عنوان الخطبة	التربية الصحية
عناصر الخطبة	١/مفهوم التربية الصحية للنشء وأهميتها ٢/وسائل التربية الصحية للأبناء ٣/تنبيه وتوجيه للآباء والمربين.
الشيخ	ملتقى الخطباء – الفريق العلمي
عدد الصفحات	٩

الخطبة الأولى:

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ؛ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ، وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا، وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ، وَمَنْ يُضْلِلْ فَلَا هَادِيَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ.

إِنَّ أَصْدَقَ الْحَدِيثِ كِتَابُ اللَّهِ، وَأَحْسَنَ الْهَدْيِ هَدْيُ مُحَمَّدٍ، وَشَرَّ الْأُمُورِ مُحْدَثَاتُهَا، وَكُلَّ مُحْدَثَةٍ بِدْعَةٌ، وَكُلَّ بِدْعَةٍ ضَلَالَةٌ، وَكُلَّ ضَلَالَةٍ فِي النَّارِ. **(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تُقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ)**[آلِ عِمْرَانَ: 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)[النِّسَاءِ: ١]، **(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا * يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا)**[الْأَحْزَابِ: ٧٠-٧١]، **أَمَّا بَعْدُ:**

مَعَاشِرَ الْمُسْلِمِينَ: جُبِلَ الْإِنْسَانُ عَلَى الْعِنَايَةِ بِكُلِّ مَا يَنْفَعُهُ وَيَسُرُّهُ؛ وَهَذِهِ الْعِنَايَةُ مُشْتَمِلَةٌ عَلَى الرِّعَايَةِ وَالْحِمَايَةِ وَالْحِفْظِ وَالصِّيَانَةِ؛ أَلَا وَإِنَّ مِنَ الْمِنَنِ الَّتِي يَعُودُ نَفْعُهَا عَلَى الْعَبْدِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ نِعْمَةُ الْأَبْنَاءِ وَفَلَذَاتِ الْأَكْبَادِ؛ فَهُمْ زِينَةُ الْحَيَاةِ وَبَهْجَتُهَا، قَالَ -تَعَالَى-: **(الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا)**[الْكَهْفِ: ٤٦]؛ وَهُمُ الْأَمَلُ الْمُشْرِقُ وَالْمُسْتَقْبَلُ الْوَاعِدُ، بِسَوَاعِدِهِمْ تُبْنَى الْأَوْطَانُ وَتَزْدَهِرُ الْمُجْتَمَعَاتُ، وَلِذَلِكَ كَانَتْ تَرْبِيَتُهُمْ وَرِعَايَتُهُمْ مِنَ الْوَاجِبَاتِ الْعَظِيمَةِ، وَالْمَسْؤُولِيَّاتِ الْكَبِيرَةِ عَلَى الْآبَاءِ وَعَلَى الْمُجْتَمَعِ، وَهَذِهِ التَّرْبِيَةُ وَالرِّعَايَةُ لَا تَقْتَصِرُ عَلَى جَانِبٍ دُونَ آخَرَ، بَلْ لَابُدَّ أَنْ تَكُونَ شَامِلَةً لِجَوَانِبِ حَيَاتِهِمْ وَاحْتِيَاجَاتِهِمْ، وَمِنْ ذَلِكَ التَّرْبِيَةُ الصِّحِّيَّةُ، وَالَّتِي تَعْنِي رِعَايَةَ الْأَبْنَاءِ وَالْمُحَافَظَةَ عَلَيْهِمْ صِحِّيًّا وَنَفْسِيًّا وَتَعْلِيمَهُمْ وَتَثْقِيفَهُمْ، وَتَعْدِيلَ

سُلُوكِهِمْ وَاتِّجَاهَاتِهِمْ فِيمَا يَتَعَلَّقُ بِصِحَّتِهِمُ النَّفْسِيَّةِ وَالْجَسَدِيَّةِ وَكَيْفِيَّةِ الْمُحَافَظَةِ عَلَيْهَا، حَتَّى يَكُونُوا أَفْرَادًا أَسْوِيَاءَ وَأَقْوِيَاءَ وَفَاعِلِينَ وَمُؤَثِّرِينَ فِي مُجْتَمَعَاتِهِمْ وَأَوْطَانِهِمْ.

وَإِنَّ لِلتَّرْبِيَةِ الصِّحِّيَّةِ -أَيُّهَا الْإِخْوَةُ فِي اللَّهِ- أَهَمِّيَّةٌ فِي بِنَاءِ أَجْسَادِ أَبْنَائِنَا بِنَاءً سَلِيمًا، وَهِيَ وِقَايَةٌ لَهُمْ مِنَ الْأَمْرَاضِ بِمَشِيئَةِ اللَّهِ -تَعَالَى- وَلَا شَكَّ أَنَّ الْوِقَايَةَ خَيْرٌ مِنَ الْعِلَاجِ، وَقَدِيمًا قَالُوا: دِرْهَمُ وِقَايَةٍ خَيْرٌ مِنْ قِنْطَارِ عِلَاجٍ.

وَلَمْ تَنَلِ التَّرْبِيَةُ الصِّحِّيَّةُ هَذِهِ الْمَنْزِلَةَ إِلَّا لِأَنَّهَا السَّبِيلُ إِلَى الْعَافِيَةِ فِي بَدَنِ الْمَرْءِ وَدِينِهِ وَدُنْيَاهُ؛ قَالَ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- مُبَيِّنًا نِعْمَةَ الْعَافِيَةِ: "مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ مُعَافًى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوتُ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا بِحَذَافِيرِهَا"(السِّلْسِلَةُ الصَّحِيحَةُ لِلْأَلْبَانِيِّ).

أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ: وَلِسَائِلٍ أَنْ يَسْأَلَ عَنْ وَسَائِلِ الْقِيَامِ بِالتَّرْبِيَةِ الصِّحِّيَّةِ وَالْعِنَايَةِ بِهَا؟

وَالْجَوَابُ نَجِدُهُ فِي دِرَاسَاتِ الْمُتَخَصِّصِينَ وَالْعَارِفِينَ؛ حَيْثُ ذَكَرُوا عَدَدًا مِنْ وَسَائِلِهَا، **وَمِنْ ذَلِكَ**:

الْعِنَايَةُ بِالْأُمِّ بِالتَّغْذِيَةِ الْجَيِّدَةِ وَالرِّعَايَةِ الدَّائِمَةِ أَثْنَاءَ فَتْرَةِ الْحَمْلِ، وَتَجَنُّبِ الْأَعْمَالِ الشَّاقَّةِ وَالتَّوَتُّرَاتِ النَّفْسِيَّةِ وَالْعَصَبِيَّةِ؛ لِأَنَّ ذَلِكَ يُؤَثِّرُ عَلَى صِحَّةِ الْجَنِينِ، كَمَا قَرَّرَ ذَلِكَ الْأَطِبَّاءُ.

وَمِنْ وَسَائِلِ التَّرْبِيَةِ الصِّحِّيَّةِ: تَوْفِيرُ الْمَسْكَنِ الْفَسِيحِ وَاللِّبَاسِ وَالْغِذَاءِ الصِّحِّيِّ الْمُنَاسِبِ؛ وَقَدْ أَخْبَرَ الصَّادِقُ الْمَصْدُوقُ أَنَّ ذَلِكَ خَيْرُ مَا يُنْفِقُهُ الْعَبْدُ؛ كَمَا جَاءَ فِي حَدِيثِ أَبِي هُرَيْرَةَ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ- عَنِ النَّبِيِّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- أَنَّهُ قَالَ: "دِينَارٌ أَنْفَقْتَهُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ، وَدِينَارٌ أَنْفَقْتَهُ فِي رَقَبَةٍ، وَدِينَارٌ تَصَدَّقْتَ بِهِ عَلَى مِسْكِينٍ، وَدِينَارٌ أَنْفَقْتَهُ عَلَى أَهْلِكَ، أَعْظَمُهَا أَجْرًا الَّذِي أَنْفَقْتَهُ عَلَى أَهْلِكَ"(رَوَاهُ مُسْلِمٌ).

وَمِنْ وَسَائِلِهَا: تَعْلِيمُ الْأَبْنَاءِ آدَابَ الطَّعَامِ وَالشَّرَابِ، وَسَائِرَ الْآدَابِ الصِّحِّيَّةِ وَالْإِرْشَادَاتِ السَّلِيمَةِ تُجَاهَ أَجْسَامِهِمْ، وَكَيْفِيَّةَ الْحِفَاظِ عَلَيْهَا، فَيُؤْمَرُ الْوَلَدُ أَنْ يُنَظِّفَ جِسْمَهُ إِذَا احْتَاجَ، وَأَنْ يُطْعِمَهُ إِذَا جَاعَ، وَيَسْقِيَهُ إِذَا

عَطِشَ، وَيُقَوِّيَهُ إِذَا ضَعُفَ؛ فَالْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ؛ كَمَا فِي الْحَدِيثِ: "الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ"(صَحِيحُ مُسْلِمٍ).

وَمِنَ الْوَسَائِلِ لِلتَّرْبِيَةِ الصِّحِّيَّةِ: حِمَايَةُ أَجْسَامِهِمْ مِنَ الْأَسْبَابِ الْجَالِبَةِ لِلْأَمْرَاضِ وَالْأَسْقَامِ، مِنَ الْأَطْعِمَةِ وَالْأَشْرِبَةِ غَيْرِ الصِّحِّيَّةِ وَالسَّهَرِ، وَحَثُّهُمْ عَلَى الِاحْتِرَازِ مِنْ مُخَالَطَةِ الْمُصَابِينَ بِالْأَمْرَاضِ الْمُعْدِيَةِ وَالْأَوْبِئَةِ الْمُؤْذِيَةِ، وَقَدْ أَخْرَجَ الْبُخَارِيُّ -رَحِمَهُ اللَّهُ- حَدِيثًا عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ- أَنَّ النَّبِيَّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- قَالَ: "فِرَّ مِنَ الْمَجْذُومِ فِرَارَكَ مِنَ الْأَسَدِ".

وَمِنْ وَسَائِلِ التَّرْبِيَةِ الصِّحِّيَّةِ لِأَبْنَائِنَا: تَعْوِيدُهُمْ عَلَى قِرَاءَةِ الْمُفِيدِ فِي هَذَا الْجَانِبِ؛ مِنَ الرَّسَائِلِ وَالْكُتُبِ وَالْمَقَالَاتِ، وَكَذَلِكَ مُشَاهَدَةُ الْبَرَامِجِ الصِّحِّيَّةِ وَالتَّوْعَوِيَّةِ وَالتَّثْقِيفِيَّةِ، فَفِي ذَلِكَ تَرْبِيَةٌ لَهُمْ وَتَوْجِيهٌ وَتَعْلِيمٌ؛ فَاهْتَمُّوا بِتَرْبِيَةِ أَوْلَادِكُمْ -يَرْحَمُكُمُ اللَّهُ-، فَقَدْ وَصَّاكُمُ اللَّهُ بِهِمْ فَقَالَ: **(يُوصِيكُمُ اللَّهُ فِي أَوْلَادِكُمْ)** وَقَالَ: **(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ)** إِلَى آخِرِ الْآيَةِ.

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَنَفَعَنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ، قُلْتُ مَا سَمِعْتُمْ وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ لِي وَلَكُمْ، فَاسْتَغْفِرُوهُ.

ص.ب 156528 الرياض 11788
+966 555 33 222 4
info@khutabaa.com
khutabaa.com

الخطبة الثانية:

الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى فَضْلِهِ وَإِحْسَانِهِ، وَأَشْكُرُهُ عَلَى تَوْفِيقِهِ وَامْتِنَانِهِ، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ، وَسَلَّمَ تَسْلِيمًا كَثِيرًا. **أَمَّا بَعْدُ:**

أَيُّهَا الْآبَاءُ: لَا بُدَّ أَنْ نَعْتَنِيَ بِالتَّرْبِيَةِ الصِّحِّيَّةِ لِأَبْنَائِنَا؛ فَإِنَّهَا أَحَدُ أَرْكَانِ التَّرْبِيَةِ الشَّامِلَةِ؛ بَلْ لَا تَتَحَقَّقُ جَوَانِبُ التَّرْبِيَةِ الْأُخْرَى إِلَّا بِهَذَا النَّوْعِ مِنَ التَّرْبِيَةِ؛ فَصِحَّةُ الْأَجْسَادِ وَسَلَامَتُهَا فَرِيضَةٌ شَرْعِيَّةٌ وَضَرُورَةٌ مُجْتَمَعِيَّةٌ، وَسَبَبٌ لِلسَّعَادَةِ، وَطَرِيقٌ لِلْعَمَلِ وَالْإِنْتَاجِ وَالْإِبْدَاعِ، لِذَا يَنْبَغِي أَنْ نُعْطِيَ هَذَا الْجُزْءَ مِنَ التَّرْبِيَةِ الْحَظَّ الْأَوْفَرَ مِنَ الرِّعَايَةِ وَالِاهْتِمَامِ.

وَيَنْبَغِي عَلَى الْآبَاءِ أَنْ يَحُثُّوا أَوْلَادَهُمْ عَلَى التَّرْبِيَةِ الصِّحِّيَّةِ لِيَجْعَلُوهَا جُزْءًا مِنْ حَيَاتِهِمُ الْيَوْمِيَّةِ؛ فِي الْمَسْكَنِ وَأَمَاكِنِ الْعَمَلِ وَالْمَدْرَسَةِ وَالْحَدِيقَةِ؛ فَالصِّحَّةُ تَاجٌ عَلَى رُؤُوسِ الْأَصِحَّاءِ، لَا يَرَاهُ إِلَّا الْمَرْضَى، وَالْوِقَايَةُ خَيْرٌ مِنَ الْعِلَاجِ.

وَعَلَيْنَا أَنْ نُعْنَى بِالتَّرْبِيَةِ الصِّحِّيَّةِ النَّفْسِيَّةِ؛ فَهِيَ فِي غَايَةِ الْأَهَمِّيَّةِ، بَلْ هِيَ الْأَسَاسُ فِي حَيَاتِهِ؛ لِأَثَرِ النَّفْسِ وَدَوْرِهَا فِي سَعَادَةِ الْمَرْءِ وَرَاحَتِهِ، فَكَانَ الِاهْتِمَامُ بِهَا مِنَ الْأَوْلَوِيَّاتِ الضَّرُورِيَّةِ فِي تَرْبِيَةِ الْإِنْسَانِ وَبِنَاءِ شَخْصِيَّتِهِ، فَمَعَ التَّرْبِيَةِ الصِّحِّيَّةِ لِلْجَسَدِ لَا يَنْبَغِي أَنْ نَغْفُلَ عَنِ النَّفْسِ؛ فَهِيَ الْأَسَاسُ، وَكَمْ مِنْ أَطْفَالٍ أَصِحَّاءَ جَسَدِيًّا مُعَاقِينَ نَفْسِيًّا؛ بِسَبَبِ سُوءِ التَّعَامُلِ مَعَهُمْ وَعَدَمِ تَقْدِيرِ حَاجَاتِهِمْ.

يَا خَادِمَ الْجِسْمِ كَمْ تَشْقَى بِخِدْمَتِهِ *** أَتَطْلُبُ الرِّبْحَ فِيمَا فِيهِ خُسْرَانُ

أَقْبِلْ عَلَى النَّفْسِ وَاسْتَكْمِلْ فَضَائِلَهَا *** فَأَنْتَ بِالنَّفْسِ لَا بِالْجِسْمِ إِنْسَانُ

اللَّهُمَّ أَعِنَّا عَلَى تَرْبِيَةِ أَبْنَائِنَا، وَاجْعَلْهُمْ قُرَّةَ أَعْيُنِنَا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ.

هَذَا وَصَلُّوا وَسَلِّمُوا عَلَى الْبَشِيرِ النَّذِيرِ، وَالسِّرَاجِ الْمُنِيرِ؛ حَيْثُ أَمَرَكُمْ بِذَلِكَ الْعَلِيمُ الْخَبِيرُ؛ فَقَالَ فِي كِتَابِهِ: **(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا)**[الْأَحْزَابِ: ٥٦].

اللَّهُمَّ أَعِزَّ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ، وَاخْذُلْ أَعْدَاءَكَ أَعْدَاءَ الدِّينِ.

اللَّهُمَّ آمِنَّا فِي أَوْطَانِنَا، وَأَصْلِحْ أَئِمَّتَنَا وَوُلَاةَ أُمُورِنَا، وَارْزُقْهُمُ الْبِطَانَةَ الصَّالِحَةَ النَّاصِحَةَ.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ، وَأَلِّفْ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ، وَاجْمَعْ عَلَى الْحَقِّ كَلِمَتَهُمْ.

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً، وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً، وَقِنَا وَوَالِدِينَا عَذَابَ الْقَبْرِ وَالنَّارِ.

عِبَادَ اللَّهِ: إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى، وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ؛ فَاذْكُرُوا اللَّهَ يَذْكُرْكُمْ، وَاشْكُرُوهُ عَلَى نِعَمِهِ يَزِدْكُمْ، وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ، وَاللَّهِ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ.