

(١)

الصحة وأثرها في بناء الشخصية

الحمد لله رب العالمين ، القائل في كتابه الكريم : { الْأَخْلَاءُ يُؤَمِّدُ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوًّا إِلَّا الْمُتَّقِينَ } ، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، وأشهد أن سيدنا ونبينا مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولَهُ ، اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ ، وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ .

وبعد :

فإن الإنسان اجتماعي بفطرته ، يحيا في مجتمعه ، يتأثر به ويتفاعل معه ، من خلال سماته الشخصية التي تختلف عن غيره ، فإن للمجالسة والمقارنة أثرها الواضح الفعال في فكر الإنسان وسلوكه ، وهي سبب في تحديد مصيره وسعادته في الدنيا والآخرة .

ولا خلاف أننا نحتاج إلى شخصية سوية تتسم بأسمى معاني الإنسانية ، وأعلى درجات الوطنية ، حتى يخرج لنا جيل يبني ولا يهدم ، يعمر ولا يخرب ، يقدم مصلحة الوطن العامة على أية مصلحة أخرى .

وقد أمرت الشريعة الغراء بحسن بناء الشخصية ، لتكون شخصية واعية ، تدرك المخاطر ، وتحسن مواجهة أعباء الحياة ، وتتقي الفتن والشبهات ، قال تعالى : { وَاتَّقُوا فِتْنَةً لَا تُصِيبَنَّ الَّذِينَ ظَلَمُوا مِنْكُمْ خَاصَّةً } .

كما وجهت الشريعة أيضا أن يكون الإنسان صاحب شخصية واثقة ، غير مترددة ، تعي الصواب النافع ، وتتبع الحق ، ولا تخوض مع الخائضين ، يقول النبي (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) : (لَا تَكُونُوا إِمَّةً ؛ تَقُولُونَ : إِنْ أَحْسَنَ النَّاسُ أَحْسَنًا ، وَإِنْ ظَلَمُوا ظَلَمْنَا ، وَلَكِنْ وَطِنُوا أَنْفُسَكُمْ ، إِنْ أَحْسَنَ النَّاسُ أَنْ تُحْسِنُوا ، وَإِنْ أَسَاءُوا فَلَا تَظْلِمُوا) .

(٢)

ولا شك أن من أهم الأمور التي لها أثرها البالغ في بناء شخصية الإنسان :
الصحة ، فإن المرء يتأثر بجليسه ويصطبغ بصبغته فكراً ومعتقداً وسلوكاً وعملاً ، وقد
دلَّ على ذلك الشرع والعقل والتجربة والواقع والمشاهدة .

هذا وللصحة الصالحة أهميتها البالغة في بناء شخصية سوية ، نافعة لدينها ،
ووطنها ، ومجتمعها ، وهذا ما ربَّى عليه النبي (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) صحابته الكرام ،
وفي مقدمتهم سيدنا أبو بكر الصديق (رضي الله عنه) الذي ضرب أروع المثل في
حسن الصحة والوفاء بحقها ، وذلك حين قال له أهل مكة : إن صاحبك يزعم أنه
أسري به الليلة إلى بيت المقدس ، ثم عاد ، فقال بثقة ويقين في صاحبه (صَلَّى اللَّهُ
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) : إن كان قال فقد صدق ؛ إني أصدقه فيما هو أبعد من ذلك ، أصدقه
في خبر السماء .

وهذا ما كان عليه صحابة رسول الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) فيما بينهم ، وهم
خير قدوة للصحة الصالحة الطيبة المبنية على المؤاخاة ، والإيثار ، والانتماء ،
 والوحدة ، والعمل الإيجابي النافع ، والتواد والتراحم ، فعن النُّعْمَانِ بْنِ بَشِيرٍ (رضي
الله عنهما) قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) : (مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ
وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ ؛ إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ بِالسَّهْرِ
وَالْحُمَّى) .

كما أن لصحة الصالحين بركتها وفضلها في الدنيا والآخرة ، قال (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ
وَسَلَّمَ) : (إِنَّ لِلَّهِ تَبَارَكَ وَتَعَالَى مَلَائِكَةً سَيَّارَةً ، فُضُلًا يَتَّبِعُونَ مَجَالِسَ الذِّكْرِ ، فَإِذَا
وَجَدُوا مَجْلِسًا فِيهِ ذِكْرٌ ، قَعَدُوا مَعَهُمْ ، وَحَفَّ بَعْضُهُمْ بَعْضًا بِأَجْنِحَتِهِمْ ، حَتَّى يَمْلَأُوا مَا
بَيْنَهُمْ وَبَيْنَ السَّمَاءِ الدُّنْيَا ، فَإِذَا تَفَرَّقُوا ، عَرَجُوا وَصَعِدُوا إِلَى السَّمَاءِ ، قَالَ : فَيَسْأَلُهُمْ

(٣)

اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ ، وَهُوَ أَعْلَمُ بِهِمْ : مِنْ أَيْنَ جِئْتُمْ؟ فَيَقُولُونَ : جِئْنَا مِنْ عِنْدِ عِبَادِكَ فِي الْأَرْضِ ، يُسَبِّحُونَكَ ، وَيُكَبِّرُونَكَ ، وَيُهَلِّلُونَكَ ، وَيَحْمَدُونَكَ ، وَيَسْأَلُونَكَ ، قَالَ : وَمَاذَا يَسْأَلُونِي؟ قَالُوا : يَسْأَلُونَكَ جَنَّتِكَ ، قَالَ : وَهَلْ رَأَوْا جَنَّتِي؟ قَالُوا : لَا ، أَيُّ رَبِّ ، قَالَ : فَكَيْفَ لَوْ رَأَوْا جَنَّتِي؟ قَالُوا : وَيَسْتَجِيرُونَكَ ، قَالَ : وَمِمَّ يَسْتَجِيرُونَني؟ قَالُوا : مِنْ نَارِكَ يَا رَبِّ ، قَالَ : وَهَلْ رَأَوْا نَارِي؟ قَالُوا : لَا ، قَالَ : فَكَيْفَ لَوْ رَأَوْا نَارِي؟ قَالُوا : وَيَسْتَغْفِرُونَكَ ، قَالَ : فَيَقُولُ : قَدْ غَفَرْتُ لَهُمْ ، فَأَعْطَيْتُهُمْ مَا سَأَلُوا ، وَأَجْرْتُهُمْ مِمَّا اسْتَجَارُوا ، قَالَ : فَيَقُولُونَ : رَبِّ فِيهِمْ فُلَانٌ عَبْدٌ خَطَاءٌ ، إِنَّمَا مَرَّ فَجَلَسَ مَعَهُمْ ، قَالَ : فَيَقُولُ : وَلَهُ غَفَرْتُ ، هُمْ الْقَوْمُ لَا يَشْقَى بِهِمْ جَلِيسُهُمْ) .

ومن ثمرات الصحبة الصالحة أنها سبب في حب الله (عز وجل) والفوز بالجنة ،
فَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ (رضي الله عنه) عَنِ النَّبِيِّ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) (أَنَّ رَجُلًا زَارَ أَخَاهُ فِي قَرْيَةٍ أُخْرَى ، فَأَرْصَدَ اللهُ لَهُ عَلَى مَدْرَجَتِهِ مَلَكًا ، فَلَمَّا أَتَى عَلَيْهِ ، قَالَ : أَيْنَ تُرِيدُ؟ قَالَ : أُرِيدُ أَخًا لِي فِي هَذِهِ الْقَرْيَةِ ، قَالَ : هَلْ لَكَ عَلَيْهِ مِنْ نِعْمَةٍ تَرُبُّهَا؟ قَالَ : لَا ، غَيْرَ أَبِي أَحَبَّنِي فِي اللهِ (عَزَّ وَجَلَّ) ، قَالَ : فَإِنِّي رَسُولُ اللهِ إِلَيْكَ بِأَنَّ اللهُ قَدْ أَحَبَّكَ كَمَا أَحَبَّنِي فِيهِ) .

وكذلك تكون سببا للحشر معهم يوم القيامة ، فَعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ (رضي الله عنه) أَنَّ رَجُلًا سَأَلَ النَّبِيَّ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) عَنِ السَّاعَةِ ، فَقَالَ : مَتَى السَّاعَةُ؟ قَالَ : (وَمَاذَا أَعْدَدْتَ لَهَا؟) ، قَالَ : لَا شَيْءَ ، إِلَّا أَنِّي أُحِبُّ اللهُ وَرَسُولَهُ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) ، فَقَالَ : (أَنْتَ مَعَ مَنْ أَحْبَبْتَ) ، قَالَ أَنَسٌ : فَمَا فَرِحْنَا بِشَيْءٍ ، فَرَحًا يَقُولُ النَّبِيُّ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) : (أَنْتَ مَعَ مَنْ أَحْبَبْتَ) ، قَالَ أَنَسٌ : فَأَنَا أُحِبُّ النَّبِيَّ (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) وَأَبَا بَكْرٍ ، وَعُمَرَ ، وَأَرْجُو أَنْ أَكُونَ مَعَهُمْ يَحْبِبِي إِيَّاهُمْ ، وَإِنْ لَمْ أَعْمَلْ بِمِثْلِ أَعْمَالِهِمْ .

(٤)

ولله در الإمام الشافعي حيث قال :

أَحِبُّ الصَّالِحِينَ وَكُنتُ مِنْهُمْ * * * لَعَلِّي أَنْ أُنَالَ بِهِمْ شَفَاعَةَ
وَأَكْرَهُ مَنْ تِجَارَتُهُ الْمَعَاصِي * * * وَلَوْ كُنَّا سَوَاءً فِي الْبِضَاعَةِ

وكذلك من ثمرات صحبة الصالحين أنها تذكر بالله (عز وجل) ، وتثمر خيراً في

الدنيا والآخرة ، فعن ابن عباس (رضي الله عنهما) قال : قيل : يَا رَسُولَ اللَّهِ ، أَيُّ
جُلسَائِنَا خَيْرٌ ؟ قَالَ : (مَنْ ذَكَرَكُمْ بِاللَّهِ رُؤْيَتْهُ ، وَزَادَ فِي عِلْمِكُمْ مَنْطِقَهُ ، وَذَكَرَكُمْ
بِالْآخِرَةِ عَمَلُهُ) .

والصاحب الحق مرآة أخيه ، يحثه على الخير ، وينهاه عن الشر ، ويحب له ما

يحب لنفسه ، قال تعالى : { وَالْعَصْرِ * إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ * إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا
الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ } ، وعن أنس (رضي الله عنه) عن النبي
(صلى الله عليه وسلم) قال : (انصُرْ أَخَاكَ ظَالِمًا أَوْ مَظْلُومًا) ، قلنا : يَا رَسُولَ اللَّهِ ،
نصرته مظلوماً ، فكيف أنصره ظالماً ؟ قال : (تكفُّهُ عَنِ الظُّلْمِ ؛ فَذَلِكَ نَصْرُكَ إِيَّاهُ) ،
وهذا ما طبقه صاحب الصالح الذي وجد صاحبه يحمي عن الحق ، وينجرف عنه
متبعاً للشيطان والهوى ، فنصحه وبين له الحق ، ووصاه بما ينبغي أن يفعله ، وحذره
من عواقب البعد عن الله (عز وجل) ، قال سبحانه : { قَالَ لَهُ صَاحِبُهُ وَهُوَ يُحَاوِرُهُ
أَكَفَرْتَ بِالَّذِي خَلَقَكَ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ سَوَّاكَ رَجُلًا * لَكِنَّا هُوَ اللَّهُ رَبِّي وَلَا
أُشْرِكُ بِرَبِّي أَحَدًا * وَلَوْلَا إِذْ دَخَلْتَ جَنَّتِكَ قُلْتِ مَا شَاءَ اللَّهُ لَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ إِنْ تَرَنِ أَنَا
أَقَلُّ مِنْكَ مَالًا وَوَلَدًا * فَعَسَى رَبِّي أَنْ يُؤْتِيَنِي خَيْرًا مِّنْ جَنَّتِكَ وَيُرْسِلَ عَلَيْهَا حُسْبَانًا مِّنَ
السَّمَاءِ فَتُصْبِحُ صَعِيدًا زَلَقًا * أَوْ يُصْبِحَ مَاءُهَا غَوْرًا فَلَنْ تَسْتَطِيعَ لَهُ طَلَبًا * وَأَحِيطَ بِثَمَرِهِ
فَأَصْبَحَ يَقْلِبُ فِيهِ عَلَى مَا أَنْفَقَ فِيهَا وَهِيَ خَاوِيَةٌ عَلَى عُرُوشِهَا وَيَقُولُ يَا لَيْتَنِي لَمْ
أُشْرِكْ بِرَبِّي أَحَدًا } .

ولله در القائل :

إِنَّ أَخَاكَ الْحَقَّ مَنْ كَانَ مَعَكَ *** وَمَنْ يَضُرُّ نَفْسَهُ لِيَنْفَعَكَ
وَمَنْ إِذَا رَيْبُ الزَّمَانِ صَدَعَكَ *** شَتَّتَ فِيهِ شَمْلَهُ لِيَجْمَعَكَ

وكما أن للصحة الصالحة أثرها الطيب النافع في الدنيا والآخرة ، فإن للصحة السيئة أثرها في تكوين الشخصية السلبية ، أو الهدامة ، أو المنحرفة ، ولذلك ضرره البالغ ومفاسده الوحيمة في الدنيا ، وسوء العاقبة في الآخرة ؛ فالصحة السيئة تهدم القيم النبيلة ، وتمحو الأخلاق الحسنة ، وتفسد النشء والشباب ، وتعطل مسيرة العمل ، وتروج الشائعات وتنشر الضلال والفتن ، فصاحب السوء يسعى لإضلال صاحبه بالعقائد الفاسدة ، والأفكار الهدامة ، ولقد ذكر القرآن الكريم لنا مشهداً واضحاً للصاحب السوء ، فقال سبحانه : { فَأَقْبَلَ بَعْضُهُمْ عَلَى بَعْضٍ يَتَسَاءَلُونَ * قَالَ قَائِلٌ مِنْهُمْ إِنِّي كَانَ لِي قَرِينٌ * يَقُولُ أَإِنَّكَ لَمِنَ الْمُصَدِّقِينَ * أَإِذَا مِتْنَا وَكُنَّا تُرَابًا وَعِظَامًا أَأَنْتَا لَمَدِينُونَ * قَالَ هَلْ أَنْتُمْ مُطَّلِعُونَ * فَاطَّلَعَ فَرَآهُ فِي سَوَاءِ الْجَحِيمِ * قَالَ تَاللَّهِ إِنْ كِدْتَ لَتُرْدِينِ * وَلَوْلَا نِعْمَةُ رَبِّي لَكُنْتُ مِنَ الْمُحْضَرِينَ * أَفَمَا نَحْنُ بِمَبْتَلِينَ * إِنَّا مَوْتَتْنَا الْأُولَى وَمَا نَحْنُ بِمُعَدِّيْنَ * إِنَّ هَذَا لَهُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ * لِمِثْلِ هَذَا فَلْيَعْمَلِ الْعَامِلُونَ } ، وقال سبحانه : { وَيَوْمَ يَعِضُ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلاً * يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا * لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا } ، ولقد صور لنا النبي (صلى الله عليه وسلم) صاحب السوء بنافخ الكير ، فقال (صلى الله عليه وسلم) : (إِنَّمَا مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالْجَلِيسِ السَّوِّءِ ، كَحَامِلِ الْمَسْكِ ، وَنَافِخِ الْكَبِيرِ ، فَحَامِلُ الْمَسْكِ : إِمَّا أَنْ يُحْدِثَكَ ، وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً ، وَنَافِخُ الْكَبِيرِ : إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً).

(٦)

كما أن صحبة السوء تُعدُّ أداة هدم وظلم للنفس والغير ؛ وأخطرها من يحاول أن يجرك إلى طريق الجماعات الهدامة الضالة المنحرفة التي تدعو إلى التخريب والهدم والإفساد في الأرض ، ومن يحاول أن يجرك إلى طريق المخدرات أو الإدمان بقوله أو بسلوكه ، لأن هذا وذاك يأخذان المرء إلى طريق الهلاك والهاوية وإلى سخط الله (عز وجل) في الدنيا والآخرة .

أقول قولي هذا وأستغفر الله لي ولكم

* * *

الحمد لله رب العالمين ، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، وأشهد أن سيدنا ونبينا محمداً عبده ورسوله ، اللهم صلّ وسلم وبارك عليه ، وعلى آله وصحبه أجمعين ، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين .

إخوة الإسلام:

ينبغي علينا جميعاً الحذر من رفقة أهل السوء ، وعدم مخالطتهم ، حيث يقول سبحانه : { وَوَقَدْ نَزَّلَ عَلَيْكُمْ فِي الْكِتَابِ أَنْ إِذَا سَمِعْتُمْ آيَاتِ اللَّهِ يُكْفَرُ بِهَا وَيُسْتَهْزَأُ بِهَا فَلَا تَعْتَدُوا مَعَهُمْ حَتَّى يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ إِنَّكُمْ إِذَا مِثْلُهُمْ إِنَّ اللَّهَ جَامِعُ الْمُنَافِقِينَ وَالْكَافِرِينَ فِي جَهَنَّمَ جَمِيعًا } ، وقال سبحانه : { وَإِذَا رَأَيْتَ الَّذِينَ يَخُوضُونَ فِي آيَاتِنَا فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ حَتَّى يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ وَإِمَّا يُنسِيَنَّكَ الشَّيْطَانُ فَلَا تَقْعُدْ بَعْدَ الذِّكْرَى مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ } ، ويقول نبينا (صلى الله عليه وسلم) : (المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخالل) ، ويقول (صلى الله عليه وسلم) : (لا تُصاحب إلا مؤمناً ، ولا يأكل طعامك إلا تقي) ، وعن عبد الله بن مسعود (رضي الله عنه) قال : اعْتَبِرُوا النَّاسَ بِأَخْدَانِهِمْ ، فَإِنَّ الْمَرْءَ لَا يُخَادِنُ إِلَّا مَنْ يُعْجِبُهُ . والله در القائل :

إِذَا كُنْتَ فِي قَوْمٍ فَصَاحِبْ خِيَارَهُمْ *** وَلَا تَصْحَبِ الْأَرْدَى فَتَرْدَى مَعَ الرَّدِيِّ

(٧)

عَنِ الْمَرْءِ لَا تَسْأَلُ ، وَسَلْ عَنْ قَرِينِهِ *** فَكُلُّ قَرِينٍ بِالْمُقَارَنِ يَقْتَدِي
على أننا نؤكد أن بناء الشخصية من خلال تحقيق الصحة الصالحة مسئولية
مشتركة؛ ينبغي أن يتكاتف عليها المجتمع كله ، وعلى الجميع أن يدرك عظم هذه
المسئولية ، قال (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) : (كُلُّكُمْ رَاعٍ ، وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ ،
الإمام رَاعٍ وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ ، وَالرَّجُلُ رَاعٍ فِي أَهْلِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ ،
وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ فِي بَيْتِ زَوْجِهَا وَمَسْئُولَةٌ عَنْ رَعِيَّتِهَا ، وَالْخَادِمُ رَاعٍ فِي مَالِ سَيِّدِهِ
وَمَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ) ، فينبغي الاهتمام المبكر بالتربية والحفاظ على النشء من خلال
الأسرة والمدرسة والمسجد وسائر مؤسسات المجتمع التربوية والفكرية ، والإعلامية ،
وتضافر وتكامل الجهود لتحسين النشء والشباب من الفكر المتطرف والجماعات
الخداعة الهدامة ، والعمل على تعزيز الانتماء الوطني ، فرعاية أبنائنا وشبابنا ،
ومشاركتهم في اختيار رفقتهم ، أمانة كبرى ، ومسئولية عظيمة ، قال تعالى : { يَا أَيُّهَا
الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا } ، وقال (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ) : (إِنَّ اللَّهَ سَائِلٌ
كُلَّ رَاعٍ عَمَّا اسْتَرْعَاهُ ، أَحْفَظَهُ ، أَمْ ضَيَّعَ ؟ حَتَّى يَسْأَلَ الرَّجُلَ عَنْ أَهْلِ بَيْتِهِ) .
اللهم ارزقنا الصحة الصالحة . وحقق لنا ثمرتها يارب العالمين .