

الصحة الجسدية والنفسية للإنسان في الدين الإسلامي وبعض المعتقدات

أستاذ مساعد - قسم الدراسات الإسلامية
كلية الآداب جامعة الفاشر .

د. عبدالله أبكر عبدالله إسماعيل

أستاذ مساعد - قسم الدراسات الإسلامية
كلية القرآن الكريم والدراسات الإسلامية
جامعة الفاشر .

د. أحمد يونس علي أبكر

المستخلص :

تناولت الدراسة موضوع (الصحة الجسدية والنفسية للإنسان في الدين الإسلامي وبعض المعتقدات) تمثل أهمية الدراسة في مناقشة الصحة الجسدية والنفسية للإنسان في الدين الإسلامي وبعض المعتقدات ، كما ستبين الدراسة أن صحة الإنسان الجسدية والنفسية لها أولوية في الدين الإسلامي وبعض المعتقدات . تمثل مشكلة الدراسة في أن الأديان السماوية التوحيدية التي مصدرها الوحي الإلهي وخاصة الإسلام باعتباره الدين الخاتم اهتم بالتوازن بين الجسد والنفس فلبى حاجات الجسد والنفس ، وتهدف الدراسة إلي بيان الصحة الجسدية والنفسية ، وموقف الدين الإسلامي وبعض المعتقدات من ذلك . وتوضيح موقف الدين الإسلامي من الصحة الجسدية والنفسية للإنسان وكذلك بعض المعتقدات . استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة ، توصلت الدراسة إلى نتائج أهمها أن الأديان الشرقية فيها غموض وخلط بين مفهوم الصحة الجسدية والنفسية ، بينما الأديان التوحيدية فيها نصوص تؤكد على الإهتمام بالصحة الجسدية والنفسية ، والإسلام وسطا بين الجسد والنفس ، وأوصت الدراسة بأهمية دراسة كل ما يتعلق بالصحة النفسية والجسدية من خلال الأديان التوحيدية ؛ لأنها منزلة من الله سبحانه وتعالى .
الكلمات المفتاحية : الأديان ، المعتقدات ، الصحة ، الجسد ، الإنسان .

Human physical and mental health in the Islamic religion and some beliefs

Dr.Abdalla Abaker Abdalla Ismail

Dr.Ahmed Younes Ali Abker

Abstract:

The study dealt with the topic (Physical and psychological health of man in the Islamic religion and some beliefs). The importance of the study is represented in the discussion of the physical and psychological health of man in the Islamic religion and some beliefs. The problem of the study is that the monotheistic religions, whose source is divine revelation, especially Islam as the final religion, are concerned

with the balance between the body and the soul, so they meet the needs of the body and the soul. And clarification of the position of the Islamic religion on the physical and psychological health of man, as well as some beliefs. The researchers used the descriptive analytical approach in the study. The study reached results, the most important of which is that the eastern religions contain ambiguity and confusion between the concept of physical and psychological health, while the monotheistic religions have texts that emphasize the interest in physical and psychological health, and Islam is a mediator between the body and the soul. The study recommended the importance of studying everything related to mental and physical health through monotheistic religions; Because it is a status from God Almighty.

Keywords: religions, beliefs, health, body, man.

مقدمة :

الحمد لله ولي كل توفيق وملهم كل خير، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم أما بعد : فبتوفيق من الله تعالى المشاركة بعنوان : الصحة الجسدية والنفسية للإنسان في الدين الإسلامي وبعض المعتقدات ، ولا شك أن الصحة الجسدية والنفسية للإنسان لها أولوية كبرى لا سيما في أديان التوحيدية أما الأديان الوضعية فهي تختلف حسب معتقدات واضعيها .

أهمية الدراسة :

تمثل أهمية الدراسة في مناقشة الصحة الجسدية والنفسية للإنسان في الدين الإسلامي وبعض المعتقدات ، كما ستبين الدراسة أن صحة الإنسان الجسدية والنفسية لها أولوية في الدين الإسلامي وبعض المعتقدات.

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى الآتي :

- 1- بيان الصحة الجسدية والنفسية ، وموقف الدين الإسلامي وبعض المعتقدات من ذلك .
- 2- بيان موقف الأديان التوحيدية من الصحة الجسدية والتفسيية للإنسان .

مشكلة الدراسة :

تناقش الدراسة مشكلة علاقة الصحة الجسدية والنفسية للإنسان في الدين الإسلامي وبعض المعتقدات.

أسباب اختيار الموضوع :

- 1- توضيح علاقة الصحة الجسدية والنفسية للإنسان في الدين الإسلامي وبعض المعتقدات.
- 2- بيان موقف الدين الإسلامي و بعض المعتقدات من الصحة الجسدية والنفسية للإنسان .

الحدود الموضوعية لدراسة :

تنحصر الحدود الموضوعية للدراسة في مناقشة الدين الإسلامي الصحة الجسدية والنفسية في أديان العالم .

منهج الدراسة :

المنهج المتبع في الدراسة هو: المنهج الوصفي التحليلي .

فروض الدراسة :

1- ما علاقة الصحة الجسدية والنفسية للإنسان في معتقدات وأديان العالم ؟

2- ما مدى تناسب الصحة الجسدية والنفسية للإنسان في الأديان التوحيدية ؟

الصحة الجسدية والنفسية في الديانات وبعض المعتقدات:

تعتبر الهند المهده الأول لعدد من أديان ومعتقدات العالم الكبرى التي نشأت أصلاً في شبه القارة الهندية ، انتشر الفكر الديني الهندي إلى بقية دول الشرق مثل الصين واليابان ، وتطورت ديانات جديدة إرتبطت بأصلها الأول ، لقد ظهرت في الهند الديانات الهندوسية (البراهمية) والبوذية والجنينية ، وظهرت في الصين الطاوية والكونفوشيوسية وفي اليابان الشنتوية ، هناك بوذية مستقلة عن بوذية الهند وهي الأصل ، وسميت بالبوذية الصينية أو البوذية اليابانية⁽¹⁾ . إن مشكلة أديان ومعتقدات الهند هي الحياة أو الوجود حيث يبدو الوجود وهمياً كما تبدو الحياة وهمية لا حقيقية ، وظلمة لا نور ، وموتاً لا حياة . ولذلك فالهدف العملي لها الخروج بالإنسان من عالم الوهم والظلمة والموت إلى عالم الحقيقة والنور والحياة . وقد أعطت الديانات ومعتقدات الهندية تصورها لهذه المشكلة ورؤيتها للعلاج الذي يحقق خلاص الإنسان من المحدود والمنتهي والدخول في عالم اللانتهى . إن مهمة الإنسان في هذه فيها هي هجرة عالمه الواقعي المحدود ، وترك نفسه المحدودة بكل علائقها وما يربطها بهذا العالم فيصبح واحداً مع الحقيقة الأبدية المطلقة بالعبور من ظلمة الاحيقية إلى نور الحقيقة⁽²⁾ .

1- الهندوسية :

ومما جاء في شريعة «منو» وفي كتاب «يوغا وأستج»، حول قواعد الزهد وغاية الحياة: «إن الجسد لا خير فيه، إنه محل للعاهات، ووعاء لسائر الآلام وهو سائر إلى الانحلال، تتصف الطفولة بالعجز والضعف، وعدم القدرة على الكلام والتجرد من العلم، ليس الشباب إلا كومضة برق تخطف أبصارنا، ثم لا تلبث أن تختفي، مفسحة الطريق للشيخوخة وقساوة متاعبها، ما الحياة إلا كنور السراج الموضوع في الخلاء، تلعب به الريح من كل جهة، وما بهاء الأشياء كلها إلا كومضة برق، تنير لحظة ثم تختفي ولا تعود مرة ثانية، الرغبة فينا متأرجحة دائماً وقلقة كالقرد، والنفوس لا تشبع أبداً ولا تقنع بما ملكت اليد، ولا تزال متطلعة إلى ما لم تملكه، وكلما أشبعتها زاد جوعها وطلبت المزيد، وعظم طموحها لذلك، اجعل طعامك مما تنبتة الأرض وتثمره الأشجار، ولا تقطف الثمر بنفسك، بل كل منه ما سقط من الشجرة من ذاته⁽³⁾ .

فاعلم أن أشد أعداء الإنسان اثنتان الشهوة والغضب، فهما اللذان يدفعانه إلى الذنوب، وكما يغطي الدخان النار ويكدر الغبار صفاء المرأة، كذلك الشهوة والغضب يغطيان عقل الإنسان، فعلى الإنسان أن يقتل هذين العدوين، لا شيء يطهر الإنسان أكثر من هذا العرفان، والعارف يُدرك بالتدرج أن الله معه وفيه، وأكبر ما يحتاج إليه الإنسان في سلوكه إلى الكمال، هو الإيمان وقهر النفس». (4)

2. الكونفوشيوسية :

يستند التفكير الكونفوشي الي التعليم ، وإلى الحكومة الصالحة العادلة والعلاقة الإجتماعية المنظمة ، لترقية النفس البشرية ، وليس في الكتب الصينية شيء عن تقدير ضعف الإنسان الأدبي وما فيه من غريزة الخطأ، أو الإعتراف بحقيقة الارادة الشريرة ، مما تفرضه علينا فرضا وجهة النظر العملية في الحياة . لذلك خلت من فكرة امكان استمداد المعونة من إله ، أو قوة للتجديد والإحياء من مصدر خارق للطبيعة . اتضح جليا لدى أعمال الفكرة أن بقاء القيم السامية البشرية يفتقر دائما الى مرساة تثبتت في إله ما . أما وجهة النظر التي تذهب الى أن الطبيعة البشرية صالحة بالضرورة وتستبعد الله كلية ، فهذه أعجز من أن ترفع الإنسان فوق مستوى الطبيعي (5) .

قال كونفوشيوس : - نؤمن بصدق وأحب التعلم ، حافظ على قناعاتك حتى الموت وحسن طريقك. لا تدخل دولة في خطر. لا تعيشوا في دولة متمرده. تظهر عندما يسود القانون في الإمبراطورية السماوية ، وتخبئ في عصر الفوضى. إنه لمن العار أن تكون فقيراً وأن تحتل مكانة متدنية عندما يسود القانون في الدولة ؛ إنه أمر مخجل بنفس القدر أن تكون غنياً ونيبلاً عندما يسود الفوضى في الدولة (6) .

3. الشنتوية :

نلاحظ ناحية واحدة قد يكون فيها بعض الشيء من الصفة الأدبية ونعني بها النظافة (فإن الدنس مصيبة ، والرجس خطية ، والطهارة الجسدية هي على الأقل قداسة . وكل شيء يدنس الجسد أو الثياب مستقبح ممجوح) . قد لعبت النظافة الطقسية دورا خطيرا في الطقوس الشنتوية فجلب الشعب الياباني على عناية خاصة بالنظافة الشخصية ، مما يحسب قوة أدبية إلي حد ما (7) .

يعتقد اليابانيون أن الآلهة ، مثل أرواح الموتى ، تسكن في كل مكان. فقط القشرة المادية تموت ، ولكن النفوس تبقى وتلجأ إليها المواقع الطبيعية أو الأشياء التي تصنعها الأيدي البشرية. يطلق اليابانيون على هذه الأرواح الأبدية للعالم اسم «كامي». يمكن أن يعيش كامي في الأحجار والأشجار ، ويمتلك بستاناً أو جبلاً كاملاً ، أو شلالاً أو نهراً ، أو سيقاً ، أو مرآة ، أو خائماً ثميناً ، أو لوحاً به نص مقدس ... بالنسبة لنا ، العالم مليء «الأشياء الفارغة» ، بالنسبة لليابانيين ، كل الأشياء الموجودة في البيئة هي روح شخص ما (8) .

4. البوذية :

على الرغم من الإجماع السائد بين المدارس البوذية على أن مذهب الأناثا هو أحد التعاليم الأساسية التي قال بها بوذا، وأنه يحتل موقعا رئيسيا في رسالة البوذية. فقد ثار قدر كبير من الخلاف حول ما يسمح به مذهب اللانفس هذا على وجه الدقة وما لا يسمح به، وحيث إن مذهب الأناثا هو، على الأقل من الناحية الشكلية، نظرية سلبية تنفي وجود نظرية للنفس، وحيث إن من الممكن القول بالعديد من نظريات النفس، فلا غرو أن يوجد اختلاف حول أي نظريات النفس ينكرها مذهب الأناثا وأيهما لا ينكرها⁽⁹⁾. وقد « تعرف » الشخص» الذي قال به الشخصانيون باعتباره شيئا حقيقيا، في حد ذاته، يعايشه الشخص المستنير. وهذا « الشخص» هو الذي يعلل إضفاء الطابع الفردي على العمليات بحيث يمكن تمييز الأشخاص الأفراد والأشياء المفردة الواحد من الآخر. وهو يجعل كذلك من الممكن حدوث الاستمرارية في داخل عملية متميزة ومتواصلة، بحيث إن نتائج أنشطة شخص بعينه تصبح حقا لذلك الشخص وليس لشخص الآخر. و« الشخص» هو الذي يقدم عنصر الاتصال بين الفرد الجاهل والفرد المستنير. وهذا « الشخص» هو وسيط الأنشطة. وهو مسؤول عن تنسيق أنشطة العمليات الذهنية المختلفة المندرجة في المعرفة والفعل⁽¹⁰⁾.

الصحة الجسدية والنفسية في الديانات التوحيدية:

أولا . اليهودية :

عندما تحل المشقة بالرعية لا يحسن المرء أن يقول : (أنا ذاهب إلى بيتي ، فأكل وأشرب ، وأموري تكون بخير) ، فعن مثل هذا يتحدث الكتاب المقدس : { فهو ذا بهجة وفرح ، ذبح بقر ونحرنم ، أكل لحم وشرب خمر . لنأكل ونشرب ، لأننا غدا نموت . فأعلن في أذني رب الجنود : (لا يغفرن لكم هذا الإثم حتى تموتوا) }⁽¹¹⁾ . جاء في أحد كتب اليهود المسمى (الهمار) وهو شرح عل التوراة : (إن الإنسان لا يعيش بالخبز فقط بل يلزمه شيء آخر وهو أقوال الله كقواعد وحكايات التلمود)⁽¹²⁾ . وجاء في التلمود أن إبراهيم الخليل كان غدؤه مقدار غذاء 74 شخصا ، وشربه بقدر شربهم ، ولذلك كانت قوته قوة 74 شخصا⁽¹³⁾ . وجاء في التراث اليهودي المسيحي الوصايا العشر، بمنع القتل والزنا والسرقة :

لا تقتل. — خروج ١٣:٢٠.

لا تزني. — خروج ١٤:٢٠.

لا تسرق. — خروج ١٥:٢٠⁽¹⁴⁾.

ثانيا : المسيحية : (الروح والجسد) رسالة بولس الرسول إلى أهل غلاطية :

وَأَمَّا أَقُولُ : أَسْلَكُوا بِالرُّوحِ فَلَا تُكْمِلُوا شَهْوَةَ الْجَسَدِ؛ لِأَنَّ الْجَسَدَ يَشْتَهِي صَدُّ الرُّوحِ وَهَذَا إِنْ يُقَاوَمَ أَحَدُهُمَا الْآخَرَ ، حَتَّى تَفْعَلُونَ مَا لَا تُرِيدُونَ. وَلَكِنْ إِذَا أَنْقَذْتُمْ بِالرُّوحِ فَلَسْتُمْ تَحْتَ التَّامُوسِ وَأَعْمَالِ الْجَسَدِ ظَاهِرَةً، الَّتِي هِيَ : زَنَى، عَهَارَةٌ، نَجَاسَةٌ ، دَعَاوَةٌ، عِبَادَةٌ الْاَوْثَانِ ، سِحْرٌ ، عِدَاوَةٌ ، خِصَامٌ ، غَيْرَةٌ ، سَخَطٌ، تَحَزُّبٌ، شِقَاقٌ، بِدْعَةٌ، حَسَدٌ ، قَتْلٌ ، سَكْرٌ ، بَطْرٌ ، إِ

نَّ الَّذِينَ يَفْعَلُونَ مِثْلَ هَذِهِ لَا يَرْثُونَ مَلَكَاتٍ لِلَّهِ. وَأَمَّا مُرُّ الرُّوحِ فَهُوَ: مَحَبَّةٌ، فَرَحٌ، سَلَامٌ، طَوْلٌ أُنَاةٌ، لُطْفٌ، صِلَاحٌ، إِيمَانٌ، وَدَاعَةٌ، تَعْفُفٌ. ضِدُّ أَمْثَالِ هَذِهِ لَيْسَ نَامُوسٌ. وَلَكِنَّ الَّذِينَ هُمْ لِلْمَسِيحِ قَدْ صَلَبُوا الْجَسَدَ مَعَ الْأَهْوَاءِ وَالشَّهَوَاتِ. إِنْ كُنَّا نَعِيشُ بِالرُّوحِ، فَلِنَسْلُكُ أَيْضًا بِحَسَبِ الرُّوحِ. لَا نَكُنْ مُعْجِبِينَ تُغَاضِبُ بَعْضُنَا بَعْضًا، وَنَحْسُدُ بَعْضُنَا بَعْضًا⁽¹⁵⁾. وتتركز فلسفة هذا الكتاب في قيادة المعذبين في صراعهم النفسي إلى شخص المسيح المجيد الذي نادى المتعبين المثقلين بالأحزان والآلام قائلاً «تعالوا إلي يا جميع المتعبين والثقلي الأحمال وأنا أريحكم. احملوا نيري عليكم وتعلموا مني لأني وديع ومتواضع والقلب فتجدوا راحة نفوسكم. وكلمة «الجسد» المذكورة في هذه الآية لا تعني «اللحم والدم» إذ أن الجسد بهذا المعنى هو هيكل للروح القدس الذي يسكن في المؤمنين بالمسيح كما يقول الرسول الجليل أم لستم تعلمون أن جسدهم هو هيكل للروح القدس الذي فيكم الذي لكم من الله وأنكم لستم لأنفسكم. لأنكم قد اشتريتم بثمن.

فمجدوا الله في أجسادكم وفي أرواحكم التي هي الله «إذن «فالجسد» الذي نعنيه هو الميول والرغبات الفاسدة التي استقرت في اللاشعور، والتي ورثناها عن آدم الأول رأس البشرية الساقط؛ والتي وصفها رسول الأمم في رسالته إلى أهل غلاطية قائلاً «وأعمال الجسد الظاهرة التي هي زنى عهارة نجاسة دعارة. عبادة الأوثان سحر عداوة خصام غيرة سخط تحزب شقاق بدعة حسد قتل سكر بطر وأمثال هذه التي أسبق فأقول لكم عنها كما سبقت فقلت أيضاً إن الذين يفعلون مثل هذه لا يرثون ملكوت الله» غلا. عن هذا «الجسد» الفاسد، الذي يشبه الحجر المظلمة الممتلئة بالحشرات يقول الرسول للأحباء في رومية «لأن اهتمام الجسد هو موت ولكن اهتمام الروح هو حياة وسلام؛ لأن اهتمام الجسد هو عداوة لله إذ ليس هو خاضعاً لناموس الله لأنه أيضاً لا يستطيع فالذين هم في الجسد لا يستطيعون أن يرضوا الله⁽¹⁶⁾. وأول قانون هو ما ذكره بولس الرسول لأهل كورنثوس «فإذا أنتم تأكلون أو تشربون أو تفعلون شيئاً فافعلوا كل شيء لمجد الله» فسل نفسك قبل الطعام، هل مواد هذا الطعام لمجد الله؟ هل هي لصحة جسدي وروحي ونفسي؟ أم لمذاقي وإثارة شهواتي؟! القانون الثاني نجده في رسالة كولوسي «وكل ما عملتم بقول أو فعل فاعملوا الكل باسم الرب يسوع شاكرين الله والآب به فهل ما تأكله تقدر أن تأكله باسم الرب يسوع؟ هل يرضى يسوع له المجد أن يشاركك مواد طعامك؟ القانون الثالث نجده في رسالة كورنثوس الأولى «أم لستم تعلمون أن جسدهم هو هيكل للروح القدس الذي فيكم الذي لكم من الله وأنكم لستم لأنفسكم لأنكم قد اشتريتم بثمن. فمجدوا لله في أجسادكم وفي أرواحكم التي هي الله»: «فهل أنت متيقن أنك لست ملكاً لذاتك؟ وهل ترفض أي طعام أو شراب يضر جسدهم لأنه هيكل الروح القدس؟! نقرأ عن دانيال هذه الكلمات «أما دانيال فجعل في قلبه أنه لا يتنجس بأطياب الملك ولا بخمر مشروبه فطلب من رئيس الخصيان أن لا يتنجس لقد كانت المائدة الملكية بابل تحمل الأطياب وكووس الخمر، ولكن دانيال أدرك أنه هذا الطعام الفاخر ليس لمجد الله، وأنه لا يمكن أن يتناوله وهو واثق من ملكية الله له، فطلب من رئيس الخصيان أن لا يتنجس⁽¹⁷⁾.

ثالثاً : الإسلام :

ركز الإسلام كثيراً على النواحي النفسية والاجتماعية والإنسانية فجعل المسؤولية فيها مشتركة بين الأسرة والمجتمع والدولة. إن المنهج القرآني يحرص على أن يكون الفرد متصالح مع ذاته من جهة ومع الآخرين من جهة أخرى، هذا فضلاً عن بث روح التفاؤل والإنخراط مع الآخرين دوماً في نواحي الحياة المختلفة مما يحقق للفرد حالة من الثقة الداخلية والتوازن والصحة النفسية (18). والإنسان مسؤول عن الاهتمام بصحته الجسدية والنفسية، فيجب عليه الابتعاد عن الأشياء التي حرمها الله سبحانه وتعالى والتي تضر الجسد، مثل التدخين وشرب الكحوليات أو تناول الأشياء الغير صحية. ويجب ألا يقوم الإنسان بالضغط على نفسه وإجهادها، حتى لا يعاني من التعب. وإن مرض الإنسان أو تعرض للتعب، يجب عليه فوراً الذهاب إلى الطبيب والحصول على العلاج اللازم. فالصحة هي الشيء الذي يجعل الإنسان قادر على العمل، وقادر على ممارسة حياته دون حاجة لأحد إلى الله سبحانه وتعالى. وقد أوصانا الإسلام بالحفاظ على صحتنا، فهي التي تجعلنا نقوي على العبادة والتقرب من الله والقيام بأمر جيد، وقد قال رسول الله ﷺ : « أن المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف » (19).

قد أوصى الإسلام بالاهتمام بالجسد والحفاظ على الصحة ، وسوف نسال من الله عز وجل عليها، والآيات القرآنية تؤكد ذلك منها : قال الله تعالى ”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 بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهَّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ“ (20) .
قال تعالى ”يَا أَيُّهَا الْمُدَّثِّرُ، قُمْ فَأَنْذِرْ، وَرَبِّكَ فَكَبِّرْ، وَتَيَّابِكَ فَطَهِّرْ، وَالرُّجْزَ فَاهْجُرْ“ (21).

التياب النظيفة والتطهر من أولى علامات الاهتمام بالصحة الجسدية والنفسية. قال تعالى ”لَمَسْجِدٍ أُسَسَ عَلَى التَّقْوَى مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَّطَّهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ“ (22).
الطهارة تجعل الصحة الجسدية جيدة. تابع آيات قرآنية عن الصحة الجسدية قال الله تعالى ”يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ“ (23) .
الطعام والشراب من الأشياء التي تساعدنا على الحصول على طاقة وقوة لهذا يجب ألا نأكل كثير عن الحد اللازم. قال الله تعالى ”وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا“ (24) .
وقال تعالى ”وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا“ (25) .

حرم الله قتل النفس لأهميتها عنده سبحانه وتعالى. قال تعالى ”وَلَا تَقْتُلُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسَنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ“ (26).
يحظر الله من عدم اهتمام المسلم بصحته التي قد تسبب هلاكه. قال الله تعالى ”إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ“ (27) .

التوبة والطهارة من الأسيأؤ التي تحسن الصحة النفسية. قال تعالى "يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا" (28).

حرم الله علينا الخمر والميسر لأنهم ضارين لصحة الإنسان الجسدية. قال تعالى "إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ وَالدَّمَ وَلَحْمَ الْخَيْزِرِ" (29).

حرم الإسلام أكل الخنازير والميتة ؛ لأنها جالبة للأمراض ويدل ذلك على حرص الاسلام بالمحافظة على الصحة الجسدية والنفسية . هناك العديد من الآيات التي ذكرها الله سبحانه وتعالى بشكل مباشر أو غير مباشر، والتي تدعو للحفاظ على الأشياء التي تحسن من الصحة سواء النفسية أو الجسدية، مثل الطهارة وغيرها، والآيات هي: قال الله تعالى "وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ وَزُرْعٌ وَنَخِيلٌ صُنُوفٌ وَعَيْرٌ صُنُوفٌ يُسْقَىٰ بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفِضَ لُبَّهَا عَلَىٰ بَعْضِ فِي الْأُكُلِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ" (30).

رزقنا الله كل النباتات والأشياء اللازمة للحفاظ على صحتنا. وقال تعالى "فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ، أَنَا صَبَّبْنَا الْمَاءَ صَبًّا، ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا، فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا، وَعَبَبْنَا وَقُضْبًا، وَزَيَّنَّا نَا وَنَخْلًا، وَحَدَائِقَ غُلْبًا، وَفَاكِهَةً وَأَبًّا، مَّتَاعًا لِّكُمُ وَلَآئِعًا لِّكُم" (31).

الماء من الأشياء التي تحافظ على صحة الإنسان وتحميه من الجفاف أو التعب. قال تعالى "وَفَاكِهَةً مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ وَلَحْمَ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ" (32).

خلق الله الفواكه واللحوم حتى تساعدنا في الحفاظ على صحة أجسادنا. قال الله تعالى "وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ" (33).

خلق الله الماء لنا ليساعدنا على مواصلة الحياة وإمدادنا بالطاقة اللازمة. أحاديث نبوية عن الصحة جاءت العديد من الأحاديث في السنة النبوية عن أهمية الصحة، وضرورة الحفاظ عليها وعدم القيام بأمر تجعل الصحة في حالة من التعب أو الوهن، وهذه الأحاديث هي. فقد روى الإمام الترمذي في سننه من حديث عبيدالله بن محسن الخطمي: أن النبي ﷺ قال: « من أصبح منكم أمناً في سربه، معافى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت (34) له الدنيا » (35).

قال رسول الله ﷺ "سلوا الله العافية واليقين. فما أعطى أحد بعد اليقين شيئاً خيراً من العافية، فسلوها الله تعالى" (36). وقال رسول الله ﷺ "المؤمن القوي خيرٌ وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف" (37). وقال ﷺ "عن عبد الله بن عمرو قال دخل علي رسول الله ﷺ فقال ألم أخبر أنك تقوم الليل وتصوم النهار قلت بلى قال فلا تفعل قم ونم وضم وأفطر فإن لجسدك عليك حقا وإن لعينك عليك حقا وإن لزورك عليك حقا وإن لزوجك عليك حقا وإنك عسى أن يطول بك عمر وإن من حسبك أن تصوم من كل شهر ثلاثة أيام فإن بكل حسنة عشر أمثالها فذلك الدهر كله قال فشددت فشدد علي فقلت فيني أطيق غير ذلك قال فصم من كل جمعة ثلاثة أيام قال فشددت فشدد علي قلت أطيق غير ذلك قال فصم صوم نبي الله داود قلت وما صوم نبي الله داود قال نصف الدهر" (38). وقال رسول الله ﷺ "من بات طاهرا بات في شعاره ملك فلا يستيقظ إلا قال الملك اللهم اغفر لعبدك فلان فإنه بات طاهرا" (39).

وكان رسول الله ﷺ دائماً يقول ” عن ابن عمر رضي الله عنهما، قَالَ: لَمْ يَكُنْ رَسُوْلُ اللَّهِ ﷺ يَدْعُ هَؤُلَاءِ الْكَلِمَاتِ إِذَا أَصْبَحَ وَإِذَا أَمْسَى: اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي وَآمِنْ رَوْعَاتِي، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْ وَمِنْ خَلْفِي وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شِمَالِي وَمِنْ قُوِّي وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ مِنْ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي“⁽⁴⁰⁾.

اهتمام الإسلام بالصحة هناك العديد من الأدلة لاهتمام الإسلام بالصحة وهي: قال رسول الله ﷺ ” تخللوا فإنه نظافة، والنظافة تدعو إلى الإيمان، والإيمان مع صاحبه في الجنة“⁽⁴¹⁾.
حرم الإسلام الخمر والميسر لأن لها آثار سلبية على الصحة. حرم إرهاق الجسد سواء بالجوع أو السهر أو العمل الكثير. أكد على أهمية النشاط والحركة مثل ممارسة الرياضة، كركوب الخيل والرماية والسباحة.

الديانات وبعض المعتقدات في أولويات الجسدية والنفسية للإنسان .

أولت الأديان عموماً اهتماماً كبيراً بالصحة الجسدية والنفسية للإنسان، وذلك بوضع التشريعات للحفاظ على الإنسان وصحته الجسدية والنفسية ولاسيما الأديان التوحيدية، أما الأديان والمعتقدات الشرقية فيها كثيراً من التعارض بين الصحة الجسدية والنفسية للإنسان، وذلك بتمجيد بعضهم الروح على الجسد واعتقاد أن الجسد محل للعاهات ولا خير فيه، ومن أهم المقارنات للصحة الجسدية والنفسية للإنسان في الأديان والمعتقدات الشرقية والتوحيدية فيما يلي:

1. إن الدنويات التوحيدية تشترك في المحافظة على النفس الإنسانية على جهة العموم؛ لأن المسيحية جعلت أعمال الجسد ظاهرة وهي زنى وعهارة ونجاسة ودعارة، بينما ثمرة الروح فرح وسلام ومحبة، وكذلك اليهودية يعتقدون أن الإنسان لا يعيش بالخبز فقط بل يحتاج إلى شيء آخر وهو غذاء الروح، وكل ذلك اعتماداً على الوحي من الله تعالى. أما الإسلام فقد راعى حاجات الجسد والنفس وجعل هناك توازن بينهما وإباح للجسد ما يصلحهُ وللنفس كذلك، وحرم كلما يؤدي إلى إتلاف الجسد والنفس معاً، والكليات الخمس التي جاءت الشريعة الإسلامية للحفاظ عليها ومنها حفظ النفس، ويشمل ذلك حفظها من الناحية الجسدية والنفسية.
2. اعتمدت الديانات الشرقية في مفهومها للنفس البشرية على الصراع بين الجسد والنفس؛ ولذا نجد في أكبر ديانات الشرق الذي خرجت أغلب الديانات الشرقية وهي الهندوسية يعتقدون أن من قهرته نفسه فهو عدو نفسه، فمن غلب نفسه فأصبح لا يبالي، بالحر والبرد، بالراحة والألم، بالسراء والضراء، فهو صاحب الروح الأكبر، ومن يرى الصديق والعدو والقريب البعيد والسعيد والشقي، بعين واحدة فهو المهتدي. وليس الصراع هو الغالب في الديانات الشرقية وإنما الزهد والتقشف وتفضيل الفقر وإذلال النفس، وكل شيء يدنس الجسد أو الثياب مستقبح ممجوح، وهناك تفاوت في التعامل مع الجسد والنفس في الديانات الشرقية فمنهم من عذب النفس ووصل إلى حد إماتة النفس وكل ذلك يعتبر تقرباً إلى الله بالعبادة، وذلك مفهوم المسيحية في الرهبنة.

الخاتمة :

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلي يوم الدين أما بعد فبحمد الله تمت هذه الدراسة التي تناولت موضوع: الصحة الجسدية والنفسية للإنسان في الدين الإسلامي وبعض المعتقدات ، واشتملت على مقدمة وخاتمة ونتائج وهامش. لقد سعى الإسلام بهديه النوراني إلى خلق نفس مطمئنة سوية تواجه الحياة والمشاكل بقوة ومناعة وتفأول، وتقاوم المثبطات وأمواج الشر العاتية بكثير من الإيمان الراسخ الذي لا تزحزحه الجبال ولا تزعزعه أعتى قوى الشر، وبذلك يكون المسلم نافعاً لمحيطه ومجتمعهم قائماً على الإصلاح وأداء الرسالة ، كما سعى الإسلام من خلال تشريعاته إلى تهذيب النفس وتخليصها من أدران الشر ونوازع الباطل، وجعلها بذلك سليمة، معافاة، قوية، قادرة على الفعل الإيجابي والإصلاح المجتمعي، تمهيداً لأن يكون المسلم مواطناً صالحاً.

أما في بعض المعتقدات فيجب عليك أن تصوم يوماً وتفطر يوماً، وابتعد عن أكل اللحم وشرب الخمر، عود نفسك على تقلبات الطقس، وتعرض للشمس المحرقة، واجه المطر الشديد في موسمه، واترك رطوبة المطر تتسرب إلى معطفك ولا تتذمر، لا تفكر بالراحة البدنية، تجنب سائر الملذات اجعل الأرض فراشك، ولا تجعل خاطرك يرتاح إلى مكان أو موطن، إذا مشيت كن حذراً، حتى لا تدوس شعرة أو عظمة أو حشرة، وإذا شربت فاشرب بحذر، كي لا تبتلع بعوضة متناهية الصغر. فالدين الإسلامي ساوى بين الصحة الجسدية والنفسية، بخلاف بعض المعتقدات التي طغت على الجسد والنفس معا .

النتائج :

1. الصحة النفسية هي : شعور الإنسان بالرضا والإرتياح .والصحة الجسدية هي توافق يمكن الإنسان من القيام بالأدور دون توتر أو ضغوط .
2. الدين الإسلامي مصدر تعاليمه من الله تعالى ولذا أولى الصحة الجسدية والنفسية أولوية قصوى ، والإسلام منهجه وسطا بين الجسد والنفس فشرع وحث على الحفاظ على الجسد وكذلك النفس .
3. بعض المعتقدات فيها خلط وتناقض بين الصحة الجسدية والصحة النفسية ، وذلك يرجع إلى مفهوم الأخلاق والعبادة القائم على أساس الزهد والتقشف وإماتة النفس .

التوصيات :

1. توصي الدراسة بمزيدا من الدراسات في الصحة الجسدية والنفسية للإنسان في الدين الإسلامي وبعض المعتقدات.
2. على الباحثين المختصين والمهتمين أن يبذلوا مزيدا من الجهود ، في توضيح وبيان موقف الدين الإسلامي من الصحة الجسدية والنفسية للإنسان .
3. على طلاب تخصص الأديان والعقائد البحث في موقف الدين الإسلامي وبعض المعتقدات من الصحة الجسدية والنفسية للإنسان .

الهوامش :

- (1) محمد خليفة حسن ، تاريخ الأيان ، دط ، دار الثقافة العربية ، دم ، 2002م ص 52.
- (2) المرجع نفسه ، ص 53.
- (3) مناهج جامعة المدينة العالمية ، الأديان الوضعية ، ج1، دط ، جامعة المدينة العالمية، دم ، دت ، ص 76.
- (4) المرجع نفسه ، ص 78.
- (5) اديان العالم الكبرى ، لخصه عن الإنجليزية ، حبيب سعيد ، ط2 ، بولاق (مصر) : وكتدرائية سفت جورج بالقدس ، دار الشرق والغرب ، ص 55.
- (6) <https://goaravetisyan.ru/ar/sovershenstvovanie-sebya-kak-sovershenstvovat-svoe-ya-ot-samopoznaniya-k> / تاريخ النقل 19 / مايو 2022م
- (7) اديان العالم الكبرى ، مرجع سبق ذكره ، ص 61.
- (8) <https://hostel-bereg.ru/ar/new-zealand/sintoizm-v-mire-yaponskih-duhov-kontrakty-s-rabskimi-usloviyami> 2022م / تاريخ النقل 19 / مايو 2022م
- (9) جون كولر ، الفكر الشرقي القديم ، عالم المعرفة ، الكويت ، 1995م ص 219.
- (10) المرجع نفسه ، ص 223 ، 224.
- (11) التلمود كتاب اليهود المقدس ، أحمد ايبس ، تقديم سهيل زكار ، ص 293.
- (12) الديانة اليهودية ، يوسف عيد ، دار الفكر اللبناني ، بيروت ، ط1 ، 1995م ص 142 .
- (13) الديانة اليهودية ، يوسف عيد ، دار الفكر اللبناني ، بيروت ، ط1 ، 1995م ص 152.
- (14) الإنجيل كلام الله العهد الجديد ، shabibah.org ، دار الكتاب المقدس بمصر ، 1999م ، ص 1285.
- (15) المسيحية والسعادة النفسية ، القس لبيب ميخائيل ، دم ، دن ، دت ، ص 39.
- (16) المرجع : المسيحية والسعادة النفسية ، القس لبيب ميخائيل ، دم ، دن ، دت ، ص 77 .
- (17) المنهج القرآني للصحة النفسية ، معراج أحمد الندوي ، جامعة عالية ، كولكاتا - الهند ، دت ، دط ، ص 3.
- (81) المائة : 6 .
- (19) مدثر 1-4
- (20) التوبة : 108.
- (21) الأعراف : 26 .
- (22) الإسراء : 70.
- (32) النساء : 29 .
- (24) أورده الهيتمي في «مجمع الزوائد» : 632.
- (25) البقرة : 195 .
- (26) البقرة : 222 .

- (27) البقرة: 219.
- (28) البقرة: 173.
- (29) الرعد: 4.
- (30) عبس : 23_32.
- (31) الواقعة: 19_21.
- (32) الأنبياء : 30.
- (33) وحيزت: جمعت.
- (34) سنن الترمذي 2/274.
- (35) مسلم : 4816.
- (36) النسائي في الكبرى 10717 .
- (37) مسلم : 4816.
- (38) صحيح البخاري : 2272.
- (39) الترغيب والترهيب ، المنذري : 1 / 279.