



مجلة كلية التربية . جامعة طنطا
ISSN (Print):- 1110-1237
ISSN (Online):- 2735-3761
<https://mkmgjournals.ekb.eg>
المجلد (٨٨) أكتوبر ٢٠٢٢ م



التوجيهات النبوية في التربية الصحية وتطبيقاتها التربوية

إعداد

أ/ بسمة بنت عياض السلمي

باحثة دكتوراه تخصص الأصول الإسلامية للتربية،
قسم التربية الإسلامية، كلية التربية، جامعة أم القرى.

المجلد (٨٨) العدد (الرابع) الجزء (الأول) أكتوبر ٢٠٢٢ م

الملخص :

هدفت الدراسة توضيح مفهوم التربية الصحية، وعرض التوجيهات النبوية في الصحة البدنية والصحة النفسية. وإبراز التطبيقات التربوية لممارستها في المجتمع. واستخدمت الدراسة المنهج الاستنباطي بهدف استخراج مبادئ تربوية مدعمة بالأدلة الواضحة في التربية الصحية من خلال أحاديث الرسول ﷺ ومن ثم توضيح تطبيقاتها التربوية في الأسرة والمدرسة والمجتمع. ومن أبرز ما توصلت إليه الدراسة من نتائج: الإسلام دين الفطرة، لذا جاءت توجيهات الرسول ﷺ الصحية متوافقة مع تلك الفطرة، فأحلت ما تميل إليه النفوس السليمة وحرمت ما تنفر منه. - لا يوجد تعارض ما بين التوجيهات النبوية في التربية الصحية وما بين العلم، وفي ذلك تأكيد لأهمية الالتزام بها. - وجوب الحفاظ على الجسد والعناية به؛ لأن ذلك وسيلة لإبلائه في الطاعة، والوسيلة لها حكم الغاية. - أهمية العناية بالصحة النفسية؛ مما يعزز الصحة البدنية وبالتالي تحقق أهداف التربية. - من الممكن أن تكون هذه التوجيهات النبوية برامج شاملة ومتطورة للتربية الصحية في المجتمعات الإسلامية. - أن المجتمع بمؤسساته التربوية كالأُسرة والمدرسة لها دور أساسي في تعزيز التربية الصحية لدى الأفراد.

الكلمات المفتاحية: التوجيهات النبوية، التربية الصحية، الأسرة، الصحة النفسية.

المقدمة:

حفلت الشريعة التي أوحى بها الله تعالى لرسوله الكريم بالعناية والتكريم لهذا الإنسان في عقله وقلبه وجسده، فالإنسان نفخ الله عز وجل فيه من روحه، واستخلفه في أرضه وأمره بعمارته. "والإسلام أول دين يأتي بنظرية علمية واقعية عن مفهوم المرض ويعترف بالطب، والأطباء، والدواء، فقبل الإسلام كانت الفكرة السائدة في العالم أن المرض شيطان، ويدخل جسم الإنسان عقاباً له على معصية ارتكبتها في حق الآلهة"^١.

وقد كتب الله تعالى على هذا الإنسان أن يعتريه من الصحة والمرض، والقوة والضعف، وأذن له بتعلم ما يتطبب به، وبالتداوي وأن يحافظ على حياته سليماً من الأوجاع والأسقام، بل إن "السعي وطلب العلم لتحقيق ذلك يرقى لمرتبة فرض الكفاية على الأمة وقد يصل إلى درجة فرض العين على بعض أفرادها، إذا وهبهم الله في ذلك قدراً وقدرة، وعلماً وحكمة"^٢.

عن أنس بن مالك، قال: قال رسول الله ﷺ: الدعاء لا يرد بين الأذان والإقامة. قال: فماذا نقول يا رسول الله؟ قال: سلوا الله العافية في الدنيا والآخرة^٣.

"كما أن في التداوي حفظاً وصيانة لمقاصد الشريعة الخمسة وهي: حفظ الدين والنفس والنسل والعقل والمال"^٤. وعن ذكوان، عن رجل من الأنصار. قال: عاد رسول الله صلى الله عليه وسلم رجلاً به جرح. فقال رسول الله ﷺ: ادعوا له طيب بنى فلان، قال: فدعوه، فجاء. فقال: يا رسول الله، ويغني الدواء شيئاً؛ فقال: سبحان الله، وهل أنزل الله من داء في الأرض إلا جعل له شفاءً^٥.

قال ابن حجر رحمه الله: "فيه الإشارة إلى أن الشفاء متوقف على الإصابة بإذن الله، وذلك أن الدواء قد يحصل معه مجاوزة الحد في الكيفية أو الكمية فلا ينجع، بل ربما أحدث داء آخر إذا قدر الله ذلك، وإليه الإشارة بقوله: بإذن الله فمدار ذلك كله على تقدير الله وإرادته، والتداوي لا

^١ جمعة، صبحي سليمان، فضل الإسلام على الطب، ط ١، ٢٠٠٦م، دار الفاروق للنشر والتوزيع، مصر، ص ٤٤.

^٢ الطماوي، خالد أبو زيد وآخرون، فقه الصيدلي المسلم، ط ١، ٢٠١٧م، دار الصميعة للنشر والتوزيع، الرياض، ص ٩.

^٣ صححه الألباني في سنن الترمذي حديث رقم (٢١٢) ص ٦٢.

^٤ الطماوي، فقه الصيدلي المسلم، ٢٠٠٧م، مرجع سابق، ص ٢٩.

^٥ أخرجه الألباني في السلسلة الصحيحة وقال وهذا إسناد صحيح رجاله ثقات رجال الشيخين (٨٧٦/٦).

ينافي التوكل كما لا ينافيه دفع الجوع والعطش للأكل والشرب، وكذلك تجنب المهلكات والدعاء بطلب العافية ودفع المضار وغير ذلك^٦.

مما سبق تتأكد أهمية العناية بالتربية الصحية، سواء البدنية أو النفسية أو غيرها مثل العقلية والبيئية، وقد وجه الرسول ﷺ ما يعزز الجوانب الصحية كافة، والتي ينبغي الالتزام بها في الأسرة والمدرسة والمجتمع.

موضوع البحث:

اعتنى الإسلام عناية كبيرة بصحة الإنسان، وسن له التشريعات والمبادئ التي تحقق له حياة آمنة مطمئنة، حياة خالية من الأمراض والعدوى، فجعل مبدأ الوقاية قبل العلاج، واهتم بالصحة الجسدية والعقلية والنفسية على حد سواء. "ويعد ما أضافه العلماء المسلمون في مجال الصحة من الإنجازات العظيمة، حيث نشأ الطب الإسلامي مع قدوم الرسول ﷺ في الربع الأول من القرن السابع الميلادي، ولقد شدد النبي كثيراً على النظافة والوقاية والاعتدال والتغذية بالأطعمة الطبيعية والأعشاب"^٧ وتمثل هذه المبادئ الأسس الرئيسة للتربية الصحية السليمة.

فالصحة كما قيل تاج فوق رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى، وهي نعمة لا يحس بها إلا من فقدوها، وقد مدح الله تعالى طالوت في القرآن الكريم بأن الله أعطاه قوة في العلم، وقوة في الجسم، قال تعالى: (وقال لهم نبيهم إن الله قد بعث لكم طالوت ملكاً قالوا أنى يكون له الملك علينا ونحن أحق بالملك منه ولم يؤت سعةً من المال قال إن الله اصطفاه عليكم وزاده بسطةً في العلم والجسم والله يؤتي ملكه من يشاء والله واسعٌ عليماً) (٢٤٧) سورة البقرة .

كما أن الصحة نعمة عظيمة والتربية الصحية ضرورية فهي تساعد على الوقاية من المشاكل الصحية والاستمتاع بالصحة بكل جوانبها، فبدونها قد لا يستطيع الفرد تحقيق آماله وأهدافه الدينية والدنيوية عن ابن عباس قال: قال رسول الله ﷺ: "نعمتان مغبونٌ فيهما كثيرٌ من الناس

^٦ العسقلاني: (أحمد بن علي بن حجر أبو الفضل): فتح الباري شرح صحيح البخاري، الناشر: دار المعرفة - بيروت، ١٣٥ / ١٠ .

^٧ جمعة، فضل الإسلام على الطب، ٢٠٠٦م، مرجع سابق، ص ١٣-١٤ .

الصحة والفراغ" ^٨. وحث عليه الصلاة والسلام على العلاج في حال الإصابة بالمرض. وبذل الأسباب لذلك، فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "ما أنزل الله داءً إلا أنزل له شفاء" ^٩. وعن سلمة بن عبيد الله بن محصن الأنصاري، عن أبيه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من أصبح منكم معافىً في جسده، آمناً في سربه، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا" ^{١٠}.
إذاً لرسولنا صلى الله عليه وسلم توجيهات عديدة في مجال التربية الصحية، منها ما يتعلق بالجانب الجسدي فقد حث عليه الصلاة والسلام على الاعتدال في الغذاء وممارسة الأنشطة وإعطاء الجسد حقه من الراحة وحمايته من العدوى، ومنها ما يتعلق بالجانب النفسي والحث على ضبط الانفعالات والتوازن النفسي وإشاعة الحب والتفاؤل.
أهمية البحث:

- تكمن أهمية البحث في موضوعه وفي ضرورة تطبيقه، ويمكن بلورة ذلك فيما يلي:
- ١- أن التربية الإسلامية بمصدرها الأساسية (القرآن والسنة) قد اهتمت بموضوع الصحة، والوقاية، والعلاج اهتماماً بالغاً.
 - ٢- المعرفة بتوجيهات السنة النبوية في مجال التربية الصحية وتطبيقها يوفر المال والوقت والجهد الذي قد يُصرف للعلاج.
 - ٣- الجهل الصحي والمستوى الصحي في مجتمعنا لا يزال بحاجة لبذل الجهود لتحسين صحة الأفراد، "فالتقارير الطبية تدل على أن الحالة الصحية للأفراد دون المتوسط المطلوب" ^{١١}.
 - ٤- صحة الفرد الجيدة من المقومات الأساسية لأي مجتمع، فهي أحد العوامل الهامة لزيادة الإنتاج.

^٨ البخاري: محمد بن إسماعيل بن إبراهيم بن المغيرة: صحيح البخاري، دار ابن كثير، بيروت، حديث رقم ٦٤١٢

^٩ المرجع السابق: حديث رقم ٥٦٧٨.

^{١٠} حسنه الألباني في سنن الترمذي حديث رقم ٢٣٤٦ ص ٥٢٩ .

^{١١} مطالقة ، أحلام محمود ، التربية الصحية والغذائية في الإسلام ، ٢٠١٢ م ، مؤسسة حمادة للدراسات الجامعية ، ص ١٦

٥- أن هذا البحث يفيد الأفراد ومؤسسات التربية في نشر الوعي الصحي، وتكوين العادات الصحية الجيدة في الحياة اليومية.

أسئلة البحث:

ما التوجيهات النبوية في التربية الصحية وما تطبيقاتها التربوية؟

وللإجابة عن هذا التساؤل الرئيس يلزم منه الإجابة عن التساؤلات الفرعية التالية:

- ١- ما مفهوم التربية الصحية في ضوء السنة النبوية؟
- ٢- ما أبرز التوجيهات النبوية في الصحة البدنية؟
- ٣- ما أبرز التوجيهات النبوية في الصحة النفسية؟
- ٤- ما أهم التطبيقات التربوية المستفادة من التوجيهات النبوية الصحية؟

أهداف البحث:

إذاً تكمن أهداف هذا البحث فيما يلي:

- ١- توضيح مفهوم التربية الصحية.
- ٢- عرض التوجيهات النبوية في الصحة البدنية.
- ٣- عرض التوجيهات النبوية في الصحة النفسية.
- ٤- إبراز التطبيقات التربوية لممارستها في المجتمع.

حدود البحث:

سوف يقتصر البحث على توضيح مفهوم التربية الصحية، وإبراز العديد من التوجيهات النبوية المستنبطة من أحاديث الرسول ﷺ في مجال الصحة البدنية والصحة النفسية، ومن ثم شرحها واستنتاج تطبيقاتها التربوية في الأسرة والمدرسة والمجتمع.

الدراسات السابقة:

اطلعت الباحثة على العديد من الدراسات السابقة ووجدت بعضها ذات علاقة بموضوع الدراسة الحالية وهي:

■ دراسة أسامة أحمد ظافر "تطبيقات تربوية لبعض المفاهيم الصحية المستنبطة من الكتاب والسنة" ^{١٢}.

ركزت الدراسة باستنباط المفاهيم التربوية ذات العلاقة بالصحة البدنية والبيئية والجنسية فقط ولم تتطرق للصحة النفسية كما هو الحال في الدراسة الحالية. كما اهتمت بتناول الأساليب التربوية. وتشابه مع الدراسة الحالية بذكر خصائص التربية الصحية والتطبيقات التربوية في الأسرة والمدرسة، وركزت في المجتمع على المسجد ووسائل الإعلام.

■ دراسة عايدة عبد العظيم البنا "الإسلام والتربية الصحية" ^{١٣}.

ركزت الباحثة على بعض المفاهيم الصحية الواردة في القرآن الكريم والأحاديث الصحيحة في البخاري ومسلم فقط، قامت بشرحها شرحاً موجزاً ثم استخرجت الفوائد الصحية منها ولم توظفها توظيفاً تربوياً، ولم تصنف تلك المفاهيم في دراستها حسب الجوانب الجسدية أو النفسية كما وردت في هذه الدراسة.

■ دراسة أحلام محمود مطالقة "التربية الصحية والغذائية في الإسلام" ^{١٤}.

هذه الدراسة عامة ومختصرة، تناولت التربية الصحية والغذائية والوقائية والعلاجية باستخدام المنهج الوصفي التاريخي، ولم توظف الباحثة دراستها توظيفاً تربوياً كما هو الحال في هذه الدراسة.

■ دراسة محمد ناصر الحروقي "التربية الوقائية الصحية في ظل المقاصد الضرورية للشريعة" ^{١٥}.

^{١٢} ظافر ، أسامة أحمد ، تطبيقات تربوية لبعض المفاهيم الصحية المستنبطة من الكتاب والسنة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، ١٩٩٠.

^{١٣} رسالة دكتوراه، جامعة أنديانا، الولايات المتحدة الأمريكية، ١٤٠٤هـ.

^{١٤} مطالقة ، مؤسسة حمادة للدراسات الجامعية، ٢٠١٢م ، مرجع سابق .

^{١٥} رسالة ماجستير، كلية الشريعة، اليرموك، الأردن، ٢٠٠٢م.

ركز الباحث في دراسته على مقاصد الشريعة الإسلامية وحفظ الضروريات الخمس، والدراسة غير متخصصة في التربية لذا لم يوظفها توظيفاً تربوياً، ولم يتناول في دراسته الصحة الجسدية، لكنه تناول موضوع حفظ النفس لأنها من الضروريات الخمسة.

■ دراسة خليل عبدالله الحديري "التربية الوقائية في الإسلام ومدى استفادة المدرسة الثانوية منها" ^{١٦}.

تناولت الدراسة مصادر التربية الوقائية وأساليبها، ومجالات تطبيقها، ووضع تصور مقترح لاستفادة المدرسة الثانوية منها، وقد ركزت على وقاية الشخصية المسلمة من الانحراف ولم تتطرق للجانب الصحي الذي هو موضوع الدراسة الحالية.

إذاً الدراسة الحالية تختلف عن الدراسات السابقة بتركيزها على الأحاديث النبوية التي وردت عن رسول الله ﷺ، واستنباط التوجيهات الصحية منها باستخدام المنهج الاستنباطي، وتصنيفها إلى الصحة البدنية والصحة النفسية، ومن ثم ذكر أهم التطبيقات التربوية في الأسرة والمدرسة والمجتمع.

منهج البحث:

المنهج المتبع في إعداد البحث هو المنهج الاستنباطي "هو الطريقة التي يقوم بها الباحث ببذل أقصى جهد عقلي ونفسي عند دراسة النصوص، بهدف استخراج مبادئ تربوية مدعومة بالأدلة الواضحة"^{١٧}، ولعل هذا هو المنهج المناسب لاستنباط المنهج النبوي في التربية الصحية من خلال أحاديث الرسول ﷺ ومن ثم توضيح تطبيقاتها التربوية في الأسرة والمدرسة والمجتمع.

المبحث لأول: التربية الصحية .. خصائصها وأهدافها في السنة النبوية.

تعتبر الصحة أساساً هاماً من أسس التربية "فلا يمكن الفصل بين التربية والصحة فهما يسيران جنباً إلى جنب، حيث تعتبر صحة الفرد الجسمية من أسس التربية، ولها أثرها العميق في صحته النفسية"^{١٨}، لذا لا بد من تكامل الصحة البدنية والنفسية لتحقيق أهداف التربية والتعليم. والتي سنتناولها الباحثة في الفصلين التاليين باعتبارها جوانب أساسية للتربية الصحية.

^{١٦} رسالة ماجستير، كلية التربية والمقارنة، جامعة أم القرى، ١٤١٨هـ.

^{١٧} عبد الرحمن صالح، وحلمي فوده، المرشد في كتابة الأبحاث، ص ٤٣.

^{١٨} مطالعة، التربية الصحية والغذائية في الإسلام، ٢٠١٢ م، مرجع سابق، ص ١٦.

■ معنى الصحة:

تعريف الصحة لغة في لسان العرب: الصح والصحة والصحاح خلاف السقم، وذهاب المرض؛ وقد صح فلان من علته واستصح.

أما هيئة الصحة العالمية فقد عرفت الصحة بأنها: حالة السلامة والكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة وليست مجرد الخلو من المرض او العجز.

■ **التربية الصحية:** عملية ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع وذلك باستخدام الأساليب التربوية الحديثة^{١٩}.

خصائص التربية الصحية في الإسلام^{٢٠}:

- الشمول: تتميز التربية الصحية في الإسلام بالشمول والعموم، والتكامل، فهي لا تهتم بجانب دون الآخر. وذلك لأنها ربانية المصدر.
- الإلزام: معظم التوجيهات في التربية الصحية الإسلامية توجيهات إلزامية وليست اختيارية، وقد تكون شروط ووجبات لصحة العبادات.
- الاستمرارية: الحاجة للتربية الصحية حاجة دائمة ومستمرة ما دامت الحياة.
- البساطة واليسر: من خصائص التربية الصحية في الإسلام السهولة واليسر، وعدم المشقة، ورفع الحرج عن الناس، وعدم تكليفهم بما لا يطاق لأنها تراعي الفطرة البشرية.
- وقائية علاجية: فقد اهتم الإسلام بالتربية الصحية الوقائية قبل وقوع المرض كما اهتم بالعلاج بعد وقوعه.

أهداف التربية الصحية في السنة النبوية^{٢١}:

- ١- الوعي الصحي جزء أساسي من الدين الإسلامي، فالكثير من التوجيهات الصحية في السنة النبوية هي فروض وواجبات وسنن نؤجر على عملها، وقد نعاقب على تركها.

^{١٩} زكي ، التربية الصحية بين النظرية والتطبيق ، ١٤٠٣هـ، مرجع سابق ، ص ٣٧ .

^{٢٠} ظافر ، أسامة أحمد ، تطبيقات تربوية لبعض المفاهيم الصحية المستنبطة من الكتاب والسنة ، مرجع سابق ، ص ٣٥٠-٣٥٣ .

^{٢١} مطالقة، التربية الصحية والغذائية في الإسلام ، ٢٠١٢م، مرجع سابق ، ص ١٩-٢١) .

- ٢- المحافظة على الصحة فهي من أجل النعم الدنيوية. لقول الرسول الله ﷺ: "نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفراغ" ^{٢٢}.
- ٣- التداوي من المرض؛ فالمرض سنة إلهية وابتلاء من الله عز وجل، وقد حث رسول الله ﷺ على التداوي فعن ذكوان، عن رجل من الأنصار قال: عاد رسول الله ﷺ رجلاً به جرح. فقال رسول الله ﷺ: ادعوا له طبيب بني فلان، قال: فدعوه، فجاء. فقال: يا رسول الله، ويغني الدواء شيئاً؛ فقال: سبحان الله، وهل أنزل الله من داء في الأرض إلا جعل له شفاءً ^{٢٣}.

المبحث الثاني: التوجيهات النبوية في الصحة البدنية

البدن هو الجانب الذي يشمل الشكل الملموس لجسم الفرد وأعضائه الداخلية والخارجية، وحواسه الخمسة، ولتحقيق صحته يتطلب ذلك التغذية الجيدة والوزن المناسب وتمارين رياضية هادفة وراحة كافية. والصحة البدنية هي " تمتع الفرد بعمليات حيوية سليمة لوظائف الجسم وكذلك الخلو من العيوب والتشوهات مع التمتع باللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بواجباته بصورة طبيعية مناسبة" ^{٢٤}.

وقد أكد الإسلام على حق البدن، فالبدن أمانة عند الإنسان، من واجبه أن يحافظ عليه ويلبي احتياجاته من الغذاء الكافي والنوم الكافي، والراحة والملبس اللائق النظيف والمسكن اللائق والأثاث المريح، والمنكح الحلال والتداوي من المرض، والتمتع بما أحل الله من الطيبات وفق شريعة الله تبارك وتعالى ^{٢٥}. قال سبحانه: (وابتغ فيما آتاك الله الدار الآخرة ولا تنس نصيبك من الدنيا) (القصص: من الآية ٧٧).

^{٢٢} البخاري: صحيح البخاري، مرجع سابق، حديث رقم ٦٤١٢.

^{٢٣} أخرجه الألباني في السلسلة الصحيحة وقال وهذا إسناد صحيح رجاله ثقات رجال الشيخين (٨٧٦/٦).

^{٢٤} المرجع السابق، ص ١٤.

^{٢٥} باجابر، فاطمة سالم، أبعاد النظرية التربوية الإسلامية، ط ٢، ٢٠١٢م، مكتبة إحياء التراث الإسلامي، مكة المكرمة، ص ٢٦٠.

وقد اعتنى النبي ﷺ بالبدن وتربيته، وأكد على ذلك، وأنه حق على صاحبه وتمثل أبرز التوجيهات النبوية فيما يلي:

- أولاً: آداب الطعام

قد جاءت توجيهات المصطفى ﷺ بالأمر بالاعتدال في تناول الطعام والنهي عن الأكل فوق الحاجة ومن تلك التوجيهات المباركة حديث المقدم بن معدي كرب ، قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: " ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن ، بحسب ابن آدم أكالات يقمن صلبه ، فإن كان لا محالة فتلت لطعامه وثلت لشرا به وثلت لنفسه " ٢٦ .

شرح الحديث :-

قوله : (ما ملأ آدمي وعاء) : أي ظرفاً (شراً من بطن) جعل البطن أولاً وعاء كالأوعية التي تتخذ ظروفاً لحوائج البيت ؛ توهينا لشأنه ، ثم جعله شر الأوعية ؛ لأنها استعملت فيما هي له ، والبطن خلق لأن يتقوم به الصلب بالطعام وامتلاؤه يفضي إلى الفساد في الدين والدنيا فيكون شراً منها . (بحسب ابن آدم) : أي يكفيه ، وقوله (أكالات) بضم تين ، والأكلة بالضم اللقمة : أي يكفيه هذا القدر في سد الرمق وإمساك القوة . (يقمن صلبه) : أي ظهره ، كناية عن أنه لا يتجاوز ما يحفظه من السقوط ويتقوى به على الطاعة (فإن كان لا محالة) : أي إن كان لا بد من التجاوز عما ذكر فتكن أثلاثاً : (فتلت) أي فتلت يجعله (لطعامه) : أي مأكوله ، (وثلت) يجعله (لشرا به) : أي مشروبه ، (وثلت) يدعه (لنفسه) بفتح الفاء : أي يبقى من ملئه قدر الثلث ؛ ليتمكن من التنفس ، ويحصل له نوع صفاء ورقة ، وهذا غاية ما اختير للأكل ، ويجرم الأكل فوق الشبع . ٢٧ .

الإسلام دين الوسطية والاعتدال في كل شيء، وهو الدين الذي ارتضاه الله لعباده من عهد آدم إلى أن يرث الله الأرض ومن عليها ونظرة الإسلام إلى الطعام الذي هو عصب حياة الإنسان هي

٢٦ الترمذي: جامع الترمذي - أبواب الزهد عن رسول الله ﷺ - باب ما جاء في كراهية كثرة الأكل حديث رقم ٢٣٨٠ وصححه الألباني في تعليقه على سنن الترمذي.

٢٧ أبو العلاء محمد عبد الرحمن بن عبد الرحيم المباركفوري (المتوفى: ١٣٥٣هـ): تحفة الأحوذى بشرح جامع الترمذي، الناشر: دار الكتب العلمية - بيروت، د ت.

كذلك نظرة الوسطية والاعتدال، فلا إفراط ولا تفريط، ويأمرنا الله سبحانه وتعالى ويرشدنا إلى ذلك في قوله تعالى : (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين) (٣١) الأعراف. وقد بين الرسول ﷺ المقدار المناسب تناوله من الطعام والشراب في حديثه الشريف، "فالإنسان له معدة محدودة الاتساع وهذه المعدة جهد محدود أيضاً فإن زادها بالإفراط بالطعام عملاً، زادها جهداً وألماً " ٢٨ .

ومن التوجيهات النبوية الشريفة في آداب الطعام أيضاً حديث عمر بن أبي سلمة رضي الله عنه يقول: كنت غلاماً في حجر رسول الله ﷺ وكانت يدي تطيش في الصحيفة، فقال لي رسول الله ﷺ: " يا غلام، سم الله ، وكل بيمينك ، وكل مما يليك " فما زالت تلك طعمتي بعد. ٢٩

شرح الحديث :-

قوله : (كنت غلاماً) أي : دون البلوغ. قوله (: في حجر رسول الله ﷺ) بفتح الحاء وسكون الجيم ، أي : في تربيته ، وتحت نظره ، وأنه يريه في حضنه تربية الولد . قوله : (وكانت يدي تطيش في الصحيفة) أي : عند الأكل ، ومعنى تطيش تتحرك ، فتميل إلى نواحي القصة ولا تقتصر على موضع واحد. قوله : (يا غلام ، سم الله) قال النووي : أجمع العلماء على استحباب التسمية على الطعام في أوله... وقد ذهب جماعة إلى وجوب التسمية . قوله : (وكل بيمينك ، ومما يليك) : الأمر للوجوب، ويدل على وجوب الأكل باليمين ورود الوعيد في الأكل بالشمال. قوله : (فما زالت تلك طعمتي بعد) أي: صفة أكلي ، أي لزمتم ذلك وصار عادة لي . ٣٠

كما وجه عليه الصلاة والسلام في آداب الشرب فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: "نهى النبي ﷺ عن الشرب من في السقاء" ٣١

٢٨ السيد ، عبدالباسط محمد، التغذية في الإسلام، ط ٢، ٢٠٠٩م، ألفا للنشر والتوزيع، الجيزة ، ص ٦٦.

٢٩ البخاري: صحيح البخاري - كتاب الأطعمة - باب التسمية على الطعام والأكل باليمين حديث رقم ٥٣٧٦.

٣٠ العسقلاني: فتح الباري شرح صحيح البخاري، مرجع سابق.

٣١ البخاري: صحيح البخاري، مرجع سابق، حديث رقم ٥٦٢٩٩.

قال ابن حجر: "وقال الشيخ مُجَدِّد بن أبي جمرة - ما ملخصه- : اختلف في علة النهي، فقيل يخشى أن يكون في الوعاء حيوان، أو ينصب بقوة فيشرق به، أو لما يتعلق بقم السقاء من بخار النفس أو ريق الشارب فيتقذر غيره، قال: والذي يقتضيه الفقه أن لا يبعد أن يكون النهي لمجموع هذه الأمور.

ولا شك في أن الالتزام بهذه الآداب تربية نبوية وصحية، وقائية قبل أن تكون علاجية. تراعي فطرة الإنسان، وتوجه سلوكياته وعاداته اليومية. فإذا زادت كمية الطعام عن احتياج الجسم اختزن هذا الزائد على هيئة دهون تؤدي إلى مرض السمنة والكثير من الأمراض الجسدية والأمراض النفسية والآثار الاجتماعية التي يعاني منها البعض. كما أن الإسراف في الطعام يؤدي إلى اضطرابات شديدة بالجهاز الهضمي من أوله إلى آخره وهذا دائماً ما يؤدي إلى دوام شكوى المريض وتوتره وعصبيته وقلقه وتردده على عيادات الأطباء^{٣٢}.

- ثانياً: النظافة

اعتنى الإسلام بالنظافة عناية فائقة، واهتم بها اهتماماً بالغاً، وأولاهها رعاية خاصة، وذلك ولما للنظافة من أثر عظيم على صحة الأفراد والمجتمعات، وسلامة الأبدان، فهي تحمي من البكتيريا والأمراض كما أنها سمة من سمات المسلمين، قال تعالى : (إن الله يحب المتطهرين) (٢٢٢)سورة البقرة .

وفي هذا المبحث فإن التوجيهات النبوية من المصطفى ﷺ أكثر من تُحصى في هذا الجانب، ولكن تكفي الباحثة بجزء من تلك الأحاديث الشريفة والتوجيهات الكريمة ومنها حديث أبي هريرة - رضي الله عنه - أن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: (خمس من الفطرة: الحتان، والاستحداد، وتقليم الأظافر، ونتف الإبط، وقص الشارب)^{٣٣}.

- شرح الحديث :-

^{٣٢} مطالقة ، التربية الصحية والغذائية في الإسلام ، ٢٠١٢م، مرجع سابق ، ص٨٦-٨٧ .
^{٣٣} رواه البخاري، كتاب اللباس، باب قص الشارب حديث رقم ٥٨٨٩، ورواه مسلم كتاب الطهارة - باب خصال الفطرة حديث رقم ٢٥٧. ورواه الترمذي أبواب الأدب عن رسول الله ﷺ - باب ما جاء في تقليم الأظفار حديث رقم ٢٧٥٦.

قَوْلُهُ : (حَمْسٌ مِنَ الْفِطْرَةِ) أَي مِنَ السُّنَّةِ ، يَعْنِي سُنَنَ الْأَنْبِيَاءِ عَلَيْهِمُ السَّلَامُ الَّتِي أُمِرْنَا أَنْ نَقْتَدِيَ بِهَا ، قَوْلُهُ (الْإِسْتِحْدَادُ) أَي حَلْقُ الْعَانَةِ ، (وَالْحِتَانُ) قَطْعُ بَعْضِ مَخْصُوصٍ عَنْ غُضُو مَخْصُوصٍ ، (وَقَصُّ الشَّارِبِ) أَي قَطْعُ الشَّعْرِ النَّابِتِ عَلَى الشَّقَةِ الْعُلْيَا مِنْ غَيْرِ اسْتِئْصَالٍ ، (وَتَنْفُ الْإِبِطِ) وَالْحَلْقُ كَافٍ لِأَنَّ الْمَقْصُودَ النَّظَافَةَ ، (وَتَقْلِيمُ الْأَطْفَارِ) هُوَ إِزَالَةُ مَا يَزِيدُ عَلَى مَا يُلَابِسُ رَأْسَ الْأَصْبُعِ مِنَ الظُّفْرِ ؛ لِأَنَّ الْوَسْخَ يَجْتَمِعُ فِيهِ فَيَسْتَقْدَرُ.^{٣٤}

هذه من شؤون الفطرة، ومن السنن المؤكدة ، فينبغي لكل مسلم ومسلمة أن يلتزمنا بهذه السنن لما فيها من حفظ للصحة واقتداء بالرسول الكريم. وإزالة كل ما يمكن أن تتجمع تحته القذارة أو الميكروبات.

كما اهتم عليه أفضل الصلاة والتسليم بالطهارة عموما وطهارة الفم على وجه الخصوص، فحث على استخدام السواك ففي الحديث الذي يرويه أبو هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ: أَنَّ رَسُولَ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: " لَوْلَا أَنْ أَشُقَّ عَلَى أُمَّتِي ، أَوْ عَلَى النَّاسِ ، لَأَمَرْتُهُمْ بِالسَّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ"^{٣٥}

شرح الحديث :-

السَّوَاكُ مُسْتَحَبٌّ فِي جَمِيعِ الْأَوْقَاتِ ، خَاصَّةً فِي الْأَوْقَاتِ النَّالِيَةِ:عِنْدَ الصَّلَاةِ، وَعِنْدَ الْوُضُوءِ ، وَعِنْدَ قِرَاءَةِ الْقُرْآنِ وَعِنْدَ الْإِسْتِيقَاطِ مِنَ النَّوْمِ ، وَعِنْدَ تَغْيِيرِ رَائِحَةِ الْفَمِ. قَوْلُهُ (لَوْلَا أَنْ أَشُقَّ عَلَى أُمَّتِي لَأَمَرْتُهُمْ بِالسَّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ) فِيهِ دَلِيلٌ عَلَى كَمَالِ رَفَقِ الْمَصْطَفَى ﷺ بِأُمَّتِهِ، وَكَمَالِ حِرْصِهِ عَلَى مَا يَنْفَعُهُمْ مِنَ التَّطْيِبِ وَالتَّجَمُّلِ فِي كُلِّ الْأَوْقَاتِ وَخَاصَّةً عِنْدَ الصَّلَاةِ، وَفِيهِ دَلِيلٌ عَلَى فَضِيلَةِ السَّوَاكِ عِنْدَ كُلِّ صَلَاةٍ، لِأَنَّهَا حَالَةٌ تَقْرُبُ إِلَى اللهِ - عَزَّ وَجَلَّ - ، فَالْأَفْضَلُ أَنْ يَكُونَ الْمُسْلِمُ عَلَى قَدْرِ مِنَ النَّظَافَةِ وَالتَّجَمُّلِ إِظْهَارًا لِشَرَفِ الْعِبَادَةِ.^{٣٦}

كما حث عليه أفضل الصلاة والسلام على الاعتناء بنظافة البدن بصفة دائمة، وسنَّ الاغتسال أيام الجمع والأعياد، وعند لبس الإحرام ودخول مكة والطواف. عن أبي هريرة رضي الله عنه ،

٣٤ فتح الباري شرح صحيح البخاري ج ١٠ ص ٣٤٩. تحفة الأحوذى شرح سنن الترمذي ج ٤ ص ٨.

٣٥ رواه البخاري كتاب الجمعة - باب السواك يوم الجمعة حديث ٨٨٧. ورواه مسلم كتاب الطهارة - باب السواك حديث ٢٥٢.

٣٦ فتح الباري شرح صحيح البخاري ج ٢ ص ٤٣٥. المنهاج شرح صحيح مسلم ج ٣ ص ٤٨٨.

عن النبي ﷺ ، قال: من اغتسل ، ثم أتى الجمعة ، فصلّى ما قُدِّر له . ثم أنصت حتى يفرغ من خطبته . ثم يصليّ معه ، عُفِّر له ما بينه وبين الجمعة الأخرى ، وفضلُ ثلاثة أيّامٍ " ٣٧ . وأوجب الاغتسال عند حدوث الجنابة، وبعد انقطاع دم الحيض والنفاس للمرأة. وتدلنا توجيهات النبي ﷺ في مجال النظافة والطهارة، وتمثلها في نفسه، على أهميتها؛ لما لذلك أثر في صحة الجسم ومراعاة لمشاعر الآخرين.

وتعد نظافة المكان من جوانب النظافة الأساسية فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: (لا يبولن أحدكم في الماء الدائم الذي لا يجري ثم يغتسل فيه) ٣٨ . وقد نبه رسول الله ﷺ على دقائق الأمور مثل نظافة الإناء وتغطيته فعن جابر بن عبد الله الأنصاري، قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: غطوا الإناء. وأوكوا السقاء. فإن في السنة ليلة ينزل فيها وباء. لا يمر بإناء ليس عليه غطاء، أو سقاء ليس عليه وكاء، إلا نزل فيه من ذلك الوباء. وفي رواية: فإن في السنة يوما ينزل فيه وباء ٣٩ .

- ثالثاً: ممارسة الرياضة:

وفي هذا الجانب وردت أحاديث يظهر فيها اهتمام المصطفى ﷺ بالرياضة، وممارستها والتشجيع عليها، فعن ابن عمر أن رسول الله - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - أَجْرَى الْمُضَمَّرَ مِنَ الْخَيْلِ مِنَ الْحَفْيَاءِ إِلَى تَنْبَةِ الْوَدَاعِ وَبَيْنَهُمَا سِتَّةُ أَمْيَالٍ وَمَا لَمْ يُضَمَّرَ مِنَ الْخَيْلِ مِنْ تَنْبَةِ الْوَدَاعِ إِلَى مَسْجِدِ بَنِي زُرَيْقٍ وَبَيْنَهُمَا مِيلٌ وَكُنْتُ فِيمَنْ أَجْرَى فَوُتِبَ بِي فَرَسِي جِدَارًا ٤٠ .

- شرح الحديث :-

قوله : (أَجْرَى الْمُضَمَّرَ) الإِضْمَارُ وَالتَّضْمِيرُ أَنْ تَغْلِفَ الْخَيْلَ حَتَّى تَسْمَنَ وَتَقْوَى ثُمَّ يُقَلَّلَ عَظْمُهَا بَعْدُ، فَإِذَا حَفَّ لَحْمُهَا قَوِيَتْ عَلَى الْجَرْيِ (مِنَ الْحَفْيَاءِ) مَكَانٌ خَارِجَ الْمَدِينَةِ، (إِلَى تَنْبَةِ الْوَدَاعِ) مَكَانٌ آخَرُ خَارِجَ الْمَدِينَةِ؛ لِأَنَّهَا مَوْضِعُ التَّوْدِيعِ، وَقَدْ جَعَلَتْ مَسَافَةَ جَرِي الْخَيْلِ

٣٧ رواه مسلم حديث رقم ٨٥٧.

٣٨ رواه البخاري حديث رقم ٢٣٩.

٣٩ رواه مسلم حديث رقم ٢٠١٤.

٤٠ رواه الترمذي أبواب الجهاد عن رسول الله ﷺ - باب ما جاء في الرهان والسبق حديث رقم ١٦٩٩، وقال حديث حسن صحيح.

المُضْمَرَةُ أَبْعَدَ لِكُونِهَا أَقْوَى، وَفِي الْحَدِيثِ مَشْرُوعِيَّةُ الْمُسَابَقَةِ وَأَنَّه لَيْسَ مِنَ الْعَبَثِ بَلْ مِنَ الرِّيَاضَةِ الْمَحْمُودَةِ الْمُؤَصِّلَةِ إِلَى تَحْصِيلِ الْمَقَاصِدِ فِي الْعَزْوِ وَالْإِنْتِفَاعِ بِهَا عِنْدَ الْحَاجَةِ ، وَهِيَ دَائِرَةٌ بَيْنَ الْإِسْتِحْبَابِ وَالْإِبَاحَةِ بِحَسَبِ الْبَاعِثِ عَلَى ذَلِكَ . قَالَ الْفُرْطِيُّ : لَا خِلَافَ فِي جَوَازِ الْمُسَابَقَةِ عَلَى الْحَيْلِ وَعَبْرِهَا مِنَ الدَّوَابِّ وَعَلَى الْأَفْدَامِ ، وَكَذَا التَّرَامِي بِالسَّهَامِ وَالسِّتْعَمَالِ الْأَسْلِحَةِ لِمَا فِي ذَلِكَ مِنَ التَّدْرِيبِ عَلَى الْحَرْبِ^{٤١} .

ومما يدل أيضا على جواز الرياضة الحديث الذي يرويه أنس بن مالك - رضي الله عنه - ، قال: كان أبو طلحة - رضي الله عنه - يتتس مع النبي صلى الله عليه وسلم بترس واحد ، وكان أبو طلحة حسن الرمي ، فكان إذا رمى يشرف النبي صلى الله عليه وسلم ، فينظر إلى موضع نبه^{٤٢} ، وكذلك ما ترويه عائشة - رضي الله عنها - ، أنها قالت : سابت رسول الله صلى الله عليه وسلم فسبقتة . (فلما حملت من اللحم سابقني فسبقني . فقال: يا عائشة ، هذه بتلك)^{٤٣} .

وفي هذه الأحاديث دلالة على ممارسة الرسول صلى الله عليه وسلم لرياضة الرمي والسباق. كما أن السباحة وألعاب الكرة والدراجات وغيرها من الأنشطة هي محللة طالما أنها لا تنطوي على أي نوع من المقامرة وما دامت في حدود الشريعة الإسلامية^{٤٤} .

والجدير بالذكر أن الرياضة البدنية تساهم في جعل جسم الإنسان سليماً، وتقوي عضلاته، وتحسن عمل عضلة القلب، وتحسن عمل العقل، وأيضاً تحسن التنفس، كما تعمل الرياضة على الحد من المشاكل البدنية ولا شك أن "القوة البدنية لازمة للوفاء بمتطلبات العبادة ومسؤوليات الحياة"^{٤٥} .

^{٤١} تحفة الأحمدي شرح جامع الترمذي
^{٤٢} رواه البخاري كتاب الجهاد والسير - باب الجن ومن يترس بترس صاحبه حديث رقم ٢٩٠٢ .
^{٤٣} أخرجه ابن ماجة حديث رقم ١٩٧٩ ، وصححه الألباني .
^{٤٤} البناء، الإسلام والتربية الصحية ، ١٤٠٤هـ ، مرجع سابق ، ص ١٤١ .
^{٤٥} البناء : عايدة عبد العظيم، الإسلام والتربية الصحية، ١٤٠٤هـ، رسالة دكتوراه، جامعة أنديانا، الولايات المتحدة الأمريكية. ص ١٣٩ .

وقد حث الرسول ﷺ على ممارسة الرياضة المفيدة النافعة، وجعلها أداة لتقوية الجسم، عن أنس بن مالك، قال: كان أبو طلحة يتتربس مع النبي ﷺ بتربس واحد، وكان أبو طلحة حسن الرمي، فكان إذا رمى يشرف النبي ﷺ، فينظر إلى موضع نبهه^{٤٦}.

وعن عائشة، أنها قالت: سأبتت رسول الله ﷺ فسبقتة. (فلما حملت من اللحم سابقني فسبقتني. فقال: يا عائشة، هذه بتلك)^{٤٧}.

وفي هذه الأحاديث دلالة على ممارسة الرسول ﷺ لرياضة الرمي والسباق. كما أن السباحة وألعاب الكرة والدراجات وغيرها من الأنشطة هي محللة طالما أنها لا تنطوي على أي نوع من المقامرة وما دامت في حدود الشريعة الإسلامية^{٤٨}.

- رابعاً: النوم والراحة

تزيد الراحة نشاط الإنسان وحيويته وقوته، فقلة النوم من شأنها أن تؤدي إلى بعض المشاكل الصحية. وفي هذا الجانب جاءت توجيهات النبي ﷺ مقرررة حق المسلم على نفسه أخذ قسط من الراحة، حتى ينشط للعبادات الأخرى، فعن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما: قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "يَا عَبْدَ اللَّهِ، أَلَمْ أُخْبِرْ أَنَّكَ تَصُومُ النَّهَارَ وَتَقُومُ اللَّيْلَ"، فَقُلْتُ: بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَالَ: فَلَا تَفْعَلْ، صُمْ وَأَفْطِرْ، وَقُمْ وَنَمْ، فَإِنَّ جِسْمَكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِرُؤُوسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا"^{٤٩}.

- شرح الحديث :-

كان قد بلغ النبي ﷺ أن الصحابي عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنه يصوم النهار ويقوم الليل، فأرشده النبي ﷺ إلى الاعتدال في العبادة، وبين له كيفية هذا الاعتدال، حتى يفِي بحق كل ذي حق عليه^{٥٠}.

^{٤٦} رواه البخاري حديث رقم ٢٩٠٢ .

^{٤٧} أخرجه ابن ماجة حديث رقم ١٩٧٩، وصححه الألباني.

^{٤٨} البناء، الإسلام والتربية الصحية، ١٤٠٤هـ، مرجع سابق، ص ١٤١ .

^{٤٩} رواه البخاري كتاب الصوم - باب حق الجسم في الصوم حديث رقم ١٩٧٥ . ورواه مسلم كتاب الصيام - باب

النهي عن صوم الدهر لمن تضرر به أو فوت به حقا حديث رقم ١١٥٩ .

^{٥٠} فتح الباري شرح صحيح البخاري ج ٥ ص ٣٩٣ .

وراحة الجسم الطبيعية، وحقه الفطري في النوم يكون بالليل، وهذا يؤثر على الصحة العامة للجسم ولقد قال الله في كتابه الكريم: "وجعلنا نومكم سباتاً (٩) وجعلنا الليل لباساً (١٠) وجعلنا النهار معاشاً (١١)" سورة النبأ.

وقد كان ﷺ ينام على جنبه الأيمن، ويردد بعض الأدعية عند النوم "والمتأمل لأذكار النوم يجد أنها صيغت بعبارات تولد حالة من السلام الذهني والجسدي وتؤدي للنوم الآمن"^{٥١}.

كما جاءت التوجيهات النبوية الشريفة دالة على الترغيب في الابتعاد عن تكليف النفس فوق طاقتها، مما يتسبب له بسوء، سواء في جسده أو صحته، ومن ذلك حديث حذيفة بن اليمان قال : قال رسول الله ﷺ: "لا ينبغي للمؤمن أن يذل نفسه" قيل: وكيف يذل نفسه؟ قال: "يتعرض من البلاء لما لا يطيق"^{٥٢}.

شرح الحديث :-

قوله (لا ينبغي للمؤمن) أي لا يجوز له (أن يذل) من الإذلال (يتعرض) أي يتصدى (من البلاء) بيان مقدم لقوله ما لا يطيق.

"ومن تمام رعاية الجسد والمسؤولية عنه أن لا ينهك الإنسان جسمه، ولو كان ذلك الإنهاك نتيجة الاجتهاد في الطاعة"^{٥٣} ناهيك عن الانشغال والسعي في أمور الدنيا التي لا فائدة منها.

- خامساً: الحجر الصحي

تفرد الإسلام بوضع أسس الطب فهي متأصلة في جذور العقيدة الإسلامية، وفي الأحاديث النبوية الشريفة التي أرست قواعد الوقاية من الأوبئة من خلال سلوكيات فردية مردودها الإيجابي جماعي ويمس الصالح العالم. وكل ما جاء في قرارات الحجر الصحي ونظمه كأنها استلهمت من الأحاديث النبوية الشريفة. فالحجر الصحي معناه أن يضل المريض معزولاً لوحده ولا يدخل إليه إلا من كلف بخدمته، مع اتخاذ الإجراءات الوقائية اللازمة حتى يتم شفاؤه^{٥٤}.

^{٥١} البناء، الإسلام والتربية الصحية، ١٤٠٤ هـ، مرجع سابق، ص ١٤٤.

^{٥٢} أخرجه الترمذي أبواب الفتن عن رسول الله ﷺ - باب (٦٧) حديث رقم ٢٢٥٤، وصححه الألباني.

^{٥٣} الدويش، التربية النبوية ص ٢٥٠.

^{٥٤} فراج، الإسلام والوقاية من الأمراض، ١٤٠٤ هـ، مرجع سابق، ص ٧٥.

وفي هذا الجانب ذي الأهمية وردت نصوص عن المصطفى عليه أفضل الصلاة والسلام، لبيان ضرورة الأخذ بالأسباب حيال مكافحة الأمراض، ومنع انتشارها، ومن تلك النصوص حديث أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " لا يورد ممرض على مصح"^{٥٥}.

شرح الحديث:-

ففي هذا التوجيه النبوي الكريم أُرشدَ المصطفى عليه أفضل الصلاة والسلام إلى الإحتراز بما يَحْضُرُ عِنْدَهُ الضَّرُّ بِفِعْلِ اللَّهِ وَإِرَادَتِهِ وَقَدَرِهِ، ومع أنه قد جاءت أحاديث أخرى بنفي العدوى، إلا أنها انتفاء العدوى، لا يترتب عليه انتفاء إمكانية حصول الضرر عند الاختلاط بالمرضى، وذلك كله بِقَدْرِ اللَّهِ تَعَالَى وَفِعْلِهِ^{٥٦}، ومما يؤيد هذا المعنى التربوي النبوي حديث أُسَامَةَ بْنِ زَيْدٍ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: "إِذَا سَمِعْتُمْ بِالطَّاعُونَ بِأَرْضٍ فَلَا تَدْخُلُوهَا ، وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا مِنْهَا"^{٥٧}.

"ويحدثنا التاريخ عن أوبئة كانت تحصد آلافاً من البشر، ولم تتمكن القرون الماضية من وضع حد لها إلا بعد الاحتراز من أماكن العدوى"^{٥٨}.

وتمثل هذه الأحاديث قاعدة صحية وقائية في التعامل مع الأمراض الوبائية، مثل الكوليرا والطاعون والجذري، حتى لا تنتقل العدوى ويعم البلاء. فالبدن هو الوعاء الذي يحمل قلب الإنسان ومشاعره، وهو الأداة التي يؤدي بها الإنسان عبادة ربه، ومصالح دنياه، وعمارة الأرض؛ وصحة البدن وسلامته من أسباب صحة الإنسان النفسية واستقراره وعطائه.

^{٥٥} رواه مسلم كتاب السلام - باب لا عدوى ولا طيرة ولا هامة ولا صفر ولا نوء حديث رقم ٢٢٢١.
^{٥٦} المنهاج شرح صحيح مسلم ج ١٤ ص ٣٧٧.

^{٥٧} صحيح البخاري كتاب الطب - باب ما يذكر في الطاعون حديث رقم ٥٧٢٨ .

^{٥٨} (فراج، ١٤٠٤هـ، ص ٧٥)

المبحث الثالث: التوجيهات النبوية في الصحة النفسية

يتناول هذا المحور ما يتعلق بالناحية النفسية والمشاعر حيث إن لضبط انفعالات النفس وملؤها بالمشاعر الإيجابية مثل التفاؤل والرضا والتوكل أثر كبير على الصحة النفسية ويمكن عرض التوجيهات النبوية كما يلي:

- أولاً: ضبط النفس

من عظيم ما ورد في سنة المصطفى ﷺ - وكلها عظيمة - أنها جاءت بكل ما يقطع دابر الشقاق، أو يؤدي إلى الفرقة بين المسلمين، ومن ذلك ما رواه أبو هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: " ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب" ^{٥٩}، وعن أبي هريرة رضي الله عنه أن رجلاً قال للنبي ﷺ أوصني: قال: " لا تغضب" فردد مراراً قال: " لا تغضب" ^{٦٠}.

شرح الحديث :-

قَوْلُهُ: (لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ) بِضَمِّ الصَّادِ الْمُهْمَلَةِ وَفَتْحِ الرَّاءِ: الَّذِي يَصْرَعُ النَّاسَ كَثِيرًا بِقُوَّتِهِ، وَالصُّرْعَةُ بِسُكُونِ الرَّاءِ بِالْعَكْسِ وَهُوَ مَنْ يَصْرَعُهُ غَيْرُهُ كَثِيرًا ^{٦١}، فيستفاد من هذا التفريق بالحركات أن مقياس القوة والشدة الواردة في هذه الأحاديث الشريفة هو كتم الغيظ وضبط النفس، وضبط انفعالاتها عند الغضب، بدليل قَوْلُهُ ﷺ: (إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ).

وقد وجّه المصطفى عليه أفضل الصلاة والسلام في جانب ضبط النفس إلى الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم، فقد روى سُلَيْمَانُ بْنُ صُرَدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: اسْتَبَّ رَجُلَانِ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَنَحْنُ عِنْدَهُ جُلُوسٌ وَأَحَدُهُمَا يَسُبُّ صَاحِبَهُ مُغَضَّبًا قَدِ احْمَرَّتْ وَجْهُهُ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ "، لَوْ قَالَ: "أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ"

^{٥٩} رواه البخاري كتاب الأدب - باب الخذر من الغضب حديث رقم ٦١١٤.

^{٦٠} رواه البخاري كتاب الأدب - باب الخذر من الغضب حديث رقم ٦١١٦.

^{٦١} فتح الباري شرح صحيح البخاري ج ١٠ ص ٥٣٥.

الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ"، فَقَالُوا لِلرَّجُلِ : أَلَا تَسْمَعُ مَا يَقُولُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟ قَالَ: إِنِّي لَسْتُ بِمَجْنُونٍ^{٦٢}.

كما أمر من يغضب بالجلوس، عن أبي ذر رضي الله عنه قال: إن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال لنا: (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع)^{٦٣} قال الخطابي: "القائم متهيء للحركة والبطش، والقاعد دونه في هذا المعنى، والمضطجع ممنوع منهما"؛ لذا كان توجيه النبي بالاضطجاع في حال الغضب وعدم إلحاق الضرر بالآخرين.

- ثانياً: الترويح عن النفس

في هذا الجانب جاءت التوجيهات النبوية الكريمة دالة على إباحة الترويح عن النفس، لتحقيق التوازن في جوانب حياة المسلم، ففي الحديث الذي رواه حنظلة قال: كنا عند رسول الله صلى الله عليه وسلم، فوعظنا، فذكر النار، قال: ثم جئت إلى البيت فضاحكت الصبيان ولاعبت المرأة، قال: فخرجت فلقيت أبا بكر فذكرت ذلك له، فقال: وأنا قد فعلت مثل ما تذكر، فلقينا رسول الله صلى الله عليه وسلم، فقلت: يا رسول الله نافق حنظلة فقال: "مه" فحدثته بالحديث، فقال أبو بكر: وأنا قد فعلت مثل ما فعل، فقال: "يا حنظلة ساعة وساعة، ولو كانت تكون قلوبكم كما تكون عند الذكر، لصافحتكم الملائكة، حتى تسلم عليكم في الطرق"^{٦٤}.

شرح الحديث :-

قَوْلُهُ : (نَافِقٌ حَنْظَلَةُ) مَعْنَاهُ : أَنَّهُ خَافَ أَنَّهُ مُنَافِقٌ ؛ حَيْثُ كَانَ يَخْضُلُ لَهُ الْخَوْفُ فِي مَجْلِسِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، وَيُظْهِرُ عَلَيْهِ ذَلِكَ مَعَ الْمُرَاقَبَةِ وَالْفِكْرِ ، وَالْإِقْبَالِ عَلَى الْآخِرَةِ ، فَإِذَا خَرَجَ اشْتَعَلَ بِالرَّوْجَةِ وَالْأَوْلَادِ وَمَعَاشِ الدُّنْيَا ، فَخَافَ أَنْ يَكُونَ ذَلِكَ نِفَاقًا ، فَأَعْلَمَهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ لَيْسَ بِنِفَاقٍ ، وَأَنَّهُمْ لَا يُكَلِّفُونَ الدَّوَامَ عَلَى ذَلِكَ ، وَأَرْشَدَهُمْ عَلَيْهِ الصَّلَاةَ وَالسَّلَامَ إِلَى السَّبِيلِ الْحَقِّ وَهُوَ (سَاعَةٌ وَسَاعَةٌ) ، وَمِمَّا يَدُلُّ عَلَى أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَطْبُقُ هَذَا الْمَبْدَأَ الَّذِي أَرْشَدَ إِلَيْهِ حَدِيثَ عَائِشَةَ رضي الله عنها حِينَ قَالَتْ: رَأَيْتِ النَّبِيَّ صلى الله عليه وسلم يَسْتَرِنِي بِرِدَائِهِ وَأَنَا أَنْظُرُ

^{٦٢} رواه البخاري كتاب الأدب - باب الخذر من الغضب حديث رقم ٦١١٥ . ورواه مسلم حديث رقم ٢٦١٠ .

^{٦٣} معالم السنن، شرح سنن أبي داود المؤلف: أبو سليمان حمد بن محمد بن إبراهيم بن الخطاب البستي المعروف بالخطابي (المتوفى: ٣٨٨هـ) الناشر: المطبعة العلمية - حلب الطبعة: الأولى ١٣٥١ هـ ١٠٨/٤

^{٦٤} - الإمام مسلم: صحيح مسلم، كتاب التوبة - باب فضل دوام الذكر والفكر في أمور الآخرة حديث رقم ٢٧٥٠ .

إلى الحبشة يلعبون في المسجد حتى أكون أنا التي أسأم، فاقدروا قدر الجارية الحديثة السن الحريصة على اللهو.^{٦٥}

بعض المربين ومن يراعون المناشط التربوية للشباب والفتيات ق يبالغون في الحد من الجوانب الترويحية ويجرمونهم من المتع المباحة مما يؤدي للحرمان وربما الانحراف.^{٦٦}
ولذا نحن بحاجة للتربية الجادة على المثل العليا والارتقاء بالهمم، ولكن لا بد من التوسط والاعتدال، حتى يمكن تلبية الحاجات الطبيعية وتحقيق الصحة النفسية.

- ثالثاً: الحث على التفاؤل

من عظيم أخلاق النبي ﷺ أنه كثيراً ما على بيت روح التفاؤل والأمل فيمن حوله فعن أنس بن مالك رضي الله عنه قال : إن رسول الله ﷺ قال: " لا عدوى، ولا طيرة، ويعجبني الفأل "، قيل : ما الفأل ؟ قال : "الكلمة الطيبة"^{٦٧}.

شرح الحديث :-

الطيرة هي التشاؤم وقد كانت الطيرة في الجاهلية في العرب إزعاج الطير عند إزادة الخروج للسفر أو غيره، فقد كانوا يتشاءمون بصوت العراب ونحوه، ولكن هذا محرم في الإسلام لهذا الدليل وغيره من الأحاديث، لأنَّ الطيرة والتشاؤم سوء ظنَّ بالله تعالى، وأما التفاؤل ففيه حسن ظنَّ بالله تعالى، والمؤمن مأمورٌ بحسن الظنِّ بالله تعالى على كلِّ حالٍ، ولذلك كانَ - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يُعجِبُهُ الْفَأْلُ، لأن الله تعالى جعلَ في فطرِ النَّاسِ مَحَبَّةَ الْكَلِمَةِ الطَّيِّبَةِ وَالْأُنْسَ بِهَا كَمَا جَعَلَ فِيهِمُ الْإِزْتِيَاخَ بِالْمَنْظَرِ الْأَنِيقِ وَالْمَاءِ الصَّافِي وَإِنْ كَانَ لَا يَمْلِكُهُ وَلَا يَشْرِيهِ^{٦٨}.

ومما يدل أيضا على حرص النبي عليه الصلاة والسلام على بث روح التفاؤل والأمل فيمن حوله، ما رواه خباب بن الأرت رضي الله عنه، قال: شكونا إلى رسول الله ﷺ، وهو متوسد بردة له، في ظل الكعبة، فقلنا: ألا تستنصر لنا، ألا تدعو لنا، فقال: " قد كان من قبلكم يؤخذ الرجل،

^{٦٥} - المرجع السابق، حديث رقم ٨٩٢.

^{٦٦} محمد عبدالله الدويش، التربية النبوية، مركز البيان للبحوث والدراسات، الرياض، ٢٠١٧، ص ١٤٣٧.

^{٦٧} رواه البخاري كتاب الطب - باب لا عدوى حديث رقم ٥٧٧٦. ورواه مسلم كتاب السلام - باب الطيرة والفاء وما

يكون فيه من الشؤم حديث رقم ٢٢٢٤.

^{٦٨} فتح الباري شرح صحيح البخاري ج ١٠ ص ٢٢٤.

فيحفر له في الأرض ، فيجعل فيها ، فيجاء بالمنشار ، فيوضع على رأسه ، فيجعل نصفين ، ويمشط بأمشاط الحديد ، ما دون لحمه وعظمه، فما يصده ذلك عن دينه ، والله ، ليتمن هذا الأمر ، حتى يسير الراكب من صنعاء إلى حضرموت ، لا يخاف إلا الله ، والذئب على غنمه ، ولكنكم تستعجلون"^{٦٩}.

وفي ذلك توجيه بأن يتجاوز الإنسان الصورة القريبة والزوايا المظلمة في مواقف الحياة التي تعرض له، ويبحث عما هو أبعد من ذلك من الجوانب الإيجابية والمشرفة حتى لا يصاب بالإحباط أو التوتر النفسي.

- رابعاً: قوة الإرادة والرضا بالقضاء والقدر.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : " الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ اِحْرَاصٌ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ ، وَاسْتِعْنِ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ : لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا ، وَلَكِنْ قُلْ : قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ " ^{٧٠}.

شرح الحديث :-

قَوْلُهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : (الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ) ، وَالْمُرَادُ بِالْقُوَّةِ هُنَا عَزِيمَةُ النَّفْسِ ، وَالْقَرِيحَةُ فِي أُمُورِ الْآخِرَةِ ، فَيَكُونُ صَاحِبُ هَذَا الْوَصْفِ أَكْثَرَ إِقْدَامًا ، وَأَشَدَّ عَزِيمَةً ، وَأَكْثَرَ صَبْرًا وَتَحَمُّلاً لِلْمَشَاقِّ فِي سَبِيلِ اللَّهِ تَعَالَى ، وَأَزْعَبَ فِي سَائِرِ الْعِبَادَاتِ ، وَأَنْشَطَ طَلَبًا لَهَا ، وَمُحَافِظَةً عَلَيْهَا ، وَنَحْوَ ذَلِكَ ، قَوْلُهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : (وَفِي كُلِّ خَيْرٍ) فَمَعْنَاهُ فِي كُلِّ مِنَ الْقَوِيِّ وَالضَّعِيفِ خَيْرٌ لِأَشْرَاقِهِمَا فِي الْإِيمَانِ ، مَعَ مَا يَأْتِي بِهِ الضَّعِيفُ مِنَ الْعِبَادَاتِ ، قَوْلُهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : (اِحْرَاصٌ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتِعْنِ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ) أَي اِحْرَاصٌ عَلَى طَاعَةِ اللَّهِ تَعَالَى ، وَالرَّعْبَةُ فِيمَا عِنْدَهُ ، وَاطْلُبِ الْإِعَانَةَ مِنَ اللَّهِ تَعَالَى عَلَى ذَلِكَ ، وَلَا تَعْجِزْ ، وَلَا تَكْسَلْ عَنْ طَلَبِ الطَّاعَةِ ، وَلَا عَنْ طَلَبِ الْإِعَانَةِ ، قَوْلُهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : (وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ : لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا ، وَلَكِنْ قُلْ : قَدَّرَ

^{٦٩} رواه البخاري كتاب المناقب - باب علامات النبوة في الإسلام حديث رقم ٣٦١٢.

^{٧٠} رواه مسلم كتاب القدر - باب في الأمر بالقوة وترك العجز والاستعانة بالله وتفويض المقادير لله حديث رقم ٢٦٦٤.

اللَّهِ ، وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحْ عَمَلَ الشَّيْطَانِ) أَي : يُلْقِي فِي الْقَلْبِ مُعَارَضَةَ الْقَدْرِ ،
وَيُوسِسُ بِهِ الشَّيْطَانُ^{٧١} .

يحمل هذا الحديث عدة معاني وتوجيهات نبوية عظيمة فقد كان ﷺ يعنى ببناء العزيمة وقوة الإرادة لدى أصحابه، فهي عامل مهم في تربية النفس سواء على التزام الطاعات أو في البعد عن الشهوات المحرمة.^{٧٢}

كما أن قوة الإرادة لها دور في دفع صاحبها لتحقيق أهدافه، فهي عامل مهم من عوامل النجاح خاصة في هذا العصر الذي اتسعت فيه فتن الشهوات.

وفي نهاية الحديث يوجه النبي ﷺ إلى الرضا بالقضاء والقدر، وهو عامل مهم في تحقيق الصحة النفسية، فالرضا والقناعة تحقق الامن النفسي، "ومما يورث القلق والاضطراب لدى كثير من الناس مبالغتهم في تحصيل الدنيا، ولهتهم ورائها"^{٧٣} لذا اعتنى النبي صلى الله عليه وآله بتهديب النفس وتحقيق الرضا بالقضاء والقدر.

ولا شك أن قوة الإرادة والرضا بالقضاء والقدر تحتاج للصبر، وقد كان المصطفى عليه الصلاة والسلام إماماً في الصبر، وسيرته العملية حافلة بذلك، فقد صبر على أذى المشركين، كما صبر على أذى قومه، وعلى كل ما صدر من أصحابه بحكم بشريتهم، كما صبر على كثير من حديثي العهد بالإسلام، فالكثير من الأهداف لا يمكن تحقيقها إلا بعد تعليم يتطلب وقت وجهد.

- خامساً :- التوكل والدعاء.

وفي هذا المبحث أرشد النبي ﷺ إلى ما يريح النفس البشرية من الهموم والمنغصات، من صدق التوكل على الله عز وجل، والتضرع إليه بالدعاء والابتهال، فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: كُنْتُ حَلْفَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمًا ، فَقَالَ : " يَا غُلَامُ ، إِنِّي أَعْلَمُكَ كَلِمَاتٍ ؛ أَحْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظْكَ ، أَحْفَظِ اللَّهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ ، وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ ،

٧١ المنهاج في شرح صحيح مسلم ج ١٦ ص ١٦٣ .

٧٢ محمد عبدالله الدويش، التربية النبوية، مرجع سابق، ص ٢٧٧ .

٧٣ محمد عبدالله الدويش، التربية النبوية، المرجع السابق، ص ٢٧٠ .

وَأَعْلَمُ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوْ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ ، لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ ، وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ ، رُفِعَتْ الْأَقْلَامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ "٧٤.

شرح الحديث :-

قوله ﷺ (أَحْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظَكَ) أي احفظ الله في أمره ونهيه يَحْفَظُكَ فِي الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ (أَحْفَظِ اللَّهَ تَحِذُهُ مُجَاهَكَ) أي راعِ حَقَّ اللَّهِ ، وَتَحَرَّ رِضَاهُ ؛ تَحِذُهُ مُجَاهَكَ ؛ أَي مُقَابِلَكَ أَي أَحْفَظُ حَقَّ اللَّهِ تَعَالَى حَتَّى يَحْفَظَكَ اللَّهُ مِنْ مَكَارِهِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ ، (إِذَا سَأَلْتَ) إِذَا أَرَدْتَ السُّؤَالَ ، (فَاسْأَلِ اللَّهَ) وَحَدَهُ ؛ لِأَنَّ غَيْرَهُ غَيْرُ قَادِرٍ عَلَى الْإِعْطَاءِ وَالْمَنْعِ ، وَدَفْعِ الضَّرْرِ وَجَلْبِ النَّفْعِ ، (وَإِذَا اسْتَعْنَتْ) إِذَا أَرَدْتَ الْإِسْتِعَانَةَ فِي الطَّاعَةِ وَغَيْرِهَا مِنْ أُمُورِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ ، (فَاسْتَعْنِ بِاللَّهِ) فَإِنَّهُ الْمُسْتَعَانُ وَعَلَيْهِ التُّكْلَانُ ، (رُفِعَتْ الْأَقْلَامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ) أَي كُتِبَ فِي اللَّوْحِ الْمَحْفُوظِ مَا كُتِبَ مِنَ التَّقْدِيرَاتِ ، وَلَا يُكْتَبُ بَعْدَ الْفَرَاغِ مِنْهُ شَيْءٌ آخَرَ ، فَعَبَّرَ عَنْ سَبْقِ الْقَضَاءِ وَالْقَدَرِ بِرَفْعِ الْقَلَمِ وَجَفَافِ الصَّحِيفَةِ ؛ تَشْبِيهًا بِفَرَاغِ الْكَاتِبِ فِي الشَّاهِدِ مِنْ كِتَابَتِهِ ٧٥ .

في هذا الحديث عدة توجيهات نبوية، فيه حث على الطاعة ودعاء الله والاستعانة به والتوكل عليه؛ ولا شك أن التوكل على الله عز وجل وحسن الظن به ينعكس اثره على الصحة النفسية، فيورثها طمأنينة وانسراح، ويسمو بها حيث ترتقي من التعامل المحدود مع العباد للتعامل مع الله تعالى، فما للإنسان سيبلغه وإن اجتمعت الأمة للحيلولة دون ذلك، فالعطاء والمنع بيد الله عز وجل مقدر الامور ومجريها على أيدي البشر.

وفي جانب الدعاء جاءت توجيهات المصطفى عليه الصلاة والسلام إلى جملة من الأدعية الشريفة وكان عليه أفضل الصلاة والسلام حريصاً عليها ويعلمها أصحابه، فعن أنس رضي الله عنه قال: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: " اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ ، وَضَلَعِ الدِّينِ وَعَلْبَةِ الرَّجَالِ "٧٦ .

٧٤ رواه الترمذي أبواب صفة القيامة والرقائق والورع عن رسول الله ﷺ حديث ٢٥١٦ .

٧٥ تحفة الأحوذى شرح سنن الترمذي ج ١ ص ٣٢١ .

٧٦ رواه البخاري كتاب الدعوات - باب الاستعاذة من الجبن والكسل كسالى وكسالى واحد حديث ٦٣٦٩ .

شرح الحديث :-

قوله ﷺ: (مِنْ أَلَمٍ وَالْحَزَنِ) الْحَزْنُ حُشُونَةٌ فِي النَّفْسِ لِحُصُولِ غَمٍّ ، وَأَلَمٌ حُزْنٌ يُذِيبُ الْإِنْسَانَ فَهُوَ أَحْصُ مِنْ الْحَزَنِ، (وَالْعَجْزُ وَالْكَسَلُ) الْعَجْزُ هُوَ عَدَمُ الْقُدْرَةِ عَلَى الْخَيْرِ وَتَرْكُ مَا يَجِبُ فِعْلُهُ وَالتَّسْوِيفُ بِهِ . أَمَّا الْكَسَلُ فَهُوَ عَدَمُ انْبِعَاثِ النَّفْسِ لِلْخَيْرِ وَقَلَّةُ الرَّغْبَةِ مَعَ إِمْكَانِهِ، (وَالْبُخْلُ) وَهُوَ ضِدُّ السَّخَاوَةِ (وَضَلَعَ الدِّينُ) هُوَ ثِقَلُ الدِّينِ وَشِدَّتُهُ لِعَدَمِ الْقُدْرَةِ عَلَى الْوَفَاءِ وَلَا سِيَّمَا مَعَ الْمُطَالَبَةِ، (وَقَهَّرَ الرِّجَالَ) تَسَلَّطَ عَلَيْهِمْ، وَهَذَا الدُّعَاءُ مِنْ جَوَامِعِ الْكَلِمِ^{٧٧} .
وكان من دعائه أيضاً (اللهم لا تجعل الدنيا أكبر همنا ولا مبلغ علمنا)، وقد حث عليها صلى الله عليه وسلم وجعلها من أذكار اليوم والليلة، مما يعمق الصلة بالله عز وجل وحسن التوكل عليه؛ باعتبار ذلك رافد مهم من روافد الصحة النفسية.

التطبيقات التربوية للتربية الصحية:

فيما يلي تعرض الباحثة أبرز التطبيقات التربوية لتحقيق التربية الصحية في الأسرة والمدرسة باعتبارها أبرز المؤسسات التربوية بالإضافة إلى التطبيقات التربوية على مستوى المجتمع على النحو التالي:

■ الأسرة:

- ١- العمل على نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع والذي بدوره سوف يساعد على تفهمهم للمسؤوليات الملقاة عليهم نحو الاهتمام بالصحة، وخاصةً توعية الوالدين بأهمية التربية الصحية وجوانبها المختلفة وأهمية الوقاية قبل العلاج.
- ٢- العمل على تغيير اتجاهات وسلوك وعادات أفراد الأسرة لتحسين مستوى الصحة وتنظيم العادات اليومية مثل: (النوم، التغذية، النظافة) والالتقاء بالرسول ﷺ في ذلك.
- ٣- تعلم الأم طرق الطهي الصحية، والعناية بالتغذية السليمة الأفضل لصحة الأسرة.
- ٤- الحرص على التطب في حالة المرض بالطرق التي وصى بها الرسول ﷺ. وطرق التصرف في حالات الإصابات البسيطة.
- ٥- جعل الرياضة عادة يومية في الأسرة. يتشارك فيها الوالدين مع أبنائهم.

^{٧٧} تحفة الأحوذى شرح سنن الترمذى ج ٤ ص ٢٥٥.

■ المدرسة:

- ١- عمل حملات وبرامج توعوية لحث التلاميذ على الالتزام بالعادات الصحية الجيدة.
- ٢- توفير وجبات صحية للتلاميذ متنوعة وبأسعار معقولة. ومنع الغازيات ومشروبات الطاقة في المدرسة.
- ٣-حث الطلاب على الاستفادة من التطبيقات الحديثة الجيدة في الأجهزة الذكية التي تخدم الصحة.
- ٣-استحداث مادة (التربية الصحية) من أجل توعية التلاميذ وتنمية عاداتهم وسلوكهم لحماية صحتهم.
- ٤-عقد لقاءات بين التلاميذ والأطباء المختصين من الشؤون الصحية ومكافحة المخدرات للإفادة منهم والإجابة على تساؤلاتهم.

■ المجتمع:

- ١-عدم استيراد وتصدير المنتجات الغير صحية وفرض العقوبات على من يخالف ذلك من التجار والموردين.
- ٢-إنشاء نادي متكامل في كل حي ويكون التسجيل فيه بأسعار رمزية.
- ٣-تكثيف الرقابة على المزارع والمصانع للحد من طرق العمل الغير صحية.

الخاتمة:

الإسلام على وجه العموم يضم مجموعة من السلوكيات والاتجاهات وتشمل السنة النبوية المطهرة على العديد من التعاليم الصحية البدنية والنفسية وغيرها، الشمولية المتكاملة الموافقة للفترة البشرية، والتي من الممكن أن تكون قاعدة أساسية لعمل البرامج والمشاريع الصحية، فليس هناك تعارض أو تضارب بين التعاليم الاسلامية الصحية وبين العلم. وفيما يلي تحديد لأبرز النتائج والتوصيات التي توصلت لها الباحثة في حدود هذه الدراسة:

النتائج:

- ١- الإسلام دين الفطرة، لذا جاءت توجيهات الرسول ﷺ الصحية متوافقة مع تلك الفطرة، فأحلت ما تميل إليه النفوس السليمة وحرمت ما تنفر منه.
- ٢- لا يوجد تعارض ما بين التوجيهات النبوية في التربية الصحية وما بين العلم، وفي ذلك تأكيد لأهمية الالتزام بها.
- ٣- وجوب الحفاظ على الجسد والعناية به؛ لأن ذلك وسيلة لإبلائه في الطاعة، والوسيلة لها حكم الغاية.
- ٤- أهمية العناية بالصحة النفسية؛ مما يعزز الصحة البدنية وبالتالي تحقق أهداف التربية.
- ٥- من الممكن أن تكون هذه التوجيهات النبوية برامج شاملة ومتطورة للتربية الصحية في المجتمعات الإسلامية.
- ٦- أن المجتمع بمؤسساته التربوية كالأ أسرة والمدرسة لها دور أساسي في تعزيز التربية الصحية لدى الأفراد.

التوصيات:

- ١- العمل على تغيير مفاهيم الأفراد فيما يتعلق بالصحة والمرض، ورفع مستوى الصحة عموماً، ومحاولاً أن تكون الصحة هدفاً لكل فرد ويتوقف تحقيق ذلك على عدة عوامل من بينها النظم الاجتماعية القائمة، ومستوى التعليم، والحالة الاقتصادية في هذا المجتمع.
- ٢- العمل على تنمية وإنجاح المشروعات الصحية في المجتمع على أساس من التعليم الإسلامية، وذلك عن طريق تعاون الأفراد مع المسؤولين، وتفهمهم للأهداف التي من أجلها تم إنشاء وتجهيز تلك المشروعات، ويتضح ذلك من خلال محافظتهم عليها والاستفادة منها في العلاج، واقتراح ما يجدونه مناسباً لتحسين أداء تلك المشروعات.

المراجع:

- فتح الباري شرح صحيح البخاري للإمام أحمد بن علي بن حجر العسقلاني، تحقيق: عبدالقادر شيبه الحمد.
- صحيح الإمام مسلم، تحقيق: أبي قتيبة الفارياي، دار طيبة للنشر والتوزيع، ١٤٢٤هـ.
- المنهاج شرح صحيح الإمام مسلم، للإمام يحيى بن شرف الدين النووي، المطبعة المصرية بالأزهر، ط١، ١٣٤٧هـ.
- سنن الترمذي للإمام مُجَدِّد بن عيسى الترمذي، بتعليق الشيخ مُجَدِّد بن ناصر الدين الألباني، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، ط١.
- قواميس اللغة
- أبعاد النظرية التربوية الإسلامية، فاطمة سالم باجابر، مكتبة إحياء التراث الإسلامي، مكة المكرمة، ط٢، ٢٠١٢م.
- الإسلام والتربية الصحية، عايدة عبد العظيم البنا رسالة دكتوراه، جامعة أنديانا، الولايات المتحدة الأمريكية ١٤٠٤هـ.
- الإسلام والوقاية من الأمراض، عز الدين فراج، دار الرائد العربي، لبنان، ط٢، ١٤٠٤هـ.
- التربية الصحية بين النظرية والتطبيق، علي مُجَدِّد زكي، منشورات ذات السلال، الكويت، ط١، ١٤٠٣هـ.
- التربية الصحية والغذائية في الإسلام، أحلام محمود مطالقة، مؤسسة حمادة للدراسات الجامعية، الأردن، ٢٠١٢م.
- التربية النبوية، مُجَدِّد عبدالله الدويش، مركز البيان للبحوث والدراسات، الرياض، ط٢، ١٤٣٧هـ.
- التربية الوقائية الصحية في ظل المقاصد الضرورية للشريعة، مُجَدِّد ناصر المحروقي، رسالة ماجستير، كلية الشريعة، اليرموك، الأردن، ٢٠٠٢م.
- التربية الوقائية في الإسلام، خليل عبدالله الحديري، معهد البحوث العلمية، مكة المكرمة، ١٤١٨هـ.
- تطبيقات تربوية لبعض المفاهيم الصحية المستنبطة من الكتاب والسنة، أسامة أحمد ظافر، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، ١٩٩٠م.
- التغذية في الإسلام، عبد الباسط مُجَدِّد السيد، ألفا للنشر والتوزيع، الجيزة. ط٢، ٢٠٠٩م.
- الطب النبوي لابن قيم الجوزية، تحقيق: سيد ابراهيم، دار الحديث، القاهرة، ٢٠٠٨م.
- فضل الإسلام على الطب، صبحي سليمان جمعة، دار الفاروق للنشر والتوزيع، مصر، ط١، ٢٠٠٦م.
- فقه الصيدلي المسلم، خالد أبو زيد الطماوي وآخرون، دار الصميعي للنشر والتوزيع، الرياض، ط١، ٢٠١٧م.