الصباح الإسلامية
08
العدد 2678 - السنة التاسعة
الجمعة 29 ربيع الآخر 1438 - الموافق 27 يناير 2017
Friday 27 January 2017 - No.2678 - 9th Year

سبب لكل خير

# التعلق بالله وحده

إنّ التعلّقَ بالله سبب لكل خير، وهو روح التوحيد وأساس السعادة، وهل بعثت الرسل ونزلت الكتب إلا لذلك؟ والانشغال عن ذلك والغفلة عنه والتعلق بغيره أعظم خذلان وأكبر حرمان، وهذه كلمات في هذا الباب أسال الله أن ينفع بها وأن يحقق لكاتبها الإخلاص والقبول.

النبي صلى الله عليه وسلم يعلّق القلوب بالله:

ففي صحيح مسلم، عن بريدة بن الحصيب رضي الله عنه قال: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أمّر أميرا على جيش أو سرية أوصاه في خاصته بتقوى الله، ومن معه من المسلمين خيرا، ثم قال: «اغزوا باسم الله، في سبيل الله... فإن هم أبوا([1]) فسلهم الجزية، فإن هم أجابوك فاقبل منهم وكف عنهم، فإن هم أبوا فاستعن بالله وقاتلهم».

وعن عثمان بن أبي العاص الثقفي رضي الله عنه أنه شكا إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم وجعا يجده في جسده منذ أسلم، فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم: «ضع يدك على الذي تألم من جسدك وقل: باسم الله ثلاثا، وقل سبع مرات: أعوذ بالله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر» رواه مسلم.

وعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: كنت خلف رسول الله صلى الله عليه وسلم يوما فقال: «يا غلام إني أعلمك كلمات: احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله» رواه الترمذي. وفي سنن أبي داود عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه قال: دخل النبي صلى الله عليه وسلم المسجد ذات يوم، فرأى فيه رجلاً من الأنصار، يقال له أبو أمامة، فقال: «يا أبا أمامة ما لي أراك جالسا في المسجد في غير وقت الصلاة؟» قال: هموم لزمتني وديون يا رسول الله، قال: «أفلا أعلمك كلاما إذا أنت قلته أذهب الله عز وجل همك وقضى عنك دينك؟» قال: قلت: بلى يا رسول الله، قال: «قل إذا أصبحت وإذا أمسيت: اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال». قال: ففعلت ذلك، فأذهب الله عز وجل همي وقضى عني ديني.

ولما أخبر النبي صلى الله عليه وسلم أصحابه بأن سبعين ألفا يدخلون الجنة بلا حساب ولا عذاب قال معرفا بصفاتهم: «هم الذين لا يسترقون، ولا يتطيرون، ولا يكتوون، وعلى ربهم يتوكلون» رواه الشيخان، وإنما تركوا ذلك لكمال تعلقهم بالله.

وعن أبي أيوب الأنصاري رضي الله عنه قال: جاء رجل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: عظني وأوجز، فقال: «إذا قمت في صلاتك فصل صلاة مودع، ولا تكلم بكلام تعتذر منه غدا، واجمع الإياس مما في يدي الناس» رواه أحمد.

قال السعدي رحمه الله في بهجة قلوب الأبرار (ص 169): «هذه الوصية شوطين للنفس على التعلق بالله وحده في أمور معاشه ومعاده، فلا يسأل إلا الله، ولا يطمع إلا في فضله، ويوطن نفسه على اليأس مما في أيدي الناس؛ فإن اليأس عصمة. ومن أيس من شيء استغنى عنه، فكما أنه لا يسأل بلسانه إلا الله، فلا يعلق قلبه إلا بالله، فيبقى عبدا لله حقيقة، سالما من عبودية الخلق، قد تحرر من رقهم، واكتسب بذلك العز والشرف؛ فإن المتعلق بالخلق يكتسب الذل والسقوط بحسب تعلقه بهم».

وثبت عن ابن عباس رضي الله عنهما أنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «استغنوا عن الناس» رواه البزار والطبراني. وفي سنن ابن ماجه عن سهل بن سعد الساعدي رضي الله عنه قال: أتى النبي صلى الله عليه وسلم رجل فقال: يا رسول الله دلني على عمل إذا أنا عملته أحبني الله وأحبني الناس، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «ازهد في الدنيا يحبك الله، وازهد فيما في أيدي الناس يحبك الناس».

وكل حديث رهّب فيه النبي صلى الله عليه وسلم عن سؤال الناس فإنه يربي على التعلق بالله، ومن ذلك حديث ابن عمر رضي الله عنهما، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «لا تزال المسالة بأحدكم حتى يلقى الله تعالى وليس في وجهه مزعة لحم» رواه البخاري ومسلم. وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من فتح على نفسه باب مسالة من غير فاقة فتح الله عليه باب فاقة من حيث لا يحتسب» رواه البيهقي.

ثمرات التعلق بالله والاستغناء عن الناس:

الكفاية والوقاية:

قال تعالى: ﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ [الطلاق/3].

والمعنى أن الله كافيه؛ فإنه سبحانه بالغ ما يريده من الأمر لا يفوته شيء، ولا يعجزه مطلوب.

وعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من نزلت به فاقة فأنزلها بالناس لم تسد فاقته، ومن نزلت به فاقة فأنزلها بالله فيوشك الله له برزق عاجل أو آجل» رواه أبو داود والترمذي.

قال الإمام أحمد: حدثنا هشام بن القاسم، حدثنا أبو سعيد المؤدب، حدثنا من سمع عطاء الخراساني قال: لقيت وهب بن منبه وهو يطوف بالبيت، فقلت: حدثني حديثا أحفظه عنك في مقامي هذا وأوجز، قال: نعم، أوحى الله تبارك وتعالى إلى نبيه داود عليه السلام: (يا داود! أما وعزتي وعظمتي لا يعتصم بي عبد من عبادي دون خلقي، أعرف ذلك من نيته، فتكيده السماوات السبع ومن فيهن، والأرضون السبع ومن فيهن، إلا جعلت له من بينهن مخرجا، أما وعزتي وعظمتي لا يعتصم عبد من عبادي بمخلوق دوني، أعرف ذلك من نيته، إلا قطعت أسباب السماء من يده، وأسخت الأرض من تحت قدمه، ثم لا أبالي بأي أوديتها هلك).

عزّ المؤمن باستغنائه عن الخلق:

فعن سهل بن سعد رضي الله عنه قال: جاء جبريل إلى النبي صلى الله عليه وسلم فقال: «يا محمد عش ما شئت فإنك ميت، واعمل ما شئت فإنك مجزي به، وأحبب من شئت فإنك مفارقه، واعلم أن شرف المؤمن قيام الليل، وعزه استغناؤه عن الناس» رواه الطبراني في الأوسط. والعز ضد الذل.

نيل محبة الله:

قال النبي صلى الله عليه وسلم: «إن الله يحب الغني الحليم المتعفف، ويبغض البذيء الفاجر السائل الملح» رواه البزار.

الجنة:

ثبت في مسند أحمد عن ثوبان رضي الله عنه ، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «من يتكفل لي بواحدة وأتكفل له بالجنة». قال ثوبان: أنا، قال: «لا تسأل الناس شيئا». فكان لا يسأل أحدا شيئا.

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «عرض علي أول ثلاثة يدخلون الجنة: شهيد، وعفيف متعفف، وعبد أحسن عبادة الله، ونصح لمواليه» رواه الترمذي.

صور من التعلق بالله والاستغناء عن الخلق:

في الصحيحين عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما: أنه غزا مع رسول الله e قبل نجد، فلما قفل رسول الله e قفل معه، فأدركتهم القائلة في واد كثير العضاه -شجر شوك- فنزل رسول الله e وتفرق الناس في العضاه يستظلون بالشجر، ونزل رسول الله e تحت سمرة -شجر الطلح- فعلق بها سيفه، فنمنا نومة ثم إذا رسول الله e يدعونا، فجئناه، فإذا عنده أعرابي جالس، فقال رسول الله e: «إن هذا اخترط سيفي وأنا نائم، فاستيقظت وهو في يده صلتا، فقال لي: من يمنعك مني؟ قلت: الله، فها هو ذا جالس» ثم لم يعاقبه رسول الله e.

وقال تعالى عن هود عليه السلام: ﴿قَالُوا يَا هُودُ مَا جِئْتَنَا بِبَيِّنَةٍ وَمَا نَحْنُ بِتَارِكِي آلِهَتِنَا عَن قَوْلِكَ وَمَا نَحْنُ لَكَ بِمُؤْمِنِينَ × إِن نَّقُولُ إِلَّا اعْتَرَاكَ بَعْضُ آلِهَتِنَا بِسُوءٍ قَالَ إِنِّي أُشْهِدُ اللَّهَ وَاشْهَدُوا أَنِّي بَرِيءٌ مِّمَّا تُشْرِكُونَ × مِن دُونِهِ فَكِيدُونِي جَمِيعًا ثُمَّ لَا تُنظِرُونِ × إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ رَبِّي وَرَبِّكُم مَّا مِن دَابَّةٍ إِلَّا هُوَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا إِنَّ رَبِّي عَلَىٰ صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ﴾ [هود:53-56].

فكيدوني جميعا لا يتخلف منكم أحد.

وقال تعالى عن نوح عليه السلام: ﴿وَاتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ نُوحٍ إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ يَا قَوْمِ إِن كَانَ كَبُرَ عَلَيْكُم مَّقَامِي وَتَذْكِيرِي بِآيَاتِ اللَّهِ فَعَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْتُ فَأَجْمِعُوا أَمْرَكُمْ وَشُرَكَاءَكُمْ ثُمَّ لَا يَكُنْ أَمْرُكُمْ عَلَيْكُمْ غُمَّةً ثُمَّ اقْضُوا إِلَيَّ وَلَا تُنظِرُونِ﴾ [يونس: 71].

# فضل يوم الجمعة

لكلّ أمّة من الأمم يومٌ تفتخر فيه وتعتبره عيدا، فكان اليهود يعتبرون يوم السبت من كل أسبوع يوم راحة لهم وصلاة، وكذلك النصارى يعتبرون يوم الأحد يوم عطلتهم وصلاتهم، وقد ضل هؤلاء جميعا عن اليوم المبارك الذي عيّنه الله تعالى حيث هدى الله تعالى أمّة الإسلام إليه وهذا من فضائل هذه الأمّة التي شرّفها الله تعالى بهذه الرّسالة الخالدة، وإنّ هذا اليوم الذي يعتبر من خير الأيّام التي طلعت عليها الشمس هو يوم الجمعة، فما هي الأمور التي حدثت فيه ؟ وما هو فضله ؟.

بيّن النّبي صلى الله عليه وسلم فضائل يوم الجمعة وميّزاته في عدّة أحاديث، حيث هو اليوم الذي خلق الله تعالى فيه آدم، وهو اليوم الذي أدخله فيه الجنّة، وهو كذلك اليوم الذي قبض فيه، وهو اليوم الذي تحدث فيه النّفخة والصّعقة حين يأمر الله تعالى إسرافيل بأن ينفخ في الصور فيسمع النّاس نفخة الفزع والصّعق حيث يصعق كل مخلوق إلا ما شاء الله تعالى، وهو اليوم الذي تقوم فيه السّاعة، ومن فضائل هذا اليوم أنّ فيه ساعة خصّصها الله تعالى من بين السّاعات حيث تكثر فيها الرّحمات والنّفحات، ولا يدركها عبدٌ يسأل الله تعالى إلا أعطاه مسألته ولا يدعو بدعاء إلا استجاب الله دعاؤه، وإنّ الفترة الزّمنيّة بين الجمعة والجمعة كفّارة لما بينها إذا اجتنبت الكبائر، كما أنّ صلاة الفجر في ليلة الجمعة لهي من أفضل الصّلوات عند الله تعالى، ويسنّ أن يقرأ المسلم في ركعتها الأولى بالسّجدة وأن يقرأ في الثانية من سورة الإنسان، وكذلك من فضائل هذا اليوم أنّه من قرأ فيه سورة الكهف أضاء الله له ما بين الجمعتين، وهو إلى جانب ذلك اليوم الذي يجتمع فيه النّاس في صلاة الجمعة ويتركون البيع والتّجارة ويستمعون إلى الخطبة بإنصات وخشوع فتحفّهم الملائكة بأجنحتها ويذكرهم الله تعالى فيمن عنده فيباهي بهم ملائكته، كما أنّ من فضائل هذا اليوم المبارك أنّ من توفّاه الله تعالى فيه فإنه يأمن من فتنة القبر، ولا يخفى على أحد عظم فتنة القبر وكيف كان النّبي صلى الله عليه وسلم يستعيذ منها، وأخيرا على المسلم أن يحرص على أن يقضي هذا اليوم بالطّاعات والاستغفار، وأن يكثر فيه من الصّلاة على النّبي صلى الله عليه وسلم حيث يردّ الله تعالى إلى النّبي روحه الطّاهرة فيردّ عليه السّلام.

من سيرة الحبيب النبي

# الوصايا الغذائية .. من سيرة سيد البشرية

عن عائشة زوج النبي صلى الله عليه وسلم: (أنها كانت إذا مات الميت من أهلها، فاجتمع لذلك النساء، ثم تفرقن إلا أهلها وخاصتها، أمرت ببرمة(قدر من حجارة أو نحوها) من تلبينة فطبخت، ثم صنع ثريد(خبز يفتت ثم يبل بمرق) فصبت التلبينة عليها، ثم قالت: كلن منها، فإني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: التلبينة مجمة لفؤاد(تريح القلب وتزيل عنه الهم وتنشطه) المريض، تذهب ببعض الحزن)، [أخرجه مسلم في السلام، باب: التلبينة مجمة لفؤاد المريض، رقم: ]2216.

ثمة أشياء تبدو في أعيننا بسيطة متواضعة القيمة.. لكن تأملها بعين الحكمة يكشف لنا عن كنوز صحية ندوس عليها ونحن نمضي في طريقنا نحو المدنية المعاصرة.. ملقين بالشحوم ومكتفين بالسكر ومليكين معويا ومعنويا، ومن تلك الكنوز التي أغفلها بصر الإنسان ولم تغفلها بصيرة النبوة.. كنز التلبينة!!

وهي حساء يُعمل من ملعقتين من دقيق الشعير بنخالته ثم يضاف لهما كوب من الماء، وتطهى على نار هادئة لمدة 5 دقائق، ثم يضاف كوب لبن وملعقة عسل نحل، سميت تلبينة تشبيها لها بالثلج في بياضها ورقتها، وقد ذكرت السيدة عائشة رضي الله عنها أن النبي علية الصلاة والسلام أوصى بالتداوي والاستطباب بالتلبينة قائلا: «التلبينة مجمة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن» صحيح البخاري.

ومن المذهل حقا أن ترصد التطابق الدقيق بين ما ورد في فضل التلبينة على لسان نبي الرحمة وطبيب الإنسانية وما أظهرته التقارير العلمية الحديثة التي توصي بالعودة إلى تناول الشعير كغذاء يومي؛ لما له من أهمية بالغة للحفاظ على الصحة والتمتع بالعافية.

تخفض الكولسترول وتعالج القلب

أثبتت الدراسات العلمية فاعلية حبوب الشعير الفائقة في تقليل مستويات الكولسترول في الدم من خلال عدة عمليات حيوية، تتمثل فيما يلي:

أ. تتحد الألياف المذحلة الموجودة في الشعير مع الكولسترول الزائد في الأطعمة فتساعد على خفض نسبته في الدم.

ب. ينتج عن تخمر الألياف المنحلة في القولون أحماض دسمة تمتص من القولون، وتتداخل مع استقلاب الكولسترول فتعيق ارتفاع نسبته في الدم.

ج. تحتوي حبوب الشعير على مركبات كيميائية تعمل على خفض معدلات الكولسترول في الدم، ورفع القدرة المناعية للجسم مثل مادة «بتا جلوكان» B-Glucan والتي يعتبر وجودها ونسبتها في المادة الغذائية محددا لمدى أهميتها وقيمتها الغذائية.

د. تحتوي حبوب الشعير على مشابهات فيتامينات «هاء» Tocotrienol التي لها القدرة على تثبيط إنزيمات التخليق الحيوي للكولسترول، ولهذا السبب تشير الدلائل العلمية إلى أهمية فيتامين «هاء» الذي طالما عرفت قيمته لصحة القلوب إذا تم تناوله بكميات كبيرة.

وعلى هذا النحو يسهم العلاج بالتلبينة 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 (Ischemia)، واحتشاء عضلة القلب (Heart Infarction).

أما المصابون فعليا بهذه العلل الوعائية والقلبية فتساهم التلبينة بما تحمله من خيرات صحية فائقة الأهمية في الإقلال من تفاقم حالتهم المرضية. وهذا يظهر الإعجاز في قول النبي صلى الله عليه وسلم: «التلبينة مجمة لفؤاد المريض...» ومجمة لفؤاد المريض أي مريحة للقلب المريض!!

علاج للاكتئاب

كان الأطباء النفسيون في الماضي يعتمدون على التحليل النفسي ونظرياته في تشخيص الأمراض النفسية، واليوم مع التقدم الهائل في العلوم الطبية يفسر أطباء المخ والأعصاب الاكتئاب على أنه خلل كيميائي.. كما يثبت العلم الحديث وجود مواد تلعب دورًا في التخفيف من حدة الاكتئاب كالبوتاسيوم والماغنسيوم ومضادات الأكسدة وغيرها... وهذه المواد تجتمع في حبة الشعير الحنونة التي وصفها نبي الرحمة بأنها «تذهب ببعض الحزن».

ولتوضيح كيف تؤثر المواد التي يحويها الشعير في الاكتئاب، وتخفف من حدته نذكر أهم تلك المواد المضادة للاكتئاب والموجودة في الشعير، ومنها:

- المعادن: فتشير الدراسات العلمية إلى أن المعادن مثل البوتاسيوم والماغنسيوم لها تأثير على الموصلات العصبية التي تساعد على التخفيف من حالات الاكتئاب، وفي حالة نقص البوتاسيوم يزداد شعور الإنسان بالاكتئاب والحزن، ويجعله سريع الغضب والانفعال والعصبية، وحيث إن حبة الشعير تحتوي على عنصري البوتاسيوم والماغنسيوم فالتلبينة تصلح لعلاج الاكتئاب، ويلاحظ هنا أن الدراسات العلمية تستخدم كلمة «التخفيف من حالات الاكتئاب»، ونجد ما يقابلها في حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم: «تذهب ببعض الحزن»، وهذه دلالة واضحة على دقة التعبير النبوي الذي أوتي جوامع الكلم.

- فيتامين «B»: فقد يكون أحد مسببات أعراض الاكتئاب هو التأخر في العملية الفسيولوجية لتوصيل نبضات الأعصاب الكهربية، وهذا بسبب نقص فيتامين «B»؛ لذلك ينصح مريض الاكتئاب بزيادة الكمية المأخوذة من بعض المنتجات التي تحتوي على هذا الفيتامين كالشعير.

- مضادات الأكسدة: حيث يساعد إعطاء جرعات مكثفة من حساء التلبينة الغنية بمضادات الأكسدة (فيتامين E و A) في شفاء حالات الاكتئاب لدى المسنين في فترة زمنية قصيرة تتراوح من شهر إلى شهرين.

- الأحماض الأمينية: يحتوي الشعير على الحمض الأميني تريبتوفان Tryptophan الذي يسهم في التخليق الحيوي لإحدى الناقلات العصبية وهي السيروتونين Serotonin التي تؤثر بشكل بارز في الحالة النفسية والمزاجية الإنسان.

علاج للسرطان وتأخر الشيخوخة

تمتاز حبة الشعير بوجود مضادات الأكسدة مثل (فيتامين E و A)، وقد توصلت الدراسات الحديثة إلى أن مضادات الأكسدة بمكنها منع وإصلاح أي تلف بالخلايا يكون بادئا أو محرضا على نشوء ورم خبيث؛ إذ تلعب مضادات الأكسدة دورا في حماية الجسم من الشوارد الحرة (Free radicals) التي تدمر الأغشية الخلوية، وتدمر الحمض النووي DNA، وقد تكون المتهم الرئيسي في حدوث أنواع معينة من السرطان وأمراض القلب، بل وحتى عملية الشيخوخة نفسها.

ويؤيد حوالي 9 من كل 10 أطباء دور مضادات الأكسدة في مقاومة الأمراض والحفاظ على الأغشية الخلوية وإبطاء عملية الشيخوخة وتأخير حدوث مرض الزهايمر.

وقد حبا الله الشعير بوفرة الميلاتونين الطبيعي غير الضار، والميلاتونين هرمون يفرز من الغدة الصنوبرية الموجودة في المخ خلف العينين، ومع تقدم الإنسان في العمر يقل إفراز الميلاتونين، وترجع أهمية هرمون الميلاتونين إلى قدرته على الوقاية من أمراض القلب، وخفض نسبة الكولسترول في الدم، كما يعمل على خفض ضغط الدم، وله علاقة أيضا بالشلل الرعاش عند كبار السن والوقاية منه، ويزيد الميلاتونين من مناعة الجسم، كما يعمل على تأخير ظهور أعراض الشيخوخة، كما أنه أيضا له دور مهم في تنظيم النوم والاستيقاظ.