

الْمَرَّافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلُكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ
جُنُبًا فَاطَّهِّرُوا) (المائدة/ 6).

ولم يقف الأمر في دعوة الإسلام إلى الصحة عند الصحة الجسدية، بل امتدَّ إلى الصحة النفسية،
عندما عزَّز في الإنسان روح التفاؤل، وهذا يحقِّقه التوكُّل على الله، والرضا بقضائه وقدره،
وبالتواصل معه، وفي تجنُّب التطيُّر والتشاؤم والاضغراب في الحزن، والنظر إلى الإيجابيات في
الأشياء، وعدم الاستغراق في السلبيات. ورد في الحديث: «ليس منّا من تطيَّر أو تَطَيَّرَ له». لذا،
كان رسول الله (صلى الله عليه وآله وسلم) يحبُّ الفأل الحسن، ويكره التطيُّر، وكان يأمر مَنْ رأى شيئاً
يكرهه ويتطيَّر به، أن يقول: «اللَّهُمَّ لا يَأْتِي بالحسنات إلَّا أنت، ولا يدفع السيِّئات إلَّا أنت، ولا
حول ولا قوَّة إلَّا بك».

ومن المسؤولية أن يمتلك الإنسان ثقافة صحَّية تمكِّنه من التعرُّف إلى ما يؤدِّي إلى الإضرار
بصحَّته، وأن يصونها من كلّ ما قد يسيء إليها. وهذا علمٌ يجب تحصيله، وأن يعمل على تحصين صحَّته،
وذلك بالوقاية، بأن يقيها من كلّ ما يتسبَّب لها بالضرر، ويفقدها حيويَّتها وفعاليتها، فالإنسان ليس
حرّاً في أن يكون نظيفاً أو لا يكون، أو أن يعتدل في طعامه وشرابه أو لا يعتدل، أو أن يرتاح أو لا
يرتاح، أو أن يهدِّد صحَّته أو لا يهدِّدها، أو أن يهمل صحَّته أو لا يهملها، أو أن يجري فحوصات طبية
أو وقائية أو لا. فلندعُ الله سبحانه وتعالى من كلّ قلوبنا: «اللَّهُمَّ البسنا عافيتك وعافية
الدُّنيا والآخرة»، ولنسأل الله أن يمنَّ علينا بالصحة والأمن والسلامة في الدُّنيا والبدن والبصيرة
في القلب.