

## إحياء القيم الروحية حصن من الوباء Revival Of Spirituality To Keep Safe From The Epidemic

د. ندى بكري مساعد الزبير \*

### الملخص

هذه الدراسة تبين أهمية القيم الروحية ودورها في حفظ صحة الإنسان وحماية جسده وروحه من الأمراض، إذا أقام حياته على الدين الذي فطر الله تعالى عليه الناس، واتبع عباداته وتعاليمه كما أمره، فالعالم في ظل جائحة كورونا؛ في حاجة ملحة إلى تحقيق التوازن وانتهاج منهج الاعتدال في كل مظهر من مظاهر القيم المادية والروحية. فقد ظلت منظومة القيم الروحية حية في النفوس مستقرة في الوجدان، عند جميع الناس بمختلف أعراقهم ومعتقداتهم، إلى أن أضعفها الانفتاح على العالم وطغت عليها القيم المادية واختلطت المفاهيم والأفكار والعقائد. تكمن أهمية الدراسة في أنها تلي حاجة المسلمين للقيم الروحية في مواجهة الوباء الذي أفلق العالم وغير مسار الحياة في كافة مناحيها، فهي تذكير بما جاء في الدين الحنيف وحث النصوص القرآنية والأحاديث الشريفة عليها، في المعاملات والعبادات، وأيضا لأهمية الدور الذي تؤديه في نمو الحياة الاجتماعية والاقتصادية والأمنية بشكل إيجابي، فهي تساعد على تأمين الرقابة الذاتية، وتساهم في انضباط الفرد والمجتمع، في تحقيق المثل العليا في معاملة الناس مع الطبيعة، ومع بعضهم البعض. تتبّع الدراسة المنهج الاستقرائي في عرض النصوص وشرحها، وتكمن مشكلة الدراسة في اتساع موضوعها وترامي أطرافه ورحابة معانيه، إذ أن القيم الروحية تشمل الإسلام كله. تتكون الدراسة من ثلاثة محاور المحور الأول: مفهوم القيم الروحية وأصولها وخصائصها وطرق تقويتها. والمحور الثاني عن علاقة القيم الروحية بالصحة، وعناية الإسلام بالصحة الجسدية والروحية، والمناعة والتحصين الطبي والروحي في الإسلام. أما المحور الثالث فتناول القيم الروحية للعبادات وأثرها على الصحة، وتقوية الجانب الروحي للإنسان بممارسة العبادات بصورة صحيحة، وذكر نصوص العبادات التي تدفع البلاء وتحفظ الصحة. ثم اختتمت الدراسة بأهم ما توصلت إليه من نتائج وتوصيات، وقائمة بالمصادر والمراجع التي اعتمدت عليها.

\* جامعة الملك خالد - كلية العلوم والآداب بمحابل عسير - قسم اللغة العربية

الكلمات المفتاحية: الصحة الروحية- التحصين- العبادات- المناعة.

### Abstract

This study shows the importance of spiritual values and their role in preserving the health of a person and protecting his body and soul from diseases, if he establishes his life on the religion that God Almighty has conferred upon people, and he follows his worship and teachings as he commanded, for the world is in the shadow of the Corona pandemic; There is an urgent need to achieve balance and to adopt a method of moderation in every aspect of material and spiritual values. The system of spiritual values remained alive in the souls and settled in the conscience. For all people of different ethnicities and beliefs, until they were weakened by openness to the world, the elevation of material values and the mixing of concepts, ideas and beliefs. The importance of the study is that it meets the Muslims's need for spiritual values in the face of the epidemic that worried the world and changed the course of life in all its aspects. It helps to secure self-control, and contributes to the discipline of the individual and society, in achieving the ideals in the treatment of people with nature and with each other. The study follows the inductive approach in presenting and explaining texts. The problem of the study lies in the breadth of its topic, the wide reach of its limbs, and the broadness of its meanings, as spiritual values encompass all of Islam. The study came in three axes: The first axis: the concept of spiritual values, their origins, characteristics and methods of strengthening them. The second axis is about the relationship of spiritual values to health, Islam's concern with physical and spiritual health, immunity and medical and spiritual immunization in Islam. As for the third axis, it dealt with the spiritual values of ritual acts of worship and their impact on health, strengthening the spiritual side of the human being by practicing worship properly, and mentioned the texts of ritual acts of worship that ward off calamity and preserve health. Then the study concluded with the most important findings and recommendations, and a list of the sources and references that it relied on.

**key words:** Spiritual health - immunization - worship - immunity.

### المقدمة

أخضعت جائحة كورونا منظومة القيم بشكل عام في عالم اليوم لاختبار حقيقي على مستوى الممارسة والمسؤولية الجماعية، وكشفت ضعف الإنسانية رغم التطور المادي الذي بلغته، واتضح جليا أن ركيزة القيم- بما هي سلوك وممارسة- تبقى الوعاء الضامن للتعايش والاستقرار ومصدر قوة المجتمعات الإنسانية في مواجهتها للمحن والأزمات.

وكشف هذا الواقع الجديد بثقل انعكاساته في جميع جوانب الحياة حاجة الإنسانية جمعاء إلى قيم جامعة تمس روح الإنسان بما هو إنسان، فمستقبل الإنسانية رهين بدرجة الاعتبار الذي نعطيه للروح الإنسانية وبالاحترام المتبادل للقيم.

فقد علت وسوف تستمر علوا وارتقاء قيم الأخلاق والرحمة - النابعة من الإيمان العميق - على القيم المادية التي وقفت عاجزة تماما عن إنقاذ شعوبها بشكل صحيح، ووقف الماديون على حقيقة أمر الكون وأنه كله ملك لله تعالى، وأن القيم الروحية أهم وأبقى من القيم المادية، فالمادة مجرد سبب مطلوب منا الأخذ به، ولكن لا نعتقد فيه ولا نثق به، وإنما اعتقادنا وثقتنا بالله تعالى.

جاءت الدراسة في ثلاثة محاور: تناول المحور الأول مفهوم القيم الروحية، وأصولها وخصائصها وطرق تقويتها. المحور الثاني تحدث عن علاقة القيم الروحية بالصحة، وعناية الإسلام بها عناية متمثلة في الاهتمام بالصحة الجسدية والصحة الروحية على حد سواء، كما تحدث عن المناعة الجسدية والروحية والتحصين الطبي والروحي. أما المحور الثالث فقد تناول قيم العبادات الروحية وأثرها على الصحة، موضحا أهمية العبادات في تقوية الجانب الروحي للإنسان، والنصوص القرآنية والأحاديث النبوية التي وردت في الحث على العبادات التي تعين المسلم في دفع البلاء وحفظ الصحة.

اتبعت الدراسة المنهج الاستقرائي لإثبات صحة ما ورد عن أهمية القيم الروحية في دفع البلاء وتشكيل حصانة روحية وجسدية منيعة، إذا اتبع الإنسان فطرته السليمة في إقامة الدين على وجهه الصحيح، وسلك الدروب المنجية.

ثم اختتمت الدراسة بخاتمة وتوصيات، وقائمة بأهم المصادر والمراجع التي اعتمدت عليها.

## المحور الأول

### مفهوم القيم الروحية

إنّ كلمة قيم مشتقة من القيمة، والتي تعني الشيء الذي له قيمة فهو غالٍ وثمين، وأيضا من الاستقامة كما جاء في لسان العرب.<sup>1</sup> وتعرف القيم على أنّها مجموعة من المبادئ والمقاييس والمؤشرات، التي يتمّ من خلالها السيطرة على الأفكار والمعتقدات والاتجاهات، إضافةً للأشخاص أنفسهم وميولهم وطموحاتهم وسلوكهم، ومواقفهم سواء الفردية أو الاجتماعية، بغض النظر كانت صالحة أو سيئة.

القيم الروحية:

تُنسب القيم الروحية إلى الروح، أي إنّ محلها عالم الروح ومكوناته لا الجسد، ويمكننا القول إنّها مجموعة العقائد والتراث والمفاهيم المجتمعية والآداب، التي تظهر في سلوك الأفراد والجماعات وعلاقاتهم ببعضهم، غير القائمة على النفعيّة أو المصالح المباشرة.<sup>2</sup>

أصول القيم الروحية:

ترجع القيم الروحية إلى أساس مرجعي يتمثل في القرآن الكريم، والسنة النبوية الشريفة اللذين يعدّان أساس مصدر التشريع وأساس الدين، حيث ينظمان حياة الناس في شؤون حياتهم كافة، وتعد السنة النبوية تطبيقاً عملياً للقرآن الكريم.<sup>3</sup>

ومحل القيم الروحية من الإنسان هو باطنه المعبر عنه بالقلب والنفوس، كما في قوله تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: 28)

<sup>1</sup> ابن منظور- أبو الفضل- لسان العرب، بيروت، دار صادر، ط 1 1374هـ، 1955م، المجلد الثاني عشر، ص 499، 504 بتصرف.

<sup>2</sup> -محمد حلمي عبد الوهاب- القيم الروحية في الإسلام- الناشر: وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية- الطبعة الأولى 2012 الكويت-ص 23.

<sup>3</sup> -المرجع السابق نفسه-ص 25.

وقوله صلى الله عليه وسلم: (ألا وإن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله، وإذا فسدت فسد الجسد كله ألا وهي القلب).<sup>4</sup>

والنفس كما في قوله تعالى: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعَلْمُ مَا تُوسْوُسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ الْوَرِيدِ﴾ (ق:16)، وقوله صلى الله عليه وسلم: (إن الله تجاوز عن أمي ما حدثت به أنفسها ما لم تعمل به أو تتكلم).<sup>5</sup>

خصائص القيم الروحية:

- الاستمرار: حيث يلتزم الفرد بالقيم الروحية في كافة مواقف الحياة، إذ لا يصح أن يكون صادقاً في بعض المواقف وفي بعضها كاذب.
- الثبات: فالقيم الروحية ثابتة لا تتغير بفعل الزمان أو المكان، ولا تتغير بتبدل الأحوال والظروف، إذ إن الإنسان هو عامل المتغير في بعده أو قربه.
- الشمول: إذ إن القيم الروحية تعمل على توجيه سلوك الإنسان في كافة مجالات الحياة، حيث يشمل ذلك علاقة الإنسان بنفسه، وعلاقته بربه، وعلاقته بأسرته ومجتمعه وأصدقائه والبيئة المحيطة به.<sup>6</sup>

تقوية القيم الروحية:

تُنمى القيم الروحية وتقوى وترسخ بواسطة العبادات المختلفة الفرائض منها والنوافل الدعاء، وذكر الله عز وجل، والتمرن على فعل الخير بكافة أنواعه، وتطبيق أوامر الله سبحانه وتعالى، والعمل بتوجيهات الرسول محمد -عليه الصلاة والسلام- ومن هذه

<sup>4</sup> - البخاري، -كتاب الإيمان، باب فضل من استبرأ لدينه 1/ 28 [52]، ومسلم في كتاب البيوع، باب أخذ الحلال وترك الشبهات 3/ 1219 [1599].

<sup>5</sup> - رواه البخاري في كتاب الإيمان، باب فضل من استبرأ لدينه 1/ 28 (52)، ومسلم في كتاب المساقاة، باب أخذ الحلال وترك الشبهات 3/ 1219 (1599)

<sup>6</sup> - محمد القاسم أبو بكر حمدان -كيف تتحقق كرامة الإنسان من مقتضى الإيمان بالله- ورقة بحثية-مركز الدوحة الدولي لحوار الأديان 2009-ص5.

القيم: العطف، والمودة، والوفاء، والإخلاص، والصدق، والإحساس بالمسؤولية، ومساعدة المحتاج... الخ.

## المحور الثاني

### القيم الروحية والصحة

الروح والجسد توأم متكامل لا يصح أحدهما إلا بصحبة الآخر، كما لا تصح علاقتهما ووظائفهما في تطوير واستقرار حياة الأسرة وشخصيات الأبناء، إلا مع امتلاكهما بدرجات كافية لنقاء الروح والسريرة والصحة الجسدية والعقلية والعاطفية، لأن الإنسان مُكوّنٌ من جسد وروح: <sup>7</sup>

- فالجسد مَبْدُوهُ من الأرض: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ﴾ [المؤمنون: 12]. وغذاؤه من الأرض: الطعام، الشراب، اللباس، المسكن من الأرض. ومنتهاه إلى الأرض: حينما يموت الإنسان يتحلل الجسد إلى التراب.
  - والرُّوح مَبْدُوها مِنَ السماء: ﴿فَنَفَخْنَا فِيهِ مِنْ رُوحِنَا﴾ [التحريم: 12]، ﴿وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي﴾ [الحجر: 69]. وغذاؤها مِنَ السماء: الصلاة، الصيام، الحج، الصدقة، الذِّكْر، وكل أنواع العبادات متعلقة بالسماء. ومنتهاها إلى السماء: إذا مات العبد الصالح، صعدت الرُّوح إلى بارئها.
- فمن الضروري الموازنة بين غذاء الروح والجسد، إذا طغى غذاء الجسد على غذاء الروح - كما هو حادثٌ عند كثير من الناس اليوم- شعر الإنسان بالضيق والقلق وعدم الاستقرار، كذلك إذا طغى غذاء الروح على غذاء الجسد، ولكن السعادة والطُمأنينة والراحة النفسية، في الموازنة بينهما، حينذاك تعادل كِفَّتًا الميزان.

<sup>7</sup> -محمد زياد حمدان- صحة الأسرة الوقائية والعلاجية- الناشر: دار التربية الحديثة 2015- ص24.

أما الصحة فقد عرّفها منظمة الصحة العالمية في عام 1948م. بانها: (حالة من العافية الكاملة البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، ولسيت حال انتفاء المرض أو العجز)،<sup>8</sup> ومازال هذا المفهوم معتمداً حتى اليوم. وأوضح معجم اللغة العربية المعاصر العافية بمفهوم أوسع من الصحة: (الصحةُ التامةُ، عكسها بلاء).<sup>9</sup> ويقال: نسأل الله العَفْوَ والعافية، ويقال رزقه الله العافية، استردَّ عافيته، وما أنعم الله على عبده بنعمةٍ أوفى من العافية. القيم الروحية لها تأثير على المسلمين عموماً فتجدهم يتوجهون إلى الله في كل مصيبة تصيبهم وكل مرض يعترضهم لذلك من المهم للطبيب معرفة مدى تأثير القيم الروحية على مشاعر المريض وافكاره ومناقشتها؛ لأن الرعاية الصحية المتمحورة حول المريض تعتمد على مساهمة المريض في علاج مرضه وتشير الدراسات الحديثة كثيراً إلى التكامل بين الروح والبدن.

والصحة الروحية الجيدة تدعم صحة الجسد والعقل، إذ تعزز قدرة الإنسان على محاربة السلبيات التي يتعرض لها، وذلك من خلال بث روح التسامح والخير والثقة بالنفس. فعندما يتزود الأفراد بمجموعة من المبادئ، والقيم الأخلاقية في تسيير سلوكهم وحياتهم اليومية، يمكنهم ذلك من الشعور بالاستقرار النفسي والتوجه الذاتي الهادف في حياتهم حتى تكون مشاعر وممارسات الإيمان والصحة الروحية راسخة لا تتزعزع. بأسلوب تقوية الجانب الروحي في الإنسان عن طريق الإيمان بالله وتوحيده وعبادته، وأسلوب السيطرة على الجانب البدني في الإنسان عن طريق التحكم في الدوافع والأهواء والشهوات والانفعالات، يستطيع الإنسان أن يحقق التوازن بين الجانبين الروحي والبدني

<sup>8</sup> - منظمة الصحة العالمية- مترجم تعزيز الصحة النفسية المفاهيم البيانات المستجدة، الممارسة: التقرير المختصر-

المكتب الإقليمي للشرق الأوسط- طبعة جنيف 2004-ص 3.

<sup>9</sup> -أحمد مختار عمر- معجم العربية الحديثة- الطبعة الرابعة 1994- موقع جامعة بيروت.

في شخصيته، مما يؤدي إلى شعوره بالأمن والطمأنينة، ويحقق له الصحة النفسية والسعادة في الدنيا والآخرة.<sup>10</sup>

وقد رسم الإسلام خطوط الحياة الفاضلة للإنسان الذي يتكوّن المجتمع المثالي من أفراد، ووضع مبادئ عامة للصحة، ومما جاء من ذلك في القرآن الكريم والسنة المطهرة أنه:

• أوصد على الإنسان في هذه الحياة أبواب التبتّل والزهد، والانقطاع عن الدنيا

إلى العبادة الفردية، وأباح له التمتع بطيبات المأكّل والمشرب والملبس، وما إليها؛

﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ

آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ﴾ [الأعراف: 32].

• طالب الإنسان بالعمل، وحذّره من البطالة والكسل بل وطلب العمل والسعي

في تحصيل الرزق والمعاش حتى وقت أداء عبادة الحج: ﴿لَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَنْ

تَبْتَغُوا فَضْلاً مِنْ رَبِّكُمْ﴾ [البقرة: 198].

• قدّر أن حصول الإنسان على خير هذه الحياة بالمبادئ التي رسمها، ولا يمكن أن

يكون إلا بإعمال العقل والتفكير فيما سحّر له من مواد هذا الكون، فدعاه إلى

النظر في ملكوت السموات والأرض؛ ليُعلم وينتفع، ومن هنا نوّه القرآن بفضل

العقل، ومكانة العلم، وجعل المحافظة على العقل من الضروريات الدينية الأولى،

وحزّم تناول ما يُفسده.

• وفي سبيل الاحتفاظ بفائدة العقل، رفع من شأن العلم والعلماء؛ ﴿إِنَّمَا يَخْشَى

اللَّهُ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ﴾ [فاطر: 28]، ﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ

أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ﴾ [المجادلة: 11].

10 - فاطمة محمد علي عريف - مفهوم الصحة النفسية في القرآن الكريم والحديث الشريف - مقال في موقع الدكتوراة

فاطمة جامعة الملك عبد العزيز - ذو الحجة 1441 هـ

- قَدَّرَ الإسلام - كما هو الواقع - أن الإنسان لا يُمكن أن ينتفع بهذه المبادئ ويُلي في حياته نداءها، إلا إذا تحصَّن بالصحة، فأمر بالوقاية والعلاج؛ حتى يَسَلِّمَ جسمه، فيَسَلِّمَ عقله، وثقوى جوارحه.

### الوقاية في الإسلام:

اعتنى الإسلام بالصحة عناية فائقة، ولما كانت كل أحكامه مبنية على الواقع، ففي الواقع أنه لا علم إلا بالصحة، ولا مال إلا بالصحة، ولا عمل إلا بالصحة، ولا جهاد إلا بالصحة، والصحة رأس مال الإنسان، وأساس خيره وهنائه، ومن هنا عرض القرآن الكريم للمرض، وكان له - في تشريعه الذي يعالج به القلوب - أعظم إيجاء وأوضح إشارة إلى اتخاذ وسائل الصحة البدنية والوقاية الصحية، شرع الله الوقاية من الأمراض، فقال تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾ [البقرة: 195].

والوقاية من الأمراض في ديننا تقوم على قواعد من التحصين دينية ودينية، قال ابن القيم: (وقد اتفق الأطباء على أنه متى أمكن التداوي بالغذاء لا يُعدَّل عنه إلى الدواء).<sup>11</sup> فالعلاقة بين الطب الوقائي البدني، مرتبطة أشد ما يكون الارتباط بالطب الوقائي الروحي، وهي علاقة دائمة، ونجد أن أصول الطب التي وصل إليها الإنسان بتجاربه القديمة والحديثة، تدور حول حفظ القوة وعدم مضاعفة المرض، والحماية من المؤذيات، واستفراغ المواد الفاسدة من البدن الخ..<sup>12</sup> نجدها كذلك في القرآن الكريم وفي إرشادات النبي -صلى الله عليه وسلم - وفيها إشارات واضحة إلى كثير من الجزئيات

11 - محمد بن أبي بكر أيوب الزرعي أبو عبد الله ابن القيم الجوزية - زاد المعاد في هدي خير العباد - تحقيق: شعيب الأرنؤوط - عبد القادر الأرنؤوط - الناشر: مؤسسة الرسالة - مكتبة المنار الإسلامية - بيروت - الكويت - الطبعة الرابعة عشر، 1407 - 1986 - 5 ص 49.

12 - محمد بن إسماعيل البخاري المحقق / المترجم: محب الدين الخطيب الناشر: المكتبة السلفية - القاهرة ط 1

والأمثلة التي تتمثل هذه الأصول الطبية في العلاج والوقاية منها، ونذكر بعضها من ما جاء فيها:

- الأمر بالتداوي، والتحذير من العدوى، وجاء الأمر بعزل المرضى عن الأصحاء؛ (إذا سمعتم بالطاعون بأرضٍ، فلا تدخلوها، وإذا وقع بأرضٍ وأنتم فيها، فلا تخرجوا منها).<sup>13</sup>
- أمر بالطهارة في الوضوء للصلوات الخمس بغسل الوجه والأطراف، الأيدي والأرجل، وبمسح الأذنين، كما طلب السواك والمضمضة والاستنشاق؛ حفظاً للفم والأنف والأسنان، ومن كلامه في السواك يقول: (لولا أن أشق على أمتي، لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة).<sup>14</sup>
- حذر من ترك أواني الطعام والشراب مكشوفة: (أطفئوا المصابيح بالليل إذا رقدتم، وأغلقوا الأبواب، وأوكوا الأسيقية، وخمروا الطعام والشراب)،<sup>15</sup> وذلك حفظاً للطعام والشراب وهذا من باب الوقاية والتحفظ من الأمراض وأسبابها. وقد أثبتت الدراسات الحديثة مضار لتعرض للضوء بصورة مستمرة، فهو يسبب نوبات الصداع والإرهاق ويسبب ارتفاع ضغط الدم ويضعف جهاز المناعة.<sup>16</sup>
- أباح لمن خاف المرض، وتأخر البرء باستعمال الماء في الوضوء أو الغسل أن يتيمم، وهذا كله من قبيل الحمية عما يؤذي.

<sup>13</sup>- البخاري-الصحيح- حديث رقم(5728)

<sup>14</sup> - البخاري، أبو عبد الله بن أبي الحس- الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله (ص) -نقلا عن

موقع أهل الحديث-باب إغلاق الأبواب بالليل- حديث رقم 887.

<sup>15</sup> - المرجع السابق نفسه-حديث رقم5963.

<sup>16</sup> - هشام عبد الرحمن حسن عبد الرحمن- دراسة: إظلام المصابيح ليلا إعجاز نبوي بقي من التلوث الضوئي-موقع

إعجاز القرآن-2019-

• أباح الفطر في رمضان حتى لا تجتمع المشقة مع مجهود الصوم، فتضعف القوة، وتفقّد المناعة.

• وحرّم الخمر والخنزير، والإسراف في الأكل والشرب، وما إلى ذلك من كل ما يضرّ ويؤذي.

ولم يقف الطب الوقائي في الإسلام على الجانب البدني، بل تميّز أنه جمع معه الوقاية الروحية بحسن التوجه إلى الله، وطلب الدعاء بالوقاية والنجاة، عن عبد الله بن عمرو - رضي الله عنهما - عن النبي صلى الله عليه وسلم، أنه ذكر الصلاة يوماً، فقال: (من حافظ عليها كانت له نورا وبرهانا ونجاة يوم القيامة، ومن لم يحافظ عليها لم يكن له نور ولا برهان ولا نجاة، وكان يوم القيامة مع قارون وفرعون وهامان وأبي بن خلف). عن أبان بن عثمان - رحمه الله - عن أبيه أن رسول الله (ص) قال: «من قال حين يصبح: بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء، وهو السميع العليم - ثلاث مرات - لم تصبه في يومه فجاءة بلاء، ومن قالها حين يمسي لم تصبه فجاءة بلاء في ليلته.<sup>17</sup>

### الحصانة الروحية:

إذا كان البدن يحتاج إلى تقوية مناعته العضوية فإن الفكر أحوج إلى تقوية مناعته أو حصانته الروحية، فكما أن للجسم جهاز مناعي يحميه، ويقويه من الميكروبات الممرضة، فكذلك الفرد والمجتمع له مناعة روحية تحميه من ميكروبات الأمراض الروحية من غل وحسد وغيبة ونميمة وبهتان ورشوة وظلم وفسق وتنطع وبداءة وسرقة، وغيرها من مسببات الأمراض المجتمعية الخطيرة.

وكما توجد سموم تدمر جهاز المناعة الجسمي؛ توجد كذلك سموم تدمر جهاز المناعة الروحي، فإذا كانت علامة قوة المناعة الجسمية هي هزيمة المكروب وكل الأمراض،

<sup>17</sup> - ابن القيم الجوزية - زاد المعاد 338/2 .

والانتصار عليها، فقوة المناعة الروحية علامتها أن قيمه الروحية عندما تكون متينة وإرادته قوية، فيتكون بذلك عند الإنسان خزان من القيم التي يتعلمها ويكتسبها، ولذلك يصير عنده شيء ما يسمى في الإسلام بالنفس اللوامة، وهي مجموعة من القيم التي تنظر من أعلى إلى ما يفعل فيسأل نفسه ويراجعها، وهذه النفس اللوامة عندما تقوى تعينه على المراقبة الذاتية حتى يبق منسجما مع فطرته وتعينه أن يبصر أين يسير.<sup>18</sup>

كما أن قوة جهاز المناعة الروحي صمام أمان للجسم من حالة الخوف التي تؤدي إلى ضعف مناعة الجسم. إذن على الإنسان أن يعمل على تقوية مناعته الروحية ليحصن بها نفسه. وتقوية جهاز المناعة الروحية مهمة الأنبياء والقصد من الرسالات، ولذلك يأتي الأنبياء ليدعموا هذا الجهاز ويعالجوا ما يمكن أن يصيبه من أنواع الأمراض، يقول تعالى: ﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ۗ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾ (الروم:30). فالإنسان إذن يأتي بجهاز مناعة إلهي يحفظه مما عدته الشرائع والديانات باطلا أو ظلما أو شرا أو خبثا. وتقوى المناعة الروحية بتنمية وترسيخ القيم الروحية، وذلك عن طريق العبادات المختلفة الفرائض منها والنوافل الدعاء، وذكر الله عز وجل، والتمرن على فعل الخير بكافة أنواعه، وتطبيق أوامر الله سبحانه وتعالى، والعمل بتوجيهات الرسول محمد -عليه الصلاة والسلام، ومن هذه القيم: العطف، والمودة، والوفاء، والإخلاص، والصدق، والإحساس بالمسؤولية، ومساعدة المحتاج... الخ.

### التحصين الطبي والروحي

في الطب الوقائي للأجسام يتم إعطاء الطفل تحصينات ضد عدد من الأمراض بهدف إنشاء وتقوية المناعة الجسمانية الذاتية ضد تلك الأمراض، وتشمل تلك التحصينات

18 -رانيا محمد عزيز نظمي- النفس وحقيقتها في القرآن الكريم-مجلة مركز الخدمة للاستشارات البحثية-جامعة المنوفية كلية الآداب-فبراير 2006-ص25.

جرعات ضعيفة ومتحكم فيها من مسببات الأمراض بحيث يتعرفها الجسم، ولكن لا تسبب المرض، ويبدأ الجسم في تكوين مناعة ذاتية داخلية ضد تلك الأمراض إذا تعرض لها، وربما نتساءل: أليس من الأفضل أن ينشأ الطفل في وسط سليم خال من المرض طوال حياته، وبذلك نضمن سلامته وعزلته عن مسببات الأمراض؟، الفكرة واردة، لكنها مستحيلة التنفيذ لذا كان لا بد من التحصين لتكوين المناعة.<sup>19</sup>

أما في الطب الوقائي للأرواح والنفوس يعرض المختصون الموضوع بعكس الخطوات فيقولون: أليس من الأفضل عزل أفكار أبنائنا وغلق عيونهم عن فساد المجتمع وعن شرور الشيطان، وبذلك نضمن عدم تعرضهم لأية أمراض ومفاسد خلقية وسلوكية، ونوفر لهم محيطاً نظيفاً خالياً من الشرور؟! الفكرة أيضاً نظرية، ولكن من المستحيل تطبيقها؛ لأن التعامل مع المجتمع لا بد منه بتدخلاته ومستوياته وأخلاقياته من زملاء وأصحاب، وأقارب، وتجار، وجيران فالعلاقات الاجتماعية متشعبة، ومن غير المنطقي الحديث عن الابتعاد عن الناس.

فالمعايشة واقع مفروض وضرورة حياتية، فالمناعة النفسية والفكرية للفرد والمجتمع لا بد من تقويتها وتدريبها بتطعيمها ضد مسببات أمراض المجتمع من وقت لآخر، ولهذا قال الله سبحانه وتعالى في سورة البقرة: ﴿وَلْتَبْلُوْا نَفْسَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ (البقرة: 155). والتحصين بالعبادات والتقرب إلى الله وطلب الحماية منه يجعلنا في أمان من الأمراض، فهذه الابتلاءات التي وعد الله بها عباده هي لقاح لتدريب وتقوية المناعة النفسية والفكرية للفرد والمجتمع على تحمل الشدائد والصعاب، وجائزة التعافي نتيجة للصبر على هذا التطعيم هو الفوز برضا الله وجناته.

<sup>19</sup> -سعد بن زيد آل محمود- مقال: المناعة الروحية -موقع مداد- نشر 1428هـ

فلا بد من الأخذ بأسباب الحماية لنا ولأبنائنا لتكون لديهم ذاتية التفاعل الإيجابي والسلامة السلوكية في مواجهة الشرور والمفاسد والتعامل معها، وليس بالهروب منها والانعزال، ولا يتم ذلك إلا بتمثل القيم الروحية وتطبيقها في حياتنا بتقوى الله وحسن عبادته بإخلاص وصدق وخشوع، فهي في جوهرها ديننا وعقيدنا وفطرتنا السليمة.

### المحور الثالث

#### قيم العبادات وأثرها على الصحة

تعد القيم الروحية مصدر القيم والمبادئ التي تعطي المعنى للحياة والأمل والراحة والاطمئنان للإنسان. ويشكل الدين أهم عامل روحي في حياة الإنسان على الكرة الأرضية، فالقيم الروحية والمعتقدات والطقوس "الصلاة والدعاء..." تسهم اسهاماً متميزاً في التكيف مع المعاناة والتعامل مع المرض ومنع حدوث بعض المضاعفات النفسية والبدنية وتقبل الموت والاستسلام لمشيئة الله، وقد تؤدي إلى الشفاء والعافية. من فضل الله ورحمته أنه توجد عبادات جاءت النصوص بأنها تدفع البلاء؛ فعن أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها قالت: خسفت الشمس في عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم، فصلّى بالناس، ثم خطب الناس، فحمد الله وأثنى عليه، ثم قال: (إن الشمس والقمر آيتان من آيات الله، لا ينخسفان لموت أحدٍ ولا لحياته، فإذا رأيتم ذلك فادعوا الله، وكبروا، وصلوا، وتصدقوا).<sup>20</sup> فعلى الإنسان يحرص على أداء العبادات التي جاءت النصوص بأنها تدفع البلاء؛ ومنها:

#### • تقوى الله تعالى:

وهي عبادة مأمور بها المسلم، حيث جعلها الله تعالى سبباً للفرج بعد الشدة وكشفاً للكرب بعد الضيق، حيث قال: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا

<sup>20</sup> - البخاري-الصحيح-حديث رقم 1009.

يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴿١﴾ (الطلاق: 1-3).

فجعل الله -تعالى- دفع البلاء وكشف الهمم للأتقياء من عباده. وقال تعالى: ﴿وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾ (الأعراف: 96). ربط سبحانه وتعالى التقوى بالرزق والاستجابة السريعة للدعاء لما لها من فضل في فلاح العبد وفوزه. فمعيار المفاضلة عند الله التقوى ومكانها القلب، إن الله لا ينظر إلى صورنا ولكن ينظر إلى قلوبنا، فالقلوب هي موطن نظر الله، والإخلاص في الأعمال شرط لقبولها عند الله، وهو قيمة روحية سامية بل إن باطن الدين محكوم بالنيات قال صلى الله عليه وسلم: (إنما الأعمال بالنيات ولكل امرئ ما نوى).<sup>21</sup> فالتقوى تدفع لفعل الخيرات ونحجر عن الشر والموبقات، وتورث صاحبها الخوف من رب العالمين.

### الصلاة:

أرقي صيغ الأداء للذكر والفكر والدعاء هي الصلاة لأن الله اشترط لها شروطاً خاصة، وتؤدي على هيئة خاصة، فاجتمع للذكر والفكر والدعاء فيها ما لم يجتمع في غيرها من العبادات.<sup>22</sup> وتعد الصلاة بمثابة الخط الواصل ما بين السماء والأرض، ما بين العبد وخالقه، فالصلاة من الصلوة، وهي تربط العبد بربه، وتقوده إلى رضوانه، وتمهد له الطريق إلى العناية الربانية.<sup>23</sup>

وهي من العبادات التي تدفع البلاء، قال صلى الله عليه وسلم: (إذا رأيتم الخسوف فافزعوا إلى ذكره ودعائه) وقال أيضاً: (إذا رأيتم ذلك فصلوا وادعوا حتى يكشف ما

21 - البخاري- الصحيح- حديث رقم 5070

22 - محمد حلمي-القيم الروحية في الإسلام-ص104

23 - المصدر السابق نفسه- ص108.

بكم).<sup>24</sup> معناه: بادِرُوا بالصلاة وأسرعوا إليها؛ حتى يزولَ عنكم هذا العارضُ الذي يُخافُ كونه مُقدِّمةً عذابٍ.

والصلاة كلها منافع من التفكير في أدائها والاستعداد لها بالطهارة وغيرها من شروطها وأوقاتها، مروراً بأركانها وفرائضها وسننها، وما تقتضيه من جماعة وجمعة وصلوات في مناسبات معينة إلى غاية الفراغ منها، فكل جزئية من جزئياتها لها آثار وحكم ومنافع نفسية وصحية واجتماعية. يقول القرضاوي عن أثر الصلاة: "إنها تقوم بتغذية ذلك الجزء العلوي الإلهي في كيان الإنسان وهو المشار إليه بقوله تعالى: ﴿وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي﴾ [الحجر: 69]. (ذلك الكائن الروحي الذي يعيش بين جوانح الإنسان، لا يكفي لتغذيته علم العلماء، ولا يغديه إلا معرفة الله وحسن الصلة به، وهذه الصلوات الخمس هي وجبات الغذاء اليومي للروح).<sup>25</sup>

ينصح الأطباء النفسيون في الطب الحديث بعض المرضى بتخصيص أوقات متفرقة في اليوم للاسترخاء وذلك بعدم التفكير في أي شيء من مشاكل الحياة، وهو تعبير عما يسمى في الصلاة بالخشوع، وهو جوهر الصلاة الذي يعتبره بعض العلماء ركناً تبطل الصلاة بدونه، ومن لم يقل بطلانها يقول بنقصان الأجر بقدر نقصانه، وهو واضح في قوله تعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ \* الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾ (المؤمنون: 2).

بالإضافة إلى الخشوع دعا الإسلام المصلي لشغل العقل بالذكر والتلاوة وتدبر الآيات والدعاء مع الحضور القلبي وكل ذلك يزيد طمأنينة وسكينة قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: 28).

والسجود في الصلاة من أفضل التطبيقات التي تحت جسدك وتبث في داخلك الطاقة الايجابية، حيث هذه اللحظات هي التي يكون فيها العبد أقرب ما يكون إلى رب العباد،

<sup>24</sup> - الإمام مسلم؛ مسلم بن الحجاج بن مسلم القشيري النيسابوري، أبو الحسين-صحيح مسلم- دار طيبة 1427

- 2006-ص911

<sup>25</sup> -القرضاوي- العبادة في الإسلام-ص208

وتكمن قوة السجود في بث الطاقة الايجابية عندما يشعر الإنسان بقربه من رب العالمين، فإن هذه اللحظات تصل بالعبد إلى قمة الطاقة الإيمانية.

### التوجه إلى الله بالدعاء:

الدعاء عند الكرب يدفع البلاء، ومن القصص التي ذكرها القرآن الكريم قصة يونس عليه السلام قال الله عز وجل: ﴿وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغَاصِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ\* فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ﴾ (الأنبياء: 87- 88).، فالدعاء من أقوى الأدوية لدفع البلاء قبل نزوله، قال العلامة ابن القيم رحمه الله: "الدعاء من أنفع الأدوية، وهو عدو البلاء، يدافعه ويعالجه، ويمنع نزوله".<sup>26</sup>

ومن أدعية المصطفى -صلى الله عليه وسلم- للحفظ من الأمراض المخوفة كافة. وعن ابن العباس -رضي الله عنه- قال: قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم: (اللهم إني أسألك العفو والعافية في ديني وأهلي ومالي، اللهم استر عورتني و آمن روعاتي واحفظني من بين يدي ومن خلفي وعن شمالي ومن فوقي وأعوذ بك من أن أغتال من تحتي).<sup>27</sup>

### ملازمة الاستغفار:

الاستغفار من أهم أسباب دفع البلاء، قال سبحانه وتعالى: ﴿وَمَا كَانَ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنْتَ فِيهِمْ وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ﴾ [الأنفال: 33]. قال الشيخ السعدي رحمه الله: فهذا مانع من وقوع العذاب بهم، بعدما انعقدت أسبابه".<sup>28</sup> وقال

<sup>26</sup> - ابن القيم الجوزية، محمد بن أبي بكر أيوب الزرعي أبو عبد الله - الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي

(الداء والدواء)- دار الكتب العلمية - بيروت د.ت. - ج1-4/1.

<sup>27</sup> -المرجع السابق نفسه-ص:

<sup>28</sup> - عبد الرحمن بن ناصر السعدي- تيسير الكريم الرحمن في كلام المنان-الناشر: العبيكان 1408هـ- ص: ٣٢٠

شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله: "أما العذاب المدفوع، فهو يُعْمُ العذاب السماوي، ويعمُّ ما يكون من العباد؛ وذلك أن الجميع قد سمَّاه الله عذاباً".<sup>29</sup>

### الصدقة وتفريج الكرب:

الصدقة من أهم أسباب دفع البلاء قبل وقوعه، فعن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: "خرج رسول الله صلى الله عليه وسلم في أضحى أو فطر إلى المصلّى، فمرّ على النساء، فقال: (يا معشر النساء، تصدّقن؛ فإني أرى تكثّر أهل النار)."<sup>30</sup>

وقال العلامة ابن القيم: (للصدقة تأثيرٌ عجيب في دفع أنواع البلاء، ولو كانت من فاجر أو ظالم، بل من كافر، فإن الله تعالى يدفع بها عنه أنواعاً من البلاء، وهذا أمرٌ معلوم عند الناس، خاصتهم وعامتهم، وأهل الأرض كلّهم مُقرُّون به؛ لأنهم قد جرّبوه، وقال رحمه الله: "في الصدقة فوائدٌ ومنافع لا يحصيها إلا الله؛ فمنها أنها تقي مصارعَ السوء، وتدفع البلاء حتى إنّها لتدفع عن الظالم)."<sup>31</sup>

### التحلي بمكارم الأخلاق وجميل الصفات:

من أسباب دفع البلاء قبل وقوعه التحلي بمكارم الأخلاق وجميل الصفات؛ من الجود والكرم والإحسان للناس؛ فعن أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها: (أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يخلو بغار حراء، فيتحنّث فيه - وهو التعبّد - حتى جاءه الحقُّ وهو في غار حراء...، فرجع يرفّج فؤاده، فدخل على خديجة بنت خويلد رضي الله عنها، فقال: "زملوني زملوني!"، فزملوه حتى ذهب عنه الرّوع، فقال لخديجة وأخبرها الخبر: "لقد خشيتُ على نفسي!"، فقالت خديجة: كلاً والله ما يُخزيك الله أبداً؛ إنك لتصل الرّحم،

29 - ابن تيمية، تقي الدين أبي العباس الحراني أحمد - مجموع الفتاوي لابن تيمية من 1-21- دار الكتب العلمية 1432هـ ج9-ص: 496.

30-الإمام مسلم-ن-صحيح مسلم- دار طيبة -ج2-ص: 66.

31 - ابن القيم، أبي عبد الله محمد بن أبي بكر - الوابل الصيب ورافع الكلام الطيب-تحقيق: عبد الرحمن بن حسن بن فائد-دار عالم الفوائد للنشر والتوزيع، مكة المكرمة 1425ط1-ص 69.

وتحميل الكَلِّ، وتكسب المعدوم، وتُقري الضيف، وتعين على نواب الحق).<sup>32</sup> قال الإمام النووي رحمه الله: "قال العلماء: معنى كلام خديجة رضي الله عنها أنك لا يُصيبك مكروه؛ لِمَا جعله الله سبحانه وتعالى فيك من مكارم الأخلاق، وجميل الصفات، ومحاسن السمائل، وذكرَتْ ضروريًا من ذلك، وفي هذا أن مكارم الأخلاق وخصال الخير سببٌ للسلامة من مصارع السوء والمكاره". وقال الإمام الكرمانى رحمه الله: "وفيه أن خصال الخير سببٌ للسلامة من مصارع السوء، والمكارم سببٌ لدفع المكاره". وقال الإمام العيني رحمه الله: "فيه أن مكارم الأخلاق وخصال الخير سببٌ للسلامة من مصارع الشر والمكاره، فمن كثر خيره حسنت عاقبته، ووجي له سلامة الدين والدنيا".<sup>33</sup> وقال الشيخ عبدالعزيز بن باز رحمه الله: "صاحب الأعمال الحميدة والعظيمة لا يُجزى".

#### الكلمة الطيبة:

بيّن لنا القرآن الكريم أهمية الكلمة الطيبة وعظيم أثرها واستمرار خيرها، وبين خطورة الكلمة الخبيثة وضرورة اجتنائها، يقول تعالى: ﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِي السَّمَاءِ تُؤْتِي أُكْلَهَا كُلَّ حِينٍ بِإِذْنِ رَبِّهَا وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ. وَمَثَلُ كَلِمَةٍ خَبِيثَةٍ كَشَجَرَةٍ خَبِيثَةٍ اجْتُثَّتْ مِنْ فَوْقِ الْأَرْضِ مَا لَهَا مِنْ قَرَارٍ﴾ (إبراهيم: 24-26).

يقول ابن القيم رحمه الله: (شبه الله سبحانه الكلمة الطيبة - كلمة التوحيد - بالشجرة الطيبة؛ لأن الكلمة الطيبة روح وثمره العمل الصالح، والشجرة تنمر الثمر النافع، الكلمة الطيبة هي حياة القلب.<sup>34</sup> فلنعوّد ألسنتنا على الكلمة الطيبة التي تزيل الجفاء، وتذهب

<sup>32</sup> - صحيح البخاري حديث رقم 3.

<sup>33</sup> - بدر الدين العيني، محمود بن أحمد العيني - عمدة القارئ شرح صحيح البخاري 1-25 ج1 - دارالكتب العلمية 1439هـ - ص 114

<sup>34</sup> - ابن القيم الجوزية - التفسير القيم للإمام ابن القيم - جمعه كحمد الندوي، حققه محمد حامد الفقي - دار الكتب العلمية بيروت - د.ت - ص: 328.

البغضاء والشحناء، وتدخل إلى النفوس السرور والهناء والمحبة والمودة والوئام.<sup>35</sup> والكلمة الطيبة، هداية الله وفضله لعباده قال تعالى: ﴿ وَهُدُوا إِلَى الطَّيِّبِ مِنَ الْقَوْلِ ﴾ (الحج:24). ﴿ وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا ﴾ (البقرة:83).

#### الصبر:

ذكر ابن تيمية أن الله تعالى ذكر الصبر في أكثر من تسعين موضعاً، وقرنه بالصلاة في أكثر من خمسين موضعاً منها قوله تعالى: ﴿ وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ ۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴾ (البقرة:45)، التحلي بالصبر الجميل، والرضا بقضاء الله وقدره من أهم أسباب دفع البلاء فلا إنسان وهو في الحجر الصحي الذي فرض عليه بسبب هذا الوباء، عليه أن يتقبل كل ذلك بطواعية واختيار، وأن يتعامل مع هذا الوباء دون تسخط أو جزع، وعليه أن يرضى بقضاء الله وقدره، قال تعالى: ﴿ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴾ (الشرح:5). وقال تعالى: ﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴾ (البقرة:155).

#### الذكر:

قال تعالى: ﴿ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ﴾ [العنكبوت: 45]. وقال تعالى: ﴿ فَادْكُرُونِي أَدْكُرْكُمْ ﴾ [البقرة: 152]. وقال سبحانه: ﴿ فَلَوْلَا أَنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُسَبِّحِينَ \* لَلَبِثَ فِي بَطْنِهِ إِلَى يَوْمِ يُبْعَثُونَ ﴾ [الصفافات: 143 - 144]. ما شرع الله لعباده من صلاة وصيام وحج، وغير ذلك من الطاعات إلا لإقامة ذكر الله،<sup>36</sup> ولهذا ثبت في الحديث: (ن رسول الله صلى الله عليه وسلم أن رجلاً سأله فقل: أي الجهاد أعظم أجراً؟ قال:

<sup>35</sup> -المصدر السابق نفسه ص:329.

<sup>36</sup> -عبد الرزاق بن عبد المحسن البدر-فوائد الذكر وثمراته-سلسلة الفضائل-دار الفضيلة-د.ت- ص5.

أكثرهم لله تبارك وتعالى ذكراً).<sup>37</sup> وألفت الكتب الجوامع لفوائد الذكر وقد أحصاها بعضهم أكثر من مائة فائدة.

### حسن الظن بالله:

هو توقُّع الجميل من الله تعالى، وحسن الظن من حسن العبادة. فعن أبي هريرة رضي الله عنه، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «إن حسن الظن بالله تعالى من حسن العبادة»<sup>38</sup>

ثانياً: أنك لن تحقق هدفك إلا إذا كان اعتقادك إيجابياً ولن يكون اعتقادك إيجابياً إلا بحسن الظن بالله تعالى .. من أحسن ظنه بالله آتاه الله إياه. عن أبي هريرة رضي الله عنه أنه قال: قال النبي صلى الله عليه وسلم: «يقول الله تعالى: وفي المسند عنه رضي الله عنه، عن النبي صلى الله عليه وسلم: إن الله عز وجل قال: (أنا عند ظن عبدي بي، إن ظن بي خيراً فله، وإن ظن شراً فله) والمعنى: "أعامله على حسب ظنه بي، وأفعل به ما يتوقعه مني من خير أو شر".

### الأعمال الصالحة:

الأعمال الصالحة كافة تدفع البلاء، قال تعالى: ﴿إِنَّا اللَّهُ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ﴾ (النحل:128). وقال صلى الله عليه وسلم: (صنائع المعروف تقي مصارع السوء والآفات والمهلكات، وأهل المعروف في الدنيا هم أهل المعروف في الآخرة).<sup>39</sup> فقد ذكر النبي صلى الله عليه وسلم قصة الثلاثة الذين أطبقت عليهم الصخرة بالغار، فتوسلوا إلى الله تعالى بصالح أعمالهم، وذكر الأول قصة بره بوالديه، والثاني ذكر عفته عن ابنة

<sup>37</sup> - ابن حنبل، أحمد- المسند - حققه محمد عبد القادر عطا - دار الكتب العلمية بيروت 008- حديث رقم 15379.

<sup>38</sup> - الألباني، محمد ناصر الدين- صحيح وضعيف الجامع الصغير- برنامج منظومة التحقيقات الحديثية - المجاني - من إنتاج مركز نور الإسلام لأبحاث القرآن والسنة بالإسكندرية د.ت- حديث رقم 3793

<sup>39</sup> - الألباني- صحيح وضعيف الجامع الصغير - حديث رقم 3791

عمه بعد أن تمكن منها، والثالث توصل بأمانته وتنميته مالا لأجير، فانفجرت الصخرة، وخرجوا يمشون.<sup>40</sup>

من الأعمال الصالحة: حفظ القرآن الكريم، الإحسان، إفشاء السلام، عيادة المريض، الإحسان إلى الجار والصبر على أذاه، إماطة الأذى عن الطريق، جبر الخواطر، صلة الرحم الخ..

إذن قوة الإيمان بالله وحسن عبادته والالتزام التام بما جاء في كتابه وسنة نبيه، في كل ما يخص حياة المسلم من عبادات ومعاملات؛ هو ما يتحقق به علو القيم الروحية للفرد والجماعة، وتحقق به السلامة والعافية للجميع. وإحياء قيم الإسلام ومبادئه كالتقوى والعدل والمساواة والتكافل الاجتماعي والبرّ والإحسان وحرية الاعتقاد وغيرها من القيم السمحاء ومزجها بفضائل الأمة العربية القديمة من شهامة وشجاعة ومروءة وكرم ونصرة للمظلوم وغيرها. ويكون إحياء القيم الروحية بتمثلها فهما وأيماناً وتطبيقاً عملياً بإنزالها على أرض الواقع وممارستها في معاملاتنا اليومية وعباداتنا، وبها نتقي شرور البلاء وتحفظنا وأبنائنا إذا ما غرسناها فيهم بتعهدهم بالرعاية والعناية لتعميق إيمانهم. وبوضع برامج تدريبية وعملية لتطبيقها في المدارس والجامعات، لنعيد لأمتنا وحدتها، وليسترجع الإسلام رونقه ودوره الفاعل في إشاعة السلم والمحبة بين أبناء الأمة أولاً، وفي العالم الإنساني برمته ثانياً، فنثبت عملياً بأننا كمجتمعات إسلامية مؤمنة بأخلاقه وقيمه قد رضينا بالإسلام ديناً كما ارتضاه لنا رب العزة حين قال: ﴿الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا﴾ (المائدة:3).

**الخلاصة:**

تناولت الدراسة القيم الروحية ودورها في حفظ صحة الإنسان وحماية جسده وروحه من الأمراض، وأوضحت ضرورة تقوية صلة الإنسان بربه وممارسة حياته كما أمره الله تعالى حتى ينعم برضاه، ونحسب أن هذه الجائحة ما هي إلا ابتلاء أراد الله به خيراً للعباد حتى لا تستمر غفلة الغافلين وحتى نزداد يقيناً بقدرته القاهرة فوق عباده، فقد جاء القرآن الكريم بتشريع روحي قوامه الإيمان بالله عز وجل، لينقذ الإنسان من أزماته النفسية التي تصيبه بسبب جهله بسر هذا الكون العظيم. ويرشد القرآن الكريم الإنسان لتنقية نفسه من أدران الغريزة والهوى، وترويضها على الانضباط والإحسان.

فبعد اختلال موازين الحياة في كافة مناحيها أصبحت العودة إلى الفطرة السليمة والدين الحق وممارسته بالصورة الصحيحة هو ما يحقق التوازن في الحياة، وما ينجو به العباد وتحقق به سعادتهم، وكذلك لتظل القيم الروحية حية في النفوس مستقرة في الوجدان، قادرة على الصمود أمام القيم المادية حتى لا تتغذى عليها، وأمام الكوارث والمحن بقوتها الكامنة في يقينها بخالقها.

**أهم نتائج الدراسة:**

- أن نجاة العباد من التيارات المادية العاصفة التي أصابت توجهاتنا الثقافية والحضارية مرهونة بالانطلاق من ثقافة تكاملية (تكاملاً حقيقياً) بين العوامل الروحية والعوامل المادية مع تغليب الجانب الروحي.
- تركية النفس والتخلص من الأمراض الروحية على مستوى الأفراد والجماعات هو ما تتحقق به السلامة والعافية والسعادة والاستقرار، وفي هذه الحال لا بد أن يكون الفكر جزءاً من الروح.

**التوصيات:**

أوصي الباحثين بالتوجه للدراسات التكاملية في ما يخص القيم الروحية لانتساع مفهومها وشموليتها لعلوم متنوعة، فهي مرتبطة -على سبيل المثال- بعلوم الدين والأدب وعلم النفس والتربية والفلسفة.

**المصادر والمراجع****القرآن الكريم**

أحمد مختار عمر - معجم العربية الحديثة - الطبعة الرابعة 1994 - موقع جامعة

بيروت.

الألباني، محمد ناصر الدين - صحيح وضعيف الجامع الصغير - برنامج منظومة

التحقيقات الحديثة - المجاني - من إنتاج مركز نور الإسلام لأبحاث القرآن والسنة  
بالإسكندرية د.ت.

الإمام مسلم؛ مسلم بن الحجاج بن مسلم القشيري النيسابوري، أبو الحسين -

صحيح مسلم - دار طيبة 1427 - 2006م.

البخاري، أبو عبدالله بن أبي الحس - الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور

رسول الله (ص) - نقلا عن موقع أهل الحديث - باب إغلاق الأبواب بالليل - حديث  
رقم 887.

البخاري، - كتاب الإيمان، باب فضل من استبرأ لدينه 1 / 28 [52]، ومسلم

في كتاب البيوع، باب أخذ الحلال وترك الشبهات د.ت.

بدر الدين العيني، محمود بن أحمد العيناتي - عمدة القارئ شرح صحيح

البخاري 1-25 ج1 - دارالكتب العلمية 1439هـ

ابن تيمية، تقي الدين أبي العباس الحراني أحمد - مجموع الفتاوي لابن تيمية من  
1-21- دار الكتب العلمية 1432هـ ج9.

ابن حنبل، أحمد-لمسند الإمام بن حنبل -حققه محمد عبد القادر عطا -دار  
الكتب العلمية بيروت-2008م.

رانيا محمد عزيز نظمي-النفس وحقيقتها في القرآن الكريم-مجلة مركز الخدمة  
للاستشارات البحثية-جامعة المنوفية كلية الآداب-فبراير 2006م.

عبد الرحمن بن ناصر السعدي- تيسير الكريم الرحمن في كلام المنان-الناشر:  
العبيكان 1408هـ.

عبد الرزاق بن عبد المحسن البدر-فوائد الذكر وثمراته-سلسلة الفضائل-دار  
الفضيلة-د.ت -

القرضاوي، يوسف- العبادة في الإسلام-مكتبة وهبية-ط4-1995م.

ابن القيم الجوزية، محمد بن أبي بكر أيوب الزرعي أبو عبد الله -  
الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي (الداء والدواء)- دار الكتب العلمية - ج-  
1 بيروت د.ت.

ابن القيم الجوزية، محمد بن أبي بكر أيوب الزرعي أبو عبد الله -التفسير القيم  
للإمام ابن القيم-جمعه محمد الندوي، حققه محمد حامد الفقي-دار الكتب العلمية  
بيروت-د.ت .

ابن القيم الجوزية، محمد بن أبي بكر أيوب الزرعي أبو عبد الله -زاد المعاد في  
هدي خير العباد- تحقيق: شعيب الأرنؤوط - عبد القادر الأرنؤوط- مؤسسة الرسالة  
- مكتبة المنار الإسلامية - بيروت - الكويت -الطبعة الرابعة عشر ، 1407 -  
1986م.

ابن القيم، أبي عبد الله محمد بن أبي بكر - الوابل الصيب ورافع الكلام  
الطيب - تحقيق: عبد الرحمن بن حسن بن فائد - دار عالم الفوائد للنشر والتوزيع، مكة  
المكرمة 1425 ط 1.

محمد بن إسماعيل البخاري المحقق / المترجم: محب الدين الخطيب الناشر:  
المكتبة السلفية - القاهرة ط 1 1400 هـ.

محمد بن صالح بن محمد العثيمين - شرح رياض الصالحين - موقع جامع  
الحديث النبوي - د.ت.

محمد حلمي عبد الوهاب - القيم الروحية في الإسلام - الناشر: وزارة الأوقاف  
والشئون الإسلامية - الطبعة الأولى 2012 الكويت - ص 23.

محمد زياد حمدان - صحة الأسرة الوقائية والعلاجية - الناشر: دار التربية الحديثة  
- 2015

منظمة الصحة العالمية - مترجم تعزيز الصحة النفسية المفاهيم البيانات المستجدة،  
الممارسة: التقرير المختصر - المكتب الإقليمي للشرق الأوسط - طبعة جنيف 2004 م.  
منظور - أبو الفضل - لسان العرب، بيروت، دار صادر، ط 1 1374 هـ،  
1955 م، المجلد الثاني عشر، ص 499، 504 بتصرف.

المجلات:

محمد القاسم أبو بكر حمدان - كيف تتحقق كرامة الإنسان من مقتضى الإيمان  
- ورقة بحثية - مجلة مركز الدوحة الدولي لحوار الأديان 2009.

المقالات:

سعد بن زيد آل محمود - مقال: المناعة الروحية - موقع مداد - نشر 1428 هـ  
فاطمة محمد علي عريف - مفهوم الصحة النفسية في القرآن الكريم والحديث  
الشريف - مقال في موقع الدكتوراة فاطمة جامعة الملك عبد العزيز - ذو الحجة 1441 هـ.

هشام عبد الرحمن حسن عبد الرحمن - دراسة: إظلام المصاييح ليلا إعجاز  
نبوي يقى من التلوٲ الضوئى - موقع إعجاز القرآن - 2019م.