المقدمة

الحمدلله الذي هدانا لهذا – وما كنا لنهدي لولا ان هدانا الله – والصلاة والسلام على رسول الله محمد (صلى الله عليه وسلم) القائل : ((وإن لنفسك عليك حقاً)) . بين القران الكريم في كثير من آياته المحافظة على هذه النفس البشرية، لان المحافظة عليها امر من الله جل وعلا فلا يجوز للإنسان ان يُعرض نفسهُ للهلاك، لأن الله تعالى هو الذي خلق الانسان ووهبهُ نعمة الحياة فلا يجوز له ان يتدخل في انهائها او يعرضها للهلاك .

أما سبب اختياري لهذا الموضوع فهو اهميته هذا الموضوع اليوم بمكان من الاستخفاف وعدم احترام هذه النفس التي خلقها الله وروع منزلتها بقوله تعالى : { من احياها فكأنما احيا الناس جميعاً }، وكذلك باعتبارها من المواضيع التي اولاها القران الكريم اهمية عظيمة وكذلك الرسول (صلى الله عليه وسلم) .

أما عن اهمية الموضوع فلا يخفى عليكم ما لهذا الموضوع (الحفاظ على النفس البشرية) من أهمية بالغة في الوقت الحاضر.

اما عن خطة البحث فقد قمتُ بتقسيم البحث الى ثلاثة مباحث، المبحث الاول وتكلمتُ فيه عن وجوب الحفاظ على النفس البشرية التي خلقها الله سبحانهُ وتعالى وأودعها في هذا الانسان مع نماذج .

اما المبحث الثاني فهو امر الله تعالى نبيهُ (صلى الله عليه وسلم) بالمحافظة على نفسهِ وعلى المؤمنين، وقد ذكرتُ فيه الكثير من الأمثلة التي ضربها الله تعالى لنبيه (صلى الله عليه وسلم) في طريقة الحفاظ على نفسهِ وعلى المؤمنين .

اما المبحث الثالث فقد ذكرتُ فيه وسائل تساعد في الحفاظ على النفس البشرية، ابتدأ من الامر بالطهارة والوقاية مروراً بالغذاء الذي امر الانسان بتعاطيه من الحل الحلال الطيب، ثم الرياضة التي تتمثل في الصلوات الخمس وغيرها .

ثم الخاتمة، وقد تضمنتْ اهم النتائج التي توصلتُ اليها من خلال البحث والدراسة. وختاماً هذا جهدي المتواضع فأن اصبت فمن الله وإن اخطأت فمن نفسي وأخر دعوانا ان الحمدلله رب العالمين والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه اجمعين .

المبحث الاول

وجوب المحافظة على النفس البشرية

قد بين القران الكريم للإنسان كيف يحافظ على هذه النفس البشرية لان المحافظة عليها هي امر من الله تعالى فلا يجوز للإنسان ان يعرض نفسه للهلاك، قال تعالى: { ولا تقتلوا انفسكم ان الله كان بكم رحيما }[١]، لان الله تعالى هو الذي خلق الانسان ووهبه نعمة الحياة فلا يجوز له ان يتدخل في إنهائها او تعريضها للهلاك، وان فعل ذلك فقد عرض نفسه لعقاب الله تعالى لان يكون قد ارتكب معصية في حق نفسه وحق الله تعالى، ومن المحافظة على النفس ألا يتعرض الانسان الى حياة غيره فيفنيها، والى روحه فيزهقها، لأنهُ بذلك يستحق الاعدام ويكون قد عرض نفسه للهلاك، ومن المحافظة على النفس ان يُجنب الانسان نفسه الاخطار التي تؤدي الى الاضرار به، بل من الواجب عليه ان يعتني بصحته ويقي نفسه شر الامراض التي تفتك به وتقضي على صحته[٢]، { ولا تقتلوا انفسكم } .

يقول الحافظ ابن كثير – رحمه الله – اي بارتكاب محارم الله، وتعاطي معاصيه، واكل اموالكم بينكم بالباطل، وعن عمرو ابن العاص – رضي الله عنه – قال : لما بعثه النبي – صلى الله عليه وسلم – عام ذات السلاسل، قال احتلمتُ في ليلة باردة، شديدة البرد، فأشفقت ان اغتسلت ان أُهلك، فذكرت قول الله تعالى : { ولا تقتلوا انفسكم ان الله كان بكم رحيما } فتيممت ثم صليت، فضحك النبي – صلى الله عليه وسلم – ولم يقل شيئاً[١] .

وفي الصحيحين من حديث سهل بن سعد الساعدي – رضي الله عنه – ان رسول الله – صلى الله عليه وسلم – التقى هو والمشركون فاقتتلوا فلما مالَ رسول الله – صلى الله عليه وسلم – الى عسكره ومال الاخرون الى عسكرهم وفي اصحاب رسول الله – صلى الله عليه وسلم – رجل لما يدعُ لهم شاذة ولا فاذةٌ الا اتبعها بضربها بسيفه، فقالوا : ما اجزأ من اليوم احدٌ كما أجزأ فنانٌ، فقال رسول الله – صلى الله عليه وسلم – أما إنهُ من اهل النارِ، فقال رجل من القوم؛ أنا صاحبهُ، قال:

---

[١] سورة النساء : الآية ٢٩ .
[٢] ينظر : اصلاح الامة بالسلوك الاسلامي : موسى محمد الاسود، دار ابن حزم، ط١، ١٩٩٥م، ص٨٥ .
[١] تفسير ابن كثير : ٤٨٦/١ .

فخرج معهُ كلما وقف وقف معه واذا أسرع أسرع معه، قال : فجُرح الرجل جرحاً شديداً، فاستعجل الموت، فوضع نصل سيفه بالأرض، وذبابه بين ثدييه، ثم تحامل على سيفه فقتل نفسهُ، فخرج الرجل الى رسول الله – صلى الله عليه وسلم – فقال : أشهدُ إنك رسول الله، قال : وما ذاك؟ قال : الرجل الذي ذكرتَ آنفاً إنهُ من أهل النار، فأعظم الناس ذلك، فقلت: أنا لكم بهِ، فخرجتُ في طلبه، ثم جُرِحَ جرحاً شديداً، فوضع نصل سيف على الارض، وذبابه بين ثدييه، ثم تحامل عليه فقتل نفسه[٢] . فحفظ النفس ورعايتها من الامور التي امر الله تعالى الناس عليها، يقول الشيخ عبد الرحمن بن ناصر السعدي؛ في تفسير قوله تعالى : { ولا تقتلوا انفسكم } اي لا يقتل بعضكم بعضاً، ولا يقتل الانسان نفسه، ويدخل في ذلك الالقاء بالنفس الى التهلكة، وفعل الاخطار المؤدية الى التلف والهلاك، فمن رحمة الله تعالى بكم ان حفظ وصان نفوسكم واموالكم ونهاكم عن اضاعتها، واتلافها، ورتب على ذلك ما رتبه من الحدود[١].

ويقول الدكتور وهبة الزحيلي : اي لا يقتل بعضكم بعضا ظلماً، وعدواناً، بغير حق أثبته الشرع، ولا يقتل الانسان نفسه حقيقة[٢]، وفي الصحيحين من حديث ابي هريرة – رضي الله عنه – ان النبي – صلى الله عليه وسلم – قال : من قتل نفسهُ بحديدة فحديدتهُ في يدهِ يتوجأُ بها في بطنه في نار جهنم خالداً مخلداً فيها ابدا، ومن شرب سماً فقتل نفسهُ فهو يتحساهُ في نارِ جهنم خالداً مخلداً فيها ابدا ومن تردى من جبل فقتل نفسهُ فهو يتردى في نار جهنم خالدا مخلداً فيها ابدا[٣]، وفي الصحيح من حديث ثابت بن الضحاك – رضي الله عنه – قال : قال النبي – صلى الله عليه وسلم – من حلف بغير ملةِ الإسلام فهو كما قال : قال ومن قتل نفسهُ بشيء عذب به في نار جهنم ولعنُ المؤمن كقتلهِ ومن رمى مؤمناً بكفر فهو كقتلهِ[٤]، وفي الصحيح ايضاً من حديث انس ابن مالك – رضي الله عنه – قال النبي – صلى الله عليه وسلم – لا يتمنين أحدكم الموت من ضرٌ أصابهُ فإن كان لا بُدَ فاعلاً فليقل : اللهم احيّني ما كانت الحياة خيراً لي، وتوفني اذا كانت الوفاة خيراً لي[١]، وفي الصحيح ايضاً من حديث عبدالرحمن بن ابي بكرة عن أبيه – رضي الله عنه – قال قال

---

[٢] صحيح البخاري : ج:٣٠، ص٩، رقم ٢٧٤٢.
[١] تفسير الكريم الرحمن : ص١٨٤ .
[٢] التفسير الوجيز : ص٨٤ .
[٣] صحيح البخاري: ٢١٧٩/٥، رقم ٥٤٤٢، وصحيح مسلم: ١٠٣/١، رقم ١٠٩ .
[٤] صحيح البخاري: ٢٤٥١/٦، رقم ٦٢٧٦ .
[١] المصدر نفسه : ٢١٤٦/٥، رقم ٥٣٤٧.

النبي – صلى الله عليه وسلم – لا أنبئُكم بأكبر الكبائر ثلاثاً؟ قالوا : بلى يا رسول الله، قال : الإشراك بالله، وعقوق الوالدين، وجلس وكان متكئاً، فقال : الا وقول الزور، قال: فما زال يكررها حتى قلنا ليته سكت[٢]، ولذلك يخاطب الله تعالى نبيه بكيفية أخذ الحيطة والحذر، والتخطيط حتى في اداء الصلاة خوفاً من غدر الكفار والمشركين لهم، وهم يؤدون الصلاة، قال تعالى { واذا كنت فيهم فأقمت لهم الصلوة فلتقم طائفة منهم معك وليأخذوا اسلحتهم فاذا سجدوا فليكونوا من ورائهم ولتأت طائفة اخرى لم يصلوا فليصلوا معك وليأخذوا حذرهم واسلحتهم ود الذين كفروا لو تغفلون عن اسلحتهم وامتعتكم فيميلون عليكم ميلة وحدة }[٣] .

قال الحافظ ابن الكثير: صلاة الخوف أنواع كثيرة، فغن العدو تارة يكون من الوراء، وتارة يكون اتجاه القبلة، وتارة يكون في غير صوبها، والصلاة تارة تكون رباعية كالظهر والعصر والعشاء، وتارة تكون ثلاثية كالمغرب، وتارة تكون ثنائية كالصبح وصلاة السفر، ثم تارة يصلون جماعة، وتارة تلتحم الحرب فلا يقدرون على الجماعة، بل يصلون فرادى، مستقبلي القبلة، وغير مستقبليها، ورجالاً وركباناً، ولهم ان يمشوا ويضربون الضرب المتتابع في متن الصلاة، ومن العلماء من قال : يصلون والحالة هذه ركعة واحدة، وبه قال عطاء وجابر والحسن ومجاهد وقتادة واليه ذهب طاووس والضحاك، وذهب ابن حزم الى رد الصبح ركعة واحدة، تومئ بها إيماءاً، فإن لم تقدر فسجدة واحدة، لأنها ذكر الله تعالى ... ومن العلماء من اباح تأخير الصلاة لعذر القتال والمناجزة كما اخر النبي – صلى الله عليه وسلم – يوم الاحزاب الظهر والعصر فصلاهما بعد الغروب، ثم صلى بعدها المغرب ثم العشاء، وكما قال بعدها يوم بني قريظة حين جهز اليهم الجيش : لا يصلين أحد منكم العصر الا في بني قريظة، فأدركتهم الصلاة لوقتها في الطريق، وأخر اخرون منهم صلاة العصر فصلوها في بني قريظة بعد الغروب، ولم يعنف النبي – صلى الله عليه وسلم – احداً من الفريقين[١] .

اما عن سبب نزول هذه الآية : فعن ابي عياش قال : صلينا مع النبي – صلى الله عليه وسلم – الظهر فقال المشركون : قد كانوا على حال لو كنا اصبنا منهم غرة، قالوا تأتي عليهم صلاة هي أحب اليهم من ابائهم، قال : وهي العصر، فنزل جبريل عليه السلام بهذه الآية بين الأولى والعصر، وهم بعسفان، وعلى المشركين خالد بن

---

[٢] نفس المصدر السابق : ٩٣٩/٢، رقم ٢٥١١ .
[٣] سورة النساء : الاية ١٠٢ .
[١] تفسير ابن كثير : ٥٥٥/١ .

الوليد، وهم بيننا وبين القبلة، وذكر صلاة الخوف، وعن ابن عباس – رضي الله عنهما – قال : خرج رسول الله – صلى الله عليه وسلم – فلقي المشركين بعسفان، فلما رسول الله – صلى الله عليه وسلم – الظهر فرأوه يركع ويسجد هو وأصحابه، قال بعضهم لبعض : كان هذا فرصة لكم لو أغرتم عليهم ما علموا بكم حتى تواقعوهم، فقال قائل منهم : فإن لهم صلاة اخرى هي احب اليهم من اهليهم واموالهم، فاستعدوا حتى تغيروا عليهم فيها، فأنزل الله تعالى على نبيه – صلى الله عليه وسلم – الآية[1]، اذا كنت فيهم ايها الرسول – صلى الله عليه وسلم – ومثلك قائد وامام الجيش، فأقمت الصلاة بالجند اصحابك، فأمهلهم طائفتين، إحداهما تصلي معك، واخرى تراقب العدو، ولتأخذ الطائفة التي تصلي معك اسلحتهم في الصلاة، للاستعداد في كل لحظة، فاذا سجد المصلون معك، فلتحرسهم الطائفة الاخرى في مقابلة العدو الذي لم يصل، حتى تنتهي الطائفة الاولى من نصف الصلاة معك، تكتمل وحدها ثم يسلموا وينصرفوا لحراسة العدو، وتأتي الثانية فتصلي معك نصف الصلاة، ثم تسلم وتكمل وحدها بقية الصلاة، فتصلي كل طائفة صلاة الجماعة، ولتأخذ هذه الطائفة الاخرى حذرهم واسلحتهم اثناء الصلاة، تمنى الكفار لو تغفلون عن اسلحتكم وامتعتكم، فيهجمون عليكم هجمة واحدة، للاستيلاء عليكم، ولا اثم عليكم حال التأذي بمطر او مرض ان تضعوا اسلحتكم للضرورة[2]، فلا تحملوها، وخذوا حذركم من العدو في أي حالة، لا سيما حينما تبتعدون عن اسلحتكم حتى لا يأخذكم العدو على غرة، ان الله اهد للكافرين عذاباً مقرناً بالذل والإهانة[1]، ودل ذلك على ان الامام يبقى بعد انصراف الطائفة الاولى، منتظراً الطائفة الثانية، فاذا حضروا كلما بهم ما بقي من صلاته ثم جلس ينتظرهم، حتى يكملوا صلاتهم، ثم يسلم بهم وها احد الوجوه في صلاة الخوف، فإنها صحت عن النبي – صلى الله عليه وسلم – من وجوه كثيرة كله جائزة، وهذه الآية تدل على ان صلاة الجماعة فرض عين من وجهين :

أحدهما : ان الله تعالى امر بها في هذه الحالة الشديدة، فإيجابها في حالة الطمأنينة والامن من باب اولى .

---

[1] اسباب النزول : ابو الحسن على بن احمد الواحدي النيسابوري (ت : ٤٦٨هـ)، تحقيق : مجدي فتحي سعيد، مصر ، ط١، ٢٠٠٣م، ص١٤٠ .
[2] الدكتور متولي السعيد ، (السيرة دروس وعبر)، دار صادر، ط١، بيروت، ٢٠٠١م .
[1] ينظر التفسير الوجيز: ص٩٦ .

الثاني : ان المصلي صلاة الخوف، يتركون فيه الكثير من اللوازم والشروط ويعفى فيها عن كثير الافعال المبطلة في غيرها، وما ذاك الا لتأكد وجوب الجماعة، لأنه تعارض بين واجب مستحب، فلولا وجود الجماعة لم تترك هذه الامور اللازمة لأجلها[٢]. وتدل الآية على ان الاول والافضل ان يصلوا بإمام واحد، ولا يضمن ذلك الاخلال بشيء، لا يخل به لو صلوها بعدة أئمة، وذلك لأجل اجتماع كلمة المسلمين، واتفاقهم، وعدم تفريق كلمتهم ويكون ذلك أوقع هيبة في قلوب اعدائهم. وامر تعالى بأخذ السلاح، والحذر في صلاة الخوف، وهذا وان كان في حركة وانتقال عن بعض احوال الصلاة، فان فيه مصلحة راجحة، وهو الجمع بين الصلاة والجهاد، والحذر من الاعداء الحريصة غاية الحرص على الايقاع بالمسلمين كما امر النبي – صلى الله عليه وسلم – ان تصلى صلاة العيد في المصلى جماعة كما في ذلك من اغاضة للأعداء والشيطان بالتجمع والتجمهر الأكبر وكما في الحج والاجتماع على عرفة وكذلك صلاة الجمعة[١].

وكذلك قوله تعالى : { واذ يمكر بك الذين كفروا ليثبتوك او يقتلوك لو يخرجوك ويمكرون ويمكر الله والله خير الماكرين }[٢].

والمكر : المخاتلة والتزهي[٣] .. ومكر قريش بالنبي – صلى الله عليه وسلم – كان تدبيرهم ما يسوؤه، وسعيهم في فساد حاله واطفاء نوره، وتدبير قريش على رسول الله – صلى الله عليه وسلم – هذه الخصال الثلاث لم يزل قديماً من لدن ظهوره، لكن اعلانهم لا يسمى مكراً، وما استمروا به هو المكر... ومعنى ليثبتوك : لينجوك فثبت ويمكر الله : معناه يفعل افعالاً منها تعذيبهم، ومنها ما هو ابطال لمكرهم ورد له ودفع في صدره من لا ينجح فسمي ذلك كله باسم الذنب الذي جاء ذلك من اجله .. والله خير الماكرين : معناه : اقدرهم واعزهم جانباً... ومكر الكفار لهم قدرة ما فوق العقل لمشاركتهم فيها، واما من جهة الصلاح الذي فيما يعمله الله، فلا مشاركة للكفار بصلاح، فيعتذر التفضيل[١].

---

[٢] مدرسة الانبياء دروس وعبر، الشيخ محمد علي ابو رحيم، مؤسسة الرسالة، ط١، ٢٠٠٥، ص٧٥ .
[١] ينظر : تفسير الكريم الرحمن ، ص٢١٠ .
[٢] سورة الانفال : آية ٣٠ .
[٣] ينظر : لسان العرب، مجد الدين محمد بن يعقوب الفيروز ابادي، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٨٧، ص٨٠٩.
[١] ينظر المحرر الوجيز : ابن عطية ، ٢٧٢/٦-٢٧٦ .

وروي ان قريشاً اجتمعت في دار الندوة، وقالت : ان امر محمد قد طال علينا فماذا ترون؟ فأخذوا في كل جانب من القول، فقال قائل: نرى ان يقيد ويحبس. وقال اخر: نرى ان ينفى ويخرج. وقال اخر: نرى ان يُأخذ من كل قبيلة رجل سيفاً فيضربونه ضربة واحدة، فلا يقدر بنو هاشم على مطالبة القبائل، وكان القائل ها ابا جهل، ما اتفقوا عليه، وجاء جبريل الى النبي – صلى الله عليه وسلم – فأعلمهُ بذلك، واذن له في الخروج، فأمر النبي – صلى الله عليه وسلم – علياً ابن ابي طالب بأن يضطجع على فراشه، ويستجيب ببرده الحضرمي، وخرج النبي – صلى الله عليه وسلم – حتى وضع التراب على رؤوسهم، ولم يعلموا به، واخذ معه ابي بكر الى الغار، فلما اصبحوا انظروا على علي في موضعه، وقد فاتهم، ووجدوا التراب على رؤوسهم ولم يعلموا، تحت خزي وذلة، فأمنّ الله على رسوله من نعمته عليه وسلامته من مكرهم[٢].

المبحث الثاني

امر الله نبيه (ص) بالمحافظة على نفسه وعلى المؤمنين

ان الله سبحانه وتعالى يأمر النبي – صلى الله عليه وسلم – بالحفاظ على نفسه في كثير من مواطن وآيات القران الكريم فخير من خطط لحياة النبي – صلى الله عليه وسلم – هو الله تبارك وتعالى في القران الكريم ... فيقول سبحانه وتعالى في محكم التنزيل { كما اخرجك ربك من بيتك بالحق وان فريقا من المؤمنين لكارهون* يجادلونك في الحق بعدما تبين كأنما يساقون الى الموت وهم ينظرون* واذ يعدكم الله احدى الطائفتين انها لكم وتودون ان غير ذات الشوكة تكون لكم ويريد الله ان يحق الحق بكلماته ويقطع دابر الكافرين* ليحق الحق ويبطل الباطل ولو كره المجرمون* اذ تستغيثون ربكم فاستجاب لكم اني ممدكم بألف من الملائكة مردفين* وما جعله الله الا بشرى ولتطمئن به قلوبكم وما النصر الا من عند الله ان الله عزيز حكيم* اذ يغشيكم النعاس امنت منه وينزل عليكم من السماء ماء ليطهركم به ويذهب عنكم رجز الشيطان وليربط على قلوبكم ويثبت به الاقدام* اذ يوحي ربك الى الملائكة

[٢] ابي العربي : ٨٥/٢ .

اني معكم فثبتوا الذين امنوا سألقي في قلوب الذين كفروا الرعب فاضربوا فوق الاعناق واضربوا منهم كل بنان }[١].

قال تعالى { قل يا عباد الذين امنوا اتقوا ربكم للذين احسنوا في هذه الدنيا حسنة وارض الله واسعة انما يوفى الصابرون اجرهم بغير حساب }[١].

وقال يا ايها الرسول قول هذا : يا عبادي المؤمنين، اتقوا عذاب ربكم لزوم طاعته، للذين احسنوا بالطاعات في هذه الدنيا مثوبة حسنة في الاخرة وهي الجنة، وثناء حسن وسعادة في الدنيا، وارض الله واسعة، فما تفسر عليه الطاعة في بلد وخاف على نفسه من الخطر، فليهاجر الى بلد اخر يتمكن فيه من العبادة واقامة الشعائر، وترك المنكرات، انما يوفي الله الصابرين اجرهم في مقابل صبرهم بغير تحديد ولا تقدير مسبق، فعطاء الله وابداع من غير حصر ولا حساب محاسب[٢]، فالله سبحانه وتعالى يأمر المؤمنين دائما بالحفاظ على النفس البشرية من المخاطر وامرهم بالهجرة اذى وقع عليهم الاذى والظلم في سبيل الله تعالى فالله سبحانه وتعالى يذكر لعباده دائما السبب الموجب للتقوى، وهو ربوبية الله لهم وانعامه عليهم المقتضي ذلك منهم ان يقول كما تقول : ايها الكريم تصدق، وايها الشجاع قاتل، وذكر لهم الشعر ثم قال (وارض الله واسعة) اي اذا منعتهم من عبادته في الارض، فهاجروا الى غيرها، تعبدون فيها ربكم وتتمكنون من اقامة دينكم، وهنا بشارة نص عليها النبي – صلى الله عليه وسلم – بقوله عن ابي هريرة – رضي الله عنه – قال رسول الله – صلى الله عليه وسلم – (لا تزال طائفة من امتي على حق ظاهرين لا يضرهم من خذلهم ومن خالفهم حتى يأتي امر الله وهم على ذلك)[١]، الآية تشير الى ان الله سبحانه وتعالى قد اخبر ان ارضه واسعة، فمهما منعتم من عبادته في موضع، فهاجروا الى غيرها، وهذا عام في كل زمان ومكان فلابد ان يكون لكل مهاجر ملجأ من المسلمين يلجأ اليه، وموضع يتمكن من اقامة دينه فيه، انما يوف الصابرون اجرهم بغير حساب وهذا عام في جميع انواع الصبر، الصبر على اقدار الله المؤلمة، فلا يتخطها والصبر عن معاصيه فلا يرتكبها، والصبر على طاعته

---

[١] سورة الانفال : الآية ٥-١٢
[١] سورة الزمر : الآية ١٠
[٢] ينظر تفسير الوجيز ، ص٤٦٠ .
[١] صحيح البخاري : ج٦، ص٥، رقم ٦٨٨١ .

حنى يؤديهما، فوعد الله الصابرين اجرهم بغير حساب اي بغي حد ولا عد ولا مقدار[٢] .

كما امر الله سبحانه وتعالى ببناء النفوس، حيث بين ان من علائم الايمان انشراح الصدور واطمئنان القلب وسعادة النفس قال تعالى {الا بذكر الله تطمئن القلوب}[٣]. يقول الامام مالك رحمه الله (مثل المؤمن في المسجد كمثل السمكة في الماء، ومثل المنافق في المسجد كمثل العصفور في القفص، فالقلب اذا ظلم اسود، يقول احد الصالحين ان في القلب شعث لا يلمه الا الاقبال على الله، فاذا حرمت النفوس والارواح غذائها اصابها التمزق والقلق، قال تعالى { واذا ذكر الله وحدهُ اشمأزت قلوبُ الذين لا يؤمنون بالآخرة واذا ذُكر الذين من دونهِ اذا هم يستبشرون }[٤][٥]، لذلك فالنفوس تحتبس : قيل لأحد العلماء : ما السر في قول الخارج من الحمام : غفرانك؟ فقال : ان منزلة الذنوب من الروح بمنزلة البول والغائط من الجسد اذا احتسبت فيه، فلما عافاك الله من أذى الجسد فأسأل الله عافية الروح[١] .

فالله سبحانه وتعالى حرم على الانسان كما قلنا ان يقتل نفسه او يؤذيها، يذكر ابن هشام في السيرة النبوية وابن كثير في البداية والنهاية : ان رجلا يقال له قزمان قاتل مع المسلمين قتالاً شديداً فقتل بمفرده سبعة او ثمانية من المشركين، وكان اذا ذُكر لرسول الله – صلى الله عليه وسلم – يقول انه لمن اهل النار، فأصيب في هذه الغزوة وأثخنتهُ الجراحة، فجعل رجال من المسلمين يقولون له : والله لقد ابتليت اليوم يا قزمان فأبشر، فقال : لماذا ابشر ؟ فو الله ان قاتلتُ الا عن احساب قومي، ولولا ذلك ما قاتلت قال : فلما اشتدت عليه جراحه اخذ سهما من كنانه فقتل به نفسه[٢].

ان الله سبحانه وتعالى قد امر بحفظ النفس البشرية فكذلك النبي – صلى الله عليه وسلم – وكما اسلفنا قد امر كذلك بحفظ والمحافظة على هذه النفس البشرية بحفظ اوامر ونواهي الله عز وجل وحول قول ابن عباس كنتُ خلف النبي – صلى الله

---

[٢] ينظر تفسير الكريم الرحمن / ٨٦٦ .
[٣] سورة الرعد : الآية ٢٨ .
[٤] سورة الزمر : الآية ٤٥
[٥] منهج السلوك الاسلامي ، موسى محمد الأسود ، دار ابن فرح ، لبنان ، ط١، ١٩٩٦، ص٧٥

[١] المصدر نفسه : ص٧١ .
[٢] ينظر السيرة النبوية لأبن هشام : ٨٨/٣ ، البداية والنهاية : ١٣١/٢ .

عليه وسلم – فقال (يا غُلام اني أعلمك كلمات : أحفظ الله يحفظك، احفظ الله تجدهُ اتجاهك، اذا سألت فسأل الله، واذا استعنت فاستعن بالله، واعلم ان الامة لو اجتمعت على ان ينفعونك بشيء، لم ينفعوك الا بشيء قد كتبه الله لك، وان اجتمعوا على ان يضروك بشيء، لم يضروك بشيء قد كتبه الله عليك، رفعت الاقلام وجفت الصحف)[١].

فبقوله (احفظ الله يحفظك) يعني احفظ حدوده، وحقوقه واوامره ونواهيه، وحفظ ذلك هو الوقوف عند اوامره بالامتثال، وعند نواهيه بالاجتناب، قال تعالى { هذا ما توعدون لكل أوابٍ حفيظ }[٢]، وفسر الحفيظ ها هنا بالحافظ لأوامر الله ... ومن أعظم ما يحب حفظه من أوامر الله هو الصلاة قال تعالى { حافظوا على الصلوات والصلاة الوسطى }[٣]، ومن الحفظ كذلك ان يحفظ الانسان الرأس وما وعى ويدخل فيه حفظ السمع والبصر واللسان من المحرمات قال تعالى { إن السمع والبصر والفؤاد كل اولئك كان عنهُ مسؤولاً }[٤]، ويتضمن كذلك ان يحفظ البطن من ادخال الحرام اليه من المأكل والمشارب، ومن اعظم ما يجب حفظهُ من نواهي الله عز وجل: اللسان والفرج، عن سهل بن سعد رضي الله عنه قال رسول الله – صلى الله عليه وسلم (من يضمن لي ما بين رجليه أضمن له الجنة)[٥]، وحفظ الله تعالى للإنسان، حفظه له في مصالح دنياه، كحفظه في نفسه وبدنه وولده واهله وماله، قال الله تعالى { لهُ مُعقبات من بين يديه ومن خلفه يحفظونهُ من امر الله }[٦]، وهم الملائكة يحفظوه بأمر الله، ومن حفظ الله في صباه وقوته، حفظه الله في حال كبره وضعف قوته، ومتعه بسمعه، وبصره وحوله وقوته وعقله، وكان بعض العلماء قد جاوز المائة سنة وهو ممتع بقوته وعقلهِ، فوثب يوماً وثبة شديدة فعوتب في ذلك، فقال هذه جوارح حفظناها عن المعاصي في العفو فحفظها الله علينا في الكبر، وعكس هذا بعض السلف رأى شيءً يسأل الناس، فقال ان هذا طبع الله في صغره، فضيعهُ الله في كبره، وأعظم الحفظ ان يحفظ الله للهبد دينهُ وايمانه، فيحفظهُ في حياته من الشبهات المضلة، ومن الشهوات المحرمة، ويحفظ عليه دينه عند الموت فيتوفاه على الايمان، قال بعض السلف : اذا حضر الرجل الموت يقال للملك شم

---

[١] سنن الترمذي: ٦٦٧/٤، رقم ٢٥١٦، حديث حسن صحيح .
[٢] سورة ق : الآية ٣٢ .
[٣] سورة البقرة : الآية ٢٨٣ .
[٤] سورة الاسراء : الآية ٣٦ .
[٥] صحيح البخاري : ٢٤٩٧/٦، رقم ٦٤٢٢ .
[٦] سورة الرعد : الآية ١١ .

رأسه قال : أجد في رأسه القران، قال : أجد في قلبه الصيام، قال شم قدميه، قال اجد في قدميه القيام، قال حفظ نفسه فحفظه الله[١]، ففي الصحيح عن ابي هريرة رضي الله عنه قال : قال النبي محمد – صلى الله عليه وسلم (اذا أوى احدكم الى فراشهِ فلينفض فراشه بداخلهِ إزارهِ، فأنه لا يدري ما خلفهُ عليهِ، ثم يقول : باسمك ربي وضعت جنبي وبك أرفعهُ، ان امسكت نفسي فأرحمها، وان ارسلتها فأحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين[٢] .

المبحث الثالث

وسائل تساعد في الحفاظ على النفس البشرية

ان من وسائل المحافظة على النفس، ان يُجنب الانسان نفسه الاخطار التي تؤدي الى الاضرار بهِ، بل من الواجب عليه ان يعتني بصحته، ويقي نفسه شر الامراض التي تفتك بهِ وتقضي على صحته[١]، والقران الكريم قد كفل للإنسان هذه الوقاية لأنها خير من العلاج، ونجد ذلك واضحاً في ما يأتي :-

١- الامر بالطهارة والنظافة عند كل صلاة :

فلا تصح الا اذا تطهر الانسان من الحدث الأصغر والأكبر، فلو بقيت النجاسة عالقة بالبدن لأدت الى امراض كثيرة، كما أوجب عليه الوضوء وهو غسل جميع الأعضاء، وهي ان تكون عرضة لتلوث الجو بالميكروبات المنتشرة في الهواء قال تعالى { يا أيها الذين امنوا اذا قمتم الى الصلاة فاغسلوا وجوهكم وأيديكم الى المرافق وامسحوا برؤوسكم وأرجلكم الى الكعبين وان كنتم جنباً فاطهروا }[٢] .

كما امرنا الله بالمحافظة على طهارة المياه وعدم تلوثها، عند استخدامها لغسل البدن او الوضوء كما كره استخدام الماء المشمس الموضوع في اناء مطروق كالنحاس والحديد .

---

[١] جامع العلوم والحكم، للحافظ ابن رجب الحنبلي، تحقيق اسامة عبد العليم، دار ابن رجب، المنصورة، ط١، ٢٠٠٢، ص٣٣٧ .
[٢] صحيح البخاري: ٢٣٢٩/٥، رقم ٥٩٦١ .
[١] محمد ابو رحيم، مدرسة الانبياء دروس وعبر، ص١٨ .
[٢] سورة المائدة : الآية ٦ .

وذكر الفقهاء في علة هذه الكراهة، ان تعلوه زهومة قد تؤدي الى مرض الجلد، وقد ذكر شروطا العلامة الخطيب منها :

الاول : ان يكون ببلاد حارة اي كمصر والسودان حيث تنقله الشمس عن حالته الى حالة اخرى، كما نقله في البحر عن الاصحاب .

الثاني : ان يكون في آنية منطبعة غير النقدين، وهي كل ما طرأ نحو الحديد والنحاس .

الثالث : ان يستعمل في حالة حرارته في البدن، لأن الشمس بحدتها تفعل منه زهومة تعلو الماء واذا لاقت البدن بسخونتها حيف ان تقبض عليه فيحتبس الدم فحصل البرص، ويؤخذ من هذا ان استعماله في البدن لغير الطهارة كشرب كالطهارة[١] .

ولهذا فقد حافظ القران الكريم والشرع الحكيم على حياة هذا الانسان الى هذا الحد فمن الواجب عليه ان يرعى ما اولاه الله من نعمة الصحة والعافية، لأن المؤمن القوي خير وأحب الى الله من المؤمن الضعيف وما امر الله بالنظافة وفرضها على المسلمين الا يكونوا مثلاً يحتذى به لدى بقية الامم، وقد رغب الله فيها فقال { ان الله يحب التوابين ويحب المتطهرين }[٢] .

٢- الوقاية :

لقد وضع الله قانون الوقاية في القران الكريم، فحرم على الانسان اكل الخبائث التي تفتك بهم او تضر بصحتهم، فقال تعالى { انما حرم عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير }[١]، فالله انما حرمها لأنه يعلم ان فيها اضرار على الصحة وقد اثبت الطب ذلك فذكر ان الميتة (هي الحيوان غير المذبوح بالطريقة الشرعية : قد يموت الحيوان وفيه دماؤه وهي تحتوي على جراثيم المرض الذي قد يكون سبب الوفاة، ومع هذه

---

[١] ينظر : الامتاع في حل الالفاظ لابي شجاع : ٢١/١ .
[٢] سورة البقرة : الآية ٢٢٢ .
[١] سورة البقرة : الآية ١٧٣ .

السموم التي تفرزها في جسم الحيوان فتتشبع الجثة بها وتصبح الميتة عموماً خطراً كبيراً على آكليها)[٢] .

أما تناول لحم الخنزير فمن يتناوله يصاب بالدودة الشريطية وهي اشد الديدان فتكاً على الاطلاق، ولا يقتصر تحريم الدين للزنا واللواط على الاسباب الاجتماعية فحسب، بل ان الامراض الجسمية والحلقية والنفسية والجنبة التي تسببها هاتان الفاحشتان لها نصيب كبير في علة تحريمها وكذلك وطء الحائض لما يترتب على هذا الفعل[٣]، من الأذى والاضرار التي تعود على الرجل والمرأة ، كذلك قال تعالى { ويسألونك عن المحيض قل هو أذى فاعتزلوا النساء في المحيض ولا تقربوهن حتى يطهرن فاذا تطهرن فآتوهن من حيث امركم الله }[١] .

وكذلك دعوة الدين الى دفن الموتى، والتعجل في ذلك عند التحقق من الوفاة لهي من الاغراض الوقائية لسرعة تعفن الجثث ولمنع انتشار الاوبئة والامراض بين الاصحاء، وكذلك امر الدين بعدم الاسراف في الطعام والشراب لأنه من وسائل الوقاية، مما يترتب على النهم من اضرار تلحق الانسان، قال تعالى { وكلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين }[٢] .

٣- الغذاء :

قد وضع الدين مبدأ عاماً للتغذية، وامر الانسان يأكل الحلال الطيب والبعد عن الخبيث قال تعالى { يا أيها الناس كلوا مما في الارضِ حلالاً طيباً ولا تتبعوا خطوات الشيطان إنه لكم عدوُ مبين }[٣] .

وحكى لنا الله ما كان من اهل الكهف عند ما بعثوا واحد منهم يشتري الطعام،

قال تعالى { فابعثوا بورقكم هذه الى المدينة فلينظر ايها ازكى طعاما فليأتكم برزق منه }[٤]، فضرب الله مثلاً للغذاء الصالح ، لحوم الانعام، وما يشتهي من لحوم

---

[٢] د. محمد الوصفي، القران والطب، القاهرة، ط١، ص١٨٥ .
[٣] المصدر نفسه، ص١٨٥ .
[١] سورة البقرة : آية ٢٢٢ .
[٢] سورة الاعراف : آية ٣١ .
[٣] سورة البقرة : آية ١٦٨ .
[١] سورة الكهف : آية ١٩ .

الطير الطيب المذاق، والأسماك الطرية الجيدة، اللحم، وضرب أمثلة كثيرة للخضراوات الطازجة والمفيدة، ومن الله علينا بما انعم من اللبن، عسل النحل، وزيت الزيتون، الى غير ذلك من الطيبات، كما ذكر لنا أطيب أنواع الفاكهة وغيرها، قال تعالى { فكلوا مما رزقكم الله حلالاً طيباً واشكروا نعمة الله إن كنتم إياه تعبدون }[١] .

٤- الرياضة البدنية :

ونجد ذلك واضحاً في ما فرضهُ الله تعالى على الانسان في خمس صلوات يؤديها موزعة في اليوم والليلة[٢]، فهي رياضة خفيفة لأعضاء الجسم الظاهرة خاصة وإنها منتظمة في أوقات مخصوصة تجعل الانسان محافظاً على قوامه واعتدال جسمه.

واذا كانت هذه الرياضة يومية، فهناك رياضة كل عام[٣]، وهي فريضة الصيام التي تريح النفس واجهزة الجسم الداخلية من الارهاق من كثرة الطعام، وتعود على الانسان وقوة التحمل، وتقيه شر الكثير من الامراض، وقد خفف الشرع عن المريض والمسافر بالترخيص له بالإفطار في الصيام، وقصر الصلاة وما ذاك الا مراعاة لحاله وتخفيفاً عنه، وعدم تكليفه ما لا يطيق، قال تعالى { لا يكلف الله نفساً الا وسعها }[١] .

وفي هذا كله محافظة على النفس وهي نعمة كبرى وهبها الله للإنسان وخطط له طريقه في المحافظة عليها وعدم اهمالها ، واذا اصيب بمرض فأنه لا يجوز له ان يستسلم لهذا المرض بل يجب عليه ان يبحث عن دواء[٢] .

عن ابي هريرة رضي الله عنه عن النبي – صلى الله عليه وسلم – قال (ما أنزل الله داء الا انزل له شفاء)[٣] ، وهكذا نلاحظ كيف وضح القران لهذا الانسان طرق المحافظة على هذه النفس البشرية فأول شيء بين لهُ هو تحريم إزهاق وقتل النفس

---

[١] سورة النحل : آية ١١٤ .
[٢] د. عبدالله الحمداني ، الرياضة والاسلام، دار النهضة ، ص١٨ .
[٣] محمد بسام رشدي الزين، مدرسة الانبياء عبر وأضواء، دمشق، دار الفكر، ط١، ٢٠٠٠م، ص١٨ .

[١] سورة البقرة : آية ٢٨٦ .
[٢] نعم الله في الخلق، ص٢٠٠ .
[٣] صحيح البخاري : ٢١٥١/٥، رقم ٥٣٥٤ .

البشرية الا بحقها، وخطط لهُ كيف يحافظ عليها حتى في أبسط الامور وأحقرها وأدناها، لأن الله تعالى خلق هذه النفس لا للطغيان والكفران، وانما لعبادة الله عز وجل وهيأ وبين له كل السُبل التي تؤدي للحفاظ عليها من حيث خلق والجسم والهيئة، ويحافظ عليها من كل الاخطار التي تواجهها بحيث يكون حذراً لا يعطي للكفار وسيلة للنيل منه وبين له بأن حفظ حدود ومحارم الله سبحانه وتعالى يكفل له الرعاية والحماية من الله عز وجل.

كما بين له كيف يحافظ على جسمه وبدنهِ بالنظافة والابتعاد عن كل ما يتقذر منه الانسان، وان يبتعد عن كل ما حرمه الله عليه في القران من المأكل والمشرب، وان يتحرى الحلال الطيب لكي يحفظ الله له نفسه[١] .

[١] د. متولي السعيد، السيرة دروس وعبر، دار صادر، ط١، ص٤٠ .

الخاتمة

أهم النتائج التي توصلت اليها :

١- لقد اولى القران الكريم النفس البشرية اهتمام بالغ وكبير وحرم على الانسان ان يعرض نفسه للهلاك او الاذى بنفسه ولغيره .

٢- ان قتل النفس يعد من اكبر الكبائر .

٣- قد بين النبي (صلى الله عليه وسلم) ان من اهلك نفسه او قتل نفسه فهو في نار جهنم .

٤- امر الله تعالى نبيه محمد (صلى الله عليه وسلم) ان يحافظ على ارواح المؤمنين في قيامهم للصلاة عند ملاقاة الاعداء .

٥- امر الله تعالى نبيه (صلى الله عليه وسلم) بالحفاظ على نفسه في كثير من مواطن وآيات القران الكريم .

٦- ان الانسان اذا خاف على نفسه من الخطر توجب عليه ان يهاجر الى بلد آخر ليتمكن فيه من العبادة واقامة الشعائر .

٧- من المحافظة على النفس البشرية ان يجنب الانسان نفسه الاخطار التي تؤدي الى الاضرار به .

٨- هنالك وسائل تساعد في الحفاظ على النفس البشرية يجب على الانسان الالتزام بها منها المحافظة على الطهارة في كل شيء وان يقي الانسان نفسه عن كل ما يؤذيها .

المصادر :

*القران الكريم

١. ابن العربي، ت:٥٤٣هـ ، احكام القران، دار احياء الكتب العربية، ط١، ١٣٧٨هـ .

٢. ابن كثير البداية والنهاية، اسماعيل بن كثير القرشي الدمشقي، (٧٠٠-٧٧٤هـ) القاهرة ، ٢٠٠٣ .

٣. ابن هشام ، السيرة النبوية، ابي محمد بن عبدالملك بن هشام ، دار الفكر، بدون تاريخ .

٤. ابو الحسن علي ابن احمد الواحدي النيسابوري ، ت:٤٦٨هـ، تحقيق : مجدي فتحي سعيد، مصر ، القاهرة، ط١، ٢٠٠٣ .

٥. ابو جعفر محمد بن جرير الطبري، ت:٣١٠هـ ، جامع البيان في تأويل آي القران بالقران، دار الكتب العلمية ، بيروت .

٦. ابي الحسن مسلم بن الحجاج القشيري النيسابوري، صحيح مسل، دار احياء التراث، ط٥، ٢٠٠١م .

٧. ابي الفضل شهاب الدين السيد محمود الالوسي، ت:١٢٧هـ، روح المعاني في تفسير القران العظيم والسبع المثاني، دار الحديث، القاهرة، ط٣، ٢٠٠٥م.

٨. ابي القاسم جار الله الزمخشري، ت:٥٣٨هـ، الكشاف عن حقائق التنزيل وعيون الاقاويل في وجوه التأويل، دار المعرفة ، بيروت .

٩. ابي بكر جابر الجزائري، مناج مسلم، دار ابن رجب، الرياض، ط٣، ٢٠٠٣.

١٠. ابي رجب الحنبلي، جامع العلوم والحكم، تحقيق : اسامة عبد العليم، دار ابن جرب ، المنصورة، ط١، ٢٠٠٠ .

١١. احمد الدمشقي، الهدف من القصة القرآنية، دار الفكر، بيروت، ط١، ٢٠٠١.

١٢. احمد فائز الحمصي، قصص الرحمن في ظلال القران، مؤسسة الرسالة، ط١، بيروت، ١٩٩٥ .

١٣. احمد محمد باشميل، الاسلوب في عرض القصة، صنعاء، ٢٠٠١ .

١٤. الامام ابي حامد محمد بن محمد الغزالي، ت:٥٠٥هـ، احياء علوم الدين، المكتبة التوفيقية، مصر .

١٥. الامام ابي عبدالله محمد بن اسماعيل البخاري، ت:٢٥٦هـ، صحيح البخاري، المكتبة التوفيقية، مصر، ط٩ .

١٦. الامام احمد بن علي بن حجر العسقلاني، ت:٨٥٢هـ، فتح الباري شرح صحيح البخاري، دار المنار، القاهرة، ط١، ١٩٩٩ .

١٧. الامام شمس الدين ابي عبدالله محمد بن مفلح المقدسي، ت:٧٦٣هـ، دار ابن حزم، ط١، ٢٠٠٥ .

١٨. الامام عبد الحق بن عطية الاندلسي، ت:٥٤١، المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، ط١، ٢٠٠٢ .

١٩. البقاعي برهان الدين ابي الحسن ابراهيم بن عمر، ت:٥٨٥، نظم الدرر في تناسب الآيات والسور ، مكتبة ابن تيمية، القاهرة، ط١، ١٩٧٨م .

٢٠. جلال الدين السيوطي، ت:٩١١هـ، الدر المنثور في التفسير بالمأثور، دار المعرفة ، بيروت، ط٥، ١٩٨٨م .

٢١. الدكتور متولي السعيد، السيرة دروس وعبر، دار صادر، ط١، بيروت، ٢٠٠١ .

٢٢. الرازي فخر الدين محمد بن عمر، ت:٦٠٤هـ، التفسير الكبير، دار الفكر، بيروت ، ط٣ .

٢٣. سيد قطب، في ظلال القران، دار الشروق، بيروت، ط١، ١٩٨٥م .

٢٤. الشيخ ابي عبدالله عبد الرحمن بن ناصر السعدي، ت: ١٣٧٦هـ، تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، دار احياء التراث العربي، بيروت، ط٢، ٢٠٠١ .

٢٥. الشيخ محمد بن صالح العثيمين، شرح رياض الصالحين، القاهرة ، مصر، ٢٠٠٢ .

٢٦. الشيخ محمد علي ابو رحيم، مدرسة الانبياء دروس وعبر، مؤسسة الرسالة، ط١، ٢٠٠٥ .

٢٧. الشيخ محمد علي الصابوني ، صفوة التفاسير، دار الصابوني، القاهرة، ط٩، ٢٠٠١ .

٢٨. مانع بن حماد الجهني، الموسوعة العربية الميسرة في الاديان والمذاهب ، دار الندوة العالمية، الرياض، ط٥، ٢٠٠٣ .

٢٩. محمد بن احمد القرطبي، ت: ٦٧١هـ، الجامع لأحكام القران، دار الكتب العلمية، بيروت، ١٩٨٨ .

٣٠. محمد منصور، الاسرائيليات وخطرها على كتب التفسير، دار الفكر ، بيروت، ط١، ٢٠٠١ .

٣١. محمد ناصر الدين الالباني، الضعيفة والموضوعة، المكتبة الاسلامية ، عمان، الاردن، ط١، ٢٠٠١ .

٣٢. موسى محمد الاسود، اصلاح الامة بالسلوك الاسلامي، دار ابن حزم، ط١، ١٩٩٥ .