

الحفاظ على النفس والصحة

إن الحفاظ على الصحة يشكل جزءاً كبيراً من الحفاظ على النفس، فمرض الجسم أو إصابته بأذى يؤثر سلباً على النفس، ولا شك أن الحفاظ على النفس هو أحد المقاصد العامة للشريعة، ومن الدلائل على هذا المقصد أن الله تعالى حرم القتل عموماً كما حرم قتل الأبناء قال تعالى: (وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ) [الإسراء 33]. وقال: (وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشْيَةً إِمْلَاقٍ ۖ نَّحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ ۚ إِنَّ قَتْلَهُمْ كَانَ خِطْئًا كَبِيرًا) [الإسراء 31]، وحرم النبي صلى الله وسلم دم المسلم وماله وعرضه، وذلك في قوله: (كل المسلم على المسلم حرام؛ دمه، وماله، وعرضه)^[1].

وكذلك تشريع الجهاد لحماية النفس وهكذا. وحفظ الصحة أمر مطلوب أيضاً ومباشر في الإسلام؛ حيث أمر النبي ﷺ أصحابه بالتداوي كما كان يتداوى هو نفسه؛ حيث قال: (تداووا فإن الله لم يَصْغْ داءً إلا وَصَّغَ له دواءً غيرَ الهرَمِ)^[2]. وقال: (الشفاء في ثلاثة: في شرطة محجم، أو شربة عسل، أو كية بنار، وأنا أنهي أمتي عن الكي)^[3].

وهذا يدل على أهمية الحفاظ النفس والصحة في الإسلام وقيمة الحياة؛ وذلك لأنها الفرصة التي وهبنا الله تعالى إياها حتى نستعد لذلك اليوم الكبير الذي سيكرم فيه البعض ويهان فيه آخرون. ولم يحرم الإسلام قتل الآخرين فحسب، بل وحرم حتى الانتحار وأذى النفس، قال تعالى: (وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ) [النساء 29]. فلا يجوز قتل النفس أو أذاها. وذلك لأن النفس الإنسان ليست ملكه، فهي ملك لله تعالى وحده وحق له. وقتل الإنسان نفسه فيه تعدي على هذا الحق. وكأن الإنسان يقدم قراره بإنهاء حياته على أوامر الله وإرادته. فالله تعالى خلق الإنسان وبث فيه الروح حتى يكون في هذا الامتحان ويحمل الأمانة. ثم يصل لقراره ومصيره الذي كتبه الله له من سعادة أو شقاء. وكل ذلك بعد مروره بمرحلة **الحياة الدنيا** ثم الموت والبعث والحساب والجزاء من جنة أو نار.

وقتل الإنسان نفسه ينهي هذا الامتحان دون أمر من الله؛ ولذا لن يقبل الله منه فعله ذلك لما فيه من التعدي في اتخاذ ذلك القرار. وهو ليس بنجاح في الامتحان؛ بل هو هروب منه. لأن الناجحين فيه هم المؤمنون الذين استقاموا على دين الله وصبروا على أوامره وكابدوا أنفسهم وحفظوها من فتن الحياة حتى لا قوا الله عز وجل وهو راض عنهم. فهؤلاء هم من يستحق التكريم. قال تعالى: (وَلِرَبِّكَ فَاصِبٌ) [المدثر 7]. وقال: (وَالَّذِينَ اجْتَنَبُوا الطَّاغُوتَ أَنْ يَعْبُدُوهَا وَأَنَابُوا إِلَى اللَّهِ لَهُمُ الْبُشْرَى ۖ فَبَشِّرْ عِبَادِ) [الزمر 17].



إذن على الإنسان أن يصبر على مصائب الدنيا وامتحاناتها وألا يزهق نفسه مهمها حدث له؛ لأن ذلك سيؤدي به إلى عذاب في الآخرة ولن ينجيه مما هو فيه من بلاء وشدة في الدنيا. وسيقبض **ملك الموت** روحه التي أزهرها بيده لينتقل بعد ذلك إلى عذاب القبر وعذاب النار. قال ﷺ: (من تردى من جبل فقتل نفسه، فهو في نار جهنم يتردى فيه خالدا مخلدا فيها أبدا، ومن تحصى سما فقتل نفسه، فسمه في يده يتحساه في نار جهنم خالدا مخلدا فيها أبدا، ومن قتل نفسه بحديدة، فحديدته في يده يجأ بها في بطنه في نار جهنم خالدا مخلدا فيها أبدا)[4].

فيا لفظاعة العقاب على تلك الجريمة؛ حيث سيكون جزاؤه من جنس عمله مع الفارق أن ذلك عذاب أبدي لا نهاية له ولا خلاص، وهو من جر هذا لنفسه بفعله غير الحكيم ذلك. ولو أنه صبر على ما أصابه في الدنيا لنال أجر الصابرين وفاز بالجنة والنعيم الدائم وحفظ حياته، وكل مصائب الدنيا زائلة لا محال، بل إن الدنيا برمتها زائلة ولن يبقى فيها أحد. قال تعالى: (كُلُّ شَيْءٍ هَالِكٌ إِلَّا وَجْهَهُ ۚ لَهُ الْحُكْمُ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ) [القصص 88]. وقال: (كُلُّ مَنْ عَلَيْهَا فَانٍ * وَيَبْقَىٰ وَجْهُ رَبِّكَ ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ) [الرحمن 26-27].

فلن يبقى للإنسان إلا عمله وما قدم. فإما أن ينجيه برحمة الله، أو يهلكه لسوءه، قال تعالى في الناجين: (وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَنفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَيَدْرُءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةِ أُولَٰئِكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ * جَنَّاتٌ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا وَمَن صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ ۖ وَالْمَلَائِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِمْ مِّن كُلِّ بَابٍ * سَلَامٌ عَلَيْكُم بِمَا صَبَرْتُمْ ۖ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ) [الرعد 22-24]. فذلك سلام دائم وفرح لا ينتهي وقرة عين لا يشوبها حزن ولا هم ولا ألم. بعكس حال الخاسرين الذين قال الله تعالى فيهم: (لَبِئْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لَهُمْ أَنفُسُهُمْ أَن سَخِطَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَفِي الْعَذَابِ هُمْ خَالِدُونَ) [المائدة 80].

وصحة الإنسان غالية عليه، غير أن الإسلام حرم أذى النفس وإهلاكها فإن صحته هي قوام نفسه وهي مطيته التي يعتمد عليها في دنياه، ولذا عليه أن يحافظ عليها ويعطيها حقها من الراحة والحماية. كما عليه أن يوفر لها ما تحتاجه بالضرورة للحياة من طعام وشراب ونحوه؛ حتى تستطيع أن تقوم بأموره وحاجياته كما يريد. ولذا فهي علاقة متبادلة بين احتياجات النفس والصحة من الإنسان وحاجة الإنسان لهما لقضاء مصالحه في الدنيا والآخرة. ففي دنياه يحتاج صحته ليستطيع العمل والتكسب لينال الرزق الحلال الذي يحتاجه ليغطي به احتياجاته واحتياجات أسرته.



ومن دون الصحة يصعب عليه ذلك ولا يقوى على العمل، وأما للآخرة فإن الصحة مطلوبة أيضاً ليتقوى الإنسان على العبادة والطاعة التي يحتاجها لكسب الحسنات ودخول الجنة. وهذا شيء يهمله كثير من الناس، حيث تجدهم يتساهلون في سلامة أنفسهم ويعرضونها للمخاطر والأمراض. فيفوت ذلك عليهم الكثير من الخير مثل القدرة على القيام بالفروض والواجبات الدينية كالصلاة والصوم والزكاة والحج. كما يعيقهم ذلك عن عمل الخير والنوافل والأعمال الصالحة مثل **صلة الرحم** وزيارة المريض والإحسان إلى الجار وتشجيع الجنائز وغيرها من الطاعات، ولهذا التفريط صور كثيرة وسنتناول منها بعض الأمثلة.

وأكثر هذه الصور انتشاراً على مستوى العالم أجمع هو السمنة المفرطة. فزيادة الوزن هو عدو الصحة الأول؛ وذلك لأثره في إنهاك الجسم وإضعافه. حيث يتسبب في إرهاق القلب بتحميله عبء ضخ الدم لكل تلك الأوزان الكبيرة وحملها للحركة رغم ثقلها والعناية بها وتوفير الغذاء والماء والأكسجين اللازم لها. وكل ذلك عبء كبير على الجسم والقلب. ويصبح معه في وضع شبه عاجز وبصير طريق الفراش ولا يمكنه حتى الصلاة دون كرسي؛ حيث تؤلمه ركبه ومفاصله ويصعب عليه التنفس بيسر وتتسارع نبضات قلبه وتنفسه من أقل مجهود. فلا يقوى على الصلاة ويؤديها بجهد بليغ. ولذا تأتي صلاته عادة غير تامة **الركوع** والسجود وتقل لما تكلف ذلك الشخص من إرهاق وتعب شديد في أدائها، وكذلك تصعب عليه غيرها من العبادات.

ومن الصور المنتشرة أيضاً هو تعاطي السموم والأدوية وغيرها من المواد التي تضر بجسم الإنسان، فمثلاً بعضهم يتعاطى المخدرات التي تدمر جسمه وتقوده إلى ارتكاب الجرائم. وبعضهم يشرب الخمر الذي يدمر كبده ويفلت منه عقله فلا يستطيع التحكم فيه؛ فيقع في كبائر الذنوب والمحرمات. وبعضهم يتناول **الدخان** والسجائر الذي يجر عليه سرطان الرئة وغيرها من المشاكل الصحية. وبعضهم يقع في **الشذوذ الجنسي** والعادات الضارة كاللواط والسحاق والعادة السرية وغيرها مما يسبب الأمراض وينهك جسم الإنسان ويدمر مخه. وبعضهم يغير جنسه أو شكله فيخرب ما أعطاه الله له من جسم سوي فيتشوه ويصبح أضحوكة العالم؛ ثم يجلس ليندب حظه على تهوره وعصيانه لأمر خالقه.



وبعضهم يذهب للمنتزهات التي بها ألعاب كبيرة كالتي في الملاهي مما يعرضه لأوضاع خطيرة أحيانا كالانحدار بسرعة فائقة أو السقوط المفاجئ للعربات ونحوه؛ فتفزع وتصيبه بسكتة قلبية وقد يموت بالخوف. وبعضهم يمارس بعض الرياضة الخطيرة كتسلق الجبال والتزلج على الجليد وركوب الدراجات النارية وغيرها من الرياضات الصعبة والتي كثيرا ما تعرض الإنسان للحوادث والمخاطر الصحية. وبعضهم يقفز من الطائرة أو قمم الجبال أو المباني الشاهقة لأجل الاستعراض أو الرياضة كما يسميها، وغيرها الكثير من المخاطر الصحية التي يعرض لها الإنسان نفسه فتضر بصحته وتنهكه، حيث لا يخفى على أحد مدى خطورة هذه الأنواع من الرياضة على الإنسان لاسيما كبار السن وضعاف القلب والبنية.

وهناك الكثير من الناس لاسيما من الأجانب قد تضرروا بالفعل من هذه الأمور وأدت بهم إلى الإعاقة أو العمى أو الكسور الخطيرة أو الأمراض العضال. وصار بعضهم على كرسي متحرك أو أصبح طريح الفراش لبقية عمره. ومثال لذلك قصة حقيقة حدثت لمواطن أمريكي قفز من ارتفاع عال على حوض سباحة؛ فأصيبت عنقه بكسر وأصبح مشلول بالأربع أطراف. فهذه الرياضة الخطرة قد اضرته في صحته ضرر بليغ ودمرت حياته. وقد حرم الإسلام الضرر؛ حيث قال ﷺ: (لا ضرر ولا ضرار)^[5]. فلا يجوز للإنسان ضرر نفسه أو تعريضها للأذى والخطر؛ لاسيما إن كان هذا الخطر متوقع وظاهر للناس لما حدث من حوادث سابقة للآخرين.

وفوق كل تلك المخاطر نجد أكثر هذه الألعاب تضيع وقت الإنسان بشكل كبير وتلهيه عن عبادته؛ لاسيما إن كرث نفسه لها وأصبحت شغله الشاغل. ويحدث ذلك كثيرا مع لاعبي كرة القدم والتنس وغيرها؛ حيث يجعل كثير منهم هذه الرياضة همهم الأول وتصير هي كل حياتهم ويضيعون لأجلها عباداتهم. كما أنهم يفتنون الناس بلعبهم ذلك حيث تجد المشجعين يتبعونهم في تضييع الأوقات الطويلة واللهو المستمر وتضييع الصلوات.

وتجد المشجعين في الاستاد يتباغضون لأجل لاعبيهم أو فرقهم المفضلة؛ ويتراشقون بالألفاظ النابية. وربما يصل الأمر إلى التعارك والعداوة بين أفراد الدول المختلفة ونحوه. وهذا كلام يبدو بعيد وساذج ولكن الواقع أثبت وقوعه ورأيناه عيانا في المقاطع المنتشرة في مواقع التواصل. فلأجل كرة صماء لا حول لها ولا قوة تتفرق الأمم ويصبح الناس أعداء بعضهم، وهي لا تدري عنهم شيئا ولا تبالي.



فيا للخيبة التي وصل لها المسلمون في هذا الأمر، وبينما يموت اخوتهم من الجوع والظلم والهوان تجدهم يهرعون لتلك الكرة وغيرها من ملاهي الدنيا وألعابها ولا يحركون ساكنا لنجدتهم. وذلك يأتي من ضعف الإيمان عند كثير من الناس اليوم ووهنه في قلوبهم وانعدام صفة الولاء والبراء عندهم. وهذا هو الوهن الذي أخبرنا به النبي ﷺ بأنه سيصيب هذه الأمة. قال ﷺ: (يوشك أن تداعى عليكم الأمم كما تداعى الأكلة على قصعتها، قيل: يا رسول الله أمن قلة بنا؟ قال: لا ولكنكم غثاء كغثاء السيل تنزع المهابة من قلوب عدوكم منكم ويوضع في قلوبكم الوهن، قالوا: يا رسول الله وما الوهن؟ قال: **حب الدنيا** وكرهية الموت)^[6].

فالأولى بالمسلم مساعدتهم ونصرتهم بما يستطيع. ومن لا يستطيع المساعدة فعلى الأقل كان حريا به ألا ينسأهم ويجعل من هذه الكرة قائد له في لوائه وبرائه، يخاصم ويصالح لأجلها. ولا أن يجعلها حلمه وأمله الأكبر؛ فتجده يطير فرحا أن فاز فريقه، ويحزن كما لو أن الدنيا انهدمت فوق رأسه إن خسر. وكأن أمرها أهم من أمر الموت والآخرة والجنة والنار.

فلا ينبغي للمسلم أن يضيع سني شبابه في هذه الأمور وغيرها من ملهيات الحياة، بل الأولى له أن يشغل نفسه بما ينفعه من أعمال الخير كحفظ القرآن ومراودة المساجد ودور العلم ومساعدة الناس، وأن تكون ممارسته **للرياضة** باعتدال بحيث ينتفع منها في صحته دون أن تأخذ منه عقله وتفكيره ومعظم أوقاته. ولا يجعلها دافع للخصومة والعداء وتضييع الأوقات.

كما عليه أن يبتعد عن الخطر منها والذي نتجت عنه حوادث سابقة. وعلينا بحفظ أوقاتنا واستغلالها فيما ينفع. وقد أخبرنا النبي ﷺ أننا سنسأل عن أعمارنا وفيما أفينهاها، في قوله: (لا تزول قدما عبد حتى يسأل عن عمره فيما أفناه، وعن علمه فيما فعل، وعن ماله من أين اكتسبه وفيما أنفقه، وعن جسمه فيما أبلاه)^[7].

فالمسلم ينبغي أن يكرث حياته ومعظم وقته لطاعة الله وانجاز واجباته وأعماله والتحضير للآخرة. فأعماله الدنيوية تحسب له طاعة إن أخلص فيها النية لله؛ بحيث يستحضر أنه يريد أن يتقوى بها ويستعين بها على طاعة الله. ومثال ذلك التكسب والرياضة النافعة والتسوق وملاعبة الأبناء والطبخ والأعمال المنزلية وغيرها من الأعمال اليومية. فليجدد المؤمن نيته كل يوم حتى تكون حياته كلها لله، قال تعالى: (قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ) [الأنعام 162]. وقال: (وَالْعَصْرِ * إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ * إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّضَعُوا بِالْحَقِّ وَتَوَّضَعُوا بِالصَّبْرِ) [العصر 1-3].



وعلى المسلم أن يحافظ على صحته ليستطيع القيام بكل ذلك؛ ولا يعرضها للأمراض والمواضع الخطيرة والألعاب الضارة والعادات المدمرة. فهي أمانة وهدية من الله علينا حفظها واستغلالها بخير وجه.

نسأل الله تعالى أن يرزقنا ويرزق جميع المسلمين الصحة والعافية ويسلمنا وإياهم من كل سوء. وصلى الله وسلم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.