

الفصل الثانى عشر

الإيمان والصحة النفسية

- . الآثار النفسية والطبية للإيمان
- . القيمة العلاجية للإيمان
- . الآثار النفسية والصحية لتكريم الإسلام للإنسان
- . الإسلام يحض على التمتع بالصحة الجيدة
- . كثرة أمراض العصر وأسبابها النفسية
- . بسط قيم الإحسان فى كافة مناحى الحياة الإسلامية

آثار الإيمان على الصحة النفسية والجسمية

المدلول النفسى للإيمان :

الإيمان هو ما وفر فى القلب وصدقته العمل، أى الإيمان المصحوب بالعمل الفعلى بما يرضى الله ورسوله، وبما يتفق مع نور الهدى الإسلامى الخفيف فى العفة والفضيلة والتمسك بالأمانة والصدق والشرف والعدل والإخاء والبر والإحسان والتقوى والخشوع والورع والخوف من الله تعالى، وذلك حتى يشعر الإنسان فعلاً "بحلاوة الإيمان" ويعذوبة الإيمان وآثاره النفسية العظيمة والعميقة فى شعور الإنسان ووجدانه وقلبه، وحتى يمتلئ قلبه بالإيمان ويعمر بالإيمان، ولذلك يضمن الفوز فى الدنيا والآخرة.

وكم نحن، فى هذه الأيام، فى حاجة ماسة إلى العودة إلى مظلة الإيمان بالله تعالى الخالق العظيم والقيم والمثل والمعايير الإسلامية السمحة، وذلك لصد عدوان وطوفان العلمانية ونزعات الكفر والإلحاد والمادية، والبعد عن القيم الروحية العميقة وما يصاحبها من القيم والمبادئ الأخلاقية، وعلى حد قول الشاعر :

إنما الأمم الأخلاق ما بقيت فإن هم ذهبت أخلاقهم ذهبوا

الأخلاق عصب الحياة وصلب الحياة وعماد الحياة السوية والدين هو المصدر الأول للأخلاق.

الآثار النفسية الطيبة للإيمان :

للإيمان بالله الخالق العظيم آثار نفسية عميقة، تجعل الإنسان المؤمن يشعر بالأمان والاطمئنان والهدوء والسكينة، كما يشعر بالرضا والقناعة وقبول قضاء الله وقدره بنفس راضية وهادئة وقلب مطمئن، كذلك فإن الإيمان بالله تعالى يجعل صاحبه يشعر أنه ليس وحده فى هذا الكون الفسيح، ولكن الله الخالق العظيم يقف بجواره وبجانبه يساعده ويرعاه فى أوقات الشدة والصعاب ويلبى دعوته إذا ما ناداه،

ولذلك يشعر بالأمن والإيمان والاطمئنان أن هناك قوة عظيمة ورحيمة ترعاه وتحيطه بالعطف والرعاية والحب والحنان والحماية، فلا يشعر أنه وحده يقف في مهب الريح تعصف به الأنواء والأعاصير ومشاكل الحياة، ولذلك من شأن الإيمان أن يشعر صاحبه بالسعادة النفسية، وبالتكيف والرضا عن نفسه وعن الناس.

والإيمان يمنح صاحبه قوة وعزماً وإرادة، ويجعله إيمانه يتوكل على الله، ويرضى بقضاء الله وقدره، وإذا كان قد أخطأ فإنه يعلم أن أبواب التوبة مفتوحة ولذلك يتحرر المؤمن من مشاعر الذنب ومن لوم الذات.

جوانب الإيمان :

وتتعدد مجالات الإيمان أو أبعاده ليشمل جميع جوانب حياة الفرد والمجتمع

في الدنيا والآخرة، حيث يشمل الإيمان بما يلي :

١- الإيمان بالله تعالى الخالق العظيم خالق هذا الكون ومدير أموره.

٢- الإيمان ببرية الله تعالى لكل شيء، فالله رب العالمين ورب السموات والأرض.

٣- الإيمان بإلهية الله تعالى للأولين والآخرين.

٤- الإيمان بأسماء الله الحسنى وصفاته العظيمة.

٥- الإيمان بالملائكة.

٦- الإيمان بكتب الله تعالى.

٧- الإيمان بالقرآن الكريم وآياته.

٨- الإيمان بالرسل عليهم السلام جميعاً.

٩- الإيمان برسالة محمد صلى الله عليه وسلم، خاتم الرسل.

١٠- الإيمان باليوم الآخر.

١١- الإيمان بعذاب القبر أو نعيمه.

١٢- الإيمان بالقضاء والقدر.

١٣- الإيمان بالتوحيد في عبادة الله تعالى وحده لا شريك له.

١٤- الإيمان بأولياء الله الصالحين وكراماتهم.

١٥- الإيمان بوجوب الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر والبغى بمعنى أن يكون المسلم مواظبًا إيجابيًا وليس سلبيًا.

١٦- الإيمان بوجوب محبة رسول الله.

١٧- الإيمان بطاعة ولاية الأمور الصالحين.

وهناك العديد من الأدلة العقلية والنقلية على صحة هذا الإيمان، ووجوب تحلى المسلم به.

والمؤمن بالله ورسوله وملائكته يشعر بالأمان والاطمئنان، وينتظر الثواب العظيم لما للإيمان من فضل جليل لصاحبه في الدنيا وفي الآخرة. فالإيمان يساعد صاحبه على التمتع بالصحة النفسية والعقلية الجيدة، ويشعره بالرضا والسعادة والأمن والأمان والاطمئنان ويفتح له أبواب التوبة وينتظر الثواب العظيم من الله تعالى^(١).

وذلك يتحرر المؤمن من مشاعر الغل والبغض والحسد والغيرة والانتقام والأذى والكراهية وبدلاً من ذلك يعمر قلبه بالإيمان وبالإخاء والتسامح والصفح والعفو والرحمة والشفقة والعدل.

الإيمان لغة واصطلاحاً :

آمن بـ أى اعتقد فى وصدق to believe in, to have faith in (قاموس المورد عربى إنجليزى، ص ١٧١)، ومن معانى الإيمان العهد والإخلاص والولاء والوفاء بالوعد أو العهد والثقة التامة والدين أو التدين والصفة منه faithful بمعنى الشخص المخلص أو الوفى بالعهد أو الحريص على أداء الواجب أو الملزم والمؤمن، ومنه جماعة المؤمنين، وعكس الإيمان الكفر faithless أى الكافر أو الخائن أو الغادر وهو الشخص غير الجدير بالثقة (المورد E، ص ٣٣٥) والشخص المؤمن هو المصدق، والإيمان يعنى التصديق المطلق. ومن الفضائل الكبرى الإيمان أو التصديق المطلق والثابت بكل ما أوحاه الله تعالى (المنجد فى اللغة والأعلام، ص ١٨).

(١) الجزائرى، أبو بكر جابر، (١٩٦٤) منهاج المسلم، مكتبة الدعوة الإسلامية، شباب الأزهر، القاهرة، ص ١١.

فالإيمان يعنى التصديق والاعتقاد والإخلاص والولاء والوفاء والتدين أو التحلى بالدين الخفيف والإيمان من الفضائل الكبرى وله انعكاساته الروحية والنفسية والعقلية والتربوية والاجتماعية والأخلاقية والسلوكية والعقائدية.

القيمة العلاجية للإيمان :

ولقد أدرك القيمة العظيمة للإيمان المنصفون من أهل الغرب من أمثال عالم النفس السويسرى كارل جوستاف يونج (١٨٧٥ - ١٩٦١م) Carl Gustav Jung حيث قال إنه فحص الحالات النفسية لكثير من المرضى الذين ترددوا عليه من جميع أنحاء العالم، ووجد أن اضطرابات أولئك الذين يزيد عمرهم على الخمسة والثلاثين عامًا كانوا مرضى بسبب افتقارهم للإيمان.

فالإيمان من فضائله تمتع صاحبه بالصحة العقلية والنفسية الجيدة، وفي الإيمان حماية من الإصابة بهذه الاضطرابات أو التعرض لها^(١).

ويتحدث أ.د/ عبد المنعم الحفنى عن الشفاء الدينى أو العلاج الدينى ويقصد به الشفاء من خلال الإيمان faith cure or faith healing .

ويؤدى إلى انحسار الاضطرابات البدنية والعقلية عن المريض من خلال تدعيم إيمانه العميق، وذلك من خلال ممارسة الصلاة وباقى العبادات أو بمساعدة شخص آخر متدين. (الحفنى، ص ٢٩٩). وعودة الإنسان إلى حظيرة الإيمان تحرره وتخلصه من الأزمات والتوترات والأمراض والنفسية والعقلية.

ثواب الإيمان :

فقد جاء فى باب بيان ما أعد الله تعالى للمؤمنين فى الجنة ما يلى :

قال الله تعالى : ﴿إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ * أُدْخِلُوهَا بِسَلَامٍ آمِنِينَ * وَنَزَعْنَا مَا فِي صُدُورِهِمْ مِنْ غَلٍّ إِخْوَانًا عَلَى سُرُرٍ مُتَقَابِلِينَ * لَا يَمَسُّهُمْ فِيهَا نَصَبٌ وَمَا هُمْ مِنْهَا بِمُخْرَجِينَ﴾ (الحجر : ٤٥ - ٤٨).

(١) الحفنى، عبد المنعم، (١٩٩٤) موسوعة علم النفس والتحليل النفسى، مكتبة مدبولى، القاهرة، ص ٤١٧.

وقال تعالى : ﴿ يَا عِبَادِ لَا خَوْفٌ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ وَلَا أَنتُمْ تَحْزَنُونَ ﴾ الَّذِينَ آمَنُوا بِآيَاتِنَا وَكَانُوا مُسْلِمِينَ * ادْخُلُوا الْجَنَّةَ أَنتُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ تُحْبَرُونَ * يُطَافُ عَلَيْهِمْ بِصِحَافٍ مِّنْ ذَهَبٍ وَأَكْوَابٍ وَفِيهَا مَا تَشْتَهِيهِ الْأَنْفُسُ وَتَلَذُّ الْأَعْيُنُ وَأَنتُمْ فِيهَا خَالِدُونَ * وَتِلْكَ الْجَنَّةُ الَّتِي أُورِثْتُمُوهَا بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ * لَكُمْ فِيهَا فَاكِهَةٌ كَثِيرَةٌ مِّنْهَا تَأْكُلُونَ (الزخرف : ٦٨ - ٧٣).

وقال تعالى : ﴿ إِنَّ الْمُتَّقِينَ فِي مَقَامٍ أَمِينٍ * فِي جَنَّاتٍ وَعُيُونٍ * يَلْبَسُونَ مِنْ سُندُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ مُّتَقَابِلِينَ * كَذَلِكَ وَزَوَّجْنَاهُم بِحُورٍ عِينٍ * يَدْخُلُونَ فِيهَا بِكُلِّ فَاكِهَةٍ آمِنِينَ * لَا يَذُقُونَ فِيهَا الْمَوْتَ إِلَّا الْمَوْتَةَ الْأُولَىٰ وَوَقَاهُمْ عَذَابَ الْجَحِيمِ * فَضْلًا مِّن رَّبِّكَ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ﴾ (الدخان : ٥١ - ٥٧)

وقال تعالى : ﴿ إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ * عَلَى الْأَرَائِكِ يَنْظُرُونَ * تَغْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ * يُسْقَوْنَ مِنْ رَّحِيْقٍ مَّحْتَمٍ * خِتَامُهُ مِسْكٌ وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ * وَمِزَاجُهُ مِنْ تَسْنِيمٍ * عَيْنًا يَشْرَبُ بِهَا الْمُقَرَّبُونَ ﴾ (المطففين : ٢٢ - ٢٨)

وعن جابر رضى الله عنه قال : قال رسول الله (ص) : «ياكل أهل الجنة فيها ويشربون، ولا يتغوطون، ولا يمتخطون، ولا يبولون، ولكن طعامهم ذلك حشاء كرشح المسك يلهمون التسبيح والتكبير، كما يلهمون النفس» رواه مسلم.

وعن أبي هريرة رضى الله عنه قال : قال رسول الله (ص) : «قال الله تعالى : أعددت لعبادي الصالحين ما لا عين رأت، ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشر، واقروا إن شئتم : ﴿فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّا أُخْفِيَ لَهُم مِّن قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (السجدة : ١٧)

وفي رواية للبخارى ومسلم : «أنيتهم فيها الذهب، ورشحهم المسك، ولكل واحد منهم زوجتان يرى مخ سوقهما من وراء اللحم من الحسن، لا اختلاف بينهم، ولا تباغض: قلوبهم قلب رجل واحد، يسبحون الله بكرة وعشيا».

قوله «على خلق رجل واحد» رواه بعضهم بفتح الخاء وإسكان السلام وبعضهم بضمها، وكلاهما صحيح.

وعن المغيرة بن شعبه رضى الله عنه عن رسول الله (ص) قال «سأل موسى (ص) ربه، ما أدنى أهل الجنة منزلة؟ قال : هو رجل يعبى بعدما أدخل أهل الجنة الجنة، فيقال له : أدخل الجنة، فيقول : أى رب كيف وقد نزل الناس منازلهم، وأخذ أحذاقهم؟

فيقال له : أترضى أن يكون لك مثل ملك ملك من ملوك الدنيا ؟ فيقول : رضيت ربى، فيقول لك ذلك ومثله ومثله ومثله ومثله في الخامسة : رضيت رب، فيقول : هذا لك وعشرة أمثاله، ولك ما اشتئت نفسك، ولدت عينك، فيقول: رضيت رب، قال : رب فاعلاهم منزلة ؟ قال : أولئك الذين أردت، غرست كرامتهم بيدي وختمت عليها، فلم ترعين، ولم تسمع أذن، ولم يخطر على قلب بشر» رواه مسلم.

وعن ابن مسعود رضى الله عنه قال : قال رسول الله (ص) «إني لأعلم آخر أهل النار خروجاً منها، وآخر أهل الجنة دخولاً الجنة، رجل يخرج من النار حبواً، فيقول الله عز وجل له: اذهب فادخل الجنة فيأتيها، فيحيل إليه أنها ملاءى، فيرجع، فيقول : يا رب وجدتها ملاءى، يقول الله عز وجل له : اذهب فادخل الجنة، فيأتيها، فيتحيل إليه إنها ملاءى، فيرجع، فيقول: يا رب وجدتها ملاءى، فيقول الله عز وجل له : اذهب فادخل الجنة فإن لك مثل الدنيا وعشرة أمثالها، أو إن لك مثل عشرة أمثال الدنيا، فيقول : أتسخر بى، أو أتضحك بى وأنت الملك» قال : فلقد رأيت رسول الله (ص) ضحك حتى بدت نواجذه فكان يقول «ذلك أدنى أهل الجنة منزلة» متفق عليه.

وعن أبى موسى رضى الله عنه أن النبى (ص) قال «إن للمؤمنين فى الجنة لخيمة من لؤلؤة واحدة بحوفة طولها فى السماء ستون ميلاً، للمؤمن فيها أهلون، يطوف عليهم المؤمن فلا يرى بعضهم بعضاً» متفق عليه.

وعن أبي سعيد الخدري رضى الله عنه عن النبي (ص) قال «إن في الجنة لشجرة يسير الراكب الجواد المغمر السريع مائة سنة ما يقطعها» متفق عليه.
ورواه في "الصحيحين" أيضاً عن رواية أبي هريرة رضى الله عنه قال :
«يسير الراكب في ظلها مائة سنة ما يقطعها».

وعن النبي (ص) قال : «إن أهل الجنة ليتراءون أهل الغرف من فوقهم كما تتراءون الكواكب الدري الغابر في الأفق من المشرق أو المغرب لتفاصيل ما بينهم» قالوا : يا رسول الله، فلك منازل الأنبياء لا يبلغها غيرهم ؟ قال «بلى والذي نفسي بيده رجال آمنوا بالله وصدقوا المرسلين».

وعن أبي هريرة رضى الله عنه أن رسول الله (ص) قال : «لقاب قسوس في الجنة خير مما تطلع عليه الشمس أو تغرب» متفق عليه.

وعن أنس رضى الله عنه أن رسول الله (ص) قال «إن في الجنة سرقاً يأتونها كل جمعة، فتهب ريح الشمال، فتحثو في وجوههم وثيابهم، فيزدادون حسناً وجمالاً، فيرجعون إلى أهلهم، وقد ازدادوا حسناً وجمالاً، فيقول لهم أهلهم : والله لقد ازددتم حسناً وجمالاً، فيقولون: أنتم والله لقد ازددتم بعدنا حسناً وجمالاً» متفق عليه.

وعن سهل بن سعد رضى الله عنه قال: شهد من النبي (ص) مجلساً وصف فيه الجنة حتى انتهى، ثم قال في آخر حديثه «فيها ما لا عين رأت ولا أذن سمعت ولا خطر على قلب بشر، ثم قرأ {تتجافى جفونهم عن المضاجع} إلى قوله تعالى : {تعلم نفس ما أخفى لهم من قرة أعين} متفق عليه.

وعن أبي سعيد وأبي هريرة رضى الله عنهما أن رسول الله (ص) قال «إذا دخل الجنة الجنة ينادى مناد : إن لكم أن تحثوا، فلا تموتوا أبداً وإن لكم أن تصحوا فلا تسقموا أبداً، وإن لكم أن تشبوا فلا تهرموا أبداً وإن لكم أن تنعموا، فلا تبؤسوا أبداً» رواه مسلم.

وعن أبي هريرة رضى الله عنه أن رسول الله (ص) قال «إن أدنى معقد أحدكم من الجنة أن يقول له : تمن فيتمنى ويتمنى» فيقول له : هل تمنيت ؟ فيقول : نعم، فيقول له : فإن لك ما تمنيت ومثله معه» رواه مسلم.

وعن أبي سعيد الخدري رضى الله عنه أن رسول الله (ص) قال : «إن الله عز وجل يقول لأهل الجنة : يا أهل الجنة، فيقولون : لبيك ربنا وسعديك، والخير في يديك فيقول : هل رضيتم ؟ فيقولون : وما لنا لا نرضى يا ربنا وقد أعطيتنا ما لم تعط أحداً من خلقك، فيقول: ألا أعطيكم أفضل من ذلك ؟ فيقولون : أفضل من ذلك ؟ فيقول : أحل عليكم رضوانى، فلا أسخط عليكم بعده أبداً» متفق عليه.

وعن جرير بن عبد الله رضى الله عنه قال : كنا عند رسول الله صلى الله عليه وسلم فنظر إلى القمر ليلة بدر، وقال «إنكم سترون ربكم عياناً كما ترون هذا القمر، لا تضامون فى رؤيته» متفق عليه.

وعن صهيب رضى الله عنه أن رسول الله (ص) قال : «إذا دخل أهل الجنة الجنة يقول الله تبارك وتعالى : تريدون شيئاً أزيدكم ؟ فيقولون : ألم تبيض وجوهنا ؟ ألم تدخلنا الجنة وتنجنا من النار ؟ فيكشف الحجاب، فما أعطوا شيئاً أحب إليهم من النظر إلى ربهم» رواه مسلم.

قال الله تعالى : «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ يَهْدِيهِمْ رَبُّهُمْ بِإِيمَانِهِمْ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهِمُ الْأَنْهَارُ فِي جَنَّاتِ النَّعِيمِ * دَعَاؤُهُمْ فِيهَا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَتَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَامٌ وَآخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ» (يونس : ٩ - ١٠).

«المؤمن بحمد الله تعالى دائماً ويقول ويردد الحمد لله الذى هدانا لهذا وما كنا لنهتدى لولا أن هدانا الله : اللهم صل على سيدنا محمد وعلى آل محمد، كما صليت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم، وبارك على محمد وعلى آل محمد، كما باركت على إبراهيم وعلى آل إبراهيم، إنك حميد مجيد»^(١).

(١) محى الدين أبى زكريا يحيى بن شرف النووى الشافعى، (١٩٧٠) رياض الصالحين من كلام سيد المرسلين، وكالة المطبوعات، الكويت، ودار القلم، بيروت، ص ٥٣١.

فالإيمان بالله تعالى يرتبط بالتقوى، والخوف من الله تعالى. ولقد جعل الله تعالى للمؤمنين ثواباً عظيماً في جنات وعيون، وهم يدخلون الجنة بسلام وأمان، وهم في الجنة في نعيم مقيم لا ينافيهم ضرر ولا خطر ولا أذى، وهم خالدون فيها لا يخرجون منها أبداً والمؤمنون يث الله تعالى في قلوبهم الشعور بالأمان، وعدم الخوف ويبعد عنهم الحزن والاكتئاب، وهم يدخلون الجنة مع أزواجهم وفيها ما تشتهي الأنفس وتلذ له الأعين، وهم في هذا النعيم خالدون، وهم ينالون الجنة جزاء ما عملوا من الأعمال الصالحة في هذه الدنيا.

وهم يتزوجون من الحور العين وهم خالدون في هذه الجنة لا يموتون، وبإيمانهم وقاهم الله عذاب الجحيم، ودخول الجنة هو الفوز العظيم وهو المترتب على حياة الإيمان والتقوى والورع والخشوع والصلاح والعمل الصالح والعمل بما يرضى الله ويعلى كلمته وينشر شريعته ويحمي دينه وأمته من كل ما يتهدها من الأخطار والأطماع.

قائمة المراجع :

- الجزائرى، أبو بكر جابر، (١٩٦٤)، منهاج المسلم، مكتبة الدعوة الإسلامية، شباب الأزهر، القاهرة.
- الحفنى، عبد المنعم، (١٩٩٤)، موسوعة علم النفس والتحليل النفسى، مكتبة مدبولى، القاهرة.
- محى الدين أبى زكريا يحيى بن شرف النووى الشافعى، (١٩٧٠) رياض الصالحين، من كلام سيد المرسلين، وكالة المطبوعات، الكويت، ودار القلم، بيروت.

رعاية الإسلام للمرضى وحمايتهم

الآثار النفسية والصحية لتكريم الإسلام للإنسان :

لقد كرم الإسلام الإنسان حيًا وميتًا، وصان حقه في الحياة، وحفظ كرامته، وجاء الهدى الإسلامى ليكرم الإنسان وذلك مصداقًا لقوله تعالى: {وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا} (الإسراء: ٧٠) ولقد أسبغ الله تعالى على الإنسان كثيرًا من النعم، من ذلك أن نفخ فيه من روحه، وصوره، فأحسن صورته، وأرسل إليه الرسل وحذره من عذاب النار حتى لا يقع فيها ووعد به الجنة ومحاسنها، وبالإيمان والعمل الصالح، وكذلك حمل الدواب له في البر، والنعمة الثالثة أن حمل السفن له في البحر، وكذلك رزقه من الطيبات، وفضله على كثير ممن خلقهم الله تعالى^(١). ولهذا الشعور بأن الإنسان محل تكريم خالقه العظيم يشع فيه الصحة والسلامة والعافية.

والله تعالى يشفى عباده إذا ما مرضوا، وهو خير الشافين وخير العافين كما في قوله تعالى : {وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ} (الشعراء : ٨٠). فالله تعالى يتكفل عباده بالشفاء، مما يبعث على الشعور النفسى لدى المؤمنين بالأمان والاطمئنان والسلامة، وبأن هناك قوة عظيمة جليلة تساندهم وتقف بجانبهم وتحميهم في أوقات الشدة والمرض وفي الكوارث والأزمات. وبذلك لا يشعر الإنسان أمام المرض وغيره من الشدائد والكوارث أنه وحده يقف في مهب الرياح.

شمولية مفهوم المرض في الإسلام :

والمرض في الهدى الإسلامى ليس المرض الجسمى وحده، وإنما هو مرض القلوب أو النفوس أو الوجدان أو الأفئدة أو العقل والعقيدة، فالمرض قد يكون جسميًا وقد يكون روحيًا، وكلاهما محل اهتمام الإسلام.

(١) ضيف، شوقى (١٩٩٤) الوجيز في تفسير القرآن الكريم، دار المعارف، مصر، ص ٤٧٩.

ويربط القرآن الكريم بين النفاق ومرض القلوب كما في قوله تعالى :
{إِذْ يَقُولُ الْمُنَافِقُونَ وَالَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ غَرَّ هَؤُلَاءِ دِينُهُمْ} (الأنفال: ٤٩).
كما يفرق القرآن الكريم بين من في قلوبهم مرض وبين الكافرين،
{وَلْيَقُولَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ وَالْكَافِرُونَ مَاذَا أَرَادَ اللَّهُ بِهَذَا مَثَلًا}
(المدثر: ٣١). فالكفر والنفاق والشرك والضلال من أمراض القلوب.

ويراعى الإسلام الشخص المريض، ويقدر ظروفه الصحية، كما في الهدى
القرآني العظيم {وَلَا عَلَى الْأَعْرَجِ حَرْجٌ وَلَا عَلَى الْمَرِيضِ حَرْجٌ} (النور: ٦١).
وقوله كذلك في رخص الصيام {فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ
فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ} (البقرة: ١٨٤). كما يقرن القرآن الكريم بين الضعف
والمرض لقوله {لَيْسَ عَلَى الضَّعَفَاءِ وَلَا عَلَى الْمَرْضَى وَلَا عَلَى الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ مَا
يُنْفِقُونَ حَرْجٌ} (التوبة: ٩١).

فالإسلام الحنيف يقدر ظروف المريض الصحية، ويراعيها كما يربط بين
حالة الضعف وحالة المرض تعبيراً صادقاً عن واقعية الإسلام واعتداله وتوسطه
ووعيه للطبيعة البشرية وفهم خصائصها بما يفوق فهم العلوم الحديثة بهذه الطبيعة
البشرية، ذلك لأن الله تعالى أقدر على فهم خلقه وصنعه وذلك أكثر من كل العلوم
الحديثة.

الآثار الصحية والنفسية لقيم الرحمة والشفقة والبر والإحسان :

ويسيطر الهدى الإسلامي الخالد قيم الرحمة والشفقة والبر والإحسان
والتصدق والعطف والحنان بين قلوب المسلمين، وخاصة رحمة الأقوياء أو الأصحاء
أو الأثرياء على الضعفاء والمرضى والمسلمون رحماء فيما بينهم، وخاصة على المرضى
والعجزة والضعفاء والأيتام والفقراء، وشتان بين هذه القيم الإنسانية السامية في
التراحم والتواصل والبر والإحسان والمساندة وبين قيم الحضارة المادية التي يراود لها
السيادة في بلادنا رغماً عنا، والتي تتسم بالأنانية والأثرة والعنف والقوة والقهر
والبطش بالضعفاء.

والله تعالى خير الراحمين، وأرحم الرحماء {وَقُلْ رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ} (المؤمنون : ١١٨).

والمسلم يطلب الرحمة والهداية والإيمان من الله تعالى : {رَبَّنَا لَا تُرِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً} (آل عمران : ٨).
في القرآن شفاء للناس :

وقراءة القرآن الكريم وتدبر معانيه السامية فيها شفاء لما في الصدور من أمراض أو أدران أو أحقاد أو ضغائن أو قسوة أو ظلم {وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ} (يونس : ٥٧).

والتبرك بالقرآن الكريم والدعاء به يشفى مرضى المسلمين {وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ} (الإسراء : ٨٢).

والمسلم الحق يطلب الرحمة من الله تعالى والرشاد والهداية والسداد والتوفيق {رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا} (الكهف : ١٠).

ومعروف، وفقاً لمفاهيم العلم الحديث، أن المرض النفسي قد يقود إلى المرض الجسمي، وأن المرض الجسمي قد يقود إلى المرض النفسي. ولذلك فإن العقل السليم في الجسم السليم.

ومعلوم أن هناك تفاعلاً كبيراً بين قوى الإنسان الجسمية أو البدنية وبالتالي صحته الجسمية وصحته النفسية والعقلية فكلاهما يؤثر ويتأثر بالآخر. ومن هنا كان حرص الإسلام على إشاعة المودة والرحمة والسكينة والاستقرار من أسباب التمتع بالصحة الجسمية والعقلية معاً، وكذلك من أسباب قيام العلاقات الاجتماعية الإيجابية والسوية بين أفراد المجتمع المسلم.

ولقد أرسل الله تعالى رسوله الكريم محمد بن عبد الله (ص) رحمة للعالمين كما في قوله تعالى : {وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ} (الأنبياء : ١٠٧).

ويخلق الإسلام الحنيف جواً أسرياً إيجابياً دافئاً قوامه المودة والرحمة والسكينة، حيث يجد المسلم فيه الاستقرار والبعد عن أجواء التوتر والصراع والنزاع والخصام والصدام كما في قوله تعالى : {وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً} (الروم : ٢١).

هذا الهدى الإسلامى الحنيف يقود إلى تمتع أصحابه بالصحة والعافية ويبعد عنهم شر المرض والضعف والهزال والسقم والجروح والانحراف. و الأسرة هى "الحضانة" أو هى "الرحم" الذى يترى فيه الإنسان، فإن كانت سوية ومؤمنة كان أبناؤها أسوياء وأصحاء وأقوياء فى الإيمان وفى العقيدة وفى السلوك القويم ذلك السلوك الذى يحمى صاحبه من الإصابة بكثير من الأمراض أو التعرض لكثير من الأخطار.

الإسلام يحض على التمتع بالصحة الجيدة :

ويربى الإسلام أبناءه على حب التمتع بالصحة الجسمية والعقلية والنفسية والروحية أو الإيمانية الجيدة أى على التكامل والاتزان والاعتدال، ويحث إسلامنا أبناءه على التمتع بالقوة البدنية والعقلية والنفسية وقوة الإيمان وقوة الخلق القويم، كما فى قول رسولنا الكريم : «المؤمن القوى خير وأحبب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفى كل خير أحرص على ما ينفعك، واستعن بالله، ولا تعجز، وإن أصابك شئ فلا تقل : لو أنى فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل : قدر الله وما شاء فعل، فإن "لو" تفتح عمل الشيطان» رواه الإمام مسلم.

ويحقق إسلامنا الحنيف أعلى درجات التضامن الاجتماعى، وينمى فى أصحابه الشعور بالواجب، ومن ذلك إعالة الأطفال الصغار كما فى قوله تعالى : {وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ} (البقرة : ٢٣٣). وقوله تعالى : {لِيُنْفِقْ ذُو سَعَةٍ مِّنْ سَعَتِهِ وَمَنْ قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يَكْلَفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مِمَّا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا} (الطلاق : ٧).

فقبول القضاء والقدر بخيره وشره يريح نفس المسلم ويبعد عنه الشعور بلموم الذات أو جلد الذات. ويدعو الإسلام أبناءه للتحلى بالقوة ويأتى لفظ القوة هنا على إطلاقه ليشير إلى قوة الإيمان وقوة الخلق وقوة الضمير والقوة البدنية. وكم نحن اليوم فى حاجة إلى إعادة بناء قوة الإنسان المسلم على أساس من الإيمان والعلم والعروبة والتفوق فى كل شىء.

أثر قيم الإيثار على التمتع بالصحة والسلامة :

ويرى إسلامنا الحنيف أبناءه على قيم الإيثار وتفضيل مصلحة الغير، وعدم الأنانية أو الفردية، تلك التى تحتاج حضارة الغرب الآن، تلك الحضارة التى يريدون فرضها علينا بالقوة. الإسلام يغرس الفضائل فى نفوس أبنائه، كما فى قوله تعالى : {وَيُؤْتِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ} (الحشر : ٩).

ومن باب الإيثار رعاية المرضى، وحمایتهم، وعلاجهم، والعطف عليهم، حتى يتم شفاؤهم وحتى يعودوا إلى حظيرة العمل والإنتاج فى المجتمع، وقوله تعالى : {وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا} (الإنسان : ٨).

أثر التحلى بالرفق والحلم :

ومن القيم ذات الآثار الإيجابية على صحة المسلم دعوته إلى الحلم والرفق والأناة وضبط النفس والاتزان الانفعالى، وذلك اهتداء بقوله تعالى : {وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ} (آل عمران : ١٣٤).

وفى هذه الدعوة الكريمة يقول الحديث النبوى الشريف «إن الله رفيق يحب الرفق فى الأمر كله» متفق عليه.

وقول الرسول الكريم فى فضيلة الرفق «إن الرفق لا يكون فى شىء إلا زانه ولا ينزع من شىء إلا شانه» الإمام مسلم.

فالمسلمون رفقاء ورحماء وكرماء وبررة، وفى ذلك تدعيم للبناء الاجتماعى للمجتمع المسلم الصحيح.

تحاشى الانفعالات الضارة:

ويقر العلم الحديث الآثار الضارة لانفعال الغضب والغيط والكيد والثورة والتهيج. ولقد تحاشى الإسلام أصحابه عن الغضب، فعن أبي هريرة رضى الله عنه أن رجلاً قال للنبي (ص) «أوصنى قال : لا تغضب فردد مراراً، قال لا تغضب».

ومعروف أنه في حالة الانفعال ومنها الغضب يزداد إفراز الأدينالين في الدم فيسبب سرعة احتراق السكر في الدم إلى جانب زيادة إفرازات المعدة من العصارة المعدية الحمضية التي قد تؤدي إلى الإصابة بقرحة المعدة والقولون والاثنى عشر. كما يؤدي الانفعال الشديد إلى زيادة سرعة تجلط الدم، وزيادة معدلات ضربات القلب، وإلى اضطراب عملية التنفس وزيادة إفرازات العرق.

وللوضوء فوائد عظيمة روحية وجسمية وصحية، ويدعونا القرآن الكريم للوضوء في قوله {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوْهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ} (المائدة : ٦).

وفي فضل الوضوء يقول الرسول الكريم (ص) من توضأ فأحسن الوضوء، خرجت خطاياه من جسده حتى تخرج من تحت أظفاره» الإمام مسلم. والمسلم مدعو للحفاظ على حالة الطهر والطهارة : طهارة الجسم وطهارة القلب، وعن رسول الله (ص) قوله «الطهور شطر الإيمان» مسلم.

من عادات المسلم الصحية الطيبة التسوك :

ومن الخصال الحميدة التي تساعد المسلم على حفظ الصحة الجيدة وتحاشى خطر الأوبئة والجراثيم، استعمال السواك. وفي هذا الصدد يقول الرسول الكريم

(ص) : «لولا أن أشق على أمتي أو على الناس لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة» متفق عليه.

تشجيع ممارسة الرياضة والفروسية :

ويدعو الإسلام أبناءه لتعلم الفروسية وركوب الخيل لقول الرسول (ص) : «الخيال معقود في نواصيها الخير إلى يوم القيامة». متفق عليه.

ومن شأن ممارسة الرياضة والفروسية وركوب الخيل الحفاظ على الصحة الجيدة فضلاً عن ارتفاع الروح المعنوية للمسلم ونبت الكسل والخمول والتراخي والانطواء على الذات.

ومن باب نشر الوعي الصحي والطبي والعلمي، نهى الإسلام عن إتيان الكهان والمنجمين. ولقد نهى الإسلام الحنيف عن استخدام السحر أو الشعوذة أو الدجل في علاج الأمراض، وبسط فكرة أن لكل داء دواء، وأمرنا الإسلام بالأخذ بالأسباب العلمية والاستفادة في علاج الأمراض والوقاية منها بأحدث الاكتشافات العلمية، وعن رسول الله الكريم (ص) قوله «من أتى عرافاً فسأله عن شيء فصدقه لم تقبل له صلاة أربعين يوماً» رواه الإمام مسلم.

ويحرص الإسلام أشد الحرص على نظافة الإنسان وطهارته، وكذلك نظافة البيئة حتى لا يتعرض الإنسان للعدوى والمرض، ومن ذلك النهي عن البصاق في المسجد والأمر بإزالته منه إذا وجد فيه، والأمر بترية المسجد من الأقدار، لقول رسول الله (ص) «البصاق في المسجد خطيئة وكفارتها دفنها» متفق عليه.

قيمة الشعور بالرضا :

وينهى الإسلام عن الشعور بالسخط والضجر عند الإصابة بالمرض، فلقد نهى رسولنا الكريم عن سب الحمى، وإنما اعتبارها ضرباً من ضروب تخفيف الذنوب عن المريض بها، ومثل هذا الشعور يخفف من آلام المريض، ويرفع من روحه المعنوية، وللروح المعنوية العالية أثر كبير في الشفاء. فلقد دخل رسول الله (ص)

على أم السائب فقال لها : يا أم السائب لماذا ترفزفين؟ قالت : الحمى لا بشارك الله فيها، فقال : لا تسمى الحمى، فلما تذهب خطايا بني آدم، كما يذهب الكير خبث الحديد» الإمام مسلم. ويقصد بكلمة "ترفزفين" أى ترتعدين من شدة الحمى.

ومن الآداب الإسلامية التى تحول دون حدوث الإثارة الجنسية أو إثارة الشهوات والغرائز النهى عن وصف محاسن المرأة لرجل إلا أن يحتاج إلى ذلك لغرض شرعى كالزواج منها، ذلك لأن الإثارة يتبعها كبت الشهوات، مما يضر بصحة الإنسان. ومن هذا القليل أيضاً الدعوة إلى تحقيق الإشباع الجنسى الحلال، وعدم تعرض الرجل للكبث أو الحرمان الجنسى، ودعوة الإسلام الخفيف المرأة إلى عدم الامتناع عن فراش زوجها. لقول رسولنا الكريم «إذا دعا الرجل امرأته إلى فراشه فأبت، فبات غضبان عليها لعنتها الملائكة حتى تصبح» متفق عليه.

كثرة أمراض العصر أسبابها نفسية :

ولقد أكد العلم الحديث حقيقة هامة هى أن كثيراً من الأمراض الشائعة فى هذا العصر ترجع لأسباب نفسية وهى مجموعة الأمراض التى تعرف باسم "الأمراض السيكوسوماتية" وهى أمراض أسبابها نفسية، ولكن أعراضها جسمية. ومن الأسباب النفسية خيرات الفشل والإحباط والحرمان والقسوة والعنف والظلم والضغط النفسى التى يتعرض لها الإنسان. ومن هذه الأمراض بعض الأمراض القلبية والدورة الدموية كضغط الدم المرتفع والربو الشعبى والصداع النصفى وبعض الأمراض الجلدية وبعض أمراض الفم واللثة والأسنان، وجميع القرح، ومنها قرحة المعدة، وحصى الخريف والصداع النصفى، فهى أسبابها نفسية وأعراضها جسمية.

ومن باب الحفاظ على صحة المسلم، وكذلك من باب التوسط والاعتدال تحريم الوصال أو الاستمرار فى الصوم، فلقد نهى رسولنا الكريم (ص) عن الوصال فى قوله (ص) «إنى لست مثلكم إنى أطعم وأسقى» متفق عليه.

وللمحافظة على الصحة العامة وحماية الناس من الإصابة بالأمراض المعدية أن نهى الإسلام عن التغوط فى طريق الناس وظلهم وموارد الماء، ونحو ذلك لمنع

انتقال العدوى، ولحماية البيئة من أخطار التلوث، تلك التي باتت تهدد صحة العالم كله، وخاصة بعد زيادة تلوث الهواء والماء والأرض والمياه الجوفية وتلوث التربة الزراعية وبحار المياه العذبة وتلوث الأغذية والخضروات والفواكه.

وفي هذا المعنى البليغ يقول القرآن الكريم {وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدْ احْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُبِينًا} (الأحزاب : ٥٨).

ولقول الرسول الكريم (ص) «اتقوا اللاعنين» قالوا وما اللاعنان ؟ قال : الذى يتخلى فى طريق الناس أو ظلهم» الإمام مسلم.

وكذلك النهى عن البول ونحوه فى الماء الراكد، فلقد نهى رسولنا الكريم أن ييال فى الماء الراكد». مسلم.

ويسيطر الإسلام الحنيف نظاماً فعالاً يفوق ما تفرضه الأنظمة الحديثة فى "الحجر الصحى" لمنع انتشار الأمراض والأوبئة، ولحماية الناس من الإصابة بالأمراض المعدية.

فلقد جاء فى كراهة الخروج من بلد وقع فيها الوباء فراراً منه وكراهة القدوم إليه. جاء فى القرآن الكريم الدعوة لمحافظة الإنسان على صحته وصون حياته ونفسه قوله تعالى : {وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ} (البقرة : ١٩٥).

ولقول الرسول الكريم (ص) «إذا سمعتم به بأرض فلا تقدموا عليه وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا فراراً منه». متفق عليه.

وقوله (ص) «إذا سمعتم الطاعون بأرض فلا تدخلوها، وإذا وقع بأرض وأنتم فيها فلا تخرجوا منها» متفق عليه.

ولتخفيف وطأة الحمى على المريض أمرنا رسولنا الكريم أن نبردها بالماء لقوله (ص) : «الحمى من فيح جهنم فابردوها بالماء» متفق عليه^(١).

(١) رياض الصالحين من كلام سيد المرسلين.

ومن شأن اتباع الهدى الإسلامى المحافظة على صحة المسلم وحمايته من الأمراض وإذا مرض فإنه يجد فى الإسلام الهداية والنصح والدعاء بالشفاء وعبادته وزيارته ومواساته من قبل أهله وأحبائه.

الآثار الصحية لشيم الكرم والسخاء فى الإسلام :

السخاء خلق المسلم والكرم شيمته والمسلم لا يكون شحيحاً ولا بخيلاً، والشح والبخل خلقان ذميمان منشوهما خبث النفس وظلمة القلب، والمسلم، بإيمانه وعمله الصالح كالزكاة والصلاة، يقيه الله تعالى شر هذا الداء وهذا البخل.

وقال الله تعالى : { إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا * إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا * وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا * إِلَّا الْمُصَلِّينَ * الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ * وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ * لِلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ } (المعارج : ١٩ - ٢٥).

وقال تعالى : { خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا } (التوبة : ١٠٣).

وقال سبحانه : { وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ } (الحشر : ٩).

فلتنمية خلق السخاء فى نفس المسلم، يعكف قلبه متأملاً متدبراً على مثل قوله تعالى : { وَأَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ فَيَقُولَ رَبِّ لَوْلَا أَخَّرْتَنِي إِلَى أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقَ وَأَكُنْ مِنَ الصَّالِحِينَ } (المنافقون : ١٠).

وقوله سبحانه : { فَأَمَّا مَنْ أَعْطَى وَاتَّقَى * وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَى * فَسَنُيَسِّرُهُ لِلْيُسْرَى * وَأَمَّا مَنْ بَخِلَ وَاسْتَغْنَى * وَكَذَّبَ بِالْحُسْنَى * فَسَنُيَسِّرُهُ لِلْعُسْرَى * وَمَا يُغْنِي عَنْهُ مَالُهُ إِذَا تَرَدَّى } (الليل : ٥ - ١١).

وقوله تعالى : { وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ خَيْرٍ يُؤَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ }

(البقرة : ٢٧٢).

ومن مظاهر السخاء والكرم فى ظل الهدى الإسلامى الخالد :

١- أن يعطى الرجل المعطاء فى غير من ولا أذى.

٢- أن يفرح المعطى بالسائل الذى سأل ، ويسر لعطائه.

٣- أن ينفق المنفق فى غير إسراف ولا تقتير.

٤- أن يعطى الكثير من كثيره، والمقل من قليله فى رضا نفسه وانبساط وجهه وطيب قول.

هذه القيم تزيد النسيج الاجتماعى فى المجتمع الإسلامى تماسكاً وتضامناً، بحيث يقف أثريائه مع فقرائه ويقف أصحابه إلى جانب مرضاه ويتولونهم بالرعاية والحماية والكفالة حتى يشفوا^(١).

بسط قيم الإحسان فى كافة مناحى الحياة الإسلامية :

وقد أمر الله سبحانه وتعالى بالإحسان فى غير موضع من كتابه الكريم إذ قال :

{وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ} (البقرة : ١٩٥)

وقال سبحانه وتعالى : {إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ} (النحل : ٩٠)

وقال تعالى : {وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسْكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ} (النساء : ٣٦)

وقال رسول الله (ص) «إن الله كتب الإحسان على كل شىء، فإذا قتلتم فأحسنوا القتلة، وإذا ذبحتم فأحسنوا الذبح، وليحد أحدكم شفرته، وليرح ذبيحته» رواه مسلم.

ومن مظاهر الإحسان العديدة فى حياة الرسول الشريفة أنه لما فعل المشركون بالنبي (ص) ما فعلوا يوم "أحد" من قتل عمه والتمثيل به، ومن كسر رباعيته، وشج وجهه، طلب إليه أحد الأصحاب أن يدعو على المشركين الظالمين فقال : «اللهم اغفر لقومى فإنهم لا يعلمون».

معبراً عن قمة التسامح والعفو والصفح وهى قيم تطهر نفس الإنسان من الحقد والغل والكراهية والبغضاء والغیظ والغضب وهذه الانفعالات تضر أبلغ

(١) الجزائرى، أبو بكر جابر (١٩٦٤) منهاج المسلم، مكتبة دار التراث، ص ١٢٥، القاهرة.

الضرر بصحته الجسمية والنفسية. فالتسامح طريق أكيد للتمتع بالصحة العقلية والنفسية والجسدية.

ويحافظ الإسلام بآدابه على صحة المسلم ويحميه من الأمراض، ومن العدوى ومن الضعف والهزال ليظل المسلم سويًا صحيح الجسم قوى الإيمان طاهر السريرة. ولقد بسط إسلامنا آدابه القيمة لتشمل كافة مناحى الحياة.

ففى حكم الحيض والنفاس قيل إن الحيض دم يرقيه الرحم إذا بلغت المرأة، يعتادها فى أوقات معلومة.

أما النفاس فهو الدم الخارج من الفرج عقب الولادة، ولا حد لأقله، فمضى رأت النفساء الطهر، اغتسلت وصلت إلا الوطء فإنه يكره لها كراهة تنزيه قبل الأربعين يومًا خشية أن تتأذى بالوطء وأما أكثره فأربعون يومًا لما روى أن أم مسلمة رضى الله عنها سألت رسول الله صلى الله عليه وسلم قال «أربعين يومًا، ألا إن ترى الطهر قبل ذلك» رواه الترمذى.

ويمنع بالحيض والنفاس أمور منها :

١- الوطء، لقوله تعالى : {وَلَا تَقْرُبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ} (البقرة : ٢٢٢)

٢- الصلاة والصيام، غير أن الصوم يقضى بعد الطهر، والصلاة لا تقضى، لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم «أليس إذا حاضت المرأة لم تصل ولم تصم» رواه البخارى.

٣- دخول المسجد، لقوله عليه الصلاة والسلام «لا أحل المسجد لحائض ولا جنب».

٤- الطلاق، فإن الحائض لا تطلق بل تنتظر حتى تطهر، وقبل أن تمس تطلق.

ومنع الوطء مع دم الحيض أو النفاس يحافظ على صحة الرجل والمرأة على حد سواء، ولا شك أن الإسراف فى ممارسة الجنس يضر بصحة الرجل والمرأة، وللجنس آداب رفيعة فى الإسلام تخرجه عن مجرد كونه نشاطًا جسديًا.

للصيام آثار صحية عظيمة إلى جانب قيمته الإيمانية :

فرض الله عز وجل على أمة محمد صلى الله عليه وسلم الصيام كما فرضه على الأمم التي سبقتها، بقوله تعالى : {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ} (البقرة : ١٨٣).

وللصيام فوائد روحية واجتماعية وأخلاقية وصحية عظيمة لتخليص الجسم مما به من رواسب وشوائب وأملاح زائدة ودهون وفيه إراحة للمعدة وحماية من أخطار السمنة المفرطة. ومن فوائد الصيام الصحية أنه يطهر الأمعاء، ويصلح المعدة، وينظف البدن من الفضلات والرواسب، ويخفف من وطأة السمن وثقل البطن والشم إلى جانب تعويد المسلم على فضيلة الصبر وقوة الاحتمال والشعور بآلام جوع الفقراء.

وفي الحديث عنه صلى الله عليه وسلم : «صوموا تصحوا» مسلم.

القيم الصحية لتحريم شرب الخمر وسائر المسكرات والمخدرات :

وقال الله تعالى : {إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَلْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ} (المائدة : ٩٠).

ولقد أثبت العلم الحديث أن للخمر آثاراً صحية ضارة وقاتلة، فهو يصيب الكبد بالتليف والضعف ويفقد الإنسان عقله وإدراكه ويحرمه من الطعام والغذاء متكامل العناصر ولذلك يصاب مدمن الخمر بأمراض فقر الدم أو الأنيميا وذلك إلى جانب فقدان مدمن الخمر لمكانته الاجتماعية ووظيفته وتعرضه للإفلاس.

المصادر :

- ١ - القرآن الكريم.
- ٢ - الجزائرى، أبو بكر جابر (١٩٦٤) منهاج المسلم، مكتبة دار التراث، القاهرة.
- ٣ - الشافعى، محيى الدين أبى زكريا محيى بن شرف النووى، (١٩٧٠) رياض الصالحين من كلام سيد المرسلين، وكالة المطبوعات، الكويت، دار القلم، بيروت، لبنان.
- ٤ - شوقى، ضيف، (١٩٩٤) الوجيز فى تفسير القرآن الكريم، دار المعارف، مصر.
- ٥ - عبد الباقي، محمد فؤاد، (١٩٨١) المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، دار الفكر، بيروت، لبنان.