الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

الشعبة : جميع الشعب — المادة العلوم الإسلامية

الملف الأول : من هدي القرآن الكريم

الوحدة الثالثة : الصحة النفسية والجسمية في القرآن الكريم

درس الصحة النفسية والجسمية في القرآن الكريم

﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ﴾ ﴿ الرعد/28 ﴾

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدۡ جَآءَتۡكُم مَّوۡعِظَةٞ مِّن رَّبِّكُمۡ وَشِفَآءٞ لِّمَا فِي ٱلصُّدُورِ وَهُدٗى وَرَحۡمَةٞ لِّلۡمُؤۡمِنِينَ ﴾ ﴿ يونس/57 ﴾

﴿ وَٱلَّذِينَ هُمۡ لِفُرُوجِهِمۡ حَٰفِظُونَ ۝5 إِلَّا عَلَىٰٓ أَزۡوَٰجِهِمۡ أَوۡ مَا مَلَكَتۡ أَيۡمَٰنُهُمۡ فَإِنَّهُمۡ غَيۡرُ مَلُومِينَ ۝6 فَمَنِ ٱبۡتَغَىٰ وَرَآءَ ذَٰلِكَ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡعَادُونَ ﴾ ﴿ المؤمنون/05- 07 ﴾

﴿ وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلۡقُرۡءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٞ وَرَحۡمَةٞ لِّلۡمُؤۡمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ ٱلظَّٰلِمِينَ إِلَّا خَسَارٗا ﴾ ﴿ الإسراء/82 ﴾

﴿ وَيَسۡـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلۡمَحِيضِۖ قُلۡ هُوَ أَذٗى فَٱعۡتَزِلُواْ ٱلنِّسَآءَ فِي ٱلۡمَحِيضِ وَلَا تَقۡرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطۡهُرۡنَۖ فَإِذَا تَطَهَّرۡنَ فَأۡتُوهُنَّ مِنۡ حَيۡثُ أَمَرَكُمُ ٱللَّهُۚ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلۡمُتَطَهِّرِينَ ﴾ ﴿ البقرة/220 ﴾

﴿ قُل لِّلۡمُؤۡمِنِينَ يَغُضُّواْ مِنۡ أَبۡصَٰرِهِمۡ وَيَحۡفَظُواْ فُرُوجَهُمۡۚ ذَٰلِكَ أَزۡكَىٰ لَهُمۡۗ إِنَّ ٱللَّهَ خَبِيرُۢ بِمَا يَصۡنَعُونَ ﴾

﴿ النور/30 ﴾

﴿ إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيۡكُمُ ٱلۡمَيۡتَةَ وَٱلدَّمَ وَلَحۡمَ ٱلۡخِنزِيرِ وَمَآ أُهِلَّ لِغَيۡرِ ٱللَّهِ بِهِۦۖ فَمَنِ ٱضۡطُرَّ غَيۡرَ بَاغٖ وَلَا عَادٖ فَإِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٞ رَّحِيمٞ ﴾

﴿ النحل/115 ﴾

قلم الجزائر
WWW.DZPEN.COM

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَقۡرَبُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَأَنتُمۡ سُكَٰرَىٰ حَتَّىٰ تَعۡلَمُواْ مَا تَقُولُونَ وَلَا جُنُبًا إِلَّا عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّىٰ تَغۡتَسِلُواْ وَإِن كُنتُم مَّرۡضَىٰٓ أَوۡ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوۡ جَآءَ أَحَدٞ مِّنكُم مِّنَ ٱلۡغَآئِطِ أَوۡ لَٰمَسۡتُمُ ٱلنِّسَآءَ فَلَمۡ تَجِدُواْ مَآءٗ فَتَيَمَّمُواْ صَعِيدٗا طَيِّبٗا فَٱمۡسَحُواْ بِوُجُوهِكُمۡ وَأَيۡدِيكُمۡ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَفُوّٗا غَفُورٗا ﴾ ﴿ النساء/43 ﴾

﴿ شَهۡرُ رَمَضَانَ ٱلَّذِيٓ أُنزِلَ فِيهِ ٱلۡقُرۡءَانُ هُدٗى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَٰتٖ مِّنَ ٱلۡهُدَىٰ وَٱلۡفُرۡقَانِۚ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ ٱلشَّهۡرَ فَلۡيَصُمۡهُۖ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوۡ عَلَىٰ سَفَرٖ فَعِدَّةٞ مِّنۡ أَيَّامٍ أُخَرَۚ يُرِيدُ ٱللَّهُ بِكُمُ ٱلۡيُسۡرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ ٱلۡعُسۡرَ وَلِتُكۡمِلُواْ ٱلۡعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُواْ ٱللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَىٰكُمۡ وَلَعَلَّكُمۡ تَشۡكُرُونَ ﴾ ﴿ البقرة/184 ﴾

شرح الكلمات:

الكلمة	شرحها
العادون	المتجاوزون حدود الله
يغضوا	يكفوا بصرهم عن النظر إلى الحرام
أزكى لهم	أطهر لكم
أهل لغير الله به	ذبح لغير الله
اضطر	دعته الضرورة إلى التناول من المحرم
ولتكملوا العدة	عدة أيام صوم رمضان

الإيضاح والتحليل

. الإنسان مخلوق ضعيف : قال الله تعالى : ﴿ يُرِيدُ ٱللَّهُ أَن يُخَفِّفَ عَنكُمۡ وَخُلِقَ ٱلۡإِنسَٰنُ ضَعِيفٗا ﴾ ﴿ النساء/28 ﴾ ويرجع ضعفه إلى خصائص فيه، وإلى خصائص في البيئة التي تؤويه . فمهما تعاظم الإنسان فلن يخرِق الأرض ولن يبلغ الجبال طولا. ومهما تزايدت قوته فلن يكون أقوى من الريح التي تعصف أو الرعد الذي يبرق أو البحر الذي يزبد أو غيرها من قوى الطبيعة التي تغلبه لا محال، ورغم هذا فهو في حاجة إليها في طعامه وشرابه وملبسه ومسكنه وموطنه وملعبه وغير ذلك مما يميزه عن الطبيعة من حوله.

أولا . الصحة النفسية:

هي أن يكون الإنسان طبيعيا. ويفترض أن الإنسان في العادة يكون سويا، وهو ظاهرة عامة، وعلى هذا فإن السلوك يكون طبيعيا عندما لا توجد مؤشرات على سلوك شاذ. والصحة بهذه الصورة هي الممارسة الطبيعية للحياة.

والشذوذ هو الانحراف عن مسار الصحة النفسية والجسمية. والمفهوم القرآني للصحة النفسية هو أقرب إلى هذا المفهوم الذي يلزم المسلم بما يلي :

1 - الصحة الجسمية: قال صلى الله عليه وسلم : (**المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف**)[رواه مسلم] ، وقال عمر بن الخطاب رضي الله عنه : (**علموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل**)[رواه البيهقي].

2 - الصحة الروحية: من خلال تصحيح العقيدة ومن خلال التفاعل مع مكونات النفس (النفس الأمارة - النفس اللوامة - النفس المطمئنة).

3 - المجتمع وسلامته: فالإسلام يهتم بالتربية الاجتماعية المختلفة في الأسرة والجماعات، وبالتالي فالتفاعل بين هذه المكونات هو المفهوم القرآني الذي يؤدي في النهاية إلى صحة نفسية للفرد المسلم.

مفهوم النفس في القرآن الكريم:

ورد في القرآن الكريم صنوف النفس، وهي :

- النفس الأمارة : قال الله تعالى : ﴿إِنَّ ٱلنَّفْسَ لَأَمَّارَةٌۢ بِٱلسُّوٓءِ﴾ ﴿ يوسف/53﴾
- النفس اللوامة : وهي التي أقسم بها الله تعالى فقال : ﴿ وَلَآ أُقْسِمُ بِٱلنَّفْسِ ٱللَّوَّامَةِ﴾ ﴿القيامة/02﴾
- النفس المطمئنة : وفي صراع الإنسان النفسي بين النفس الأمارة واللوامة فإنه يصل في النهاية إلى تغليب جانب الخير في نفسه، وهنا يصل إلى درجة من الاطمئنان النفسي يؤكدها إيمانه بالله وقضائه وقدره واليوم الآخر والملائكة والنبيين. وهنا تصبح ذاته مطمئنة تستحق أن توصف بلفظ (النفس المطمئنة)، فإن النفس المطمئنة هدف يقصده كل إنسان خروجا من الصراع النفسي الذي يعيشه. قال الله تعالى : ﴿ يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفْسُ ٱلْمُطْمَئِنَّةُ ﴿27﴾ ٱرْجِعِىٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿28﴾ فَٱدْخُلِى فِى عِبَٰدِى ﴿29﴾ وَٱدْخُلِى جَنَّتِى ﴾ ﴿ الفجر/27 – 30 ﴾

كيف يحقق الإسلام الصحة النفسية:

يحقق منهج الإسلام أركان الصحة النفسية في بناء شخصية المسلم بتنمية هذه الصفات الأساسية :

1 - قوة الصلة بالله: وهي أمر أساسي في بناء شخصية المسلم، حتى تكون حياته خالية من القلق والاضطرابات النفسية، قال الله تعالى : ﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴾ ﴿الرعد/28﴾

2 - الثبات والتوازن الانفعالي: الإيمان بالله يشيع في القلب الطمأنينة والثبات والاتزان، ويقي المسلم من عوامل القلق والخوف والاضطراب. قال تعالى : ﴿ يُثَبِّتُ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ بِٱلْقَوْلِ ٱلثَّابِتِ فِى ٱلْحَيَوٰةِ ٱلدُّنْيَا وَفِى ٱلْءَاخِرَةِ وَيُضِلُّ ٱللَّهُ ٱلظَّٰلِمِينَ وَيَفْعَلُ ٱللَّهُ مَا يَشَآءُ ﴾ ﴿إبراهيم/27 ﴾

3 - الصبر عند الشدائد: يربي الإسلام في المؤمن روح الصبر عند البلاء عندما يتذكر قوله تعالى : ﴿ وَٱلصَّٰبِرِينَ فِى ٱلْبَأْسَآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَحِينَ ٱلْبَأْسِ أُوْلَٰٓئِكَ ٱلَّذِينَ صَدَقُواْ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُتَّقُونَ ﴾ ﴿البقرة/177 ﴾ ، وقول الرسول صلى الله عليه وسلم: (**عجبا لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له**). [رواه مسلم عن صهيب رضي الله عنه]

قلم الجزائر
WWW.DZPEN.COM

4 - **المرونة في مواجهة الواقع:** وهي من أهم ما يحصن الإنسان من القلق أو الاضطراب حين يتدبر قوله تعالى : ﴿ وَعَسَىٰٓ أَن تَكۡرَهُواْ شَيۡـٔٗا وَهُوَ خَيۡرٞ لَّكُمۡۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّواْ شَيۡـٔٗا وَهُوَ شَرّٞ لَّكُمۡۚ وَٱللَّهُ يَعۡلَمُ وَأَنتُمۡ لَا تَعۡلَمُونَ ﴾ ﴿ البقرة/216 ﴾

5 - **التفاؤل وعدم اليأس:** فالمؤمن متفائل دائما لا يتطرق اليأس إلى نفسه، قال الله تعالى : ﴿ وَلَا تَاْيۡـَٔسُواْ مِن رَّوۡحِ ٱللَّهِۖ إِنَّهُۥ لَا يَاْيۡـَٔسُ مِن رَّوۡحِ ٱللَّهِ إِلَّا ٱلۡقَوۡمُ ٱلۡكَٰفِرُونَ ﴾ ﴿ يوسف/87 ﴾ ، ويطمئن الله المؤمنين بأنه دائما معهم، إذا سألوه فإنه قريب منهم، ويجيبهم إذا دعوه، حيث يقول : ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌۖ أُجِيبُ دَعۡوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِۖ فَلۡيَسۡتَجِيبُواْ لِي وَلۡيُؤۡمِنُواْ بِي لَعَلَّهُمۡ يَرۡشُدُونَ ﴾ ﴿ البقرة/186 ﴾ وهذه قمة الأمن النفسي للإنسان .

6 - **التزكية والأخلاق:** ما أجمل أن يحيا الإنسان بين قوم يحبهم ويحبونه، ويألفهم ويألفونه، وحين يفقد الإنسان هذا الحب في بيئته ومجتمعه فإنه يعيش في جحيم وتعاسة وعذاب نفسي وإن ملك الدنيا كلها، لذلك لم يكن غريبا أن يأتي الرجل من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم فيقول: (**دلني على عمل إذا عملته أحبني الله وأحبني الناس**). [رواه ابن ماجه].

وقال الله تعالى لنبيه صلى الله عليه وسلم : ﴿ فَبِمَا رَحۡمَةٖ مِّنَ ٱللَّهِ لِنتَ لَهُمۡۖ وَلَوۡ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ ٱلۡقَلۡبِ لَٱنفَضُّواْ مِنۡ حَوۡلِكَۖ ﴾ ﴿ آل عمران/159 ﴾

ثانيا . الصّحة الجسمية:

الإنسان في القرآن الكريم هو خليفة الله في الأرض، وهو مخلوقه المكرم الذي أمر الملائكة فسجدت له، وسخر له الأرض ليبني فيها ويعمر. هذه القيمة العظمى للإنسان في نظر الإسلام هي التي فرضت إحاطة مخلوق الله المكرم بسياج من الضمانات التي قررتها الآيات القرآنية والأحاديث النبوية، لدرجة أن العدوان على الإنسان هو اعتداء على المجتمع بأسره. والصحة الجسمية في نظر القرآن الكريم ضرورة إنسانية، وحاجة أساسية وليست ترفا، أو أمرا كماليا، ولحياة الإنسان حرمتها، ولا يجوز التفريط فيها، أو إهدارها، قال الله تعالى : ﴿ مِنۡ أَجۡلِ ذَٰلِكَ كَتَبۡنَا عَلَىٰ بَنِيٓ إِسۡرَٰٓءِيلَ أَنَّهُۥ مَن قَتَلَ نَفۡسَۢا بِغَيۡرِ نَفۡسٍ أَوۡ فَسَادٖ فِي ٱلۡأَرۡضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ ٱلنَّاسَ جَمِيعٗاۚ وَمَنۡ أَحۡيَاهَا فَكَأَنَّمَآ أَحۡيَا ٱلنَّاسَ جَمِيعٗاۚ ﴾ ﴿ المائدة/32 ﴾

. مظاهر عناية القرآن بصحة البدن:

الإنسان مكون من جسد وروح، فبالجسد يتحرك ويحس، وبالروح يدرك ويعي، ويحب ويكره، ولكل من الجسد والروح مقوماته ورغائبه؛ فمقومات الجسد ورغائبه هي الطعام والشراب وغيرهما من الشهوات المادية واللذائذ الحسية، وقد تعرض القرآن الكريم لهذه المقومات والرغائب بالتهذيب للمحافظة على صحة الأجسام، حيث ورد في القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة تعاليم واضحة للمحافظة على الصحة، وهي :

1 - تنمية القوة وتوفير الصحة الإيجابية بمفهومها الحديث إن صحة الأجسام وجمالها من الأمور التي وجه الإسلام إليها عناية فائقة، واعتبرها من صميم رسالته، فأرشد إلى ضرورة تنمية قوة الجسم بصورها الإيجابية المختلفة، وبمختلف أنواع ألعاب القوى التي يعرفها العصر.

2 - الإعفاء من بعض الفروض: اهتم الإسلام بعدم تعريض صحة الجسم إلى ما يضعفها، فقد أسقط في ظروف خاصة الفروض أو خفضها، كإباحة الإفطار للمسافر في الصيام، قال الله تعالى : ﴿ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ ٱلشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ ٱللَّهُ بِكُمُ ٱلْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ ٱلْعُسْرَ ﴾ ﴿ البقرة/185 ﴾ ، ونهى القرآن الكريم عن إتعاب الجسم وإنهاكه، فقال الله تعالى : ﴿ وَلَا تَقْتُلُوٓاْ أَنفُسَكُمْ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴾ ﴿ النساء/29 ﴾

3 - دعوة الإسلام إلى تطبيق أسس الرعاية الصحية الثلاثة وهي الوقاية والعلاج والتأهيل، كما أن الإسلام اعتنى بتنمية قوة الجسم وسلامته وصحته، فقد أوجب وقاية الجسم من حدوث الأمراض نتيجة لإهمال قواعد الصحة العامة أو التفريط في الطعام أو الشراب، أو الانغماس في ملذات حسية تضر بالصحة .

4 - الوقاية من الأمراض: ففي مجال الصحة الشخصية كرم الإسلام جسم الإنسان، فجعل طهارته التامة أساسا لابد منه لكل صلاة، وجعل الصلاة واجبة خمس مرات في اليوم، وكلف المسلم أن يغسل جسمه كله غسلا جيدا في أحيان كثيرة، وربط هذا الغسل بالعبادات، فلا تصح العبادة بدونه.

ولن يتخذ الإلزام بالتطهر طريقة أقرب وأقوم من هذه التي شرعها الإسلام، لأنها تجعل المرء يعاود الغسل والوضوء، ولو كان نظيفا.

ومن باب الوقاية من الأمراض حرم الإسلام شرب الخمر، لما له من مضار على الصحة .

وبالقياس فإن الإسلام يحرم تناول المخدرات والعقاقير والأدوية التي تذهِب العقل، كالحشيش وغيرها من المواد .

ومن باب الوقاية من الأمراض نهى الإسلام عن الإسراف في الطعام، قال الله تعالى : ﴿ وَلَا تُسْرِفُوٓاْ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ ﴾

﴿ الأعراف/31 ﴾

كما حرم المتعة غير الشرعية؛ إذ حرم الزنى لأنه يسبب أمراضا معدية كثيرة، تفتك بجسم الإنسان، قال الله تعالى :

﴿ وَلَا تَقْرَبُواْ ٱلزِّنَىٰٓ إِنَّهُۥ كَانَ فَٰحِشَةً وَسَآءَ سَبِيلًا ﴾ ﴿ الإسراء/32 ﴾

قلم الجزائر
WWW.DZPEN.COM

الفوائد والإرشادات:

1 - اعتنى القرآن الكريم بصحة الإنسان سواء كانت نفسية أو جسمية.

2 - النفس في القرآن الكريم إما نفس أمارة أو نفس لوامة أو نفس مطمئنة.

3 - اعتنى القرآن الكريم بالصحة الجسمية بدعوته إلى تنمية القوة وتوفير الصحة الإيجابية، وإعفاء المسلم من بعض الواجبات الدينية عند المرض.

4 - دعا القرآن الإنسان إلى تطبيق الأسس الصحية من وقاية وعلاج.