الفصل الثاني :

العلم قوة للإسلام والمسلمين

- العلم قوة للإسلام والمسلمين .
- العلم النافع للناس جميعًا قوة ومنعة وتحصين .
- مفهوم العلم .
- إسهامات العلم في التنمية .
- أهداف العلم .
- المنهج العلمي .
- الدعوة للتزود بالعلم النافع .
- العلم ينمي العقل والشعور .
- العلم والأخلاق .
- موقف الإسلام من العلم والعلماء .
- تزكية النفس الإنسانية .
- النفس الإنسانية في القرآن الكريم .
- تربية الإنسان لنفسه .
- صيانة الإسلام لجسم الإنسان .

الفصل الثاني :

العلم قوة للإسلام والمسلمين

لاشك أن العلم قوة هائلة جبارة ، ولا سيما إذا استخدم في خير البشرية وسعادتها ورفعتها ورقيها ونموها ، وإذا سار في طريق النفع العام والصالح العام . والعلم سلاح العصر في السلم وفي الحرب أيضًا ، وإن كنا نؤكد أن إسلامنا لا يقر إلا الحروب الدفاعية ، ولا يقر الحروب العدوانية . وفي ضوء ما يواجه مجتمعاتنا العربية والإسلامية من تحديات باتت الحاجة ملحة للاهتمام بالعلم والبحث العلمي والمنهج العلمي والتقدم العلمي والتكنولوجيا التطبيقية المتطورة ، فالعلم هو المشروع القومي للأمن حيث تؤدي هذه التهديدات وتلك التحديات والضغوط والأطماع في خيرات بلادنا وفي مقدراتها ، إلى الحاجة إلى الاهتمام بالعلم والإبداع والاختراع والابتكار ، وإقامة صرح علمي قوي يكون للأمة سندًا ودرعًا وحماية في وجه الطامعين ، وللحماية من مشاعر الضعف والذل والمهانة والخوف والترقب إزاء هذه التهديدات من جانب القوى الكبرى ، ولذلك لابد من الاهتمام بالمعرفة والعلم والفن والأدب ، وبكل ما ينمي الوعي والحس والشعور ، وكل ما يذكي العقل ويقدحه ويؤدي إلى رجاحته ، وكل ما يساعدنا على امتلاك ناصية العلم الحديث الذي بات سلاح العالم . وغني عن البيان أن الدول الكبرى لم تحرز قوتها الراهنة ، إلا بفضل العلم والعلماء . ولقد نقلت أمريكا العلماء الألمان بعد الحرب العالمية الثانية في عام 1945 إلى المجتمع الأمريكي ، وهناك أقاموا نهضة شامخة سَّيدتها على العالم كله اليوم .

وللعلم ضوابط وقواعد وأخلاقيات ، لابد من مراعاتها حتى لا يخضع لأهواء شاذة أو شريرة أو عابثة كما هو الحال فيمن يخترع أسلحة التدمير الشامل للبشرية ، وحتى لا يقضى الإنسان بيديه على حضارته وعلى تاريخه الطويل ويمنع الحياة فوق هذا الكوكب لمليارات

السنين القادمة . ويتطلب ذلك نبذ الخرافة والاهتمام بالعلم . فالعلم هو الإدراك الحازم الثابت والمطابق للواقع والناشئ عن الدليل أو الأدلة ، فلابد من مطابقة العلم للواقع . وليست هذه الكلمات دعوة للإيمان الأعمى بقوة خارقة للعقل الإنساني ، ذلك لأن العقل ، بطبيعته ، محدود ، ولا يقدر على الغوص في الغيبيات ، والحقائق : منها النقلية والعقلية ، ولكن دون مغالاة أو صلف أو تطرف . فهناك الوحي والإلهام والاستشراق . والخرافة مجافاة للواقع . ومن المؤسف أن نسمع من رؤساء أكبر الدول من يؤمنون بالخرافة والأساطير . الإيمان بالغيب عقيدة تختلف عن التفكير الخرافي . ويلزم تحصين أبناء الجيل ضد القول بتأثر الشياطين والجن والأرواح الشريرة و "الأسياد" وما إلى ذلك ، وخاصة حين يقع البعض في قبضة الدجالين والنصابين وأدعياء العلم والسحر . ولذلك يلزم إعمال العقل والفكر والوعي والبصيرة للنهوض بالأمة ولتقدمها ورخائها وخيرها وقوتها في كافة المجالات العصرية :

1) العسكرية . 2) والحربية .
3) والاقتصادية . 4) والسياسية .
5) والاجتماعية . 6) والثقافية .

حتى نكون في مصاف الأمم القوية الراهنة ، وحتى نقيم حضارة إسلامية وعلمية وعالمية وواعية .

مفهوم العلم :

يُطلق مصطلح العلم على مجموعة المعارف المتكاملة والمبادئ والكليات العامة المتعلقة بحقيقة ظاهرة معينة . ويعتمد العلم على الملاحظة والتجربة والموضوعية ، والحقائق ، وبذلك يخرج عن نطاق الميول والأهواء والنزعات الذاتية أو الفردية أو الشخصية . ويعتمد على الدقة في تعريف الظواهر ، والقابلية للتعميم والتطبيق ، والقابلية لقياس صحة هذه الأفكار أو تلك الفروض ، بحيث يتأكد من صحتها كل من يرغب في ذلك (بدوي ، أحمد زكي ، 1986 ، 369) .

فالمعرفة العلمية معرفة منظمة ومنسقة وقابلة للبرهنة عليها . ويتضمن العلم تفسير الظواهر أو المعطيات والمعلومات التي نحصل عليها ، ويشترط أن يكون هناك موافقة أو اتفاق بين العلماء حول نتائج البحث العلمي . **(English, H. B. and English A. C., 1958)**

ويقسم البعض العلم إلى علوم طبيعية وأخرى اجتماعية أو إنسانية ، ولكننا نقصد به هنا كل أنواع المعارف الصادقة والنافعة في كافة المجالات المعرفية كالطبيعة والكيمياء والطب والفلك والرياضيات والأحياء والتاريخ والجغرافيا والدين والفقه والشرع والأدب والفن والشعر وكافة المعارف الإنسانية النافعة . والعلم يعتمد على دعامتي الملاحظة أو المشاهدة أو المعاينة والتجربة ، وعلينا أن نربي في أجيالنا الصاعدة سمة الشغف بالعلم وحبه والسعي فيه والرغبة في استكشاف المجهول ، والسعي وراء الحقيقة . والفرد العربي ، في سعيه لاكتساب العلم في الوقت الراهن ، مطالب بأن يخضع علمه لأخلاقيات العلم الإسلامي ، حتى لا يؤدي العلم إلى إيذاء البشرية وتدميرها .

العلم الصالح يفيد منه كل من الفرد والمجتمع ، بل إنه إفادة للبشرية قاطبة . وإذا ما رُشد العلم ، وتم استخدامه في وجوه الخير والنفع العام ، فإنه يفيد الفرد والمجتمع على حد سواء . على اعتبار أن العلاقة بين الفرد والمجتمع علاقة تفاعل وأخذ وعطاء وتأثير متبادل ، فنفع الفرد ينعكس أثره على المجتمع برمته . وإذا صلح الفرد صلح المجتمع . والعلم نشاط إنساني رفيع وفيه ترجيح للعقل والحكمة والتدبر والتأمل والنظر ، والعلم يُسهم إسهامًا إيجابيًا في تنمية الفرد وتنمية المجتمع .

إسهام العلم في التنمية

تنمية الفرد	تنمية المجتمع
ـ قوة الإيمان الراسخ .	ـ تنمية القوة العسكرية .
ـ قوة الأخلاق فكرًا وسلوكًا .	ـ تنمية القدرات القتالية .
ـ قوة المعرفة أو اكتساب المعارف .	ـ تنمية القدرات السياسية .
ـ قوة الذكاء العام والاجتماعي والأكاديمي .	ـ تنمية القدرات الاجتماعية .
ـ اكتساب القدرات والمهارات .	ـ تنمية القدرات الاقتصادية .
ـ تنمية الاستعدادات والميول .	ـ تنمية النفوذ العالمي .
ـ تنمية القدرة على الخلق والإبداع .	ـ تحسين التعليم .
ـ تنمية القدرة على العمل والإنتاج .	ـ التوسع في التعليم المستمر .

ـ تنمية المشاعر الإيجابية ـ تنمية السمات الإيجابية في الشخصية . ـ تنمية الوظائف العقلية ، وتشمل : التفكير والتخيل والتصور والإدراك والتذكر والاستقراء والاستدلال والتعلم وحل المشكلات والنقد والحكم والتحليل . ـ تنمية الوعي الشخصي والأسري والوطني والعربي والقومي والوعي العالمي .	ـ التوسع في التعليم المفتوح . ـ القضاء على الأمية . ـ التربية الحرة . ـ تنمية البحث العلمي والمنهج العلمي . ـ قدرة المجتمع على حل مشكلاته . ـ اكتساب المجتمع احترام المجتمعات الأخرى .

على مستوى الفرد المتعلم ، يؤدي العلم إلى قوة عقل الإنسان ورجاحته ، وسعة الأفق ، والقدرة على حل المشاكل وعلى تفاديها وعلى التنبؤ بها قبل حدوثها . ويساعد الفرد على فهم الحياة فهمًا أكثر موضوعية ودقة . والعلم يساعد صاحبه على معرفة علل السلوك وأسبابه وفهم مراميه ومقاصده . كما أن العلم يساعد على اختراع الآلات والماكينات والأجهزة والمعدات اللازمة للإنتاج وللحرب والدفاع عن الذات . والعلم ، من شأنه أن يبدد ظلام الخرافة والجهل والشعوذة والتطير والسحر وما إلى ذلك من رواسب الجهل وظلماته . والعلم يدعم مناهج العلاج الطبي والنفسي بكثير من الأساليب والتقنيات وأدوات الفحص والكشف والتشخيص والتحليل ، مما يؤدي إلى ترقية مناهج العلاج النفسي والطبي . وللعلم أهداف محددة .

أهداف العلم :

1) وصف الظواهر المراد دراستها سواء أكانت ظواهر مادية أو إنسانية .
2) تصنيف الظواهر وتحديدها أو وضعها في فئات .
3) تفسير الظواهر أي معرفة عللها وأسباب حدوثها أي تأويل الظواهر الكونية والإنسانية كمعرفة أسباب تفشي الجريمة أو الجنوح أو الانحراف أو التطرف أو الإدمان أو الفساد .
4) التنبؤ بحدوث الظواهر قبل حدوثها : كأن يتنبأ العالم بما سيحدث في حالة زيادة الفقر والجهل أو البطالة وفي حالة زيادة الكثافة السكانية .

5) التحكم في الظواهر وضبطها قبل حدوثها ، وفي ذلك حماية للمجتمع وأفراده من أخطار الظواهر السالبة كالفساد أو التسيب والفوضى أو الجريمة والجنوح أو الإدمان أو البطالة وما إلى ذلك كتفشي الأمراض والأوبئة .

المنهج العلمي :

ويقوم العلم على أساس من تطبيق العلماء للمنهج العلمي أو المنهج التجريبي أو التفكير المنطقي ، ويتضمن هذا المنهج الخطوات الآتية :

1) الشعور بوجود المشكلة .

2) وصف المشكلة وتحديدها .

3) وضع الفروض اللازمة لحلها . والفرض عبارة عن حل مبدئي للمشكلة . ويشترط في صحته أن يكون قابلاً للقياس والملاحظة والتحقق من صحته أو بطلانه ، وعلى ذلك لا يصلح الفرض العام جدًا أو الغامض جدًا أو المبهم أو الفلسفي ، كما يشترط في الفرض العلمي أن يكون متصلاً بموضوع المشكلة ، ويتعين أن يكون نابعًا من التراث العلمي أو من تاريخ دراسة المشكلة . ومن هنا تبدو أهمية إلمام الباحث بالدراسات السابقة في موضوع دراسته .

4) التحقق العلمي من صحة هذه الفروض فرضًا فرضًا أو من بطلانها . وهنا يتعين أن يتسم ذهن الباحث بالمرونة وعدم التشبث بالرأي . وقد يؤدي ذلك إلى تعديل الفرض أو خذفه والبحث عن غيره .

وكي يقوم الباحث بعملية التحقق من صحة فروضه العلمية أو بطلانها ، فإنه يتعين عليه أن يجمع الأدلة والبيانات أو المعطيات والشواهد والبراهين والمعلومات التي تدور حول المشكلة قيد البحث .

ويفضل ألا يعتمد الباحث على مصدر واحد من مصادر المعلومات ، وإنما يجب أن يجمع الأدلة من خلال الفحوصات والكشوفات والتحاليل وتطبيق الاختبارات والمقاييس وإجراء المقابلات الشخصية والملاحظات العلمية أو المشاهدة . وقد يتطلب الأمر مراجعة السجلات والملفات ، واستطلاع آراء الآباء والأمهات والمعلمين والمعلمات والزملاء والجيران والرؤساء . ويفضل مقارنتها بعضها بعضًا حتى يكفل الباحث لنتائجه الموضوعية والصدق . فمن المعروف

أن شغب التلميذ في المدرسة ، ترجعه المدرسة إلى إهمال المنزل ، والمنزل ، بدوره يُرجعه إلى تسيب المدرسة ، أو إلى أقران السوء أو أبناء الجيرة . وعلى ذلك يلزم جمع الأدلة من أكثر من مصدر من مصادر المعلومات ومقارنتها واستخلاص الحقيقية منها جميعًا .

الدعوة للتزود بالعلم النافع :

في هذه الأيام يزداد فيها الضغط على الأمة العربية والإسلامية ، والتي تتعرض فيه لكثير من التهديدات والتحديات والضغوط والأطماع ، يُصبح على أبناء هذه الأمة اكتساب مزيد من العلم والمعرفة والثقافة ، وإن كان العلم ضروريًا في كل العصور ومختلف الدهور ، ولكنه أصبح اليوم أكثر إلحاحًا وأكثر أهمية ، فلا سبيل أمامنا لقهر الأعداء أو على القليل لصد أطماعهم من التحلي بالعلم ، والعلم قوة لا يُستهان بها ، شريطة أن يرتبط بالخلق القويم وبالإيمان الديني والروحي الرفيع .

فطلب العلم فريضة على كل مسلم ومسلمة . ويدعو الشاعر لتعليم الفتاة :

ربوا الفتاة على هوى الأوطان إن الفتاة شريكة الفتيان

والعلم أساس التقدم والبناء والتشييد والنهوض والخير العام :

العلم يرفع بيوتًا لا عماد لها والجهل يهدم بيوت العز والكرم

والعلم ، في إطار الثقافة الإسلامية ، هو العلم النافع للناس جميعًا ، وليس العلم الذي يستخدم في الشر والخراب والتدمير وسفك الدماء والسطو والتسلط على شعوب الأرض ، ولذلك يقول الشاعر .

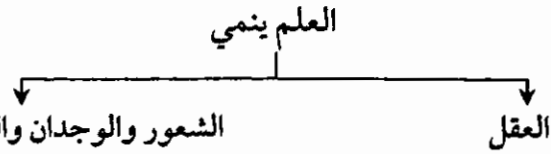
لا تحسبن العلم ينفع وحده ما لم يتوج ربه بمكارم الأخلاق

والحياة ، في جوهرها ، كفاح ونضال وجهاد ، وصراع ، من أجل مزيد من الرفاهة والتقدم والازدهار . كما في قول الشاعر :

وما نيل المطالب بالتمني ولكن تُؤخذ الدنيا غلابًا

وفي العلم جلب للخير والمعرفة والتهذيب والوعي وتنمية للعقول وإطلاق للأفكار المبدعة ونفع للمجتمع برمته . والعلم استثمار مفيد للمجتمع ، فعلى قدر ما ينفق المجتمع من المال العام على قدر ما يرتد ذلك في شكل علماء وخبراء وعمال مهرة يديرون عجلة الإنتاج .

والعلم يزيد حياة الإنسان عمقًا ومعنى ودلالة وطمعًا . وفي العلم مشاركة وجدانية وتبادل فكري ، وبذلك تتلاقى الأفكار وتتلاقح وتثمر الكثير من الأفكار المبدعة . فالعلم ينمي العقل وينمي أيضًا الشعور والوجدان والعواطف والأحاسيس .



كما أنه يحفظ الصحة والأبدان من الأدران والأسقام . وبذلك تتكاثر الأفكار عن طريق اكتساب العلم . ولذلك جاء في التراث الإسلامي : « اطلبوا العلم من المهد إلى اللحد ، واطلبوا العلم ولو في الصين » . مما يترجم الآن باسم "التعليم المستمر" أو "التعليم مدى الحياة" أو "التعليم المفتوح" ونظم التعليم بالانتساب .

وقديمًا قال أفلاطون في بيان أهمية العلم : (العلم فضيلة والجهل رذيلة) .

ويشترط لطالب العلم تنوع وتعدد ما يقرأه من الكتب والمراجع ، وأن يجري البحوث والدراسات والمطالعات والتجارب والملاحظات ، وكتابة المقالات . وعن طريق العلم ينتقل العقل من المعلوم إلى المجهول أي بما يوجه به من معلومات إلى اكتساب أمور أخرى مجهولة بالنسبة له . ولذلك فإن العلم نام ومتطور ومتحرك دائمًا .

وكما يقول الشاعر :

أعز مكان في الدنى سرج سابح وخير جليس في الزمان كتاب

وفي الدعوة للمعرفة الذاتية قال سقراط قديمًا : "اعرف نفسك" .

على اعتبار أن معرفة الإنسان لذاته مقدمة طبيعية لمعرفة الآخرين ، وإذا عرف الإنسان نفسه سهل عليه معرفة الآخرين ويصعب أن يجهل الإنسان نفسه ويدرك الآخرين . ومن شأن العلم أنه ديمقراطي ، فالعلماء يتبادلون الآراء المتفقة والمختلفة على حد سواء . فالعلم سبيل لتعلم الديمقراطية الحقيقية والعلم تربية لقبول الرأي والرأي الآخر .

وفي بيان الصلة الوثيقة بين العلم والأخلاق يقول شاعر النيل حافظ إبراهيم :

1- إني لتطربني الخلال كريمة طرب الغريب بأوبه وتلاقى

2- وتهـزني ذكـرى المـرؤة والنـدى بـين الـشمائل هـزة المـشتاق
3- فـإذا رزقـت خليقـة محمـودة فقـد اصـطفاك مقـسم الأرزاق
4- فالنـاس : هـذا حظـه مـال وذا علـم وذاك مكـارم الأخـلاق
5- والمـال إن لم تـدخره محـصنًا بـالعلم كـان نهايـة الإمـلاق
6- والعلـم إن لم تكتنفـه شـمائل تعليـه كـان مطيـه الإخفـاق
7- لا تحـسبن العلـم ينفـع وحـده مـا لم يتَّـوج ربـه بخـلاق

والعلم إن لم تصنه الخصال الحميدة أي القيم التي تحرسه وتحميه من الانحراف كان سبيلاً للدمار والهلاك . والأخلاق هي التي ترفع من شأن العلم وصاحبه . وإذا لم يقترن العلم بالأخلاق كان سبيلاً للدمار والتخريب والقتل وسفك الدماء ، أو ما يُعرف اليوم باسم اختراع **"أسلحة الدمار الشامل"** .

ولذلك قال القدماء إن الكتاب أفضل الأصدقاء حيث يتصف بالوفاء والإحسان ، والإيثار ، وصحبة الكتاب قائمة على الود والحب فلا يشكو ولا يعاتب واختيار الكتاب الصالح يشبه اختيار الصديق الصالح الوفي . فالكتب ، كالشأن مع الأصدقاء ، منها الفاسد والصالح . وليس هناك صاحب أوفى من الكتاب ولذلك فهو خير صديق وخير علاج للشعور القاتل بالوحدة والملل والضجر التي يشعر بها كثير من شباب اليوم . والكتب من المصادر الرئيسية في اكتساب المعلومات والحقائق والمعارف والثقافات . وكأن الكتاب يتحدث مع صاحبه في أثناء القراءة والجلوس في معية الكتاب . ولذلك فالإنسان مُطالب بأن يُحسن اختيار الكتاب الجيد النافع ، كما يُحسن اختيار الأصدقاء ، حتى يتحاشى ما يُعرف باسم تأثير "أقران السوء" . ففي الكتب الجيدة الحق والصواب والنمو والخير والنفع والشفاء والتقدم والازدهار والرفاهة والسعادة .

موقف الإسلام من العلم والعلماء :

الإسلام حركة إنسانية حضارية علمية مستنيرة ، تدعو إلى اكتساب العلم وتعليمه ونشره بين الناس تقديرًا لفضله تعلمًا وتعليمًا لوجه الله تعالى . وفي هذا المعنى البليغ يقول القرآن الكريم .

﴿ وَقُل رَّبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴾ **(طه / 114)**

طلبًا للاستزادة من نور العلم والمعرفة واليقين ، لأن العلم يبدد ظلام الخرافة والجهل ، ويقضي على التخلف والتأخر والفقر والبداوة وعلى السحر والشعوذة . وفي تقدير العلماء يقول القرآن الكريم .

﴿ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي ٱلَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَٱلَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ﴾ (الزمر / 9) .

فهناك فرق بين من يعلم ومن لا يعلم . ولقد فضل الله تعالى العلم والعلماء ودعا القرآن الكريم إلى توقيرهم واحترامهم ، وفي ذلك يقول القرآن الكريم :

﴿ يَرْفَعِ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ مِنكُمْ وَٱلَّذِينَ أُوتُوا۟ ٱلْعِلْمَ دَرَجَٰتٍ ﴾ (المجادلة / 11) .

وقال تعالى : ﴿ إِنَّمَا يَخْشَى ٱللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ ٱلْعُلَمَٰٓؤُا۟ ﴾ (فاطر / 28) .

فالعلم مدعاة إلى خشية الله تعالى وطاعته ، ومعرفة قدر الخالق العظيم وفضله الكبير على عباده وعلى الكون بأسره . وفي بيان فضل العلم يقول النبي الكريم ﷺ : « من يرد الله به خيرًا يفقهه في الدين » . رواه الإمام البخاري .

وقوله ﷺ : « لا حسد إلا في اثنتين : رجل آتاه الله مالاً فسلطه على هلكته في الحق ، ورجل آتاه الله الحكمة فهو يقضي بها ويعلمها » رواه الإمام مسلم .

وقوله ﷺ لسيدنا علي كرم الله وجهه : « فوالله لأن يهدي الله بك رجلاً واحدًا خير لك من حمر النعم » . رواه الإمام مسلم . وفي الدعوة لتوخي الأمانة والدقة والصدق في نقل العلم ، أي ما يُعرف اليوم باسم "الأمانة العلمية" قوله ﷺ : « بلغوا عني ولو آية وحدثوا عن بني إسرائيل ولا حرج ، ومن كذب علي متعمدًا فليتبوأ مقعده من النار » رواه الإمام البخاري . وقوله ﷺ : « ومن سلك طريقًا يلتمس فيه علمًا ، سهل الله له به طريقًا إلى الجنة » رواه الإمام مسلم .

العلم في الإسلام هو العلم الصالح النافع للناس جميعًا ، والمرتبط بالهدى والصلاح والتقوى والورع والإيمان ، كما في قوله ﷺ : « من دعا إلى هدى كان له من الأجر مثل أجور من تبعه لا ينقص ذلك من أجورهم شيئًا » رواه الإمام مسلم .

والعلم هو الباقي في حياة الإنسان لقوله ﷺ : « إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث : صدقة جارية ، أو علم ينتفع به ، أو ولد صالح يدعو له » رواه الإمام مسلم .

وفي بيان فضل العلم وقدره يقول الحديث النبوي الشريف : « الدنيا ملعونة ، ملعون ما فيها ، إلا ذكر الله تعالى ، وما والاه ، وعالمًا ومتعلمًا » رواه الإمام الترمذي .

فلطالب العلم قيمة في الإسلام كما أن للعلماء والمعلمين قدرًا عظيمًا في الإطار الإسلامي وفي ذلك يقول الحديث النبوي الشريف : « من خرج في طلب العلم ، فهو في سبيل الله حتى يرجع » رواه الإمام الترمذي .

وقوله ﷺ في بيان فضل العلماء : « فضل العالم على العابد كفضلي على أدناكم » . وقوله ﷺ : « إن الله وملائكته وأهل السماوات والأرض حتى النملة في جحرها وحتى الحوت ليصلون على معلمي الناس الخير » رواه الإمام الترمذي .

وقوله ﷺ كذلك : « من سلك طريقًا يبتغي فيه علمًا سهل الله له طريقًا إلى الجنة ، وإن الملائكة لتضع أجنحتها لطالب العلم رضًا بما يصنع ، وإن العالم ليستغفر له من في السماوات ومن في الأرض حتى الحيتان في الماء ، وفضل العالم على العابد كفضل القمر على سائر الكواكب ، وإن العلماء ورثة الأنبياء وإن الأنبياء لم يورثوا دينارًا ولا درهمًا وإنما ورثوا العلم ، فمن أخذه اخذ بحظ وافر » رواه الإمام الترمذي .

وفي تحريم منع نشر العلم قوله ﷺ : « من سئل عن علم فكتمه ألجم يوم القيامة بلجام من نار » رواه الإمام الترمذي . والعلم في الإسلام ليس من أجل منافع الدنيا أو ليباع ويشترى وإنما هو لوجه الله تعالى ولخير عباده كما في قوله ﷺ : « من تعلم علمًا مما يبتغي به وجه الله عز وجل لا يتعلمه إلا ليصيب به عرضًا من الدنيا لم يجد عرف الجنة يوم القيامة » . رواه الإمام مسلم (ويعني بذلك لا يجد ريح الجنة) .

المراجع :

1) القرآن الكريم .
2) صحيح الإمام مسلم .
3) صحيح الإمام البخاري .
4) صحيح الإمام الترمذي .
5) عبد الباقي ، محمد فؤاد ، (1981) ، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم ، دار الفكر ، لبنان ، بيروت .
6) بدوي ، أحمد زكي ، (1986) معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية ، مكتبة لبنان ، بيروت .
7) English, H. B. and English A.C., (1958), A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical terms, Longmans, London.

تزكية النفس الإنسانية :

الإسلام يحتضن جميع أبنائه بالرعاية والعناية والاهتمام والتربية والتنشئة الصالحة وكل ما فيه من هدى وعظات وعبر ومبادئ وأحكام وقواعد ومثل وسلوكيات تؤدي إلى حماية جسم الإنسان وعقله ونفسه وضميره وحسه ووجدانه من الشوائب والضغائن والخبث والخبائث والأمراض والأدران ، ويعمل على تنمية نفسه وتطهيرها وتنقيتها وتزكيتها وصفائها ونقائها ويرَّشدها إلى الفطرة السوية التي فطر الله الإنسان عليها لينعم في الدنيا والآخرة ، فالإسلام دستورنا الجامع المانع الهادي للبشرية قاطبة .

من معاني لفظة "النفس" الشيء المرغوب به ، فهو نفيس ، ونفست المرأة أي صارت نفساء أي ولدت ، ونفَّس عن فلان كربه أي لطفها وفرجَّها عنه وأزال كربه وغمه ، والمنافسة المباراة ، وتنفس الرجل أي أدخل النفس إلى رئته وأخرجه منها ، وتنفس الصباح أي تبلج ، وتنفس الرجل الصعداء أي تنفس نفسًا طويلاً من تعب أو كرب ، والشخص النافس هو الشخص الحاسد أو الصائب بالعين ، والنفس أي الروح . والنفس الدم لأنه إذا فقد من جسم الإنسان مات ، ويُقال هو عظيم النفس أي عظيم الجسد ، والنفس هي شخص الإنسان ، والنفس العظمة والهمة والعز والأنفة والإرادة والرأي . ويُقال نفس الشيء أي عينه هو أو هو ذات الشيء . كما يُقال جاءني فلان نفسه للتوكيد أو جاء بنفسه ، والنفس مؤنث إن أريد بها الروح كقولنا خرجت نفسه ، وهي مذكر أن أريد بها الشخص كقولنا عندي خمسة عشر نفسًا أي شخصًا . ويُقال في نفسي أن أفعل كذا أي قصدي ومرادي أن أفعل كذا ، ويُقال خرجت نفسه أي مات ، والنفس نسيم الهواء . والنفاس ولادة المرأة وهو دم ينزل منها عقب الولادة . والشيء النفيس يقابله الشيء الخسيس . **(المنجد في اللغة والإعلام ص 826)** .

وسمي الدم نفسًا لأن النفس ، التي هي اسم لجملة الحيوان ، قوامها بالدم والنفساء من هذا ، وخرجت نفسه وجاء بنفسه . والنفس أنثى إن أريد بها الروح كما في قوله تعالى :

﴿ خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ ﴾ **(النساء / 1)** .

ونفس الله كربته تنفيسًا أي كشفها **(المصباح المنير ، ص 954)** .

ومن المعاني الاصطلاحية لكلمة نفس Psyche في اليونانية أنها تشير إلى عملية وضع الإنسان في شخصية Personification أي وضع النفس أو الذات Self وضع فيها مبدأ الحياة

The life principle وبذلك فإن اللفظ أكثر اتساعًا من كلمة العقل Mind ويُستخدم هذا المصطلح في التحليل النفسي Psychoanalysis . والذي يرى أن في النفس جانبًا شعوريًا وآخر غير شعوري لا يدركه الإنسان ولا يعيه . وقد توحي بوجود ثنائية بين النفس والجسم Daulism بمعنى وجود النفس كيانًا مستقلاً عن جسم صاحبها . وهي فكرة غير مقبولة في الأوساط العلمية في الوقت الحاضر ، إذ يُنظر للإنسان على أنه مكون من وحدة متفاعلة من الجسم والنفس معًا ، فالإنسان في التصور العلمي الحديث وحدة جسمية عقلية نفسية اجتماعية أخلاقية روحية متفاعلة .

وإذا استخدمت لفظة نفس منفصلة فقد تشير إلى عدد من الأفعال أو الأعمال أو السلوكيات أو الاستجابات أو الأنشطة النفسية أو السيكولوچية Psychological Activities كالشعور Feelling ولكن هذا الشعور يصدر عن النفس والجسم معًا . **(English, P.416)**

النفس الإنسانية في القرآن الكريم :

وفي القرآن الكريم ترد لفظة نفس بمعانٍ متعددة ، كما أن للنفس وظائف متعددة أيضًا في التصور القرآني . ويُعبر القرآن الكريم أبلغ تعبير عن وحدة النفس والجسم في داخل الجسم . وتستخدم لفظة نفس بمعنى "الإنسان" أو الشخص كله بالإشارة إلى أهم ما فيه وهو النفس ، فالنفس هي التي تتحمل المسئولية والعقاب كما في قوله تعالى :

﴿ وَاتَّقُوا يَوْمًا لَّا تَجْزِي نَفْسٌ عَن نَّفْسٍ شَيْئًا وَلَا يُقْبَلُ مِنْهَا شَفَاعَةٌ ﴾ **(البقرة / 48)** .

وكما في قوله تعالى أيضًا :

﴿ وَاتَّقُوا يَوْمًا لَّا تَجْزِي نَفْسٌ عَن نَّفْسٍ شَيْئًا ﴾ **(البقرة / 123)** .

فالمسئولية شخصية في الإطار الإسلامي أي تقع على صاحبها كالشأن في القانون الوضعي ، فالجريمة شخصية أيضًا . والله تعالى لا يُكلف الإنسان بما يفوق طاقته وقدرته ووفقًا للتصور السيكولوچي الحديث ، فإن تكليف الطفل بما يفوق قدراته يخلق له العديد من المشاكل كما في قوله تعالى :

﴿ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا ﴾ **(البقرة / 233)** .

وتُشير لفظ النفس للإنسان كله كما في قوله تعالى :

﴿ كُلُّ نَفْسٍ ذَآئِقَةُ ٱلْمَوْتِ ۗ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ ﴾ (آل عمران/ 185) .

وتُشير لفظة النفس إلى الروح في القرآن الكريم كما في قوله تعالى :

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ ٱتَّقُوا۟ رَبَّكُمُ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَٰحِدَةٍ ﴾ (النساء / 1) .

وفي ذلك أبلغ تعبير عن وحدة الأصل ووحدة الخلق ووحدة أصل الإنسان تأكيدًا للوحدة الإيمانية بين المسلمين جميعًا . وهو الأمر الذي يتناساه كثير من المسلمين في هذه الأيام والذين تدور بينهم الحروب والمشاحنات والمنازعات والضغائن والفتن العلنية والخفية . وفي ضوء وحدة الأصل والخلق لم يعد هناك مبرر لخلق النزاعات بين الرجال والنساء وإدعاء عبودية الرجل للمرأة وهي فتن تنشرها الصهيونية العالمية تطبيقًا لمبدأ (فرق تسد) .

وتُشير لفظة النفس في القرآن الكريم إلى الروح كما في قوله تعالى :

﴿ وَمَآ أُبَرِّئُ نَفْسِىٓ ۚ إِنَّ ٱلنَّفْسَ لَأَمَّارَةٌۢ بِٱلسُّوٓءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّىٓ ﴾ (يوسف / 53) .

وتبدو هنا وظيفة النفس ، فقد تأمر بالسوء أو تأمر صاحبها بالطاعة والهدى والصلاح والتقوى والورع ، ويعبر القرآن الكريم أبلغ تعبير عن احتواء النفس على الخير والشر معًا كما في قوله تعالى :

﴿ أَلَمْ نَجْعَل لَّهُۥ عَيْنَيْنِ ۝ وَلِسَانًا وَشَفَتَيْنِ ۝ وَهَدَيْنَٰهُ ٱلنَّجْدَيْنِ ﴾ (البلد / 8-10) .

والنفس كما قد تكون أمارة بالسوء قد تكون نفسًا زكية كما في قوله تعالى :

﴿ قَالَ أَقَتَلْتَ نَفْسًا زَكِيَّةًۢ بِغَيْرِ نَفْسٍ ۗ لَّقَدْ جِئْتَ شَيْـًٔا نُّكْرًا ﴾ (الكهف / 74) .

وتُشير لفظة النفس إلى العقل والتبصر والإدراك كما في قوله تعالى :

﴿ فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّآ أُخْفِىَ لَهُم مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ ﴾ (السجدة / 17) .

والنفس أصل الخلق والتكاثر كما في قوله تعالى :

﴿ خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَٰحِدَةٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا ﴾ (الزمر/ 6) .

ولعل في هذا المعنى البليغ ما يخفف من وطأة الصراع والنزاع والشقاق والفرقة التي تبثها القوى الصهيونية والاستعمارية في العالم لإشاعة الفرقة والخصام بين الرجال والنساء تحت دعاوي باطلة وفاسدة "كتحرير النساء من عبودية الرجال" أو حركات تحرير المرأة وإعلان سفورها وتبرجها باسم الحرية والمدنية الحديثة .

ومن وظائف النفس لوم الذات أو تأنيب صاحبها عن ارتكاب الآثام والمعاصي والأخطاء كما في قوله تعالى :

﴿ وَلَآ أُقْسِمُ بِٱلنَّفْسِ ٱللَّوَّامَةِ ﴾ (القيامة / 2) .

وتشبه هذه الوظيفة أي لوم الذات ما يقوم به الضمير الأخلاقي Conscience أو الذات العليا في الفكر السيكولوچي الحديث Superego . ومن وظائفها لوم الذات ومنع الإنسان من الإتيان بالآثام والمعاصي وارتكاب الأخطاء والجرائم والمخالفات ، والنفس ، كما هي مصدر التعقل والوعي والإدراك ، فهي أيضًا مصدر الهوى كما في قوله تعالى :

﴿ وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ وَنَهَى ٱلنَّفْسَ عَنِ ٱلْهَوَىٰ ۝ فَإِنَّ ٱلْجَنَّةَ هِىَ ٱلْمَأْوَىٰ ﴾ (النازعات / 40-41) .

والنفس كما قد تكون لوامة وتهوى الهوى كذلك فإنها قد تكون مطمئنة هادئة كما في قوله تعالى :

﴿ يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفْسُ ٱلْمُطْمَئِنَّةُ ۝ ٱرْجِعِىٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴾ (الفجر / 27-28) .

وللنفس وظيفة مزدوجة : إما الخير وإما الشر ، إما التقوى والخوف من الله تعالى وإما الفجور والإجرام كما في قوله تعالى :

﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّىٰهَا ۝ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَىٰهَا ﴾ (الشمس / 7-8) .

ومن هنا تبدو أهمية الأنبياء والرسل في تهذيب النفوس وتربيتها على الصلاح والتقوى ، والنفس مصدر المسئولية عن أفعال صاحبها كما في قوله تعالى :

﴿ وَمَآ أَصَابَكَ مِن سَيِّئَةٍ فَمِن نَّفْسِكَ ﴾ (النساء / 79) .

والنفس تشير إلى داخلية الإنسان أو ذاته أو باطنه كما في قوله تعالى :

﴿ تَعْلَمُ مَا فِى نَفْسِى وَلَآ أَعْلَمُ مَا فِى نَفْسِكَ ﴾ (المائدة / 116) .

وقوله تعالى :

﴿ وَٱذْكُر رَّبَّكَ فِى نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً ﴾ (الأعراف / 205) .

وقوله تعالى :

﴿ وَتُخْفِى فِى نَفْسِكَ مَا ٱللَّهُ مُبْدِيهِ ﴾ (الأحزاب / 37) .

والنفس توحي لصاحبها بالخير أو بالشر كما في قوله تعالى :

﴿ فَطَوَّعَتْ لَهُۥ نَفْسُهُۥ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُۥ فَأَصْبَحَ مِنَ ٱلْخَٰسِرِينَ ﴾ (المائدة / 30) .

والنفس مصدر شعور صاحبها بالوسوسة والشك والريبة كما في قوله تعالى :

﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِۦ نَفْسُهُۥ ﴾ (ق / 16) .

ونفس الإنسان قد تدفعه للشح والبخل والتقتير ، وقد تدفعه للكرم والسخاء والعطاء والجود كما في قوله تعالى :

﴿ وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِۦ فَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُفْلِحُونَ ﴾ (الحشر / 9) .

والإنسان مسئولة عن نفسه ، وعليه أن يدرك عواقب الأمور ، وأن يتحاشى المعاصي .

﴿ بَلِ ٱلْإِنسَٰنُ عَلَىٰ نَفْسِهِۦ بَصِيرَةٌ ﴾ (القيامة / 14) .

تأكيدًا لمبدأ المسئولية الشخصية ودعوة للإنسان لتبصر أموره وتعقلها .

والنفس قادرة على الجدال أو الدفاع عن نفسها وتلك من وظائفها العقلية ، بمفهوم علم النفس الحديث

﴿ يَوْمَ تَأْتِى كُلُّ نَفْسٍ تُجَٰدِلُ عَن نَّفْسِهَا ﴾ (النحل / 111) .

وترد لفظة الأنفس بمعنى الناس كما في قوله سبحانه وتعالى :

﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُم بِشَىْءٍ مِّنَ ٱلْخَوْفِ وَٱلْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ ٱلْأَمْوَٰلِ وَٱلْأَنفُسِ وَٱلثَّمَرَٰتِ ﴾ (البقرة / 155) .

والنفس تشتهي وتهوى كما في قوله تعالى :

﴿ وَفِيهَا مَا تَشْتَهِيهِ ٱلْأَنفُسُ وَتَلَذُّ ٱلْأَعْيُنُ ۖ وَأَنتُمْ فِيهَا خَٰلِدُونَ ﴾ (الزخرف/ 71) .

وكذلك في قوله تعالى :

﴿ إِن يَتَّبِعُونَ إِلَّا ٱلظَّنَّ وَمَا تَهْوَى ٱلْأَنفُسُ ﴾ (النجم / 23) .

والنفس مستودع المشاعر والعواطف والآراء والأحاسيس الخاصة أو الأمور السرية ، ولكن الله تعالى يعلمها :

﴿ وَإِن تُبْدُوا۟ مَا فِىٓ أَنفُسِكُمْ أَوْ تُخْفُوهُ يُحَاسِبْكُم بِهِ ٱللَّهُ ﴾ (البقرة / 284) .

إقرارًا لمبدأ المحاسبة على النية أو القصد أو الغاية فالإنسان كتاب مفتوح أمام خالقه العظيم ، والمسلمون مطالبون بالجهاد بالمال والأنفس وخاصة ، وفي هذا الوقت العصيب

الذي تمر به أمتنا العربية والإسلامية من التعرض للتهديدات والضغوط والاتهامات والهجمات الشرسة والظالمة لقوله تعالى :

﴿ ٱنفِرُوا۟ خِفَافًا وَثِقَالًا وَجَٰهِدُوا۟ بِأَمْوَٰلِكُمْ وَأَنفُسِكُمْ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ ﴾ (التوبة / 41) .

فالجهاد يكون بالنفس والمال .

والنفس موضوع للتفكير والتأمل والتبصر والعقل والتدبر لمعرفة عظمة الخالق العظيم والاستدلال على وجوده :

﴿ وَفِى ٱلْأَرْضِ ءَايَٰتٌ لِّلْمُوقِنِينَ ﴿٢٠﴾ وَفِىٓ أَنفُسِكُمْ ۚ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾ (الذاريات / 20-21) .

والنفس من أعظم القوى في الإنسان ، وهي قوى مدركة ومتدبرة وعاقلة وهي مصدر الخير والرشاد والسداد كما في قوله تعالى :

﴿ ذَٰلِكَ بِأَنَّ ٱللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِّعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ ﴾ (الأنفال / 53) .

وقوله تعالى :

﴿ أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا۟ فِىٓ أَنفُسِهِم ﴾ (الروم / 8) .

وقوله تعالى :

﴿ سَنُرِيهِمْ ءَايَٰتِنَا فِى ٱلْءَافَاقِ وَفِىٓ أَنفُسِهِمْ ﴾ (فصلت / 53) .

فالنفس موضوع عظيم لتفكير الإنسان وتأمله وتدبره وتعقله للوصول إلى الإيمان الراسخ بالخالق العظيم .

تربية الإنسان لنفسه :

النفس قوة هائلة ذاتية في الإنسان ، ولذلك عليه أن ينمي فيها بواعث الخير والنفع والإيمان والتقوى والخشوع والورع والتواضع والصدق والأمانة والإخلاص والوفاء ، وكافة الخصال والخلال الحميدة ، وعليه أن يرشدها ويوجهها ويهذبها ويطهرها وينقيها من الشوائب والخبائث والأضغان والكراهية والحقد والحسد والبغض أو الاستهتار والعبث واللامبالاة والتسيب . ولذلك عليه تأديب نفسه وتطييبها وتزكيتها وتطهيرها ، كما يقول الأستاذ الجليل أبو بكر جابر الجزائري (ص 92) وعليه أن يحميها من المفاسد والضلال والدنس والرجس والشر والخبائث ، فيغرس فيها الخصال الحميدة ويطهرها من الخصال

السلبية أو السيئة . وذلك لقوله تعالى :

﴿ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ۝ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا ۝ كَذَّبَتْ ثَمُودُ بِطَغْوَىٰهَآ ﴾

(الشمس / 9-11) .

فالنفس هي الموجه والمرشد والمحدد لسلوك الإنسان فإذا صلحت النفس صلح السلوك . وإذا صلحت النفوس وتطهرت صلح المجتمع الإسلامي برمته وهي مبدأ التغيير . وعلماء النفس يتحدثون عن الإيحاء الذاتي حين يوحي الإنسان لنفسه بالأفكار والآراء الجيدة فيأخذ بها ويعتقد في صحتها Self-Suggestion ويتحدثون عن التربية الذاتية والإرشاد الذاتي Self-Counseling .

والإنسان قادر على توجيه نفسه الوجهة الصالحة والإنسان قادر على لوم الذات وتأنيب الذات وعقابها وتعنيفها ، للإنسان قدرة ذاتية على التحكم الذاتي Self-Control وضبط سلوكه ومشاعره واستجاباته وأفعاله وإخضاعها للعقل والمنطق والمعايير الدينية والاجتماعية المقبولة ، وقادر على تعليم نفسه الصواب وضبط النفس والتحكم في الشهوات والملذات والرغبات الجامحة والشطحات والبُعد عن العبث والتسيب واللامبالاة . وكما يقولون : "الإنسان طبيب نفسه" .

ويربي الإسلام نفس الإنسان على الفضائل الكريمة عن طريق عدة أساليب من ذلك :

1) التوبة النصوح .
2) مراقبة الذات .
3) محاسبة الذات .
4) مجاهدة الذات .
5) تأدية الصلوات .
6) صوم رمضان المبارك .
7) إيتاء الزكاة والصدقات .
8) الحج لمن استطاع إليه سبيلاً .
9) قراءة القرآن الكريم وتدبر معانيه السامية .
10) الاهتداء الصادق والأمين بالسنة النبوية المطهرة .

وذلك لقوله تعالى :

﴿ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ۝ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا ﴾ **(الشمس / 9-10)** .

والإيمان المقترن بالعمل الصالح مدعاة للتمتع بالجنة ونعميها وأيضًا تمتع صاحبه بالصحة الجسمية والعقلية والنفسية والصحة الإيمانية والأخلاقية والسلوكية لقوله تعالى :

﴿ وَٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ لَا نُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَآ أُوْلَٰٓئِكَ أَصْحَٰبُ ٱلْجَنَّةِ هُمْ فِيهَا خَٰلِدُونَ ﴾ (الأعراف / 42) .

وكما في قوله تعالى :

﴿ وَٱلْعَصْرِ ۝ إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ لَفِى خُسْرٍ ۝ إِلَّا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ وَتَوَاصَوْاْ بِٱلْحَقِّ وَتَوَاصَوْاْ بِٱلصَّبْرِ ﴾ (العصر / 1-3) .

وعلى المسلم أن يربي نفسه على طاعة الله رسوله وطاعة أولي الأمر فيما لا معصية فيه وذلك لقول الرسول ﷺ : « كلكم يدخل الجنة إلا من أبى . قالوا : ومن يأبى يا رسول الله ؟ قال : من أطاعني دخل الجنة ومن عصاني فقد أبى » رواه الإمام مسلم .

وقوله كذلك في الحرص على سلامة النفس ونقاء السريرة : « كل الناس يغدو فبائع نفسه فمعتقها أو موبقها » . رواه الإمام مسلم .

وبالإيمان والعمل الصالح أو الإيمان الذي يصّدقه العمل يطهر نفس الإنسان ويطيبها ويزكيها وينقيها . والكفر هو الذي يفسدها وكذلك ارتكاب المعاصي والآثام لقوله تعالى :

﴿ إِنَّ ٱلْحَسَنَٰتِ يُذْهِبْنَ ٱلسَّيِّـَٔاتِ ﴾ (هود / 114) .

حثًا للإنسان على الإكثار من الحسنات ولبث الأمل والرجاء في نفس الإنسان وقول الرسول ﷺ : « خالق الناس بخلق حسن » رواه الإمام الترمذي .

ففي إسلامنا الخالد الدين المعاملة وعامل الناس بما تحب أن يعاملوك به ونفس الإنسان أولى ما يهذب وما يؤدب ، وعلى ذلك يطهرها من أدرانها وأمراضها وشهواتها وملذاتها وخبثها وعليه أن يحاسبها ويحملها على قول الخير وفعله دائمًا ويدفعها لطاعة الله ورسوله والتحلي بآداب الإسلام وفضائله ، ويبعدها عن الشر والرذيلة والفسق والفساد والضلال والعبث واللهو والكذب والدس والوقيعة والرياء والنفاق والمداهنة والتسيب والفوضى ، وهي من المفاسد التي زاد انتشارها للأسف الشديد في هذه الأيام ولذلك ضعف المسلمون . ويتسنى له تطهير نفسه عن طريق التوبة أي التخلي عن جميع الذنوب والمعاصي والآثام ، والندم على ما سلف من الذنوب ، والعزم الأكيد على عدم العودة إلى الذنوب ثانية كما في قوله تعالى :

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ تُوبُوٓاْ إِلَى ٱللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنكُمْ سَيِّـَٔاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُمْ جَنَّٰتٍ تَجْرِى مِن تَحْتِهَا ٱلْأَنْهَٰرُ ﴾ (التحريم / 8) .

وفي التوبة تحرير للنفس من مشاعر قاتلة ومؤلمة وهي الشعور بالذنب والإثم Feeling of guilt ولذلك يشعر الإنسان بالسعادة وبالراحة والهدوء والاستقرار النفسي والطمأنينة والتخلص من مشاعر الإثم والذنب وتُعرف هذه العملية في إطار علم النفس الحديث باسم عملية التطهير الانفعالي Catharsis . كما في قوله تعالى :

﴿ وَتُوبُوٓاْ إِلَى ٱللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ ٱلْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾ (النور / 31) .

فالتوبة طريق الفلاح والصلاح والتقوى والورع وفيها ترسيخ للإيمان وتطهير للنفوس . وقول رسولنا الكريم ﷺ : « يا أيها الناس توبوا إلى الله فإني أتوب في اليوم مائة مرة » رواه الإمام مسلم .

وقوله ﷺ كذلك في فتح باب التوبة وفضلها : « من تاب قبل أن تطلع الشمس من مغربها تاب الله عليه » رواه الإمام مسلم .

وعن حديث لمسلم قوله ﷺ : « إن الله عز وجل يبسط يده بالتوبة لمسيء الليل إلى النهار ، ولمسيء النهار إلى الليل حتى تطلع الشمس من مغربها » .

وقوله ﷺ : « الله أشد فرحًا بتوبة عبده المؤمن من رجل في أرض دوية مهلكة معه راحلته عليها طعامه وشرابه ، فنام فاستيقظ وقد ذهبت فطلبها حتى أدركه العطش ، ثم قال ارجع إلى مكاني الذي كنت فيه فأنام حتى أموت ، فوضع رأسه على ساعده ليموت فاستيقظ وعنده راحلته وعليها زاده وطعامه وشرابه فالله أشد فرحًا بتوبة عبده من هذا براحلته وزاده » رواه الإمام البخاري .

ولقد هنأت الملائكة سيدنا آدم لتوبته لما تاب الله عليه وذلك على حد قول الإمام الغزالي في كتابه إحياء علوم الدين .

ومن وسائل تنقية النفس وتطهيرها اعتقاد الإنسان الراسخ بأن الله تعالى يراقبه في سلوكه الخارجي ، وفيما يدور في نفسه ، مع ترسيخ اليقين بأن الله سبحانه وتعالى مطلع على نفسه وما بداخلها من مشاعر ورغبات ونوايا ، وأن الله تعالى يعلم أسرارها ويراقبها باستمرار ويرصد أعمالها وأن كل نفس بما كسبت رهينة حتى تستغرق نفسه في الشعور بجلال الله وكماله وحتى تشعر نفسه بالأنس في معية الله تعالى ، وحتى تشعر نفسه بالراحة في طاعة الله تعالى وأنها ترغب في البقاء بجواره والإقبال عليه والتمتع برضاه . فالله يعلم ما

يدور في أنفسنا مصداقًا لقوله تعالى :

﴿ وَٱعْلَمُوٓاْ أَنَّ ٱللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِيٓ أَنفُسِكُمْ فَٱحْذَرُوهُ ﴾ (البقرة / 235) .

وقوله تعالى :

﴿ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴾ (النساء / 1) .

ومصداقًا لقول رسولنا الكريم ﷺ في الدعوة لعبادة الله ورؤيته : « أعبد الله كأنك تراه ، فإن لم تكن تراه فهو يراك » رواه الإمام البخاري .

فعلى المسلم المراقبة ممن لا تخفى عليه خافية حيث يرى الإنسان الله عز وجل على طول الوقت . وفي هذا المعنى البليغ قال عبد الله بن دينار : خرجت مع عمر بن الخطاب إلى مكة فعرضنا ببعض الطريق فانحدر علينا راع من الجبل ، فقال له عمر ، يا راعي بعنا شاة من هذه الغنم فقال الراعي إنه مملوك فقال له عمر : قل لسيدك أكلها الذئب . فقال العبد ، أين الله فبكى عمر . وغدا على سيد الراعي فاشتراه منه وأعتقه .

مراقبة النفس ترَّشد سلوك الإنسان ، وتوجهه الوجهة الصالحة ، وتحميه من الوقوع في براثن الجريمة والشر والانحراف والجنوح والعبث . ولذلك أنشد أحد الشعراء :

إذا ما خلوت الدهر يومًا فلا تقل ... خلوت ، ولكن قل على رقيب

ولا تحسبن الله يغفل ساعة ... ولا أن ما تخفي عليه يغيب

ألم تر أن اليوم أسرع ذاهبٍ ... وإن غدًا للناظرين قريب

(الجزائري ، أبو بكر جابر ، 1994 ، ص 95) .

وعلى المؤمن أن يحاسب نفسه بأن يخلو إلى نفسه في آخر كل يوم ساعة ويحاسبها على ما أتاه من أعمال يومه ، وعليه أن يلوم نفسه إن لمس نقصًا وقام بجبره في الحال ، واستغفر ربه وتاب ، وذلك عملاً بقوله تعالى :

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ ٱتَّقُواْ ٱللَّهَ وَلْتَنظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ۖ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ خَبِيرٌۢ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴾ (الحشر / 18) .

وفي ذلك أمر بالمحاسبة للنفس على ما قدمت لغدها المنتظر وكما في قوله تعالى :

﴿ وَتُوبُوٓاْ إِلَى ٱللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَ ٱلْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾ (النور / 31) .

وكان الصالحون من هذه الأمة يحاسبون أنفسهم عن تفريطها ، ويلومونها عن تقصيرها ، ويلزمونها التقوى ، وينهونها عن الهوى وذلك عملاً بقوله تعالى :

﴿ وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِۦ وَنَهَى ٱلنَّفْسَ عَنِ ٱلْهَوَىٰ ۝ فَإِنَّ ٱلْجَنَّةَ هِىَ ٱلْمَأْوَىٰ ﴾ **(النازعات / 40-41)** .

وعلى المسلم أن يجاهد نفسه ويطوعها على عمل الخير وترك الشر . ويبعدها عن الهوى والشهوات والملذات المحرمة وينهاها عن الكسل والتراخي والغل والبغض والحسد والشر والأذى والانتقام والثأر وعليه أن يكافح رعونة النفس ويأخذها بالتأديب حتى تطمئن وتطيب ، عملاً بقوله تعالى :

﴿ وَٱلَّذِينَ جَٰهَدُوا۟ فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا ۚ وَإِنَّ ٱللَّهَ لَمَعَ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴾ **(العنكبوت / 69)** .

وهذا هو درب الصالحين وسبيل المؤمنين الصادقين والسالكين وما أحوجنا في هذه الأيام للعودة إلى مظلة الإسلام ومن يخاف الله لا يخاف قوى الشر العالمية ، وهكذا الإسلام لا يترك أبناءه يعيشون في فوضى وفي ضياع وإنما يرَّشد سلوكها وينمي مشاعر الإيمان في نفوسهم ويحثها على عمل الخير ومحاسبة النفس ومجاهدتها ومراقبتها لتطهيرها وتزكيتها وحمايتها من الأمراض النفسية والاضطرابات العقلية والعلل الأخلاقية والسلوكية ، ففي الإيمان صحة الإنسان النفسية وصلاحه وصلاح مجتمعه وفيه نعيم الآخرة .

المراجع :

1) القرآن الكريم .
2) صحيح الإمام الترمذي
3) صحيح الإمام البخاري .
4) صحيح الإمام مسلم .
5) أبو بكر جابر الجزائري ، مناهج المسلم ، (1964) ، مكتبة دار التراث ، القاهرة .
6) المنجد في اللغة والإعلام .
7) المصباح المنير .
8) الإمام أبو حامد الغزالي ، إحياء علوم الدين .
9) عبد الباقي ، محمد فؤاد ، (1981) ، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم ، دار الفكر ، لبنان ، بيروت .
10) English, H. B. and English A.C., (1958), A Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical terms, Longmans, London.

صيانة الإسلام لجسم الإنسان

الوعي الإسلامي يمتاز بالتنوع والشمول والتوازن ، فهو يحفظ على الإنسان بدنه قويًا سليمًا معافيًا ليقوي على عبادة الله والقيام بواجباته ، ويرسخ إيمانه وتقواه ويقوي من نفسه وعقله وحسه وضميره الأخلاقي وعلاقاته الأسرية والاجتماعية ويحميه من كل الشرور والأخطار والخبائث والأضرار ويرَّشد سلوكه وغذائه ويدعوه للرياضة وتعلم السباحة والرماية أو الفروسية وركوب الخيل ويحميه من الإفراط في تناول الطعام حتى لا يصاب بالسمنة وما يصاحبها من أمراض فتاكة ويدعوه لنظافة بدنه وثيابه والمحافظة على صحة البيئة .

وسوف يرى القارئ الكريم من خلال السطور التالية مبلغ حرص الإسلام على المحافظة على بدن المسلم .

يحتوي علم الحديث النبوي على مبادئ كثير من العلوم والمعارف الحديثة وهو مما لا شك فيه من أشرف العلوم وأنفعها للإنسان في دنياه وآخرته . ولقد قيل ، بحق ، ما ترك رسول الله ﷺ ، من شيء إلا وأعطانا فيه علمًا وحكمة وإرشادًا وهدى نافع .

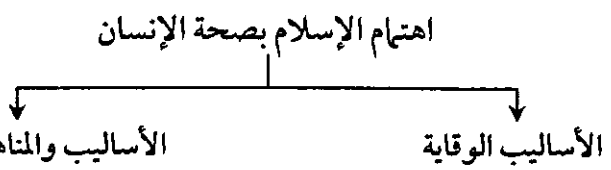
وإسلامنا الحنيف يحفظ على الإنسان ضرورات الحياة الآتية :

1) الدين .
2) النفس .
3) العقل .
4) العرض
5) النسل .
6) المال .
7) الجسم أو البدن .

في صورة متوازنة متكاملة تتسم بالتوسط والاعتدال والحكمة والخبرة فرعاية الإسلام للإنسان رعاية شاملة ومتنوعة ومتكاملة مع إعطاء الاهتمام الأكبر للجوانب الروحية والأخلاقية والإيمانية في حياة الإنسان ، لتطويع قوى الإنسان المادية وإخضاعها لقواه الروحية والأخلاقية ، وهي من أهم جوانب حياة الإنسان ومن أكثرها جلبًا لسعادة البشرية فالأخلاق عاصم من الخطأ وحتى عاصم من المرض والهلاك ويلاحظ أن المجتمع الغربي قد ضل السبيل ، واحتواه البؤس والشقاء ، واعترى أهله الاكتئاب والحمق والطمع والجشع نحو ثروات الغير عندما اهتم بالماديات وأغفل الروحانيات والأخلاقيات وكذلك جاءت حضارته عرجاء بتراء تهتم الاهتمام الأكبر بالمادة على حساب القيم الروحية ، وهكذا شرع

الإنسان الغربية في تدمير نفسه بيده فاخترع أسلحة الدمار الشامل كي يقضي بنفسه على كل مظاهر حضارة الإنسان ، وعلى تاريخه ، وهاهو اليوم يهدد المجتمعات الفقيرة والضعيفة بالفناء والتدمير ويتجبر عليها باستخدام قوته الغاشمة والطائشة . فلم يستخدم العلم في وجود الخير والنفع والسلام وإنما البطش والقهر والإذلال .

ويدعو الإسلام أبناءه لحماية أنفسهم من الأمراض الجسمية والعقلية والنفسية ومن الهلاك والدمار . ويكرم الإسلام الإنسان حيًا وميتًا وغنيًا وفقيرًا وكبيرًا وصغيرًا ويحتوي التراث الإسلامي الخالد على جانبي الاهتمام بصحة الإنسان وهما الوقاية والعلاج .



وفي كلاهما يعتمد على العلم والمنهج العلمي وليس على الشعوذة أو الدخل أو الخرافة أو الجهل فالوقاية تستهدف الحماية من الأمراض والعدوى قبل الإصابة بها . وفي هذا الصدد يقال ، بحق (**الوقاية خير من العلاج**) ، أما الجانب العلاجي فيتناول علاج المرض إذا حدث فعلاً والمتأمل في تراثنا الإسلامي يلمس فيه فضل السبق في نشر الوعي الصحي وأساليب الوقاية والعلاج لجميع الأمراض والعلل الجسمية التي قد تصيب الإنسان من ذلك :

1) الأمراض الباطنية .
2) أمراض اللثة والفم والأسنان .
3) الأمراض الجلدية .
4) الأمراض النفسية والعقلية .
5) الوقاية من أخطار العدوى .
6) الوقاية من سموم الحشرات .
7) الوقاية من أمراض السمنة .
8) آداب تناول الطعام .
9) استعمال الزيوت الصحية .
10) آداب قضاء الحاجة .
11) آداب الجماع .
12) آداب النظافة والطهارة والاغتسال .

فقد نهى رسول الله ﷺ عن التغوط في طريق الناس وفي ظلهم ، وموارد الماء ونحو ذلك ، اهتداء بقوله تعالى :

﴿ وَٱلَّذِينَ يُؤْذُونَ ٱلْمُؤْمِنِينَ وَٱلْمُؤْمِنَٰتِ بِغَيْرِ مَا ٱكْتَسَبُوا۟ فَقَدِ ٱحْتَمَلُوا۟ بُهْتَٰنًا وَإِثْمًا مُّبِينًا ﴾ (الأحزاب / 58) .

فالمسلم مدعو لعدم إيذاء نفسه أو إيذاء غيره بأي صورة من صور الإيذاء ، ويتضمن ذلك توفير البيئة النظيفة والصحية لكافة الكائنات الحية ، ولا سيما الإنسان ، فالبيئة هي مصدر حياة الإنسان فكيف يملؤها بالسموم والعوادم والجراثيم والدخان والغبار والأتربة والغازات والضوضاء والقاذورات وفي حديث عن الرسول ﷺ : « اتقوا اللاعنين » ، قالوا : وما اللاعنان ؟ قال : « الذي يتخلى في طريق الناس أو في ظلهم » رواه الإمام مسلم .

ويدعم ذلك أساليب الصحة العامة وصحة البيئة ونقل عدوى كثير من الأمراض مثل مرض البلهارسيا وغيرها من الديدان .

ولقد نهى رسولنا الكريم ﷺ : « أن يبال في الماء الراكد » رواه الإمام مسلم .

ولقد جاء في باب كراهية الخروج من بلد وقع فيها وباء فرارًا منه وكراهة القدوم عليه .

ويدعو القرآن الكريم المسلمين إلى الوقاية من التهلكة أو تعريض الإنسان لأخطار المرض أو الحوادث أو الإصابات ، فالإسلام يربي الإنسان على المحافظة على نفسه ، وعلى غيره ، لقوله تعالى :

﴿ وَلَا تُلْقُوا۟ بِأَيْدِيكُمْ إِلَى ٱلتَّهْلُكَةِ ﴾ (البقرة / 195) .

ولقول رسولنا الكريم عن الابتعاد عن الوباء أو الأماكن المصابة بالعدوى : « إذا سمعتم به بأرض فلا تقدموا عليه ، وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا فرارًا منه » متفق عليه .

وينطبق هذا الهدى الكريم على كل أنواع الأمراض المعدية ، ومنها الطاعون لقول الرسول الكريم ﷺ : « إذا سمعتم الطاعون بأرض فلا تدخلوها ، وإذا وقع بأرض وأنت فيها فلا تخرجوا منها » متفق عليه .

وللوقاية من أخطار الحريق ينهانا الرسول الكريم عن ترك النار في البيت عند النوم لقول الرسول الكريم ﷺ : « لا تتركوا الناس في بيوتكم حين تنامون » متفق عليه .

ولعل ذلك ترشيدًا لاستهلاك الطاقة وهو أمر ضروري في الوقت الحاضر .

وقوله ﷺ : « إن النار عدو لكم فإذا نمتم فأطفئوها » رواه الإمام مسلم .

وعنه ﷺ ، في مجال الدفاع المدني وحماية الإنسان من أخطار الحريق ومن انتقال العدوى

ومن التعرض للأخطار يقول : « غطوا الإناء ، وأوكئوا السقاء وأغلقوا الأبواب ، وأطفئوا السراج ، فإن الشيطان لا يحل سقاء ولا يفتح بابًا ولا يكشف إناء ، فإن لم يجد أحدكم إلا أن يعرض على إنائه عودًا ويذكر الله فليفعل ، فإن الفويسقة (الفأرة) تضرم النار على أهل البيت بيتهم » رواه الإمام مسلم للتوعية ضد أخطار الحرائق التي تودي بحياة الكثير من جراء الإهمال الجسيم .

وفي باب النهي عن البصاق في المسجد قال رسولنا الكريم ﷺ : « البصاق في المسجد خطيئة وكفارتها دفنها » رواه الإمام البخاري .

وقال ﷺ في الدعوة لنظافة المساجد وطهارتها بل في محافظة المسلم على نظافة البيئة وطهارتها : « إن هذه المساجد لا تصلح لشيء من هذا البول أو القذر ، إنما هي لذكر الله تعالى وقراءة القرآن » رواه الإمام مسلم .

ومن أعظم الأمور التي تحافظ على صحة المسلم والتي تكفل له العلاج الصائب والشفاء البعيد عن الدجل والنصب والاحتيال وإتيان الكهان طلبًا للعلاج . فالإسلام دعوة علمية وموضوعية مستنيرة ، ولذلك نهانا رسولنا الكريم ﷺ عن إتيان الكهان والمنجمين . وللأسف ما يزال هناك أشخاص يذهبون إلى الدجالين طلبًا للشفاء أو الإنجاب أو البحث عن الأشياء المفقودة منهم ، وهي أمور حرمها إسلامنا الحنيف ، ودعا إلى التمسك بالعلم والمنهج العلمي والموضوعية والتفكير السليم والواقعي ودعا إلى طلب الشفاء من خلال الطب الصحيح . فلقد نهى رسول الله ﷺ عن العراف وأصحاب الرمل والطوارق بالحصى وبالشعير ، فعن رسول الله ﷺ قوله : « من أتى عرافًا فسأله عن شيء فصدقه لم تقبل له صلاة أربعين يومًا » رواه الإمام مسلم . لأن شيم هؤلاء الكذب . وتنطبق هذه التوعية على كل من الكاهن والعراف والمنجم ، والساحر وأدعياء العلم ، وأدعياء الطب في الوقت الراهن .

وإلى جانب فضل الوضوء في طاعة الله تعالى والتهيؤ لتأدية الصلاة ، فإنه يرتبط ارتباطًا مباشرًا بالمحافظة على الصحة وسلامة الأعضاء والوقاية من الإصابة بكثير من الأمراض الجسمية ، وفي ذلك يقول رسولنا الكريم ﷺ الطهور شطر الإيمان ، حيث تتحقق الطهارة النفسية والجسدية معًا وكما في قوله ﷺ : « إذا توضأ العبد المسلم أو المؤمن فغسل وجهه خرج من وجهه كل خطيئة نظر إليها بعينه مع الماء ، أو مع آخر قطر الماء ، فإذا غسل يديه خرج من يديه كل خطيئة

كان بطشتها يداه مع الماء أو مع آخر قطر الماء ، فإذا غسل رجليه خرجت كل خطيئة مستها رجلاه مع الماء أو مع الماء أو مع آخر قطر الماء حتى يخرج نقيًا من الذنوب » رواه الإمام مسلم .

مصداقًا لقوله تعالى :

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِذَا قُمْتُمْ إِلَى ٱلصَّلَوٰةِ فَٱغْسِلُواْ وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى ٱلْمَرَافِقِ وَٱمْسَحُواْ بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى ٱلْكَعْبَيْنِ ۚ وَإِن كُنتُمْ جُنُبًا فَٱطَّهَّرُواْ ۚ وَإِن كُنتُم مَّرْضَىٰٓ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَآءَ أَحَدٌ مِّنكُم مِّنَ ٱلْغَآئِطِ أَوْ لَٰمَسْتُمُ ٱلنِّسَآءَ فَلَمْ تَجِدُواْ مَآءً فَتَيَمَّمُواْ صَعِيدًا طَيِّبًا ﴾ (المائدة / 6) .

ويقول رسولنا الكريم ﷺ في فضل الوضوء : « إن أمتي يدعون يوم القيامة غرًا محجلين من آثار الوضوء ، فمن استطاع منكم أن يطيل غرته فليفعل » رواه الإمام البخاري .

ولقد أكدت بعض البحوث الطبية الحديثة أن الوضوء والاستنشاق يحمي الإنسان من الإصابة بالجيوب الأنفية وغيرها من أمراض الأنف والحنجرة .

ويتسبب ما يتناوله الإنسان من أطعمة بكثير من الأمراض من أظهرها السمنة ، وبعض أمراض القلب ، وتصلب الشرايين ، وضغط الدم ، وأمراض الكلى ، وبعض الأمراض الصدرية ولذلك يجيء الوعي الإسلامي فيرَّشد غذاء الإنسان وشرابه ويربطهما بكثير من قيم القناعة والزهد والتوسط والاعتدال والعفة وعدم الإفراط في تناول الطعام والأكل فقط من الأطعمة الحلال والطاهرة والطيبة ، ويحرم أكل الخبث والخبائث والدم والميتة ولحم الخنزير علاوة على تحريم تعاطي الخمور والمخدرات تحريمًا قاطعًا . مع الالتزام بالعفة في تناول الطعام لقول أبي هريرة رضي الله عنه : « ما عاب رسول الله ﷺ طعامًا قط ، إن اشتهاه أكله وإن كرهه تركه » رواه الإمام مسلم . فالشراهة مكروهة في إسلامنا الحنيف .

وفي الحث على القناعة والزهد يعلمنا رسولنا الكريم ﷺ : « أن طعام الواحد يكفي اثنين ، وطعام الاثنين يكفي الثلاثة ، وطعام الثلاثة يكفي الأربعة ، وطعام الأربعة يكفي الثمانية » رواه الإمام مسلم . وفي التوعية الغذائية يقول القرآن الكريم :

﴿ وَكُلُواْ وَٱشْرَبُواْ وَلَا تُسْرِفُوٓاْ ﴾ (الأعراف / 31) .

وعن الرسول الكريم ﷺ قوله : « ما ملأ ابن أدم وعاء شرًا من بطنه ، حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه ، فإن كان لا محالة ، فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه » رواه الإمام الترمذي .

والقول المأثور : « المعدة بيت الداء » .

وفي نفس الوقت الذي يحثنا فيه إسلامنا الخالد على عدم الإفراط في تناول الطعام حتى لا نصاب بالسمنة وسائر الأمراض المرتبطة بها ، يحثنا على أن نبقى أقوياء ولا نتعرض طوعًا للمجاعة لقوله رسولنا الكريم ﷺ : « اللهم أعوذ بك من الجوع ، فإنه بئس الضجيع » . (أورده عبد العزيز بن سعد الدغيثر ، ص 114) . والأحاديث كثيرة في فضل إطعام الجائع والمسكين واليتيم والمريض والعاجز ، وفي هذا الصدد يقول القرآن الكريم :

﴿ وَيُطْعِمُونَ ٱلطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِۦ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ﴾ (الإنسان / 8) .

ويعتمد سلوك المسلم في كل شيء على مبدأ التوسط والاعتدال أو الوسطية فلا إفراط ولا تفريط ، فالحرمان الزائد يصيب الإنسان بأمراض سوء التغذية ومن أظهرها مرض الأنيميا أو فقر الدم ومرض البلاجرا والإسقربوط والبربري والضعف والهزال ، فلقد نهانا قرآننا الكريم عن البخل والشح والتقتير ، وينهى الإسلام أصحابه عن البخل والشح وما فيهما من حرمان من الطيبات من الرزق ومن التغذية التي تبني جسم الإنسان وتحميه من الأمراض وتمده بالطاقة والحيوية وذلك كما في قوله تعالى :

﴿ وَأَمَّا مَنۢ بَخِلَ وَٱسْتَغْنَىٰ ۝ وَكَذَّبَ بِٱلْحُسْنَىٰ ۝ فَسَنُيَسِّرُهُۥ لِلْعُسْرَىٰ ۝ وَمَا يُغْنِى عَنْهُ مَالُهُۥٓ إِذَا تَرَدَّىٰٓ ﴾ (الليل / 8-11) .

وكما في قوله تعالى :

﴿ وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِۦ فَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُفْلِحُونَ ﴾ (الحشر / 9) .

وفي النهي عن الشح ، والحث على الجود والكرم يقول الرسول الكريم ﷺ : « اتقوا الظلم فإن الظلم ظلمات يوم القيامة ، واتقوا الشح فإن الشح أهلك من كان قبلكم ، حملهم على أن سفكوا دماءهم واستحلوا محارمهم » رواه الإمام مسلم .

وترتبط صحة الإنسان بالأخلاق الحسنة وبالسلوك السوي ، ولذلك يدعونا الإسلام للرفق والحلم والهدوء حتى لا يتورط الإنسان في الحوادث ، ويتعرض للإصابات ، وفي هذا المعنى يقول الرسول الكريم : « إن الرفق لا يكون في شيء إلا زانه ولا يُنزع من شيء إلا شانه » وقوله ﷺ : « إن الله يحب الرفق في الأمر كله » رواه الإمام مسلم .

وقوله كذلك في الدعوة للرفق : « إن الله رفيق يُحب الرفق ويعطي على الرفق ما لا يعطى على العنف ما يعطى على سواه » رواه الإمام مسلم .

ومن ذلك أيضًا الدعوة لتعليم الفروسية وركوب الخيل والسباحة والرماية لتربية المسلم القوي والمؤمن . ويدعونا الإسلام للتحلي (بالقوة) على إطلاقها : قوة البدن ورجاحة العقل وقوة النفس والروح والإيمان والخلق وقوة العقيدة الإسلامية ، ومن دواعي قوة الإنسان الحفاظ على صحته وحمايتها من الإصابة بالأمراض والعلل والسقم والضعف والهزال كما في قول رسولنا الكريم ﷺ : « المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف ، وفي كل خير ، احرص على ما ينفعك ، واستعن بالله ، ولا تعجز ، وإن أصابك شيء فلا تقل : لو أني فعلت كان كذا وكذا ، ولكن قل : قدر الله وما شاء فعل ، فإن (لو) تفتح عمل الشيطان » رواه الإمام مسلم .

ومن باب المحافظة على صحة الفم والأسنان يحثنا رسولنا الكريم ﷺ على استعمال السواك لقوله ﷺ : « لولا أن أشق على أمتي أو على الناس لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة » رواه الإمام البخاري .

ومعروف أن صحة الفم والأسنان ترتبط بصحة المعدة وسائر أعضاء الجسم ، ومن دواعي نشر الوعي الصحي الإسلامي قول رسولنا الكريم : « الفطرة خمس أو خمس من الفطرة : الختان ، والاستحداد ، وتقليم الأظافر ، ونتف الإبط وقص الشارب » رواه الإمام مسلم .

وقوله ﷺ : « عشر من الفطرة : قص الشارب ، وإعفاء اللحية ، والسواك ، واستنشاق الماء ، وقص الأظافر ، وغسل البراجم (أي عقد الأصابع) ، ونتف الإبط ، وحلق العانة ، وانتقاص الماء (الاستنجاء) ، والمضمضة » وكلها مدعاة إلى النظافة الشخصية والطهارة وبالتالي التمتع بالصحة البدنية الجيدة .

وفي ضوء التلوث البيئي القاتل الذي نعيشه في هذه الأيام ، وما يؤدي إليه تلوث المياه والهواء والأرض ، ومقار العمل والمصانع ، وامتلاء الجو بالضوضاء والدخان والأتربة والغازات السامة والعوادم والفضلات والنفايات والجراثيم والحشرات والروائح الكريهة وما إلى ذلك ، في ضوء ذلك ، نحن في أمس الحاجة إلى العودة إلى الآداب الإسلامية في إماطة

الأذى عن الطريق لقول الرسول الكريم ﷺ : « إياكم والجلوس في الطرقات فقالوا : ما لنا بُد ، إنما هي مجالسنا نتحدث فيها ، قال إذا أبيتم إلا المجالس فأعطوا الطريق حقها ، قالوا : وما حق الطريق ؟ قال : غض البصر ، وكف الأذى ، ورد السلام ، والأمر بالمعروف ، والنهي عن المنكر ... وإرشاد الضال » متفق عليه .

ومن حكمة الإسلام أن تناول الطعام ليس هدفًا أو غاية في ذاته ، وإنما هو وسيلة فالإنسان يأكل ويشرب من أجل المحافظة على سلامة بدنه حتى يتمكن من عباده الله تعالى ، لكرامة الدار الآخرة وسعادتها ، فالأكل والشرب ليسا لذاتهما وشهواتهما وعلى ذلك فإن المسلم لا يأكل إلا إذا جاع ولا يشرب إلا إذا عطش وذلك كما جاء في قول رسولنا الكريم ﷺ : « نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا فلا نشبع » . أثر من آثار الصحابة .

والإسلام يربي أبناءه على الاكتفاء بحد الشبع فقط وما زاد يُتصدق به على الفقراء والجوعى . وعلى الإنسان أن يأكل الأكل الطيب والحلال فقط ، وليس بمستقذر ولا مستخبث ولا المحرم . ومن آداب الطعام غسل الأيدي قبل تناول الطعام ، وأن يجيد الإنسان مضغ الطعام ، ونهى الرسول عن التنفس في الماء وأن يتحاشى الشبع الزائد عن الحد لقول النبي ﷺ : « ما ملأ آدمي وعاء شرًا من بطنه » رواه الإمام ابن ماجه .

والإنسان المعاصر يُصاب بكثير من العلل والأمراض كأمراض القلب والضغط وما إلى ذلك من جراء التكالب على الدنيا ومباهجها ، فيرهق نفسه أزيد من اللازم في العمل الشاق ، ويؤدي التعب والإرهاق إلى اعتلال صحته ، ولذلك عليه أن يعطي نفسه قسطًا كافيًا من الراحة والاستجمام والنوم ، وذلك لأن النوم نعمة من نعم الله على الإنسان لقوله تعالى :

﴿ وَمِن رَّحْمَتِهِۦ جَعَلَ لَكُمُ ٱلَّيْلَ وَٱلنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا۟ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا۟ مِن فَضْلِهِۦ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ (القصص / 73) .

وقوله تعالى :

﴿ وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ﴾ (النبأ / 9) .

حيث يجد الإنسان الراحة بعد عناء يومه وعمله وشقائه فيسترد عافيته وطاقته وحيويته . وعلى المسلم أن ينام نومًا كافيًا ، وأن ينام على وضوء ، وأن يقول الأذكار الطيبة

وأن يقرأ شيئًا من القرآن الكريم فينام نومًا هادئًا ويبعد خطر الأرق والسُهاد والأحلام المزعجة والكوابيس الليلية .

وفي الدعوة للتوسط والاعتدال يقول القرآن الكريم :

﴿ وَكَانَ بَيْنَ ذَٰلِكَ قَوَامًا ﴾ (الفرقان / 67) .

وفي الأيام الأخيرة ، انتشرت ظاهرة توزيع الأغذية الفاسدة ، وليست اللحوم المستوردة وحدها ، وإنما طال الفساد عدة أغذية أخرى ، مما يعرض صحة الإنسان لخطر الإصابة بالأمراض السرطانية أو بمرض الكبد الوبائي وغير ذلك من الأمراض الخطيرة والتي تهدد الصحة العامة ، وخير عاصم للناس من هذا الخطر الناجم عن جشع بعض التجار هو العودة لمظلة الدين الإسلامي الخالد وقيمه السامية ، فالإسلام يحرم الغش والغدر والخيانة عملاً بالهادي القرآني العظيم :

﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ يُؤْذُونَ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ لَعَنَهُمُ ٱللَّهُ فِى ٱلدُّنْيَا وَٱلْءَاخِرَةِ وَأَعَدَّ لَهُمْ عَذَابًا مُّهِينًا ﴾ (الأحزاب / 58) .

وقوله سبحانه وتعالى :

﴿ فَمَن نَّكَثَ فَإِنَّمَا يَنكُثُ عَلَىٰ نَفْسِهِۦ ﴾ (الفتح / 10) .

وقوله تعالى :

﴿ وَلَا يَحِيقُ ٱلْمَكْرُ ٱلسَّيِّئُ إِلَّا بِأَهْلِهِۦ ﴾ (فاطر / 43) .

وعن رسولنا العظيم ﷺ أنه مر على صبرة طعام (كيس كبير) فأدخل يده فيها فنالت أصابعه بللاً فقال : ما هذا يا صاحب الطعام ؟ قال : أصابته السماء ـ المطر ـ يا رسول الله ، قال : أفلا جعلته فوق الطعام حتى يراه الناس ؟ من غشنا فليس منا » رواه الإمام مسلم .

وتؤدي طهارة المسلم الظاهرة والباطنة لحمايته من الإصابة بالأمراض الجسمية والنفسية ، والطهارة واجبة بالكتاب والسنة لقوله تعالى :

﴿ وَإِن كُنتُمْ جُنُبًا فَٱطَّهَّرُوا۟ ﴾ (المائدة / 6) .

للطهارة من الجنابة ، وقوله تعالى لتطهير الثوب ونحوه :

﴿ وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ ﴾ (المدثر / 4) .

ويقارن القرآن الكريم بين الطهارة والتوبة لقوله تعالى :

﴿ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلْمُتَطَهِّرِينَ ﴾ (البقرة / 222) .

ولا تقبل صلاة المسلم بغير طهارة ، والطهارة شطر الإيمان لقول رسولنا الكريم : « الطهور شطر الإيمان » رواه الإمام مسلم . (أبو بكر جابر الجزائري 1964 : ص 194) .

وللمحافظة على صحة الرجل والمرأة يمنع الوطء في أثناء حيض المرأة ونفاسها ، حتى لا تضار صحة الرجل ، وذلك لقوله تعالى :

﴿ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ ﴾ (البقرة / 222) .

وتؤكد جميع الأبحاث الطبية والنفسية الراهنة إن إدمان الخمور يؤدي إلى إصابة الكبد بالتليف وضعف وظائفه كما يؤدي إدمان المخدرات لكثير من الأمراض العقلية والنفسية وإلى تدمير صحة الإنسان وأسرته وشخصيته وحياته وفقدانه وظيفته ، بل إن تدخين التبغ تبين أن مادة النيكوتين الموجودة به لها خاصية الإدمان ، ولذلك كان من حكمة الإسلام أن حرم تعاطي الخمور والمخدرات وكل ما يُذهب عقل الإنسان أو يفقده وعيه وإدراكه وكرامته الإنسانية ، ويبدد ماله وصحته ، وكذلك يحرم الإسلام التدخين على اعتبار أنه يضر بصحة الإنسان ، ويسبب له الإصابة بسرطان الرئة ومئات الأمراض الأخرى .

وكذلك يقول الرسول الكريم ﷺ : « كل مسكر خمر ، وكل خمر حرام » رواه الإمام مسلم .

ومن حكمة الإسلام تحريم كل ما يُذهب العقل قليله وكثيرة على وجه الدقة والحسم والإطلاق ، وذلك لأن مجرد بداية الإنسان لتعاطي مادة مخدرة يتعود عليها جهازه العصبي ويتطلب منها جرعات متزايدة مرة بعد أخرى بسبب ما تؤدي إليه من حالة التعود أو الاحتمالية أي زيادة قدرة احتمال الجسم على تعاطي كميات متزايدة باستمرار حتى يحدث فيه العقار المخدر التأثير التخديري الذي يتطلبه وتستمر زيادة الجرعات حتى الوفاة . وينهانا القرآن الكريم عن الخمر لقوله تعالى :

﴿ فَهَلْ أَنتُم مُّنتَهُونَ ﴾ (المائدة / 91) .

وقوله عز وجل :

﴿ فَٱجْتَنِبُوهُ ﴾ (المائدة / 91) . (ومن المقصود بالاجتناب هنا الخمر) .

« ولقد لعن الرسول ﷺ شارب الخمر وبائعها ولقد أقام الحد على شاربها بالضرب في فناء المسجد » متفق عليه . والحكمة من وراء التحريم واضحة وجلية وهي المحافظة على دين المسلم وعقله وجسمه وماله وشرفه وعرضه وكرامته (أبو بكر الجزائري ، 1964 ، ص 524).

وفي هذه الأيام تطالعنا الدوريات العلمية وأجهزة الإعلام ، بأخبار مخيفة عن تفشي مرض فقدان المناعة المكتسب (الإيدز) وكان لإسلامنا فضل السبق إذ حرم تحريمًا قاطعًا الزنا . ومعروف أن العدوى تنتقل من خلال العمليات الجنسية الشاذة أو غير الشرعية . فالزنا هو الوطء المحرم سواء أكان في قبل أن في دبر ، وذلك لقوله تعالى :

﴿ وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَىٰٓ إِنَّهُۥ كَانَ فَٰحِشَةً وَسَآءَ سَبِيلًا ﴾ (الإسراء / 32) .

وذلك لقوله تعالى :

﴿ الزَّانِيَةُ وَالزَّانِي فَاجْلِدُوا كُلَّ وَاحِدٍ مِّنْهُمَا مِائَةَ جَلْدَةٍ ﴾ (النور / 2) .

ولقول الرسول الكريم ﷺ : « لا يزني الزاني وهو مؤمن » متفق عليه . وعندما سُئل رسول الله ﷺ عن أعظم الذنوب قال : « أن تزني بخليلة جارك » متفق عليه .

ومن العبادات التي تحفظ على الإنسان صحته وتخلص جسمه من الدهون الزائدة والسموم ، ومن العوامل التي تريح جهازه العصبي وتحميه من التخمة والسمنة من جراء الإفراط في تناول الطعام ، ومن هذه العبادات الجليلة صوم شهر رمضان وهو الإمساك عن الطعام والشراب وعن إتيان النساء ، وذلك بنية التعبد . ولقد فرض الصيام بقول تعالى :

﴿ يَٰٓأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾ (البقرة / 183) .

وفي فضله قال رسولنا الكريم ﷺ : « الصيام جنة من النار ، كجنة أحدكم من القتال » (رواه الإمام أحمد وأورده الجزائري ، ص 302) . وقوله : « من صام يومًا في سبيل الله عز وجل زحزح الله وجهه عن النار بذلك اليوم سبعين خريفًا » متفق عليه .

وقوله ﷺ : « إن للصائم عند فطره دعوة لا تُرد » متفق عليه . وله فوائد إيمانية وصحية واجتماعية وأخلاقية ونفسية جليلة .

وتنعكس صلاة المسلم على عناصر شخصيته ، ومنها الجانب الجسمي إذ تساعد عن

الخروج إلى بيوت الله والتريض والحركات في الركوع والسجود وهدوء الأعصاب والاسترخاء والاطمئنان والطهارة والوضوء . والصلاة فريضة فرضها الإسلام لقوله تعالى :

﴿ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ كَانَتْ عَلَى ٱلْمُؤْمِنِينَ كِتَٰبًا مَّوْقُوتًا ﴾ (النساء / 103) .

وقوله تعالى في بيان فضلها وآثارها الطيبة :

﴿ وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ ﴾ (العنكبوت / 45) .

ولذلك فكل العبادات الإسلامية تفيد جسم الإنسان وعقله ونفسه وروحه وأسرته ومجتمعه ، فالإسلام كله خير محض فعلينا به في هذه الأوقات العصيبة .

المراجع :

1) القرآن الكريم .
2) صحيح الإمام مسلم .
3) صحيح الإمام البخاري .
4) صحيح الإمام الترمذي .
5) الجزائري ، أبو بكر جابر ، (1964) ، منهاج المسلم ، مكتبة الدعوة ، القاهرة