

فوائد الوضوء النفسية

للوضوء بالإضافة إلى منافعه الصحية منافع نفسية منها:

1 - الوضوء أمان من الخوف:

من الأفضل على المسلم أن يظل أغلب نهاره متوضئاً لأنه إذا فعل ذلك أصبح في أمان الله ورعايته .
يحكى أن سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه أرسل رجلاً من الصحابة إلى الشام، فمر على دير راهب، فطرق بابه ففتح له بعد مدة طويلة، فسأله عن ذلك فقال له : لقد رأيـناك قادمـاً إلينا مرتدياً حلة السلطان فتخوفناك، لذلك حبسناك على الباب، لأن الله تبارك وتعالى قال لموسى عليه السلام : «يا موسى إذا تخوفت سلطاناً فتوضأ وأمر أهلك بالوضوء، فإن من توضأ كان في أمان مما يتخوف» . فأغلقنا دونك الباب حتى توضأت وتوضأ جميع من في الدار وصلينا فأمنك بعد ذلك ثم فتحنا لك الباب .

فالوضوء إذن سلاح المؤمن .

2 - الوضوء علاج لتهدئة ثورة الغضب :

إن الوضوء علاج نفسي للعواطف الشائرة، كالحزن والغضب .

ولقد وصف رسول الله ﷺ الوضوء للغاضب، لقوله [عليه الصلاة والسلام]: «الغضب من الشيطان، والشيطان خلق من النار، والماء يطفى النار فإذا غضب أحدكم فليغتسل»⁽¹⁾.

فإذا كان الإنسان محزوناً أو غضباناً فليتوضأ، فإنه لا يلبث حتى تهدأ عنده ثورة غضبه في نفسه، وتخف وطأة الحزن عنده .

فوائد الوضوء الصحية:

يقول عفيف عبد الفتاح طيارة: ففي الوضوء الذي يراق فيه الماء على الوجه واليدين خمس مرات تقريباً في اليوم والليله مما يقبض العروق الشعرية السطحية الجلدية أولاً، ثم تعود منبسطة إلى حالتها الأولى، وبهذا القبض والبسط تزداد حركة القلب وتنشط المبادلات في

(1) رواه ابن عساكر عن معاوية، وأبو نعيم عن أبي مسلم الخولاني (عن معاوية) قال: كلم معاوية بشيء وهو على المنبر فغضب، فنزل واغتسل ثم عاد إلى المنبر فذكره .

الجسم وتقوى الحركات التنفسية، ويزيد في استنشاق الأوكسجين ودفع الكربون، وبذلك يحصل تنبه الأعصاب المدركة المحركة، ثم يسري هذا التنبيه إلى جميع الأعصاب القلبية والرئوية والمعدية، ومنها إلى جميع الأعضاء والغدد.

وفوائد غسل الوجه واليدين والأذنين ظاهرة لكثرة ما يصيب الوجه والأجزاء المعرضة عادة للأمراض الجلدية والالتهابات، فإن غسلها عدة مرات كل يوم أحسن وقاية لها من ذلك، وقد اتضح أن كثيراً من الجراثيم تصيب الإنسان بطريق اختراق الجلد، ولا شك أن الغسل المتكرر يعتبر من الوقايات البسيطة الفعالة.

كما أن الجراثيم التي تدخل من الفم فلا تدخل إلا عن طريق تلوث الأيدي فإذا كانت الأيدي المغسولة نظيفة على الدوام كانت أحسن وقاية من أكثر الأمراض الهضمية الطفيلية تفشياً (كالطفيليات الهضمية) والتيفوئيد والشلل (مرض البوليو ميليت) فهذه الأمراض تلج الجسم عن طريق الأيدي الملوثة. وعملية الوضوء تقي العيون من إصابتها بالرمد، لأن العين تغسل بالماء النظيف عدة مرات في اليوم، وكذلك الاستنشاق بالماء والاستنثار فمن فوائدهما تطهير مجاري الأنف من جراثيم تتجمع في فضائه.