

إرشادات السنة النبوية للأسرة في مجال التربية الصحية

PROPHETIC GUIDELINES FOR THE FAMILY IN THE FIELD OF HEALTH EDUCATION

Kabiru Goje

Department of Foundations of Religion, College of Sharia and Islamic Studies.

University of Sharjah, United Arab Emirates (UAE)

Email: kgoje@sharjah.ac.ae

الملخص

اهتمت السنة النبوية بالأسرة اهتماماً فائقاً لا مثيل له، لما للأسرة من دور محوري وأساس في تكوين البيئة والمجتمع، فهي قادة المستقبل وصناع الحضارات واللبنات الأولى والأساسية في تقدم الأمم، كما تعد مسؤولية الأسرة التربوية تجاه أبنائها من أهم المسؤوليات التي اعتنت بها السنة النبوية وبينتها بأسلوب واضح وميسور كي تسهل المهمة على من تكلف بها من الآباء والأمهات وتتضح لهم معالم التشريف الرباني فينالون بذلك صفة الإيمان، وفضائل الأخلاق. وتظهر أهمية هذه الدراسة في كونها من الدراسات التربوية الإسلامية، وعليها تكون نبراس هدى للأسرة المسلمة فتعرف بذلك المنهج التربوي السليم الذي حدده رب العزة ورسوله النبي صلى الله عليه وسلم رسماً دقيقاً في مجال التربية الصحية. وتهدف هذه الدراسة إلى اكتشاف صلاحية التربية الإسلامية التي تستقي أهدافها ومبادئها من السنة النبوية لكل زمان ومكان، وأنها تربية اعترفت بمرحلة الطفولة وأقرت حاجاتها ومتطلباتها وكشفت عن أهم الأصول التربوية السليمة في تربية الأطفال وتوجيههم نحو فضائل الأعمال وكريم الخصال في مجال التربية الصحية. كما تهدف أيضاً إلى بيان دور السنة النبوية للأسرة في مجال التربية الصحية والجسمية والعقلية والانفعالية والجنسية. المنهج المتبع في هذه الدراسة استقرائي تحليلي، وذلك من خلال تتبع الأحاديث المتعلقة بموضوع البحث وتحليلها واستنباط منها. وقد توصل الباحث إلى نتائج مهمة منها: أن المنهج التربوي للأسرة الذي رسمه النبي صلى الله عليه وسلم هو منهج متكامل ومتوازن يشمل الإنسان بجميع جوانبه الروحية والمادية والنفسية والعقلية والصحية والظاهرة والباطنة، فيعده إعداداً لما يصلحه في الدارين - الدنيا والآخرة-. ولذلك يجب العودة إلى السنة النبوية الشريفة للتعرف على المعايير المثلى للمسؤولية التربوية للأسرة الصالحة بكافة أشكالها وصورها وتربية الأطفال على وفق المنهج الرباني الذي يحقق فوزهم وفلاحهم في الدنيا والآخرة.

الكلمات المفتاحية: السنة النبوية، الأسرة، التربية الصحية.

ABSTRACT

The Sunnah has considered family with upmost care and attention that is equal to none, because the family plays pivotal role on the basis and composition of environment and society, it produces the future leaders, policymakers, and it also determines civilization and serves the first basic building block in the progress of nations. Hence, this shows the educational responsibility of the family towards the children as one of the most important responsibilities taken cared by the Sunnah as it outlines clearly in an accessible way to facilitate the task of the parents in discharging their responsibilities. The Sunnah also made clear to them the religious lofty landmark that can aid spirituality upliftment and virtuous characters. The significance of this study is shown as an Islamic educational study which addresses the role Sunnah in family health education, being a beacon of guidance to every Muslim family, it is therefore known for this proper educational curriculum laid by Allah the Lord of Glory and as precisely practiced by the Prophet (PBUH). And this study aims to reveals the validity of Islamic education, which derives its objectives and principles from the Sunnah for every places and time, and it is an upbringing that recognizes and acknowledges the needs and requirement of childhood, and attests most important educational foundations in raising children and directing them towards the virtues of work and generous qualities in the field of health education. Moreover, this study also aims to clarify that, the Sunnah prophet (PBUH) has a role in building and nurturing health education, mental wellbeing, emotional and fitness. Therefore, the methodology of this study is an analytical deductive approach, by tracking the hadiths related to the subject of research, analysing them, and extracting from them. The researcher has reached important results, including: that sound educational curriculum for the family according to the Prophetic tradition is an integrated and balanced approach to humanity which includes all the spiritual, physical, psychological health, mental and social aspects of both lives- this world and the hereafter.

Keywords: Prophetic Traditions, Health Education, Family

1. المقدمة:

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا من يهده الله فلا مضل له ومن يضل فلا هادي له وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمدا عبده ورسوله.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ ۖ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ ﴿١٠٢﴾ [آل عمران: ١٠٢]

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ ۖ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴿١﴾ [النساء: ١]

يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٧٠﴾ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ
اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا ﴿٧١﴾ [الأحزاب: ٧٠ - ٧١]

فإن أصدق الحديث كتاب الله وخير الهدي هدي محمد - صلى الله عليه وسلم - وشر الأمور محدثاتها وكل
محدثه بدعة وكل بدعة ضلالة وكل ضلالة في النار.

اهتمت السنة النبوية بصحة الطفل الجسدية اهتماماً كبيراً، وعدها من الأولويات التي يجب أن تهتم بها الأسرة
المسلمة في تربية أبنائها، وأن من يعم النظر في سنة رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يجد عظيم الاهتمام بصحة
الجسد، ومن ذلك ما جاء في أحاديث كثيرة عن النبي - صلى الله عليه وسلم - من معلومات تتعلق بالناحية التربوية
الصحية، وإننا نجد في هذه الأحاديث النبوية الشريفة من الإرشادات والنصائح والتوجيهات التربوية لو عمل بها الأسر
لتجنب الإصابة بالعديد من الأمراض ولشفي من أمراض أخرى، ولقد جرّب هذه النصائح والإرشادات الكثير من
الناس وانتفعوا بها، وكيف لا ينتفعون بها وهي صادرة من الصادق المصدوق عليه الصلاة والسلام الذي يقول الله عز
وجل فيه ﴿وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ (٣) إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ (٤)﴾ [النجم: ٣ - ٤].

وكي يتحقق للطفل سلامة جسده وقوته حيث أقرت السنة النبوية عدد من الأصول التربوية، التي يمكن أن
تحتدي بها الأسر المسلمة في تربية أطفالها، ومن أمثلة ذلك:

أولاً: حثه - صلى الله عليه وسلم - على الصحة والنظافة الشخصية كالنظافة البدن والأيدي والأسنان والأظافر.

ثانياً: حثه - صلى الله عليه وسلم - على عدم تلوث البيئة ونظافتها كالنظافة الشوارع والطرق والبيوت والمدن وغير
ذلك.

ثالثاً: نهيته - صلى الله عليه وسلم - على تناول الأغذية الضارة بصحة الأطفال.

رابعاً: تشجيعه - صلى الله عليه وسلم - للياقة البدنية كركوب الخيل والسباحة والرمي والسباق والرياضة.

وتهدف هذه الدراسة إلى اكتشاف صلاحية التربية الإسلامية التي تستقي أهدافها ومبادئها من السنة النبوية
لكل زمان ومكان، وأنها تربية اعترفت بمرحلة الطفولة وأقرت حاجاتها ومتطلباتها، وكما ستقوم باكتشاف أهم الأصول
التربوية السليمة في تربية الأطفال وتوجيههم نحو فضائل الأعمال وكريم الخصال في مجال التربية الصحية. وكذلك تهدف
هذه الدراسة أيضاً إلى بيان دور السنة النبوية للأسرة في مجال التربية الصحية والجسمية والعقلية والانفعالية والجنسية.
والمنهج المتبع في هذه الدراسة استقرائي تحليلي، وذلك من خلال تتبع الأحاديث المتعلقة بموضوع البحث وتحليلها
واستنباط منها.

وانطلاقاً من هذه النظرة وقع اختياري على هذا الموضوع بعنوان: " إرشادات السنة النبوية للأسرة في مجال التربية الصحية "، فأسأل الله العون والسداد في أمري كله إنه هو الرحمن الرحيم. وصلى الله وسلم وبارك على نبينا محمد وعلى آله وأزواجه وأصحابه

2. تعريف الأسرة:

الأسرة في أصل اللغة: هي درع الحصينة¹، ثم أطلقت على كل رابطة شرعية نواتها الزوج والزوجة وأولادها الذكور والإناث وقد تمتد لينضم الجد والجددة وغيرهما من الأقارب، ولذا وقال صاحب المعجم الوسيط: الأسرة الدرع الحصينة وأهل الرجل وعشيرته والجماعة يربطها أمر مشترك².

الأسرة في الاصطلاح: تعددت عبارات الباحثين في تعريف للأسرة ولا منافاة بينها. ومن هذه التعريف بأن الأسرة: جماعة صغيرة تقوم على رابطة القرابة الدموية، وتضم في حالتها الطبيعية الأبوين وأطفالهما، فيعيش الجميع حياة مشتركة، ويكفل فيها بعضهم بعضهم الآخر، ويعاون القادر العاجز حتى يمكنه من مواصلة الحياة³

3. إرشادات السنة النبوية لأفراد الأسرة على نظافة أجسادهم:

ولما كانت النظافة والطهارة من الإسلام، بل هي سلوك إسلامي، حثت السنة النبوية أفراد الأسرة على نظافة أجسادهم من خلال المداومة على الاستحمام، والاهتمام بنظافة الثياب التي يلبسونها، وتنظيف شعر الرأس بإصلاحه وتجميله، والاهتمام بنظافة خصال الفطرة وقد جاءت الأحاديث في ذلك، منها:

أولاً: الاستحمام:

أ. عن أبي هريرة - رضي الله عنه - عن النبي -صلى الله عليه وسلم - قال: «حق لله على كل مسلم أن يغتسل في كل سبعة أيام يغسل رأسه وجسده»⁴.

وقد ذكر الأطباء أن الجلد يعدّ مخزناً لنسبة عالية من البكتريا والفطريات، ويكثر معظمها على البشرة وجذور الشعر، والغسل والوضوء خير مزيل لهذه الكائنات، إذ ينظف الغسل جميع جلد الإنسان كما جاء في غسل النبي -صلى الله عليه وسلم - أنه يروي بشرته ثم يفيض الماء على سائر جسده، وينظف الوضوء الأجزاء المكشوفة منه، وهي

¹ ابن منظور، محمد بن مكرم بن منظور الإفريقي المصري، 1993 م لسان العرب، دار صادر بيروت الطبعة الثانية، ج1 ص 19

² إبراهيم مصطفى وأحمد الزيات وحامد عبد القادر ومحمد النجار، 2004 م المعجم الوسيط، دار الدعوة، ج1 ص 17.

³ أنطون رحمة، أثر الوالدين في تكوين الشخصية: دراسة موضوعية في سورية، دار الحياة دمشق، ص 69

⁴ مسلم، مسلم بن الحجاج أبو الحسين القشيري النيسابوري، 1991 م صحيح مسلم، دار إحياء التراث العربي - بيروت، بتحقيق محمد فؤاد عبد الباقي ج2، ص582، رقم: 849.

الأكثر تلوئاً بالجراثيم، لذا كان تكرار غسلها أمراً مهماً، وقد أثبتت دراسات عدة قام بها علماء متخصصون: أن الاستحمام يزيل عن جسم الإنسان 90% من هذه الكائنات، أي بأكثر من مائتي مليون جرثومة في المرة الواحدة، وهذه الجراثيم تلتصق بالجلد بواسطة أهداب قوية عديدة، لذا أمر الشارع بتدليك الجلد في الوضوء والغسل⁽⁵⁾،

ثانياً: الاهتمام بنظافة الثياب وشعر الرأس:

ب. عن جابر بن عبد الله -رضي الله عنه- قال: أتانا رسول الله -صلى الله عليه وسلم- فرأى رجلاً شعنا قد تفرق شعره فقال: «أما كان يجد ما يسكن به شعره؟ ورأى رجلاً آخر وعليه ثياب وسخة فقال: "أما كان هذا يجد ماء يغسل به ثوبه»⁶

ت. عن أبي هريرة -رضي الله عنه- أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «من كان له شعر فليكرمه»⁷.

فإكرام الشعر يكون بتنظيفه وتطيبه، وإظهاره، بمظهر حسن وجميل، وعدا ذلك هو ما كرهه الرسول صلى الله عليه وسلم، حين شبه من لا يهتم بنظافة شعره بالشیطان، كما جاء في مرسل عطاء بن يسار قال: «كان رسول الله -صلى الله عليه وسلم- في المسجد فدخل رجل نائر الرأس واللحية فأشار إليه رسول الله -صلى الله عليه وسلم- بيده أن اخرج كأنه يعني إصلاح شعر رأسه ولحيته ففعل الرجل ثم رجع فقال رسول الله -صلى الله عليه وسلم-: ليس هذا خيراً من أن يأتي أحدكم نائر الرأس كأنه شيطان»⁸

ثالثاً: أعضاء الجسم التي حثت السنة على نظافتها:

⁽⁵⁾ الفكي، الدكتور حسن بن أحمد بن حسن الفكي، 2004 م، أحكام الأدوية في الشريعة الإسلامية، الطبعة الأولى، مكتبة دار المنهاج للنشر والتوزيع بالرياض، المملكة العربية السعودية، ص 82 بتصرف

⁶ أبوداود، سليمان بن الأشعث السجستاني 2009 م سنن أبي داود، دار الرسالة العالمية، بتحقيق شعيب الأرنؤوط، ومحمد كامل قره بللي، ج4، ص 90 رقم: 4064، وإسناده صحيح. وصححه الألباني

⁷ أبوداود، سليمان بن الأشعث السجستاني 2009 م سنن أبي داود، دار الرسالة العالمية، بتحقيق شعيب الأرنؤوط، ومحمد كامل قره بللي ج4، ص 125 رقم: 4165، وإسناده صحيح، وصححه الألباني

⁸ أخرجه مالك، مالك بن أنس بن مالك بن أبي عامر بن عمرو الأصبحي الحميري 1985 م موطأ مالك، دار إحياء التراث العربي - مصر بتحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، رواية يحيى اللثي، ج2 ص 949، رقم: 1702، من طريق زيد بن أسلم عن عطاء بن يسار به، وهذا إسناد مرسل، وقال ابن حجر في فتح الباري (18/17): وهو مرسل صحيح سند

ث. عن أبي هريرة- رضي الله عنه - عن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: «الفطرة خمس أو خمس من الفطرة الختان⁹ والاستحداد¹⁰ ونتف الإبط¹¹ وتقليم الأظفار¹² وقص الشارب¹³».

ج. عن عائشة- رضي الله عنها- قالت: قال رسول الله- صلى الله عليه وسلم-: «عشر من الفطرة قص الشارب¹⁴ وإعفاء اللحية¹⁵ والسواك واستنشاق الماء وقص الأظفار وغسل البراجم¹⁶ ونتف الإبط وحلق العانة وانتقاص الماء¹⁷، قال زكريا قال مصعب ونسيت العاشرة إلا أن تكون المضمضة¹⁸».

⁹ ختن: الحاء والتاء والنون كلمتان: إحداهما ختن الغلام الذي يُغَدَّر، والختان: موضع القطع من الذكر والكلمة الأخرى الختن، وهو الصَّهْر، وهو الذي يتزوَّج في القوم. انظر: ابن فارس، أحمد بن فارس 2002 م، معجم مقاييس اللغة، دار اتحاد الكتاب العرب، بتحقيق عبد السلام محمد هارون، ج 2 ص 199

¹⁰ الاستحداد وهو خلق العانة بالحديد، انظر: ابن الأثير أبو السعادات المبارك بن محمد الجزري، 1979 م، النهاية في غريب الحديث، المكتبة العلمية بتحقيق طاهر أحمد الزاوي ومحمود محمد الطناحي، ج 1 ص 353. والعانة هي: العانة مُنْبِثُ الشَّعْرِ مِنْ قُبُلِ الْمَرْأَةِ وَالرَّجُلِ. انظر: ابن منظور، لسان العرب، المرجع السابق، ج 1 ص 213

¹¹ باطنُ المُنْكَبِ غيره والإبط باطن الجناح يذكر ويؤنث والتذكير أعلى، والجمع أباط، ابن منظور، لسان العرب، المرجع السابق، ج 7 ص 253. قلت: والمراد بنتف الإبط هو نتف شعر الإبط.

¹² هو تفعيل من القلم وهو القطع أي: إِزَالَةُ مَا طَالَ مِنْهَا عَنِ اللَّحْمِ بِمَقْصَصٍ أَوْ سِكِّينٍ لَا غَيْرِهِمَا مِنَ الْأَلَةِ وَيُكْرَهُ بِالْأَسْنَانِ، انظر: الزرقاني، محمد بن عبد الباقي بن يوسف الزرقاني، 2003 م شرح الزرقاني على موطأ الإمام مالك، مكتبة الثقافة الدينية - القاهرة، ج 4 ص 448

¹³ البخاري، محمد بن إسماعيل، صحيح البخاري، 1987 م ط2، دار ابن كثير، اليمامة بيروت، بتحقيق د مصطفى ديب البغا، ج 5 ص 2209 رقم الحديث: 5550.

¹⁴ وهو أخذ الشعر من الإطار وهو طرف الشفة العليا وأصل الإطار في اللغة جوانب الفم المحدقة به وكل شيء يمدق بالشيء ويحيط به فهو إطار له انظر ابن عبد البر، أبو عمر يوسف بن عبد الله بن عبد البر النمري، 2000 م، الاستنكار، ط1 دار الكتب العلمية - بيروت، بتحقيق سالم محمد عطا ومحمد علي معوض، ج 8 ص 426.

¹⁵ اللِّحْيَةُ لغة: اسم يجمع من الشعر ما نبت على الخدين والذقن والجمع جُحْيٌ وُجُحْيٌ، انظر ابن منظور، المرجع السابق، ج 15 ص 241، وإعفاء اللحية هو: توفيرها وتكثيرها يقال عفا الشعر إذا كثر وزاد وأعفيتها أي تركته حتى عفا أي كثر، انظر: الحميدي، محمد بن أبي نصر فتوح بن عبد الله بن فتوح بن حميد بن يصل الأزدي، 1995 م، تفسير غريب ما في الصحيحين البخاري ومسلم، ط1 مكتبة السنة - القاهرة - مصر، بتحقيق الدكتورة زبيدة محمد سعيد عبد العزيز، ص 75

¹⁶ ب ر ج م: البرجْمَةُ بالضم واحدة البراجم وهي مفاصل الأصابع التي بين الأشجاع والرواجب وهي رءوس السلاميات من ظهر الكف إذا قبض القابض كفه نشزت وارتفعت، انظر: الرازي، محمد بن أبي بكر بن عبد القادر، 1995 م مختار الصحاح، مكتبة لبنان، بيروت، بتحقيق محمود خاطر، ص 73.

¹⁷ وهو غسل الذكر بالماء وذلك أنه إذا غسل الذكر ارتدَّ البول ولم ينزل وإن لم يغسل نزل منه الشيء حتى يُسْتَبْرَأُ، انظر أبو عبيد، القاسم بن سلام الهروي، 1396 هـ، غريب الحديث، ط1 دار الكتاب العربي - بيروت، بتحقيق د. محمد عبد المعيد خان، ج 2 ص 38

¹⁸ مسلم، مسلم بن الحجاج أبو الحسين القشيري النيسابوري، 1991 م صحيح مسلم، دار إحياء التراث العربي - بيروت، بتحقيق محمد فؤاد عبد الباقي ج 1 ص 223 رقم: 261.

المراد بذكر خصال الفطرة في هذا البحث هو بيان مظهر عناية الشرع بصحة الأبدان في هذه الخصال، وليس المراد بذكرها هنا بيان أحكام خصال الفطرة، فهذا مبسوط في مواضعه من كتب أهل العلم، ومن حكمة تشريع هذه خصال الفطرة حفظ الصحة، وذلك كمشروعية الختان والحكمة فيه ظاهرة جدًا، لما فيه من الطهارة، والنظافة، والتزين، وتحسين الخلقة، وتعديل الشهوة⁽¹⁹⁾، وقد تجلت في الطب الحديث حكم عديدة في الختان مما جعل الغرب يدعون إليه، ويؤيدونه بشدة، بعد أن اتضح لهم أنه وسيلة فعالة جدًا من وسائل الوقاية الصحية، بل ينصح العديد من الأطباء بالختان، باعتباره وسيلة من الوسائل الصحية، للمحافظة على النظافة، لأنه يقي ضد تجمع إفرازات اللخن تحت جلدة القلفة التي كثيرًا ما تكون مرتعًا للجراثيم مما يؤدي إلى التهاب المكان، كما أثبتت الدراسات الطبية الحديثة أن أمراضًا عديدة في الجهاز التناسلي بعضها مهلك للإنسان تشاهد بكثرة عند غير المختونين، بينما هي نادرة معدومة عند المختونين²⁰.

وقد تجلّى للأطباء أخيرًا أهمية السواك، وآثاره الصحيّة، وفي هذا الصدد أثبتت التجارب العلمية الحديثة أن إهمال تنظيف الفم، والأسنان، لإخراج ما بينها من بقايا الطعام يؤدي إلى تعفن تلك الفضلات بين الأسنان، وتكاثر الميكروبات الضارة، التي تهاجم الأسنان واللثة (Gum)، وتصاب اللثة إثر ذلك بالتهابات (Inflammatory)، والبؤر الصديديّة (Foci Alsididip)، التي سرعان ما تنتقل إلى جذور الأسنان، فيصيبها التسوس (Decay)، ثم تنتقل هذه الميكروبات من الفم إلى المعدة، ثم إلى الدم، مما يؤدي إلى احتمال الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي (Digestive system) والغدد (Glands) والمفاصل وغير ذلك، فتنظيف الأسنان بالسواك والمعجون، والاعتناء بها، يجنب الإنسان بإذن الله من هذه الأدوية المزعجة⁽²¹⁾.

فقد ثبت عند الأطباء: أن المضمضة تحفظ الفم والبلعوم من الالتهابات وتحفظ اللثة من التقيح، وكذا فإنها تقي الأسنان من النخر بإزالة الفضلات الغذائية التي تبقى بعد الطعام في ثناياها، وفائدة أخرى هامة جدًا للمضمضة، فهي تقوي بعض عضلات الوجه وتحفظ للوجه نضارته واستدارته، وهو تمرين هام يعرفه المتخصصون في التربية الرياضية، وهذا التمرين يفيد أيضًا في إضفاء الهدوء النفسي على المرء لو أتقن تحريك عضلات فمه أثناء المضمضة، فقد ثبت علميًا أيضًا: أن تسعين في المائة من الذين يفقدون أسنانهم لو اهتموا بنظافة الفم بالمضمضة لما فقدوا أسنانهم قبل

(19) ابن القيم، محمد بن أبي بكر أيوب الزرعي أبو عبد الله ابن قيم الجوزية، 1971 م تحفة المودود بأحكام المولود، ط1 مكتبة دار البيان - دمشق، بتحقيق: عبد القادر الأرنؤوط، ص 188 بتصرف.

(20) الفكي، الدكتور حسن بن أحمد بن حسن الفكي، 2004 م أحكام الأدوية في الشريعة الإسلامية، الطبعة الأولى، مكتبة دار المنهاج للنشر والتوزيع بالرياض، المملكة العربية السعودية، ص 111 بتصرف.

(21) الفكي، الدكتور حسن بن أحمد بن حسن الفكي، 2004 م أحكام الأدوية في الشريعة الإسلامية، الطبعة الأولى، مكتبة دار المنهاج للنشر والتوزيع بالرياض، المملكة العربية السعودية، ص 121، بتصرف.

الأوان وأن المادة الصديدية والعفونة مع اللعاب والطعام تمتصها المعدة، وتسري إلى الدم ومنه إلى جميع الأعضاء، وتسبب أمراضاً كثيرة.²²

وقد تجلّى للأطباء أهمية الاستنشاق والاستنثار، وآثاره الصحيّة، فقالوا: يؤدي مرور الماء إلى دهليز الأنف (Nasal vestibule) لغسل الأشعار وتخليصها مما علق بها من الأغبرة والأوساخ والجراثيم ذات الذرات الكبيرة، وبالتالي يسمح بتجدد عملها في التقاط الأجسام الكبيرة من الهواء الداخل للأنف، ويحمي الدهليز أيضاً من الالتهابات الموضعية (Topical infections) والدمامل (Boils)، التي تنجم عن مهاجمة الجراثيم للغدد الدهنية الموجودة في الدهليز. كما يؤدي غسيل الجزء الخارجي من مخاطية الأنف إلى تخليص الأهداب المخاطية مما علق بها من الجراثيم والذرات الصغيرة الداخلة مع الهواء المستنشق، ويحافظ على حيوية ونظافة المنخرين والتلافيف المخاطية المغلقة للقرينات الأنفية، ولذلك إذا استنشق المستنشق للماء سقط ما علق بالشعور من الأوساخ وتخلص المستنشق من تلك الأوساخ.²³ وهكذا في باقي الخصال الفطرة والإهمال في نظافتها يؤدي إلى إصابة العديد من الأمراض، والتي لا أحد يعرف مدى تأثيرها على صحة الإنسان إلا الله سبحانه وتعالى.

4. إرشادات السنة النبوية لأفراد الأسرة على اتباع القواعد الصحية في المأكل والمشرب:

وقد حثت السنة النبوية أفراد الأسرة على ضرورة اتباع القواعد الصحية في المأكل والمشرب، كما يدل على ذلك أحاديث كثيرة:

أولاً: النهي عن الزيادة على قدر الحاجة في الأكل والشرب:

ح. عن المقدم بن معدي كرب الكندي - رضي الله عنه - قال: سمعت رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يقول: «ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه حسب ابن آدم أكُلات يَئْمَنُ صُلْبُهُ فإن كان لا محالة فثلث طعام وثلث شراب وثلث لنفسه»²⁴

دَلَّ هذا الحديث عن النبي - صلى الله عليه وسلم - على ذم الشبع والامتلاء من المأكولات، وحث على عدم التوسع فيه، ليحصل للإنسان الخفة والنشاط والسلامة من التعرض للأمراض والأسقام التي تنتج عن كثرة الأكل،

²² العلي، د. حسين عبد الله العلي، 2004 م خصال الفطرة في الفقه الإسلامي دراسة مقارنة مع الطب الحديث، ط1 دار الضياء للنشر والتوزيع، ص

134 بتصرف

²³ العلي، د. حسين عبد الله العلي، 2004 م المصدر السابق، ص 137 بتصرف

²⁴ ابن حنبل، أحمد بن حنبل أبو عبد الله الشيباني، 1999 م مسند الإمام أحمد بن حنبل، ط2 مؤسسة الرسالة، بتحقيق شعيب الأرنؤوط وآخرون. ج

28 ص 423 رقم: 17186 من طريق أبي المغيرة عبد القدوس بن الحجاج عن سليمان بن سليم الكناني عن يحيى بن جابر الطائي عن المقدم بن معدي

كرب الكندي عن النبي - صلى الله عليه وسلم - به. رجاله كلهم ثقات وإسناده صحيح

ولذا وصف النبي - صلى الله عليه وسلم - البطن بأنه وعاء لشر إذا ملاه الإنسان وتجاوز عن طاقته، لما في ذلك من التُّخمة²⁵، والتسبب في حصول الأمراض، ولما يورثه من الكسل والفتور والإخلال إلى الراحة، ولما كان الشبع وتجاوز الحد في المأكولات يسبب الأمراض، أرشد النبي - صلى الله عليه وسلم - أمته إلى أنه يكفيه عدد من الأكلات التي تحصل بها حياته، فإن كان لا محالة في زيادة عن هذا المقدار، فليكن قدر ما يجعله في المعدة من الأكل والشرب يكون في حدود ثلثي بطنه ليبقى الثلث يُمكن معه التنفس بسهولة، ويُمكنه أيضاً أن يخف على معدته ولا يتولد عنه شيء من الأدواء.

قال ابن القيم - رحمه الله -: "ومراتبُ الغذاء ثلاث: إحداها: مرتبة الحاجة، والثانية: مرتبة الكفاية، والثالثة: مرتبة الفضلة، فأخبر النبي - صلى الله عليه وسلم -: أنه يكفيه لقيماتٌ يُقْمِنُ صُلْبَهُ، فلا تسقط قُوَّتُهُ، ولا تضعف معها، فإن تجاوزها، فليأكلْ في ثُلُثِ بطنه، ويدع الثُلُثَ الآخر للماء، والثالثُ للنَفَسِ، وهذا من أنفع ما للبدن والقلب، فإنَّ البطن إذا امتلأ من الطعام ضاق عن الشراب، فإذا ورد عليه الشراب ضاق عن النَّفَسِ، وعرض له الكربُ والتعب بحمله بمنزلة حامل الحمل الثقيل، هذا إلى ما يلزم ذلك من فساد القلب، وكسل الجوارح عن الطاعات، وتحركها في الشهوات التي يستلزمها الشَّبَعُ، فامتلاءُ البطن من الطعام مضرٌ للقلب والبدن"²⁶

وقد أكد الأطباء حديثاً، أخطار حمة من اعتياد كثرة الأكل، وقالوا: إن المعدة إذا امتلأت بالطعام لم تجد العصارات الهاضمة مكاناً لها لتعمل عملها، وشعر الإنسان بعد ذلك بالتخمة وعسر الهضم. فإتخام المعدة بالطعام يؤدي إلى إحداث تلبك معدي ومعوي، لا تجدي معه المهضومات، كما يؤدي إلى عودة الطعام إلى المريء، وحدوث ألم شديد في المعدة، أو حرقة وجشاعات، عند المصابين بفتق المعدة، ومن لطيف ما توصل إليه الأطباء أخيراً أن ابتكروا طريقة جديدة لإنقاص الوزن، وذلك بإدخال (بالون) في المعدة، وينفخ بقدر ما يملأ ثلث المعدة، ويبقى ثلثها الآخرا فارغين للطعام والشراب، وقد وجد الباحثون أنها طريقة فعالة في إنقاص الوزن. فحصلت لهم موافقة السنة رغم أنوفهم، ورجعوا إلى مقتضى الهدى النبوي، الذي سبقهم في ذلك، مع أنه أكمل وأجل.²⁷

ثانياً: الإبراد في الطعام:

²⁵ داء يصيب الإنسان من أكل الطعام الوخيم أو من امتلاء المعدة، انظر: إبراهيم مصطفى وأحمد الزيات وحامد عبد القادر ومحمد النجار، المعجم الوسيط، دار الدعوة، ج 2 ص 1019

²⁶ ابن القيم، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين ابن قيم الجوزية، 1990 م الطب النبوي، ط 1 دار الكتاب العربي، بيروت، لبنان، ص 43.

²⁷ الفكي، الدكتور حسن بن أحمد بن حسن الفكي، 2004 م أحكام الأدوية في الشريعة الإسلامية، الطبعة الأولى، مكتبة دار المنهاج للنشر والتوزيع بالرياض، المملكة العربية السعودية، ص 79 و 88 بتصرف يسير

خ. عن عروة بن الزبير عن أسماء بنت أبي بكر - رضي الله عنها - كانت إذا ثرَدَتْ غَطَّتْهُ حتى يذهب فوره ثم تقول: إني سمعت رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يقول: «إنه أعظم للبركة»²⁸

دلّ هذا الحديث عن النبي - صلى الله عليه وسلم - على فائدة تناول الطعام البارد، والكف عن تناول كل ما له حرارة شديدة، لما فيه من أضرارٍ صحيّةٍ.

ولذا أُرشدنا النبي - صلى الله عليه وسلم - بترك أكل الطعام الساخن حتى يبرد وذلك للبركة، ووقاية الآكل من الإصابة بالأمراض التي يسببها الطعام الساخن.

وقد أكد الطب الحديث أن الإفراط في تناول الطعام الساخن جدًّا ليس مفيدًا لصحة الإنسان، فهو قد يسبب مشاكل أخرى في الإنزيمات (Enzymes). وقد بيّن الأطباء أن تناول المشروبات الساخنة، والطعام الساخن أكثر مما ينبغي يسبب اضطرابات المعدة والمشاكل في اللثة (Gum)، ويعرض الإنسان لقرح الفم وسرطانات اللسان والحلق، ويسبب أيضًا المشاكل للجهاز المناعي²⁹.

ثالثاً: النهي عن التنفس والنفخ في الشراب:

د. عن ابن عباس - رضي الله عنه - قال: «إن النبي - صلى الله عليه وسلم - نهي أن يتنفس في الإناء أو ينفخ فيه»³⁰.

ذ. عن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : «إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء، فإذا أراد أن يعود فلينجح الإناء ثم ليعد إن كان يريد»³¹.

²⁸ ابن حبان، محمد بن حبان بن أحمد أبو حاتم التميمي البستي 1993م صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان، ط2 مؤسسة الرسالة - بيروت، بتحقيق شعيب الأرنؤوط، ج21 ص6 رقم الحديث: 5207. وهذا الحديث حسن، وقد حسنه شعيب الأرنؤوط وصححه الألباني

²⁹ ياسين، حسن ياسين 1997م الإعجاز الطبي في الكتاب والسنة، ط1 مكتبة وهبة القاهرة. ص97

³⁰ أخرجه أبو داود، سليمان بن الأشعث السجستاني 2009م سنن أبي داود، دار الرسالة العالمية، بتحقيق شعيب الأرنؤوط، ومحمد كامل قره بللي ج3 ص392 رقم: 3730، ورجاله كلهم ثقات وإسناده صحيح،

³¹ ابن ماجه، محمد بن يزيد أبو عبد الله القزويني، 2003 م سنن ابن ماجه، ط1 دار الفكر بيروت بتحقيق صدقي جميل العطار، ج2 ص1133 رقم: 3427، وإسناد هذا الحديث حسن لأن رجاله كلهم ثقات غير عبد العزيز بن محمد فقد قال عنه يحيى بن معين: ليس به بأس، وقد صحح هذا الحديث البوصيري، أبو العباس شهاب الدين أحمد بن أبي بكر بن إسماعيل البوصيري الكنايني الشافعي 1982 م مصباح الزجاجة في زوائد ابن ماجه، ط2 دار العربية - بيروت، بتحقيق محمد المنتقى الكشناوي، ج2 ص186

وفي هذين الحديثين نهي للشارب أن يتنفس في الإناء الذي يشرب منه، أو ينفخ فيه، سواء انفرد بالشراب من هذا الإناء، أو شاركه فيه غيره، لأنه سيفسد السؤر³² على من سوف يشرب بعده ويكره الشرب من هذا الإناء، لأنه يتقدر بذلك إذا علم به. ولذا أرشدنا النبي - صلى الله عليه وسلم - بعدم النفخ في الإناء، حتى لو رأينا القذاة³³ لا ننفخ فيه بل نصب الذي فيه القذاة ونشرب الباقي، وهكذا لو كنا لا نروي بنفس واحد قد نمانا أن نتنفس في الإناء، بل أمرنا أن نفضله عن أفواهنا ثم نتنفس ثم نعود ونشرب، وهذا كله من مكارم الأخلاق التي علمها النبي - صلى الله عليه وسلم - لأمته، لتتقى في مدارج الكمال الإنساني. ومن وجه آخر أن الإنسان إذا نفخ في الشراب أو في الطعام يحصل من الهواء الذي يخرج منه أشياء مؤذية أو ضارة ويدخل في الشراب أو الطعام، فإذا شربه أو أكله سيسبب له أمراضاً خطيرة، وهكذا إذا تناوله غيره سيحصل له المشكلة نفسها، فلهذا نهي النبي - صلى الله عليه وسلم - عن النفخ فيه.

رابعاً: ما جاء في الشرب على أنفاس:

ر. عن أنس بن مالك رضي الله عنه قال: «أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - كان يتنفس في الإناء ثلاثاً»³⁴. الحديث كما ترى مشتمل على تدابير وقائية مهمة تضمنتها تعاليم هذا الدين الحنيف، حيث أرشد النبي - صلى الله عليه وسلم - إلى هذه الصفة في الشرب ونبه إلى فوائدها، وهي أنها أكثر ريثاً، وأسهل انسياباً في مجرى الطعام، وأسلم من الضرر، لأن دفع الماء مرةً واحدة قد يحدث ضرراً في المريء أو المعدة لشدة دفعه، وعدم انقطاعه، كما أنه قد يسبب الشرق، خاصة إذا طال وقته، واحتاج الشارب إلى التنفس، وفي اتباع هذا الهدى النبوي سلامة من أي ضرر بصحة الإنسان ربما يحدث بسبب الشراب³⁵

خامساً: ما جاء في النهي عن الشرب قائماً:

³² السؤرُ جمعه أسنارٌ وقد أشارَ يقال إذا شربت فأسرَ أي أبق شيئاً من الشراب في قعر الإناء، انظر: الرازي، محمد بن أبي بكر بن عبد القادر، 1995 م مختار الصحاح، مكتبة لبنان، بيروت، بتحقيق محمود خاطر، ص 326
⁽³³⁾ العود صغير أو ما أشبه ذلك الذي يسقط في الشراب.
³⁴ مسلم، مسلم بن الحجاج أبو الحسين القشيري النيسابوري، 1991 م صحيح مسلم، دار إحياء التراث العربي - بيروت، بتحقيق محمد فؤاد عبد الباقي ج 3 ص 1602 رقم: 2028،
³⁵ الفكي، الدكتور حسن بن أحمد بن حسن الفكي، 2004 م أحكام الأدوية في الشريعة الإسلامية، الطبعة الأولى، مكتبة دار المنهاج للنشر والتوزيع بالرياض، المملكة العربية السعودية، ص 61.

ز. عن أنس - رضي الله عنه - عن النبي - صلى الله عليه وسلم - «أنه نهي أن يشرب الرجل قائماً» قال قتادة: فقلنا فالأكل؟ فقال: ذاك أشر أو أخبث³⁶.

س. عن أبي هريرة - رضي الله عنه - عن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: «لو يعلم الذي يشرب وهو قائم ما في بطنه لاستقاه»³⁷.

ش. عن أبي هريرة - رضي الله عنه - عن النبي - صلى الله عليه وسلم - «قال لرجل رآه يشرب قائماً قئ قال لم قال أتحب أن تشرب مع الهر قال لا قال فقد شرب معك شر منه الشيطان»³⁸.

دلّت هذه الأحاديث عن النبي - صلى الله عليه وسلم - على النهي في الشرب قياماً، وظاهر هذا النهي يفيد التحريم، وقد جاءت أحاديث كثيرة تدلّ على أن النبي - صلى الله عليه وسلم - شرب قائماً، منها: حديث ابن عباس قال: «شرب النبي - صلى الله عليه وسلم - قائماً من زمزم»³⁹، ومنها: حديث علي «أنه صلى الظهر ثم قعد في حوائج الناس في رجة الكوفة حتى حضرت صلاة العصر ثم أتى بماء فشرّب وغسل وجهه ويديه وذكر رأسه ورجليه ثم قام فشرّب فضله وهو قائم ثم قال: إن ناساً يكرهون الشرب قياماً وإن النبي - صلى الله عليه وسلم - صنع مثل ما صنعت»⁽⁴⁰⁾، وقد اختلف العلماء في الجمع بينهما، والجمهور على أن النهي للتنزيه، والأمر بالاستقاء للاستحباب.

قال النووي - رحمه الله: "وليس في هذه الأحاديث بحمد الله تعالى إشكال ولا فيها ضعف بل كلها صحيحة والصواب فيها أن النهي فيها محمول على كراهة التنزيه وأما شربه صلى الله عليه وسلم قائماً فبيان للجواز فلا إشكال ولا تعارض وهذا الذي ذكرناه يتعين المصير إليه وأما من زعم نسحاً أو غيره فقد غلط غلطا فاحشا وكيف يصار إلى النسخ مع إمكان الجمع بين الأحاديث لو ثبت التاريخ وأنى له بذلك والله أعلم".⁴¹

قال شيخ الإسلام ابن تيمية - رحمه الله -: "وأما الشرب قائماً فقد جاءت أحاديث صحيحة بالنهي، وأحاديث صحيحة بالرخصة؛ ولهذا تنازع العلماء فيه، وذكر فيه روايتان عن أحمد، ولكن الجمع بين الأحاديث أن

³⁶ مسلم، مسلم بن الحجاج أبو الحسين القشيري النيسابوري، 1991 م صحيح مسلم، دار إحياء التراث العربي - بيروت، بتحقيق محمد فؤاد عبد الباقي، ج3 ص 1600 رقم الحديث: 2024

³⁷ ابن حبان، محمد بن حبان بن أحمد أبو حاتم التميمي البستي 1993م صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان، ط2 مؤسسة الرسالة - بيروت، بتحقيق شعيب الأرنؤوط، ج12 ص 142 رقم الحديث: 5324. وهذا الحديث صحيح، وقد صححه الألباني وشعيب الأرنؤوط.

³⁸ الدارمي، عبد الله بن عبد الرحمن أبو محمد الدارمي 1986 م سنن الدارمي، ط1 دار الكتاب العربي - بيروت. بتحقيق فواز أحمد زمرلي وخالد السبع العلمي ج 2 ص 162 رقم: 2128. وهذا الحديث صحيح، وقد صححه الألباني وحسين سليم أسد.

³⁹ أخرجه البخاري، المرجع السابق ج5 ص 2130 رقم: 5294.

⁴⁰ أخرجه البخاري، المصدر نفسه رقم: 5293.

⁴¹ النووي، أبو زكريا يحيى بن شرف بن مري النووي، 1972م المنهاج شرح صحيح مسلم بن الحجاج، ط2 دار إحياء التراث العربي - بيروت، ج 13 ص 195.

تحمل الرخصة على حال العذر، - إلى أن قال- وهذا جارٍ عن أحوال الشريعة: أن المَنهَيَّ عنه يباح عند الحاجة، بل ما هو أشد من هذا يباح عند الحاجة، بل المحرّمات التي حرّم أكلُها وشُرْبُها كالميتة والدم تُباح للضرورة، وأما ما حرّم مباشرته طاهرًا - كالذهب والحريز - فَيُباح للحاجة، وهذا النهي عن صفة في الأكل والشرب، فهذا دون النهي عن الشرب في آنية الذهب والفضة، وعن لباس الذهب والحريز، إذ ذاك قد جاء فيه وعيد، ومع هذا فهو مباح للحاجة، فهذا أولى، والله أعلم.⁴²

قال الباحث: والقول بأن الأصل في الشرب قائمًا حرام، ويجوز الشرب في حالة القيام للضرورة، هو الصحيح، لأن الطب الحديث يؤكد ذلك، وقد ذكر الأطباء أن الشرب قائمًا يسبب أضرارًا لصحة الإنسان. يقول الدكتور عبد الرزاق الكيلاني: إن الشرب وتناول الطعام جالسًا أصح وأسلم وأهنأ وأمرأ حيث يجري ما يتناول الأكل والشارب على جدران المعدة بتؤدة ولطف، أما الشرب واقفًا فيؤدي إلى تساقط السائل بعنف إلى قعر المعدة ويصدمها صدمًا، وإن تكرار هذه العملية يؤدي مع طول الزمن إلى استرخاء المعدة وهبوطها وما يلي ذلك من عسر هضم.⁴³

5. إرشادات السنة النبوية لأفراد الأسرة على ممارسة الرياضة كالسباحة، وركوب الخيل وغير ذلك، وجاءت الأحاديث في ذلك

أولاً: السباحة:

ص. عن عطاء بن أبي رباح - رحمه الله - قال: رأيت جابر بن عبد الله - رضي الله عنه - وجابر بن عمير - رضي الله عنه - الأنصارين يرميان، فمل أحدهما فجلس فقال الآخر: كسلت، سمعت رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يقول: «كل شيء ليس من ذكر الله فهو لغو وهو إلا أربعة خصال مشي بين الغرضين وتأديبه فرسه وملاعبته أهله وتعليم السباحة»⁴⁴

دلّ هذا الحديث عن النبي - صلى الله عليه وسلم - على أهمية السباحة، ولذا أمر بتعليمها، وتعتبر السباحة أهم وسيلة لمساعدة الجسم على الاسترخاء والارتياح النفسي، حيث تعد من أهم الرياضيات التي يمكن أن يمارسها الإنسان، وإحدى الطرق العلاجية عند كثير من الأطباء الذين يصفونها كطريقة علاجية لمرضاهم باعتبارها تساعدهم على تحريك أعضائهم حتى يتم لهم الشفاء، وهناك الكثير ممن يمارسون السباحة كوصفة علاجية وطبية مثلها مثل أي

⁴² ابن تيمية، أحمد بن عبد الحليم ابن تيمية الحراني، 2005 م مجموع الفتاوى، ط2 دار الوفاء بتحقيق أنور الباز وعامر الجزار، ج 32 ص 209 - 210.

⁴³ الكيلاني، الدكتور عبد الرزاق الكيلاني، 1996 م الحقائق الطبية في الإسلام، ط1 دار القلم - دمشق، والدار الشامية - بيروت، ص 154

⁴⁴ أخرجه النسائي، أحمد بن شعيب أبو عبد الرحمن النسائي، 1991 م السنن الكبرى، الطبعة الأولى، دار الكتب العلمية، بيروت، بتحقيق د. عبد الغفار سليمان البنداري، ج5 ص303 رقم: 8940، ورجاله كلهم ثقات وإسناده صحيح.

دواء يساعد على الشفاء وتحسين البدن من عدة أمراض، وتعتبر السباحة- كما تقدم- هي من أحسن الرياضيات الحديثة كما قرّر ذلك الأطباء، وذكروا فوائد كثيرة لها. وسأشير إلى هذه الفوائد، منها:

أولاً: الماء يمثل مقاومة للعضلات حينما نمارس السباحة، لذلك فإنها تُعد من أفضل الرياضات لصقل العضلات والحفاظ على قوام رشيق، وتدل البحوث الصحية والرياضية على أن ممارسة السباحة لمدة نصف ساعة يوميًا، تخفض من ضغط الدم وتقوي القلب وتقلل من معدل الكولسترول في الدم كما تزيد من كفاءة الدورة الدموية⁴⁵

ثانيًا: ممارسة السباحة لمدة ساعة تحرق ما بين 250 و500 سعرة حرارية، حسب قوة وسرعة السباحة، لذلك تُعد تلك الرياضة من أفضل الرياضات لتخفيض الوزن، وهي أيضا مفيدة جدا في التخلص من الضغوط النفسية، واسترخاء الجسم والعقل، ورفع الروح المعنوية⁴⁶.

ثالثًا: تساعد السباحة الحامل على بناء عضلات الكتفين والبطن والتي تكون الحامل في حاجة لبناء هذه العضلات لمرحلة الحمل المتقدمة بل ووجد أنها تساعد على تخفيف الآلام المصاحبة للحمل بعمومها وتحسن من حالة أي ارتفاع في الضغط أو السكري أثناء الحمل، لذا فتتصح الحامل بالسباحة وخصوصًا في الأشهر الأولى والوسطى من الحمل مع التأكيد أن تكون الحركات خفيفة وبعيدة عن العنف⁴⁷

ثانيًا: ركوب الخيل:

ض. عن عبد الله بن عمر-رضي الله عنه-: «أن رسول الله صلى الله عليه وسلم سبق بين الخيل وفضل القرح في الغاية»⁴⁸.

ينصح الأطباء بركوب الخيل لأنهم اكتشفوا أن ركوب الخيل يعالج بعض الأمراض العقلية والجسدية، ولذا اهتم الأطباء في أمريكا وألمانيا وكندا بدراسة خاصة في هذه المسألة، وفتحوا المراكز المتخصصة في العلاج بركوب الخيل حتى وصل عدد المراكز في الولايات المتحدة وكندا إلى 700 مركز، وقد نشرت مجلة "أوهن لايف لاينز" قائمة بفوائد ركوب الخيل وقدرته العلاجية لبعض الأمراض المعتمدة بهذه المراكز، ومن هذه الأمراض التي تعالج بركوب الخيل، والتي اكتشفها الأطباء وجربوا علاجها بركوب الخيل ونجحوا فيها هي كالاتي:

⁴⁵ ياسين، حسن ياسين، 1997م الإعجاز الطبي في الكتاب والسنة، ط1 مكتبة وهبة القاهرة ص 85.

⁴⁶ ياسين، حسن ياسين، 1997م الإعجاز الطبي في الكتاب والسنة، ط1 مكتبة وهبة القاهرة ص 86.

⁴⁷ ياسين، حسن ياسين، 1997م الإعجاز الطبي في الكتاب والسنة، ط1 مكتبة وهبة القاهرة ص 86.

⁴⁸ أخرجه أبو داود، سليمان بن الأشعث السجستاني 2009م سنن أبي داود، دار الرسالة العالمية، بتحقيق شعيب الأرنؤوط، ومحمد كامل قره بللي، ج 2 ص 34 رقم: 2577، وهذا الحديث صحيح.

- i. إصابات العمود الفقري (Spinal Cord Injury)
- ii. الجلطات الدموية (Blood clots)
- iii. تلف غشاء الإغشاء (Membrane damage in cell)
- iv. مشاكل الإدراك (Cognitive problems)
- v. فقدان الأطراف (Weight loss Parties)
- vi. الشلل المخي (Cerebral palsy)
- vii. التخلف العقلي (Mental retardation)
- viii. سوء التصرف الناجم عن شرود الدهن والإدمان
- ix. الضعف في السمع والكلام والرؤية
- x. بعض المشكلات المتعلقة بالكسور العظمية (Bone fractures)

وكل هذه الأمراض تم علاجها بركوب لجيل كما نشرت مجلة "أوهن لايف لاينز"⁴⁹

6. إرشادات السنة النبوية لأفراد الأسرة في كيفية الحماية عن الأمراض السارية والمعدية

وقد بين النبي صلى الله عليه وسلم في عدد من الأحاديث كيفية الحماية عن الأمراض السارية والمعدية، بأوضح بيان، فمنع الناس من الدخول إلى البلدة المصابة بالطاعون، ومنع كذلك أهل تلك البلدة من الخروج منها، بل جعل ذلك كالفراغ من الزحف الذي هو من كبائر الذنوب، وجعل للصابر فيها أجر الشهيد، كما حذر أيضا عن اختلاط بالمرض مخافة من انتقال الداء من المريض إلى الصحيح، ومن هذه الأحاديث:

ط. عن أسامة بن زيد - رضي الله عنه - عن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: «إذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوها، وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا منها»⁵⁰.

ظ. عن عائشة - رضي الله عنهما - زوج النبي صلى الله عليه وسلم قالت: سألت رسول الله - صلى الله عليه وسلم - عن الطاعون فأخبرني: «أنه عذاب يبعثه الله على من يشاء، وأن الله جعله رحمة للمؤمنين، ليس من أحد يقع الطاعون فيمكث في بلده صابرا محتسبا يعلم أنه لا يصيبه إلا ما كتب الله له إلا كان مثل أجر شهيد»⁵¹.

⁴⁹ رقيط، حمد حسن رقيط، 1997 الرعاية الصحية والرياضية في الإسلام، ط1 دار ابن حزم، ص 132

⁵⁰ أخرجه البخاري، محمد بن إسماعيل أبو عبد الله البخاري الجعفي 2001 م صحيح البخاري، ط2 دار ابن كثير، اليمامة - بيروت - لبنان، بتحقيق

د. مصطفى ديب البغار، ج5 ص2163 رقم: 5396.

⁵¹ أخرجه البخاري المرجع السابق، ج3 ص1281 رقم: 3287.

ع. عن أبي هريرة- رضي الله عنه- قال: قال رسول الله- صلى الله عليه وسلم -: « لا يُورَدَنَّ مُمْرَضٌ عَلَى مُصِحِّحٍ ».⁵²
غ. عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ- رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ- قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: «لَا عَدْوَى وَلَا هَامَةَ وَلَا صَفْرَ وَفِرَّ
مِنَ الْمَجْدُومِ فِرَارَكَ مِنَ الْأَسَدِ» أَوْ قَالَ: «مِنَ الْأَسْوَدِ»⁵³

وفي هذه الأحاديث دليل على أنه إذا وقع وباء مُعَدٍ في بلدٍ فلا يدخل إليه أحد خوفاً من أن يرمي بنفسه إلى التهلكة فيصاب بالوباء، ولا يسمح لأحد من داخله بالخروج خوفاً من أن يكون مصاباً بالمرض، وهذا هو معنى الحجر الصحي، وهو يُعَد من أهم الوسائل للحَدِّ من انتشار الأمراض الوبائية في العصر الحاضر، وبموجبه يمنع أي شخص من دخول المناطق التي انتشر فيها نوع من الوباء، والاختلاط بأهلها، وكذلك يمنع أهل تلك المناطق من الخروج منها، سواء أكان الشخص مصاباً بهذا الوباء أم لا. وفيها أيضاً تحذير عن اختلاط بالمرض مخافةً من انتقال الداء من المريض إلى الصحيح بطرق عديدة كالتنفس، والملامسة، والدم، وغير ذلك.

7. الخاتمة:

الحمد لله الذي أنعم عليّ بإتمام هذا البحث - الذي اشتمل على الأحاديث الواردة عن النبي -ﷺ- في التربية الجسدية لأبناء الأسرة -، والصلاة والسلام على محمد وعلى آله الطيبين المطهرين وأصحابه الغر الميامين أعلام الهدى ومصابيح الدجى وسلم تسليماً كثيراً.

وقد تطرقت في هذا البحث لمسائل مهمة جداً، التي تتعلق بالتربية الجسدية لأبناء الأسرة على ضوء السنة النبوية من خلال كتب السنة، وبعد ذلك توصلت إلى نتائج أهمها فيما يأتي:

- i. أن المنهج التربوي للأسرة الذي رسمه النبي -صلى الله عليه وسلم- هو منهج متكامل ومتوازن يشمل الإنسان بجميع جوانبه الروحية والمادية والنفسية والصحية والعقلية والاجتماعية والظاهرة والباطنة، فيعده إعداداً لما يصلحه في الدارين - الدنيا والآخرة-.
- ii. يجب العودة إلى السنة النبوية الشريفة للتعرف على المعايير المثلى للمسؤولية التربوية للأسرة الصالحة بكافة أشكالها وصورها وتربية الأطفال على وفق المنهج الرباني الذي يحقق فوزهم وفلاحهم في الدنيا والآخرة.
- iii. إن رياضة السباحة وركوب الخيل، وغيرها تساعد على تجنب الأمراض، وأكدت الأبحاث العلمية أن عدم الرياضة وحركة الجسم يصيب العضلات بالضمور مما يؤدي إلى اختلال عمل القلب.

⁵² أخرجه البخاري، المرجع السابق، ج5 ص 2177، رقم الحديث: 5437.

⁵³ البيهقي، أحمد بن الحسين بن علي بن موسى أبو بكر البيهقي 2003 م، السنن الكبرى، دار الكتب العلمية، بيروت - لبنان، بتحقيق محمد عبد القادر عطا، ج7 ص 218 رقم الحديث: 13772.

- iv. حث الإسلام بإزالة النجاسة والأقذار من كل الجسد، وإزالة ما يسبب اجتماعها من الشعور وغيرها، لأن في ذلك فوائد صحيّة وقائية.
- v. ثبت في الطب الحديث أن الميكروبات لا تتهاجم جلد الإنسان إلا إذا ضعفت مقاومة الجلد، وأن أهم سبب لضعف مقاومة جلد الإنسان هو إهمال النظافة، ومن هنا تأتي حكمة السنة النبوية في تشريع الغسل ونظافة الجسم
- vi. يُعد الحجر الصحي من أهم الوسائل للحَدِّ من انتشار الأمراض الوبائية في العصر الحاضر، وقد دلت الأحاديث عن النبي -صلى الله عليه وسلم- على جوازه

REFERENCES (المصادر والمراجع)

- [1] Abu Dawood, Sulayman ibn al-Ash'ath Abu Dawood al-Sijistani al-Azdi, 2009 *Sunan Abu Dawood*, Dar al-Risalah al-alamiyah, Tahaqeeq Shoaib Al-Arnout and Muhammad Kamel Qara Balali
- [2] Abu Obeid, Al-Qasim bin Salam Al-Harawi, 1396 AH, *Gharib Al-Hadith*, Dar alkitab al-arabii - bayrut, bitahqiq Dr. Muhammad Abdul almaeid Khan.
- [3] Al-Ali, Dr. Hussein Abdullah Al-Ali, 2004 *Khisalul al-fitra Fi Al-fiqh al-Islamee Dirasah Muqaranah Ma'a Attib Al-hadith*, 1st edition, Dar Al-Diaa lilnashar wa tauzi'e
- [4] Al-Bayhaqi, Ahmad Bin Al-Hussein Bin Ali Bin Musa Abu Bakr Al-Bayhaqi, 2003, *Al-Sunan Al-Kubra*, Dar Al-Kutub Al-Alami, Beirut - Lebanon, bi tahaqeeq Muhammad Abdul Qadir Atta.
- [5] Al-Busairi, Ahmad bin Abi Bakr bin Ismail bin Sulayem, Shihab al-Din Abu al-Abbas al-Busairi, 1982, *Misbahu Alzujaj fi Zawaid Ibn Majah*, Dar al-Jinan, Beirut
- [6] Al-Bukhari, Mohammed bin Ismail Abu Abdullah Al-Bukhari Al-Jaafi, 2002 *Sahih al-Bukhari*, Dar Ibn Katheer, Al-Yamamah, Beirut, Edition 2, Tahaqeeq Dr. Mustafa Deeb Al-Bagha
- [7] Al-Darimi, Abdullah bin Abdul Rahman Abu Muhammad Al-Darimi 1986 *Sunan Al-Darimi*, 1st edition, Dar Kitab Al-arabee - Beirut. Tahaqeeq Fawaz Ahmed Zumorli and Khaled Al-Saba Al-Alami.
- [8] Al-Hamidi, Muhammad bin Abi Nasr Fattouh bin Abdullah bin Fattouh bin Hamid bin Yusal al-Azdi, 1995. *tafsir ghurayb ma fi alsahihayn al-Bukhari and Muslim*, maktabat alsanat - Cairo – Egypt, bitahqiq Dr. Zubaida Muhammad Saeed Abdul Aziz.
- [9] Al-Faki, Dr. Hassan bin Ahmed bin Hassan Al-Faki, 2004 *Ahkam Al-adwiyyah fi Sharia Al-Islamiyyah*, Edition 1, Maktab Dar Al-Minhaj Lil Nashar wa Tauziee, Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia.

- [10] Al-Kilani, Dr. Abdul Razzaq Al-Kilani, 1996, *Alhaqaiq Attibiyatu fil Islam*, Dar Al-Qalam, Damascus, and Dar al-Shamiya, Beirut.
- [11] Al-Nasa'i, Ahmad bin Shuaib Abu Abd al-Rahman al-Nasa'i, 1991, *al-Sunan al-Kubra*, Dar al-Kutub al-ilmiiyyah, Beirut, Tahaqeeq Dr. Abdel Ghaffar Suleiman Al-Bandari.
- [12] Al-Nawawi, Abu Zakaria Yahya bin Sharaf al-Nawawi, 1972 *Al- Minhaj Sharah Sahih Muslim bin Al-Hajjaj*, 2nd edition Dar AL-Ihyau At-Turath Al-arabee, Beirut.
- [13] Al-Razi, Muhammad bin Abi Bakr bin Abd al-Qadir, 1995, *Mukhtar al-Sahah*, Maktabat lubnana, bayrut, bitahqiq mahmud khatir.
- [14] Al-Zurqani, Muhammad bin Abd al-Baqi bin Yusef al-Zurqani, 2003, *Sharh al-Zurqani on the Muwatta of Imam Malik*, Maktab Althaqafah addiniyyah – Cairo.
- [15] Anton Rahmah t.t, *Athar Al-walideen Fi Takwin Ashakhasiyyatu: Dirasah Mawdi'eyyah fi Syria*, Dar Al Hayat Damascus
- [16] Hassan Yassin, 1997 *Al-iijazul al-ilmii Fi kitab was Sunnah*, Maktab of Wahba Cairo.
- [17] Ibn Abd al-Bar, Abu Omar Yusuf bin Abdullah bin Abd al-Barr al-Nimri, 2000, *al-Istidhkar*, Dar al-Kutub al-Ilmiyya - Beirut, Tahaqeeq Salem Muhammad Atta, and Muhammad Ali Moawad
- [18] Ibn al-Atheer Abu al-Sa'adat al-Mubarak bin Muhammad al-Jazari, 1979, *Nihayah fi Gharib al-Hadith wa-al-Athar*, Maktabatul al-ilmiiyyah Tahaqeeq Taher Ahmad al-Zawy and Mahmoud Muhammad al-Tanahi.
- [19] Ibn al-Qayyim, Muhammad ibn Abubakr, al-Jawziyyah, 1971, *Tuhfat al-Mawdud bi Ahkam al-Mawlud*, Maktab Dar Al-Bayan - Damascus, Tahaqeeq Abdel-Qader Al-Arnaout.
- [20] Ibn al-Qayyim, Muhammad ibn Abi Bakr bin Ayoub bin Saad Shams al-Din Ibn Qayyim al-Jawziyyah, 1990, *Attib Annabawy*, 1st edition, Dar Kitab Al-arabee, Beirut, Lebanon.
- [21] Ibn Faris, Ahmad Ibn Faris 2002, *Maujam Maqayis Al-lugha*, Dar- Ittihad Kitab Arab, Tahaqeeq Abd al-Salam Muhammad Harun
- [22] Ibn Hanbal, Ahmad ibn Hanbal Abu Abdullah al-Shaibani, 1999, *Musnad Imam Ahmad ibn Hanbal*, Muassat Al-Risala, Edition 2, Tahaqeeq Shoaib Al-Arnout and others.
- [23] Ibn Hibban, Muhammad bin Hibban bin Ahmed Abu Hatim Al-Tamimi Al-Busti 1993, *Sahih Ibn Hibban*, Muassat Al-Risala, Edition 2, Tahaqeeq Shoaib Al-Arnout.
- [24] Ibn Majah, Mohammed bin Yazid Abu Abdullah Al-Qazwini, 1979, *Sunan Ibn Majah*, Dar al-Fikr, Beirut, Tahaqeeq Sadiqee Jamil Al-Attar.
- [25] Ibn Manzoor, Ahmad ibn al-Mukarram, (1993). *liSan al-Arab*, Dar Sadr, Beirut.
- [26] Ibrahim Mustafa, Ahmed Al-Zayat, Hamed Abdel-Qader and Mohamed Al-Najjar 2004, *Al-Mu'jam Al-Waseet*, Dar- Ada'wah, Egypt, Tahaqeeq Majma al-Lughat al-Arabiyya.

- [27] Ibn Taymiyyah, Ahmad bin Abd al-Halim Ibn Taymiyyah al-Harrani, 2005, *Majmu'ul Fatwa*, 2nd Edition, Dar al-Wafa, Tahaqeeq, Anwar al-Baz and Amer al-Jazzar.
- [28] Malik, Malik bin Anas bin Malik bin Abi Amer bin Amr Al-Asbahi Al-Humairi, 1985, *Muwatta Malik*, Dar AL-Ihyau At-Turath Al-arabee, Egypt. Tahaqeeq Mohammed Fouad Abdel Baqi.
- [29] Muslim bin Hajjaj, Abu Hussein al-Nisaburi, 1991, *Sahih Muslim*, Beirut, Dar AL-Ihyau At-Turath Al-arabee. Tahaqeeq Mohammed Fouad Abdel Baqi.
- [30] Raqeeet, Hamad Hassan Raqeeet, 1997 *Ar-riayat As-sihiyyah fi Islam*, Dar Ibn Hazm, First Edition.