

القرآن والصحة العامة

للدكتور محمد وصفي

الدين الإسلامي هو الدين الوحيد الذي يهتم بسلامة الأجسام ، اهتمامه بسلامة النفوس والأرواح ، وما كان الدين الإسلامي ، وقد عمل على ترقية النفس البشرية إلى ذلك المستوى السامي الذي هيأه لها ، ومهد كل الأسباب التي توصل الروح إلى مثلها الأعلى ، ما كان الدين الإسلامي ، وقد علم أن الأجسام مقرها ومستودعها في الحياة الدنيا ، ليذر الأبدان بغير تشريع خاص ، يقيها من العلال ، ويحفظها من الأوصاب والأمراض .

ومن سعادة المسلمين الحققة ، أن دينهم لم يدع شيئاً يمس كياناتهم ، ويحفظ أبدانهم ، إلا وبينه بيانا شاملا ، وشرحه شرحا كاملا ، وذلك لتبلغ النفس البشرية ذلك الكمال المطلق الذي أشار إليه الله تعالى في قوله (والله متم نوره ولو كره الكافرون) .

إن الليل لا يتاح له الفرصة السعيدة التي تمكنه من أداء واجبه الإنساني الذي فرضه الدين ، والمرض يجعل المرء أقل قدرة على التخلص من خبث الأهواء ، وبجراحة نزعات النفوس ، وذلك للصلة الوثيقة بين الجسد والروح ، فالعلة لها تأثيرها على الجهاز العصبي ، وعلى تفكير المرء وإدراكه ، وعلى إحساسه وعمله ، وتستوى في ذلك الأمراض الجسمية ، والآفات النفسية والخلقية .

والمرريض لا يتاح له فرصة الجهاد في سبيل الله ، والذود عن حياض الوطن والدين ، ولا يتمكن العلة من السعي لطلب الرزق ، والوقوف في مضمار الحياة والقيام بواجبه الأنساني ، كمضو صالح من أعضاء الهيئة الاجتماعية .

بل قد تعوقه العلة عن أداء فريضة الحج ، وصيام رمضان ، وصيام الكفارات ، بل قد لا يقدر على الوقوف والركوع والسجود في صلاته ، وهو يجانب ذلك ضعيف

الارادة ، قليل الحيلة ، واهى الأعضاء ، مضطرب التفكير ، عصبى المزاج ، لا يستفيد العالم منه تلك الفائدة التي تعود عليه من الأسماء الأتوباء .

وإنك لترى كيف مدح الله قوة البدن في قول في موسى على لسان ابنة شيخ مدين (ياأبت استأجره إن خير من استأجرت القوى الأمين) ولقد جمع الله تعالى في هذه الآية الكريمة كلا من سلامة البدن ونقاء الروح ، وجمالها خير الصفات التي يجب أن يتحلى بها الإنسان ، وانظر إلى أيوب ، نبي الله ، كيف فر من المرض إلى مولاه (وأيوب إذ نادى ربه أنى مسنى الضر وأنت أرحم الراحمين ، فاستجبنا له فكشفنا ما به من ضر ولو تيسرت لأيوب العبادة في مرضة على الوجة الأكل ، لما هرع بشكو علة ، ودعا ليكشف علة . . .

ومن من العابدين لا يطلب من الله أن يتممه بسلامة الجسم والروح حتى يصبح كطالوت الذى قال الله عنه لبنى إسرائيل (إن الله اصطفاه عليكم ، وزاده بسطة في العلم والجسم والله يؤتى ملكه من يشاء ، والله واسع عليم) والبسطة في العلم والجسم كناية عن كمال الروح والجسم جميعا .

النظافة :

وإن الدعوة إلى النظافة ، من الأمور الصحية التي فرضها الله على المسلمين ، فقد فرض عليهم الاغتسال وتنظيف البدن ، وغسل الأطراف عند كل صلاة فقال (ياأيها الذين آمنوا إذا قمتم إلى الصلاة فاغسلوا وجوهكم وأيديكم إلى المرافق وامسحوا برؤوسكم وأرجلكم إلى الكعبين وإن كنتم جنبا فاطهروا) ، وإن في ذلك لسياسة للجلد وحفظ للبشرة من انسداد مسامها بتراكم العرق والغبار .

وأمر الله بنظافة الثياب فقال (وثيابك فطهر) ، وما كان المسلم وقد أصبح طاهر البدن والثياب ليسكن بيتا غير نظيف ، ولمل مايشير إلى وجوب تطهير المنازل قوله تعالى (وإذ بوأنا لإبراهيم مكان البيت ألا تشرك بي شيئا وطهر بيتي للطائفين والقائمين والركع السجود) والمعروف أن البيت هو المسجد الحرام والطائفين هم الحجيج والقائمين والركع السجود هم المسلمون ، الذين يتخذون كذلك من ييوتهم مساجد ومواضع للصلاة .

ولقد أمرنا الله تعالى كذلك بالمحافظة على طهارة الماء ، وأشار إلى ذلك بقوله (وأنزّلنا من السماء ماء طهورا) ، (أرأيتم الماء الذي تشربون . أنتم أنزلتموه من المذن أم نحن المنزلون) ويؤيد قولنا أن الله إنما عنى طهارة المياه من التلوث والتعبر ، ما أشار الله إليه من وصف ماء الجنة بقوله (مثل الجنة التي وعد المتقون فيها أنهار من ماء غير آسن) أى غير راكد متعرض للتلوث بشتى الجرائم ، ومختلف الطفيليات غنى بالمواد المضوية المتحللة وغيرها من المواد التي تساعد على انتشار العدوى ، والتي تجعل من مثل هذا الماء بيئة صالحة لحياة الجرائم ونموها وتكاثرها .

الوقاية :

ولقد وضع الله قانون الوقاية الصحية على وجه خاص بقوله (ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة) ، فما سنه الله من النظافة ، بالوضوء عند كل صلاة وبالاعتسال مثلا ، ما يساعد الجلد على تأدية وظائفه على الوجه الأكمل وحفظه من الكثير من الأمراض الجلدية كالأحمرار بين الثنيات ، والهاجم المدى والجرمة الحبيثة وغيرها ، وحفظه كذلك من العدوى بكل من قمل الرأس وقمل العانة وقمل الجسم وما شاكلتها من الطفيليات ، وتساعد على هذه الوقاية نظافة الثياب والبيوت ولوقاية المسلمين من بعض أمراض خطيرة أخرى ، حرم الله عليهم أكل الخبائث التي تفتك بالإجسام ، كاليتة والدم والحلم الخنزير ، وحرم عليهم كذلك شرب الخمر على اختلاف أنواعها ، مما لا يتسع مثل هذا المقام لبيان ما يجره عصيان الله فيها من أمراض خطيرة ، وعلل لا تزال تفتك بالملايين من غير المتبعين لأوامر هذا الدين الحنيف .

ولا يقتصر تحريم الزنا وإتيان الذكران على الأسباب الاجتماعية فحسب ، بل إن الأمراض الجسمية والخلقية والنفسية والجنسية التي تسببها هاتان الفاحشتان لماله نصيب كبير في علة التحريم ، وحسب العاصيين من الأمراض الجسمية الزهري والزهري الوراثي والسيلان والقرصة الأكلة والقرصة الرخوة وغيرها من الأمراض والأعراض المهلكة المميتة ومضاعفاتها .

ومن الأشياء التي حرمها الدين كذلك للوقاية ، وطء الحائض ، لما يترتب على هذا القمل من الأذى والأضرار البالغة التي لا تعود على الرجل فحسب بل وعلى المرأة كذلك .

وإن الأمر بعدم الإسراف في الطعام والشراب ، هو كذلك من وسائل الوقاية لما يترتب عليه النهم من أمراض متشعبة ، وإن هذا الأمر هو قوله تعالى (وكأوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين) فالجسم لا يستفيد بكل ما يلقي فيه من طعام ، وإنما يأخذ كفايته منه ، ثم يبذل بمد ذلك مجهودا كبيرا للتخلص مما زاد منه عن حاجته ، بعد أن يرهق المعدة والجهاز الهضمي ، وبعد أن يحمل الجسم بأمراض لا قبل له بها خاصة بهذا الجهاز .

ولا شك أنه من الإسراف تناول مادة من مواد الطعام بنسبة كبيرة تطفى على النسب اللازمة من المواد الأخرى ، كالإسراف في تناول الزلايات كالحوم بحيث تطفى على ما يحتاجه الجسم من سكاكر ونشويات ، أو دهينات أو بالعكس ، فالطعام يجب أن يكون محتويا على جميع العناصر اللازمة لعمليات البناء والهدم في الجسم بنسبها الصحية ، ولتضرب مثلا الاكثار من اللحوم فإنه يعرض الإنسان للإصابة بأمراض السكلى ووضغط الدم وتصاب الشرايين وهكذا .

بل ولقد نبهنا الله تعالى إلى وجوب الاعتصام من تقلبات الجو ، وعدم التعرض للعواصف والزوابع ، سواء كان ذلك في المدن أو في الصحارى فقال (والله جعل لكم من بيوتكم سكنا ، وجعل لكم من جلود الأنعام بيوتا تستخفونها يوم ظعنكم ويوم إقامتكم ، ومن اصوافها وأوبارها وأشمارها أثنا و متاعا إلى حين) .

ولقد نبهنا الله إلى وجوب عدم تعريض أجسامنا لبرودة الجو ، حتى لا تصاب بمختلف أمراض الجهاز التنفسي فقال (والأنعام خلقها لكم فيها دفء ومنافع ...) وحثنا الله على عدم تعريض أجسامنا لحرارة الشمس المحرقة ، حتى لا تصاب بضربة الشمس وغيرها فقال (والله جعل لكم مما خلق ظللا) ولقد حقق ذلك موسى من قبل على ابنتي شيخ مدين (فسقى لها ثم تولى إلى الظل فقال رب إني لما أنزلت إلي من خير فقير) ولهذا تقوم الحكومات الرشيدة بزرع الأشجار المظللة على جوانب الطرق الممتدة ، قال تعالى (أولم يروا إلى ما خلق الله من شيء يفتقروا ظلالة عن اليمين والشمال سجدا لله وهم داخرون) ، بل يستطیع الإنسان أن يتقى حرارة الشمس بالأدوية اللازمة وهو قوله تعالى (وجعل لكم سراويل تقيكم الحر ...)

وإنه لما يلفت النظر في هذا المقام ، أن ينبه الله تعالى المسلمين إلى أن الاتقاء من أشعة الشمس المحرقة لا يقل خطراً عن اتقاء ضربات العدو في الحرب بإرتداء الخوذات والسابفات من الدروع والحطميات وغيرها ، قال تعالى (وجعل لكم سراويل تقيكم الحر وتقيكم بأسكم كذلك يتم نعمته عليكم لعلكم تسلمون) .

وأرى أن دعوة الدين إلى دفن الموتى ، والتمجّل في ذلك عند التحقق من الوفاة ، لمهي كذلك من الأغراض الوقائية لسرعة تعفن الجثث ولتبع انتشار الأوبئة والأمراض بين الأصحاء ، وأعتقد أن الأمر بدفن الموتى ، فرضه الله على البشر منذ خلق الإنسان ، وأن هذا الأمر يؤخذ من قوله تعالى في قصة ابن آدم (فطوعت له نفسه قتل أخيه فقتله فأصبح من الخاسرين ، فبعث الله غراباً يبحث في الأرض ليريه كيف يواري سوءة أخيه قال يا يابتي أعجزت أن أكون مثل هذا الغراب فأدارى سوءة أخى فأصبح من النادمين) ولقد كان ولد آدم المقتول أول مدفون على حسب تعاليم الإسلام .

الفراء :

ووضع الدين مبدأ عاماً للتفذية وهو قوله تعالى (يا أيها الذين آمنوا كلوا من طيبات ما رزقناكم) وضرب الله مثلاً لذلك ما استجاب له أصحاب الكهف حين قال بعضهم (فابتموا أحدكم بورككم هذه إلى المدينة فلينظر أيها أزكى طعاماً فليأتكم برزق منه) . وضرب الله مثلاً للنفاء الصالح لحوم الأنعام ، وما يشتهي من لحوم الطير الطيب المذاق ، والأسماك الطرية الجيدة اللحم ، وضرب أمثلة كثيرة للخضروات الطازجة المفيدة كالقول والقرع ، ومن علينا بما أنعم به علينا من الزبد وزيت الزيتون واللبن وعسل النحل ، وذكر لنا أطيب أنواع الفاكهة في مواضع كثيرة من كتابه الكريم ، ذلك لسكبير منفعتها للجسم ، كل ذلك في الوقت الذي حرم علينا فيه خبيث الأنواع (فكلوا مما رزقكم الله حلالاً طيباً واشكروا نعمة الله إن كنتم إياه تعبدون) .

الرياضة البدنية :

ولم يترك الدين الرياضة البدنية دون أن يعتنى بها عناية كافية ، وحسبك ما تحوية عبادة الصلاة من حركات نظامية ، وأعمال بدنية مستمرة يومياً في أوقات الليل والنهار يستطيع أن يؤديها كل فرد بغير إجهاد أو إرهاق .

إن الصلاة في الإسلام بهذه الدقة المتناهية ، وبهذا النظام العجيب ، وبما تحويه من وقوف وركوع وسجود وعمود وتلاوة لخير ما تفسر به أصول الرياضة البدنية الحقة . ولما كان الدين الإسلامي هو دين الله الذي فرضه على البشر ، لكل فرد من أفراد العالم ، في كل زمان ومكان ، لذلك جعل الصلاة ميسرة ، يعقدها الإنسان من صغره فتكون خير مقوم لبدنه ، منشط لأعضائه ، ورياضة صالحة لعضلات جسمه ومفاصله وعظامه ، فبحركات الصلاة تتحرك جميع عضلات الاقباض والانبساط الانساني حتى عضلات الوجه والمضلات التي تحرك الفكين .

ولاشك أن الفتى والفتاة إذا نشئا على شريعة خاتم النبيين ، مؤدين فريضة الصلاة حسب النظام الذي بينه الله ضمنا قواما رشيقا وأمنا من السمن المشين ، وصحبتها الصحة والعافية ، ولكي تتأكد من أن فرض الصلاة ، يهدف فيما يهدف إليه إلى معنى رياضي صحي انظر إلى قوله تعالى فيمن يأتون بحركات الصلاة بعيدين عن هذا الهدف (ولا يأتون الصلاة إلا وهم كسالى) .

ولا جدال من النظرة الطبية - في أن خير الرياضات اليومية هي الرياضة المستمرة ، غير المجهد ، الميسرة في أى مكان ، الموزعة على أوقات الليل والنهار ، قبل الشروق وبعده ، وقبل الغروب وبعده ، وفي أثناء الليل ، مع الاعتناء بنظافة البدن ، وكل هذا بجانب المحافظة على سلامة الأخلاق ، والتمسك بالكلمات النفسية ، وتهذيب الروح ، وتنقيتها من المفاسد ، مما يعتبر أصلا أساسيا من أصول الرياضة البدنية الصحية ، قال تعالى (إن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر) .

وحين قرر الدين تلك الرياضة البدنية اليومية بالصلاة ، فرض رياضة أخرى من نوع آخر ، تشمل الأعضاء الداخلية من الجسم ، خاصة الجهاز الهضمي والغدد القنوية وغير القنوية ، وما يتعلق بها ، والجهاز الدوري والأعصاب وغيرها ، تلك الرياضة هي الصيام . فجملة شهرها كل عام .

وفرض الله الحج والعمرة كذلك ، رياضة لصحیح الجسم ، القادر على مشقة السياحة والسفر ، وهذا بجانب مادعا إليه الدين من أنواع الرياضات الأخرى كركوب الخيل مثلا والرمي بالنبال ، بل إنه لمن الرياضات البدنية الهامة ، التدريب على الأعمال العسكرية

بجميع أنواعها ، وهذه الأعمال يشملها قوله تعالى (وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل ترهبون به عدو الله وعدوكم) وهو ما يجعل عشرين رجلا مؤمنا ينازلون مائتين من أخصامهم ، قال (يأياها النبي حرض المؤمنين على القتال إن يكن منكم عشرون صابرون يغلبوا مائتين ، وإن يكن منكم مائة يغلبوا ألفا من الذين كفروا ذلك بأنهم قوم لا يفقهون) بل انظر إلى الخيل يقسم الله بها ، يركبها الفرسان فيخوضون بها ساحات الحروب (والماديات ضبحا . فالوريات قدحا . فالغيرات صبحا . فأرن به نغما . فوسطن به جمعا) .

وهكذا ترى الإسلام يدعو إلى كل ما يفيد الإنسانية ويقبها من كل وهن أو ضعف والله تعالى يقول (إنا أنزلنا عليك الكتاب للناس بالحق فمن اهتدى فلنفسه ومن ضل فإنما يضل عليها وما أنت عليهم بوكيل) .

شهاد التصوف الاسلامي

الحلاج

أول كتاب بالعربية عن حياة الإمام الصوفي الكبير الشهيد

حسين بن منصور الحلاج

عرض رائع لأعلى قمم التصوف الإسلامي ، وتصوير مضىء لحقبة حاسمة في تاريخ الحياة الروحية الإسلامية ، وبحث عميق هادف عن حياة الشهيد الحلاج وتصوفه ومبادئه وفلسفته وأشواقه ومواجيده وحبه الإلهي وثورته الكبرى ضد الخلافة العباسية في سبيل حكومة يهمن عليها الأقطاب والأولياء .
كتبه بأسلوبه الإيماني الحار المضىء الكاتب الصوفي الكبير الاستاذ
طه عبد الباقي سرور .

أوشك طبعه على التمام - وثمن النسخة عشرون قرشا - ترسل إذن
يريد باسم المؤلف - من الناشر المكتبة العلمية .