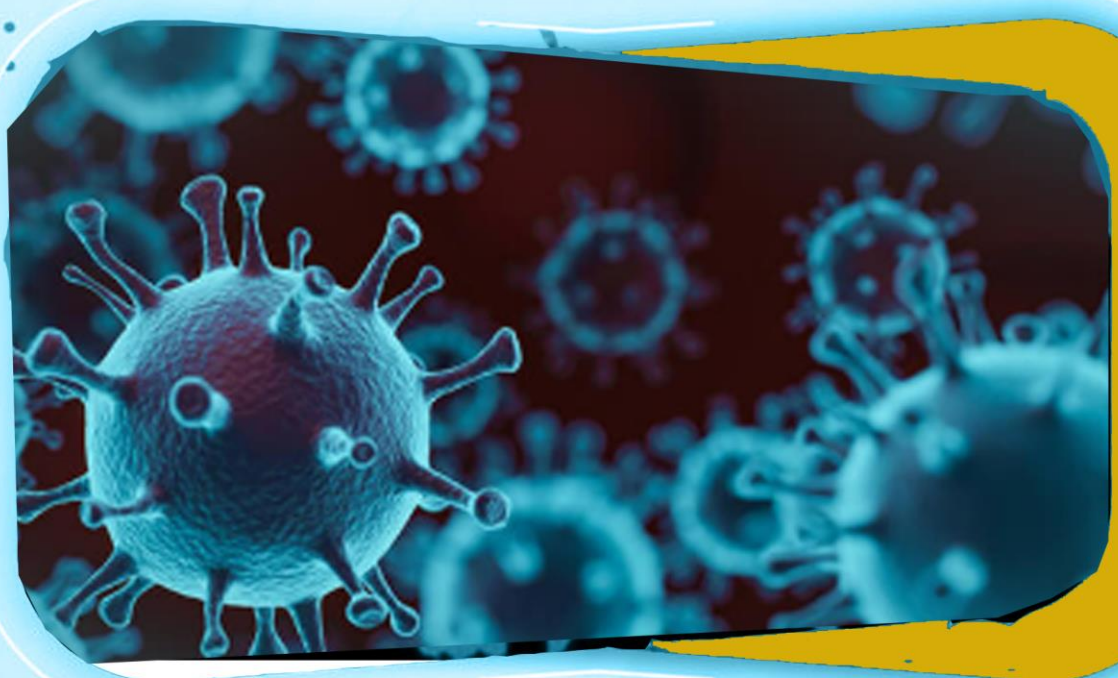
الموسوعة الندية في الآداب الإسلامية

آداب التداوي



الشيخ/ندا أبو أحمد

الموسوعة الندية في الآداب الإسلامية

آداب التداوي

الشيخ/ندا أبو أحمد

آداب التداوي

تمهيد

إنَّ الحمدَ لله نحمدُه، ونستعينُه، ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا، ومن سيئات أعمالنا، مَن يهد اللهُ فلا مضل له، ومَن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله، وحده لا شريك له، وأشهد أنَّ محمدًا عبدهُ ورسولُه.

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ اتَّقُواْ اللّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلاَ تَمُوتُنَّ إِلاَّ وَأَنتُم مُّسْلِمُونَ} (آل عمران: 102)

{يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُواْ رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاء وَاتَّقُواْ اللّهَ الَّذِي تَسَاءلُونَ بِهِ وَالأَرْحَامَ إِنَّ اللّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا} (النساء:1)

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا (70) يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَن يُطِعْ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا} (الأحزاب:70،71)

أما بعد....

فإن أصدق الحديث كتاب الله ـ تعالى ـ، وخير الهدي، هدي محمد ﷺ، وشر الأمور محدثاتها، وكل محدثة بدعة، وكل بدعة ضلالة، وكل ضلالة في النار.

نبض الرسالة

آداب التداوي:

الأدب الأول: التداوي والأخذ بالأسباب، مع الاعتقاد أن الشفاء بيد الله وحده.

الأدب الثاني: لا يتداوى بشيء محرم.

الأدب الثالث: البحث عن المعالج الحاذق الماهر واستشارته.

الأدب الرابع: على المعالج أن يجتهد في تشخيص الداء تشخيصًا دقيقًا، واختيار الدواء المناسب له.

الأدب الخامس: التداوي بالطب النبوي.

العلاج من الإصابة بالعين.

علاج السحر.

علاج الأمراض النفسية وضيق الصدر.

علاج الهم والحزن.

علاج الكرب.

علاج القلق والفزع من النوم.

علاج القلق والاكتئاب.

التداوي بألبان الإبل وأبوالها.

التداوي بألبان البقر.

التداوي بالعسل.

التداوي بالحبة السوداء.

التداوي بالتلبينة.

التداوي بالحِجامة.

التداوي بالقسط:

(القسط البحري أو العود الهندي)

العلاج بماء زمزم.

التداوي من الحُمَّى.

التداوي بالحِنَّاء.

التداوي بالإثمد (الكُحل).

التداوي من لدغة الحيّة والعقرب.

التداوي من القرح والجروح.

الحمية من الجـذام.

الحمية من الأمراض والوقاية منها.

التداوي من عرق النَّسَا.

التداوي بالعجوة والكمأة.

التـداوي بالأتـرج.

التداوي بالصبر.

العـلاج بالسَّعُوط.

العـلاج بالسّنا.

تنبيهات وفوائد وتعليقات:

1- هذا الطب النبوي والعلاج الرباني من أخذه على سبيل التجربة فإنه لا يجدي معه نفعًا، فلابد أن يفعله بيقين لا يخالجه شك.

2- تكرار العلاج النبوي سواء كان ذِكْرًا أو دعاءً أو دواءً يكون أنجح وأبلغ، كتكرار الدواء الطبيعي، لاستقصاء واستخراج المادة الضارة بالجسم، ومع الصبر والاستسلام بقضاء الله والأخذ بأسباب الشفاء بإذن الله تعالى.

3- في الآيات والأذكار والدعوات والتعوذات التي مرت بنا والتي يستشفى بها ويرقى بها هي في نفسها نافعة شافية، ولكن تستدعي قبول المريض – كما مر بنا – للعلاج وكذلك قوة الفاعل وتأثيره، فمتى تخلف الشفاء كان لضعف أو عدم قبول أحدهما، ولذلك فإن العلاج بالرقى لا يفيد إلا إذا توفر فيه أمران: الأمر الأول: من جهة المريض، الأمر الثاني: من جهة المعالج.

آداب التداوي:

الأدب الأول: التداوي والأخذ بالأسباب، مع الاعتقاد أن الشفاء بيد الله وحده:

أيها المريض: مهما كان مرضك، فإن له دواء عَلِمه من علمه، وجَهِله من جهله. وفي هذا تأنيس لقلبك، وتقوية لجانب الرجاء، وانتظار الفرج.

فقد أخرج البخاري عن أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ:" ما أنزل الله داءً إلا أَنزَلَ لهُ شِفَاءً ".

وأخرج البخاري ومسلم عن جابر ﷺ عن رسول الله ﷺ قال: لِكُلِّ داءٍ دَوَاءٌ، فإذا أُصيب دَواءٌ الداء بَرَأ بإذن الله ﷻ ".

أخرج الإمام أحمد وأصحاب السنن أن النبي ﷺ قال:" تداووا عباد الله فإن الله تعالى لم يضع داءً إلا وضع له دواءً غير داءٍ واحدٍ، الهَرَم ". (صحيح الجامع:2930)

وأخرج الإمام أحمد وابن ماجه والحاكم أن النبي ﷺ قال:" ما أنزل الله ﷻ داءً إلا أنزل له دواء عَلِمهُ من علمهُ، وجهِلهُ من جهلهُ ". (الصحيحة:451)

يقول ابن حجر–رحمه الله– في" فتح الباري في شرح هذا الحديث":" واعلم أن قوله ﷺ:" ما أنزل الله ﷻ داءً إلا أنزل له دواء" تفويض لله تعالى في ذلك كله، وأنه الخالق له وإنما أنزله الله إلى الناس، بمعني أعلمهم إياه وأذن لهم فيه، كما أعلمهم التداوي، لما في ذلك من المنافع. ثم اعلم أن بعض الأدوية لا يعلمها كل أحد، لذلك قال رسول الله ﷺ:"عَلِمهُ من علمهُ وجَهِلهُ من جهلهُ " وفيها كلها إثبات الأسباب، وأن ذلك لا ينافي التوكل على الله لمن اعتقد أنها بإذن الله وبتقديره، وأنها لا تنجح بذواتها، بل بما قدرهُ الله تعالى فيها، وأن الدواء قد ينقلب داءً إذا قدر الله ذلك، وإليه الإشارة بقوله في حديث جابر ﷺ: "بإذن الله" فمدار ذلك كله على تقدير الله وإرادته، فالتداوي لا ينافي التوكل كما لا ينافيه رفع الجوع والعطش بالأكل والشرب وكذلك تجنب المهلكات، والدعاء بطلب العافية ودفع المضار، وغير ذلك. اهـ

ومما سبق نعلم أن المرض كان بقدر الله، والأخذ بالأسباب لدفع هذا المرض هو أيضًا من قدر الله، فالمريض يدفع قدر الله بقدر الله.

فقد جاء في الحديث الذي أخرجه الإمام أحمد وابن ماجه والحاكم بسند فيه مقال عن أبي خِزامَةَ قال: قلت يا رسول الله: أرأيت رقي نسترقيها، ودواء نتداوى به وتقى نتقيها، أترد من قدر الله تعالى شيئًا؟ قال:" إنها من قدر الله ﷻ ". (حسنه الألباني في كتاب مشكلة الفقر حديث رقم:11)

وهكذا نجد أن النبي ﷺ قد حث على التداوي وأباحه؛ لأن الإنسان مجبول على صيانة نفسه، والبدن مخلوق من أمشاج مختلفة، وقوام الإنسان وحفظه إنما يكون بتعديل مزاجه، وهذا يكون باستعمال النافع ودفع الضار، وهو غرض الطب والتداوي، والمرض يحلل الرطوبات الأصلية التي منها خلق الآدمي ويعفنها، وصناعة الطب تمنع العفونة وتحفظ الرطوبة عن سرعة التحلل.

قال ابن القيم –رحمه الله –: وقد جاءت الأحاديث الصحيحة بالأمر بالتداوي، وأنه لا ينافي التوكل كما لا ينافيه دفع داء الجوع والعطش والحر والبرد بأضدادها، بل لا تتم حقيقة التوحيد إلا بمباشرة الأسباب التي رضيها الله ﷻ مقتضيات لمسبباتها قدرًا وشرعًا، وأن تعطيلها يقدح في نفس التوكل، كما يقدح في الأمر والحكمة ويضعفه من حيث يظن مُعطِّلُها أن تركها أقوي في التوكل، فإن تركها عجزًا ينافي التوكل الذي حقيقته اعتماد القلب على الله في حصول ما ينفع العبد في دينه ودنياه، ودفع ما يضره في دينه ودنياه ولابد مع اعتماد القلب على الله من مباشرة الأسباب، وإلا كان معطلًا للحكمة والشرع، فلا يجعل العبد عجزه توكلًا ولا توكله عجزًا ". اهـ

وخلاصة الأمر...

أنه لا حرج في التداوي والأخذ بأسباب الشفاء والبحث عن الطبيب الحاذق الماهر، لكن لابد أن ننتبه أن الدواء مجرد سبب للشفاء، والشافي حقيقة هو الله ﷻ.

ولهذا فقد يحصل الشفاء باستعمال الدواء، وقد لا يحصل؛ لعدم إرادة الله ذلك، وقد يشفي الله ﷻ من غير تقدم سبب. قال الله تعالى حكاية عن إبراهيم عليه السلام: {وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ } (الشعراء:80)

وفي صحيح مسلم "في قصة أصحاب الأخدود:"" كان الغلام يبرئ الأكمه والأبرص، ويداوي الناس من سائر الأدواء. فسمع جليس للملك كان قد عمي. فأتاه بهدايا كثيرة. فقال: ما هاهنا لك أجمع، إن أنت شفيتني. فقال: إني لا أشفي أحدًا. إنما الشافي هو الله. فإن أنت آمنت بالله دعوت الله فشفاك. فآمن بالله فشفاه الله".

وكان جبريل الأمين يرقي النبي ﷺ فيقول له:" بسم الله أرقيك، من كل شيء يؤذيك، من شر كل نفس وعين حاسد الله يشفيك، بسم الله أرقيك ".

وكان النبي ﷺ يقول كما عند البخاري ومسلم:" اشف أنت الشافي لا شفاء إلا شفاؤك ".

وقال لمن ادعي أنه طبيب:" الله الطبيب، بل أنت رجل رفيق، طبيبها الذي خلقها ".

والحديث أخرجه أحمد وأبو داود عن أبي رِمْثَةَ رضي الله عنه قال: انطلقت مع أبي وأنا غلام إلى النبي ﷺ قال: فقال له أبي – أي للنبي – إني رجل طبيب، فأرني هذه السلْعَةَ التي بظهرك، قال: وما تصنع بها؟ قال: أقطعها، قال: لست بطبيب ولكنك رفيق، طبيبها الذي وضعها ".– وفي رواية:" بل أنت رجلٌ رفيق، طبيبها الذي خلقها". (الصحيحة:1537)

وقد جاء في بعض الآثار: أن إبراهيم عليه السلام قال: يا رب ممن الداء؟ قال: مني، قال: فممن الدواء؟ قال: مني، قال: فما بال الطبيب؟ قال: رجل أُرْسِل الدواء على يديه ".

فعليك أخي المريض أن تبذل السبب، ولكن اعتمد بقلبك على الشافي ﷻ فلا تعلق قلبك بطبيب مهما علا شأنه ومهما كانت خبرته، فإنه لا يملك لك نفعًا ولا ضرًّا، ولا يجلب لك ما لم يُقدر لك.

قال تعالى: {وَإِن يَمْسَسْكَ اللّهُ بِضُرٍّ فَلاَ كَاشِفَ لَهُ إِلاَّ هُوَ وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلاَ رَآدَ لِفَضْلِهِ} (يونس: 107)

وقال تعالى: {وَإِن يَمْسَسْكَ اللّهُ بِضُرٍّ فَلاَ كَاشِفَ لَهُ إِلاَّ هُوَ وَإِن يَمْسَسْكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدُيرٌ} (الأنعام: 17)

وفي وصية النبي ﷺ لابن عباس – رضي الله عنهما –:" قد جفّ القلم بما هو كائن، فلو أن الخلق كلهم جميعًا أرادوا أن ينفعوك بشيء لم يكتبه الله عليك لم يقدروا عليه، وإن أرادوا أن يضروك بشيء لم يكتبه الله عليك لم يقدروا عليه ". (رواه الإمام أحمد)

وقال ﷺ في رواية أخرى:"واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء، لم ينفعوك إلا بشيء، قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء، لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رُفعت الأقلام، وجفت الصحف ". (رواه أحمد والترمذي وهو في صحيح الجامع:7957)

الأدب الثاني: لا يتداوى بشيء محرم:

فلا يحمل طول المرض المريض على أن يطلب الشفاء بالحرام، فإن التداوي بالمحرم أمر قبيح عقلًا وشرعًا.

أما العقل: فهو أن الله– سبحانه وتعالى – إنما حرمه لخبثه، وتحريمه له حمية وصيانة عن تناوله، فلا يناسب أن يطلب به الشفاء من الأسقام والعلل.

فإنه وإن أثر في إزالتها، لكنه يعقب سقمًا أعظم منه في القلب بقوة الخبث الذي فيه، وأيضًا فإن إباحة التداوي به ولاسيما إذا كانت النفوس تميل إليه ذريعة إلى تناوله للشهوة.

وأيضًا فإن في هذا الدواء المحرّم من الأدواء ما يزيد على ما يظن فيه الشفاء.

وأما من جهة الشرع: فقد تواترت الأحاديث على أن التداوي بالمحرم لا يجوز.

فقد أخرج الإمام أحمد عن أم سلمة – رضي الله عنها –:" أنها انتبذت، فجاء رسول الله ﷺ والنبيذ يهْدُر، فقال: ما هذا؟ قلت: فلانة، اشتكت فوُصِفَ لها، قالت: فدفعه برجله فكسره وقال: إن الله لم يجعل في حرام شفاءً ".

أخرج الحاكم وابن حبان عن عبد الله بن مسعود ﷺ عن النبي ﷺ قال:" فإن الله لا يُدْرَكُ ما عنده إلا بطاعته ". (الصحيحة: 2866)

وأخرج أبو نعيم عن أبي هريرة ﷺ أن النبي ﷺ قال:" من تداوى بحرام لم يجعل الله له فيه شفاءً ".

وأخرج الإمام أحمد وأبو داود والترمذي عن أبي هريرة ﷺ قال:" نهي رسول الله ﷺ عن الدواء الخبيث" قال وكيع: يعنى السم. (صحيح الجامع: 6878) (صحيح أبي داود:3278)

أخرج الدولابي في الكنى عن أبي الدرداء ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ:" إن الله خلق الداء والدواء، فتداووا ولا تتداووا بحرام ". (حسن سنده الألباني في الصحيحة: 1633)

أخرج أبو يعلى عن أم سلمة –رضي الله عنها– قالت، قال رسول الله ﷺ:" إن الله لم يجعل شفاءكم في حرام".

وأخرج البخاري في صحيحه عن ابن مسعود ﷺ قال:" إن الله لم يجعل شفاءكم فيما حرم عليكم "

(علقه البخاري في صحيحه بصيغة الجزم ووصله الطبراني في الكبير، وقد رواه أبو حاتم وابن حبان في صحيحه مرفوعًا إلى النبي ﷺ)

وعليه فلا يجوز التداوي بمحرم، فإن الله حرّم التداوي به، ولم يجعل شفاء الخلق فيما حرّم عليهم. فلا يجوز للمريض مهما كان حاله أن يلجأ إلى التداوي بما حرمه الله كالخمر مثلًا.

ولهذا لما سأل طارق بن سويد الحضرمي النبي ﷺ عن الخمر؟ نهاه، أو كره أن يصنعها. فقال: إنما أصنعها للدّواء. فقال: إنه ليس بدواء، ولكنه داء. (رواه مسلم)

وبوّب عليه النووي –رحمه الله–(باب تحريم التداوي بالخمر) (شرح مسلم: 162/13)

وفي رواية عند مسلم أيضًا:" قلت يا رسول الله: إن بأرضنا أعنابًا نعتصرها فنشرب منها؟ قال: لا. فراجعته، قلت: إنا نستقي للمريض، قال: إن ذلك ليس شفاء ولكنه داء ".

- وقد ورد سؤال إلى اللجنة الدائمة ما نصه: ما حكم الشريعة الإسلامية في شرب الخمر عند الضرورة، بأن يكون الدكتور أمر بشربها؟

فأجابت اللجنة: يحرم التداوي بشرب الخمر، وأي شيء مما حرمه من الخبائث عند جمهور العلماء.

فقد أخرج الإمام مسلم عن وائل بن حجر أن طارق بن سويد الجعفي ﷺ سأل النبي ﷺ عن الخمر؟ فنهاه عنها، قال: أنا أصنعها للدواء، فقال: إنه ليس بدواء ولكنه داء ". (رواه مسلم)

وأخرج أبو داود عن أبي الدرداء ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ:" إن الله تعالى أنزل الداء وأنزل الدواء، وجعل لكل داء دواء، فتداووا ولا تداووا بحرام ".

فهذه النصوص وأمثالها صريحة في النهي عن التداوي بالخبائث مصرحة بتحريم التداوي بالخمر، إذ هي أم الخبائث وجماع الإثم، ومن أباح التداوي بالخمر من علماء الكوفة فقد قاسه على إباحة أكل الميتة والدم للمضطر، وهو مع معارضته للنص ضعيف؛ لأنه قياس مع الفارق، إذ أكل الميتة والدم تزول بها الضرورة

ويحفظ الرمق، وقد تعين طريقًا لذلك، أما شرب الخمر فلا يتعين إزالة المرض به بل أخبر ﷺ بأنه داء وليس بدواء، ولم يتعين طريقًا للعلاج، ورحم الله مسلمًا استغنى في علاج مرضه بما أباح الله من الطيبات واكتفي به عما حرمه سبحانه من الخبائث والمحرمات. اهـ

تنبيهان:

أ- ما ذكرته اللجنة ينطبق على الأدوية المحرمة – كالمورفين، والكوكايين، وغيرها من المخدرات – كأدوية الكحة حيث يغلب عليها الكحول، فهذه ليست ضرورة، حتى وإن وصفها الطبيب، إذ البدائل الصالحة الخالية من الكحول كثيرة.

ب- إذا كانت غصة في الحلق ولم تندفع إلا بشرب الخمر، جاز تعاطى القدر الذي ستدفع به الهلكة، بشرط عدم وجود مباح كالماء لدفع الهلكة.

الأدب الثالث: البحث عن المعالج الحاذق الماهر واستشارته:

قال تعالى: {فَاسْأَلُواْ أَهْلَ الذِّكْرِ إِن كُنتُمْ لاَ تَعْلَمُونَ} (النحل:43)

فعلى المريض أن يبحث على أهل الخبرة في الطب، لأنه ليس كل معالج يعرف الداء وما يناسبه من الدواء، وقد مر بنا الحديث الذي أخرجه الإمام أحمد وابن ماجه والحاكم أن النبي ﷺ قال:" ما أنزل الله ﷻ داءً إلا أنزل له دواء، عَلِمهُ من علمهُ، وجهِلهُ من جهلهُ ". (الصحيحة:451)

ففي هذا الحديث يخبرنا النبي ﷺ أن بعض الأدوية لا يعلمها كل أحد، لذلك قال رسول الله ﷺ:"عَلِمهُ من علمهُ وجَهِلهُ من جهلهُ ". ومن هنا وجب على المريض أو أهل بيته أن يبحثوا عن المعالج الماهر صاحب الخبرة، ليحدد طبيعة المرض والعلاج المناسب له، وهذا هو الأدب الرابع.

الأدب الرابع: على المعالج أن يجتهد في تشخيص الداء تشخيصًا دقيقًا، واختيار الدواء المناسب له:

ودليل ذلك ما أخرجه البخاري عن عائشة –رضي الله عنها – قالت:" لَدَدْنا[1] النبي ﷺ في مرضه فجعل يشير إلينا أن لا تلدُّوني؟ فقلنا: كراهية المريض للدواء. فلما أفاق قال:" ألم أنهكم أن تَلدُّوني؟ قلنا: كراهية المريض للدواء. فقال: لا يبقى في البيت أحدٌ إلا لُدَّ، وأنا [وأنا أنظر] إلا العباس، فإنه لم يَشهدكُم ".

وما حدث أنهم أذابوا قِسْطًا – أي بزيتٍ – فلدُّوه به، وإنما أنكر التداوي؛ لأنه كان غير ملائم لدائه، لأنهم ظنّوا أنّ به ذات الجنب فدواؤه بما يلائمها، ولم يكن به ذلك.

1- لَدَدْنا النبي ﷺ: أي جعلنا في جانب فمه دواء بغير اختياره، وهذا هو اللَّدود، فأما ما يصبّ في الحلق فيقال له: الوُجُور.

الأدب الخامس: التداوي بالطب النبوي:

مر بنا أن النبي ﷺ أخبر أنه ما من داءٍ إلا جعل اللهُ له شفاء.

كما في الحديث الذي أخرجه البخاري من حديث أبي هريرة ﷺ أن النبي ﷺ قال:" ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء ".

لكن قبل الكلام عن الأمراض وكيفية العلاج منها، هناك نصيحة نبوية للوقاية من أي بلاء.

فقد أخرج الترمذي من حديث أبي هريرة ﷺ أن النبي ﷺ قال:" من رأي مبتلي فقال: الحمد لله الذي عافاني مما ابتلاك به، وفضلني على كثيرٍ ممن خلق تفضيلًا، لم يصبه ذلك البلاء ". (صحيح الجامع: 6248)

ومن أراد كذلك أن يقي نفسه من الأمراض والتحصن ضد أي بلاء فعليه أن يبتعد عن المعاصي والذنوب فهي أصل الرزايا والبلايا، فما نزل بلاء إلا بذنب، وما رفع إلا بتوبة.

وصدق الله تعالى حيث يقول: {وَمَآ أَصَٰبَكُم مِّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عن كثير} (الشورى:30)

لكن إذا نزل المرض بالعبد فعليه أن يصبر ويرضى فهذا امتحان واختبار من الله تعالى لعبده، وكذا فهو تكفير للسيئات ورفع في الدرجات.

فعلى العبد أن يمتلئ قلبه رضا عن الله تعالى، ولا يلهج لسانه إلا بالشكر.

وعلى العبد كذلك أن يسعى في الأخذ بالأسباب المشروعة لرفع هذا البلاء طلبًا للشفاء مع الأخذ في الاعتبار بعدم التعلق والاعتماد على هذه الأسباب – كما مر بنا– بل ينبغي التعلق بمن بيده الشفاء فقد قال تعالى حكاية عن إبراهيم عليه السلام: {وَإِذا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ } (الشعراء:80)

والآن آن الشروع في ذكر بعض الأمراض وكيفية العلاج منها: –

العلاج من الإصابة بالعين

من المعلوم أن العين حق كما أخبر النبي ﷺ. فقد أخرج الإمام مسلم عن ابن عباس –رضي الله عنهما– عن النبي ﷺ قال:" العين حق، ولو كان شيء سابق القدر، سبقته العين، وإذا استغسلتم فاغسلوا ".

قال ابن حجر–رحمه الله– في" الفتح:213/10": قوله "العين حق" أي: الإصابة بالعين شيء ثابت موجود أو هو من جملة ما تحقق كونه ". اهـ

وقال المازري: أخذ الجمهور بظاهر الحديث وأنكره طوائف المبتدعة لغير معنى لأن كل شيء ليس محالًا في نفسه، ولا يؤدي إلى قلب حقيقة ولا إفساد دليل، فهو من متجاوزات العقول فإذا أخبر الشرع بوقوعه لم يكن لإنكاره معنى.

وقوله " ولو كان شيء سابق القدر". قال المباركفوري – رحمه الله – في تحفة الأحوذي:220/6":

أي: غالبه في السبق" لسبقه العين": أي لغلبته العين.

قال الطيبي–رحمه الله–: إن فرض شيء له قوة وتأثير عظيم سبق القدر لكان عينًا، والعين لا يسبق فكيف بغيرها. اهـ.

ومذهب أهل السنة: أن العين يفسد ويهلك عن نظر العائن بفعل الله تعالى.

- وأمر النبي ﷺ الرقية من العين: فقد أخرج الإمام مسلم عن أنس ﷺ قال:" رخّص رسول الله ﷺ في الرقية من العين والحمة[1] والنملة[2] ".

وعند الترمذي بسند صحيح من حديث عمران بن حصين ﷺ مرفوعًا:" لا رقية إلا من عين أو حمة ".

وليس في هذا نفي جواز الرقية من غيرها.

علاج الإصابة بالعين:

أولًا: كيفية الوقاية من الإصابة بالعين قبل أن تقع:

قبل أن نتكلم عن كيفية العلاج ينبغي أن نتكلم عن طرق وكيفية الوقاية من الإصابة بالعين،

فقد قالوا: الوقاية خير من العلاج، ومن طرق الوقاية:

1– التجنب والتحرز ممن عرف عنه الإصابة بالعين:

قال النووي–رحمه الله– في" شرح مسلم:399/4" قال القاضي: وفي حديث سهل بن حنيف من الفقه ما قاله بعض العلماء: إنه ينبغي إذا عرف أحد بالإصابة بالعين أن يتجنب ويتحرز منه، وينبغي للإمام منعه من مداخلة الناس، ويأمره بلزوم بيته، فإن كان فقيرًا رزقه ما يكفيه ويكف أذاه عن الناس، فضرره أشد من ضرر آكل الثوم والبصل الذي منعه النبي ﷺ دخول المسجد لئلا يؤذي المسلمين، ومن ضرر المجزوم ". اهـ

2– ستر محاسن من يخشى عليه الإصابة بالعين:

قال ابن القيم –رحمه الله – كما زاد المعاد:173/4":" ومن الاحتراز من الإصابة بالعين: ستر محاسن ما يخاف عليه بالعين بما يردها عنه ".

وقد ذكر البغوي في كتاب شرح السنة أن عثمان بن عفان ﷺ رأى صبيًا مليحًا فقال: دَسِّمُوا نُونَتَه[3] لئلا تصيبه العين ". قال البغوي: ومعني دَسِّمُوا نُونَتَه، أي: سَوِّدُوا نونته.

3– قراءة فاتحة الكتاب وآية الكرسي:

فقد أخرج الديلمي عن عمران بن حصين ﷺ أن النبي ﷺ قال:" فاتحة الكتاب، وآية الكرسي، لا يقرأهما عبد في دار، فتصبهم في ذلك اليوم عين إنس أو جن ".

---

1. الحمة: سم ذوات السموم وقد تسمي إبرة العقرب والزنبور حمة، وذلك لأنها مجري السم.
2. النملة: قروح تخرج من الجنب وغيره من الجسد.
3– والنونة: النقرة التي تكون في ذقن الصبي الصغير وهي محل الحسن.

4- قراءة سورة الإخلاص والمعوذتين:

فقد أخرج الإمام أحمد والترمذي من حديث عبد الله بن حبيب ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ:" اقرأ قل هو الله أحد والمعوذتين، حين تمسي وحين تصبح؛ ثلاث مرات تكفيك من كل شيء ".

5- المحافظة على أذكار الصباح والمساء:

6- الرقية بهذا التعوذ الذي كان يعوذ به النبي ﷺ الحسن والحسين:

فقد أخرج البخاري من حديث ابن عباس – رضي الله عنهما – قال: كان رسول الله ﷺ يُعوذ الحسن والحسين يقول: أعيذكما بكلمات الله [1] التامة [2] من كل شيطان وهامة [3] ومن كل عين لامة [4]، ويقول:" كان أبوكم[5] إبراهيم يعوذ بهما إسماعيل وإسحاق ".

7- إذا رأي من نفسه أو ماله أو ولده أو أخيه المسلم ما يعجبه ويخشى أن يصيبه بالعين فليدع بالبركة:

لقول النبي ﷺ في الحديث الذي أخرجه أحمد بسند صحيح:" إذا رأي أحدكم من نفسه، أو من ماله، أو من أخيه ما يعجبه فليدعُ له بالبركة، فإن العين حق ".

وكما قال النبي ﷺ لعامر بن ربيعه لما عان سهل بن حنيف:" ألا بركت": أي قلت: اللهم بارك عليه.

– أو يقول: ما شاء الله لا قوة إلا بالله: لقوله تعالى: {ولوْلا إذْ دخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ ما شآءَ اللهُ لا قوَّةَ إلا بالله}

(الكهف: 38)

وروي هشام بن عروة عن أبيه:" أنه كان إذا رأي شيئًا يعجبه أو دخل حائطًا من حيطانه قال: ما شاء الله لا قوة إلا بالله ".

8- التحصن بتقوى الله:

وقد اختلف العلماء في تعريف التقوى، إلا أنها تدور حول معنى واحد وهو: أن تجعل وقاية بينك وبين عذاب الله وذلك بفعل المأمور واجتناب المحذور، فمن كان هذا حاله فهو في حفظ من الله ولا يناله أحدٌ بأذى. فقد

1- بكلمات الله: قيل المراد بها: كلامه على الإطلاق، وقيل: أقضيته، وقيل ما وعد به. كما قال تعالى: {وَتَمَّتْ كَلِمَتُ رَبِّكَ الْحُسْنَى عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ بِمَا صَبَرُواْ} (الأعراف:137)، والمراد بها قوله تعالى: {وَنُرِيدُ أَن نَّمُنَّ عَلَى الَّذِينَ اسْتُضْعِفُوا فِي الْأَرْضِ} (القصص:5)

2 . التامة: الكاملة، وقيل النافعة، وقيل الشافية، وقيل المباركة، وقيل القاضية.

3 . هامة: الهوام ذات السموم.

4. لامة: جامعة للشر.

5- وفي رواية:" إن أباكما ": يريد إبراهيم عليه الصلاة والسلام، كما صرح في الحديث وسماه أبًا لكونه جد أعلى.

أخرج الترمذي بسند صحيح أن النبي ﷺ قال لابن عباس –رضي الله عنهما–:" احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تُجَاهك ". (صحيح الجامع: 7957)

ثانيًا: علاج الإصابة بالعين أو الحسد بعد أن يقع:

ويتم ذلك عن طرق الاغتسال والرقية الشرعية.

1- الاغتسال:

إذا تأكدنا أن أحد الناس حسد آخر بالعين، فإننا نطلب من الحاسد أن يتوضأ في إناء، ثم نأخذ هذا الماء ونصبه على رأس وظهر المحسود من خلفه فيبرأ بإذن الله تعالى.

فقد أخرج الإمام أحمد والنسائي وابن ماجه بسند صحيح عن أبي أمامة بن سهل بن حنيف– رضي الله عنهما– قال: اغتسل أبي" سهل بن حنيف ﷺ" بالخَرَّارِ[1] فنزع جبة كانت عليه وعامر بن ربيعة ينظر إليه، وكان سهل شديد البياض، حسن الجلد، فقال عامر: ما رأيت كاليوم ولا جلد مخبَّأة[2] عذراء. فوعِك[3] سهل مكانه، واشتد وعكه – وفي رواية: فما لبث أن لُبِطَ به (أي: سقط) – فأخبر النبي ﷺ بوعكه، فقيل له: ما يرفع رأسه، فقال: هل تتهمون أحدًا؟ قالوا: عامر بن ربيعة، فدعاه رسول الله ﷺ فتغيظ عليه، فقال:" علام يقتل أحدكم أخاه، ألا بركت؟ اغتسل له ". فغسل عامر وجهه، ويديه، ومرفقيه، وركبتيه، وأطراف رجليه، وداخلة إزاره، في قدح، ثم صب عليه من ورائه، فبرأ سهل من ساعته ".

وفي رواية أخري عند أحمد أيضًا في مسنده: فغسل وجهه، ويديه، ومرفقيه، وركبتيه وأطراف رجليه وداخلة إزاره في قدح، ثم صب ذلك الماء عليه يصبه رجل على رأسه وظهره من خلفه، ثم يُكفئ القدح وراءه ففعل ذلك، فراح سهل مع الناس ليس به بأس ".

ما يؤخذ من الحديث:

1– خطورة العين ويظهر ذلك في قول النبي ﷺ:" علام يقتل أحدكم أخاه ".

فهذا يدل على أن شر العين عظيم، وربما بلغ بها الجناية حد القتل، فتدخل الرجل القبر كما جاء في الحديث الذي أخرجه أبو نعيم في الحلية بسند حسن عن جابر قال: قال رسول الله ﷺ:" العين تدخل الرجل القبر، وتدخل الجمل القدر ".

2– مشروعية الوضوء أو الاغتسال من العائن للمعين.

فقد أخرج الإمام مالك في الموطأ: أن النبي ﷺ قال لعامر بن ربيعة:" العين حق توضأ له ".

---

1. الخرّار: وهو واد من أودية المدينة.
2. مخبأة: أي فتاة مختبئة في خدرها.
3. وعك: أي أصيب بمغص شديد.

وفي صحيح مسلم من حديث ابن عباس –رضي الله عنهما– أن النبي ﷺ قال:" العين حق، ولو كان شيء سابق القدر سبقته العين، وإذا استغسلتم فاغتسلوا ".

أي إذا طلب من أحدكم أن يغتسل لأخيه المسلم لأنه أصابه بالعين، أو شك أنه أصابه بالعين فليلب طلبه وليغتسل له.

وفي سنن أبي داود بسند صحيح عن عائشة – رضي الله عنها – قالت: كان يؤمر العائن فيتوضأ ثم يغتسل منه المعين.

وعلى هذا لو طلب منك شخص أن تغتسل له فافعل طلبًا للسنة، ولا تفعل كما يفعل البعض من التغيظ ويقول في غضب وثورة: أنا لم أحسد أحدًا ولم أصبه بعين، ولن أغتسل له، لا. بل الواجب أن تفعل وتغتسل له إن طلب منك ذلك، فإن الرجل يكون صالحًا ويصيب بالعين إذا رأي ما يعجبه ولم يبرك كما كان من عامر بن ربيعة وهو صحابي جليل، بل ربما يحسد ويعين الإنسان نفسه، واعلم أن استجابتك لأخيك يطيب نفسه وخاطره وتدفع عنه الغيبة التي قد تقع منه في حال رفضك.

وفي استجابتك لطلب أخيك برهان للقيام بواجب الأخوة، فالرسول الله ﷺ وصف المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد الواحد إذا اشتكي منه عضو تداعي له سائر الجسد بالسهر والحمى.

3– يستحب للمسلم إذا رأي شيئًا فأعجبه أن يبرك عليه – بمعني أن يدعو بالبركة– سواء كان هذا الشيء له أولغيره. لقول النبي ﷺ في حديث سهل بن حنيف:" ألا بركت عليه " أي: ألا دعوت له بالبركة، فإن هذا الدعاء يمنع تأثير العين.

وعلى هذا كل من يخشى ضرر عينه وإصابتها للمعين أن يقول: اللهم بارك عليه، أو اللهم بارك فيه.

كما مر بنا من قول النبي ﷺ لعامر بن ربيعة لما أصاب سهل بن حنيف بالعين:" إذا رأي أحدكم من أخيه، أو من نفسه، أو من ماله، ما يعجبه فليدع بالبركة، فإن العين حق ". (رواه أحمد بسند صحيح صححه الألباني في صحيح الجامع:212)

ومما يرفع به أيضًا إصابة العين قول:" ما شاء الله لا قوة إلا بالله".

فقد روي هشام بن عروة عن أبيه: أنه كان إذا رأي شيئًا يعجبه أو دخل حائطًا من حيطانه قال: ما شاء الله لا قوة إلا بالله.

وهذا نحو قوله تعالى: {وَلَوْلَا إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتَكَ قُلْتَ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ إِن تَرَنِ أَنَا أَقَلَّ مِنكَ مَالًا وَوَلَدًا} (الكهف:39)

2- الرقية الشرعية:

لقد شرع لنا رسولنا ﷺ الرقية من العين والحسد.

أ- فقد أخرج البخاري ومسلم من حديث عائشة – رضي الله عنها – قالت: كان رسول الله ﷺ يأمر أن استرقِ من العين.

والمعنى: اطلب الرقية ممن يعرف الرقى بسبب العين.

ب- وأخرجه البخاري ومسلم عن أم سلمة – رضي الله عنها –:" أن النبي ﷺ رأى في بيتها جارية في وجهها سفعة[1]، فقال: استرقوا لها فإن بها النظرة[2] ".

جـ- وأخرج الإمام مسلم عن جابر ﷺ قال: رخص رسول الله ﷺ لآل حزم في رقية الحية، وقال لأسماء بنت عميس: "مالي أرى أجسام بني أخي ضارعة[3] أيصيبهم الحاجةُ؟" قالت: لا. ولكن العين[4] تسرعُ إليهم[5]، فقال:" أرقيهم "، فعرضت عليه، فقال:" أرقيهم ".

د- أخرج ابن السني بسند صحيح عن أم سلمة –رضي الله عنها– قالت: دخل علينا رسول الله ﷺ وعندنا صبي يشتكي فقال ﷺ:" ما لهذا؟ قالوا: نتهم به العين، قال ﷺ:" أو لا تسترقون له من العين؟".

ومن الرقى الشرعية:

1- قراءة سورة الإخلاص والفلق والناس.

وكما أن هذه السور واقية من الإصابة بالعين –كما مر بنا – فهي أيضًا شافية بإذن رب البرية.

2- كذلك ترقي المصاب بقولك: بسم الله أرقيك، من كل شيء يؤذيك، من شر كل نفس أو عين حاسد الله يشفيك، باسم الله أرقيك.

فقد أخرج الإمام مسلم من حديث أبي سعيد الخدري ﷺ:أن جبريل أتى النبي ﷺ فقال: يا محمد اشتكيت؟ فقال: نعم، قال: بسم الله أرقيك، من كل شيء يؤذيك، ومن شر كل نفس، أو عين حاسد الله يشفيك، باسم الله أرقيك.

---

1. سفعة: هو سواد في الوجه، وقيل: حمرة يعلوها سواد، وقيل: صفرة، وقيل: سواد مع لون آخر. وقال ابن قتيبة: هي لون يخالف لون الوجه وقيل أخذه من الشيطان.

2. فإن بها النظرة: قيل: عين من نظر الجن، وقيل: من الإنس، وبه جزم أبو عبيد الهروي.

3. ضارعة: نحيفة.

4- العين: نظر باستحسان يحصل للمنظور منه ضرر.

5- تُسرع: بضم التاء وكسر الراء ويفتح أي، تعجل إليهم العين، أي: تؤثر فيهم سريعًا لكمال حسنهم الصوري والمعنوي(قاله المباركفوري – رحمه الله –كما في تحفة الأحوذي:219/6):

3- ومن الرقي كذلك ما جاء في صحيح البخاري ومسلم:" اللهم رب الناس، أذهب الباس، واشف أنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاءً لا يغادر سقما ".

4- ومن الرقي ما كان النبي ﷺ يرقي بها الحسن والحسين.

فقد أخرج البخاري عن ابن عباس –رضي الله عنهما– قال: كان رسولُ اللَّه ﷺ يعوّذ الحسن والحسين فيقول:" أُعِيذُكُما بِكَلِماتِ اللَّهِ التَّامَّةِ، مِنْ كُلِّ شَيْطانٍ وَهامَّةٍ، وَمِنْ كُلّ عَيْنٍ لامَّةٍ، ويقول: كان أبوكُم يُعَوِّذُ بِهما إسماعيل وَإسحاق ".

ملحوظة: الرقية الشرعية لا بد أن يتوافر فيها ثلاثة شروط:

الأول: أن تكون بكلام الله تعالى أو بأسمائه وصفاته.

الثاني: أن تكون باللسان العرب.

الثالث: أن يعتقد أن الرقية لا تؤثر بذاتها بل بتقدير الله تعالى.

5- الإكثار من الدعاء وخصوصًا في أوقات الإجابة:

قال تعالى: {أَمَّن يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاء الْأَرْضِ أَإِلَهٌ مَّعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ} (النمل:62)

6- التوبة من الذنوب:

لأن التجرؤ على ارتكاب الذنوب سبب من أسباب تسلط الأعداء من الإنس والجن على الإنسان.

كما قال تعالى: {وَمَا أَصَابَكُم مِّن مُّصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَن كَثِيرٍ} (الشورى: 30)

7- تجريد التوحيد وإخلاصه للعزيز الحكيم الذي لا يضر شيء ولا ينفع إلا بإذنه سبحانه وتعالى.

فالتوحيد هو حصن الله الأعظم الذي من دخله كان من الآمنين.

8- التوكل على الله تعالى، فمن يتوكل على الله فهو حسبه.

9- المحافظة على الصلوات المفروضة في جماعة في المسجد (بالنسبة للرجال) والإكثار من الاستغفار، وتلاوة القرآن، ونوافل الصلوات، والصيام، والصدقة، والإحسان ما أمكن، والإكثار من الأذكار الثابتة عن النبي ﷺ، فإن لذلك تأثيرًا عجيبًا في دفع البلاء والعين وشر الحاسد، وهذا كله من الأدوية النافعة بمشيئة الله تعالى من الحسد والعين.

فائدة: الفرق بين الحسد والعين

من أهم الفروق التي ذكرها أهل العلم كابن الجوزي وابن القيم وابن حجر والنووي وغيرهم–رحمهم الله تعالى جميعًا–.

1– الحاسد أعم من العائن، فالعائن حاسد خاص، فكل عائن حاسد وليس كل حاسد عائنًا، ولذلك جاء ذكر الإستعاذة في سورة الفلق من الحاسد، فإذا استعاذ المسلم من شر الحاسد دخل فيه العائن، وهذا من شمول القرآن وإعجازه وبلاغته. (التفسير القيم:759)

2– الحسد يتأتى عن الحقد والبغض وتمني زوال النعمة، أما العين فيكون سببها الإعجاب والاستعظام والاستحسان.

3– الحسد والعين يشتركان في الأثر حيث يسببان ضررًا للمعين والمحسود، ويختلفان في المصدر، فمصدر الحسد تحرق القلب واستكثار النعمة على المحسود، وتمنى زوالها عنه، أما العائن فمصدره انقداح نظرة العين، لذا فقد يصيب من لا يحسده من جماد أو حيوان أو زرع أو مال، وربما أصابت عينه نفسه، فرؤيته للشيء رؤية تعجب وتحديق مع تكيف نفسه بتلك الكيفية تؤثر في المعين. (التفسير القيم:577)

4– الحاسد يمكن أن يحسد في الأمر المتوقع قبل وقوعه، أو يحصل عند غيبة المحسود وحضوره بينما العائن لا يعين إلا الموجود بالفعل.

5– لا يحسد الإنسان نفسه ولا ماله ولكنه قد يعينهما.

6– لا يقع الحسد إلا من نفس خبيثة حاقدة، ولكن العين قد تقع من رجل صالح من جهة إعجابه بالشيء دون إرادة منه إلى زواله، كما حدث من عامر بن ربيعة عندما أصاب سهل بن حنيف بعين برغم أن عامرًا ﷺ من السابقين إلى الإسلام، بل ومن أهل بدر.

عــلاج الـسـحـــر[1]:

أولًا: كيفية الوقاية من السحر قبل وقوعه:

وقبل الكلام عن العلاج لابد أن نعلم أن هناك نوع من الوقاية يتقى بها السحر قبل وقوعه. وكما هو معلوم فالوقاية خير من العلاج.

ومن طرق الوقاية من السحر:

1- القيام بجميع الواجبات، وترك جميع المحرمات، والتوبة من جميع السيئات.

2- الإكثار من قراءة القرآن الكريم بحيث يجعل له وردًا منه كل يوم.

3- التحصن بالدعوات والتعوذات والأذكار المشروعة ومن ذلك:

- المحافظة على أذكار الصباح والمساء.
- والأذكار أدبار الصلوات.
- وأذكار النوم والاستيقاظ منه.
- وأذكار دخول المنزل والخروج منه.
- وأذكار الركوب.
- وأذكار دخول المسجد والخروج منه.
- ودعاء دخول الخلاء والخروج منه.
- ودعاء من رأى مبتلي.

فقد أخرج الترمذي بسند حسن عن أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ:" من رأي مبتلى فقال: الحمد الله الذي عافاني مما ابتلاك به، وفضلني على كثير ممن خلق تفضيلًا، لم يصبه ذلك البلاء ". (صحيح الجامع:6248)

ومن هذه الأذكار: -

أ - " بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم ". (ثلاث مرات في الصباح والمساء)

فقد أخرج أبو داود بسند صحيح أن النبي ﷺ قال:" ما من عبد يقول في صباح كل يوم، ومساءِ كُل ليلةٍ: بسم اللهِ الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم (ثلاث مرات)، فيضره شيء. - وفي رواية: لم تصبه فجأةُ بلاءٍ. (صحيح الجامع:5745)

1- العلاج بالرقى من الكتاب والسنة لسعيد بن علي القحطاني- رحمه الله - بتصرف.

ب – وكذلك قراءة آية الكرسي دبر كل صلاة وعند النوم، وفي الصباح والمساء.

فقد أخرج البخاري من حديث أبي هريرة ﷺ أن الشيطان قال له: إِذَا أَوَيْتَ إِلى فِرَاشِكَ فَاقْرَأْ آيَةَ الكُرْسِيِّ{اللهُ لا إلهَ إلا هُوَ الحيُّ القيوم...} (البقرة:255)، لَنْ يَزَالَ عَلَيْكَ مِنَ اللَّهِ حَافِظٌ، ولَا يَقْرَبُكَ شيطَانٌ حتَّى تُصْبِحَ، فَقالَ النبيُّ ﷺ:" صَدَقَكَ وهو كَذُوبٌ ذَاكَ شيطَانٌ ".

جـ – قراءة " قل هو الله أحد"، والمعوذتين " ثلاث مرات في الصباح والمساء وعند النوم.

فقد أخرج أبو داود بسند حسن عن عبد الله بن خُبَيْب ﷺ قال: خرجنا في ليلة مطر وظلمة شديدة نطلب رسول الله ﷺ ليصلي لنا فأدركناه، فقال: أصليتُمْ؟ فلم أقُلْ شيئًا، فقال: قل. فلم أقُلْ شيئًا، ثم قال: قل. فلم أقُلْ شيئًا، ثم قال: قُلْ. فقلت: يا رسول الله! ما أقول؟ قال: قل هو الله أحد، والمعوذتين حين تمسي وحين تصبح" ثلاث مرات" تكفيك من كل شيء ".

د – قول: لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك، وله الحمد، وهو على كل شيء قدير. (مائة مرة كل يوم)

فقد أخرج البخاري عن أبي هريرة ﷺ أن رسول الله ﷺ قال:" من قال: لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير في يوم مائة مرة كانت له عدل عشرِ رقاب، وكتبت له مائة حسنةٍ، ومحيت عنه مائةُ سيئة، وكانت له حرزًا من الشيطانِ يومه ذلك حتى يمسي، ولم يأتِ أحدٌ بأفضل مما جاء به إلا رجل عمل أكثر منه ".

4– أكل سبع تمرات على الريق صباحًا إذا أمكن:

فقد أخرج البخاري ومسلم أن النبي ﷺ قال:" من اصطبح بسبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر ".

والأكل أن يكون من تمر المدينة مما بين الحرتين، كما في رواية مسلم.

ويرى فضيلة الشيخ ابن باز– رحمه الله – أن جميع تمر المدينة توجد فيه هذه الصفة لقوله ﷺ:

"من أكل سبع تمرات ما بين لابتيها حين يصبح..... الحديث".

كما يرى – رحمه الله – أن ذلك يرجي لمن أكل سبع تمرات من غير تمر المدينة مطلقًا.

ثانيًا: علاج السحر بعد وقوعه:

ويكون عن طريق:

1- استخراجه وإبطاله إذا عُلِمَ مكانه بالطرق المباحة شرعًا:

وهذا من أبلغ ما يُعالج به المسحور

أخرج البخاري عن عائشة – رضي الله عنها – قالت: كان رسول الله ﷺ سُحِرَ، حتى كان يرى أنه يأتي النساء ولا يأتيهن. قال سفيان: وهو أشد ما يكون من السحر، فقال: يا عائشة! أعلمت أن الله أفتاني فيما استفتيته فيه؟ أتاني رجلان، فقعد أحدهما عند رأسي، والآخر عند رجلي. فقال الذي عند رأسي للآخر: ما بال الرجل؟ قال: مطبوب[1]. قال: ومن طبَّه؟ قال: لبيد بن الأعصم

– رجل من زُرَيق حليفٌ ليهود وكان منافقًا – قال: وفيمَ؟ قال: في مشط[2] ومشاطة[3] قال: وأين؟ قال في جُف[4] طلْعة ذكر تحت رَعُوفةٍ[5] في بئر ذَرْوان". قالت: فأتى النبي ﷺ البئر حتى استخرجه، فقال: هذه البئر التي رأيتها، وكأن ماءها نُقاعة الحِناءِ. وكأن نخلها رءوس الشياطين". قال: فاستُخرجَ وأُمِر بها فدفنت". فلما استخرجه ذهب ما به حتى كأنما نشط من عقال ".

2- الرقية الشرعية ومنها: –

أ- يدق سبع ورقات من سدر أخضر بين حجرين أو نحوهما، ثم يصب عليها ما يكفيه للغسل من الماء ويقرأ فيهما ما يأتي: –

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم {اللّهُ لاَ إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لاَ تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلاَ نَوْمٌ لَّهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الأرض مَن ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلاَّ بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلاَ يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلاَّ بِمَا شَاء وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالأرض وَلاَ يَؤُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ} (البقرة:255)

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم {وَأَوْحَيْنَا إِلَى مُوسَى أَنْ أَلْقِ عَصَاكَ فَإِذا هِيَ تَلْقَفُ مَا يَأْفِكُونَ (117) فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُواْ يَعْمَلُونَ (118) فَغُلِبُواْ هُنَالِكَ وَانقَلَبُواْ صَاغِرِينَ (119) وَأُلْقِيَ السَّحَرَةُ سَاجِدِينَ (120) قَالُواْ آمَنَّا بِرِبِّ الْعَالَمِينَ (121) رَبِّ مُوسَى وَهَارُونَ} (الأعراف: 117 – 122)

1- مطبوب: مسحور، ومعني طبَّ: أي سحر.

2- المشط: معروف.

3- المشاطة: هي الشعر الذي يسقط من الرأس أو اللحية عند تسريحه.

4- جف: وعاء طلع النخل، وهو الغشاء الذي يكون عليه: ويطلق على الذكر والأنثى ولذا قيده في الحديث بقوله: " طلْعةٍ ذكر".

5- رَعُوفةٍ: حجر يوضع على رأس البئر لا يستطاع قلعه يقوم عليه المستقي وقد يكون في أسفل البئر.

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم {وَقَالَ فِرْعَوْنُ ائْتُونِي بِكُلِّ سَاحِرٍ عَلِيمٍ (79) فَلَمَّا جَاء السَّحَرَةُ قَالَ لَهُم مُّوسَى أَلْقُواْ مَا أَنتُم مُّلْقُونَ (80) فَلَمَّا أَلْقَواْ قَالَ مُوسَى مَا جِئْتُم بِهِ السِّحْرُ إِنَّ اللّهَ سَيُبْطِلُهُ إِنَّ اللّهَ لاَ يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ (81) وَيُحِقُّ اللّهُ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ} (يونس: 79 – 82)

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم {قَالُوا يَا مُوسَى إِمَّا أَن تُلْقِيَ وَإِمَّا أَن نَّكُونَ أَوَّلَ مَنْ أَلْقَى (65) قَالَ بَلْ أَلْقُوا فَإِذا حِبَالُهُمْ وَعِصِيُّهُمْ يُخَيَّلُ إِلَيْهِ مِن سِحْرِهِمْ أَنَّهَا تَسْعَى (66) فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُّوسَى (67) قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنتَ الْأَعْلَى (68) وَأَلْقِ مَا فِي يَمِينِكَ تَلْقَفْ مَا صَنَعُوا إِنَّمَا صَنَعُوا كَيْدُ سَاحِرٍ وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُ حَيْثُ أَتَى (69) فَأُلْقِيَ السَّحَرَةُ سُجَّدًا قَالُوا آمَنَّا بِرَبِّ هَارُونَ وَمُوسَى} (طه:65 – 70)

بسم الله الرحمن الرحيم: {قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ (1) لَا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ (2) وَلَا أَنتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ (3) وَلَا أَنَا عَابِدٌ مَّا عَبَدتُّمْ (4) وَلَا أَنتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ (5) لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ} (الكافرون)

بسم الله الرحمن الرحيم {قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ (1) اللَّهُ الصَّمَدُ (2) لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ (3) وَلَمْ يَكُن لَّهُ كُفُوًا أَحَدٌ} (الإخلاص)

بسم الله الرحمن الرحيم {قُلْ أعوذ بِرَبِّ الْفَلَقِ (1) مِن شَرِّ مَا خَلَقَ (2) وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذا وَقَبَ (3) وَمِن شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ (4) وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذا حَسَدَ} (العلق)

بسم الله الرحمن الرحيم {قُلْ أعوذ بِرَبِّ النَّاسِ (1) مَلِكِ النَّاسِ (2) إِلَهِ النَّاسِ (3) مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ (4) الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ (5) مِنَ الجنّة والنَّاسِ} (الناس)

وبعد قراءة ما ذكر في الماء يشرب منه ثلاث مرات ويغتسل بالباقي، وبذلك يزول الداء إن شاء الله تعالى، وإن دعت الحاجة إلى إعادة ذلك مرتين أو أكثر فلا بأس حتى يزول المرض، وقد جُرِّب كثيرًا فنفع الله به، وهو جيد كذلك لمن حُبسَ عن زوجته وهو ما يُعرف بالربط[1].

ب – تقرأ سورة الفاتحة، وآيةالكرسي، والآيتين الأخيرتين من سورة البقرة، وسورة الإخلاص، والمعوذتين "ثلاث مرات أو أكثر " مع النفث ومسح الوجه باليد اليمني. (مسلم:1723/4) (انظر فتح الباري:9/ 62، 208/10)

جـ– التعوذات والرقى والدعوات الجامعة ومنها:

1– أسأل الله العظيم رب العرش أن يشفيك. (سبع مرات)

2– يضع المريض يده على الذي يؤلمه من جسده ويقول:

" بسم الله " (ثلاثًا) ويقول:" أعوذ بِعزةِ اللهِ وقدرتِهِ من شرِّ ما أجد وأُحاذِر". (سبع مرات) (رواه مسلم)

1– انظر فتاوي ابن باز (279/3)، وفتح المجيد ص346، والصارم البتار في التصدي للسحرة الأشرار للشيخ/ وحيد عبد السلام بالي ص109– 117، فهناك رقية مفيدة ومطولة نافعة إن شاء الله، وانظر كذلك مصنف عبد الرزاق (13/11)، وفتح الباري (233/10)

3-" اللهم رب الناس، أذهب الباس، واشف أنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاء لا يغادر سقمًا ". (رواه البخاري ومسلم)

4-" أعوذ بكلمات الله التامّة من كل شيطان وهامّة ومن كل عين لامّة ". (رواه البخاري)

5-" أعوذ بكلمات الله التامّات من شر ما خلق ". (رواه مسلم)

6-" أعوذ بكلمات الله التامات من غضبه، وعقابه، وشر عباده، ومن همزات الشياطين وأن يحضرون ". (رواه أبو داود والترمذي)

7-" أعوذ بكلمات الله التامات التي لا يجاوزهن برٌّ ولا فاجرٌ من شر ما خلق، وبرأ وذرأ، ومن شر ما ينزل من السماء ومن شر ما يعرج فيها، ومن شر ما ذرأ في الأرض ومن شر ما يخرج منها، ومن شر فتن الليل والنهار، ومن شر كل طارقٍ إلا طارقًا يطرق بخير يا رحمن ". (رواه أحمد)

8-" اللهم رب السماوات السبع ورب العرش العظيم. ربنا ورب كل شيء. فالق الحب والنوى. ومنزل التوراة والإنجيل والقرآن. أعوذ بك من شر كل شيء أنت آخذ بناصيته. اللهم! أنت الأول فليس قبلك شيء. وأنت الآخر فليس بعدك شيء. وأنت الظاهر فليس فوقك شيء. وأنت الباطن فليس دونك شيء ". (رواه مسلم)

9-" بسم الله أرقيك. من كل شيء يؤذيك، ومن شر كل نفس أو عين حاسد الله يشفيك. باسم الله أرقيك ". (رواه مسلم)

10-" بسم الله يبريك. ومن كل داء يشفيك. ومن شر حاسد إذا حسد. وشر كل ذي عين". (رواه مسلم

11-" بسم الله أرقيك، من كل شيء يؤذيك، من حَسدِ حاسدٍ، ومن كل ذي عين الله يشفيك ".

ملاحظات:

1- هذه التعوذات، والدعوات، والرقى، يعالج بها من السحر، والعين ومس الجان، وجميع الأمراض، فإنها رقي جامعة نافعة بإذن الله تعالى.

2- لا يجوز استخدام النُّشرة وهي فك السحر بالسحر.

فقد أخرج أبو داود بسند صحيح عن جابر ﷺ قال: سُئِل رسول الله ﷺ عن النُّشْرَةِ فقال:" هو من عمل الشيطان ". (الصحيحة: 2760)

3ـ من وسائل علاج السحر: الاستفراغ بالحجامة في المحل أو العضو الذي ظهر أثر السحر عليه:

وذلك إن أمكن، وإن لم يمكن فكفى ما سبق ذكره من علاج فهو شافٍ بإذن الله[1].

1- (انظر زاد المعاد:125/4)، (مصنف ابن أبي شيبة:386/7)، (مصنف عبد الرزاق:13/11)، (فتح الباري:233/10)، (الصارم البتار ص194-200)

علاج الأمراض النفسية وضيق الصدر:

والعلاج من الأمراض النفسية وضيق الصدر يكون عن طريق:

أولًا: القرآن:

قال تعالى: {وَنُنَزِّلُ مِنَ القرآن مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ} (الإسراء: 82)

وقال تعالى: {قلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاء} (فصلت:44)

وقال تعالى: {يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ} (يونس:57)

فالقرآن هو الشفاء التام من جميع الأدواء القلبية والبدنية، وأدواء الدنيا والآخرة، وما كُلُّ أحدٍ يُؤَهَّل ولا يوفق للاستشفاء بالقرآن، وإذا أحسن العليل التداوي به، وعالج به مرضه بصدق وإيمان وقبول تام، واعتقاد جازم، واستيفاء بشروطه، لم يقاومه الداء أبدًا وكيف تقاوِمُ الأدواء كلامَ ربِّ الأرض والسماء، الذي لو نزل على الجبال لصَدَّعَها أو على الأرض لقطعها، فما من مرض من أمراض القلوب والأبدان إلا وفي القرآن سبيل الدلالة على علاجه، وسببه والحمية منه لمن رزقه الله فهمًا لكتابه، والله ﷻ قد ذكر في القرآن أمراض القلوب والأبدان، وطب القلوب والأبدان كما قال تعالى: {ما فَرَّطْنَا فِي الكِتَابِ مِن شَيْءٍ} (الأنعام: 38)

يقول ابن القيم –رحمه الله–:" فمن لم يشفه القرآن فلا شفاه الله، ومن لم يكفه فلا كفاه الله، ولو أحسن العبد التداوي بالقرآن لرأى لذلك تأثيرًا عجيبًا في الشفاء العاجل ".

ثانيًا: الأخذ بأسباب انشراح الصدر:

يقول ابن القيم – رحمه الله – كما في" زاد المعاد:23/2": فأعظم أسباب شرح الصدر:

1– التوحيد:

وعلى حسب كمال وقوة وزيادة التوحيد يكون انشراح الصدر، قال تعالى: {مَن يُرِدِ اللّهُ أَن يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلإسلام وَمَن يُرِدْ أَن يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاء} (الأنعام:125)

فكما أن الهدى والتوحيد من أعظم أسباب شرح الصدر، كما قال تعالى:

{أَفَمَن شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسلام فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِّن رَّبِّهِ} (الزمر:22)

فالشرك والضلال من أعظم أسباب ضيق الصدر وانحراجه، كما قال تعالى:

{وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى} (طه:122)

2– نور الإيمان الذي يقذفه الله تعالى في قلب العبد:

قال تعالى: {وَمَن يُؤْمِن بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ} (التغابن:11)

فهذا من أسباب انشراح الصدر وفرحه، فإذا فقد هذا النور ضاق قلب العبد وحَرِج، وصار في أضيق سجن

وأصعبه.

أخرج الطبري في تفسيره:27/8" من حديث عبد الله بن مسعود ﷺ عن النبي ﷺ قال:" إذا دخل النورُ القلب انفسح وانشرح، قالوا: وما علامة ذلك يا رسول الله؟ قال: الإنابة إلى دار الخلودِ والتجافي عن دار الغُرورِ والاستعداد للموت قبل نزوله[1] ".

فيصيب العبد من انشراح صدره بحسب نصيبه من هذا النور.

3- المحافظة على الصلاة ودوام الذكر:

قال تعالى: {وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ (97) فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ السَّاجِدِينَ (98) وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ} (الحجر:97-99)

فأمر الله ﷻ نبيه أن يفزع إلى الصلاة والذكر إذا ضاق صدره بما يقوله أعداء الدين، فإن الذكر والصلاة شرح لصدرك، وتفريج لكربك.

4- العلم النافع:

فإنه يشرح الصدر ويوسِّعه حتى يكون أوسع من الدنيا، والجهلُ يورثه الضِّيق والحَصْر والحبس، وكلما اتسع علم العبد، انشرح صدره واتسّع، وليس هذا لكل علم، بل للعلم الموروث عن رسول الله ﷺ وهو العلم النافع، فأهله أشرحُ الناس صدرًا، وأوسعهم قلوبًا وأحسنهم أخلاقًا وأطيبهم عيشًا.

5- الإنابة إلى الله ﷻ ومحبته، والإقبال عليه، والتنعم بعبادته:

فلا شيء أشرح لصدر العبد من ذلك حتى إنه ليقول أحيانًا: إن كنتُ في الجنّة في مثل هذه الحالة، فإني إذا في عيش طيب، وللمحبة تأثيرٌ عجيب في انشراح الصدر، وطيب النفس، وكلما كانت المحبة أقوي وأشد كان الصدر أفسحَ وأشرح، ولا يضيق الصدر إلا عند رؤية البطَّالين الفارغين من هذا الشأن، فرؤيتهم قَذَى عينه، ومخالطُتهم حُمَّى لروحه.

- ومن أعظم أسباب ضيق الصدر الإعراض عن الله تعالى وتعلَّقُ القلب بغيره، والغفلة عن ذكره ومحبة سواه، فإن من أحبَّ شيئًا غير الله عُذِّبَ به، وسُجنَ قلبُه في محبة ذلك الغير، فما في الأرض أشقي منه، ولا أكسف بالًا ولا أنكد عيشًا، ولا أتعب قلبًا، فهما محبتان:

الأولى: محبة هي جنة الدنيا، وسرور النفس، ولذة القلب، ونعيم الروح، وغِذاؤها ودواؤها، بل حياتُها وقُرَّةُ عينها، وهي محبة الله وحده بكل القلب، وانجذابُ قوى الميل، والإرادة، والمحبة كلِّها إليه.

1- قال ابن كثير-رحمه الله - (174/2) بعد أن ذكره عن عبد الرزاق وابن أبي حاتم، وابن جرير: فهذه طرق لهذا الحديث مرسله ومتصلة يشد بعضها بعضًا.

الثانية: هي محبة سبب في عذاب الروح، وغم النفس، وسجنُ القلب، وضيق الصدر، وهي سببُ الألم والنكد والعناء، وهي محبة ما سواه سبحانه. (زاد المعاد ص 23-25 بتصرف)

6- دوام ذكر الله على كل حال، وفي كل موطن:

قال تعالى: {الَّذِينَ آمَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللّهِ أَلاَ بِذِكْرِ اللّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} (الرعد:28)

فللذكر تأثير عجيب في انشراح الصدر، ونعيم القلب وانشراحه، وللغفلة تأثير عجيب في ضيقه وحبسه وعذابه. وكان مكحول -رحمه الله- يقول: ذكر الله تعالى شفاء، وذكر الناس داء.

7- الإحسان إلى الخلق بأنواع الإحسان والنفع لهم بما يمكن:

فإن الكريم المحسنَ أشرح الناس صدرًا وأطيبهم نفسًا وأنعمهم قلبًا، والبخيل الذي ليس فيه إحسان أضيقُ الناسِ صدرًا وأنكدهم عيشًا وأعظمهم همًا وغمًّا.

وقد ضرب رسول الله ﷺ في الصحيح مثلًا للبخيل والمتصدق كمثل رجلين عليهما جُنَّتَانِ من حديد، كلما هَمَّ المتصدق بصدقة، اتسعت عليه وانبسطت حتى يجُرَّ ثيابه ويُعفي أثرهُ، وكلما هَمَّ البخيل بالصدقة لزمت كلّ حلقةٍ مكانها ولم تتسع عليه، فهذا مَثَلُ انشراح صدر المؤمن المتصدق، وانفساح قلبه، ومثل ضيقِ صدر البخيل وانحصار قلبه.

8- الشجاعة:

فإن الشجاع منشرح الصدر، متسع القلب، والجبانُ أضيق الناس صدرًا، وهو محروم من سرور الروح ولذتها ونعيمها وانبهاجها، كما حُرم منها كل بخيل، وكل مُعرض عن الله تعالى غافل عن ذكره جاهل بالله وبأسمائه وصفاته، جاهل بدينه متعلق القلب بغير الله.

9- إخراج دَغَلِ القلب(أمراض القلب):

ودَغَلِ الشيء عيب فيه يفسده، فعلى الإنسان أن يخرج من قلبه الصفات المذمومة التي توجب ضيقه وعذابه: كالحسد، والبغضاء، والغل، والعداوة، والشحناء، والبغي.

وقد ثبت في سنن ابن ماجه بسند صحيح: أن النبي ﷺ سُئل عن أفضل الناس؟ فقال: كل مخموم القلب، صدوق اللسان، فقالوا: صدوق اللسان نعرفه، فما مخموم القلب؟ قال: هو التقيُّ، النقيُ، لا إثم فيه ولا بغي، ولا غل ولا حسد ".

10- ترك فضول النظر والكلام والاستماع والمخالطة والأكل والنوم.

فإن هذه الفضول تتحول آلامًا وغمومًا وهمومًا في القلب، ويتعذب بها صاحبها، بل هي غالب عذاب الدنيا والآخرة.

يقول ابن القيم-رحمه الله-:" ولا إله إلا الله، ما أنعم عيشَ من ضرب في كل خصلةٍ من تلك الخصال

المحمودة بسهم فلهذا نصيب وافر من قوله تعالى: {إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ} (الانفطار: 13)، وبين هذا وذاك مراتب متفاوتة لا يحصيها إلا الله تبارك وتعالى ". اهـ بتصرف.

ويضيف العلامة عبد الرحمن بن ناصر السعدي – رحمه الله – في كتابه (الوسائل المفيدة للحياة السعيدة) جملة أسباب انشراح الصدر ومنها: –

11– الاشتغال بعمل من الأعمال أو علم من العلوم النافعة. فإنها تلهي القلب عن اشتغاله بذلك الأمر الذي أقلقه.

12– الاهتمام بعمل اليوم الحاضر، وقطعه عن الاهتمام في الوقت المستقبل، وعن الحزن على الوقت الماضي.

فالعبد يجتهد فيما ينفعه في الدين والدنيا، ويسأل ربه نجاح مقصده ويستعينه على ذلك، فإن ذلك يُسلي عن الهم والحزن.

13– النظر إلى من هو دونك، ولا تنظر إلى من هو فوقك في العافية وتوابعها، والرزق وتوابعه، وثمرة ذلك الرضا والقناعة، وهذا يؤدي إلى طيب العيش وراحة البال وانشراح الصدر

إن القناعة من يحلل بساحتها لم يلق في ظلها همًّا يؤرقه

14– نسيان ما مضى عليه من المكاره التي لا يمكنه ردها فلا يفكر فيها مطلقًا.

15– عدم التحسر على ما مضى وعدم اللوم بكلمة: " لو".

يقول الشيخ ابن عثيمين –رحمه الله– كما في فتاوي العقيدة ص: 535:

وإن كان يراد بـ " لو" التحسر على ما مضى، فهذه منهي عنها لأنها لا تفيد شيئًا، وإنما تفتح الأحزان والندم وفي هذا يقول رسول الله ﷺ كما في صحيح مسلم:" المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف– وفي كل خير– احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز. وإن أصابك شيء فلا تقل: لو أني فعلت كذا كان كذا وكذا. ولكن قل: قدر الله. وما شاء فعل. فإن لو تفتح عمل الشيطان".

وحقيقة أنه لا فائدة منها في هذا المقام؛ لأن الإنسان عمل ما هو مأمور به من السعي لما ينفعه، ولكن القضاء والقدر كان بخلاف ما يرى، فكلمة " لو" في هذا المقام إنما تفتح باب الندم والحزن، ولهذا نهى عنها النبي ﷺ لأن الإسلام لا يريد من الإنسان أن يكون محزونًا ومهمومًا، بل يريد منه أن يكون منشرح الصدر، وأن يكون مسرورًا طليق الوجه، ونبه الله تعالى المؤمنين لهذه النقطة بقوله:

{إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ} (المجادلة: 10)

وكذلك في الأحلام المكروهة التي يراها النائم في منامه، فإن الرسول ﷺ أرشد المرء إلى أن يتفل عن يساره ثلاث مرات، وأن يستعيذ بالله من شرّها ومن شر الشيطان، وأن ينقلب

على الجانب الآخر وألا يحدث بها أحدًا لأجل أن ينساها ولا تطرأ على باله وقال:" فإن ذلك لا يَضرُّه ".

والمهم أن الشرع يحب من المرء أن يكون دائمًا في سرور، ودائمًا في فرح؛ ليكون متقبلًا لما يأتيه من أوامر الشرع؛ لأن الرجل إذا كان في ندم وهم وفي غم وحزن لا شك أنه يضيق ذرعًا بما يُلقى عليه من أوامر الشرع وغيرها.

16- إذا حصل على العبد نكبة من النكبات فعليه السعي في تخفيفها.

بأن يقدر أسوأ الاحتمالات التي ينتهي إليها الأمر، ويدافعها بحسب مقدوره.

17- مهما حل به من مصائب أو نكبات فليحمد الله أنها لم تكن في الدين أو أنها لم تكن أعظم من ذلك، ومما يدفع عنه ضيق صدره ويجلب له انشراح الصدر أنه يعلم أن الله تعالى يأجره عليها. فهذا يدفعه إلى الصبر والرضا كما قال تعالى: {وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (155) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُواْ إِنَّا لِلّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعونَ (156) أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ} (البقرة:155-157)

18- قوة القلب وعدم انزعاجه وانفعاله للأوهام والخيالات التي تجلبها الأفكار السيئة، وعدم الغضب، ولا يتوقع زوال المحاب وحدوث المكاره، بل يكل الأمر إلى الله ﷻ مع القيام بالأسباب النافعة، وسؤال الله العفو والعافية.

19- اعتماد القلب على الله، والتوكل عليه، وحسن الظن به - سبحانه وتعالى -

فإن المتوكل على الله لا تؤثر فيه الأوهام.

20- العاقل يعلم أن حياته الصحيحة حياة السعادة والطمأنينة وأنها قصيرة جدًا،

فلا ينبغي له أن يقصرها بالهم والاسترسال مع الأكدار فإن ذلك ضد الحياة الصحيحة.

21- إذا أصابه مكروه أو خاف منه، فعليه أن يقارن بين بقية النعم الحاصلة له دينية أو دنيوية، وبين ما أصابه من مكروه.

فعند المقارنة يتضح كثرة ما هو فيه من النعم، وكذلك يقارن بين ما يخافه من حدوث ضرر عليه، وبين الاحتمالات الكثيرة في السلامة منها، فلا يدع الاحتمال الضعيف يغلب الاحتمالات الكثيرة القوية وبذلك يزول همه.

22- يعرف أن أذية الناس لا تضره خصوصًا في الأقوال الخبيثة بل تضرهم، فلا يضع لها بالًا ولا فكرًا حتى لا تضره.

23- يجعل أفكاره فيما يعود عليه نفعه في الدين والدنيا.

24- ألا يطلب العبدُ الشكر على المعروف الذي بذله وأحسن به إلا من الله.

ويعلم أن هذا معاملة منه مع الله، فلا يبالي بشكر من أنعم عليه من الناس، كما قال تعالى: {إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا} (الإنسان: 9)

25- يجعل الأمور النافعة نصب عينيه ويعمل على تحقيقها، ولا يلتفت إلى الأمور الضارة فلا يشغل بها ذهنه ولا فكره.

26- حسم الأعمال في الحال، والتفرغ في المستقبل، حتى يأتي للأعمال المستقبلة بقوة تفكير وعمل.

27- يتخير من الأعمال النافعة والعلوم النافعة الأهم فالأهم.

وخاصة ما تشتد الرغبة فيه، ويستعين على ذلك بالله ثم بالمشاورة، فإذا تحققت المصلحة وعزم توكل على الله.

28- التحدث بنعم الله الظاهرة والباطنة.

فإن معرفتها والتحدث بها يدفع الله به الهم والغم، ويحث العبد على الشكر.

29- إذا وجد من الزوجة أو القريب أو كل من يتعامل معه عيبًا، فلينظر إلى الجانب المشرق منه ويتذكر ماله من محاسن.

فبملاحظة ذلك تدوم الصحبة وينشرح الصدر، كما جاء في الصحيح الذي أخرجه مسلم:" لا يَفْرَكْ[1] مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقًا رضي منها آخر".

30- الرضا وعدم التسخط.

الساخط: إنسان دائم الحزن، دائم الكآبة، ضيق الصدر.

يقول أحد الدعاة: " لأن السخط باب الهم والغم والحزن، وشتات القلب وضيق الصدر وكسف البال، وسوء الحال، والظن بالله خلاف ما هو أهله، والرضا يخلِّصه من ذلك كلِّه، ويفتح له باب جنة الدنيا قبل الآخرة، فإن ارتياح النفس لا يتم بمعاكسة الأقدار ومضادة القضاء، بل بالتسليم والإذعان والقبول؛ لأن مدبر الأمر حكيم لا يتَّهم في قضائه وقدره ". اهـ.

فالتسخط داء عضال يعيث في القلب والجسد فسادًا ويجعل صاحبه في شقاء دائم.

فعلى الإنسان أن يرضى بما قسمه الله له، ليكن أغني الناس، ويسكن القلب، وتهدأ الأنفاس، وينشرح الصدر؛ لأنه لا يتَّهم الله تعالى في عدله وحكمته.

أخرج الإمام مسلم أن النبي ﷺ قال: "عجبا لأمر المؤمن: إن أمره كله خير- وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن- إن أصابته سراء شكر، فكان خيرًا له، وإن أصابته ضراء صبر، فكان خيرًا له ".

1- لا يفرك: أي لا يكرهها ولا يبغضها، والفِرك؛ هو بغض أحد الزوجين للآخر، والفارك هو المبغض لزوجته.

31- ترك المعاصي

يقول ابن عباس – رضي الله عنهما –:" إن للحسنة ضياء في الوجه، ونورًا في القلب، وسعة في الرزق، وقوة في البدن، ومحبة في قلوب الخلق، وإن للسيئة سوادًا في الوجه، وظلمة في القلب، ووهنًا في البدن، ونقصًا في الرزق، وبغضًا في قلوب الخلق ".

وقال عبد الله بن المبارك:

رأيت الذنوبَ تميتُ القلوبَ وقد يورث الذلَّ إدمانُها

وترك الذنوبِ حيــاة القلوب وخيرٌ لنفسكِ عصيانُها

وهل أفْسدَ الدين إلا الملوكُ وأحبارُ سوءٍ ورهبانُهــا

32- الدعاء بصلاح الأمور كلها فقد كان النبي ﷺ يعلمنا ذلك.

فقد أخرج الإمام مسلم أن النبي ﷺ قال:" اللهم أصلح لي ديني الذي هو عصمة أمري، ودنياي التي فيها معاشي، وآخرتي التي إليها معادي، واجعل الحياة زيادة لي في كل خير، والموت راحة لي من كل شر ".

وأخرج أبو داود وأحمد أن النبي ﷺ كان يقول:" اللهم رحمتك أرجو، فلا تكلني إلى نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كله لا إله إلا أنت ".

وبعد: فهذه جملة من أسباب انشراح الصدر، وعلاج للأمراض النفسية والقلق النفسي لمن تدبرها وعمل بها بصدق وإخلاص، وقد عالج بها بعض العلماء كثيرًا من الحالات والأمراض النفسية، فنفع الله بها نفعًا عظيمًا.

علاج الهم والحزن:

أعاذنا الله وإياك من الهموم ونجانا من الغموم، فإنها عدو قوي، وداء دوي وهي تخترم الجسيم، وتمرض الجسم السليم، وتكدر البال، وتغير الحال، غير أنها تزول بالدواء، وتذهب بالدعاء بإذن رب الأرض والسماء، فعليك بدعوة ذي النون، واعلم أن ما قضي سوف يكون، فلا تذهب نفسك على ما مضى حسرات فما فات مات، ولا تبتئس من كلام الحُساد، فما يُعادَى إلا مَنْ ساد، ولا تتوقع الحوادث، ولا تنتظر الكوارث، بل ثق بالجليل وقل: حسبنا الله ونعم الوكيل، ونظف ثيابك، وعش يومك وأرض بالكفاف، ولو كان رغيف جاف، واقرأ المثاني وتدبر المعاني، واطلب العلوم، واحذر أن تكون كالبلعوم (لا يحتفظ بشيء)، وتهيأ للرحيل، فما أبطأك، واعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك، وملك كِسري يغني عنه كسرة، وكثرة المال حسرة ولا تخش المكاره، فربما خير لك وأنت كاره، والزم المنزل فحق للقلب أن يعزل والقرآن ينزل، واجعل لنفسك من العبادة غذاءها، ودعها فإن معها حذاءها، وتقلل فإن الموت قريب وكُن في الدنيا كأنك غريب، وإذا رأيت أهل الدنيا وهم فيها مغرقون فقل: أيتها العير إنكم لسارقون، وإذا وعظت القلب فأبى، فقل: جئتك من سبأ بنبأ، وقل لمن نهب وما وهب وتشاغل بالذهب، تبت يدا أبي لهب، وإن دهمك همٌّ يهد الجبال، فصح أرحنا بالصلاة يا بلال. (كتاب حدائق ذات بهجة ص251)

فالحزن ليس مطلوبًا ولا مقصودًا أصلًا، فإنه يعطل العبد عن سيره.

ولذلك كان النبي ﷺ يستعيذ بالله منه فكان يقول:" اللهم إني أعوذ بك من الهمّ والحزن ".

فالحزن قرين الهم، والفرق بينهما أن المكروه الذي يرد على القلب إن كان لما يستقبل أورثه الهم، وإن كان لما مضى أورثه الحزن، وكلاهما مُضعف للقلب عن السيرِ مُفَتِّر للعزم.

والحزن من أحب الأشياء إلى الشيطان، فهو يُحزن العبد ليوقفه أو يعطله عن سيره، قال تعالى:

{إِنَّمَا النَّجْوَى مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ} (المجادلة: 10)

فإذا نزل الحزن بالإنسان ولم يكن له حيلة في ذلك، فعليه أن يدفعه قدر استطاعته بالدعاء وغيره وليعلم أنه مأجور على ذلك؛ لأن الحزن ينغص على الإنسان عيشه، ويكدر عليه حياته، ويصيب نفسه بالسآمة والفتور، فإذا صبر واحتسب وحاول دفعه بالوسائل الشرعية كان مأجورًا.

ودفع الهم والحزن يكون عن طريق:

أولًا: الأدعية التي تدفع الهم والحزن ومنها:

ما أخرجه الإمام أحمد بسند صحيح عن عبد الله بن مسعود ﷺ أن النبي ﷺ قال:" ما أصاب أحدًا قطُّ همٌّ، ولا حزن، فقال: اللهم إني عبدك، وابن عبدك، وابن أمتك، ناصيتي بيدك، ماض فيَّ حكمك، عدل فيَّ قضاؤك، أسألك بكل اسم هو لك، سميت به نفسك أو علمته أحدًا من خلقك، أو أنزلته في كتابك، أو استأثرت به في علم الغيب عندك، أن تجعل القرآن ربيع قلبي، ونور صدري، وجلاء حزني وذهاب همي، إلا أذهب الله همه، وحزنه، وأبدله مكانه فرحًا ". (السلسلة الصحيحة:199)

وأخرج البخاري بسنده عن أنس بن مالك ﷺ قال: كنت أسمع النبي ﷺ كان يكثر من قول:" اللهم إني أعوذ بك من الهمّ والحَزَنِ، والعجزِ والكسلِ، والجبن والبخل، وَضَلَعِ الدّين وغلبة الرجال ".

وأخرج الحاكم عن أنس بن مالك ﷺ قال: كان النبي ﷺ إذا نزل به همٌّ أو غمٌّ قال:" يا حي يا قيوم برحمتك استغيث ".

ثانيًا: تقوي الله - عز وجل -:

قال ابن الجوزي –رحمه الله– كما في صيد الخاطر ص: 204: ضاق بي أمر أوجب غمًّا لازمًا دائمًا، وأخذت أبالغ في الفكر في الخلاص من هذه الهموم بكل حيلة وبكل وجه، فما رأيت طريقًا للخلاص، فعرضت لي هذه الآية {وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا} (الطلاق: 2)

فعلمت أن التقوى سبب للمخرج من كل غم، فما كان إلا أن هممت بتحقيق التقوى فوجدت المخرج.

فلا ينبغي لمخلوق أن يتوكل أو يتسبب أو يتفكر إلا في طاعة الله تعالى وامتثال أمره، فإن ذلك سبب لفتح كل مُرتج، ثم ينبغي للمتقي أن يعلم أن الله ﷻ كافيه فلا يعلق قلبه بالأسباب فقد قال تعالى:

{وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ} (الطلاق: 3)

ثالثًا: كثرة الصلاة على النبي ﷺ:

أخرج الإمام أحمد بسند صحيح عن الطفيل بن أبيّ بن كعب عن أبيه قال: كان رسول الله ﷺ إذا ذهب ثلثا الليل قام فقال: يا أيها الناس اذكروا الله اذكروا الله جاءت الراجفة تتبعها الرادفة، جاء الموت بما فيه، جاء الموت بما فيه، قال أبيّ: قلت: يا رسول الله إني أكثر الصلاة عليك، فكم أجعل لك من صلاتي؟ فقال:" ما شئت "، قال: قلت: الربع؟ قال:" ما شئت، فإن زدت فهو خير لك "، قلت: فالنصف؟ قال:" ما شئت، فإن زدت فهو خير لك "، قال: قلت: فالثلثين؟ قال:" ما شئت، فإن زدت فهو خير لك "، قلت: أجعل لك صلاتي كلها؟ قال:" إذا تُكْفَى همك ويغفر لك ذنبُك ". (حسنه الألباني في المشكاة:929)

رابعًا: أن يعلم المحزون أن الدنيا دار امتحان وابتلاء واختبار،

وليس فيها لذة على الحقيقة إلا وهي مشوبة بالكدر:

كما قال بعضهم:

جلبت على كدر وأنت تريدها صفوًا من الآلام والأكدار

وقال بعض السلف: رأيت جمهور الناس ينزعجون لنزول البلاء انزعاجًا يزيد على الحد، كأنهم ما علموا أن الدنيا على ذا وضعت، وهل ينتظر الصحيح إلا السقم، والكبير إلا الهرم، والموجود سوى العدم.

كما قال القائل:

على ذا مضى الناس اجتماع وفرقة وميت ومولـود وبشـر وأحـزان

فهكذا الدنيا..... جلبت على الكدر فإن أضحكت يومًا أبكت أيامًا، وإن سرت شهرًا أحزنت دهرًا،

فليسع الإنسان لطلب الجنّة حيث السعادة الأبدية، والنعيم المقيم، والسرور السرمدي، فإذا دخل أهل الجنّةِ الجنّةَ قالوا: {الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزَنَ} (فاطر:34)

خامسًا: التلبينة:

قال الأصمعي –رحمه الله–:" والتلبينة حساء يعمل من دقيق أو نخالة ويجعل فيها عسل، وقال غيره أو لبن ".

أخرج البخاري عن عائشة –رضي الله عنها–: أنها كانت تأمر بالتلبين للمريض، والمحزون على الهالك، وكانت تقول: إني سمعت رسول الله ﷺ يقول:" إن التلبينة تجم فؤاد المريض[1] وتذهب ببعض الحزن[2]".

وأخرج الترمذي من حديث عائشة – رضي الله عنها – قالت: كان رسول الله ﷺ إذا أخذ أهله الوعك أمر بالحساء فصنع، ثم أمرهم فحسَوْا منه، وكان يقول:" إنه ليرتق – وفي رواية عند الإمام أحمد وابن ماجه:" إنه ليرتو[3] – فؤاد الحزين، ويسرو[4] عن فؤاد السقيم، كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها ".

وأما عن طريقة طبخه لمريض الحسد أو لمحزون القلب.

يقول ابن حجر–رحمه الله– كما في" فتح الباري": ولعل اللائق بالمريض ماء الشعير إذا طبخ صحيحًا، وبالحزين ماؤه إذا طبخ مطحونًا، والله أعلم ". اهـ

1– تجم فؤاد المريض: أي تريح فؤاد المريض، وتزيل عنه الهم وتنشطه.

2– وهي تذهب ببعض الحزن كما أخبر النبي ﷺ. قال ابن القيم – رحمه الله – كما في زاد المعاد:120/5": وهذا الأمر وإن استغربه بعض الناس لكنه حق وصدق، ما دام قد ثبت من طريق الوحي عن المعصوم ﷺ والله خلق الأطعمة وهو أعلم بخصائصها، وبالتالي فإن حساء الشعير المذكور من الأغذية المفرحة. والله أعلم.

3– يرتو أو يرتق: أي يشد ويقوي.

4– يسرو: يكشف ويزيل.

عــلاج الـكــرب:

يقول ابن القيم–رحمه الله– كما في" كتابه الفوائد ص:145– 146:

أساس كل خير أن تعلم أن ما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن، فتتيقن حينئذ أن الحسنات من نعمه فتشكره عليها. وتتضرع إليه ألا يقطعها عنك، وأن السيئات من خذلانه وعقوبته، فتبتهل إليه أن يحول بينك وبينها، ولا يكلك في فعل الحسنات وترك السيئات إلى نفسك.

وقد أجمع العارفون على أن كل خير فأصله بتوفيق الله للعبد، وكل شر فأصله خذُلانه لعبده، وأجمعوا أن التوفيق ألا يكلك الله إلى نفسك، وأن الخذلان هو أن يُخلي بينك وبين نفسك، ولهذا كان من دعاء المكروب: اللهم رحمتك أرجو، فلا تكلني إلا نفسي طرفة عين، وأصلح لي شأني كله. لا إله إلا أنت.

فإذا كان خير فأصله التوفيق، وهو بيد الله لا بيد العبد، فمفتاحه الدعاء والافتقار وصدق اللجأ والرغبة والرهبة إليه، فمتى أعطي العبد هذا المفتاح فقد أراد أن يفتح له، ومتي أضلَّه عن المفتاح، بقي باب الخير مغلقًا دونه.

ولهذا كان أمير المؤمنين عمر ﷺ يقول:" إني لا أحمل هم الإجابة، ولكن أحمل هم الدعاء، فإذا ألهمت الدعاء فإن الإجابة معه ".

فالله سبحانه أحكم الحاكمين، واعلم العالمين، يضع التوفيق في مواضعه اللائقة به، والخذلان في مواضعه اللائقة به، وهو العليم الحكيم.

وما أوتي من أُتي إلا من قبل إضاعة الشكر، وإهمال الافتقار والدعاء ولا ظفر من ظفر – بمشيئة الله وعونه – إلا بقيامه بالشكر وصدق الافتقار والدعاء.

فدفع الكرب وزواله يكون عن طريق الدعاء، فقد علمنا النبي ﷺ جملة من الأدعية التي يرفع الله بها الكرب ويزيل بها الهم ومنها: –

1– ما أخرجه الإمام أحمد وأبو داود والبخاري في الأدب المفرد بسند صحيح عن أبي بكرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ:" دعواتُ المكروب: اللهم رحمتك أرجو، فلا تكلني إلى نفس طرفة عين، وأصلح لي شأني كله لا إله إلا أنت ". (صحيح الجامع:3388)

2– وأخرج البخاري ومسلم عن ابن عباس–رضي الله عنهما–: أن رسول الله ﷺ كان يقول عند الكرب: لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله ربُّ العرشِ العظيم، لا إله إلا الله ربُّ السمواتِ وربُّ الأرض وَرَبُّ العرش الكريم".

3– وأخرج أحمد وأبو داود والنسائي عن أسماء بنت عُمَيْس– رضي الله عنها – قالت: قال لي رسول الله ﷺ:

ألا أُعَلِّمُكِ كلمات تَقُولِينَهُنّ عند الكرب أو في الكرب: اللهُ اللهُ ربي لا أشرك به شيئًا ". (صحيح الجامع:2623)

4- وأخرج الإمام أحمد عن عليّ بن أبي طالب ﷺ قال: علمني رسول الله ﷺ إذا نزل بي كرب أن أقول: لا إله إلا الله الحليم الكريم، سبحان الله وتبارك الله رب العرش العظيم، والحمد لله رب العالمين"

5- أخرج الترمذي بسند حسن عن أنس بن مالك ﷺ قال: كان النبي ﷺ إذا كربه أمرٌ قال:" يا حيُّ يا قيوم برحمتك استغيث ".

6- وأخرج الترمذي بسند صحيح أن النبي ﷺ قال:" دعوة ذي النون إذ دَعَا وهو في بطن الحوت: لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين، فإنه لم يدع بها رجل مسلم في شيء قطُّ إلا استجاب اللهُ له ". (صحيح الترمذي:2785)

- وفي رواية ابن أبي الدنيا عن سعد بن أبي وقاص ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ:" ألا أُخبِرُكم بشيءٍ إذا نزل برجلٍ منكم كربٌ، أو بلاءٌ من بلايا الدُّنيا، دعا به يُفرَّجُ عنه؟ فقيل له: بلَى، فقال:" دعاءُ ذي النُّونِ[1]: لا إلهَ إلَّا أنت سبحانَك إنِّي كنتُ من الظَّالمين ". (الصحيحة:1744) (صحيح الترمذي:3505)

الإصابة بالقلق والاكتئاب:

القلق لغة: الانزعاج.

والقلق عند علماء النفس هو: الخوف من خطر أو ألم يحتمل أن يحدث، ولكنه غير مؤكد الحدوث، وهو انفعال مركب من مشاعر الخوف والألم وتوقع الشر.

ولم يعد القلق مقتصرًا على طائفة معينة من الناس أو شريحة معينة من البشر، مثل شريحة الفقراء الذين يعانون في حياتهم لتوفير ما هو ضروري بالنسبة لهم، أو مثل طائفة رجال الأعمال الذين يعانون من ضغوط العمل المتواصل الذي لا يترك لهم مجالًا للراحة والاسترخاء.

إن القلق يصيب كل شرائح المجتمع الأغنياء والفقراء، والأقوياء والضعفاء، والأصحاء والمرضى، الرجال والنساء، الصغار والكبار، المتعلمين وغير المتعلمين.

فالقلق ملازم للإنسان، والتخلص منه نهائيًا أمر يخالف فطرة الإنسان.

فأصدق الأسماء كما جاء في الحديث الصحيح الذي رواه الإمام أحمد والنسائي من حديث أبي وهب الجشمي عن النبي ﷺ أنه قال:" أصدق الأسماء: حارث، وهمام ".

1- دَعوَةُ ذي النُّونِ"، أي: صاحِبِ الحُوتِ، وهو نبِيُّ اللهِ يونُسُ- عليه السَّلامُ-.

لأن الإنسان كثير الحرث والهم وهذا بالطبع يدعو إلى القلق، والصالحون من عباد الله كذلك يقلقون بسبب خوفهم من الرد وعدم القبول.

– لكن على الإنسان أن يجعل قلقه من النمط الإيجابي الذي يدعو لإيجاد الحلول للمشكلات الطارئة، ولا يقعد بصاحبه عن أي عمل مثمر وفكر جاد.

إن قلق الطلاب من الامتحان يجعلهم يطلعون ويقرأون في يوم أو يومين ما يعجزوا عن مطالعته طوال العام، فهم حولوا هذا القلق إلى طاقة عظيمة ساعدتهم على استدراك كثير مما فاتهم أثناء الدراسة.

– أما القلق السلبي فهو الذي يدعو إلى اليأس والكسل والخمول بحيث يستسلم الإنسان للمخاوف والأوهام، ويصبح فريسة للأفكار السوداء فيفقد السيطرة على نفسه، ويدخل في دوامة الأمراض النفسية المختلفة.

إن القلق السلبي هو بوابة الهموم والغموم والأحزان، وهو القاسم المشترك لمختلف الاضطرابات النفسية: كحالات الاكتئاب النفسي، والوسواس القهري، والخوف المرضي، والهستريا، وتوهم المرض والهوس، والفصام العقلي، وجنون العظمة (البارانويا).

فكل هؤلاء كانوا يعانون من القلق ثم تطورت حالاتهم إلى ما هو أخطر وأشد.

علاج القلق والاكتئاب

1– الإيمان بالله تعالى؛ لأن الإيمان يدعو إلى الرضا والثبات والهدوء والسكينة.

2– تقوى الله، قال تعالى: {وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا} (الطلاق: 4)

3– ذكر الله تعالى: {أَلاَ بِذِكْرِ اللهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} (الرعد: 28)

4– الصلاة الخاشعة: قال تعالى: {إِنَّ الْإِنسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (19) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (20) وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (21) إِلَّا الْمُصَلِّينَ (22) الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ} (المعارج:19–23)

فقد أخرج أبو داود عن رجل من أصحاب النبي ﷺ قال:" يا بلال! أقم الصلاة، أرحنا بها ". (صحيح الجامع:7892)

5– تلاوة القرآن: قال تعالى: {{وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاء وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ} (الإسراء:82)

6– الدعاء واللجوء إلى الله: قال تعالى: {أَمَّن يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إذا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ} (النمل: 62)

7– التوكل على الله: قال تعالى: {وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ} (الطلاق: 3)

8– الصبر، فإنه مفتاح الفرج.

9– القناعة والرضا بالقليل.

10– التذرع بالأمل وعدم الاستسلام لليأس.

11– الاستفادة من تجارب الآخرين.

12- التدرب على العفو، والحلم، والرحمة، وسلامة الصدر.

13- الاسترخاء والتنزه في الأماكن الواسعة؛ حيث الخضرة، والهواء النقي.

14- التحلي بروح المرح المباح والتفاؤل ولين الجانب والموضوعية.

15- التفكر في مخلوقات الله الذي يؤدي إلى الصفاء الروحي.

16- عدم الاستسلام لضغوط الحياة وكثرة العمل.

17- اكتشاف أسباب القلق، ومعالجتها بأسلوب هادئ. (القلق آفة العصر بتصرف)

18- عش دقائق يومك وساعاته واستمتع بذلك، ولا يؤرقك الماضي، ولا تقلق على المستقبل وسلم كل أمورك لله.

19- تذكر عواقب القلق الوخيمة. (اليأس، الكسل، الخمول، المخاوف، الأوهام، الهموم والغموم،...)

20- الشعور بالسعادة طالما أنك مسلم وتحمل شهادة التوحيد فلا يضرك ما وراء ذلك.

21- الاشتغال بالعلوم الشرعية والمادة العلمية الهادفة.

22- لا تهتم بالأشياء التافهة ولا تغضب لأجلها.

23- فكر جيدًا قبل الإقدام على الفعل، ثم عليك بصلاة الاستخارة، وسارع بالتنفيذ مستعينًا بالله ولا تقلق بشأن العواقب.

24- لا تكلف نفسك فوق طاقتك.

25- لا تكثر من الشكوى والتأوه، وانظر إلى الحياة بتفاؤل وإيجابية، وركز في إيجابيات الحياة دون سلبياتها.

26- تذكر نعم الله عليك لتشكره عليها وتستمتع بها.

علاج القلق والفزع من النوم:

1– أخرج أبو داود والترمذي بسند حسن عن عمرو بن شعيب عن أبيه عن جده: أن رسول الله ﷺ كان يعلمهم من الفزع كلمات:" أعوذ بكلمات الله التامّة (التامّات) من غضبه (وعقابه) وشر عباده، ومن همزات الشياطين وأن يحضرون ".

– وفي رواية: جاء رجل إلى النبي ﷺ فشكا أنه يفزع في منامه، فقال رسول الله ﷺ:" إذا أويت إلى فراشك فقل: أعوذ بكلمات الله التامّة من غضبه ومن شر عباده، ومن همزات الشياطين وأن يحضرون، فقالها فذهب عنه ".

2– وأخرج ابن ماجه بسند صحيح أن النبي ﷺ قال:" الرؤيا الصالحةُ من الله، والحُلمُ من الشيطانِ، فإذا رأى أحدُكم شيئًا يكرهه فلينفث حين يستيقظ ثلاث مراتٍ، وليتعوذ بالله من شَرِّها ثلاث مراتٍ، فإنها لا تضره، وليتحول عن جانبه الذي كان عليه ".

3 – المحافظة على أذكار ما قبل النوم:

– أخرج البخاري ومسلم عن حذيفة ﷺ قال: كان رسول الله ﷺ إذا أراد أن ينام قال:" باسمك اللهم أموت وأحيا" وإذا استيقظ من منامه قال:" الحمد لله الذي أحيانا بعدما أماتنا وإليه النشور".

– وجاء في حديث أبي هريرة ﷺ: أن الشيطان قال له:" إذا أويت إلى فراشك فاقرأ آية الكرسي {اللهُ لا إلهَ إلا هُوَ الحيُّ القيوم} (البقرة:255) حتى تختمها، فإنه لا يزال عليك من الله حافظ، ولا يقربك شيطان حتى تصبح. فقال النبي ﷺ: "صَدقك وهو كذوبٌ، ذلك شيطان ". (رواه البخاري)

– أخرج البخاري ومسلم عن أبي مسعود الأنصاري ﷺ أن النبي ﷺ قال:" من قرأ الآيتين من آخر سورة البقرة في ليلة كفتاه ".

– أخرج البخاري ومسلم عن أبي هريرة ﷺ أن رسول الله ﷺ قال:" إذا قام أحدكم عن فراشه، ثم رجع إليه فلينْفضهُ بصنفة إزاره[1] ثلاث مرات، فإنه لا يدري ما خلفه عليه بعده، وإذا اضطجع فليقل: باسمك اللهم وضعت جنبي وبك أرفعه، فإن أمسكت نفسي فارحمها، وإن أرسلتها فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين، فإذا استيقظ فليقل: الحمد لله الذي عافاني في جسدي، وردّ عليّ روحي، وأذن لي بذكره ".

– أخرج البخاري عن عائشة – رضي الله عنها–: أن النبي ﷺ كان إذا أوى إلى فراشه كل ليلة جمع كفيه، ثم نفث فيها، فقرأ: (قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ)، (قُلْ أعوذ بِرَبِّ الْفَلَقِ)، (قُلْ أعوذ بِرَبِّ النَّاسِ) ثم يمسح بهما ما استطاع من جسده، يبدأ بها على رأسه ووجهه، وما أقبل من جسده، يفعل ذلك ثلاث مرات.

1– صنفه إزاره: بحاشية إزاره، أي طرف إزاره.

– وأخرج البخاري ومسلم عن عليّ ﷺ: أن فاطمة – رضي الله عنها– أتت النبي ﷺ تسأله خادمًا، فلم تجده، ووجدت عائشة فأخبرتها، قال عليّ، فجاءنا النبي ﷺ وقد أخذنا مضجعنا فقال:" ألا أدلكما على ما هو خير لكما من خادم، إذا أويتما إلى فراشكما، فسبّحا ثلاثًا وثلاثين، واحمدَا ثلاثًا وثلاثين، وكبرا أربعًا وثلاثين، فإنه خير لكما من خادم ".

– وأخرج أبو داود والترمذي عن حفصة أم المؤمنين –رضي الله عنها–: أن النبي ﷺ كان إذا أراد أن يرقد وضع يده اليمنى تحت خدِّه، ثم يقول:" اللهم قني عذابك يوم تبعث عبادك" ثلاث مرات.

– وأخرج الإمام مسلم عن أنس ﷺ: أن النبي ﷺ كان إذا أوى إلى فراشه، قال:" الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا وآوانا[1]، فكم ممَّن لا كافي له ولا مؤوي ".

– وأخرج الإمام مسلم عن ابن عمر –رضي الله عنهما–: أنه أمر رجلًا إذا أخذ مضجعه أن يقول:" اللهم أنت خلقت نفسي وأنت تتوفاها، لك مماتها ومحياها، وإن أحييتها فاحفظها، وإن أمتّها فاغفر لها، اللهم إنِّي أسألك العافية" قال ابن عمر: سمعته من رسول الله ﷺ.

– وأخرج الإمام مسلم عن أبي هريرة ﷺ أن النبي ﷺ كان يقول إذا أوى إلى فراشه:" اللهم رب السَّماوات ورب الأرض ورب العرش العظيم، ربنا ورب كل شيء، فالق الحب والنَّوى، ومنزل التوراة والإنجيل والفرقان، أعوذ بك من شر كل شيء أنت آخذ بناصيته، اللهم أنت الأول فليس قبلك شيء، وأنت الآخر فليس بعدك شيء، وأنت الظاهر فليس فوقك شيء، وأنت الباطن فليس دونك شيء، اقض عنّا الدين، وأغننا من الفقر".

– وأخرج البخاري ومسلم عن البراء بن عازب ﷺ: قال: قال لي رسول الله ﷺ:" إذا أتيت مضجعك، فتوضأ وضوئك للصلاة، ثم اضطجع على شقك الأيمن وقل:" اللهم أسلمت نفسي إليك، ووجهت وجهي إليك، وفوَّضت أمري إليك، وألجأت ظهري إليك، رغبة ورهبة إليك، لا ملجأ ولا منجى منك إلا إليك، آمنت بكتابك الذي أنزلت، وبنبيك الذي أرسلت، فإن متَّ من ليلتك متَّ على الفطرة، واجعلهن آخر ما تقول ".

1– آوانا: أي جعل لنا مسكنًا نأوي إليه.

التداوي بألبان الإبل وأبوالها:

أخرج البخاري عن أنس بن مالك ﷺ:" أن ناسًا كان لهم سَقَمٌ، قالوا: يا رسول الله آونا وأطعمنا، فلما صحوا قالوا: إن المدينة وَخِمة، فأنزلهم الحرَّة في ذود له، فقال: اشربوا من ألبانها، فلما صحوا قتلوا راعي النبي ﷺ واستاقوا ذوده، فبعث في آثارهم فقطع أيديَهم وأرجلَهم وسَمَرَ أعينهم، فرأيت الرجل يكدم الأرض بلسانه حتى يموت ".

وفي رواية أخرى عند البخاري أيضًا:" أن ناسًا من عُرَيْنَةَ اجْتَوَوْا في المدينة، فأمرهم النبي ﷺ أن يلحقوا براعيه – يعنى الإبل – فيشربوا من ألبانها وأبوالها، فلحقوا براعيه، فشربوا من ألبانها وأبوالها حتى صلحت أبدانهم، فقتلوا الراعي وساقوا الإبل، فبلغ النبي ﷺ فبعث في طلبهم فجئ بهم، فقطع أيديهم وأرجلهم وسَمَرَ أعينهم ".

– وفي رواية أخرى عند البخاري من حديث أنس ﷺ قال:" قدم أناسٌ من عُكْلٍ أو عُرَينَة فاجْتَوَوْا المدينة، فأمرهم النبي ﷺ بلقاح، وأن يشربوا من أبوالها وألبانها، فانطلقوا، فلما صحوا قتلوا راعي النبي ﷺ واستاقوا النَّعم ".

التداوي بألبـان البقر:

أخرج الطبراني عن عبد الله بن مسعود أن النبي ﷺ قال:" تداووا بألبان البقر، فإني أرجو أن يجعل الله فيها شفاءً، فإنها تأكل من كل الشجر". (صحيح الجامع:2929)

وأخرج أبو نعيم والحاكم عن عبد الله بن مسعود أن النبي ﷺ قال:" عليكم بألبان البقر، فإنها دواءٌ، وأسمانها فإنها شفاءٌ، وإياكم ولحومها، فإن لحومها داءٌ ".

وفي رواية أخرى عن أبي نعيم من حديث صهيب ﷺ أن النبي ﷺ:" عليكم بألبان البقر، فإنها شفاءٌ، وسمنها دواءٌ، ولحمها داءٌ ". (السلسلة الصحيحة: 1533)

قال الألباني–رحمه الله– في السلسلة الصحيحة:4/47– ح1533":" وقد ضحى النبي ﷺ عن نسائه بالبقر، وكأنه لبيان الجواز، أو لعدم تيسير غيره، وإلا فهو لا يتقرب إلى الله تعالى بالداء، وقال الحليمي:" لحمها داء " وذلك لِيُبْس الحجاز ويبوسة لحم البقر منه، ورطوبة ألبانها وسمنها ".

وقال ابن القيم –رحمه الله– كما في زاد المعاد:" لحم البقر باردٌ يابسٌ عسر الانهضام بطيء الانحدار، يولد دمًا سوداويًا لا يصلح إلا لأهل الكدّ والتّعب الشّديد، ويورث إدمانه الأمراض السوداوية كالبَهَقِ والجرب والقوباء والجُذام وداء الفيل والسرطان والوسواس وحمّى الرَّبْعِ وكثيرٍ من الأورام، وهذا لمن لم يعتده أو لم يدفع ضرره بالفلفل والثّوم والدارصيني والزّنْجبيل ونحوه، وذكره أقل برودةً وأنثاه أقل يبسًا. ولحم العجل ولاسيما السمين من أعدل الأغذية وأطيبها وألذها وأحمدها، وهو حارّ رطبٌ، وإذا انهضم غذّى غذاءً قويًا.

التداوي بالعســـل:

قال تعالى في شأن العسل: {فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ} (النحل: 69)

فالله تعالى سخر النحل ليمتص الرحيق من شتى الأزهار ومن بين النباتات المختلفة؛ ليجمع لنا منه العناصر النادرة التي يحتاجها الجسم ويركزها في العسل، وبذلك يجمع العسل مع كونه طعامًا إلا أنه فيه شفاء، فسبحان الوهاب.

1- أخرج البخاري عن ابن عباس – رضي الله عنهما – عن النبي ﷺ قال:" الشفاء في ثلاثة: في شرطة محجم، أو شربة عسل، أو كية بنار، وأنهى أمتي عن الكي [1]".

2- وأخرج البخاري ومسلم من حديث جابر بن عبد الله – رضي الله عنهما – قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول:" إن كان في شيء من أدويتكم – أو يكون في شيء من أدويتكم – خيرٌ ففي شرطة محجم، أو شربة عسلٍ، أو لذعة[2] بنارٍ توافق الداء، وما أحب أن أكتوي ".

3- وفي صحيح البخاري ومسلم من حديث أبي سعيد الخدري ﷺ:" أن رجلًا أتى النبي ﷺ فقال: أخي يشتكي بطنه، فقال: اسقه عسلًا، ثم أتاه الثانية، فقال: اسقه عسلًا، ثم أتاه الثالثة فقال: اسقه عسلًا، ثم أتاه فقال: فعلت، فقال: صدق الله وكذب بطن أخيك اسقه عسلًا، فسقاه فبرأ ".

– وفي رواية: "إني سقيته فلم يزده إلا استطلاقًا " يقولها في كل مرة. (انظر زاد المعاد:4/ 50–62)

فالعسل يحتوي على عناصر مهمة وهي: عنصر اليود وهو لازم لتكوين هرمون الغدة الدرقية، وعنصر الزنك: والذي يساعد على تكوين مادة قاتلة للميكروبات في غدة البروستاتا للرجل، كما أن العسل يفيد في أمراض الكبد، ومرض البول السكري، ويساعد على منع الالتهابات، وفي علاج الحروق والجروح، ويجلو

1- نهى النبي ﷺ في هذا الحديث عن الكي لأنه ينافي كمال التوكل. فقد أخرج الترمذي بسند صحيح أن النبي ﷺ قال:" من اكتوى أو استرقى فقد برئ من التوكل ". (الصحيحة: 244) وأخرج البخاري ومسلم أن النبي ﷺ قال في وصف السبعين ألف الذين يدخلون الجنة بغير حساب:" هم الذين لا يتطيرون، ولا يسترقون، ولا يكتوون، وعلى ربهم يتوكلون ".

وأخرج أبو داود والترمذي وابن ماجه بسند صحيح عن عمران بن حصين ﷺ قال:" أن رسول الله ﷺ نهى عن الكي، قال: فابتلينا فاكتوينا، فما أفلحنا ولا أنجحنا، وكان عمران يسمع تسليم الملائكة، فلما اكتوى انقطع عنه، فلما ترك رجع إليه ".

لكن النهي عن الكي في هذه الأحاديث وفي غيرها؛ إنما هو نهي تنزيه، ولكنه مرخصٌ فيه حيث لا يوجد دواء سواه. ويدل على هذا ما أخرجه الترمذي بسند صحيح عن أنس ﷺ:" أن النبي ﷺ كوى أسْعَدَ بن زُرارَة من الشوكة ".

ويدل على هذا أيضًا ما أخرجه الإمام مسلم عن جابر ﷺ قال: بعث رسول الله ﷺ إلى أبيّ بن كعب ﷺ طبيبًا، فقطع منه عرقًا ثم كواه عليه.

2. اللذع: هو الخفيف من حرق النار، وهذا خلاف اللدغ: فهو ضرب أو عض ذات السم.

الأوساخ التي في العروق والأمعاء، ويدفع الفضلات، ويغسل خمل المعدة، ويفتح أفواه العروق ويشد المعدة والكبد والكلى والمثانة والمنافذ.

وأخرج الطبراني عن أبي الأحوص:" أن رجلًا أتى عبد الله بن مسعود ﷺ فقال: إن أخي مريض اشتكى بطنه، وأنه يُفتَى له الخمر أفاسقه؟ قال عبد الله: سبحان الله! ما جعل الله شفاء في رجس، إنما الشفاء في شيئين: العسل شفاء للناس، والقرآن شفاء لما في الصدور". (صححه الألباني)

التداوي بالحبة السوداء:

والحبة السوداء هي حبة البركة، ومنافعها جمة، ولذلك شاع استخدامها من كل داء.

فقد أخرج البخاري ومسلم عن أبي هريرة ﷺ أن رسول الله ﷺ قال:" ما من داءٍ إلا في الحبّة السوداء فيه شفاء إلا السّام ".

– وفي رواية أخرى عن البخاري:" في الحبة السوداء شفاءٌ من كل داءٍ إلا السّام ".

قال ابن شهاب–رحمه الله–: السّام: الموت.

وجاءت الأحاديث تفسر ذلك:

فقد أخرج البخاري عن خالد بن سعيد ﷺ قال:" خرجنا ومعنا غالب بن أبجر، فمرض في الطريق، فقدمْنَا المدينة وهو مريض، فعاده ابن أبي عتيق فقال لنا: عليكم بهذه الحُبَيْبَة السوداء، فخذوا منها خمسًا أو سبعًا فاسحقوها ثم اقْطُروها في أنفه بقطرات زيت في هذا الجانب وفي هذا الجانب، فإن عائشة – رضي الله عنها – حدثتني أنها سمعت رسول الله ﷺ يقول: إن هذه الحبة السوداء شفاءٌ من كل داء إلا السّام، قلت: وما السّام؟ قال: الموت ".

وأخرج ابن ماجه عن ابن عمر– رضي الله عنهما– أن النبي ﷺ قال:" عليكم بهذه الحبة السوداء، فإن فيها شفاءً من كل داءٍ، إلا السّام وهو الموت ". (صحيح الجامع: 4083) (الصحيحة:1819)

وقول النبي ﷺ:" شفاء من كل داء" مثل قوله تعالى: {تُدَمِّرُ كُلَّ شَيْءٍ بِأَمْرِ رَبِّهَا} (الأحقاف:25)

أي كل شيء يقبل التدمير ونظائره. (زاد المعاد:297/4)

التداوي بالتلبينة:

أخرج البخاري عن عائشة – رضي الله عنها –:" أنها كانت تأمر بالتلبين للمريض، والمحزون على الهالك، وكانت تقول: إني سمعت رسول الله ﷺ يقول: إن التلبينة تجمُّ فؤاد المريض، وتذهبُ ببعض الحزن ".

– قال الأصمعي: والتلبينة: هي حساء يعمل من دقيق أو نخالة، ويجعل فيها عسل قال غيره: أو لبن سميت تلبينة لأنها تشبه اللبن في بياضها ورقتها.

– وقال ابن قتيبة: وعلى قول من قال: يخلط فيها لبن، سميت بذلك لمخالطة اللبن لها.

– وقال أبو نعيم في الطب: هي دقيق بحت، وقال قوم: فيه شحم.

– وقال ابن القيم – رحمه الله – كما في زاد المعاد:

وهذا الأمر إن استغربه بعض الناس لكنه حق وصدق مادام قد ثبت من طريق الوحي عن المعصوم ﷺ والله خلق الأطعمة وهو أعلم بخصائصها، وبالتالي فإن حساء الشعير المذكور من الأغذية المفرحة والله أعلم. (زاد المعاد لابن القيم:120/5)

ويقول ابن القيم – رحمه الله – أيضًا كما في زاد المعاد:" وهذا الغذاء هو النافع للعليل، وهو الرقيق النضيج، لا الغليظ النيئ، وإذا شئت أن تعرف فضل التلبينة، فاعرف فضل ماء الشعير، بل هي ماء الشعير لهم، فإنها حساء متخذ من دقيق الشعير بنخالته، والفرق بينه وبين ماء الشعير أنه يطبخ صحاحًا، والتلبينة تطبخ منه مطحونًا، وهي أنفع منه لخروج خاصية الشعير بالطحن، وقد تقدم أن للعادات تأثيرًا في الانتفاع بالأدوية والأغذية، وكانت عادة القوم أن يتخذوا ماء الشعير منه مطحونًا لا صحاحًا، وهو أكثر تغذية، وأقوى فعلًا، وأعظم جلاءً، وإنما اتخذه أطباء المدن صحاحًا؛ ليكون أرق وألطف، فلا يثقل على طبيعة المريض، وهذا بحسب طبائع أهل المدن ورخاوتها، وثقل ماء الشعير المطحون عليها.

وماء الشعير مطبوخًا صحاحًا ينفذ سريعًا، ويجلو جلاء ظاهرًا، ويغذى غذاء لطيفًا، وإذا شرب حارًا كان جلاؤه أقوى، ونفوذه أسرع، وإنماؤه للحرارة الغريزية أكثر، وتلميسه لسطوح المعدة أوفق.

– وقوله ﷺ فيها: "مجمة لفؤاد المريض": يروى بوجهين: بفتح الميم والجيم، وبضم الميم وكسر الجيم، والأول أشهر، ومعناه: أنها مريحة له، أي: تريحه وتسكنه من الإجمام وهو الراحة، فالتلبينة تريح فؤاد المريض وتزيل عنه الهم وتنشطه.

– وقوله:" تذهب ببعض الحزن" هذا – والله أعلم – لأن الغم والحزن يبردان المزاج، ويضعفان الحرارة الغريزية لميل الروح الحامل لها إلى جهة القلب الذي هو منشؤها، وهذا الحساء يقوى الحرارة الغريزية بزيادة مادتها: فتزيل أكثر ما عرض له من الغم والحزن.

وقد يقال –وهو الأقرب–: إنها تذهب ببعض الحزن بخاصية فيها من جنس خواص الأغذية المفرحة، فإن من الأغذية ما يفرح بالخاصية... والله أعلم.

وقد يقال: إن قوى الحزين تضعف باستيلاء اليبس على أعضائه، وعلى معدته خاصة لتقليل الغذاء، وهذا الحساء يرطبها، ويقويها، ويغذيها ويفعل مثل ذلك بفؤاد المريض، لكن المريض كثيرًا ما يجتمع في معدته خلط مراري أو بلغمي أو صديدي، وهذا الحساء يجلو ذلك في المعدة ويسروه ويحدره، ويميعه، ويعدل كيفيته، ويكسر سورته فيريحها، ولاسيما لمن عادته الاغتذاء بخبز الشعير، وهي عادة أهل المدينة إذ ذاك، وكان هو

غالب قوتهم، وكانت الحنطة عزيزة عندهم... والله أعلم.

ثم قال ابن القيم –رحمه الله–: فإنه من أنفع الأغذية للناقه، فإن في ماء الشعير من التبريد والتغذية والتلطيف والتليين وتقوية الطبيعة ما هو أصلح للناقه، ولاسيما إذا طبخ بأصول السلق، فهذا من أوفق الغذاء لمن في معدته ضعف، ولا يتولد عنه من الأخلاط ما يخاف منه.

وأخرج الترمذي من حديث عائشة –رضي الله عنها– قالت:" كان رسول الله ﷺ إذا أخذ أهله الوعك أمر بالحساء فصُنع، ثم أمرهم فحسَوا منه، وكان يقول: إنه ليرتق ".– وفي رواية أحمد وابن ماجه:" إنه ليرتو [1] فؤاد الحزين، ويسرو [2] عن فؤاد السقيم كما تسرو إحداكن الوسخ بالماء عن وجهها ".

وقد تقدم أن هذا هو ماء الشعير المغلي، وهو أكثر غذاءً من سويقه، وهو نافع للسعال، وخشونة الحلق، صالح لقمع حدة الفضول، مدرٌّ للبول، جلاء لما في المعدة، قاطع للعطش، مطفئ للحرارة، وفيه قوة يجلو بها ويلطف ويحلل.

وصفتــه: أن يؤخذ من الشعير الجيد الموضوض مقدار، ومن الماء الصافي العذب خمسة أمثاله، ويغلى في قدر نظيف، ويطبخ بنار معتدلة إلى أن يبقى منه خمساه ويصفى، ويستعمل منه مقدار الحاجة محلًّا (بحسب الحاجة). اهـ (من كلام ابن القيم كما في زاد المعاد)

أخرج البخاري ومسلم عن عائشة – رضي الله عنها – زوج النبي ﷺ:" أنها كانت إذا مات الميت من أهلها فاجتمع لذلك النساء ثم تفرقن–إلا أهلها وخاصتها – أمرت ببُرْمةٍ من تلبينةٍ فطبخت، ثم صنع ثريد[3] فصبَّت التلبينة عليها، ثم قالت: كُلْن منها، فإني سمعت رسول الله ﷺ يقول: التلبينة مُجمَّة لفؤاد المريض، تذهب ببعض الحزن ".

وأما عن طريقة طبخه لمريض الجسد أو لمحزون القلب:

يقول ابن حجر– رحمه الله – كما في فتح الباري: ولعل اللائق بالمريض، ماء الشعير إذا طبخ صحيحًا، وبالحزين ماؤه إذا طبخ مطحونًا. والله أعلم. اهـ

أهمية الشعير (التلبينة) في علاج كثير من الأمراض:

قال الموفق البغدادي كما في" الفتح:155/10": إذا شئت معرفة منافع التلبينة فاعرف منافع ماء الشعير، ولاسيما إذا كان نخالة، فإنه يجلو وينفذ بسرعة، ويغذى غذاءً لطيفًا، وإذا شرب حارًا كان أحلى وأقوى وأنمى للحرارة الغريزية. اهـ

1– يرتو أو يرتق: أي يشد ويقوي.

2– يسرو: يكشف ويزيل.

3. ثريد: خبز يفتت ثم يُبل بمرق.

طريقـة الاستعمـال:

كوب ماء كبير وملعقة كبيرة من محتويات الكيس (التلبينة) ثم يقلب جيدًا ثم يوضع على النار حتى يغلى جيدًا، ثم يصفى ويحلى بالسكر، ويفضل أن يحلى بالعسل الأبيض لما فيه من الفضل والشفاء.

ففي صحيح البخاري عن ابن عباس– رضي الله عنهما– عن النبي ﷺ قال:" الشفاء في ثلاث: شربة عسل وشرطة محجم وكية نار وأنا أنهى أمتي عن الكي ".

وقدم النبي ﷺ العسل على الحجامة وعلى الكي؛ نظرًا لسرعة هضمه وسريانه في الدم، وكذلك سرعة تأثر الدم به.

ويفضل أيضًا أضافة لبن، وحبذا لو كان من لبن البقر لما فيه من الشفاء والفوائد الجمة.

يقول ابن القيم–رحمه الله– في" كتابه الطب النبوي":" لبن البقر يغزو البدن ويخصبه ويطلق البطن باعتدال، وهو من أعدل الألبان وأفضلها بين لبن الضأن ولبن الماعز في الرقة والغلظ والدسم ".

وفي السنن ومستدرك الحاكم وصححه ووافقه الذهبي وصححه الألباني من حديث عبد الله بن مسعودﷺ قال: قال رسول الله ﷺ:" عليكم بألبان البقر فإنها تَرُمُّ [تأكل] من كل الشجر".

فهذا يدل على كثرة فوائد لبن البقر خاصة لما دل عليه الحديث الشريف والذي لا ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى.

التداوي بالحِجـــــامة:

فقد كان النبي ﷺ يتداوى بالحجامة[1].

فقد أخرج البخاري عن ابن عباس –رضي الله عنهما–:" أن النبي ﷺ احتجم، وأعطى الحجّام أجره ".

– وفي رواية ﷺ أنه قال:" كان النبي ﷺ يحتجم ولم يكن يظلم أحدًا أجره ". (البخاري من حديث أنس)

– وأخرج ابن ماجه عن جابر ﷺ:" أن رسول الله ﷺ احتجم على وركه من وَثْءٍ[2] كان به ". (صحيح ابن ماجه:907)

وأخرج ابن ماجه أيضًا عن أبي كبشة الأنْمَارِي ﷺ:أن النبي ﷺ كان يحتجم على هامته وبين كتفيه ويقول: من أهرَاقَ منه هذه الدماء فلا يضره أن لا يتداوى بشيء لشيء". (صحيح الجامع: 4926)

بل كان النبي ﷺ يأذن لأهل بيته أن يتداوى بالحجامة.

1– والحِجامةُ: إخراجُ بَعضِ الدَّمِ مِن الجِسمِ بتَشريطِ مَوضِعٍ معيَّنٍ مع سَحْبِ هذا الدَّمِ الخارِجِ، بواسِطَةِ المِحْجَمِ وهو آلةٌ أو إناءٌ يُشبِهُ القُمعَ.

2. الوَثْء: وجع يصيب العضو من غير كسر.

فقد أخرج الإمام مسلم:" أن أم سلمة –رضي الله عنها– استأذنت رسول الله ﷺ في الحجامة، فأمر النبي ﷺ أبا طيبة أن يَحْجُمها[1] ".

فكان النبي ﷺ يحتجم ويوصي بالحجامة لأنها خير ما نتداوى به.

فقد أخرج الإمام أحمد والطبراني بسند صحيح من حديث سمرة ﷺ أن النبي ﷺ قال:" خير ما تداويتم به الحجامة ". (صحيح الجامع:3323) (الصحيحة: 1003)

وفي لفظ آخر عند أحمد أيضًا:" أن خير ما تداوى به الناس الحَجْمَ ". (الصحيحة:1176)

أخرج البخاري ومسلم عن أبي هريرة ﷺ أن النبي ﷺ قال:" إن أفضل ما تداويتم به الحجامةُ، أو هو من أمثل دوائكم ".

وأخرج البخاري:" أن النبي ﷺ احتجم، حجمه أبو طيبة وأعطاه صاعين من طعام، وكلم مواليه فخففوا عنه، وقال: إن أمثل ما تداويتم به الحجامة، والقسط البحري"، وقال:" لا تعذبوا صبيانكم بالغمز من العُذرةِ ".

– وفي رواية أخرى عند أحمد بسند صحيح عن أنس ﷺ أن النبي ﷺ قال:" خير ما تداويتم به الحجامة والقُسْط البحري[2]، ولا تعذبوا صبيانكم بالغمز[3] ". (السلسلة الصحيحة:1054)

وأخرج البخاري عن ابن عباس –رضي الله عنهما– أن النبي ﷺ قال:" الشفاء في ثلاثة: شربة عسل، وشرطة محجم، وكية بنار، وأنهى أمتي عن الكي ".

قال الحافظ ابن حجر في" الفتح:170/10":" ولم يُرد النبي ﷺ الحصر في ثلاثة فإن الشفاء قد يكون في غيرها، وإنما نبه بها على أصول العلاج، وذلك أن الأمراض الامتلائية تكون دموية وصفراوية وبلغمية وسوداوية. وشفاء الدموية بإخراج الدم، وإما الامتلاء الصفراوي وما ذكر معه فدواؤه بالمسهل، وقد نبه عليه بذكر العسل، أما الكي فإنه يقع آخرًا لإخراج ما يتعسر إخراجه من الفضلات. اهـ

وفي حديث آخر عند البخاري ومسلم عن جابر ﷺ قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول:" إن كان في شيء من أدويتكم – أو يكون في شيء من أدويتكم– خير ففي شرطة مِحجم أو شربة عسل، أو لذعةٍ بنارٍ توافق الداء، وما أحب أن أكتوى ".

1– يَحْجُمها: بضم الجيم أو كسرها، قال جابر ﷺ: حسبتُ(أي ظننتُ) أنه – أي أبا طيبة– كان أخاها من الرضاعة ". ويجوز التداوي من غير المحرم عند الضرورة.

(قاله الطيبي)

2. القسط: عقار معروف في الأدوية طيب الريح، تبخر به النفساء والأطفال.

3. الغمز: يعني غمز لهاة الصبي إذا سقطت بالإصبع.

وبهذا يُعلم أن الحجامة خير ما يتداوى بها الإنسان، بل وصل من فضلها وعظيم قدرها أن الملائكة كانت توصي بها النبي ﷺ أن يأمر أمته بها وذلك في رحلة المعراج.

فقد أخرج الترمذي وابن ماجه بسند صحيح عن ابن مسعودٍ ﷺ قال:" حدَّث رسول الله ﷺ عن ليلة أسري به أنه لم يمر على ملأ من الملائكة إلا أمروه: أن مُرْ أمتك بالحجامة ". (صحيح ابن ماجه: 2802)

وفي رواية:" ما مررت ليلة أُسري بي بملأ من الملائكة، إلا قالوا: يا محمد! مُرْ أمتك بالحجامة ". (صحيح الجامع:5671)

وفي رواية:" ما مررت ليلة أُسري بي بملأ من الملائكة إلا كلهم يقول لي: عليك يا محمد بالحجامة. (صحيح الجامع:5672)

وعند أحمد والحاكم بسند حسن عن ابن عباس–رضي الله عنهما– أن النبي ﷺ قال:" إن خير ما تحتجمون فيه يوم سبع عشرة، وتسع عشرة، ويوم إحدى وعشرين، وما مررتُ بملأٍ من الملائكة ليلة أسري بي إلا قالوا: عليك بالحجامة يا محمد ". (صحيح الجامع:2066،3332) (الصحيحة:1847)

تنبيه:

1– الحجامة تكون يوم الاثنين والثلاثاء والخميس في اليوم السابع عشر أو التاسع عشر أو إحدى وعشرين.

أخرج أبو داود بسند حسن عن أبي هريرةﷺ قال: قال رسول الله ﷺ:" من احتجم لسبع عشرة، وتسع عشرة، وإحدى وعشرين كان شفاءً من كل داءٍ ".

وأخرج الترمذي بسند صحيح عن أنسٍ ﷺ قال:" كان رسول الله ﷺ يحتجم في الأخدعين والكاهل، وكان يحتجم لسبع عشرة وتسع عشرة وإحدى وعشرين". (صحيح الجامع: 4927)

وأخرج ابن ماجه والحاكم بسند صحيح عن ابن عمر–رضي الله عنهما–أن النبي ﷺ قال:" الحجامة على الريق أمثل، وهي تزيد في العقل، وتزيد في الحفظ، وتزيد الحافظ حفظًا فمن كان محتجمًا فيوم الخميس على اسم الله، واجتنبوا الحجامة يوم الجمعة ويوم السبت ويوم الأحد، واحتجموا يوم الاثنين والثلاثاء، واجتنبوا الحجامة يوم الأربعاء، فإنه اليوم الذي أصيبَ فيه أيوب بالبلاء، وما يبدو جذامٌ ولا برصٌ إلا في يوم الأربعاء أو ليلة الأربعاء ". (صحيح ابن ماجه: 2810) (صحيح الجامع:3169)

وفي رواية أخرى قال ﷺ:" الحجامة على الريق أمثل، وفيها شفاء وبركة، وتزيد في الحفظ وفي العقل، فاحتجموا على بركة الله يوم الخميس، واجتنبوا الحجامة يوم الجمعة ويوم السبت ويوم الأحد، واحتجموا يوم الاثنين والثلاثاء، فإنه اليوم الذي عافى الله فيه أيوب من البلاء، واجتنبوا الحجامة يوم الأربعاء، فإنه اليوم

الذي أصيبت فيه أيوب، وما يبدو جذامٌ ولا برصٌ إلا في يوم الأربعاء أو في ليلة الأربعاء ". (صحيح ابن ماجه:2810) (صحيح الجامع:3169)

التداوي بالقسط

(القسط البحري أو العود الهندي)

القِسط هو عبارة عن أعواد خشبية يتم الحصول عليها من أشجار ذات أوراق عريضة تنبت في الهند وعادة ما يكون لونها بين البني والأحمر، وللقسط عدّة أنواع منها القِسط البحري، والقِسط الهندي، وهو النباتات الطبية التي ذكرها النبي ﷺ فقال في القسط البحري:" أمْثلُ ما تداويتُم به الحِجامةُ، والقِسطُ البحْرِيّ، وقال: لا تعذبوا صبيانكم بالغمز[1] من العذرة وعليكم بالقسط ". (متفق عليه)

وقال ﷺ في العُودِ الهنديّ:" عليكُنَّ بهذا العُودِ الهنديّ، فإن فيه سبعةَ أشفِيَةٍ، يستعط به من العُذْرَةِ، ويُلدُّ به من ذات الجنب ". (أخرجه البخاري ومسلم من حديث أم قيس بنت محصنٍ –رضي الله عنها– وهو في صحيح الجامع:4082)

لا شك أن الكلمة الجامعة والحكمة المختصرة في أحاديث النبي ﷺ تعنى مثالية القسط كدواء لكل داء بدون الأضرار الكيميائية والآثار الجانبية (سبعة أشفيه لجميع أمراض الإنسان). ويحتوي القسط على مادة الهيلانين وحمض البنزوات، وكلاهما من المواد القاتلة للجراثيم ويحتوي أيضًا على الكثير من المواد الفعالة الأخرى. ولذا يفضل عدم تحليته بالسكر لاستخدام الكلور في تبييض السكر.

الفرق بين القِسط الهندي والقِسط البحري.

كلاهما من ذات الفصيلة، ولكن يتم التفريق بينهما من خلال اللون، فالعود الهندي: أسود اللون، وأكثر مرارة، وأحرّ من العود البحريّ، وهو خشب طيب الرائحة، قابض فيه مرارة يسيرة، وقشره كأنه جلد مَوَشَّى (مزخرف)، ويوجد أيضًا نوع آخر من القسط الهنديّ وهو الأسود الخفيف، ويعرف بالعود الصينيّ، وكذلك الأحمر الرزين، ويعرف أيضًا بالسعوط. والعود البحري: أبيض اللون، وأطيب في الرائحة من العود الهندي.

طرق الاستعمال:

من مجموع الأحاديث الصحيحة التي ذكرناها والأحاديث الأخرى، قال الحافظ ابن حجر–رحمه الله– في فتح الباري:" إن السبعة أشفيه هي سبعة أصول، صفة التداوي بها إما شرب، أو لدود، أو سعوط، أو طلاء، أو تبخير، أو تكميد، أو تنطيل".

1. بالغمْز: بالعصر برؤوس الأصابع.

1- الشرب: وذلك بطحنه وخلطه مع الماء والشرب منه على قدر المستطاع، وهذا لكافة الأمراض كأصل مشترك هو واللدود مع الأصول الأخرى، ونذكر هنا ما ذكر من إذابته للجلطة وفائدته للإخصاب ومشاكل الطمث ولإدرار البول وأمراض الكلى والكبد وسائر أعضاء الجهاز الهضمي ولسرطان الفم والكوليرا وللرعشة ولاسترخاء الأعصاب وعرق النسا ولتليين الطباع، وجيد للدماغ ومحرك للشهوة ومنشط للجسم وللاستسقاء وقتل ديدان الأمعاء ودفع السم، وللحمى وتقوية المعدة وللأورام ولتقوية جهاز المناعة ولمعالجة نقص المناعة المكتسبة وللنفساء ولمعالجة الإمساك والإسهال وفاتح للشهية ولإبطال السحر.

2- السعوط: وهو استنشاق جزء مطحون منه عن طريق الأنف، وهذا لأمراض الجهاز التنفسي عامة كالربو والسل ونزلات البرد والتهاب اللوز (العذرة) والتهاب الحلق والبلعوم وللسعال والحمى.

3- الطلاء (الدهان): ويحول القسط إلى دهان كالآتي: تقطع عيدان القسط قطع صغيرة ثم توضع في زيت زيتون فلسطيني لمدة 15 يومًا ثم يرفع منه ويترك ليجف لمدة بسيطة، ثم يعصر لاستخراج الزيت، وسيكون محملًا بخلاصة محتوياته وفوائده، حتى الزيت الذي نقع فيه لا يخلو أيضًا من فوائد القسط. ويتم دهن المكان المصاب بعد ذلك كأماكن الروماتيزم وآلام الظهر والمفاصل وللثعلبة والأكزيما وسائر الأمراض الجلدية.

4- التبخير: ذكر الإمامان البخاري ومسلم في صحيحهما عن عدم حداد المرأة فوق ثلاث إلا على زوجها. قول رسول الله ﷺ:" لا تمس طيبًا إلا أدنى طهرها إذا طهرت نبذة من قسط وأظفار". فبخور القسط البحري ذو رائحة هادئة طيبة ومطهرة ومعطرة للبدن أيضًا، لذا سماه الرسول ﷺ: "طيبًا"، ولا مانع أن يتبخر به الرجال والأطفال أيضًا ما دام من صنف الطيب، وقد وردت أحاديث أخرى تفيد ذلك.

5- اللدود: وهو وضع جزء مطحون منه أو شربه من أحد شقي الفم، وهذا لأمراض الجنب كالتهاب الغشاء البلوري وأمراض الرئة عامة.

6- التكميد: وهو طحنه وخلط قدر مطحون منه مع قليل من الماء والعسل (لبخة)، ثم وضعه على أماكن الحروق والجروح والبثور والدمامل وذلك ككماد، ويوضع أيضًا على أماكن الكلف فيزيله بإذن الله.

7- التنطيل: والتنطيل جاء من "النطل" وهو رش أو غسل الجسم بالماء، وإن كان هذا الماء مشوب بالقسط فإنه سيكون مفيدًا لقتل الجراثيم والبكتيريا العالقة بجسم الإنسان، وخاصة أماكن الإبطين وبين الفخذين وفروة الرأس وسائر البدن، وكذلك يستخدم كمطهر بصفة عامة.

فوائد القسط (العود) الهندي:

يستعمل كمقوٍّ ومنبه وينفع في حالة حمى الدّور، وكذا في حالة ضعف الكبد والمعدة، فهو يحبس البطن ويقوى الأعضاء الباطنة، ويطرد الريح، ويفتح السّدد، ويذهب فضل الرطوبة، ويستعمل بعد دقه وجعله ناعمًا على هيئة سعوط يفتح سدد الأنف، ويساعد على الإفرازات المتراكمة في الجيوب الأنفية، وإذا طلي به

الوجه بعد عجنه بالعسل أقلع الكلف.

وقد أمر النبي ﷺ باستخدامه لعلاج "ذات الجنب": وهو ورم جار يعرض في الغشاء المستبطن في الأضلاع. وقيل: هو التهاب غلاف الرئة، فيحدث منه سعال وحمى، ونخس في الجنب يزداد عند التنفس. وتعالج به "العُذْرَةُ ": وهي دم يهيج في حلق الإنسان يسبب الوجع، وتتأذى منه اللحمتان اللتان يسمها الأطباء "اللوزتين" في أعلى الحلق، وقيل: هي قرحة تخرج بين الأنف والحلق، والنساء تسميها نبات الأذن، يعالجنها بالأصابع لترتفع إلى مكانها.

وهو مفيد للبشرة، فهو يعمل على توحيد لون البشرة، فعند طحن القسط الهندي ومزجه بالماء أو العسل ويدهن به الوجه؛ فهو يعالج البثور وحب الشباب وآثارها. يزيل الدمامل التي تظهر على الوجه، والتخلّص من الحروق والجروح، ويمنع التهاب البشرة وحافظ على نعومتها. يعالج الكلف والبقع الداكنة بعد خلطه مع مطحون الحبة السوداء، ويعالج الهالات السوداء التي تظهر تحت العينين بوضع المزيج لمدّة نصف ساعة تحت العينين ويكرر العلاج لحين زوال اسوداد المنطقة، ويعمل على تفتيح منطقتي الأكواع والقدمين، وينصح بدهن كامل الجسم للتخلص من الخلايا الميتة والجراثيم والبكتيريا التي تحتويها بشرة الجسم. يستعمل شرابه لمنع الصداع المزمن، ولحالات ضيق التنفس، ويعالج الربو، وآلام المعدة، ويقوّي القلب والكبد. يعالج الشلل النصفيّ "الفالج"، وأوجاع المفاصل والوركين، ويفيد في حالات استرخاء الأعصاب.

فوائد القِسط البحري يستعمل كمدرّ جيّد للبول والطمث، فهو جيد في حالات تعسر الدورة الشهرية وعدم انتظامها. يوصف في علاج نزلات البرد والزكام، ويعالج ويفتت حصى الكلى والمثانة، فهو مفيد في علاج وجع وآلام المعدة. يحارب الكلف والنمش، ومرض الثعلبة الجلدي الذي يصيب فروة الرأس.

العلاج بماء زمزم:

1- أخرج الترمذي بسند صحيح عن هشام بن عروة عن أبيه عن عائشة-رضي الله عنها-:" أنها كانت تحمل من ماء زمزم، وتخبر أن رسول الله ﷺ كان يحمل ماء زمزم في الأوادي والقِرب، وكان يصب على المرضي ويسقيهم ". (السلسلة الصحيحة:883)

2- وأخرج الإمام مسلم أن النبي ﷺ قال في ماء زمزم:" إنها مباركةٌ إنها طعامُ طعمٍ [وشفاء سقمٍ] ".

وما بين المعكوفتين عند البزار والبيهقي والطبراني بسند صحيح.

3- وأخرج ابن حبان والطبراني في المعجم الكبير عن ابن عباس -رضي الله عنهما- قال: قال رسول الله ﷺ:" خير ماءٍ على وجه الأرض ماء زمزم، فيه طعامٌ من الطُّعْمِ وشفاءٌ من السُّقْمِ".(صحيح الجامع:3322)

وفي لفظ آخر عند البزار عن أبي ذر أن النبي ﷺ قال:" زمزم طعامُ طعمٍ، وشفاء سقمٍ ". (صحيح الجامع:3572)

4- وأخرج ابن ماجه وأحمد بسند حسن عن جابر ﷺ أن رسول الله ﷺ قال:" ماء زمزم لما شرب له فإذا شربت ماء زمزم تستشفي به شفاك الله، وإن شربته يشبعك أشبعك الله وإن شربته لقطع ظمأك قطعه

الله، وإن شربته مستعيذًا أعاذك الله.

لذا جاء في الحديث الصحيح الذي أخرجه الدارقطني بسند حسن أن النبي ﷺ قال:" ماء زمزم لما شرب له، إن شربته تستشفي شفاك الله، وإن شربته يشبعك أشبعك الله، وإن شربته يقطع ظمأك قطعه الله، وهي هَزَمَةُ جبرائيل عليه السلام وسقيا الله إسماعيل عليه السلام".

لذا كان ابن عباس – رضي الله عنهما– إذا شرب زمزم قال:" اللهم إني أسألك علمًا نافعًا، ورزقًا واسعًا، وشفاء من كل داء ". (أخرجه الحاكم)

يقول ابن القيم –رحمه الله– كما في زاد المعاد:393/4":" وقد جربت أنا وغيري في الاستشفاء بماء زمزم أمورًا عجيبة واستشفيت به من عدة أمراض فبرأت بإذن الله ".

وقفة:

جاء في كتاب العائدون إلى الله لمحمد بن عبد العزيز المسند ص 93–97 قصة ملخصها:

أن امرأة مغربية تدعى "ليلى الحلو" أصيبت بالسرطان، وفي وقت كانت فيه غافلة عن الله تعالى، فكرت في الهروب لكن إلى أين؟ فالمرض معها أينما ذهبت، فكرت في الانتحار لكنها لم تقدم على ذلك، ليس خوفًا من الله لكن ألمًا على فراق الزوج والأولاد، ووصلت إلى بلجيكا مع الزوج طلبًا للعلاج، ولكن الأطباء قالوا للزوج: لابد من إزالة الثدي واستعمال الكيماوي، وسيؤدي ذلك إلى سقوط شعر الرأس والرموش والحاجبين ويسقط الأظافر والأسنان، فرفضت ليلى العلاج ورجعت إلى بلدها المغرب، وبعد ستة أشهر ازدادت الآلام ونقص الوزن وتغير اللون، ونصح الأطباء زوجها بالذهاب إلى بلجيكا مرة أخرى، ففعل، وكانت هناك المفاجأة!! حيث أخبره الأطباء أن الورم انتشر حتى وصل إلى الرئتين، ونصحه الأطباء أن يأخذ زوجته ويرجع إلى بلده حتى تموت هناك، لكن بدلًا من الذهاب إلى بلد المغرب ذهب إلى فرنسا لاستئصال الثدي واستخدام الكيماوي بعدما كان هناك رفض شديد لهذا، لكن لم يفلح الزوج في إدخال زوجته المستشفى، وهنا انقطعت السبل وفشلت الحيل، لكن قد يبتلى العبد ببلاء هو عن عافيته، حيث انقطع الرجاء في الخلق فلم يبق إلا الإقبال على الخالق وحده فيقبل العبد على الله تعالى بالتوبة والأوبة. وهذا ما كان من الزوجين حيث قرر الزوج الذهاب إلى بيت الله الحرام.

تقول الزوجة: "خرجنا من باريس ونحن نهلِّل ونكبِّر، وفرحت كثيرًا لأنني لأول مرة سأدخل بيت الله الحرام وأرى الكعبة"، فلما دخلت ورأت الكعبة بكت بكاءً شديدًا وقالت: يا رب! لقد استعصى علاجي على الأطباء، وأنت منك الداء ومنك الدواء، وقد أغلقت في وجهي جميع الأبواب وليس لي إلا بابك فلا تغلقه في وجهي، ثم طافت حول البيت وهي تسأل الله كثيرًا، وطلبت من زوجها أن يسمح لها بالبقاء في الحرم وعدم الرجوع إلى الفندق، فقد شعرت براحة عجيبة ولذة حرمت منها كثيرًا فأذن لها الزوج. فجلست تذكر

الله وتدعوه وهي تبكي، وكان بجوارها بعض الأخوات المصريات والتركيات فلما سألوها عن سبب بكائها؟ أخبرتهم عن سبب ذلك أنها كانت في غفلة عن الله، والحمد لله أن رجعت إليه قبل أن يقبضها وهي عاصية ثم أخبرتهم بمرضها. فأشارت إليها الأخوات أن تشرب من ماء زمزم كثيرًا وتتضلع منه، فالنبي ﷺ أخبر وهو الصادق فقال: "ماء زمزم لما شرب له" وأشرن عليها أنك إن شربتيه بنية الشفاء شفاك الله، فأخبرتهن:" أن هناك كويرات وأورام بدأت تنتشر في جسدي وهذه علامة على انتشار المرض"، لكن أخذت بنصيحتهن وشربت وتضلعت وغسلت جسدها وفعلت هذا مرارًا وتكرارًا وهنا حدث أمرٌ عجيب. حيث ذهبت كل الكويرات وذهب الورم ولم تشعر بألم، فاندهشت في أول الأمر فأدخلت يدها في قميصها فلم تجد تلك الأورام فارتعشت، ولكن تذكرت أن الله على كل شيء قدير.

تقول الزوجة: فطلبت من إحدى رفيقاتي أن تلمس جسدي وأن تبحث عن هذه الكويرات، فصحن كلهن دون شعور: الله أكبر الله أكبر. فانطلقت لأخبر زوجي ودخلت الفندق، فلما وقفت أمامه صرخت وقلت: انظر رحمة الله، وأخبرته بما حدث، فلم يصدق ذلك وأخذ يبكي ويصيح بصوت عالٍ، ويقول: لقد أقسم لي الأطباء أنك ستموتين بعد ثلاثة أسابيع فقط، قالت: إن الآجال بيد الله تعالى ولا يعلم الغيب إلا الله، ومكثت هذه الزوجة في بيت الله أسبوعًا كاملًا، ثم زارت المسجد النبوي مع زوجها، ورجعا إلى فرنسا وهناك حار الأطباء وصاروا يسألونها أنت فلانة؟ فقالت: نعم.

قالوا: إن حالتك غريبة وإن الأورام قد زالت، فلابد من إعادة الفحص، فأعادوا الفحص مرة ثانية وثالثة ورابعة فلم يجدوا شيئًا، ثم قالت: وبعد ذلك كنت أبحث عن سيرة النبي ﷺ وعن سيرة أصحابه – رضي الله عنهم – وأبكي كثيرًا، كنت أبكي ندمًا على ما فاتني من حب الله ورسوله ﷺ وعلى تلك الأيام التي قضيتها بعيدة عن الله ﷻ. وأسأل الله أن يقبلني وأن يتوب عليّ وعلى زوجي وعلى جميع المسلمين.

التداوي من الحُمّى:

أخرج البخاري ومسلم عن ابن عمر –رضي الله عنهما– عن النبي ﷺ قال:" الحُمَّى من فيح جهنم، فأبردوها بالماء ".

وعند البخاري ومسلم عن رافع بن خديج ﷺ قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول:" إن الحمى فور من فور جهنم، فأبردوها بالماء ".

وعند الترمذي عن رافع بن خديج ﷺ عن النبي ﷺ قال:" الحمّى فورٌ من النار، فأبردوها بالماء ".

وعند البخاري عن ابن عباس–رضي الله عنهما– قال: قال رسول الله ﷺ:" إن الحمى من فيح جهنم، فأطفئوها عنكم بماء زمزم ".

وعند البخاري أيضًا عن أسماء بنت أبي بكر– رضي الله عنهما–:" أنها كانت تؤتى بالمرأة الوعكة فتدعو بالماء فتصبه في جيبها، وتقول: إن رسول الله ﷺ قال: أبردوها بالماء وإنها من فيح جهنم".

والحمى حرارة غريبة تشتعل في القلب وتنبعث منه وسط الروح والدم في الشرايين والعروق إلى جميع البدن، ومنها ما يسخن البدن كله، وقد أمرنا رسولنا الكريم ﷺ بإبرادها بالماء.

والطب الحديث يأمرنا بكمّادات الماء البارد وأنها أسرع وأفضل الطرق لمعالجة الحمى (ارتفاع درجة الحرارة) وتوضع تلك الكمادات على الجبهة والأطراف، ويُنصح أيضًا في هذه الحالات بتناول كميات كبيرة من السوائل الباردة عن طريق الفم.

التداوي بالحِـنّـــــاء:

أخرج الترمذي عن عليٍّ بن عبيد الله ﷺ عن جدته سلمى –رضي الله عنها– وكانت تخدم النبي ﷺ قالت:" ما كان يكون برسول الله ﷺ قرْحةٌ ولا نكبةٌ إلا أمرني رسول الله ﷺ أن أضع عليها الحناء ".

وأخرج الطبراني في الكبير وأحمد وفي مستدرك الحاكم عن سلمى امرأة أبي رافع – رضي الله عنها – قالت:" كان إذا اشتكى أحدٌ رأسه قال: اذهب فاحتجم. وإذا اشتكى رجله قال: اذهب فاخضبها بالحنّاء"

وفي سنن ابن ماجه بسند صحيح عن سلمة ﷺ قال:" كان رسول الله ﷺ لا يصيبه قرحةٌ ولا شوكة إلا وضع عليها الحنّاء ". (السلسلة الصحيحة:2059)

ملحوظة: خضب اليدين والرجلين بالنسبة للرجال لا يجوز إلا للضرورة كالتداوي –كما مر بنا– وذلك للحديث الذي أخرجه أبو داود بسند صحيح عن أبي هريرة ﷺ قال:" أتى النبي ﷺ بمخنث قد خضب يديه ورجليه بالحناء، فقال النبي ﷺ: ما بال هذا؟ فقيل: يا رسول الله، يتشبه بالنساء، فأمر به فنفي إلى البقيع، قالوا: يا رسول الله، ألا نقتله؟ قال: إني نهيت عن قتل المصلين ".

قال الحافظ–رحمه الله– في" فتح الباري:376/10":" وأما خضب اليدين والرجلين، فلا يجوز للرجال إلا في التداوي ". اهـ

التداوي بالإثـمد (الكـُحـل):

الإثمد: وهو حَجَرٌ أسوَدُ يَميلُ إلى الحُمْرةِ، يَكونُ في بِلادِ الحِجازِ وأجوَدُه يُؤتَى به مِن أصبَهانَ، فيقال له: الأصفهاني، يُكتحَل به فيؤدى إلى نفع العين بتقوية أعصابها، وتنقية أوساخها ويذهب القروح ويدملها. وقد قيل: إن الإثمد ينبت الهدب، ويحسن العيون، ويحبب إلى القلوب.

فقد أخرج أبو داود والترمذي وأحمد أن النبي ﷺ قال:" البسوا من ثيابكم البياض، فإنها من خير ثيابكم، وكفنوا فيها موتاكم، وإن خير أكحالكم: الإثمد يجلو البصر[1] وينبت الشعر[2]".

1– يَجْلو البصَر: أي: يُحافِظُ على العينِ ويُقوّيها ويَنفَعُها ويَزيدُ مِن إبصارِها.

2– ويُنْبِتُ الشَّعَرَ: أي: شَعرَ الجَفْنِ؛ فإنَّه يُساعِدُ على إنباتِه.

وأخرج أبو داود والحاكم في مستدركه أن النبي ﷺ قال:" عليكم بالثياب البياض يلبسها أحياؤكم، وكفنوا فيها موتاكم، وعليكم بالإثمد فإنه يجلو البصر، ويثبت الشعر".

وفي رواية أخرى عند الطبراني وابن ماجه:" خير ثيابكم البياض، فكفنوا فيها موتاكم، وألبسوها أحياءكم، وخير أكحالكم الإثمد ينبت الشعر، ويجلو البصر". (صحيح الجامع:3305)

وأخرج ابن حبان عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ–رضي الله عنهما– قال: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ:" خَيْرُ أَكَاحِلِكُمُ الْإِثْمِدُ عِنْدَ النَّوْمِ يُنْبِتُ الشَّعَرَ، وَيَجْلُو الْبَصَرَ، وَخَيْرُ ثِيَابِكُمُ الْبَيَاضُ الْبَسُوهَا وَكَفِّنُوا فِيهَا مَوْتَاكُمْ ". الحديث

وأخرج الترمذي وابن ماجه من حديث عبد الله بن عمر–رضي الله عنهما– قال: قال رسول الله ﷺ:

" عليكم بالإثمدِ عند النوم، فإنَّهُ يجلو البصرَ، ويُنبتُ الشَّعرَ ". (صحيح الجامع:4054)

وأخرج الطبراني في الكبير عن علي بن أبي طالب ﷺ أن رسول الله ﷺ قال:" عَلَيْكُم بِالإِثْمِد، فَإِنَّهُ مَنْبَتَةٌ للشَّعْرِ، مَذْهَبَةٌ للقَذَى، مَصْفَاةٌ لِلْبَصَرِ". (صحيح الجامع:4055)

وأخرج أبو داود والترمذي عن عبد الله بن عباس–رضي الله عنهما– قال: إنَّ خيرَ ما تداويتُم به اللَّدودُ[1] والسَّعوطُ[2] والحجامةُ والْمَشِيُّ[3] وخير ما اكتحلتُم به الإثمِدِ فإنه يجلو البصرَ وينبِتُ الشَّعرَ. قال: وكان رسولُ اللهِ ﷺ له مَكحُلةٌ[4] يكتحل بها عند النومِ ثلاثًا في كلِّ عَيْنٍ[5].

وفي الحديثِ: فضلُ التَّداوي باللَّدودِ، والسَّعوطِ، والحِجامةِ، والحثُّ على استِعمالِ الكُحلِ.

التداوي من لدغة الحيّة والعقرب:

والتداوي من ذات السموم عن طريق الرقية الشرعية:

فقد أخرج أبو داود والترمذي بسند صحيح عن عمران بن حصين ﷺ عن النبي ﷺ قال:" لا رقية إلا من عينٍ أو حمةٍ[1] ". (صححه الألباني في صحيح الترمذي)

1– اللَّدودُ: واللَّدُّ: دَواءٌ يُوضَعُ في جانبِ الفَمِ.

2– والسَّعُوطُ: وهو دَواءٌ يُوضَعُ في الأنفِ.

3– والمشيُ: والمرادُ به: ما يُؤكَلُ أو يُشرَبُ لإطلاقِ البطنِ، قيل: وإنَّما سُمِّي الدَّواءُ مَشيًا؛ لأنَّه يَحمِلُ شارِبَه على المشيِ والتَّردُّدِ إلى الخَلاءِ.

4– وكان رسولُ اللهِ ﷺ له مُكْحُلةٌ"، أي: الأداةُ مِثلُ القِنّينةِ والزُّجاجةِ، الَّتي يَكونُ فيها الكُحلُ.

5– يَكتَحِلُ بها عندَ النَّومِ ثلاثًا في كُلِّ عَينٍ: أي: ثَلاثَ مرَّاتٍ في اليُمْنى، وثلاثَ مرَّاتٍ في اليُسْرى.

ملحوظة: جاء في مسند الإمام أحمد عن عقبة بن عامر ﷺ قال:"كان رسول الله ﷺ إذا اكتحل اكتحل وترًا، وإذا استجمر استجمر وترًا ".

قال الألباني –رحمه الله– كما في" صحيح الجامع:805":" اكتحل وترًا: أي في العين اليمنى، وأما اليسرى فمرتين، كما جاء مفصلًا في بعض الأحاديث الصحيحة. (راجع الأحاديث الصحيحة:633).

ملحوظة: لم يرد بالحديث نفي الرقية في غيرها، بل المراد لا رقية أولى وأنفع منها في العين والحمة. (أفاده ابن القيم – رحمه الله – كما في الطب النبوي ص119)

وأخرج البخاري عن عبد الرحمن بن الأسود عن أبيه قال:" سألت عائشة – رضي الله عنها – عن الرقية من الحُمَّة قالت: رخّص النبي ﷺ الرقية من كل ذى حمةٍ ".

وأخرج الإمام مسلم عن جابر بن عبد الله–رضي الله عنهما– قال:" أرخص النبي ﷺ في رقية الحية لبنى عمرو، ثم قال: لدغت رجلًا منا عقربٌ ونحن جلوسٌ مع رسول الله ﷺ، فقال رجل: يا رسول الله أرْقى؟ قال ﷺ: من استطاع منكم أن ينفع أخاه فليفعل ".

ولعلاج اللسعة واللدغة:

أ– تقرأ فاتحة الكتاب مع جمع البزاق وتفله على اللدغة أو اللسعة.

فقد أخرج البخاري عن أبي سعيد الخدري ﷺ:" أن ناسًا من أصحاب النبي ﷺ أتوا على حي من أحياء العرب فلم يقروهم، فبينما هم كذلك إذ لُدِغَ [2]سيد أولئك، فقالوا: هل معكم من دواءٍ أو راقٍ؟ فقالوا: إنكم لم تقرونا ولا نفعل حتى تجعلوا لنا جُعلًا[3]، فجعلوا لهم قطيعًا من الشاء، فجعل يقرأ بأم القرآن [4] ويجمع بزاقه ويتفل فبرأ، فأتوا بالشاء فقالوا: لا نأخذه حتى نسأل النبي ﷺ فسألوه فضحك، وقال: وما أدراك أنها رقية؟ خذوها واضربوا لي بسهم" – وفي رواية الترمذي: "أنه قرأ الفاتحة سبع مرات".

ب– يمسح على مكان اللدغة واللسعة بماءٍ وملح، مع قراءة: {قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ}، والمعوذتين.

كما ذكر هذا عند الطبراني في المعجم الصغير بسند حسن.

الرقية الوقائية من العقرب والحية:

أخرج أبو داود وابن ماجه بسند حسن عن أبي هريرة ﷺ قال:" لدغت عقربٌ رجلًا فلم ينم ليلته فقيل للنبي ﷺ: إن فلانًا لدغته عقربٌ فلم ينم ليلته، فقال ﷺ: أما إنه لو قال حين أمسى: أعوذ بكلمات الله التامات من شرّ ما خلق، ما ضرّه لدغ عقربٍ حتى يصبح". (حسنه الألباني في صحيح سنن أبي داود)

وأخرج الإمام مسلم عن خولة بنت حكيم السّلميّة–رضي الله عنها– قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول:" من نزل منزلًا ثم قال: أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق، لم يضرَّه شيء حتى يرتحل من منزله ذلك ".

1– الحُمَّة: كل لدغة فيها سم من ذوات السموم، كلدغة الحية والعقرب وغيرهما.

2– لُدِغَ: أي لدغته عقرب كما في رواية الترمذي.

3– جُعلًا: أي أجرة، وقد أعطوهم ثلاثين شاة كما في رواية أخرى للبخاري.

4– أم القرآن: أي الفاتحة.

التداوي من القرح والجروح:

فقد أخرج البخاري ومسلم عن عائشة –رضي الله عنها–:" أن النبي ﷺ كان إذا اشتكى الإنسان الشيء منه أو كانت به قُرحةٌ أو جُرحٌ، قال النبي ﷺ بأصبعه هكذا – ووضع سفيان ابن عيينة الراوي سبّابته بالأرض، ثم رفعها – وقال: "بسم الله تربة أرضنا بريقه بعضنا يُشْفَى سقيمنا بإذن ربنا"

قال جمهور العلماء: المراد بأرضنا هنا: جملة الأرض، وقيل: أرض المدينة خاصة لبركتها.. والريقة أقل من الريق..

ومعنى الحديث: أنه يأخذ من ريق نفسه على إصبعه السبابة، ثم يضعها على التراب، فيعلق بها منه شيء، فيمسح به على الموضع الجريح أو العليل، ويقول هذا الكلام في حال المسح

(انظر شرح الترمذي على صحيح مسلم:184/14، وفتح الباري:208/10، وزاد المعاد:186/4).

ويكون التداوي أيضًا بالرقية:

فقد أخرج الإمام مسلم عن أنس بن مالك ﷺ قال:" رخَّص رسول الله ﷺ في الرقية من العين والحُمَّة والنّملة[1]".

وأخرج أبو داود والحاكم وابن أبي شيبة عن الشفاء ابنة عبد الله قالت:" دخل علينا رسول الله ﷺ وأنا قاعدة عند حفصة بنت عمر، فقال لي: ما تمنعك أن تعلمي هذه رقية النملة كما علمتيها الكتابة ".

(صححه الألباني في سنن أبي داود)

الحمية من الجـــذام:

الجذام: هو علة رديئة تحدث من انتشار المرة السوداء في البدن كله، فتفسد مزاج الأعضاء، وربما أفسد في آخر إيصالها حتى يتآكل، وسمي بذلك لتجذم الأصابع وتقطعها.

والوقاية والحمية من هذا المرض هو عدم الاقتراب من المجذوم والفرار منه.

فقد أخرج البخاري من حديث أبي هريرة أن النبي ﷺ قال:" لا عَدوى[2]، ولا طيَرَةَ[3]، ولا صفرَ[1]، ولا هامَّة[2]، وفِر من المجذوم كما تفر من الأسد ".

---

1. النملة: قروح تخرج من الجنبين، وهو داء معروف، وسمي نملة؛ لأن صاحبها يحس في مكانه كأن نملة تدب عليه وتعضّه. (الطب النبوي لابن القيم ص249، النهاية لابن الأثير)

2– لا عَدْوَى: وهذا نَفْيٌ لِما كانوا يَعتَقِدونه مِن مُجاوَزةِ العِلَّة مِن صاحِبِها إلى غَيرِه، وأنَّها تُؤثِّرُ بطبْعِها، فأعلَمَهمُ النَّبيُّ ﷺ أنَّ الأمرَ ليس كذلك، وإنَّما اللهُ عزَّ وجلَّ هو الذي يُقدِّرُ المرَضَ ويُنزِلُ الدَّاءَ.

3– الطيرة: التشاؤم.

وعند البخاري من حديث أبي هريرة ﷺ أن النبي ﷺ قال:" لا توردوا الممرض على المصح ".

الحمية من الأمراض والوقاية منها:

وذلك عن طريق تغطية الأواني وعدم تركها مكشوفة:

فقد أخرج الإمام مسلم في صحيحه من حديث جابر ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ:" غَطُّوا الإناءَ، وأَوْكُوا السِّقاءَ[3]؛ فإنَّ في السَّنَةِ لَيْلَةً يَنْزِلُ فيها وَباءٌ، لا يَمُرُّ بإناءٍ ليسَ عليه غِطاءٌ، أوْ سِقاءٍ ليسَ عليه وِكاءٌ؛ إلَّا نَزَلَ فيه مِن ذلكَ الوَباءِ. وفي رِوايةٍ:" فإنَّ في السَّنَةِ يَوْمًا يَنْزِلُ فيه وَباءٌ ".

التداوي من عرق النّسَا:

قال ابن الأثير–رحمه الله–:" وعِرْقُ النَّسَا: هو عِرْق يَخْرج مِنَ الوَرِك فيَسْتَبْطِن الفَخذ ". (النهاية:5/ 51)

ويقال: العصب الوركي، ويحدث نتيجة للفتق، أو الانفصال الغضروفي في العمود الفقري، أو الالتهاب الروماتيزمي للمفصل.

أعراضه: قال ابن القيم–رحمه الله–:" وَجَعٌ يَبْتَدِئُ مِنْ مَفْصِلِ الْوَرِكِ وَيَنْزِلُ مِنْ خَلْفٍ عَلَى الْفَخِذِ، وَرُبَّمَا عَلَى الْكَعْبِ، وَكُلَّمَا طَالَتْ مُدَّتُهُ زَادَ نُزُولُهُ، وَتَهْزُلُ مَعَهُ الرِّجْلُ وَالْفَخِذُ (زاد المعاد:4/ 66).

وقد أمر النبي ﷺ من أصيب بهذا المرض بألية الشاة الأعرابية؛ لأن مرعاها أعشاب برية حارة كالشيح والقيصوم وغيرها مما تتغذى عليه الحيوانات.

1– أخرج الحاكم في المستدرك أن النبي ﷺ قال فِي عِرْقِ النَّسَا:" يَأْخُذُ أَلْيَةَ كَبْشٍ عَرَبِيٍّ لَيْسَتْ بِأَعْظَمِهَا، وَلَا أَصْغَرِهَا، فَيَتَقَطَّعُهَا صِغَارًا، ثُمَّ يُذِيبُهَا، فَيُجِيدُ إِذَابَتَهَا، وَيَجْعَلُهَا ثَلَاثَةَ أَجْزَاءٍ، فَيَشْرَبُ كُلَّ يَوْمٍ جُزْءًا عَلَى رِيقِ النَّفْسِ ".

قَالَ أَنَسُ بْنُ سِيرِينَ –الراوي عن أنس–:" فَلَقَدْ أَمَرْتُ بِذَلِكَ نَاسًا– ذَكَرَ عَدَدًا كَثِيرًا– كُلُّهُمْ يَبْرَأُ بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى ".

1– ولا صَفَرَ: وهو الشَّهرُ المَعروفُ، كانوا يَتشاءَمون به، وهو شَهرٌ مِن شُهورِ اللهِ، يقَعُ فيه الخَيرُ والشَّرُّ، ولا شَيءَ يقَعُ إلَّا بقَدَرِ اللهِ. وأيضًا كانَ العربُ يُؤخِّرونَ تَحريمَ شَهرِ المحرَّمِ، ويَجعلونَهُ في شَهرِ صَفَرَ، فيُبدِلونَ الأشهُرَ الحرُمَ، فثبَّتَ الإسلامُ الأشهُرَ الحرُمَ على حَقيقتِها، ومنعَ النَّسيءَ.

2– ولا هامَةَ: وهي اسمٌ لطائرٍ يَطيرُ باللَّيلِ كانوا يَتشاءمونَ بِهِ، وكانوا يَعتقِدونَ أنَّ رُوحَ القَتيلِ إذا لم يُؤخَذْ بثأرِهِ صارتْ طائرًا يقولُ: «اسْقوني اسْقوني»، حتى يُثأرَ له فيَطيرَ، وقيلَ: هي البُومةُ، قالوا: إذا سَقَطَت على دارِ أحدِهم وَقَعَت فيها مُصيبةٌ، وهذا مِنَ المُعتقَداتِ الجاهليَّةِ التي أبطَلَها الإسلامُ.

3– وَأَوْكُوا السِّقَاءَ: من الإيكاء، وهو: الشَّدُّ والرَّبْطُ، والوِكاءُ: هو ما يُشَدُّ بِهِ فَمُ القِرْبةِ، والمرادُ بالسِّقاءِ: ما يُوضَعُ فيهِ الماءُ أو اللَّبنُ ونحوُ ذَلِكَ.

2- وأخرج ابن ماجه عن أَنَس بْن مَالِكٍ قال: سَمِعْتُ رَسُول اللَّهِ ﷺ يَقُولُ:" شِفَاءُ عِرْقِ النَّسَا، أَلْيَةُ شَاةٍ أَعْرَابِيَّةٍ: تُذَابُ، ثُمَّ تُجَزَّأُ ثَلَاثَةَ أَجْزَاءٍ، ثُمَّ يُشْرَبُ عَلَى الرِّيقِ، فِي كُلِّ يَوْمٍ جُزْءٌ ". (صحيح ابن ماجه: 2788)

3- وأخرجه الإمام أحمد وابن ماجه والحاكم عن أنس بن مالك ﷺ عن رسول الله ﷺ:" أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ يَصِفُ مِنْ عِرْقِ النَّسَا: أَلْيَةَ كَبْشٍ عَرَبِيٍّ أَسْوَدَ، لَيْسَ بِالْعَظِيمِ وَلَا بِالصَّغِيرِ، يُجَزَّأُ ثَلَاثَةَ أَجْزَاءٍ، فَيُذَابُ، فَيُشْرَبُ كُلَّ يَوْمٍ جُزْءٌ ".

التداوي بالعجوة والكمأة:

أولًا: العلاج بالعجوة:

العجوة نوع من تمر المدينة يضرب إلى سواد، ويعمل على تقوية العضلات المعوية، ومهدئ للأعصاب، وملين للطبع، وأكله على الريق يقتل الدود في البطن، ومنقوعه مدر للبول، وكذا التمر مقو للكبد.

وصدق النبي ﷺ حيث قال كما في صحيح مسلم وعند أحمد في مسنده:" إن في العجوة العالية شفاء" وتنفع العجوة كذلك لمن أصيب بالسم أو السحر.

فقد أخرج البخاري ومسلم أن النبي ﷺ قال:" من تصبّح كلّ يوم سبع تمراتٍ عجوة، لم يضره في ذلك اليوم سمٌّ ولا سحرٌ ".

تنبيه: خير التمر هو البَرْنِيّ.

فقد أخرج البيهقي في الشعب عن بريدة بن الحصيب أن النبي ﷺ قال:" خير تمراتكم البرني، يخرج الداء ولا داء فيه ". (الصحيحة: 1844)

وأخرج الإمام مسلم عن عائشة – رضي الله عنها – أن رسول الله ﷺ قال:" إن في عجوة العالية[1] شفاءً، أو إنها ترياقٌ أول البكْرَة [2]".

قال الإمام النووي–رحمه الله–:" في هذه الأحاديث فضيلة تمر المدينة وعجوتها ".

1- العالية: ما كان من الحوائط والقرى والعمارات من جهة المدينة العليا مما يلي نجد، والسافلة من الجهة الأخرى مما يلي تهامة، قال القاضي: وأدنى العالية ثلاثة أميال، وأبعدها ثمانية من المدينة، والعجوة نوع جيد من التمر.

2- أوّل البكرة: هو بمعنى من تصبح.

ثانيًا: العلاج بالكمأة:

أخرج الترمذي بسند صحيح عن أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ:" العجوة من الجَنَّة وفيها شفاءٌ من السُّم، والكمأة[1]من المنّ[2]وماؤها شفاءٌ للعين [3]".

قال الإمام النووي –رحمه الله–:" وقد رأيت أنا وغيري في زمننا من كان عمى وذهب بصره حقيقة فكحل عينه بماء الكمأة مجردًا، فشفي وعاد إليه بصره، وهو الشيخ العدل الأمين الكمال بن عبد الله الدمشقي صاحب صلاح ورواية للحديث وكان استعماله لماء الكمأة اعتقادًا في الحديث وتبركًا به.....". والله أعلم.

التداوي بالأترج:

الأترج: شجر ناعم الأغصان والورق والثمر، وثمره كالليمون الكبار وكالبرتقال، وهو ذهبي اللون، وهو يجمع بين طيب الرائحة والطعم.

كما قال عنه النبي ﷺ في صحيح البخاري ومسلم:" مثل المؤمن كمثل الأترجة طعمها طيب وريحها طيب ".

فرائحة الأترج تصلح الوباء وفساد الهواء، وقشره يعمل منه معجون الأترج، الذي ينفع القولنج ويقوى الشهوة.

أما الثمرة فيعمل منها شراب الحماض الذي ينفع المعدة الحارة، ويقوى القلب ويفرحه، ويشهي الطعام ويسكن العطش، ويقطع الإسهال، والخفقان ويزيل الغم، وأما الحمض فيزيل الكلف من الوجه وينفع العصب والصدر.

1– الكمأة: نوع من الدّرينيات والجذور التي لا ورق لها ولا ساق تخرج في الأرض بدون زرع، وتكثر أيام الخصب وكثرة المطر والرعد، وقيل: هوائيات يقال له أيضًا: شحم الأرض ويوجد في الربيع تحت الأرض وهو أصل مستدير كالقلقاس، لا ساق له ولا عرق، لونه يميل إلى الغبرة، وهو من النوادر..

2– المنّ: قيل من جنس المن الذي نزل على موسى عليه السلام وقومه، وقيل هو ما امتن الله به على عباده بدون علاج فهو شبيه به، وكونها من المن لأنها تخرج بلا مؤونة ولا كلفة كما أن المن كذلك وقيل: لأنها من الحلال المحض الذي ليس في اكتسابه شبهة.

3– شفاء للعين: هذا من طبّه ﷺ ونحن نؤمن بذلك إيمان اليقين، ولكن ينبغي الرجوع في ذلك إلى ذوى الاختصاص من أهل الطب.

التـــداوي بالصـــبـــر:

أخرج الإمام مسلم وغيره عن عثمان بن عفانﷺ:" أن النبي ﷺ قال لرجل يشتكى عينيه وهو محرم: ضمدها[1] بالصبر[2]".

العـــلاج بالسّعُـــوط:

والسعوط: ما يجعل في الأنف مما يتداوى به.

أخرج البخاري ومسلم عن ابن عباس –رضي الله عنهما–:" أن النبي ﷺ احتجم وأعطى الحجام أجره، واستعط [3] ".

وجاء في فضل التداوي بالسَّعوط:

ما أخرجه الترمذي عن ابن عباس –رضي الله عنهما– أن النبي ﷺ قال:" إن خير ما تداويتم به السّعوط ".

(ضعيف، ضعفه الألباني في المشكاة)

وفي رواية أخرى عند الترمذي بسند صحيح:" إن خير ما تداويتم به السّعوط واللّدود والحجامة والمشي ".

العـــلاج بالسّنـــا:

وأخرج ابن ماجه بسند صحيح عن إبراهيم بن أبي عبلة ﷺ قال:" سمعت أبا أُبَيّ بن أمّ حَرَام ﷺ يقول: سمعت رسول الله ﷺ يقول: عليكم بالسّنا والسّنوت، فإن فيهما شفاءً من كل داء إلا السّام. قيل: يا رسول الله، وما السام؟ قال: الموت". (صحيح ابن ماجه: 2784)

. السَّنا والسنوت: السل أو الرب أو الكمون أو التمر أو الرازبانج أو الشبت، وكل منهم نفعه عظيم ظاهر.

وقيل السّنا: نبات معروف من الأدوية له حمل إذا يبس وحركته الريح سمعت له زجلًا، الواحدة سناة، وقيل: هوئيات كأنه الحناء حبه مفرطح.

وقيل السَّنُوت: العسل، وقال ابن أبي عبلة: السَّنُوت: الشبت.

وقال آخرون: بل هو العسل الذي يكون في رقاق السمن.

1– ضمدها: الضماد هو العصابة، وهي التي تشد على الجرح.

2. الصبر: نبت مر، يحصد ويعصر، ويترك حتى يجف، وأجود ما يجلب من ساحل اليمن، يدفع ضرر الأدوية إذا خلط معها، وينفع في ورم الجفن ويفتح سدد الكبد، وينفع في الصداع إذا طلي على الجبهة والصداغ ومعه دهن الورد، ويستخرج من أوراق بعض أنواعه مادة جلوكوسيد يطلق عليها اسم صبارين، وهي تستعمل طبيًا كمسهل إذ تدخل في تركيب معظم الحبوب المسهلة.

3 . أستعط: أي استعمل السعوط وهو أن يستلقي على ظهره، ويجعل بين كتفيه ما يرفعهما لينحدر رأسه، ويقطر في أنفه ماء أو دهنًا فيه دواء مفرد أو مركب؛ ليتمكن بذلك من الوصول إلى دماغه لاستخراج ما فيه من الداء بالعطاس.

والشبت: نبات كالشمرة يقال له رز الدجاج.

ملحوظة:

هذا النبات مأمون الغائلة ويزرع في مكة المكرمة وبعض الأماكن الأخرى، وأفضله الذي يزرع بمكة المكرمة؛ ولذلك اختاره الأطباء قديمًا وحديثًا ويسمى "سنامكي" ويحضر منه الأدوية الحديثة مثل: **Pursenid** حبوب وشراب، **Sennakot** وغيرهما.

وأخرج الحاكم عن عبد الله بن أم حرام قال: قال رسول الله ﷺ:"عليكم بالسَّنا والسَّنُوت، فإن فيهما شفاء من كل داء، إلا السام وهو الموت ". (صحيح الجامع:4067)

وفي رواية أخرى عند الحاكم أيضًا من حديث أسماء – رضي الله عنها–:" أن رسول الله ﷺ دخل عليها ذات يوم وعندها شبرم[1] تدقه فقال: ما تصنعين بهذا؟ فقالت: يشربه فلان، فقال: لو أن شيئًا ينفع من الموت نفع السَّنا ". (قال الحاكم: صحيح الإسناد ولم يخرجاه وله شاهد من حديث البصريين عن أسماء)

وفي لفظ آخر عند الحاكم أيضًا من حديث أسماء بنت عميسٍ–رضي الله عنها– قالت:" قال لي رسول الله ﷺ بماذا كنت تستشفين؟ قالت: بالشبرم، قال: حارٌّ حارٌّ، [قالت:] ثم استشفيتُ بالسّنا، قال: لو كان شيء يشفي من الموت كان السّنا، أو السّنا شفاءٌ من الموت ".

وفي رواية عند الترمذي بسند فيها مقال:" لو أن شيئًا كان فيه شفاءٌ من الموت لكان في السّنا ".

وأخرج الحاكم أيضًا والإمام أحمد والترمذي بسند فيه مقال عن أسماء– رضي الله عنها– عن النبي ﷺ قال:" لو أن شيئًا كان فيه شفاء من الموت لكان في السنا ". (ضعيف الجامع:4807)

وأخرج النسائي في السنن الكبرى بسند صحيح عن أنس ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ:" ثلاث فيهن شفاء من كل داء إلا السام: السَّنا والسنوت ". (صحيح الجامع:3034)

قال الإمام المناوي –رحمه الله– في شرحه لحديث أنسﷺ: السنا نبت معروف شريف مأمون الغائلة قريب الاعتدال يسهل الصفراء والسوداء ويقوى القلب، وقال: وخاصيته النفع من الوسواس السودوي ومن شقائق الأطراف وتشنج العضو وانتشار الشعر ومن القمل والصداع العتيق والجرب والحكة، وإذا طبخ في زيت وشرب نفع من أوجاع الظهر والوركين وهو يكون بمكة كثيرًا وأفضله ما يكون هناك.

وقال عند شرحه لحديث عبد الله بن أم حرام:" منافعه لا تحصى ".

---

1 . الشُّبرم: حب يشبه الحمص يطبخ ويُشرب ماؤه للتداوي، وقيل: إنه نوع من الشيح.

وقال الدكتور/ محمد البار في كتابه الاستشفاء بالسنا والسنوت كلامًا طويلًا:

نختصر منه بعض هذه الفوائد:

1- يذهب البواسير.
2- ينقي الدماغ من الصداع.
3- يفيد في حالات النقرس.
4- يفيد في حالات عرق النَّسا.
5- يفيد في حالات وجع المفاصل.
6- طارد للبلغم.
7- يستخدم لعلاج البرد والتهاب الحلق والربو.
8- يغوص في عمق المفاصل.
9- يستعمل على شكل غرغرة لأمراض الحلق.
10- يفيد في حالات الصرع.
11- يمنع سقوط الشعر ويطوِّله ويسوِّده.
12- علاج مهمٌ للإمساك.

وقال أيضًا: لا يؤثر على الجنين ولا المرضع – ويالعجب حين ذكر – أن السنا مضاد للفيروسات فهذه لا مثيل لها إلا نادرًا، وذكر أيضًا: أنه مضاد لنمو الفطريات وكذا الميكروبات، وكما تقول الموسوعة الصيدلانية **Martinhile**، فإن الأم المرضع تستطيع استعماله لأنه لا يفرز في لبنها من خلال الثدي، ويستخدم السنا في الهند كمحلول مائي مركز لتنقية الدم.

طريقـــة استعمال السنا:

بداية ينصح بمشاورة أهل الخبرة في ذلك كي يختاروا لك الطريقة المناسبة لسنك وجسمك وحالتك المرضية.

الطريقة الأولى: يدق (يطحن) من 3 جرامات إلى 10 جرامات، ويؤخذ عن طريق الفم.

الطريقة الثانية: يطبخ (يغلى) من 21 جرامًا إلى 33 جرامًا في ماء ويشرب.

الطريقة الثالثة: يطبخ من 21 جرامًا إلى 33 جرامًا في زيت ويشرب.

الطريقة الرابعة: يدق كما في الطريقة الأولى، ويضاف إليه مقدار 40 جرامًا من عسل النحل مع 40 جرامًا سمن بقر، ويلعق مرة واحدة.

تنبيهات وفـوائد وتعليقات على ما مرّ:

1- هذا الطب النبوي والعلاج الرباني من أخذه على سبيل التجربة فإنه لا يجدي معه نفعًا، فلابد أن يفعله بيقين لا يخالجه شك.

فقد أخرج البخاري ومسلم عن أبي سعيدٍ الخدري ﷺ:" أن رجلًا أتى النبي ﷺ فقال: أخي يشتكي بطنه، فقال ﷺ:" اسقه عسلًا "، ثم أتى الثانية فقال:" اسقه عسلًا "، ثم أتى الثالثة فقال:" اسقه عسلًا "، ثم أتاه فقال: فعلت فقال ﷺ:" صدق الله، وكذب بطن أخيك، اسقه عسلًا "، فسقاه فبرأ ".

فانظر أخي الحبيب.... إلى يقين النبي ﷺ في كلام الله تعالى، وهو القائل سبحانه وتعالى:

{وَأَوْحَى رَبُّكَ إِلَى النَّحْلِ أَنِ اتَّخِذِي مِنَ الْجِبَالِ بُيُوتًا وَمِنَ الشَّجَرِ وَمِمَّا يَعْرِشُونَ (68) ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ

فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاء لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ} (النحل:68،69)

فهل يعقل أن يقول الله تعالى – خالق الخلق العليم بهم –: {أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ} (الملك:14)

يقول في العسل: {فِيهِ شِفَاء لِلنَّاسِ} (النحل:69) ويأتي أحدهم ويقول: إنه لم يُجْدِ.

ولذلك قال النبي ﷺ لهذا الرجل:" صدق الله وكذب بطن أخيك " فهذا المريض لم ينتفع بالدواء الذي وصفه رسول الله ﷺ له إلا بعد أن أيقن بصدق الله – سبحانه وتعالى – وكذّب بطنه.

فكأن رسول الله ﷺ وصف له دواءين: أولهما: روحي، وهو اليقين بصدق الله ورسوله.

وثانيهما: مادي وهو العسل فمن أغفل أحدهما دام مرضه واستحال شفاؤه.

قال الإمام النووي –رحمه الله– كما في الطب النبوي ص:32:" ولا ينكر عدم انتفاع كثير من المرضى بطب النبوة، فإنه إنما ينتفع به من تلقاه بالقبول واعتقاد الشفاء به وكمال التلقي له بالإيمان والإذعان فهذا القرآن الذي هو شفاء لما في الصدور إن لم يتلق هذا التلقي لم يحصل به شفاء الصدور من أدوائها، بل لا يزيد المنافقين إلا رجسًا ومرضًا إلى مرضهم ". اهـ.

وصدق الإمام النووي–رحمه الله–: فهناك العديد من الناس ممن يتداوى بالطب النبوي فلا تجدي معه ولا يتم الشفاء لأنه فعل هذا الأمر على سبيل التجربة ولم يفعله بيقين.

2– تكرار العلاج النبوي سواء كان ذِكْرًا أو دعاءً أو دواءً يكون أنجح وأبلغ، كتكرار الدواء الطبيعي، لاستقصاء واستخراج المادة الضارة بالجسم، ومع الصبر والاستسلام بقضاء الله والأخذ بأسباب الشفاء بإذن الله تعالى.

3– في الآيات والأذكار والدعوات والتعوذات التي مرت بنا والتي يستشفى بها ويرقى بها هي في نفسها نافعة شافية، ولكن تستدعي قبول المريض – كما مر بنا – للعلاج وكذلك قوة الفاعل وتأثيره، فمتى تخلف الشفاء كان لضعف أو عدم قبول أحدهما، ولذلك فإن العلاج بالرقى لا يفيد إلا إذا توفر فيه أمران: الأمر الأول: من جهة المريض: يكون بقوة نفسه وصدق توجهه إلى الله تعالى، واعتقاده الجازم بأن القرآن شفاءٌ ورحمة للمؤمنين، والتعوذ الصحيح الذي قد تواطأ عليه القلب واللسان، فإن هذا نوع محاربة، والمحارب لا يتم له الانتصار على عدوه إلا بأمرين:

أ- أن يكون السلاح صحيحًا في نفسه جيدًا.

ب- أن يكون الساعد قويًّا: فمتى تخلف أحدهما لم يغن السلاح كثير طائل، فكيف إذا عُدِم الأمران جميعًا؟ يكون الإنسان خرابًا من التوحيد والتوكل والتقوى والتوجه، وهو بمثابة مَنْ لا سلاح له.

الأمر الثاني: من جهة المعالج بالقرآن أو التعوذات والرقى؛ فينبغي أن يتوافر فيه هذان الأمران أيضًا أي يكون صحيحًا وقويًّا.

لهذا كان ابن القيم -رحمه الله- يقول: الرقى بالمعوذات وغيرها من أسماء الله هو الطب الروحاني، إذا كان على لسان الأبرار من الخلق حصل الشفاء بإذن الله تعالى.

خاتمة

وبعد...

فهذا آخر ما تيسَّر جمعه في هذه الرسالة.

وأسأل الله– تعالى– أن يكتب لها القبول، وأن يتقبَّلها منّي بقبول حسن، كما أسأله سبحانه وتعالى أن ينفع بها مؤلفها وقارئها، ومَن أعان على إخراجها ونشرها.....إنه ولي ذلك والقادر عليه.

هذا وما كان فيها من صواب فمن الله وحده، وما كان من سهو أو خطأ أو نسيان فمنّي ومن الشيطان، والله ورسوله منه براء، وهذا شأن أي عمل بشري فإنه يعتريه الخطأ والصواب، فإن كان صوابًا فادعُ لي بالقبول والتوفيق، وإن كان ثم خطأ فاستغفر لي:

وإن وجدت العيب فسد الخللا جلّ من لا عيب فيه وعلا

فاللهم اجعل عملي كله صالحًا ولوجهك خالصًا، ولا تجعل لأحد فيه نصيبًا

والحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين، وصلّى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

هذا والله – تعالى– أعلى وأعلم.

سبحانك اللهم وبحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت، أستغفرك وأتوب إليك

الفهرست

تمهيد 2
نبض الرسالة 3
الأدب الأول: التداوي والأخذ بالأسباب، مع الاعتقاد أن الشفاء بيد الله وحده: 5
الأدب الثاني: لا يتداوى بشيء محرم: 7
الأدب الثالث: البحث عن المعالج الحاذق الماهر واستشارته: 9
الأدب الرابع: على المعالج أن يجتهد في تشخيص الداء تشخيصًا دقيقًا، واختيار الدواء المناسب له: ... 9
الأدب الخامس: التداوي بالطب النبوي: 10
العلاج من الإصابة بالعين 10
علاج الإصابة بالعين: 11
ثانيًا: علاج الإصابة بالعين أو الحسد بعد أن يقع: 13
1- الاغتسال: 13
2- الرقية الشرعية: 15
فائدة: الفرق بين الحسد والعين 17
علاج السحر 18
أولًا: كيفية الوقاية من السحر قبل وقوعه: 18
ومن طرق الوقاية من السحر: 18
ثانيًا: علاج السحر بعد وقوعه: 20
علاج الأمراض النفسية وضيق الصدر: 23
أولًا: القرآن: 23
ثانيًا: الأخذ بأسباب انشراح الصدر: 23
علاج الهم والحزن: 30
أولًا: الأدعية التي تدفع الهم والحزن ومنها: 30
ثانيًا: تقوي الله – عز وجل –: 31
ثالثًا: كثرة الصلاة على النبي ﷺ: 31
رابعًا: أن يعلم المحزون أن الدنيا دار امتحان وابتلاء واختبار، 31

خامسًا: التلبينة:..... 32
علاج الكرب:..... 33
الإصابة بالقلق والاكتئاب:..... 34
علاج القلق والاكتئاب 35
علاج القلق والفزع من النوم:..... 37
التداوي بألبان الإبل وأبوالها:..... 39
التداوي بألبان البقر:..... 39
التداوي بالتلبينة:..... 41
أهمية الشعير (التلبينة) في علاج كثير من الأمراض:..... 43
طريقة الاستعمال:..... 44
التداوي بالحِجامة:..... 44
التداوي بالقسط..... 47
العلاج بماء زمزم:..... 49
التداوي من الحُمَّى:..... 51
التداوي بالحِنَّاء:..... 52
التداوي بالإثمد (الكُحل):..... 52
التداوي من لدغة الحيّة والعقرب:..... 53
ولعلاج اللسعة واللدغة:..... 54
الرقية الوقائية من العقرب والحية:..... 54
التداوي من القرح والجروح:..... 55
الحمية من الجذام:..... 55
التداوي من عرق النَّسَا:..... 56
التداوي بالعجوة والكمأة:..... 57
أولًا: العلاج بالعجوة:..... 57
ثانيًا: العلاج بالكمأة:..... 58
التداوي بالأترج:..... 58

التداوي بالصبر: 59
العلاج بالسَّعُوط: 59
العلاج بالسّنا: 59
طريقة استعمال السنا: 61
تنبيهات وفوائد وتعليقات على ما مرَّ: 61
خاتمة 64
الفهرست 65