

الملفات الإرثية الخاصة بالرحلة:

آيات كريمة عن الصحة:

- 1- قال الله تعالى: ﴿مَنْ أَحْيَاهَا فَكَانَ مِثْلَ مَنْ أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا﴾ [المائدة: 32].
- 2- وقال تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [البقرة: 195].

قال السعدي رحمه الله: «والإلقاء باليد إلى التهلكة يرجع إلى أمرين: 1/ ترك ما أمر به العبد، إذا كان تركه موجبا أو مقاربا لهلاك البدن أو الروح، 2/ وفعل ما هو سبب موصل إلى تلف النفس أو الروح، فيدخل تحت ذلك أمور كثيرة، فمن ذلك: .. تغريب الإنسان بنفسه في مقاتلة أو سفر مخوف، أو محل مسببة أو حيات، أو يصعد شجرا أو بنيانا خطرا، أو يدخل تحت شيء فيه خطر ونحو ذلك، فهذا ونحوه، ممن ألقى بيده إلى التهلكة».

أحاديث نبوية عن الصحة:

- 1- عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير. احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز. وإن أصابك شيء فلا تقل: لو أني فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل، فإن (لو) تفتح عمل الشيطان». رواه مسلم.
- قال الشيخ صالح الفوزان: «معناه: أن المؤمن القوي في إيمانه، والقوي في بدنه وعمله خير من المؤمن الضعيف في إيمانه أو الضعيف في بدنه وعمله، لأن المؤمن القوي ينتج ويعمل للمسلمين وينتفع المسلمون بقوته البدنية وبقوته الإيمانية وبقوته العملية ينتفعون من ذلك نفعاً عظيماً في تحقيق مصالح المسلمين، وفي الدفاع عن الإسلام والمسلمين، وهذا ما لا يملكه المؤمن الضعيف، فمن هذا الوجه كان المؤمن القوي خيراً من المؤمن الضعيف».
- 2- عن أسامة بن زيد، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «إذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوها، وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا منها» متفق عليه.
- قال العلماء ومنهم ابن عبد البر (المتوفى عام: 463هـ): «فيه عندي والله أعلم النهي عن ركوب الغرر، والمخاطرة بالنفس والمهجة؛ لأن الأغلب في الظاهر أن الأرض الوبيئة لا يكاد يسلم صاحبها من الوباء فيها إذا نزل بها، فنهوا عن هذا الظاهر، إذ الآجال والآلام مستورة عنهم» [كتاب التمهيد 12 / 260].
- ومن هذا الاحترازا في الأدوية العامة.
- 3- عن أبي مالك الحارث بن عاصم الأشعري رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((الطهور شطر الإيمان))؛ رواه مسلم، والطهارة من أهم أسباب الصحة.

قصص عن الصحة:



2- قصة ساجي ورامز:

وبالرغم من أنه كان يمتلك أموالًا كثيرة ، يمكن أن يذهب بها لأي مكان ويلعب ما يشاء، ولكنها لم يعد لها فائدة وهو جليس على الفراش، حتى العلاج لم يستطع شراءه بالمال فقد كانت حالته متدهورة .

3- قصة الصحة واللعب:

كان علي ماهرًا جدًا في لعب كرة القدم ولكنه كان يقع كثيرًا، فنصحه المدرب بتناول الطعام الصحي ليقوي بدنه وتكبر عضلاته، وبرغم ذكائه الشديد إلا أنه كان ينسى دروسه ويغضب أساتذته منه في المدرسة ولكنه كان طفل عنيد لا يسمع الكلام وينفذ ما في عقله فقط، وفي يوم من الأيام كان لدى علي مباراة هامة مع فريقه ضد نادي آخر واستعد على استعداد كبير ونزل للمباراة وبدأ اللعب وكان ماهر للغاية، ولكنه وقع في منتصف المباراة وكسرت قدماه، فذهب للطبيب وقام بتركيب جبس له وبعد الفحوص تبين هاشه العظام وضعفه ولين العضلات، ومنعه الطبيب من لعب الكرة حتى تتحسن صحته بشكل كامل، وبعد فترة كانت امتحانات المدرسة ولكنه كان ينسى ما ذاكره مما أدى لرسوبه في الاختبار، فبكى علي بكاء شديد وندم على عدم شربه للحليب وأكله للطعام الصحي، فكان دومًا مستهترا بشأن صحته ولا يعرف كيف يحافظ عليها ففقط



