دليلك العملي للطب النبوي

المحتويات

بين الطب النبوي والطب الحديث 4

:: لا تنافي بينهما :: 4

:: تفوّق الطب النبوي :: 4

:: هل الطب النبوي مخصوص لأمراض معيّنة؟ :: 5

:: شروط الانتفاع بالتداوي :: 5

التداوي لا ينافي التوكل والرضا بالقدر 7

1. الوقاية وتحصين النفس 8

2. الرقية الشرعية 10

من صيغ الرقية الجامعة 13

:: كيفية الرقية :: 13

:: آيات وأدعية الرقية الجامعة :: 14

:: من دعوات الكَرْب والهم والضيق :: 15

3. كتيبات في الأذكار والدعاء لمختلف الحالات 16

4. من الأدوية النبوية 17

العسل 17

حبة البركة 17

زيت الزيتون 17

اللبن 18

التمر 18

ماء زمزم 19

التلبينة 19

5. هديه ﷺ في الطعام والشراب والنوم 20

:: في الطعام :: 20

:: في الشراب :: 21

:: في النوم :: 22

1. سنن النوم 22
2. عند التقلب أو اليقظة الخفيفة : 22
3. عند الأرق: 23

4. عند الاستيقاظ :.....23
5. في خصوصية أوقات مستحبة للنوم 23
6. في خصوصية أوقات مكروهة للنوم 24
6. من هَدْيه ﷺ مع المريض.....25
:: عدم جَبر المريض على تناول الطعام :: 25
:: إذا اشتهى المريض طعاما ::.....25
:: تطييب نفس المريض بالكلمة الطيبة ::.....25
7. الحِجَامة 26
مراجع في الطب النبوي.....28

بين الطب النبوي والطب الحديث

:: لا تنافي بينهما ::

فالحرص على الأوراد والأذكار واتباع هدي النبي ﷺ في التداوي تعبدا وطلبا للشفاء ، لا ينافي استكمال التعبد بطلب أسباب العلاج المباح الأخرى ، مما فتح الله به وفهّمه لابن آدم . من ذلك ما رواه ابن أبي خزامة عن أبيه قال : (سألت رسول الله ﷺ ، فقلت : يا رسول الله أرأيتَ رُقى نسترقيها ودواء نتداوَى به وتُقاة نتقيها ، هل تَرُدّ من قدَر الله شيئا؟ قال : هي من قدر الله) [أحمد والترمذي] . وعن أنس رضي الله عنه قال : إن رسول الله ﷺ قال : (إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ حَيْثُ خَلَقَ الدَّاءَ خَلَقَ الدَّوَاءَ فَتَدَاوَوْا) [أحمد] . وعن أسامة بن شريك رضي الله عنه قال : قَالَتْ الأَعْرَابُ : يَا رَسُولَ اللَّهِ ، أَلا نَتَدَاوَى ؟ قَالَ : (نَعَمْ ، يَا عِبَادَ اللَّهِ تَدَاوَوْا ، فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً ، إِلا دَاءً وَاحِدًا ، قَالُوا : يَا رَسُولَ اللَّهِ ، وَمَا هُوَ ؟ قَالَ : الْهَرَمُ) . [الترمذي] . ولفظ "الداء" في الأحاديث عامة تشمل جميع الأمراض البدينة أو النفسية .

لكنه سبحانه لم يجعل شفاء عباده فيما حَرّمه عليهم كالذهاب للكهنة والعرّافين والسحرة ، أو شرب الخمور والمحرمات : عن طارق بن سويد الحضرمي قال (قلت : "يا رسول الله : إن بأرضنا أعنابا نعتصرها فنشرب منها" قال : "لا"! فراجعته قلت إنا نستشفي للمريض ، قال : إن ذلك ليس بشفاء ولكنه داء) [مسلم] . وعنه – صلى الله عليه وسلم – أنه قال(من تداوى بالخمر ، فلا شفاه الله) . والمعالجة بالمحرمات قبيحة عقلا وشرعا ، أما الشرع فما ذكرنا من هذه الأحاديث وغيرها ، وأما العقل ، فهو أن الله سبحانه إنما حرمه لخبثه ، فإنه لم يحرم على هذه الأمة طيّبا عقوبة لها ، كما حرّمه على بني إسرائيل : (فَبِظُلْمٍ مِّنَ الَّذِينَ هَادُواْ حَرَّمْنَا عَلَيْهِمْ طَيِّبَاتٍ أُحِلَّتْ لَهُمْ) [النساء : 160] ; وإنما حرّم على هذه الأمة ما حرّم لخُبثه ، وتحريمه له حماية لهم ، وصيانة عن تناوله ، فلا يناسب أن يطلب به الشفاء من الأسقام والعلل ، فإنه – وإن أثّر في إزالتها – لكنه يؤدي لسقم أعظم منه في القلب بقوة الخَبَث الذي فيه ، فيكون المريض قد سعى في إزالة سقم البدن بسقم القلب . وأيضا فإن في هذا الدواء المحرم من الأدواء ما يزيد على ما يظن فيه من الشفاء ، ولنفرض الكلام في أم الخبائث (الخمر) التي ما جعل الله لنا فيها شفاء قط ، فإنها شديدة المضرة بالدماغ الذي هو مركز العقل والشفاء عند الأطباء[1] .

ومع جواز تناول الأدوية المادّية ، فإنه ينبغي للمريض أن يهتم بالأدوية الشرعية ، والتي جعل الله تعالى فيها خير شفاء للأمراض الحسية والمعنوية ، مثل الرقية الشرعية من القرآن والسنة ، وهي كذلك طب ودواء ، وتسمّى الطب الربّاني ، أو الطب النبوي لمحافظة النبي عليه وورود عنه وهو أسوتنا وقدوتنا ، أو كما يسميه ابن القيم الطب الرُوحاني .

:: تفوّق الطب النبوي ::

- من حيث أنه أرجى للشفاء بإذن الله تعالى لما فيه من بركة الذكر والهَدْي النبوي ، وإلى جانب ذلك يحصل للعبد به ترقية اليقين بالله ، وثواب الذكر والاقتداء بالنبي ﷺ .
- والقلب متى اتصل برب العالمين ، وخالق الداء والدواء ، ومدبّر الطبيعة ومصرّفها على ما يشاء ، كانت له أدوية أخرى غير الأدوية التي يقتصر عليها القلب البعيد من الله ، فالروح متى قويت ، قويت النفس وتعاونا على دفع الداء وقهره بأمر الله ، فتقوى نفسيته ، وتفرح بقربها من بارئها ، وأنسها به ، وحبها له ، وتنعمها بذكره ، وجمعها عليه ، واستعانتها به ، وتوكلها

---

[1] زاد المعاد لابن القيم ، فصل الطب النبوي

عليه لا شك أن ذلك لها من أكبر الأدوية ، ويمد لها من القوة ما يدفع الألم بالكلية . ولا ينكر هذا إلا أجهل الناس ، وأغلظهم حجابا ، وأكثفهم نفسا ، وأبعدهم عن الله وعن حقيقة الإنسانية ، وسنذكر إن شاء الله السبب الذي به أزالت قراءة الفاتحة داء اللدغة عن اللديغ التي رقي بها[2] ، فقام حتى كأن ما به شيء![3]

- ليس لها من المضاعفات والآثار الجانبية الخطيرة ما لكثير من الأدوية المستحدثة ، خاصة في ظل تحويل التداوي والطب لمتاجرة بالأموال الطائلة والماركات العالمية ، وكم ننفق من الأوقات والجهود في علاج الأمراض العضوية والنفسية ، في المستشفيات والعيادات ، وهنا وهناك ، ولو قيل لأحدنا : إن علاجك في آخر الأرض لذهب إليه! أو أنه بالسعر الفلاني لاشتراه دون تردد! ومع ذلك لا يسارع مع ذلك السبب لسبب آخر ، قد يكون فيه الشفاء الحقيقي والعلاج الناجح الذي لا يحتاج من الإنسان إلا يسيراً من الجهد ورسوخا في اليقين وقليلاً من الوقت والصبر ، والذي يكسب في استعماله الأجر والثواب مع الصحة والعافية .

:: هل الطب النبوي مخصوص لأمراض معيّنة؟ ::

الشفاء في الطب النبوي متعلق بإيمان المريض ويقينه بأثر ذكر الله تعالى ، لا بعين المرض نفسه ، والحالات العضوية والنفسية التي أذن الله بشفائها لمرضى اكتفوا فقط بهذا النوع من الطب أكثر من أن تحصى وتعد . فالشفاء بيد الله وحده ، يقسّم الله منه ويقدر بحكمته وعلمه ، سواء جعله في الأدوية الحسية أو بدونها أو بغيرها ، لكن الثابت أن المستعصم بالله وذكره يقينا ، يعوّضه الله من الخير والعافية والطمأنينة فوق ما يرجو ؛ فالمؤمن يستفيد من جمعه بين الدوائين ما كتب الله له من عافية الدنيا بتقديره وحكمته ، وما وعد الله من أجر الآخرة بفضله .

:: شروط الانتفاع بالتداوي ::

- استحضار حقيقة التعبد لله أولا وأخيرا

المؤمن يطلب التداوي من باب التعبد كما يأخذ بالأسباب من باب التعبد لله كما أمر ، لكن يقينه كله معلق بالله وحده ، ويعلم أن الأمر كله بيد الله لا يعجزه شيء لكنه يدبر بحكمة وعلم لا يمكن لنا الإحاطة به ولا ينبغي . والرزق كله من الله ، والعافية من الرزق ، فطلبها من الله بأسبابها كطلب غيرها من الرزق ، كله من السعي في أرض الله بأمر الله . فينبغي على العبد أن يتفاءل بفضل الله ويوقن باستجابته ، لكن يستحضر حقيقة أنه عبد لله ، لا يملك من أمره شيئا ، ولا يعلم الخير حيث كان ، ولا يحيط علما بكل تدبير ، فيوفض أمره لمن يثق بتدبيره وهو العليم الخبير سبحانه ، ويتعبد له في حال المرض كما حال الصحة ، ويكون صابرا حامدا في حاله كلها ، لأن المرض والصحة كلاهما من صور الاختبار ، ليختبر من يشكر في النعمة ، ومن يصبر في الابتلاء ويحتسب : (عن عائشة – رضي الله عنها – أن رسول

---

[2] نص الحديث : عن أَبِي سَعِيدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ انْطَلَقَ نَفَرٌ مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي سَفْرَةٍ سَافَرُوهَا حَتَّى نَزَلُوا عَلَى حَيٍّ مِنْ أَحْيَاءِ الْعَرَبِ فَاسْتَضَافُوهُمْ فَأَبَوْا أَنْ يُضَيِّفُوهُمْ ، فَلُدِغَ سَيِّدُ ذَلِكَ الْحَيِّ فَسَعَوْا لَهُ بِكُلِّ شَيْءٍ لا يَنْفَعُهُ شَيْءٌ . فَقَالَ بَعْضُهُمْ لَوْ أَتَيْتُمْ هَؤُلاءِ الرَّهْطَ الَّذِينَ نَزَلُوا لَعَلَّهُ أَنْ يَكُونَ عِنْدَ بَعْضِهِمْ شَيْءٌ؟ فَأَتَوْهُمْ فَقَالُوا : يَا أَيُّهَا الرَّهْطُ إِنَّ سَيِّدَنَا لُدِغَ وَسَعَيْنَا لَهُ بِكُلِّ شَيْءٍ لا يَنْفَعُهُ فَهَلْ عِنْدَ أَحَدٍ مِنْكُمْ مِنْ شَيْءٍ؟ فَقَالَ بَعْضُهُمْ نَعَمْ وَاللَّهِ إِنِّي لأَرْقِي ، وَلَكِنْ وَاللَّهِ لَقَدْ اسْتَضَفْنَاكُمْ فَلَمْ تُضَيِّفُونَا فَمَا أَنَا بِرَاقٍ لَكُمْ حَتَّى تَجْعَلُوا لَنَا جُعْلًا ! فَصَالَحُوهُمْ عَلَى قَطِيعٍ مِنْ الْغَنَمِ فَانْطَلَقَ يَتْفِلُ عَلَيْهِ وَيَقْرَأُ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ فَكَأَنَّمَا نُشِطَ مِنْ عِقَالٍ! فَانْطَلَقَ يَمْشِي وَمَا بِهِ قَلَبَةٌ! قَالَ فَأَوْفَوْهُمْ جُعْلَهُمْ الَّذِي صَالَحُوهُمْ عَلَيْهِ فَقَالَ بَعْضُهُمْ اقْسِمُوا فَقَالَ الَّذِي رَقَى لا تَفْعَلُوا حَتَّى نَأْتِيَ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَنَذْكُرَ لَهُ الَّذِي كَانَ فَنَنْظُرَ مَا يَأْمُرُنَا . فَقَدِمُوا عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَذَكَرُوا لَهُ فَقَالَ وَمَا يُدْرِيكَ أَنَّهَا رُقْيَةٌ ثُمَّ قَالَ قَدْ أَصَبْتُمْ اقْسِمُوا وَاضْرِبُوا لِي مَعَكُمْ سَهْمًا فَضَحِكَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ . رواه البخاري ومسلم

[3] من كتاب "الطب النبوي" لابن القيم ، بتصرّف

الله ﷺ قال : "ما يُصيب المسلم من نَصَب ولا وَصَب ولا هَم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يُشاكها ، إلا كَفَّر الله بها من خطاياه) [البخاري ومسلم] ، والله غني عن العالمين وإنما أجر عبادتهم لهم .

- صدق اليقين بنفع ذكر الله

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ أَنّ رَجُلًا أَتَى النّبِيّ ﷺ فَقَالَ : إنّ أَخِي يَشْتَكِي بَطْنَهُ ، فَقَالَ اسْقِهِ عَسَلًا فَذَهَبَ ثُمّ رَجَعَ فَقَالَ قَدْ سَقَيْته فَلَمْ يُغْنِ عَنْهُ شَيْئًا (وَفِي لَفْظٍ فَلَمْ يَزِدْهُ إلّا اسْتِطْلَاقًا) مَرّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثًا ، والرسول كُلّ ذَلِكَ يَقُولُ لَهُ اسْقِهِ عَسَلًا ، فَقَالَ لَهُ ﷺ فِي الثّالِثَةِ أَوْ الرّابِعَةِ : صَدَقَ اللّهُ وَكَذَبَ بَطْنُ أَخِيكَ" ، فشُفي أخوه من بعد .

"الطب النبوي ليس تجريبيا كالطب الحديث ، بل مُتيَقّنٌ قَطْعِيّ إلَهِيّ صَادِرٌ عَنْ الْوَحْيِ وَمِشْكَاةِ النّبُوّةِ ، لكن لا يَنْتَفِعُ بِهِ إلا مَنْ تَلَقّاهُ بِالْقَبُولِ وَاعْتِقَادِ الشّفَاءِ بِهِ ، وَكَمَالِ الْإِذْعَانِ والإيمان والتسليم . فَهَذَا الْقُرْآنُ الّذِي هُوَ شِفَاءٌ لِمَا فِي الصّدُورِ، من لَمْ يُتَلَقّه هَذَا التّلَقّي لَمْ يَحْصُلْ له بِهِ شِفَاءُ الصّدُورِ مِنْ أَدْوَائِهَا ، بَلْ لَا يَزِيدُ الْمُنَافِقِينَ إلّا رِجْسًا إلَى رِجْسِهِمْ وَمَرَضًا إلَى مَرَضِهِمْ! فَشِفَاءُ الْقُرْآنِ لَا يُنَاسِبُ إلّا الْقُلُوبَ المؤمنة الموقنة بوعد الله وذكره ... وَمن لم يشفه القرآن فلَيْسَ ذَلِكَ لِقُصُورٍ فِي الدّوَاءِ وَلَكِنْ لقصور في نفس قارئه وفساد في إيمانه.

إذن من شرط انتفاع المريض بالدواء قبوله واعتقاد النفع به ، فتقبله الطبيعة فتستعين به على دفع المرض ، حتى إن كثيرا من المعالجات ينفع بالاعتقاد ، وحسن القبول وكمال التلقي ، وقد شاهد الناس من ذلك عجائب ، وبالعكس يكون كثير من الأدوية نافعا لتلك العلة ، فيقطع عملها سوء اعتقاد المريض فيها ، وعدم أخذه له بالقبول ، فلا يجدي عليه شيئا" [4].

- المداومة والتكرار

أورد ابن القيم في زاد المعاد من فوائد حديث العسل : (وَفِي تَكْرَارِ سَقْيِهِ الْعَسَلَ مَعْنًى طِبّيّ بَدِيعٌ وَهُوَ أَنّ الدّوَاءَ يَجِبُ أَنْ يَكُونَ لَهُ مِقْدَارٌ وَكَمّيّةٌ بِحَسْبِ حَالِ الدّاءِ إنْ قَلّ عنه لم يداوي ، وإذا زاد أضعف البدن فَأَحْدَثَ ضَرَرًا آخَرَ . فَلَمّا أَمَرَهُ أَنْ يَسْقِيَهُ الْعَسَلَ سَقَاهُ مِقْدَارًا لَا يَفِي بِمُقَاوَمَةِ الدّاءِ وَلَا يَبْلُغُ الْغَرَضَ ، لذلك زاده استطلاقا (أي مرضا) فَلَمّا تَكَرّرَ تَرْدَادُهُ إلَى النّبِيّ صَلّى اللّهُ عَلَيْهِ وَسَلّمَ أَكّدَ عَلَيْهِ الْمُعَاوَدَةَ لِيَصِلَ إلَى الْمِقْدَارِ الْمُقَاوِمِ لِلدّاءِ ، فَلَمّا تَكَرّرَتْ الشّرْبَاتُ بِحَسْبِ مَادّةِ الدّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللّهِ ، وَاعْتِبَارُ مَقَادِيرِ الْأَدْوِيَةِ وَكَيْفِيّاتِهَا وَمِقْدَارِ قُوّةِ الْمَرَضِ مَرَضٌ مِنْ أَكْبَرِ قَوَاعِدِ الطّبّ) ا. هـ.

- الصبر والاحتساب

على المسلم وهو يعالج نفسه أن يصبر على كل ما يصيبه من هذه الأمراض بمختلف أنواعها ودرجات آلامها ، ويحتسب الأجر والثواب عليها ، ولا ينسى نية ذلك دائماً وأبداً ، فصبره عبادة ودعاؤه عبادة واحتسابه عبادة . وقد ذكرنا الحديث "ما يُصيب المسلم من نَصَب ولا وَصَب ، ولا هَم ولا حزن ، ولا أذى ولا غم ، حتى الشوكة يُشاكها ، إلا كفّر الله بها من خطاياه " . كما لا ينسى تكرار الدعاء " إنا لله وإنا إليه راجعون ، اللهم أَجِرني في مصيبتي واخْلُف لي خيراً منها " . فإن المسلم إذا قالها صادقاً مخلصاً أخلف الله عليه خيراً من مصيبته كما جاء في الحديث .

---

[4] زاد المعاد لابن القيم ، فضل الطب النبوي ؛ بتصرف

التداوي لا ينافي التوكل والرضا بالقدر

يقول ابن القيم في (الطب النبوي) :

"وفي الأحاديث الصحيحة الأمر بالتداوي ، وأنه لا ينافي التوكل ، كما لا ينافيه دفع داء الجوع والعطش والحر والبرد بأضدادها ، بل لا تتم حقيقة التوحيد إلا بمباشرة الأسباب التي نصّبها الله مقتضيات لمسبباتها قدَراً وشرعاً ، وأن تعطيلها يَقدَح في نَفْس التوكل ... فإن ترْك الأسباب عجزاً ينافي التوكل الذي حقيقته : اعتماد القلب على الله في حصول ما ينفع العبد في دينه ودنياه ودفع ما يضره في دينه ودنياه ، ولا بد مع هذا الاعتماد من مباشرة الأسباب وإلا كان معطّلاً للحكمة والشرع وأمر الله ، فلا يجعل العبد عجزه توكلاً ولا توكله عجزاً ، وفيها رد على من أنكر التداوي وقال إن كان الشفاء قد قُدِّر فالتداوي لا يفيد وإن لم يكن قد قُدِّر فكذلك .

"وأيضاً : فإن المرض حصل بقدَر الله ، وقَدَر الله لا يدفع ولا يرد ، هذا السؤال هو الذي أورده الأعراب على رسول الله ﷺ وأما أفاضل الصحابة فأعلم بالله وحكمته وصفاته من أن يوردوا مثل هذا ، وقد أجابهم النبي ﷺ بما شفى وكفى فقال : هذه الأدوية والرُّقي والتُّقَى ، هي من قدر الله ، فما خرج شيء عن قدر الله بل يُرد قدرُهُ بقدرِهِ ، وهذا الردُّ من قدره فلا سبيل إلى الخروج عن قدره بوجه ما ، وهذا كرَدِّ قدَر الجوع والعطش والحر والبرد بأضدادها ، وكرَدِّ قدَر العدو بالجهاد وكلٌ من الدافع والمدفوع والدفع من قدَر الله" ا. هـ .

1. الوقاية وتحصين النفس

يذكر ابن القيم في كتاب الطب النبوي ، أن أكثر من يؤثر فيهم السحر والأمراض النفسية هم أصحاب "القلوب الضعيفة المنفعلة والنفوس الشهوانية ... ومن ضعف حظه من الدين والتوكل والتوحيد ، ولا نصيب له في الأوراد والدعوات والتعوذات .. فتتسلط عليها القوى الخبيثة بحسب ما فيها من فراغ واستعدادها لذلك" [بتصرف] . لذلك قبل الشروع في سبل العلاج ، نذكّر بأهم السبل والأوراد لتحصين النفس من أمراضها التي تكون في الأصل سبب كثير من الأمراض العضوية ، مما يجب المحافظة عليه والالتزام به ، مهما كانت المشاغل والأعذار[5] .

1 . القيام بجميع الواجبات المفروضة ، خصوصاً أداء الصلوات الخمس جماعة للرجال في المسجد وبخشوع وطمأنينة .

2 . الابتعاد عن جميع المعاصي والذنوب والتوبة المتجددة منها ، وخاصة ما ابتلي به كثير من الناس في هذا الجانب : من سماع الأغاني والموسيقى ، ومشاهدة الأفلام والمسلسلات الهابطة التي تضعف الإيمان في القلب ، فتجعله عرضة لتسلّط الجن والشياطين على صاحبه .

3 . الالتزام بقراءة ورد يومي من القرآن الكريم .

4 . قراءة أذكار الصباح والمساء (ولو علم المسلم ما فيها من الأجر العظيم ، وما لها من أثر كبير في الحفظ من الشرور والحوادث والمصائب الدنيوية ما تركها يوماً واحداً) .

5 . قول لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، له الملك وله الحمد وهو على كل شي قدير 100 مرة : "من قالها في يوم مائة مرة كما جاء في الحديث : كانت له عَدْل عشْرِ رقاب ، وكتبت له مئة حسنة ، ومحيت عنه مئة سيئة ، وكانت له حِرزاً [وقاية] من الشيطان في يومه ذلك حتى يمسي ، ولم يأت أحد بأفضل مما جاء به إلا رجل عمل أكثر منه" [متفق عليه] .

6 . المحافظة على أذكار الأحوال والمناسبات ، كأذكار دخول المنزل والخروج منه ، ودخول المسجد والخروج منه ، والنوم والاستيقاظ .. وغيرها . والتحصن بالدعوات المأثورة من مثل : "من قال في أول يومه أو في أول ليلته : (بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم) ، ثلاث مرات حين يصبح ، وحين يمسي ، لم يضره شي في ذلك اليوم و في تلك الليلة" .

7. الحرص على سنة النبي ﷺ وهديه في التحصن من شرور الجن والإنس ، وهي من أكثر ما نغفله على يسر عمله وعظيم نفعه ، وتجدها مذكورة في الكتب المقترحة في قائمة تالية ؛ ومنها على سبيل المثال :

- ما أمر به ﷺ عند المبيت من تغطية الإناء وإغلاق الأبواب مع تسمية الله تعالى ، وإطفاء السراج والنار عند النوم ، وكف الصبيان والمواشي بعد المغرب خاصة لأنه وقت انبعاث الشياطين : (لَا تُرْسِلُوا فَوَاشِيَكُمْ وَصِبْيَانَكُمْ إِذَا غَابَتْ الشَّمْسُ حَتَّى تَذْهَبَ فَحْمَةُ الْعِشَاءِ ، فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ تَنْبَعِثُ إِذَا غَابَتْ الشَّمْسُ حَتَّى تَذْهَبَ فَحْمَةُ الْعِشَاءِ) [مسلم] ، (غَطُّوا الْإِنَاءَ ، وَأَوْكُوا السِّقَاءَ ، وَأَغْلِقُوا الْبَابَ ، وَأَطْفِئُوا السِّرَاجَ ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ لَا يَحُلُّ سِقَاءً ، وَلَا يَفْتَحُ بَابًا ، وَلَا يَكْشِفُ إِنَاءً) [البخاري] .
- وتسمية الله عند دخول المنزل ، لقوله ﷺ : (ن العبد إذا سَمّى عند دخول بيته قال الشيطان : لا مَبيت) [مسلم] أي لا مكان له في ذلك البيت ، وإذا سمّى الله على الأكل قال الشيطان : لا عَشَاء .
- وتسمية الله قبل الجِماع ، والدعاء (اللهم جَنِّبنا الشيطان وجَنِّب الشيطانَ ما رزقتنا) [البخاري ومسلم] فإذا رزق الزوجان بمولود لم يضره الشيطان ، مع سنن التكبير والأذان عند ولادته .

---

[5] من كتاب "طريقك للصحة النفسية والعضوية"

8 . الحرص على قول (بسم الله) وعدم نسيانها في بداية أعمالنا ، وفي كل شأن من شؤون حياتنا وتصرفاتنا ، حتى تحفظنا من شر الجن وإيذائهم ، و(كل عمل لا يبدأ باسم الله فهو أبتر) كما في الحديث ، أي مقطوع من الخير والبركة .

9 . الالتزام بأداء بعض الطاعات والعبادات التي تزيد الإيمان في القلب وتقوي الصلة بالله سبحانه وتعالى ، كالسنن الرواتب وصلاة الوتر والضحى ، وقيام الليل ، والصدقات ونوافل الصيام وغيرها .

10 . كثرة الاستغفار والدعاء وذكر الله بصيغه المتنوعة وملء الوقت به: (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يسير في طريق مكة فمر على جبل يقال له جُمْدان فقال: سيروا هذا جُمدان سبق المُفَرِّدُون ، قالوا: وما المُفَرِّدُون يا رسول الله؟ قال: الذاكرون الله كثيرا والذاكرات) [مسلم] . ومعنى سبق المفردون أي أنهم سبقوا غيرهم بنيل القُرْبَى والدرجات بسبب كثرة ذكرهم لله تعالى .

2. الرقية الشرعية

1.	ما هي الرقية؟	هي مجموعة من الآيات القرآنية والتعويذات والأدعية المأثورة عن النبي ﷺ ، يقرؤها المسلم على نفسه ، أو ولده ، أو أهله ، لعلاج ما أصابه من الأمراض النفسية أو العضوية ، أو ما وقع له من شر أعين الإنس والجن ، أو المس الشيطاني ، أو السحر
2.	هل هي مخصوصة بمرض معين؟	قد يتبادر إلى الذهن أن الرقية خاصة بعلاج أمراض العين والسحر والمس ، وليس لها نفع أو تأثير في الشفاء من الأمراض الأخرى كالعضوية والنفسية والقلبية ، وهذا غير صحيح ، ومفهوم خاطئ عن الرقية يجب أن نصححه حتى نستفيد منها في علاج كل أمراضنا الحسية والمعنوية . أما الأدلة الشرعية من الكتاب والسنة على عموم نفع الرقية لجميع الأمراض ، وأنها لا تختص بمرض دون مرض ، فهي كثيرة ، ومنها : **1 . ما جاء في القرآن الكريم** • قول الله تعالى "قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء" • وقوله تعالى "وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين" • "يا أيها الناس قد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين" **2 . ما جاء في السنة النبوية** • رقية جبريل عليه السلام عندما أتى النبي ﷺ فقال : (باسمِ اللهِ أَرْقِيك مِن كل شيء يؤذيك ، من شرِّ كل نَفْسٍ أو عَينِ حاسد ، اللهُ يشفيك ، باسم الله أرقيك) . فقوله (من كل شيء يؤذيك) يدل على عموم أي مرض • ومن ذلك ما روته عائشة رضي الله عنها : أن رسول الله كان يمسح بيمينه على من يشتكي منا ويقول : "أَذْهِب البأس ربَّ الناس ، اشفِه أنتَ الشافي ، لا شفاء إلا شفاؤك ، شفاء لا يغادر سقماً" ؛ وهذا عام في كل شكوى
3.	لماذا نحتاج الرقية؟ (وأهمية المداومة عليها مع الأوراد)	1) بسبب كثرة الأمراض النفسية والروحية والعضوية في هذا العصر ، وتعددت أنواعها وأشكالها ، وخرجت علينا أمراض جديدة ما كانت معروفة في السابق ، واجتهد الناس في علاج ما أصابهم منها ، فبذلوا الأموال والأوقات ، ومع ذلك فالمستشفيات والمصحات في ازدياد وامتلاء ، والأمراض في انتشار وكثرة ولا حول ولا قوة إلا بالله 2) وقد حصل كل ذلك أو بعضه بسبب غفلة كثير من الناس عن أسباب التحصن من الوقوع في مثل هذه الأمراض ، وجهلوا من جانب آخر الطرق الصحيحة للعلاج منها بعد وقوعها ، وخاصة فيما يتعلق بكيفية الاستفادة من الرقية الشرعية. فالغالب على المسلمين اليوم – إلا من رحم الله – الغفلة عن ذكر الله تعالى وعن التحصن بالأذكار والأدعية ، سواء كانت أذكار الصباح والمساء ، أو أذكار الأحوال والمناسبات ، أو ما بعد الصلوات الخمس ، أو تلاوة القرآن الكريم والدعاء والاستغفار .. الأمر الذي جعلهم بسبب هذا التفريط يصيب بعضهم بعضاً – حتى لو كانوا أقرباء – بالعين من حيث لا يقصدون ، وذلك عن طريق إعجابهم بما يرون ، وبالذات عندما لا يبرّك أحدهم – أي يقول : ما شاء الله تبارك الله – ولا يذكر الله في حينه . 3) لانتشار الحسد بين الناس ، فبعضهم – مع الأسف الشديد – إذا رأى غيره قد فضله الله عليه بنعمة من النعم كالاستقامة أو الذكاء أو الجمال أو المال أو الولد ، فإنه لا يشفي غليل حقده وحسده

		حتى يؤذيه ، إما عن طريق العين أو السحر ، نعوذ بالله منهم .. 4) لعلاج ما قد يوجد فينا من أمراض ، إذ من الوارد أن يكون الإنسان ، أو أحد أولاده ، أو أقاربه ، مصاباً بأحد الأمراض الروحية أو النفسية وهو لا يدري ، خصوصاً العين ، الذي ثبت في الحديث سرعة نفوذها وتأثيرها في ذات الإنسان كما قال النبي صلى الله عليه وسلم : (العَيْن حق ، ولو كان شيء سابق القدر لسبقته العين) ، ولأن من يصاب بها يتأذى بأنواع الأذى في حياته ، وقد يموت بسببها إذا لم يعالج نفسه بالرقية الشرعية ، كما جاء في الحديث الثابت عن النبي أنه قال : (أكثر من يموت من أمتي بعد قضاء الله وقدره ، بالعين) 5) لتوفر أسباب تسلط الجن على الإنس : فنحن في هذا العصر قد هيأ أكثرنا ظروفاً وأحوالاً تتسبب في تسلط الجن على الإنس من مثل : تضييع الصلوات ، والانكباب على الشهوات والمعاصي والمنكرات ، وإيذاء الجن في أماكنهم ، والغفلة الشديدة عن ذكر الله ، وعدم التحصن بالأدعية والأذكار المأثورة .. ومن الأسباب كذلك : الخوف الشديد والمفاجئ ، والغضب الشديد في أي موقف ، أو الحزن والفرح الشديد على أمر من الأمور .. 6) أنها من الأعمال الصالحة الأخرى خير طريق للوصول إلى السعادة النفسية ، والطمأنينة القلبية ، فكثير من الناس اليوم أصبح يشتكي أمراض العصر : كالهم والحزن والقلق والزهق من المعيشة ، ومن أنجح العلاجات لهذه الأمراض لمن أصيب بها بعد القيام بالواجبات والطاعات هي الرقية الشرعية .. 7) أنها أفضل سبب – بعد الله – يعين على العمل الصالح والثبات على الإيمان ، فكم من إنسان ثقلت عليه الطاعة وصعب عليه أداء الصلوات في أوقاتها ، وكم من إنسان انحرف عن طريق الهداية ، وأسرف في المعاصي والآثام ، ولو أن هؤلاء وأمثالهم أخذوا بهذه الوصفة النبوية أو دُلُّوا عليها لأمكن – بإذن الله تعالى – مساعدتهم فيما اعترض طريقهم من صعوبات ومشكلات ، ولكانت لهم عوناً على الطاعات واجتناب المحرمات والاستقامة على دينه ..
4.	شروط الرقية الشرعية	1 . أن تكون بكلام الله تعالى أو بأسمائه وصفاته ، وبالمأثور عن النبي صلى الله عليه وسلم 2 . أن تكون باللسان العربي الفصيح أو بما يُعرف معناه 3 . أن يعتقد الراقي أن الرقية لا تؤثر بذاتها ، بل بتقدير الله تعالى وفضله 4 . ألاّ تكون الرقية بهيئة محرمة أو بدعية ، كأن تكون الرقية في الحمّام ، أو في مقبرة ، أو أن يخصص الراقي وقتاً معيناً للرقية لا يخالفه ، أو عند النظر في النجوم والكواكب .. إلخ . فيكفي الأخذ بما ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم ، ولا حاجة للمزيد عليها أو القيام بأعمال وتعاويذ فيها محاكاة للمشعوذين والسحرة . 5 . ألا تكون الرقية من ساحر أو كاهن أو عرّاف 6 . ألا تشتمل الرقية على عبارات أو رموز محرمة ، لأن الله لم يجعل الدواء في المحرم 7 . الاعتماد على الله سبحانه وتعالى وتفويض الأمر إليه ، وكثرة الدعاء والإلحاح في طلب الشفاء ، فهذه الرقية ما هي إلا سبب أقامه الله تعالى ليظهر لعباده أنه هو المدبر والمقدر لكل شيء
5.	آداب الرقية لتحقيق الانتفاع	1 . الاعتماد على الله سبحانه وتعالى وتفويض الأمر إليه ، وكثرة الدعاء والإلحاح في طلب الشفاء ، فهذه الرقية ما هي إلا سبب أقامه الله تعالى ليظهر لعباده أنه هو المدبر والمقدر لكل شيء

		2 . أن تقرأ هذه الرقية بخشوع وتدبر وتمهّل ، مع استحباب الوضوء والتأدب بآداب الدعاء 3 . يستحسن تلاوة الآيات غيرها من الآيات والأدعية ، مع النفث على الصدر أو العضو المصاب ، وإن جمع الإنسان كفيه ونفث فيهما بعد قراءة كل مقطع من هذه الآيات والأدعية ومسح بهما ما استطاع من جسده كله ، فهذا أبلغ في النفع وأقوى في التأثير بإذن الله تعالى 4 . إذا شعرت أنك بحاجة ماسة إلى الرقية الشرعية بسبب ما تعانيه من أعراض بعض الأمراض ، وأنت تجد العزوف والانصراف عنها ، وكراهيتها وعدم الإقبال عليها ، فاعلم أن ذلك بسبب الشيطان ، لأجل أن يؤذيك في حياتك ونفسك ويمرضك في جسمك ، ويمنعك من الخير وذكر الله وطاعته أطول وقت ممكن ! فانتبه لهذه الحيلة 5 ـ الاستمرار والمداومة على قراءة هذه الرقية (كل يوم ، أو يومين ، أو ثلاثة أيام) ، وعدم استعجال الشفاء . والشفاء ليس بالضرورة أن يأتي في الرقية الأولى ، أو الثانية أو العاشرة أو حتى المائة ، وأنها إذا لم تعط النتيجة السريعة فهي غير مفيدة ، فهذا الظن غير صحيح ، إذ وُجد أن بعض المرضى استمر على الرقية ثلاث سنوات ، وسبع ، وخمس عشرة سنة ، وأخيراً حصل على الثمرة المرجوة بحمد الله تعالى ، وذلك لأن الشفاء بيده سبحانه وتعالى ينزله في الوقت الذي يشاء ، وبالطريقة التي يشاؤها ، ولهذا يجب علينا أن نطيل النفس ونصبر ولا نستعجل العافية عندما نتعالج بهذه الرقية ، كما يصبر أولئك المرضى سنوات عدة ، وينفقون أموالاً طائلة عندما يتعالجون في المستشفيات والعيادات الخاصة ، وفي الداخل والخارج. وحتى يتحقق الاستشفاء من هذه الرقية بالمستوى المأمول والثمرة المرجوة فإن على المسلم والمسلمة أن يحرص على الأخذ بأسباب الوقاية والتحصن من الأمراض التي سبق ذكرها . إذ لا يصح أن يعالج المرء نفسه من جانب وهو يمرضها من جانب آخر ، وذلك عندما يتخلى عن أداء الواجبات ، أو يرتكب بعض المعاصي ، أو يقصر في كثير من الطاعات ، فلينتبه المسلم إلى ذلك.
6.	شروط الراقي	تستطيع أن ترقي نفسك بنفسك ، وهذا أفضل من عدة جوانب : أولاً . لأن الرقية نوع من أنواع الدعاء فمن تمام التوكل على الله سبحانه وتعالى ألا تطلب الشفاء والعافية إلا منه سبحانه وتعالى . ثانياً . أن رقية الإنسان لنفسه أدعى إلى الإخلاص وأكثر صدقاً في الالتجاء إلى الله والتضرع إليه ، ومن ثم أكثر نفعاً وأسرع شفاء بإذن الله تعالى . ثالثاً . لوجودها لديك في كل وقت تشاء من ليل ونهار ، بعكس أولئك الراقين الذين لهم أوقات معينة ، مع ما يحصل في الذهاب إليهم من حرج نفسي ، وتضييع الأوقات ، وإنفاق الأموال . أما من له حالة خاصة أو مرض أتعبه ، فليذهب إلى أحد الرقاة الموثوقين ليساعده بإذن الله تعالى في الشفاء من مرضه . رابعا – وما يشترط في الراقي الإخلاص لله تعالى واليقين بدعائه وصدق الافتقار إليه ، والاعتقاد الكامل بالله سبحانه وتعالى والتعلق به ، مع الحرص على اتباع الطرق الصحيحة للرقية الشرعية ، والحرص على تجنب اقتراف المعاصي
7.	لماذا آيات وأدعية مخصوصة في الرقية؟	أ)- لأن التأثير الواقع من قراءة تلك الآيات بسبب احتوائها على التوحيد والإخلاص لله سبحانه وتعالى ، والترغيب برحمته وجنته ، والترهيب من سخطه وعقوبته ب)- لكن ينبغي عدم الاعتقاد بهذه الآيات دون غيرها من كتاب الله عز وجل ج) والأولى الرقية بالمأثور عن الرسول صلى الله عليه وعلى آله وسلم كالرقية بفاتحة الكتاب وآية الكرسي وأواخر البقرة والإخلاص والمعوذتين ونحوها

8.	مراجع لصيغ الرقية وأورادها بحسب حالة معيّنة (مس ، سحر ، عين ، ألم نفسي ..)	1. طريقك للصحة النفسية والعضوية – الشيخ عبد الله بن عبد الرحمن الجبرين [ومنه كان العرض السابق] 2. العلاج بالرقى من الكتاب والسنة – سعيد بن وهف القحطاني 3. ارق نفسك وأهلك بنفسك – الشيخ خالد الجريسي [ومنه ورد الرقية الجامعة]

من صيغ الرقية الجامعة

مجموعة من مأثور ما ورد عن الرسول في مختلف الأحوال ﷺ

:: كيفية الرقية ::

وردت طرق كثيرة في السنة ، نذكرها بسياقها ثم نستخلص الطرق منها :

عن عائشة رضي الله عنها : (كانَ النبي ﷺ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ كُلَّ لَيْلَة جَمَعَ كَفَّيْهِ ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا ، فَقَرَأَ فِيهِمَا قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ وَ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ وَ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ، ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ ، يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ ، يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلاثَ مَرَّات) [البخاري]

وعن عثمان بن أبي العاص – رضي الله عنه – أنه اشتكى إلى رسول الله ﷺ وجعا يجده في جسده منذ أسلم ، فقال النبي ﷺ: (ضع يدك على الذي تألم من جسدك وقل : بسم الله ثلاثا ، وقل سبع مرات : أعوذ بعزة الله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر) [أحمد ومسلم وغيرهما]

عن عثمان بن أبي العاص أنه قال : أتاني رسول الله ﷺ وبي وجع قد كاد يهلكني فقال رسول الله ﷺ : (امسح بيمينك سبع مرات وقل : أعوذ بعزة الله وقدرته وسلطانه من شر ما أجد) . قال : ففعلت فأذهب الله ما كان بي ، فلم أزل آمر به أهلي وغيرهم . [الترمذي]

ملخص كيفية الرقية بطريقين (لمن يرقي نفسه أو غيره):

- يجمع الراقي كفّيه (كما في الدعاء) قريبا من فمه ، ويَنفُث فيهما (ينفخ نفخا خفيفا بدون ريق) ، ثم يقرأ الذكر ، وينفث مرة أخرى ، ثم يمسح بكفيه رأسه وما استطاع من جسده شاملا مكان الوجع . ويكرر هذه الطريقة مع كل ذكر منفصلا (الفاتحة ثم آية الكريب ثم المعوّذات ... كما سيلي ترتيبه)
- يمسح بيمينه على رأسه أو مكان الألم وهو يقرأ الرقية ، مع الفصل بين كل ذكر وذكر بسكتة وعدم الوصل كأنها سورة واحدة
- ويمكن الجمع أو التنويع بينهما
- كل المذكور تاليا يقرأ مرة واحدة بالطريقة الموضحة ، ما لم يحدد عدد مرات معيّن

:: آيات وأدعية الرقية الجامعة ::[6]

1. سورة الفاتحة
2. فواتح سورة البقرة : (الم * ذَلِكَ الْكِتَابُ لا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِلْمُتَّقِينَ * الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ * وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنْزِلَ مِنْ قَبْلِكَ وَبِالآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ * أُوْلَئِكَ عَلَى هُدًى مِنْ رَبِّهِمْ وَأُوْلَئِكَ هُمْ الْمُفْلِحُونَ) [البقرة : 1 – 5]
3. آية الكرسي : (اللَّهُ لا إِلَهَ إِلا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضَ وَلا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ) [البقرة – 255]
4. خواتيم سورة البقرة : (آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ ءامَنَ بِاللَّهِ وَمَلائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ * لا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلا تُحَمِّلْنَا مَا لا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ) [البقرة : 285 – 286]
5. المعوّذات (سورة الصمد ، وسورة الفلق ، وسورة الناس) : تقرأ السور الثلاثة في مرة مع النفث في كفيك وتمسح بهما رأسك وما استطعت من جسدك ؛ وتكرر هذا ثلاث مرات ، للحديث : (عنْ عَائِشَةَ رَضِي اللهُ عنها، أَنَّ رسولَ اللهِ صلَّى اللهُ عليهِ وسلَّمَ كانَ إِذَا اشْتَكَى يَقْرَأُ عَلَى نَفْسِهِ بِالمُعَوِّذَاتِ وَيَنْفُثُ ...)
6. سورة الكافرون
7. آيات متفرقة (كل منها يكرر منفصلا 3 مرات مع النفث):
   - أ- "فَاللَّهُ خَيْرٌ حَافِظًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ" [يوسف: 64]
   - ب- "الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ .وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ. وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ. وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ. وَالَّذِي أَطْمَعُ أَن يَغْفِرَ لِي خَطِيئَتِي يَوْمَ الدِّينِ" [الشعراء : 78 –82]
   - ت- "وَإِن يَمْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ ۖ وَإِن يُرِدْكَ بِخَيْرٍ فَلَا رَادَّ لِفَضْلِهِ ۚ يُصِيبُ بِهِ مَن يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ ۚ وَهُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ" (الأنعام : 107)
   - ث- وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۙ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا [الإسراء : 82]
   - ج- وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ [التوبة : 14]
   - ح- قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاء [فصّلت : 44]
   - خ- وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ [يونس : 57]
8. من أدعية السنة :
   1. أعوذ بالله السميع العليم من الشيطان الرجيم من هَمْزِه ونَفْثِه ونَفْخَه (3 مرات)
   2. أعوذُ بكلمات الله التّامة من كلِّ شيطان وهَامّة ومن كل عَين لامّة (3 مرات)
   3. أعوذ بكلمات الله التامّاتِ من شرِّ ما خَلَق (3 مرات)[7]

---

[6] من كتاب "ارق نفسك وأهلك بنفسك" ، للشيخ خالد الجريسي

[7] " مَنْ نَزَلَ مَنْزِلا فَقَالَ أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ لَمْ يَضُرَّهُ شَيْءٌ حَتَّى يَرْتَحِلَ مِنْ مَنْزِلِهِ ذَلِكَ"

4 بسم الله الذي لا يَضُرّ مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم (3 مرات)[8]

5 اللهم رب الناس أذهب البأس ، اشفِ وأنتَ الشافي ، لا شفاءَ إلا شفاؤك ، شفاء لا يغادر سَقَما (3 مرات)

6 بسم الله أَرقيك ، من كل شيءٍ يُؤذيك ، من شرّ كل نفس أو عين حاسد ، الله يشفيك ، باسم الله أَرقيك

7 اللهم عافني في بدني وسمعي وبصري ، لا إله إلا أنت (3 مرات)

8 اللهم صلّ على محمد وعلى آل محمد كما صليت على آل إبراهيم إنك حميد مجيد ؛ اللهم بارك على محمد وعلى آل محمد كما باركت على آل إبراهيم إنك حميد مجيد

:: من دعوات الكَرْب والهم والضيق ::

- "عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا ، أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ " كَانَ يَدْعُو عِنْدَ الْكَرْبِ : لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ" [البخاري]

- عن سعد رضي الله عنه قَالَ : " كُنَّا جُلُوسًا عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، فَقَالَ : (أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِشَيْءٍ إِذَا نَزَلَ بِرَجُلٍ مِنْكُمْ كَرِبٌ ، أَوْ بَلَاءٌ مِنْ بَلَايَا الدُّنْيَا دَعَا بِهِ يُفَرَّجُ عَنْهُ ؟) فَقِيلَ لَهُ : بَلَى ، فَقَالَ: (دُعَاءُ ذِي النُّونِ: لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ) [الحاكم] ، وفي رواية : (دَعْوَةُ ذِي النُّونِ إِذْ دَعَا وَهُوَ فِي بَطْنِ الحُوتِ : لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ، فَإِنَّهُ لَمْ يَدْعُ بِهَا رَجُلٌ مُسْلِمٌ فِي شَيْءٍ قَطُّ إِلَّا اسْتَجَابَ اللَّهُ لَهُ) [الترمذي]

- عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال : قال النبي ﷺ لفاطمة رضي الله عنها : (ما يمنعك أن تسمعي ما أوصيك به ، أو تقولي إذا أصبحت وإذا أمسيت : يا حَيُّ يا قيّوم برحمتكَ أستغيث ، أصلِح ليَ شأنيَ كلّه ، ولا تَكِلْني إلى نفسي طَرفة عين) [الحاكم]

- عَنْ أَسْمَاءَ بِنْتِ عُمَيْسٍ رضي الله عنها قَالَتْ: قَالَ لِى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ "أَلاَ أُعَلِّمُكِ كَلِمَاتٍ تَقُولِينَهُنَّ عِنْدَ الْكَرْبِ – أَوْ فِى الْكَرْبِ –: "اللَّهُ اللَّهُ رَبِّى؛ لاَ أُشْرِكُ بِهِ شَيْئاً"" [سنن أبي داود] ؛ وفي رواية أنها تكرر 7 مرات .

- عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ رَضِيَ الله عَنْهُ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:"مَا قَالَ عَبْدٌ قَطُّ إِذَا أَصَابَهُ هَمٌّ وَحَزَنٌ : اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَابْنُ عَبْدِكَ وَابْنُ أَمَتِكَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي وَنُورَ صَدْرِي وَجِلَاءَ حُزْنِي وَذَهَابَ هَمِّي ، إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ هَمَّهُ وَأَبْدَلَهُ مَكَانَ حُزْنِهِ فَرَحًا"، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ يَنْبَغِي لَنَا أَنْ نَتَعَلَّمَ هَؤُلَاءِ الْكَلِمَاتِ؟ قَالَ:"أَجَلْ يَنْبَغِي لِمَنْ سَمِعَهُنَّ أَنْ يَتَعَلَّمَهُنَّ" [أحمد]

---

[8] "مَا مِنْ عَبْدٍ يَقُولُ فِي صَبَاحِ كُلِّ يَوْمٍ وَمَسَاءِ كُلِّ لَيْلَةٍ بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ فَيَضُرَّهُ شَيْءٌ" [الترمذي]

3. كتيبات في الأذكار والدعاء لمختلف الحالات

1. حصن المسلم من أذكار الكتاب والسنة (أذكار المسلم اليومية) – سعيد بن وهف القحطاني
2. صحيح أذكار اليوم والليلة
3. الأذكار – النووي
4. جبال من الحسنات في دقائق معدودات (التسبيحات والأذكار) – محمد يونس عبد الستار
5. جوامع الدعاء – خالد الجريسي
6. الدعاء من الكتاب والسنة – سعيد بن وهف القحطاني
7. دعاء الأنبياء – الشعراوي
8. الدعاء المستجاب من القرآن والسنة – عبد اللّه العلاف
9. الفهرس الالكتروني الأذكار حسب الأحوال
10. عالج نفسك بالقرآن

4. من الأدوية النبوية[9]

الدواء	المصدر الذي ورد فيه	منافعه	من طرق التداوي المقترحة
العسل	في الصحيحين : من حديث أبي المتوكل عن أبي سعيد الخدري ، أن رجلا أتى النبي صلى الله عليه وسلم فقال : إن أخي يشتكي بطنه ، وفي رواية : استطلق بطنه ، فقال : "اسقه عسلا " ، فذهب ثم رجع ، فقال : قد سقيته ، فلم يغن عنه شيئا ، وفي لفظ : فلم يزده إلا استطلاقا مرتين أو ثلاثا ، كل ذلك يقول له : "اسقه عسلا " ، فقال له في الثالثة أو الرابعة : صدق الله ، وكذب بطن أخيك . "عليكم بالشفاءين : العسل والقرآن " [سنن ابن ماجة] يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ، إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (النحل 69)	جلاء للأوساخ التي في العروق والأمعاء وغيرها ، محلل للرطوبات أكلا وطلاء ، نافع للمشايخ وأصحاب البلغم ، وهو مغذ وملين ، منق للكبد والصدر ، مدر للبول ، موافق للسعال الكائن عن البلغم ، وإن شرب وحده ممزوجا بماء نفع من عضة الكلب الكلب وأكل الفطر السام. وإذا غسل به البدن المقمل والشعر ، قتل قمله وصئبانه ، وطول الشعر ، وحسنه ، ونعمه ، وإن اكتحل به جلا ظلمة البصر وإن استن به بيض الأسنان وصقلها ، وحفظ صحتها ، وصحة اللثة ، ويفتح أفواه العروق ، ويدر الطمث ، ولعقه على الريق يذهب البلغم ، ويغسل خمل المعدة ، ويدفع الفضلات عنها ، ويسخنها تسخينا معتدلا ، ويفتح سددها ، ويفعل ذلك بالكبد والكلى والمثانة .	1. إذابة ملعقة في كوب من الماء الفاتر وشربها على الريق (مع قراءة الفاتحة عليه بجهر خفيف لأن ذرات الماء تتفاعل مع موجات الصوت ، ولآيات القرآن تأثير علاجي عليها) 2. دهن العسل على الشعر أو الجلد أو اللثة .. 3. ملعقة عسل على الريق (خاصة للكحة والبلغم وأمراض الصدر)
حبة البركة	ثبت في الصحيحين : من حديث أبي سلمة ، عن أبي هريرة رضي الله عنه ، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : (عليكم بهذه الحبة السوداء ، فإن فيها شفاء من كل داء إلا السَّام) والسام : الموت .	إن دقت وعجنت بالعسل ، وشربت بالماء الحار ، أذاب الحصاة التي تكون في الكليتين والمثانة ، ويدر البول والحيض واللبن إذا أديم شربه أياما ، والضماد به ينفع من الصداع البارد	تضاف حبة البركة للطعام عند الطبخ دهن زيتها على الجلد أو شربه على الريق ملعقة من زيت حبة البركة مع العسل بالماء مزج ملعقة من الحبة أو زيتها بالخل ، وتمضمض به ، نفع من وجع الأسنان عن برد طرق أخرى مقترحة
زيت الزيتون	قال تعالى : (يُوقَد من شجرةٍ مباركةٍ زيتونة لا شرقية ولا غربية يكادُ زيتها يُضيء ولو لم تَمْسَسه نار) [النور : 35] .	ينفع من السموم ، ويطلق البطن ، ويخرج الدود من البطن ، وجميع أصنافه ملينة للبشرة ، وتبطئ الشيب	ملعقة زيت زيتون يوميا على الريق مزجه مع الماء بالعسل وزيت حبة البركة

[9] من كتاب الطب النبوي لابن القيم

	وفي الترمذي وابن ماجه من حديث أبي هريرة رضي الله عنه ، عن النبي ﷺ أنه قال : كلوا الزيت وادهنوا به ، فإنه من شجرة مباركة)	ويفيد في علاج الإمساك، وارتفاع الكولسترول، وارتفاع ضغط الدم، ومشاكل في الأوعية الدموية المرتبطة بداء السكري، والألم الذي يصاحب التهابات الأذن، والتهاب المفاصل، وأمراض المرارة. يستخدم زيت الزيتون أيضا لعلاج اليرقان، والغازات المعوية، وكمنظف ومطهر.	دهن الجلد والبشرة واللثة دهن أماكن وجع المفاصل بالزيت بعد تدفئته مع السلطات والخل طرق أخرى حسب الأعراض
اللبن	{ وَإِنَّ لَكُمْ فِي الأَنْعَامِ لَعِبْرَةً، نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَناً خَالِصاً سَائِغاً لِّلشَّارِبِينَ } [النحل: 66]. عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ , قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : " مَنْ أَطْعَمَهُ اللَّهُ طَعَامًا فَلْيَقُلْ : اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ , وَارْزُقْنَا خَيْرًا مِنْهُ , وَمَنْ سَقَاهُ اللَّهُ لَبَنًا , فَلْيَقُلْ : اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ , وَزِدْنَا مِنْهُ , فَإِنِّي لَا أَعْلَمُ مَا يُجْزِئُ مِنَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ إِلَّا اللَّبَنُ" [سنن الترمذي وابن ماجة]	ينفع من الوسواس والغم والأمراض السوداوية ، وإذا شرب مع العسل نقى القروح الباطنة من الأخلاط العفنة، وشربه مع السكر يحسن اللون جدًا، والحليب يتدارك ضرر الجماع، ويوافق الصدر والرئة، جيد لأصحاب السل الإكثار منه مضر بالأسنان واللثة، ولذلك ينبغي أن يتمضمض بعده بالماء، وفي الصحيحين : أن النبي . صلى الله عليه وسلم . شرب لبنًا، ثم دعا بماء فتمضمض وقال: (إن له دسمًا). وهو مضر للمحمومين، وأصحاب الصداع، مؤذ للدماغ، والرأس الضعيف، والمداومة عليه تحدث ظلمة البصر والغشاء، ووجع المفاصل، وسدة الكبد والطحال، والنفخ في المعدة والأحشاء، ولبن البَقَر : يَغذُو البدن، ويُخصبه، ويُطلق البطن باعتدال ، وهو من أعدل الألبان وأفضلها بين لبن الضأن ولبن المعز، فى الرِّقَّة والغِلظ والدَّسم	تذويب العسل أوالزنجبيل أو المربى ونحوه فيه ، لمن يشربه يوميا أو بكثرة وكوب لبن دافئ مع تمر مقطع فيه وجبة غذائية متكاملة
التمر	في صحيح مسلم عنه صلى الله عليه وسلم : (من تَصَبّح بسبع تمرات لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر)[10] وثبت عنه أنه قال : (بيت لا تمر فيه جياع أهله) .	مقو للكبد ، ملين للطبع ، أكله على الريق يقتل الدود في البطن ؛ والرطب من خير ما يعين على تيسير الولادة وتقليل النزف . ومن لم يعتده كأهل البلاد الباردة فإنه يورث لهم السدد ، ويؤذي الأسنان ، ويهيج الصداع	ثبت عنه ﷺ أكل التمر بالزبد ، وأكل التمر بالخبز ، وأكله مفردا وحده

[10] وفي لفظ : من تمر العالية (في المدينة المنورة)

ماء زمزم	قال صلى الله عليه وسلم : "إنها مباركة ، إنها طَعَامُ طُعْمٍ، وَشِفَاءُ سُقْمٍ " [مسلم] أي شفاءٌ من الأمراض إذا شرب بنية صالحة رحمانية وعن جابر بن عبد الله عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال : "ماء زمزم لما شرب له" [سنن ابن ماجة]	يروي ابن القيم رحمه الله : "وقد جربت " ا. هـ .أنا وغيري من الاستشفاء بماء زمزم أموراً عجيبة واستشفيت به من عدة أمراض فبرأت بإذن الله ، وشاهدت من يتغذى به الأيام ذوات العدد قريباً من نصف الشهر أو أكثر ولا يجد جوعاً	ينوي الشارب ما يحب ثم يتضلع منه ما استطاع أي : يملأ بطنه حتى يمتلئ ما بين أضلاعه لأن هذا الماء خير فالمرادُ بقوله صَلَّى اللهُ عليه وآله وسَلَّم» :مَاءُ زَمْزَمَ لِمَا شُرِبَ لَهُ « هو حصول بركةِ ماءِ زمزمَ بحَسَب نية الشارب له، فإن شربه للشبع به أشبعه الله، وإن شربه للاستشفاء به شفاه الله، وإن شربه مستعيذًا بالله أعاذه الله، وهكذا باستحضار نيات صالحة عند شربه ليحصل لأصحابها ما ينوونه بفضل الله عزَّ وجلَّ الذي يؤتيه من يشاء، والله ذو الفضل العظيم.
التلبينة	عَنْ عَائِشَةَ رضي الله عنها أَنَّهَا كَانَتْ إِذَا مَاتَ الْمَيِّتُ مِنْ أَهْلِهَا فَاجْتَمَعَ لِذَلِكَ النِّسَاءُ ، ثُمَّ تَفَرَّقْنَ إِلا أَهْلَهَا وَخَاصَّتَهَا ، أَمَرَتْ بِبُرْمَةٍ مِنْ تَلْبِينَةٍ فَطُبِخَتْ ، ثُمَّ صُنِعَ ثَرِيدٌ فَصُبَّتْ التَّلْبِينَةُ عَلَيْهَا ، ثُمَّ قَالَتْ : كُلْنَ مِنْهَا ، فَإِنِّي سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُول : (التَّلْبِينَةُ مُجِمَّةٌ لِفُؤَادِ الْمَرِيضِ ، تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزْنِ) [البخاري ومسلم] (مَجَمَّةٌ) أو (مُجِمَّةٌ) أَيْ : تُرِيح فُؤَاده , وَتُزِيل عَنْهُ الْهَمّ , وَتُنَشِّطهُ . وسمِّيت " تلبينة " تشبيهاً لها باللبن في بياضها ورقتها.	"وعلى هذا النحو يسهم العلاج بـ " التلبينة " في الوقاية من أمراض القلب والدورة الدموية ؛ إذ تحمي الشرايين من التصلب – خاصة شرايين القلب التاجية – فتقي من التعرض لآلام الذبحة الصدرية وأعراض نقص التروية ، واحتشاء عضلة القلب . أما المصابون فعلياً بهذه العلل الوعائية والقلبية : فتساهم " التلبينة " بما تحمله من خيرات صحية فائقة الأهمية في الإقلال من تفاقم حالتهم المرضية ، وهذا يُظهر الإعجاز في قول النبي صلى الله عليه وسلم : " التلبينة مجمة لفؤاد المريض ... " أي : مريحة لقلب المريض " ا. هـ[11]	وهي حساء يُعمل من ملعقتين من دقيق الشعير بنخالته (بقشره) ثم يضاف لهما كوب من الماء، وتطهى على نار هادئة مع التحريك حتى لا تتكثف لمدة 5 دقائق ، ثم تؤكل ، أو يضاف كوب لبن وتشرب . ويمكن تحليتها بملعقة عسل نحل .

[11] د. صهباء بندق ، "التلبينة وصيّة نبويّة وحقيقة علميّة"

5. هديه ﷺ في الطعام والشراب والنوم[12]

:: في الطعام ::

1. في هيئة الجلوس للطعام : نهى ﷺ أن يأكلَ الرجلُ وهو مستلقٍ على بطنه أو متكئ على جنبه ، وثبت علميا أنها تضر بالآكل وتضغط المعدة فتمنع الهضم . وكان ﷺ يجلس للأكل مُتوَرِّكاً على ركبتيه ، ويضعُ بطنَ قدمِه اليُسْرى على ظهر قدمه اليمنى تواضعاً لربه عَزَّ وجَلَّ ، وأدباً بين يديه ، واحتراماً للطعام وللمؤاكِل ، فهذه الهيئة أنفعُ هيئات الأكل وأفضلُها ، لأنَّ الأعضاء كلها تكون على وضعها الطبيعى الذى خلقها الله سبحانه عليه مع ما فيها من الهيئة الأدبية : "إنما أجْلِسُ كما يَجْلِسُ العبدُ ، وآكُلُ كما يأكُلُ العبدُ"
2. وكانت سنته أن يأكل بأصابعه الثلاث الإبهام والتي تليها والوسطى ، ويلعقها بعد الانتهاء (قبل المسح بمنديل أو نحوه) : "عن ابن عباس قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : إذا أكل أحدكم طعاما فلا يمسح يده حتى يلعقها أو يلعقها" [البخاري وأحمد والسنن] ، وفي الرواية الأخرى : (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يأكل بثلاث أصابع ، ويلعق يده قبل أن يمسحها) وفي رواية : (يأكل بثلاث أصابع فإذا فَرَغ لَعَقها)
3. وكان النبي صلى الله عليه وسلم يتم طعامه ولا يترك بقايا اللقيمات ، فقد ورد عَنْ أَنَسٍ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (أَمَرَنَا أَنْ نَسْلُتَ الْقَصْعَةَ وقَالَ : فَإِنَّكُمْ لَا تَدْرُونَ فِي أَيِّ طَعَامِكُمْ الْبَرَكَةُ) [مسلم] : نَسْلُت الْقَصْعَة مَعْنَاهُ : نَمْسَحهَا ، وَنَتَتَبَّع مَا بَقِيَ فِيهَا مِنْ الطَّعَام .
4. ومن السنة اسْتِحْبَاب أَكْل اللُّقْمَة السَّاقِطَة بَعْد مَسْح أَذًى يُصِيبهَا ، إِذَا لَمْ تَقَع عَلَى مَوْضِع نَجِس ، فَإِنْ وَقَعَتْ عَلَى مَوْضِع نَجِس تَنَجَّسَتْ , وَلَا بُدّ مِنْ غَسْلهَا إِنْ أَمْكَنَ , فَإِنْ تَعَذَّرَ أَطْعَمَهَا حَيَوَانًا وَلَا يَتْرُكهَا لِلشَّيْطَانِ لقوله ﷺ : (إذا وقعت لقمة أحدكم فليأخذها ، فليُمِط [أي يزيل] ما كان بها من أذى ، وليأكلها ولا يدعها للشيطان ولا يمسح يده بالمنديل حتى يلعق أصابعه فإنه لا يدري في أي طعامه البركة) [مسلم]
5. ولم يكن من هديه النوم بعد الأكل مباشرة ، ولذا ذكر ابن القيم عن الحارث بن كِلدة طبيب العرب : "إذا أكلتَ نهاراً فلا بأس أن تنامَ ، وإذا أكلتَ ليلاً فلا تنم حتى تمشىَ ولو خمسين خطوة" ؛ فالنوم عَقِب تناول الطعام ليلا مضر لمن داوم على ذلك ، ولو حتى أن يفصل بين الأكلة والنوم بركعات .
6. ولم يكن من هديه أن يشرب الماء أثناء الطعام خاصة لو كان حارا أو باردا ، لأنه يضر بالهضم .
7. "وما عاب رسولُ الله صلى الله عليه وسلم طعاماً قَط ، كان إذا اشتهى شيئاً أكله ، وإن كرهه تركه" [مسلم]
8. ومن الهدي النبوي ألا تأكل حتى تجوع ، وإذا أكلت لا تملأ بطنك حتى التخمة ، لأنها تصيب الإنسان بالخمول والنعاس وتضعف العقل ، وفي الحديث : (مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ ؛ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ ؛ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ) [أحمد]
9. ومن أهم الآداب النبوية في الأكل :
   أ- غسل اليدين قبل الأكل

---

[12] مجموع من (زاد المعاد) لابن القيم ، وباب الأطعمة والأشربة من صحيح البخاري ومسلم وشرح النووي

ب- الاجتماع على الطعام بدل الأكل منفردين ، لأنه أجلب للبركة ، لحديث عن أَبي هريرة رضي الله عنه قال: قَالَ رسول الله صلى الله عليه وسلم: (طَعَامُ الاثنينِ كافِي الثلاثةِ، وطَعَامُ الثَّلَاثَةِ كافي الأربعة) [متفق عليه] ، يعني إذا اجتمعوا كفاهم . وكان الإمام أحمد يقول "إذا جمع الطعام أربعاً ، فقد كَمُل [بركته]: إذا ذُكِرَ اسمُ الله فى أوله ، وحُمِدَ اللهُ فى آخره ، وكثرتْ عليه الأيدى ، وكان من حِلال) .

ت- تسمية الله قبل الأكل ، والدعاء بالبركة (اللهم بارك لنا فيما رزقتنا وقِنا عذاب النار) ، أو (اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَأَطْعِمْنَا خَيْراً مِنْهُ)

ث- والأكل باليمين ، وحديث "لا يأكلن أحد منكم بشماله ولا يشرب بها، فإن الشيطان يأكل بشماله ويشرب بها" [مسلم]

ج- والأكل ومما يلي الإنسان أي من جانب الصحن القريب منه ، وليس من وسطه أو رأسه ، لحديث "يا غلام سمّ الله وكُل بيمينك وكل مما يليك" [البخاري] ، وحديث : (عن ابن عباس رضي الله عنهما، عن النبي صلى الله عليه وسلم قَالَ» :البَرَكَةُ تَنْزِلُ وَسَطَ الطعَامِ؛ فَكُلُوا مِنْ حَافَتَيْهِ، وَلا تَأْكُلُوا مِنْ وَسَطِهِ) [الترمذي]

ح- وحمد الله تعالى في آخره : (الحمد لله الذي أطعمنا وسقانا وجعلنا مسلمين) ، (الحمد لله الذي أطعمني هذا ورَزَقَنِيه من غير حَوْلٍ منّي ولا قُوَة)

خ- والدعاء لمن حضّر الطعام وطبخه : (اللَّهُمَّ أَطْعِمْ مَنْ أَطْعَمَنَا وَاسْقِ مَنْ سَقَانَا)

:: في الشراب ::

1. كان من هديه ﷺ شرب العسلَ الممزوجَ بالماء البارد على الريق ، فشُرب العسل ولعقَه على الرِّيق يُذيب البلغم ، ويغسِلُ خَمْل المَعِدَة ، ويجلُو لزوجتها ، ويدفع عنها الفضلات ، ويُسخنها باعتدال ، ويفتحُ سددها ، ويفعل مثل ذلك بالكَبِد والكُلَى والمثَانة ، وهو أنفع للمَعِدَة من كل حلو دخلها .
2. وورد عنه ﷺ أنه نهى عن الشُّرب قائماً ، وكان هديه ان يشرب قاعدا ، ووضح ابن القيم وغيره أن الشرب واقفا لا يحصل به الرِّيُّ التام ، ولا يستقِرُّ فى المَعِدَة حتى يَقْسِمَه الكبدُ على الأعضاء ، وينزلُ بسرعة وَحِدَّة إلى المَعِدَة ، ومن أشد أضراره على المدى البعيد تليف الكبد
3. ويشرب ﷺ على ثلاث دفعات لا على دفعة واحدة ويقول : (إنه أرْوَى وأمْرَأُ وأبْرَأُ) ؛ أي أفضل ريّا ومذاقا وشفاء ؛ والشرب على دفعة واحدة مما يضر بالكبد والمعدة ولا يشعر بالارتواء ، أما الشرب على دفعات فهو يكسرِه على التمهُّل والتدريج ويهيئ المعدة والكبد لقبوله ، خاصة إذا كان الماء باردا أو ساخنا ، وفي الحديث (إذا شَرِبَ أحدُكُم فَلْيَمَصَّ الماءَ مَصًّا ، ولا يَعُبَّ عبًّا ، فإنَّه مِن الكُبَادِ) [البيهقي] ، والكُبَاد هو وجع الكبد
4. ونهى عن الشرب من فم الإناء مباشرة أو التنفس فيه ، بل بعد كل دفعة شراب يبعد الكوب عن فمه ويتنفس خارجه ، (إذا شَرِبَ أَحَدُكُم فَلا يَتنفَّسْ فى القَدَحِ ، ولكنْ لِيُبِنِ [لِيُبْعِد] الإناءَ عن فيهِ [فمه]) [مسلم]
5. وذكر ابن القيم في "الطب النبوي" : ويُكره شرب الماء عقيبَ [بعد] الرياضة ، والتعبِ ، وعقيبَ الجِمَاع ، وعقيبَ الطعامِ وقبله ، وعقيبَ أكل الفاكهة ، وعقب الحمَّام [الاستحمام] ، وعند الانتباه من النوم [على الريق]، فهذا كُلُّهُ منافٍ لحفظ الصحة"
6. ولابد من التسمية في أوله والحمد في آخره كما مع الطعام : عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ اللَّهَ لَيَرْضَى عَنْ الْعَبْدِ أَنْ يَأْكُلَ الْأَكْلَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا أَوْ يَشْرَبَ الشَّرْبَةَ فَيَحْمَدَهُ عَلَيْهَا) [مسلمٍ]
7. وأمر ﷺ بتخمير أي إناء أي تغطيته وعدم تركه يبيت مكشوفا ، ولو أن يعرض عليه عودا ، مع تسمية الله ، ففي الحديث : (غطُّوا الإناءَ ، وأَوْكُوا السِّقاءَ ، فإنَّ فى السَّنَةِ لَيْلَةً ينزِلُ فِيهَا وِباءٌ لا يَمُرُّ بإناءٍ ليس عليه غِطَاءٌ ، أو سِقاءٍ ليس عليه وِكاءٌ إلا وَقَعَ فيه من ذلك الدَّاء) [مسلم]

:: في النوم ::

1. سنن النوم

عن الْبَرَاءُ بْنُ عَازِبٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صلى الله عليه وسلم: (إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ وَقُلْ: اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَهْبَةً وَرَغْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ، فَإِنْ مُتَّ مُتَّ عَلَى الْفِطْرَةِ، فَاجْعَلْهُنَّ آخِرَ مَا تَقُولُ)

- الوضوء : ذكر النووي في شرح الحديث أن المقصود النوم على طهارة مخافة أن يموت في ليلته ، وليكون أصدق لرؤياه ، وأبعد من تلعّب الشيطان به في منامه وتفزّعه
- نفض الفراش ثلاث مرات مع التعوذ بالله : عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه قَالَ : قَالَ النَّبِيُّ ﷺ :(إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَنْفُضْ فِرَاشَهُ بِدَاخِلَةِ إِزَارِهِ فَإِنَّهُ لَا يَدْرِي مَا خَلَفَهُ عَلَيْهِ ...) [البخاري ومسلم]
- النوم على الشّق الأيمن
- من السنة أن يضع يده اليمنى تحت خده الأيمن ، لأنه ﷺ كان إذا رقد وضع يده اليمنى تحت خده
- الأذكار :
  - باسمك اللهم أموت وأحيا
  - بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتُ جَنْبِي ، وَبِكَ أَرْفَعُهُ ، إِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا ، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ
  - اللهم إني أسلمت نفسي إليك ، ووجهت وجهي إليك ، وفوضت أمري إليك ، وألجأت ظهري إليك ، رغبة ورهبة إليك ، لا ملجأ ولا منجا منك إلا إليك ، آمنت بكتابك الذي أنزلت ، ونبيك الذي أرسلت
  - اللَّهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا ، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا ، إِنْ أَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا ، وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاغْفِرْ لَهَا ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ
  - اللهم قِني عَذابك يومَ تَبعَث عِبادك (3 مرات)
  - قراءة آية الكرسيّ ، (من قرأها لم يَزَل عليه من الله حافظ ولا يَقْرَبُه شيطان) .
  - قراءة آخر آيتين من سورة البقرة ، من قوله تعالى (آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ) الحديث (من قرآ بهما في ليلة كَفَتاه) [البخاري ومسلم]
  - قراءة سورة (قُلْ يَا أَيُّهَا الْكَافِرُونَ) ، لحديث : (إنها براءة من الشرك) [أحمد والترمذي]
  - النفث في الكفين بالمعوذات الثلاثة : عَنْ عَائِشَةَ رضي الله عنها أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ كُلَّ لَيْلَةٍ : جَمَعَ كَفَّيْهِ ، ثُمَّ نَفَثَ فِيهِمَا ، فَقَرَأَ فِيهِمَا : قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ، وَ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ، وَ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ، ثُمَّ يَمْسَحُ بِهِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ ، يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ ، يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ.
  - (سبحان الله) ثلاثاً وثلاثين (والحمد لله) ثلاثاً وثلاثين (والله أكبر) أربعاً وثلاثين : عَنْ عَلِيِّ بْنِ أَبِي طَالِبٍ رضي الله عنه أَنَّ فَاطِمَةَ رضي الله عنها أَتَتْ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَسْأَلُهُ خَادِمًا ، فَقَالَ : (أَلَا أُخْبِرُكِ مَا هُوَ خَيْرٌ لَكِ مِنْهُ ، تُسَبِّحِينَ اللَّهَ عِنْدَ مَنَامِكِ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ ، وَتَحْمَدِينَ اللَّهَ ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ ، وَتُكَبِّرِينَ اللَّهَ أَرْبَعًا وَثَلَاثِينَ . فَمَا تَرَكْتُهَا بَعْدُ . قِيلَ : وَلَا لَيْلَةَ صِفِّينَ ؟ قَالَ : وَلَا لَيْلَةَ صِفِّينَ) [البخاري ومسلم]

2. عند التقلب أو اليقظة الخفيفة :

عن عُبَادَةُ بْنُ الصَّامِتِ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ : قَالَ (مَنْ تَعَارَّ مِنَ اللَّيْلِ فَقَالَ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، الْحَمْدُ لِلَّهِ وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ ،ثُمَّ قَالَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي أَوْ دَعَا اسْتُجِيبَ لَهُ ، فَإِنْ تَوَضَّأَ وَصَلَّى قُبِلَتْ صَلَاتُه) [البخاري] .

3. عند الأرق:

[تنبيه : هذه الأذكار ضعّفها بعض أهل العلم]

- إذا أويت إلى فراشك فقل: اللهم رب السمواتِ السبعِ وما أظللن، ورب الأرضينِ السّبْع وما أقللن، ورب الشياطين وما أضللن كُن لي جَاراً من شر خلقك كلهم جميعاً أن يَفْرُطَ عليّ أحد منهم، أو يَبْغِيَ عليّ أحد، عزّ جَارُك، وجلّ ثناؤك ، ولا إله غيرك [الترمذي]
- أعوذ بكلمات الله التامّات من غضبه وعِقابه ، ومن شر عباده ، ومن هَمَزات الشياطين ، وأن يَحْضُرون [ابن حبّان]

4. عند الاستيقاظ :

- عَنْ حُذَيْفَةَ بْنِ الْيَمَانِ رضي الله عنه قَالَ: (كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَنَامَ قَالَ بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا وَإِذَا اسْتَيْقَظَ مِنْ مَنَامِهِ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُور)
- عن ابن عباس رضي الله عنهما أن النبي صلى الله عليه وسلم : كان إذا استيقظ من الليل يمسح النوم عن وجهه بيده ، ثم ينظر إلى السماء ، ويقرأ العشر آيات الخواتم من سورة آل عمران : (إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَاخْتِلافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لأُوْلِي الأَلْبَابِ . الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلاً سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ . رَبَّنَا إِنَّكَ مَن تُدْخِلِ النَّارَ فَقَدْ أَخْزَيْتَهُ وَمَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ أَنصَارٍ . رَبَّنَا إِنَّنَا سَمِعْنَا مُنَادِيًا يُنَادِي لِلإِيمَانِ أَنْ آمِنُوا بِرَبِّكُمْ فَآمَنَّا رَبَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَتَوَفَّنَا مَعَ الأَبْرَارِ . رَبَّنَا وَآتِنَا مَا وَعَدتَّنَا عَلَى رُسُلِكَ وَلا تُخْزِنَا يَوْمَ القِيَامَةِ إِنَّكَ لا تُخْلِفُ المِيعَادَ) [مسلم]

5. في خصوصية أوقات مستحبة للنوم

- كان ﷺ ينام أول الليل (من بعد صلاة العِشاء) ، ويستيقظ في أول النصف الثاني ، فيقوم ويستعمل السواك ، ويتوضأ ويصلي ما كتب الله له ، فيأخذ البدن والأعضاء ، والقوى حظها من النوم والراحة ، وحظها من الرياضة مع وفور الأجر ، وهذا غاية صلاح القلب والبدن ، والدنيا والآخرة .
- وكان ﷺ يُقيل أي ينام القيلولة وقت الهَاجِرَة ، يبدأ من نصف النهار عند اشتداد الحر قبيل وقت الظهر ويستمر بعده ؛ ونومة القيلولة مستحبة عند جمهور العلماء، لقول النبي صلى الله عليه وسلم: "قِيلوا فإن الشياطين لا تقيل" ، لأنها تعين على القيام في الليل والدراسة لطالب العلم ، فالقيلولة للقائم كالسحور للصائم .
- وورد أنه ﷺ كان يضطجع للاستراحة بين أذان الفجر وإقامته بعد ركعتي السنة ؛ عن عائشة قالت : (كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا سكت المؤذن بالأولى من صلاة الفجر ، قام فركع ركعتين خفيفتين قبل صلاة الفجر بعد أن يستبين الفجر ، ثم اضطجع على شقه الأيمن حتى يأتيه المؤذن للإقامة) ، فالحكمة من هذا الاضطجاع الاستراحة من تعب قيام الليل حتى يجدد نشاطه لصلاة الفجر ، أما من خشي أن يغلبه النوم فتفوقته الصلاة فلا يفعل .
- ولم يكن ﷺ يأخذ من النوم فوق القَدر المُحتاج إليه ، ولا يمنع نفسه من القدر المحتاج إليه منه .

6. في خصوصية أوقات مكروهة للنوم

- من الأوقات المكروهة للنوم : بعد صلاة المغرب ، لما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم (كان يكره النوم قبل العشاء والحديث بعدها) [متفق عليه]
- وذكر ابن القيم ثلاث أوقات للنوم نهارا ومراتبها:

نوم النهار ثلاثة : خُلُقٌ وخُرْقٌ وحُمْقٌ ، فالخُلُقُ هو نومة الهاجرة وهي خُلُقُ رسول الله ﷺ ، وأما الخُرْقُ فهو نومة الضحى (من بعد الفجر حتى قبيل الظهر بساعة) قيل إنه يشغل عن أمر الدنيا والآخرة ، وهو وقت تقسيم الأرزاق ، فلا ينبغي نومه إلا لحاجة وليس تكاسلا ، ولأنه مضر بالبدن ويرخي العضلات . أما الحُمْقُ فهو نومة بعد العصر، وكره العلماء نومة العصر ذاكرين أنها تضعف الفهم، وهي لغير حاجة لا خير فيها .

6. من هَدْيه ﷺ مع المريض

:: عدم جَبر المريض على تناول الطعام ::

ذكر ابن القيم في كتابه زاد المعاد ، فصل الطب النبوي ، حديث : (لاَ تُكْرِهُوا مَرْضَاكُمْ عَلَى الطَّعَامِ؛ فَإِنَّ اللَّهَ يُطْعِمُهُمْ وَيَسْقِيهِمْ) . وقد ضعّف بعض أهل العلم هذا الحديثَ وأنكره آخرون ، لكن من حيث الأصل ينبغي ألا يجبر المريض على طعام أو شراب لا يشتهيه ، أو على الأكل مطلقا ، إلا إذا وصل لحالة يخشى عليه فيها الهلاك إن لم يتناول طعامه ، فيجوز حينئذ إعطاؤه من الأغذية مقدار ما يتناسب مع مرضه ويسهل على جهازه الهضمي امتصاصه ، وهذا أمر يقرره الأطباء المختصون . يوضح ابن القيم تنبيها طبيا مفاده أن الجسم حالة المرض يحشد قواه لمحاربته ، فينشغل بذلك عن طلب الغذاء ، "فَإِذَا أُكْرِهَ الْمَرِيضُ عَلَى اسْتِعْمَالِ شَيْءٍ مِنْ ذَلِكَ ، تَعَطَّلَتْ بِهِ الطَّبِيعَةُ عَنْ فِعْلِهَا ، وَاشْتَغَلَتْ بِهَضْمِهِ وَتَدْبِيرِهِ عَنْ إِنْضَاجِ مَادَّةِ الْمَرَضِ وَدَفْعِهِ ، فَيَكُونُ ذَلِكَ سَبَبًا لِضَرَرِ الْمَرِيضِ" .

:: إذا اشتهى المريض طعاما ::

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ , أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ عَادَ رَجُلًا , فَقَالَ لَهُ : " مَا تَشْتَهِي ؟ " , فَقَالَ : أَشْتَهِي خُبْزَ بُرٍّ , فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ : " مَنْ كَانَ عِنْدَهُ خُبْزُ بُرٍّ , فَلْيَبْعَثْ إِلَى أَخِيهِ " , ثُمَّ قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: " إِذَا اشْتَهَى مَرِيضُ أَحَدِكُمْ شَيْئًا فَلْيُطْعِمْهُ " [سنن ابن ماجة] . ويعلّق ابن القيم في الطب النبوي على الحديث : "ففي هذا الحديث سر طبي لطيف ، فإن المريض إذا تناول ما يشتهيه عن جوع صادق طبيعي ، وكان فيه ضرر ما ، كان أنفع وأقل ضررا مما لا يشتهيه ، وإن كان نافعا في نفسه ، فإن صدق شهوته ومحبة الطبيعة يدفع ضرره ، وبغض الطبيعة وكراهتها للنافع قد يجلب لها منه ضررا" ا. هـ .

:: تطييب نفس المريض بالكلمة الطيبة ::

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : (إِذَا دَخَلْتُمْ عَلَى الْمَرِيضِ فَنَفِّسُوا لَهُ فِي الْأَجَلِ فَإِنَّ ذَلِكَ لَا يَرُدُّ شَيْئًا وَهُوَ يَطِيبُ بِنَفْسِ الْمَرِيضِ) [سنن ابن ماجة] . قَوْلُهُ : (فَنَفِّسُوا) مِنَ التَّنْفِيسِ وَأَصْلُهُ التَّفْرِيجُ يُقَالُ نَفَّسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَتَهُ أَيْ فَرَّجَهَا ، والمقصود إمداده بالأمل وتطميعه في الشفاء ، بالدعاء له بالعافية والشفاء ، والكفارة ، وطول العمر ، ونحوه من الصيغ مثل : لا بأس طَهور ، أو يطول الله عمرك ويشفيك ويعافيك ، هوّن عليك .. إلخ . فإن هذا التنفيس لن يرد من القضاء شيئا لكنه يشرح صدر المريض.

وكان من هديه صلى الله عليه وسلم أن يسأل المريض عن حاله ، وكيف يجده ، ويسأله عما يشتهيه ، ويضع يده على جبهته ، وربما وضعها على صدره ، ويدعو له ويصف له ما ينفعه في علته ، وربما توضأ وصب على المريض من وضوئه ، وربما كان يقول للمريض : (لا بأسَ طَهُور إن شاء الله) ، وهذا من كمال اللطف ، وحسن العلاج والتدبير .

وعن تأثير التطييب النفسي على معالجة المريض ، يذكر ابن القيم في "الطب النبوي" :

"وتفريح نفس المريض وتطييب قلبه وإدخال ما يَسُرّه عليه له تأثير عجيب في شفاء علته وخِفتها ، فإن الأرواح والقوى تقوى بذلك ، فتساعد الطبيعة على دفع المُؤذي ، وقد شاهد الناس كثيرا من المرضى ينتعش بعيادة من يحبونه ويحبهم ، ورؤيتهم لهم ولطفهم بهم ومكالمتهم إياهم ، وهذا أحد فوائد عيادة المرضى التي تتعلق بهم ، فإن في عيادة المرضى أربعة أنواع من الفوائد : نوع يرجع إلى المريض ، ونوع يعود على العائد ، ونوع يعود على أهل المريض ، ونوع يعود على العامة" ا. هـ .

7. الحِجَامة

.1	ما هي الحِجَامة؟	عملية سحب الدم من سطح الجلد باستخدام كؤوس هواء تشفط الدم ، بعد إحداث خدوش سطحية بمشرط معقم على سطح الجلد (غير مؤلمة إطلاقا) ، في مواضع معينة بحسب كل مرض . ويطلق عليها في الطب الحديث الحجامة الدامية أو الرطبة تمييزا لها عن الحجامة الجافة بالكؤوس فقط من غير تشريط .
.2	ما نوع الدم الذي يُسْحَب؟	الدم المستخرج عن طريق الحجامة هو عبارة عن أخلاط دموية رديئة ، تحتوي على سموم وآثار الأدوية الكيميائية وكريات دم حمراء هَرِمة أي أن عمرها أكبر من 120 يوماً وفشل الجسم في التخلص منها ، بالإضافة إلى كريات دم شاذة وصفائح دموية ، وإذا كان تعبير (الدم الفاسد) هو المنتشر إلا أنه وصف مجازي، استخدامه خاطئ علمياً لأنه لا يوجد دم فاسد في الجسم ، إلا أن هذا المصطلح يضُر أيضاً بالحجامة ويختزلها في استخراج الدم الفاسد كما يشاع بين عامة الناس [13].
.3	فضل الحجامة	• عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ الشِّفَاءُ فِي ثَلاثَةٍ شَرْبَةِ عَسَلٍ وَشَرْطَةِ مِحْجَمٍ وَكَيَّةِ نَارٍ وَأَنْهَى أُمَّتِي عَنِ الْكَيِّ [البخاري] • عن أنس أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (خير ما تداويتم به الحجامة) [البخاري ومسلم]
.4	فضل الحَجّام	عن ابن عباس : قال نبي الله صلى الله عليه وسلم : (نِعْمَ الْعَبْدُ الْحَجَّامُ يُذْهِبُ الدَّمَ , وَيَجْلُو الْبَصَرَ وَيُخِفُّ الصُّلْبَ) [الترمذي وابن ماجة]
.5	تنبيه	كل ما يلي من التوقيتات والمواضع خاصة بحجامة السنة والوقاية ، أما الحجامة العلاجية للمريض المحتاج فمتى احتاج وحيثما احتاج استعملها ، ويجتهد في موافقة السنة ما استطاع فهو خير له
.6	أحسن أوقاتها من الشهر	بدءا من وسط الشهر القمريالهجري حتى قُبَيْل آخره ، لتكون أخلاط الدم قد هاجت وتجمعت ؛ ذكره ابن سينا وابن القيم ووردت الأحاديث بأيام 15 , 17 , 19 , 21 من الشهر الهجري
.7	أوقاتها المسنونة من الأسبوع	ورد تفضيل أيام الاثنين والثلاثاء والخميس والنهي عن أيام الجمعة والسبت والأربعاء وعدم استحباب يوم الأحد
.8	أحسن أوقاتها من اليوم	يُفضل أن تُجرى الحجامة في الصباح لارتفاع الكورتيزون الطبيعي في الجسم خلال الفترة الصباحية. ويفضل تجنب الأيام الباردة
.9	مواضع الحجامة الأساسية من السنّة	كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يحتجم ثلاثا : واحدة على كاهِلِه واثنتين على الأَخْدَعين [أحمد] (وورد أنه ﷺ احتجم في رأسه من صداع ، وفي وِركه ، وفي مواضع أخرى حسب الحاجة)
.10	توصيات قبل الحجامة	• أن يكون كل من الحاجم والمحتجم في حالة نفسية مطمئنة . • استحضار إحياء سنة المصطفى ﷺ والاقتداء به ، واستحضار شروط الانتفاع بالطب الرباني المذكورة في بداية الكتيب . • أن يكون المحتجم على الريق ، ولكن ليس على جوع شديد ، ويفضل أن يكون قد مر ساعتين إلى ثلاث ساعات من آخر وجبة تناولها. لأن الطعام ينشط جهاز الهضم، ومن ثَمَّ تنشط الدورة الدموية،

[13] موقع العلاج : http://www.al3laj.com/Hejamah

		فتتحرك الرواكد التي تجمعت خلال النوم في منطقة الكاهل . • ولا بأس من شرب السوائل الخفيفة خاصة الماء والسوائل المحلاة بالعسل • تجنب المجهود قبلها بدنيا أو نفسيا ، وكذلك الاغتسال قبلها فيه اختلاف طبي من حيث تفضيله[14] • الحرص على التعقيم والنظافة وتحرّي ذوي الخبرة من الحجامين والحجامات • يمكن للمحتجم الاحتجام قاعدا ، أو مستلقيا ، خاصة إذا كان ممن يعانون الدوخة أو فقر الدم
.11	الأذكار أثناء الحجامة	• لم يرد للحجامة ورد معين من الذكر ، لذلك فكل من الحاجم والمحتجم في سعة من قراءة ما تيسر من الأذكار من الرقية ، وخاصة الأساس منها : سورة الفاتحة ، وآية الكرسي ، ودعوات الشفاء • ويمكن القراءة بجهر خافت ، لما لترددات الصوت من أثر على حركة الخلايا[15] وتهدئة النفس
.12	بعد الحجامة	• الإكثار من ذكر الله وحمده على نعمة التداوي والدعاء بالعافية والشفاء . • بعد مسح مواضع الحجامة وتطهيرها من الدم ، تدهن بزيت الزيتون أو زيت حبة البركة ، ويتجنب استعمال الصابون أو المطهرات الكيماوية لما لها من تأثير حارق على مناطق التشريط . • يفضل الاغتسال بماء دافئ أو فاتر ، متى شعر المحتجم بالقدرة على ذلك ولم تكن به دوخة ، على الأقل بعد ساعة من الحجامة . • يفضل أن يتجنب المحتجم شرب الحليب ومشتقاته في يومها لما قد يثيره الدسم من غثيان ، ويشرب سوائل محلاة أفضلها الماء بالعسل ، أو حَساءاشوربة دافئة ، ويكثر من الفاكهة والخضراوات ذلك اليوم . • ينبغي أن يرتاح المحتجم في يوم حجامته وليومين بعدها ولا يجهد نفسه ولا ينفعل أو يغضب ، لأن عدم توزان الطاقة واستقرار الدم قد يؤدي لمعاودة الألم ، وفي نفس الوقت يتحرك بشكل طبيعي ولا يخمل تماما حتى لا يتخثر الدم في مواضع تجمعه مكان الكاسات . • قد يشعر المحتجم بالخمول وقد ينام بعمق في يوم حجامته وهذا أمر طبيعي . • قد يحتاج المريض لتكرار الجلسة حتى يأذن الله تعالى بالعافية
.13	أهم المراجع عن الحجامة وتفصيل مواضع التداوي بالصور لمختلف الأمراض	• الحجامة سنة نبوية ومعجزة طبية – شهاب البدري يس • الحجامة النبوية معجزة طبية – د. أحمد أبو النصر ؛ (رابط بديل) • الحجامة سنّة ودواء – أ. شهيد عبد الحميد الأمين • الطب النبوي لابن القيم : فصل هديه ﷺ في التداوي بالحجامة • موقع العلاج

[14] الاستحمام التدليكي المجهد للجسم، لأنه يؤدي إلى تنشيط بسيط للدورة الدموية وهذا ما لا يخفى أثره في تحريك بعض الراكد من الشوائب في منطقة الكاهل الواجب امتصاصها بالحجامة . أما الاستحمام لغسل العرق دون مجهود فلا مانع

[15] البحث العلمي عن الشفاء بأثر التردد الصوتي لتلاوة القرآن

مراجع في الطب النبوي

- الطب النبوي – ابن القيم
- دواء لكل داء : موسوعة العلاج بالأعشاب
- موقع العلاج وموسوعة الطب النبوي
- موقع د. أحمد أبو النصر
- موقع الطب النبوي والأعشاب
- الطب النبوي – موقع قصة الإسلام
- عشرون بشارة نبوية لعلاج الأمراض المستعصية : شهاب البدري يس
- ماذا كان النبي يأكل وبماذا كان يتداوى : د. محمد كمال عبد العزيز
- موقع الكحيل للإعجاز العلمي في القرآن الكريم والسنة المطهرة
- موقع الكحيل للإعجاز – تحميل للتصفح دون انترنت

::: تم بحمد الله تعالى :::

ربنا تقبّل منّا إنك أنتَ السميع العليم

ربِّ اغفر لي ولوالديّ وللمؤمنين والمؤمنات

مدونة مسك

قوائم أخرى