الجنابة: كَأَنَّمَا أَلْقَيْتُ عَنِّي حِمْلًا، وَبِالْجَمَلَةِ فَهَذَا أَمْرٌ يُدْرِكُهُ كُلُّ ذِي حَسٍّ سَلِيمٍ وَفِطْرَةٍ صَاحِحَةٍ، وَيَعْلَمُ أَنَّ الإِغْتِسَالَ مِنَ الْجَنَابَةِ يَجْرِي مَجْرَى الْمَصَالِحِ الَّتِي تُلْحَقُ بِالضَّرُورِيَّاتِ لِلْبَدَنِ وَالْقَلْبِ، مَعَ مَا تُحْدِثُهُ الْجَنَابَةُ مِنْ بَعْدِ الْقَلْبِ وَالرُّوحِ عَنِ الْأَرْوَاحِ الطَّيِّبَةِ، فَإِذَا اغْتَسَلَ زَالَ ذَلِكَ التُّبْعُ، وَهَذَا قَالَ غَيْرُ وَاحِدٍ مِنَ الصَّحَابَةِ: إِنَّ الْعَبْدَ إِذَا نَامَ عَرَجَتْ رُوحُهُ، فَإِنْ كَانَ طَاهِرًا أُذِنَ بِالسُّجُودِ، وَإِنْ كَانَ جُنُبًا لَمْ يُؤذَنْ لَهَا، وَهَذَا أَمْرٌ النَّبِيُّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - الْمُجْتَنِبُ إِذَا نَامَ أَنْ يَتَوَضَّأَ"².

¹ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الطهارة، باب الجنب يتوضأ ثم ينام، ج1، ص110، حديث رقم(284).
² ابن القيم، محمد بن أبي بكر، إلام الموقعين عن رب العالمين، تحقيق: محمد ابراهيم، دار الكتب العلمية، بيروت 1991م، ط1، ج2، ص44-45.

تمهيد

إن من سنن الله تعالى في كونه بعد أن يسعى الإنسان في يومه ويكد ويتعب أن ينام، قال تعالى: ﴿ وَجَعَلْنَا أَلِيلَ

لَيْسًا¹، وفي النوم راحة للبدن والنفس، يستعين به للقدرة على القيام ومتابعة الحياة، قال الرازي: " وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ

نَوْمًا لَطِيفًا يُمَكِّنُكُمْ دَفْعُهُ، وَمَا جَعَلْنَاهُ غَشِيًّا مُسْتَوَلِيًّا عَلَيْكُمْ، فَإِنَّ ذَلِكَ مِنَ الْأَمْرَاضِ الشَّدِيدَةِ"²، وللنوم فوائد يدركها البشر

جميعًا في أنه سبب للراحة والاسترخاء، ولقد أمرنا النبي ﷺ بمجموعة من الآداب والسنن قبل وبعد النوم مرتبطة

بالصحة الجسدية، وهي موضوع البحث.

المطلب الأول: آداب ما قبل النوم وما بعده، والفائدة الصحية منها.

لقد حث النبي على مجموعة من آداب النوم وهي في حقيقتها تتكامل مع الصحة الجسدية للإنسان وتنساق وإياها،

فقد أمر النبي ﷺ بأداب مختصة بما قبل النوم، وآداب أخرى تختص بما بعده.

أولاً: قبل النوم

1- الوضوء قبل النوم: وذلك للجنب ولغير الجنب: للجنب: ما روته أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها: "كَانَ رَسُولُ اللَّهِ

ﷺ إِذَا كَانَ جُنُبًا، فَأَرَادَ أَنْ يَأْكُلَ أَوْ يَنَامَ، تَوَضَّأَ وَضُوءَهُ لِلصَّلَاةِ"³. ولغير الجنب: عن البراء بن عازب رضي

الله عنهما أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: " إِذَا أَخَذْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأَ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ"⁴، ويتم بذلك تمام النظافة

للمسلم؛ فإن علق شيء في أطرافه بعد آخر وضوء تروضه للصلاة فيكون هذا الوضوء الذي قبل النوم دافعًا أي

أثر للأوساخ أو العوالق، وذلك حتى ينام وهو في أعلى درجات النظافة، وفي هذا حماية من الجراثيم

والميكروبات، وقديماً قال أفلاطون: "من عرض نفسه على الخلاء قبل النوم دام له حسن بدنه"⁵، وأيضاً في الماء

¹ النبا: 10.

² الرازي، محمد بن عمر، مفاتيح الغيب، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ط3، 1420هـ، ج31، ص9.

³ سبق تخريجه: صفحة 41.

⁴ سبق تخريجه: صفحة 41.

⁵ الذهبي، الطب النبوي، ج1، ص39.

قدرة على تخليص الإنسان من الطاقة السلبية ومن التوتر الذي يحدث الأرق عند معظم الناس، فكانت سنة الوضوء ما قبل النوم ليسترخي الإنسان ويتخلص من توتره وينعم بنوم هادئ.

2- **إطفاء النار قبل النوم:** عن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال: "لَا تَتْرُكُوا النَّارَ فِي بُيُوتِكُمْ حِينَ تَنَامُونَ"¹، وفائدة هذا لا تحفى فكم من بيت حرق وبداخله أصحابه نتيجة للاستهتار في هذا الأمر، عافانا الله وجميع المسلمين من النار في الدنيا والآخرة .

3- **نفض الفراش قبل النوم :** عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: " إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ، فَلْيَأْخُذْ دَاخِلَةَ إِزَارِهِ، فَلْيَنْفُضْ بِهَا فِرَاشَهُ، وَلْيُسِّمْ اللَّهَ، فَإِنَّهُ لَا يَعْلَمُ مَا خَلَفَهُ بَعْدَهُ عَلَى فِرَاشِهِ"²، والقارئ للحديث للوهلة الأولى يستطيع أن يفهم سبب الأمر بنفض الفراش، فربما كان تحته أفعى أو عقرب أو حشرة سامة قد تؤذي الإنسان، إلا أن العلم الحديث توصل إلى: "أنه هناك ملايين الكائنات المجهرية التي لا ترى بالعين المجردة تغزو الفراش، وتتغذى على بقايا الدم أو اللعاب أو العرق العالق بالفراش، والحديث يشير بطريقة أو بأخرى إلى هذا العالم المجهول، والنبي ﷺ يعطي حلاً سريعاً مناسباً وهو نفض الفراش"³.

4- **إطفاء المصابيح :** توصل الباحثون إلى أن النوم في الظلام ينشط جهاز المناعة في الجسم⁴، ولكن رسول الله ﷺ قد سبقهم بالإشارة إلى النوم في الظلام وذلك بقوله ﷺ في الحديث الذي يرويه جابر بن عبد الله رضي الله عنهما:

"...أَغْلِقُوا الْأَبْوَابَ بِاللَّيْلِ وَأَطْفِئُوا السَّرُجَ..."⁵.

وقد أوضح العلم مؤخرًا الآثار السلبية للإضاءة التي تضيء المدن ليلاً وتأثير ذلك على صحة الإنسان والبيئة المحيطة به فيما يسمى بالتلوث الضوئي؛ فقد أكدت دراسات عدة على تأثير الضوء على قرنية الطفل

¹ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الاستئذان، باب لا تترك النار في البيت عند النوم، ج5، ص2319، حديث رقم(5935). ومسلم، صحيح مسلم، كتاب الأشربة، باب الأمر بتغطية الإناء وإيكاء السقاء، وإطفاء النار، ج3، ص1596، حديث رقم(2015).

² مسلم، صحيح مسلم، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفر، باب ما يقول عند النوم وأخذ المضجع، ج4، ص2084، حديث رقم(2714).

³ انظر: الكحيل، د. عبد الدائم، مقال بعنوان: (معجزة نفض الفراش)، نقلًا عن موقع الكحيل للإعجاز العلمي، 10-10-2014م

<http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2012-12-04-18-32-28/187-2010-08-08-17-08-15>

⁴ انظر: الدسوقي، د. حسني، مقال بعنوان: (صور من إعجاز الطب الوقائي)، نقلًا عن موقع الألوكة، 10-10-2014م.

⁵ أحمد، مسند أحمد، ج23، ص260، رقم(15015)، قال الأرناؤوط: إسناده صحيح على شرط مسلم.

مما يؤدي إلى عدم اكتمالها بشكل صحيح، كما أن الإضاءة الصناعية تسبب اضطرابات في عدد دقات القلب، وارتفاع في ضغط الدم وحدوث صداع في الرأس مما يسبب للإنسان شعورًا بعدم التركيز وعدم الارتياح.

كما أن التلوث الضوئي يؤثر على ميزان البيئة، فيعتبر التلوث الضوئي سببًا في موت العديد من الطيور المهاجرة؛ حيث أنها تعتمد في هجرتها على النجوم وتتبع المجرات ولكن مع ازدياد الأضواء الصناعية تنجذب الطيور إليها وتصطدم بها وتموت، كما وتحدث هيجان للكائنات البحرية وقد حدث أن هاجمت هذه الكائنات مصادر الضوء في إحدى شواطئ آلاسكا وقامت بتقطيع وتدمير الأعمدة الكهربائية الموجودة عليها، كما ويؤثر التلوث الضوئي على بعض أنواع النباتات فتختل عملية التمثيل الضوئي مما يؤدي إلى تأخر نموها أو تساقط أوراقها¹.

ثانيًا: عند الاستيقاظ

فقد أمر النبي ﷺ بأداب ينبغي على المسلم الالتزام بها عند استيقاظه من نومه، وهي:

1- الاستنشاق والاستنثار ثلاثًا: فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: "إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ مَنَامِهِ فَلْيَسْتَنْزِرْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَبِيتُ عَلَى خَيَاشِيمِهِ"².

وتكلمت الباحثة مسبقًا عن فوائد الاستنشاق والاستنثار، ودورهما في تنظيف الأنف والحماية من الجيوب الأنفية³.

2- تنظيف الأسنان: فالإنسان عندما يستيقظ من نومه، ولطول فترة إغلاقه لفمه تتكون بداخل فمه رائحة كريهة، فمن كمال نظفة الفم والأسنان استخدام السواك أو الفرشاة في تنظيف الأسنان صباحًا، وفي هذا روى حذيفة بن اليمان رضي الله عنهما قال: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ: "إِذَا قَامَ مِنَ اللَّيْلِ، يَشُوصُ فَاَهُ بِالسَّوَاكِ"⁴، وفوائد السواك تكلمت عنها الباحثة في مكانها سابقًا⁵.

¹ انظر: رفعت، أسماء، مقال بعنوان: (التلوث الضوئي أحدث أنواع التلوث التي يسببها الإنسان)، نقلًا عن موقع البيئة تسعة، 15-6-2016م <https://www.ts3a.com/bi2a/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%84%D9%88%D8%AB-%D8%A7%D9%84%D8%B6%D9%88%D8%A6%D9%8A>

²مسلم، صحيح مسلم، كتاب الطهارة، باب الإيتار في الاستنثار والاستجمار، ج1، ص212، حديث رقم(238).

³ انظر: صفحة37

⁴ سبق تخريجه: صفحة27

⁵ انظر: صفحة28.

فهذه آداب النوم الصحيحة التي تحافظ بدورها عند الإلتزام بها على صحة الإنسان، مع الإشارة إلى ضرورة التزام الأذكار الواردة فيما قبل النوم وما بعده، ولا تخفى فائدتها الروحية والنفسية العظيمة التي تبقى الإنسان مرتبطاً بخالقه.

المطلب الثاني: النوم على الشق الأيمن والنهي عما سواه، وفوائده

لقد ورد عن النبي ﷺ أحاديث تبين للمسلم الهيئة السليمة المطلوبة للنوم وتميزها عن هيئة أهل النار، وهي النوم على الشق الأيمن مع وضع اليد اليمنى تحت الخد الأيمن، ففي الحديث الذي يرويه البراء بن عازب رضي الله عنهما قال: قَالَ قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: " إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ، ثُمَّ قُلْ: اللَّهُمَّ اسْلُمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ... "، وقد ورد أنه ﷺ كان يضع يده تحت خده في حديث يرويه حذيفة رضي الله عنهما قال: "كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنَ اللَّيْلِ، وَضَعَ يَدَهُ تَحْتَ خَدِّهِ..."².

الفائدة الصحية للنوم على الشق الأيمن كما يراها ابن القيم:

قال ابن القيم: "وفي اضطجاعه ﷺ على شقه الأيمن سر، وهو أن القلب معلق في الجانب الأيسر، فإذا نام الرجل على الجنب الأيسر، استنقل نومًا؛ لأنه يكون في دعة واستراحة، فيثقل نومه، فإذا نام على شقه الأيمن، فإنه يقلق ولا يستغرق في النوم، لقلق القلب، وطلبه مستقره وميله إليه، ولهذا استحَب الأطباء النوم على الجانب الأيسر لكمال الراحة وطيب المنام، وصاحب الشرع يستحب النوم على الجنب الأيمن، لئلا يثقل نومه فينام عن قيام الليل، فالنوم على الجانب الأيمن أنفع للقلب، وعلى الجانب الأيسر أنفع للبدن، والله أعلم"³.

الإعجاز العلمي في النوم على الشق الأيمن ووضع اليد اليمنى تحت الخد الأيمن⁴:

اكتشفت دراسة أجريت عن النوم على الشق الأيمن فوائد عظيمة، وأجرى هذه الدراسات فريق بحثي أمريكي برئاسة العالم المصري المغترب الدكتور جمال الدين إبراهيم، أستاذ علم السموم بكاليفورنيا أشار إلى الفوائد التالية:

¹ سبق تخريجه، صفحة 41.

² البخاري، صحيح البخاري، كتاب الدعوات، باب وضع اليد اليمنى تحت الخد الأيمن، ج 5، ص 2327، حديث رقم (5955).

³ ابن القيم، زاد المعاد في هدى خير العباد، ج 1، ص 321-322.

⁴ انظر: مقال بعنوان: (الصحة في النوم على الشق الأيمن)، نقلًا عن موقع العربية، 11-10-2014م.

<http://www.alarabiya.net/articles/2012/07/14/226258.html>

1- نوم الأطفال على شقهم الأيمن يساعدهم على النوم الهادئ بسهولة ويمنع حدوث الكوابيس.

2- وأشار إلى أنه وفريقه البحثي عند تطبيق نتائج الأبحاث البريطانية على البالغين توصل إلى أن القلب يعمل بمجهود أقل إذا كان في الجزء العلوي من الجسم، وهو الوضع الذي يحدث عند النوم على الجانب الأيمن، فيضخ القلب الدم للجزء الذي أسفل منه بسهولة مما يساعد على تهدئة جسم الإنسان والنوم السريع، وتفريغ الشحنات السالبة فعندما يكون الإنسان متوترًا؛ فإن الشحنات الكهربائية تتراكم في المخ وعند وضع اليد اليمنى تحت الخد الأيمن عند النوم يتم تفريغ تلك الشحنات الزائدة الضارة الموجودة في المخ، وفسر ذلك بأن الشقين الأيمن والأيسر من جسم الإنسان غير متماثلين كهرومغناطيسيًا، فالشحنات الكهربائية في الجزء الأيمن من الجسم أقل من الجزء الأيسر لوجود القلب، وأن الجزء الأيمن من مخ الإنسان يتحكم في النصف الأيسر من الجسم والعكس صحيح؛ وبالتالي فإنه عند وضع اليد اليمنى تحت الخد يحدث تفريغ الشحنات الكهربائية من الجزء الأيمن في المخ إلى اليد اليمنى الأقل شحنات، مما يساعد الإنسان على الاسترخاء بسهولة والنوم بيسر.

النهى عن النوم على البطن:

لقد اهتم النبي ﷺ بالنهى عن كل ما يتنافى مع صحة الإنسان، وعدم موافقته لطبيعة خلقته التي خلقه الله عليها، فعندما أمر بالنوم على الشق الأيمن من جهة، نهى من جهة أخرى عن النوم على البطن، ومن ذلك: ما رواه أبو هريرة رضي الله عنه قال: **رَأَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ رَجُلًا مُضْطَجِعًا عَلَى بَطْنِهِ فَقَالَ: "إِنَّ هَذِهِ ضِجْعَةٌ لَا يُحِبُّهَا اللَّهُ"!**

الإعجاز العلمي في كراهية النوم على البطن

يعد النوم على البطن من أكثر الطرق المضرة للنوم، فهذه الوضعية تتسبب في العديد من المشاكل منها²:

¹الترمذي، سنن الترمذي، كتاب الأدب، باب ما جاء في كراهية الإضجاع على البطن، ج 5، ص 97، حديث رقم (2768)، قال الترمذي: حديث حسن صحيح، وقال الألباني: حسن صحيح. انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن الترمذي، ج 6، ص 268، حديث رقم (2768).

² انظر: مقال بعنوان: (النوم على البطن مضر)، نقلًا عن موقع الجزيرة نت، 10-4-2016م.

<http://www.aljazeera.net/news/healthmedicine/2015/10/13/%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%88%D9%85-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%B7%D9%86-%D9%85%D8%B6%D8%B1>

- 1- تؤدي إلى جعل بطن الشخص يضغط على قفصه الصدري نتيجة ثقل ظهره، مما يتسبب بحدوث ضيق في التنفس يتسبب بدوره في إرهاق الدماغ والقلب.
- 2- عدم الشعور بالحوية والنشاط عند الاستيقاظ.
- 3- إيداء العمود الفقري فالنوم على البطن يؤدي إلى حدوث ضغط عليه، ويرجع ذلك إلى تعرض منتصف الجسم للوزن الأكبر منه وهذا يؤدي إلى صعوبة الحفاظ على وضعية العمود الفقري، مما يزيد من الضغط على بقية هيكل الجسم ويؤدي إلى الشعور بالتنميل.

المطلب الثالث : القيلولة وأثرها على الصحة الجسدية

القيلولة من السنن النبوية المهجورة ربما بسبب كثرة مشاغل الحياة وازدحامها، وهي سنة محمودة ثبتت آثارها الصحية الايجابية، وقد حث عليها النبي ﷺ فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَقِيلُ"¹، وعنه أيضاً رضي الله عنه قال: "كُنَّا نُبَكِّرُ بِالْجُمُعَةِ، وَنَقِيلُ بَعْدَ الْجُمُعَةِ"².

من آثار القيلولة الصحية³:

- 1- إن أخذ القيلولة ثلاث مرات في الأسبوع مفيد للقلب، ويحد بشكل كبير من الوفيات الناجمة عن الأمراض القلبية، لا سيما لدى الرجال، ويؤكد العلماء أن الأشخاص الذين يأخذون القيلولة بانتظام؛ أي بمعدل 30 دقيقة على الأقل ثلاث مرات في الأسبوع، هم أقل تعرضاً لوفاة مرتبطة بأمراض قلبية من أولئك الذين لا يتبعون هذه العادة حسب ما أشار باحثون في مدرسة الطب في هارفارد ببوسطن.
- 2- إن القيلولة تعزز الذاكرة والتركيز، وتفسح المجال أمام دورات جديدة من النشاط الدماغي في نمط أكثر ارتياحاً، ويؤكد الباحثون على عدم الإطالة في القيلولة؛ لأن الراحة المفرطة قد تؤثر على نمط النوم العادي، فالمدة المثالية تتراوح بين 10 - 40 دقيقة.

¹ الطبراني، المعجم الأوسط، ج1، ص13، حديث رقم(28)، قال الألباني إسناده حسن، انظر: الألباني، السلسلة الصحيحة، ج2، ص391، حديث رقم(1647).
² البخاري، صحيح البخاري، كتاب الجمعة، باب وقت الجمعة إذا زالت الشمس، ج1، ص307، حديث رقم(863).
³ انظر: السقا، د.محمد عبد، بحث بعنوان: (القيلولة وآثارها الصحية الجسدية)، نقلاً عن موقع الألوكة، 11-10-2014م.

<http://www.alukah.net/culture/10336/59764/#ixzz2mKcd8nqG>

3- إن النوم في فترات ما بعد الظهر يساعد في زيادة إنتاجية الفرد إلى الأفضل، ويُحسّن قدرته على التفاعل، ويكسب الجسم الراحة الكافية، ويقضي على هرمونات القلق والتوتر المرتفعة في الدم نتيجة النشاط البدني والذهني الذي بذله الإنسان في بداية اليوم.

الفصل الثاني: الصحة النفسية في السنة النبوية، ويتضمن مدخل وثلاثة مباحث:

مدخل

المبحث الأول: نماذج من الصحة النفسية من خلال علاقة العبد بخالقه.

المبحث الثاني: نماذج من الصحة النفسية من خلال علاقة المسلم مع نفسه.

المبحث الثالث: نماذج من الصحة النفسية من خلال علاقة المسلم بالمجتمع.

تمهيد:

لقد خلق الله تعالى الإنسان من طين ونفخ فيه من روحه، ثم أودع في الجنس البشري النظام الذي يقوم عليه في الأرض، فكان لكل فرد من بني آدم خصائصه النفسية والفسيولوجية المختلفة عن الأفراد الآخرين، وهذا التمييز قائم بذات كل فرد بعيداً عن ما يكتسبه الإنسان بالجهد الشخصي أو حتى بالعوامل الوراثية، "وهذه النفس التي بداخل كل إنسان تحمل طبيعة مزدوجة من حيث الاستعداد والاتجاه فهي مزودة باستعداد للخير والشر، وتأتي ميزة الإنسان عن سائر المخلوقات بقدرة الإنسان على التمييز بين ما هو خير وما هو شر، وبقدرته على توجيه نفسه إلى الخير أو إلى الشر، فهذه القدرة كامنة في كيان الإنسان، وهو ما عبر عنه تعالى بقوله: ﴿ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴾¹، والرسالات السماوية دورها إيقاظ هذه الاستعدادات وتوجيهها"²، وفي ذات الإنسان إلى جانب الاستعدادات الفطرية قوة كامنة واعية، مدركة، موجهة، قادرة على الاختيار فمن استخدم هذه القوة في تركية نفسه وتنمية استعداد الخير وتغليبه على استعداد الشر فقد أفلح، ومن لم يستخدمها وغالب استعداد الشر على الخير خاب وخسر³؛ فإن صلاح الحياة وفسادها يكمن في صلاح النفوس وفسادها، فالنفس هي التي أمر الله تعالى التفكير في دروبها، وفي خلقها فقال تعالى: ﴿ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾⁴، والنفوس هي التي جعل الله قانون تغيير الحياة قائماً على تغيير ما فيها فقال تعالى: ﴿ إِنْ يَرَوْا كِسْفًا مِّنَ النُّجُومِ مَا يُغَيِّرُونَ مَا بِأَنْفُسِهِمْ ﴾⁵، فهي الساحة العجيبة التي تبنى عليها مسالك الإنسان في هذه الحياة خيراً كان أو شراً⁶، فإما أن تنتصر على ذاتها وملذاتها وتترفع عن أمراض النفوس وتقوى عليها فتتفرع صاحبها إلى جنات النعيم، أو هي التي قد ترسخ لمذاتها وأهوائها وتقع في هاوية الأمراض النفسية فتتهي بصاحبها إلى أسفل سافلين،

¹ الشمس: 8.

² الزين، سميح عاطف، معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة، دار الكتاب اللبناني، بيروت، دط، 1991م، ج1، ص130.

³ انظر: المرجع السابق، نفس الصفحة.

⁴ الذاريات: 21.

⁵ الرعد: 11.

⁶ انظر: بحر، جواد، عالم الأنفس، مطبعة بابل الفنية، فلسطين 2006م، ط1، ص15.

والأمراض النفسية تُعدي كما أمراض البدن، لذلك فنحن مأمورون بمجالسة أصحاب النفوس السوية والابتعاد عن أصحاب النفوس المريضة فعن عائشة رضي الله عنها عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "... فَإِذَا رَأَيْتَ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ مَا تَشَابَهَ مِنْهُ فَأُولَئِكَ الَّذِينَ سَمَّى اللَّهُ فَأَحَدْرُوهُمْ"¹، يقول ابن حجر: "المراد التحذير من الاصغاء إلى الذين يتبعون المتشابه من القرآن"²؛ وذلك لأن في الاصغاء إلى أصحاب الشهوات والنفوس المريضة خطر العدوى، فمجالستهم تشوش الفكر وتعكر صفو النفس وتعديها فتغيرها.

والإسلام ينظر إلى النفس ومداركها باعتدال، فلا يلغي المشاعر والدوافع والانفعالات والشهوات التي خلقها الله تعالى في النفس، وإنما يعدل بها إلى حد الاعتدال؛ بحيث لا تغلب الشهوة على الفطرة السليمة، ولا يقهر الغضب القلب الراجح، ويستخدم الإسلام في ذلك طريقته الخاصة بالرياضة النفسية التي توصل إلى توازن أحوال النفس، وهي طريقة عملية بعيدة عن النظريات الأخلاقية، وهي المجاهدة التي تعتبر سلوكًا عمليًا بعيدًا عن الفكر النظري عند الفلاسفة، أو الفلسفة المثالية كما في الديانات الأخرى كالنصرانية، وتتميز هذه الطريقة أنها صالحة لكل زمان ومكان؛ لأن مصدرها المشرع الأعظم وهو الحق تعالى، فهي تغيير الأخلاق من حال لحال، من الأنانية للإيثار، ومن الاعتدال إلى الإحسان، ومن الغرور إلى التواضع³، فالإسلام عالج أحوال الإنسان النفسية والفسولوجية بما يتوافق مع تكوينه وفطرته، فيرى "أن النفس تتشوق إلى معرفة حقيقة وجود الله، والقيام بعبادته، والإقدام على الأعمال الفالحة، وقد تحرف النفس عن طريق الإسلام ومستلزماته وتهوي في مستنقع الكفر، فينشأ صراع داخل الإنسان بين متطلبات البدن والغريزة، وهنا يأتي دور الإسلام فهو يعمل على تنظيم وإشباع الغرائز تنظيمًا دقيقًا ميزته الاعتدال في كل شيء، وبذلك يكون الإسلام قد عمد إلى تكوين الشخصية الإسلامية بالعقيدة الإسلامية نفسها، إذ بهذه العقيدة تتكون عقليته، ونفسيته... وبهما معًا يكون الإنسان صاحب شخصية إسلامية بغض النظر عن كونه عالمًا أو جاهلاً"⁴، وبمقدار الالتزام بالإسلام عقيدة ومنهجًا حياتيًا، أو الابتعاد عنه يأتي التفاوت في الشخصيات والعقليات الإسلامية⁵.

¹ البخاري، صحيح البخاري، كتاب التفسير، باب سورة آل عمران، ج4، ص1655، حديث رقم(4273).

² ابن حجر، فتح الباري، ج8، ص211.

³ انظر: الشرقاوي، د.حسن، التربية النفسية في المنهج الإسلامي، العدد "35" من سلسلة دعوة الحق، 1984م، ص80-81.

⁴ الزين، معرفه النفس الإنسانية في الكتاب والسنة، ج1، ص470.

⁵ انظر: المرجع السابق، ج1، ص471.

وحتى يتمتع المجتمع بالأمن النفسي ويحقق غاية وجوده ينبغي على أفراد التحلي بالتوجيهات النفسية الإسلامية في التعامل مع الله عز وجل، ومع الذات، ومع الآخرين؛ ولذلك فقد حرص الإسلام على أسباب الأمن النفسي والتوافق الفردي مع المجتمع، فُينشئ بتعاليمه أناسًا أسوياء متوافقين، فالسوية هي: "القدرة على التوافق النفسي للفرد مع بيئته، والشعور بالسعادة وتحقيق أهداف وفلسفة سليمة للحياة يسعى لتحقيقها"¹، ومع ابتعاد الناس عن الالتزام في الدين ازداد ظهور الأمراض النفسية التي ترجع أسبابها إلى التنكر للفطرة، وعدم الالتزام بروح الأخلاق الإسلامية التي تُعنى بصحة صاحبها أو لآ وتتعداه إلى المجتمع ككل، فتزايد الاهتمام والوعي حول أهمية العلاج النفسي الديني أو ما يسمى في علم النفس الحديث (الإرشاد النفسي الديني)، وهو: "مجموعة من الخدمات التخصصية التي يقدمها إختصاصيون في علم النفس الإرشادي لأشخاص يعانون من سوء توافق نفسي أو شخصي أو اجتماعي، و يهدف إلى مساعدتهم على تجنب الوقوع في مشكلات أو محن نفسية أو اجتماعية أو أسرية، وتقليل أثارها إذا وقعت، وتزويدهم بالمعارف الدينية والعلمية، والمهارات الفنية لتحسين توافقهم النفسي مع هذه الظروف، استرشادًا بالعبادات والقيم الدينية، مثل: التقوى، والتوكل، والصبر، والإيمان، والدعاء"²، ولأن الإسلام دين الفطرة تكفل بتعاليمه القرآنية، وتوجيهاته النبوية التربوية الوقائية، بحفظ النفس بشقيها الجسدي والنفسي، وبما أن الباحثة تكلمت عن الشق الجسدي في الفصل الأول من البحث فإنها ستتكلّم هنا عن الشق النفسي وهو موضوع الفصل، لتكتمل بذلك أهم مقومات الشخصية السوية.

¹ الفقي، د. اسماعيل وآخرون، السلوك الإنساني بين التفسير الإسلامي وأسس علم النفس المعاصر، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 2002م، د.ط، ص316
² تروق، محي الدين، أساسيات علم النفس التربوي، نيويورك، جون وايلي، 1984م، ص123.

تمهيد

فطر الله سبحانه وتعالى النفس البشرية على حب الغرائز وطلبها، وعلى مكابدة نوازع الشر وأهواء الروح؛ وذلك في مسار التقرب الى الله وتركية النفس، وأبقى على التنافس قائماً بين النفس الأمارة بالسوء والنفس اللوامة إلى أن يصل الإنسان إلى النفس المطمئنة في علاقته مع الله عز وجل، ليرتقي بعدها إلى مراتب السلامة النفسية وهي "مرتبة النفس المتوازنة التي يتمتع صاحبها برؤية واضحة عن وجوده وعن الكون وعن الحياة؛ نتيجة إيمانه بربه وثقته في عدله وحكمته وحسن تدبيره وتقديره"¹. وقد اعتنى الإسلام بتهديب النفس في تعاملها مع الله عز وجل لتحقيق الأمن النفسي والوصول إلى النفس المطمئنة من خلال عدة أمور منها:

المطلب الأول: الإيمان بالله

الإنسان مخلوق ضعيف، قال تعالى: ﴿وَحُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا﴾²، فالإنسان ضعيف التكوين فهو مخلوق من الطين الهش، وضعيف الاحتياج فهو دائماً بحاجة إلى قوة أكبر منه تدله على الطريق الصحيح وعلى الخيار الصحيح، وتجيبه عن أسئلته التي طالما حيرته على مر الزمان، وضعيف بالجهل بالمستقبل وما يجري فيه وماذا قُدر له، ومن منطلق هذا الضعف بدأ اتجاه الإنسان إلى البحث عن القوة المسيطرة على هذا الكون ليستقي منها الأمان ويطلب منها العون.

وفي إطار هذا البحث اتجه إلى تصور القوة الأكبر التي تسيطر على هذا الكون، وتلبي احتياجاته للأمن واللجوء إليها لتحقيق رغباته، كما حدث في رواية القرآن عن إبراهيم؛ حيث قال تعالى: ﴿وَكَذَلِكَ نُرِي إِبْرَاهِيمَ مَكُوتًا أَلْسَمَاتٍ وَالْأَرْضِ وَلِيكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ﴾³، وكانت الأسئلة الخالدة بالبحث عن أسباب الوجود ومصير الكون والإنسان تشغل عقل الأجيال المتعاقبة، ويتفنن الفلاسفة في الإجابة عليها، ومع الإحساس الفطري للإنسان بوجود الله الخالق، نزلت

¹ انظر: محمد، فرح، مقال بعنوان: (الإيمان والصحة النفسية)، نقلاً عن موقع اكااديمية علم النفس، 25-8-2015م.

² النساء: 28.

³ الأنعام: 75.

الديانات السماوية تترى لنتتهي بالعقيدة الكاملة الخاتمة، قال تعالى: ﴿الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَمَّتْ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمْ الْإِسْلَامَ دِينًا﴾! فالعقيدة فطرة فطر الله الناس عليها، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: "كُلُّ مَوْلُودٍ يُوَلَّدُ عَلَى الْفِطْرَةِ فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ أَوْ يُنَصِّرَانِهِ أَوْ يُمَجِّسَانِهِ..."²، أي وجود الاستعداد للعقيدة، وإنما أبواه يهودانه أو يمجسانه أو ينصرانه، أي أن نوعية العقيدة هي التي تحدد بالظروف الاجتماعية التي تحكم الإنسان، أما الأصل والعقيدة والاتجاه إليها ففطرة إنسانية.

يقول ابن تيمية: " فطرة الله التي فطر الناس عليها هي فطرة الإسلام وهي الفطرة التي فطرهم عليها يوم وهي السلامة من الاعتقادات الباطلة والقبول للعقائد الصحيحة"³.

فالهدف من علاقة الإنسان بخالقه الذي تعمل الفلسفة الإسلامية على بنائها هو تنمية هذه العلاقة، وتقوية نزعة الإيمان لدى الإنسان، وحسن توكله على الله والاستعانة به، واستمداد كل أنواع الخير منه، والاعتماد عليه وحده في توقي أنواع الشرور، وتكون التقوى سبيلاً لإصلاح هذه العلاقة وبقائها طيبة مباركة، ودافعة لكل عمل صالح دنيوي وأخروي⁴.

وبما أن التعاليم الإسلامية تتماشى مع الفطرة باتجاه إيجاد النفسيات السوية المجتمعية لنهضة المجتمع وإقامة شرع الله على هذه الأرض، فيلاحظ المتأمل في تعاليم الإسلام أنه "يربط دائماً بين الأمن النفسي وبين التقوى والإيمان كما في قوله تعالى: ﴿أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾⁵، فقد نفى الله تعالى الحزن عن أوليائه؛ فاعتبر الحزن أحد أهم الأمراض النفسية التي تؤدي بالإنسان والمجتمع إلى انعدام الأمان والتوافق النفسي، وفي الإسلام أيضاً يتخلص الإنسان من عقده الخوف وهو من أكبر الأمراض النفسية التي تغزو المجتمعات على مر الأزمان وتدمرها؛ وذلك بإيمانه بأن العمر والرزق وهما أكثر ما يخاف عليه الإنسان واحد لا يتغير، وأنه لن تموت

¹ المائدة: 3.

² البخاري، صحيح البخاري، كتاب الجنائز، باب إذا أسلم الصبي فمات هل يصلى عليه وهل يعرض على الصبي الإسلام، ج1، ص456، حديث رقم(1292).

³ ابن تيمية، مجموع الفتاوى، ج1، ص245.

⁴ انظر: شلبي، سعد شاكر، مقال بعنوان: (نظرة على علاقة الإنسان في الخالق في المنهج الإسلامي)، نقلاً عن موقع الحوار المتمدن، 25-8-2015م.

<http://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=301055>

⁵ يونس: 62.

نفس حتى تستوفي رزقها وأجلها، قال تعالى: ﴿وَقِيَ الْمَاءَ رِزْقًا وَمَا يُوعَدُونَ﴾¹، وقد أوضحت الأحاديث أن رزق الإنسان وأجله مكتوبان في علم الغيب من قبل أن يخرج طفلاً إلى هذه الدنيا، فعن أنس بن مالك رضي عنه عن النبي ﷺ قال: "إِنَّ اللَّهَ وَكَلَّ فِي الرَّحِمِ مَلَكًا فَيَقُولُ: يَا رَبِّ نُطْفَةٍ، يَا رَبِّ عَلَقَةٍ، يَا رَبِّ مُضْغَةٍ، فَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَخْلُقَهَا قَالَ: يَا رَبِّ أَذْكَرٌ؟ يَا رَبِّ أُنْثَى؟ يَا رَبِّ شَقِيٌّ أَمْ سَعِيدٌ؟ فَمَا الرِّزْقُ؟ فَمَا الْأَجَلُ؟ فَيَكْتُبُ كَذَلِكَ فِي بَطْنِ أُمِّهِ"².

والمسلم يعلم علم اليقين أن ما قد يتعرض له من مصائب وابتلاءات هو أمر طبيعي؛ لأن الدنيا هي دار ابتلاء، وهو دلالة على محبة الله تعالى للعبد، فهذه العقيدة تبعده عن اليأس والقنوط والحسد عندما يرى غيره منعماً وهو مُبتلى، فعن أنس بن مالك رضي عنه عن النبي ﷺ قال: "إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ"³، ويقول تعالى: ﴿أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَّاءُ وَزُلْزِلُوا حَتَّى يَقُولَ الرَّسُولُ

وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَتَى نَصْرُ اللَّهِ أَلاَ إِنَّا نَصْرُ اللَّهِ قَرِيبٌ﴾⁴، وحتى تتحقق للإنسان الراحة النفسية عليه القيام بمتطلبات الإيمان من أعمال، والصبر على مشاق الحياة ومصائبها ومقابلة النعم بالشكر، فتنتج شخصية مؤمنة متوازنة بعيدة عن الاضطرابات والقلق، فعن أبي موسى الأشعري رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال: "... وَالصَّبْرُ ضِيَاءٌ ..."⁵، وفي موضع آخر قال ﷺ في الحديث الذي يرويه صهيب الرومي رضي عنه قال ﷺ: "عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ"⁶.

¹ الذاريات: 22
² البخاري، صحيح البخاري، كتاب الأنبياء، باب قول الله تعالى، ج3، ص1213، حديث رقم(3155). ومسلم، صحيح مسلم، كتاب القدر، باب كيفية خلق الأمي في بطن أمه، ج4، ص2038، حديث رقم(2646).
³ الترمذي، سنن الترمذي، كتاب الزهد، باب الصبر على البلاء، ج4، ص601، حديث رقم (2396)، قال الترمذي: حديث حسن غريب من هذا الوجه، وقال الألباني: حسن صحيح. انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن الترمذي، ج5، ص396، حديث رقم(2396).
⁴ البقرة: 214
⁵ مسلم، صحيح مسلم، كتاب الطهارة، باب فضل الوضوء، ج1، ص140، حديث رقم(556).
⁶ المرجع السابق، كتاب الزهد والرقائق، باب المؤمن أمره كله خير، ج8، ص227، حديث رقم(7692).

"فالإيمان هو زاد المسلم، وسبيل الإنسان إلى التمتع بمشاعر وأحاسيس الأمن والأمان والاطمئنان على ذاته؛ لقربه من الله، وقربه من عباد الله الذين يحسن إليهم عندما يحسن لذاته، يرد إساءتهم بالإحسان، وهذه أسمى سمات الشخصية عند الإنسان المؤمن".¹

نتائج الاستبيان الذي قامت به الباحثة بالنسبة للتوكل على الله وحسن الظن بالله، وعلاقتها بارتفاع أو انخفاض الصحة النفسية عند المسلم

قامت الباحثة بعمل استبيان يوضح مدى العلاقة بين ارتفاع وانخفاض مستوى الصحة النفسية عند الأفراد مقارنة بارتفاع أو انخفاض مستوى الإيمان لديهم، فكان التوكل على الله عز وجل، وحسن الظن بالله، واستقبال أقدار الله عز وجل بكامل الرضى والصبر مرتفعًا جدًا عند أصحاب العينات، وكان اعتقادهم بأنهم على قدر جيد من الإيمان، وبأن ما أصابهم لم يكن ليخطئهم مرتفعًا أيضًا؛ بالتالي كانت النتيجة في الجانب النفسي مرتفعة في أنهم أشخاص يشعرون بالسلام والأمان الداخلي، يشعرون بالسعادة في حياتهم، وهم أبعد ما يكونون عن العجز واليأس الذي كان يحمل دالة إحصائية منخفضة، إضافة إلى أنهم يتمتعون بمناعة نفسية وجسدية مرتفعة؛ وهذا يتناسب مع ما تم طرحه في هذا المبحث من علاقة ارتفاع الإيمان بارتفاع مستوى الصحة النفسية.

ولهذا كان الإيمان بالعقيدة الإسلامية منبع كل طمأنينة نفسية، وشعور بالأمن والتوازن والتوافق والسكينة والسعادة، فمن الآثار الصحية للإيمان:²

أولاً: الإيمان بالحياة الباقية وطمأنينة الخلود: إن الفناء هو أقصى ما يربح الإنسان ويتعسه، وكل من يعتقد أن حياة الإنسان منتهية بالعدم يكون عيشه لا يطاق وعبثًا عقيمًا، والمؤمن يعيش مطمئنًا إلى عقيدته الإسلامية التي تبشر بالوجود الحقيقي -الخلود- الذي يتحقق فيه كمال الإنسان المطلق وسعادته الأبدية، وتعتبر الحياة الدنيا معبرًا وحيدًا للحياة الخالدة، ومزرعة للأخرة، والموت رحلة انتقال نحو الكمال، فإن أغلب الأمراض النفسية منشؤها المعاناة

¹ الفتي، السلوك الإنساني بين التفسير الإسلامي وأسس علم النفس المعاصر، ص402.
² انظر: محمد، فرح، مقال بعنوان: (الإيمان والصحة النفسية)، نقلًا عن موقع أكاديمية علم النفس، 25-8-2015م.

<http://www.acofps.com/vb/showthread.php?t=4734>

الوجودية التي تُورق عقول الحائرين في فهم معاني الحياة والموت والمصير بسبب افتقارهم لمرشد أو هادٍ يهديهم إلى الحق.

ثانيًا: الشعور بالتكريم الإلهي ورفعته التكليف: يشعر المؤمن بشرف الوجود الإنساني ورفعته مقام هذا الكائن الذي انتخبه الله من بين الموجودات وهياها لمهمة الاستخلاف في الأرض، ويدرك سمو هذا التكليف الذي أصبح به الإنسان يمتلك إمكانية الترقى والتسامي في مدارج الكمال النفسى.

ثالثًا: الخضوع لله والشعور بالمساندة: تتصف العبادة في العقيدة الإسلامية بالشمول، مما يجعل من حياة المؤمن توجهاً مستمرًا نحو الله العلي بالخضوع والذلة لأمره في الفعل والقول والشعور.

رابعًا: سكينه العبودية: يتحرك المؤمن في هذه الحياة وهو يشعر بمعية الله ولطفه وتأييده، فيتوكل على ربه فتسكن نفسه وتتخلص من الهم والغم والجزع والقنوط.

وفي الإيمان يبتعد الإنسان عن الأمراض النفسية التي تهلك الجسد والنفس معًا، وتناى به عن مقصده الأول في هذه الحياة وهو إقامة شرع الله وعدله على أرضه، وتحول المجتمعات البشرية إلى كتلة متناحرة مضطربة يحاول كل فرد فيها أن يحظى بجلّ الخير له وحده بمختلف الوسائل، متناسيًا تمامًا شرائع الله تعالى وعقيدته في أرضه فلا شيء يتحكم به إلا الأهواء والغرائز والشهوات التي ترضي طمعه وأنانيته، وتختلف الأمراض النفسية التي قد تنشأ وتتغلغل داخل نفوس البشر وتؤثر على المجتمعات، وهو ما عمل الإسلام بتعاليمه أن يضبطها ويقي المجتمع من سوءاتها ويعالجها بترسيخ العقيدة وقوة الإيمان، ومن أهمها عقيدة الإيمان بالله ﷻ، وبالقدر خيره وشره، ومن هذه الأمراض التي يعتبر انعدام وضعف الوازع الديني سببًا في وجودها:

1- **الخوف المرصّي:** "وهو حالة شعورية من الضيق والخوف غير المبرر من المجهول المصحوب بانعكاس

عضوي على أغلب أجهزة الجسم"¹، وقد نص القرآن على أن الإنسان مجبولٌ على الهلع، قال تعالى: ﴿ إِنَّ

¹ المخزومي، د. أمل، مقال بعنوان: (الإيمان والصحة النفسية)، نقلًا عن موقع مرض الاضطراب الثنائي القطبين، 11-10-2015م.

http://bipolarforarab.blogspot.com/2009/10/blog-post_6507.html

الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا¹، والهلع هو شدة الجزع²، وأول ما يقضي على الخوف، ويجلب الشعور بالأمن والاطمئنان

للإنسان هو الالتجاء إلى الله والتوكل عليه، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا﴾³، ولهذا يجد المتأمل في

نصوص السنة النبوية أن الله تعالى قد أقسم على أن لا يجمع على عباده خوفين، فمن خافه تعالى في الدنيا بمقتضى إيمانه به، أمّنه الله من خوف الآخرة، فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم فيما يرويه عن ربه قال:

"وَعَزَّتِي لَا أَجْمَعُ عَلَى عَبْدِي خَوْفَيْنِ وَأَمْنَيْنِ، إِذَا خَافَنِي فِي الدُّنْيَا أَمِنْتَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ..."⁴، وقال تعالى: ﴿وَمَنْ

يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا﴾⁵، فتقوى الله والإيمان به سبحانه، مع التوكل الحقيقي عليه يزيل عن الإنسان أسباب

التوتر ويدفع عنه الخوف، يقول ديل كارنيجي⁶ صاحب أكبر مجموعة من مؤلفات علم النفس عن أثر الإيمان والالتجاء إلى الله في علاج الخوف المرّضي: "إن أطباء النفس يدركون أن الإيمان القوي والاستمسك بالدين

كفيلان بأن يقهرا القلق والتوتر العصبي، وأن يشفيا هذه الأمراض"⁷.

نتائج الاستبيان الخاصة ببيان العلاقة بين مستوى الإيمان وارتفاع أو انخفاض الخوف المرضي

وبالإشارة إلى الاستبيان الذي قمت به، تبين أنه مقارنة بمستوى الإيمان والتوكل على الله المرتفع عند أصحاب

العينات، كانت نتيجة شعورهم بالخوف غير المبرر متوسطة، فكانت أعلى دالة إحصائية لهذا البند تتراوح بين

(أحياناً) و(نادراً)، وهذا يوضح أن هذا الشعور لا يَتمكُّ الأشخاص المؤمنين بشكل دائم أو غالب.

¹ المعارج:19

² الطبري، جامع البيان، ج19، ص610.

³ الطلاق:2

⁴ ابن حبان، صحيح ابن حبان، ج2، ص406، حديث رقم(640)، قال شعيب الأرنؤوط: إسناده حسن، وقال الألباني: حسن صحيح. انظر: الألباني، صحيح

الترغيب والترهيب، ج3، ص173، حديث رقم(3376).

⁵ الطلاق:2

⁶ ديل كارنيجي: هو مؤلف أمريكي، ومطور الدروس المشهورة في تحسين الذات، ومدير معهد كارنيجي للعلاقات الإنسانية، ولد عام 1988م، وتوفي عام 1955م، بعد أن أصيب بسرطان الدم. انظر: موسوعة ويكيبيديا

⁷ https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AF%D9%8A%D9%84_%D9%83%D8%A7%D8%B1%D9%86%D9%8A%D8%AC%D9%8A

⁷ كارنيجي، ديل، دع القلق وابدأ الحياة، مكتبة الخانجي، 13470 هـ، ط.16، ص86.

2- **الاكتئاب:** وهو مرض نفسي يرجع في جذوره الى الشعور بالحزن وبالحرمان العاطفي والمادي والتباس مفهوم الحياة والموت¹، وسيأتي الحديث عنه في المبحث الأخير².

فالإيمان هو لذة الحياة ومن ذاق حلاوته لن يتركه، ومن عرف الله زهد عن معرفه غيره؛ كيف لا وهو القادر والمجيب والقاهر فوق عباده، وقد أشار هرقل إلى هذا المعنى عندما سأل أبا سفيان رضي الله عنه: "وَسَأَلْتُكَ هَلْ يَرْتَدُّ أَحَدٌ سَخَطَةَ لِدِينِهِ بَعْدَ أَنْ يَدْخُلَ فِيهِ؟، فَرَعَمْتُ أَنْ لَا فَكَذَلِكَ الْإِيمَانُ حِينَ تَخْلُطُ بِشَاشَتَةِ الْقُلُوبِ لَا يَسْخَطُهُ أَحَدٌ"³، فالإيمان إذا وقر بالقلب وتمكن منه، وعملت به الجوارح واعتادت على تأدية فرائضه، وذاقت النفس حلاوته وجربت آثاره فلا يُترك بعد ذلك أبداً.

المطلب الثاني: علاقة المسلم بالقرآن الكريم

القرآن الكريم هو الدستور الذي يجمع منه ما يحتاجه الإنسان من توجيهات لفلاح دنياه ومعاده، فالقرآن يخط بآياته الكريمة منهجاً متكاملًا لحياة المسلم، وبالتزامه منهجًا يتحصّل المسلم على أرفع درجات الصحة والمناعة النفسية، فهو كلام الله المنزل المعجز الذي لم يحرف ولم يتغير، والله العالم بفطرة الإنسان والأعلم بما هو الأصلح لحياته ومماته وأخرته.

فالقرآن هو غيث القلوب كالمطر غيث الأرض، فعن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "مَثَلُ مَا بَعَثَنِي اللَّهُ بِهِ مِنْ الْهُدَى وَالْعِلْمِ كَمَثَلِ الْغَيْثِ الْكَثِيرِ أَصَابَ أَرْضًا..."⁴، وقد أكدت دراسة أجريت في مدينة الرياض أنه كلما ارتفع مقدار حفظ القرآن الكريم ارتفع مستوى الصحة النفسية، وتكونت عينة الدراسة التي أجراها الأستاذ الدكتور (صالح بن إبراهيم الصنيع) أستاذ علم النفس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض من مجموعتين: مجموعة طلاب وطالبات جامعة الملك عبدالعزيز في جدة وعددهم 170 طالباً وطالبة، ومجموعة طلاب وطالبات معهد الإمام الشاطبي للدراسات القرآنية وعددهم 170 طالباً وطالبة، وقد حدد الباحث تعريف الصحة النفسية

¹ انظر: المخزومي، د. امل، مقال بعنوان: (الإيمان والصحة النفسية)، نقلاً عن موقع مرض الاضطراب الثنائي القطبين، 11-10-2015م.

² انظر: صفحة 126. http://bipolarforarab.blogspot.com/2009/10/blog-post_6507.html

³ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الجهاد والسير، باب دعاء النبي صلى الله عليه وسلم إلى الإسلام والنبوة، ج3، ص1074، حديث رقم(2782).

⁴ المرجع السابق، كتاب العلم، باب فضل من علم وعلم، ج1، ص42، حديث رقم(79).

بأنها: الحالة التي يتم فيها التوافق النفسي للفرد من خلال أربعة أبعاد رئيسة هي: البعد الديني أو الروحي والبعد النفسي والبعد الاجتماعي والبعد الجسمي، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين ارتفاع مقدار الحفظ وارتفاع مستوى الصحة النفسية لدى عيني الدراسة¹.

أهمية الرقبة الشرعية، وتفسير تأثيرها العلمي على الإنسان

جاء في نصوص السنة النبوية مجموعة من الأحاديث توضح الرقبة الشرعية وتبين أهميتها، ويشير بعضها على أن يرقى الإنسان نفسه بنفسه وبصوته هو، فقد كان هذا فعل النبي ﷺ فعن عائشة رضي الله عنها: "أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا اشْتَكَى يَقْرَأُ عَلَى نَفْسِهِ بِالْمَعْوَدَاتِ وَيَنْفُثُ، فَلَمَّا اشْتَدَّ وَجَعُهُ كُنْتُ أَقْرَأُ عَلَيْهِ وَأَمْسَحُ بِيَدِهِ رَجَاءَ بَرَكَتِهَا"². وقد ورد فضل من يرقى نفسه ولا يسترقى أنه من السبعين ألفاً الذين يدخلون الجنة بلا حساب، فعن ابن عباس رضي الله عنهما أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: "يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مِنْ أُمَّتِي سَبْعُونَ أَلْفًا بِغَيْرِ حِسَابٍ هُمُ الَّذِينَ لَا يَسْتَرْقُونَ وَلَا يَنْتَطِرُونَ وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ"³، وعن هذه الجزئية وجدت الباحثة دراسة لعلماء أثبتوا أن هناك علاج للأمراض عن طريق الصوت، وأن أكثرها تأثيراً على جسم الإنسان صوت الإنسان نفسه، وأن الصوت يؤثر إيجابياً على خلايا الإنسان المريضة، "فعندما تتراكم الأحداث السلبية مثل بعض الصدمات التي يتعرض لها الإنسان في حياته، وبعض المواقف المحرجة وبعض المشاكل التي تسبب لخلايا دماغه نوعاً من الفوضى، إن هذه الفوضى متعبة ومرهقة لأن المخ يقوم بعمل إضافي لا يُستفاد منه"⁴، فقد أثبت الطبيب الفرنسي (ألفريد توماس) أن حاسة السمع تتحكم بكامل الجسم وتنظم العمليات الحيوية فيه، وتنظم توازن حركاته بايقاع منظم، وأن الأذن هي من تقود النظام العصبي عند الإنسان، وقد وجد أن الاعصاب السمعية تتصل مع جميع عضلات الجسم، وتتصل الأذن الداخلية مع جميع أجزاء الجسم كالقلب والرئتين والكبد والمعدة؛ ولذلك فإن الترددات الصوتية تؤثر على الجسم بالكامل⁵. وقد قام الموسيقي (فايين) بعلاج

¹ انظر: مقال بعنوان: (دراسة: مستوى الصحة النفسية مرتبط بمدار حفظ القرآن)، نقلاً عن موقع عرب نت الإخباري، 20-6-2016م. <http://www.arabnet5.com/news/2/26271/%CF%D1%C7%D3%C9-%E3%D3%CA%E6%ED-%C7%E1%D5%CD%C9-%C7%E1%E4%DD%D3%ED%C9-%E3%D1%CA%C8%D8-%C8%E3%DE%CF%C7%D1-%CD%DD%D9-%C7%E1%DE%D1%C2%E4>

² البخاري، صحيح البخاري، كتاب فضائل القرآن، باب فضل المعوذات، ج4، ص1916، حديث رقم(4728).

³ المرجع السابق، كتاب الرقاق، باب ومن يتوكل على الله فهو حسبه، ج5، ص2375، حديث رقم(6107)،

⁴ Maman, Fabien, *The Role of Music in the Twenty-First Century*, Tama-Do Press, California, 1997, P76

⁵ Tomatis Alfred, *The Conscious Ear*, Station Hill Press, New York, 1991, P180

المرضى عن طريق صوت الموسيقى وذلك بعد اكتشافه أن قطرة الدم يتغير اهتزازها ويتعدل بتغير نغمات السلم الموسيقي، ووجد أن صوت الإنسان يحمل الرنين الروحي الخاص الذي يجعل من هذا الصوت الوسيلة الأقوى للشفاء، وأجرى تجارب بينت أن بعض الأصوات تفجّر الخلية السرطانية بسهولة، بينما نفس الأصوات تنشط الخلية الصحية، وإذا كان صوت الموسيقى يساعد على العلاج فكيف بصوت قراءة القرآن وترتيل آيات الله، وقد ركز النبي ﷺ على بعض الآيات المخصوصة في الرقية الشرعية فهذا الأمر من سر في علم العلاج بالأصوات، ولكن نحتاج في العالم الإسلامي إلى مراكز بحثية متخصصة لتثبت ذلك، ونحن مأمورون باتباع النبي ﷺ واتباعه في سننه وفي أوامره ﷺ في كل الأحوال علمنا الحكمة أم لم نعلم. "ويقوم كثير من المعالجين اليوم باستخدام الذبذبات الصوتية لعلاج أمراض السرطان والأمراض المزمنة التي عجز عنها الطب، كذلك وجدوا فوائد كثيرة لعلاج الأمراض النفسية مثل الفصام والقلق ومشاكل النوم، وكذلك لعلاج العادات السيئة مثل التدخين والإدمان على المخدرات وغير ذلك"².

ويؤثر الصوت أيضاً على انتظام جزيئات الماء وترتيبها، فجسم الإنسان يتألف من 70 % ماء، فإن الصوت الذي يسمعه له تأثير على انتظام جزيئات الماء في الخلايا وطريقة اهتزاز هذه الجزيئات؛ وبالتالي تؤثر على شفاء الإنسان³، وهو ما يمكن أن يكون قد أشار إليه النبي ﷺ عندما لدغته عقرب فعن علي رضي الله عنه قال: لَدَغَتِ النَّبِيَّ ﷺ عَقْرَبٌ وَهُوَ يُصَلِّي، فَلَمَّا فَرَغَ، قَالَ: "لَعَنَ اللَّهُ الْعَقْرَبَ لَا تَدْعُ مُصَلِّيًا وَلَا غَيْرَهُ، ثُمَّ دَعَا بِمَاءٍ وَمِلْحٍ، وَجَعَلَ يَمْسَحُ عَلَيْهَا وَيَقْرَأُ بِ قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ، وَ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ، وَ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ"⁴، وقد كان الإمام أحمد بن حنبل يُعوّذ في الماء فعن عبد الله أنه رأى أباة يُعوّذ في الماء وَيَقْرَأُ عَلَيْهِ وَيَشْرَبُهُ وَيَصُبُّ عَلَى نَفْسِهِ مِنْهُ⁵.

¹ Maman Fabien, *The Role of Music in the Twenty-First Century*, Tama-Do Press, California, 1997, P77

² الكحيل، عبد الدايم، مقال بعنوان: (العلاج بالاستماع للقرآن)، نقلاً عن موقع عبد الدايم الكحيل العلمي، 29-6-2016م

<http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2012-12-04-18-34-25/78-2010-02-26-11-31-50>

³ Emoto, Masaru, *The Message from Water*, HADO Kyoikusha, Tokyo, 1999, P90.

⁴ الطبراني، المعجم الصغير، ج2، ص87، حديث رقم(830)، وصححه الألباني. انظر: الألباني، محمد بن ناصر الدين، صحيح الجامع الصغير وزيادته، المكتب الإسلامي، بيروت، ط.3، 1988م، ج2، ص908، حديث رقم(9230).

⁵ المقدسي، محمد بن مفلح(ت:763هـ)، الأدب الشرعية والمنح المرعية، عالم الكتب، دط، دبت، ج2، ص456.

نتائج الاستبيان الخاصة بأثر ارتفاع أو انخفاض مستوى قراءة القرآن عند المسلم

وفي الإشارة إلى الاستبيان الذي قمت به، كانت درجة مواظبة الأفراد على تلاوة القرآن، فكانت النسبة الغالبة بالمواظبة هي أحياناً وهي نتيجة متوسطة وبالتالي كانت درجة شعورهم بالاكتئاب أيضاً متوسطة فالله عز وجل يقول:

﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا ﴾!

المطلب الثالث: الذكر والدعاء

يعتبر ذكر الله عز وجل والتوجه إليه بالدعاء أحد أبرز الوسائل التي تصل العبد بخالقه، ففيها يلتجئ الإنسان إلى القوة الكبرى في هذا الكون باحثاً عن الأمن والسلم والطمأنينة، فمنذ أن يستيقظ الإنسان من نومه، ويقضي حاجته، ويتناول طعامه، ويخرج من بيته، ويركب سيارته، ويزاول أعماله ... إلى أن يعود مرة أخرى إلى فراشه يستشعر معية الله عز وجل في كل هذه الأحوال من خلال الأذكار والأدعية الواردة في هذه المواضع، التي تجنب الإنسان أنواع الابتلاءات النفسية والجسدية.

والمأمل في نصوص السنة النبوية يجد أن النبي ﷺ يبحث في مناسبات كثيرة على الدعاء واللجوء إلى السميع القدير، وكان من أهم ما يدعو به النبي ﷺ الثبات على الإيمان وعلى التزام الطاعة؛ فالإيمان أساس الصحة النفسية كما بينت الباحثة مسبقاً؛ ولذا فقد كان النبي ﷺ حريصاً على أن يعلمنا هذا الدعاء فعن عمرو بن العاص رضي الله عنه أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: "إِنَّ قُلُوبَ بَنِي آدَمَ كُلَّهَا بَيْنَ إِصْبَعَيْنِ مِنْ أَصَابِعِ الرَّحْمَنِ عَزَّ وَجَلَّ كَقَلْبِ وَاحِدٍ، يُصْرَفُ كَيْفَ يَشَاءُ" ثُمَّ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "اللَّهُمَّ مُصْرَفِ الْقُلُوبِ، اصْرِفْ قُلُوبَنَا إِلَى طَاعَتِكَ"²، ومن كرمه عز وجل على الإنسان رغم حاجة الإنسان إلى الله أنه عز وجل يستحي أن يرد عبده خائباً، فعن سلمان الفارسي رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: "إِنَّ رَبَّكُمْ تَبَارَكَ وَتَعَالَى حَيِّي كَرِيمٌ يَسْتَحْيِي مَنْ عَبَدَهُ إِذَا رَفَعَ يَدَيْهِ إِلَيْهِ أَنْ يَرُدَّهُمَا صِفْرًا"³، ويعتبر الدعاء أحد

¹ طه: 124

² مسلم، صحيح مسلم، كتاب القدر، باب تعريف الله القلوب كما يشاء، ج4، ص2054، حديث رقم(2654).

³ الترمذي، سنن الترمذي، كتاب الدعوات، باب في دعاء النبي ﷺ، ج5، ص556، حديث رقم(3556)، وصححه الألباني. انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن الترمذي، ج8، ص56، حديث رقم(3556)

أسباب الوقاية من الابتلاءات والشدائد وذلك فيما يرويه ثوبان¹ عن رسول الله ﷺ: "وَلَا يَرُدُّ الْقَدْرَ إِلَّا الدُّعَاءُ"²، يقول السندي في شرحه على سنن ابن ماجه: "إِنَّ مِنْ جُمْلَةِ الْقَضَاءِ رَدُّ الْبَلَاءِ بِالدُّعَاءِ فَإِنَّ الدُّعَاءَ سَبَبٌ رَدُّ الْبَلَاءِ وَوُجُودُ الرَّحْمَةِ كَمَا أَنَّ الْبِدْرَ سَبَبٌ لِحُرُوجِ النَّبَاتِ مِنَ الْأَرْضِ"³.

وتعتبر الأذكار الصحيحة الواردة في نصوص السنة النبوية حصن المؤمن في نهاره إذا أصبح وفي ليله إذا أمسى؛ وتعتبر واحدة من سبل الوقاية النفسية والجسدية التي تفرد بها الإسلام، وقد زخرت السنة النبوية بمجموعة عظيمة من الأذكار الصحيحة التي تؤكد على أن الدعاء بها يقي الإنسان -بإذن الله- أنواع البلاء والشور من الإنس والجان، وقد فصل النبي ﷺ في كل ذكرٍ منها أهميته ومما بقي منه على النحو التالي:

فضل سورة الإخلاص والمعوذتين: فأول هذه الأذكار وأهمها ما ورد عن عبد الله بن حبيب⁴ أَنَّهُ قَالَ خَرَجْنَا فِي لَيْلَةٍ مَطَرٍ وَظُلْمَةٍ شَدِيدَةٍ نَطَلَبُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ لِيُصَلِّيَ لَنَا فَأَدْرَكَنَاهُ فَقَالَ ﷺ: "أَصَلَيْتُمْ"، فَلَمْ أَقُلْ شَيْئًا فَقَالَ ﷺ: "قُلْ"، فَلَمْ أَقُلْ شَيْئًا ثُمَّ قَالَ: "قُلْ"، فَلَمْ أَقُلْ شَيْئًا ثُمَّ قَالَ: "قُلْ"، فَقُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا أَقُولُ؟ قَالَ: "قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ وَالْمَعُودَتَيْنِ حِينَ تُمَسِّي وَحِينَ تُصْبِحُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ تَكْفِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ"⁵، أي أن هذه السور تكفي المرء من كل سوء⁶، وماذا يحتاج المرء أكثر من أن يكفى أنواع السوء والشور في حياته؟ فالأمراض النفسية والجسدية تعتبر من السوء الذي يمكن أن يصيب الإنسان، وتؤدي لعدم استقرار حياته.

فضل قول بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شئ في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم: ومن أذكار الصباح والمساء أيضًا ما يحصن الإنسان من فجأة البلاء، وذلك فيما يرويه أبان بن عثمان⁷ عن أبيه رضي الله عنهما قال:

¹ثوبان: مولى رسول الله ﷺ وهو صحابي مشهور اسمه ثوبان بن جدد من حمير اليمن، أصابه سبأ فاشتراه رسول الله ﷺ واعتقه، وخيره بين ان يبقى او يلحق بأهله فاختار البقاء وثبت مع الرسول في الحضر والسفر إلى أن توفي الرسول، وتوفي بجمص سنة54هـ. انظر: ابن الأثير، أسد الغابة، ج1، ص296. وابن حجر، الإصابية، ج1، ص257.

² ابن ماجه، سنن ابن ماجه، كتاب الإيمان، باب في القدر، ج1، ص35، حديث رقم(90)، وحسنه الألباني. انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن ابن ماجه، ج1، ص162، حديث رقم(90).

³السندي، محمد بن عبد الهادي(ت:1138هـ)، حاشية السندي على سنن ابن ماجه، دار الجيل، بيروت، دط، ج1، ص47.

⁴ عبد الله بن حبيب: هو صحابي حليف للأنصار، وروى عنه ابنه معاذ. انظر: ابن عبد البر، الاستيعاب، ج3، ص894. والإصابية، ابن حجر، ج4، ص64.

⁵ الترمذي، سنن الترمذي، كتاب الدعوات، باب في انتظار الفرج، ج5، ص567، حديث رقم(3575)، قال الترمذي: حديث حسن صحيح غريب. وأبو داود، سنن أبي داود، كتاب الادب، باب ما يقول إذا أصبح، ج2، ص743، حديث رقم(5082)، وحسنه الألباني. انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن أبي داود، ج1، ص2، حديث رقم(5082).

⁶ انظر: الطيبي، الحسين بن عبد الله(ت:743هـ)، الكاشف عن حقائق السنن، تحقيق: د. عبد الحميد هندواوي، مكتبة نزار مصطفى الباز، الرياض، 1997م، ج5، ص1671.

⁷ أبان بن عثمان: الإمام، الفقيه، الأمير، أبو سعد ابن أمير المؤمنين أبي عمرو الأموي، المدني، أحد فقهاء المدينة العشرة، روى عن أبيه، توفي سنة 105هـ. انظر: الذهبي، سير أعلام النبلاء، ج4، ص351.

سمعت رسول الله ﷺ يقول: "مَنْ قَالَ بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ لَمْ تُصِبْهُ فَجَاءَةٌ بَلَاءٍ حَتَّى يُصْبِحَ، وَمَنْ قَالَهَا حِينَ يُصْبِحُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ لَمْ تُصِبْهُ فَجَاءَةٌ بَلَاءٍ حَتَّى يُمَسِيَ"، وقد أصاب أبا بن عثمان الفالج فجعل الرجل الذي سمع منه الحديث ينظر إليه فقال له ما لك تنظر إلي فوالله ما كذبت علي عثمان ولا كذب عثمان علي النبي ﷺ، ولكن اليوم الذي أصابني فيه ما أصابني غضبت فنسيت أن أقولها!

فضل قول أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق: وأنواع البلاء لا تقتصر على أمراض الجسد وإنما على أمراض النفس أيضًا وهي أخطر، ومنها ما يحصن الإنسان وبقية من الأذى الجسدي كأذى بعض الزواحف كسم العقرب، كما ورد في الحديث الذي يرويه أبو هريرة رضي الله عنه قال: قال جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله ما لقيت من عقرابٍ لدغني البارحة، قال ﷺ: "أما لو قلت حين أمسيت أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق لم تضرك"².

فضل ذكر دعاء الخروج من المنزل: وبينت بعض النصوص أن الدعاء بالذكر والتواصل مع الله عز وجل مطلوب عند خروج الإنسان من منزله فيدعو بما جاء عن أنس بن مالك رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: " مَنْ قَالَ -يَعْنِي إِذَا خَرَجَ مِنْ بَيْتِهِ-: بِسْمِ اللَّهِ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، يُقَالُ لَهُ: كُفَيْتَ، وَوُقِيَتْ، وَتَنَحَّى عَنْهُ الشَّيْطَانُ"³.

وقد وردت أذكار أخرى تتضمن كل مناحي حياة الإنسان من المخاض حتى الممات، وكلها وقائية وفي ذات الوقت يوجب عليها المسلم، فكرم الله وجوده لا حد له، فهذه الأذكار وغيرها تُبقي الإنسان المسلم على تواصل دائم مع الله عز وجل، فلا يخاف من مجهول، ولا يقلق مما لا يعلم، فقد أوكل أمره إلى الله عز وجل في كل شؤون حياته، ومن كان الله معه فمن ضده؟! كما أن التوجه إلى الله بالصلاة والدعاء كفيلا بأن يحيا الإنسان حياته بدون خوف أو جزع، وهو أحد أهم الأمراض التي تغزو المجتمعات المعاصرة، فقد كان النبي ﷺ إذا انتابته شدة اتجه إلى الصلاة،

¹ الترمذي، سنن الترمذي، كتاب الدعوات، باب ما جاء في الدعاء إذا أصبح وإذا أمسى، ج5، ص465، حديث رقم(3388)، قال الترمذي: حديث حسن صحيح غريب. وأبي داود، سنن أبي داود، كتاب الادب، باب ما يقول إذا أصبح، ج2، ص744، حديث رقم(5088)، وصححه الألباني. انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن أبي داود، ج1، ص2، حديث رقم(5088).

² مسلم، صحيح مسلم، كتاب الذكر والدعاء والتوبة، باب في التعوذ من سوء القضاء ودرء الشقاء وغيره، ج8، ص76، حديث رقم(7055)
³ الترمذي، سنن الترمذي، كتاب الدعوات، باب ما يقول إذا خرج من بيته، ج5، ص490، حديث رقم(3426)، وقال الترمذي: حديث حسن صحيح غريب، وصححه الألباني. انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن الترمذي، ج7، ص426، حديث رقم(3426).

فمن حذيفة بن اليمان رضي الله عنه قال: "كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا حَزَبَهُ¹ أَمْرٌ صَلَّى"². فالصلاة هي: "الصلة المباشرة بين الإنسان الفاني والقوة الباقية"³، وقال تعالى: ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴾⁴. يقول علماء الطب النفسي: "إن من الأدوية الشافية للقلق إفشاء الشاكي بمتاعبه، إلى شخص يثق فيه، فعندما يتحدث المرضى عن متاعبهم بإسهاب وتفصيل، ينفي القلق من أذهانهم، فإن مجرد اجترار الشكوى فيه شفاء"⁵، ومن أحسن من الله قبلاً إذ قال تعالى: ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۗ ﴾⁶، فالله تعالى السميع المجيب القادر، وهو تعالى وحده الأجرر بالمناجاة والشكوى، وهو تعالى وحده الأقدر على الإجابة.

نتائج الاستبيان الخاصة ببيان نسبة ارتفاع او انخفاض الاعتماد على الدعاء وتأثيرها على مناعة المسلم النفسية وفي الإشارة إلى الاستبيان سابق الذكر فقد أوضحت نتائجنا أن نسبة الأفراد الذين يعتمدون على الدعاء كوسيلة لتحقيق الاهداف إلى جانب الأخذ بالأسباب مرتفعة جداً، وأن نسبة لجوئهم إلى الصلاة إذا ما ألم بهم أمر مرتفعة أيضاً؛ وبالتالي كانت نسبة شعورهم بالمناعة النفسية والجسدية مرتفعة، وشعورهم بالسلام والأمان الداخلي مرتفع. إلا أن مواظبتهم على أذكار الصباح والمساء والأدعية المأثورة كانت متوسطة؛ فتناسب هذا مع نسبة شعورهم المتوسط بالاكنتاب كما هو الحال مع نتيجة مواظبتهم على القرآن الكريم كما مر سابقاً.

¹ حَزَبَهُ: أي أصابه غم. انظر: ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، ج1، ص377، مادة حرز.
² أبو داود، سنن أبي داود، كتاب الصلاة، باب وقت قيام النبي ﷺ، ج1، ص420، حديث رقم(1319)، وحسنه الألباني. انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن أبي داود، ج1، ص2، حديث رقم(1319).
³ قطب، سيد(ت:1966م)، في ظلال القرآن، دار الشروق، بيروت، ط.17، ص1412، ج1، ص142.
⁴ طه: 124
⁵ انظر: السقا، د.محمد، مقال بعنوان: (الإعجاز النفسي في الصلاة)، نقلاً عن موقع الألوكة، 19-4-2016م. <http://www.alukah.net/culture/0/60151>
⁶ البقرة: 186.

تمهيد:

يُعد الفرد أساس أي مجتمع إنساني، والمجتمعات الإنسانية ترتفع بارتفاع أخلاق أفرادها وتنحدر بانحدارها، والإنسان بطبيعته خطأ وقد يظلم نفسه وهو يعتقد أنه ينفعها، ويغتر بعلمه وقوته وماله، فيهوي في مستنقع المرض النفسي ويغوص في عالم الكبر والمعاصي، فيختل ميزانه النفسي ويؤثر بذلك على المجتمع ككل، لذا حثت السنة النبوية على إصلاح الفرد وبناء شخصيته بمجموعة من السلوكيات والأفكار التي يتوجب على المسلم أن يتحلى بها؛ لتصل به إلى بر الأمان النفسي والطمأنينة النفسية، وهذا ما سأتكلم عنه هنا.

المطلب الأول: الثبات والتوازن الإنفعالي

من أهم طرق الإسلام في بناء الشخصية السوية هي مجاهدة النفس، ومحاولة إبقائها في حالة من اللوم الداخلي إلى أن تصل إلى مرحلة ثابتة متوازنة من الإنفعالات التي يستطيع الإنسان من خلالها أن يضبط نفسه عن هوى نفسه وعن مجتمعه، ويربط الإسلام ذلك بالثواب والعقاب ليكون أجدى بالاتباع، ويضمن بذلك صحة الإنسان المسلم النفسية وتميزه عن باقي الناس بثباته وقدرته على التحكم في انفعالاته.

ويقصد بالثبات والتوازن الانفعالي: أن يكون لدى الإنسان القدرة على التحكم في انفعالاته، فلا تظهر بشدة سواءً انفعالات الغضب أو الغيرة أو الفرح أو الحب، ويظهر بدلاً عنها الجلم وكظم الغيظ وعدم الاهتمام بصغائر الأمور ونحو ذلك، والثبات الانفعالي سمة يتميز بها من يتصف بقوة الشخصية، وبصحة نفسية جيدة، وتظهر وقت التعامل مع الضغوط والأزمات¹، وهو أحد أهم مظاهر الصحة النفسية، وقد أطلق عليه في القرآن و السنة اصطلاح مجاهدة النفس، ومجاهدة النفس عملية مستمرة يعدل بها الفرد من سلوكياته بمنع نفسه من الاستجابة الموجودة في البيئة بأفعال تخالف الدين والعرف².

¹ انظر: أبو النجا، إيهاب، مقال بعنوان: (الثبات الإنفعالي عند عبد الله بن حذافة السهمي)، نقلًا عن موقع بيت الإسلام، 25-8-2015م.

<http://muntada.islamtoday.net/1136191-post2.html>

² انظر: محمد، يوسف، مقال بعنوان: (المربي والإتزان الإنفعالي)، نقلًا عن موقع صيد الفوائد، 25-8-2015م.

http://www.saaid.net/aldawah/440.htm?print_it=1

وهي التي يقصد بها التزكية التي امتدح الله تعالى صاحبها بقوله: ﴿ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ﴾¹، ودم المعروض عنها بقوله

سبحانه: ﴿ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴾²، وعن فضالة بن عبيد³ عن النبي ﷺ قال: "...المُجَاهِدُ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ فِي طَاعَةِ

الله..."⁴، هذه التزكية التي أهملها كثير من الناس حتى بعض أهل الصلاح؛ وما ذاك إلا لأنها تحتاج إلى جهاد كبير ولا يتوصل إليها الإنسان إلا بعد تضحية عظيمة. وأما غيرها من أمور الدين، فإنها قد لا تحتاج إلى هذا الجهاد، ولذلك فإن الكثير يقصرون فيها، ليس زهداً فيها بل تكاسلاً عن المجاهدة لبلوغها. ومما يدل على أهميتها أن الله تعالى نسب تزكية النفوس إلى نفسه، حيث قال تعالى: ﴿ أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ يَزْكُونَ أَنْفُسَهُمْ ۗ بَلِ اللَّهُ يُرَكِّي مَن يَشَاءُ وَلَا يُظْلَمُونَ

فَتِيلًا ﴾⁵، ومما يدل على أهميتها أيضاً ما جاء في الحديث عن عبد الله بن معاوية الغاضري⁶ عن النبي ﷺ أنه

قال: "ثَلَاثٌ مَن فَعَلَهُنَّ فَقَدْ ذَاقَ طَعْمَ الْإِيمَانِ: مَن عَبَدَ اللَّهَ وَحْدَهُ وَأَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، وَأَعْطَى زَكَاةَ مَالِهِ طَيِّبَةً بِهَا نَفْسُهُ رَادَةً عَلَيْهِ فِي كُلِّ عَامٍ... ، وَزَكَّى نَفْسَهُ، فَقَالَ رَجُلٌ: وَمَا تَرْكِيَةُ النَّفْسِ؟ فَقَالَ: أَن يَعْلَمَ أَنَّ اللَّهَ مَعَهُ حَيْثُ كَانَ"⁷، وهي بهذا المعنى أعلى مراتب الدين وهو الإحسان، ففي حديث عمر بن الخطاب رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ عندما جاء جبريل وسأله عن الإسلام، ثم الإيمان، ثم قال: "...ما الإحسان؟ قال: أَنْ تَعْبَدَ اللَّهَ كَأَنَّكَ تَرَاهُ فَإِنْ لَمْ تَكُنْ تَرَاهُ فَإِنَّهُ يَرَاكَ"⁸، وهذه أرقى مراتب العبادة وأصدقها. و"المجاهدة هي مكافحة رعونة النفس، ومنازعة شهواتها، وهي تعمل

¹ الشمس: 9.

² الشمس: 10.

³ فضالة بن عبيد: بَنُ نَاقِدِ بْنِ قَيْسِ الْعَمْرِيِّ، كُنِيَ أَبُو مُحَمَّدٍ، أَوَّلُ مُشَاهِدِهِ أَحَدٌ، ثُمَّ شَهِدَ الْمَشَاهِدَ كُلِّهَا، وَكَانَ مِمَّنْ بَايَعَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ، وَانْتَقَلَ إِلَى الشَّامِ، وَشَهِدَ فَتْحَ مِصْرَ، وَسَكَنَ الشَّامَ، وَوَلِيَ الْقِضَاءَ بِدِمَشْقَ لِمَعَاوِيَةَ وَتُوفِيَ بِوَلَايَةِ مَعَاوِيَةَ عَامَ 53 هـ. انظر: ابن الأثير، أسد الغابة، ج4، ص63، وابن حجر، الإصابة في تمييز الصحابة، ج5، ص384.

⁴ أحمد، مسند أحمد، ج39، ص381، حديث رقم (23958). قال شعيب الأرنؤوط: إسناده صحيح، وصححه الألباني. انظر: الألباني، سلسلة الأحاديث الصحيحة، ج2، ص48، حديث رقم (549).

⁵ النساء: 49.

⁶ عبد الله بن معاوية الغاضري: صحابي، نزل حمص، وهو من غاضرة قيس، روى حديثه أبو داود والطبراني، والبخاري في تاريخه، وله صحبه. انظر: ابن حجر، الإصابة، ج4، ص204.

⁷ البخاري، محمد بن اسماعيل، التاريخ الكبير، تحقيق: الشيخ محمد خليل، دائرة المعارف العثمانية، حيدر آباد، دط، دت، ج5، ص31. الطبراني، سليمان بن أحمد، المعجم الصغير، تحقيق: محمد شكور أمير، دار عمار، بيروت، ط1، 1985م، ج1، ص334، صححه الألباني. انظر: الألباني، سلسلة الصحيحة، ج3، ص37، رقم (1046).

⁸ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الإيمان، باب سؤال جبريل للنبي صلى الله عليه وسلم، ج1، ص27، حديث رقم (50). ومسلم، صحيح مسلم، كتاب الإيمان، باب بيان الإيمان والاسلام والاحسان، ج1، ص39، حديث رقم (9).

على تضاد رغبات النفس، فإذا أحببت الراحة اتعبتها، وإذا رغبت في الشهوة قامت بحرمانها، وإذا قصرت في طاعة أو خير عاقبتها ولامتها!¹

وقد علم النبي ﷺ الحيين ﷺ دعاءً عند إسلامه، فقال ﷺ: "قُلِ اللَّهُمَّ أَهْمَنِي رُشْدِي وَأَعِزَّنِي مِنْ شَرِّ نَفْسِي"²، وفي هذا دلالة على أن للنفس شرًا تؤذي به صاحبها والآخرين؛ لذلك كان لزامًا علينا أن نستعِذ بالله من شرورها.

ومجاهدة النفس هي عامل هام في تربية الإنسان، وتحسين سلوكه وعلاقته سواء مع الله تعالى أو مع غيره من الناس، قال ابن القيم رحمه الله تعالى: "الناس على قسمين: قسم ظفرت به نفسه، فملكته وأهلكته وصار طوعًا لها تحت أوامرها، وقسم ظفروا بنفوسهم فقهروها، فصارت طوعًا لهم منقادة لأوامرهم"³، ويقول أيضًا: "رياضة النفس بالتعليم والتأديب والتعويد على الفرح والسرور، والصبر والشكر، والإقدام والشجاعة، والعفو والإحسان، وفعل الخيرات ... فلا تزال النفس تتراض شيئًا فشيئًا حتى تصير هذه الصفات عادات راسخة وملكات ثابتة"⁴.

وعلى الإنسان أن يدرك ما يريد، وأن يقوم بإرادته على مجاهدة نفسه وتحمل مسؤولياته، وابتعد عن الشهوات والانحرافات حتى تصبح نفسه شيئًا فشيئًا قادرة على اكتساب العادات الصحيحة والمشاعر المهدبة، والسلوك الطيب، فيستطيع بذلك السيطرة على ميوله ورغباته، وتوجيهها توجيهًا سليمًا بما يتناسب مع منهج الله تعالى، وتكامل الإنسان في حياته ومجتمعه وفقًا للفطرة التي فطره الله تعالى عليها، وتحقيقًا لحكمة وجوده على هذه الأرض.

المناعة النفسية نتيجة حتمية للتوازن الانفعالي أو مجاهدة النفس:

يقصد بالمناعة النفسية: "قدرة الإنسان على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر الغضب والسخط والعداوة والإنقاص، أو مشاعر اليأس والعجز والاكتئاب والتشاؤم"⁵، فكما أن المناعة الجسدية تنشط الجسم وتقويه وتجعله أكثر قدرة على مقاومة المرض، فالمناعة النفسية تحصن النفس

¹ الفقي، السلوك الإنساني بين التفسير الإسلامي وأسس علم النفس المعاصر، ص369.
² الترمذي، سنن الترمذي، كتاب الدعوات، باب جامع الدعوات عن النبي ﷺ، ج5، ص519، حديث رقم(3483)، قال الترمذي: حديث غريب. وضعفه الألباني، انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن الترمذي، ج7، ص483، حديث رقم(3483).
³ ابن القيم، محمد بن أبي بكر، إغائة اللهفان من مصائد الشيطان، تحقيق: محمد الفقي، دار المعرفة، بيروت، ط2، 1975م، ج1، ص75.
⁴ المرجع السابق، ج1، ص76.
⁵ الزين، معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة، ج2، ص211.

وتقويها وتجعلها قادرة على رفض السوء وتقبل الخير وفعله، فلا ينهار الإنسان من أول ابتلاء له، ولا يفقد الثقة بنفسه أو بمن حوله، أو يسخط عن حياته وواقعه لفقره أو لمرضه؛ وإنما تتكون لديه مناعة نفسية تبقى في حالة توازن انفعالي يفرضه إيمانه ويتغلب به على صراعات نفسه وانفعالاته ومشاعره المتضاربة، "فالدوافع والانفعالات غالبًا ما تكون خارجة عن فعل الإرادة، إلا أن تغيير الأعمال الإرادية أو تبديلها يؤدي إلى تحسين وتغيير الأفكار والمشاعر التي لا تقع تحت سيطرة الإرادة؛ ولذلك يعتبر بعض الباحثين أن عملية إكساب الإنسان مناعة نفسية تعتمد اعتمادًا كبيرًا على فعل الإرادة، وعزم الإنسان تصحيح طريقته في التفكير، وبذل أقصى ما يستطيعه من جهد لتنمية أفكار السعادة ومقاومة الشقاء لديه؛ لأن غاية الإنسان في هذه الحياة نيل السعادة والإبتعاد عن الشقاء".¹

أهم طرق كسب التوازن الانفعالي:

تساعد الأخلاق السوية والسلوكيات الإيجابية كالصدق، والعفو، والإخلاص، ومساعدة الآخرين، والعلم، واليقين بالله والإقبال عليه وغيرها، في مجاهدة النفس وتوازنها واعتدالها، والحصول على شخصية سوية نفسيًا، قائمة بواجباتها ومستوفية لحقوقها، وتكتفي الباحثة بشرح مثالين على ذلك:

1- الصدق وتجنب الكذب:

الصدق: ضد الكذب²، وهو الخبر عن الشيء على ما هو به³.

يعتبر الصدق أهم الأخلاق الإنسانية وأسمائها، ونادت به الديانات السماوية والفطرة الإنسانية، وهو أحد أهم سمات الشخصية السوية القوية العارفة بما تريد والقانعة باختياراتها وبصحتها، ويعتبر الصدق أهم طرق مجاهدة النفس وتقويمها؛ وذلك لأن الصدق يهدي إلى البر، والكذب لا يجر إلا الهوان، قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: "لأن يضعني الصدق- وقلماً يضع- أحبُّ إليَّ من أن يرفعني الكذب، وقلماً يفعل"⁴، وللصدق والكذب تأثير نفسي على الإنسان يتجلى في الحديث الذي يرويه الحسن بن علي رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "فإنَّ الصِدْقَ طُمَأْنِينَةٌ

¹ الزين، معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة، ج2، ص 211.

² ابن منظور، لسان العرب، ج10، ص193.

³ ابن عثيل، علي بن عثيل(ت:513هـ)، الواضح في أصول الفقه، تحقيق: د. عبد الله التركي، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط1، 1999م، ج1، ص129.

⁴ الموردي، علي بن محمد(ت:450هـ)، أدب الدنيا والدين، دار مكتبة طوق النجاة، دبط، 1968م، ج1، ص269.

والكذب ريبة"¹، "أثبتت الدراسات المتعلقة بالسلوك أن الصدق يؤدي إلى تخفيف القلق والتوتر ويزيل الكآبة، بينما يؤدي الكذب إلى ظهور السل والسرطان"²، يقول ابن القيم: "إياك والكذب؛ فإنه يفسد عليك تصور المعلومات على ما هي عليه، ويفسد عليك تصويرها وتعليمها للناس..."³، وفي هذا إشارة للخلل النفسي الذي يحدثه الكذب في نفس الإنسان، وبنفوس الآخرين.

نتائج الاستبيان الخاصة بارتفاع أو انخفاض نسبة الصدق عند المسلم وتأثير ذلك على صحته النفسية

وفي الإشارة إلى الاستبيان الذي قامت به الباحثة، تبين أن نسبة الصدق عند الأفراد مرتفعة وارتفاع نسبة هذه الصفة متناسب مع ارتفاع نسبة شعورهم بالسعادة؛ فالكذب كما مر سابقاً يؤدي إلى التوتر والاكتئاب وهو ضد السعادة، إضافة إلى أن الصدق يعتبر أحد أفضل السلوكيات التي تعين على الحفاظ على ثبات انفعالي عالي لدى المسلم؛ ولهذا نجد أن ارتفاع نسبة الصدق متناسبة مع ارتفاع معدل الثبات الانفعالي لدى الأفراد أمام تعرضهم للشم، فكانت نسبة الرد بالمثل على الشاتم متوسطة أعلاها نسبة أحياناً، وربما لم تكن هذه النسبة منخفضة كما يجب لأن أسباب الثبات الانفعالي متعددة ومختلفة وليس خلق الصدق إلا أحدها.

2- الاستعانة بالصبر وترك الجزع:

يعرف ابن القيم الصبر فيقول أنه: "حبس النفس عن الجزع..."⁴، والجزع: هو "نقيض الصبر"⁵.

فالصبر عملية نفسية يتم فيها تحويل الأفكار والمشاعر من اليأس والعجز إلى الرضا والتحمل، فتتحول ردة الفعل لدى الإنسان المؤمن من اليأس إلى التفاؤل، وأثبتت الدراسات في علم النفس أن ما يصيب الإنسان من انهيار عصبي، أو مرض عضوي في المصائب ليس من شدتها وإنما من عدم الصبر عليها، وعدم القدرة على التفكير

¹ سنن الترمذي، كتاب صفة القيامة والرقائق والورع، باب ما جاء في صفة أواني الحوض، ج4، ص668، حديث رقم(2518)، قال الترمذي: حديث حسن صحيح.

وصححه الألباني. انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن الترمذي، ج6، ص18، حديث رقم(2518).

² الزين، معرفة النفس الانسانية في الكتاب والسنة، ج2، ص215.

³ ابن القيم، محمد بن أبي بكر، الفوائد، دار الكتب العلمية، بيروت، ط2، 1973م، ج1، ص135.

⁴ ابن القيم، محمد بن أبي بكر، عدة الصابرين ونخيرة الشاكرين، تحقيق: زكريا يوسف، دار الكتب العلمية، بيروت، دط، دت، ج1، ص7.

⁵ الجوهرى، الصحاح، ج3، ص1196.

بها، وهذا ناشئ من شدة الجزع بهذه المصائب¹، ومن نتائج الاستيوان الذي قامت به الباحثة، تبين أن نسبة من يستقبلون أقدار الله ﷻ بكامل الصبر والرضا مرتفعة جداً وبالتالي كانت نسبة شعورهم باليأس منخفضة جداً. وقد جاء فيما يرويه أبو سعيد الخدري عن النبي ﷺ أنه قال: "من يتصبر يُصبره الله ... وما أجد لكم رزقاً أوسع من الصبر"²، فالصبر سلوك متعلق بإرادة الإنسان وعزيمته، وفي هذا الحديث وعد من الله على أن من يحاول ويجاهد نفسه على الصبر فإن الله حتماً سيصبره، وسيقيه من الجزع وأثاره.

فالصبر عند المسلم ليس مجرد علاج؛ بل هو طاعة للبارئ عز وجل يجد فيه الكثير من الراحة النفسية والسعادة والرضا بما قُسم له من الرزق، ويتذوق من خلاله حلاوة الإيمان؛ وبالتالي يكون العلاج أكثر فاعلية ينعكس على المؤمن ومن حوله، وفي دراسة علمية لعلم البرمجة اللغوية العصبية اتضح أن العلاج الفعال لكثير من الاضطرابات النفسية أن يترافق الصبر مع الشكر!، فللشكر قوة خارقة لا يدركها إلا من مارسها طويلاً، فقد تبين أن معظم المبدعين والناجحين والقادة يمارسون هذه التقنية أي الصبر والشكر، فالإنسان عندما يصبر على الآخرين وبنفس الوقت يشكرهم على ما يقدمونه له ولو كان القليل، فإن هذا أقصر طريق للنجاح أو الشفاء والرضا عن النفس وعن الآخرين³، وقد قرن الله بين الصبر والشكر فقال تعالى: ﴿إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّكُلِّ

صَبَّارٍ شَكُورٍ

المطلب الثاني: التفكير الإيجابي تجاه الذات

إن من أروع الطرق التربوية الإسلامية لبناء النفسيات والمجتمعات السوية، هي التفكير الإيجابي في التعامل مع الذات ومع الغير، وقد كان النبي ﷺ أكثر من طبق هذا المبدأ وأظهر روعته ورقيه وأثره في تغيير المجتمعات

¹ الزين، معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة، ج 2، ص 226-225، بتصرف.
² مسند أحمد، ج 17، ص 155، حديث رقم (11091). قال شعيب الأرنؤوط: صحيح، وقال الألباني: صحيح. انظر: الألباني، محمد بن ناصر الدين، صحيح وضعيف الجامع الصغير، مركز نور القرآن لبحوث القرآن والسنة، الإسكندرية، ج 22، ص 258، حديث رقم (10758)
³ انظر: الكحيل، عبد الدائم، مقال بعنوان: (الصبر طريق لعلاج المشاكل)، نقلاً عن موقع عبد الدائم الكحيل للإعجاز العلمي، 4-9-2015م.
⁴ إبراهيم: 5. <http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2012-12-04-18-20-16/591-2012-12-08-01-26-42>

والسلوكيات والعادات السيئة، وتحويل الأشخاص من شخصيات تشكل عبئًا على المجتمع، إلى شخصيات فاعلة إيجابية تدور مع فطرة خلقها وطبيعة وهدف وجودها في هذه الحياة.

التفكير الإيجابي هو: "المحافظة على التوازن السليم في إدراك مختلف المشكلات، وهو أسلوب متكامل في الحياة، ويعني التركيز على الإيجابيات في أي موقف بدلاً من التركيز على السلبيات، إنه يعني أن تحسن ظنك بذاتك، وأن تظن خيرًا في الآخرين، وأن تتبنى الأسلوب الأمثل في الحياة!".

أهمية التفكير الإيجابي:

إن أهمية التفكير الإيجابي تتجلى في أن الإنسان الذي يتبنى هذه الطريقة في التفكير يتيح لنفسه ولمن حوله من الأفراد أكبر قدر من السعادة والطمأنينة النفسية والنجاح المتواصل في شتى المجالات؛ لأنه أدرك في حقيقة الأمر منهجه الفكري في هذه الحياة وتعامله مع الآخرين، فيستطيع أن يحقق النجاح ويدراً عن نفسه وعن غيره الشرور والمفاسد، وأن يتخلى عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته وتضيع جهوده، وهذه نظرة الإسلام دوماً في تربية النفوس أن تكون إيجابية التعامل مع الذات ومع الآخرين، لتحقيق أكبر قدر من النجاح والفلاح في الدنيا والآخرة.

"ومن هنا ندرك أهمية التفكير الإيجابي الذي يكمن في أن الإنسان يستطيع أن يقرر طريقة تفكيره فإذا اخترت أن تفكر بإيجابية تستطيع أن تزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب فيها التي ربما تعيقك من تحقيق الأفضل لنفسك"²، وليس هناك أكثر من مشاعر الحسد والكره والرياء التي تعيق تقدم الإنسان وتجعل جل تركيزه على رفض الآخر والمقارنة بينه وبين الآخرين.

"ولكي يغير الإنسان الظروف الخارجية فإنه يتعين عليه أن يغير السبب، والسبب هو الطريقة التي يستخدم الإنسان فيها عقله، وهو الوسيلة التي يفكر فيها الإنسان ويتصورها في عقله"³، وأوضح مثال على ذلك الآية الكريمة: ﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ﴾⁴، قال سيد قطب رحمه الله: " فإنه لا يغير نعمة أو بؤس، ولا

¹ التفكير الإيجابي، ضمن سلسلة مهارات الحياة المثلى، مكتبة لبنان، بيروت، ط1، 2005م، ص6.

² كينان، كيت، تنظيم وتفعيل الذات، الدار العربية للعلوم، بيروت، ط1، 1426هـ، ص51.

³ ميرفي، د. جوزيف، قوة عقلك الباطن، مكتبة جرير، الرياض، ط1، 2000م، ص8.

⁴ الرعد: 11

يغير عزاً و ذلة، ولا يغير مكانة أو مهانة ... إلا أن يغير الناس من مشاعرهم وأعمالهم وواقع حياتهم، فيغير الله ما بهم وفق ما صارت إليه نفوسهم وأعمالهم. وإن كان الله يعلم ما سيكون منهم قبل أن يكون، ولكن ما يقع عليهم يترتب على ما يكون منهم، وإنها لحقيقة تلقي على البشر تبعة ثقيلة؛ فقد قضت مشيئة الله وجرت بها سنته، أن تترتب مشيئة الله بالبشر على تصرف هؤلاء البشر، وأن تنفذ فيهم سنته بناء على تعرضهم لهذه السنة بسلوكهم، والنص صريح في هذا لا يحتمل التأويل، وهو يحمل كذلك - إلى جانب التبعة - دليل التكريم لهذا المخلوق الذي اقتضت مشيئة الله أن يكون هو بعمله أداة التنفيذ لمشيئة الله فيه¹.

وينبغي عدم الإفراط في التفكير الإيجابي بمفرده فهو لا يكفي لتغيير الحياة إلى الأفضل؛ فإنه من الضروري أن يكون لدى الإنسان خطوات لتغيير الطريقة التي يفكر فيها، والتي يشعر فيها، وأيضاً لتغيير ما يفعله في كل يوم يمر عليه، فالتفكير الإيجابي هو عملية وإجراء وليس غاية في حد ذاته²، ويقصد بذلك الأخذ بالأسباب وهو ما حثنا عليه النبي ﷺ بعدم الاكتفاء بالفكرة وترك العمل؛ لأن كليهما يكمل أحدهما الآخر، وبهما سوياً يثمر الإنسان.

فقد اعتنت السنة النبوية بأهم أنواع التفكير الإيجابي وهو التفكير الإيجابي اتجاه الذات، واتجاه الغير، بطريقة تكفل تربية النفوس أفراداً وجماعات وتنشئة مجتمع صحي قادر على إقامة وظيفة الإنسان في هذه الأرض على أكمل وجه، فلا يوجد أعظم من سيرة النبي ﷺ وهو قدوتنا ونحن مأمورون باتباع سنته وأثاره في تطبيق أرقى نظم التفكير والسلوك الإيجابي، وستتحدث الباحثة هنا عن التفكير الإيجابي تجاه الآخرين، وسيأتي الحديث عن الجانب الآخر وهو التفكير الإيجابي تجاه المجتمع في المبحث الثالث، وقد اعتنت نصوص السنة في إيجابية التفكير عند الإنسان وجعلتها جزءاً لا يتجزأ من المنظومة العقدية عنده، وجعلت منها منهاجاً حياتياً في تفكيره وتعامله، ومن ذلك:

1- الهوية الإيجابية: ينبغي على كل إنسان سليم متوازن أن تكون له معرفه بهويته الذاتية وهي: " الصورة الذهنية

التي يحملها الإنسان عن نفسه، وإحساسه بذاته"³، وللهوية أثر كبير في تحديد قيم الإنسان وسلوكه التي يجب أن

¹ قطب، في ظلال القرآن، ج4، ص2042.

² روبنز، أنتوني، نصاب من صديق، مكتبة جريير، الرياض، ط1، 2007م، ص 10، بتصرف.

³ حريري، د.أسامة، التطوير الذاتي، دار المجتمع، جدة، ط1، 1424هـ، ص354.

تطابق مع ما يحمله الإنسان من عقيدة ومبادئ، وقد جاءت كثير من الأحاديث النبوية الشريفة لترسيخ الملامح الرئيسية للهوية الذاتية للإنسان المسلم.

فقد روى عبد الله بن عمرو رضي الله عنهما عن رسول الله ﷺ أنه قال: "المُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ يَدِهِ وَلِسَانِهِ"¹، فالنبي ﷺ هنا يربط بين اسم الذات للمسلم بعمله الذي ينبغي أن يصدر عنه وسلوكه الذي ينبغي أن يتحرز عن سواه، حتى يكون هناك تطابق بين اسمه وعمله، وبين اسمه وعقيدته، فيقول ﷺ في الحديث الذي يرويه أبو هريرة رضي الله عنه: "مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلَا يُؤْذِ جَارَهُ، وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكْرِمْ ضَيْفَهُ..."²، فالنبي ﷺ يربط بين الأفعال الإيجابية والهوية الإيجابية، وقد ذهب النبي ﷺ إلى أكثر من ذلك عندما ربط أدنى درجات الهوية الإيجابية بكف السلوك السلبي عن الناس بالصمت، فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: "...وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمِتْ"³، قال النووي: "أنه إذا أراد أن يتكلم؛ فإن كان ما يتكلم به خيرًا محققًا يثاب عليه واجبًا أو مندوبًا فليتكلم، وإن لم يظهر له أنه خير يثاب عليه فليمسك عن الكلام، سواء ظهر له أنه حرام أو مكروه أو مباح مستوي الطرفين؛ فعلى هذا يكون الكلام المباح مأمورًا بتركه، مندوبًا إلى الإمساك عنه؛ مخافةً من انجراره إلى المحرم أو المكروه، وهذا يقع في العادة كثيرًا أو غالبًا"⁴.

نتائج الاستبتيان الخاصة بارتفاع أو انخفاض مستوى الهوية الإيجابية عند المسلم

ومن نتائج الاستبتيان سابق الذكر فقد كانت نتيجة تعامل الأفراد مع ذاتهم ومع غيرهم بما يقتضيه إسلامهم مرتفعة جدًا؛ وهذه تتناسب مع نسبة الإيمان المرتفعة لديهم، ويتناسب أيضًا مع ارتفاع نسبة تصالحهم مع ذاتهم؛ وبالتالي هم أشخاص سعداء وهذه من أهم سمات الأشخاص الإيجابيين.

¹ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الإيمان، باب المسلم من سلم المسلمون من يده ولسانه، ج1، ص13، حديث رقم(10). ومسلم، صحيح مسلم، كتاب الإيمان، باب بيان تفاضل الإسلام وأي أمره أفضل، ج1، ص65، حديث رقم(41).

² البخاري، صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فلا يؤذ جاره، ج5، ص2240، حديث رقم(5672). ومسلم، صحيح مسلم، كتاب اللقطة، باب الضيافة ونحوها، ج3، ص1352، حديث رقم(48).

³ سبق تخريجه: ص107.

⁴ النووي، المنهاج(شرح صحيح مسلم)، ج2، ص19.

2- الاسم الإيجابي:

إن لاسم الانسان وصفته تأثيراً إيجابياً أو سلبياً على ذاته، يقول ابن القيم: " لما كانت الأسماء قوالب للمعاني ودالة عليها، اقتضت الحكمة أن يكون بينها وبينها ارتباط وتناسب، وألا يكون المعنى معها بمنزلة الأجنبي المحض الذي لا تعلق له بها، فإن حكمة الحكيم تأبى ذلك، والواقع يشهد بخلافه؛ بل للأسماء تأثير في المسميات، وللمسميات تأثير عن أسمائها في الحسن والقبح، والخفة والثقل، واللطافة والكثافة".¹

وتقرر السنة النبوية هذا المبدأ ففي الحديث عن ابن المسيب عن أبيه أن أباه جاء إلى النبي ﷺ فقال له النبي ﷺ: "ما اسمك؟"، قال: حزن، قال: "أنت سهل"، قال: لا أُغَيِّرُ اسماً سَمَانِيهِ أَبِي، قال ابن المسيب: فما زالت الحزونة فينا بعد"²، ويقول الداودي³: "يريد الصعوبة في أخلاقهم"⁴، ويقول المناوي عن معاني السنة وارتباط الأسماء فيها بمسمياتها: "ومن تأمل معاني السنة وجد معاني الأسماء مرتبطة بمسمياتها حتى كأن معانيها مأخوذة منها وكأن الأسماء مشتقة منها"⁵، وجاءت عدة أحاديث تبين أن النبي ﷺ غيّر الأسماء ذات الدلالة السلبية إلى أخرى تحمل معاني ودلالات ايجابية كما جاء عن ابن عمر رضي الله عنهما: "أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ غَيَّرَ اسْمَ عَاصِيَةَ وَقَالَ: أَنْتِ جَمِيلَةٌ"⁶.

ثالثاً: التوقع الإيجابي للأمر بحسن الظن بالله:

فينبغي على المسلم أن يعود نفسه على أن يحسن الظن بالله تعالى، وأن يتوقع الأفضل مهما كانت الظروف التي تحيط به قاسية وظالمة، وهذا مبدأ أصيل في ديننا الإسلامي يحفظ المسلم من التشاؤم واليأس والقنوط مهما كان واقعه، وليس أدل على ذلك من الحديث القدسي الذي يرويه أبو هريرة رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ قال: "إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ

¹ ابن القيم، زاد المعاد، ج2، ص305.

² البخاري، صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب اسم الحزن، ج5، ص2288، حديث رقم(5836).

³ الداودي: هو أحمد بن نصر أبو حفص الداودي، فقيه مالكي، له كتاب في أحكام الأموال والمغانم التي يتغلب عليها المسلمون، توفي عام 307هـ. انظر:

الزركلي، الأعلام، ج1، ص264.

⁴ ابن حجر، فتح الباري، ج10، ص575.

⁵ المناوي، فيض القدير، ج1، ص237.

⁶ مسلم، صحيح مسلم، كتاب الآداب، باب استحباب تغيير الاسم القبيح إلى حسن، ج3، ص1686، حديث رقم(2139)

قال: أنا عند ظن عبدي بي إن ظنَّ بي خيراً فله، وإن ظنَّ شراً فله¹، قال ابن حجر: " أي قادر على أن أعمل به ما ظن أني عامل به"². وإن قدوتنا ونبينا ﷺ قد لاقى في حياته من قومه من أصناف الشدة والعذاب ما لاقى فهو أحد أولي العزم من الرسل، الذين ابتلاهم الله بحمل الدعوة وتبليغ الرسالة، فقد كان من أشد الأيام عليه يوم العقبة حينما سار مسافة طويلة جداً لدعوة المشركين ولم يلق منها إلا الضرب والتعنيف، فكانت نفسيته عليه السلام في ذلك الموقف في أشد الحاجة إلى ما يشفي صدره، إلا أنه لم يطلب من الله الانتقام رغم أن الله تعالى سيّر له في ذلك الوقت ملك الجبال ليطبق عليهم الأخشبين ويبيدهم، إلا أن محمداً ﷺ بأخلاقه الرفيعة وسلوكه الإيجابي وحسن ظنه بالله قال فيما ترويه السيدة عائشة رضي الله عنها: "...بل أرجو أن يُخرج الله من أصلابهم من يعبد الله وحده لا يُشرك به شيئاً"³، وعندما أشدّت دعوة الإسلام وانتشرت شملت أهل هذه المنطقة وقد أخرج الله من أصلابهم أناساً يوحدون الله تعالى فعلاً.

رابعاً: الحديث الإيجابي مع الذات:

حديث الذات: " هو ما يقوله الإنسان وما يؤكد نفسه عندما يفعل مع نفسه أو يتفاعل مع تقييمه لذاته"⁴، فإن ما يصدر عن الإنسان من أقوال وأفعال هي في حقيقته الأمر ترجمة لما في ذهنه وعقله وقناعاته، ومصدرها إما أن يكون خارجياً كالأهل والأصدقاء والمدرسة، أو داخلياً نابغاً من داخل الإنسان وذاته، وتكمن خطورته في أنه ملازم للإنسان طوال الوقت، وقد يصل الإنسان فيها لمرحلة التعود فيقوم بتريديد الأفكار وتكرارها إلى أن تصبح قناعات غير قابلة للشك أبداً سواء كانت هذه القناعات عن نفسه أو عن الآخرين⁵.

وقد أرشد النبي أتباعه إلى تعويد أنفسهم للحديث الإيجابي عن الذات، وتنفيرهم من الحديث السلبي الذي يبرمج حياة الإنسان دون أن يشعر، فعن عائشة رضي الله عنها عن النبي ﷺ قال: " لا يَقُولَنَّ أَحَدُكُمْ خَبَثَ نَفْسِي وَلَكِنْ لِيَقُلْ لَقَسْتِ"⁶،

¹ مسند أحمد، ج15، ص36، حديث رقم(9076)، قال شعيب الأرنؤوط: حديث صحيح، وصححه الألباني. انظر: السلسلة الصحيحة، ج2، ص407، حديث رقم(1663).

² ابن حجر، فتح الباري، ج13، ص385.
³ البخاري، صحيح البخاري، كتاب بدء الخلق، باب إذا قال أحدكم أمين والملائكة في السماء فوافقت إحداهما الأخرى، ج3، ص1180، حديث رقم(3059). ومسلم، صحيح مسلم، كتاب الجهاد والسير، باب ما لقي النبي ﷺ من أذى المشركين والمنافقين، ج3، ص1420، حديث رقم(1795).

⁴ الملا، د. عيسى، الإنسان والتفكير الإيجابي، الرياض، 1418 هـ ط2، ص133.
⁵ الرقيب، د. سعيد بن صالح، بحث بعنوان: (أسس التفكير الإيجابي وتطبيقه اتجاه الذات والمجتمع)، قدم كورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع، الجامعة الإسلامية، ماليزيا، 2008م، ص22.

⁶ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب لا يقل خبثت نفسي، ج5، ص2285، حديث رقم(5828). ومسلم، صحيح مسلم، كتاب الادب من الألفاظ وغيرها، باب كراهة قول الانسان خبثت نفسي، ج4، ص1765، حديث رقم(2250).

يقول القاسم بن سلام: "أن المعنى فيهما واحد وهو غث النفس وتغيرها، ولكن النبي ﷺ كره قبح اللفظ في خبثت"¹، وقد دلت الدراسات أن ٨٠ % مما نقوله لأنفسنا يكون سلبياً ويعمل ضد مصلحتنا، فمن الممكن للبرمجة الذاتية، والتحدث مع النفس أن تجعل منك إنساناً سعيداً ناجحاً يحقق أحلامه، أو تعيساً وحيداً يائساً من الحياة"²، ولهذا كان النبي ﷺ يتعوذ من أخطر أحاديث النفس وصفاتها في الحديث الذي يرويه أنس بن مالك رضي الله عنه: كنت أخدم رسول الله إذا نزل، وكنت اسمعه كثيراً يقول: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ وَضَلَعِ الدِّينِ وَغَلْبَةِ الرِّجَالِ"³، يقول الكرمانى في شرحه على البخاري: "هذا الدعاء من جوامع الكلم؛ لأن أنواع الرذائل ثلاثة: نفسانية وبدنية وخارجية فالأولى، بحسب القوى التي للإنسان، وهي ثلاثة: العقلية والغضبية والشهوانية، فالهم والحزن يتعلق بالعقلية، والجبن بالغضبية، والبخل بالشهوانية، والعجز والكسل بالبدنية"⁴.

المطلب الثالث: الرضا

يعدّ الرضا أكثر أنواع السلوك التي تملأ النفس سكينه وهدهوءاً، فمن أعظم النعم على الإنسان نعمة الرضا، عن الله وقدره، والرضا عن الذات، وعن الآخرين، وعن الواقع فلو لم يقنع الإنسان ويرضَ بقدره وبمجريات حياته ستتحول حياته إلى جحيم، ونفسه إلى نفس مريضة غير سوية حاقدة طماعه، تبحث عن الجشع والطمع الذي لن يرويهها ولن يطفى حقدّها، وستبدأ هذه النفس بتأثيرها السلبى على باقى المجتمع.

والرضا لغة: ضد السخط، والسخط: الكراهية للشيء، وعدم الرضا به⁵، وعن زيد بن ثابت أنه كان من دعاء الرسول ﷺ: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الرِّضَا بَعْدَ الْقَضَاءِ"⁶.

وفي اصطلاح علماء الشريعة: الرضا "سرور القلب بمر القضاء"¹، وهو "ارتفاع الجزع في أي حكم كان"²، "وسكون القلب تحت مجاري الأحكام، وألا يتمنى المرء خلاف حاله"³. وفي اصطلاح علم النفس: "انفعال نفسي إرادي، ومصدر سعادة وارتياح للإنسان"⁴.

¹ الهروي، غريب الحديث، ج3، ص334.

² الفقي، د.إبراهيم(ت:2012م)، قوة التحكم في الذات، مؤسسة الخطوة النكية، جدة، ط.2، 1425هـ، ص28.

³ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الدعوات، باب التعوذ من غلبة الرجال، ج5، ص2340، حديث رقم(6002).

⁴ الكرمانى، محمد بن يوسف(ت:786هـ)، الكواكب الدراري في شرح صحيح البخاري، دار احياء التراث العربي، بيروت، ط.2، 1981م، ج22، ص159.

⁵ ابن منظور، لسان العرب، ج14، ص323.

⁶ أحمد، مسند أحمد، ج35، ص520، حديث رقم(21666)، قال شعيب الأرنؤوط: إسناده ضعيف لانقطاعه.

والرضا هو مرتبة رفيعة لا يصل إليها إلا من عرف الله تعالى وأقبل عليه، وتشمل كل مجالات حياة الإنسان، كرضا الإنسان عن نفسه، وعمله، وزوجه، وعلاقته بالآخرين وغيرها، يقول الغزالي رحمه الله: "إن الرضا ثمرة من ثمار المحبة، وهو أعلى مقامات المقربين، وحقيقته غامضة على الأكثرين"⁵، فكثير من الناس يفتقد هذه الخصلة في حياته ويقارن ما عنده بما عند الآخرين، فتجده يسخط على عطاء الله له، وربما يوصله هذا إلى الاعتراض على حكم الله، فقد اعتبر العلماء أن شكاية المرض لغير الطبيب تعتبر نوعاً من أنواع عدم الرضا عن قضاء الله تعالى!، واعتبروا أن كتمان المرض وكتمان الفقر من الرضا بحكم الله وبلائه⁶، وفي الحديث عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ أنه قال: "وَأَرْضَ بِمَا قَسَمَ اللَّهُ لَكَ تَكُنْ أَعْنَى النَّاسِ"⁷، وفي هذا الحديث إشارة إلى أن تقبّل الحياة والاستمتاع بها في حدود ما أمر الله من أهم المقومات التي تساعد على الحيوية والنضارة، والاحتمال والمثابرة، وعلى الارتياح والطمأنينة⁸، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن الرسول ﷺ قال: "انظُرُوا إِلَى مَنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَهُوَ أَجْدَرُ أَلَّا تَزِدَّوْا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ"⁹. وفي بعض الأوقات يكون منع النعمة أو الخير فيه خير كثير وحكمة بالغة لا يفهمها إلا أولو الألباب والبصائر، وفي هذا يقول الله تعالى: ﴿وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾¹⁰، وهذه الآية عجيبة حقاً، فهي تساعد على الرضا بالواقع والنظر إلى كل شيء بتفائل، حتى لو كان الإنسان في أصعب المواقف، فمهما أصابه من شر ومصائب فإنه وبمجرد أن يستحضر هذه الآية ويعلم أن كل شيء بيد الله وأن هذا الشر ربما يكون خيراً له في المستقبل، وربما دفع الله به عنه شراً، عندها

¹ الجرجاني، التعريفات، ص111.
² ابن القيم، محمد بن أبي بكر، مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين، تحقيق: محمد الفقي، دار الكتاب العربي، بيروت، د.ط، 1973م، ص177.
³ ابن أبي الدنيا، عبد الله بن محمد(ت:281هـ)، الرضا عن الله، تحقيق: ضياء السلفي، دار السلفية، بومباي، ط1، 1410هـ، ص34.
⁴ الزين، معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة، ج1، ص166.
⁵ الغزالي، محمد بن محمد(ت:505هـ)، إحياء علوم الدين، دار المعرفة، بيروت، د.ط، د.ت، ص365.
⁶ المرجع السابق، ص359.
⁷ الترمذي، سنن الترمذي، كتاب الزهد، باب الصحة والفراغ نعمتان مغيون فيهما كثير من الناس، ج4، ص551، حديث رقم(2305)، قال الترمذي: هذا حديث غريب لا نعرفه، وحسنه الألباني. انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن الترمذي، ج5، ص305، حديث رقم(2305).
⁸ انظر: الزين، معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة، ج1، ص166.
⁹ مسلم، صحيح مسلم، كتاب الزهد والرقائق، ج4، ص2275، حديث رقم(2963).
¹⁰ البقرة: 216.

لا بد أن يكون في أعلى مستويات الرضا، وأن يتحول ابتلاء الله تعالى له إلى وسام على صدره، كيف لا والمبتلون هم المجتوبون بحب الله.

ويصل الإنسان إلى درجة الصبر ثم الرضا ثم الشكر بما يأتي¹ :

1- أن ينظر إلى اختيار الله تعالى له، وأن الله لن يختار له إلا الخير، ففي الحديث الذي يرويه صهيب الرومي

عن النبي ﷺ قال: " عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ "2.

2- أن يتأمل فيما أصابه: فإنه سبب لتكفير ذنوبه، حتى يلقي الله تعالى طاهرا من الخطايا، فعن أبي هريرة

عن النبي ﷺ: " مَا يَزَالُ الْبَلَاءُ بِالْمُؤْمِنِ وَالْمُؤْمِنَةَ فِي نَفْسِهِ وَوَلَدِهِ وَمَالِهِ حَتَّى يَلْقَى اللَّهَ وَمَا عَلَيْهِ خَطِيئَةٌ "3.

3- أن ينظر إلى ما أصابه وأن الله تعالى رفق به فيه، فكم من الناس أصيب بما هو أشد من ذلك وأعظم، قال ابن

القيم بعد أن ذكر الصبر والرضا: " عبودية العبد لربه في قضاء المصائب الصبر عليها، ثم الرضا بها وهو

أعلى منه، ثم الشكر عليها وهو أعلى من الرضا، وهذا إنما يتأتى منه، إذا تمكن حبه من قلبه، وعلم حسن

اختياره له وبره به ولطفه به وإحسانه إليه بالمصيبة، وإن كره المصيبة "4.

4- أن ينظر إلى ثواب الصبر والرضا، فعن أنس بن مالك عن النبي ﷺ قال: "إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ

الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ، فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السَّخَطُ "5. ورضا الله تعالى عن

العبد أعظم من دخول الجنة، فعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنهما عن النبي ﷺ: "إِنَّ اللَّهَ يَقُولُ لِأَهْلِ

الْجَنَّةِ: يَا أَهْلَ الْجَنَّةِ، فَيَقُولُونَ: لَبَّيْكَ رَبَّنَا وَسَعْدَيْكَ وَالْخَيْرُ فِي يَدَيْكَ . فَيَقُولُ: هَلْ رَضِيْتُمْ ؟ فَيَقُولُونَ: وَمَا لَنَا لَا

¹ انظر: ابن القيم، محمد بن أبي بكر، طريق الهجرتين وباب السعادتين، دار السلفية، القاهرة، ط.2، 1394 هـ ص265-276.

² سبق تخريجه: صفحة 87.

³ الترمذي، سنن الترمذي، كتاب الزهد، باب الصبر على البلاء، ج4، ص604، حديث رقم(2399)، قال الترمذي: حسن صحيح، قال الألباني: حديث حسن صحيح. انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن الترمذي، ج5، ص399، حديث رقم(2399).

⁴ ابن القيم، محمد بن أبي بكر، الفوائد، دار الكتب العلمية، بيروت، ط.2، 1973م، ج1، ص112.

⁵ سنن الترمذي، كتاب الزهد، باب الصبر على البلاء، ج4، ص601، حديث رقم(2396)، قال الترمذي: حديث حسن غريب من هذا الوجه. سنن ابن ماجه، كتاب الفتن، باب الصبر على البلاء، ج2، ص1338، حديث رقم(4031). وحسنه الألباني. انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن الترمذي، ج5، ص396، حديث رقم(2396).

نَرْضَى يَا رَبِّ وَقَدْ أَعْطَيْتَنَا مَا لَمْ نُعْطِ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ . فَيَقُولُ: أَلَا أُعْطِيكُمْ أَفْضَلَ مِنْ ذَلِكَ ! فَيَقُولُونَ: يَا رَبِّ
وَأَيُّ شَيْءٍ أَفْضَلُ مِنْ ذَلِكَ؟ فَيَقُولُ: أَجَلٌ عَلَيْكُمْ رِضْوَانِي فَلَا أَسْخَطُ عَلَيْكُمْ بَعْدَهُ أَبَدًا!¹.

الرضا يعالج الأمراض النفسية والجسدية:

أدرك علماء النفس حديثًا أهمية الرضا عن النفس وعن الحياة وأهمية هذا الرضا في علاج الكثير من الاضطرابات النفسية، ففي دراسة اتضح أن هناك علاقة وثيقة بين الرضا وبين السعادة، فالتعامل مع الواقع برضا نفس وقناعة يجعل الإنسان أكثر سعادة، والإنسان الذي يتذمر ولا يرضى بما قسم له من الرزق نجده أكثر تعاسة ويكون نظامه المناعي ضعيفًا؛ وهذا يفسر ما للتفكير بالأمراض والخوف والحزن والتفكير السلبي، من أثر على ازدياد احتمال الإصابة بالأمراض المزمنة²، و"هناك قاعدة في علم النفس تؤكد أن 90% من الاضطرابات النفسية سببها عدم الرضا عن الواقع الذي يعيشه الإنسان، ويحاول علماء النفس ابتكار طرق لجعل المرضى النفسيين يرضون عن حياتهم وظروفهم ويقتنعون بما يجري حولهم، وتؤكد بعض الدراسات أن الملحد أقل الناس رضا بما يجري حوله؛ لأن لديه الكثير من التساؤلات لا يوجد إجابة عنها، فمن الذي خلق الكون؟ ولماذا وجدتُ على الأرض؟ وماذا بعد الموت؟ ... كلها أسئلة يقف الملحد حائرًا أمامها؛ وبالتالي هناك مشاكل نفسية تنشأ لديه بسبب عدم القناعة بما يجري حوله"³.

نتائج الاستبيان الخاص بارتفاع أو انخفاض مستوى الرضا عند الأفراد وتأثير ذلك على صحتهم النفسية

تتوافق نتيجة الدراسة السابقة مع نتيجة الاستبيان الذي قامت به الباحثة، فنسبة الرضا المرتفعة جدًا التي يتحلى بها الأفراد تتناسب مع ارتفاع مناعتهم النفسية والجسدية، وارتفاع نسبة السعادة لديهم يقابل ذلك انخفاض في نسبة اصابتهم بالقرحة أو ارتفاع ضغط الدم لاسباب نفسية وانخفاض الشعور بالعجز.

¹ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الرقائق، باب صفة الجنة والنار، ج5، ص2398، حديث رقم(6183). ومسلم، صحيح مسلم، كتاب الجنة وصفة نعيمها واهلها، باب إجلال الرضوان على اهل الجنة فلا يسخط عليهم ابداً، ج4، ص2176، حديث رقم(2829).

² انظر: الكحيل، عبد الدائم، مقال بعنوان: (20 حقيقة نفسية من الكتاب والسنة)، نقلاً عن موقع عبد الدائم الكحيل للإعجاز العلمي، 2-9-2015م.

<http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2010-02-02-22-17-58/392-20->

³ انظر: الكحيل، عبد الدائم، مقال بعنوان: (الإعجاز العلمي في أذكار النبي الاعظم)، نقلاً عن موقع عبد الدائم الكحيل للإعجاز العلمي، 2-9-2015م.

<http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2012-12-04-18-32-28/862-2013-01-21-17-21-07>

فقد كان النبي ﷺ أكثر الناس تفاؤلاً برحمة الله، وكان يحضننا على التفاؤل والرضا صباحاً ومساءً فغن ثوبان رضي الله عنهما قال : قال رسول الله ﷺ: "مَنْ قَالَ حِينَ يُمَسِّي رَضِيْتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا كَانَ حَقًّا عَلَى اللَّهِ أَنْ يُرَضِيَهُ"¹، "وقد وجد علماء البرمجة اللغوية العصبية وعلماء النفس وحتى الأطباء يؤكدون على أهمية أن يردّد الإنسان عبارات محددة كل يوم صباحاً ومساءً وهذه العبارات سوف تحدث تغييراً في العقل الباطن²؛ وبالتالي تحدث تغييراً في الشخصية، ويؤكدون أن هذه العبارات يمكن أن تكون علاجاً لبعض الأمراض، وكذلك يؤكدون أن تكرار عبارات محددة صباحاً ومساءً يمكن أن يكون سبباً في النجاح في الحياة ومزيداً من الإبداع والسعادة"³.

المطلب الرابع: التفاؤل

التفاؤل وضده التشاؤم يحصلان نتيجة أفكار أو مشاعر قد تراود الإنسان بالخير أو بالشر، فيتوسم البركة أو يتوقع السوء، والإنسان المسلم المتوكل على الله تعالى لا يرده التطير والتشاؤم؛ لأنه يعلم أن الأمر كله بيد الله تعالى، وقد كان هذا خُلُق النبي ﷺ فكان محباً للتفاؤل وكارهاً للتشاؤم، فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: "لا عدوى ولا طيرة وَيُعِيبُنِي الْفَأَلُ الصَّالِحُ الْكَلِمَةُ الْحَسَنَةُ"⁴، قال النووي في شرح الحديث: "وإنما أحب الفأل لأن الإنسان إذا أمل فائدة الله تعالى وفضله عند سبب قوي أو ضعيف فهو على خير في الحال"⁵.

الفأل: ضد الطيرة، مثال: الفأل أن يكون الرجل مريضاً، فيسمع آخر يقول: يا سالم، فيقول تفاءلت بكذا⁶، والتفاؤل في علم النفس: "الإيمان بالنتائج الإيجابية، وتوقعها حتى في أصعب المواقف والأزمات والتحديات"¹.

¹الترمذي، سنن الترمذي، كتاب الدعوات، باب الدعاء إذا أصبح وإذا أمسى، ج5، ص465، حديث رقم(3389)، قال الترمذي: حسن غريب من هذا الوجه. وابن ماجه، سنن ابن ماجه، كتاب الدعاء، باب ما يدعو به الرجل إذا أصبح وإذا أمسى، ج2، ص1273، حديث رقم(3870)، وضعفه الألباني، انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن ابن ماجه، ج8، ص370، حديث رقم(3870).

²العقل الباطن: هو ما يتعلق ببعض العمليات الآلية غير الشعورية، كالربط بين رائحة عطر معين بشعور فرح أو حزن، أو كمن يقرأ القرآن والشعر عن ظهر قلب مع غياب عقله الواعي، وهو عبارة عن أرشيف للإنسان مجموعة من الخبرات أو الانطباعات و الذكريات التي تتعلق بالماضي، إن كانت حزينة تؤدي به على الحزن، وإن كانت سعيدة تؤدي بالاشراق في حياته، ويتميز بأنه غبي ومطيع للعقل الظاهر، إلا أن المقرر الاساسي هو العقل الظاهر مثل: أن يقرر قرار بأن شرب القهوة تجعله لا ينام، فعندما يشرب الإنسان القهوة سيرسل العقل الباطن رساله للعقل الظاهر وبالفعل لا ينام، وليس السبب القهوة وإنما افتراضات الانسان هو الذي افترضها وكررها وصدقها، انظر: الحبيب، د. طارق، مقابلة تلافيزية بعنوان "العقل الباطن"، 3-9-2015م.

³https://www.youtube.com/watch?v=cz8112LTvIA والرشيدي، د. هيفاء، مقال بعنوان: "العقل الباطن"، نقلاً عن موقع صيد الفوائد، 3-9-2015م. <http://www.saaaid.net/Minute/632.htm>

⁴انظر: الكحيل، عبد الدائم، مقال بعنوان: (الإعجاز العلمي في أذكار النبي الاعظم)، نقلاً عن موقع عبد الدائم الكحيل للاعجاز العلمي، 2-9-2015م.

⁵<http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2012-12-04-18-32-28/862-2013-01-21-17-21-07> البخاري، صحيح البخاري، كتاب الطب، باب الجذام، ج5، ص2158، حديث رقم(5380). ومسلم، صحيح مسلم، كتاب السلام، باب لا عدوى ولا طيرة ولا هامة ولا صفر، ج4، ص1742، حديث رقم(2220).

⁶النووي، المنهاج(شرح صحيح مسلم)، ج14، ص219.

⁷انظر: ابن منظور، لسان العرب، ج11، ص513.

وفي غزوة الخندق حينما اعترضت صخرة عظيمة طريق المسلمين، أخذ رسول الله ﷺ المعول وضرب به ثلاث ضربات، وفتح باب الأمل للصحابة في انتصار الإسلام، فعن سلمان الفارسي رضي الله عنه أنه قال: ضربت في ناحية من الخندق، فعطف عليّ ورسول الله ﷺ وهو قريب مني؛ فلما رأيته أضرب ورأى شدة المكان عليّ نزل فأخذ المعول من يدي، فضرب به ضربة لمعت تحت المعول برقه، ثم ضرب به ضربة أخرى، فلمعت تحته برقه أخرى؛ قال ثم ضرب به الثالثة فلمعت تحته برقه أخرى، فقلت: يا رسول الله بأبي أنت وأمي، ما هذا الذي رأيت لمع تحت المعول وأنت تضرب؟ قال ﷺ: هل رأيت ذلك يا سلمان؟ قال: قلت: نعم، قال: أما الأولى فإن الله فتح عليّ بها اليمين وأما الثانية فإن الله فتح عليّ بها الشام والمغرب وأما الثالثة فإن الله فتح عليّ بها المشرق²، فهذا هو ﷺ يريد أن يبعد عن نفوس أصحابه التناؤم في أصعب الأوقات وأكثرها خوفًا وترقبًا.

وفي حديث الأنصاري الذي لزم المسجد متطيرًا من كثرة همومه وديونه، فأرشده النبي ﷺ بأن يترك اليأس والتناؤم ويحسن التوكل على الله تعالى، عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: دخل رسول الله ﷺ ذات يوم المسجد فإذا هو برجل من الأنصار يقال له: أبو أمامة فقال ﷺ: "يا أبا أمامة ما لي أراك جالسًا في المسجد في غير وقت الصلاة"، قال: همومٌ لزمتنني ودُيونٌ يا رسول الله، قال: "أفلا أعلمك كلامًا إذا أنت فُلتته أذهب الله عزَّ وجلَّ همَّك وقضى عنك دينك؟"، قال: قلت بلى يا رسول الله، قال: "قل إذا أصبحت وإذا أمسيت اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من العجز والكسل وأعوذ بك من الجبن والبخل وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال"، قال: ففعلت ذلك فأذهب الله عزَّ وجلَّ همِّي وقضى عني ديني³، وهي توجيه من الرسول ﷺ لأفناع العقل الباطن لدى هذا الصحابي بأنه يستطيع أن يقضي دينه بالاستعانة بالله تعالى وبالأخذ بالأسباب، وبأنه يستطيع أن يكون متفانيًا بعيدًا عن الهم، وهذا ما مر سابقًا في أن تكرار عبارات معينة صباحًا ومساءً تؤدي لأفناع العقل الباطن بها كأفكار، وبالتالي تصبح سلوكًا ومنهجًا لصاحبها.

الأثار الإيجابية للتناؤل:

¹ دبلبو، سكوت، قوة التفكير الإيجابي في الأعمال، مكتبة العبيكان، الرياض، دط، 1424هـ، ص101.
² المقرئزي، أحمد بن علي(ت:845هـ)، إمتاع الأسماع بما للنبي من الأحوال والأموال والحفدة والمتاع، تحقيق: محمد النميسي، دار الطب العلمية، ط1، بيروت، 1999م، ج5، ص76.
³ أبي داود، سنن أبي داود، كتاب الوتر، باب في الاستعاذة، ج1، ص569، حديث رقم(1555)، وضعفه الألباني. انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن أبي داود، ج1، ص2، حديث رقم(1555).

التفاؤل سر كبير من أسرار النفس الإنسانية، ويمكن أن يعتبر أحد أهم أسباب السعادة النفسية لدى الإنسان، فهو أمر يختاره الإنسان أو يرفضه هو بذاته ولا يجبره عليه أحد، "وكون المرء إيجابياً يعتبر أمراً اختيارياً، فنختار النظر إلى الأشياء بطريقة إيجابية، وكذلك نختار التركيز على العناصر الإيجابية في موقف ما، وعلاوة على ذلك نستطيع البحث عن الفوائد والمزايا"، و"إن التفاؤل يجعلنا نشعر بدنياً بحال أفضل، فالمتفائلون يعيشون بصحة أفضل من سواهم؛ لأن أجهزة المناعة لديهم تعمل بشكل أفضل لحمايتهم"².

والمفائل لديه مناعة نفسية ضد الأمراض والاضطرابات النفسية؛ وذلك بما يحصن به نفسه من أفكار ومشاعر خيرة، وعلماء النفس متفقون على أن الإنسان ورغم كل مشاكل حياته يحاول أن يدفع عن نفسه القلق والاضطراب واليأس، وقد اعتمد بعض العلماء في أمريكا إلى طرد التشاؤم وجلب التفاؤل لمجموعة من الناس بقانون يدعى "قانون الاحتمالات"، وهو يعني أن يضع الشخص لكل مشكلة عدة احتمالات لحلها، وأن يتوقع حدوث أسوأ هذه الاحتمالات، ليكون مستعداً للمواجهة، إلا أن المؤمن الذي يحمل إيماناً راسخاً، وعقيدة حقه، لا يحتاج لمثل هذه القوانين وعنده كتاب الله تعالى وفيه أعدل القوانين التي تساعد على ضبط سلوكه، على رأسها الثقة بعدالة الله تعالى في تصريف أمور العباد إلى ما فيه خيرهم، ثم تزكيه النفس وتطهيرها من المفسد، فيقوده ذلك إلى المنهج القويم والصراط المستقيم، ولا مجال بعد ذلك إلى أفكار تشاؤمية، فالراحة في النفس تبعث دوماً الرجاء والأمل والطمأنينة ما دام القلب مرتاحاً إلى رحمه الله تعالى ومحبه لعباده³.

ويؤكد علماء النفس أن الدماغ يكون في حالة استقرار وراحة عندما يكون الإنسان متفائلاً، وأن استقرار عمل الدماغ مهم جداً للحفاظ على صحة الإنسان النفسية والجسدية، وينصح العلماء بالتفاؤل كأسلوب مهم لعلاج الكثير من الأمراض النفسية. بل هناك دراسات كثيرة تؤكد أن المتفائلين أكثر صحة من المتشائمين؛ وبالتالي فإن التفاؤل يعتبر

¹ إدوارد، د. ديبونو، قبعات التفكير الست، المجتمع الصقافي، أبو ظبي، ط، 1421هـ، ص155.

² كيغ، د. جين، ليس المهم مقدار ذكاءك، مكتبة العبيكان، الرياض، دط، 1426هـ، ص222.

³ انظر: الزين، معرفه النفس الإنسانية، ج2، ص 323-325.

علاجًا لكثير من الأمراض المستعصية، وربما يكون من أهم الأشياء أنه في حالة التفاؤل فإن النظام لمناعي للإنسان يعمل بحالة أفضل! فإذا كانت مناعة الإنسان قوية فهي كفيلة بأن تقف سدًا منيعًا أمام الأمراض النفسية والجسدية معًا.

نتائج الاستبيان الخاصة بارتفاع أو انخفاض مستوى التفاؤل عند الأفراد وأثر ذلك على صحتهم النفسية

وفي الإشارة إلى الاستبيان سابق الذكر فقد أوضحت النتائج ارتفاعًا في نسبة من يعتقدون أنهم يملكون إيمانًا جيدًا وارتفاع نسبة من ينظر إلى الحياة بنظرة متفائلة، وهذا يتناسب مع ارتفاع المناعة النفسية والجسدية وانخفاض في درجة اليأس لديهم، وهي نتائج مذهلة إيجابية، فاليأس من أخطر الأمراض التي تهدد الأفراد وقد تؤدي بالبعض إلى الانتحار فيخسر المسلم دنياه وآخرته.

المطلب الخامس: السيطرة على الانفعالات والدوافع

لقد خلق الله تعالى في نفس الإنسان من جملة فطرته مجموعة من الدوافع والانفعالات، فتعرف الدوافع بأنها: " حالات أو حاجات فسيولوجية أو نفسية تكون كامنة في الفرد، وتجعله ينزع إلى السلوك في اتجاه معين لإشباع الحاجات"²، والإسلام يدعو إلى السيطرة على هذه الدوافع ولا يدعو لكبتها بطريقة تحقق مصلحة الفرد والجماعة كالدافع الجنسي، ودافع التدين، ودافع التملك، "فقد جبل الله تعالى هذه الفطرة الإنسانية بدوافعها الطبيعية لتكون عاملاً هامًا يساعد الإنسان على حفظ البقاء وحفظ النوع، فكان من الطبيعي أن تكون مراعاة هذه الدوافع لإشباع الحاجات الضرورية والغرائز أمرًا حتميًا تقتضيه الفطرة بالذات"³، قال تعالى: ﴿يَبْنِيْءَ آدَمَ حُدُوْدًا زَيْنَتَكُمْ عِنْدَكُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا

وَلَا تُسْرِفُوْا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ﴿٣١﴾ قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِيْنَ ءَامَنُوْا فِي الْحَيٰوةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً

¹ انظر: الكحيل، عبد الدائم، مقال بعنوان: (التفاؤل سنة نبوية ينادي بها العلماء)، نقلًا عن موقع عبد الدائم الكحيل للإعجاز العلمي، 6-9-2015م.
<http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2012-12-04-18-32-28/863-2013-01-21-19-15-57>

² الفقي، السلوك الإنساني بين التفسير الإسلامي وأسس علم النفس المعاصر، ص146.

³ الزين، معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة، ج2، ص134.

يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نَفَصِلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْمُونَ ﴿١﴾،¹، فيها هو القرآن الكريم لا يدعو إلى إنكار الدوافع الفطرية لدى الإنسان حتى

يجنبه الوقوع في الصراع النفسي، ولا يطلق له العنان فيترك دوافعه تسيطر عليه. بل يدعو إلى تنظيم الدوافع وإشباع الحاجات الضرورية والغرائز بالحلال، كتنظيم دافع الجوع مثلاً بإشباع الحاجة إلى الطعام؛ إما بالكسب الحلال وإما بعدم تناول بعض المأكولات والمشروبات التي حرمها الله، ويدعوه أيضاً إلى عدم الإسراف فيها². أما الإنفعال فيعرفه الدكتور طارق الحبيب³ بأنه: "المشاعر الشخصية التي يشعر بها الفرد في مواجهة موقف أو حدث معين مثل الغضب والسرور والحب والكرهية والحزن، ويستدل على المشاعر الذاتية من خلال التقارير اللفظية التي يذكرها الأفراد عن أنفسهم؛ كأن يقرر الفرد لفظياً أنه يشعر بالخوف أو بالتوتر أو بالحزن أو بالسعادة وغير ذلك من الانفعالات"⁴، وأن الحفاظ على مستوى معين من الانفعالات مطلب ملح لحياة متزنة سعيدة، فإن اختلت وخرجت عن وضعها الطبيعي زيادة أو نقصاً كان الاضطراب وقد يكون المرض النفسي، "فالانفعال غريزة فطرية قد تتخذ الشكل الإيجابي كما في حالات الحب والسعادة، أو الشكل السلبي كما في حالات الحزن والإحباط"⁵، وضبط الانفعال هو الفرق بين الإنسان والحيوان؛ وذلك لأن الانفعالات صفة مشتركة، إلا أن الإنسان قادر على ضبطها وإدارتها، في حين أن الحيوان عكس ذلك، فالإنسان السويّ يجب أن يقلب انفعالاته دوماً إلى حالة فكرية لا إلى حالة عاطفية، ويعتبر الدين ضابطاً من ضوابط الانفعال⁶، والانفعال إيجابي ومطلوب إذا زاد من جانب عطاء الفرد أما إذا كان بخلاف ذلك فهو غير مطلوب ولا مرغوب، وهناك علاقة كبيرة بين الدوافع والانفعالات، فالدوافع تكون عادة مصحوبة بحالة وجدانية انفعالية، فحينما يشد الدافع ويعاق عن الإشباع فترة من الزمن تحدث في الجسم حالة من

¹ الأعراف، 31-32.

² انظر: الزين، معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة، ج2، ص134-135.

³ طارق الحبيب: طبيب وبروفسيور نفسي سعودي، ولد في محافظة عنيزة في منطقة القصيم، حاصل على بكالوريوس الطب والجراحة من جامعة الملك سعود، ثم واصل دراساته العليا في الطب النفسي في أيرلندا وبريطانيا، وتتركز اهتماماته العلمية في علاج الاضطرابات الوجدانية وفي مهارات التعامل مع الضغوط النفسية وفي علاقة الدين بالصحة النفسية. انظر:

https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B7%D8%A7%D8%B1%D9%82_%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%A8%D9%8A%D8%A8

⁴ انظر: الحبيب، د. طارق، مقال بعنوان: (دورة ضبط الانفعالات للبروفسور طارق الحبيب في البحرين)، نقلاً عن موقع جريدة الوطن، العدد29، 3092-3-2014م

<http://www.alwatannews.net/PrintedNewsViewer.aspx?ID=THN1xxj833338VyhRrLbEWbUzW933339933339>

⁵ انظر: الحبيب، د. طارق، مقال بعنوان: (ضبط الانفعالات)، نقلاً عن موقع كتاب الشرق، 19-6-2013م.

<http://www.al-sharq.com/news/details/173542#.VeuyndJVikp>

⁶ انظر: مقابلة تلفزيونية للدكتور طارق الحبيب في برنامج (نظرة شرعية)، حلقة بعنوان (ضبط الانفعالات)، 10-7-2015م.

<http://www.yourepeat.com/watch/?v=BkuhR8UJeps>

التوتر، وتصاحبها حالة وجدانية مكدره، وإشباع الدافع يكون مصحوبا بحالة وجدانية سارة، ثم إن الانفعال يقوم بتوجيه السلوك، فالانفعالات ترتبط بالسلوك المدفوع، فدافع المقاتلة مرتبط بانفعال الغضب، ودافع الهرب مرتبط بانفعال الخوف وهكذا.

وتقوم نظرة الإسلام إلى أن استحكام الدوافع يدمر الإنسان خصوصاً عند تجمع المنافسات؛ لذلك كانت تعاليم الإسلام تميل نحو تحقيق التوازن، وطريقة الإسلام في هذا باستغلال نشاط المسلم لغايات سامية، توفق بالوقت ذاته لديه الاعتبارات المعنوية والمادية والفردية والاجتماعية، بغية بناء الشخصية المتماسكة القوية السوية، التي لا تعاني من صراع نفسي، فتدرك الرباط القوي بينها وبين ربها فتسمو بسلوكها، وتوجهه عاطفتها السامية لصالح الفرد والجماعة، فمثلا حفظ الفرج يجعل المسلم في قرابة من قربات الله بحيث يكون مسؤولاً عن صون الأعراض وحفظ الأنساب، وإن لم يستطع فعله بالصوم حتى لا يتعدى على الحرمات، ويتجنب الآثام ويسمو بسلوكه إلى مرتبة الإيمان والإحساس بالمسؤولية تجاه ذاته والآخرين.²

الفرع الأول: السيطرة على دافع الرغبات الجنسية

هذب الإسلام دوافع السلوك الإنساني ونظمها وجمعها تحت فطرة التدين والخضوع والاستسلام لله تعالى، فالإسلام دين الفطرة قائم على إرضاء الغرائز الإنسانية لكن مع توجيهها إلى الخير والرقى، فيوجه الدافع الجنسي إلى إرضاء الله تعالى وإتمام الدين، وحفظ النسب، وحفظ العرض، وتكاثر النسل الصالح والحث على ذلك، وإقامة المودة والرحمة والسكينة بين الزوجين.

ويعتبر الدافع الجنسي مؤدياً لوظيفة هامة في حياة الإنسان، فهو فطرة غريزية من أقوى الغرائز التي خلقها الله تعالى، فهو يجذب الذكر والأنثى كلاً منهما نحو الآخر، فنتكون الأسرة، وينجب الأولاد، وبالتالي يبقى النوع، وقد أشار القرآن الكريم إلى وظيفة الدافع الجنسي في بقاء النوع في قوله تعالى: ﴿ وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَحْبَبُوا إِلَى الْآخِرِينَ لِكُلِّ فِتْنَةٍ يَخْلُقَ مَا يَشَاءُ وَاللَّهُ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴾ [سورة النحل: 78].

¹ انظر: برنامج تلفزيوني بعنوان (أبواب النفس)، للدكتور طارق الحبيب، حلقة بعنوان (كيف أتحكم بانفعالاتي؟).

<http://www.youtube.com/watch?v=Mj9XBRSp8ac>

² انظر: الفقي، السلوك الإنساني بين التفسير الإسلامي وأسس علم النفس المعاصر، ص165.

لَكُمْ مِّنْ أَزْوَاجِكُمْ بَيْنَ وَحَفَدَةٍ وَرَزَقِكُمْ¹، وقد زخرت السنة النبوية بأحاديث تحث على الزواج وبأنه من سنة الحبيب المصطفى ﷺ فعن عائشة رضي الله عنها عن النبي ﷺ قال: "النِكَاحُ مِنْ سُنَّتِي، وَمَنْ لَمْ يَعْمَلْ بِسُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي، وَتَزَوَّجُوا فَإِنِّي مُكَاتِرٌ بِكُمْ الْيَوْمَ الْقِيَامَةَ..."²، وكان ﷺ يحث على الزواج من المرأة الودود الولود لزيادة النسل وتكثيره، فعن معقل بن يسار عن النبي ﷺ قال: "تَزَوَّجُوا الْوَدُودَ الْوَلُودَ، فَإِنِّي مُكَاتِرٌ بِكُمْ الْيَوْمَ"³. ولم ينظر الإسلام لغريزة الجنس بأنها وسيلة للذة والمتعة فحسب، وإنما ارتقى بها لتكون باباً من أبواب الطاعات والعبادات، ومن ذلك ما رواه أبو ذر رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: "...وَفِي بُضْعِ أَحَدِكُمْ صَدَقَةٌ، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَيَأْتِي أَحَدُنَا شَهْوَتُهُ وَيَكُونُ لَهُ فِيهَا أَجْرٌ؟ قَالَ: "أَرَأَيْتُمْ لَوْ وَضَعَهَا فِي حَرَامٍ أَكَانَ عَلَيْهِ فِيهَا وَزْرٌ؟ فَكَذَلِكَ إِذَا وَضَعَهَا فِي الْحَلَالِ كَانَ لَهُ أَجْرٌ"⁴.

وتتسامى تلك الغريزة من وجهة النظر الإسلامية بأداب قضائها والقول الجميل الذي يثير المشاعر، وقد سبق الرسول بتوجيهه لأصحابه إلى مداعبة زوجاتهم قبل مواعظتهن كثيراً من العلماء المحدثين الذين كتبوا في موضوع العلاقة الجنسية بين الزوجين، وبينوا أهمية مداعبة الزوج لزوجته قبل المواقعة، لما في ذلك من إثارة شهوتها الجنسية مما يؤدي إلى حصول الإشباع الجنسي لكل من الزوجين.

يقول الغزالي: "ثم إذا قضى وطره فليتمهل على أهله حتى تقضي هي أيضاً نَهْمَتَهَا؛ فإن إنزالها ربما يتأخر فتتهيج شهوتها، ثم القعود عنها إيذاء لها، والاختلاف في طبع الإنزال يوجب التنافر مهما كان الزوج سابقاً إلى الإنزال، والتوافق في وقت الإنزال ألد عندها، ولا يشتغل الرجل بنفسه عنها فإنها ربما تستحي"⁵، وفي دراسات علمية حديثة تؤكد على الضرر النفسي الذي يلحق بالزوجة إن لم يتحقق لها الإشباع " إذا حدثت المواقعة دون أن تسبقها مداعبة؛

¹ النحل: 72.

² ابن ماجه، سنن ابن ماجه، كتاب النكاح، باب ما جاء في فضل النكاح، ج1، ص592، حديث رقم(1846)، وحسنه الألباني، انظر:الألباني، صحيح وضعيف ابن سنن ابن ماجه، ج4، ص346، رقم(1846).

³ أبو داود، سنن أبي داود، كتاب النكاح، باب من تزوج الولود، ج1، ص625، حديث رقم(2050)، وحسنه الألباني: انظر، الألباني، صحيح أبي داود، ج6، ص291، حديث رقم(1789).

⁴ سبق تخريجه، صفحه 58.

⁵ الغزالي، إحياء علوم الدين، ج2، ص50.

فقد يؤدي ذلك إلى إشباع الرجل لشهوته دون أن يتحقق ذلك لزوجته، مما يسبب لها الشعور بالتوتر والضييق، وقد يكون ذلك من عوامل عدم استقرار الحياة الزوجية¹!

السيطرة على الدافع الجنسي:

بالإضافة لما سبق، فقد حث الرسول ﷺ المسلمين على السيطرة على الدافع الجنسي عبر عدة وسائل:

1- الحث على الزواج: فهو أفضل وسيلة للتحكم في الشهوة الجنسية والسيطرة عليها، فإن لم يستطع الشاب الزواج

فعلية بالصوم كونه يخفف الشعور بشهوة الجنس بسبب فقد دافع الطعام، فالإسلام نظم دافع الجنس لغير القادر على الزواج بدافع الجوع وشهوة البطن، فعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: "يا معشر الشباب، من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر، وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم، فإنه له وجاء"²، وقد ثبت أن المرضى الذين كان فرويد يعالجهم نشأوا في مجتمعات مسيحية كانت تنظر في ذلك الوقت للجنس باعتباره دافعاً غير مقبول ويجب كبته؛ ولذلك لم يكن غريباً أن يلاحظ فرويد وجود علاقة بين كبت الدافع الجنسي وبين الأمراض النفسية³.

ودعا ﷺ إلى تيسير الزواج وتبسيط المهور وعدم المغالاة فيها تشجيعاً للشباب على الزواج، فعن عائشة رضي الله عنها عن النبي ﷺ قال: "أعظم النساء بركةً أيسرهن منونة"⁴.

2- غض البصر: وهو مما يساعد على السيطرة على الدافع الجنسي، فعن عبادة بن الصامت رضي الله عنه أن النبي ﷺ

قال: "اضمنوا لي سناً من أنفسكم أضمن لكم الجنة، اصدقوا إذا حدثتم، وأوفوا إذا وعدتم، وأدوا إذا أؤتمنتم، واحفظوا فروجكم، وغضوا أبصاركم، وكفوا أيديكم"⁵، " أجمعت الأبحاث على أن المؤثرات الخارجية

¹ انظر: نجاتي، د. عثمان، بحث بعنوان: (دوافع السلوك في الحديث النبوي)، نقلاً عن موقع واحة النفس المطمئنة، 21-11-2015م،

http://www.elazavem.com/new_page_117.htm

² سبق تخريجه، ص57.

³ انظر: الزين، معرفة النفس الإنسانية، ج2، ص136.

⁴ أحمد، مسند أحمد، ج42، ص54، حديث رقم(25119)، قال الأرنؤوط: إسناده ضعيف، وضعفه الألباني. انظر: الألباني، إرواء الغليل، ج6، ص348، حديث رقم(1928).

⁵ المرجع السابق، ج37، ص417، حديث رقم(22756)، قال شعيب الأرنؤوط: حسن لغيره، وقال الألباني حسن لغيره. انظر: الألباني، صحيح الترغيب والترهيب، ج2، ص189، حديث رقم(1901).

وأهمها البصر، اللمس، الشم، السمع على الترتيب هي التي تتحكم في إنطلاق الإثارة الجنسية، وأن التغيرات الفسيولوجية وإفراز الهرمونات الجنسية التي تحفز السلوك الجنسي تأتي تبعاً لذلك¹.

3- أمر النساء بعدم إظهار زينتهن: لنلا يفتن بها الرجال وخاصة من كانت سيطرته على دافعه الجنسي ضعيفة

فتكون هي السبب بإثارته، قال تعالى: ﴿يَأْتِيهَا النَّيُّ قُلْ لَأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْنَّ مِنْ جَلْبِيبِهِنَّ

ذَلِكَ أَدْعَى أَنْ يُعْرَفْنَ فَلَا يُؤْذِينَ².

4- النهي عن الخلوة بين الرجل والمرأة: عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما أن النبي ﷺ قال: "... مَنْ كَانَ

يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلَا يَخْلُونَ بِامْرَأَةٍ لَيْسَ مَعَهَا ذُو مَحْرَمٍ مِنْهَا، فَإِنَّ ثَالِثَهُمَا الشَّيْطَانُ"³، إن الاختلاط

المحرم بين الرجل والمرأة يثير في النفس الغرائز الجنسية، وعندها تتراكم التأثيرات النفسية والانفعالات التي

تتولد كنتيجة لرؤية الجنس الآخر والحديث معه، وفي حال عدم وجود ضوابط أخلاقية ودينية؛ فإن النتيجة

ستكون إنشاء علاقات جنسية محرمة، وهذه العلاقات قد تؤدي إلى أمراض خطيرة مثل الإيدز، والزهري

وغيره من الأمراض الجنسية.

وقد أكد العلماء أنه عندما تتحرك عواطف الإنسان باتجاه الجنس الآخر، ويركز على النظر إليه؛ فإن مادة

يتم إفرازها في جسده تتحرك إلى الدماغ وتسبب نوعاً من التخدير الذي يعجز معه هذا الإنسان عن التفكير

الصحيح، فتكون قراراته تحتوي على نسبة من الخطأ، أي أن سيطرته على دافعه الجنسي تختل، وقد أفادت

الإحصاءات أن جرائم الأحداث لها سبب مهم جداً وهو الاختلاط غير المشروع بين الجنسين، كما ثبت أن

¹ حمامة، دحسني، مقال بعنوان: (دلائل إعجازية في غض البصر)، نقلاً عن موقعة الألوكة، 24-11-2016م.

<http://www.alukah.net/web/hosnihamama/0/57243>

² الأحزاب، 59.

³ أحمد، مسند أحمد، ج 23، ص 19، حديث رقم (14651)، قال شعيب الأرنؤوط: حسن لغيره، وصححه الألباني. انظر: الألباني، إرواء الغليل، ج 6، ص 215.

الاختلاط بين الجنسين بشكل مبالغ فيه قد سبب كثيراً من الانحرافات والجرائم والمشاكل النفسية وخاصة الإكتئاب¹.

نتائج الاستبيان الخاصة بارتفاع أو انخفاض نسبة غض البصر عند الأفراد وتأثير ذلك على حياتهم وفي الاستبيان أنف الذكر أوضحت نتائجه أن نسبة غض البصر مرتفعة عند الأفراد؛ بالتالي كانت نتيجة الإكتئاب عند الأفراد متدنية، وهذا يتوافق مع ما أكده العلماء في الدراسة التي نقلتها الباحثة. ويتناسب هذا مع توسط نسبة تشتت الفكر ونسبة اتخاذ القرارات الخاطئة التي تعتبر من أسباب عدم غض البصر، وربما لم تكن هاتان النتيجةتان منخفضتين مقارنة بارتفاع نسبة غض البصر؛ لأن تشتت الفكر واتخاذ القرارات الخاطئة لها عدة أسباب بخلاف غض البصر.

5- حث الرجال بعدم إطالة نظر الفجأة: فقد حث الإسلام الرجال إلى صرف النظرة الأولى الفجائية إلى النساء حتى لا تسيطر عليه الشهوة، فعن جرير بن عبد الله رضي الله عنهما قال: "سألتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ: عَن نَّظَرِ الفَجَاءِ، فَأَمَرَنِي أَنْ أَصْرِفَ بَصَرِي"²، يقول النووي: "ومعنى الفجأة أن يقع بصره على الأجنبية من غير قصد فلا إثم عليه في أول ذلك، ويجب عليه أن يصرف بصره في الحال، فإن صرف في الحال فلا إثم عليه، وإن استدام النظر أثم لهذا الحديث"³.

6- اللجوء إلى الزوجة في حال استثارة الشهوة بسبب عوامل خارجية: حث الرسول ﷺ الرجال المتزوجين إن تعرضوا لرؤية امرأة جميلة تثير فيهم شهوتهم الجنسية إلى مواجهة أزواجهم؛ فإن ذلك يخمد شهوتهم ويعينهم على السيطرة عليها، فعن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال: "إِنَّ المَرَأَةَ تُقِيلُ فِي صَوْرَةِ شَيْطَانٍ وَتُدْبِرُ فِي صَوْرَةِ شَيْطَانٍ، فَإِذَا أَبْصَرَ أَحَدُكُمْ امْرَأَةً فَلْيَأْتِ أَهْلَهُ فَإِنَّ ذَلِكَ يَرُدُّ مَا فِي نَفْسِهِ"⁴، تقول الدراسات التي أجريت على الأزواج إن ممارسة الجنس بين الزوجين مفيدة لكليهما، فهي تقوي نظام المناعة لدى الزوجين، وتحسن من أداء الدماغ. بل إن إفراز الدماغ لهرمونات ومواد أخرى مثل "الدوبامين" ومواد أخرى تساهم في

¹ Bruin, Gorgon, (Understanding Why Pornography Addiction is a Brain Disease), hubages, March 9, 2010

<http://hubpages.com/health/Pornography-Addiction-is-a-Brain-Disease>

² مسلم، صحيح مسلم، كتاب الآداب، باب نظر الفجأة، ج3، ص1699، حديث رقم(2159).

³ النووي، المنهاج(شرح صحيح مسلم)، ج14، ص139.

⁴ مسلم، صحيح مسلم، كتاب النكاح، باب ندب من رأى امرأة فوقع في نفسه إلى أن يأتي امرأته أو جاريته، ج2، ص1021، حديث رقم(1403).

زيادة السكون للزوجة وزيادة الإلفة بينهما، ويفرز الدماغ كمية من مادة "أوزتوسين" أو مادة الثقة والعاطفة، وهي المادة التي يفرزها دماغ الأم بكثرة أثناء الولادة فتقوي الثقة والعاطفة بينها وبين طفلها، هذه المادة يتم إطلاقها من قبل الدماغ في الحالتين: أثناء المعاشرة الجنسية مع الزوجة، وتكون عندها مفيدة للدماغ؛ لأنها تحقق الترابط الفعلي بين الزوج والزوجة وتزيد العاطفة والثقة مما ينشط الدماغ بشكل إيجابي، في الحالة الثانية يتم إطلاق مادة "أوزتوسين" في حالة المشاهدة للمناظر الإباحية، ولكن في هذه الحالة لا يوجد ترابط عاطفي حقيقي مما يترك فراغاً عاطفياً ومشاكل نفسية واضطرابات عصبية، وتشويشاً في الدماغ فتصبح هذه المادة خطراً على الدماغ بعد أن كانت صحية في حالة معاشرة الزوجة، بينما نجد نفس المواد السابقة يتم إفرازها بكميات كبيرة في حالات النظر للنساء الأجنبية بشهوة، وتسبب تلفاً في الدماغ وأضراراً على الدماغ تشبه تلك التي تسببها المخدرات والخمور¹.

7- تجنب استثارة الشهوة الجنسية للأطفال بسن مبكرة: "ويجب أن تراعي الأسرة في تربيتها لأطفالها أن تجنبهم كل ما يمكن أن ينبه دافعهم الجنسي في سن مبكرة، فقد بينت دراسات التحليل النفسي أن الدافع الجنسي، وإن كان يظهر بوضوح في فترة البلوغ حينما يتم النضج الجنسي، إلا أن هذا النضج لا يحدث فجأة، وإنما يمر بمراحل نمو تمهد لظهوره في تمام نضجه في فترة البلوغ، فإذا تعرض الطفل لمثيرات شديدة، وخبرات مهيجة لدافعه الجنسي؛ فإنها تساعد على تنشيط دافعه الجنسي في وقت مبكر مما يؤثر تأثيراً ضاراً على سير نموه الجنسي فيما بعد، فتظهر بعض الميول الشاذة والانحرافات"²؛ ولذلك يجب الحذر من تعرض الأطفال الصغار إلى ما يثير دافعهم الجنسي في سن مبكرة، وقد دعا الرسول عليه الصلاة والسلام إلى التفريق بين الأطفال الذكور والإناث في المضاجع في سن مبكرة، فعن عمرو بن شعيب رضي الله عنهما أن

¹ (Pornography Addiction Revealed By Brain Scan, Similar To Alcoholism Or Drug Addiction), huffingtonpost, 22 September 2013

http://www.huffingtonpost.co.uk/2013/09/22/pornography-addiction_n_3971551.html

² انظر: نجاتي، د. محمد عثمان، بحث بعنوان: (دوافع السلوك في الحديث النبوي)، نقلاً عن موقع واحة النفس المطمئنة، 17-11-2015م.

http://www.elazayem.com/new_page_117.htm

الرسول ﷺ قال: "مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ، وَاصْرُبُوهُمْ عَلَيْهَا وَهُمْ أَبْنَاءُ عَشْرِ، وَفَرِّقُوا بَيْنَهُمْ فِي الْمَضَاجِعِ"¹.

8- تجنب الانحرافات الجنسية: وقد أشارت بعض الأحاديث النبوية الشريفة إلى الانحراف الجنسي، وقام الرسول ﷺ بتحذير المسلمين منه، ولعن من عمل عمل قوم لوط، كما حذر أيضاً من الإِنحراف الجنسي مع البهائم ولعن من يفعل ذلك، فعن ابن عباس رضي الله عنهما أن الرسول ﷺ قال في حديث طويل: "... لعن الله من وقع على بهيمة، ..."²، وعن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: "إِنَّ أَخْوَفَ مَا أَخَافُ عَلَى أُمَّتِي عَمَلِ قَوْمِ لُوط"³، ونهى الرسول ﷺ أيضاً عن الاتصال الجنسي بالمحارم فعن ابن عباس رضي الله عنهما أن الرسول قال: "مَنْ وَقَعَ عَلَى ذَاتِ مَحْرَمٍ فَاقْتُلُوهُ"⁴، كما ونهى ﷺ أيضاً عن تشبه الرجال بالنساء، وعن تشبه النساء بالرجال، فعن ابن عباس رضي الله عنهما: "أَنَّ الرَّسُولَ ﷺ لَعَنَ الْمُخَنَّثِينَ مِنَ الرَّجَالِ، وَالْمُتَرَجَّلَاتِ مِنَ النِّسَاءِ"⁵.

والإسلام يميل إلى تحقيق التوازن واستبعاد التطرف ويلغي مبدأ الرهبانية، والإسلام يستغل أنجح الوسائل في استغلال نشاط المسلم لغايات سامية، ويوقظ لديه الاعتبارات المعنوية والمادية والفردية والجماعية لبناء شخصية إسلامية متماسكة قوية تستطيع التحكم والسيطرة على انفعالاتها ولا تعاني من الصراع النفسي، فتدرك الرابط القوي بينها وبين خالقها الذي يعلم خائنة الأعين وما تخفي الصدور، فتسمو بسلوكها وبعاطفتها وتوجهها لصالح المسلم والمجتمع، فحفظ الفرج يجعل المسلم في قربة من قربات الله يصون الأعراض، ولا يتعدى على حرمة الله، ويتجنب الآثام ويسمو بسلوكه إلى مرتبة الإيمان والخشوع لله، والإحساس بالمسؤولية تجاه ذاته وتجاه الآخرين، والإسلام ينادي كل إنسان مكلف بقمع حاجاته غير الصحية والتي قد تنشأ عنده بتأثير هوى النفس الأمارة ووسوسة الشيطان،

¹ أبو داود، سنن أبي داود، كتاب الطهارة، باب متى يؤمر الغلام بالصلاة، ج1، ص187، حديث رقم(495)، قال الألباني حسن صحيح. انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن أبي داود، ج1، ص2، حديث رقم(495).

² سبق تخريجه: صفحة 67.

³ الترمذي، سنن الترمذي، كتاب الحدود، باب حد اللوطي، ج4، ص85، حديث رقم(1457)، قال الترمذي: حديث حسن غريب، وحسنه الألباني. انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن الترمذي، ج3، ص457، حديث رقم(1457).

⁴ ابن ماجه، سنن ابن ماجه، كتاب الحدة، باب من أتى ذات محرمة...، ج2، ص856، رقم(2564)، وضعفه الألباني. انظر: الألباني، صحيح وضعيف ابن ماجه، ج6، ص64، حديث رقم(2564).

⁵ أبي داود، سنن أبي داود، كتاب الأدب، باب الحكم في المخنثين، ج2، ص700، رقم(4930)، صححه الألباني. انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن أبي داود، ج1، ص2، حديث رقم(4930).

وله في تنظيمها وضبطها الثواب من الله تعالى، قال تعالى: ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۗ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ

الْمَأْوَىٰ ۗ﴾¹، ونهي النفس عن الهوى هنا بقمع شهواتها غير الصحية والتي حرّمها الله، والسيطرة على الشهوات

الصحية وإشباعها بالحلال، فالإنسان لا يجب عليه أن يحرم نفسه من متاع الدنيا تزهّدًا وقرّبًا من الله فهذا سيورث

الأمراض النفسية؛ لأن هذا مخالف لفطرة الإنسان ولطبيعة خلقه، ويظهر هذا في حديث النبي ﷺ الذي يرويه أنس

بن مالك رضي الله عنه في قصة الأشخاص الذين عزفوا الى الرهبانية وعزموا على مواصلة الصلاة والصوم وعدم الزواج،

فكان جواب النبي ﷺ لهم: " أما والله إني لأخشاكم لله وأنقاكم له، لكني أصوم وأفطر، وأصلي وأرقد، وأتزوج

النساء، فمن رغب عن سننّي فليس مني"²، ففي هذا الحديث يوضح النبي ﷺ عليه السلام كيف تكون الحياة فيما

يتعلق بتنظيم الحاجات الأساسية وإشباعها، بما يحقق التوافق في حياة الإنسان³.

الفرع الثاني: السيطرة على انفعال الحزن

الحزن لغة: الحاء والزاي والنون أصلًا واحد، وهو خشونة الشيء وشِدَّةٌ فيه، فمن ذلك الحزن، وهو ما غلظ من

الأرض⁴، وفي الحزن لغتان؛ الفتح، والضم، والحزن سُمِّي حَزَنًا لِحَزُونَةِ الوقتِ على صاحبه، أي خشونته وغلظه

عليه، والحزن غلظ الهم لفوت المرغوب في الماضي والحال، وضده السرور والفرح، أو غمّ يصيب النفس لرؤية أو

سماع ما يسوءه ويكرهه⁵.

ويعرفه علماء النفس: "استجابة تثيرها خبرة مؤلمة كالفشل في علاقة، أو خيبة أمل، أو فقدان شيء مهم كالعمل، أو

وفاة إنسان غال"⁶، فالحزن يعبر عنه علماء النفس بمفهوم الاكتئاب.

¹ النازعات: 40-41.

² سبق تخريجه صفحة 57.

³ انظر: الفقي، السلوك الإنساني بين التفسير الإسلامي وأسس علم النفس المعاصر، ص161-164..

⁴ الرازي، مقاييس اللغة، ج2، ص54.

⁵ القشيري، عبد الكريم بن هوازن (ت:465هـ)، تفسير القشيري، تحقيق: ابراهيم بسيوني، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مصر، ط3، دت، ج6، ص345.

⁶ إبراهيم، د. عبد الستار، الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليبه علاجه، عالم المعرفة، الكويت، دط، 1978م، ص17.

وعندما يقال لا تحزن، فليس ذلك نهياً عن تحصيل الحزن؛ لأن الحزن لا يحصل بالاختيار، ولكن هذا النهي إنما هو في الحقيقة يقصد ما يورث الحزن، كقوله تعالى: ﴿لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا﴾¹، فهذه الحياة الدنيا مجبولة على المآسي والأحزان وفقد الأحباب، فعلى الإنسان أن يوطن نفسه على مواجهة ما فيها بقوة إيمانه واستسلامه وخضوعه لله تعالى ولقضائه وقدره، حتى إذا باغته نائبة عرف كيف يسيطر على مشاعره، وكيف يتعامل مع الواقع حتى لا يكون أثره كبيراً في نفسه².

أثر الحزن على النفس والجسم:

لقد أشار المتخصصون أن الحزن إذا استسلم المرء له نهبه وأكله، وصار ضحيه لمرض الاكتئاب وصارت سمة الإنسان الحزين والمكتئب تراجع في الفكر وضمور ينتهي في الفراغ الحاصل فيه، وإنه ليتطور ليشلّ العقل عن ممارسة دوره السليم في التحليل والتمييز وإصدار التعليمات لباقي أعضاء الجسم وغدده، ومن هنا يلاحظ العلاقة بين الهموم والأحزان وما يصاحبها من الأمراض الفسيولوجية مثل القرحة وسوء الهضم وآلام القولون ووجع المفاصل والصداع والأرق³، وفي دراسة⁴ تمت فيها دراسة الكثير من حالات الموت المفاجئ والانتحار والجلطات الدماغية والقلبية وغير ذلك من حالات الإصابة بالسرطان، وقد وجد الباحثون أن الحزن له أضرار كبيرة على الجسد بشكل عام وبخاصة النظام المناعي، والذي تنخفض كفاءته بشدة أثناء الحزن⁴.

كيف يسيطر الإسلام على انفعال الحزن؟

لقد جاء الإسلام بمجموعة متكاملة من الأوامر والنواهي والعقائد التي تضمن الاتزان في حياة الفرد والجماعة، وجعل الإيمان والامتثال لأوامر القرآن والنبي ﷺ هو سر هذا الاتزان وسبب السوية في الشخصية، ومن أبرز ما يسيطر به الإسلام على انفعال الحزن ما يلي:

¹ التوبة: 4.

² الزين، معرفة النفس الإنسانية، ج1، ص 181، بتصرف.

³ انظر: خروشه، دخال، مقال بعنوان: (الهم والحزن، نظرة إسلامية للأسباب والعلاج)، نقلاً عن موقع المسلم، بتصرف، 10-9-2015م

<http://www.almoslim.net/node/83234>

⁴ انظر: الكحيل، عبد الدائم، مقال بعنوان: (الحزن يزيد من خطر الموت)، نقلاً عن موقع عبد الدائم الكحيل للاعجاز العلمي، 10-9-2015م.

<http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2010-02-02-22-17-58/930-2013-02-09-08-47-56>

1- الإيمان بالقضاء والقدر: فقد علم النبي عبد الله بن عباس رضي الله عنهما وهو غلام عقيدة الخضوع الكامل

لقدر الله تعالى والرضا به، فقال ﷺ: "...وَأَعْلَمُ أَنْ مَا أَخْطَأَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبِكَ، وَمَا أَصَابَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئَكَ..."¹، فيعلم أن الأمر مَقْدَرٌ وأن النفع والضرر بيده تعالى فلماذا الحزن؟!، إن هذه العقيدة إذا رسخت في نفسك وقرت في ضميرك صارت البلية عطية، والمحنة منحة، وكل الوقائع جوائز وأوسمة²، والله تعالى

يقول: ﴿ مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴾³

لِكَيْ لَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ⁴، ومن أرقى ما قيل في هذه

الآية تنقله الباحثة عن سيد قطب رحمه الله، يقول: "فاتساع أفق النظر والتعامل مع الوجود الكبير، وتصور الأزل والأبد، ورؤية الأحداث في مواضعها المقدره في علم الله، الثابتة في تصميم الكون، كل ذلك يجعل النفس أفسح وأكبر وأكثر ثباتاً ورزانة في مواجهة الأحداث العابرة"⁵، ويقول: "إن الإنسان يجزع ويستطار وتستخفه الأحداث حين ينفصل بذاته عن الوجود ويتعامل مع الأحداث كأنها شيء عارض يصادم وجوده الصغير، فأما حين يستقر في تصوره وشعوره أنه هو والأحداث التي تمر به وتمر بغيره، والأرض كلها ذرات في جسم كبير هو هذا الوجود...، فإنه يحس بالراحة والطمأنينة لمواقع القدر كلها على السواء، فلا يأسى على فائت أسى يضعفه ويزلزله، ولا يفرح بحاصل فرحاً يستخفه ويذهله؛ ولكن يمضي مع قدر الله في طواعية وفي رضى، رضى العارف المدرك أن ما هو كائن هو الذي ينبغي أن يكون"⁶، مع الأخذ بالأسباب طبعاً والعمل والسعي للبعد عن المشكلات ومسببات الحزن، وقد حزن الرسول ﷺ على وفاه ولده ابراهيم وقال فيما يرويه عنه أنس بن مالك رضي عنه: "إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يُرْضِي رَبَّنَا وَإِنَّا

¹ الترمذي، سنن الترمذي، كتاب الزهد، باب صفة يوم القيامة والورع والزهد، ج4، ص667، حديث رقم(2516)، قال الترمذي: حديث حسن صحيح، وصححه الألباني. انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن الترمذي، ج6، ص16، حديث رقم(2516).

² القرني، دعانض، لا تحزن، مكتبة العبيكات، الرياض، د.ط، ب، ص46.

³ الحديد: 22- 23.

⁴ قطب، في ظلال القرآن، ج6، ص3493.

⁵ المرجع السابق، نفس الصفحة.

بِفِرَاقِكَ يَا إِبْرَاهِيمَ لَمَحْزَنُونَ¹، فالنبي ﷺ يعلمنا هنا أن الإيمان بالقضاء والقدر مما يخفف عن المؤمن مصابه وبلاءه.

نتائج الاستبتيان الخاصة بارتفاع او انخفاض الإيمان بالقدر وأثر ذلك على صحتهم النفسية

وبالإشارة إلى الاستبتيان سابق الذكر، فقد أوردت نتائج ارتفاع نسبة من يعتقدون أن ما أصابهم لم يكن ليخطئهم، وارتفاع في نسبة الإيمان لديهم مسبقاً؛ بالتالي كانت نتيجة شعورهم بالسعادة مرتفعة، ونتيجة شعورهم باليأس منخفضة، وهذا ما يسعى الإسلام إلى إيجاده وتعزيزه في نفسية الإنسان المسلم حتى يكون إنساناً سويًا قادرًا على القيام بعباده الله عز وجل، وينهض بنفسه وبمجتمعه، فلا يكون عالة على نفسه وعلى غيره بياسه وتعاسته.

2- الاعتقاد بأن المؤمن يؤجر على ما أصابه: ومما يخفف على المؤمن مصابه أيضًا اعتقاده بأنه سيؤجر على

كل ما يصيبه حتى الشوكة يشاكها، وبأن النوائب تكفر الخطايا، فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ قال: "ما يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ² وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ وَلَا حَزَنٍ، وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ؛ حَتَّى الشُّوْكَةُ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ"³.

3- الذكر والدعاء: ومما يعين على السيطرة على الحزن الدعاء، فكان من دعاء النبي ﷺ التعوذ من الهم

والحزن فعن أنس رضي الله عنه أن النبي ﷺ كان كثيرًا ما يقول: "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من ضلع الدين وغلبة الرجال"⁴، وورد عن ابن مسعود رضي الله عنه عن النبي ﷺ أنه قال: "ما أَصَابَ عَبْدًا هَمٌّ وَلَا حَزَنٌ، فَقَالَ: اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، وَإِنِّي عَبْدُكَ، إِنُّ أَمْتُكَ، نَاصِبِي بِيَدِكَ، مَاضٍ فِي حُكْمِكَ، عَدْلٌ فِي قَضَاؤِكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمِيَتْ بِهِ نَفْسُكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي، وَتُورَ"

¹ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الجنائز، باب قول النبي صلى الله عليه وسلم (وإنا بك لمحزونون)، ج1، ص438، حديث رقم(1241). ومسلم، صحيح مسلم، كتاب الفضائل، باب رحمته صلى الله عليه وسلم بالصبيان...، ج4، ص1807، حديث رقم(2315).

² النصب: التعب، والوصب: المرض. انظر: ابن حجر، فتح الباري، ج10، ص106.

³ البخاري، صحيح البخاري، كتاب المرضى، باب ما جاء في كفارة المرضى، ج5، ص2137، حديث رقم(5318).

⁴ سبق تخريجه: صفحة110

صَدْرِي، وَجَلَاءَ حَزْنِي، وَدَهَابَ هَمِّي وَغَمِّي، إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ هَمَّهُ وَغَمَّهُ، وَأَبْدَلَهُ مَكَانَهُ فَرَحًا، قَالَ: فَقِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَلَا نَتَعَلَّمُهَا؟ فَقَالَ: " بَلَى، يَنْبَغِي لِمَنْ سَمِعَهَا أَنْ يَتَعَلَّمَهَا "، ومما بقي المسلم من الاكتئاب ذكر الله، قال تعالى: ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا ۗ ﴾².

4- النظر إلى من هو أسوأ حالًا: ومن وسائل الأطباء النفسيين في التعامل مع حالات الحزن والاكتئاب تدريب المريض إلى توقع أسوأ الحالات والنظر إلى من هو أسوأ حالًا منه³، وقد سبق النبي ﷺ بهذه الطريقة الطب النفسي، فعندما جاءه الصحابة يشكون أذى قريش وقلوبهم حزينة ذكرهم النبي ﷺ بمن لاقى عذابًا أشد من عذابهم ليخفف عنهم مصابهم، فعن خباب بن الأرت رضي عنه قال: " قَدْ كَانَ مِنْ قَبْلِكُمْ يُؤْخَذُ الرَّجُلُ فَيُحْفَرُ لَهُ فِي الْأَرْضِ، ثُمَّ يُؤْتَى بِالْمِنْشَارِ فَيُجْعَلُ عَلَى رَأْسِهِ فَيُجْعَلُ فِرْقَتَيْنِ مَا يَصْرِفُهُ ذَلِكَ عَن دِينِهِ، وَيُمَشِّطُ بِأَمْشَاطِ الْحَدِيدِ مَا دُونَ عَظْمِهِ مِنْ لَحْمٍ وَعَصَبٍ مَا يَصْرِفُهُ ذَلِكَ عَن دِينِهِ، وَاللَّهُ لَيَتِمَّنَ اللَّهُ هَذَا الْأَمْرَ حَتَّى يَسِيرَ الرَّابِئُ مَا بَيْنَ صَنْعَاءَ وَحَضْرَمَوْتَ مَا يَخَافُ إِلَّا اللَّهَ تَعَالَى وَالذَّنْبَ عَلَى غَنَمِهِ وَلَكِنَّكُمْ تَعْجَلُونَ "، فذكر لهم من مصابيه أعظم من مصابهم، ولكنه رضي عنه كان من عادته أن يفتح لهم أبواب التفاؤل فبشرهم بأن الله سيعم هذا الأمر ولكنهم يستعجلون.

5- وضع الإسلام ضوابط للحزن: فمن الطبيعي أن يرافق الشعور بالحزن بعض الأعراض من البكاء وضيق الصدر وبعض المشاعر والسلوكيات اللاإرادية، تعبيرًا من الإنسان على ما يدور بخاطره وعن ما يعتصر قلبه من الألم، وقد سمح الإسلام بمثل هذه التعبيرات ما لم تتعدى إلى القول باللسان بما لا يرضي الله والاعتراض على حكمه، فعن عبد الله بن عمر رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ زار سعد بن عبادَةَ رضي عنه في مرضه مع الصحابة، فبكى رضي عنه، فلما رأى القوم بكاءه بكوا، فقال رضي عنه: " أَلَا تَسْمَعُونَ أَنَّ اللَّهَ لَا يُعَذِّبُ بِدَمْعِ

¹ أحمد، مسند أحمد، ج 6، ص 247، حديث رقم (4318)، قال شعيب الأرنؤوط: إسناده صحيح، وصححه الألباني. انظر: الألباني، السلسلة الصحيحة، ج 1، ص 198، حديث رقم (199).

² طه: 124.

³ الخاطر، د. عبد الله، الحزن والاكتئاب في ضوء الكتاب والسنة، ص 55.

⁴ البخاري، صحيح البخاري، كتاب المناقب، باب علامات النبوة في الإسلام، ج 3، ص 1322، حديث رقم (3416).

العين، وَلَا بِحَزَنِ الْقَلْبِ، وَلَكِنْ يُعَذِّبُ بِهَذَا أَوْ يَرْحَمُ وَأَشَارَ إِلَى لِسَانِهِ¹، وعن أسامة بن زيد رضي الله عنهما أنه قد دمعت عينا رسول الله ﷺ على ابن ابنته عندما كان يحتضر فسئل عن ذلك فقال ﷺ: "هَذِهِ رَحْمَةٌ جَعَلَهَا اللَّهُ فِي قُلُوبِ عِبَادِهِ"²، والدموع بالنسبة للإنسان رحمة كما وصفها النبي ﷺ ففي دراسة أجراها مجموعة من العلماء النفسيين أوضحوا خلالها أن البكاء مفيد في علاج بعض الاضطرابات النفسية، فهو يخفف أعراض الألم، وضروري جداً لعلاج الاكتئاب المزمن إضافة إلى فوائده الجسمية، فهو ينظف العيون من الغبار والبكتيريا³، فهو وسيلة لإخراج ما في القلب من حزن، وتنفيس عما يوجعها والتعبير عنه لذلك كان رحمة.

أما السلوك الإرادي الذي يستطيع أن يتحكم ويسيطر الإنسان من خلاله على انفعاله، فهذا يحاسب عليه، كلطم الخدود، وشق الثياب، وتمني الموت، وكالاعتراض على القدر، والانتحار، فهذا مما لا يجوز مطلقاً، فعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ قال: "لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَطَمَ الْخُدُودَ، وَشَقَّ الْجَيْبَ..."⁴، وعن أنس بن مالك رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: "لَا يَتَمَنَّيَنَّ أَحَدُكُمْ الْمَوْتَ لِيُضْرَ نَزَلَ بِهِ فَإِنْ كَانَ مُتَمَنَّيًّا؛ فَلْيَقُلْ: اللَّهُمَّ أَحْيِنِي مَا كَانَتْ الْحَيَاةُ خَيْرًا لِي، وَأَمِتْنِي مَا كَانَتْ الْوَفَاةُ خَيْرًا لِي"⁵، وفي هذا كمال التوكل على الله، فالإنسان المسلم لا يعلم مكن الخير الكلي له فيترك علمه وأمره عند ربه، فالإسلام يربط الإنسان المسلم بخالقه في جميع أحواله، وقد يصل الحزن ببعض الناس إلى أن يقدم على الانتحار تخلصاً من حزنه واكتتابه وفي ذلك روى أبو هريرة عن النبي ﷺ أنه قال: "مَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِحَدِيدَةٍ فَحَدِيدَتُهُ فِي يَدِهِ يَتَوَجَّأُ بِهَا فِي بَطْنِهِ فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا فِيهَا أَبَدًا، وَمَنْ تَرَدَّى مِنْ جَبَلٍ فَقَتَلَ نَفْسَهُ فَإِنَّهُ يَتَرَدَّى فِي نَارِ جَهَنَّمَ خَالِدًا مُخَلَّدًا أَبَدًا"⁶.

¹ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الجنائز، باب البكاء عند المريض، ج1، ص439، حديث رقم(1242). صحيح مسلم، كتاب الجنائز، باب البكاء على الميت، ج2، ص636، حديث رقم(924).

² البخاري، صحيح البخاري، كتاب الجنائز، باب قول النبي يعذب الميت ببكاء أهله، ج1، ص431، حديث رقم(1224). ومسلم، صحيح مسلم، كتاب الجنائز، باب البكاء على الميت، ج2، ص636، حديث رقم(923).

³ انظر: الكحيل، د. عبد الدائم، مقال بعنوان: (أسرار الدموع)، نقلاً عن موقع عبد الدائم الكحيل للإعجاز العلمي، 12-9-2015م.

<http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2010-02-02-22-33-29/1385-2013-07-07-15-11-42>

⁴ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الجنائز، باب ليس منا من شق الجيب، ج1، ص435، حديث رقم(1232).

⁵ المرجع السابق، كتاب المرضى، باب تمني المريض الموت، ج5، ص2146، حديث رقم(5347).

⁶ المرجع السابق، كتاب المرضى، باب نهى تمني المريض الموت، ج5، ص2146، حديث رقم(5347). ومسلم، صحيح مسلم، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب كراهة تمني الموت لضر نزل به، ج4، ص2064، حديث رقم(2680).

المبحث الثالث: نماذج من الصحة النفسية من خلال علاقة المسلم بالمجتمع، ويتضمن أربعة مطالب هي:

المطلب الاول: النظرة الإيجابية تجاه المجتمع

المطلب الثاني: محبة الآخرين ومحبة الخير لهم

المطلب الثالث: منهج التعامل مع أخطاء الآخرين

المطلب الرابع: نماذج من سلوكيات حث عليها النبي ﷺ، ويتضمن فرعين هما:

الفرع الأول: الابتسامة

الفرع الثاني: العفو

تمهيد:

الإنسان كائن اجتماعي بطبعه فلا يستطيع العيش منفردًا، ولا تستوي حياة المسلم إلا ضمن مجتمع ينتمي إليه إما بالولادة أو بالاختيار، وتعتبر قضية علاقة الفرد بالمجتمع من القضايا التي أثارت اهتمام الفلاسفة قديمًا ككتاب المدينة الفاضلة لافلاطون، ومن سار على نهجه من الفلاسفة الإسلاميين، إلا أن الإسلام أعطى من خلال تعاليمه تصورًا دقيقًا لما يجب أن تكون عليه علاقة الفرد بمجتمعه، وحث على وجوب التزام الجماعة وتجنب الأفراد فعن ابن عمر رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال: " ... عَلَيْكُمْ بِالْجَمَاعَةِ وَإِيَّاكُمْ وَالْفُرْقَةَ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ مَعَ الْوَاحِدِ وَهُوَ مِنَ الْإِنْتَيْنِ أَبْعَدُ، مَنْ أَرَادَ بُحْبُوحَةَ الْجَنَّةِ فَلْيَلْزِمِ الْجَمَاعَةَ... " ¹، وزخرت نصوص السنة بمجموعة من السلوكيات المطلوب من الفرد تطبيقها من خلال تعامله مع الغير ليستقيم بها المجتمع، وستتكمّل الباحثة عن بعضها في هذا المبحث.

المبحث الأول: النظرة الإيجابية للمجتمع:

إن أول وأهم ما يؤثر على علاقة الفرد بمجتمعه هو كيفية نظرتة إليه، وإلى الأفراد المتعاشين معه؛ وذلك حتى يستطيع إدارة هذه المشاعر بالشكل الصحيح، فَحَرِي على كل مسلم أن يسأل نفسه كيف ينظر إلى هذا المجتمع الذي يعيش فيه هل هي نظرة إيجابية أم سلبية؟، يقول النبي ﷺ في الحديث الذي يرويه عبدالله بن مسعود رضي الله عنه قال: "كأني أنظر إلى النبي ﷺ يحكي نبيًا من الأنبياء ضربه قومه فأدموه فهو يمسح الدم عن وجهه ويقول ﷺ: "رَبِّ اغْفِرْ لِقَوْمِي فَإِنَّهُمْ لَا يَعْلَمُونَ"²، قال النووي في شرح الحديث: " فيه ما كانوا عليه صلوات الله وسلامه عليهم من الحلم والتصبر والعفو والشفقة على قومهم، ودعائهم لهم بالهداية والغفران، وعذرهم في جناباتهم"³، وفي هذا الموقف تتجلى قمة النظرة الإيجابية للمجتمع وإيجاد الأعداء لهم بأنهم لا يعلمون، والإصرار على إكمال رسالته الإيجابية إليهم. وقد نهى النبي ﷺ من أن ينظر المرء إلى الآخرين وإلى المجتمع بطريقة سلبية، فعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "إِذَا قَالَ الرَّجُلُ هَلْكَ النَّاسُ فَهُوَ أَهْلُكُمُ"⁴، قال الخطابي في شرح الحديث: "معناه لا يزال الرجل

¹ الترمذي، سنن الترمذي، كتاب الفتن، باب لزوم الجماعة، ج4، ص465، حديث رقم(2165) قال الترمذي: حديث حسن صحيح غريب، وصححه الألباني. انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن الترمذي، ج5، ص165، حديث رقم(2165).

² البخاري، صحيح البخاري، كتاب الأنبياء، باب أم حسبت أن أصحاب الكهف والرقيم، ج3، ص1282، حديث رقم(3290). ومسلم، صحيح مسلم، كتاب الجهاد والسير، باب غزوة احد، ج3، ص1417، حديث رقم(1792).

³ النووي، المنهاج(شرح صحيح مسلم)، ج12، ص150.

⁴ مسلم، صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب النهي من قول هلك الناس، ج4، ص2024، حديث رقم(2623).

يعيب الناس ويذكر مساوئهم ويقول: فسد الناس وهلكوا ونحو ذلك، فإذا فعل ذلك فهو أهلكهم أي أسوأ حالاً منهم بما يلحقه من الإثم في عيبيهم والوقية فيهم، وربما أده ذلك إلى العجب بنفسه ورؤيته أنه خير منهم¹، فالإنسان يستطيع أن ينظر لمجتمعه نظرة إيجابية بناءً من خلال تصحيح الأخطاء وأن لا يجعل كل همه الانتقاد فحسب، والاكتفاء بالتحسر على حال بعض الناس الغافلين أو المخطئين، فيغتر بنفسه ويرى أنه فوق الجميع وأفضل منهم فيقع بالمحذور فيمرض نفسه بكبره وانتقاداته، ولا يغير شيئاً على أرض الواقع فيبقى الحال كما هو، وكان وجوده في هذا المجتمع كعدمه، بل وقد يصبح وجوده عبئاً على غيره من الأفراد، وقد يصبح بتصرفاته تلك سبباً في أمراض نفسية تنتفش في المجتمع كالغيبة والنميمة والحقد والحسد.

نتائج الاستبيان الخاصة بارتفاع أو انخفاض النظرة الإيجابية للمجتمع عند الأفراد وتأثير ذلك عليهم

وفيما يخص نتيجة الاستبيان المتعلقة بهذه الجزئية فقد أوضحت نتائجها أنه مع ارتفاع نسبة من يتعامل مع الغير بمقتضى إسلامه، وارتفاع نسبة من يعتقدون أنهم على قدر جيد من الإيمان ارتفعت نسبة من يعتقدون أن الخير في الأمة لا ينقطع؛ وبهذه النتيجة يتضح أن الإنسان المؤمن هو إنسان إيجابي ينظر للمجتمع نظرة إيجابية.

المطلب الثاني: محبة الآخرين، ومحبة الخير لهم:

تدعي كثير من الأديان المحبة ونشر السلام بين أفرادها إلا أنه لا توجد عقيدة رسخت مبادئ المحبة للآخرين كالعقيدة الإسلامية، وذلك في محاور مختلفة على النحو الآتي:

أولاً: ربط النبي ﷺ محبة الآخرين بكونها إحدى مظاهر الإيمان: فجعل مما ينجي العبد بعد الإيمان بالله، وما يشعره بلذة إيمانه محبة الآخرين في الله، فعن أنس بن مالك رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: "وَأَنَّ يُحِبَّ الْمَرْءَ لَا يُحِبَّهُ إِلَّا لِلَّهِ"²، وجعل المتحابين في الله من السبعة الذين يظلمهم الله يوم القيامة، فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: "وَرَجُلَانِ تَحَابَا فِي اللَّهِ اجْتَمَعَا عَلَيْهِ وَتَفَرَّقَا عَلَيْهِ"³. فالإيمان يولد المحبة والمحبة تولد الإيثار.

¹ الخطابي، معالم السنن، ج4، ص132.
² البخاري، صحيح البخاري، كتاب الإيمان، باب حلاوة الإيمان، ج1، ص20، حديث رقم(16). ومسلم، صحيح مسلم، كتاب الإيمان، باب بيان خصال من اتصف بهن وجد حلاوة الإيمان، ج1، ص66، حديث رقم(67).
³ المرجع السابق، كتاب الجماعة والإمامة، باب من جلس في المسجد ينتظر الصلاة، ج1، ص234، حديث رقم(629). ومسلم، صحيح مسلم، كتاب الزكاة، باب فضل إخفاء الصدقة، ج2، ص715، حديث رقم(91).

نتائج الاستبيان الخاصة بارتفاع أو انخفاض نسبة تعامل الأفراد بمقتضى إيمانهم وتأثير ذلك على المجتمع

وبالإشارة إلى الاستبيان آنف الذكر تناسب ارتفاع من يرون أنهم على قدر جيد من الإيمان، مع ارتفاع نسبة مع يرون أنهم يتعاملون بمقتضى إسلامهم، فمثلاً: الإسلام يدعو إلى الإيثار وهو خلق إسلامي، فتناسب ارتفاع نسبة الإيمان مع ارتفاع نسبة الإيثار لدى الأفراد؛ وذلك لأن الإيثار والمحبة تتولدان من الإيمان.

ثانياً: تقديم العون والمساعدة لهم: عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: "مَنْ نَفَسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الدُّنْيَا نَفَسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ يَسَّرَ عَلَى مُعْسِرٍ يَسَّرَ اللَّهُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ ... وَاللَّهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا كَانَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ".¹

ثالثاً: تقديم النصيحة لهم: فالنصيحة معناها: "محبة الخير للمنصوح"²، وجعل النبي ﷺ الدين محصوراً في النصيحة فعن تميم الداري رضي الله عنهما عن النبي ﷺ قال: "الدين النصيحة قلنا: لمن؟ قال: لله ولكتابه ولرسوله ولأئمة المسلمين وعامتهم"³،

ومن المعروف أن للمحبة الدور الأكبر في تناغم فئات المجتمع، وانتشار السعادة المجتمعية التي تنتج بدورها أناساً أسوياء يحبون الخير لغيرهم كما يحبونه لهم فيندر وجود الطمع والشجع والأنانية، ويكثر وجود الإيثار.

نتائج الاستبيان الخاصة بارتفاع أو انخفاض نسبة من يرون أن النصيحة هي الأسلوب الأمثل في تغيير خطأ الغير وقد أوضحت نتائج الاستبيان أنه مع ارتفاع نسبة من يعتقدون أنهم على قدر جيد من الإيمان، ارتفعت أيضاً نسبة من يرون أن النصيحة هي أسلوبهم المفضل والأمثل في تغيير الخطأ؛ فالمؤمن حريّ به أن يتأسى بالنبي ﷺ وأن لا يكون فظاً غليظ القلب، وإنما رحيماً بأسلوبه مع إخوانه، فينصحهم ليرتقي بهم ومعهم.

المطلب الثالث: التعامل مع أخطاء الآخرين

إن الإنسان معرض دائماً إلى ارتكاب الأخطاء، وقد جعل الله هذا في أصل فطرة الخلق في البشر، فعن أبي هريرة عن النبي عليه السلام فيما يرويه عن ربه عز وجل قال: "... لَوْ لَمْ نُحْطِنُوا لَجَاءَ اللَّهُ بِقَوْمٍ يُحْطِنُونَ، ثُمَّ يَسْتَغْفِرُونَ اللَّهَ،

¹مسلم، صحيح مسلم، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب فضل الاجتماع على تلاوة القرآن وعلى الذكر، ج4، ص2074، حديث رقم(2699).

² ابن الأثير، النهاية في غريب الحديث والأثر، ج5، ص61.

³مسلم، صحيح مسلم، كتاب الإيمان، باب بيان أن الدين النصيحة، ج1، ص74، حيث رقم(55).

فَيَغْفِرُ لَهُمْ¹، ولكن الإسلام وضع قواعد وآداب للتعامل مع المخطئ بطريقة تتناغم مع الإيجابية التي دعى الإسلام إليها وصولاً للسعادة المنشودة، منها:

أولاً: البراءة من الفعل لا الفاعل: إن انتقاد سلوك الفرد الخاطئ بعيداً عن مس كرامته لهو أسلوب يدفع الشخص الآخر إلى الثقة في نفسه ويدفعه إلى تعديل مساره، ويترك له الباب مفتوحاً حتى يتصرف بشكل أفضل²، فعن ابن عمر رضي الله عنهما عن النبي ﷺ أنه حين وقع من خالد بن الوليد رضي الله عنه من قتله لبني جذيمة بعد أن ظن أنهم لم يقبلوا بالإسلام ديناً، وبعد قتله لأسراهم قال ﷺ: "اللَّهُمَّ إِنِّي أَبْرَأُ إِلَيْكَ مِمَّا صَنَعَ خَالِدٌ مَرَّتَيْنِ"³، فالنبي ﷺ لم يتبرأ من خالد وإنما من فعل خالد، قال ابن حجر: "والذي يظهر أن التبرؤ من الفعل لا يستلزم إثم فاعله ولا إلزامه الغرامة، فإن إثم المخطئ مرفوع وإن كان فعله ليس بمحمود"⁴.

نتائج الاستبيان الخاصة بنظرة الأفراد إلى الخطأ والمخطئ وأثر ذلك على المجتمع

وبالنسبة لنتائج الاستبيان في هذا المبحث فقد أوضحت نتائج ارتفاع نسبة مع يرون أن الخطأ هو من صلب الفطرة الإنسانية، كما وارتفعت نسبة من يرون النصيحة أسلوباً لتغيير هذا الخطأ، وتوسطت نتيجة من يتبرأ من الفعل والفاعل المخطئ، وربما لم تنخفض نتيجة التبرؤ من الفعل والفاعل المخطئ بطريقة تتناسب مع النتائج الأخرى؛ لأن البعض قد يتخذ من الخطأ ديدن وأسلوب حياة لأسباب ما؛ فيؤثر هذا على طريقة نظرة المجتمع إليه والتبرأ منه ومن خطئه معاً، إلا أن الأصل عند الأفراد اعتبار الخطأ من صلب الفطرة ولهذا جاءت نسبة هذا الاعتقاد لديهم مرتفعة.

ثانياً: الموازنة بين حسنات المخطئ وسيئاته: يفتقد إلى هذا السلوك كثير من الناس، فما أن يقع من أحدهم خطأ ما حتى يصبح منبوذاً منافقاً ذا وجهين في نظر البعض، وإن كان هذا الإنسان قد أسلف خيراً كثيراً في تعامله مع الناس وأخطأ في مواقف محدودة متناسين قوله تعالى: ﴿وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ﴾⁵، ونجد ذلك المستوى الراقى من التفكير

¹ أحمد، مسند أحمد، ج21، ص146، حديث رقم(13493)، قال شعيب الأرنؤوط: صحيح لغيره، وصححه الألباني، انظر: الألباني، السلسلة الصحيحة، ج4، ص450، حديث رقم(1951).

² الرقيب، أسس التفكير الإيجابي، ص37.

³ البخاري، صحيح البخاري، كتاب المغازي، باب بعث النبي صلى الله عليه وسلم خالد بن الوليد إلى بني جذيمة، ج4، ص1577، حديث رقم(4084).

⁴ ابن حجر، فتح الباري، ج13، ص182.

⁵ البقرة: 237.

في حديث علي بن أبي طالب رضي الله عنه في قصة حاطب بن أبي بلتعة أنه عندما أخبر قريشاً بتحريك جيش المسلمين، ونفى عن نفسه أن يكون فعلها ردة وقال: "فَأَحْبَبْتُ إِذْ فَاتَنِي ذَلِكَ مِنَ النَّسَبِ فِيهِمْ أَنْ أَتَّخِذَ عِنْدَهُمْ يَدًا يَحْمُونَ قَرَابَتِي، وَلَمْ أَفْعَلْهُ ارْتِدَادًا عَنْ دِينِي وَلَا رِضًا بِالْكَفْرِ بَعْدَ الْإِسْلَامِ"¹، رد عليه النبي صلى الله عليه وسلم بأسلوب فكري لم يتناس فيه أنه كان من أصحاب بدر وأقال بهذا عثرته، فقال صلى الله عليه وسلم: "أَمَا إِنَّهُ قَدْ صَدَّقَكُمْ، فَقَالَ عُمَرُ رضي الله عنه: يَا رَسُولَ اللَّهِ دَعْنِي أُضْرِبُ عُنُقَ هَذَا الْمُنَافِقِ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم: إِنَّهُ قَدْ شَهِدَ بَدْرًا، وَمَا يُدْرِيكَ لَعَلَّ اللَّهَ اطَّلَعَ عَلَى مَنْ شَهِدَ بَدْرًا، فَقَالَ: اْعْمَلُوا مَا شِئْتُمْ فَقَدْ غَفَرْتُ لَكُمْ"²، وَعَنْ عَائِشَةَ رضي الله عنها قَالَتْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم: "أَقِيلُوا ذَوَى الْأَهْنَاءِ عَثْرَاتِهِمْ إِلَّا الْخُدُودَ"³. "فعندما تكون على معرفة بمزايا الشخص -الذي تنتقده-؛ فإن هذا يعطيك الفرصة للنظر إلى الشخص بصورة أكثر إيجابية، وهذا بدوره يساعدك على التحكم في الغضب والإحباط، وعندما تذكر الإيجابيات بوضوح؛ فإن هذا يبعث للشخص الآخر برسالة مفادها أنك تستشعر مجهوداته وتقدرها، وبهذا تحافظ على احترام الشخص الآخر دون مساس به، فضلاً عن أنه قد يؤدي إلى تعزيز هذا الاحترام"⁴.

ثالثاً: تفعيل الرقابة الذاتية لدى المخطئ: أكد الإسلام على تفعيل دور الرقابة الذاتية للإنسان بشكل أكبر من الرقابة الخارجية؛ وذلك لأنها الأقوى تأثيراً، والأدوم، والأعمق أثراً في نفس الإنسان، فهي تساعد على دفعه باتجاه العمل الصالح وتعمل على إبعاده عن الآثام والمعاصي، ويتجلى هذا في تعامل النبي صلى الله عليه وسلم مع الشاب الذي جاءه يستأذنه بالزنا على مسمع من الصحابة الذين بادروا بزجره وإسكاته، لكن النبي صلى الله عليه وسلم لم يزجره ولم يقل له إن هذا حرام؛ لأن المعلم محمد صلى الله عليه وسلم فهم أن نفسية ذلك الشاب في تلك اللحظة لم تكن مستعدة لهذا النوع من المواعظ فهو يعلم أن الزنا حرام، ولكنه كان بحاجة لنوع آخر من التربية وهي تفعيل الرقابة الذاتية بداخلة وإشراكه في تصحيح خطئه، فدار بينهما حوار طويل، فعن أبي أمامة أن النبي صلى الله عليه وسلم قال للشباب: "أَدْنَهُ فَدْنَا مِنْهُ قَرِيبًا، قَالَ: فَجَلَسَ، قَالَ: أُنْحَبُهُ لِأَمِكِ؟ قَالَ: لَا وَاللَّهِ جَعَلَنِي اللَّهُ فِدَاكَ، قَالَ: وَلَا النَّاسَ يُجِبُونَهُ لِأَمَهَاتِهِمْ، قَالَ: أُنْحَبُهُ لِابْنَتِكَ؟ قَالَ: لَا وَاللَّهِ يَا رَسُولَ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم

¹ البخاري، صحيح البخاري، كتاب المغازي، باب غزوة الفتح، ج4، ص1557، حديث رقم(4025).

² المرجع السابق، نفس الصفحة.

³ أبي داود، سنن أبي داود، كتاب الحدود، باب في الحد يشفع فيه، ج4، ص232، حديث رقم(4377)، صححه الألباني. انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن أبي داود، ج1، ص2، حديث رقم(4375).

⁴ ويسنجر، هنري، قوة النقد البناء، مكتبة جرير، الرياض 2001م، ط1، ص39.

جَعَلَنِي اللهُ فِدَاءَكَ، قال: وَلَا النَّاسُ يُجِبُونَهُ لِبَنَاتِهِمْ، قال: أَفْتُحِبُّهُ لِأَخْتِكَ؟ قال: لَا وَاللَّهِ جَعَلَنِي اللهُ فِدَاءَكَ، قال: وَلَا النَّاسُ يُجِبُونَهُ لِأَخْوَاتِهِمْ، قال: أَفْتُحِبُّهُ لِعَمَّتِكَ؟ قال: لَا وَاللَّهِ جَعَلَنِي اللهُ فِدَاءَكَ، قال: وَلَا النَّاسُ يُجِبُونَهُ لِعَمَاتِهِمْ، قال: أَفْتُحِبُّهُ لِخَالَتِكَ؟ قال: لَا وَاللَّهِ جَعَلَنِي اللهُ فِدَاءَكَ، قال: وَلَا النَّاسُ يُجِبُونَهُ لِخَالَاتِهِمْ، قال: فَوَضَعَ يَدَهُ عَلَيْهِ، وَقَالَ: اللَّهُمَّ اغْفِرْ ذَنْبَهُ وَطَهِّرْ قَلْبَهُ، وَحَصِّنْ فَرْجَهُ، فَلَمْ يَكُنْ ذَلِكَ الْفَتَى يَلْتَقِثُ لِشَيْءٍ¹، فكان الأسلوب الصحيح للنبي ﷺ في هذا الموقف ودعاؤه له سبباً في ابتعاد هذا الشاب عن فاحشة الزنا.

المطلب الرابع: نماذج من سلوكيات حث عليها النبي ﷺ

حثت السنة النبوية على مجموعة من السلوكيات يتحصّل المرء من خلالها على السلامة النفسية، والسعادة الإجتماعية المنشودة منها:

الفرع الأول: الابتسامه

تعتبر الابتسامه من أقصر وأسرع الرسائل الإيجابية التي دوّمًا ما تترك الأثر الجميل في نفس المُتلقي، وهي الخُلق الذي لم يفارق النبي ﷺ، وتعرّف بأنها: "أقل الضحك وأحسنه"²، وهي "إحدى لغات الجسد التي منحها الله لبني الإنسان، وهي وسيلة من وسائل الاتصال غير اللفظي لدى الكائن البشري، تعتبر الابتسامه من أقل الضحك وأحسنه وهي عبارة عن إنفراج الشفتين و بروز الأسنان مع إنبساط الأسارير"³.

وتمر على الإنسان مواقف ولحظات لا يستطيع فيها التواصل مع الآخرين بالكلمة الطيبة، إما لانشغاله، وإما لعدم قدرته على التعبير، فباستطاعته إعطاؤهم والتواصل معهم بإيجابية بأمر لا يكلف كثيرًا من الجهد و الوقت؛ وذلك بالابتسامه، فمنذ الصغر ونحن نحفظ أن النبي ﷺ كان بشوشًا، وأنه ﷺ كان يربط بين الابتسامه وبين الوازع الديني ويرتب عليها أجر الصدقه، فقد جاء في الحديث عن أبي ذر رضي الله عنه عن النبي ﷺ قوله: "تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ لَكَ

¹ مسند أحمد، ج36، ص545، حيث رقم(22211)، قال شعيب الأرنؤوط: إيناده صحيح ورجاله رجال الصحيح، وصححه الألباني. انظر:الألباني، السلسلة الصحيحة، ج1، ص712، حديث رقم(370).

²ابن منظور، لسان العرب، مادة(بسم)، ج12، ص50.

³ انظر: المالكي، سليمان بن يحيى، مقال بعنوان، (الخُلق الذي لا يفارق النبي)، نقلًا عن موقع صيد الفوائد، 3-9-2015م.

<http://www.saaaid.net/Doat/slman/143.htm>

صَدَقَةَ"، يقول الأستاذ محمد قطب معلقاً على هذا الحديث: "الإعطاء حركة إيجابية ولذلك قيمة كبرى في تربية النفوس؛ فالنفس التي تتعود الشعور بالإيجابية نفس حية متحركة فاعلة، بعكس النفس التي تتعود السلبية فهي نفس منكشمة منحسرة ضئيلة، والرسول ﷺ يريد للمسلم أن يكون قوة إيجابية فاعلة، ويكره له أن يكون قوة سلبية، والشعور والسلوك صنوان في عالم النفس، كلاهما يكمل الآخر ويزيد في قوته ومن هنا حرص الرسول ﷺ على أن يصف الاعمال الصغيرة والهيئة بأنها صدقة وبأنها إعطاء"².

بل إن البيان النبوي حدد لنا أن التبتسم يجب أن يكون في الوجه، أي أنك تتبتسم وأنت تنظر لوجه أخيك، وفي هذا قمة التأثير، ويؤكد العلماء حديثاً أن الابتسامة ينبغي أن تكون من نوع خاص، بل وتجدهم يؤلفون كتباً وأبحاثاً عن طرق الابتسامة والطريقة الفعالة لهذه الابتسامة، وقد وجدوا بالفعل أن الطريقة المثلى هي أن تبتسم وأنت تنظر للشخص الذي تحدثه، فهذا سيعطيه شعوراً سريعاً بالأطمئنان، وهي مصدر أجر للمبتسم³.

ويذهب النبي ﷺ إلى ترسيخ خلق الإعطاء بالابتسامة بين أفراد المجتمع باعتبارها معروفاً تسديه لأخيك بأن تلقاه بوجه طلق، فعن أبي ذر عن النبي ﷺ قال: "لا تُحَقِّرَنَّ مِنَ الْمَعْرُوفِ شَيْئاً، وَلَوْ أَنَّ تَلَقَى أَخَاكَ بِوَجْهِ طَلِقٍ"⁴، ولتوضيح معنى أن الابتسامة تعتبر شيئاً من المعروف تسديه للآخرين وبأنها صدقة، تنقل الباحثة نتائج دراسة قام بها مجموعة من الباحثين عن أنواع الابتسامة الخاصة بكل شخص⁵، وتخرج الدراسة بأهم النتائج التي اعتبرها العلماء نوعاً من العطاء الذي يمكن أن تقدمه للآخرين، وهي كما يلي:

1- يمكنك من خلال الابتسامة أن تدخل السرور لقلب الآخرين، وهذا نوع من أنواع العطاء بل قد يكون أهمها؛

لأن الدراسات بينت أن حاجة الإنسان للسرور والفرح ربما تكون أهم من حاجته أحياناً للطعام والشراب، وأن

السرور يعالج كثيراً من الأمراض على رأسها اضطرابات القلب.

¹الترمذي، سنن الترمذي، كتاب البر والصلة، باب صنائع المعروف، ج4، ص339، حديث رقم(1956)، قال الترمذي: حديث حسن غريب، وصححه الألباني. انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن الترمذي، ج4، ص456، حديث رقم(1956).

² قطب، محمد، قياسات من الرسول، ط5، 1398هـ، ص81.

³ انظر: الكحيل، د. عبد الدائم، مقال بعنوان: (صدقة بلا تكاليف)، نقلاً عن موقع عبد الدائم الكحيل للإعجاز العلمي، 1-9-2015م.

<http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2012-12-04-18-32-28/843-2013-01-19-21-43-34>

⁴مسلم، صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب استحباب طلاقة الوجه عند اللقاء، ج4، ص2026، حيث رقم(2626).

⁵ انظر: الكحيل، عبد الدائم، مقال بعنوان: (لماذا الابتسامة صدقة)، نقلاً عن موقع عبد الدائم الكحيل للإعجاز العلمي، 1-9-2015م.

<http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2012-12-04-18-32-28/740-2013-01-05-21-03-57>

2- من خلال الابتسامه يمكنك أن توصل المعلومة بسهولة للآخرين؛ لأن الكلمات المحملة بابتسامه يكون لها تأثير أكبر على الدماغ؛ حيث بينت أجهزة المسح بالرنين المغنطيسي الوظيفي، أن تأثير العبارة يختلف كثيرًا إذا كانت محملة بابتسامه، إلا أن المناطق التي تثيرها في الدماغ تختلف حسب نوع الابتسامه التي ترافق هذه المعلومة أو هذه العبارة.

لاحظ كثير من الأطباء تأثير الابتسامه في الشفاء، وبالتالي بدأ بعض الباحثين بالتصريح بأن ابتسامه الطبيب تعتبر جزءًا من العلاج، فلا يقتصر أثر الابتسامه بين أفراد المجتمع إلى الصحة النفسية فحسب وإنما يتعدى ذلك إلى الصحة الجسدية أيضًا، "فالابتسامه لا تقوي مشاعرك بالتصرفات الودية، ولكن عندما تبسم يفرز دماغك هرمون الأندروفين، المزيل الطبيعي للألم من نظام الجسم، وهكذا تنتهي بأن تشعر بشكل أفضل تجاه نفسك"¹، "علاوة على أن الابتسامه تعتبر من أقوى علامات الثقة بالنفس"²، وقد استنتج علماء النفس أن تكرار الابتسامه يريح الإنسان ويجعله أكثر استقرارًا، بل إنهم وجدوا أن هذه الابتسامه تقلل من حالة الاكتئاب التي يمر بها الإنسان أحيانًا³.
فاتضح بذلك كون الابتسامه صدقة للإنسان، فهي مفيدة له قبل أن تكون مفيدة لغيره، علاوة على أنها تعد من أبرز الوسائل الإيجابية التي يمكن أن يرسلها الإنسان لمن يعرفه ولمن لا يعرفه .

الفرع الثاني: العفو

العَفْوُ في اللغة: هو التجاوز عن الذنب وترك العقاب عليه، وأصله المحو والطمس، وعفوت عن الحق: أسقطته، كأنك محوته عن الذي عليه⁴. ويعرّف اصطلاحًا بأنه: "التجاوز عن الذنب وترك العقاب"⁵، وهو "التجافي عن الذنب"⁶، ويعرّف في اصطلاح علم النفس: إحدى المشاعر التي تنتج عن الحالات التي يواجهها الإنسان في علاقاته

¹ كينان، كيت، تنظيم وتفعيل الذات، الدار العربية للعلوم، بيروت، ط.1، 1426هـ ص52.

² المزبدي، د. موسى، عجائب الثقة بالنفس، دار ابن حزم، بيروت، ط.1، 1426هـ، ص53.

³ انظر: الكحيل، عبد الدائم، مقال بعنوان: (صدقة بلا تكاليف)، نقلاً عن موقع عبد الدائم الكحيل للإعجاز العلمي، 1-9-2015م.

⁴ ابن منظور، لسان العرب، ج15، ص72.

⁵ المباركفوري، محمد بن عبد الرحمن(ت:1353هـ)، تحفة الأحمدي بشرح جامع الترمذي، دار الكتب العلمية، بيروت، د.ط، د.ت، ج6، ص143.

⁶ الأصفهاني، الحسين بن محمد(ت:502هـ)، مفردات ألفاظ القرآن، دار القلم، دمشق، د.ط، د.ت، ص574.

مع الآخرين، فقد يتعرض الإنسان لإهانة أو ضغط معنوي، فتتولد لديه مشاعر القوة مع الإنتقام، أو مشاعر القوة مع القدرة على العفو، أو ربما يقف عاجزاً عن الرد فتتولد لديه مشاعر القلق والإحباط!

إن الإنسان ليجد بنفسه من الراحة والطمأنينة الشيء الكثير حين يعفو عند المقدرة، وهذا الشعور يقوي التسامح في نفسه، ويؤمن له مناعة وقدرة على التحكم بهيجان أعصابه، ومن هنا كانت فائدة العفو والتسامح لا تضاهيها فائدة فهي تريح نفس الإنسان، وترفع مقامه في مجتمعه وعند خالقه، فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ: "وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا يَعْفُو إِلَّا عِزًّا"²، فالعفو غالباً ما يكون ناتجاً عن حكمة بالغة؛ لأن الحكمة حالة في النفس يتأتى معها وضع الأمور في مكانها، وإدراك الصواب واتباعه، وفي ذلك يقول ﷺ في الحديث الذي يرويه عنه أبو هريرة رضي الله عنه: "أَلَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصَّرْعَةِ"³، وَإِنَّمَا الشَّدِيدُ مَنْ يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ"⁴، فلا يكون هذا الامتلاك للنفس إلا اذا كان لدى الإنسان القدرة على كبح جماح غضبه وانفعاله وانتقامه، والامتناع عن إلحاق الأذى بالمعتدي⁵.

وقد اعتنى الإسلام بخلق العفو عناية كبيرة، ورتب عليه أجراً عظيماً؛ لأنه يحتاج لجهد كبير من صاحبه ومجاهدة في نفسه، فكان الأجر دنيوياً وأخروياً، فعن أبي بن كعب رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: "ومن سرّه أن يُشرف له البنيان وتُرفع له الدرجات، فليعفُ عمن ظلمه، ويُعطِ من حرمه، ويصل من قطعته"⁶.

العفو يرفع نظام المناعة لدى الإنسان:

اكتشف الباحثون أن ممارسة العفو ينشط النظام المناعي لدى الإنسان؛ لأن الإنسان عندما يغضب فإن أجهزة الجسم تتنبه وتستجيب وكأن خطراً ما يهدد وجودها؛ مما يؤدي إلى ضخ كميات كبيرة من الدم، وإفراز كميات من الهرمونات ووضع الجسد في حالة تأهب لمواجهة الخطر، فضغط الدم سوف يرتفع، عملية الهضم سوف تضطرب، النظام العصبي سوف يتعب ويرهق، يضيق التنفس، والعضلات تتوتر، إن هذا التوتر يؤدي إلى إرهاب الجسد في

¹ انظر: الزين، معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة، ج2، ص221.

² مسلم، صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب استحباب العفو والتواضع، ج4، ص2001، حديث رقم(2588).

³ الصرعة: الذي يصرع الرجال. انظر: ابن سلام، غريب الحديث، ج4، ص493.

⁴ البخاري، صحيح البخاري، كتاب الأدب، باب الحذر من الغضب، ج5، ص2267، حديث رقم(5763). ومسلم، صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل من يملك نفسه عند الغضبويأى شئ يذهب الغضب، ج4، ص2014، حديث رقم(2609).

⁵ انظر: الزين، معرفة النفس الإنسانية، ج2، ص223.

⁶ الطبراني، سليمان بن أحمد(ت:360هـ)، المعجم الكبير، تحقيق: حمدي بن عبد المجيد السلفي، مكتبة العلوم والحكم، الموصل 1983م، ط2، ج1، ص199، حديث رقم(534)، وضعه الألباني. انظر: الألباني، ضعيف الترغيب والترهيب، ج2، ص70، حديث رقم(1464).

حالة تكراره، وبمجرد أن يغفر وتزول هذه التوترات وتزول الرغبة بالانتقام وتهدأ أجهزة الجسد بسبب زوال الخطر، وهذا ما يعطي فرصة للنظام المناعي بممارسة مهامه بكفاءة عالية. ويقول الخبراء إن موضوع المكافأة مهم جدًا في علاج الغضب وحب الانتقام، أي أن تجد بديلاً عن الانتقام، وهذا ما جاء في كتاب الله، يقول تبارك وتعالى: ﴿وَحَزُوا سَيِّئَةً سَيِّئَةً مِّثْلُهَا ۗ فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ ٢﴾، فالقرآن أمر بالعتف، والمكافأة هي رضا الله تعالى فهو الذي يعوضك ويعطيك ما فقدته.

أثبتت دراسة علمية أجرتها الدكتورة (Emiliana R. Simon-Thomas)³ أن الإنفاق والعتف يحدثان نفس التأثير في الدماغ، حيث تنشط أجزاء منه وبخاصة منطقة الناصية؛ ولذلك إذا لم يكن لديك شيء تقدمه للفقراء أو المحتاجين فيمكنك أن تعفو عن أساء إليك وتكون بذلك قد قدمت هدية رائعة للآخرين، بل إن العلماء وجدوا أن أي عمل طيب تقوم به تجاه الآخرين مثل العفو أو التسامح أو المساعدة فإنه ينشط مناطق المكافأة في الدماغ تمامًا كأنما تقدم له هدية أو صدقة⁴.

كما توصلت الدكتورة (Everett L. Worthington Jr)⁵ إلى أن العفو عن الآخرين يترك أثرًا إيجابيًا على الدماغ؛ حيث يحو الذكريات السيئة ويخمد مراكز الانتقام ويريح خلايا الدماغ وينشط عملها، وتقول الأبحاث إنك عندما تعفو عن إنسان كأنما تقدم له مكافأة مالية، كذلك فإن العفو عن الآخرين يخفض ضغط الدم ويخفف إجهادات القلب ويقلل من إفراز هرمون الإجهاد، ويطيل العمر وقد أخضع العلماء (1500) شخص لدراسة طلب منهم أن يغفروا لآخرين وأن يعتقدوا بأن الله سيغفر لهم، وكانت النتائج مذهلة حيث تحسنت صحتهم النفسية والجسدية بشكل

¹ Dr.Roizen, Michael, (How Forgiveness Boosts Immunity and Reduces Stress), sharcare.

<http://www.realage.com/soothe-stress/forgiveness-boosts-your-immune-system-fights-depression-and-stress>

²سورة الشورى: 40.

³ Dr.Emiliana R. Simon-Thomas: حاصلة على درجة الدكتوراة في الإدراك السلوكي للدماغ من جامعة كاليفورنيا، وهي خبيرة بارزة في علم الأعصاب وعلم النفس، مختصة بدراسة العواطف الإنسانية المختلفة وتأثيرها على البيئة مثل: الرحمه، العطف، الامتنان، وغيرها من المهارات.

انظر: http://greatergood.berkeley.edu/author/emiliana_simon_thomas

⁴ Simon, Emiliana, (Is Kindness Really Its Own Reward?), greatergood, June 1, 2008.

http://greatergood.berkeley.edu/article/item/is_kindness_really_its_own_reward

⁵ Dr. Everett L. Worthington Jr: حاصلة على الدكتوراة في علم النفس، وهي أستاذة في قسم علم النفس في جامعة فرجينيا كومولث، ألفت العديد من الكتب منها: كتاب التواضع فضيلة.

http://greatergood.berkeley.edu/author/everett_worthington

كبير! حتى إن العلماء بدأوا يخترعون طرقاً وأساليب لتعليم الناس فن العفو عن الآخرين لما وجدوا من فوائد عظيمة، وهذا ما حض عليه الرسول ﷺ في الأحاديث السابقة، وينصح الخبراء بضرورة التسامح والعفو عن الآخرين ومغفرة أخطائهم؛ لأن ذلك ينعكس بشكل إيجابي على صحة الإنسان، فالحقد وحب الانتقام يقود لإجهادات على القلب وارتفاع ضغط الدم وسهولة الإصابة بالتهابات مختلفة وفي حالات أخرى يسبب التجاعيد والشيخوخة المبكرة، وللتخفيف من الآلام المزمنة ينصح الباحثون بممارسة التسامح وأن تدرب نفسك على العفو عن الآخرين²، ويقول علماء النفس إن من أهم صفات الشخصيات المضطربة، والتي تعاني من القلق المزمن هو أنها لا تعرف التسامح، ولم تجرب لذة العفو عن الإساءة³.

نتائج الاستبيان الخاصة بارتفاع أو انخفاض العفو عند الأفراد وأثر ذلك على صحتهم النفسية والجسدية

وبالإشارة إلى الاستبيان أنف الذكر، تبين أنه مع ارتفاع نتيجة الإيمان عند الأفراد ارتفعت نسبة من يعفو مع القدرة على الانتقام، وهو خلق إسلامي مطلوب حث عليه النبي ﷺ؛ وبالتالي جاءت نسبة من يتمتعون بالمناعة النفسية والجسدية مرتفعة، وهذا يتوافق مع ما نقلته الباحثة من دراسات في أن العفو يعزز ويقوي مناعة الإنسان الجسدية والنفسية معاً.

وقد عالج الإسلام مشكلة الغضب ووضع عدة خطوات لسيطرة الإنسان على نفسه وكبح جماح غضبه، منها الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم، والسكون وذلك كما ورد في الأحاديث التالية:

1- الإستعاذة بالله: فقد استنبَّ رَجُلَانِ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- فَجَعَلَ أَحَدُهُمَا يَعْضِبُ وَيَحْمَرُّ وَجْهَهُ فَتَنَظَرَ

إِلَيْهِ النَّبِيُّ ﷺ فَقَالَ: "إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ دَا عَنَّهُ أَعُوذُ بِاللهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ"⁴

¹ Dr.Wothington, Everett , (The new science of forgiveness), greatergood , Sept 1, 2004.

http://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_new_science_of_forgiveness

² Dr.Roizen, Michael, (How Forgiveness Boosts Immunity and Reduces Stress), sharcare.

<http://www.realage.com/soothe-stress/forgiveness-boosts-your-immune-system-fights-depression-and-stress>

³ انظر: الصاعدي، ماجد، مقال بعنوان: (التسامح وعلاقته بعلم النفس)، نقلاً عن موقع أكاديمية علم النفس، 2-9-2015م..

<http://www.acofps.com/vb/showthread.php?t=861>

⁴ مسلم، صحيح مسلم، كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب، ج4، ص2015، حديث رقم(110).

2- السكون: عن أبي ذر رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: " إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنَّ دَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ " ¹

الأثار الخطيرة للغضب على صحة الإنسان:

إن ارتفاع هرمون النور أدرينالين الذي يفرز عن الغضب في الدم يؤدي إلى تسارع دقات القلب ، وهذا ما يشعر به الإنسان حين الإنفعال والذي يجهد القلب وينذر باختلاطات سيئة؛ فهو يعمل على رفع الضغط الدموي بتقييضه للشرايين والأوردة الصغيرة، كما أن الارتفاع المفاجيء للضغط قد يسبب لصاحبه نزفاً دماغياً صاعقاً يؤدي إلى إصابة الغضبان بالفالج، وقد يصاب بالجلطة القلبية أو الموت المفاجيء، وقد يؤثر على أوعية العين الدموية فيسبب له العمى المفاجيء، هذا وإن ارتفاع النور أدرينالين يطلق سكر العنب مما يرفع السكر الدموي، إذ من المعلوم أن معظم حادثات الداء السكري تبدأ بعد أنفعال شديد أو غضب، وغيرها ذلك من الأمراض التي تلحق بالشخص الغاضب².

¹ أبو داود، كتاب الأدب، سنن أبي داود، باب ما يقال عند الغضب، ج4، ص395، حديث رقم(4784)، صححه الألباني. انظر: الألباني، صحيح وضعيف سنن أبي داود، ج1، ص2، حديث رقم(4782).

² انظر:الذقر، نزار، مقال بعنوان(الهدى النبوي في معالجة الغضب)، نقلاً عن موقع موسوعة الإعجاز العلمي في الكتاب والسنة، 2-6-2017م <http://quran-m.com/quran/article/2091/%D8%A7%D9%84%D9%87%D8%AF%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%A8%D9%88%D9%8A-%D9%81%D9%8A-%D9%83%D8%B1%D8%A7%D9%87%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%BA%D8%B6%D8%A8>

الخاتمة

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، فبعد أن أنهت الباحثة مطالب البحث لخصت فيما يلي أهم النتائج التي توصلت إليها وهي ما يلي:

1- من خلال النماذج التي تناولتها في هذه الدراسة تؤكد موافقة الهدي النبوي لما توصل إليه العلم الحديث في جوانب الصحة الجسدية والنفسية التي تناولتها الدراسة.

2- أثبتت الدراسة الإعجاز العلمي في السنة النبوية ما يقطع بأن هذه الأحاديث وحي من الله .

3- بالتزام الهدي النبوي فيما يتعلق بالجسد والنفس تتحقق الصحة التامة والوقاية من الأمراض جسدية كانت أو نفسية.

وتوصي الباحثة بما يلي:

1- عمل المزيد من الدراسات الخاصة بتوضيح العلاقة بين التزام الفرد بالتعاليم النبوية وبين ارتفاع الصحة الجسدية والنفسية لديه.

2- التركيز على فكرة عمل الاستبيانات في الدراسات الشرعية لكونها تعطي نتيجة واقعية قريبة من الناس.

3- الاستمرار في البحث حول أسرار التوجيهات النبوية في شتى المجالات التي تظن الباحثة أنها لن تنضب.

4- تنظيم محاضرات توعوية لعامة الناس توضح من خلالها سنن النبي ﷺ مع الجانب الصحي منها ليكون هذا أذعى لاتباعهم لها.

فهرس الآيات القرآنية

رقم	الآية	السورة	الآية	رقم
1	﴿ أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلِكُمْ مَسْتَهْمُونَ ﴾	البقرة	﴿ أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ يَزْكُونَ أَنْفُسَهُمْ ۖ بَلِ اللَّهُ يُرَكِّي مِنْ نَشَأِهِمْ وَلَا يظلمون فتيلاً ﴾	87
2	﴿ فَإِذَا تَطَهَّرَ فَأَوْهَرَبَ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ﴾	البقرة	﴿ وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ ﴾	64
3	﴿ نِسَاؤُكُمْ حَرْثٌ لَكُمْ فَأَتُوا حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ ﴾	البقرة	﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ﴾	64
4	﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ﴾	البقرة	﴿ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴾	97
5	﴿ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴾	البقرة	﴿ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَدْنَىٰ مِمَّا عَزَمْتُمْ لَوْلَا إِتْيَانُ سَائِغٍ مِمَّا يَنْهَىٰ عَنِ الْمَحِيضِ وَلَا نَفْرَبُهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ﴾	111
4	﴿ وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ ﴾	البقرة	﴿ أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ يَزْكُونَ أَنْفُسَهُمْ ۖ بَلِ اللَّهُ يُرَكِّي مِنْ نَشَأِهِمْ وَلَا يظلمون فتيلاً ﴾	136
5	﴿ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَدْنَىٰ مِمَّا عَزَمْتُمْ لَوْلَا إِتْيَانُ سَائِغٍ مِمَّا يَنْهَىٰ عَنِ الْمَحِيضِ وَلَا نَفْرَبُهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ﴾	البقرة	﴿ وَأَخَذْنَا مِنْكُمْ مِيثَاقًا غَلِيظًا ﴾	61
6	﴿ أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ يَزْكُونَ أَنْفُسَهُمْ ۖ بَلِ اللَّهُ يُرَكِّي مِنْ نَشَأِهِمْ وَلَا يظلمون فتيلاً ﴾	النساء	﴿ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا ﴾	100
7	﴿ وَأَخَذْنَا مِنْكُمْ مِيثَاقًا غَلِيظًا ﴾	النساء	﴿ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ﴾	57
8	﴿ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا ﴾	النساء	﴿ يَأْتِيهَا النَّاسُ آتِفُوهَا رَبُّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَجِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا وَجْهَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴾	85
9	﴿ وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ ﴾	النساء	﴿ أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ يَزْكُونَ أَنْفُسَهُمْ ۖ بَلِ اللَّهُ يُرَكِّي مِنْ نَشَأِهِمْ وَلَا يظلمون فتيلاً ﴾	2
10	﴿ يَأْتِيهَا النَّاسُ آتِفُوهَا رَبُّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَجِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا وَجْهَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴾	النساء	﴿ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَمَّمْتُ عَلَيْكُمْ بَعْتِي وَرَضِيْتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا ﴾	57
11	﴿ أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ يَزْكُونَ أَنْفُسَهُمْ ۖ بَلِ اللَّهُ يُرَكِّي مِنْ نَشَأِهِمْ وَلَا يظلمون فتيلاً ﴾	النساء	﴿ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَأَطْهَرُوا ﴾	100
12	﴿ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَمَّمْتُ عَلَيْكُمْ بَعْتِي وَرَضِيْتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا ﴾	المائدة		3
13	﴿ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَأَطْهَرُوا ﴾	المائدة		70

39	6	المائدة	﴿ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ ﴾	14
36	6	المائدة	: ﴿ يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ ﴾	15
85	75	الأنعام	﴿ وَكَذَلِكَ نُرِيّ إِبْرَاهِيمَ مَلَكُوتَ السَّمٰوٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَليَكُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ ﴾	16
7	189	الأعراف	﴿ هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ ﴾	17
117	32-31	الأعراف	﴿ يٰٓبٰنِي ءَادَمُ خُذْ وَزِينَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَشَرِبُوا وَلَا تُشْرِكُوا ۗ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴿٣١﴾ قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ ۗ وَالطَّيِّبَاتُ مِنَ الرِّزْقِ ۗ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا فِي الْحَيٰوةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيٰمَةِ ۗ كَذٰلِكَ نُفَصِّلُ الْآيٰتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ ﴾	18
126	4	التوبة	﴿ لَا تَحْزَنْ ۗ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا ﴾	19
س	53	يوسف	﴿ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ ﴾	20
86	62	يونس	﴿ أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾	21
81	11	الرعد	﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا يَقُومُ حَتَّىٰ يَغْيُرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾	22
81	21	الذاريات	﴿ وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾	23
81	11	الرعد	﴿ إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا يَقُومُ حَتَّىٰ يَغْيُرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾	24
104	5	ابراهيم	﴿ إِنَّ فِي ذٰلِكَ لَآيٰتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ ﴾	25
119	72	النحل	﴿ وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِجَعَلْ لَكُمْ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ بَيْنَ وَحَفْدَةٍ وَرَزَقًا ﴾	26
19	27	الإسراء	﴿ إِنَّ الْمُبَدِّينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيْطٰنِ ﴾	27
س	85	الإسراء	﴿ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي ﴾	28
66	32	الإسراء	﴿ وَلَا تَقْرَبُوا الرِّزْقَ ۗ إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ﴾	29
25	23	الإسراء	﴿ وَلَا تَقُلْ لِمَا أُفِي ﴾	30

7	6	الكهف	﴿ فَلَمَّا كَبَتْ عَلَىٰ نَفْسِكَ عَلَىٰ مَا نُنذِرُهُمْ ﴾	31
5	86	طه	﴿ فَأَخْرَجَ لَهُمْ عَجَلًا جَسَدًا لَهُ خُورًا ﴾	32
94	124	طه	﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى ﴾	34
69	2	النور	﴿ الزَّانِيَةُ وَالزَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِّنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ ﴾	35
18	67	الفرقان	﴿ وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا ﴾	36
58	21	الروم	﴿ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾	37
58	8	السجدة	﴿ ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ مَّاءٍ مَّهِينٍ ﴾	38
58	8	السجدة	﴿ ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ مَّاءٍ مَّهِينٍ ﴾	39
122	56	الأحزاب	﴿ يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِّأَزْوَاجِكَ وَبَنَاتِكَ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ يُدْنِينَ عَلَيْهِنَّ مِنْ جَلِيبِهَا ذَلِكَ أَذَىٰ أَنْ يُعْرِفَنَ فَلَا يُؤْذِينَ ﴾	40
7	42	الزمر	﴿ اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا ﴾	41
142	40	الشورى	﴿ وَحَزَنًا وَسِئَةً سَأَيْتَهُ مِثْلُهَا فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ ﴾	42
81	21	الذاريات	﴿ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾	43
87	22	الذاريات	﴿ وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ ﴾	44
128	23-22	الحديد	﴿ مَا أَصَابَ مِنْ مُّصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَاهُ إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٣﴾ لِكَيْ لَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَاءِ تَنَكَّمْتُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴾	45
90	2	الطلاق	﴿ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا ﴾	46
90	19	المعارج	﴿ إِنَّ الْإِنْسَانَ خَلِقًا هَلُوعًا ﴾	47

23	4	المدثر	﴿وَيَا بَكَ فَطَهِّرْ﴾	48
س	2	القيامة	﴿وَلَا أَقْسَمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ﴾	49
74	10	النبأ	﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا﴾	50
125	41-40	النازعات	﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ﴿٤٠﴾ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ﴾	51
س	27	الفجر	﴿يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ﴾	51
100	9	الشمس	﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ رَكَّهَا﴾	53
100	10	الشمس	﴿وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّهَا﴾	54
81	8	الشمس	﴿فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا﴾	55

فهرس الأحاديث النبوية

الرقم	الحديث	الراوي الأعلى	رقم الصفحة
1	"اتقوا اللاعنين، قالوا وما اللاعنين يا رسول الله؟..."	أبو هريرة	13
2	"اتَّقُوا الْمَلَاعِينَ الثَّلَاثَ: الْبِرَّازَ فِي الْمَوَارِدِ، وَقَارِعَةَ الطَّرِيقِ..."	معاذ بن جبل	14
2	"أَتَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ فَوَجَدْتُهُ يَسْتَنْ بِسِوَاكِ بِيَدِهِ يَقُولُ أَعْ..."	أبي بردة	28
3	"أَجَلٌ لَقَدْ نَهَانَا أَنْ نَسْتَقْبِلَ الْقِبْلَةَ لِعَانِطٍ، أَوْ بَوْلٍ، أَوْ أَنْ..."	سلمان الفارسي	33
4	"احتجم رسول الله ﷺ في الأخدعين والكاهل"	أنس بن مالك	48
5	"اِحْتَجَمَ النَّبِيُّ ﷺ وَهُوَ مُحْرَمٌ بِلُحْيٍ جَمَلٍ فِي وَسْطِ رَأْسِهِ"	ابن بحينة	48
6	"احتجم النبي ﷺ على ظهر قدمه"	أنس بن مالك	49
7	"اِحْتَجَمَ وَهُوَ مُحْرَمٌ فِي رَأْسِهِ، مِنْ شَقِيقَةٍ كَانَتْ بِهِ"	ابن عباس	48
8	"إِذَا أَتَى أَحَدَكُمْ أَهْلُهُ، ثُمَّ أَرَادَ أَنْ يَعُودَ، فَلْيَتَوَضَّأْ"	أبو سعيد الخدري	41
9	"إِذَا أَخَذْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ..."	البراء بن عازب	41
10	"إِذَا أَرَادَ أَنْ يَنَامَ، وَهُوَ جُنُبٌ، غَسَلَ فَرْجَهُ، وَتَوَضَّأَ لِلصَّلَاةِ"	السيدة عائشة	71
11	"إِذَا اسْتَيْقَظَ أَحَدُكُمْ مِنْ مَنَامِهِ فَلْيَسْتَنْتِرْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ..."	أبو هريرة	76
12	"إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ، فَلْيَأْخُذْ دَاخِلَةَ إِزَارِهِ، فَلْيَتَقَضَّ..."	أبو هريرة	75
13	"إِذَا قَالَ الرَّجُلُ هَلْكَ النَّاسُ فَهُوَ أَهْلُكُمْ"	أبو هريرة	133
14	"إِذَا تَنَحَّمَ أَحَدُكُمْ فِي الْمَسْجِدِ، فَلْيُعَيِّبْ نُخَامَتَهُ..."	سعد بن أبي وقاص	15
15	"إِذَا تَوَضَّأَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْتَنْشِقْ بِمَنْجَرِيهِ مِنَ الْمَاءِ ثُمَّ لِيَنْتِرْ"	أبو هريرة	38
16	أَنْ رَجُلًا أَسْوَدَ، أَوْ امْرَأَةً سَوْدَاءَ كَانَ يَتَمُّ الْمَسْجِدَ ...	أبو هريرة	16
17	"إِذَا قَضَى أَحَدُكُمْ الصَّلَاةَ فِي مَسْجِدِهِ، فَلْيَجْعَلْ لِنَبِيِّهِ نَصِيبًا..."	جابر بن عبد الله	19

38	لقيط بن صبرة	"أَسْبِغِ الْوُضُوءَ، وَبَالَغِ فِي الْإِسْتِنْشَاقِ، إِلَّا أَنْ تَكُونَ..."	18
121	عبادة بن الصامت	"أَضْمِنُوا لِي سِتًّا مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَضْمِنَ لَكُمْ الْجَنَّةَ، أَصْدُقُوا..."	18
121	السيدة عائشة	"أَعْظَمُ النِّسَاءِ بَرَكَهً أَيْسَرُهُنَّ مَثْوَاهُ"	19
75	جابر بن عبد الله	"...أَغْلِقُوا الْأَبْوَابَ بِاللَّيْلِ وَأَطْفِئُوا السُّرُجَ..."	20
62	عمر بن الخطاب	" أَقْبِلْ وَأَدِيرْ وَاتَّقِ الدُّبْرَ وَالْحَيْضَةَ"	21
137	السيدة عائشة	"أَقِيلُوا ذَوِي الْهَيْئَاتِ عَنَّا تَهُمُ إِلَّا الْخُدُودَ"	22
130	عبد الله بن عمر	"أَلَا تَسْمَعُونَ أَنَّ اللَّهَ لَا يُعَذِّبُ بِذَمْعِ الْعَيْنِ، وَلَا بِحَزَنِ الْقَلْبِ..."	23
136	عبد الله بن عمر	"اللَّهُمَّ إِنِّي أَبْرَأُ إِلَيْكَ مِمَّا صَنَعَ خَالِدٌ مَرَّتَيْنِ"	23
110	أنس بن مالك	"اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ..."	24
110	زيد بن ثابت	"اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الرِّضَا بَعْدَ الْقَضَاءِ"	24
23	جابر بن عبد الله	"أَمَا كَانَ هَذَا يَجِدُ مَاءً يَغْسِلُ بِهِ ثَوْبَهُ"	24
22	جابر بن عبد الله	"أَمَا كَانَ يَجِدُ هَذَا مَا يُسْكُنُ بِهِ شَعْرَهُ"	25
96	أبو هريرة	"أَمَا لَوْ قُلْتِ حِينَ أَمْسَيْتِ أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ الثَّامَاتِ مِنْ شَرِّ..."	26
125	جابر بن عبد الله	"إِنَّ أَخَوْفَ مَا أَخَافُ عَلَى أُمَّتِي عَمَلُ قَوْمِ لُوطٍ"	27
44	الشريد بن سويد	"إِنَّا قَدْ بَايَعْنَاكَ فَارْجِعْ"	28
125	عبد الله بن عباس	"أَنَّ الرَّسُولَ ﷺ لَعَنَ الْمُخَنَّثِينَ مِنَ الرِّجَالِ، وَالمُتَرَجِّلَاتِ..."	29
128	أنس بن مالك	"إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يُرْضِي..."	30
123	جابر بن عبد الله	"إِنَّ الْمَرْأَةَ تُقْبَلُ فِي صُورَةِ شَيْطَانٍ وَتُدْبَرُ فِي صُورَةِ..."	31
69	أنس بن مالك	"أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ أَتَى بِرَجُلٍ قَدْ شَرِبَ الْخَمْرَ..."	32
53	عبد الله بن عباس	"أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ نَهَى عَنِ الْمُجْتَمَةِ..."	33

28	أبي بردة	"أَتَيْتُ النَّبِيَّ ﷺ فَوَجَدْتُهُ يَسْتَنْ بِسِوَاكِ بِيَدِهِ يَقُولُ أَعْ..."	34
108	أبو هريرة	"إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ قَالَ: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِ بِي إِذَا ظَنَّ بِي..."	35
87	أنس بن مالك	"إِنَّ اللَّهَ وَكَلَّ فِي الرَّحِمِ مَلَكًا فَيَقُولُ يَا رَبِّ نُطْفَةٌ..."	36
112	أبو سعيد الخدري	"إِنَّ اللَّهَ يَقُولُ لِأَهْلِ الْجَنَّةِ: يَا أَهْلَ الْجَنَّةِ، فَيَقُولُونَ..."	37
48	أنس بن مالك	"إِنَّ أُمَّتَلَّ مَا تَدَاوَيْتُمْ بِهِ الْحِجَامَةَ، وَالْقَسْطَ الْبَحْرِيَّ"	38
70	أبو هريرة	إِنَّ تَحْتَ كُلِّ شَعْرَةٍ جَنَابَةٌ، فَأَغْسِلُوا الشَّعْرَ، وَأَنْقُوا الْبَشْرَةَ"	39
87	أنس بن مالك	"إِنَّ عِظْمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظْمِ الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ..."	40
94	عمرو بن العاص	"إِنَّ قُلُوبَ بَنِي آدَمَ كُلَّهَا بَيْنَ إصْبَعَيْنِ مِنْ أَصَابِعِ الرَّحْمَنِ..."	41
8	أبو هريرة	"إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ"	42
13	السيدة عائشة	"إِنَّهُ خُلِقَ كُلُّ إِنْسَانٍ مِنْ بَنِي آدَمَ عَلَى سِتِّينَ وَثَلَاثٍ..."	43
45	السيدة عائشة	"أَنَّهُ كَانَ عَذَابًا يَبْعَثُهُ اللَّهُ عَلَى مَنْ يَشَاءُ، فَجَعَلَهُ اللَّهُ رَحْمَةً..."	44
94	سلمان الفارسي	"إِنَّ رَبَّكُمْ تَبَارَكَ وَتَعَالَى حَيُّ كَرِيمٌ يَسْتَحْيِي مِنْ عِنْدِهِ..."	45
108	أبو هريرة	"إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ قَالَ: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِ بِي إِذَا ظَنَّ بِي..."	46
92	السيدة عائشة	"أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ إِذَا اشْتَكَى يَفْرَأُ عَلَى نَفْسِهِ..."	47
65	جابر بن عبد الله	"إِنَّ شَاءَ مُجَبِّبَةٍ، وَإِنْ شَاءَ غَيْرَ مُجَبِّبَةٍ، غَيْرَ أَنَّ ذَلِكَ فِي..."	48
39	ابن عباس	"أَنَّهُ ﷺ شَرِبَ لَبَنًا فَمَضْمَضَ فَاهُ، وَقَالَ: إِنَّ لَهُ دَسْمًا"	49
33	ابن عباس	"إِنَّهُمَا يُعَذِّبَانِ وَمَا يُعَذِّبَانِ فِي كَبِيرٍ: أَمَّا هَذَا..."	50
12	أبو هريرة	الإِيمَانُ بَضْعٌ وَسَبْعُونَ - أَوْ بَضْعٌ وَسِتُّونَ - شُعْبَةٌ..."	51
39	ابن عباس	"أَنَّهُ ﷺ شَرِبَ لَبَنًا فَمَضْمَضَ فَاهُ، وَقَالَ: إِنَّ لَهُ دَسْمًا"	52
40	سلمان الفارسي	"بَرَكَتَةُ الطَّعَامِ الْوُضُوءُ قَبْلَهُ، وَالْوُضُوءُ بَعْدَهُ"	53

54	"بَلْ أَرِجُو أَنْ يُخْرِجَ اللَّهُ مِنْ أَصْلَابِهِمْ مَنْ يَعْبُدِ اللَّهَ وَحْدَهُ..."	السيدة عائشة	109
55	"بَلِّغُوا عَنِّي وَلَوْ آيَةً، ..."	عبد الله بن عمرو	ش
56	"تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ لَكَ صَدَقَةٌ..."	أبو ذر الغفاري	139
57	"تَزَوَّجُوا الْوُدَّ الْوَلُودَ، فَإِنِّي مُكَاتِرٌ بِكُمْ الْأُمَمَ..."	معقل بن يسار	120
58	"تَوَضَّأَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَضُوءَهُ لِلصَّلَاةِ، غَيْرَ رِجْلَيْهِ..."	السيدة ميمونة	70
59	"ثَلَاثٌ مَنْ فَعَلَهُنَّ فَقَدْ ذَاقَ طَعْمَ الْإِيمَانِ: مَنْ عَبَدَ اللَّهَ..."	عبد الله الغاضري	100
60	"الْحِجَامَةُ عَلَى الرَّيْقِ، أَمْثَلُ وَفِيهِ شِفَاءٌ، وَبَرَكَتَةٌ..."	عبد الله بن عمر	49
61	"خَالِفُوا الْمُشْرِكِينَ أَحْفُوا الشَّوَارِبَ، وَأَوْفُوا اللَّحَى"	عبد الله بن عمر	32
62	"خُذِي فِرْصَةَ مَنْ مَسَكَ، فَتَطَهَّرِي بِهَا"، قَالَتْ: كَيْفَ..."	السيدة عائشة	35
63	"... دَعَا بِطَعَامٍ فَلَمْ يَجِدْهُ إِلَّا سَوِيقًا، فَلَاكَ مِنْهُ، فَلَكُنَّا..."	سويد بن النعمان	39
64	"الدين النصيحة قلنا: لمن؟ قال: لله ولكتابه..."	تميم الداري	135
65	"سَأَلْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ: عَنِ نَظْرِ الْقَجَاةِ، فَأَمَرَنِي أَنْ..."	جرير بن عبد الله	123
66	"السَّوَاكُ مَطَهْرَةٌ لِلْفَمِ، مَرْضَاةٌ لِلرَّبِّ"	السيدة عائشة	27
66	"الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ: شَرْبَةَ عَسَلٍ، وَشَرْطَةَ مَخْجَمٍ..."	ابن عباس	48
67	"عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ..."	صهيب الرومي	87
68	"عُرِضَتْ عَلَيَّ أَعْمَالُ أُمَّتِي حَسَنًا وَسَيِّئًا، فَوَجَدْتُ..."	أبو ذر	15
69	"عَشْرٌ مِنَ الْفِطْرَةِ: قَصُّ الشَّارِبِ، وَإِعْقَاءُ اللَّحْيَةِ، وَالسَّوَاكُ..."	السيدة عائشة	24
70	"عَلَيْكُمْ بِالْأَسْوَدِ الْبُهَيْمِ ذِي النَّقْطَتَيْنِ، فَإِنَّهُ شَيْطَانٌ"	جابر بن عبد الله	51
71	"عَلَيْكُمْ بِالْجَمَاعَةِ وَإِيَّاكُمْ وَالْفِرْقَةَ فَإِنَّ الشَّيْطَانَ مَعَ الْوَاحِدِ..."	عبد الله بن عمر	133
72	"غَطُّوا الْإِنَاءَ، وَأَوْكُوا السَّقَاءَ، فَإِنَّ فِي السَّنَةِ لَيْلَةً..."	جابر بن عبد الله	55

82	السيدة عائشة	"... فَإِذَا رَأَيْتَ الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ مَا تَشَابَهَ مِنْهُ فَأُولَئِكَ الَّذِينَ..."	73
137	علي بن أبي طالب	"فأحببت إذ فاتني ذلك من النسب فيهم أن أتخذ عندهم..."	74
49	عبد الله بن عمر	"...فَاخْتَجِمُوا عَلَى بَرَكَةِ اللَّهِ، يَوْمَ الْخَمِيسِ وَاجْتَنِبُوا الْحِجَامَةَ..."	75
103	الحسن بن علي	"فَإِنَّ الصِّدْقَ طَمَآنِينَةٌ وَالْكَذِبُ رَيْبَةٌ"	76
22	عمرو بن العاص	".. فَإِنَّ لِحْسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا.."	77
138	أبو أمامة	قال للشاب: "أدنه فَدَنَا مِنْهُ قَرِيبًا، قال: فَجَلَسَ، قال: أَتُحِبُّهُ..."	78
130	خباب بن الأرت	" قَدْ كَانَ مِنْ قَبْلِكُمْ يُؤْخَذُ الرَّجُلُ فَيُحْفَرُ لَهُ فِي الْأَرْضِ..."	79
101	الحصين	"قُلِ اللَّهُمَّ الْهَمَنِي رُشْدِي وَأَعِزِّي مِنْ شَرِّ نَفْسِي"	80
95	عبد الله بن خبيب	"قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ وَالْمَعْوَدَتَيْنِ حِينَ نَمَسَى وَحِينَ تُصْبِحُ ثَلَاثٌ..."	81
79	أنس بن مالك	قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَقِيلُ"	82
70	السيدة عائشة	"كَانَ إِذَا اغْتَسَلَ مِنَ الْجَنَابَةِ، بَدَأَ فَعَسَلَ يَدَيْهِ..."	83
77	حذيفة بن اليمان	"كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنَ اللَّيْلِ..."	84
41	السيدة عائشة	"كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا كَانَ جُنُبًا، فَأَرَادَ أَنْ يَأْكُلَ أَوْ يَنَامَ..."	85
133	عبد الله بن مسعود	"كَأَنِّي أَنْظُرُ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ يَحْكِي نَبِيًّا مِنَ الْأَنْبِيَاءِ..."	86
96	حذيفة بن اليمان	"كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى"	87
45	جابر بن عبد الله	: "كُلُّ بِاسْمِ اللَّهِ، ثِقَةٌ بِاللَّهِ، وَتَوَكَّلًا عَلَيْهِ"	88
86	أبو هريرة	"كُلُّ مَوْلُودٍ يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ..."	89
79	أنس بن مالك	"كنا نبكر بالجمعة، ونقبل بعد الجمعة"	90
33	أنس بن مالك	"كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا خَرَجَ لِحَاجَتِهِ، أَجِيءُ أَنَا وَغُلَامٌ..."	91
69	أنس بن مالك	"أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ أَتَى بِرَجُلٍ قَدْ شَرِبَ الْخَمْرَ..."	91

70	السيدة عائشة	"كَانَ إِذَا اغْتَسَلَ مِنَ الْجَنَابَةِ، بَدَأَ فَعَسَلَ يَدَيْهِ..."	93
30	السيدة عائشة	"كَانَ نَبِيُّ اللَّهِ ﷺ يَسْتَاكُ فَيُعْطِينِي السَّوَاكَ لِأَغْسِلَهُ..."	94
75	عبد الله بن عمر	"لَا تَتْرُكُوا النَّارَ فِي بُيُوتِكُمْ حِينَ تَنَامُونَ"	95
139	أبو ذر الغفاري	"لَا تُحَقِّرَنَّ مِنَ الْمَعْرُوفِ شَيْئًا، وَلَوْ أَنْ تَلْقَى أَخَاكَ..."	96
114	أبو هريرة	"لَا عَدْوَى وَلَا طَيْرَةَ وَيُعْجِبُنِي الْقَالَ الصَّالِحُ..."	97
17	أبو هريرة	"لَا يَبُولَنَّ أَحَدُكُمْ فِي الْمَاءِ الدَّائِمِ ثُمَّ يَتَوَضَّأُ مِنْهُ أَوْ يَشْرَبُ"	98
16	أبو هريرة	"لَا يَغْتَسِلُ أَحَدُكُمْ فِي الْمَاءِ الدَّائِمِ وَهُوَ جُنْبٌ"	99
131	أنس بن مالك	لَا يَتَمَنَّيَنَّ أَحَدُكُمْ الْمَوْتَ لِضُرِّ نَزَلَ بِهِ فَإِنْ كَانَ مُتَمَنَّيًّا..."	100
44	أبو هريرة	"لَا يُورِدَنَّ مُمْرَضٌ عَلَى مُصِحِّحٍ"	101
ت	أبو هريرة	"لَا يَشْكُرُ اللَّهُ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ"	102
16	أبو هريرة	"لَا يَبُولَنَّ أَحَدُكُمْ فِي الْمَاءِ الدَّائِمِ ثُمَّ يَغْتَسِلُ مِنْهُ"	103
109	السيدة عائشة	"لَا يَقُولَنَّ أَحَدُكُمْ حَبَبْتُ نَفْسِي وَلَكِنْ لِيَقُلْ لَقَسْتُ"	104
19	عبد الله بن يزيد	"لَا يَنْفَعُ بَوْلٌ فِي طِسْتٍ فِي الْبَيْتِ فَإِنَّ الْمَلَائِكَةَ..."	105
67	أبو سعيد الخدري	"لَا يَنْظُرُ الرَّجُلُ إِلَى عَوْرَةِ الرَّجُلِ، وَلَا تُفْضِي الْمَرْأَةُ..."	106
65	أبو هريرة	"لَا يَنْظُرُ اللَّهُ إِلَى رَجُلٍ جَامَعَ امْرَأَتَهُ فِي دُبْرِهَا"	107
93	علي بن أبي طالب	"لَعَنَ اللَّهُ الْعَقْرَبَ لَا تَدْعُ مُصَلِّيًّا وَلَا غَيْرَهُ، ثُمَّ دَعَا بِمَاءٍ..."	108
67	عبد الله بن عباس	"لَعَنَ اللَّهُ مَنْ وَقَعَ عَلَى بَهِيمَةٍ"	109
57	عثمان بن عفان	"لَقَدْ رَدَّ، يَعْنِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَلَى عُثْمَانَ بْنِ مَطْعُونِ التَّبْتَلِ..."	110
57	أنس بن مالك	"... لَكِنِّي أَصَلِّي وَأَنَامُ، وَأَصُومُ وَأَفْطِرُ، وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ..."	111
27	أبو هريرة	"لَوْلَا أَنْ أَشَقَّ عَلَى أُمَّتِي لِأَمْرَتِهِمْ بِالسَّوَاكِ مَعَ الْوُضُوءِ..."	112

27	أبو هريرة	"لَوْلَا أَنْ أَشَقَّ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ لَأَمَرْتُهُمْ بِالسَّوَاكِ عَدَّ كُلَّ صَلَاةٍ"	113
131	عبد الله بن مسعود	"أَلَيْسَ مِنَّا مَنْ لَطَمَ الْخُدُودَ، وَشَقَّ الْجَيْبَ..."	114
141	أبو هريرة	"أَلَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصَّرْعَةِ، وَإِنَّمَا الشَّدِيدُ مَنْ يَمْلِكُ نَفْسَهُ..."	115
131	عبد الله بن مسعود	"أَلَيْسَ مِنَّا مَنْ لَطَمَ الْخُدُودَ، وَشَقَّ الْجَيْبَ..."	116
108	سعید بن المسيب	"مَا اسْمُكَ"، قَالَ: حَزَنٌ، قَالَ: "أَنْتَ سَهْلٌ..."	117
129	عبد الله بن مسعود	"مَا أَصَابَ عَبْدًا هَمٌّ وَلَا حَزَنٌ، فَقَالَ: اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ..."	118
112	أبو هريرة	"مَا يَزَالُ الْبَلَاءُ بِالْمُؤْمِنِ وَالْمُؤْمِنَةُ فِي نَفْسِهِ وَوَلَدِهِ..."	119
91	أبو موسى الأشعري	"مِثْلُ مَا بَعَثَنِي اللَّهُ بِهِ مِنَ الْهُدَى وَالْعِلْمِ كَمِثْلِ الْغَيْثِ..."	120
100	فضالة بن عبيد	"...الْمُجَاهِدُ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ فِي طَاعَةِ اللَّهِ..."	121
107	عبد الله بن عمرو	"الْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ يَدِهِ وَلِسَانِهِ"	122
65	أبو هريرة	"مَلْعُونٌ مَنْ أَتَى امْرَأَتَهُ فِي دُبُرِهَا"	123
1	عبيد الله بن محصن	"مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ..."	124
57	عبد الله بن مسعود	"مَنْ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَعْضُ لِلْبَصْرِ..."	125
51	عبد الله بن عمر	"مَنْ أَقْتَنَى كَلْبًا إِلَّا كَلَبَ مَاشِيَةً، أَوْ ضَارًّا، نَقَصَ مِنْ عَمَلِهِ..."	126
50	أنس بن مالك	"مَنْ أَرَادَ الْحِجَامَةَ، فَلْيَتَحَرَّ سَبْعَةَ عَشَرَ، أَوْ تِسْعَةَ عَشَرَ..."	127
36	ابن عباس	"أَنَّهُ تَوَضَّأَ فَعَسَلَ وَجْهَهُ، أَحَدًا عَرْفَةً مِنْ مَاءٍ، فَمَضْمَضَ بِهَا..."	128
33	أبو هريرة	"مَنْ تَوَضَّأَ فَلْيَسْتَنْبِرْ، وَمَنْ اسْتَجْمَرَ فَلْيُوتِرْ"	129
114	ثوبان	"مَنْ قَالَ حِينَ يُمَسِّي رَضِيْتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا..."	130
131	أبو هريرة	"مَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِحَدِيدَةٍ فَحَدِيدَتُهُ فِي يَدِهِ يَتَوَجَّأُ بِهَا فِي بَطْنِهِ..."	131
66	عبد الله بن عباس	"مَنْ وَجَدْتُمُوهُ يَعْمَلُ عَمَلُ قَوْمِ لُوطٍ، فَاقْتُلُوا الْفَاعِلَ..."	132

96	عثمان بن عفان	"مَنْ قَالَ بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ..."	133
125	عبد الله بن عباس	"مَنْ وَقَعَ عَلَى ذَاتِ مَحْرَمٍ فَاقْتُلُوهُ"	134
96	أنس بن مالك	"مَنْ قَالَ -يَعْنِي إِذَا خَرَجَ مِنْ بَيْتِهِ-: بِسْمِ اللَّهِ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ..."	135
122	جابر بن عبد الله	"... مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلَا يَخْلُونَ بِامْرَأَةٍ لَيْسَ..."	136
107	أبو هريرة	"مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلَا يُؤْذِي جَارَهُ..."	137
107	أبو هريرة	"مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمِتْ"	138
32	زيد بن الأرقم	"مَنْ لَمْ يَأْخُذْ مِنْ شَارِبِهِ فَلَيْسَ مِنَّا"	139
135	أبو هريرة	"مَنْ نَفَسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الدُّنْيَا نَفَسًا..."	140
104	أبو سعيد الخدري	"مَنْ يَتَصَبَّرْ يُصْبِرْهُ اللَّهُ ... وَمَا أَجْدُ لَكُمْ رِزْقًا أَوْسَعُ مِنْ..."	141
129	أبو هريرة	"مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ..."	142
124	عمرو بن شعيب	"مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ..."	143
ش	ابن عباس	"نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ"	144
120	السيدة عائشة	"النِّكَاحُ مِنْ سُنَّتِي، وَمَنْ لَمْ يَعْمَلْ بِسُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي..."	145
54	عبد الله بن عمر	"نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَنْ كُلِّ ذِي نَابٍ مِنَ السَّبَاعِ..."	146
53	عبد الله بن عمر	"نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَنْ لَحُومِ الْجَلَالَةِ وَالْبَانِهَاءِ"	147
18	جابر بن عبد الله	"نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَنْ يُبَالَ فِي الْمَاءِ الْجَارِي"	148
130	أسامة بن زيد	"هَذِهِ رَحْمَةٌ جَعَلَهَا اللَّهُ فِي قُلُوبِ عِبَادِهِ"	149
111	أبو هريرة	"وَأَرْضٌ بِمَا قَسَمَ اللَّهُ لَكَ تَكُنْ أَعْلَى النَّاسِ"	150
41	بلال بن رباح	"وَلَا أَصَابِنِي حَدَّثَ قَطُّ إِلَّا تَوَضَّأْتُ"	151
127	عبد الله بن عباس	"...وَأَعْلَمُ أَنَّ مَا أَخْطَأْتُ لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبِكَ، وَمَا أَصَابْتُكَ لَمْ يَكُنْ..."	152

87	أبو موسى الأشعري	"والصَّبْرُ ضِيَاءٌ ..."	153
134	أنس بن مالك	"وَأَنْ يُحِبَّ الْمَرْءُ لَا يُحِبَّهُ إِلَّا لِلَّهِ "	154
134	أبو هريرة	"وَرَجُلَانِ تَحَابَا فِي اللَّهِ اجْتَمَعَا عَلَيْهِ وَتَفَرَّقَا عَلَيْهِ"	156
91	أبو سفيان	"وَسَأَلْتُكَ هَلْ يَرْتَدُّ أَحَدٌ سَخَطَةَ لِدِينِهِ بَعْدَ أَنْ يَدْخُلَ فِيهِ؟..."	157
90	أبو هريرة	"وعزتي لا أجمع على عبيد خوفين وأمنين إذا خافني..."	158
58	أبو ذر الغفاري	"وَفِي بُضْعِ أَحَدِكُمْ صَدَقَةٌ، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ..."	159
95	ثوبان	"وَلَا يَرُدُّ الْقَدَرَ إِلَّا الدُّعَاءُ"	160
141	أبي بن كعب	"ومن سرّه أن يُشرف له البنيان وتُرفع له الدرجات..."	161
141	أبو هريرة	"وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا يَعْفُو إِلَّا عِزًّا"	162
15	أنس بن مالك	"وَلَكِنْ عَنِ شِمَالِهِ تَحْتَ قَدَمِهِ..."	163
115	أبو سعيد الخدري	"يا أبا أمامة مالي أراك جالسًا في المسجد في بغير ..."	164
67	سبرة الجهني	"يا أيها الناس، إنّي قد كنتُ أذنتُ لكم في الاستِمْتَاعِ مِنْ ..."	165
92	عبد الله بن عباس	"يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مِنْ أُمَّتِي سَبْعُونَ أَلْفًا بِغَيْرِ حِسَابٍ..."	166
25	أبو أيوب الأنصاري	"يَسْأَلُ أَحَدَكُمْ عَنِ خَبْرِ السَّمَاءِ، وَهُوَ يَدْعُ أَظْفَارَهُ كَأَظْفِيرِ ..."	167
66	عبد الله بن عمر	"يا معشرَ المهاجرين، خمسٌ إذا ابتليتم بهنَّ ..."	168
23	كعب بن عجرة	"يُؤْذِيكَ هَوَامُّكَ؟"، قُلْتُ: نَعَمْ، قَالَ: " فَاحْلِقْ رَأْسَكَ..."	174

فهرس الأعلام

رقم الصفحة	اسم العلم	الرقم
95	أبان بن عثمان	1
48	ابن بَحينة	2
28	أبي بردة	3
7	تقي الدين النبهاني	4
95	ثوبان	5
18	جابر بن عبد الله بن حرام	6
7	جمال أبو مرق	6
90	ديل كارينجي	7
108	الداودي	7
16	ابن رجب الحنبلي	8
67	سُبرة الجهني	9
39	سويد بن النعمان	10
44	الشريد بن سويد الثقفي	11
118	طارق الحبيب	11
14	عبد الجواد الصاوي	12
95	عبد الله بن حُبيب	13
95	عبد الله بن حُبيب	14
19	عبد الله بن يزيد	15
1	عبيد الله بن محسن	16
13	أبو الفضل العراقي	16

100	فضالة بن عبيد	17
23	كعب بن عجرة	18
37	لقيط بن صبرة	19
142	Emiliana R. Simon-Thomas	22
142	Everett L. Worthington Jr	23

فهرس الأمراض الجسدية

رقم الصفحة	اسم المرض	الرقم
30	التهاب المفصل الصددي	1
43	الجذام	43
52	داء الأكياس المائية	43
52	داء الليشمانيات	43
34	الدينزنتاريا	5
50	الرومتيد المفصلي	7
17	الزحار	8
67	الزهري	9
43	الطاعون	10
67	السيلان	11
17	السالامونيا	12
17	الشيغلا	13
43	الطاعون	14
52	عدارى	
18	فيروس الكبد الوبائي	15
34	الكوليرا	16
67	الهربس	17

المصادر والمراجع

القرآن الكريم

- 1- إبراهيم، د. عبد الستار، الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليبه علاجه، عالم المعرفة، الكويت، د.ط، 1978م.
- 2- ابن الأثير، المبارك بن محمد(ت:606هـ)، النهاية في غريب الحديث والأثر، تحقيق: طاهر الزاوي ومحمود الطناجي، المكتبة العلمية، بيروت، د.ط، 1979م.
- 3- ابن الأثير، محمد بن محمد، أسد الغابة، دار الفكر، بيروت، د.ط، د.ت.
- 4- ادوارد، د. ديونو، قبعات التفكير الست، المجتمع الصقافي، أبو ظبي، ط، 1421هـ.
- 5- الأزدي، محمد بن الحسين(ت:321هـ)، جمهرة اللغة، تحقيق: رمزي بعلبكي، دار العلم للملايين، بيروت، ط.1.
- 6- ابن أبي أسامة، الحارث بن محمد(ت:282هـ)، بغية الباحث عن زوائد مسند الحارث، تحقيق: د.حسين الباكري، مركز خدمة السنة والسيرة النبوية، المدينة المنورة، ط.1، 1992.
- 7- الأصبحي، مالك بن أنس الأصبحي(ت:179هـ)، الموطأ، تحقيق: محمد الأعظمي، مؤسسة زايد آل نهيان للأعمال الخيرية، أبو ظبي، د.ط، 2004م.
- 8- الأصفهاني، الحسين بن محمد(ت:502هـ)، مفردات ألفاظ القرآن، دار القلم، دمشق، د.ط، د.ت.
- 9- الألباني: الألباني، محمد بن ناصر الدين، السلسلة الصحيحة، مكتبة المعارف، الرياض، د.ط، د.ت.
- 10- الألباني، محمد ناصر الدين، ضعيف الجامع الصغير وزيادته، المكتب الإسلامي، بيروت، د.ط، د.ت.
- 11- الألباني، محمد بن ناصر الدين، صحيح الجامع الصغير وزيادته، المكتب الإسلامي، د.ط، د.ت.
- 12- الألباني، محمد ناصر الدين، ضعيف الترغيب والترهيب، مكتبة المعارف، الرياض.
- 13- الألباني، محمد ناصر الدين(ت:1999هـ)، إرواء الغليل في تخريج أحاديث منار السبيل، المكتب بالإسلامي، بيروت، ط.2.

- 14- الألباني، محمد بن ناصر الدين (ت:1999هـ)، **صحيح وضعيف سنن الترمذي**، مركز نور الإسلام لخدمة القرآن والسنة، الاسكندرية، د.ت.
- 15- الألباني، محمد بن ناصر الدين، **ضعيف سنن الترمذي**، المكتب الإسلامي، بيروت، ط.1، 1991م.
- 16- الألباني، محمد بن ناصر الدين، **سلسلة الأحاديث الصحيحة وشئ من فقهاها**، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، ط.1.
- 17- الألباني، محمد بن ناصر الدين، **صحيح الأدب المفرد**، دار الصديق للنشر والتوزيع، ط.4، ص1997م.
- 18- الألباني، محمد بن ناصر الدين، **صحيح الجامع الصغير وزيادته**، المكتب الإسلامي، بيروت، ط.3، 1988م.
- 19- الألباني، محمد بن ناصر الدين، **صحيح وضعيف الجامع الصغير**، مركز نور القرآن لأبحاث القرآن والسنة، الاسكندرية، د.ط، د.ت.
- 20- الألباني، محمد بن ناصر الدين، **صحيح الترغيب والترهيب**، مكتبة العارف، السعودية، ط.5، د.ت.
- 21- الألباني، **صحيح وضعيف سنن ابن ماجه**، مركز نور الإسلام لأبحاث القرآن والسنة، الاسكندرية، د.ط، د.ت.
- 22- الألباني، محمد بن ناصر الدين، **صحيح وضعيف سنن أبي داود**، مركز نور القرآن لأبحاث القرآن والسنة، الاسكندرية، د.ط، د.ت.
- 23- الألباني، محمد ناصر الدين (1999م)، **صحيح أبي داود (الأم)**، مؤسسة غراس للنشر والتوزيع، الكويت، ط.1، 2002م.
- 24- آبادي، محمد أشرف بن أمير، **عون المعبود في شرح سنن أبي داود**، دار الكتب العلمية، بيروت، ط.2، 1415هـ.
- 25- بحر، جواد، **عالم الأنفس**، مطبعة بابل الفنية، فلسطين 2006م.
- 26- البخاري، محمد بن إسماعيل، **الأدب المفرد**، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار البشائر الإسلامية، بيروت، د.ط، 1989م.

- 27- البخاري، محمد بن اسماعيل(ت:256هـ)، **صحيح البخاري**، تحقيق: د. مصطفى البغا، دار ابن كثير، ط.3، 1987م.
- 28- ابن بطلال، علي بن خلف(ت:449هـ)، **شرح صحيح البخاري لابن بطلال**، تحقيق: ياسر بن ابراهيم، مكتبة الرشد، السعودية ط.2، 2003م.
- 29- البعلي، محمد بن أبي الفتح(ت:709هـ)، **المطلع على ألفاظ المقنع**، تحقيق: محمود الأرنؤوط وياسين الخطيب، مكتبة السوادي للتوزيع، ط.1، 2003م.
- 30- البغوي، عب الله بن محمد(ت:317هـ)، **معجم الصحابة**، تحقيق: محمد الجنكي، مكتبة دار البيان، الكويت، ط.1، 2000م.
- 31- البهوتي، منصور بن يونس(ت:1051م)، **الروض المربع شرح زاد المستنقع**، تحقيق: عبد القدوس نذير، دار المؤيد، د.ط، د.ت.
- 32- البيهقي، أحمد بن الحسين(ت:458هـ)، **شعب الإيمان**، تحقيق: د. عبد العلي حامد وآخرون، مكتبة الرشد، الرياض، ط.1، 2003م.
- 33- الترمذي، محمد بن عيسى(ت:229هـ)، **سنن الترمذي**، تحقيق: أحمد محمود شاکر وآخرون، شركة مكتبة مصطفى الباجي الحلبي، مصر، ط.2، 1975م.
- 34- توك، محي الدين، **أساسيات علم النفس التربوي**، نيويورك، جون وايلي، 1984م.
- 35- ابن تيمية، أحمد بن عبد الحلیم(ت:728هـ)، **مجموع الفتاوى**، تحقيق: عبد الرحمن قاسم، مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف، المدينة المنورة، د.ط، 1995م.
- 36- الجرجاني، علي بن محمد(ت:816هـ)، **التعريفات**، تحقيق: جماعة من العلماء، دار الكتب العلمية، بيروت، ط.1، 1983م.
- 37- ابن الجوزي، عبد الرحمن بن علي(ت:597هـ)، **كشف المشكل من حديث الصحيحين**، تحقيق: علي البواب، دار الوطن، الرياض، د.ط، د.ت.
- 38- ابن الجوزي، عبد الرحمن بن علي، **غريب الحديث**، تحقيق: د. عبد المعطي القلعجي، دار الكتب العلمية، بيروت، ط.1، 1985م.

- 39- الجوهرى، اسماعيل بن حماد(ت:393هـ)، الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، تحقيق: أحمد عطار، دار العلم للملايين، بيروت، ط.4، 1987م.
- 40- الحاج احمد، يوسف ، موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة المطهرة، مكتبة ابن حجر، ط.2، 2003م.
- 41- ابن حبان، محمد بن حبان(ت:354هـ)، صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط.1، 1988م.
- 42- ابن حجر، أحمد بن علي(ت:852)، فتح الباري شرح صحيح البخاري، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي ومحب الدين الخطيب، دار المعرفة، بيروت، د.ط، 1379هـ.
- 43- ابن حجر، أحمد بن علي(ت:852هـ)، الإصابة في تمييز الصحابة، تحقيق: علي البجاوي، دار الجيل، بيروت، ط.1، 1412هـ.
- 44- ابن حجر، أحمد بن محمد، تحفة المحتاج في شرح المنهاج، تحقيق: لجنة من العلماء، المكتبة التجارية الكبرى، مصر، د.ط، 1983م.
- 45- الحربي، اسحاق بن ابراهيم(ت:285هـ)، غريب الحديث، تحقيق: د.سليمان العايد، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، ط.1، 1405هـ.
- 46- حريري، د.أسامة، التطوير الذاتي، دار المجتمع، جدة، ط.1، د.ت.
- 47- الحميري، نشوان بن سعيد(ت:573هـ)، شمس العلوم ودواء كلام العرب من الكلوم، تحقيق: د.حسين العمري وآخرون، دار الفكر المعاصر، بيروت، ط.1، 1999م.
- 48- ابن حنبل، أحمد بن محمد الشيباني(ت:241هـ)، مسند الإمام أحمد، تحقيق، شعيب الأرنؤوط وآخرون، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط.1، 2001م.
- 49- الخاطر، د. عبد الله، الحزن والاكتئاب في ضوء الكتاب والسنة، د.ط، د.ت.
- 50- الخطابي، حمد بن محمد(ت:288هـ)، معالم السنن، المطبعة العلمية، حلب، ط.1، 1932م.
- 51- الدارمي، عبد الله بن عبد الرحمن(ت:255هـ)، سنن الدارمي، تحقيق: حسين الداراني، دار المغني للنشر والتوزيع، السعودية، ط.1، 2000م.

- 52- أبو داود، سليمان بن الأشعث(ت:275هـ)، سنن أبي داود، تحقيق: محمد عبد الحميد، دار الفكر، د.ط، د.ت.
- 53- دبليو، سكوت، قوة التفكير الإيجابي في الأعمال، مكتبة العبيكان، الرياض، د.ط، 1424هـ.
- 54- ابن دقيق العيد، محمد بن علي(ت:702هـ)، إحكام الأحكام شرح عمدة الأحكام، تحقيق: مصطفى مصطفى، ومدثر سندس، مؤسسة الرسالة، بيروت 2005م.
- 55- الذهبي، محمد بن أحمد، الطب النبوي، تحقيق: محمد المرعشلي، دار النفائس، د.ط، 2004م.
- 56- راجح، أحمد عزت(ت:1980م)، أصول علم النفس، دار الكاتب العربي للطباعة والنشر، القاهرة، ط.7، 1968م.
- 57- الرازي، محمد بن عمر، مفاتيح الغيب، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ط.3.
- 58- الرازي، أحمد بن فارس(ت:395هـ)، مقاييس اللغة، تحقيق: عبد السلام هارون، دار الفكر، بيروت، د.ط، 1979 م.
- 59- الرازي، محمد بن أبي بكر(ت:666هـ)، مختار الصحاح، تحقيق: يوسف الشيخ محمد، المكتبة العصرية، لبنان، ط.5، 1999م.
- 60- ابن رجب، عبد الرحمن بن أحمد(ت:795هـ)، فتح الباري شرح صحيح البخاري، تحقيق: محمود عبد المقصود وآخرون، مكتبة الغرباء الأثرية، المدينة المنورة، ط.1، 1996م.
- 61- الرقيب، د. سعيد بن صالح، بحث بعنوان: (أسس التفكير الإيجابي وتطبيقه اتجاه الذات والمجتمع)، قدم كورقة عمل في المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع، الجامعة الإسلامية، ماليزيا، 2008م.
- 62- روبينز، أنتوني، نصائح من صديق، مكتبة جرير، الرياض، ط.1، 2007م.
- 63- الزجاج، إبراهيم بن السري(ت:311هـ)، معاني القرآن وإعرابه، عالم الكتب، بيروت، ط.1، 1988م.
- 64- الزركلي، خير الدين بن محمود، الأعلام، دار العلم للملايين، ط.15، 2002م.

- 65- زلي، د. عبد البديع، بحث بعنوان: (الإعجاز العلمي في لفظ الجنابة وحكمها الشرعي)، نقلاً عن المكتبة الشاملة.
- 66- الزمخشري، محمود بن عمر (ت:538هـ)، الفائق في غريب الحديث، تحقيق: علي البجاوي و محمد إبراهيم، دار المعرفة، لبنان، ط.2، د.ت.
- 67- الزيلعي، عثمان بن علي (ت:743هـ)، تبين الحقائق وكنز الدقائق وحاشية الشبلي، المطبعة الكبرى الأميرية، القاهرة، ط.1، 1313هـ.
- 68- الزين، سمح عاطف، معرفة النفس الإنسانية في الكتاب والسنة، دار الكتاب اللبناني، بيروت، د.ط، 1991م.
- 69- السباعي، د.مصطفى، من روائع حضارتنا، دار الوراق للنشر والتوزيع، ط.1، 1999م.
- 70- السبتي، عياض بن موسى، مشارق الأنوار على صحاح الآثار، المكتبة العتيقة ودار التراث، د.ط، د.ت.
- 71- السمرقندي، محمد بن أحمد (ت:540هـ)، تحفة الفقهاء، دار الكتب العلمية، بيروت، ط.2، 1994م.
- 72- السمهودي، علي بن عبد الله، خلاصة الوفا بأخبار دار المصطفى، د.محمد الجكيني، مكتبة الوراق، د.ط، د.ت.
- 73- السندي، محمد بن عبد الهادي (ت:1138هـ)، حاشية السندي على سنن ابن ماجه، دار الجيل، بيروت، د.ط.
- 74- ابن سيده، علي بن إسماعيل (ت:458هـ)، المحكم والمحيط الأعظم، تحقيق: عبد الحميد هنداوي، دار الكتب العلمية، بيروت، ط.1، 2000م.
- 75- ابن سينا، الحسين بن علي (ت:427هـ)، القانون في الطب، تحقيق: محمد الضناوي، دار الكتب العلمية، بيروت، د.ط، 1999م.
- 76- السيوطي، عبد الرحمن بن أبي بكر (ت:911هـ)، الديباج على صحيح مسلم بن الحجاج، تحقيق: أبو اسحاق الحويني، دار ابن عفان، السعودية، ط.1، 1996م.
- 77- الشرقاوي، د.حسن، التربية النفسية في المنهج الإسلامي، العدد "35" من سلسلة دعوة الحق، 1984م.
- 78- الشوكاني، محمد بن علي (ت:1250هـ)، نيل الأوطار، تحقيق: عصام الدين الصبابي، دار الحديث، مصر، ط.1، 1993م.

- 79- ابن أبي شيبه، عبد الله بن محمد(ت:235هـ)، الأدب لابن أبي شيبه، تحقيق: د.محمد رضا القهوجي، دار البشائر الإسلامية، بيروت، ط.1، 1999م.
- 80- الطبراني، سليمان بن أحمد(ت:360هـ)، المعجم الكبير، حمدي بن عبد المجيد السلفي، مكتبة العلوم والحكم، الموصل 1983م، ط.2.
- 81- الطبراني، سليمان بن أحمد، المعجم الصغير، تحقيق: محمد شكور أمرير، دار عمار، بيروت، ط.1، 1985م.
- 82- الطبراني، سليمان بن أحمد(ت:360هـ)، المعجم الأوسط، تحقيق: حمدي السلفي، مكتبة ابن تيمية، القاهرة، ط.2، د.ت.
- 83- الطبري، محمد بن جرير(ت:310هـ)، جامع البيان في تأويل القرآن، تحقيق: أحمد شاكر، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط. 2000م.
- 84- الطيبي، الحسين بن عبد الله(ت:743هـ)، الكاشف عن حقائق السنن، تحقيق: د. عبد الحميد هنداوي، مكتبة نزار مصطفى الباز، الرياض، 1997م.
- 85- ابن عبد البر، يوسف بن عبد الله(ت:436هـ)، الإستهباب في معرفة الأصحاب، تحقيق: علي البجاوي، دار الجيل، بيروت، ط.1، 1992م
- 86- العراقي، عبد الرحيم بن الحسين(ت:806هـ)، طرح التثريب في شرح التقریب، دار إحياء التراث العربي، بيروت، د.ط، د.ت.
- 87- ابن عقيل، علي بن عقيل(ت:513هـ)، الواضح في أصول الفقه، تحقيق: د. عبد الله التركي، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط.1، 1999م.
- 88- عمر، د.أحمد مختار، معجم اللغة العربية المعاصرة، عالم الكتب، بيروت، ط.1، 2008م.
- 89- ابن عيسى، أحمد بن ابراهيم(ت:1327هـ)، توضيح المقاصد وتصحيح القواعد في شرح قصيدة الإمام ابن القيم، تحقيق: زهير الشاويش، المكتب الإسلامي، بيروت، ط.3، 1406هـ.
- 90- الغزالي، محمد بن محمد(ت:505هـ)، إحياء علوم الدين، دار المعرفة، بيروت، د.ط، د.ت.
- 91- الغزالي، محمد بن محمد(ت:505هـ)، معارج القدس في مدارج معرفة النفس، دار الأفاق الجديدة، بيروت، ط.2، 1975م.

- 92- الفقي، د. إبراهيم (ت:2012م)، قوة التحكم في الذات، مؤسسة الخطوة الذكية، جدة، ط.2.
- 93- الفقي، د. اسماعيل وآخرون، السلوك الإنساني بين التفسير الإسلامي وأسس علم النفس المعاصر، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 2002م.
- 94- الفنجري، أحمد شوقي، الطب الوقائي في الإسلام، الهيئة العشرية العامة للكتاب، ط.3.
- 95- الفيومي، أحمد بن محمد (ت:770هـ)، المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، المكتبة العلمية، بيروت، د.ط، د.ت.
- 96- ابن قتيبة، عبد الله بن مسلم (ت:276هـ)، تأويل مختلف الحديث، المكتب الإسلامي، بيروت 1999م، ط.2.
- 97- القرافي، أحمد بن ادريس (ت:684هـ)، النخيرة، تحقيق: محمد حجي وآخرون، دار الغرب الإسلامي، بيروت، ط.1، 1994م.
- 98- قرقوز، أحمد، مع الطب في القرآن الكريم، مؤسسة علوم القرآن، دمشق، ط.2، 1982م.
- 99- القرني، د.عائض، لا تحزن، مكتبة العبيكات، الرياض، د.ط.
- 100- القشيري، عبد الكريم بن هوازن (ت:465هـ)، تفسير القشيري، تحقيق: ابراهيم بسيوني، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مصر، ط.3.
- 101- القضاة، د.عبد الحميد، بحث بعنوان: (تفوق الطب الوقائي في الإسلام)، بحث مقدم للمؤتمر العالمي الأول للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، إسلام آباد- باكستان، 1407هـ.
- 102- قطب، محمد (ت:2014م)، دراسات في النفس الإنسانية، دار الشروق، ط.10، 1993م.
- 103- قطب، محمد، قيسات من الرسول، ط.5، 1398هـ.
- 104- قطب، سيد (ت:1966م)، في ظلال القرآن، دار الشروق، بيروت، ط.17، 1412هـ.
- 105- قلنجي، أحمد، معجم لغة الفقهاء، دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع، ط.8، 1988م.
- 106- ابن القيم، محمد بن أبي بكر، الطب النبوي، تحقيق: عبد الغني عبد الخالق، دار الفكر، بيروت، د.ط، د.ت.
- 107- ابن القيم، محمد بن أبي بكر، إغاثة اللفهان من مصاد الشيطان، تحقيق: محمد الفقي، دار المعرفة، بيروت، ط.2، 1975م.

- 108- ابن القيم، محمد بن أبي بكر، **إعلام الموقعين عن رب العالمين**، تحقيق: محمد ابراهيم، دار الكتب العلمية، بيروت 1991م، ط.1.
- 109- ابن القيم، محمد بن أبي بكر، **الفوائد**، دار الكتب العلمية، بيروت، ط.2، 1973م
- 110- ابن القيم، محمد بن أبي بكر، **عدة الصابرين وذخيرة الشاكرين**، تحقيق: زكريا يوسف، دار الكتب العلمية، بيروت، د.ط.
- 111- ابن القيم، محمد بن أبي بكر، **مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين**، تحقيق: محمد الفقي، دار الكتاب العربي، بيروت، د.ط، 1973م.
- 112- ابن القيم، محمد بن أبي بكر، **طريق الهجرتين وباب السعادتين**، دار السلفية، القاهرة، ط.2، 1394هـ.
- 113- ابن القيم، محمد بن أبي بكر (ت:751هـ)، **زاد المعاد في هدى خير العباد**، مؤسسة الرسالة، بيروت، ط.27، 1994م، ج 3، ص 809.
- 114- ابن القيم، محمد بن أبي بكر، **الفوائد**، دار الكتب العلمية، بيروت، ط.2، 1973م.
- 115- كارنجي، ديل، **دع القلق وابدأ الحياة**، مكتبة الخانجي، 13470هـ، ط.16.
- 116- الكاساني، أبو بكر بن مسعود (ت:587هـ)، **بدائع الصنائع في ترتيب الشرائع**، تحقيق: علي معوض وعادل عبد الموجود، دار الكتب العلمية، بيروت، ط.2، 2003م.
- 117- ابن كثير، اسماعيل بن عمر (ت:774هـ)، **تفسير القرآن العظيم**، تحقيق: سامي سلامة، دار طيبة للنشر والتوزيع، ط.2، 1999م.
- 118- الكحلاني، محمد بن اسماعيل (ت:1182هـ)، **التنوير شرح الجامع الصغير**، تحقيق: د.محمد ابراهيم، دار السلام، الرياض، ط.1، 2011م.
- 119- الكرمانى، محمد بن يوسف (ت:786هـ)، **الكواكب الدراري في شرح صحيح البخاري**، دار احياء التراث العربي، بيروت، ط.2، 1981م.
- 120- الكلابادي، أحمد بن محمد (ت:398هـ)، **الهداية والإرشاد (رجال صحيح البخاري)**، تحقيق: عبد الله الليثي، دار المعرفة، بيروت، ط.1، 1407هـ.
- 121- كيغ، د. جين، **ليس المهم مقدار ذكائك**، مكتبة العبيكان، الرياض، د.ط، 1426هـ.
- 122- كينان، كيت، **تنظيم وتفعيل الذات**، الدار العربية للعلوم، بيروت، ط.1، 1426هـ.

- 123- كينان، كبت، **تنظيم وتفعيل الذات**، الدار العربية للعلوم، بيروت، ط.1، 1426هـ.
- 124- ابن ماجه، محمد بن يزيد،(ت:273هـ) **سنن ابن ماجه**، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء الكتب العربية، مصر، د.ط، د.ت.
- 125- الماوردي، علي بن محمد، **أدب الدنيا والدين**، دار مكتبة طوق النجاة، د.ط، 1968م.
- 126- المباركفوري، محمد بن عبد الرحمن(ت:1353هـ)، **تحفة الأحمدي بشرح جامع الترمذي**، دار الكتب العلمية، بيروت، د.ط، د.ت.
- 127- مجمع اللغة العربية، **المعجم الوسيط**، دار الدعوة، د.ط، د.ت.
- 128- المزيدي، د. موسى، **عجائب الثقة بالنفس**، دار ابن حزم، بيروت، ط.1، 1426هـ.
- 129- مسلم، مسلم بن الحجاج(ت:261هـ)، **صحيح مسلم**، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي، بيروت، د.ط، د.ت.
- 130- مصطفى، وفاء، **حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي**، دار ابن حزم، بيروت، ط.1، 1424هـ.
- 131- ابن المطرز، ناصر الدين بن عبد السيد(ت:610هـ)، **المغرب في ترتيب المغرب**، تحقيق: محمود فاخوري وعبد الحميد مختار، مكتبة أسامة بن زيد، حلب، ط.1، 1979م.
- 132- المقدسي، محمد بن مفلح(ت:763هـ)، **الأدب الشرعية والمنح المرعية**، عالم الكتب، د.ط، د.ت.
- 133- أبو مرق، د. جمال زكي، **سيكولوجية الإنسان في القرآن والسنة**، مطبعة الرابطة، فلسطين، ط.1، 2003م.
- 134- المقرئزي، أحمد بن علي(ت:845هـ)، **إمتاع الأسماع بما للنبي من الأحوال والأموال والحفدة والمتاع**، تحقيق: محمد النميسي، دار الطتب العلمية، ط.1، بيروت، 1999م.
- 135- الملا، د. عيسى، **الإنسان والتفكير الإيجابي**، الرياض، 1418هـ، ط.
- 136- ميرفي، د. جوزيف، **قوة عقلك الباطن**، مكتبة جرير، الرياض، ط.1، 2000م.
- 137- ابن منظور، محمد بن مكرم(711هـ)، **لسان العرب**، دار صادر، بيروت، ط.3، 1414هـ.
- 138- ابن مهران، الحسن بن عبد الله(ت:395هـ)، **معجم الفروق اللغوية**، تحقيق: بيت الله بيئات، مؤسسة النشر الإسلامي، ط.1، 1412هـ.
- 139- النبھاني، تقي الدين، **الشخصية الإسلامية**، دار الأمة للنشر، ط.6، 2003م.

- 140- أبي نعيم، أحمد بن عبد الله، **معرفة الصحابة**، تحقيق: عادل العزازي، دار الوطن، الرياض، د.ط. 1998م.
- 141- النووي، يحيى بن شرف، **المنهاج شرح مسلم ابن الحجاج**، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ط.2، 1392هـ.
- 142- النووي، يحيى بن شرف(ت:676هـ)، **المجموع شرح المهذب**، دار الفكر، بيروت، ط.1، 1998م.
- 143- الهروي، القاسم بن سلام(ت:224هـ)، **غريب الحديث**، تحقيق: د.محمد خان، مطبعة دائرة المعارف العثمانية، حيدر آباد، ط.1، 1964م.
- 144- الهروي، محمد بن أحمد(ت:370هـ)، **تهذيب اللغة**، تحقيق: محمد مرعب، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ط.1، 2001م.
- 145- الهيثمي، علي بن أبي بكر(ت: 807هـ)، **مجمع الزوائد ومنبع الفوائد**، دار الفكر، بيروت، د.ط. 1412هـ.
- 146- ويسنجر، هنري، **قوة النقد البناء**، مكتبة جرير، الرياض 2001م، ط.1.
- 147- اليمني، نشوان بن سعيد(ت:573هـ)، **شمس العلوم ودواء كلام العرب من الكلوم**، تحقيق: د.حسين العمري وآخرون، دار الفكر المعاصر، بيروت، د.ط. د.ت.

المراجع الإلكترونية

- 1- مقال بعنوان: (سيرة الشيخ تقي الدين النبھاني)، نقلاً عن موقع قصة الإسلام، 20-6-2015م.
- <http://forum.islamstory.com/24730-%D3%ED%D1%C9-%C7%E1%D4%ED%CE-%CA%DE%ED-%C7%E1%CF%ED%E4-%C7%E1%E4%C8%E5%C7%E4%ED-%D1%CD%E3%C9-%C7%E1%E1%E5.html>
- 2- العاصمي، فيصل، مقال بعنوان: (الجسم والروح والعقل والنفس)، نقلاً عن موقع أكاديمية علم النفس، 8-2015-2.
- <http://www.acofps.com/vb/showthread.php?t=4414>

3- مقال بعنوان: (لقاء شبكة مشكاة مع الدكتور عبد الجواد الصاوي)، نقلاً عن موقع المشكاة الإسلامية.

<http://www.almeshkat.net/vb/showthread.php?t=26165#gsc.tab=0>

4- الصاوي، د. عبد الجواد، مقال بعنوان: (من إعجاز القرآن الكريم والسنة في الطب الوقائي والكائنات الدقيقة الوقائية من انتشار الأمراض والأوبئة)، نقلاً عن موقع الهيئة العامة للإعجاز العلمي، 23-11-2013م.

[http://www.eajaz.org/index.php/Scientific-Miracles/Humanities-and-legislative-governance/271-Of-miracles-of-the-Quran-and-Sunnah-in-preventive-medicine-and-micro-organisms-prevent-the-spread-of-diseases-and-epidemics-\(2\)](http://www.eajaz.org/index.php/Scientific-Miracles/Humanities-and-legislative-governance/271-Of-miracles-of-the-Quran-and-Sunnah-in-preventive-medicine-and-micro-organisms-prevent-the-spread-of-diseases-and-epidemics-(2))

5- موقع ويب طب، 12-9-2013م. (شو)

<http://www.webteb.com/generalhealth/diseases/%D8%A7%D9%84%D8%B3%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%88%D9%86%D9%8A%D9%84%D8%A7?gclid=CIXbkva2kbsCFYIV3godNyYAJg>

1- موقع العيادة السورية، (تعريف مرض الشيغلا)، 12-9-2013م.

<http://www.syrianclinic.com/vb/threads/1094-%D8%A7%D9%84%D8%B4%D9%8A%D8%BA%D9%84%D8%A7-shigella>

2- موقع الدكتور ناصر حبارت، (تعريف مرض الزحار)، 12-9-2013م.

<http://www.tbeeb.net/nasser/alnase>

3- الصاوي، د. عبد الجواد، مقال بعنوان: (من إعجاز القرآن الكريم والسنة المطهرة في الطب الوقائي والكائنات الدقيقة1)، نقلاً عن موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، 20-10-2013م.

[http://www.eajaz.org/index.php/component/content/article/61-Third-Issue/888-Ijaz-Holy-Quran-and-Sunnah-cleanser-in-preventive-medicine-and-micro-organisms-\(1\)](http://www.eajaz.org/index.php/component/content/article/61-Third-Issue/888-Ijaz-Holy-Quran-and-Sunnah-cleanser-in-preventive-medicine-and-micro-organisms-(1))

4- محمد، د. يحيى إبراهيم، مقال بعنوان: (المياه الراكده ودورة البلهارسيا)، نقلاً عن موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، 22-10-2013م.

<http://www.eajaz.org/index.php/Scientific-Miracles/Humanities-and-legislative-governance/319-Stagnant-water-cycle-schistosomiasis>

5- موقع الصحة أونلاين، 13-10-2013م. (شو)

<http://www.sehaonline.com>

- 6- مقال بعنوان: "الصحتك وسلامتك حافظ على غطاء كرسي الحمام مغلقاً"، نقلًا عن موقع آفاق علمية وتربوية، 28-3-2016م.
<http://al3loom.com/?p=10316>
- 1- مقال بعنوان: (كل ما تريد معرفته عن القمل والصبيان)، نقلًا عن موقع صحة أونلاين، 23-10-2013م.
http://www.sehaonline.com/slide_show.php?image_id=122
- 7- الدقر، دنزار، مقال: (الموضة القبيحة تطويل الأظافر)، نقلًا عن موقع الموسوعة العالمية للإعجاز العلمي، 22-11-2013م.
http://www.quran-m.com/firas/arabicold/print_details.php?page=show_det&id=1129
- 8- حسن، أحمد حسين، بحث بعنوان: (السواك بين الطب والإسلام)، نقلًا عن موقع موسوعة الإعجاز العلمي، 13-12-2013م.
http://www.quran-m.com/firas/arabicold/?page=show_det&id=287&select_page=3
- 9- الكحيل، د. عبد الدائم، مقال بعنوان: (تنظيف الأسنان يقوي الذاكرة)، نقلًا عن موقع عبد الدائم الكحيل للإعجاز العلمي، 14-12-2013م.
<http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2010-02-02-22-17-58/1193-2013-04-07-23-07-42>
- 10- مخيمر، د. علي، مقال بعنوان: (وما ينطق عن الهوى، الإعجاز الطبي في الهدى النبوي: توجيهات نبوية في سنن الفطرة)، نقلًا عن موقع الجمعية الشرعية الرئيسية، 10-11-2013م.
http://alshareyah.com/index.php?option=com_content&view=article&id=2924:hf7k&catid=175:issue-94&Itemid=902
- 11- موقع دكتور مفاصل، (تعريف التهاب المفصل الصديدي)، 22-6-2015م (راجعى الاصل بالتاريخ).
<http://www.drmafasel.com/modules.php?name=News&file=article&sid=30>
- 12- موقع الصحة للجميع، (تعريف الدزينتاريا الأميبية)، 19-11-2013م.
http://www.health-fa.com/Amoebic_Dysentery.php

- 13- موقع منظمة الصحة العالمية، (تعريف الكوليرا)، 20-11-2013م.
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs107/ar>
- 14- مقال بعنوان: (الإعجاز العلمي في الموضوع)، نقلاً عن وكالة فلسطين اليوم، 12-11-2012م.
<http://paltoday.ps/ar/post/131534/%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B9%D8%AC%D8%A7%D8%B2-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D9%85%D9%8A-%D9%81%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D9%88%D8%B6%D9%88%D8%A1>
- 15- عبد الصمد، محمد كامل، مقال بعنوان: (الإعجاز العلمي في السنة النبوية) نقلاً عن مجلة الإصلاح، العدد 269، 1994م، من ندوات جمعية الإعجاز العلمي للقرآن في القاهرة.
<http://www.alsiraj.net/egaz/html/page08.html>
- 16- المشد، د. هشام بدر الدين، مقال بعنوان: (الإعجاز العلمي في المبالغة في الاستنشاق- الطب النبوي والتهاب الجيوب الأنفية)، الهيئة العالمية للإعجاز العلمي في القرآن والسنة، 11-11-2012م.
<http://www.eajaz.org/index.php/component/content/article/81-Number-XXIII/739-Prophetic-Medicine-and-sinusitis>
- 17- عبد اللطيف، د. عبد الشكور، بحث بعنوان: (الإعجاز في الصلاة والصيام)، من أبحاث المؤتمر العالمي السابع للإعجاز العلمي في القرآن والسنة في الإمارات، 2004م، نقلاً عن موقع الهيئة العامة للإعجاز العلمي، 20-6-2015م
<http://www.eajaz.org/index.php/Encyclopedias/Research-Scientific-Miracles-Encyclopedia/Medicine-and-Life-Sciences/27-%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9%84%D9%85%D9%8A%D8%A9-%D9%81%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%84%D8%A7%D8%A9-%D9%88%D8%A7%D9%84%D8%B5%D9%8A%D8%A7%D9%85>
- 18- مقال بعنوان: (الحجر الصحي اكتشاف نبوي)، نقلاً عن موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي، 7-10-2012م.
<http://www.eajaz.org/index.php/Scientific-Miracles/Medicine-and-Life-Sciences/189-Quarantine-discovery-Nabavi>

19- الغزاوي، د.علي علي، بحث بعنوان: (الحجامة)، نقلاً عن موقع الهيئة العامة للإعجاز العلمي، 31-5-2015م.

<http://www.eajaz.org/index.php/Encyclopedias/Research-Scientific-Miracles-Encyclopedia/Medicine-and-Life-Sciences/22-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D8%AC%D8%A7%D9%85%D8%A9>

20- مقال بعنوان: (الحجامة والفضد)، نقلاً عن موقع الطب النبوي، 7-10-2013م.

<http://www.4muhammed.org/hegamah.htm>

21- بندق، صهباء، بحث بعنوان: (أثر الحجامة على مرضى الروماتويد)، نقلاً عن موقع الهيئة العالمية للإعجاز العلمي، 8-10-2013م.

<http://www.eajaz.org/index.php/component/content/article/80-Number-XXII/685-Cupping-effect-on-patients-with-rheumatoid-arthritis>

22- الصعدي، عادل، مقال: (تحريم أكل لحم الجوارح)، نقلاً عن موقع جامعة الإيمان، 25-4-2016م.

http://www.jameataleman.org/main/articles.aspx?article_no=1770

1- مقال بعنوان: (غطوا الإناء وأوكنوا السقاء)، نقلاً عن موقع موسوعة الإعجاز العلمي، 7-5-2015م.

<http://quran-m.com/container2.php?fun=artview&id=919>

23- صندقجي، د.حسين، مقال بعنوان: (سبع فوائد صحية للممارسة الجنسية الطبيعية) نقلاً عن موقع جريدة الشرق الأوسط، 4-6-2014م.

<http://www.aawsat.com/details.asp?issueno=10626&article=469434#.UppydNLtye0>

24- الأشقر، د. عمر، مقال بعنوان: (ويسألونك عن المحيض قل هو أذى)، نقلاً عن موقع موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، 12-3-2015م.

<http://quran-m.com/quran/article/2761/%D9%88%D9%8A%D8%B3%D8%A3%D9%84%D9%88%D9%86%D9%83-%D8%B9%D9%86-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AD%D9%8A%D8%B6-%D9%82%D9%84-%D9%87%D9%88-%D8%A3%D8%B0%D9%89%D9%8B-%D9%81%D8%A7%D8%B9%D8%AA%D8%B2%D9%84%D9%88%D8%A7-%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%B3%D8%A7%D8%A1-%D9%81%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AD%D9%8A%D8%B6>

- 25- وصفي، د.محمد، مقال بعنوان: (أضرار المباشرة في الدبر)، نقلاً عن موقع إسلام ويب، 4-51-2014م.
<http://fatwa.islamweb.net/fatwa/index.php?page=showfatwa&Option=Fatwaald&Id=10455>
- 26- الكحيل، د. عبد الدائم، مقال بعنوان: (معجزة ولا تقربوا الزنا)، نقلاً عن موقع الإعجاز العلمي للدكتور عبد الدائم الكحيل، 13-6-2014م.
<http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2010-02-02-22-25-21/445-2012-05-19-12-35-47>
- 27- مقال بعنوان: (بيانات الإيدز عالمياً حتى عام 2014م)، نقلاً عن موقع الجزيرة نت، 7-4-2016م.
<http://www.aljazeera.net/news/healthmedicine/2014/7/17/%D8%A8%D9%8A%D8%A7%D9%86%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D8%A5%D9%8A%D8%AF%D8%B2-%D8%B9%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%8A%D8%A7-%D8%AD%D8%AA%D9%89-%D8%B9%D8%A7%D9%85-2014>
- 28- موقع المعرفة العلمي (مادة الدوبامين)، 12-4-2014م.
<http://www.marefa.org/index.php/%D8%AF%D9%88%D9%BE%D8%A7%D9%85%D9%8A%D9%861>
- 29- الكحيل، د. عبد الدائم، مقال بعنوان: (المشاهد الجنسية تتلف الدماغ)، نقلاً عن موقع الدكتور عبد الدائم الكحيل، 30-7-2015م.
<http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2010-02-02-22-17-58/1577-2013-12-31-03-28-32>
- 30- الكحيل، د. عبد الدائم، مقال بعنوان: (معجزة نفث الفراش)، نقلاً عن موقع الكحيل للإعجاز العلمي، 10-10-2014م.
<http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2012-12-04-18-32-28/187-2010-08-08-17-08-15>
- 31- الدسوقي، د.حسني، مقال بعنوان: (صور من إعجاز الطب الوقائي)، نقلاً عن موقع الألوكة، 10-10-2014م.

<http://www.alukah.net/culture/10336/57224/#ixzz2mKcKSlhE>

32- رفعت، أسماء، مقال بعنوان: (التلوث الضوئي أحدث أنواع التلوث التي يسببها الإنسان)، نقلًا عن موقع البيئة تسعة، 15-6-2016م

<https://www.ts3a.com/bi2a/%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%84%D9%88%D8%AB-%D8%A7%D9%84%D8%B6%D9%88%D8%A6%D9%8A>

33- مقال بعنوان: (الصحة في النوم على الشق الأيمن)، نقلًا عن موقع العربية، 11-10-2014م.

<http://www.alarabiya.net/articles/2012/07/14/226258.html>

34- مقال بعنوان: (النوم على البطن مضر)، نقلًا عن موقع الجزيرة نت، 10-4-2016م.

<http://www.aljazeera.net/news/healthmedicine/2015/10/13/%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%88%D9%85-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%A8%D8%B7%D9%86-%D9%85%D8%B6%D8%B1>

35- السقا، د.محمد عبد، بحث بعنوان: (القيلولة وآثارها الصحية الجسدية)، نقلًا عن موقع الألوكة، 11-10-2014م.

<http://www.alukah.net/culture/10336/59764/#ixzz2mKcd8nqG>

36- محمد، فرح، مقال بعنوان: (الإيمان والصحة النفسية)، نقلًا عن موقع اكااديمية علم النفس، 25-8-2015م.

<http://www.acofps.com/vb/showthread.php?t=4734>

37- شلبي، سعد شاكر، مقال بعنوان: (نظرة على علاقة الإنسان في الخالق في المنهج الإسلامي)، نقلًا عن موقع الحوار المتمدن، 25-8-2015م

<http://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=301055>

1- محمد، فرح، مقال بعنوان: (الإيمان والصحة النفسية)، نقلًا عن موقع اكااديمية علم النفس، 25-8-2015م.

<http://www.acofps.com/vb/showthread.php?t=4734>

38- المخزومي، د. أمل، مقال بعنوان: (الإيمان والصحة النفسية)، نقلًا عن موقع مرض الاضطراب الثنائي القطبين، 11-10-2015م.

http://bipolarforarab.blogspot.com/2009/10/blog-post_6507.html

- 39- مقال بعنوان: (دراسة: مستوى الصحة النفسية مرتبط بمدار حفظ القرآن)، نقلاً عن موقع عرب نت الإخباري، 20-6-2016م.
<http://www.arabnet5.com/news/2/26271/%CF%D1%C7%D3%C9-%E3%D3%CA%E6%ED-%C7%E1%D5%CD%C9-%C7%E1%E4%DD%D3%ED%C9-%E3%D1%CA%C8%D8-%C8%E3%DE%CF%C7%D1-%CD%DD%D9-%C7%E1%DE%D1%C2%E4>
- 40- الكحيل، عبد الدايم، مقال بعنوان: (العلاج بالإستماع للقرآن)، نقلاً عن موقع عبد الدايم الكحيل العلمي، 29-6-2016م.
<http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2012-12-04-18-34-25/78-2010-02-26-11-31-50>
- 41- السقا، د.محمد، مقال بعنوان: (الإعجاز النفسي في الصلاة)، نقلاً عن موقع الألوكة، 19-4-2016م.
<http://www.alukah.net/culture/0/60151>
- 42- أبو النجا، إيهاب، مقال بعنوان: (الثبات الإنفعالي عند عبد الله بن حذافة السهمي)، نقلاً عن موقع بيت الإسلام، 25-8-2015م.
<http://muntada.islamtoday.net/1136191-post2.html>
- 43- محمد، يوسف، مقال بعنوان: (المربي والإتزان الإنفعالي)، نقلاً عن موقع صيد الفوائد، 25-8-2015م.
http://www.saaid.net/aldawah/440.htm?print_it=1
- 44- الكحيل، عبد الدائم، مقال بعنوان: (الصبر طريق لعلاج المشاكل)، نقلاً عن موقع عبد الدائم الكحيل للإعجاز العلمي، 4-9-2015م.
<http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2012-12-04-18-20-16/591-2012-12-08-01-26-42>
- 45- التفكير الإيجابي، ضمن سلسلة مهارات الحياة المثلى، مكتبة لبنان، بيروت، ط.1، 2005م
- 46- الكحيل، عبد الدائم، مقال بعنوان: (20 حقيقة نفسية من الكتاب والسنة)، نقلاً عن موقع عبد الدائم الكحيل للإعجاز العلمي، 2-9-2015م.
<http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2010-02-02-22-17-58/392-20->

- 47- الكحيل، عبد الدائم، مقال بعنوان: (الإعجاز العلمي في أذكار النبي الاعظم)، نقلاً عن موقع عبد الدائم الكحيل للإعجاز العلمي، 2-9-2015م.
<http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2012-12-04-18-32-28/862-2013-01-21-17-21-07>
- 48- الحبيب، د. طارق، مقابلة تلفزيونية بعنوان "العقل الباطن"، 3-9-2015م.
<https://www.youtube.com/watch?v=cz81l2LTvIA>
- 49- والرشيدي، د. هيفاء، مقال بعنوان: "العقل الباطن"، نقلاً عن موقع صيد الفوائد، 3-9-2015م.
<http://www.saaid.net/Minute/632.htm>
- 50- الكحيل، عبد الدائم، مقال بعنوان: (التفاؤل سنة نبوية ينادي بها العلماء)، نقلاً عن موقع عبد الدائم الكحيل للإعجاز العلمي، 6-9-2015م.
<http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2012-12-04-18-32-28/863-2013-01-21-19-15-57>
- 51- الحبيب، د. طارق، مقال بعنوان: (دورة ضبط الانفعالات للبروفسور طارق الحبيب في البحرين)، نقلاً عن موقع جريدة الوطن، العدد 29، 3092، 3-2014م.
<http://www.alwatannews.net/PrintedNewsViewer.aspx?ID=THN1xxj833338VyhRrLbEWbUzwA933339933339>
- 52- الحبيب، د. طارق، مقال بعنوان: (ضبط الانفعالات)، نقلاً عن موقع كتاب الشرق، 19-6-2013م.
<http://www.al-sharq.com/news/details/173542#.VeuymdJVikp>
- 53- مقابلة تلفزيونية للدكتور طارق الحبيب في برنامج (نظرة شرعية)، حلقة بعنوان (ضبط الانفعالات)، 10-7-2015م.
<http://www.yourepeat.com/watch/?v=BkuhR8UJeps>
- 54- برنامج تلفزيوني بعنوان (أبواب النفس)، للدكتور طارق الحبيب، حلقة بعنوان (كيف أتحكم بانفعالاتي؟)، 10-7-2015م.
<http://www.youtube.com/watch?v=Mj9XBRSp8ac>
- 55- نجاتي، د. عثمان، بحث بعنوان: (دوافع السلوك في الحديث النبوي)، نقلاً عن موقع واحة النفس المطمئنة، 21-11-2015م.
http://www.elazayem.com/new_page_117.htm

- 56- خروشه، د.خالد، مقال بعنوان: (الهم والحزن، نظرة إسلامية للأسباب والعلاج)، نقلاً عن موقع المسلم، بتصرف، 10-9-2015م.
<http://www.almoslim.net/node/83234>
- 57- الكحيل، عبد الدائم، مقال بعنوان: (الحزن يزيد من خطر الموت)، نقلاً عن موقع عبد الدائم الكحيل للإعجاز العلمي، 10-9-2015م.
<http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2010-02-02-22-17-58/930-2013-02-09-08-47-56>
- 58- الكحيل، د.عبد الدائم، مقال بعنوان: (أسرار الدموع)، نقلاً عن موقع عبد الدائم الكحيل للإعجاز العلمي، 12-9-2015م.
<http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2010-02-02-22-33-29/1385-2013-07-07-15-11-42>
- 59- المالكي، سليمان بن يحيى، مقال بعنوان: (الخلق الذي لا يفارق النبي)، نقلاً عن موقع صيد الفوائد، 3-9-2015م.
<http://www.saaid.net/Doat/slman/143.htm>
- 60- الكحيل، د. عبد الدائم، مقال بعنوان: (صدقة بلا تكاليف)، نقلاً عن موقع عبد الدائم الكحيل للإعجاز العلمي، 1-9-2015م.
<http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2012-12-04-18-32-28/843-2013-01-19-21-43-34>
- 61- الكحيل، عبد الدائم، مقال بعنوان: (لماذا الابتسامة صدقة)، نقلاً عن موقع عبد الدائم الكحيل للإعجاز العلمي، 1-9-2015م.
<http://www.kaheel7.com/ar/index.php/2012-12-04-18-32-28/740-2013-01-05-21-03-57>
- 62- الصاعدي، ماجد، مقال بعنوان: (التسامح وعلاقته بعلم النفس)، نقلاً عن موقع أكاديمية علم النفس، 2-9-2015م.
<http://www.acofps.com/vb/showthread.php?t=861>
- 63- حمامة، د.حسني، مقال بعنوان: (دلالات إعجازية في غض البصر)، نقلاً عن موقفة الألوكة، 11-24-2016م.
<http://www.alukah.net/web/hosnihamama/0/57243>

- 1- (**Treating bad breath via tongue cleaning**), Animated-teeth.
http://www animated-teeth.com/bad_breath/t4z_tongue_cleaning.htm
- 2- Dobson, Roger, (**Can dogs give you breast cancer?**) ,Dailymail, October 30, 2007.
<http://www.dailymail.co.uk/health/article-490581/Can-dogs-breast-cancer-Bizarre-medical-theories-experts-claim-actually-true.html>
- 3- Bates, Daniel, (**How being married can help you survive cancer**), Dailymail, September 24, 2013.
<http://www.dailymail.co.uk/health/article-2430365/Marriage-improves-cancer-survival-rate-20-BETTER-chemotherapy.html>
- 4- Bates, Daniel, (**How being married can help you survive cancer**), Dailymail, September 24, 2013.
<http://www.dailymail.co.uk/health/article-2430365/Marriage-improves-cancer-survival-rate-20-BETTER-chemotherapy.html>
- 5- Jaslon, Ryan, (**Married cancer patients live longer than singles with the disease**), cbcnews, September 27, 2013 ¹
http://www.cbcnews.com/8301-204_162-57604370/
- 6-Will, Stiwetr, (**How to beat your demons, literally: Siberian psychologists thrash patients with STICKS to help them kick their addictions**), Dailymail, January 7, 2013.
<http://www.dailymail.co.uk/news/article-2258395/How-beat-addictions-literally-Siberian-psychologists-thrash-patients-sticks-help-kick-habits.html>
- 7- Maman, Fabien, **The Role of Music in the Twenty-First Century**, Tama-Do Press, California, 1997.
- 8- Tomatis Alfred, **The Conscious Ear**, Station Hill Press, New York, 1991.
- 9- Dr.Roizen, Michael, (**How Forgiveness Boosts Immunity and Reduces Stress**), sharcare.

<http://www.realage.com/soothe-stress/forgiveness-boosts-your-immune-system-fights-depression-and-stress>

10- Simon, Emiliana, (**Is Kindness Really Its Own Reward?**), greatergood, June 1, 2008.

http://greatergood.berkeley.edu/article/item/is_kindness_really_its_own_reward

11- Dr. Wothington, Everett , (**The new science of forgiveness**), greatergood , Sept 1, 2004.

http://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_new_science_of_forgiveness

12- Emoto, Masaru, **The Message from Water**, HADO Kyoikusha, Tokyo, 1999.

ملحق: استبيان

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتمد على دراسة ووصف الظاهرة في الوقت الحاضر وكما هي في الواقع، وهو المنهج المناسب والأفضل لمثل هذه الدراسات.

مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة الخليل.

عينة الدراسة:

تتكون عينة الدراسة من 50 طالب وطالبة من طلبة جامعة الخليل، والجدول رقم (1) يبين خصائص عينة الدراسة:

جدول رقم (1): خصائص عينة الدراسة

المتغيرات	البدائل	العدد	النسب المئوية %
الجنس	ذكر	22	44
	أنثى	28	56
	المجموع	50	100
الكلية	الشريعة	10	20
	التربية	10	20
	الأداب	12	24
	العلوم	7	14
	التمويل والإدارة	11	22
	المجموع	50	100

يلاحظ من الجدول السابق أنه فيما يتعلق بمتغير الجنس فقد شكلت فئة (ذكر) ما نسبته 44 % من إجمالي حجم العينة، و شكلت فئة (أنثى) ما نسبته 56 % من إجمالي حجم العينة. فيما يتعلق بمتغير الكلية فقد شكلت فئة (الشريعة) ما نسبته 20 % من إجمالي حجم العينة، و شكلت فئة (التربية) ما نسبته 20 % من إجمالي حجم العينة، و شكلت فئة (الأداب) ما نسبته 24 % من إجمالي حجم العينة، و شكلت فئة (العلوم) ما نسبته 14 % من إجمالي حجم العينة، و شكلت فئة (التمويل والإدارة) ما نسبته 22 % من إجمالي حجم العينة.

أداة الدراسة:

استخدمت الباحثة أداة الاستبيان لقياس العلاقة بين انخفاض أو ارتفاع الصحة النفسية مقارنة بارتفاع أو انخفاض مستوى الإيمان عند الفرد والتي تكونت من 34 فقرة مقسمة إلى مجالين، مجال الإيمان ومجال الصحة النفسية، وتدرج الإجابة على الفقرات من الإجابة (أبدأ) إلى الإجابة (دائمًا) وتدرج الدرجات على المقياس من (1-5) على مقياس ليكرت.

ثبات الأداة

لقياس ثبات أداة الدراسة تم استخدام ثبات الاتساق الداخلي لمجالات أداة الدراسة بالإضافة إلى الدرجة الكلية للمجالات والفقرات باستخدام معامل الثبات كرونباخ ألفا وكانت النتائج على النحو التالي :

جدول رقم(2)

معاملات الثبات

المجال	عدد الفقرات	معامل الثبات ألفا كرونباخ
مستوى الإيمان	17	0.83
مستوى الصحة النفسية	17	0.61
الدرجة الكلية	34	0.80

كما يتضح من الجدول السابق تراوحت قيم معاملات الثبات (0.61_0.83) عند مجالات الدراسة، كما بلغت قيمة معامل الثبات الكلية (0.80)، مما يدل على أن أداة الدراسة الحالية قادرة على إنتاج 80% من النتائج الحالية فيما لو تم إعادة القياس والبحث واستخدامها مرة أخرى بنفس الظروف، وهذه القيم اعتبرت مناسبة لأغراض الدراسة والأهداف التي وضعت هذه المجالات و فقراتها من أجلها.

صدق الأداة:

تم التحقق من صدق أداة الدراسة بعرضها على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص، والذين أبدوا بعض الملاحظات والآراء حول مدى صلاحية المقياس في تحديد العلاقة بين انخفاض أو ارتفاع الصحة النفسية مقارنة بارتفاع أو انخفاض مستوى الإيمان عند الفرد، وقد أشاروا إلى صلاحية فقراته وملائمته لهذا الغرض.

المبني على طريقة Factor Analysis كما تم حساب معاملات الاستخراج باستخدام أسلوب التحليل العاملي والتي توضح قيم معاملات الاستخراج لكل فقرة من فقرات محاور Principal Components المكونات الأساسية أداة الدراسة حسب كل محور، حيث يتضح ارتفاع جميع هذه القيم عن 0.5 مما يدل على تمتع أداة الدراسة بصدق عالي وأن أداة الدراسة المستخدمة قادرة بدرجة مرتفعة على تحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها، والجدول التالي يوضح نتائج التحليل العاملي.

جدول رقم (3)

مصفوفة قيم معاملات الاستخراج

رقم الفقرة	معاملات الاستخراج	رقم الفقرة	معاملات الاستخراج
.1	0.75	.18	0.70
.2	0.64	.19	0.67
.3	0.76	.20	0.71

0.81	.21	0.67	.4
0.74	.22	0.74	.5
0.73	.23	0.81	.6
0.81	.24	0.76	.7
0.74	.25	0.68	.8
0.73	.26	0.78	.9
0.71	.27	0.73	.10
0.72	.28	0.78	.11
0.63	.29	0.68	.12
0.77	.30	0.68	.13
0.75	.31	0.71	.14
0.85	.32	0.65	.15
0.63	.33	0.72	.16
0.76	.34	0.77	.17

خطوات تطبيق الدراسة:

1. بعد التأكد من صدق أداة الدراسة قامت الباحثة بطبع وتوزيع (50) استبيان على مجموعة من طلبة جامعة الخليل .
2. قام الطلبة بتعبئة الاستبيان بما هو مطلوب منهم وبعد ذلك قامت الباحثة بجمعها منهم وقد بلغت الاستبيانات المسترجعة (50) استبيان بنسبة استرجاع مقدارها 100%.
3. قامت الباحثة بإدخال الاستبيانات إلى جهاز الحاسوب لتحليل النتائج باستخدام برنامج التحليل الإحصائي.

متغيرات الدراسة:

المتغيرات الديمغرافية: (الجنس، الكلية).

المتغيرات المستقلة: (مستوى إيمان الفرد).

المتغيرات التابعة: (مستوى الصحة النفسية للفرد).

المعالجة الإحصائية:

بعد جمع بيانات الدراسة، قامت الباحثة بمراجعتها تمهيدا لإدخالها إلى الحاسوب وقد تم إدخالها للحاسوب بإعطائها أرقام معينة أي بتحويل الإجابات اللفظية إلى رقمية حيث أعطيت الإجابة دائما 5 درجات، والإجابة غالبا 4 درجات، والإجابة أحيانا 3 درجات، والإجابة نادرا درجتين، أما الإجابة أبدا فقد أعطيت درجة واحدة بحيث كلما زادت الدرجة زادت درجة استجابات أفراد عينة الدراسة نحو العلاقة بين انخفاض أو ارتفاع الصحة النفسية مقارنة بارتفاع أو انخفاض مستوى الإيمان عند الفرد .

وقد تمت المعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات باستخراج الأعداد والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج معاملات الارتباط بيرسون بالإضافة إلى اختبارات وتحليل التباين الأحادي، وتم استخدام معادلة الثبات كرونباخ ألفا لفحص ثبات أداة الدراسة ومعاملات الارتباط بيرسون لفحص صدق أداة SPSS. الدراسة، وذلك باستخدام الحاسوب باستخدام برنامج الرزم الإحصائية.

مفتاح التصحيح

بعد إعطاء اتجاهات أفراد العينة أرقاما تمثل أوزان اتجاهاتهم من (1 _ 5)، تم حساب فرق أدنى قيمة وهي 1 من أعلى قيمة وهي 5 = 4 وهو ما يسمى المدى، ثم تم قسمة قيمة المدى على عدد المجالات المطلوبة في الحكم على النتائج وهو 5 ليصبح الناتج $0.8 = 5/4$ ؛ وبالتالي نستمر في زيادة هذه القيمة ابتداء من أدنى قيمة وذلك لإعطاء الفترات الخاصة بتحديد الحالة أو الاتجاه بالاعتماد على الوسط الحسابي، والجدول رقم (4) يوضح ذلك :

جدول رقم (4)

مفتاح التصحيح

الحالة	الوسط الحسابي
منخفضة جدا	أقل من 1.8
منخفضة	من 1.8 _ أقل من 2.6
متوسطة	من 2.6 _ أقل من 3.4
مرتفعة	من 3.4 _ أقل من 4.2
مرتفعة جدا	من 4.2 فأكثر

الفصل الرابع

تحليل الفقرات:

الجدول رقم(5): يوضح النسب المئوية و الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الأداة المتعلقة بمستوى الإيمان عند الفرد

الرقم	مستوى الإيمان عند الفرد	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1.	هل أنت متوكل على الله في كل أمور حياتك	90.0%	6.0%	4.0%	0.0%	0.0%	4.86	0.45	مرتفعة جدا
2.	هل تعتقد أن الله يحبك	50.0%	42.0%	6.0%	0.0%	2.0%	4.38	0.78	مرتفعة جدا
3.	هل تستقبل أقدار الله تعالى بكامل الرضا والصبر	52.0%	34.0%	12.0%	2.0%	0.0%	4.36	0.78	مرتفعة جدا
4.	هل تعتمد على الدعاء كوسيلة لتحقيق ما تريد	54.0%	28.0%	16.0%	2.0%	0.0%	4.34	0.82	مرتفعة جدا

								مع الأخذ بالأسباب	
مرتفعة جدا	0.95	4.20	2.0%	4.0%	12.0%	36.0%	46.0%	أنت مسلم، هل تتعامل مع الآخرين بمقتضى المفهوم هذا	.5
مرتفعة	0.92	4.18	4.0%	0.0%	10.0%	46.0%	40.0%	هل تلجأ إلى الصلاة إذا ما أهمك شيء	.6
مرتفعة	0.71	4.16	0.0%	0.0%	18.0%	48.0%	34.0%	هل تعتقد أنك على قدر جيد من الإيمان	.7
مرتفعة	1.00	4.12	2.0%	2.0%	26.0%	22.0%	48.0%	هل توافق على أن الخير لا ينقطع في الأمة إلى قيام الدين	.8
مرتفعة	1.02	4.10	4.0%	2.0%	16.0%	36.0%	42.0%	هل تعتقد أن ما أصابك لم يكن ليخطأك	.9
مرتفعة	0.71	4.06	0.0%	0.0%	22.0%	50.0%	28.0%	هل تعتقد أن الخطأ من صلب الفطرة الإنسانية	.10
مرتفعة	0.89	3.94	4.0%	0.0%	18.0%	54.0%	24.0%	هل أنت إنسان صادق	.11
مرتفعة	1.07	3.62	2.0%	14.0%	28.0%	32.0%	24.0%	هل تعتبر نفسك مواظب على عبادة غض البصر	.12
مرتفعة	1.03	3.58	6.0%	2.0%	40.0%	32.0%	20.0%	هل تستخدم النصيحة كأسلوب لتغيير سلوكك	.13

								خاطيء لآحظته على آدهم	
مرتفعة	1.30	3.56	8.0%	12.0%	30.0%	16.0%	34.0%	14. هل تعتقد أنك متمسك بتعاليم النبي فيما يتعلق بالخصومة، فلا تخاصم آخاك فوق ثلاث	
متوسطة	1.10	3.18	8.0%	14.0%	44.0%	20.0%	14.0%	15. ما هو مستوى تلاوتك للقرآن شهريآ	
متوسطة	1.13	3.10	6.0%	28.0%	28.0%	26.0%	12.0%	16. هل تواظب على أذكار الصباح والمساء والأدعية المأثورة في المناسبات المختلفة	
منخفضة	0.98	1.64	62.0%	20.0%	12.0%	4.0%	2.0%	17. هل تتهاون في الخلوة الشرعية، فتخلو بالجنس الآخر	
مرتفعة	0.48	4.01	6.5%	6.0%	20.1%	31.3%	36.1%	الدرجة الكلية	

يوضح الجدول السابق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات أداة الدراسة التي تقيس مستوى الإيمان عند الفرد مرتبة ترتيبياً تنازلياً حسب الأوساط الحسابية، وتشير الدرجة الكلية الواردة في الجدول أن اتجاهات المبحوثين كانت مرتفعة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لهذه الدرجة على الدرجة الكلية للمقياس (4.01) مع انحراف معياري مقداره (0.48) مما يدل ارتفاع على مستوى الإيمان عند الأفراد.

ورُتبت فقرات الأداة ترتيباً تنازلياً حسب الأوساط الحسابية، وقد جاء في مقدمة هذه الفقرات: الفقرة (هل أنت متوكل على الله في كل أمور حياتك) بمتوسط حسابي مقداره (4.86) وانحراف معياري مقداره (0.45)، الفقرة (هل تعتقد أن الله يحبك) بمتوسط حسابي مقداره (4.38) وانحراف معياري مقداره (0.78)، الفقرة (هل تستقبل أقدار الله تعالى بكامل الرضا والصبر) بمتوسط حسابي مقداره (4.36) وانحراف معياري مقداره (0.78)، الفقرة (هل تعتمد على الدعاء كوسيلة لتحقيق ما تريد مع الأخذ بالأسباب) بمتوسط حسابي مقداره (4.34) وانحراف معياري مقداره (0.82).

في حين كانت أدنى الفقرات: الفقرة (هل تنهون في الخلوة الشرعية، فتخلو بالجنس الآخر) بمتوسط حسابي مقداره (1.64) وانحراف معياري مقداره (0.98)، الفقرة (هل تواظب على أذكار الصباح والمساء والأدعية المأثورة في المناسبات المختلفة) بمتوسط حسابي مقداره (3.1) وانحراف معياري مقداره (1.13)، الفقرة (ما هو مستوى تلاوتك للقرآن شهرياً) بمتوسط حسابي مقداره (3.18) وانحراف معياري مقداره (1.1)، الفقرة (هل تعتقد أنك متمسك بتعاليم النبي فيما يتعلق بالخصومة، فلا تخاصم أخاك فوق ثلاث) بمتوسط حسابي مقداره (3.56) وانحراف معياري مقداره (1.3).

و من خلال آراء المبحوثين واتجاهاتهم العالية والموافقة، يمكن تلخيص ما سبق بالاستنتاجات التالية: مستوى الإيمان عند الأفراد تتمثل بأنهم متوكلون على الله في كل أمور حياتهم، يعتقدون أن الله يحبهم، يستقبلون أقدار الله تعالى بكامل الرضا والصبر، يعتمدون على الدعاء كوسيلة لتحقيق ما يريدون مع الأخذ بالأسباب، يتعاملون مع الآخرين بمقتضى مفهوم أنهم مسلمين، يلجأون إلى الصلاة إذا ما أهمهم شيء، هل يعتقدون أنهم على قدر جيد من الإيمان، يوافقون على أن الخير لا ينقطع في الأمة إلى قيام الدين، يعتقدون أن ما أصابهم لم يكن ليخطئهم، يعتقدون أن الخطأ من صلب الفطرة الإنسانية، يعتبرون أنفسهم أناس صادقين، و مواظبين على عبادة غض البصر، يستخدمون النصيحة كأسلوب لتغيير سلوك خاطئ لاحظوه على أحدهم، يعتقدون أنهم متمسكون بتعاليم النبي فيما

يتعلق بالخصومة، فلا يخاصمون إخوانهم فوق ثلاث لكن من خلال آراء المبحوثين واتجاهاتهم المعارضة والمنخفضة، تم رفض ما يلي : التهاون في الخلوة الشرعية والخلو بالجنس الآخر.

الجدول رقم(6): يوضح النسب المئوية و الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الأداة المتعلقة بمستوى الصحة النفسية عند الفرد:

الرقم	مستوى الصحة النفسية عند الفرد	دائماً	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
1.	هل أنت إنسان متصالح مع ذاتك	26.0%	46.0%	24.0%	4.0%	0.0%	3.94	0.82	مرتفعة
2.	هل أنت إنسان سعيد	34.0%	28.0%	34.0%	2.0%	2.0%	3.90	0.97	مرتفعة
3.	هل تقبل على الحياة بنظرة متفائلة	24.0%	44.0%	28.0%	2.0%	2.0%	3.86	0.88	مرتفعة
4.	هل تشعر بسلام وأمان داخلي	22.0%	50.0%	24.0%	0.0%	4.0%	3.86	0.90	مرتفعة
5.	هل تعفو عن الآخرين مع قدرتك على الانتقام	34.0%	26.0%	30.0%	8.0%	2.0%	3.82	1.06	مرتفعة
6.	هل تعتبر نفسك ذو مناعة نفسية وجسدية قوية	22.0%	40.0%	20.0%	16.0%	2.0%	3.64	1.06	مرتفعة
7.	هل أنت إنسان تتحلى بالإيثار	20.0%	34.0%	34.0%	12.0%	0.0%	3.62	0.95	مرتفعة

متوسطة	0.98	3.36	4.0%	16.0%	28.0%	44.0%	8.0%	هل تستطيع السيطرة على انفعالاتك	.8
متوسطة	0.92	3.34	2.0%	18.0%	30.0%	44.0%	6.0%	هل تشعر بتشتت الفكر وضياح التركيز	.9
متوسطة	0.87	3.16	4.0%	14.0%	48.0%	30.0%	4.0%	هل تتخذ قرارات خاطئة ومتسرعة	.10
متوسطة	1.14	3.14	10.0%	20.0%	24.0%	38.0%	8.0%	هل تشعر بالاكتئاب	.11
متوسطة	1.41	3.12	20.0%	12.0%	24.0%	24.0%	20.0%	إذا شتمك أحدهم أترد عليه بالمثل	.12
متوسطة	1.20	2.98	20.0%	6.0%	36.0%	32.0%	6.0%	هل تعتقد أن الأمل مفقود بإصلاح الناس في مجتمعك	.13
متوسطة	1.02	2.84	8.0%	30.0%	38.0%	18.0%	6.0%	إذا أخطأ أحدهم فهل تتبرأ من الفعل والفاعل	.14
متوسطة	1.24	2.76	18.0%	26.0%	28.0%	18.0%	10.0%	هل تشعر بالخوف الغير مبرر	.15
منخفضة	0.99	2.30	22.0%	40.0%	26.0%	10.0%	2.0%	هل تشعر باليأس والعجز	.16
منخفضة	1.11	1.80	56.0%	20.0%	16.0%	4.0%	4.0%	هل عانيت من ارتفاع ضغط الدم أو قرحة لأسباب نفسية	.17
مرتفعة	0.39	3.44	10.4%	14.5%	28.9%	31.2%	15.1%	الدرجة الكلية	

يوضح الجدول السابق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل فقرة من فقرات أداة الدراسة التي تقيس مستوى الصحة النفسية عند الفرد مرتبة ترتيباً تنازلياً حسب الأوساط الحسابية، وتشير الدرجة الكلية الواردة في الجدول أن اتجاهات المبحوثين كانت مرتفعة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لهذه الدرجة على الدرجة الكلية للمقياس (3.44) مع انحراف معياري مقداره (0.39) مما يدل على ارتفاع مستوى الصحة النفسية عند الأفراد.

ورتبت فقرات الأداة ترتيباً تنازلياً حسب الأوساط الحسابية، وقد جاء في مقدمة هذه الفقرات: الفقرة (هل أنت إنسان متصلح مع ذاتك) بمتوسط حسابي مقداره (3.94) وانحراف معياري مقداره (0.82)، الفقرة (هل أنت إنسان سعيد) بمتوسط حسابي مقداره (3.9) وانحراف معياري مقداره (0.97)، الفقرة (هل تقبل على الحياة بنظرة متفائلة) بمتوسط حسابي مقداره (3.86) وانحراف معياري مقداره (0.88)، الفقرة (هل تشعر بسلام وأمان داخلي) بمتوسط حسابي مقداره (3.86) وانحراف معياري مقداره (0.9) .

في حين كانت أدنى الفقرات: الفقرة (هل عانيت من ارتفاع ضغط الدم أو قرحة لأسباب نفسية) بمتوسط حسابي مقداره (1.8) وانحراف معياري مقداره (1.11)، الفقرة (هل تشعر باليأس والعجز) بمتوسط حسابي مقداره (2.3) وانحراف معياري مقداره (0.99)، الفقرة (هل تشعر بالخوف الغير مبرر) بمتوسط حسابي مقداره (2.76) وانحراف معياري مقداره (1.24)، الفقرة (إذا أخطأ أحدهم فهل تتبرأ من الفعل والفاعل) بمتوسط حسابي مقداره (2.84) وانحراف معياري مقداره (1.02) .

و من خلال آراء المبحوثين واتجاهاتهم العالية والموافقة ، يمكن تلخيص ما سبق بالاستنتاجات التالية: مستوى الصحة النفسية عند الأفراد تتمثل بأنهم متصلحون مع ذاتهم، هم أناس سعداء، يقبلون على الحياة بنظرة متفائلة، يشعرون بسلام وأمان داخلي، يعفون عن الآخرين مع قدرتهم على الانتقام، يعتبرون أنفسهم ذوو مناعة نفسية وجسدية قوية، ويتحلون بالإيثار.

لكن من خلال آراء المبحوثين واتجاهاتهم المعارضة والمنخفضة، تم رفض ما يلي: شعورهم باليأس والعجز، المعاناة من ارتفاع ضغط الدم أو قرحة لأسباب نفسية.

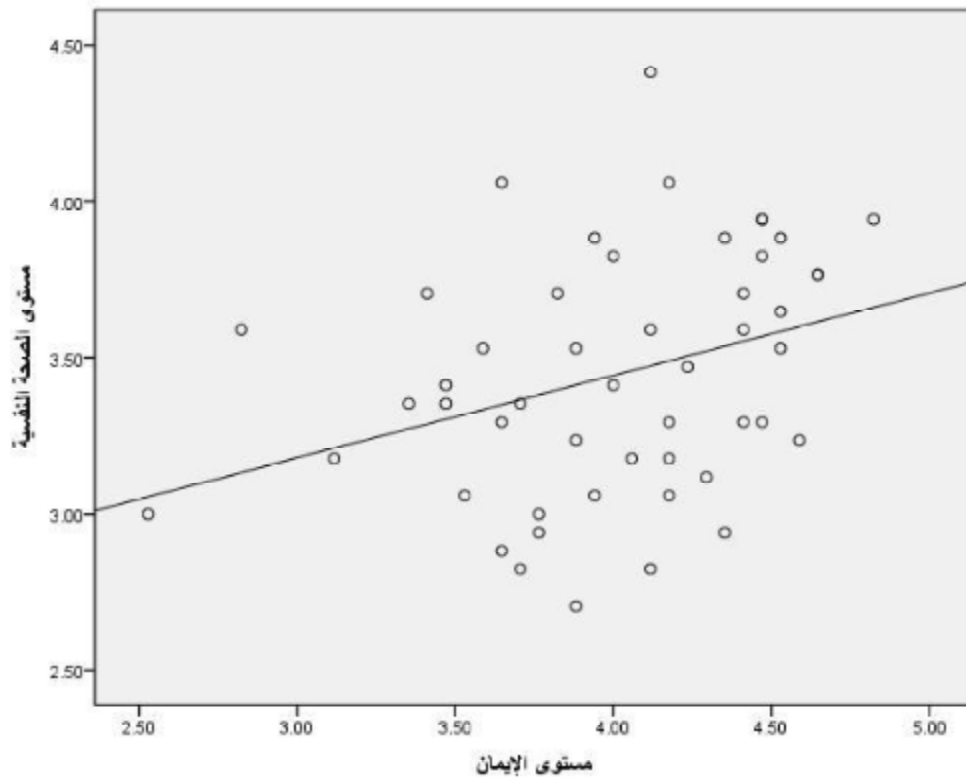
الجدول التالي يوضح نتائج تحليل معامل الارتباط بيرسون؛ لتوضيح مدى وجود علاقة بين انخفاض أو ارتفاع الصحة النفسية مقارنة بارتفاع أو انخفاض مستوى الإيمان عند الفرد .

جدول رقم (7)

نتائج تحليل معامل الارتباط بيرسون بين مستوى الإيمان عند الفرد و الصحة النفسية لديه

المتغير المستقل	المتغير التابع	العدد	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة الإحصائية
مستوى الإيمان لدى الفرد	مستوى الصحة النفسية	50	0.330	0.019

من الجدول السابق يلاحظ بأنه توجد علاقة دالة إحصائية بين انخفاض أو ارتفاع الصحة النفسية مقارنة بارتفاع أو انخفاض مستوى الإيمان عند الفرد (مستوى الدلالة = $0.019 < 0.05$)؛ حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون 0.33 وهو متوسط وإشارته موجبة مما يدل على أن العلاقة طردية بين الإيمان والصحة النفسية، ويستنتج بأن ارتفاع مستوى الإيمان عند الفرد يؤدي إلى ارتفاع الصحة النفسية لديه بدرجة متوسطة، والرسم البياني التالي يوضح هذه العلاقة.



الفروق حسب الجنس والكلية:

من أجل دراسة الفروق في مستوى الإيمان والصحة النفسية حسب متغيرات الجنس والكلية، تم استخدام اختباري تحليل التباين الأحادي واختبار ت للعينات المستقلة، والجدول التالي يوضح ذلك:

المجال	جنس	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبارات	مستوى الدلالة الإحصائية
مستوى الإيمان	ذكر	22	3.9225	.56637	-1.084	0.284
	أنثى	28	4.0714	.40481		
مستوى الصحة النفسية	ذكر	22	3.5481	.40810	1.708	0.094
	أنثى	28	3.3634	.35585		
المجال	الكلية	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ف	مستوى الدلالة الإحصائية
مستوى الإيمان	الشريعة	10	4.3353	.18404	3.909	0.008
	التربية	10	4.1588	.33050		
	الأداب	12	3.8971	.62813		
	العلوم	7	3.5462	.39999		
	التمويل والإدارة	11	3.9786	.43567		
	الشريعة	10	3.4706	.35619	2.704	0.042
مستوى الصحة النفسية	التربية	10	3.3176	.40012		
	الأداب	12	3.2353	.38039		
	العلوم	7	3.6975	.44337		
	التمويل والإدارة	11	3.6043	.23689		
	الشريعة	10	3.4706	.35619	2.704	0.042

من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستويي الإيمان و الصحة النفسية حسب متغير

الجنس (مستويات الدلالة <0.05) مما يدل على ان مستويي الإيمان و الصحة النفسية للذكور والإناث متساوية، من

ناحية أخرى تبين وجود فروق دالة إحصائية في مستويي الإيمان و الصحة النفسية حسب متغير الكلية(مستويات الدلالة >0.05)، حيث اظهرت الاختبارات الثنائية بأن مستوى الإيمان لطلبة كلية الشريعة والتربية أعلى من مستوى الإيمان لطلبة كلية العلوم، وكذلك أظهرت الاختبارات الثنائية بأن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم والتمويل والإدارة أعلى من طلبة باقي الكليات.

نتائج الدراسة:

بعد إجراء هذه الدراسة والتي هدفت إلى دراسة العلاقة بين انخفاض أو ارتفاع الصحة النفسية مقارنة بارتفاع أو انخفاض مستوى الإيمان عند الفرد، توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

تبين ارتفاع مستوى الإيمان عند الأفراد، و بأنهم متوكلون على الله في كل أمور حياتهم، يعتقدون أن الله يحبهم، يستقبلون أقدار الله تعالى بكامل الرضا والصبر، يعتمدون على الدعاء كوسيلة لتحقيق ما يريدون مع الأخذ بالأسباب، يتعاملون مع الآخرين بمقتضى مفهوم أنهم مسلمين، يلجأون إلى الصلاة إذا ما أهمهم شيء، هل يعتقدون أنهم على قدر جيد من الإيمان، يوافقون على أن الخير لا ينقطع في الأمة إلى قيام الدين، يعتقدون أن ما أصابهم لم يكن ليخطئهم، يعتقدون أن الخطأ من صلب الفطرة الإنسانية، يعتبرون أنفسهم أناس صادقين، و مواطنين على عبادة غض البصر، يستخدمون النصيحة كأسلوب لتغيير سلوك خاطئ لاحظوه على أحدهم، يعتقدون أنهم متمسكون بتعاليم لكنهم لا يتهاونون في الخلوة الشرعية والخلو بالجنس النبي فيما يتعلق بالخصومة، فلا يخاصمون إخوانهم فوق ثلاث. الآخر.

كما تبين ارتفاع مستوى الصحة النفسية عند الأفراد. وأنهم متصالحون مع ذاتهم، هم أناس سعداء، يقبلون على الحياة بنظرة متفائلة، يشعرون بسلام وأمان داخلي، يعفون عن الآخرين مع قدرتهم على الانتقام، يعتبرون أنفسهم ذوو مناعة نفسية وجسدية قوية، ويتحلون بالإيثار. لكنهم لا يشعرون باليأس والعجز، أو المعاناة من ارتفاع ضغط الدم أو قرحة لأسباب نفسية.

كما تبين وجود علاقة دالة إحصائية بين انخفاض أو ارتفاع الصحة النفسية مقارنة بارتفاع أو انخفاض مستوى الإيمان عند الفرد وبأن ارتفاع مستوى الإيمان عند الفرد يؤدي إلى ارتفاع الصحة النفسية لديه بدرجة متوسطة.

كما تبين عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستويي الإيمان و الصحة النفسية حسب متغير الجنس مما يدل على ان مستويي الإيمان و الصحة النفسية للذكور والإناث متساوية، بينما تبين وجود فروق دالة إحصائية في مستويي الإيمان و الصحة النفسية حسب متغير الكلية حيث تبين بأن مستوى الإيمان لطلبة كلية الشريعة والتربية أعلى من مستوى الإيمان لطلبة كلية العلوم، و بأن مستوى الصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم والتمويل والإدارة أعلى من طلبة باقي الكليات.