

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة و السلام على سيدنا محمد الصادق الوعد الأمين ، اللهم لا علم لنا إلا ما علمتنا إنك أنت العليم الحكيم ، اللهم علمنا ما ينفعنا و انفعنا بما علمتنا ، وزدنا علماً ، و أرنا الحق حقاً وارزقنا اتباعه ، و أرنا الباطل باطلاً و ارزقنا اجتنابه ، واجعلنا ممن يستمعون القول فيتبعون أحسنه ، وأدخلنا برحمتك في عبادك الصالحين ، أخرجنا من ظلمات الجهل والوهم إلى أنوار المعرفة والعلم ، ومن وحول الشهوات إلى جنات القربات .

أهمية الحوار وآثاره الإيجابية

أيها الإخوة الكرام ، لازلنا في دروس من نوع جديد ، إنها دروس الحوار ، والحقيقة أن الحوار يترك أثراً بليغاً في نفوس المتحاورين ، لأن الله مع الجماعة ، ويد الله مع الجماعة ، ومن شذ شذ في النار ، وعليكم بالجماعة ، وإياكم والفرقة ، فإن الشيطان مع الواحد ، وهو من الاثنين أبعد ، وإنما يأكل الذئب من الغنم القاصية . بعض الفلاسفة يرى أن الحوار يولد أفكاراً جديدة لا يملكها المتحاورون انفراداً . قبل درسين توضح معالم موضوعات نحن في أمس الحاجة إليها ، انطلاقاً مما يدعى اليوم بفقهاء الأولويات .

فقه الأولويات

كلكم يعلم أن المسلمين إذا أراد عدوهم أن يفقرهم فاستخرج الثروات ، وتطوير الصناعات ، وإنشاء السدود ، واستصلاح الأراضي ، ورفع مستوى الدخل هو العبادة الأولى ، هذه أولويات . وإذا أراد الطرف الآخر إضلالهم فترسيخ معالم الدين وتدعيم مبادئه وتعزيز قيمه والرد على خصومه العبادة الأولى .

وإذا أراد الطرف الآخر إفساد المسلمين فتحصين الشباب والشابات وتهيئة مناشط إسلامية تستوعب وقتهم وطاقتهم هو العبادة الأولى .

وإذا أراد الطرف الآخر إذلال المسلمين فبذل الغالي والرخيص والنفيس هو العبادة الأولى . إذاً نحن أمام فقه اسمه فقه الأولويات ، لك أن تسميه أيضاً فقه العصر ، الآن نحن نائمون سنوات طويلة جداً ، ونحن نائمون في ضوء الشمس ، وعدونا أو أعدائنا وما أكثرهم يعملون ليلاً نهاراً في الظلام ، لكن بالتأكيد الذي يعمل في الظلام يسبق النائم في الشمس ، بغفلة من الزمن ملك أعدائنا ناصية الأرض بأسلحتهم الفتاكة ، وتقنياتهم

العالية ، فإذا أردنا أن نفهم فقه الأولويات لهذا العصر فيجب أن نتبع هذه الأولويات من حاجة المسلمين إلى القوة ،
ودائماً وأبداً لا تجد مشكلة في العالم إلا بسبب خروج الإنسان عن منهج الله ، والله عز وجل يقول :

﴿وَأَعِدُوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ﴾

[سورة الأنفال : 60]

منهج الإسلام موضوعي

الذي وقع أنهم أعدوا لنا ولم نعد لهم ، نحن أعددنا لهم توكلاً غير صحيح أعددنا لهم سبباً وشتماً ، أعددنا لهم
فرقة ، أعددنا لهم بأساً فيما بيننا ، أعددنا لهم تقصيراً ، لذلك هذه الدنيا لها قوانين .
كلمة دقيقة جداً : الآخرة بالعمل الصالح والإيمان ، أما الدنيا فلها قوانين ، من يأخذ بها يمتلكها مسلماً كان أو
كافراً .

الشيء المدهش أن الإسلام منهج موضوعي ، ما معنى موضوعي ؟ أنك إذا طبقته ولو لم تكن مؤمناً به قطفت
ثماره ، والحقيقة المؤلمة أنك إذا سافرت إلى بلاد الغرب أو إلى بلاد الشرق كل إيجابيات هذه البلاد إسلامية ، لا
عن عبادة له إطلاقاً ، ولكن ذكائهم وتجربتهم قادتهم إلى احترام الإنسان ، والإنسان حينما تعطيه رغبة خبزه
وكرامته يعطيك كل شيء .

قلت مرة في ندوة تلفزيونية : أعطِ الإنسان رغبة خبزه وكرامته ، وخذ منه كل شيء ، هذه الحقيقة أدركوها .

من فقه الأولويات الدروس الحوارية

لذلك أيها الإخوة الكرام ، من فقه الأولويات أن يكون الدرس حواراً لا إلقاءً ، وقد تتبع أفكار وتصورات لا
تخطر في بالنا جميعاً ، من هذا النموذج من الدرس ، والحقيقة أن الدروس السابقة الأربعة كان النتاج منها طيباً
جداً ، وبعض الملاحظات ذكرتها .

من فقه الأولويات : تقوية الجسم

بدأنا بموضوع تقوية الجسم ، وقد قال تعالى :

﴿وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ﴾

[سورة البقرة : 247]

والنبي عليه الصلاة والسلام يقول :

((المؤمن القوي خير وأحب إلى الله تعالى من المؤمن الضعيف))

[مسلم]

ولأن مهمتك الأولى في الدنيا أن تقدم لله عملاً صالحاً يكون ثمناً لسعادة أبدية ، والعمل الصالح يحتاج إلى قوة ، كلام دقيق ، القوي متاح له من الأعمال الصالحة ما لم يُتَّخِ للضعيف ، القوي بمكانه ، والقوي بماله والقوي بعلمه ، متاح له من الأعمال الصالحة ما لم يتح للضعيف .

هناك بلاد تملك ثروات طائلة ، وهناك بلاد تملك ثروات نفطية ، لكن شعباً مثل الشعب الهندي حقق أرباحاً من البرمجيات تصل إلى ثلاثة وثمانين ملياراً ، وليس عنده نفط ، ولا عنده شيء إطلاقاً من المواد الأولية ، عنده برمجيات علم فقط .

إن بلدًا مثل ماليزيا زرته أخبرنا السفير السوري هناك أن هذا الشعب كان في الغابات قبل خمسة وعشرين عاماً ، وهو عدّ ثلاثة وعشرين مليوناً ، مجموع صادراته على العالم تزيد على صادرات العالم العربي مجتمعاً بما فيه النفط ، وعندهم فائض نقدي يزيد على ستين مليار دولار .

إنّ فقه الأولويات يعني أن نكون أقوى ، لأن القوي متاح له من العمال الصالحة التي هي علة وجوده ما لم يتح للضعيف .

ذكرت في الدرس السابق أنه إذا كان طريق القوة سالكاً وفق منهج الله فيجب أن تكون قوياً ، كلامي دقيق ، إذا كان طريق القوة سالكاً وفق منهج الله يجب أن تكون قوياً ، لأن القوي متاح له من الأعمال الصالحة ما لم يتح لغيره ، القوي بجرة قلم وتوقيع يحق حقاً ، ويبطل باطلاً ، يقر معروفاً ، ويزيل منكراً ، يقرب مخلصاً ناصحاً ، ويبعد فاجراً منافقاً ، فالقوة يجب أن تكون في المؤمن إذا كانت وفق منهج الله ، فإن لم تكن إلا بمعصية الله فمرحباً بالضعف ، والضعف وسام شرف للإنسان ، المؤمن لا يساوم على دينه إطلاقاً ، وذكرت مرات عديدة كيف أن عمر جاءه ملك الغساسنة مسلماً ، فلما هشم أنف رجل من فزارة ، واشتكى له الرجل ، فقال سيدنا عمر : أصحيح ما ادعى هذا الفزاري الجريح ؟ قال جبلة : لست ممن ينكر أو يكتم شيئاً ، أنا أدبت الفتى ، أدركت حقي بيدي .

قال سيدنا عمر : لا بد من إرضائه ، ما زال ظفرك عالقاً بدمائه ، أو يهشمن الآن أنفك ، وتتل ما فعلته كفاك ، فقال جبلة : كيف ذلك يا أمير المؤمنين ، هو سوقة ، وأنا صاحب تاج ، كيف ترضى أن يخرّ النجم أرضاً ؟ كان وهماً ما جرى في خلدي أنني عندك أقوى وأعزّ ، أنا مرتدّ إذا أكرهتني ، فقال عمر : عالم نبييه ، كل صدع فيه بشبا السيف يداوى ، وأعز الناس بالعبد بالصعلوك تساوى .

سيدنا عمر ضحى بملك ، ولم يضحّ بمبدأ ، فنحن إذا كان طريق القوة سالكاً وفق منهج الله فيجب أن تكون قوياً ، لأن الأعمال الصالحة المتاحة للقوي ليست متاحة للضعيف ، والأعمال الصالحة المتاحة للغني ليست متاحة للفقير ، والأعمال الصالحة المتاحة للعالم ليست متاحة للجاهل .

أحد الإخوة الكرام تفوق تفوقاً كبيراً جداً في أطفال الأنابيب ، طفل الأنابيب في مجمع البحوث الإسلامية الذي عقد في جدة سمح بحالة من ست حالات ، أن يؤخذ ماء الرجل ، ويوضع في أنبوب ، ثم يوضع في رحم زوجته ، هذا شيء مسموح به شرعاً ، وهناك خمس حالات مرفوضة ، فهذا الأخ يتفوقه في العلم حلّ مشاكل أسر كثيرة جداً .

أحياناً يكون الوفاق عالياً بين الزوجين ، لكن ليس لديهما أولاد ، والمشكلة مربكة ومحرجة ، فتمكن إنسان بتفوقه العلمي أن يرمم مئات الأسر التي كانت على وشك الانهيار بعدم إيجاب الأطفال ، العلم قوة ، والمال قوة ، يجب أن تكون قوياً وفق منهج الله ، وإلا كان الضعف وسام شرف لك ، هذا مبدأ .

إن من فقه الأولويات أن نكون أقوياء ، ولنبدأ بقوة أجسامنا ، ذكرت خبراً أن مجموع الضرائب التي تحصلها البلاد الغربية من تجارة تصنيع الدخان أقل بكثير من الأموال الطائلة التي تتفق من أجل معالجة أمراض المدخنين .

مرة التقينا بمندوب شركة هولندي ، فذكر لي فكرة لفتت نظري ، قال لي : نحن إذا نرشح مرتين في العام نخسر عملنا ، معنى ذلك انه لا يعتني بصحته ، معنى ذلك أنه عطل العمل أربع أيام في أربعة أيام ، العناية بالصحة أنا أقول : جزء من الدين ، لأن صحتك قوامك ، وقوام عملك ، وقوام حركتك ، وقوام عطاءك ، وقوام طلبك للعلم . هناك وهم ذكرناه سابقاً ، أن الإنسان أحياناً يظن أن الرياضة تطيل العمر ، أبداً ، العمر محدود ، لكن هناك فرق كبير بين أن تمضي هذا العمر واقفاً متحركاً نشيطاً معطاءً فعالاً ، وبين أن تمضي الثلاثين سنة المتبقية طريح الفراش ، المعنى دقيق جداً ، أنا أتمنى أن أمكن من توضيحه :

حينما تحترم قوانين ربك فأنت عابد ، وحينما لا تعبأ بها فأنت غير عابد ، قلت : القوانين ، ومن هذه القوانين قوانين الجسم ، والناس بسذاجة يتوهمون أن المرض مقدر لا بد منه ، من قال لك : إن المرض ليس له أسباب ؟ إذا تلافى الإنسان أسباب المرض فأغلب الظن مكافأة له الله يمنحه الصحة .

أنا يؤلمني أشد الإيلام أن تجد مسلماً لا يعبأ بتوجيهات الأطباء ، ولا بتوجيهات الاختصاصيين ، يقول لك : كُلْ وَسَمِّ ، لا يضر مع اسمه شيء ، ولا يعبأ بالحركة إطلاقاً ، تراه لا يتحرك ، تراه في سن مبكرة بأزمات واحتشاء وجلطات ، وآلام ، وتتهار الأسر بهذا التقصير ، فأنا خطر في بالي أنه لا بد أن أفرق بين القضاء والقدر وجزاء التقصير .

هل تستطيع أن تقول لطالب لم ينجح لأنه لم يدرس : هذا قضاء الله وقدره ؟ هل تستطيع أن تقول لطالب لم ينجح لأنه لم يدرس : هكذا ترتيب سيدك ؟ هكذا الله يريد ؟ هذه اسمها زعبرة وتلبسة ، ما نجحت لأنك لم تدرس ، أما لما يدرس الإنسان إلى أقصى درجة ، وفي يوم الامتحان يصاب بحادث قاهر ، أو مرض مفاجئ فهذا قضاء وقدر ، وهناك فرق بين القضاء وقدر وجزاء التقصير .

لما يكون مأخذ الكهرباء في الحمام مكشوفاً ، والحمام بتين وعشرين ، هذا تيار قاتل ، فإذا وضع طفلك الصغير — لا سمح الله ولا قدر — يده على المأخذ ، وكان في الأرض ماء يفقد حياته ، لا تقل : سبحان الله ! مات بأجله ، قل : أنا قصرت ، أنت حينما تأخذ بالأسباب الذي يأتي بعد الأخذ بها قضاء وقدر .

يمكن للرياضي أن يمرض ، هذا قضاء وقدر ، لكن لما نقول : فلان أهمل صحته إلى أقصى درجة ، أهمل غذاءه ، أهمل حركته ، أهمل نوع غذاءه ، فهذا تقصير منه .

بالمناسبة أيها الإخوة الكرام ، إن شاء الله في دروس قادمة نتحدث عن التغذية ، وأفضل أنواع الغذاء هو

أرخصها .

اتفقنا أن يكون عملنا أو موضوع حوارنا في هذا اليوم عن الرياضة ، وأنا عندي تحفظات كبيرة جداً وضعتها بين أيديكم في الدرس الماضي :

أنا أرفض أشد الرفض أن تكون الرياضة ديناً ، الرياضة وسيلة ، وليست غاية ، أما حينما تغدو غاية ، وتغدو ديناً ، وتغدو محط نزاع ، ومحط تراشق تهم ، ومحط معصية ، ومحط كشف عورات ، ومحط اختلاط وإثم ، ومحط إبراز مفاتن المرأة ، ومحط الاختلاط بين النساء والرجال ، هذه مرفوضة ، أما أن يكون جسمك قوياً ذا لياقة عالية ، فهذا من الدين ، ولا أنسى قول النبي عليه الصلاة والسلام حينما قال لصاحبيه :

((ما أنتما بأقوى مني على السير ، و لا أنا بأغنى منكم عن الأجر))

[أحمد]

والكلمة التي قلتها في الدرس الماضي تركت أثراً كبيراً فيما بلغني ، أن كلمة طموحات التي تطمح إليها في ابنك تحبه أن يكون أميناً صادقاً نظيفاً مرتباً أنيقاً ، تحب أن تكون مواعيدك دقيقة ، يعتني بأسنانه فرضاً ، يعتني بمواعيده ، كل هذا الذي تطمح إليه لا يرسخ فيه إلا في السنوات السبع الأولى ، وبعد هذا السن الأمر صعب جداً ، هذا كلام للآباء ، أو لمن سيكونون بعد حين آباء ، الأبوة رسالة ، الأبوة أمانة ، الأبوة رسالة لأنك إذا كانت عينك قريبة بابنك فأنت أسعد الناس ، وإن لم تكن كذلك فهناك آلام لا تحتمل ، والله عز وجل أثنى على الذين يعتنون بأولادهم على شكل دعاء فقال تعالى :

﴿ وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴾

[سورة الفرقان: 74]

مداخلات متعلقة بالرياضة في هذا الدرس الأخير ؟ إذا لكم مداخلة قصيرة ومعدة سابقاً شفهيّاً أو كتابياً .

مداخلة أولى عن المشي

التعليق :

لي تعليق ، هناك مشي اسمه مشي التسوق ، هذا لا يفيد إطلاقاً ، ببطء شديد ، لكن المشي الذي تفضل به أخوكم الكريم ، هو مشي جاد ، والعلامة بالضبط للمشي بجد : إن كان نبضك مئة وعشرين فهذا مشي جيد ، أما على الثمانين فهذا مشي غير مفيد ، مشي التسوق لا أعتقد أنه يحقق الهدف الذي تكلم عنه الأخ الكريم ، مشي فيه شيء من الجهد ، هذه واحدة .

الرياضة الجماعية أنفع وأنشط

لكن سبحان الله ، قضية الجماعة : لما تصلي جماعة ترى في نفسك نشاطاً ، وإذا كان ثمة اتفاق فيجتمع الناس بجامع فهذا باعث على المجيء إلى المسجد .

أنا سوف أنصحكم نصيحة أساسية : من الصعب للإنسان أن يمارس وحده الرياضة ، يملّ ، والإنسان أميل إلى الراحة ، أميل إلى الاسترخاء ، أميل للاعتذار ، أما إذا اتفقت مجموعة على أن يمشوا خمسة عشرة لا خمسة فقط بموعد رسمي فهذه الجماعة رحمة ، مثل الصلاة تماماً ، الجماعة في كل شيء رحمة ، فأنا أفضل إذا كانت بيوت بعض الإخوة متقاربة ، أو أعمالهم متقاربة ، وانفقوا إذا مشوا بالحديث ، قد يكون الحديث ممتعاً جداً ، قد تنقلب الرياضة إلى عبادة ، لو أنك كنت وحدك تمشي يمكن أن تقرأ القرآن الكريم ، إذا كنت وحدك يمكن أن تسمع القرآن ، وكثير من الأجهزة صغيرة جداً تسمع أرقى القراء كل يوم ساعة .
التقيت مع طبيب قال لي : أنا لي ساعة مشي ، ومعني قرآن (ديجتال) ، أسمع في هذه الساعة سورتين أو ثلاثاً أتأمل فيها .

يمكن أن تمارس نشاطاً مزدوجاً ، مشي وسماع القرآن ، مشي وذكر ، مشي وتفكر ، مشي وقراءة للذي عنده قدرة على القراءة ، يمكن أن يمشي ويقرأ ، مشي وحديث عن الله عز وجل ، مشي وذكر ، دائماً الوقت أثمن شيء في حياتنا ، أحياناً يقال لك : فلان ضرب عصفورين بحجر ، يعدون هذا ذكياً جداً ، أيضاً إذا استطاع الإنسان ضمن الرياضة أن يمارس عبادة التفكير والذكر والدعاء والابتهاج والمناجاة وقراءة القرآن والحديث عن الله عز وجل فهذا أفضل .

والله أحياناً جلسات الرياضة الصباحية فيها تجلّ عجيب جداً ، تجلّ ديني ، ترى التألق ، طرحت أفكار رائعة جداً ، مع تبادل خبرات ، وتبادل أحوال .
أحياناً يتأثر الإنسان جداً بأية أو بحديث طرحه لإخوانه ، إخوانه تأثروا به ، هذا في أثناء المشي ، الرياضة تحتاج إلى مشي جاد أولاً ، وإلاّ فهناك رياضة اسمها تسوق ، هذه أثرها ضعيف ، وهناك كتاب لبعض الآباء فيه معايير دقيقة للرياضة .

لها تعبير عامي : يا تمشي يا تمشي ، إما أن تمشي ، وإما أن تمشي ، هذا جناس ناقص ، تفضل .

مداخلة ثانية :

شكراً جزيلاً ، أنا حدثني طبيب قلب أن الإنسان إذا خدم نفسه في بيته فهذا حد أدنى من الرياضة .

التعليق :

لكن أحد إخواننا بعد أن تكلم أخونا الكريم له اعتراض ، أحياناً المشي في الشوارع المزدهمة مع وجود غاز عوادم السيارات وثنائي أكسيد الكربون قد يكون الأفضل منه المشي بمكان نشيط في شوارع خارجية حيث التلوث فيها قليل ، وهذا ملاحظة جميلة جداً .

أخونا الكريم قال : نقتطع وقتاً للرياضة ، أنا معه ، لكن أحياناً يكون ضغط العمل وأعباء كبيرة على الإنسان لا يستطيع أن يقطع وقتاً للرياضة ، يمكن أن يقوم بحركة من بيته إلى عمله إذا كان طريق بيته إلى عمله في شوارع

معقولة ، أقول : معقولة ، ليست جيدة ، يمكن أن يكون ذهابه إلى عمله مشياً ، كما تفضل أخونا ، من ثلاث إلى أربع ساعات أسبوعياً ، والإنسان يمشي بالساعة خمسة كيلو مترات ، فإذا سار كل يوم اثنين كيلو متراً يمشي ست ساعات عدا الجمعة ، ستة ضرب اثنين أو ثلاثة أيام ، يمشي ، ويرتاح يوماً ، على كل لا بد من الحركة تفضل .

مداخلة ثالثة :

ما معنى رياضة داخلية ؟ ضمن البيت .

التعليق :

رياضة نفسية ، سبحان الله ! القلب ينبض ، النبض ثمانون في الدقيقة ، وللدّم سرعة معينة ، ولما ينام الإنسان يسترخي فيهبط نبض القلب أحياناً إلى الستين أو خمسة وخمسين ، ولما يضعف النبض تقلّ النبضات بالدقيقة ، يمشي الدم ببطء شديد ، ومع حركة الدم البطيئة تترسب المواد العالقة بالدم على جدر الأوعية ، لذلك الذي كتب هذه المقالة في هذا الموضوع ينصح بقطع النوم بعد أربع ساعات ، وإجراء بعض التمارين لربع ساعة ، ثم يعود وينام ، قلت : سبحان الله ! هي صلاة الفجر ، وعنوان المقالات " النوم المديد " ، النوم المستمر مؤذٍ جداً ، لأن القلب يضعف نبضه ، والدم تبطؤ حركته ، وقد تترسب المواد العالقة بالدم في الجدران ، فالأولى بالإنسان أن يقطع نومه .

المقالة : إما أن تجري تمرينات رياضية ، أو أن يمشي ربع ساعة ، نمشي إلى المسجد أو نقوم بحركات الصلاة ، هذا يحقق عدم استمرار النوم .

مداخلة رابعة : استعمال الأجهزة الرياضية :

التعليق :

هذا مفيد جداً ، لكنه مملّ ، أنا عندي بعض الأجهزة لا أستخدمها أبداً ، لأنها مملة ، ولأنه مشي غير طبيعي ، هو مشي على شريط أو دراجة ، تمشي بالهواء الطلق ، لذلك في بعض الرياضات في أوروبا يعتني بحديقته رياضة ، والحقيقة أن أرقى أنواع الرياضات الرياضية الهادفة ، يقوم بعمل مجهد هادف ، فأصبحت الرياضة وسيلة .

مداخلة خامسة : الطب في الإسلام

التعليق :

موضوع الطب في الإسلام :

هناك أربعة أنواع من الطب .

هذا أول نوع ، الطب الطبيعي ، لما كان النبي عليه الصلاة والسلام مع أصحابه في سفر ، وأرادوا أن يعالجوا شاة قال أحدهم : علي ذبحها ، وقال الثاني : علي سلخها ، وقال الثالث : علي طبخها ، فقال عليه الصلاة والسلام : علي جمع الحطب ، قال : نكفيك ذلك ، قال : أعلم أنكم تكفونني ، لكن الله يكره أن يرى عبده متميزاً على خلقه ، من ناحية إيمانية ، من ناحية أخلاقية ، من ناحية ذوقية ، ومن ناحية رياضية .

بذل الجهد : أحياناً تجد بناء فيه من كبراء القوم ، وفي هذا البناء خادم ، لو فحصت جسم هذا الخادم فهو أصح من كل من في البناء جهداً ، لأن العطاء الإلهي ثابت ، أنت تتلقى جهد الآخرين ، فيك كوليسترول ، والتهاب مفاصل ، وأسيد أوريك ، وشحوم ثلاثية ، تتلقى جهود الآخرين ، ولما تخدم الآخرين تحرق كل الغذاء الذي أكلته ، فصار الجسم قوياً ، فكأن الله عز وجل أعطى كل إنسان مئة علامة ، الخادم عنده تسعون علامة ، نشاط ، وقوة أجهزة ، وقلب نبضه جيد ، وأوعية مفتوحة كلها .

تفحص إنساناً يبذل جهداً كبيراً شيء غير معقول ، والكبراء الذين يتلقون جهود الآخرين عندهم عِلل لا يعلمها إلا الله ، فكأن المجموع ثابت ، فالنبي كان يمارس الطب الطبيعي .

ويوجد الطب النفسي ، وهو التوحيد ، والطب الوقائي ، والطب العلاجي ، لكن أكثر نقطة دقيقة أقدمها لكم أن مؤتمراً عقد في بريطانيا في أمراض القلب ، وهو مؤتمر قديم ، لكن ذكروا شيئين عجيبين غريبين ، ما سر صحة السلف الصالح ، وما سر المرض المستشري في العالم الحديث ؟ فتوصلوا إلى نقطتين :

السلف الصالح حياته خشنة ، كانت فيها أعباء ، وجهد عضلي كبير جداً ، وراحة نفسية ، وطيب ، وإيمان ، ومحبة ، وتواضع ، وكانت الحياة بسيطة ، لما تقنتي آلة غالية جداً ، وابنك لا سمح الله يسيء إليها ، أو يعطبها ، وأنت دفعت ثمنها ، وهي بالتقسيط ، يمكن أن تتفجر على ابنك ، وتضربه ضرباً مبرحاً فيصير معه عاهة دائمة ، السبب هذه الآلة ، وأنا أقول لكم هذه الكلمة ، والحقيقة أخطر كلمة : هذا مجتمع الاستهلاك ، مجتمع الاستهلاك الأغنياء في أي مكان في العالم خمسة بالمئة ، والخط العريض تسعون بالمئة وسط ، لعل إنفاقه يساوي دخله ، ولما يشتكي إنسان لي أن دخله لا يوجد شيء زائد ، ولكن الحمد لله مستور ، أقول له من باب الدعابة : أصابتك دعوة النبي عليه الصلاة والسلام ، هو يتألم من هذه الكلمة ، ماذا دعا علي النبي e ؟ أقول له : يقول عليه الصلاة والسلام :

((اللهم من أحبني فاجعل رزقه كفافاً))

كفافاً لا يعني أنه فقير ، هو مكتفٍ ، مصروفه بقدر دخله ، لكن حينما يعرف الإنسان حقيقة الحياة الدنيا يعترف بكل شيء ، لذلك قالوا : خذ من الدنيا ما شئت ، وخذ بقدرها همماً ، فالسلف الصالح حياتهم خشنة ، نحن نشأنا بالأربعينات والخمسينات ما كان الغسيل إلا يدوياً ، والخبز والطبخ على كانون وحطب ، وتنظيف الطناجر شيء صعب جداً ، والبيت عربي ، وأدراج ، ما كان ثمة أزرار ، كله يدوي ، الآن كله بالأزرار ، لكن هناك فراغ مميت ، أصبحت الزوجة عبئاً على الزوج ، فارغة ، ما عندها شيء ، فينبع من يدها المشاكل .

جاء إنسان إلى بائع محاصيل ، قال له : أريد كيلوين من العدس ، و كيلوين من الحمص ، و كيلو برغل ، قال له :

على عيني ، قال : اخطأها كلها معاً ، قال : لماذا ، قال : أريد أن أشغل زوجتي بالتفتية حتى يشغلها . كل شيء جاهز الآن ، فصار الوضع صعباً جداً ، والإنسان إن لم تشغله بالخير شغلك بالشر ، وسبب شيوع الأمراض الآن عكس شدة نفسية مخيفة ، قلق ، خوف ، ضغوط ، حصار ، أسلحة ، ارتفاع أسعار ، ارتفاع الدولار ، ارتفاع المشتقات النفطية ، دخول قليلة ، شركات احتكارية ، بضاعة استوردت تنافس بضاعة وطنية ، توقف البيع ، هذا شيء واضح جداً ، هناك ضغوط نفسية عالية جداً ، وكسل عضلي ، كل شيء جاهز ، الكسل العضلي زائد الشدة النفسية وراء جميع الأمراض ، والتعب العضلي زائد الراحة النفسية وراء الصحة كلها ، لذلك مرة أحد إخواننا الكرام كان مع طبيب قلب ، وأحبوا أن يأكلوا : اللحم ، طيب القلب الذي كان يحرم الدهن على المرضى طلب قطعة دهن ، والثانية والثالثة مع اللحم ، فصديقه تعجب ، قال له : معقول ؟ قال : ثلاث قطع دهن ولا هزة بدن واحدة ، أهون من هزة بدن ، لأن الشدة النفسية قاتلة ، وقال تعالى :

﴿ قُلْ مَوْتُوا بِغَيْظِكُمْ ﴾

[سورة آل عمران : 119]

دواء الشدة النفسية

إن كثيراً من الناس يصيبهم مرض ، عضال مرض خبيث من خبر سيئ ، لأن الخبر السيئ يضعف جهاز المناعة ، أنت أخطر جهاز في حياتك هو جهاز المناعة المكتسب ، هذا الذي يتولى محاربة جميع الأمراض الجرثومية والإنسانية ، والخوف والحقد يضعفان هذا الجهاز ، وحياتنا فيها تمزق ، فيها شدة نفسية عالية ، لذلك الآن ما تعلمت العبيد أفضل من التوحيد .

أيها الإخوة الكرام ، دواء الشدة النفسية التوحيد ، لنا إله عظيم بيده كل شيء ، ما أسلمنا إلى غيره .

﴿ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئاً وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴾

[سورة البقرة : 216]

﴿ وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأَمْرُ كُلُّهُ فَاعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ ﴾

[سورة هود : 123]

﴿ مَا يَفْتَحِ اللَّهُ لِلنَّاسِ مِنْ رَحْمَةٍ فَلَا مُمْسِكَ لَهَا وَمَا يُمْسِكُ فَلَا مُرْسِلَ لَهُ مِنْ بَعْدِهِ ﴾

[سورة فاطر : 2]

التوحيد يمتص كل الحقد ، وكل القلق ، وكل الهم ، وكل الحزن ، لأن الإيمان بالقضاء والقدر يذهب الهم والحزن ، فعلاج الشدة النفسية التوحيد ، وعلاج الكسل العضلي الرياضة .

نحن دخلنا في هذا الموضوع من باب إذا كان عند إنسان حديقة ، واعتنى بها يكون قد حقق هدفين ، إذا كان عنده أشياء يجب أن يرتبها ، وبذل جهداً كبيراً فيها فهذه رياضة أيضاً ، ويكون حقق هدفاً نفعياً ، وحقق هدفاً صحياً ، أما الرياضة من دون هدف فحركة مملة .

إن من الصعب جدا لإنسان وحده أن يمارس الرياضة ، ولا بد من جماعة رياضية على ألا تكون ديناً ، وعلى ألا

يدخلها معصية .

مداخلة سادسة :

إذا كان القميص الداخلي امتلاً بالعرق يكتفى بغسله بالماء فقط ، وينشر من جهته الداخلية ، بارك الله فيكم .

التعليق :

هناك طرف معاكسة ، دائماً الإنسان عنده فكر ، وعنده فكر وقاد ، وعنده تعليقات ساخرة ، هناك طرفة معاكسة : قال أحدهم : أنا هوأتي المفضلة أن أمشي في جناز الرياضيين ، وقال آخر : ديناصور وضع يده على ديناصورة ، قالت له : أبعد يدك ، قال : من حيوتنك انقرضنا . هذه طرف معاكسة للذي ندعو إليه .

معلوماتي أنا في هذا الموضوع أن في مكان ثقب الأوزون ارتفعت النسبة إلى السبعين بالمئة ، مكان ثقب الأوزون يسبب نسب سرطان جلد سبعين بالمئة ، لذلك الحضارة الحديثة لها منظر ممتع ، لكن في الحقيقة فيها أشياء متعبة .

أحد أصدقائي كان في أمريكا سمع ندوة علمية ، ملخصها أن السيارة تجلب للإنسان أمراض القلب والكبد والكليتين ، وركوب الحصان ينفي عن الإنسان أمراض الكبد والكليتين ، تفضل .

مداخلة سابعة :

سبحان الله ! ذهبت مريضة إلى رومانيا لتعالج من مرض الشقيقة ، فالطبيب هناك ملحد ، قال لها : هل أنت مسلمة ؟ قالت له : نعم ، قال لها : صلّ تذهب عنك الشقيقة ، فغضبت أشد الغضب ، قالت له : جئتك من بلاد بعيدة ، وتكلفت نفقات كبيرة كي تقول لي : صلّ فأجابها : إن السجود من لوازمه أن الدم يتوجه إلى الرأس ، فتتوسع الأوعية ، وتزداد التروية ، وبعض أسباب الشقيقة نقص تروية في أوعية الدماغ فلذلك نحن نصلي ، لأنها عبادة ، لكن كما قلت قبل قليل : إن إنسانا يقول لك : ضربت عصفورين بحجر ، الله عز وجل في تشريعه مليون هدف بأمر واحد ، وأيضاً لما أجروا تمارينات رياضية أرادوا وضع تمارينات للصغار والكبار والذكور والإناث بكل الأعمار والأوقات ، جاءت هذه التمارينات كالصلاة تماماً . أنا أعتقد الآن أن الذي يمارس الرياضة محترم ، عند الكبر جبة حمراء ، مرة شاهد ملك مباراة كرة قدم ، ظن أنهم يتنافسون على الكرة ، فأمر لكل لاعب كرة .

مقدمة تمهيدية لموضوع التغذية

إن شاء الله ننقل إلى موضوع ثانٍ الأسبوع القادم ، وندخل في التغذية . الآن هناك معلومات دقيقة أنه ما من إنسان معه المعلومات كلها ، كل واحد معه جزء منها ، فإذا صار تبادل

خبرات يكون التعاون أيضاً ، قال تعالى :

﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَكَمَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ﴾

[سورة المائدة : 2]

وقد يكون الأخوان مختصين باختصاص معين معهم معلومات دقيقة جداً ، الأخ قال لنا : موضوع المنظفات أنا معي معلومات أن كوشوك السيارات مع احتكاكه بالزفت يصنع مادة مسرطنة ، وكوشوك ثمنه خمسون ضعفا هذا غير مسرطن ، نحن حياتنا كما قال تعالى :

﴿الَّذِي خَلَقْتِي فَهُوَ يَهْدِينِ * وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ * وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾

[سورة الشعراء]

بعض المفسرين قالوا أدياً ، أنا فناعتي معنى دقيق : المرض أساسه من الإنسان لمخالفة الواحد الديان ، إما مخالفة إرادية فردية ، أو خطأ بالعصر كله ، إذا كان شعب كل أكله معلبات ومواد حافظة مسرطنة ، ومعامل تتساهل بالكميات ، وإذا شعب كل أكله زيوت مهدرجة مثلاً ، أنت لما تنتبه أنه للتصدير فقط فهذه الكلمة خطيرة ، هذه العبوة ممنوع بيعها في بلد المنشأ .

حدثني أخ طبيب أن دواء يستخدمه أهله بكميات كبيرة ، يبدو أنهم انتفعوا به ، فذهب إلى ألمانيا وأوصوه أن يشتري هذا الدواء ، أول صيدلية ، الثانية ، الثالثة ، بعد ذلك اضطرب ، لما شاهده صيدلي اضطرب أدخله إلى مكان أعمق بالصيدلية ، وفتح الكمبيوتر ، وخرج اسم الدواء ، وقال له هذا ، هذا فقط للتصدير للشرق الأوسط . مرة كنت في أمريكا ، وأحد إخواننا الكرام يعمل في شركة أدوية عملاقة مشهورة جداً ، هناك طبخة فسدت خطأ ، والطبخة بالملايين ، يقول مدير المبيعات ، ولا يعلم أن هذا الذي يسمعه من بلادنا ، قال لهم : ما من مشكلة ، نبيعها للشرق الأوسط .

وحدثكم من يومين أن أوراق التبغ بأوروبا وأمريكا يأخذون منها الشوائب ، ذنب الورقة ، ورقة معسقلة ، هذه الشوائب كلها يجمعونها ، ويصنعونها دخان للشرق الأوسط ، نسب النيكوتين فيه عشرة أمثال ، والسعر نفسه ، إنهم يعتمدون على جهلنا ، ويعتمدون على سذاجتنا ، لذلك هذه صحتنا رأس مالنا ، والأمة بشبابها وشبابها ، والشباب معقد الأمل ، والشباب بصحتهم ، أما إذا فتكت الأمراض بالأمة فالمشكلة كبيرة جداً ، الطاقة العاملة توقفت ، فأنا أرى من العبادة أن نعنتي بصحتنا ، ولا تكون الرياضة دينا كما قلت ، أن تكون وسيلة ليكون الإنسان قوياً في جسمه .

والحمد لله رب العالمين