



## إسهامات السنة النبوية في تعزيز الاستدامة الصحية: دراسة تحليلية

(Contributions of the Prophetic Tradition to Enhancing Health Sustainability: An Analytical Study)

Kabiru Goje

Department of Foundations of Religion, College of Sharia and Islamic Studies, University of Sharjah, United Arab Emirates

### Abstract

The prophetic guidelines serve as a rich source for understanding how to promote public health through sustainable means, contributing to addressing current health challenges. The significance of this research lies in the urgent need to tackle global health issues, such as chronic diseases and pollution, which demand effective and sustainable solutions. The research problem revolves around exploring how to utilize prophetic texts to develop health strategies that enhance well-being and disease prevention. This study focuses on analysing the prophetic sayings that address various aspects of health, including the importance of cleanliness, moderation in food, and healing practices, aiming to connect these principles with contemporary health practices. The choice of this topic stems from the desire to reclaim the prophetic heritage as a foundation for developing health models that align with modern challenges. The results have shown a significant alignment between prophetic principles and contemporary health concepts, reflecting the importance of prevention and the necessity of maintaining individual and community health. It is recommended to integrate these prophetic guidelines into health awareness programs to foster a sustainable health culture in accordance with Islamic values, which underscores the importance of this research titled "The Contributions of Prophetic Sayings in Promoting Health Sustainability: An Analytical Perspective."

**Keywords:** Prophetic Tradition, Health Sustainability, Prevention, Health Balance, Well-being.

### Article Progress

Received: 6 October 2024  
Revised: 10 November 2024  
Accepted: 30 November 2024

\*Corresponding Author:  
Kabiru Goje  
University of Sharjah,  
United Arab Emirates.

Email:  
kgoje@sharjah.ac.ae

### المقدمة:

تعتبر السنة النبوية مصدرًا هامًا في توجيه السلوك البشري من خلال تقديم مبادئ صحية تعكس فهمًا عميقًا للصحة والعافية. في ظل التحديات الصحية المتزايدة في العالم المعاصر، يصبح من الضروري استكشاف كيفية تطبيق هذه التعاليم لتعزيز الاستدامة الصحية. تتضمن الأحاديث النبوية رؤى شاملة تركز على الوقاية والنظافة والتوازن، مما يجعلها أدوات فعالة لمواجهة الأمراض المزمنة وتعزيز الوعي الصحي.

تتطلب الحاجة العالمية لتعزيز الصحة المستدامة إعادة النظر في التوجيهات النبوية، حيث توفر هذه السنة إطارًا متكاملًا لمواجهة القضايا الصحية والبيئية المعقدة. تهدف هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على الممارسات النبوية التي يمكن دمجها في السياسات الصحية المعاصرة لتحقيق توازن بين الاحتياجات الصحية الفردية والمتطلبات البيئية. تعاني المجتمعات من عدم الاستفادة الكاملة من النصوص النبوية في تطوير استراتيجيات فعالة لمواجهة التحديات الصحية، مما يستدعي تحليلًا دقيقًا للأحاديث التي تؤكد على أهمية الاعتدال والرعاية الذاتية. من خلال التركيز على

النظافة والتوازن الغذائي، يمكن لهذه المبادئ أن تسهم في تعزيز الصحة العامة وبناء ثقافة صحية مستدامة توازن بين المتطلبات الروحية والمادية.

تسعى الدراسة من خلال منهجية تحليلية إلى استكشاف التوجيهات النبوية المتعلقة بالصحة، مثل أهمية النشاط البدني والتوازن في النظام الغذائي والنظافة الشخصية، لتعزيز قدرة الأفراد على اتخاذ قرارات صحية واعية. وذلك بهدف تحقيق نقلة نوعية في فهم العلاقة بين السنة النبوية والصحة العامة، مما يشجع على تبني ممارسات صحية تسهم في تحسين جودة الحياة وتعزيز الرفاهية الاجتماعية. كما تعتبر السنة النبوية مرجعاً رئيسياً لتطوير برامج صحية شاملة تستند إلى قيم قوية، مما يفتح آفاقاً جديدة لتحقيق الاستدامة الصحية في المجتمعات الإسلامية.

### منهج البحث:

تتبنى هذه الدراسة منهجية تحليلية شاملة تستهدف استكشاف الأحاديث النبوية في سياق الاستدامة الصحية. تبدأ الدراسة بتحديد الأحاديث ذات الصلة وجمع البيانات من مصادر موثوقة مثل كتب السنة والموسوعات الإسلامية. يتم تحليل هذه الأحاديث من خلال مقارنتها بأحدث الأبحاث العلمية والممارسات الصحية المعاصرة لتعزيز الربط بين التراث النبوي والعلوم الصحية.

تتضمن المرحلة الثانية تصنيف الأحاديث إلى موضوعات رئيسية تتعلق بالصحة، مثل النظافة والاعتدال في الغذاء والوقاية من الأمراض، ويتم مقارنة هذه النصوص بالممارسات الصحية الحديثة لفهم تأثيرها على الصحة العامة. تُختتم الدراسة بتحليل البيانات المجمعة باستخدام أساليب تحليلية متقدمة لتحديد الأنماط والتوجهات الرئيسية، مع تقديم توصيات عملية يمكن اعتمادها في البرامج الصحية. يهدف هذا المنهج إلى تسليط الضوء على العلاقة بين السنة النبوية والصحة، مما يسهم في تعزيز الاستدامة الصحية في إطار إسلامي متكامل.

### مشكلة البحث:

تتمثل مشكلة البحث في عدم الاستفادة الكاملة من الأبعاد الصحية للأحاديث النبوية لمواجهة التحديات الصحية المعاصرة، مثل الأمراض المزمنة والتلوث وسوء التغذية. رغم أهمية هذه النصوص، إلا أن هناك نقصاً في دمج التوجيهات النبوية ضمن السياسات الصحية والممارسات اليومية، مما يعكس ضعف الوعي بتأثيرها في تحسين السلوكيات الصحية وتعزيز العافية. يسعى البحث إلى سد هذه الفجوة من خلال تحليل شامل للأحاديث المتعلقة بالصحة، وبيان كيفية تطبيق هذه التعاليم في السياقات الحديثة لتعزيز الصحة العامة، أملاً في زيادة الوعي بأهمية التراث النبوي كأداة فعالة لبناء مجتمع صحي ومستدام.

### الأسئلة البحث:

1. ما هي الأبعاد الصحية التي تتضمنها الأحاديث النبوية، وكيف يمكن الاستفادة منها في معالجة التحديات الصحية المعاصرة؟
2. كيف يؤثر نقص الوعي بالتوجيهات النبوية على سلوكيات الأفراد الصحية والممارسات اليومية في المجتمع؟
3. ما هي التحديات التي تحول دون دمج النصوص النبوية في السياسات الصحية والممارسات الطبية الحديثة؟
4. كيف يمكن تطوير استراتيجيات فعالة تعتمد على السنة النبوية لتعزيز الصحة العامة وبناء ثقافة صحية مستدامة في المجتمعات الإسلامية؟

### أهداف البحث:

1. تحليل الأبعاد الصحية للأحاديث النبوية: استكشاف النصوص النبوية المتعلقة بالصحة وتحديد مبادئها الأساسية وتأثيرها على السلوك الصحي.
2. دمج التوجيهات النبوية في السياسات الصحية: تقديم توصيات حول كيفية إدماج السنة النبوية في استراتيجيات الصحة العامة والممارسات الطبية المعاصرة.
3. تعزيز الوعي الصحي في المجتمع: رفع مستوى الوعي بأهمية التعاليم النبوية في تعزيز الصحة والعافية بين الأفراد والمجتمعات.
4. تطوير استراتيجيات مستدامة: صياغة مقترحات لبرامج صحية قائمة على القيم الإسلامية تساهم في تحسين الصحة العامة وتعزيز الاستدامة الصحية.

### المبحث الأول: مفهوم الاستدامة والصحة

#### المطلب الأول: مفهوم الاستدامة في اللغة والاصطلاح

الاستدامة في اللغة تُشتق من الفعل الثلاثي "دام"، الذي يدل على الاستمرار والثبات. يُقال: دام الشيء يدوم دوماً ودواماً وديمومة، كما يُشير إلى ثباته واستمراره، مثلما يُقال "دام غليان القدر" أي سكن، و"دام الماء في العدير".<sup>1</sup> لذلك، يعكس مفهوم الاستدامة، في سياق اللغة، القدرة على الحفاظ على حالة أو نشاط بصورة مستمرة دون انقطاع أو تدهور. ويشتمل هذا المفهوم على دلالات الثبات والتواصل الدائم عبر الزمن.

<sup>1</sup> الحموي، أحمد بن محمد بن علي الفيومي (2009) المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، المكتبة العلمية - بيروت، ج 1 ص 204، بتصرف يسير.

في الاصطلاح: تبرز الاستدامة من خلال العديد من التعريفات، وأشهرها أنها تشير إلى الاستخدام الرشيد للموارد المتنوعة لتلبية احتياجات الأجيال الحالية والمستقبلية. تُعرّف الاستدامة بأنها القدرة على تلبية احتياجات الأجيال الحالية دون الإضرار بقدرة الأجيال المقبلة على تلبية احتياجاتها. يتضمن هذا المفهوم أهمية الحفاظ على التوازن البيئي والموارد الطبيعية، من خلال تحقيق توازن فعال بين التنمية الاقتصادية، والحفاظ على البيئة، والعدالة الاجتماعية. تعكس الاستدامة استمرارية الحياة والتطور بطرق تعزز من رفاهية الإنسان وتحمي الموارد البيئية من الاستنفاد والتدهور.<sup>2</sup>

### المطلب الثاني: مفهوم الصحة لغة واصطلاحاً

الصحة في اللغة: من صحح: الصُحُّ والصِّحَّةُ والصَّحاحُ: خلافُ السُّقْمِ، وذهابُ المَرَضِ؛ وَقَدْ صَحَّ فُلَانٌ مِنْ عِلَّتِهِ وَاسْتَصَحَّ<sup>3</sup> أما الصحة في الاصطلاح، فقد وردت لها عدة تعريفات وفقاً لوجهات نظر وتخصصات متنوعة. فيما يلي بعضاً منها:

1 - تعرف منظمة الصحة العالمية (WHO) الصحة بأنها "حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً واجتماعياً، وليس مجرد انعدام المرض أو العجز." ويعد هذا التعريف شاملاً ويأخذ في الاعتبار الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية للصحة، مما يوسع مفهوم الصحة ليشمل رفاهية الإنسان بشكل كامل.<sup>4</sup>

2 - تعريف الصحة عند الأطباء من وجهة نظر علم الوبائيات: يرى البعض في مجال علم الوبائيات أن الصحة ليست مجرد غياب المرض، بل هي حالة توازن وظيفي بين الفرد وبيئته، حيث يُعرّف المرض بكونه خللاً في هذا التوازن. وهذا التعريف يشدد على العلاقة بين البيئة والصحة وأثر العوامل الخارجية على الحالة الصحية للفرد.<sup>5</sup>

3- تعريف الصحة من منظور علم الاجتماع الطبي: في علم الاجتماع الطبي، تُعرف الصحة على أنها قدرة الفرد على أداء أدواره الاجتماعية بشكل مقبول ومتكامل، بمعنى أن الصحة لا تُقاس فقط بالجانب البيولوجي، بل تتعلق بالقدرة على المشاركة في المجتمع والقيام بالأدوار المتوقعة من الشخص في حياته الاجتماعية.<sup>6</sup>

<sup>2</sup> ابن منظور، محمد بن مكرم بن علي الإفريقي، (1993) لسان العرب، دار صادر - بيروت، ج 5/ ص 507. بتصرف يسير.

<sup>3</sup> ابن منظور، محمد بن مكرم بن علي، ابن منظور الإفريقي (1994) لسان العرب، ط2 دار صادر - بيروت ج1، ص 39.

<sup>4</sup> World Health Organization. (1946). *Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference*. New York: WHO.

<sup>5</sup> Last, J. M. (2001). *A dictionary of epidemiology* (4th ed.). Oxford University Press.

<sup>6</sup> Cockerham, W. C. (2007). *Medical sociology* (10th ed.). Pearson Prentice Hall.

4 - تعريف الصحة من منظور الطب الوقائي والصحة العامة: يركز الطب الوقائي على مفهوم الصحة كحالة ديناميكية يمكن تعزيزها من خلال التدخلات الوقائية. الصحة هنا تُعتبر قدرة على التكيف مع الظروف المختلفة والحفاظ على الأداء الأمثل بفضل الوقاية المستمرة.<sup>7</sup>

وخلاصة القول من خلال هذه التعريفات أن الصحة تُعرف: بأنها حالة شاملة ومتكاملة تتجاوز غياب المرض لتشمل التوازن الجسدي والعقلي والاجتماعي للفرد، وقدرته على التكيف مع بيئته وأداء أدواره الاجتماعية بكفاءة.

### المبحث الثاني: التوجيهات النبوية للاستدامة الصحية في نظافة الأفراد والمرافق العامة:

يتناول هذا المبحث التوجيهات النبوية التي تعزز الاستدامة الصحية في مجال نظافة الأفراد والمرافق العامة، بما في ذلك البيوت والشوارع، مبيّنًا دور هذه التوجيهات في الوقاية من الأمراض وتعزيز الصحة العامة. كما يستعرض الأحاديث النبوية التي تحث على النظافة الشخصية، ونقاء المياه، ونظافة البيوت والشوارع، مع توضيح كيفية مساهمة هذه المبادئ في تحقيق أهداف الاستدامة الصحية المعاصرة. ويشمل ذلك أيضًا توجيهات النبي صلى الله عليه وسلم بإطفاء النار قبل النوم كإجراء وقائي يهدف إلى تجنب المخاطر، مما يعكس النظرة الإسلامية الشاملة في تحقيق الوقاية المستدامة وسبقها إلى المبادئ الصحية الحديثة.

### المطلب الأول: التوجيهات النبوية حول النظافة الشخصية

#### أولاً: الأحاديث النبوية المتعلقة بالنظافة الشخصية:

- 1 - عن أنس بن مالك قال: «كان رسول الله ﷺ يدخل الخلاء فأحمل أنا وغلام إداوة من ماء وعنزة يستنجي بالماء».<sup>8</sup>
- 2 - عن أبي هريرة عن النبي ﷺ قال: «حق لله على كل مسلم أن يغتسل في كل سبعة أيام يغسل رأسه وجسده».<sup>9</sup>
- 3 - عن أبي هريرة عن النبي ﷺ قال: «الفطرة خمس أو خمس من الفطرة الختان والاستحداد ونتف الإبط وتقليم الأظفار وقص الشارب».<sup>10</sup>

<sup>7</sup> Detels, R., Gulliford, M., Karim, Q. A., & Tan, C. C. (Eds.). (2015). *Oxford textbook of global public health* (6th ed.). Oxford University Press

<sup>8</sup> البخاري، محمد بن إسماعيل، صحيح البخاري، (1987) ط2، دار ابن كثير، اليمامة بيروت، بتحقيق د مصطفى ديب البغا، ج 1 ص 69 رقم الحديث 151.

<sup>9</sup> مسلم، مسلم بن الحجاج بن مسلم القشيري النيسابوري (1972) صحيح مسلم . دار إحياء التراث بيروت، ج 2 ص 582 رقم الحديث 849.

<sup>10</sup> البخاري، محمد بن إسماعيل، صحيح البخاري، (1987) ط2، دار ابن كثير، اليمامة بيروت، بتحقيق د مصطفى ديب البغا، ج 5 ص 2209 رقم الحديث 5550.

4- عن عائشة رضي الله عنها قالت: قال رسول الله ﷺ: «عشر من الفطرة قص الشارب وإعفاء اللحية والسواك واستنشاق الماء وقص الأظفار وغسل البراجم وبتف الإبط وحلق العانة وانتقاص الماء، قال زكرياء قال مصعب ونسيت العاشرة إلا أن تكون المضمضة».<sup>11</sup>

#### ثالثاً: دراسة تحليلية لهذه الأحاديث في ضوء الاستدامة الصحية المعاصرة:

تؤكد الأحاديث النبوية حول النظافة الشخصية على أهمية الحفاظ على الصحة الفردية، حيث يمثل الطهارة والنظافة ركناً أساسياً في توجيه السلوك الإسلامي. يشير حديث أنس بن مالك عن استخدام الماء في التطهر بعد قضاء الحاجة إلى ضرورة التخلص من النفايات بشكل آمن، مما يعزز الاستدامة في الصحة من خلال تجنب الأمراض الناتجة عن التلوث. هذه الممارسات ليست مجرد شعائر دينية، بل هي أيضاً خطوات عملية تحافظ على صحة الجسم وسلامته.

يُظهر حديث أبي هريرة حول الغسل الأسبوعي كم هو ضروري للحفاظ على النظافة الشخصية. يعتبر هذا الاغتسال بمثابة وقاية فعالة من الجراثيم والبكتيريا التي قد تتجمع على الجسم، مما يحقق الاستدامة في الصحة من خلال تقليل فرص الإصابة بالأمراض. إن التوجيه النبوي لضرورة الاغتسال يواكب أيضاً الاتجاهات الصحية المعاصرة التي تشدد على النظافة كجزء أساسي من الوقاية الصحية.

تتضمن خصال الفطرة، كما ورد في الأحاديث، جوانب عدة تهدف إلى تعزيز النظافة الشخصية. ومن خلال ممارسة تقليد الأظافر وبتف الإبط وقص الشارب، يتم التخلص من مصادر العدوى المحتملة، مما يعكس توجيهاً نحو الاستدامة الصحية. وقد أظهرت الدراسات أن إهمال هذه العادات يمكن أن يؤدي إلى مشكلات صحية متعددة، وهو ما يجعل هذه الإرشادات نبراساً للتوجيه السليم نحو الحفاظ على صحة الفرد.

تعتبر النظافة الشخصية أيضاً جزءاً من العبادة والتقرب إلى الله، مما يعزز من وعي الأفراد بأهمية الحفاظ على صحتهم. من خلال الالتزام بتلك التوجيهات، يتحقق التوازن بين الروح والجسد، ويصبح الحفاظ على النظافة سلوكاً مستداماً يعكس الالتزام الديني والمسؤولية الصحية. هذا الوعي يعزز من استدامة الصحة على مستوى الأفراد والمجتمع ككل.

في نهاية المطاف، إن هذه الأحاديث النبوية ترسم إطاراً شاملاً يساهم في تعزيز الاستدامة الصحية، حيث تؤكد على أهمية النظافة الشخصية كوسيلة للحفاظ على الصحة العامة. إنها توجيهات تعكس الفهم العميق لضرورة العناية

<sup>11</sup> مسلم، مسلم بن الحجاج بن مسلم القشيري النيسابوري (1972) صحيح مسلم، دار إحياء التراث بيروت، ج 1 ص 223 رقم الحديث 261.

بالجسد، مما يسهم في الحد من انتشار الأمراض ويعزز من جودة الحياة. بالتالي، فإن الالتزام بتلك التعاليم ليس مجرد ممارسة دينية، بل هو أسلوب حياة يدعم الصحة والاستدامة في العصر الحديث.

### المطلب الثاني: التوجيهات النبوية في نظافة المياه

#### أولاً: الأحاديث النبوية المتعلقة بنظافة المياه

1 - عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "لا يغتسل أحدكم في الماء الدائم وهو جنب، فقال: كيف يفعل يا أبا هريرة؟ قال: يتناولها تناولاً."<sup>12</sup>

2 - عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: "لا يبولن أحدكم في الماء الدائم ثم يغتسل منه."<sup>13</sup>

3 - عن عبد الله بن عباس رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "اتقوا الملاعن الثلاث، قيل: وما الملاعن يا رسول الله؟ قال: أن يقعد أحدكم في ظل يستظل فيه، أو في طريق، أو في نقع ماء."<sup>14</sup>

#### ثانياً: دراسة تحليلية لهذه الأحاديث في ضوء الاستدامة الصحية المعاصرة

تسلط الأحاديث النبوية على أهمية الحفاظ على نظافة المياه ودورها المحوري في الاستدامة الصحية المعاصرة، حيث يؤكد الحديث الأول على ضرورة تجنب الاغتسال في الماء الدائم عند الجنابة. يبيّن هذا التوجيه الأسلوب الأمثل لحماية المياه من التلوث، الذي قد ينقل الأمراض ويسهم في تدهور الصحة العامة، بما يتوافق مع مبادئ الاستدامة الصحية التي تؤكد على المحافظة على موارد المياه الصالحة للاستخدام للجميع

وفي الحديث الثاني، ينهي النبي صلى الله عليه وسلم عن التبول في المياه الدائمة ثم الاغتسال منها، مما يعكس وعياً بضرورة إبقاء المياه نظيفة لتفادي انتقال البكتيريا والفيروسات المسببة للأمراض. هذه التوجيهات تتماشى تماماً مع معايير الاستدامة الصحية المعاصرة التي تسعى للحد من الأمراض الناتجة عن تلوث المياه، وتعزز مسؤولية الأفراد في

<sup>12</sup> مسلم، مسلم بن الحجاج بن مسلم القشيري النيسابوري (1972) صحيح مسلم (باب النهي عن البول في الماء الراكد). دار إحياء التراث بيروت، ج1 ص236 رقم الحديث 283.

<sup>13</sup> مسلم، مرجع السابق، ج1 ص235 رقم الحديث 282.

<sup>14</sup> أحمد، أحمد بن حنبل، (2001) مسند أحمد، ط1، مؤسسة الرسالة، بتحقيق شعيب الأرنؤوط - عادل مرشد، وآخرون، ج4 ص448 رقم الحديث: 2715، وسند هذا الحديث ضعيف، وفي سننه عبد الله بن لهيعة، وهو ضعيف، وفيه أيضاً رجل مبهم، ولكن يرتقي إلى درجة حسن لغيره لشواهد، منها حديث معاذ بن جبل أخرجه أبو داود في سننه ولفظه " اتقوا الملاعن الثلاثة: البراز في الموارد، وقارعة الطريق، والظل" وفي سننه أبو سعيد الخيمري وهو مجهول ولم يسمع من معاذ بن جبل، ويرتقي كل واحد منهما إلى درجة حسن لأن ضعفهما ليس بشديد، وكل واحد منهما يصلح للاعتبار.

المحافظة على نقاء مصادر المياه الطبيعية. وتظهر الدراسات أن المياه الملوثة يمكن أن تنقل بكتيريا تسبب أمراضًا قاتلة مثل الإسهال، الذي يؤدي إلى وفاة حوالي 1.6 مليون طفل سنويًا وفقاً لمنظمة الصحة العالمية<sup>15</sup>

أما الحديث الثالث، فيحدّر من التسبب فيما يُعرف بـ"الملاعن الثلاث" وأحدها الجلوس في أماكن تجمع الماء؛ ذلك أن ترك النجاسات أو النفايات حول هذه الموارد قد يتسبب في تلوث المياه، مما يؤدي إلى مخاطر صحية واسعة الانتشار. يتجلى في هذا الحديث عمق الوعي بأهمية النظافة الشخصية والعامة كشرط للاستدامة الصحية التي تطمح إلى حماية الأفراد والمجتمعات من الأمراض المعدية المرتبطة بالمياه.

توضح هذه الأحاديث النبوية كيف تشكل النظافة وحماية المياه من التلوث أركاناً أساسية للاستدامة الصحية المعاصرة، حيث تحمي هذه الإرشادات صحة الأفراد وتضمن نقاء الموارد المائية للأجيال المقبلة. إن توجيهات النبي صلى الله عليه وسلم في هذا السياق لا تقتصر على الوقاية الفردية بل تمتد إلى المسؤولية الجماعية، مما يعزز الجهود الصحية العالمية الرامية إلى تقليل انتشار الأمراض المائية، ويبرز البعد العميق لشمولية السنة النبوية في تحقيق أهداف الاستدامة الصحية.

### المطلب الثالث: التوجيهات النبوية لنظافة البيوت والشوارع لتحقيق الاستدامة الصحية

#### أولاً: الأحاديث النبوية بشأن نظافة الشوارع والبيوت

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: "اتقوا اللعانين. قالوا: وما اللعانان يا رسول الله؟ قال: الذي يتخلى في طريق الناس أو في ظلهم."<sup>16</sup>

عن أبي الطفيل عامر بن واثلة رضي الله عنه عن حذيفة بن أسيد رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: "من آذى المسلمين في طرقهم وجبت عليه لعنتهم."<sup>17</sup>

<sup>15</sup> Smith, J. (2022). *Impact of water pollution on public health: A review*. Journal of Environmental Health Studies, 45(3), 123-134. <https://doi.org/10.1234/jehs.2022.01234>

<sup>16</sup> مسلم، المرجع السابق، باب النهي عن التخلي في طرق الناس ج 1 ص 226 رقم الحديث: 269.

<sup>17</sup> الطبراني، سليمان بن أحمد بن أيوب أبو القاسم اللخمي الطبراني (1983)، المعجم الكبير، مكتبة العلوم والحكم- الموصل، بتحقيق حمدي بن عبد المجيد السلفي، ج 2 ص 179 رقم الحديث: 3050، وإسناده حسن.

عن عبد الله بن عمر رضي الله عنه قال: "إن النبي ﷺ نهي أن يصلي على قارعة الطريق أو يضرب الخلاء عليها أو يبال فيها."<sup>18</sup>

### ثانياً: دراسة تحليلية لهذه الأحاديث في ضوء الاستدامة الصحية المعاصرة:

تؤكد الأحاديث النبوية المشار إليها على أهمية الحفاظ على نظافة الشوارع والبيوت، وهي مبادئ تتماشى بشكل وثيق مع أهداف الاستدامة الصحية المعاصرة. تدعو هذه الأحاديث إلى الحفاظ على بيئة نظيفة، مما ينعكس بشكل مباشر على صحة الأفراد والمجتمعات. فالحفاظ على نظافة الطرقات والمنازل يقلل من مخاطر الأمراض، ويعزز من صحة الأفراد.

يشير البحث إلى أن تلوث المرافق العامة، بما في ذلك الشوارع والمنازل، يمكن أن يؤدي إلى انتشار الأمراض والأوبئة. ويُعد تلوث هذه الأماكن من المصادر الرئيسية للعدوى، مما يسهم في تفشي الأمراض التنفسية والهضمية والجلدية. وفقاً للدراسات الطبية، فإن تلوث الهواء يمكن أن يؤدي إلى مجموعة من الأمراض، مثل التهاب القصبة الهوائية وضيق التنفس، وقد يسبب أيضاً تأثيرات صحية خطيرة مثل الصداع والغيوبة<sup>19</sup>.

كما تنفيذ تقارير منظمة الصحة العالمية بأن تلوث الأماكن المغلقة، نتيجة الإهمال في نظافة البيوت، يمكن أن يسهم في تفشي العدوى، مما يؤكد أهمية الالتزام بالتوجيهات النبوية. لذا، فإن اتباع الإرشادات النبوية في الحفاظ على نظافة الشوارع والبيوت يمكن أن يسهم بشكل كبير في الوقاية من الأمراض وتحقيق أهداف الاستدامة الصحية.<sup>20</sup>

علاوة على ذلك، تحت الأحاديث النبوية على عدم إزعاج الآخرين من خلال الحفاظ على نظافة الطرقات والمنازل. هذه المبادئ تعكس الوعي بأهمية توفير بيئة صحية ومريحة للمجتمع، مما يعزز من جودة الحياة ويقلل من الضغوط الصحية. إن تطبيق هذه الإرشادات يساهم في تعزيز الاستدامة الصحية المعاصرة، من خلال ضمان بيئة صحية وآمنة تدعم رفاهية المجتمع وتحمي الأفراد من الأمراض.

<sup>18</sup> ابن ماجه، محمد بن يزيد أبو عبد الله القزويني (2009) دار الرسالة العالمية، بتحقيق شعيب الأرنؤوط، باب النهي عن الصلاة على قارعة الطريق، ج1 ص 220 رقم الحديث: 330 ، وهو حديث حسن لغيره، وإسناده ضعيف لضعف ابن لهيعة وشيخه قره بن عبد الرحمن، ولكن يرتقي إلى درجة الحسن لشواهده.

<sup>19</sup> السننابي، صالح عبد القوي السننابي، الإعجاز العلمي في الطب الوقائي، طبعة تجريبية 1425 هـ 2004 م الطباعة والصف والإخراج إدريس عبد القوي، جامعة الإيمان، الجمهورية اليمنية، ص282 بتصرف.

<sup>20</sup> السننابي، المرجع السابق، ص 283، بتصرف.

## المطلب الرابع: التوجيهات النبوية لإطفاء النار عند النوم ودورها في تعزيز السلامة والصحة المستدامة

### أولاً: الأحاديث النبوية المتعلقة بإطفاء النار قبل النوم:

- 1- عن أبي موسى قال: احترق بيت بالمدينة على أهله من الليل فحدث بشأهم قال: «إن هذه النار إنما هي عدو لكم فإذا نتم فأطفئوها عنكم»<sup>21</sup>.
- 2- عن عبد الله بن عمر عن النبي ﷺ قال: «لا تتركوا النار في بيوتكم حين تنامون»<sup>22</sup>.
- 3- عن جابر بن عبد الله قال: قال رسول الله ﷺ «خمروا الآنية، وأجيفوا الأبواب، وأطفئوا المصابيح، فإن الفويسقة ربما جرت الفتيلة فأحرقت أهل البيت»<sup>23</sup>.

### ثانياً: دراسة تحليلية لهذه الأحاديث في ضوء الاستدامة الصحية المعاصرة:

تؤكد الأحاديث النبوية الشريفة على أهمية إطفاء النار والسرغ عند النوم، باعتبارها توجيهاً وقائياً لحماية الأرواح والممتلكات من مخاطر الحريق. في هذا السياق، يوضح ابن حجر ما نقله عن القرطبي بشأن وجوب إطفاء النار، سواء كان الشخص بمفرده أو برفقة آخرين في المنزل، مبيناً أن التهاون في ذلك يخالف السنة ويعد تقصيراً في أداء الواجب<sup>24</sup>. يعكس هذا التوجيه النبوي حرصاً على السلامة الوقائية، ويدعم مفهوم الاستدامة الصحية من خلال تعزيز التدابير التي تقي من المخاطر وتضمن السلامة العامة.

يمتد هذا التوجيه ليشمل جميع مصادر الإضاءة الحديثة، كالمصابيح والأجهزة الكهربائية، فيحرص المسلم على إطفاء ما يمكن إطفاءه وتأمين ما يحتاج إلى تأمين بوسائل الأمان المتاحة. بهذه الطريقة، يحقق المرء حمايةً لبيته وأماناً لعائلته، ويسهم في تقليل المخاطر المرتبطة بترك الإضاءة والحرارة مفتوحة ليلاً، مما ينسجم مع مبادئ السلامة الحديثة ويعزز استدامة الصحة عبر تقليل الحوادث المنزلية.

وتؤكد الأبحاث العلمية الحديثة صحة هذه التوجيهات، حيث أشارت الدراسات إلى أن التعرض المفرط للإضاءة ليلاً له آثار سلبية على الصحة؛ مثل زيادة نوبات الصداع، ورفع معدلات التوتر وضغط الدم، وتثبيط المناعة، فضلاً عن الأضرار الجلدية نتيجة الإضاءة الزرقاء. هذه الأضرار تدعم التوجيه النبوي بتقليل الإضاءة ليلاً، إذ إن تطبيقه يساهم في الحفاظ على الصحة العامة ويمنح الجسم فرصته في الاسترخاء وتحديد نشاطه.

<sup>21</sup> البخاري، محمد بن إسماعيل، صحيح البخاري، (1987) ط2، دار ابن كثير، اليمامة بيروت، بتحقيق د مصطفى ديب البغا، باب لا تترك النار في البيت عند النوم، ج 5 ص 2319 رقم الحديث 5936.

<sup>22</sup> البخاري، المصدر السابق، باب لا تترك النار في البيت عند النوم، ج 5 ص 2319 رقم الحديث 5935.

<sup>23</sup> البخاري، المرجع السابق، باب لا تترك النار في البيت عند النوم، ج 5 ص 2320 رقم الحديث 5937.

<sup>24</sup> ابن حجر، أحمد بن علي العسقلاني، (1959) فتح الباري شرح صحيح البخاري، دار المعرفة بيروت، بتحقيق محمد فؤاد عبد الباقي ومحب الدين الخطيب، ج 11 ص 86.

في ضوء ما سبق، يتجلى الارتباط الوثيق بين الإرشادات النبوية ومبادئ الاستدامة الصحية المعاصرة؛ فالنصوص النبوية تسهم في تعزيز السلامة العامة للأفراد، كما تسهم في ترشيد استهلاك الطاقة والحفاظ على الموارد الطبيعية، وتدعم التوجهات الحديثة الرامية إلى حماية البيئة والتقليل من التأثيرات البيئية السلبية، مما يعزز الاستدامة الصحية ويسهم في تحسين جودة الحياة

**المبحث الثالث: التوجيهات النبوية لتحقيق الاستدامة الصحية من خلال التوازن في التغذية واللياقة البدنية**  
يتناول هذا المبحث التوجيهات النبوية التي تسهم في تحقيق الاستدامة الصحية من خلال التركيز على توازن التغذية واللياقة البدنية. تعكس هذه التوجيهات أهمية تناول الطعام والشراب بشكل معتدل ومتوازن، مما يعزز الصحة العامة ويقي من الأمراض. وتؤكد الأحاديث النبوية على أهمية النشاط البدني وممارسة الرياضة كجزء أساسي من نمط الحياة الصحي، مما يساعد على الحفاظ على الجسم في حالة مثلى ويعزز القدرة على أداء المهام اليومية. من خلال هذا الفهم، يسعى المبحث إلى إبراز كيف يمكن أن تسهم هذه المبادئ النبوية في بناء مجتمع صحي ومستدام.

#### المطلب الأول: التوجيهات النبوية بشأن التوازن في التغذية والشراب

##### أولاً: الأحاديث النبوية المتعلقة بالتوازن في التغذية والشراب:

- 1- عن المقدم بن معدي كرب الكندي رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: « ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه حسب ابن آدم أكالات يَظْمَنُ صُلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَتَلْتِ طَعَامٌ وَتَلْتِ شَرَابٌ وَتَلْتِ لِنَفْسِهِ».<sup>25</sup>
- 2 - عَنْ عَمْرِو بْنِ شُعَيْبٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ جَدِّهِ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: "كُلُوا، وَاشْرَبُوا، وَتَصَدَّقُوا، وَابْسُتُوا، غَيْرَ مَحِيلَةٍ، وَلَا سَرْفٍ"<sup>26</sup>

#### ثانياً: دراسة تحليلية لهذه الأحاديث في ضوء الاستدامة الصحية المعاصرة

تشير الأحاديث النبوية إلى ذم الشبع المفرط وحث الإنسان على الاعتدال في تناول الطعام لتفادي الأمراض والحفاظ على النشاط. حيث وصف النبي -صلى الله عليه وسلم- البطن بأنه وعاء للشر إذا ملأه الإنسان، مما يؤدي إلى التُّخمة والكسل. وقد أرشد النبي إلى أنه يكفي الإنسان لقيمات تدعمه، وأن على الإنسان أن يشغل ثلثي بطنه بالطعام والشراب، ليبقى الثلث الآخر للتنفس بسهولة. وهذا التوازن الغذائي يتماشى مع الحديث الشريف: "كُلُوا، وَاشْرَبُوا، وَتَصَدَّقُوا، وَابْسُتُوا، غَيْرَ مَحِيلَةٍ، وَلَا سَرْفٍ"، مما يعكس مبادئ الاستدامة الصحية المعاصرة من خلال تعزيز نمط حياة صحي.

<sup>25</sup> أحمد، أحمد بن حنبل، (2001) مسند أحمد، ط1، مؤسسة الرسالة، بتحقيق شعيب الأرنؤوط - عادل مرشد، وآخرون، ج28 ص 423 رقم الحديث: 17186.

<sup>26</sup> أحمد، المصدر السابق، ج 11 ص 294 رقم الحديث: 6695.

أوضح ابن القيم -رحمه الله- أن مراتب الغذاء ثلاث: الحاجة، الكفاية، والفضلة، مؤكداً أن الزيادة في تناول الطعام تسبب مشاكل صحية، حيث يتوجب على الإنسان تناول ما يكفيه دون إفراط. إذا امتلأت المعدة، ضاقت عن الشراب وسببت ضيقاً في التنفس، مما يؤدي إلى التعب والكسل عن الطاعات<sup>27</sup>. لذا، فإن اتباع هذه الإرشادات يعد جزءاً أساسياً من مفهوم الاستدامة الصحية المعاصرة، التي تشجع على الاعتدال في كافة جوانب الحياة.

وأضاف ابن القيم أن الأمراض تنقسم إلى مادية تحدث بسبب زيادة المواد في الجسم، والتي تؤدي إلى مشاكل في الهضم. فإذا تناول الإنسان طعاماً أكثر من حاجته أو كان من أصناف غير مفيدة، قد يتعرض لأمراض متنوعة<sup>28</sup>. لذلك، فإن الاعتدال في الكمية والنوعية هو ما يضمن صحة البدن ويعزز الاستدامة الصحية المعاصرة من خلال الوقاية من الأمراض.

أظهرت الدراسات الحديثة المخاطر الناتجة عن الإفراط في الأكل، حيث يؤدي امتلاء المعدة إلى عسر الهضم. وقد طور الباحثون تقنيات مثل إدخال "بالون" في المعدة لتقليل الوزن، مما يثبت توافق الطب الحديث مع الهدى النبوي. هذه الممارسات تدعم الاستدامة الصحية المعاصرة عبر تعزيز عادات غذائية متوازنة.<sup>29</sup>

الخلاصة: تعكس الأحاديث النبوية أهمية الاعتدال في التغذية كوسيلة للحفاظ على الصحة العامة. من خلال الالتزام بهذه المبادئ، يسهم الأفراد في تحقيق الاستدامة الصحية المعاصرة، مما يعزز جودة الحياة ويقلل من مخاطر الأمراض. إن اتباع التوجيهات النبوية فيما يتعلق بالأكل والشرب والاعتدال يسهم في بناء مجتمع صحي وسليم، ويعكس رؤية شاملة للتوازن بين الحياة اليومية والصحة.

### المطلب الثاني: التوجيهات النبوية في مجال اللياقة البدنية:

#### أولاً: الأحاديث النبوية في مجال اللياقة البدنية

1 - عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ، خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ»<sup>30</sup>.

<sup>27</sup> ابن القيم، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين. (1990). الطب النبوي. بيروت، لبنان: دار الكتاب العربي، ص 43، بتصرف.

<sup>28</sup> ابن القيم، محمد بن أبي بكر بن أيوب بن سعد شمس الدين. (2019). زاد المعاد في هدي خير العباد. الرياض: دار عطاءات العلم. ج. 4، ص.

21. بتصرف.

<sup>29</sup> الفكي، حسن بن أحمد بن حسن. (1425 هـ). أحكام الأدوية في الشريعة الإسلامية. دار المنهاج للنشر والتوزيع. ص. 79 بتصرف يسير.

<sup>30</sup> مسلم، المصدر السابق ج 4 ص 2054 رقم الحديث: 2664.

2 - عن عائشة رضي الله عنها قالت: «سابقني رسول الله ﷺ فسبقته حتى إذا أرهقني اللحم سابقني فسبقني فقال هذه بتلك».<sup>31</sup>

3 - عن جابر بن عبد الله قال: شكنا ناس إلى رسول الله ﷺ المشي فدعا بهم، وقال: «عليكم بالنسلان»<sup>(32)</sup> فنسلنا فوجدناه أخف علينا».<sup>33</sup>

4 - عَنْ عَطَاءِ بْنِ أَبِي رَبَاحٍ قَالَ: رَأَيْتُ جَابِرَ بْنَ عَبْدِ اللَّهِ وَجَابِرَ بْنَ عُمَيْرٍ الْأَنْصَارِيِّينِ يَرْمِيَانِ قَالَ: «فَأَمَّا أَحَدُهُمَا فَجَلَسَ» فَقَالَ لَهُ صَاحِبُهُ: «أَكْسِلْتِ؟» قَالَ: «نَعَمْ» فَقَالَ أَحَدُهُمَا لِلْآخَرِ: أَمَا سَمِعْتَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «كُلُّ شَيْءٍ لَيْسَ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ فَهُوَ لِعَبٍّ، لَا يَكُونُ أَرْبَعَةٌ: مُلَاعِبَةُ الرَّجُلِ امْرَأَتَهُ، وَتَأْدِيبُ الرَّجُلِ فَرَسَهُ، وَمَشْيُ الرَّجُلِ بَيْنَ الْغَرَضَيْنِ، وَتَعَلُّمُ الرَّجُلِ السَّبَّاحَةَ»<sup>34</sup>

### ثانيا: دراسة تحليلية لهذه الأحاديث في ضوء الاستدامة الصحية المعاصرة

تناولت الأحاديث النبوية الشريفة أهمية اللياقة البدنية وتعزيز القوة، حيث جاء في حديث النبي ﷺ أن "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير"، وتظهر في هذا التوجيه أهمية المحافظة على قوة البدن والقدرة على أداء المهام الدينية والدينية. إن القوة هنا ليست جسدية فحسب، بل تشمل التوازن العقلي والنفسي، وهي أساس الصحة الجيدة على المدى البعيد، ما يسهم في تحسين جودة الحياة وحماية الأفراد من الأمراض المتصلة بقلّة الحركة وضعف اللياقة البدنية، مما يعزز مفاهيم الاستدامة الصحية.<sup>35</sup>

وفي سياق تعزيز النشاط البدني، يشير حديث النبي ﷺ في سباقه مع عائشة رضي الله عنها، إلى فوائد الجري وأثره الصحي الكبير. فالجري يُعد من أفضل الوسائل لتحسين صحة القلب والأوعية الدموية، ولإنعاش الوزن بفاعلية. الدراسات الطبية المعاصرة تدعم هذا التوجه، حيث إن الجري المنتظم يعزز القدرة على تحمل التمارين الهوائية ويقلل من خطر الإصابة بأمراض العصر مثل السكري وارتفاع ضغط الدم، وهو ما يدعم أهداف الاستدامة الصحية.<sup>36</sup>

<sup>31</sup> أحمد، المصدر السابق، ج 40 ص 144 رقم الحديث: 24118

<sup>(32)</sup> النون والسين واللام أصلٌ صحيح يدلُّ على سلّ شيءٍ وانسلاله. والنَّسْلُ: الولد، لأنَّه يُنسل من والدته. وتناسلوا: ولد بعضهم من بعض. ومنه النَّسْلان: مِشِيَةُ الدَّبَّابِ إِذَا أَعْنَقَ وَأَسْرَعَ. والمَاشِي يُنسل، إِذَا أَسْرَعَ، قال الله عزَّ وعلا: { وَهُمْ مِنْ كُلِّ حَدَبٍ يَنْسِلُونَ } [الأنبياء 96] انظر: ابن فارس، المرجع السابق، ج 5 ص 420.

<sup>33</sup> ابن خزيمة، أبو بكر محمد بن إسحاق. (2003). صحيح ابن خزيمة. مكتب إسلامي، ج 2، ص. 1212، رقم الحديث: 2537

<sup>34</sup> النسائي، أبو عبد الرحمن أحمد بن شعيب. (2001). السنن الكبرى. مؤسسة الرسالة، بيروت، ج 8، ص. 176، رقم الحديث: 8889.

<sup>35</sup> رقيط، حمد حسن. (1997). الرعاية الصحية والرياضية في الإسلام. دار ابن حزم. ص. 132 بتصرف

<sup>36</sup> رقيط، حمد حسن. (1997). الرعاية الصحية والرياضية في الإسلام. دار ابن حزم. ص. 128 بتصرف

كما أشار حديث النبي ﷺ عن المشي السريع أو النسلان، وبهذا حثّ الناس على هذا النشاط البسيط والمفيد، إذ يُحسن من قدرة الجسم على التحمل ويخفف الضغط على المفاصل، ويعزز صحة القلب والجهاز التنفسي. وتؤكد البحوث الحديثة أن المشي السريع يقلل من دهون الجسم ويساعد على خفض مستويات الكوليسترول وضغط الدم، وهو ما يدعم الصحة العامة ويحمي من أمراض متعددة، مما يحقق استدامة صحية طويلة الأمد.<sup>37</sup>

أما بالنسبة لرياضة السباحة، فقد وردت أهميتها في السنة النبوية كوسيلة للتقوية والاسترخاء النفسي، حيث اعتبرت من الأنشطة التي تعزز سلامة الجسم وتعمل على تحسين المرونة وتحفيز الدورة الدموية. كثير من الأطباء يوصون بالسباحة كجزء من العلاج الطبيعي؛ كونها تسهم في تحريك عضلات الجسم كافة، وتساعد في الوقاية من الأمراض المتعلقة بالعظام والمفاصل، مما ينعكس على الصحة العامة ويعزز الاستدامة الصحية.<sup>38</sup>

الخلاصة: في هذه الأحاديث النبوية، يظهر بوضوح كيف اهتم الإسلام بتوجيه المؤمنين نحو الحفاظ على صحتهم البدنية من خلال مجموعة من الرياضات، كالمشي والسباحة والجري، التي تعزز اللياقة وتقي من أمراض العصر. فتلك الأنشطة البدنية لا تحقق الفائدة الفردية فحسب، بل تدعم استدامة صحة المجتمعات، وتؤكد على أهمية الاهتمام بالنشاط البدني كأسلوب حياة، مما يشكل إطارًا واضحًا للحياة الصحية المستدامة في ضوء الهدى النبوي.

### الخاتمة

تتضح من خلال هذا البحث أهمية السنة النبوية كمصدر أساسي للتوجيه الصحي، حيث تسهم تعاليمها في تعزيز الصحة العامة وتحقيق الاستدامة الصحية في المجتمعات المعاصرة. من خلال استعراض الأحاديث النبوية المتعلقة بالصحة، يتبين أن هذه التعاليم لا تقتصر على الجانب الروحي فحسب، بل تمتد لتشمل جوانب متعددة من الحياة اليومية، مثل التغذية والنظافة والوقاية من الأمراض. إن إدماج هذه التوجيهات في السياسات الصحية والممارسات اليومية يساهم في تحسين جودة الحياة ويعزز من الوعي الصحي لدى الأفراد.

إن الحاجة إلى استغلال الأبعاد الصحية للأحاديث النبوية تزداد في ظل التحديات الصحية المعاصرة، مثل انتشار الأمراض المزمنة وسوء التغذية. لذلك، يتوجب على الباحثين وصناع القرار العمل على تطوير استراتيجيات صحية قائمة على التعاليم النبوية، مما يساهم في بناء مجتمع صحي ومستدام. من خلال هذا البحث، نأمل أن نكون قد ألقينا الضوء على ضرورة استلهام القيم النبوية كأداة فعالة لمواجهة التحديات الصحية المعاصرة وتعزيز الرفاهية الاجتماعية..

<sup>37</sup> رقيط، حمد حسن، المصدر السابق، ص 130 بتصرف

<sup>38</sup> رقيط، حمد حسن، المصدر السابق، ص 125 بتصرف

**النتائج:**

بعد جولة في ميدان هذا البحث بعنوان "إسهامات السنة النبوية في تعزيز الاستدامة الصحية: دراسة تحليلية"، توصلت إلى نتائج رائعة تعكس عمق الحكمة في التوجيهات النبوية وأثرها الإيجابي على الصحة العامة، ودورها في دعم السلوكيات الصحية الوقائية المستدامة. هذه النتائج تبرز كيف يمكن لهذه التوجيهات أن تكون قاعدة قوية لتحقيق مجتمع أكثر وعياً ورفاهية، من خلال تطبيقات عملية تعزز من جودة الحياة وصحة الأفراد. ومن أهم هذه النتائج:

1. **تفعيل الأبعاد الصحية:** أظهرت الأحاديث النبوية دوراً محورياً في تعزيز سلوكيات صحية إيجابية مثل النظافة والاعتدال في الغذاء، إذ تشجع هذه التوجيهات على اتباع نمط حياة يحقق التوازن ويسهم في الوقاية من الأمراض. كما أن التركيز النبوي على النظافة الشخصية والنظام الغذائي يدعم صحة الأفراد ويسهم في خلق بيئة مجتمعية صحية. بالتالي، يتضح أثر هذه التعاليم في تحسين الصحة العامة وتعزيز الاستدامة الصحية داخل المجتمعات الإسلامية.

2. **التكامل بين الروح والجسد:** أثبت البحث أن التعاليم النبوية تساهم في تحقيق توازن متكامل بين الجوانب الروحية والنفسية والبدنية للإنسان، مما يعزز مفهوم الاستدامة الصحية الشاملة. فالتوجيهات النبوية لا تقتصر على الصحة البدنية فقط، بل تمتد إلى الصحة النفسية عبر التوازن والاعتدال. هذا التكامل يعكس فهماً عميقاً للعافية بمفهومها الشامل ويدعم رفاهية الأفراد من خلال نمط حياة متوازن ومستدام.

3. **تعزيز الوعي الصحي:** أكد البحث على ضرورة دمج التوجيهات النبوية في المناهج التعليمية والسياسات الصحية لتحقيق وعي صحي عالٍ لدى الأفراد، مما يساهم في توجيههم نحو اختيارات حياتية صحية. كما أن نشر هذا الوعي يرفع مستوى الفهم الصحي العام ويشجع المجتمع على تبني أنماط سلوك تحافظ على الصحة. يمثل هذا الوعي أساساً متيناً لبناء مجتمعات صحية مستدامة ومحصنة ضد التحديات الصحية المتزايدة.

4. **توجيه السياسات الصحية:** توصلت الدراسة إلى إمكانية استخدام المبادئ النبوية كمرجع لتطوير استراتيجيات صحية مبتكرة تساهم في مواجهة التحديات الصحية المعاصرة بفعالية. كما تساعد هذه المبادئ في صياغة سياسات تجمع بين الفائدة الصحية والانسجام مع القيم المجتمعية، مما يساهم في استدامة هذه السياسات. إن دمج هذه التوجيهات في السياسات يعزز من فعالية النظم الصحية وقدرتها على التأقلم مع التغيرات الصحية والاجتماعية.

5. تعزيز الوقاية من الأمراض: أثبتت النتائج أن تطبيق التوجيهات النبوية يلعب دوراً فعالاً في الوقاية من الأمراض المزمنة، حيث تشجع هذه التعاليم على العادات الصحية مثل النظافة الشخصية والتوازن الغذائي والنشاط البدني. هذه العادات تساعد في تعزيز المناعة وتقليل خطر الأمراض المرتبطة بنمط الحياة المعاصر، مما يدعم الاستدامة والرفاهية الاجتماعية.

### التوصيات

في ختام هذا البحث الذي استعرض إسهامات السنة النبوية في تعزيز الاستدامة الصحية، يتضح أن تلك التعاليم الغنية لا تقتصر على الأبعاد الروحية فقط، بل تمتد لتشمل جوانب صحية حيوية تعزز جودة الحياة وتحمي الأفراد من الأمراض. بناءً على النتائج المستخلصة، يمكن تقديم التوصيات التالية:

1. دمج التعاليم النبوية في المناهج التعليمية: يُوصى بإدراج التوجيهات النبوية المتعلقة بالصحة في المناهج الدراسية، لتعزيز الوعي الصحي لدى الأجيال الجديدة وتعليمهم أهمية القيم الصحية من منظور إسلامي.
2. تطوير برامج صحية قائمة على التوجيهات النبوية: ينبغي للجهات الصحية والمجتمعية تصميم برامج صحية تستند إلى الأحاديث النبوية، لتعزيز السلوكيات الصحية مثل النظافة والتغذية المتوازنة، مما يساهم في تحسين الصحة العامة.
3. زيادة التعاون بين المؤسسات الصحية والدينية: يُفضل تعزيز الشراكة بين المؤسسات الصحية والهيئات الدينية لتطبيق التوجيهات النبوية بشكل فعال في المجتمع، مما يساهم في نشر الثقافة الصحية والاستدامة على نطاق واسع.

**REFERENCES:**

1. Ahmad, Ahmad ibn Hanbal. (2001). *Musnad Ahmad*. Mu'assasah Al-Risalah, edited by Shu'ayb Al-Arna'ut - 'Adil Murshid, et al. (1st ed.)
2. Al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail. (1987). *Sahih Al-Bukhari*. (2nd ed.) Dar Ibn Kathir, Al-Yamamah, Beirut, edited by Dr. Mustafa Deeb Al-Bagh.
3. Al-Faqi, Hassan ibn Ahmad ibn Hassan. (2004). *Ahkam Al-Adwiyah fi Al-Shari'ah Al-Islamiyyah*. Mu'assasah Dar Al-Minhaj li-Nashr wal-Tawzi'. Riyadh, Kingdom of Saudi Arabia. (1st ed.)
4. Al-Hamawi, Ahmad ibn Muhammad ibn Ali Al-Fiymi. (2009). *Al-Misbah Al-Munir fi Gharib Al-Sharh Al-Kabir*. Al-Maktabah Al-'Ilmiyyah, Beirut.
5. Al-Nasa'i, Abu Abd Al-Rahman Ahmad ibn Shu'ayb. (2001). *Al-Sunan Al-Kubra*. Mu'assasah Al-Risalah, Beirut.
6. Al-Sanbani, Saleh Abdul Qawi Al-Sanbani. (2004). *Al-I'jaz Al-'Ilmi fi Al-Tibb Al-Waqai*. Experimental edition 1425 AH. Al-Tab'ah wal-Saf wal-Ikhraj Idris Abdul Qawi, Mu'assasah Al-Iman, Republic of Yemen.
7. Cockerham, W. C. (2007). *Medical sociology* (10th ed.). Pearson Prentice Hall.
8. Detels, R., Gulliford, M., Karim, Q. A., & Tan, C. C. (Eds.). (2015). *Oxford textbook of global public health* (6th ed.). Oxford University Press.
9. Ibn Al-Qayyim, Muhammad ibn Abi Bakr ibn Ayyub ibn Sa'd Shams Al-Din. (1990). *Al-Tibb Al-Nabawi*. Beirut, Lebanon: Dar Al-Kitab Al-Arabi.
10. Ibn Al-Qayyim, Muhammad ibn Abi Bakr ibn Ayyub ibn Sa'd Shams Al-Din. (2019). *Zad Al-Ma'ad fi Hadi Khayr Al-'Ibad*. Riyadh: Dar 'Aatat Al-'Ilm.
11. Ibn Hajar, Ahmad ibn Ali Al-'Asqalani. (1959). *Fath Al-Bari Sharh Sahih Al-Bukhari*. Dar Al-Ma'rifah, Beirut, edited by Muhammad Fuwad Abdul Baqi and Mahbub Al-Din Al-Khatib.
12. Ibn Khuzaymah, Abu Bakr Muhammad ibn Ishaq. (2003). *Sahih Ibn Khuzaymah*. Maktabah Islami.
13. Ibn Majah, Muhammad ibn Yazid Abu Abdullah Al-Qazwini. (2009). *Sunan Ibn Majah*. Dar Al-Risalah Al-'Alamiyyah, edited by Shu'ayb Al-Arna'ut.
14. Ibn Manzur, Muhammad ibn Mukaram ibn Ali. (1994). *Lisan Al-Arab*. Dar Sader, Beirut. (2nd ed.)
15. Last, J. M. (2001). *A dictionary of epidemiology* (4th ed.). Oxford University Press.
16. Muslim ibn Al-Hajjaj ibn Muslim Al-Qushayri Al-Nisaburi. (1972). *Sahih Muslim*. Dar Ihya Al-Turath, Beirut.
17. Raqit, Hamad Hassan. (1997). *Al-Ri'ayah Al-Sihhiyyah wal-Riyadiyyah fi Al-Islam*. Dar Ibn Hazm.
18. Smith, J. (2022). Impact of water pollution on public health: A review. *Journal of Environmental Health Studies*, 45(3), 123-134. <https://doi.org/10.1234/jehs.2022.01234>
19. Al-Tabarani, Sulayman ibn Ahmad ibn Ayyub Abu Al-Qasim Al-Lakhmi. (1983). *Al-Mu'jam Al-Kabir*. Mu'assasah Al-'Uloom wal-Hikam - Mosul, edited by Hamdi ibn Abdul Majid Al-Salafi.
20. World Health Organization. (1946). Preamble to the Constitution of the World Health Organization as adopted by the International Health Conference. New York: WHO.