

## الفصل الثالث

### التربية البدنية

تمهيد : أهمية التربية البدنية .

المبحث الأول : أهداف التربية البدنية .

المبحث الثاني : بعض الممارسات الرياضية في الإسلام .

المبحث الثالث : فوائد اللعب و قيمته .

المبحث الرابع : قواعد الطعام و الشراب .

المبحث الخامس : التربية البدنية و آداب النوم .

المبحث السادس : الاهتمام بالنظافة .

المبحث السابع : الوقاية من الأمراض ، و العلاج منها .

## تمهيد

### أهمية التربية البدنية

لقد اهتمت الأمم السابقة بتربية البدن اهتماماً كبيراً لما للأبدان القوية من آثار هامة في الحياة القديمة ، لأن قوام جيوشها على الفروسية ، وقتال السيف . كما أن العصور الحديثة اهتمت كذلك بهذه التربية ، وابتكرت لها أساليب رياضية عديدة لتربية الأجسام وتنمية قوامها العضلية والبدنية على نحو عام .

## المبحث الأول :

## أهداف التربية البدنية

غير أننا في هذا البحث يمكننا رصد الأهداف العامة للتربية البدنية بما يلي :

- ١ - تهدف التربية البدنية إلى تنمية الجسد وتوجيه نموه باتجاه تحصيل الصحة والقوة فتزداد مقاومته للأمراض ، واثقاؤه من الإصابة بالعاهاات ، و تؤهله للشفاء من الأمراض والعاهاات التي أتت من الولادة أو التي حصلت بعدها .
- كما أنّ الأسلوب الرياضي ينمّي العضلات ويزيد من مقاومتها ، كما يزيد سرعة في الحركة ورشاقة . وإن سير الجهاز العضلي يساعد على إنجاز عمليات الهضم والتنفس والدوران<sup>(١)</sup>.
- ٢ - تساعد التربية البدنية على النضج الانفعالي . فالتربية الرياضية تعلم الصبر والتحكم بالانفعال والعواطف حيث أن نمو الصفات الرياضية تضم في جملة معانيها اتجاهات غيرية تجعل الرياضي يقبل النتائج أيّاً كانت . وهذا معناه أنه بلغ مرحلة الضبط الانفعالي لذاته ، وإن إرادته قد نمت وأصبحت قادرة على مغالبة أهوائه و اندفاعاته ، وإخضاعها لأحكام العقل<sup>(٢)</sup>.
- ٣ - تساعد التربية البدنية على إنماء الوظائف الفكرية . فالعناية بالجسد وتحسين صحته ونموه يساعد في تنشيط العملية الفكرية نظراً للعلاقة الوثيقة بين الجسد والنشاط الفكري . كما أنّ الألعاب الرياضية تنشط بعض الوظائف الفكرية كالانتباه والإدراك والمحاكمة ، وتساعد على نمو هذه الفعاليات الفكرية<sup>(٣)</sup>.

(١) أنطوان حبيب رحمة ، التربية العامة ، ج٢ / ص ١١ - ١٢ .

(٢) أنطوان حبيب رحمة ، التربية العامة ج٢ / ص ١٢ .

(٣) أنطوان حبيب رحمة ، التربية العامة ج٢ / ص ١٢ .

٤ - تسهم التربية البدنية في تحسين التكيف الاجتماعي عن طريق تنمية العادات الاجتماعية التكيفية كالتعامل مع الآخرين و تقبلهم أصدقاءً كانوا أم خصوصاً إذ تنمو العادات من خلال الألعاب الجماعية والرحلات .

كما يساعد النمو الجسماني على ممارسة بعض المهارات اليدوية <sup>(١)</sup>.

٥ - تحقق التربية البدنية تربيةً خُلُقِيَّة . فالتدرب على التعب وتقبُّل النجاح أو الفشل في المباريات ينمي الصبر . وتمارين الجرأة والمهارة تنمي الشجاعة والعزم . والألعاب الجماعية تنمي روح التعاون والصدق ، كما تنمي روح الإيثار وإنكار الذات من أجل إنجاح الفريق . وينمو شعور المتربي بإنكاره ذاته لصالح الجماعة حتى يصل إلى أعلى مستوى له عندما يسعى أعضاء الفريق إلى رفع مستوى سمعة الوطن عن طريق الحرص على التفوق <sup>(٢)</sup>.

٦ - تهدف التربية الجسدية إلى تحقيق الجمال في الواقع والشعور عن طريق تحسين الجمال الجسماني بالوصول إلى التناسب والرشاقة والمهارة الفنية بالألعاب .

٧ - تساعد التربية البدنية في تغميد العواطف والدوافع ، وعلاج بعض مشكلات الناشئة وانحرافاتهم ، فحينما يندفع الفتية للقيام بأعمال تنافي أهداف النمو الاجتماعي والأخلاقي يمكن توجيههم نحو الرياضة ، لإشغالهم عن الأعمال المنافية للآداب <sup>(٣)</sup>.

٨ - تنمي التربية الجسدية وعن طريق الرياضة عاداتٍ حسنة من عادة اختيار الألبسة والأطعمة . وتعود على النظافة في المأكل والملبس والمشرَب والمسكن <sup>(٤)</sup>.

٩ - تلبي التربية البدنية حاجات الأطفال للحركة واللعب ، والنشاط <sup>(٥)</sup>.

(١) أنطوان حبيب رحمة ، التربية العامة ج٢ / ص ١٣ .

(٢) أنطوان حبيب رحمة ، التربية العامة ج٢ / ص ١٢ .

(٣) أنطوان حبيب رحمة ، التربية البدنية ج٢ / ص ١٣ - ١٤ . بتصرف .

(٤) أنطوان حبيب رحمة ، التربية البدنية ج٢ / ص ١٣ - ١٤ . بتصرف .

(٥) أنطوان حبيب رحمة ، التربية البدنية ج٢ / ص ١٣ - ١٤ . بتصرف .

واللّعب طبيعته فطرية في الطفل ، جعلها الله غريزةً فيه كي تدفعه إلى الحركة ومن ثم إلى إنماء جسده إنماءً سويّاً في مرحلة الطفولة لأنها المرحلة الأهم في النمو ، لذا كان لا بدّ للجسم في مرحلة الطفولة أن يستوفي حقه من العناية والتغذية والتدريب ، لأن محاولات بعضهم إنماء أجسامهم بعد هذه المرحلة لا تتغير في نمو أجسامهم إلا تغييراً بسيطاً ، فلا ينبغي للأطفال أن يُمنعوا من اللعب لما في ذلك من الأخطار الجمة التي لا تلبث أن تنمو وتكبر حتى تظهر على شكل انهيارات جسمانية أو نفسية .

## المبحث الثاني :

### بعض الممارسات الرياضية في الإسلام

لذا فإن الإسلام أرشد إلى بعض الألفاظ والتدريبات والممارسات الرياضية والحركية التي من شأنها أن تنمي الجسم إنماءً سويًا صحيحاً منها :

#### ١ - حقّ الطفل في تعليم السباحة والرمية وركوب الخيل :

فعن عمر بن الخطاب رضي الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : (( علموا أولادكم السباحة والرمية وأن يثبوا على الخيل وثباً )) . من ذلك يظهر حقّ الطفل في تعليم رياضات معينة خصّها النبي ﷺ بالذكر دون غيرها ، وهذا يدلّ على أن لها دوراً خاصاً في حياة الطفل الحاليّة والمستقبلية ، وأنّ لها دوراً في اكتساب الثقة بنفسه بتعلّم هذه الرياضات لما تحمل في طياتها من مخاوف نفسية عندما يكبر الطفل وهو لا يتقن هذه الرياضات على خلاف باقي الرياضات التي يستطيع في كبره أن يتعلّمها نوعاً ما إذا مرّت طفولته بدون تعلّمها <sup>(١)</sup> .

وقد حرص عليه رسول الله ﷺ على تعلّم السباحة إذ سبح وهو طفل صغير في بستان أخواله بني النجّار ولعب مع الصبيان <sup>(٢)</sup> .

وروى ابن جرير في كتابه ( الآثار ) بسنده عن علي رضي الله عنه قال : ما جمع النبي ﷺ أبوية إلا لسعد إذ قال : (( إرم فداك أبي وأمي ! أيها الغلام الحرور )) . وعن أبي العالية : أن رسول الله ﷺ مرّ بفتية يرمون فقال : (( ارموا يا بني إسماعيل ، فإن أباكم كان رامياً )) <sup>(٣)</sup> .

(١) محمد نور بن عبد الحفيظ ، منهج التربية النبوية ، ص ٣٤٢ .

(٢) رواه أحمد ثم ساق حادثة الصدر في طفولة النبي ﷺ .

(٣) انظر في صحيح الجامع ٢ / ٥٩ وهو صحيح برقم / ٣٥٢ / ت : حبيب الرحمن الأعظمي .

قال حبيب الرحمن الأعظمي : هذا من رواية البخاري من حديث سلمة بن الأكوع .

## ٢ - إجراء المسابقات الرياضية بين الأطفال :

وهذا الأسلوب من الأساليب المشجعة لإجراء التنافس المحمود بين الأطفال لما فيه من الفائدة لأجسامهم النامية . فقد كان رسول ﷺ يُجري المسابقات في الجري بين الأطفال ، فقد أجرى مسابقة مع أطفال من بني عمّه العباس ﷺ ويستقبل الفائز بصدرة ثم الآخر وهكذا . فقد روي عن عبد الله بن الحارث ﷺ قال : (( كان رسول الله ﷺ يصفُ عبد الله ، وعبيد الله ، وكثير من بني العباس ﷺ ثم يقول : « مَنْ سبق إليّ فله كذا وكذا » )) قال : (( فيسبقون إليه ، فيتعون على ظهره وصدرة فيقبلهم ويلتزمهم ))<sup>(١)</sup> .

ونلاحظ أن النصَّ يكشف عن القيم التربوية إذ يوزع حبّهم عليهم جميعاً ، خشية دخول الغيرة والحسد بينهم ، وأن يكون البناء لهم جميعاً دون استثناء<sup>(٢)</sup> .

## ٣ - لعب الكبار مع الصغار والأطفال :

كما كان رسول الله ﷺ قائد جيش ، وسائس الأمة ، كان كذلك مربّي أطفال . ولذا فهذه الوقائع الكريمة الرحيمة التي يلعب فيها رسول الأمة والإنسانية مع الأطفال يضرب بها المثل على الأسوة الحسنة للكبار والوالدين على الأخص .

فقد روي عن أبي أيوب الأنصاري ﷺ قال : (( دخلت على رسول الله ﷺ والحسن والحسين ﷺ يلعبان بين يده ، أو في حجره فقلتُ : يا رسول الله أتحبهما ؟ فقال : « وكيف لا أحبهما ؟! وهما ريحانتاي من الدنيا أشمهما » ))<sup>(٣)</sup> .

(١) أخرجه الإمام أحمد في مسنده .

(٢) محمد نور بن عبد الحفيظ ، منهج التربية النبوية ، ص ٣٤٥ .

(٣) أخرجه الطبراني . و مثله أخرجه البزار عن سعد بن أبي وقاص ﷺ .

و عن البراء بن عازب رضي الله عنه قال : (( كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يصلي فجاء الحسن والحسين ، أو أحدهما رضي الله عنهما فركب على ظهره ، فكان إذا رفع رأسه قال بيده فأمسكه أو أمسكهما ، قال : (( نعم المطية مطيتكما ))<sup>(١)</sup> .

و عن عائشة رضي الله عنها قالت : (( لقد رأيت رسول الله صلى الله عليه وسلم يسترني بردائه وأنا أنظر إلى الحبشة يلعبون في المسجد ، حتى أكون أنا التي أسأمة . فاقدروا قدرَ الجارية الحديثة السنَّ الحريصة على اللهو ))<sup>(٢)</sup> .

ومن هذه المشاهد وغيرها الموثقة في كتب السير والسنة الشريفة يتضح أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان حريصاً على اللعب مع الصغار ، وكان يشاركهم ولا يغادرهم حتى ينال السأم والملل منهم ، كما نوع اللعب معهم فمرة لاعبهم بالجري ، ومرة بالحمل على الظهر ، وكان يثني عليهم . لقد كان عمله مع الطفل تربية للطفل ونماء للجسم والعقل والنفس .

#### ٤ - لعب الأطفال مع الأبطال :

عندما ينهمك الوالدان في خضم الحياة ، ويبتعدون عن التعايش مع رغبات أطفالهم أو يكونوا ليسوا منتبهين لتلبية رغبة أطفالهم ، في هذه الحال ينصرف الأولاد للعب ، غير أن الوالدين يختاران لأولادهم من يلعبون معهم كي لا يتأثروا بأولاد غير مهذبين فيمنعونهم من اللعب معهم فعن جابر رضي الله عنه قال : (( كنا مع رسول الله صلى الله عليه وسلم فدُعينا إلى طعام فإذا الحسن يلعب في الطريق مع صبيان ، فأسرع النبي صلى الله عليه وسلم أمام القوم ثم بسط يده ، فجعل يفرّ هاهنا و هاهنا ، فيضاحه رسول الله صلى الله عليه وسلم حتى أخذه فجعل إحدى يده في ذقنه ، والأخرى بين رأسه وأذنيه ، ثم اعتنقه وقبله ثم قال : (( حسين مني وأنا منه ، أحب الله من أحبهما ، الحسن والحسين سبطان من الأسباط ))<sup>(٣)</sup> .

(١) أخرجه الطبراني : قال الهيثمي في مجمع الزوائد . إسناده حسن .

(٢) أخرجه البخاري و مسلم .

(٣) أخرجه الطبراني .

وعن ابن عباس رضي الله عنه قال : مرَّ بي رسول الله صلى الله عليه وسلم وأنا ألعب مع الغلمان فأختبأت منه خلف الباب فدعاني ، فحطأني حطأة ثم بعثني إلى معاوية فرجعتُ إليه فقلتُ : هو يأكل <sup>(١)</sup> .

وقد شاهد النبي صلى الله عليه وسلم مصارعة الغلامين قبيل غزوة أحد عندما اعترض أحدهما على الآخر لرسول الله صلى الله عليه وسلم لقبوله بالاشتراك في المعركة ، و عدم قبول المعترض و كان فيما قال : يا رسول الله كيف تقبله و أنا إن صارعته صرعته ؟! فتصارعا أمامه و غلبه كما قال ، فقبلهما رسول الله صلى الله عليه وسلم في دخول المعركة .

#### ٥ - لعب البنات :

لعب البنات أبحاثه الأحكام الشرعية غير أنه قد يختلف عن لعب الصبيان ، إذ أجاز العلماء للبنات أن يلعبن بالألعاب المسممة لما روي عن عائشة رضي الله عنها قالت : قَدِمَ رسول الله صلى الله عليه وسلم من غزوة تبوك أو حنين و في سهوتها ستر فهبَّت ريح فكشفت ناحية الستر عن بنات عائشة رضي الله عنها فقال: « ما هذا يا عائشة ؟ » قالت : بناتي ، و رأى بينهن فرساً له جناحان من رقع فقال : « ما هذا الذي أرى وسطهن ؟ » قالت : فرس . قال : « و ما الذي عليه ؟ » قالت : جناحان ، قال : « فرس له جناحان ! » قالت : أما سمعت أن لسليمان خيلاً لها أجنحة ؟! قالت : فضحك حتى رأيت نواجذه <sup>(٢)</sup> .

و روي عن عائشة رضي الله عنها أنها قالت : كنت ألعب بالبنات عند رسول الله صلى الله عليه وسلم و كانت تأتيني صواحيبي فيمتقمن من رسول الله صلى الله عليه وسلم و كان يسرِّبهن إلي فيلعبن معي . أي يردهن إلي <sup>(٣)</sup> و البنات التماثيل .

(١) أخرجه أحمد في المسند ١ / ٣٣٨ .

(٢) أخرجه أبو داود في سننه . و الإمام أحمد في مسنده . و إسناده حسن .

(٣) أخرجه البخاري و مسلم و أبو داود .

و لكن هناك ألعاب منهي عنها . منها :

١ - اتّخاذ الحيوان هدفاً : فعن سعيد بن جبير رضي الله عنه قال : مررت مع ابن عباس و عمر رضي الله عنهما في طريق من طرق المدينة فإذا فتية قد نصبوا دجاجةً يرمونها بسهم كل خاطئة فغضب و قال : مَنْ فعل هذا ؟ فتفرّقوا . فقال ابن عمر : لعن رسول الله صلى الله عليه وسلم من يمثّل بالحيوان <sup>(١)</sup> .

٢ - و لا بد من التذكير بهذه المناسبة بالنصيحة التربوية التالية : لقد جرت بعض عادات الأطفال على البقاء في الشوارع بعد أذان المغرب علماً بأن هذا منهي لأن الأحاديث الشريفة أخبرت بانتشار الشياطين في الشوارع في ذلك الوقت .

ولا بأس بتحفيظ الطفل هذه الأحاديث الشريفة أو بعضها ، ليعلم أن هذا الأمر صادر عن رسول الله صلى الله عليه وسلم فقد ورد عن جابر رضي الله عنه مرفوعاً : « احبسوا صبيانكم حتى تذهب فوعة العشاء فإنها ساعة تخترق فيها الشياطين » <sup>(٢)</sup> .

كما روي عن جابر أيضاً مرفوعاً : « إذا كان جُنح الليل فكفّوا صبيانكم فإن الشياطين تنتشر حينئذٍ ، فإذا ذهب ساعة من الليل فخلّوهم » <sup>(٣)</sup> .

(١) أخرجه أحمد و الدارمي .

(٢) أخرجه الحاكم في المستدرک .

(٣) أخرجه البخاري و مسلم و أحمد .

## المبحث الثالث :

## فوائد اللعب و قيمته

ويمكن تلخيص قيمة اللعب وفوائد اللعب على النحو التالي

- ١ - القيمة التربوية : حيث يعرف الطفل من خلال اللعب الأشكال المختلفة ، والألوان والأحجام والملابس .
- ٢ - القيمة الاجتماعية : إذ يتعلم من خلال اللعب كيف يبني علاقات مع الآخرين نحو ناجح . ويتعلم كيف يتعاون بصدق لأجل النجاح
- ٣ - القيمة الخلقية : حيث يتعلم الطفل مفهوم الخطأ والصواب ، وإمكانية الاعتراف بالخطأ ويتعلم بعض القيم الخلقية : العدل والصدق والإيثار وضبط النفس .
- ٤ - القيمة الإبداعية : حيث يجرب أفكاره ، وينمي أساليبه ، وقد يبتكر أساليب وأفكار جديدة .
- ٥ - القيمة الذاتية : إذ يحدد الطفل خلال اللعب إمكاناته وطاقاته بصدق ، ويقارن طاقته بإمكانات الآخرين .
- ٦ - القيمة العلاجية النفسية : حيث يصرف عن ذاته الشعور بالتوتر ، كما يصرف الهموم ويتحرر من بعض القيود . فالأطفال الذين يعيشون في بيوت تمتاز بكثرة الأوامر والنواهي يلعبون أكثر من الأطفال الآخرين إذ يعتبر اللعب وسيلةً من وسائل تصريف الشعور بالعدوان المكبوت<sup>(١)</sup> .

(١) مجلة العربي ، عدد ٢٣٤ ، من مقالة للدكتور محيي الدين توك .

## المبحث الرابع :

## قواعد ( الأكل والشرب ) التغذية وأثرها على التربية البدنية

الطعام والشراب ضرورة وحاجة للإنسان فلا حياة إلا بهما ، ولا استمرار لهذه الحياة إلا بهما أيضاً ، ومن البدهي أن الإنسان الذي لا يتناول الطعام يموت في النهاية .

و باعتبار أن التربية الإسلامية قد اهتمت بفروع التربية جميعها فقد أولت التربية الغذائية عنايةً كبيرة ، ولاسيما منها كيفية تناول الطفل الغذاء ، حيث يقول أحمد بن يعقوب ( الخازن ) المعروف بمسكويه : (( يُعَلِّمُ الصَّبِيَّانَ أَنْ تَنَاوِلَ الطَّعَامَ لِحِفْظِ الصَّحَّةِ وَليْسَ لِلذَّوَةِ ، فَلَا يَجِبُ أَنْ يَتَنَاوَلَ مِنَ الطَّعَامِ إِلَّا مَا يَحْفَظُ الْبَدْنَ ، وَيُدْفَعُ أَلْمَ الْجُوعِ أَوْ يَمْنَعُ مِنَ الْمَرَضِ )) ويقبح عنده الشره ولذا يقول : (( و يُؤَاخِذُ بِاشْتِهَائِهِ لِلْمَأْكَلِ وَالْمَشَارِبِ وَالْمَلَابِسِ الْفَاحِشَةِ ، وَيَزَيِّنُ عِنْدَهُ خَلْقَ النَّفْسِ ، وَالتَّرَفَّعَ عَنِ الْحِرْصِ فِي الْمَأْكَلِ خَاصَّةً ، وَفِي الْمَلَذَّاتِ عَامَةً ))<sup>(١)</sup>

و في هذا يقول تعالى : ﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾<sup>(٢)</sup>

ولقد وضع الإسلام قواعده الخاصة بالتغذية ، وطلب من المسلمين أن ينفذوها .

ومن هذه القواعد :

١ - غسل اليدين قبل الطعام وبعده : كما يستحب الوضوء قبل الطعام . و ينصح ابن القيم بطريقة صالحة للأطفال خلال أكلهم فيقول : (( من أنفع التدبير لهم أن يعطوا دون شبعهم ليجود هضمهم ، وتعتدل أخلاطهم ، وتقل أمراضهم في أبدانهم ، وتصح أجسامهم

(١) ابن مسكويه ، تهذيب الأخلاق ، ص ٧ .

(٢) سورة : الأعراف ، الآية : ٣١ .

وتقل أمراضهم لقلّة الفضلات الغذائية»<sup>(١)</sup>.

٢ - الاعتدال بالطعام : لقد مرّت قِبَلُ الآية من سورة الأعراف الداعية إلى عدم الإسراف

بالأكل لسلامة الجسم ، فطلبت أن يشرب الإنسان ويأكل باقتصاد كي لا يفسد المعدة لأن الذمّة تفتك بالجسم وتورثه الأمراض ، وتشلّ حركة تفكيره لانصرافه إلى مكابدة الآلام والأوجاع .

كما أنّ الاقتصاد في الطعام يجعل الأجهزة الهضمية تعمل دون تعب ، ممّا يُمكن من الاستفادة من الطعام وعدم هدره وتبديده ، وها هو النَّبِيُّ ﷺ يقول : « طعام الاثنين كافٍ لثلاثة وطعام الثلاثة كافٍ لأربعة »<sup>(٢)</sup> .

و يقول الإمام الرضا عليه السلام في رسالته الذهبية<sup>(٣)</sup> التي أُلّفها بطلب من الخليفة العباسي المأمون : « فانظر يا أمير المؤمنين إلى ما يوافقك ويوافق معدتك ، ويقوّي عليك بدنك و يستمرئ به من الطعام ، فقدره لنفسك واجعله غذاءك »<sup>(٤)</sup> .

أما الإسراف في الطّعام فله مضارّه التي يمكن إيجازها بما يلي :

١ - البدانة والسمنة : فقد بيّنت شركات الضمان على الصحة والأعمار أنّ الذين قلّ وزنهم عن المقياس الطبيعي يأملون بحياة أطول أو أسلم من الأمراض قياساً بالتي يصاب بها عادةً الذين وزنهم فوق الطبيعي<sup>(٥)</sup> .

٢ - اضطراب الجهاز الهضمي : و الاضطراب يظهر على شكل إسهالات و إمساكات

تزددي إلى توسّع وامتداد المعدة على نحو حاد ، وقد تقود إلى التخمة وعسر الهضم<sup>(٦)</sup> .

(١) ابن القيم ، تحفة المودود في أحكام المولود ص ١٠٥ .

(٢) أخرجه البخاري ، باب طعام الواحد يكفي الاثنين .

(٣) انظر الرسالة الذهبية في الطب والوقاية ، ت : محمد مهدي بخف ، ص ١٤ .

(٤) الرسالة الذهبية ، ص ١٤ .

(٥) كليفور د . أندرسون ، طريقك إلى الصحة والسعادة ، ص ٥٠٣ ترجمة شاكر خليل نصار .

(٦) هشام إبراهيم الخطيب ، الوجيز في الطب الإسلامي ، ص ٨٥ .

ولذا قال رسول الله ﷺ : « ما ملأ آدمي وعاءً شراً من بطنه ، بحسب ابن آدم آكلات يقمن صلبه ، فإن كان لا محالة فتلت لطعامه وتلت لشرابه وتلت لنفسه »<sup>(١)</sup> .

٣ - المسرف يصاب بمرض النقرس أو داء الملوك : أو أمراض جهاز الدوران ( القلب والأوعية الدموية ) ونخر الأسنان .

٣ - اجتناب الأطعمة أو الأشربة المحرمة : حيث قال تعالى: ﴿ إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَ الْأَنْصَابُ وَ الْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾<sup>(٢)</sup> . وقال أيضاً في محكم التنزيل : ﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أَهَلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَ الْمُنْخَنِقَةُ وَ الْمُوقُوذَةُ وَ الْمُتَرَدِّيَّةُ وَ النَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النَّصَبِ ﴾<sup>(٣)</sup>

ولقد جاء جواب رسول الله ﷺ قاطعاً عندما جاء الصحابي سائلاً عن الخمر يصفها دواءً له فكان قوله ﷺ : « إنه ليس بدواء ولكنه داء »<sup>(٤)</sup> .

٤ - الإسلام يطلب مضغ الطعام : فقد ندب الإسلام إلى مضغ الطعام يقول ابن مسكويه : « إذا جلس - أي الصبي - مع غيره للطعام ، فلا يبادر إلى الطعام ، ولا يديم النظر إلى ألوانه . ولا يُحدق إليه شديداً ، ويقتصر على ما يليه ، ولا يسرع في الأكل ، ولا يُعظم اللقمة ولا يبلعها حتى يجيد مضغها »<sup>(٥)</sup>

(١) أخرجه أحمد والترمذي وابن ماجه . وإسناده صحيح .

(٢) سورة : المائدة ، الآية : ٩٠ .

(٣) سورة : المائدة ، الآية : ٣ .

(٤) أخرجه مسلم باب تحريم التداوي بالخمر .

(٥) عبد الجواد سيد بكر ، فلسفة التربية الإسلامية في الحديث الشريف ، ص ٢٧٥ .

## ٤ - نهي الرسول عن أكل الطعام الحار :

فقد روى أبو سعيد الخدري رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم نهى : « عن الشرب من ثلثة القدح وأن ينفخ في الشراب »<sup>(١)</sup> وذلك حسب المعتطاع وما تقضيه طبيعة كل طعام .  
وأما العناية بنظافة المأكّل والمشرب والملاعب فلا شك بوجوبها في أصول التربية الإسلامية والنصوص في ذلك كثيرة .

---

(١) أخرجه أبو داود . وفي معناه في البخاري و الترمذي وغيرهما .

## المبحث الخامس :

## التربية البدنية وآداب النوم

الحاجة إلى النوم تزداد كلما طالت الفترة التي قضيناها ونحن أيقاظ .  
ولقد بين علماء المسلمين عدداً من فوائد النوم نذكر منها :

- ١ - سكون الجوارح وإراحتها مما يعرض لها من التعب ، حيث يريح الحواس من نصب اليقظة ويزيل الأعباء و الكلال .
- ٢ - هضم الغذاء ، ونضج الأخلاط ، لأن الحرارة الغريزية وقت النوم تقود إلى باطن البدن فتعين على ذلك <sup>(١)</sup> .
- ٣ - علاج القلق : والتخلص من السموم المتراكمة من الجسم وكذلك بناء الأنسجة التالفة <sup>(٢)</sup> .

## كيف أرشد الإسلام إلى كيفية النوم ؟

النوم من أعظم الأمور أهمية في حياة الطفل العقلية والبدنية ، وخاصة أثناء السنوات الثلاثة الأولى ، فقد رأى المرّبون المسلمون أنه على الأم أن تُعنى بمضجع الطفل وغذائه وفي ذلك يقول ابن سينا : (( يجب أن يكون رأسه في مرقده أعلى من سائر جسده ، ويحذر أن يلقى مرقده شيئاً من عنقه وأطرافه وصلبه )) <sup>(٣)</sup> .  
وإذا أمعنا النظر في نوم رسول الله ﷺ لوجدناه (( أعدلَ نومٍ وأنفعه للبدن و الأعضاء و القوى

(١) ابن قيم الجوزية ، الطب النبوي ، ص ٢٤٨ .

(٢) هشام إبراهيم الخطيب ، الوجيز في الطب الإسلامي ، ص ١٠١ .

(٣) ابن سينا ، القانون في الطب ، ج ١ ص ٢٠٠ ت وتعليق إدوارد القش .

فإنه كان ينام أول الليل ، ويستيقظ في أول النصف الثاني ، فيقوم ويستاك ، ويتوضأ ويصلي ما كتب الله له ، فيأخذ البدن والأعضاء والقوى حظها من النوم والراحة وحظها من الرياضة مع وفور الأجر ، وهذا غاية صلاح القلب والبدن والدنيا والآخرة ((<sup>(١)</sup>).

وكذلك جاءت السنة القولية والعملية توضحان أفضل النوم وأصحها ، فعن البراء بن عازب رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : « إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ، ثم اضطجع على شقك الأيمن ، ثم قل : اللهم إني أسلمت نفسي إليك ، رغبةً ورهبةً إليك ، لا ملجأ ولا منجا منك إلا إليك ، آمنت بكتابك الذي أنزلت ، وبنبيك الذي أرسلت . فإن مت مت على الفطرة . فاجعلن آخراً ما تقول » ((<sup>(٢)</sup>).

كما جاء الطب الحديث ليقول كلاماً سبق إليه الرسول صلى الله عليه وسلم بعشرات القرون إذ قال الطب كاشفاً عن الحكمة في النوم على الشق الأيمن : (( استقرار الطعام بهذه الهيئة في المعدة ، استقراراً حسناً ، فإن المعدة أميل إلى الجانب الأيسر قليلاً ، ثم يتحول الشق الأيمن قليلاً ليسرع الهضم بذلك لاستمالة المعدة على الكبد ، ثم يستقر نومه على الجانب الأيمن ليكون الغذاء أسرع انحداراً عن المعدة ، ... وكثرة النوم على الجانب الأيسر مضرٌ بالقلب بسبب ميل الأعضاء إليه فتنبأ إليه المواد )) ((<sup>(٣)</sup>).

### نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن النوم على الوجه والبطن

إن أتباع سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم بالنوم على الشق الأيمن (( يبعد الطفل عن كثير من المهيجات الجنسية أثناء النوم . وقد وصف الرسول صلى الله عليه وسلم النوم على الوجه بنومة الشيطان ، فقد أخرج ابن ماجة عن أبي أمامة رضي الله عنه قال : مرّ النبي صلى الله عليه وسلم على رجل نائم في المسجد منبطح على وجهه ، فضربه النبي صلى الله عليه وسلم برجله و قال : « قم واقعد ، فإنها نومة جهنمية » .

(١) ابن القيم ، الطب النبوي ، ص : ٢٤٧ .

(٢) أخرجه البخاري : باب الاضجاع على الشق الأيمن .

(٣) هشام إبراهيم الخطيب ، الوجيز في الطب الإسلامي ، ص ٩٨ .

فإن نوم الطفل على بطنه يؤدي ذلك إلى كثرة حكّ أعضائه التناسلية التي تثير شهوته في هذه الحالة ، فضلاً عن أنّ النوم على الصدر يورث كثيراً من الأمراض الجسمية ... والأطباء جميعاً بدون استثناء ينصحون بالابتعاد عن النوم على البطن<sup>(١)</sup>.

وأشوأ أنواع النوم هو النوم على الظهر بعد تناول الطعام ، إذ أن امتلاء المعدة بالطعام يضغط على الشرايين والأوردة ، وبهذا تعرقل المعدة وصول الدم من هذه المناطق إلى القلب مما يقلل كمية الدم الواصلة إلى المخ<sup>(٢)</sup>.

ومن حالات النّوم التي نهى الرسول ﷺ عن النوم فيها نوم الإنسان وبعضه في الشمس وبعضه في الظل فقد روي عن النبي ﷺ أنه قال : « إذا كان أحدكم في الشمس فقلص عنه الظل فصار بعضه في الشمس وبعضه في الظل فليقم »<sup>(٣)</sup>.

ولو أردنا أن نُرشد إلى بعض الأمور التي تساعدنا على النوم النافع لقلنا :

- ١ - اجعل لنفسك موعداً ثابتاً تأوي فيه إلى فراشك .
- ٢ - احصل على النوم الذي تحتاجه ، على أن يكون في غرفة مظلمة هادئة ، جيدة التهوية .
- ٣ - لا تكثر قبل ساعات قليلة من ساعة نومك بين تناول القهوة والكحول والنيكوتين والوجبات الثقيلة والأنشطة المجهدة الذهنية والجسمية .

(١) محمد نور بن عبد الحفيظ ، منهج التربية النبوية ، ص ٢٦٤ .

(٢) هشام إبراهيم الخطيب ، الوجيز في الطب الإسلامي ص ٩٨ .

(٣) أخرجه أبو داود ، باب الجلوس بين الظل والشمس .

## المبحث السادس :

## الاهتمام بالنظافة

لقد عني الإسلام بالنظافة الظاهرة التي موضعها الأجسام ، والباطنة التي موضعها القلوب والنفوس . والحديث الآن على نظافة الأبدان . فإن هذا الموضوع قد جاءت نصوص كثيرة بصدده ، لأن النظافة البدنية تُبعد الأمراض عن الأجسام كما تسهم في إبراز جمال الخلقة التي أنشأها الله في أحسن تقويم فقد قال تعالى : ﴿ وَثِيَابَكَ فَطَهِّرْ \* وَالرُّجْزَ فَاهْجُرْ ﴾<sup>(١)</sup> .

وأما السنة الشريفة فقد حضت على النظافة والطهارة بشكل كبير ، فقد أوصى النبي ﷺ بعض أصحابه وهم قادمون من سفر بالعناية بالنظافة وحسن المظهر . من هذه الوصايا قوله ﷺ : « إنكم قادمون على إخوانكم فأصلحوا حالكم ، وأصلحوا لباسكم حتى تكونوا في الناس كأنكم شامة ، فإن الله تعالى لا يحب الفحش ولا التفحش . »<sup>(٢)</sup> .

ونظافة الظاهر تتمثل بما شرعه الإسلام ودعا إليه من :

## المطلب الأول : نظافة الجسم

و ذلك يكون بإزالة ما عليه من الأوساخ ، إذ أمر الإسلام بغسل جميع البدن . ومن الأغسال ما هو واجب ، ومنها ما هو مستحب . والغسل الواجب غسل الجنابة والحيض والاستحاضة و النفاس للنساء والميت ، و مس الميت بعد برده وتطهيره .

(١) سورة : المدثر ، الآيتان : ٤ - ٥

(٢) أخرجه أحمد و أبو داود .

### المطلب الثاني : تقليم الأظفار وحلق الشعر

فقد جاء في الحديث الشريف : « خمس من الفطرة : الختان ، والاستحداد ، ونتف الإبط وتقليم الأظفار ، وقص الشعر »<sup>(١)</sup> .  
وتقليم الأظفار واجب على الفرد لأنها تحمل الأوساخ والجراثيم والفيروسات مما يساعد على نشر الأمراض في جسم الإنسان عموماً .

### المطلب الثالث : قصّ الشعر ونظافته

فقد قال رسول الله ﷺ : « اللهم أرّحم المحلقين » قالوا : والمقصرين يا رسول الله ؟ قال : « والمقصرين » ففي هذا الحديث الشريف يظهر أنّ في قصّ الشعر نظافة . ومن عناية الإسلام بالمظهر حتّى على إصلاح شعر الرأس واللحية ، فقد روي أن رجلاً جاء إلى النبي ﷺ نائر الرأس واللحية فأشار إليه الرسول ﷺ كأنه يأمره بإصلاح شعره ففعل ثم رجع فقال النبي ﷺ : « أليس هذا خيراً من أن يأتي أحدكم نائر الرأس كأنه شيطان »<sup>(٢)</sup> .  
فلنعتني بشعر أولادنا تمثيلاً وتغسيلاً . ففي النّظافة والترتيب يظهر الجمال ويحافظ على جودة الشعر وسلامته .

### المطلب الرابع : نظافة أسنان الطفل

لقد خلق الله الإنسان في أحسن تقويم ، فوجب على الإنسان أن يعتني بهذه الخِلقَة التي أكرمه الله بها ، ومن جميل العناية النّظافة التي يزيل بها الأوساخ الظاهرة التي يكره الإنسان مشاهدتها ، ويكره أن يجد ريحها . و نظافة الأسنان أمر مهمّ لأنها مما تقع عليه الحواس ، كما تصدر عنها الرّائحة ، فلتكن أسناننا مننظفة بالسواك أو بالفرشاة .

(١) أخرجه البخاري : باب الختان ونتف الإبط .

(٢) أخرجه مالك في الموطأ .

(( والسَّوَاكُ يحصل عليه من شجرة الأراك واسمها العلمي هو السَّفَادُ و رابراسيكار savvado rapersica وتنمو هذه الشجرة في مناطق عديدة حول مكة وفي المدينة المنورة .  
والجزء المستعمل في السواك هو لبّ الجذور ))<sup>(١)</sup> .

ومن السنة الاستواك ، و الاستواك : حكّ الأسنان بعود السواك مما جاء عن الرسول ﷺ  
فعن العباس بن عبد المطلب رضي الله عنه عن النبي ﷺ أنه قال : « لولا أن أشقّ على أمتي لفرضت  
عليهم السواك عند كل صلاة »<sup>(٢)</sup> .

وكان رسول الله ﷺ إذا قام من الليل ، يشوّص فاه بالسواك<sup>(٣)</sup> .  
ولقد ثبت علمياً بعد الدراسة العلمية لعود السَّوَاك أنّ هذا العود يتكوّن كيميائياً من  
ألياف السيللوز أو بعض الزيوت الطيارة ، وبه راتنج عطري وأملاح معدنية أهمها كلور الصوديوم  
وهو ملح الطعام ، و كلورير البوتاسيوم ، و إكسالات الحبر<sup>(٤)</sup> .  
والعناية بالأسنان يجب أن تبدأ في بواكير الحياة ، لا عندما يشيخ الإنسان إذ عندئذٍ  
تنعدم المنفعة أو تضعف على الأقل ، وهنا يأتي دور الوالدين عندما يكونون قدوةً لأولادهم في هذا  
المجال وغيره .

### المطلب الخامس : نظافة السبيلين والأعضاء التناسلية

فمما شرعه الإسلام وحضّ عليه الاستنجاء ، وهو تطهير مخرج البول ومخرج الغائط بالماء  
لإزالة التلوث إزالةً تامةً كي لا تبقى رطوبة لأنّ من شأن هذه الرطوبة أن تتسبب في نشوء الأمراض  
الجلدية الفطرية أو يسبب التهابات في الرحم عند الإناث . و في ذلك قد جاءت أحاديث نبوية  
صحيحة تخبر أن جزءاً من عذاب القبر سببه عدم التنزّه والتطهر من الغائط والبول .

(١) هشام إبراهيم الخطيب ، الوجيز في الطب الإسلامي ، ص ١١٣ .

(٢) صحيح مسلم ، باب السواك .

(٣) المصدر نفسه .

(٤) باقر شريف القرشي ، النظام التربوي في الإسلام ، ص ٣٠٥ ، ٣٠٦ .

### المطلب السادس : نظافة الثياب

الإسلام دين نظافة ظاهرة وباطنة ، فكما دعا إلى تنظيف النفوس من الحسد و الرياء والحقد والكراهية والشكوك السيئة ، كذلك دعا إلى النظافة الحسنة الظاهرية محافظةً على الشكل الجمالي خاصة في المناسبات الاجتماعية . وكان رسول الله ﷺ عميق الملاحظة ، ثاقب النظرة فإذا ما رأى شاباً أهمل ظاهره ، وعليه ثياب وسخة يقول : « أما كان هذا يجد ماءً يغسل به ثوبه »<sup>(١)</sup>.

(١) أخرجه أبو داود في باب غسل الثوب .

## المبحث السابع :

## الوقاية من الأمراض ، و العلاج منها

## المطلب الأوّل : الوقاية من الأمراض ( إبعاد الطفل عن الأمراض المعدية )

لقد بلغ الرسول ﷺ المؤمنين آيات كريمة عن ربّه فيها خير العباد في الدنيا و الآخرة .  
 ومن هذه الآيات ما كانت داعيةً إلى العناية بالأجسام وصحتّها ونظافتها ، إذ الدعوة إلى التّطهير  
 و التّنظيف ما هي إلا دعوة تحمل في ثناياها الوقاية من كل الأمراض المعدية ، لأن الإسلام يحرص  
 كلُّ الحرص على بناء الأجسام القوية ، والمحافظة عليها كي يتم استثمارها فيما هو بِناء و نافع .  
 فعن جابر رضي الله عنه أنه قدم وفد ثقيف وفيه رجل مجذوم ، فأرسل إليه النبي ﷺ : « أنا قد  
 بايعناك فارجع »<sup>(١)</sup> وقوله ﷺ : « فرّ من المجذوم كما تفرّ من الأسد »<sup>(٢)</sup> .  
 ومن ذلك يظهر أن رسول الله ﷺ أسس قاعدةً شاملةً لكلّ النَّاس صغيرهم وكبيرهم تدعو  
 النَّاسَ السّلمين إلى عدم الاختلاط بالمرضى ، وتدعوا المرضى إلى عدم الاختلاط بالنّاس السّلمين  
 فقال ﷺ : « لا يوردن ممرض على مصح »<sup>(٣)</sup> .

(١) أخرجه مسلم : باب اجتناب المجذوم .

(٢) أخرجه البخاري : باب المجذوم .

(٣) أخرجه مسلم : باب لا يورد ممرض على مصح .

### المطلب الثاني : العلاج من الأمراض

إذا باستجابتنا لتوجيهات التربية الإسلامية نقي أولادنا وأنفسنا من كثير من الأمراض

خاصة إذا التزمنا قواعد النظافة وقواعد آداب الإسلام في الطعام من غسل الأيدي قبله وبعد ه .  
وحسن الغذاء كما و نوعاً ، وممارسة الرياضة المدروسة الهادفة .

ولا يعني هذا بالتأكيد أنّ الأطفال لا يصابون بالأمراض أبداً ، إنما المؤكّد أن الأمراض عندئذٍ تنحسر و تنحصر على نحو ضيقٍ يسهل السيطرة عليها . لذا فإنّ الإسلام عند إصابة الطفل بالمرض وجّهنا إلى الأخذ بنوعين من العلاج :

#### ١ - العلاج النفسي والروحي بالصبر والتوكل على الله :

إنّ الأمراض النفسيّة كثيراً ما تسبّب القلق والإزعاج لأنّ كثيراً من النّاس لا يتعاملون مع الأمراض التي تصيب أطفالهم تعاملًا إيمانياً ، فيقع في نفوسهم لفرط الحبّ أن هذا المرض مميتٌ لأطفالهم ، في حين أنّ الإسلام طلب من الذي يصاب ولده بمرض أن يعتقد أنّ هذا المصاب زيادة له في أجره ، وخطّ عنه في سيئاته ، فعن أبي هريرة رضي الله عنه : قال رسول الله ﷺ : (( ما ينزل البلاء بالمؤمن والمؤمنة في نفسه و ولده وحاله حتى يلقي الله و ما عليه من خطيئة ))<sup>(١)</sup> .

من ذلك يظهر أن الإسلام أعطى مفهوماً حيويّاً عن الطريقة التي تواجه بها المصائب مما يجعل حياة المؤمن خيرة في كلّ حال فقد قال رسول الله ﷺ : (( عجباً لأمر المؤمن ، إن أمره كلّ له خير ، ليس ذاك لأحد إلا المؤمن ، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له ، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له ))<sup>(٢)</sup> .

(١) أخرجه الترمذي .

(٢) أخرجه مسلم : باب المؤمن أجره كله خير .

## ٢ - السرعة في معالجة الطفل المريض مادياً :

وهذا الأمر يعجل في تطويق المرض ومنعه من الاستفحال و الإزمان ، مما يسهل الشفاء لذا يجب عدم التهاون في المبادرة إلى المعالجة ، ويلجأ إلى المعالجة بالدواء واستشارة الطبيب . وقد أمر الرسول ﷺ : بالتداوي في كثير من الأحاديث الشريفة . فعن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال : « ما أنزل الله داءً إلا أنزل له شفاء » <sup>(١)</sup> وعن جابر أن رسول الله ﷺ قال : « لكل داء دواء فإذا أصيب دواء الداء برأ بإذن الله عز وجل » <sup>(٢)</sup> . ولا يُقال ساعة المرض : إن المريض يتكل على الله فلا يعالج بالدواء . وهو اعتقاد فاسد لم يرض به الشارع الحكيم . زد على ذلك أن رسول الله ﷺ طلب من اللجوء إلى الطبيب المختص الحاذق لأنه أكثر معرفةً بمعالجة المرض وذلك عندما نصح الرسول ﷺ سعد بن أبي وقاص حين أصيب بمرض القلب قائلاً : « إنك رجل مفؤد ، ائت الحارث بن كعدة أخا ثقيف فإنه رجل يتطبيب » <sup>(٣)</sup> . فهنا يطلب الرسول ﷺ الإقرار بأهمية الاختصاص فينادي الحارث بن كعدة للمريض المفؤد .

ونصح الرسول ﷺ باتباع بعض الطرق في المعالجة منها الحجامة وشرب العسل وغيرها . فقد قال رسول الله ﷺ : « الشفاء في ثلاثة : في شرطة محجم ، أو شربة عسل ، أو كية بنار و أنهي أمتي عن الكي » <sup>(٤)</sup> .

(( وتجري الحجامة للحصول على احتقان موضعي في الجلد بوساطة المحاجم التي تملك شكل كؤوس صغيرة مصنوعة من زجاج كثيف مدور منفوخ القعر ، وهذه الكؤوس يتراوح حجمها من ٣٠ - ٥٠ ملمتر )) <sup>(١)</sup> .

(١) أخرجه البخاري ، باب ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء .

(٢) أخرجه مسلم وأحمد .

(٣) أخرجه أبو داود : باب في تمرة العجوة .

(٤) أخرجه البخاري : باب الشفاء في ثلاث .

وأما فوائد العسل للأطفال فكثيرة حيث (( يستخدم العسل في معالجة التبوّل في الفراش عند الأطفال ... حيث يمكن معالجة هذه الحالة بإعطاء الطفل ملعقة صغيرة من العسل قبل النوم يومياً ، بالإضافة إلى أنّه فيه شفاء لأمراض العيون و الجهاز الهضمي . وهو مبيد للجراثيم ويستخدم في معالجة الحروق ، وفي سرعة التئام الجروح . إلى غير ذلك من الفوائد الأخرى <sup>(١)</sup> .

---

(١) هشام إبراهيم الخطيب ، الوجيز في الطب الإسلامي ، ص ١٦٤ .

(٢) هشام إبراهيم الخطيب ، الوجيز في الطب الإسلامي ، ص ١٦١ ، ١٦٣ بتصرف .