

بسم الله الرحمن الرحيم

الصداع في السنة النبوية

كتبه: د. عبدالعزيز الدغيث في ١٥/١١/١٤٤٦هـ

الحمد لله الذي لا يحمد على مكروه سواه، وأصلي وأسلم على رسوله ومصطفاه محمد بن عبدالله وعلى آله وصحبه ومن والاه، أما بعد:

فقد قرأت قديماً كتاباً عن الصداع وأنه عرض لا مرض، وأن أسبابه تتجاوز العشرات، ثم اشتكى لي أحد القريبيين مني، وأنه يعاني منه سنوات طويلة، وأتم الفحوصات كاملة، وفحص النظر والجيوب الأنفية والأذن الداخلية الوسطى والأسنان، وفحص الضغط والسكري ولم يجد ما يزيل عنه الصداع النصفي، فتحدثت معه عن الصداع في السنة، ثم رغبت في تدوين ما ذكرته، ولعل فيه خيراً لمن يطالعه.

الصبر على الصداع

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ: " أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ لِأَعْرَابِيٍّ: هَلْ أَخَذْتُكَ أُمُّ مِلْدَمٍ؟ قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! وَمَا أُمُّ مِلْدَمٍ؟ قَالَ: حَرِيْكَوْنُ بَيْنَ الْجِلْدِ وَالْدَّمِ. قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! مَا وَجَدْتُ هَذَا. قَالَ: يَا أَعْرَابِيٍّ هَلْ أَخَذْتُكَ هَذَا الصُّدَاعُ؟ قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ! وَمَا الصُّدَاعُ؟ قَالَ: عُرُوقٌ تَضْرِبُ عَلَى الْإِنْسَانِ فِي رَأْسِهِ. قَالَ: مَا وَجَدْتُ هَذَا. فَلَمَّا وَلَّى قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَنْظُرَ إِلَى رَجُلٍ مِنْ أَهْلِ النَّارِ فَلْيَنْظُرْ إِلَى هَذَا. رواه أحمد في "المسند" (١٤ / ١٢٣)، والبخاري في "الأدب المفرد" (٤٩٥)، والنسائي في "السنن الكبرى" (٥٠ / ٧)، ورواه الحاكم في "المستدرک" (١ / ٣٤٧)، وقال: " هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحٌ عَلَى شَرْطِ مُسْلِمٍ، وَلَمْ يُخَرِّجَاهُ"، ووافقه الذهبي. وقال الشيخ الألباني رحمه الله تعالى "إسناده حسن" "التعليقات الحسان" (٤ / ٤٦٠)..

قال ابن حبان رحمه الله تعالى: " قوله ﷺ: (مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَنْظُرَ إِلَى رَجُلٍ مِنْ أَهْلِ النَّارِ فَلْيَنْظُرْ إِلَى هَذَا)، لفظة إخبار عن شيء، مرادها الزجر عن الركوع إلى ذلك الشيء، وقلة الصبر على ضده، وذلك أن الله جل وعلا جعل العلة في هذه الدنيا، والغموم والأحزان: سبب تكفير الخطايا عن المسلمين، فأراد ﷺ إعلام أمته: أن المرء لا يكاد يتعزى عن مقارفة ما نهى الله عنه في أيامه ولياليه، وإيجاب النار له بذلك، إن لم يتفضل عليه بالعفو، فكأن كل إنسان مرتين بما كسبت يده، والعلة تكفر بعضها عنه في هذه الدنيا؛ لا أن من عوفي في هذه الدنيا يكون من أهل النار "الإحسان" (٧ / ١٨٠).

قال ابن رجب رحمه الله تعالى: " وقد جعل النبي - ﷺ - من لا تصيبه الحمى والصداع من أهل النار، فجعل ذلك من علامات أهل النار، وعكسه من علامات المؤمنين " "البشارة العظمى للمؤمن بأن حظه من النار الحمى"، مطبوع ضمن مجموع رسائل ابن رجب " (٢ / ٣٨٠).

وعن أبي سعيد الخدري وعن أبي هريرة عن النبي ﷺ قال: ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها. رواه البخاري (٥٣١٨) ومسلم (٢٥٧٣).

التألم من أوجاع الصداع

روى البخاري في صحيحه (٥٦٦٦) عن أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها، أنها قالت: "وَأَرَأَيْتَ، فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: (ذَاكَ لَوْ كَانَ وَأَنَا حَيٌّ فَأَسْتَغْفِرُكَ وَأَدْعُوكَ)!! فَقَالَتْ عَائِشَةُ: وَأَتُكَلِّمُهَا، وَاللَّهِ إِنِّي لَأُظَنُّكَ تُحِبُّ مَوْتِي، وَلَوْ كَانَ ذَاكَ، لَطَلَلْتُ أَخْرِيَوْمِكَ مُعَرَّسًا بِبَعْضِ أَزْوَاجِكَ!!

فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: (بَلْ أَنَا وَأَرَأَيْتَ) .

وترجم البخاري رحمه الله ، على هذا الحديث في صحيحه : "بَابُ قَوْلِ الْمَرِيضِ: "إِنِّي وَجَعٌ، أَوْوَا رَأْسَاهُ، أَوْ اشْتَدَّ بِي الْوَجَعُ". "فتح الباري" (١٠/١٢٣-١٢٤) .

قال ابن مفلح رحمه الله : " وَقَالَ صَاحِبُ الْمُحَرَّرِ: يُخْبِرُ بِمَا يَجِدُهُ لِعَرَضٍ صَحِيحٍ ، لَا لِقَصْدٍ شَكْوَى ، وَاحْتَجَّ أَحْمَدُ بِقَوْلِهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ لِعَائِشَةَ لَمَّا قَالَتْ : وَارَأْسَاهُ ، قَالَ: (بَلْ أَنَا وَارَأْسَاهُ) .

وَاحْتَجَّ ابْنُ الْمُبَارَكِ بِقَوْلِ ابْنِ مَسْعُودٍ لِلنَّبِيِّ ﷺ: إِنَّكَ لَتَوَعَّكَ وَعَكَا شَدِيدًا قَالَ: (أَجَلُ كَمَا يُوعَّكَ رَجُلَانِ مِنْكُمْ). مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ .

وفي الفنون : قوله تعالى: (لَقِينَا مِنْ سَفَرِنَا هَذَا نَصَبًا) يَدُلُّ عَلَى جَوَازِ الْإِسْتِرَاحَةِ إِلَى نَوْعٍ مِنَ الشَّكْوَى عِنْدَ إِمْسَاسِ الْبَلَوَى .

قَالَ: وَنَظِيرُهُ: (يَا أَسْفَى عَلَى يَوْسُفَ) و(مَسَيَّ الضُّرِّ) و(مَا زَالَتْ أَكْلُهُ خَيْرٌ تُعَاوِدُنِي) .
وَفِي "تَفْسِيرِ ابْنِ الْجَوَازِيِّ" فِي الْآيَةِ الْأُولَى: هَذَا يَدُلُّ عَلَى إِبَاحَةِ إِظْهَارِ مِثْلِ هَذَا الْقَوْلِ عِنْدَمَا يَلْحَقُ الْإِنْسَانُ مِنَ الْأَذَى وَالتَّعَبِ، وَلَا يَكُونُ ذَلِكَ شَكْوَى. انتهى ، من "الفروع" (٣/٢٥٥) ، "الأدب الشرعية" له (٢/١٧٤) .

وأما التوجع شكاية الخالق للمخلوق ، والتسخط والاعتراض على القدر ، فهذا هو المذموم ، وفيه منافاة للصبر. ففي "فتح الباري" (١٠/١٢٤) : " وَجَزَمَ أَبُو الطَّيِّبِ وَابْنُ الصَّبَّاحِ وَجَمَاعَةٌ مِنَ الشَّافِعِيَّةِ : أَنَّ أَتَيْنَ الْمَرِيضَ وَتَأَوَّهُهُ مَكْرُوهٌ ، وَتَعَقَّبَهُ النَّوْوِيُّ فَقَالَ : هَذَا ضَعِيفٌ أَوْ بَاطِلٌ ؛ فَإِنَّ الْمَكْرُوهَ مَا ثَبَتَ فِيهِ نَهْيٌ مَقْصُودٌ ، وَهَذَا لَمْ يَثْبُتْ فِيهِ ذَلِكَ ، ثُمَّ احْتَجَّ بِحَدِيثِ عَائِشَةَ فِي الْبَابِ ، ثُمَّ قَالَ : فَلَعَلَّهُمْ أَرَادُوا بِالْكَرَاهَةِ خِلَافَ الْأُولَى ، فَإِنَّهُ لَا شَكَّ أَنَّ اشْتِغَالَهُ بِالذِّكْرِ أَوَّلَى . اهـ .

وقال ابن القيم رحمه الله في عدة الصابرين" (ص/٢٧٢) : " وأما الأنين ، فهل يقدر في الصبر ؟ فيه روايتان عن الإمام أحمد .

قال أبو الحسين: أصحهما الكراهة ؛ لما روي عن طاوس أنه كان يكره الأنين في المرض ، وقال مجاهد : كل شيء يكتب على ابن آدم مما يتكلم حتى أنينه في مرضه ؛ قال هؤلاء : وإن الأنين شكوى بلسان الحال ينافي الصبر .

والرواية الثانية : أنه لا يكره ولا يقدر في الصبر .

قال بكرين محمد عن أبيه : سئل أحمد عن المريض يشكو ما يجد من الوجع ، فقال : تعرف فيه شيئا عن رسول الله ؟ قال : نعم ، حديث عائشة : " وَارَأْسَاهُ " ، وجعل يستحسنه .

والتحقيق : أن الأنين على قسمين :

١. أنين شكوى ، فيكره .

٢. وأنين استراحة وتفريح ، فلا يكره ، والله أعلم "

علاج الصداع بسبب ارتفاع الحرارة

ارتفاع حرارة الجسم تسبب الصداع القوي ، والماء البارد مخفف للحرارة ، فقد روى البخاري ٥٧١٤ في قصة وجعه ﷺ قال: هريقوا علي من سبع قرب لم تحلل أوكيتهن لعلي أعهد إلى الناس .

وفي البخاري ٥٧٢٣ عن ابن عمر قال: قال ﷺ: الحمى من فيح جهنم فأطفئوها بالماء .
وروى الحاكم (٧٤٣٨) عن أنس بن مالك رضي الله عنه: أن النبي ﷺ قال: (إذا حم أحدكم فليشرب عليه الماء البارد ثلاث ليال من السحر) وصححه الألباني في "الصحيحة" (١٣١٠) .

علاج الصداع بسبب نزف الأنف

نزيف الأنف سبب من أسباب الصداع، وعلاجه في السنة فيما رواه أحمد ١٤٣٨٥ عن جابر قال: دخل رسول الله ﷺ على أم سلمة -قال ابن أبي غنيم: دخل على عائشة بصبي يسيل منخراه دمًا- قال أبو معاوية في حديثه: وعندها صبي يثعب منخراه دمًا، قال: فقال: ما لهذا؟ قال: فقالوا به العذرة، قال: فقال: علام تُعذبن أولادكُنَّ، إنَّما يكفي إحداكُنَّ أن تأخذ قسطًا هنيئًا فتحكه بماء سبع مرَّاتٍ، ثم توجره إياه -قال ابن أبي غنيم: ثم تُسعطه إياه- ففعلوا فبرأ. وأخرجه من طرق النسائي في ((السنن الكبرى)) (٧٥٨٤) باختلاف يسير. وقال شعيب الأرنؤوط: إسناده قوي على شرط مسلم.

والعذرة: وجع أو ورم يهيج في الحلق من الدم أيام الحر.

علاج الصداع بسبب التهاب الجيوب الأنفية بالاستنشاق بالماء

من أكثر أسباب الصداع في البينات الجافة الحارة التهاب الجيوب الأنفية، وأفضل ما يخففه الاستنشاق بالماء، وهو من فروض الوضوء؛ فقد قال النبي ﷺ وأمره بقوله: (إِذَا تَوَضَّأَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْتَنْشِقْ بِمَنْخَرَيْهِ مِنَ الْمَاءِ ثُمَّ لِيَنْتَثِرْ) رواه مسلم (٢٣٧) ولقوله ﷺ: (إِذَا تَوَضَّأَ أَحَدُكُمْ فَلْيَجْعَلْ فِي أَنْفِهِ مَاءً ثُمَّ لِيَنْتَثِرْ) رواه مسلم (٢٣٧). وروى البخاري (١٦١) أن النبي ﷺ قال: (مَنْ تَوَضَّأَ فَلْيَسْتَنْشِقْ). وقد أوجب الاستنشاق الإمام أحمد وأبو ثور وإسحاق وابن أبي ليلى. وينظر: "المغني" (٨٣/١)، "الموسوعة الفقهية" (١٨٧/٣٢)، "فتاوى اللجنة الدائمة" (٢٠٩/٥). فمن يكرر تطبيق هذا الفرض مرات عديدة وفق ما شرعه الله فإنه يسلم بإذن الله من نوبات التهاب الجيوب الأنفية الحادة.

الصداع بسبب التعرض للشمس في الصيف

جسم الإنسان بحاجة للتعرض للشمس، وتزداد حاجته في الشتاء، قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: عليكم بالشمس فإنها حمام العرب. شرح العمدة لابن تيمية ١/٤٥٠

ولا يطال التعرض للشمس وخصوصا في الصيف، فقد روى أبو نعيم الأصبهاني [١٤٨] عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال: لا تطيلوا الجلوس في الشمس فإنه يغير اللون ويبيي الثوب ويبحث الداء الدفين.

وروى ابن أبي شيبه [٢٥٢٦٨] قال: قال الحارث بن كلدة وكان طبيب العرب: أكره الشمس لثلاث: تثقل الريح، وتبيي الثوب، وتخرج الداء الدفين.

علاج الصداع بسبب اضطرابات النوم

من أهم أسباب الصداع اضطرابات النوم وقلته وانقلاب ساعات النوم، والنوم في الأضواء وخلال الأصوات المزعجة، والحل في حل اضطرابات النوم وفق الآتي:

السنة الأولى: النوم في الليل مبكرا

النوم الليلي فطرة كما قال الله تعالى {هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا} إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ { يونس ٦٧.

والنوم آية من آيات الله الكونية، كما قال تعالى: (وَمِنْ آيَاتِهِ مَتَاعُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ) الروم/٢٣.

ونوم الليل هو الأصل، ونوم النهار فرع، وقد جعل الله تعالى النهار للعمل والانتشار في طلب الرزق، وجعل الليل للراحة، وفي الليل يكون النوم، وفي النهار العمل،

- قال تعالى: (وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا) الفرقان/٤٧،

- وقال تعالى: (أَلَمْ يَرَوْا أَنَّا جَعَلْنَا اللَّيْلَ لَيْسَكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ) النمل/٨٦،

- وقال تعالى: (وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا. وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا. وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا) النبا/٩-١١.
قال الإمام ابن كثير - رحمه الله :-

أي: ومن الآيات ما جعل لكم من صفة النوم في الليل والنهار، فيه تحصل الراحة وسكون الحركة، وذهاب الكلال والتعب، وجعل لكم الانتشار والسعي في الأسباب والأسفار في النهار، وهذا ضد النوم. "تفسير ابن كثير" (٦ / ٣١٠).

وقال الشيخ محمد بن صالح العثيمين - رحمه الله :- (وجعلنا نومكم سباتاً) أي: قاطعاً للتعب، فالنوم يقطع ما سبقه من التعب، ويستجد به الإنسان نشاطاً للمستقبل، ولذلك تجد الرجل إذا تعب ثم نام: استراح وتجدد نشاطه، وهذا من النعمة، وهو أيضاً من آيات الله، كما قال الله تعالى: (ومن آياته منامكم بالليل والنهار وابتغائكم من فضله) الروم/٢٣... (وجعلنا النهار معاشاً) أي: معاشاً يعيش الناس فيه في طلب الرزق على حسب درجاتهم، وعلى حسب أحوالهم، وهذا من نعمة الله سبحانه وتعالى على العباد. " تفسير جزء عم " (ص ٢٢، ٢٣).

وقال تعالى { أَلَمْ يَرَوْا أَنَّا جَعَلْنَا اللَّيْلَ لَيْسَكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ } النمل/٨٦
وقال تعالى { اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ } غافر/٦١

والنوم بعد العشاء مبكراً وصية نبوية، وصحة بدنية ففي حديث أبي هريرة الأسلمي رضي الله عنه أن النبي ﷺ كان يستحب أن يؤخر العشاء، وكان يكره النوم قبلها والحديث بعدها " رواه البخاري (٥٦٨)، ومسلم (٦٤٧).

ونقل الحافظ ابن حجر عن القاضي عياض في قوله: "وكان يكره النوم قبلها" قال: لأنه قد يؤدي إلى إخراجها عن وقتها مطلقاً، أو عن الوقت المختار، والسمر بعدها قد يؤدي إلى النوم قبل الصبح، أو عن وقتها المختار، أو عن قيام الليل.

وقال ابن رافع: كان عمر بن الخطاب رضي الله عنه ينشّ الناس بديرتهم بعد العتمة ويقول: قوموا لعل الله يرزقكم صلاة.

قال النووي: " وَاتَّفَقَ الْعُلَمَاءُ عَلَى كَرَاهَةِ الْحَدِيثِ بَعْدَهَا إِلَّا مَا كَانَ فِي خَيْرٍ " شرح صحيح مسلم " (١٤٦/٥).
وقال الحافظ ابن رجب: " ومتى كان السمر بلغو، ورفث، وهجاء، فإنه مكروه بغير شك " فتح الباري " (٣/٣٧٧).

قال النووي: " وَسَبَبُ كَرَاهَةِ الْحَدِيثِ بَعْدَهَا أَنَّهُ يُؤَدِّي إِلَى السَّهَرِ، وَيُخَافُ مِنْهُ غَلَبَةُ النَّوْمِ عَنْ قِيَامِ اللَّيْلِ، أَوْ الذِّكْرِ فِيهِ، أَوْ عَنْ صَلَاةِ الصُّبْحِ فِي وَقْتِهَا الْجَائِزِ، أَوْ فِي وَقْتِهَا الْمُخْتَارِ أَوْ الْأَفْضَلِ.

وَلِأَنَّ السَّهَرِ فِي اللَّيْلِ سَبَبٌ لِلْكَسَلِ فِي النَّهَارِ عَمَّا يَتَوَجَّهُ مِنْ حُقُوقِ الدِّينِ، وَالطَّاعَاتِ، وَمَصَالِحِ الدُّنْيَا. " شرح صحيح مسلم " (١٤٦/٥).

وقال ابن حجر: "وَالسَّمَرُ بَعْدَهَا قَدْ يُؤَدِّي إِلَى النَّوْمِ عَنِ الصُّبْحِ، أَوْ عَنْ وَفْتِهَا الْمُخْتَارَ، أَوْ عَنْ قِيَامِ اللَّيْلِ. وَكَانَ عُمَرُ بْنُ الْخَطَّابِ يَضْرِبُ النَّاسَ عَلَى ذَلِكَ وَيَقُولُ: أَسَمَرًا أَوَّلَ اللَّيْلِ وَنَوْمًا آخِرَهُ؟". "فتح الباري" (٢ / ٧٣).

وهذا هو الموافق لسنة الله في جعل الليل محلاً للنوم والراحة، والنهار للعمل والكسب، كما قال تعالى: (هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ، وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا، إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ). وقال: (وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا * وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا) ففي الليل سكينة وقرار ونوم وراحة، وفي النهار نشاط وعمل.

قال القرطبي: "وقد قيل: إن الحكمة في كراهية الحديث بعدها أن الله تعالى جعل الليل سكناً، أي يسكن فيه، فإذا تحدث الإنسان فيه فقد جعله كالنهار الذي هو متصرف المعاش، فكأنه قصد إلى مخالفة حكمة الله تعالى التي أجرى عليها وجوده" تفسير القرطبي (١٢ / ١٣٨).

وهذا هو الهدي النبوي، فعن عائشة رضي الله عنها قالت: (مَا نَامَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ قَبْلَ الْعِشَاءِ، وَلَا سَمَرَ بَعْدَهَا)، رواه ابن ماجه (٧٠٢) وصححه الألباني.

وقال الشيخ ابن عثيمين - رحمه الله -: "وإذا أطل الإنسان السهر، فإنه لا يعطي بدنه حظه من النوم، ولا يقوم لصلاة الصبح، إلا وهو كسلان تعبان، ثم ينام في أول نهاره عن مصالحة الدينية والدينية والنوم الطويل في أول النهار يؤدي إلى فوات مصالح كثيرة، وقد جرب الناس أن العمل في أول النهار أبرك من العمل في آخر النهار، وأنه أسد وأصلح وأنجح، فإن البكور مبارك فيه، وهؤلاء الذين يسهرون الليالي، لا شك أنهم لا يستطيعون البقاء بدون نوم، فلا بد للجسم من النوم، وطول السهر يحول دون ذلك" اللقاء الشهري (١ / ٣٣٣).

قال الشيخ محمد بن أحمد السفاريني الحنبلي - رحمه الله -: لا ينبغي مدافعة النوم كثيراً، وإدمان السهر، فإن مدافعة النوم وهجره مورث لآفات أخر من سوء المزاج، ويبدسه، وانحراف النفس، وجفاف الرطوبات المعينة على الفهم والعمل، وتورث أمراضاً متلفة. وما قام الوجود إلا بالعدل، فمن اعتصم به فقد أخذ بحظه من مجامع الخير. وفي "الآداب الكبرى" قال بعض الحكماء: النعاس يذهب العقل، والنوم يزيد فيه. فالنوم من نعم الله جل شأنه على عباده، ولهذا امتنَّ عليهم في كتابه. "غذاء الألباب في شرح منظومة الآداب" (٢ / ٣٥٩).

السنة الثانية: النوم في الظلمة

في بحث صادر عن جامعة أريزونا الأمريكية أن النوم في الظلام مفيد للصحة، ويحسن نشاط جهاز المناعة، بسبب أن الجسم يفرز في الظلام هرمون الميلاتونين الذي يؤدي دوراً وقائياً في مهاجمة الأمراض الخبيثة كسرطان الثدي والبروستات.

وتشير الدراسات إلى أن إنتاج هرمون الميلاتونين - الذي يعيق نمو الخلايا السرطانية قد يتعطل مع وجود الضوء في غرفة النوم. وهذه العملية الطبيعية التي أوجدها الله سبحانه وتعالى تساعد في الإفادة من الليل المظلم للوقاية من أنواع معينة من السرطان.

وكما ينشط الليل المظلم إفراز هرمونات معينة في الجسم فإن ضوء النهار ينشط هرمونات أخرى تقوي جهاز المناعة ، وتقي الجسم من عدد من الأمراض.

في الصحيحين، واللفظ للبخاري، عن جابر بن عبد الله-رضي الله عنهما-، قال: قال رسول الله ﷺ: خَمَرُوا الأتية، وأوكوا الأسقية، وأجيفوا الأبواب، واكفتوا صبيانكم عند العشاء؛ فإن للجن انتشاراً، وخطفة، وأطفئوا المصابيح عند الرقاد؛ فإن الفويسقة ربما اجتزت الفتيلة؛ فأحرقت أهل البيت.

وفي سنن أبي داود، عن ابن عباس قال: جاءت فأة، فأخذت تجرّ الفتيلة، فجاءت بها، فألقته بين يدي رسول الله ﷺ على الخمرة التي كان قاعدًا عليها، فأحرقت منها مثل موضع درهم، فقال: إذا نمتم فأطفئوا سرجكم؛ فإن الشيطان يدلّ مثل هذه على هذا فتحرقكم. وأخرجه ابن حبان في صحيحه، والحاكم في المستدرک، وقال: صحيح على شرط الشيخين. اهـ.

السنة الثالثة: تطبيق سنة القيلولة

المقيل والقيلولة -كما قال الصنعاني في سبل السلام-: الاستراحة نصف النهار، وإن لم يكن معها نوم. وقال في كشف القناع: ويستحب النوم نصف النهار، قال عبد الله: كان أبي ينام نصف النهار شتاء كان أو صيفاً. والقيلولة سنة مستحبة ثابتة بطريقين:

الطريق الأولى: الأمر النبوي، العلماء، لقول النبي ﷺ: قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَا تَقِيلُ. والحديث حسنه الألباني في صحيح الجامع برقم ٤٤٣١.

الطريق الثانية: ثبوت القيلولة بالسنة النبوية الفعلية، فقد أخرج البخاري عن أم حرام بنت ملحان أخت أم سليم أنه ﷺ قال عندهم، فاستيقظ وهو يضحك، قالت: فقلت يا رسول الله، ما أضحكك؟ قال: رأيت قومًا ممن يركب ظهر هذا البحر كالمملوك على الأسرّة، قالت: قلت يا رسول الله، ادع الله أن يجعلني منهم، قال: فإنك منهم، قالت: ثم نام، فاستيقظ وهو يضحك، قالت: فقلت يا رسول الله، ما أضحكك؟ فقال مثل مقالته، قالت: قلت يا رسول الله، ادع الله أن يجعلني منهم، قال: أنت من الأولين، قال: فتزوَّجها عبادة بن الصامت، فغزا في البحر، فحملها معه، فلما رجّع، قرّبت لها بغلة لتركبها فصرعتها، فاندقّت عنقها، فماتت. فينبغي للمؤمن الحرص على نومة القيلولة بالنهار؛ وهي إما قبل الظهر أو بعده مخالفة للشياطين كما في حديث أنس رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: "قِيلُوا فَإِنَّ الشَّيَاطِينَ لَا تَقِيلُ" رواه الطبراني، الصحيحة ٢٦٤٧.

الطريق الثالثة: فعل الصحابة في العهد النبوي، فقد أخرج ابن ماجه بسنده عن سهل بن سعد، قال: قال ﷺ: "ما كنا نقيل ولا نتغدى إلا بعد الجمعة"، وفي صحيح البخاري عن أنس بن مالك قال: "كنا نبكر بالجمعة، ونقيل بعد الجمعة".

قال إسحاق بن عبد الله: القائلة من عمل أهل الخير، وهي جمعة للفؤاد مَقَوَاة على قيام الليل. ومَرَّ الحسن البصري بقوم في السوق في وسط النهار فرأى صخيم وضجيجهم فقال: أما يقيل هؤلاء، فقيل له: لا فقال: إني لأرى ليلهم ليل سوء.

السنة الرابعة: النوم على الشق الأيمن وترك النوم على البطن

النوم له أربعة أوضاع:

- الوضع الأول: النوم على البطن: ويحمل البطن ثقل كتلة الظهر، والهيكَل العظمي تقع على رنتيه.

- الوضع الثاني: النوم على الظهر: وفي هذه الوضعية يتنفس الإنسان من فمه، ويشخر، ويتعرض لالتهابات تنفسية.
- الوضع الثالث: النوم على الجانب الأيسر، ومعلوم أن غالب الناس تكون الرئة اليمنى عندهم أكبر من اليسرى، والنوم على الجهة اليسرى يضغط على القلب والكبد
- الوضع الرابع: النوم على الجهة اليمنى، فالنوم على الجهة اليمنى أفضل صحياً لأن الرئة اليسرى أخف من اليمنى عند غالب الناس.
- قال ابن القيم رحمه الله: "وفي اضطجاعه على شقه الأيمن سر، وهو أن القلب معلق في الجانب الأيسر، فإذا نام الرجل على الجانب الأيسر، استثقل نوماً، لأنه يكون في دعة، واستراحة، فيثقل نومه.
- فإذا نام على شقه الأيمن، فإنه يقلق ولا يستغرق في النوم، لقلق القلب، وطلبه مستقره، وميله إليه.
- ولهذا استحب الأطباء النوم على الجانب الأيسر، لكمال الراحة وطيب المنام!!
- وصاحب الشرع يستحب النوم على الجانب الأيمن، لئلا يثقل نومه، فينام عن قيام الليل.
- فالنوم على الجانب الأيمن أنفع للقلب، وعلى الجانب الأيسر أنفع للبدن، والله أعلم " زاد المعاد" (١/ ٣١١).

وقد ثبت عن البراء بن عازب قال: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: (إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ فَتَوَضَّأْ وُضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْأَيْمَنِ... الحديث) رواه البخاري (الوضوء ٢٢٣٩) ومسلم (٤٨٨٤)، ومن السنة وضع الكف الأيمن تحت الخد، فعَنْ حُذَيْفَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ ﷺ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ مِنَ اللَّيْلِ وَضَعَ يَدَهُ تَحْتَ خَدِّهِ ثُمَّ يَقُولُ اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أُمُوتُ وَأَحْيَا وَإِذَا اسْتَيْقَظَ قَالَ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ) رواه البخاري (الدعوات / ٦٣١٤).

قال ابن حجر في فتح الباري" (١١ / ١١٠): وَخَصَّ الْأَيْمَنَ لِفَوَائِدٍ مِنْهَا أَنَّهُ أَسْرَعَ إِلَى الْإِنْتِبَاهِ، وَمِنْهَا أَنَّ الْقَلْبَ مُتَعَلِّقٌ إِلَى جِهَةِ الْيَمِينِ فَلَا يَثْقُلُ بِالنَّوْمِ، والرئة اليسرى أصغر من اليمنى فيكون القلب أخف حملاً في حالة النوم على الشق الأيمن، ويكون الكبد مستقراً لا معلقاً، والمعدة جاثمة فوقه بكل راحتها، وهذا أسهل لإفراغ ما بداخلها من طعام بعد هضمه. بالنظر إلى شكل القلب فإنه لا يقع في الصدر عمودياً تماماً؛ بل إنه يميل إلى اليسار عند جانبه الأسفل، بينما يميل جانبه الأعلى إلى اليمين مقدار عشر درجات؛ لذا فإن النوم على الشق الأيمن يساعد في تدفق الدم من الخلية اليسرى العالية من القلب إلى سائر أنحاء الجسم عبر وريد الأورطي، بما يريح القلب لأن جميع الأعضاء تكون في أسفله أو في مستواه. بينما يشكّل النوم على الشق الأيسر إجهاداً أكبر للقلب، فالقلب يحتاج إلى بذل طاقة لكي يضخ الدم من الخلية اليسرى التي تكون في الأسفل إلى وريده الأورطي الذي يقع على ارتفاع عشر درجات منه، والدم في هذه الحالة لا يجري طبيعياً حسب قانون الجاذبية إلا إلى ٤٥٪ من أجزاء الجسم.

إضافة إلى أن النوم على الشق الأيمن يمثل وقاية من بعض الأمراض كمرض "الارتجاع الحمضي" وهو: عودة بعض محتويات المعدة من الطعام والسوائل الهضمية الحمضية إلى المريء والبلعوم مما يؤدي للشعور بالألم أو حرقة بأعلى البطن. يقول الدكتور محمد محفوظ في بحث له بعنوان: "الارتجاع الحمضي وعلاجه"، المنشور في مجلة الإسلام اليوم العدد ١٣، ذو القعدة ١٤٢٦ هـ: إنني لاحظت من دراسة أجريتها بنفسني لأكثر من ٦٠٠ مريض يعانون من هذا المرض أن أكثر من ٩٥٪ منهم لا ينامون على الشق الأيمن من أجسامهم.

وقد ورد في النهي عن النوم على البطن أحاديث روى أحمد وأبو داود (٥٠٤٠) عن طَخْفَةَ بِنِ قَيْسِ الْغِفَارِيِّ قَالَ قَبِينَمَا أَنَا مُضْطَجِعٌ فِي الْمَسْجِدِ مِنَ السَّحَرِ عَلَى بَطْنِي إِذَا رَجُلٌ يُحَرِّكُنِي بِرِجْلِهِ، فَقَالَ: إِنَّ هَذِهِ ضَجْعَةٌ يُغَضِّبُهَا اللَّهُ !! قَالَ: فَتَنَظَرْتُ فَإِذَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ.

ورواه ابن ماجه (٣٧٢٤) عَنْ ابْنِ طَخْفَةَ الْغِفَارِيِّ عَنْ أَبِي ذَرٍّ قَالَ مَرَّيَ النَّبِيُّ ﷺ وَأَنَا مُضْطَجِعٌ عَلَى بَطْنِي، فَرَكَّضَنِي بِرِجْلِهِ وَقَالَ: يَا جُنَيْدُ، إِنَّمَا هَذِهِ ضَجْعَةٌ أَهْلِي النَّارِ.

وأحاديث النهي عن النوم على البطن مختلف في صحتها، فمن أهل العلم من يضعفها، كالبخاري والدارقطني وابن أبي حاتم وابن رجب، ومنهم من يصححها أو يحسنها، كأحمد شاكر في تحقيق المسند (٢٤٨/١٤ - ٢٤٩)، والألباني في صحيح أبي داود.

ويوجد تقارير طبية تبين ارتفاع نسبة الوفيات في الأطفال الذين يموتون اختناقاً بسبب نومهم على بطونهم، كما أنه يورث الإصابة بالحساسية لقرب الأنف من الفراش، إذا كان الفراش من أسفنج أو صوف، فتجتمع الجراثيم والميكروبات.

نعم النوم على البطن يفيد في طرد الغازات، لكن الاعتقاد عليه مضر كما سبق. وفي حالات قد يحتاج الشخص للنوم على بطنه بسبب ألم في ظهره وقد قال السفاريني في غذاء الألباب في شرح منظومة الآداب (٢/٢٢): الكراهة تزول بأدنى حاجة على قاعدة المذهب.... اهـ.

السنة الخامسة: اختيار الفراش المناسب

ومما يعين على النوم المعتدل بلا زيادة في ساعات النوم اختيار الفراش المناسب، وذلك بعدم المبالغة في لين الفراش، فقد صح من حديث عائشة رضي الله عنها قالت: كانت وسادة النبي ﷺ التي ينام عليها بالليل من أدم حشوها ليف. رواه أبو داود وأحمد، صحيح الجامع ٤٧١٤.

وعن ابن عباس رضي الله عنهما أن عمر بن الخطاب دخل على رسول الله ﷺ وهو على حصير قد أثر في جنبه الشريف فقال عمر: يا نبي الله لو اتخذت فراشاً أؤثر من هذا ؟ فقال ﷺ: ما لي وللدنيا، ما مثلي ومثل الدنيا إلا كراكب سار في يوم صائف، فاستظل تحت شجرة ساعة من نهار، ثم راح وتركها. رواه أحمد والحاكم، صحيح الجامع ٥٥٤٥.

ويدخل في ذلك اختيار الوسادة المناسبة، فإن ارتفاع الوسادة مسبب للصداع، ونزولها كذلك، وقسوتها، وكل شخص يختار ما يلائم جسمه.

السنة السادسة: النوم في مكان خال من الضوضاء

في حال الغرف المشتركة، يشرع لمن يقوم الليل ألا يزعج النائمين معه، والسنة أن يكون وسطاً، لا يخفض الصوت كثيراً ولا يرفع كثيراً؛ لما روى أبو داود "١٣٢٩" والترمذي "٤٤٧" عَنْ أَبِي قَتَادَةَ: "أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ - قَالَ لِأَبِي بَكْرٍ: " مَرَرْتُ بِكَ وَأَنْتَ تَقْرَأُ وَأَنْتَ تَخْفِضُ مِنْ صَوْتِكَ "، فَقَالَ: إِنِّي أَسْمَعُ مَنْ نَاجَيْتُ، قَالَ: " ازْفَعْ قَلِيلًا "، وَقَالَ لِعُمَرَ: " مَرَرْتُ بِكَ وَأَنْتَ تَقْرَأُ وَأَنْتَ تَرْفَعُ صَوْتَكَ "، قَالَ: إِنِّي أُوقِظُ الْوَسْثَانَ وَأَطْرُدُ الشَّيْطَانَ، قَالَ: " اخْفِضْ قَلِيلًا " صححه الألباني في " صحيح أبي داود " وروى أبو داود "١٣٢٧".

ضرب الوجه من أسباب الصداع

اتفق الفقهاء على منع ضرب الوجه (الموسوعة الفقهية جزء ١٥ صفحة ٢٤٧ فتح القدير ٤ / ١٢٦ - ١٢٧، وتبيين الحقائق ٣ / ١٩٨، والدسوقي ٤ / ٣٥٤، ومغني المحتاج ٤ / ١٩٠، والمغني ٨ / ٣١٧، وعون المعبود ١٢ / ٢٠٠)، ومستند ذلك حديث أبي هريرة، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «إِذَا قَاتَلَ أَحَدُكُمْ أَخَاهُ فَلْيَجْتَنِبِ الْوُجْهَ» رواه البخاري برقم ٢٥٥٩ ومسلم برقم (٢٦١٢)، وفي رواية لمسلم برقم (٢٦١٢): «إِذَا ضَرَبَ أَحَدُكُمْ» وفي

رواية لمسلم برقم (٢٦١٢): «إِذَا قَاتَلَ أَحَدُكُمْ أَخَاهُ، فَلَا يُلْطِمَنَّ الْوَجْهَ». ومن حقوق الزوجة على زوجها ألا يهينها بصفعها في وجهها، فقد صح عن حكيم بن معاوية، عن أبيه، عن النبي ﷺ سَأَلَهُ رَجُلٌ مَا حَقُّ الْمَرْأَةِ عَلَى زَوْجِهَا قَالَ: «تُطْعَمُهَا إِذَا طَعِمْتَ، وَتَكْسُوهَا إِذَا اكْتَسَيْتَ، وَلَا تَضْرِبُ الْوَجْهَ، وَلَا تُفَجِّرُهَا، وَلَا تُهْجِرُهَا إِلَّا فِي الْبَيْتِ» رواه النسائي في السنن الكبرى برقم ٩١٢٦ في باب: تَحْرِيمُ ضَرْبِ الْوَجْهِ فِي الْأَدَبِ رواه أبو داود برقم ٢١٤٢ وابن ماجه (١٨٥٠) وقال الأرناؤوط: إسناده حسن

حماية الرأس المصاب من الاغتسال وقت البرد

من أكثر أسباب الصداع الاغتسال بالماء البارد في الشتاء، أو التعرض للهواء البارد بعد الاغتسال، وخصوصا إذا كان في الرأس شجة، فقد روى أبو داود وغيره من حديث جابر قال: خَرَجْنَا فِي سَفَرٍ، فَأَصَابَ رَجُلًا مِنَّا حَجَرٌ، فَشَجَّهُ فِي رَأْسِهِ، ثُمَّ احْتَلَمَ، فَسَأَلَ أَصْحَابَهُ، فَقَالَ: هَلْ تَجِدُونَ لِي رُخْصَةً فِي التَّيَمُّمِ؟ فَقَالُوا: مَا نَجِدُ لَكَ رُخْصَةً وَأَنْتَ تَقْدِرُ عَلَى الْمَاءِ، فَأَغْتَسَلَ، فَمَاتَ. فَلَمَّا قَدِمْنَا عَلَى النَّبِيِّ ﷺ أَخْبَرْنَا ذَلِكَ فَقَالَ: قَتَلُوهُ قَتَلْتُمُ اللَّهَ، أَلَا سَأَلُوا إِذْ لَمْ يَعْلَمُوا؛ فَإِنَّمَا شَفَاءُ الْعِيِّ السُّؤَالُ، إِنَّمَا كَانَ يَكْفِيهِ أَنْ يَتَيَمَّمَ، وَيَعْصِبَ عَلَى جُرْحِهِ خِرْقَةً، ثُمَّ يَمْسَحَ عَلَيْهَا، وَيَغْسِلَ سَائِرَ جَسَدِهِ. اهـ

وأما شرح الحديث: فقلوه ﷺ: "قتلوه" أي تسببوا في قتله، حين أفتوه بجهل بأن يغسل موضع الجرح، فأسند القتل إليهم؛ لأنهم تسببوا له، بتكليفهم له باستعمال الماء مع وجود الجرح في رأسه، ليكون أدل على الإنكار عليهم.

وقوله: "قتلهم الله" أي لعنهم، كقوله تعالى: قَتَلَ الْإِنْسَانُ مَا أَكْفَرَهُ {عبس: ١٧}، أي لعن الإنسان.

قال بعض الشراح هذا دُعاء عليهم، وأنهم استحقوا الدعاء عليهم جزاء ما تسببوا فيه من موت الرجل.

قال الإمام ابن القيم: فدعا عليهم لما أفتوا بغير علم. انتهى.

قال ابن قدامة في المغني: وإن خاف من شدة البرد وأمكنه أن يسخن الماء، أو يستعمله على وجه يأمن الضرر مثل أن يغسل عضوا عضوا، وكلما غسل شيئا ستره لزمه ذلك، وإن لم يقدر تيمم، وصلى في قول أكثر أهل العلم. انتهى.

وقد ثبت عن عمرو بن العاص قال: "اِحْتَلَمْتُ فِي لَيْلَةٍ بَارِدَةٍ فِي غَزْوَةِ "ذَاتِ السُّلَاسِلِ" فَأَشْفَقْتُ أَنْ اِغْتَسَلْتُ أَنْ أَهْلِكَ فَتَيَمَّمْتُ ثُمَّ صَلَّيْتُ بِأَصْحَابِي الصُّبْحَ فَذَكَرُوا ذَلِكَ لِلنَّبِيِّ ﷺ فَقَالَ: (يَا عَمْرُو صَلَّيْتُ بِأَصْحَابِكَ وَأَنْتَ جُنُبٌ) فَأَخْبَرْتُهُ بِالَّذِي مَنَعَنِي مِنَ الْاِغْتِسَالِ وَقُلْتُ إِنِّي سَمِعْتُ اللَّهَ يَقُولُ: (وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا) فَضَحِكَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ وَلَمْ يَقُلْ شَيْئًا "رواه أبو داود (٣٣٤) وصححه الألباني في "صحيح أبي داود".

قال الحافظ ابن حجر رحمه الله: وفي هذا الحديث جواز التيمم لمن يتوقع من استعمال الماء الهلاك سواء كان لأجل برد أو غيره، وجواز صلاة المتيمم بالمتوضئين. "فتح الباري" (١/ ٤٥٤).

علاج الصداع بالقسط الهندي

ثبت عن أم قيس بنت محصن قالت: دخلت بابن لي على رسول الله ﷺ قد علقت عليه من العذرة فقال: "علام تدغرن أولادكم بهذا العلاق، عليكن بهذا العود الهندي فإن فيه سبعة أشفية، يُسعط به من العذرة ويُلدُّ به من ذات الجنب"^(١).

(١) أخرجه البخاري (١٠/ ١٤٨، ١٦٦) ومسلم (٢٢١٤).

وفي قصة مشابهة يرويها جابر رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ دخل على عائشة رضي الله عنها وعندها صبي يسيل منخراه دما فقال: "ما هذا؟" قالوا: به العذرة. قال: "ولكن لا تقتلن أولادكن، أيما امرأة أصاب ولدها العذرة أو وجع في رأسه فلتأخذ قسطا هندية فلتحكه بماء ثم تسعطه به" (١).

علاج الصداع بالحجامة

كان ﷺ يأمر بالحجامة لمن اشتكى من صداع الرأس كما في حديث سلمى - خدام رسول الله ﷺ - أنها قالت: "ما كان أحد يشتكي إلى رسول الله ﷺ وجعا في رأسه إلا قال: "احتجم" ولا وجعا في رجله إلا قال: اخضيمها" (٢). وفي حديث أنس قال: «كان النبي - ﷺ - يحتجم في الأخدعين والكاهل (٣)، وكان يحتجم لسبع عشرة وتسع عشرة وواحد وعشرين» (٤).

قال في عون المعبود: "قال أهل اللغة: الأخدعان: عرقان في جانبي العنق يُحجم منه والكاهل: ما بين الكتفين وهو مقدم الظهر".

وقال ابن القيم رحمه الله: "والحجامة على الأخدعين، تنفع من أمراض الرأس وأجزائه كالوجه والأسنان والأذنين والعينين والأنف والحلق إذا كان حدوث ذلك من كثرة الدم أو فساده أو عنهما جميعا" "زاد المعاد" (٥١/٤).

ولما اشتكى ﷺ رأسه سارع إلى الحجامة كما في حديث ابن عباس رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ احتجم وهو محرم في رأسه من شقيقة كانت به" (٥)، وفي حديث عبد الله بن بحينة رضي الله عنه: "أن رسول الله ﷺ احتجم وهو محرم بلحي جمل من طريق مكة في وسط رأسه" (٦).

وثبت عنه ﷺ أنه احتجم في هامة رأسه وبين كتفيه عن أبي كبشة الأنباري رضي الله عنه قال إن النبي ﷺ كان يحتجم على هامته وبين كتفيه ويقول: "من أهرق من هذه الدماء فلا يضره ألا يتداوى بشيء" (٧). وقد أوصت الملائكة النبي ﷺ وأمته بالحجامة: فقد قال رسول الله ﷺ: "ما مررت ليلة أسري بي بمأ من الملائكة، إلا كلهم يقول لي: عليك يا محمد بالحجامة". وصححه الشيخ الألباني في "السلسلة الصحيحة" (٢٢٦٣).

وبوب البخاري في صحيحه قبل الحديث رقم ٥٧٠١: باب الحجم من الشقيقة والصداع، وأورد تعليقا حديث ابن عباس أنه ﷺ احتجم وهو محرم في رأسه، من شقيقة كانت به.

علاج الصداع بالحبة السوداء

روى البخاري (٥٦٨٧) عَنْ خَالِدِ بْنِ سَعْدٍ قَالَ: خَرَجْنَا وَمَعَنَا غَالِبُ بْنُ أَبَجَرَ فَمَرَضَ فِي الطَّرِيقِ فَقَدِمْنَا الْمَدِينَةَ وَهُوَ مَرِيضٌ فَعَادَهُ ابْنُ أَبِي عَتِيقٍ فَقَالَ لَنَا: عَلَيْكُمْ بِهَذِهِ الْحَبَّةِ السَّوْدَاءِ فَخَذُوا مِنْهَا خَمْسًا أَوْ سَبْعًا فَاسْحَقُوهَا ثُمَّ اقْطُرُوهَا فِي أَنْفِهِ بِقَطْرَاتٍ زَيْتٍ فِي هَذَا الْجَانِبِ وَفِي هَذَا الْجَانِبِ ؛ فَإِنَّ عَائِشَةَ حَدَّثَتْنِي أَنَّهَا

(١) أخرجه أحمد ٣١٥/٣ والحاكم وقال: صحيح على شرط مسلم. وسنده صحيح.

(٢) رواه الترمذي ٣٩٢/٤ وأبو داود (٣٨٥٨) وابن ماجه (٣٥٠٢) والحاكم ٢٠٦/٤ وصححه، وحسنه الأرنؤوط في تحقيق جامع الأصول (٥٦٨١).

(٣) قوله: «في الأخدعين» هما عرقان في جانبي العنق والكاهل ما بين اللبتين وهو مقدم الظهر.

(٤) الترمذي (٣٩٠/٤) (٢٠٥١)، والحاكم (٢٣٤/٤) بهذا اللفظ، وأخرجه أبو داود (٤/٤) (٣٨٦٠)، وابن ماجه (١١٥٢/٢) (٣٤٨٣)، وأحمد (١١٩/٣، ١٩٢)، وأبو يعلى (٣٨٧/٥) (٣٠٤٨)، بلفظ: «أن النبي صلى الله عليه وسلم احتجم في الأخدعين وعلى الكاهل». قال

النووي - رحمه الله -: إسناده صحيح على شرط البخاري ومسلم (٥) رواه البخاري.

(٦) رواه البخاري ٥٧٠٠/١٠ ومسلم ٣٨٣/١ مع الشرح.

(٧) أخرجه أبو داود (٣٨٥٩) وابن ماجه (٣٤٨٤) بإسناد حسن.

سَمِعْتُ النَّبِيَّ ﷺ يَقُولُ: (إِنَّ هَذِهِ الْحَبَّةَ السَّوْدَاءَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ إِلَّا مِنْ السَّامِ) قُلْتُ وَمَا السَّامُ ؟ قَالَ الْمَوْتُ.

وقال ابن القيم رحمه الله: " وقوله: (شفاء من كل داء) مثل قوله تعالى: (تدمر كل شيء بأمر ربها) الأحقاف / ٢٥ أي: كل شيء يقبل التدمير ونظائره ". " زاد المعاد " (٤ / ٢٩٧).

ونقل ابن حجر في الفتح: وَقَالَ الْخَطَّابِيُّ: قَوْلُهُ " مِنْ كُلِّ دَاءٍ " هُوَ مِنَ الْعَامِّ الَّذِي يُرَادُ بِهِ الْخَاصُّ، لِأَنَّهُ لَيْسَ فِي طَبْعِ شَيْءٍ مِنَ النَّبَاتِ مَا يَجْمَعُ جَمِيعَ الْأُمُورِ الَّتِي تُقَابِلُ الطَّبَائِعَ فِي مُعَالَجَةِ الْأَذْوَاءِ بِمُقَابِلَتِهَا، وَإِنَّمَا الْمُرَادُ أَنَّهَا شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ يَحْدُثُ مِنَ الرُّطُوبَةِ.

علاج الصداع بالحناء

ثبت عن سلمى- خادم رسول الله ﷺ قالت: " ما كان أحد يشتهي إلى رسول الله ﷺ وجعا في رأسه إلا قال: " احتجم " ولا وجعا في رجله إلا قال: أخضبها" ^(١).

وعنها أيضا رضي الله عنها أنها قالت: ما كان يكون برسول الله ﷺ قرحة ولا نكبة إلا أمرني رسول الله ﷺ أن أضع عليها الحناء ^(٢). وفي رواية: كان لا يصيبه قرحة ولا شوكة إلا وضع عليها الحناء ^(٣). وقد ذكر ابن القيم - رحمه الله - في المجلد الرابع من زاد المعاد أثارا في علاج الصداع بالحناء على الرأس، ولم تثبت، ولكنها ثبتت بالتجربة.

تخفيف الصداع بعصب الرأس

ذكر ابن القيم رحمه الله وغيره من المؤلفين في الطب النبوي أن من هديه - ﷺ - أن يعصب رأسه عند الصداع، ومن أدلة ذلك ما رواه البخاري في صحيحه: برقم ٩٢٧- عن ابن عباس رضي الله عنهما قال: ((صعد النبي ﷺ المنبر، وكان آخر مجلس جلس له متعظا ملحفة على منكبيه، قد عصب رأسه بعصاة دسمة، فحمد الله وأثنى عليه، ثم قال: أيها الناس، إلي. فثابوا إليه، ثم قال: أما بعد، فإن هذا الحي من الأنصار، يقلون ويكثر الناس، فمن ولي شيئا من أمة محمد ﷺ، فاستطاع أن يضر فيه أحدا أو ينفع فيه أحدا، فليقبل من محسنهم ويتجاوز عن مسيئهم)). وفي رواية:

عن ابن عباس قال: أتي النبي ﷺ فقيل له: هذه الأنصار رجالها ونساؤها في المسجد يبكون، قال: وما يبكيها؟ قال: يخافون أن تموت، قال: فخرج فجلس على منبره، متعظا بثوب، طارحا طرفيه على منكبيه، عاصبا رأسه بعصاة وسخة... فذكر الحديث في الوصية بالأنصار رواه البزار كما في ((مجمع الزوائد)) (١٦٥٠٤) للهيثمي واللفظ له.

علاج الصداع بماء زمزم

صح عن جابر قال: قال رسول الله - ﷺ -: «ماء زمزم لما شرب له» ^(٤) وعن ابن عباس قال: قال النبي - ﷺ -: «ماء زمزم لما شرب له إن شربته تستشفى شفاك الله، وإن شربته يشبعك الله أشبعك الله، وإن شربته لقطع ظمئك قطعه الله، وهي هزمة جبريل وسقيا الله إسماعيل» ^(٥).

(١) رواه الترمذي وأبو داود وابن ماجه وحسنه الأرنؤوط في تحقيق جامع الأصول (٥٦٨١).

(٢) أخرجه الترمذي (٢٠٥٤) وأبو داود (٣٨٥٨) وابن ماجه (٣٥٠٢) والحاكم (٤٠٤) وقال: صحيح وو افقه الذهبي وحسنه الأرنؤوط في تحقيق جامع الأصول (٥٦٤٥).

(٣) رواه ابن ماجه والترمذي وحسنه الألباني في صحيح الجامع (٤٨٦٠) والصحيحة (٢٠٥٩). وقال الهيثمي: رجاله ثقات

(٤) رواه أحمد (٣٥٧/٣)، ابن ماجه (١٠١٨/٢) (٣٠٦٢)، والبيهقي (١٤٨/٥)، وابن أبي شيبه (٢٧٤/٣)، والطبراني في "الأوسط"

(٥) (٢٥٩/١)، وصححه المنذري وابن عيينة والديمياطي وحسنه الحافظ.

(٥) رواه الدارقطني (٢٨٩/٢)، الحاكم (٦٤٦/١) وصححه المنذري والديمياطي وحسنه الحافظ لتعدد طرقه،

وفي رواية: «وإن شربته مستعيذاً أعاذك الله فكان ابن عباس إذا شرب ماء زمزم قال: اللهم إني أسألك علماً نافعا ورزقا واسعا وشفاء من كل داء»^(١).

علاج الصداع بالتداوي بألبان البقر

ثبت عن طارق بن شهاب رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "إن الله لم يضع داء إلا وضع له شفاء فعليكم بألبان البقر فإنها ترم من كل الشجر"^(٢)، وعن ابن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "تداووا بألبان البقر فإنني أرجو أن يجعل الله فيها شفاء فإنها تأكل من كل الشجر"^(٣). وفي لفظ: "عليكم بألبان البقر فإنها ترم من كل الشجر وهو شفاء من كل داء"^(٤). وفي حديث مليكة بنت عمرو رضي الله عنها قالت قال رسول الله ﷺ: "ألبان البقر شفاء وسمها دواء ولحومها داء"^(٥). وصح عن ابن مسعود بمعناه^(٦).

أثر الصلاة وقيام الليل في تخفيف الصداع

يقول تعالى: "واستعينوا بالصبر والصلاة"، فالصلاة لها أثر في تقوية ولذلك كان ﷺ يفرع إليها عند الأمور العظام كما في حديث حذيفة رضي الله عنه قال كان رسول الله ﷺ إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة"^(٧). ولقيام الليل مزيد خاصية في تقوية البدن ودفع الأدواء عنه فعن سلمان الفارسي رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "عليكم بقيام الليل فإنه دأب الصالحين قبلكم وقربة إلى الله ومكفرة للسيئات ومنهاة عن الإثم ومطرودة للداء من الجسد"^(٨).

أثر الصدقة في تخفيف الصداع

ودليل كونها تعجل بشفاء المريض حديث أبي أمامة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "داووا مرضاكم بالصدقة"^(٩).

أثر الصيام في تخفيف الصداع

أكثر أسباب الأمراض عدم التوازن في الغذاء، والصوم يقوي البدن ويريح المعدة وقد ورد عن أبي هريرة قال: قال رسول الله - ﷺ -: «اغزوا تغنموا، وصوموا تصحوا، وسافروا تستغنوا» رواه الطبراني في "الأوسط" (١٧٤/٨) وقال: قال الطبراني: لم يرو هذا الحديث عن سهيل بهذا اللفظ إلا زهير بن محمد. قال المنذري في "الترغيب" (٢ / ٦٠) والهيثمي في "المجمع" (٣ / ١٧٩) بعد أن نسباه للطبراني: ورجاله ثقات، وقال شيخنا

(١) رواه الحاكم (٦٤٦/١)، وروى الدارقطني (٢٨٨/٢) قول ابن عباس فقط. وفي إسناده الجارودي وهو صدوق وفي إسناده محمد بن هشام المروزي قال الخطيب: لا يعرف.

(٢) رواه أحمد ٣١٥/٤ وصححه ابن حبان (٦٠٧٥).

(٣) رواه الطبراني وحسنه الألباني في صحيح الجامع (٢٩٢٨) والصحيحة (٥١٨).

(٤) رواه الحاكم ١٩٧/٤ والطحاوي في شرح معاني الآثار ٣٢٦/٤ وصححه الألباني في صحيح الجامع (٤٠٥٩) والصحيحة (١٩٤٣، ١٥٣٣).

(٥) رواه الطبراني وصححه الألباني في صحيح الجامع (١٢٣٣) والصحيحة (١٥٣٣). وزيادة: ولحومها داء "ضعفها الأرنؤوط في تحقيقه لمراسيل إبي داود (٤٥٠).

(٦) رواه الحاكم وابن السني وصححه الألباني في صحيح الجامع (٤٠٦٠) والصحيحة (١٩٤٣).

(٧) رواه أحمد وأبو داود بإسناد صحيح.

(٨) رواه الطبراني ٦١٥٤/٦ وغيره وفيه أبو العلاء العازي. قال الذهبي عنه: لا أعرفه. ورواه الترمذي (٣٥٤٩) عن بلال بن رباح رضي الله عنه وفيه محمد بن سعيد المصلوب. ورواه الترمذي (٣٥٤٩) معلقا وابن خزيمة موصولا ١١٣٥/٢ والحاكم ٣٠٨/١ من طريق عبد الله بن صالح حدثني معاوية بن صالح عن ربيعة بن يزيد عن أبي إدريس الخولاني عن أبي أمامة مرفوعا دون قوله: "ومطرودة للداء من الجسد"، قال الحاكم: صحيح على شرط البخاري ووافقه الذهبي، مع أن معاوية بن صالح احتج به مسلم دون البخاري كما في الميزان للذهبي، وعبد الله بن صالح كاتب الليث في حفظه مقال. أهملخصا من تحقيق الحويكت لكتاب الأمراض والكفارات - ٧٩. ورمز الألباني له بالصحة في صحيح الجامع (٤٠٧٩) وأحال إلى الإرواء (٤٥٢).

(٩) رواه أبو الشيخ وحسنه الألباني في صحيح الجامع (٣٣٥٨).

ابن باز رحمه الله: ولا بأس به. وضعفه العراقي في "تخريج الإحياء ٧٥/٣ والألباني في "السلسلة الضعيفة" (رقم/٢٥٣). إلا أنه ثبت عن رجل من الصحابة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "ألا أخبركم بما يذهب وحر الصدر؟ صوم ثلاثة أيام من كل شهر"^(١)، وحر الصدر هو اسم يشمل الأمراض النفسية من حقد وحسد ونحوهما.

أثر الذكر في تخفيف الصداع

أمر الله تعالى من أصيب بمصيبة من مرض ونحوه أن يلجأ إلى الذكر فقال تعالى: "الذين إذا أصابهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون". وفي حديث أم سلمة رضي الله عنها قالت: سمعت رسول الله ﷺ يقول: "ما من مسلم تصيبه مصيبة فيقول ما أمر الله: إنا لله وإنا إليه راجعون اللهم أجرني في مصيبي واخلف لي خيرا منها إلا أخلف الله له خيرا منها"^(٢). وقد قال ابن القيم رحمه الله: "وهذه الكلمة من أبلغ علاج المصائب وأنفعه له في عاجلته وأجلته..."^(٣).

ومن ذلك قوله ﷺ لفاطمة وعلي رضي الله عنهما: "ألا أخبركما بما هو خير لكما من خادم، إذا أويتما إلى فراشكما فسبحا الله ثلاثا وثلاثين واحمدا ثلاثا وثلاثين وكبرا أربعاً وثلاثين فذلك خير لكما من خادم". وهذا دليل أن في الذكر أثرا في تقوية البدن.

أثر القرآن في شفاء الأمراض الجسدية والنفسية ومنها الصداع

يقول تعالى: "ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إلا خسارا". ويشترط لتمام نفعه ثلاثة شروط:

- ١- أن يحسن العليل التداعي به.
 - ٢- أن يضعه على دائه بصدق وإيمان وقبول تام.
 - ٣- أن يعتقد اعتقادا جازما بنفعه.
- وصح عن ابن مسعود رضي الله عنه: "عليكم بالشفائين القرآن والعسل"^(٤). والعلاج بالرقية ثابت في الأحاديث كما في حديث أبي سعيد الخدري رضي الله عنه في قصة اللديغ وغيره من الأحاديث. فالقرآن علاج للأمراض الحسية والمعنوية لعموم الآيات في ذلك والتجربة تدل عليه.

الأمريقية المريض والدعاء له ومشروعية أن يرقى المريض نفسه

- ورد في الأحاديث حث النبي ﷺ من عاد مريضا أن يرقيه ويدعوله كما كان عليه الصلاة والسلام يفعل ذلك عند عيادته للمرضى من أصحابه، فليست الرقية خاصة بمن عليه سيما الخير والصالح، فمما ورد في ذلك:
- ١- حديث ابن عباس رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: "ما من مسلم يعود مسلما فيقول سبع مرات أسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يشفيك إلا شفي إلا أن يكون قد حضر أجله"^(٥).
 - ٢- حديث ابن عمر رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "إذا عاد أحدكم مريضا فليقل: اللهم اشف عبدك ينكأ لك عدوا أو يمشي لك إلى صلاة"^(٦).

(١) رواه النسائي وصححه الألباني في صحيح الجامع (٢٦٠٨) وصحيح الترغيب (١٠٢٢).

(٢) رواه مسلم في صحيحه ٦٣٢/٢.

(٣) زاد المعاد ١٨٨/٤.

(٤) رواه الحاكم ٢٠٠/٤ وابن أبي شيبه ٤٤٥/٧ بسند صحيح وصح وقفه البيهقي وابن كثير وقال ابن حجر في الفتح ١٧٠/١٠: رجاله رجال الصحيح.

(٥) رواه أبوداود رقم ٣١٠٦، والترمذي رقم ٢٠٨٤ وقال: حسن غريب، ورواه البيهقي في شرح السنة ٢٣١/٥ وقال: وهو حديث حسن.

(٦) رواه أبوداود (٣١٠٧) الحاكم ٣٤٤، ٥٤٩/١ وصححه ووافقه الذهبي وصححه ابن حبان كما في الموارد (٧١٥) وحسنه الألباني في صحيح الجامع (٦٨١) والصحيحة (١٣٦٥).

- ٣- وحديث أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن جبريل أتى النبي ﷺ فقال: "يا محمد اشتكيت؟ فقال: نعم، قال: بسم الله أرقيك من كل شيء يؤذك من شركل نفس أو عين حاسد الله يشفيك، بسم الله أرقيك" (١).
- ٤- ولما مرض سعد بن أبي وقاص رضي الله عنه بمكة أتاه النبي ﷺ ثم وضع يده على جبهته قال سعد: ثم مسح يده على وجهي ثم قال: اللهم اشف سعدا و أتمم له هجرته، فما زلت أجد برده على كبدي فيما يخال إلي حتى الساعة" (٢).
- ٥- وحديث ابن عباس رضي الله عنهما قال: كان رسول الله ﷺ إذا دخل على مريض يعوده قال: "لا بأس طهور إن شاء الله" (٣).
- ٦- وحديث أنس رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ كان إذا دخل على مريض قال: "أذهب البأس رب الناس، واشف أنت الشافي لا شافي إلا أنت شفاء لا يغادر سقما" (٤).
- ٧- وحديث عائشة رضي الله عنها قالت: كان رسول الله ﷺ إذا اشتكى الإنسان الشيء منه أو كانت به قرحة أو جرح، قال النبي ﷺ بأصبعه هكذا ووضع سفيان سبابته بالأرض ثم رفعها ثم قال: بسم الله تربة أرضنا بريقة بعضنا ليشفى سقيمنا بإذن ربنا" (٥). واختلف العلماء في وضع الأصبع بالأرض هل هو خاص بتربة المدينة لبركتها أو هو يعم أي تربة.
- ٨- وحديث عثمان بن أبي العاص رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "ضع يدك على الموضع الذي تألم من جسدك وقل: بسم الله (ثلاثا) وقل (سبع مرات): أعوذ بالله وقدرته من شر ما أجد وأحاذر" (٦). وفي رواية: "ضع يمينك على المكان الذي تشتكي فامسح بها سبع مرات وقل: أعوذ بعزة الله وقدرته من شر ما أجد في كل مسحة" (٧). وفيه مشروعية أن يرقى المريض نفسه.
- ٩- وحديث عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ كان إذا اشتكى يقرأ على نفسه بالمعوذات وينفث، فلما اشتد وجعه كنت أقرأ عليه وأمسح عنه بيده رجاء بركتها" (٨).

ما يقال لمن يعاني من الصداع وغيره

- (١) كيف حالك ؟ كيف تجددك ؟ عند الترمذي (٩٨٣).
- (٢) لا بأس، طهور إن شاء الله. عند البخاري.
- (٣) (اللهم اشف ... اللهم اشف ... اللهم اشف ...) عند البخاري (٥٦٥٩) ومسلم (١٦٢٨).
- (٤) (أَذْهَبِ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ، وَاشْفِ أَنْتَ الشَّافِي، لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا) عند مسلم (٢١٩١).

(٥) أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيكَ
أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيكَ
أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيكَ
أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيكَ

(١) رواه مسلم ١٧١٨/٤.

(٢) رواه البخاري ١٢٠/١٠ وأبو داود رقم ٣١٠٤.

(٣) رواه البخاري ١١٨/١٠.

(٤) رواه البخاري ٢٠٦/١٠ ومسلم ١٧٢١/٤ من حديث عائشة رضي الله عنها.

(٥) رواه مسلم ١٧٢٤/٤ وروى البخاري آخره ٢٠٦/١٠.

(٦) رواه مسلم كما في المختصر (١٤٤٧) وألفاظه في الصحيحة (١٤١٥).

(٧) رواه الحاكم والطبراني كما في الصحيحة ١٤١٥.

(٨) رواه البخاري ٦٢/٩ ومسلم ١٧٢٣/٤.

أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيكَ
 أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيكَ
 أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيكَ
 عند أبي داود (٣١٠٦)

٦) بِاسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ، مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ، مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنٍ حَاسِدٍ، اللَّهُ يَشْفِيكَ، بِاسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ.
 عند مسلم (٢١٨٦)

٧) بِاسْمِ اللَّهِ بِاسْمِ اللَّهِ بِاسْمِ اللَّهِ
 أعوذ بالله وقدرته من شر ما يجد ... ويحاذر.
 أعوذ بالله وقدرته من شر ما يجد ... ويحاذر
 أعوذ بالله وقدرته من شر ما يجد ... ويحاذر
 أعوذ بالله وقدرته من شر ما يجد ... ويحاذر
 أعوذ بالله وقدرته من شر ما يجد ... ويحاذر
 أعوذ بالله وقدرته من شر ما يجد ... ويحاذر
 أعوذ بالله وقدرته من شر ما يجد ... ويحاذر
 عند مسلم (٢٢٠٢).

٨) رَبَّنَا اللَّهُ الَّذِي فِي السَّمَاءِ، تَقَدَّسَ اسْمُكَ، أَمْرُكَ فِي السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ، كَمَا رَحِمْتُكَ فِي السَّمَاءِ فَاجْعَلْ رَحْمَتَكَ
 فِي الْأَرْضِ، اغْفِرْ لَنَا حَوْبَنَا وَخَطَايَانَا، أَنْتَ رَبُّ الطَّيِّبِينَ، أَنْزِلْ رَحْمَةً مِنْ رَحْمَتِكَ، وَشِفَاءً مِنْ شِفَائِكَ عَلَى هَذَا
 الْوَجَعِ، فَيَبْرَأَ (أبو داود ٣٨٩٢)

رقية من أصيب بالصداع بآيات السكينة

الرقية بآيات السكينة مجربة مشهورة، وقد ذكر الله سبحانه "السكينة" في كتابه في ستة مواضع
 (١) (وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ آيَةَ مُلْكِهِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ التَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَبَقِيَّةٌ مِّمَّا تَرَكَ آلُ مُوسَىٰ وَآلُ هَارُونَ تَحْمِلُهُ الْمَلَائِكَةُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّكُمُ إِن كُنْتُمْ مُّؤْمِنِينَ) [البقرة: ٢٤٨]
 (٢) ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَّمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ الَّذِينَ كَفَرُوا وَذَلِكَ جَزَاءُ الْكَافِرِينَ) [التوبة: ٢٦]
 (٣) إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السَّفْلَىٰ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ) [التوبة: ٤٠]
 (٤) هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا) [الفتح: ٤]
 (٥) لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ الشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا) [الفتح: ١٨]
 (٦) إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ الْحَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةَ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَىٰ وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا) [الفتح: ٢٦]
 قال ابن القيم في مدارج السالكين: كان شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله إذا اشتدت عليه الأمور: قرأ آيات السكينة. وسمعته يقول في واقعة عظيمة جرت له في مرضه، تعجز العقول عن حملها، من محاربة أرواح

شيطانية، ظهرت له إذ ذاك في حال ضعف قوة. قال: فلما اشتد علي الأمر قلت لأقربائي ومن حولي: اقرءوا آيات السكينة، قال: ثم أقلع عني ذلك الحال، وجلست وما بي من قلبه. وقد جربت أنا أيضاً قراءة هذه الآيات عند اضطراب القلب بما يرد عليه. فرأيت لها تأثيراً عظيماً في سكونه وطمأنينته أ.هـ.

تلخيص لأسباب وعلاج الصداع من ركن الاستشارات الطبية في موقع الإسلام ويب

يشمل موقع الإسلام ويب أكثر من ٨٠٠، وهي على الرابط:

<https://www.islamweb.com/ar/consults/٨٦٤/%D٨%AY%D٩%٨٤%D٨%B٥%D٨%AF%D٨%AY%D>

B⁹-%D⁹/%ΛΛ/%DΛ/AY/%D⁹/%ΛΞ/%DΛ/BΞ/%D⁹/%ΛΥ/%D⁹/%ΛA%D⁹/%ΛΥ/%DΛ/A⁹/%Λ

وخلصتها فيما يأتي:

أنواع الصداع وأسبابه وعلاجه

المشكلة (١)/ **صداع التوتر**، أسبابه: الاجهاد والضعف وبعض أنواع الدخان، المشاكل المتعلقة بالنظر أيضا الاكتئاب، المشاكل المتعلقة بالنظر، كثرة استخدام الكمبيوتر.

الحل (١) // الاسترخاء والمسكنات، التمارين الرياضية المعتدلة، تدليك فروة الرأس مفيد غالبا، الكمادات الساخنة والباردة، الحمام الدافئ، النوم المريح.

المشكلة (٢) // **صداع المسكنات**، أسبابه: تناول المسكنات المنتظم والطويل، ويمكن أن يكون شبيها بصداع التوتر .

الحل (٢) / الامتناع عن المسكنات المضرة، الرياضة، النوم الجيد.

المشكلة (٣)/ **الصداع العنقودي**، ويكون هذا الألم ثابتاً ومزعجاً داخل العين وحولها ويطرأ بشكل متسلسل ويبدأ في الوقت نفسه من الليل أو النهار ويكوّن احمراراً في العين واحتقاناً في الأنف، أسبابه: يرتبط بالضوء والتغيرات الفصلية وقد يساء تشخيصه على أنه عدوى جيوب أنفية أو مشكلة في الأسنان، ويستيقظ من يعاني من الصداع العنقودي في منتصف الليل على ألم مبرح في إحدى العينين. وتدوم هذه الحالة من بين ١٥ إلى ٣٠ دقيقة، وتبع الصداع نمطاً معيناً.

الحل (٣) / المسكنات المضادة للشقيقة، لكن هذا الألم يقاوم المسكنات بشكل كبير.

المشكلة (٤) // **الشقيقة الصداع النصفي** ، منها التقليدية وهو يؤثر في جانب واحد من الرأس، ويتلقى معظم الناس إنذارا قبل بدء الصداع، يتمثل عادة في أضواء لامعة، أو نجوم أو خطوط متكرسة، وتكون حوالي ٢٠ % من حالات الشقيقة من النوع التقليدي. ومنها الشقيقة الشائعة.

أسبابه: توسع بعض الأوعية الدموية في الدماغ قبيل ظهور الأعراض، تضيق الشرايين الصغيرة في الدماغ ما يقلل من جريان الدم، ولأسباب غير واضحة تمامًا يبدأ الصداع وتتسع الشرايين الصغيرة مجددًا، وقد تحدث النوبة بعد: التوتر والإجهاد، تناول بعض المواد الغذائية، مثل: الجبنة، والشوكولاتة، والقهوة. أيضا تفويت الوجبات، وتناول حبوب منع الحمل، الحيض، الجماع، نقص فيتامين (ب12)، فقر الدم، وقد تظهر بعض الأعراض منها القيء والنفور من الضوء الساطع سرعة الغضب. وأيضا من أسبابها ألم العصب الخامس، أيضا قد يسبق الشقيقة تغير في البصر، أو وخز مؤلم في إحدى جبتي الوجه أو الجسم، أو اشتهاء نوع معين من الطعام، وبعد انقضاء نوبة الشقيقة يشعر المصاب بالرغبة في النوم، ومن غير المعتاد أن تستمر نوبة الشقيقة لأكثر من ٢٤ ساعة، رغم أن بعض الأشخاص قد يعانون من نوبات راجعة، بحيث يفصل بينها يوم أو نحو ذلك.

الحل(٤)/ تناول الأدوية المضادة للتقيؤ وإخماد الغثيان، وتناول فيتامينات (ب١٢)، تغيير النظام الغذائي، النوم في غرفة مظلمة، مراجعة طبيب مختص بالأعصاب، علاجات مضادة للإكتئاب، فحص الهرمون المحفز للغدة الدرقية، تحليل للبول، الحجامة، الفصد، الاسترخاء، الابتعاد عن الأجهزة الإلكترونية وقت النوم.

المشكلة(٥)/ صداع بسبب ارتفاع الضغط الشرياني، ويحدث عادةً في الجزء الخلفي للرأس والرقبة، و يترافق أحياناً مع شعور بالغثيان، والتقيؤ، والدوخة، وأحياناً يصاحبه تشويش في السمع، أو طنين في الأذن.

الحل(٥)/ مراجعة الطبيب لقياس الضغط، الاسترخاء والهدوء، البعد عن الأجهزة الإلكترونية خاصة وقت النوم والراحة.

المشكلة(٦)/ صداع التهاب الجيوب الأنفية، ويكون عادة في مقدمة الرأس، أسبابه: احتقان بالأنف، انسدادات، كثر التعرض للأتربة والمواد الكيميائية...

الحل(٦)/ الرقية الشرعية، قراءة سورة البقرة، مراجعة طبيب لعلاج مشكلة الجيوب الأنفية، المبالغة في الاستنشاق، استخدام كبو الأثل، استخدام البخار على الأنف، استخدام البخاخ الملحي.

المشكلة(٧)/ صداع النظر، أسبابه: مشاكل في العين كالانحراف والحر، إجهاد العين بالنظر في التلفاز أو الكمبيوتر، أو السهر والإرهاق، أيضاً ضعف في عضلات العين، مثل زيادة نشاط الغدة الدرقية، ومرض myasthenia gravis، وهو مرض مناعي يترافق مع ضعف في العضلات، أيضاً زيادة ضغط السائل الشوكي، أي زيادة الضغط في الدماغ، إصابة الأعصاب التي تتحكم بعضلات العين.

الحل(٧)/ مراجعة طبيب العيون لقياس ضغط العين وقياس النظر وعامة المشاكل المتعلقة بالعين.

المشكلة(٨)/ صداع الورم، أسبابه: صداع في الدماغ بسبب الورم داخل الجمجمة. يترافق عادةً مع تشويش في الرؤية، وتقيؤ، ودوخة، وإرهاق عام.

الحل(٨)/ الرقية، مراجعة الطبيب المختص.

المشكلة(٩)/ صداع أمراض الفقرات الرقبية، أسبابه: وجود آلام في الفقرات الرقبية. ويكون في الشخص غالباً دوخة.

الحل(٩)/ مراجعة الطبيب المختص، النوم بطريقة سليمة وصحية.

المشكلة(١٠)/ صداع انتفاخ الرأس وشدته، أسبابه: الصداع النصفي مشاكل في الضغط، مشاكل في الجهاز العصبي، التوتر القلق الإجهاد.

الحل(١٠)/ الاسترخاء، النوم الكافي، التغذية السليمة.

المشكلة (١١) // **صداع صبغة الشعر**، أسبابه: وجود مادة (para-phenylenediamine) في صبغة الشعر المؤدية لنوبة صداع أو إثارتته، الحكمة في فروة الرأس.
الحل (١١) / تجنب صبغة الشعر، تناول العلاجات المناسبة.

المشكلة (١٢) // **صداع الارتجاج**، أسبابه: حصول ضربة ارتجاج في الرأس. وينتج عنه التعب والإرهاق والتوتر والقلق وفقدان التركيز والطنين في الأذن وزغلة الرؤية وحساسية من الضوء والضوضاء، وأيضا غثيان، ويسبب الصداع النصفي وهو مرتبط بهرمون السيروتونين في الدماغ.
الحل (١٢) / مراجعة الطبيب المختص، الحجامة، الفصد، الراحة، شرب كمية كافية من الماء للجسم، تناول فيتامين د.

المشكلة (١٣) // **صداع خلف الرأس**، وهو صداع شديد وحاد يكون خلف الرأس، وقد ينتشر إلى أعلى الرأس، أو في العين على الجانب ذاته. أسبابه: مشاكل في مفاصل الرقبة، شد عضلي خلف الرأس مسببا الضغط على أحد جذور الأعصاب التي تخرج من الرقبة وتغذي فروة الرأس.
الحل (١٣) / استخدام أدوية ترخي العضلات في أعلى الرقبة، استخدام العلاج الطبيعي.

المشكلة (١٤) // **صداع الدوار والدوخة**، أسبابه: هبوط ضغط الدم، الأرق واضطراب النوم، الإجهاد البدني، فقر الدم، نقص الفيتامينات مثل فيتامين ب١٢ وفيتامين د، وخمول في الغدة الدرقية، وأيضا كثرة الشمع في قناة الأذن، التهاب الأذن الوسطى.
الحل (١٤) / مراجعة الطبيب المختص، تناول المكملات الغذائية، تناول فيتامين د وفيتامين ب١٢، وتحفيز الغدة إن وجد الألم.
وأسأل الله أن يشفي مرضانا ومرضى المسلمين، والحمد لله رب العالمين وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين