



الهيئة العامة للثقافة
قسم الشؤون الفكرية والثقافية

إذاعة الكفيل

سلسلة من حلقات برامج إذاعة الكفيل

صوت المرأة المسلمة

ينبوع العافية

إعداد

سعدية الساعدي



الجمهورية الإسلامية الإيرانية
قلم الشورى والفكرية والثقافية

الإذاعة

كربلاء المقدسة

FM-95.3MHZ

النجف الأشرف

FM-103.9MHZ

ذي قار

FM-95.3MHZ

ميسان

FM-98.3MHZ

radio@alkafeel.net

الكتاب: ينبوع العافية.

الإعداد: سعدية الساعدي.

التقديم: نورا الخاقاني.

المونتاج الإذاعي: نور حسن.

الناشر: قسم الشؤون الفكرية والثقافية في العتبة العباسية المقدسة / شعبة إذاعة الكفيل.

التصميم: علاء سعيد الأسدي.

الإخراج الطباعي: شيماء سامي.

التدقيق اللغوي: عمار كريم السلامي.

المطبعة: مطبعة دار الكفيل.

الطبعة: الأولى.

عدد النسخ: ٢٠٠٠

صفر ١٤٣٦ هـ - كانون الأول ٢٠١٤ م

المقدمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وصلى الله على محمد وآله الطاهرين وسلاماً على أصحابه البررة المستجبين
واللعن الدائم على أعدائهم أجمعين إلى قيام يوم الدين.

أما بعد: لا يخفى أننا مازلنا بحاجة إلى تكريس الجهود ومضاعفتها نحو
نشر المفاهيم الأخلاقية والتربوية وترسيخ المفاهيم الإيمانية التي تضمنتها
رسالة الإسلام لبناء الفرد بناءً فعلياً حقيقياً؛ ليكون انطلاقة سليمة لبناء ذلك
الكيان الإنساني الشامخ الذي ماهو إلا اللبنة الأولى لبناء مجتمع إسلامي راسخ
البنیان، عتيد المراسي، لذا ومساهمةً في ذلك جاءت برامج إذاعة الكفيل صوت
المرأة المسلمة كسبيل للوصول إلى ذلك، وقد أخذت هذه البرامج طريقها إلى
أسماع الكثيرين عبر أثيرها وعبر شبكة الإنترنت العالمية صوتاً، ولأجل تعميم
الفائدة إرتأت الإذاعة إيصال برامجها كتابياً إلى أيدي الذين لم يسعفهم الوقت
لسماعها وذلك بطباعة بعض من برامجها وإصدارها كرايس.

الحلقة الأولى

أثر التربية الدينية على المجتمع

إنَّ الإنسان وبصورة جازمة لا يمكنه أن يبلغ أي مبلغ من النضوج الفكري أو التقدم الاجتماعي من دون أن تتوفر له التربية الواعية الهادفة إلى تكوينه، وإلى تنمية وعيه وبناء شخصيته، فإنَّ التربية لم تعد بجميع ما لها من الخطط لونها من ألوان الترف أو ظاهرة من ظواهر الكمالية التي يمكن الاستغناء عنها، وإنَّما هي ضرورة من ضروريات الحياة وشأن أصيل من شؤون الإنسان، فلها دخل ذاتي في رقي حياته الخاصة والعامة؛ فهي تعدّه للمجتمع بما له وما فيه من القواعد والنظم والقيم والتقاليد، كما يمكنه من أن يكيف نفسه مع أفراد مجتمعه في إطار هذه القواعد، ولهذا نقول: إنَّ التربية هي المرآة التي تنعكس عليها فلسفة المجتمع وتطلعاته وأهدافه، فالشعوب التي تتوفر لها عناصر التربية الصحية تستطيع وببساطة أن تبلغ أهدافها في المجالات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية، وأما الشعوب التي لا تنعم بذلك، فلا بد أن تتخلف عن مسيرة

الأمم المآطورة.

وإنَّ السبب الذي من أجله يحتاج المجتمع إلى التربية هو أنَّ الأطفال الذين يولدون يكونون كالصفحة البيضاء وبفضل التربية السليمة يصبحون أشخاصاً أسوياء، وأنَّ وجود المجتمع وبقاءه واستمراره يتوقف على عملية النقل الثقافي، وهذا النقل يتم بانتقال عادات العمل والتفكير من الكبار إلى الناشئين، فبغير انتقال المثل العليا والآمال والمطامح والآراء إلى أولئك الوافدين عليها لا يمكن حياة الجماعة أو المجتمع أن تدوم، ولا يخفى عليك أنَّ أسمى أنواع التربية وأكثرها عطاءً للإنسان هي التربية الدينية التي تهدف إلى النمو الروحي والتهديب النفسي، وتنمية السلوك وتعويد النفس على العادات الصالحة، والأخلاق الفاضلة والمثل العليا.

إنَّ الدين يمنح الإنسان قوة الإيمان والتعقل والبصيرة، وهذه القوى بحدِّ ذاتها تشكل طاقات روحية تسعى إلى تدعيم الخير في قلوب البشر، وهذا هو أسمى وأنبل الغايات الإنسانية، بل إنَّ الدين هو العاصم الوحيد من الانحطاط الفكري والخلقي، وهو الذي يساعد على تطهير النفوس، وصيانتها من الانهيار وعدم تلوُّثها بالآثام والمغريات، وذلك لأنَّ الدين يودع في النفس البشرية قوة هائلة متماسكة تصدها عن ارتكاب المحارم، وتوصلها إلى فعل الخير، وعلى هذا فإنَّ التربية التي تسير على وفق الأساليب الدينية تحقق للمجتمع أعظم انتصارات في جميع مجالات الحياة الإيجابية، فمثل هذه التربية تكون قوة روحية تؤثر على السلوك الإنساني، فإذا كان الإيمان عن عقيدة، فأثره

- بلا شك - سيجري في الأعضاء والجوارح أفعالاً وسلوكاً واندفاعاً نحو قوى الخير.

إنَّ من المحال أن يظفر الإنسان بأية حياة كريمة تتوفر فيها عناصر المودة والاستقرار من دون أن تسوده التربية الروحية الواعية الهادفة إلى إصلاح النفوس، وتهذيب الطباع، وهذه المفاهيم السامية لا نجدها إلا في حياض الدين وأحكامه السامية، فعلى هذا تكون التربية الدينية ضرورة من ضروريات الحياة، وشأننا أصيلاً من شؤون الإنسان، وبها يكسب مقوماته النفسية والاجتماعية، وبها يتحقق امتيازه عن سائر الكائنات، فهي ضرورة للفرد والمجتمع؛ كونها تعطي الروح الإنسانية ما يمكن أن يوصلها للكمال، وهذا ينعكس بدوره على الأفعال البدنية، وبذلك تتوحد التربية الروحية والجسدية، وعندها تسمو النفس نحو عالم الفضيلة، وهذا بذاته يؤثر على نفسية الإنسان وصحته؛ وذلك لأنَّ التربية الصحية والرياضية فيها فوائد توصل الفرد إلى السعادة البدنية، ومن دونها لا يستطيع الإنسان مزاوله أعماله اليومية، كما لا يستطيع أداء العبادات بصورة صحيحة وتامة، وهذا السبب الرئيس الذي جعل الإسلام يركز على الصحة في أغلب مجالاته التشريعية، فما من فرض أو واجب شرعه الله تعالى إلا ونجده يعود على الإنسان بثمرات طيبة تحفظ صحته، وتقيه من الأصابة بكثير من الأمراض.

وقد اعترف وآمن بذلك بعض أطباء الغرب الذين اختصوا بالبحث عن شؤون الطب العربي الإسلامي، فقد نقل أحد الأطباء: «أنَّ الفروض

والواجبات وغيرها من السنن والمستحبات الإسلامية تتصل بالصحة، وهي ترمي إلى إصابة هذين، وتحقيق غايتين في آن واحد الأولى دينية، والأخرى صحية»، وأيضاً نقل عن أحد الأطباء أنّه قال: «إنّ تعاليم الإسلام الدينية تعود على الصحة بالمنفعة فهي تدعو إلى القناعة، وعدم الإسراف في الأكل والشرب، كما تدعو للاهتمام بالنظافة، والوضوء قبل الصلاة وما إلى ذلك، مما أبهر أطباء العالم المختصين بالتعاليم الصحية التي وضعها الإسلام وفق برنامج مدرّوس»، مما حداً بأكثرهم إلى الاعتراف بأنّ الرسول الأعظم ﷺ من أعظم أطباء العالم وأنبلهم، فهو ﷺ واسع الإطلاع في علم الطب، وهذا واضح من اهتمامه به اهتماماً بالغاً، إيماناً منه بأنّ الإنسان لا يمكن أن تتوفر فيه عناصر الحياة السليمة، والطاقات الحيوية إلا إذا سادت معالم التربية الصحية وطبقت منهاجها على واقع الحياة، وقد بلغ من اهتمامه البالغ بالصحة أنّه ﷺ كان يقول لأصحابه: «سلوا الله العافية»^(١).

كما أشاد ﷺ بعلم الطب، ودعا إلى التخصص به؛ ففي الحديث الشريف عنه ﷺ: «العلم علمان: علم الأبدان وعلم الأديان»^(٢)، وفي حديث له ﷺ أيضاً يقول: «تداووا فما أنزل الله داءً إلّا وأنزل معه الدواء، إلّا السام فإنّه لا دواء له»^(٣)، ويقصد بالسام «الموت».

(١) بحار الأنوار: ١٠ / ٩٩.

(٢) دراسات في علم الدراية: ١ / ١٣٧.

(٣) بحار الأنوار: ٥٩ / ٦٥.

الحلقة الثانية

الطب النبوي والتربية الصحية

لقد وضع الرسول الكريم محمد ﷺ برنامجاً عاماً للطب عرف به «الطب النبوي»، تحدّث فيه عن بعض الأمراض، ووصف أدويتها، كما احتوى علمه ﷺ في مجال الطب على بيان كامل وشامل لبعض الأغذية من الفواكه والأطعمة واللحوم والخضروات وذكر خواصها وفوائدها الطبية، وكذا الإمام علي عليه السلام عرض بعض المناهج الصحية في كثير من وصاياه ونصائحه، ومن بينها هذه الوصية الرائعة التي زود بها ولده الإمام الحسن عليه السلام عندما قال له: «يا بني ألا أعلمك أربع كلمات تستغني بها عن الطب؟ قال: بلى، فقال له عليه السلام: لا تجلس على الطعام إلا وأنت جائع، ولا تقم عن الطعام إلا وأنت تشتهي، وجوّد المضغ، وإذا نمت فاعرض نفسك على الخلاء، فإذا استعملت هذه، استغنيت عن الطب»^(١).

(١) بحار الأنوار: ٥٩ / ٢٦٧.

إنَّ هذه الوصية قد حفلت بأروع النصائح الصحية التي أقرّها الطب الحديث، لأنَّ النّهمة في الطّعام وعدم مضغه يسببان إصابة الجهاز الهضمي بكثير من الأمراض، وهذا الحديث يدلُّ على اهتمام الدّين بصحة الإنسان، ولم يقتصر هذا الاهتمام في زمن النبي الأعظم ﷺ أو في زمن الإمام علي عليه السلام فحسب، بل إنَّ سلالة النبوة ومعدن الرسالة قد أشبعوا الجانب الصحي والتربوي من اهتمامهم؛ فنجد أنَّ الإمام الصادق عليه السلام أيضاً يتصدى إلى البحث عن علم الصحة والطب، وذلك لما للصحة من فوائد تعود على المسلمين بالمنفعة، وتوصلهم إلى القيام بمهامهم وواجباتهم في هذه الحياة، فالصحة تجعل المسلم يزاول عباداته بشكل صحيح ومنتظم بعيداً عن الأمراض والكسل، ويكون فرداً نافعاً للمجتمع من الناحية الاقتصادية.

وللإمام الصادق عليه السلام أيضاً أحاديث ومحاضرات قيّمة كشفت عن دقائق هذا الفن، وفيها تعرض ﷺ إلى وظائف أعضاء جسم الإنسان، ودوران الدورة الدموية والجراثيم المسببة للأمراض، وقد دُوّنت بحوثة الصحية ﷺ، ويحدثنا التاريخ كيف أنّه ﷺ قد ناظر كبار علماء الطب في عصره وخاض معهم أعمق البحوث الطّبيّة وأدقّها، وقد اعترفوا بعجزهم عن مجاراته، وعدم درايتهم بما عرض عليهم من خفايا مسائل هذا الفن، ودُوّنت تلك المناظرات الطّبية في كثير من الكتب التي تعرّضت لسيرته ﷺ، ولعل أروع ما أثر عنه ﷺ في هذا الفن كتابه المسمى بـ «أمالى الإمام الصادق عليه السلام»، فقد عرض في بعض فصوله وظائف الأعضاء، وكشف عن خواصها ودقائق عملها في جسم الإنسان،

وبذلك تطرَّقَ ﷺ إلى ما لم يصل إليه الطب الحديث إلى الآن على الرغم من توفر المختبرات وأجهزة التحليل، ولهذا كان لهذه البحوث أثر كبير في تطوير علوم الصحة وازدهارها ولعل من أروع البحوث الصحية التي وردت عن أئمة أهل البيت ﷺ بحوث وأحاديث الإمام الرضا ﷺ المعروفة بـ «طب الإمام الرضا ﷺ».

فقد حث الإسلام على النظافة إذ جعلها جزءاً من الإيمان لما لها من أهمية في وقاية الجسم من الأمراض، وهي إحدى العناصر المهمة في استمرار الصحة وجعل البدن بمأمن من الأمراض، وبمأمن من التلوث والأوبئة، والإسلام الحنيف تبنى وبصورة إيجابية مسألة النظافة، ورتب عليها بعض أحكامه وواجباته وقد منح الله تعالى وسام حبه لمن يتصف بها، قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾^(١).

وقال عزَّ من قائل: ﴿لَمَسْجِدٌ أُسِّسَ عَلَى التَّقْوَى مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ﴾^(٢).

أما السنة الشريفة فقد اهتمت بجانب النظافة أيضاً وبشكل كبير، فعن الرسول ﷺ وعن أهل بيته ﷺ وردت طائفة من الأخبار التي تحث المسلمين على النظافة وتؤكد عليها ومن أخبارهم ورواياتهم ﷺ نستخلص جملة من الإرشادات التي يمكن أن تكون كقواعد أساسية في الحياة الفردية والاجتماعية

(١) البقرة: ٢٢٢.

(٢) التوبة: ١٠٨.

ومنها:-

- ١- النظافة من الإيمان.
- ٢- إِنَّ الدِّينَ بَنِي عَلَى النِّظَافَةِ.
- ٣- أَنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ يَحِبُّ الطَّيِّبَ، نَظِيفٌ يَحِبُّ النِّظَافَةَ.
- ٤- الطُّهْرُ نِصْفُ الْإِيمَانِ.

ماذا تشمل النظافة التي دعا إليها الإسلام؟

إنَّها تشمل عدة أمور أهمها:-

- ١- نظافة الجسم وإزالة ما عليه من الأوساخ وتقليم الأظافر وقصّ الشعر وتنظيف الأسنان.
- ٢- نظافة اللباس وإزالة ما عليه من الحشرات الناقلة للأمراض.
- ٣- نظافة المسكن مع مرافقه الصحية، ومتعلقاته الأخرى.
- ٤- نظافة المأكل ومياه الشرب.

وهذه الأمور والقواعد إذا ما أُهملت فإنَّ الإنسان سيصاب بالأمراض، وبذلك يرتكب إثماً لقوله تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾^(١).

(١) البقرة: ١٩٥.

كما أنَّ الإسلام قد كره القذارة وحذر منها؛ ففي الحديث الشريف: «بئس العبد القاذورة»^(١)، ومن ألوان القذارة وساخة الجسم والثياب والمسكن والجلوس في الأماكن القذرة والبصق في المحلات العامة.

ومن التشريع يتضح مدى اهتمام الإسلام البالغ بالنظافة، كما أثبت الطب الحديث أنَّ الجسم يفقد شيئاً من حيويته ونشاطه بالتعب في العمل ولا يعيد تلك الحيوية وذلك النشاط إلا غسل الجسم ودلكه بالماء.

(١) الكافي: ٦ / ٤٣٩، مستدرک الوسائل: ١ / ٢٩١.

الحلقة الثالثة

قواعد النظافة وأهميتها

ما زال حديثنا عن النظافة وقواعدها وأهميتها للصحة العامة وللأبدان خاصة، وقد ذكرت الشريعة المباركة أنواعاً من الأعمال التي تخلص الإنسان من القذارة والأوساخ، ومنها على سبيل المثال الوضوء، وهو واجب قبل الصلاة اليومية البالغة خمس صلوات وغيرها من الصلوات الواجبة عدا صلاة الجناز فإنَّه لا يعتبر فيها، وفي الوضوء يجب غسل الوجه واليدين، ومسح الرأس والقدمين، ويجب غسل الكفين عند ابتداء الوضوء، ويستحب المضمضة بالماء، والاستنشاق بالماء، وغيرها من السنن مما نصَّت عليه الشريعة، واللطيف إنَّ الطب قد ذكر جملة من الفوائد المهمة، ومن هذه الفوائد:-

١- إنَّ الماء الذي يراق على الوجه واليدين مما يقبض العروق الشعرية السطحية الجلدية ويعيدها منبسطة إلى حالتها الأولى، يزيد حركة القلب،

ويقوي الحركات التنفسية، ويزيد استنشاق الأوكسجين، ودفع ثنائي أوكسيد الكربون؛ وبذلك يحصل تنبه الأعصاب المدركة، ثم يسري هذا التنبيه إلى جميع الأعصاب القلبية والرئوية والمعدية ومنها إلى جميع الأعضاء.

٢- وقاية العين من الإصابة بالرمد؛ لأنها تغسل بالماء النظيف عدة مرات في اليوم.

٣- تطهير مجاري الأنف من الجراثيم التي تتجمع فيه؛ وذلك فيما إذا أتى المصلي بالاستنشاق.

٤- وقاية الجلد من الإصابة بالأمراض الجلدية، فإن الوجه واليدين من الأجزاء المكشوفة، وهي عرضة للإصابة بالميكروبات الوافدة إليها، فإذا غسلت في اليوم عدة مرات توفرت فيها المناعة من الإصابة بالأمراض.

٥- وقاية الجوف من الجراثيم التي تدخل عن طريق الفم، فإنها تدخل للفم عن طريق تلوث الأيدي، فإذا ما كانت اليد مغسولة ونظيفة على الدوام، عندئذ لا تعلق بها أي جرثومة، واعلمي سيدتي الفاضلة أن الأمراض التي تلج إلى الجسم عن طريق اليدين الملوثة كثيرة، ولكي تبينها نذكر لك منها:-

أ- الطفيليات الهضمية.

ب- التيفوئيد.

ج- الشلل.

وكما تعلمين أنَّ هذه الأمراض خطيرة، وربما تؤدي بحياة الإنسان، وديننا الحنيف من منطلق حرصه على صحة الإنسان، نجد أنَّ تشريعاته متوافقة للحفاظ على صحته النفسية والبدنية، والوضوء من أهم العمليات الوقائية لجسم الإنسان من الإصابة بالطفيليات والتيفوئيد وفضلاً عن ذلك فإنَّ الوضوء لا يحمي الإنسان من الأمراض الجسدية فحسب؛ بل يتعدى ذلك ليؤدي إلى تخفيف حدة التوتر الأعصاب، كما أنَّه يطفئ الغضب، وهذا ما أثبتته علم الطب حديثاً.

أما الإسلام فقد بيَّن ذلك منذ آلاف السنين، فعن رسول الله ﷺ أنَّه قال: «الغضب من الشيطان، وإنَّ الشيطان خُلِقَ من النار، وإنَّما تُطْفَأُ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ»^(١).

هذه بعض الثمرات المهمة التي يحصل عليها الإنسان نتيجة مواظبته على الوضوء ولعدة مرات في اليوم الواحد، ومن هذا المنطلق عليك الالتزام بالوضوء دائماً ليس في وقت الصلاة فحسب، بل حاولي أن تكوني على طهارة دائماً، وهذا ما يساعدك على التمتع بصحة دائمة في ظل قواعد الإسلام السليمة. وكما أنَّ عدم غسل اليد يؤدي إلى انتقال الجراثيم إلى الفم، وكذلك الأسنان فإنَّها إن لم تغسل وبشكل دائم فإنَّها تكون طريقاً لنقل الأمراض إلى داخل الجسم؛ ولذا فإنَّ وقايتها أمر مهم وضروري، ونجد الإسلام قد حث

(١) بحار الأنوار: ٧٠ / ٢٧٢.

على ذلك، وأعطانا الطريقة المثلى والتي من خلالها نوقي أسناننا، وهذه الطريقة تكمن في استعمال السَّوَاك، قال رسول الله ﷺ: «لَوْ لَا أَشَقُّ عَلَى أُمَّتِي لِأَمْرِهِمْ بِالسَّوَاكِ»^(١).

والسواك هو عود من شجر الأراك فيه ألياف دقيقة، تستعمل لتنظيف الأسنان، وقد أدلى أحد الأطباء بفوائده الصحية قائلاً: «هذا النبات -أي الأراك- يتكون كيميائياً من ألياف السيليلوز، وبعض الزيوت الطيارة وبه راتنج عطري، وأملاح معدنية، أهمها كلوريد الصوديوم «ملح الطعام» وكلوريد البوتاسيوم، وأوكسالات الجير».

السواك هو فرشاة طبيعية زودت بأملاح معدنية ومواد عطرية، تساعد على تنظيف الأسنان وتعطير الفم، والنبى ﷺ وأهل البيت  وأصحابه النجباء قد استعملوا السواك كفرشاة طبيعية لأسنانهم وبه أمرنا ﷺ للحفاظ على صحة أسناننا ونظافتها، بينما استعمل الغرب الفرشاة لتنظيف أسنانهم لأول مرة عام ١٨٠٠م، لكن ديننا وشريعتنا دائماً هو السَّبَّاق لإرشاد الإنسان إلى كل ما فيه مصلحته، فإن التزم الفرد بإرشاداته نال ما فيه مصلحته، وأما إذا أهمل تلك الإرشادات فإنه بلا شك سيتعب ويتألم، فمثلاً لو أهمل أسنانه سينالها التسوس، والذي بدوره يؤدي إلى إفراز الجراثيم والسموم التي يمتصها الجسم مما يسبب أمراضاً كثيرة.

(١) المسند الجامع: ١٨ / ٢٢١.

الحلقة الرابعة

الأغذية المضرة

لقد حرّم الإسلام الأغذية المضرة حفاظاً على صحة الإنسان وسلامته، إذ وضع لنا ديننا الحنيف مناهج شملت كل جوانب حياتنا بما فيها، لذا نجده يربينا على كيفية تناول الغذاء، وماذا نتناول؟ وماذا نترك؟ من خلال تحريمه وتحليله لها، وهناك جملة من الأغذية التي حرّمها ديننا الحنيف لضمان صحة دائمة لنا على مدى طويل من الزمن، ونستنبط بعض ما حرّم مما يؤثر على صحة الإنسان من قوله تعالى: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ﴾^(١)، ومن هذه الآية المباركة نلمح بعض الأسرار الخفية التي تترتب على منع الأغذية المحرمة، ومن هذه الأغذية:-

وهي التي تفارقها الحياة من دون ذبح، فإن كانت عن مرض، فقد ذكر الأطباء في أضرارها ما نصه: «الحيوان الميت ميتة طبيعية لا يموت إلا لسبب، فإن كان لمرض فمما لا شك فيه أنه لا تزال في الجسم مواد غير طبيعية وضارة للإنسان حتى بعد أن يُعقَّم من الجراثيم بالنار، فالجسم الميت في هذه الحالة يشبه الغذاء المتخمر الذي مهما طهر من الجراثيم بالحرارة يظل مضرًا للإنسان، وربما أدى الأكل منه إلى الوفاة»، كما قال بعض الأطباء: «إنَّ الميتة تنعدم فيها جميع خواصها الطبيعية للبدن وتزول كل موادها الحيوية، فإذا أكلها الإنسان عقب موت الحيوان مباشرةً أحدثت له مغصاً في المعدة ونزلات معوية حادة، أما إذا مضت على موته مدة حتى تعفن، فقد صار سماً وأضر في البدن ضرراً كاد أن لا يُتدارك مثل الفالج والسكتة وموت الفجأة، وأحياناً بالمداومة قد يحدث العقم في النسل».

أما إذا كانت الميتة تستند إلى الشيوخوخة، فإنَّ ضررها كضرر الميتة بالمرض، لأنَّ الشيوخوخة توجب انحلال الأنسجة بأسرها، وهو مما يحدث تغيراً في لحوم الحيوان يؤدِّي إلى التقليل من قيمتها الغذائية وقابليتها للهضم وبالتالي الإصابة بالأمراض المعدية، وأيضاً من الأغذية المحرمة التي توجب انبيار الصحة وفساد الأبدان هو الدم؛ ولعل الحكمة من تحريمه أنَّه مرتع للجراثيم فمنه تتولد، ومنه تنتشر وهو يحمل افرازات وسموماً، فإذا تناوله الإنسان فإنه يُحدث تهيجاً في الأغشية المعدية، ويسبب الأمراض الخطيرة، وأما إذا أُخذ الدم

من الحيوان المريض فإنه يُحدث ارتفاعاً عالياً في درجة الحرارة وضغط الدم لذا عدّ من المحرمات.

٢- لحم الخنزير:-

ومن الأغذية التي تضر بصحة الإنسان لحم الخنزير، ولعل الحكمة من تحريمه لما فيه من مضار، فهو الذي يُحدث الداء المسمى بـ: «تريشينوز» وهو داء خطير يصحبه إسهال شديد، وأحياناً يُحدث إسهالاً دمويّاً مع مغص وحمى قوية، وانحطاط في قوى وطاقة الإنسان، وأيضاً يسبّب أوجاعاً مؤلمة في المفاصل، وجفافاً في الحنجرة، وتقلصاً في أعضاء التنفس، كما ويسبب انتفاخاً ظاهراً في الوجه، وخاصة حول العينين، وبشكل عام فإنّ لحم الخنزير يوجب الضعف العام في الجسم، وتشتد العوارض التي ذكرناها إذا ما استمر الشخص على تناولها وبالنتيجة سيكون تناول ذلك اللحم هو السبب الرئيس في وفاة ذلك الشخص المعتاد على تناول لحم الخنزير.

وقد اكتشف أحد الأطباء في العالم هذا الداء الخطير عند تشريحه لجثة إنسان كان يُكثر من أكل لحم الخنزير، وبعد التجارب المتعاقبة ظهر لديه هذا الداء الذي ينشأ من دودة تعيش في الأمعاء عند بعض الحيوانات كالقثران والجردان والكلاب والخنزير، فإذا أكل الإنسان لحم الخنزير المصاب بها، فلا بد وأن يدخل في جوفه قسم كبير من أكياسها الحية المخزونة في لحم الخنزير المصاب، وبعد مدة وجيزة تذوب تلك الأغشية في أمعاء الإنسان فتخرج منها الديدان

وتنتشر في جميع أنحاء البدن، فتسبب الأمراض التي ذكرناها، وهذه الإصابة توجد بكثرة في بلاد الغرب التي استباححت أكله، وعموماً إنَّ هذه الأضرار الفضيعة والتي تترتب على أكل لحم الخنزير تكشف عن مدى عمق التشريع الإسلامي وأصالته في تحريمه لما يضر بصحة الإنسان وسلامته.

٣- المنخقة :-

فقد حرَّم الإسلام الحيوان الذي يموت بالاختناق، وذكر الأطباء أنَّ الاختناق يجعل لحم الحيوان سريع التعفن، كما يتغير شكله ويميل إلى السواد ويكون ذا رائحة كريهة، وبما أنَّ تناولها مضر لذا حرَّم أكله.

٤- الموقودة :-

وهي التي ضُربت حتى ماتت، أو أنَّها ماتت من أثر ضربة، فإنَّها سرعان ما تتعفن، وبالتالي تكون غير صالحة للأكل لضررها على الصحة، وكذا المتردية التي تسقط من مكان مرتفع فتموت، فإنَّها لا تصلح للأكل؛ وذلك لتعفن لحمها واسوداده، فإذا ما تناوله الإنسان فإنَّه سيصاب بالمرض.

٥- النطيحة :-

التي تموت من أثر عراكها مع مثيلاتها من الحيوانات، فإن ماتت نتيجة ذلك فإنَّها لا تصلح للأكل، وذلك لتعفن لحمها الذي يضر بصحة الإنسان إذا ما أكله.

٦- أكل السبع :-

والحكمة في تحريمه أكله للحيوانات الميتة، التي تحمل الجراثيم القاتلة التي تودي بحياة الإنسان.

إنَّ ما ذكرناه من بعض أنواع اللحوم التي قد حرمت لمصلحة الإنسان؛ حتى أنَّ «علم فحص اللحوم» حديثاً منع تناول ما ذكرناه من هذه اللحوم لترتب ضررها على صحة الإنسان وبشكل مباشر، أو قد يسبب له الدمار. ومن أجل ذلك لا بد للمرء من تربية نفسه على تناول ما يتناسب وكونه من أكرم المخلوقات التي حباها الله بالإسلام، وشرفها بإنزال كلامه الكريم عليها، ذلك الكلام الذي عُدَّ بحق دستوراً عظيماً، فلو ربي الإنسان نفسه على اتباع أوامر ونواهي الله ﷻ لعاش سليماً روحياً وبدنياً.

الحلقة الخامسة

إرشادات الإسلام في الصحة

لقد قدم الإسلام إرشادات من شأنها أن تجعل الإنسان متمتعاً بصحة جيدة، ومن المناهج التي وضعها الإسلام، هو المنهج الذي يكمن في الابتعاد عما قد يضر بسلامة الإنسان وصحته، أو قد يؤدي تناولها إلى انهيار النفس وفساد الأبدان، والله تبارك وتعالى لم يحرم شيئاً إلا لمصلحة، فتحريم بعض المأكولات أو المشروبات إنما لأجل صحة وسلامة الإنسان، فعلى سبيل المثال قد حرم كل ما من شأنه أن يؤدي إلى انهيار الصحة وإصابة الإنسان بالأمراض الخطيرة، فمثلاً تحريم الخمر، فالحكمة من تحريمه إنما كانت لمصالح عديدة وليس لمصلحة واحدة؛ فالخمر كما نعلم هو أساس كل جريمة ومصدر كل موبقة، وهو يمسح الإنسان ويسلبه جميع مقوماته، ويلقيه في شر عظيم، وقد حرمه الإسلام تحريماً باتاً، وجعل تناوله من الكبائر والموبقات، وقد أمر الباري جل وعلا باجتنابه، حيث قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ

وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجَسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١﴾.

وورد عن رسول الله ﷺ أنه قال: «لعن الله الخمر وشاربها وساقها ومبتاعها وبائعها وعاصرها ومعتصرها وحاملها والمحمولة له»^(٢)، فشارب الخمر لا بد وأن تنهار صحته، وتدمر حياته، وقد حفلت كتب الطب الحديث بذكر أضراره الفظيعة ومن أفضعها:-

أضراره على النسل

إن تأثير المسكر ينتقل بالوراثة إلى النسل، فمن يولد من أب مدمن يحمل آثار الضعف البدني، ويكون عرضة للإصابة باضطرابات خطيرة تنتهي بالشلل العام أو العقم، وقد يؤدي إلى موت الطفل بعد الولادة، وزيادة على ذلك فإن ذرية المدمنين قد تصاب بتشوهات مؤلمة كعدم تساوي الجمجمة أو قصر القامة أو الاستسقاء في الدماغ أو بتأخير في نمو القوى العقلية كضعف الذاكرة.

أضراره على الدم والقلب

ذهب المحللون للخمرة إلى أن العنصر الفعال في الخمرة هو الكحول، وهي تتسرب إلى الدم بكل سهولة من غير أن تنحل، وقد ينحل معها في المعدة إلى «الدهيد»، ويتوزع بواسطته إلى جميع أنحاء الجسم والأعضاء، وقليل منه

(١) المائة: ٩٠.

(٢) مستدرک الوسائل: ١٧ / ٦١.

يكون حامضاً كربونياً وحامضاً خلياً، واستدلوا على ذلك بأنّه لو أخذت قدراً من دم شارب الخمر وأدنيته إلى النار لالتهب كما يلتهب الخمر والكحول الطبي.

وأما تأثيره على القلب، فإنّ نبضه يشتد ويسرع وذلك بسبب نشاط العضلات القلبية، وبعدما تنقص تلك الحركة الحماسية في القلب يصيبه الذبول والخمول والانحطاط، كما أنّه يسبب ضغط الدم على جدران الأوعية الدموية، وينتج عن ذلك نضح الجلد عرقاً، كما أنّه يسبب خطراً على الكبد؛ إذ يصيب الكبد بالتضخم كما يسبب تشمّعاً فيه، وله تأثير على الكليتين، فهو يسبب تمدد الأوعية الدموية الكلوية.

كل ما ذكرناه هو بعض مضار الخمر وليس كلها ولذلك فقد حرّمه الإسلام؛ لضرره على الفرد وذريته أولاً وعلى المجتمع ثانياً.

لقد وجّه الإسلام الحنيف برامج التربية الصحية في حياتنا، وذلك من أجل راحة أبداننا عند إجهادها وعنائها، فعلى الإنسان أن لا يرهق نفسه وجسمه؛ لأنّ في ذلك إلقاء لنفسه في التهلكة، وهو ما حرّمه الإسلام، وعليه كإنسان أن يخلد إلى الراحة والاستقرار، ففي الحديث الشريف: «إِنَّ لَعِينِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لَجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لَأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا»^(١).

ومن هذا نفهم أنّه على الإنسان أن لا يحمل نفسه أكثر من طاقتها، ولا

يجهدھا فإذا أصابها ضعف أو مرض فعليه أن يعالجها و لا يهملها، فالراحة تقي الإنسان من الإصابة بكثير من الأمراض الناشئة نتيجة الجهد والإرهاق، وعدم التوازن في السلوك، وهذه مجتمعة تُعَدُّ من موجبات المرض وأسبابه، فكونوا على بينة وحذر كي لا تقعوا بأي وعكة صحية واتَّبِعُوا تعاليم الإسلام التي من شأنها أن تأخذ بأيديكم لكل ما فيه منفعة، وكونوا على يقين أن الله تعالى لا يشرع شيئاً إلا وفيه مصلحة لنا، حتى الصلاة فهي ليست له جَلَّ وعلا، إذ أنَّه تعالى غني عن عبادتنا، وإنَّها شرعها لفائدتنا، ذلك لأنَّها تسمو بنا نحو معالي الأخلاق، وتهذيب النفوس واتصالها بالله خالق الكون، وواهب الحياة.

وكذلك أنَّ الصلاة تعد أحد العلاجات التي يحتاجها جسد الإنسان، فهي تنشط العضلات، وتقوي الإرادة، والنفس، إذا كنت مقبلاً في الصلاة على الله سبحانه وخاضعاً له ومطمئناً بقدرته، تكون بمأمن من آلام الحياة التي تزج الأبدان بالأمراض والآفات.

لقد أثبت الطب الحديث أنَّ مجموع أفعال الإنسان تتميز بقدر عجيب من الانسيابية والانسجام والتعاون بين قيام وركوع وسجود وجلس بين السجدين، وبالقياس العلمي الدقيق للضغط الواقع على جدران الوريد الصافن عند مفصل الكعب كان الانخفاض الهائل الذي يحدث لهذا الضغط أثناء الركوع يصل للنصف تقريباً.

وأما في حال السجود فقد وجد أنَّ متوسط الضغط قد أصبح ضئيلاً جداً،

وبالطبع فإنَّ هذا الانخفاض ليس إلا راحة تامة للوريد الصارخ من قسوة الضغط عليه طوال فترات الوقوف، ثم إنَّ وضع السجود يجعل الدورة الدموية بأكملها تعمل في ذات الاتجاه الذي تعمل به الجاذبية الأرضية، فإذا بالدماء التي طالما قاست في التسلق المريع من أخص القدمين إلى عضلة القلب تندفق منسكبة في سلاسة ويسر من أعلى إلى أسفل، وهذه العملية تخفّف كثيراً من الضغط الوريدي على ظاهر القدم حال الوقوف، وبالتالي تنخفض احتمالات إصابة الإنسان بمرض الدوالي، الذي ينذر فعلاً أن يصيب من يلتزم بأداء فرائض الصلاة ونوافلها بشكل منتظم وصحيح، وفي الصلاة يذكر العلماء إنَّها تُحدث نشاطاً عجبياً في أجهزة الجسم وأعضائه، بل هي أعظم مُؤلِّد للنشاط عرف إلى يومنا هذا، وقد رأيت كثيراً من المرضى الذين أخفقت العقاقير في علاجهم كيف تدخلت الصلاة، فأبرأتهم من عللهم، إنَّ الصلاة كمعدن الراديوم مصدر للإشعاع ومولد ذاتي للنشاط، ولقد شاهدت تأثير الصلاة في مداواة أمراض مختلفة مثل التدرن البريتوني والتهاب العظام والجروح المتقيحة والسرطان وغيرها.

الحلقة السادسة

أثر الصلاة على الصّحة

ورد في الأخبار أنَّ الصلاة مصححة للأبدان، بالإضافة لما تحتويه من المصالح الدنيوية والأخروية التي لا تحصى، فإنَّها أيضاً تحتوي على طاقات كبيرة من الفوائد الرياضية.

ففي أثناء الصلاة بكل حركاتها وسكناتها يستقر كل عضو في موضعه، كما أنَّ أفعالها لا تترك مفصلاً من مفاصل الجسم أو عضواً من الأعضاء إلا وأعطته حركة نافعة من قيام وقعود وانحناء وسجود وبهيات متنوعة من رفع اليدين وضم الجناحين، ولكل واحدة من تلك الحركات منافع جسيمة، فالركوع مثلاً بتقليصه عضلات البطن يقوِّي هذا الجدار ويمنعه من الاسترخاء، وينبه الأحشاء والأمعاء للنبضات المستقيمة، فيخلص الجسم من ربة القبض الشديدة، ومثله السجود يقلّص عضلات وعظام الصدر تقليصاً أعمّ وأشدّ

ويجرك الحجاب الحاجز وينبّه المعدة، فيدفع ما بها ويخلصها من الوقوع في أعراض التمدّد المزعج، وكل تلك الأعمال والأفعال المنسقة المرتبة بذلك الترتيب الخاص، والأوضاع المعينة ما هي إلا حركات رياضية لها أعظم الأثر في نشاط الجسم، وتحريك الدورة الدموية، فأفعال الصلاة ما هي إلا أفعال منظمة بأروع تنظيم، وكأَنَّها وصفة طبية من طراز بديع في تحصيل المناعة للمفاصل والعظام والأعصاب والقلب والرئة والمعدة بل وحتى لها أعظم التأثير على الرئيس الأعلى وهو الدماغ.

وعلى ذلك فالصلاة هي رياضة روحية وبدنية معتدلة وهادئة يمارسها الإنسان في أوقاتها الخاصة، فالبحوث الطبية والعلمية الحديثة قد أثبتت أَنَّ مواقيت صلاة المسلمين تتوافق تماماً مع أوقات النشاط الفسيولوجي للجسم، مما يجعلها وكأَنَّها هي القائد الذي يضبط إيقاع عمل الجسم كله، وقد جاء في أحد الكتب الطبية: « أَنَّ الكورتيزون الذي هو هرمون النشاط في جسم الإنسان يبدأ في الازدياد وبحدة مع دخول وقت صلاة الفجر، ويتلازم معه ارتفاع منسوب ضغط الدم ولهذا يشعر الإنسان بنشاط كبير بعد صلاة الفجر بين السادسة والتاسعة صباحاً، لذا نجد أَنَّ هذا الوقت بعد صلاة الفجر هو وقت الجَدِّ والتشمير للعمل وكسب الرزق.

وأيضاً في هذا الوقت تكون أعلى نسبة لغاز الأوزون موجودة في الجو، ولهذا الغاز تأثير منشط للجهاز العصبي والأعمال الذهنية والعضلية، ونجد العكس من ذلك عند وقت الضحى، فيقل إفراز الكورتيزون ويصل لحدّه

الأدنى، فيشعر الإنسان بالإرهاق مع ضغط العمل ويكون بحاجة إلى راحة ويكون هذا بالتقريب بعد سبع ساعات من الاستيقاظ المبكر، وهنا يدخل وقت صلاة الظهر فتؤدي دورها كأحسن ما يكون من بث الهدوء والسكينة في القلب والجسد المتعبين، وبعد صلاة الظهرين يسعى الفرد إلى طلب ساعة من النوم تريجه وتجدد نشاطه، وهو ما نسميه بـ «القيلولة»، وقد قال عنها رسول الله ﷺ: «استعينوا بطعام السحر على صيام النهار، وبالقيلولة على قيام الليل»^(١).

وقد ثبت علمياً أنَّ جسم الإنسان يمر بشكل عام في هذه الفترة بصعوبة بالغة، حيث يرتفع معدل مادة كيميائية مخدرة يفرزها الجسم فتحرضه على النوم ويكون هذا تقريباً بعد سبع ساعات من الاستيقاظ المبكر، فيكون الجسم في أقل حالات تركيزه ونشاطه، وإذا ما استغنى الإنسان عن نوم هذه الفترات فإنَّ التوافق العضلي العصبي يتناقص كثيراً طوال هذا اليوم، ثم بعد القيلولة يعاود الجسم نشاطه مرة أخرى ويرتفع معدل «الأدرينالين» في الدم، فيحدث نشاطاً ملموساً في وظائف الجسم خاصة النشاط القلبي، وهنا يتجلى لنا السر البديع في توصية مؤكدة في القرآن الكريم بالمحافظة على الصلوات بقوله تعالى: ﴿حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ﴾^(٢).

إذن، أداء الصلاة مع ما يؤدي معها من سنن ينشط القلب تدريجياً، ويجعله يعمل بكفاءة أعلى بعد حالة من الخمول الشديد ودون مستوى

(١) المسند الجامع: ٩ / ٥٢، كنز العمال: ٨ / ٨٤٥.

(٢) البقرة: ٢٣٨.

الإرهاق، فتتصرف باقي أجهزة الجسم وحواسه إلى الاستغراق في الصلاة، فيسهل على القلب مع الهرمون تأمين إيقاعهما الطبيعي الذي يصل إلى أعلاه مع مرور الوقت، هذا في النهار وأما عند صلاة المغرب فيقل إفراز «الكورتيزون» ويبدأ نشاط الجسم في التناقص وذلك مع التحول من الضوء إلى الظلام، وهو عكس ما يحدث في صلاة الصبح تماماً، فيزداد إفراز مادة «الميلاتونين» المشجعة على الاسترخاء والنوم، فيحدث تكاسل للجسم وتكون الصلاة بمثابة محطة انتقالية.

وتأتي صلاة العشاء لتكون هي المحطة الأخيرة في مسار اليوم، والتي ينتقل فيها الجسم من حالة النشاط والحركة إلى حالة الرغبة التامة في النوم مع شيوع الظلام وزيادة إفراز «الميلاتونين»، وجدير بالذكر أن إفراز الميلاتونين بانتظام صلة وثيقة بالنضوج العقلي للإنسان، ويكون هذا الانتظام باتباع الجسم لبرنامج ونظام حياة ثابت، ولذا نجد أن الالتزام بأداء الصلوات في أوقاتها هو أدق أسلوب يضمن للإنسان توافقاً كاملاً مع أنشطته اليومية، مما يؤدي إلى زيادة الكفاءة لوظائف أجهزة الجسم البشري لترسخ كملكة وفاء العهد وصدق الوعد فهي بحق ناهية عن الفحشاء والمنكر.

ومن فوائد الصلاة أنها تقوي عضلات البطن؛ لأنها تمنع تراكم الدهون التي تؤدي إلى البدانة والترهل، فتمنع تشوهات الجسم وتزيد من رشاقته، والصلاة بحركاتها المتعددة تزيد من حركة الأمعاء فتقلل من حالات الإمساك وتقي منه، وتقوي كذلك من إفراز المرارة في وضع الركوع والسجود وما

يحدث فيه من ضغط على أطراف أصابع القدمين مما يؤدي إلى تقليل الضغط على الدماغ، وهذا الأثر يكون كأثر تدليك أصابع الأقدام تماماً، مما يُشعر بالاسترخاء والهدوء، كما أنَّ السجود الطويل يؤدي إلى عودة ضغط الدم إلى معدلاته الطبيعية في الجسم كله، وأيضاً يعمل على تدفق الدم إلى كل أجهزة الجسم.

فلتكن الصلاة صديقتنا المحببة، ورفيقتنا الدائمة التي نتخلص معها من كل ضيق ومعاناة، فيها هدانا الله جل وعلا للإسلام وبها أكرمنا.

الحلقة السابعة

أثر الصوم على التربية

إنَّ الصوم يربي الروح والجسد ويقوي الإرادة، ويعلم الصبر، وهو من الرياضات النفسية، وهو جُنَّةٌ^(١) من النار، ووقاية من العذاب، كما أنَّه من أقوى الوسائل الصحية في إصلاح الجهاز الهضمي، وقد أثبت الطب الحديث أنَّه العلاج الوحيد للوقاية من الإصابة بكثير من الأمراض، وإنَّه أفضل وصفة طبية لأمراض عدة منها: اضطرابات الأمعاء المزمنة وزيادة الوزن الناشئ من كثرة الغذاء، وقلة الحركة وزيادة الضغط الذاتي، والبول السكري وهو منتشر بانتشار الضغط ويكون في مدته الأولى وقبل ظهوره مصحوباً غالباً بزيادة الوزن، والتهاب الكلى الحاد والمزمن المصحوب بارتشاح وتورم، بالإضافة إلى أمراض القلب المصحوبة بتورم، والتهاب المفاصل المزمنة خصوصاً إذا كانت مصحوبة بسمنة.

(١) الجُنَّة: الستر.

هذه بعض الفوائد الصحية الناتجة عن الصوم، وقد ورد في الحديث الشريف: «صُومُوا تَصِحُّوا»^(١)، فكما أنَّ الصوم تهذيب للنفوس، فإنَّه وقاية للأبدان، وقد ورد في تقرير طبي كتبه الطبيب «آيتون سنكلير» يقول: «إنَّ أكبر شيء يعطينا إياه الصوم هو مستوى جديد من الصحة، وهذا التجدد في الصحة ينعم به الكبار في السن والشباب على حد سواء، وبالنسبة ذاتها، وذلك أنَّ البنية تتجدد بكاملها فتتحسن وظائفها العديدة وتنشط، وقد أعلن الطبيب عن نجاحه في استخدام الصوم لعلاج داء السكري والقرص، ويؤيده في ذلك زعيم الثقافة البدنية في أمريكا في عبارته المشهورة: «الصوم يستطيع أن يبرئ كل علة خابت في علاجها الوسائل الأخرى».

إنَّ الصوم يُجَدِّث للصائم في أول الأمر الشعور بالجوع، والتهيج العصبي، ومن ثم يشعر الصائم بالضعف، فالطب أثبت أنَّه يحدث أموراً خفية أهم بكثير من هذه الأعراض إلى جانب ما ذكرنا من جوع وتهيج عصبي وضعف، فمثلاً سكر الكبد سيتحرك ويتحرك معه الدهن المخزون تحت الجلد، وبروتينات العضل، والغدد وخلايا الكبد وتضحي جميع الأعضاء بهادتها الخاصة للإبقاء على كمال الوسط الداخلي وسلامة القلب، وإنَّ الصوم لينظف ويبدل كل أنسجة أجسامنا، ويؤكد ذلك أحد علماء الصحة الكبار في أمريكا، فقد جاء في كتابه الذي ألفه عن الصوم بعد أن ظهرت له نتائج عظيمة من أثره في القضاء على الأمراض المستعصية، يقول: «إنَّ كل إنسان يحتاج إلى الصيام وإن لم يكن

(١) بحار الأنوار: ٩٣ / ٢٥٥.

مريضاً؛ لأنَّ سموم الأغذية والأدوية تجتمع في الجسم فتجعله كالمريض، وتثقله بذلك ويقل نشاطه، فإذا صام خفَّ وزنه، وتحللت هذه السموم من جسمه وذهبت عنه ليصفو بعد ذلك تماماً، ويستطيع أن يسترد وزنه ويجدد جسمه في مدة لا تزيد على العشرين يوماً بعد الإفطار، ولكنه يشعر بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل»، ويقول الدكتور عبد العزيز اسماعيل: «ظهر أنَّ للصيام فوائد علاجية كثيرة ووقائية أكثر، فهو العلاج الوحيد في اضطرابات الأمعاء المزمنة والمصحوبة بتخمّر، ويستعمل في زيادة الوزن الناشئة من كثرة الغذاء، وكذلك في زيادة الضغط، والصوم نافع في علاج البول السكري، والتهاب الكلى الحاد والمزمن وأمراض القلب».

وفي الطب القديم كان الصوم يعد من فضائل الحياة، وقد كان سقراط وأفلاطون يصومان عشرة أيام في كل بضعة شهور، والطبيب العربي ابن سينا كان يفرض صوم ثلاثة أسابيع في كثير من الحالات المرضية التي كانت تعرض له، وكان يعد الصوم عاملاً مهماً في علاج الجدري والزهري حتى قيل أنَّ في وقت الحملة الفرنسية على مصر كانت المستشفيات العربية تتوصل إلى نتائج طبية في علاج هذا المرض الأخير بالصوم.

وقد كتب الدكتور «روبرت بارتولو» وهو طبيب أمريكي من أنصار العلاج الدوائي للزهري قائلاً: «لا شك أنَّ الصوم من الوسائل الفعالة في التخلص من الميكروبات، ومنها ميكروب الزهري لما يتضمنه من إتلاف للخلايا ثم إعادة بنائها من جديد» وتلك هي «نظرية التجويع في علاج

الزهرى» المشهورة طيباً، وقبل هذا وذاك قال تعالى في الآية الكريمة: ﴿وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾^(١)، وقال أمير المؤمنين الامام علي عليه السلام: «الصيام أحد الصحتين»^(٢).

إنَّ الله تبارك وتعالى قد كتب الصيام فرضاً محتوماً في دينه منذ القدم وقال في محكم كتابه: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾^(٣)، وعلى ذلك فإنَّ الصوم ليس واجباً مختصاً بهذه الأمة؛ بل هو فريضة دينية قديمة، والله تعالى لا يكتب شيئاً إلا وفيه مصلحة للإنسان، فهو ﷺ ما فرض الصوم إلا لأهمية تكمن فيه ولعظيم أثر يتركه في النفوس، وأما عن فوائده التربوية فقد جعله العلماء والمربون مدرسة بحد ذاته، وذلك لفوائده الكثيرة التي تعد مصدراً من مصادر التربية، فهو يربينا على التقوى وهي المقصد الأسمى من فرضية الصوم، كما يربِّي فيه ملكة الإخلاص والبعد عن الرياء؛ فالصائم إنَّما يمتنع عن هذه الشهوات المباحة والمحبة لنفسه؛ إنَّما يمتنع عنها لوحده في الوقت الذي لا يراه فيه أحد؛ إخلاصاً لله، وهناك شيء آخر مهم نتربى عليه من خلال الصوم ألا وهو اعتياد النظام ودقة المواعيد؛ فنحن نلمس عدم الالتزام بالمواعيد والأوقات، فإذا صمنا تعلمنا هذا الدرس العجيب في دقة المواعيد، والنظام والمحافظة عليه، وعلى هذا فإنَّ

(١) البقرة: ١٨٤.

(٢) ميزان الحكمة: ٥ / ٣١١.

(٣) البقرة: ١٨٣.

الصوم يُعلِّم الناس الدقة والنظام، ومن الصوم يمكن أن نتعلم كيف نرتب أوقاتنا من خلال وضع جدول لأنفسنا بالأعمال التي نريد إنجازها ونحدِّد لها مدة زمنية محدودة، كأن نضع وقتاً محدداً لقراءة القرآن، أو قراءة كتاب نافع، أو زيارة لرحم أو إكساء يتيم، كل ذلك إذا جدولناه بعد تنظيم وتخطيط وتفكير مسبق، فإنَّه سينجز بالوقت المحدد، وسيكون أنفع، وهذا من عظيم ما نتعلمه من دروس الصوم الذي ينظم أوقاتنا، بل كل حياتنا بما فيها من جوانب أخلاقية وتربوية وصحية.

الحلقة الثامنة

دور الإسلام في الحفاظ

على صحتنا وسلامتنا

كل تشريعات الإسلام تصب في مصلحة الإنسان وسلامته، فالصلاة فيها فوائد تربوية وصحية لنا، والصوم تكمن فيه سلامتنا من كثير من الأمراض، وكذا الحج فيه ما فيه من فوائد صحية وتربوية لنا، وعلى هذا فإنَّ الله سبحانه وتعالى حرص على هذا الإنسان أيها حرص، فقد أرسل تبارك وتعالى الأنبياء والرسل ﷺ ليعلمونا أمور الدين ويرشدونا نحو الطريق السليم، ولم يقتصر الأمر على هذا فحسب، بل تعداه إلى إرشادنا إلى كل ما يقينا ويحافظ على صحتنا، سواء أكان ذلك من المرض الجسدي، أو المرض النفسي، وهذا الإرشاد تارة يكون من خلال الخطاب الإلهي مباشرة أو من خلال النبي المرسل، كما ورد عن نبينا محمد ﷺ من أحاديث شريفة فيها الكثير مما فيه خير للإنسان وعائد على صحته الجسمية والنفسية بالمنفعة، فمثلاً ما ورد من آيات وأحاديث حول

فريضة الحج في وقت مخصوص، ومكان مخصوص فيها دلالة على أنَّ هذه الشعيرة تخدم الإنسان من الناحية التربوية والصحية، فالحج في البلد الحرام هو اختيار الله سبحانه وتعالى؛ إذ اختار ذلك البلد وجعله مناسك لعباده، وأوجب عليهم الإتيان من القرب والبعد ومن كل فج عميق، وشرط عليهم أن لا يدخلوه إلا متواضعين متخشعين متذللين كاشفين رؤوسهم، متجردين عن لباس أهل الدنيا، وجعله حرماً آمناً، وحقيقة الأمر لو لم يكن البلد الأمين خير بلاده وأحبها إليه ومختاره من البلاد، لما جعل عرساتها مناسك لعباده فرض عليهم قصدها، وجعل ذلك من فروض الإسلام المؤكد عليها، وأقسم به في كتابه العزيز في موضعين منه فقال تعالى: ﴿وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ﴾^(١)، وأيضاً قال تعالى: ﴿لَا أَقْسِمُ بِهَذَا الْبَلَدِ﴾^(٢).

ومن خصائص مكة المكرمة أنَّها قبلة لأهل الأرض كلهم، فليس على وجه الأرض قبلة غيرها، ومن خواصها أيضاً أنَّها أول مسجد وضع في الأرض، ومما يدل على تفضيلها أنَّ الله سبحانه وتعالى أخبر أنَّها أم القرى، وهي أصل القرى، وفيها بيت الله المبارك يقول الله تبارك وتعالى: ﴿إِنَّ أَوَّلَ بَيْتٍ وُضِعَ لِلنَّاسِ لَلَّذِي بِبَكَّةَ مُبَارَكًا وَهُدًى لِلْعَالَمِينَ﴾^(٣).

فهو ﷺ يخبر أنَّ أول بيت وضع للناس، أي عموم الناس ليبارسوا فيه عبادتهم ونسكهم ويطوفوا به ويصلوا إليه ويعتكفوا عنده للذي ببكة يعني

(١) التين: ٣.

(٢) البلد: ١.

(٣) آل عمران: ٩٦.

الكعبة التي بناها إبراهيم الخليل عليه السلام، فهو أول بيت وضع للعبادة، وليس أول بيت وضع في الأرض، فقد روي عن أمير المؤمنين علي بن أبي طالب عليه السلام : «أَنَّ رجلاً قال له: ألا تخبرني عن البيت، أهو أول بيت وضع في الأرض؟ قال عليه السلام: لا، ولكنه أول بيت وضع للناس فيه البركة والهدى، ومقام إبراهيم، ومن دخله كان آمناً»^(١).

إنَّ بيت الله المبارك لم يزره زائر إلا ورجع معافى روحياً ونفسياً وجسدياً، لذا تشريع زيارته وأداء المناسك تعود بمنفعة ليس لها حدود، يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿وَإِذْ جَعَلْنَا الْبَيْتَ مَثَابَةً لِّلنَّاسِ وَأَمْنًا وَاتَّخِذُوا مِن مَّقَامِ إِبْرَاهِيمَ مُصَلًّى وَعَهِدْنَا إِلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْمَاعِيلَ أَنَّ طَهِّرَا بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ وَالْعَاكِفِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ﴾^(٢).

وبمجرد أن يقع بصر الإنسان على الكعبة المشرفة ويراها يشعر باطمئنان عجيب وغريب، لم يكن يشعر به من قبل، ويجد راحة نفسية، وهدوءاً نفسياً، لا يعادلها أي شيء، وتتجلى صحته النفسية وتكون في ذروتها، وعندئذ تكون صحته النفسية في أعلى مستوياتها، فهو يكون في المكان الآمن، ويجوار بيت الله العتيق، وقريباً من الله سبحانه وتعالى، يقول الله جل وعلا: ﴿قُلْ صَدَقَ اللَّهُ فَاتَّبِعُوا مِلَّةَ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ ۖ إِنَّ أَوَّلَ بَيْتٍ وُضِعَ لِلنَّاسِ

(١) الدر المنثور: ١ / ٢٤٤.

(٢) البقرة: ١٢٥.

لِلَّذِي بِبَكَّةٍ مُبَارَكًا وَهُدًى لِلْعَالَمِينَ ﴿١﴾.

إنَّ الإنسان عندما يكون داخل الحرم الشريف وبالقرب من الكعبة المشرفة، ويشاهد ما فيه من الآيات العظيمة، يكون في قمة نشوته فتتمثل صحته للشفاء، حتى أنَّ ذلك ينعكس على نفسيته فتزداد طاقته وصحته البدنية، حتى أنَّنا نرى الكبير في السن والطفل والمرأة يطوفون حول الكعبة جميعاً متحمّلين المشقة والتعب الحاصل من الازدحام، وفوق ذلك لا يؤذون أحداً، وكل فرد يحاول أن لا يكون سبباً في جلب المتاعب لأحد من الطائفين، ولا تنظر أعينهم إلا إلى آيات الله في هذا المكان، وأما ألسنتهم فتراها تلهج بذكر الله والدعاء، ثم يتحول هؤلاء الذين كانوا قبل دخولهم إلى المسجد الحرام لا يستطيعون السير أو المزاحمة إلى الجري بين الصفا والمروة سبع مرات، فمن أعطاهم هذه القوة والصحة؟ إنَّه الله سبحانه ولكن هذه القوة والصحة جاءتهم بفضل تحسن صحتهم النفسية، والتي كانت بسبب دخولهم إلى الحرم الشريف ورؤية الكعبة المشرفة، وللجوء إليه تعالى أثر نفسي إيجابي عال، لا يعرفه إلا من عايشه، وإنَّ من فرط الذكر والدعاء تزداد الصحة تحسناً عند الإنسان بشكل كبير ويصبح في أعلى مستويات الصحة.

وهكذا نجد الحاج تحسن صحته وتزول كل علله حتى النفسية منها، وبعد عودته من حجه أو من العمرة نجد معظم علله قد زالت، وذلك بفضل الله، لما في زيارة بيت الله من البركة، فنكاد نجزم أنَّ كل من لديه علة سواء

أكانت تلك العلة جسدية أم نفسية، أو كان يشعر بتعب أو ألم جسدي أو نفسي سوف يصبح في أعلى مستويات الصحة.

إنَّ رحلة الزيارة إلى بيت الله سواء بموسم الحج أو في أثناء العمرة، على ما فيها من مشقة وتعب وغربة وصعوبات، فإنَّها كانت وستبقى تلك الرحلة حلم كل مؤمن لما يجده في تلك الرحلة من الراحة النفسية الكبيرة بعد الحج، وكذا بعد العمرة، والغريب أنَّنا إذا سألنا أيَّ حاج قدم حديثاً من الأراضي المقدسة، وقلنا له ما رأيك بالعمل الذي قمت به، فيقول على الفور: «أتمنى أن أحجَّ إلى بيت الله كل عام!!»، فما هو سر هذه الراحة النفسية التي يلمسها كل إنسان ذهب لأداء هذه الفريضة؟

إنَّ الجواب بسيط وهو أنَّ هذه العبادة إذا أداها الإنسان بشكل صحيح، فإنَّها تقوم بعملية تشبه عملية «التهيئة»، أو تفريغ الشحنات السلبية وإعادة الشحن بالشحنات الإيجابية، وقد نجد في هذه الكلمة تعبيراً مفيداً؛ لأنَّ جهاز الكمبيوتر يحتاج إلى عملية «التهيئة» بين فترة وأخرى.

إنَّ الحج يفرغ ما يحمله الإنسان من ذنوب وأخطاء، هذا من جهة ومن جهة أخرى يرجع الإنسان مرتاحاً؛ وذلك لأنَّه يرجع مشافى من كل مرض بعد أن يكون قد ارتوى من ماء زمزم الذي ثبت طبيّاً أنَّه خالٍ تماماً من أي فيروسات أو بكتيريا أو كائنات دقيقة.

وثبت أيضاً أنَّه يشفي من الأمراض المستعصية، بل أنَّ هناك دلائل تشير

إلى أن ماء زمزم يحوي طاقة أكبر من الماء العادي، وربما تعجز الصفحات عن سرد قصص كثيرة لأناس يؤس الطب من شفائهم، وعندما جاؤوا للحج أو العمرة وأخلصوا النية وشربوا من هذا الماء بقصد الشفاء شفاهم الله تعالى.

الحلقة التاسعة

أثر القرآن ودوره في تربية النفس

عزيزتي إنَّ الإنسان يمتلك قدرات عظيمة، ومواهب جمّة سواء كان ذلك في الجوانب العملية أو الجوانب العلمية أو غيرهما، وإلى جانب ذلك هناك مصدر أساسي للتفوق والنجاح، ونعتقد أنَّه من المهم أن نعطي هذا المصدر الاهتمام البالغ، وهذا المصدر هو إصلاح النفس، وتربيتها التربية المثالية التي يريدها الله ﷻ منا ولنا.

لذا سوف نتطرق إلى جملة من المفاتيح القرآنية، عليها تسهم في بناء وتربية روحك ونفسك التربية السليمة، وتعينك على البناء الذاتي الذي تشدّينه لنفسك ولمن يهّمك أمره، ومن هذه المفاتيح وعلى رأسها الاعتناء بالقرآن الكريم.

إنَّ القرآن الكريم له أثره العظيم في إصلاح النفوس وتزكيتها، ولذلك

كان اهتمام الرسول ﷺ في تربيته لأصحابه، فالاعتناء بالقرآن تلاوةً وحفظاً وتدبراً هو من أهم المفاتيح التي تبني النفس الإنسانية.

ومن الوسائل العملية التي تساعد كل إنسان في الاعتناء بكتاب الله ﷻ هي: سماع شريط عن فضل القرآن وأهميته، وأيضاً قراءة كتاب عن فضل القرآن وأهميته، وعليك سيدتي محاولة الانضمام إلى حلقة لتعليم وتحفيظ القرآن، فقد ورد عن الرسول ﷺ أنه يقول: «وما اجتمع قومٌ في بيت من بيوت الله يتلون كتاب الله ويتدارسونه بينهم إلا نزلت عليهم السكينة، وغشيتهم الرحمة، وحفَّتْهم الملائكة، وذكرهم الله فيمن عنده»^(١).

وأيضاً عليك أن تحسني نظرتك إلى القرآن، وتنظري إليه على أنه كتاب شامل ومنهج متكامل لحياتك، كما عليك المحافظة على جو النص القرآني وعدم الانشغال بأي شغل أثناء تلاوته.

واحرصى على أن تحضري كل أجهزة وأدوات الاستجابة والتأثر في نفسك، وأنصحك باختيار الوقت المناسب لقراءة القرآن يومياً بما يتناسب وجدولك اليومي، بالإضافة إلى قراءتك له بعد الصلوات اليومية، فمثلاً لو تخصصين مقدار ثلث ساعة يومياً لتلاوته بتدبر، وتصطحبين في أثناء القراءة تفسيراً مبسطاً من أجل الوقوف على بعض الآيات التي لا تعرفين تفسيرها، ويكون ذلك يومياً، وتحاولين أن تزيدي في هذه المدة، ولا تنقصي عنها حتى

(١) ميزان الحكمة: ٨ / ١٩٥، المسند الجامع: ٤٣ / ١٥٧.

يصبح ذلك شيئاً أساسياً في حياتك، وكذلك لو تخصصين وقتاً مثل ذلك لحفظ القرآن، فتحفظي كل يوم نصف صفحة، وتراجعين ما حفظته خلال الأسبوع عند من يجيد التسميع والمتابعة من أفراد أسرتك، وإن لم يوجد معين على التسميع، فعن طريق أحد الأشرطة.

وكذلك ربي نفسك على التخلي عن بعض الاعتقادات الخاطئة، كأن تقولين: «أنا غير قادرة على تلاوة القرآن»، أو تقولي: «أنا غير قادرة على المحافظة على جدول الأسبوعي مع القرآن»، وهكذا من الخيالات المثبطة عن التعامل مع القرآن باعتناء.

والواجب عليك أن تحدّثي نفسك بأنك تستطيعين التخلي عن المعوقات التي تعيقك عن الاعتناء بالقرآن، وحدّثي نفسك بأنك سوف تحفظين القرآن وتقتنينه، وغير ذلك من الشعور الذي يفضي إلى النفس حب القرآن والأنس به، وكوني كثيرة التفكير فيه.

وتذكرني بأن الله ﷻ منّ على هذه الأمة بأن أرسل إليها رسولاً وأنزل عليه كتاباً، ومهمة هذا الرسول وهذا الكتاب هي التربية والتزكية، فلنحرص على التخلُّق بالقرآن، وتزكية النفس بأخلاقه وآدابه.

إنَّ الباعث الحقيقي للأمن النفسي في حياتك وفي حياة كل إنسان وفي شتى مجالات الحياة هو القرآن الكريم الذي اختاره الله سبحانه وتعالى ليكون شفاء لكل الأمراض والأسقام التي تعترى ابن آدم نتيجة الضغوط النفسية،

والنوازع التي تعترضه في حياته.

لقد كان القرآن الكريم ولا يزال هو المعين الذي لا ينضب، والهداية التي لا تنقطع أبداً بانقطاع أو موت أنسان من بني البشر، فهو الذي أرشدنا إلى سمات نفوسنا، ومنه نفهم أنه كما لأنفسنا صفات توصف بها؛ فإن تربيتها وتهذيبها تؤدي إلى ارتقائنا من درجة إلى أخرى أرقى وأعلى من الأولى.

ومن خلال القرآن الكريم نشعر بالأمان، وفي ذلك دلالة على أثر القرآن الكريم في حصول الاطمئنان والأمن النفسي، فالأمن النفسي هو الشعور بالهدوء والسكينة وسلامة الروح، وتأكدي أن بفضل القرآن الكريم وتواصلك مع آياته سيكون الاطمئنان محيطاً بك، وفي كل جانب من جوانب حياتك، ولم لا يحيطك الأمان مع وجود القرآن في حياتك، وهو الذي أفصح إلى جانب السنة الشريفة عن علاج القلق منذ أكثر من ألف وأربعمئة عام، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾^(١).

وقال أيضاً عزَّ من قائل: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾^(٢).

إذن، الاستقرار النفسي والاطمئنان الروحي اللذان هما عماد صحة الإنسان يستحصلان عن طريق القرآن الكريم والإيمان، فالذين يداومون على

(١) الانعام: ٨٢.

(٢) الرعد: ٢٨.

العبادة يتمتعون بشخصية أقوى وحياة أفضل ممن لا دين لهم، قال سبحانه وتعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾^(١).

الحلقة العاشرة
تشجيع الدين الحنيف
على ممارسة الرياضة

الرياضة مجموعة من الأعمال التي يقوم بها الإنسان بصورة فردية أو جماعية لغرض تنمية الجسم وتدريبه، وإشغال الوقت وتهذيب السلوك، إلا أنَّها قد حضيت بعناية الإسلام.

وقد أوصى الرسول ﷺ على الاهتمام بما يقوِّي الجسد ويحفظه صحيحاً سليماً، ومن ذلك التربية الرياضية التي تسهم في بناء الجسد بناءً سليماً، ولكن كما تعلمين أنَّ لكل شيء ضوابط، لذا عليكِ بعدم ممارسة الرياضة في الطقس الحار العالي الرطوبة، ويستحسن إجراء التدريب في أوقات الصباح الباكر أو المساء.

كما عليكِ عدم ارتداء الملابس الثقيلة أو التي فيها نسبة عالية من النايلون كونها تؤدي إلى التعرق بدون تهوية الجسم، وعليكِ أن لا تعتمد على العطش

كمؤشر لإحتياج الجسم للماء فقط، فتناولي كأس ماء بعد انتهائك من التمرين، وعند ممارسة التمارين الرياضية بصفة منتظمة ومستمرة، فإنه يجب عليك التركيز على العناصر الغذائية المهمة مثل: الكربوهيدرات؛ لأنها تسهم في إعطاء الطاقة اللازمة، والبروتينات؛ لأنها تسهم في حماية الأنسجة وإصلاحها، أما فيتامين «B» فإنه يؤدي إلى تحويل الكربوهيدرات، وتناولي الأغذية التي تحتوي على الكالسيوم الذي ينظم انقباض العضلات وحركتها، وكذا تناولي الأغذية التي فيها عنصر الحديد الذي يحمل الأوكسجين إلى الدم، وأكثر من السوائل لحماية جسمك من الجفاف، فاتباع التمارين الرياضية يساعد على تليين المعدة، وتسهيل وظيفة الخروج، كما أنها تساعد على التخلص من المواد السامة في الجسم.

وعليك توخي الحذر في كثرة استعمال المليينات التي تضر بالقولون على المدى البعيد، ولتقوية عضلات القولون والمساعدة في عملية الإخراج طبيعياً يجب الانتظام في ممارسة التمارين الرياضية.

إنَّ الرياضة لها دور في علاج الكثير من الأمراض، فإنَّ ممارسة الرياضة من العناصر الأساسية في العلاج، لاسيما مرض السكري، والذي يعتمد على «الغذاء والدواء والرياضة» ودور الرياضة في العلاج يكمن في تحسين الدورة الدموية وتقليل الالتهابات وظهور الدمامل، وأمراض الدورة الدموية «جلطات وتصلب الشرايين».

كما أنَّ الرياضة تسهم في حرق السكر الزائد في الدم مما يقلل الحاجة إلى استخدام الأدوية المضادة للسكر، واعلمي سيدتي بأنَّ أفضل وقت لمزاولة الرياضة لدى مريض السكري هو بعد تناول الوجبة بساعتين تقريباً؛ لأنَّ احتمال الإصابة بأعراض انخفاض السكر يعد أقل في هذا الوقت، ثم أنَّ الرياضة تؤدي إلى اعتدال الوزن، مع مراعاة وملاحظة النقاط التالية:-

١- إنَّ ممارسة التمارين الرياضية تدفع الإنسان إلى زيادة تناول الكربوهيدرات؛ وذلك على حساب المجاميع الغذائية الأخرى.

٢- الابتعاد عن ممارسة الرياضة العنيفة في حالة البدانة لتفادي انقطاع التنفس، وزيادة ضربات القلب.

٣- عند عمل الحميات وفقدان الوزن تفيد الرياضة بأنَّها تشد ترهلات الجسم، وكما أنَّ الرياضة تعالج مرض السكري فكذلك هي تعالج التوتر والانفعال، فقد يتعرض الإنسان لأي مؤثر خارجي أو داخلي يثيره ويؤدي للغضب أو التوتر والقلق، فإنَّ الجسم يستجيب لهذا الانفعال على نحو هرموني عصبي، وإذا لم تفرَّغ هذه الطاقة في حينها فإنَّ صحة الإنسان تتعرض لاعتلالات صحية نذكر منها:-

أ- السكري:- نتيجة لزيادة إفراز بعض الهرمونات التي تؤدي إلى زيادة نشاط إفراز غدة البنكرياس وإصابتها بالإجهاد.

ب- قرحة المعدة:- نتيجة لزيادة إفراز حامض الهيدروكلوريك بالمعدة،

ونقص تروية الطبقة الداخلية للجدار الداخلي؛ بسبب الانقباضات العصبية التي تُضعِف من مناعة جدار المعدة وسهولة تقرحها، فحاولي سيدتي ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم كي لا تكوني عرضة وفريسة لمثل هذه الأمراض.

إنَّ لكل عمل في هذه الحياة هدفاً، والرياضة التي وجهنا الإسلام إلى ممارستها تهدف إلى حفظ الجسم قوياً ونشطاً، يؤدي وظائفه بشكل طبيعي، فهي غذاء للجسم والعقل معاً، وتمد الإنسان بالطاقة اللازمة للقيام بمختلف الأعمال، وتُحسِّن عمل القلب، وتقوي العضلات، وتزيد مرونة المفاصل وتكسب الجسد اللياقة البدنية والذهنية، والقوة والحيوية والنشاط.

وأيضاً الهدف من الرياضة ملء وقت الفراغ عند الإنسان بما هو خير، حتى لا يكون هناك مجال للانحلال والفساد لا سيما عند الشباب، وبذلك يتم توجيه الطاقات إلى ما هو نافع ومفيد.

إنَّ الرياضة التي أرشدنا إليها الإسلام هي وفق ضوابط، ومن هذه الضوابط الاحتشام في اللباس عند ممارسة التمارين سواء في البيت أو في أيِّ مكان، فلا يحل كشف ما حرَّم الله تعالى بحجة ممارسة الرياضة، ثم يجب أن لا تلهيك الرياضة عن أداء العبادات في أوقاتها كما أمر الله، فلا تضيعي الصلاة ولا تنتهكي حرمة الصيام.

ويجب عدم الاختلاط بين الجنسين في أثناء الرياضة، فكل جنس يمارس

ما يناسبه من الرياضة في مكان خاص به، وأخيراً يجب أن تكون الرياضة مشروعة، وأن لا تعرض حياة الإنسان للخطر المحقق.

الحلقة الحادية عشرة

لماذا نأكل أكثر من حاجة أجسامنا؟

هناك حالة طبيعية توجهنا نحو تناول الطعام وهي شعورنا بالجوع نتيجة نقصان في تركيز سكر الكلوكوز الذي يزود الجسم بالطاقة الكافية للقيام بالوظائف المناطة بنا، ولكن هل نأكل كلما شعرنا بالجوع؟ إن كان الجواب نعم، فهذا غير صحيح، إذ لا بد من وضع نظام خاص لغذائنا من حيث النوعية والكمية، وتحديد الأوقات المناسبة لتناوله، فهذا التحديد يساعدنا على المحافظة على صحة أفضل، وليس هذا فحسب، بل لا بد من تهذيب أنفسنا وعدم الإقبال على تناول الطعام متى شئنا، أو متى ما قدم لنا، فحقيقة هناك مجموعة من الأسباب أحياناً تدفعنا لتناول الطعام على الرغم من عدم شعورنا بالجوع، وهذه الأسباب تكمن في الجهل بقواعد التغذية السليمة؛ فمثلاً بسبب بعض حالات الاكتئاب، والتوتر والقلق، والشعور بالوحدة والفراغ يلجأ من يعاني من هذه العوارض إلى إشباع هذا الإحساس بتناول الطعام،

اعتقاداً منهم أن هذه الطريقة تساعد قليلاً في التخفيف من الحالة، وقتل الوقت الضائع بتناول الطعام، ولكن الأفضل محاولة إيجاد سبب الأزمة النفسية حتى لا تتكون أزمة أخرى وهي زيادة الأكل عن الحاجة وما تؤدي إليه من زيادة الوزن، وأمراض السمنة مثل السكري والضغط وارتفاع الكوليسترول، ويفضل أن تقضى أوقات الفراغ في أعمال مفيدة كالقراءة والتنزه ومزاولة حرفة أو هواية معينة؛ ليساعد ذلك في حل هذه المشكلة.

وأيضاً من الأسباب التي تدفع بالبعض لتناول الغذاء في غير وقته، وليس عند الجوع هو كثرة الجلوس أمام شاشة التلفاز، فيضع المشاهد أمامه طعاماً أو مكسرات أو معجنات، ويبدأ بتناولها وهو غير جائع، وهذا خطأ كبير ومما يؤسف له أنه متفشٍ، فكثرة الجلوس أمام التلفاز تجعل من تناول الطعام لذة لا تُقاوم، وبعضهم يندفع تلقائياً إلى تحضير الطعام الذي سيتم تناوله أثناء مشاهدة التلفاز، ومما يزيد هذه الحالة سوءاً هو مشاهدة التلفاز والاسترخاء لساعات طويلة مما يجعل القابلية على الأكل أكبر ثم الخلود إلى النوم والمعدة ممتلئة وبالتالي ظهور مرض السمنة.

وهناك سبب آخر يدفع إلى تناول الطعام على غير جوع هو إغراءات فتح الشهية للطعام اللذيذ، فأحياناً تكون الرغبة نحو الطعام لا لأنَّ الشخص جائع بل لأنَّ الطعام ممتع المنظر وشهي ولذيذ المذاق، فيستمر الإنسان في تناوله حتى بعد أن يشعر بالشبع مما يؤدي إلى زيادة الوزن، وهنا ينبغي أن نتناول كمية أقل حتى لو كان الطعام شهياً ولذيذاً وهنا تكمن مجاهدة النفس، فالإنسان ينبغي

أن لا يعطيها كل ما تريد وإلا فإنها ستغلبه وتؤدي به إلى الهاوية.

وفي توصية في عدم الأكل على الشبع يقول رسول الله ﷺ: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم أكالات يُقْمَنَ صُلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه»^(١).

وعلى ذلك فإن الذي يأكل أكثر من حاجته لا شيء سوى لأن الطعام موجود أمامه وبكمية كبيرة، وبأنواع وألوان ونكهات مختلفة ومتعددة، فهو شخص عنده خلل، ولذا ينبغي لمثل هذا الشخص أن يوجد طريقة للاستفادة من الطعام الزائد عن الحاجة غير التخلص منه في أمعائه، كما عليه أن يحدد وقتاً لطعامه ولا يقبل على تناول الطعام مع العائلة؛ لأن وقت الطعام قد حان سواء أكان يشعر بالجوع أم لا، أي أنه يأكل لأن الجميع يأكل في هذا الوقت، هذا غير صحيح ومضر أيما ضرر.

وليعلم كل شخص منا أن الطعام نعمة من الله تعالى، فينبغي الحفاظ على هذه النعمة، وتناولها باعتدال وتوازن، وخير الأمور أوسطها حتى في تناول الغذاء، قال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾^(٢)، وقال رسول الله ﷺ: «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع»^(٣).

وأيضاً عن لقمان الحكيم أنه قال: «يا بُنَيَّ، لا تأكل شيئاً على شبع، فإنك إن

(١) مستدرک الوسائل: ١٦ / ١٦٧.

(٢) الأعراف: ٣١.

(٣) سنن النبي ﷺ: ١ / ١٩٢.

تركه للكلب خيرٌ لك من أن تأكله»^(١)، فالشبع من مفسدات القلب، فهو يثقل عن الطاعات، ويشغل الشخص عن العبادات والتفكير، وإنَّ من أكل كثيراً شرب كثيراً وبالتالي نام كثيراً فحسر كثيراً من وقته.

وأما قلة الأكل فله منافع بالنسبة إلى القلب وصلاحه، فقلته توجب رقة القلب وقوة الفهم، وانكسار النفس، وضعف الهوى وإطفاء الغضب، بينما كثرتة توجب عكس ذلك تماماً وقد وجد أنَّ هناك فوائد عظيمة لمن قلَّ غذاؤه منها السلامة من الأمراض؛ لأنَّ أصل كل داء هو التخمّة، وأيضاً قلة الأكل عون للعبد على الإسراع إلى الخيرات وهي تندي العينين وتنور القلب، وكل إنسان إذا أراد أن يصح جسمه ويقلَّ نومه فليقلل من الأكل، فالشريعة الإسلامية نظّمت لنا قاعدة لحفظ صحتنا من خلال الآيات القرآنية والأحاديث الشريفة الحاثّة على عدم الإفراط في الطعام.

ومما يلفت النظر أنَّه في عهد الرسول ﷺ لم تكن هناك أجهزة يكشف بها عن الداء، ويوضع له الدواء ومع ذلك نجده ﷺ يصف لنا الداء والدواء، ويوجز لنا الدواء بقاعدة مضمونها: «إنَّ صحة الجسد تكمن في التقليل من الأكل وعدم الأكل على الشبع».

(١) الآداب الشرعية: ٣ / ٣٣٤.

الحلقة الثانية عشرة

العامل النفسي

وأثره على تربية الإنسان

إنَّ النصوص والأحاديث الشريفة توضّح لنا أنَّ الأئمة كانوا على علم تام بأنَّ للعامل النفسي أثراً ودوراً كبيراً في تهذيب النفس، والحفاظ على صحتها، إذ كانوا عليهم السلام يذكرون لأتباعهم أنَّ الخوف والقلق والحسد والهم لها دخل في جميع الاضطرابات الداخلية التي يعانيها الإنسان، وأيضاً لها دخل فيما يعتري الإنسان من آلام روحية تؤدي إلى انحراف الصحة، ومن جملة تلك الأحاديث ما ورد عن أمير المؤمنين عليه السلام: «الهم يذيب الجسد»^(١)، وقال أيضاً عليه السلام: «الهم نصف الهرم»^(٢).

إنَّ الهم يولد العقد والآلام والاضطرابات، بل يورث سائر الأمراض الروحية، والتي بدورها تترك آثاراً سيئة على الجسد فضلاً عن تأثيرها على

(١) غرر الحكم ودرر الكلم: ١ / ٢٢٤، ميزان الحكمة: ١١ / ٥٢.

(٢) بحار الأنوار: ١٠ / ٩٩، نهج البلاغة: ٤ / ٢٣.

الفكر، لذا لا بد لمن يشخص في نفسه مثل هذه الأمراض أن يبحث عن علاجها والذي لا يتيسر بالأساليب الطبية، ولا يتم عن طريق الأدوية والعقاقير، فمثلاً المصاب بالحقد والحسد أو الذي يشكو من القلق أو الذي يئن من الهم والغم لا يمكن إنقاذه إلا باقتلاع جذور المرض، وجذور مثل هذه الأمراض لا تقتلع إلا إذا طهر القلب من الأفكار التي تنغص حياته، وأيضاً لا تعالج إلا إذا تناسى الإنسان الخواطر الحزينة التي جابهته في حياته، وإلى جانب تناسيه عليه أن يتحلّى بالفضائل والسجايا الحميدة التي تسهم في إنقاذه من الدمار والهلاك، فالفضائل والسجايا تكون بمثابة قوة علاجية جبّارة قادرة على القضاء على الأمراض النفسية، فقوة الإيمان قادرة على تهدئة القلق، وبعث الطمأنينة في القلب، وقتل الهم والغم، وطرّد الحسد والبغضاء، وهذه القوة تأثيرها أعظم من تأثير الطب.

إنَّ علماء النفس وعلماء الطب المعاصرين قالوا بأنَّ كلَّ العقد النفسية والاضطرابات والتشاؤم والقلق والخوف والغضب وعدم الراحة تستند إلى النفس المستسلمة التي لا تملك إرادة وإيماناً، وبعد تقريرهم لأسباب الأمراض النفسية وما يترتّب على تلك الأمراض من المشاكل والمآسي الكثيرة، حاولوا وضع مناهج وقواعد لتخليص الإنسان من أيِّ مشاكل نفسية تعتريه، وبحوثهم وتقاريرهم لم يخرجوا عمّا وضعه المنهج الإسلامي منذ قرون حيث جعلوا العلاج يستند على قوتين هما: قوة العلم وقوة الإيمان، وبعبارة أدقَّ إنَّ أهل البيت (عليه السلام) كانوا يفيدون من التربية الإيمانية لمكافحة القلق والخوف

والاضطرابات أي يستندون إلى القوة الإيمانية لبعث الطمأنينة في القلوب المريضة.

فلا ريب في أنَّ الإيمان يؤثر على صفاء النفس، ويبعث الطمأنينة في القلب، بطريقة أعظم وأقوى من تأثير العلم وقوته، ففي الظروف الحرجة التي يصل فيها القلق إلى القمة، وتهب الأعاصير في نفس الفرد، ويعجز الطب عن تهدئة ذلك نجد الإيمان المرتكز في نفس المؤمن بقوته الجبارة، يهدئ الأوضاع ويبعث الاستقرار في النفس الإنسانية وهذه سمة فريدة من الفرائد التي امتاز بها الإسلام من حيث التربية الإيمانية في علاج الأمراض النفسية، والاضطرابات الباطنية التي تأتي جرائها، وبذلك تتبين عظمة التعاليم الإسلامية، وتدخلها في الحفاظ على صحة الإنسان الجسدية منها والنفسية.

ولو أخذنا -مثلاً- التشاؤم وهو مرض نفسي يؤثر على صحة الإنسان وسعاده، وهو يتأتى من أثر التربية والمحيط الأسري الذي يعيش فيه الإنسان والتشاؤم بمفهومه البسيط مجرد أوهام يبيئها الإنسان، فمثلاً هناك إنسان يتشاءم من يوم معين، وهناك إنسان يتشاءم من عدد معين، وهناك من يتشاءم من نعيق الغراب، أو من صوت اليوم، ومثل هؤلاء الأفراد الذين يعتقدون بالتشاؤم يضطربون كثيراً عندما يمرون أو عندما يلاقون ما يتشاءمون منه، وقد يولّد ذلك التشاؤم الألم والاستياء الشديدين في نفس هؤلاء الأفراد إلى درجة أنَّهم لا يستطيعون القيام بنشاط ما في ذلك اليوم، وبصراحة إنَّ التشاؤم ناتج عن جهل الإنسان، وقلة إيمانه، وهذا ثبت أيضاً عند علماء النفس إذ بيّنوا

أَنَّ التَّشَاؤْمَ وَلِيدُ جَهْلِ الْإِنْسَانِ، وَهُوَ لَيْسَ خَطَرًا حَقِيقِيًّا يَخَافُ مِنْهُ، كَمَا أَنَّه لَيْسَ آفَةٌ وَاقِعِيَّةٌ، بَلْ هُوَ مَجْرَدُ وَهْمٍ، وَحَقِيقَتُهُ أَنَّ مَرَضَ نَفْسِي قَدْ يَسَبِّبُ مَشَاكِلَ لِمُصَاحِبِهِ، سِيَّما إِذَا كَانَ ذَلِكَ الشَّخْصُ ضَعِيفَ الْإِرَادَةِ وَالْإِيمَانِ، وَقَدْ عَدَّ أَهْلُ الْبَيْتِ (عَلَيْهِمُ السَّلَامُ) أَنَّ التَّشَاؤْمَ لَيْسَ حَقِيقَةً، وَلَكِنْ إِذَا اعْتَقَدَ بِهِ الشَّخْصُ وَاهْتَمَّ بِهِ فَإِنَّهُ يَصَابُ بِالْقَلْقِ وَالْاضْطِرَابِ وَالْخَوْفِ بِسَبَبِ مَعْتَقَدِهِ بِمَا تَشَاءُ مِنْهُ.

وَمِنَ الْبَدِيهِيِّ أَنَّ الْقَلْقَ وَالْاضْطِرَابَ عِبَارَةٌ عَنْ أَمْرَاضِ نَفْسِيَّةٍ قَدْ تَجَرَّ الْفَرْدُ إِلَى أَمْرَاضٍ وَمَشَاكِلَ كَثِيرَةٍ، وَفِي مَجَالِ عَدَمِ وَجُودِ أَثَرٍ يَتَرْتَبُ عَلَى التَّشَاؤْمِ قَوْلُ الْإِمَامِ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ (عَلَيْهِ السَّلَامُ): «الطَّيْرَةُ لَيْسَتْ بِحَقٍّ»^(١)، وَعَلَى هَذَا فَإِنَّ سُلُوكَ بَعْضِ الْأَفْرَادِ، وَفَسَادَ أَخْلَاقِهِمْ هُوَ السَّبَبُ فِي ظُهُورِ بَعْضِ الْعَوَارِضِ وَالْأَمْرَاضِ فِي حِينِ أَنَّ الْجَهَالَ يَنْسُبُونَهَا إِلَى التَّطْيِيرِ وَالتَّشَاؤْمِ.

إِنَّ الْإِسْلَامَ دِينَ عَظِيمٍ بَنَى عَقِيدَتَهُ عَلَى أُسَاسِ الْعَقْلِ السَّلِيمِ، وَالْمُنْطَقِ الْقَوِيمِ فِي دِرَاسَةِ الْأُمُورِ وَالْبَعْدِ عَنِ التَّرَدُّدِ الَّذِي هُوَ أَوَّلُ دَرَجَاتِ الْفُشْلِ، وَقَبْلَ ذَلِكَ لَا بَدَّ مِنْ تَفْوِيضِ الْأَمْرِ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، فَالْمُسْلِمُ الْعَاقِلُ هُوَ مَنْ يَأْخُذُ بِأَسْبَابِ الْأُمُورِ، ثُمَّ يَتْرَكُ نَتَائِجَهَا إِلَى اللَّهِ تَعَالَى الَّذِي لَهُ الْأَمْرُ مِنْ قَبْلُ وَمِنْ بَعْدِ، وَمِنْ هُنَا فَقَدْ رَبَّى الْإِسْلَامُ أَتْبَاعَهُ عَلَى التَّفَاوُلِ وَالْأَمَلِ وَالْإِبْتِعَادِ عَنِ التَّطْيِيرِ وَالتَّشَاؤْمِ، وَلَقَدْ ذَمَّ الْقُرْآنُ الْكَرِيمُ هَؤُلَاءِ الْمُتَطْيِرِينَ بِدَعَاوِي الْأَنْبِيَاءِ فَقَالَ سُبْحَانَهُ: ﴿قَالُوا إِنَّا تَطَيَّرْنَا بِكُمْ لَئِنْ لَمْ تَنْتَهُوا لَنَرْجُمَنَّكُمْ وَلَيَمَسَّنَّكُم مِّنَّا عَذَابٌ

أَلَيْمٌ قَالُوا طَائِرُكُمْ مَعَكُمْ أَنْزِلْ دُكْرُكُمْ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ^(١).

ومن يتتبع سيرة الرسول ﷺ يرى أنّه كان يبتّ في نفوس صحابته ﷺ روح التفاؤل والجد حتى في أخرج الظروف وأشدّها وأقساها، وكان ﷺ يريد من ذلك أن يبعد من نفوس أصحابه، بل عن نفوس المسلمين جميعاً روح التشاؤم والاستسلام والخنوع، واستبدال تلك الروح بروح التفاؤل والثوق بالله تعالى، ولقد سلك الإسلام كل سبيل في غرس هذه الروح في المجتمع المسلم، فأمرنا ﷺ بأن نلقى إخواننا بوجه طلق حتى نشيع في المجتمع روح التفاؤل والأمل، وعلمنا أن نعلم بأنّ التفاؤل والتشاؤم ينبعان من داخل النفس، فصاحب النفس الصحيحة ينظر إلى الحياة بمنظار مستقيم جلي، فلا يرى فيها إلا كل جميل باعث على الأمل، وأما صاحب النفس السقيمة، فإنّه ينظر إلى الحياة بمنظار أسود كئيب، فلا يرى منها إلا كل شيء باعث على القنوط، والتشاؤم واليأس، أعاذنا الله وإياك من ذلك ورزقنا أنفساً مطمئنة به ومتوكله عليه.

الفهرس

الحلقة الأولى :

- ٥ أثر التربية الدّينية على المجتمع

الحلقة الثانية :

- ٩ الطب النبوي والتربية الصحية

الحلقة الثالثة :

- ١٤ قواعد النظافة وأهميتها

الحلقة الرابعة :

- ١٨ الأغذية المضرّة

الحلقة الخامسة :

- ٢٣ إرشادات الإسلام في الصحة

الحلقة السادسة :

- ٢٨ أثر الصلاة على الصّحة

الحلقة السابعة :

- ٣٣ أثر الصوم على التربية

الحلقة الثامنة:

٣٨ دور الإسلام في الحفاظ على صحتنا وسلامتنا

الحلقة التاسعة:

٤٤ أثر القرآن ودوره في تربية النفس

الحلقة العاشرة:

٤٩ تشجيع الدين الحنيف على ممارسة الرياضة

الحلقة الحادية عشرة:

٥٤ لماذا نأكل أكثر من حاجة أجسامنا؟

الحلقة الثانية عشرة:

٥٨ العامل النفسي وأثره على تربية الإنسان