

مقدمة

الصحة والإسلام:

وهي تشمل الصحة الإيمانية بمعنى القوة الإيمانية فى النفس البشرية، والصحة البدنية، والغذائية، والاجتماعية، والنفسية، والبيئية والوقائية، والفكرية. أما الصحة الإيمانية، فإنها تكون من خلال أركان الإسلام الخمسة وهى:

- ١- شهادة أن لا إله إلا الله (أى أن الله واحد لا شريك له) ومن ثم يستمد الإنسان القوة وعدم الخضوع إلا لله. وأن محمدا رسول الله
- ٢- وإقام الصلاة
- ٣- وإيتاء الزكاة
- ٤- وصوم رمضان
- ٥- وحج البيت لمن استطاع إليه سبيلا.

إن الصلاة هى الركن الركين فى الإسلام، من أقامها فقد أقام الدين ومن هدمها فقد هدم الدين، لأنها عبادة تقوى الصلة بين العبد وربّه، كما أنها تقوى الروابط بين أفراد المجتمع وتجمع بينهم فى صف واحد لا عوج فيه، ومن ثم تقوى روابط الوحدة بين أفراد المجتمع.

كما أن الزكاة - التي تجب على كل مسلم امتلك النصاب الذي تجب الزكاة فيه - تزرع المحبة بين الفقير والغنى وتقلع روح الضغينة بين أفراد المجتمع. وصوم رمضان المعظم هو العبادة السرية الوحيدة بين الإنسان وربه، لذلك فهي تهذب النفس وتزرع الخوف من الله في السر والعلانية بالإضافة إلى الفوائد الصحية التي أثبتتها الأبحاث الوفيرة التي قام بها الأطباء، لذلك قال الرسول - ﷺ : «صوموا تصحوا»، وهو شهر أوله رحمة وأوسطه مغفرة وآخره عتق من النار. أما الحج فهو عبادة مالية وجسمانية به تصفو النفس وتصح الأبدان.

فهذه الأركان الخمسة أفادت النفس البشرية والقوة الجسمية، كما أفادت المجتمعات.

وقد قال الله سبحانه وتعالى:

﴿ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾ (الذاريات: ٢١) وذلك لتتأني القوة الإيمانية بالله الخالق وحده لا شريك له. قال الله أيضا: ﴿ نَسْفِكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ، مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَبِيًّا خَالِصًا ﴾ (النحل: ٦٦) كل هذا إذا تأمل الإنسان في نفسه وفي مخلوقات الله، قوى عنده الإيمان بالله وحده لا شريك له.

ولم يخلقنا الله - سبحانه وتعالى - عبثا ولكنه رسم للإنسان الطريق السوي ليعيش سعيدا. فقد عنى الإسلام بالأسرة وبالمرأة التي هي عماد كل أسرة ورسم المنهج القويم لتربية الطفل، ثم أمرنا بطلب

العلم الذى يعد مصباحا لكل عقل، ونورا يسير فيه كل إنسان ليحيا سعيداً. كما حدثنا على العمل حيث قال الله:

﴿ وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ ﴾ (التوبة: ١٠٥)

وقد ثبت أن العمل يقوى الإنسان نفسيا وبدنيا.

وقد أمر الإسلام بالمعروف ونهى عن المنكر وحث على حسن المعاملة، وأحق الناس بالمعروف الوالدان، ونهى عن الرشوة وأكل أموال الناس بالباطل. والأمراض النفسية لا تتأتى إلا من ضعف الإيمان بالله وحده لا شريك له وأن الأمر بيده وحده لا شريك له.

والبيئة التى تشمل أفراداً من المجتمع قد أمر الإسلام بحمايتها، وذلك عن طريق الحفاظ على النظافة، نظافة الجسم والثياب والمكان، لذلك لا تجوز الصلاة بنجاسة أحدها. وكذلك العناية بنظافة المشرب والمأكل.

وحفاظا على نظافة المجتمع أمر الإسلام بإمطاة الأذى عن الطريق، وكل هذا تابع من القوة الإيمانية فى النفس البشرية.

وفى العصر الحديث ظهر لنا نوع جديد من الطب، يسمى الطب الوقائى، وقد سبق الإسلام هذا النوع، فقيل: «الوقاية خير

من العلاج» وإنما تكون النظافة في الإسلام من طرق متعددة من أهمها:

الوضوء خمس مرات في اليوم، بجانب الاغتسال الذي يقوم به المسلم بين حين وآخر، والطهارة من النجاسات، والنظافة تقي الإنسان من أمراض متعددة منها: الحميات وغيرها من الأمراض، وقد أرسى الإسلام أسس الحجر الصحي خصوصا عند انتشار الطاعون والجذام، وقد أقر صحابة الرسول ﷺ الحجر الصحي. وعمر ابن الخطاب رضى الله عنه لم يدخل الشام عندما انتشر بها الطاعون.

وقال الرسول - ﷺ - : «إذا حل الطاعون بأرض أحدكم فلا تدخلوا فيها، ولا تخرجوا منها». وذلك للحفاظ على الصحة وحياة أفراد المجتمع.

وثبت أن الخمر والمخدرات لها أضرار جسيمة على صحة الإنسان بالإضافة إلى الأمراض التي تنهش في جسم الإنسان.

كما ثبت أن الفوضى في الصلة المحرمة بين المرأة والرجل تسبب أمراضا خبيثة فتك بجسد الإنسان، وغير ذلك من الأفكار والعادات السيئة التي خرجت عن تعاليم الإسلام، وثبت أنها كانت وبالا على البشرية وفتكا للصحة العامة، وهذا مما يعطل قيام حضارات تقيمها البشرية في ظل صحة نفسية وبدنية، لذلك كان البدن أمانة في عنق

كل إنسان يحافظ عليها كما يحافظ على كل الأمانات، فتزدهر الحياة وتنعم البشرية.

وأخيراً أدعو الله - سبحانه وتعالى- أن أكون قد وفقت حسب استطاعتي في توضيح المقصود من (الصحة والإسلام).

وما توفيقى إلا بالله عليه توكلت واليه أنيب.

دكتور/ محمد فتحى عبد الوهاب

أستاذ الحميات بكلية طب

جامعة عين شمس