

مكونات الثقافة الصحية الإسلامية في الرسالة الذهبية

للإمام الرضا عليه السلام

زهرا صادقي

طالبة دكتوراه في قسم اللغة العربية وآدابها، كلية الآداب، جامعة تربية مدرس طهران، إيران

z_sadeghi@modares.ac.ir

Components of Islamic health culture in Imam Reda's golden treatise

zahra sadeghi

PhD Student, Department of Arabic Language and Literature,
Faculty of Arts, Tarbiyah Modarres University, Tehran, Iran

المخلص:-

الثقافة الصحية باعتبارها من أهم مناحي الحياة البشرية التي حظيت باهتمام كبير في الإسلام مما نجد النبي ﷺ وكذلك الأئمة: جعلوا موضوع الصحة وزيادة الوعي والثقافة الصحية للمجتمع الإسلامي في بؤرة اهتمامهم حيث إذا راجعنا كلامهم في كتب الطيبة الإسلامية كطب النبي وطب الأئمة وطب الإمام علي وطب الصادق وطب الرضا نجد فيها ثروة قيمة جدا في الطب والصيدلة. تعد الرسالة الذهبية للإمام الرضا عليه السلام من أنفس الآثار العلمية الإسلامية التي تتطوي على مختلف الأبعاد الثقافية والاجتماعية لنمط الحياة الصحية والطيبة حيث تغطي جميع الأوجه الثقافية للطب الوقائي ومحاولاته. نتعرض في هذا المقال لأبعاد الثقافة الصحية في الرسالة الذهبية للإمام الرضا عليه السلام وذلك على أساس المنهج الوصفي والتحليلي. تدل النتائج إلى أن الثقافة الصحية في شتي مستوياتها وجوانبها نالت اهتماما بالغا من قبل الإمام الرضا عليه السلام في الرسالة الذهبية والتي تمثلت تجلياتها بشكل كبير في صحة النوم والراحة، تنظيم الأكل والشرب، والصحة الغذائية، والاهتمام بالجمال، والصحة النفسية، والصحة الجنسية، واللياقة البدنية والصحة المهنية، والسفر والترفيه. لقد قدم لنا الإمام الرضا عليه السلام من خلال هذه الرسالة دليلا ثقافيا شاملا يهدف لخلق المجتمع الإسلامي السليم.

الكلمات المفتاحية: الإسلام، الصحة، الإمام الرضا، الثقافة الصحية، الرسالة الذهبية.

Abstract:-

Health culture as one of the most important aspects of human life has been highly regarded in Islam, so that the Prophet, peace be upon him, and the pure Imams focused on the issue of health and awareness and increasing the level of health culture in the Islamic society so if we refer to their speeches in Islamic medical books such as the medicine of the Prophet, the medicine of the Imams, the medicine of Imam Ali, the medicine of Sadiq and the medicine of Reda, we find very valuable wealth of medicine and health in them. The golden treatise by Imam Reda (a) is one of the most valuable Islamic scientific books that includes many aspects of a healthy Islamic lifestyle and the cultural aspects of prevention medicine and its measures. This paper based on comparative descriptive-analytical approach deals with the components of health culture in the golden treatise by Imam Reda (a). The results show that the culture of health in the golden treatise in its different levels and aspects has been paid much attention to Imam Reda (a) are widely manifested in subjects of sleep and rest health, regulation of eating and drinking, nutritional health, attention to beauty, health mental, sexual health, physical fitness and occupational health, travel and entertainment. Through the golden treatise, Imam Reda (a) has provided us a comprehensive guidelines of health culture to create a healthy Islamic society.

Key words: Islam, health, Imam Reda, health culture, the golden treatise.

١- المقدمة:-

الصحة نعمة عظيمة لا يمكن تقديرها بثمن حيث مهما امتلك الإنسان من مال وجاه وقدرة لن يجد أنها تساوي شيئاً أمام تمتعه بالصحة والعافية. تعد الصحة والسلامة من أساسيات الحياة الطبيعية للفرد والمجتمع فالإنسان الذي يتمتع بالصحة الجيدة يستطيع أن ينجز أحلامه ويحقق طموحاته بسرعة وسهولة كبيرة وبالتالي هو يكون عضواً نافعاً مثمراً للمجتمع ولأهله وأصدقائه ولنفسه. الصحة قوة حصينة لمواجهة الصعاب والمشاكل؛ فإن الإنسان السليم من الأمراض هو الأقدر على مواجهة تحديات الحياة المعقدة وهمومها المتعددة كما تساعد الصحة، الفرد على بناء علاقاته الاجتماعية بشكل فعال يتمكن من التوافق والاندماج مع أبناء مجتمعه. الصحة بفهمها الواسع تتضمن جميع معاني الاستواء والتوازن، وفي مفهومها الشامل تستوعب كامل حياة الإنسان من حيث الجسم، والروح، والعقل، السلوك، والخلق، والفطرة لذلك نجد الصحة أنها حظيت باهتمام كبير في الإسلام مما هناك العديد من الآيات القرآنية التي تطرقت بشكل مباشر أو غير مباشر لصحة الإنسان والحفاظ عليها سواء النفسية أو الجسدية إذ ((يرى الإسلام أن أعظم النعم الإلهية هي صحة البدن، وأكبر منها صحة الروح، وكذلك فإن أخطر البليات مرض البدن، والأخطر منه مرض الروح)) (الريشهري، ١٣٨٣ش: مجلد ١/ ١٢). إن الإسلام لم يكتف بالدعوة الشفوية إلى الاهتمام بالصحة والمحافظة عليها فحسب، بل سعى للارتقاء بالوعي الصحي لدى الناس والعمل على زيادة معلوماتهم وثقافتهم الصحية لتعليمهم كيفية التعامل مع بعض الأمراض وتفاذي الإصابة ببعض الآخر وذلك من خلال نشر الأحاديث والكتب الطبية الحاملة للسلوكيات الصحيحة وتفاذي الأساليب الخاطئة التي تؤثر بشكل سلبي على الصحة الجسدية والنفسية على حد سواء ومن هنا نجد النبي ﷺ وكذلك الأئمة عليهم السلام جعلوا موضوع الصحة وزيادة الوعي والثقافة الصحية للمجتمع الإسلامي في بؤرة اهتمامهم حيث من يراجع كلامهم في كتب الطب الإسلامية كـ "طب النبي"، و"طب الأئمة"، و"طب الإمام علي"، و"طب الصادق"، و"طب الرضا" ليجد فيها ثروة قيمة جداً في الطب والصيدلة.

تعد الرسالة الذهبية للإمام رضا عليه السلام من أنفس الآثار الطبية الإسلامية التي تنطوي على مختلف الأبعاد الثقافية والاجتماعية لنمط الحياة الصحية والطبية حيث تغطي جميع

الأوجه الثقافية للطب الوقائي ومحاولاته. تتميز هذه الرسالة بأنها أول رسالة في الطب يكتبها عربي مسلم ولم تكتب قبلها سوى رسائل مترجمة من اليونانية والسريانية. قيمة الرسالة ليست فحسب في كونها أول رسالة في حفظ الصحة باللغة العربية، وإنما تكمن قيمتها أيضاً في منهج مؤلفها الذي جمع فيها ما ورثه من طب النبوة عن آبائه فدمج ذلك، وصاغه بلغة أدبية رائعة، واستطاع أن يوجز تلك المعلومات الكثيرة والمتباينة والتي تميزت بالدقة وسلاسة العبارة ووضوح المعنى (الإمام الرضا، ١٩٩٩م: ١١).

في ضوء ما سبق نتطرق في هذه الورقة البحثية لمكونات الثقافة الصحية في الرسالة الذهبية للإمام الرضا عليه السلام وذلك على أساس المنهج الوصفي والتحليلي كما نحاول الإجابة عن السؤالين التاليين:

- ما هي أهم مكونات الثقافة الصحية التي تطرق إليها الإمام الرضا عليه السلام في الرسالة الذهبية؟

- كيف تجلت مظاهر الثقافة الصحية على موضوع الأطعمة والأشربة في الرسالة الذهبية للإمام الرضا عليه السلام؟

١-١- خلفية البحث

توجد عدة دراسات أجريت على الرسالة الذهبية للإمام الرضا عليه السلام ومنها: دراسة محمد مهدي اصفهاني (١٣٨٩ش) الموسومة بـ "بازنگري در تعريف، محتوا و ویژگی های طب اسلامی با الهام از رهنمودهای حضرت امام علي بن موسی الرضا عليه السلام والتي تطرق فيها الباحث إلى سمات وعناصر الطب الإسلامي معتمداً على أحاديث الإمام الرضا عليه السلام الطبية في الرسالة الذهبية ومن النتائج التي توصل إليها هي إن الإمام الرضا عليه السلام جمع في الرسالة الذهبية ما ورثه من طب النبوة عن آبائه فدمج ذلك مع معلوماته الطبية القيمة ثم أن تعليمات الإمام رضا عليه السلام والطبية والصحية ومبادئه التوجيهية في الرسالة الذهبية ليست موجهة إلى مأمون عباسي فحسب ولكن لها نطاق عام موجهة إلى جميع الأمة الإسلامية. دراسة محمود علي محمدي (١٣٩٠ش) بعنوان "بررسی سندی و محتوایی رساله ذهبیه امام رضا عليه السلام والتي عالج الباحث الرسالة الذهبية للإمام الرضا عليه السلام من ناحيتي المضمونية والتوثيقية

وفي ختام الدراسة استنتج الباحث بأن رغم وجود بعض نقاط الضعف في توثيق هذه الرسالة غير أنها من الناحية المضمونية تشبه إلى حد كبير جداً أحاديث الأئمة المعصومين مما لا تدع مجالاً للشك في نسبتها للإمام الرضا عليه السلام. دراسة سيد سعيد اسماعيلي والآخرين (١٣٩١ش)، المعنونة بـ "معرفي الكوي تغذية رضوي: مبتي بر رساله ذهبيه امام رضا عليه السلام" والتي تناول الباحث فيها النمط الصحي للأكل والتغذية بالتركيز على الرسالة الذهبية للإمام الرضا عليه السلام ومن النتائج التي توصل إليها الباحث هو أن يمكن اعتبار النمط الغذائي الصحي للإمام الرضا في الرسالة الذهبية نمطاً حديثاً وفعالاً للوقاية من الأمراض المرتبطة بالتغذية أو علاجها في العصر الحالي. دراسة نيرة ولد خاني (١٣٩٣ش) تحت عنوان "رساله ذهبيه؛ كتابي پزشکی از امام رضا". تلقي الباحثة الضوء في بحثها هذا على الجانب الطبي للرسالة الذهبية وتعتقد بأن الرسالة الذهبية للإمام الرضا عليه السلام تعد من أعلى الكنوز الطبية وتتضمن باختصار تخصصات العلوم الطبية مثل علم التشريح وعلم الأحياء وعلوم الأمراض والصحة وغيرها، كما تنطوي على جزء كبير من الطب الوقائي والكيمياء والتغذية ومختلف الاتجاهات العلمية والمعارف الإنسانية ولأن كتبها الإمام معصوم فهي خال من الأخطاء الشائعة في العلوم التجريبية. دراسة هاشم انديشه (١٣٩٦ش) الموسومة بـ "تأثير امام رضا در طب سنتي" والتي تعرض الباحث فيها لتأثير الإمام الرضا عليه السلام في الطب التقليدي بتسليط الضوء على الرسالة الذهبية. يري الباحث أن الرسالة الذهبية تحتوي على عبارات وتعليمات قيمة في مجال الطب التقليدي والإسلامي تعلم الإنسان أساليب الحياة الصحية من خلال شرح خصائص الأطعمة والأشربة وكيفية تناولها.

يبدو من خلال هذا الإستعراض السردى الموجز أن معظم الدراسات السابقة ألفت الضوء على الناحية الطبية البحتة للرسالة الذهبية ولم يتطرق الباحثون إلى الجانب الثقافى لهذه الرسالة ومن هنا نتناول الثقافة الصحية في الرسالة الذهبية للإمام الرضا عليه السلام.

٢- نبذة عن الإمام الرضا وحياته المباركة

هو علي بن موسى الإمام الثامن من أئمة أهل البيت القائم بالإمامة بعد أبيه موسى بن جعفر عليه السلام الذي لقب عند الأمة الإسلامية بألقاب، أشهرها الرضا (الصدوق، ١٣٧٧: ١ج) / (٢٢). كما يشتهر بعالم آل محمد عليه السلام حيث ورد عن الإمام الكاظم عليه السلام أنه قال لأبنائه: ((هذا

أخوكم علي بن موسى عالم آل محمد)) (الطبرسي، ١٤١٧هـ، ج ٢/٦٤) ويعرف بالإمام الرؤف، حيث خاطبه الإمام الجواد عليه السلام في زيارته: ((السَّلَامُ عَلَى الْإِمَامِ الرَّؤُوفِ)) (المجلسي، ١٤١٠هـ، ج ٥٥/٩٩). أما ألقابه الشريفة الأخرى فهي: "الزكي" و"الرضي"، و"الولي"، و"الوفي"، و"الفاضل"، و"الصابر"، و"نور الهدى"، و"سراج الله". المشهور هو أنه يكنى بأبي الحسن (المفيد، ١٩٩٥م: ٢٤٧) ويكنى في بعض أسانيد الروايات بأبي الحسن الثاني، باعتبار أن والده الإمام موسى الكاظم عليه السلام هو أبو الحسن الأول.

ولد الإمام الرضا عليه السلام في المدينة المنورة عام ١٤٨ هـ، وقيل سنة ١٥١ هـ، وقيل سنة ١٥٣ هـ، في يوم الخميس أو الجمعة الموافق ١١ ذي الحجة أو ذي القعدة أو ربيع الأول أو شوال (القرشي، ٢٠١٢م: ج ٣٠ / ٣٣-٣٤). وعاصر الإمام الرضا عليه السلام ستة من خلفاء بني العباس وهم: المنصور، والمهدي، والهادي، والرشيد، والأمين، والمأمون. والمعروف بأنه قضى حوالي سبع عشرة سنة من إمامته في المدينة - وهي فترة ما بين سنة ١٨٣ هـ استشهد الإمام الكاظم عليه السلام (المفيد، ١٩٩٥م: ج ٢١٥) حتى إشخاصه إلى خراسان سنة ٢٠١ هـ (جعفریان، ١٩٩٤م: ٤٢٦). وقد كانت هجرة الإمام الرضا عليه السلام من المدينة إلى مرو في سنة ٢٠٠ هـ، وهذا ما صرح به بعض الباحثين، حيث قالوا: أن الإمام الرضا استقر في المدينة حتى سنة ٢٠١ هـ، ودخل مرو في شهر رمضان من السنة نفسها (جعفریان، ١٩٩٤م: ٤٢٦).

تصدى الإمام الرضا للإمامة بعد أبيه لمدة ٢٠ سنة بين ١٨٣ - ٢٠٣ هـ، عاصر فيها ملك هارون الرشيد، ١٠ سنوات وملك محمد الأمين ٣ سنوات وخمسة وعشرين يوماً، ثم خلع الأمين وأجلس عمه إبراهيم بن المهدي المعروف بابن شكلة ١٤ يوماً، ثم أخرج محمد ثانية وبويع له وبقي بعد ذلك سنة وسبعة أشهر وقتله طاهر بن الحسين، ثم ملك المأمون، ٥ سنوات (الطبرسي، ١٤٠٣هـ: ج ٤٢/٢). لقد طلب المأمون العباسي من الإمام الرضا عليه السلام، أن يكون ولي عهده في الخلافة، فرفض الإمام ذلك، كما تشير جملة من الأخبار والروايات، غير أن المأمون التجأ إلى تهديد الإمام الرضا، بالتصريح تارة وبالتلويح أخرى، مما دفع بالإمام لحفظ الدماء، لقبول ولاية العهد بشرط أن لا تكون له أي سلطة تشريعية أو تنفيذية في حكم المأمون من قبيل: التنصيب والعزل (المفيد، ١٩٩٥م: ٤٥٦-٤٥٥) فقبل المأمون ذلك.

لقد أجمع علماء ومؤرخو الشيعة على أن الإمام الرضا عليه السلام استشهد بسبب السم الذي دس له في العنب أو الرمان، بأمر من المأمون العباسي (الصدوق، ١٣٧٨ش: ج ٢/ ٢٤٠-٢٤٦) وكانت شهادته في شهر صفر سنة ٢٠٣ هـ عن عمر ناهز ٥٥ عاما، وحددها الطبرسي في الآخر من شهر صفر (الطبرسي، ١٤١٧هـ: ٤١).

٢-٢- سيرة الإمام الرضا عليه السلام

كان الإمام الرضا عليه السلام يعيش في المدينة المنورة وكان يتمتع بمكانة مرموقة بين الناس، فورد في رواية أن الإمام عليه السلام يصف موقعه بالمدينة للمأمون العباسي قائلا: ولقد كنت بالمدينة وكتابي ينفذ في المشرق والمغرب، ولقد كنت أركب حماري، وأمر في سكك المدينة وما بها أعز مني، وما كان بها أحد منهم يسألني حاجة يمكنني قضاؤها له إلا قضيتها له (الكليني، ١٣٨٨هـ: ج ٨/ ١٥١).

ورد في السيرة الأخلاقية والعملية للإمام الرضا عليه السلام أنه عندما يسمع صوت الأذان وهو في مناظرة مع كبار علماء الأديان والفرق، يترك جلسة المناظرة، ويحجب على طلب الحاضرين لمواصلة المناظرة: نصلي ونعود (الصدوق، ١٤٠٤هـ: ج ٢/ ١٨٤). كما هناك نماذج عديدة ذكرت حول السلوك الخلقي الطيب للإمام الرضا ومعاشرته مع الآخرين، منها مجالسته مع العبيد والخدم وتناوله الطعام معهم على مائدة واحدة حتى بعد ولاية عهده (المصدر نفسه: ج ٢/ ١٥٩). وروى ابن شهر آشوب في فضائل الكريمة وسيرته الأخلاقية السامية أن الإمام الرضا عليه السلام دخل الحمام ذات مرة، وطلب أحد الأشخاص الحاضرين في الحمام وكان لا يعرف الإمام أن يملكه عليه السلام، فبدأ عليه السلام يملكه، ثم عرفه، ويجعل يعتذر من الإمام عليه السلام، لكن الإمام أخذ بخاطره، واستمر يملكه (ابن شهر آشوب، ١٣٧٩هـ: ج ٤/ ٣٦٢). بالنسبة لسيرته العلمية، كان الإمام الرضا عليه السلام مدرسة العلم الإلهي وأعلم أهل زمانه حيث اشتهر بسعة علمه ومعارفه؛ وذلك لتفوقه على جميع من ناظره من مختلف المذاهب والأديان. بعد أن قدم الإمام الرضا عليه السلام مكرها إلى مرو في بلاد فارس، بأمر من المأمون العباسي، عقد المأمون مجموعة من المناظرات العلمية التي حضرها مختلف علماء المذاهب والأديان، وطلب من الإمام الرضا مناظرتهم، فكانت تسلط هذه المناظرات الضوء في غالبيتها على المسائل العقائدية والفقهية، أوردها الشيخ الطبرسي قسما منها في كتابه الاحتجاج (الطبرسي، ١٤٠٣هـ: ج ٢/ ٣٩٦).

لقد ذكرت عدة كتب ورسائل تعود نسبتها للإمام الرضا عليه السلام، غير أن هناك اختلاف في ثبوت وثقة نسبة هذه المؤلفات له، وفيها نقاش بين الباحثين والعلماء والنقاد. وتأتي في مايلي عدد من هذه الكتب والرسائل:

كتاب العلل: ذكرها الفضل بن شاذان.

مسائل علل الأحكام: رسالة كتبها محمد بن سنان.

كتاب فقه الرضا: كتاب مطبوع، ظهر زمن العلامة المجلسي الثاني.

صحيفة الرضا: أو مسند الرضا، ذكرت في مجمع البيان، ووسائل الشيعة... الخ.

الرسالة الذهبية في الطب: كتبها للمأمون العباسي، وأشار لها الشيخ الطوسي في الفهرست.

رسالة في شائع الدين: للمأمون العباسي، ونقلها الصدوق في مصنفه عيون أخبار الرضا.

رسالة في جوامع الشريعة: كتبها للمأمون العباسي، ونقلها الحراني في مصنفه تحف العقول عن آل الرسول.

إن اهتمام الإمام الرضا عليه السلام بالصحة والطب والصيدلة هو إحدى سمات سيرته العلمية الباهرة ظهرت بكل وضوح في الأحاديث والروايات الواردة عنه. فضلا عن المفاهيم المتعلقة في هذا الحقل، فقد ناقشت هذه الروايات قضية الوقاية وغطت الغذاء الصحي والرعاية الشخصية والعلاج. يعد كتاب طب الرضا الشهير بالرسالة الذهبية المنسوب إلى الإمام الرضا عليه السلام نموذجا بارزا في هذا المجال.

٣- الرسالة الذهبية

كتاب طب الرضا المشهور بـ "الرسالة الذهبية"، هي الرسالة الطيبة التي كتبها الإمام علي بن موسى الرضا عليه السلام بناء على طلب المأمون العباسي في حفظ صحة المزاج وتدبيره بالأغذية والأشربة والأدوية. لما وصلت هذه الرسالة إلى المأمون، قرأها فأعجب بها، وأمر أن تكتب بالذهب، وكما أمر أن تكتب نسخ منها، وتوزع على أولاده وأفراد أسرته، وجهاز دولته، كما أمر أن تودع نسخة منها في بيوت الحكمة وسماها: "الرسالة الذهبية" أو

"الرسالة المذهبة". وكتب بخط يده جوابا للإمام الرضا يقرض فيه تلك الرسالة ويشكره عليها (علي البار، دتا: ١٢١).

ولعل أهم ما يطوف على في ذهن القارئ حول أهمية هذه الرسالة وما تعنيه دلالتها التاريخية أنها تمثل مرحلة تاريخية تتعلق بفن الطب وتطوره في العصر الإسلامي الأول، فهي تكشف للمعنيين بالطب وتاريخ تطوره عبر العصور غزارة علمه عليه السلام وسعة اطلاعه. لقد جاءت هذه الرسالة بمجموعة من النصائح والارشادات الطبية العامة القيمة، والتي كانت حصيلة تجاربه عليه السلام مضافا إليها ما سمعه عن آبائه عليه السلام ومن أقوال القدماء أيضا. كما أشار إلى ذلك بقوله عليه السلام في مستهل رسالته:

((عندي من ذلك ما تجربته وعرفت صحته بالاختبار ومرور الأيام، مع ما وقفني عليه من مضي من السلف مما لا يسع الإنسان جهله ولا يعذر تركه)) (نجف، ١٩٨٢م: ١٠).

وللرسالة الذهبية العديد من النسخ الخطية في مكاتب عالم الإسلام وذكرها فؤاد سزكين في تاريخ التراث العربي (سزكين، ١٩٩١هـ: ج١/٢٨٣-٢٨٢). كما هناك العديد من الشروح والترجمات لها فهذه الشواهد التاريخية والنسخ المتوفرة منها، تعتبر قرائن دالة لانتساب هذه الرسالة للإمام علي ابن موسى الرضا عليه السلام.

٤- الإطار المفاهيمي والنظري

٤-١- الثقافة

يُعدّ مفهوم الثقافة من أكثر المفاهيم تداولاً وشيوعاً ومن أكثرها غموضاً وتعقيداً ومن أصعب المفاهيم تعريفاً مما وضع العلماء الأنثروبولوجيين ما يقارب من مائة وستة وأربعين تعريفاً لمفهوم الثقافة حيث شملت هذه التعاريف شتى مجالات ومختلف الحقول مثل التاريخ، علم النفس، علم الوراثة وبعض الحقول الأخرى، ولكن من أكثر التعاريف شيوعاً في أدبيات الثقافة المعاصرة هو تعريف "إدوارد تايلور" الأنثروبولوجي الإنجليزي. ((الثقافة حسب رأي تايلور؛ ذلك المركب الكلي الذي يشمل المعرفة والمعتقد والفن والأدب والأخلاق والقانون والعادات التي يكتسبها الإنسان بوصفه عضواً في المجتمع (زريق، ٢٠١٧م: ٦). كما يمكن الإشارة إلى تعريف منضمة "اليونسكو" في مؤتمرها الخاص بالثقافة والمنعقد في مدينة مكسيكو سيتي، عام ١٩٨٢م بوصفه من أبرز التعاريف

للثقافة بعد تعريف تايلور والذي يقول: الثقافة بمعناها الواسع يمكن أن ينظر إليها على أنها جميع السمات الروحية والمادية والفكرية والعاطفية التي تميز مجتمعنا بعينه أو فئة اجتماعية بعينها، وهي تشمل الفنون والآداب وطرائق الحياة، كما تشمل الحقوق الأساسية للإنسان ونظم القيم والتقاليد والمعتقدات (السيد والآخرون ٢٠٠٨م: ١١). وإذا نعمن النظر في تعريف تايلور ومنظمة يونسكو للثقافة يتبين لنا أن القاسم المشترك في كليهما هو التركيز على المجتمع ودوره الفعال في تكوين الثقافة يعني أن الثقافة تكوين إنساني وإنتاج فكري يتكون ويتبلور داخل المجتمع ويكتسبه الفرد داخل المجتمع وأن الثقافة تعتمد على وجود المجتمع، ثم إن المجتمع لا يقوم ولا يبقى إلا بالثقافة التي تتمثل في الأفكار والمعارف والمعتقدات والمهارات وطرق التفكير والعادات وطرق معيشة وأنماط الحياة للأفراد وقصصهم وألعابهم والفنون و كل ما يكتسبه أفراد المجتمع وينقله إلى أجيال أخرى وبمعنى آخر هي مجموعة من العادات السائدة والطقوس واللغة والديانات والاخلاقيات والعلوم في المجتمع والتي يتميز بها مجتمع عن مجتمع آخر.

٢-٤- الثقافة الصحية

الثقافة الصحية هي طريقة فعالة تؤدي إلى زيادة وعي الأفراد من خلال تقديم مجموعة من المعلومات و التوجيهات والنصائح الصحية لتغيير سلوك الأشخاص من متابعة العادات والتصرفات الخاطئة إلى العادات والأساليب الصحية والسليمة في حياتهم اليومية. إذن الثقافة الصحية عبارة عن ((عملية ترجمة الحقائق الصحية المعروفة إلى أنماط سلوكية صحية سليمة على مستوى الفرد والمجتمع، بهدف تغيير الاتجاهات والعادات السلوكية غير السوية، وكذلك مساعدة الفرد على اكتساب الخبرات وممارسته العادات الصحية (الصحيحة)) (محمد بدح والآخرون، ٢٠١٨م: ١٤). إن الثقافة الصحية توفر للإنسان المعلومات والمعرفة العلمية التي تؤكد بأن الصحة ليست قضية مجردة قائمة بذاتها بل تتأثر بشكل كبير من عوامل أخرى متداخلة ومتشابكة منها: مستوى دخل الفرد، مستوى التعليم، الوضع الغذائي، الوضع النفسي، توفير الخدمات الأساسية (المياه، المجاري، الكهرباء، الطرق... إلخ). معرفة هذه الحقائق العلمية تخلق الأنماط السلوكية التي يجب أن يتبناها ويمارسها الإنسان (شريم، ٢٠١٢م: ١٦) لوقاية نفسه من الأوتة والأمراض المعدية ومشاكل البيئة المحيطة الخطيرة به التي تهدد صحته وصحة المجتمع على حد سواء.

٣-٤- شروط المثقف الصحي

- ١- يجب أن يتم عملية التثقيف الصحي على أسس صحية علمية وعملية صحية كي يستطيع رفع مستوى الصحة العامة لدى الفرد والمجتمع.
- ٢- أن يكون المحتوى الثقافي الذي يقدمه المثقف متناسبا مع مستوى تفكير الفرد لكي يصبح قادرا على تفهم وإدراك الظروف الصحية المفيدة.
- ٣- أن يكون ملما بالمعلومات الصحية السليمة.
- ٤- أن يكون لديه القدرة على التعامل مع المستويات الثقافية المختلفة، كي يستطيع توصيل المعلومات لكافة أفراد المجتمع بالطريقة التي تناسب مع مستواهم الثقافي.
- ٥- أن يستطيع أن تقديم المعلومة الثقافية الصحية بطريقة بسيطة لتعم الفائدة وتصل الثقافة للجميع (أحمد أبو العين، ٢٠١٣م: ٢٢-٢٣).

٤-٤- وسائل تحقيق الثقافة الصحية

هي تلك الوسائل والأساليب المستخدمة لتوصيل المعلومات والخبرات والتوجيهات الصحية إلى الناس وتتم باستخدام طريقتين وهما:

- ١- الاتصال المباشر: يعتمد الاتصال المباشر على شخصية المثقف الصحي وأسلوبه ومهارته وتدريبه، ويكون عادة بشكل مواجهة أو مقابلة بين المثقف وبين من يقدم لهم التوعية الصحية، سواء كانت مواجهة فردية أو جماعية.
- ٢- الاتصال غير المباشر: وهي عملية اتصال المثقف الصحي بطريقة غير مباشرة مثل استخدام وسائل الإعلام المختلفة من الفضائيات، والانترنت والتلفاز، والمذياع، والملصقات، والمطبوعات من الكتب والمجلات والصحف والنشرات (محمد بدح والآخرين، ٢٠١٨م: ٢١).

٥- الجانب التطبيقي

١-٥- مجالات تجلي الثقافة الصحية في الرسالة الذهبية للإمام الرضا عليه السلام

لقد نالت الثقافة الصحية في شتي مستوياتها وجوانبها اهتماما بالغاً من قبل الإمام

الرضا عليه السلام في الرسالة الذهبية. هنا نحاول استعراض مجالات تمثيل الثقافة الصحية في الرسالة الذهبية بالتركيز على محاور ثقافة النوم والراحة النفسية، الأكل والغذاء، الرشاقة والجمال، والعلاقة الزوجية والجنسية والترحال والسفر وهي تأتي في مايلي:

٥-١-١- النوم والراحة النفسية

النوم باعتباره من أهم حاجات الإنسان الأساسية التي تلعب دورا رئيسا في صحة الفرد ويساعد على الإسترخاء وخصوصا على صعيد الأعصاب، بالتالي يخف التوتر والتشنجات والضغط الكبيرة التي يمكن أن تؤثر على الحالة النفسية للمرء وهو بنفس أهمية الأكل والشرب والتنفس له مما تحدث القرآن الكريم عن فوائده في راحة الإنسان في قوله تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا﴾^(١)، أي راحة لكم ولأجسامكم. النوم أيضا يساعد على الوقاية من الإصابة بالأمراض الجسدية والنفسية، علاوة على ذلك أنه يؤدي إلى تعزيز الذاكرة ويزيد من التركيز. ومن هنا نجد في الرسالة الذهبية أن الامام الرضا عليه السلام أولى اهتماما بالغاً للنوم والراحة النفسية ((إن النوم سلطانه في الدماغ وهو قوام الجسد وقوته. وإذا اردت النوم، فليكن اضطجاعك أولا على شقك الأيمن، ثم انقلب على شقك الأيسر. وكذلك فقم من مضطجعك على شقك الأيمن كما بدأت به عند نومك (نصف، ١٩٨٢م: ٤٩)). يعتقد الإمام عليه السلام بأن النوم من الحاجات الرئيسة في حياة الإنسان، واستمرار صحة جسده، فقد خلق الله تعالى في جسمه بعض الأجهزة التي يتولد منها النوم، وتقوم في الوقت نفسه على إعطاء الجسد الحيوية والنشاط والفاعلية، وتزيل عنه ما عاناه في أثناء النهار من جهد ومتاعب العمل. ثم أوضح الإمام كيفية النوم الصحيح، وهي أن ينام الإنسان على جنبه الأيمن، لأن في ذلك راحة للقلب، وسلامة للجسم. كما أوضح أيضاً أهمية الاستيقاظ من النوم لدخول الحمام للتخلص مما يضر بجسم الإنسان وصحته، وأرشد إلى عدم إطالة المكث فيها، لما في ذلك من أضرار صحية (اليوسف، ٢٠٢٠م). إن النوم من وجهة نظر عليه السلام هو عامل مهم لزيادة قوة الدماغ وصحة الجسد وقدرته ومن أجل هذا قدم للقارئ توجيهها ثقافيا يزيد معرفته بالسلوك والطريقة الصحيحة للنوم.

٥-١-٢- الأكل والغذاء

يعد النظام الغذائي وسلوك الأكل من أهم مكونات نمط الحياة التي تؤثر على طاقة

وأداء الجسم لوظائفه بشكل صحيح وأفضل كما تؤثر على تنشيط الذاكرة وعمل الدماغ. الغذاء ينطوي على جميع ما يمكن للإنسان أن يتناوله من أطعمة وأشربة، وهو مهم جدا للحفاظ على صحته، فالإنسان لا يستطيع البقاء على قيد الحياة دون تناول الغذاء، لكن ليس كل ما يتناوله الفرد مفيدا لصحته، بل هنالك بعض الأطعمة والمأكولات والمشروبات الضارة بالصحة والتي من الواجب تجنبها واللجوء إلى تبني نظام الغذاء الصحي. إذن يطلب الأمر الارشادات والتوجيهات الصحية التي تزيد المعرفة الثقافية للفرد في هذا الصدد. ومن هذا المنطلق نجد في الرسالة الذهبية اهتماما كبيرا من قبل الإمام الرضا عليه السلام بتنظيم الأكل الذي تبنى عليه الصحة العامة للإنسان، ومن نصائحه في هذا المجال: ((كل البارد في الصيف، والحار في الشتاء، والمعتدل في الفصولين على قدر قوتك وشهوتك، وابدأ في أول طعامك بأخف الأغذية الذي تغذي بها بدنك بقدر عادتك وبحسب وطنك ونشاطك وزمانك. وليكن ذلك بقدر لا يزيد ولا ينقص. وتكف عن الطعام مشتهى له وليكن شرابك إثر طعامك من هذا الشراب الصافي المعتق مما يحل شربه)) (نجف، ١٩٨٢م: ١٥-١٧). يتراءى لنا من خلال هذا المقطع من الرسالة الذهبية أن الشخص للحفاظ على صحته يجب عليه تناول أي طعام وغذا في الموسم والوقت المناسب على سبيل المثال تناول المأكولات والأطعمة ذات العناصر الباردة في فصل الصيف مثل الخضروات والفواكه، والابتعاد عن أكل الأطعمة الثقيلة والدسمة؛ لأنها تنتج عن الأمراض والأضرار الجسيمة على بدن الإنسان، وذلك لحرارة الطقس الذي لا يساعد على هضم الطعام. وأما في فصل الشتاء فلا مانع من تناول المأكولات الثقيلة والدسمة التي تحتوي على السكر والدهن والسمن وما أشبه ذلك، لأن البدن يحتاج إليها، وبرودة الطقس تساعد على هضمها، ويكون أكلها مفيدا لصحة الجسم. ويركز عليه عدم امتلاء البطن الفارق بالسرعة وبالمأكولات الثقيلة وينصح المتلقي بالبدء بالأكل بالأطعمة الخفيفة للوقاية من أمراض الجهاز الهضمي ثم يلقي الإمام الضوء على الاعتدال في تناول الطعام والأكل بقدر طاقة الشخص واستطاعته في جميع فصول السنة من غير إسراف وإفراط، لأن الإكثار في الأكل مضر بالصحة العامة، ومن الأفضل أن يقوم الشخص من المائدة، وهو يشتهي الطعام، لأنه أصلح للمعدة وأصح لصحة البدن (اليوسف، ٢٠٢٠م).

لقد أولى الإمام الرضا اهتماما كبيرا بالثقافة الصحية للفرد المسلم في موضوع الأكل

والشرب مما كرس جزءا كبيرا من الرسالة الذهبية لهذا الأمر وقدم من خلال هذه الرسالة نصائحه الوقائية والتحذيرية في شتى الموضوعات كعدم الجمع بين بعض المأكولات، لما تورثه من أمراض وأسقام، كالجمع بين أكل السمك والبيض وعدم الإكثار في تناول بعض الأطعمة كثرة تناول البيض واللحم وعدم شرب الماء البارد عقيب الشيء الحار وعدم شرب الماء أثناء تناول الطعام. كما عرض عليه السلام عدة صفات طيبة قيمة لتحضير وصنع بعض الأطعمة والأشربة التقليدية لتقوية المناعة.

٥-١-٣- العلاقة الزوجية والجنسية

تعد العلاقة الزوجية الحميمة والصحيحة هي القاعدة والأصل الذي تقوم عليه الحياة الزوجية بين الرجل والمرأة؛ بالتأكيد تعد العلاقة الجنسية وإشباع الرغبات الفطرية والغريزية لدى الرجل والمرأة من أحد أهم العناصر التي تتواجد في الحياة الزوجية بين طرفي العلاقة ولكن لا تتوقف أهمية العلاقة الجنسية على كسب المتعة فقط بل الأمر يتصل بالحياة العاطفية والصحة النفسية والجسدية و((ترجمة المشاعر والرحمة والسكون والمودة بينهما، وهي الارتباط الذي يحقق أهداف ومنافع الزواج إذا كانت العلاقة سامية متينة البنيان، يقوم كل طرف فيها بواجباته ومسؤولياته، فالزواج منفعه عظيمة وغاياته نبيلة، فهو مستقر العواطف وسكنها كما قال تعالى: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَنْزُلًا جَلَّالَتِ سُبُحَانُ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾. الآية^(٢) فنعمة الله تتحصل "بما رتب على الزواج من الأسباب الجالبة للمودة والرحمة، فحصل بالزوجة الاستمتاع واللذة، والمنفعة بوجود الأبناء وتربيتهم، والسكون إليها، فلا نجد بين اثنين في الغالب مثل ما بين الزوجين من المودة والرحمة وهو طريق إشباع الحاجات الجسدية الفطرية والعاطفية عند الرجل والمرأة)) (شريف، ٢٠١٦م). إن الإسلام لم يغفل عن هذا البعد الحساس والجوهري من حياة الإنسان وكان له في هذا المجال أوامره ونواهيته ونصائحه سواء في القرآن الكريم أم في الأحاديث الدينية للأئمة والمعصومين عليهم السلام ومن هنا نجد موضوع ثقافة العلاقة الزوجية والجنسية أنه حظي مكانة هامة عند الإمام الرضا عليه السلام في الرسالة الذهبية حيث قدم عليه السلام نصائحه وارشاداته القيمة لزيادة وعي ومعرفة الجمهور في هذا الصدد: ((ولا تقرب النساء في أول الليل، لا شتاء، ولا صيفا. وذلك أن المعدة والعروق تكون ممتلية وهو غير محمود،

يتخوف من القولونج، والفالج، واللقوة، والنقرس، والحصاة، والتقطير، والفتق، وضعف البصر والدماغ. وإذا أردت ذلك فليكن في آخر الليل فإنه أصبح للبدن وأرجى للولد، وأذكى للعقل في الولد الذي يقضى بينهما (النجم، ١٩٨٢م: ٦٥). صحيح أن العلاقة الجنسية هي أساس الحياة الزوجية ولها تأثير كبير على قوام الزواج، ولكنها إذا لم تتم بشكل صحيح ووفقا للمبادئ الصحية، فقد تعرض الصحة الجسدية والنفسية لكلا الطرفين للخطر ومن أجل هذا نجد أن الإمام الرضا عليه السلام يذكر آداب الجماع، مشيرا إلى الشروط الصحية الواجب اتباعها والتي قد يؤدي إهمالها إلى أمراض أو علل غير محمودة. ومنها منع ممارسة الجنس بعد الأكل بمعدة ممتلئة في أول الليل لما لها من عواقب وخيمة على الصحة الجنسية للزوجين والطفل الذي قد يولد نتيجة لهذه الممارسة الجنسية. ((واتي ان بالمرأة الحائض يولد الجزام في الولد (المصدر نفسه: ٢٧). إن الإسلام يحرم ممارسة الجنس خلال فترة الحيض لما فيه من أذى وضرر للمرأة والرجل، حيث قال تعالى في القرآن الكريم ﴿وَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾^(٣). وهذه الآية هي الدليل الشرعي على عدم جواز جماع الزوجة في فترة الحيض أو الدورة الشهرية. ومن هنا يحذر الإمام الرضا عليه السلام من ممارسة الجنس في فترة الحيض والدورة الشهرية للنساء لما لها من خطر العدوى بمختلف الأمراض والفيروسات المنقولة جنسيا لكلا الطرفين وأيضا صحة الولد الذي قد يولد نتيجة لهذه الممارسة الجنسية الخطيرة. ((ولا تجماع امرأة حتى تلاعبها ولا تجماعها إلا وهي طاهرة، فإذا فعلت ذلك (كان أروح لبدنك، وأصح لك بإذن الله)) (النجم، ١٩٨٢م: ٦٦-٦٥). إن المداعبة والملاطفة والدلال قبل العلاقة الحميمة أو بعدها بين الزوجين هي من أهم الأمور التي يركز عليها الطب الحديث، إلا أن الكثير من الأزواج لا يعرفوا أهمية المداعبة ما بينهما، وما تتركه عليهما من نتائج ايجابية ونرى الإمام الرضا عليه السلام بارشاداته الصحية والثقافية في الرسالة الذهبية أنه سبق في هذا الأمر الأخصائين المعاصرين لتركيزه على أهمية المداعبة والملاطفة والدلال بين الزوجين قبل الممارسة الجنسية.

٥-١-٤- الرشاقة والجمال

يعد الاهتمام برشاقة الجسم وجماله من الأمور الهامة في الحياة التي تعود أصوله إلى

آلاف سنين وهو أمر طبيعي وإيجابي يسعى إليه الشخص لأسباب عديدة منها زيادة الثقة بالنفس. فكلما كان مظهر الشخص أكثر جاذبية وجمالا تهاقت عليها عبارات الإعجاب والترحيب. وفي يومنا هذا نجد أن المحافظة على الجمال والرشاقة تشغل بال الرجال والنساء على حد سواء لأن الرشاقة تحقق مظهرا خارجيا متناسقا بالإضافة إلى جسم سليم مقاوم للأمراض الجسمية الشائعة مثل مرض السكري وأمراض القلب والشرابين والضغط.

إن الجمال والرشاقة نعمة عظيمة من نعم الله تعالى وقيمة من القيم الأساسية التي نطقت بها الآيات في الكتاب المسطور والكون المنظور كليهما. والمتأمل في النصوص الشرعية -قرآنا وسنة- يجد أنها تؤكد على العناية بالجمال باعتباره قيمة أساسية، سواء تعلق الأمر بجمال الظاهر أو جمال الباطن، وتعمل على تنمية الإحساس الجمالي لدى المسلم، وتهذيب سلوكه وأخلاقه. هناك العديد من الأحاديث الدينية التي تعبر عن اهتمام الإسلام بالجمال والرشاقة ومنها رواية أبي هريرة عن النبي ﷺ قال: ((أيها الناس إن الله طيب لا يقبل إلا طيبا)) (صحيح مسلم، ٢٠٠٦م: ٢/ ٧٠٣). كما هناك حديث آخر عن النبي صلوات عليه في الجمال قال ((إن الله جميل يحب الجمال)) (بإسناده، ١٣٧١ش: ٢٩٣). ومن هذا المنطلق نجد موضوع الرشاقة والجمال أنه حظي باهتمام بالغ من قبل الإمام الرضا عليه السلام في الرسالة الذهبية حيث قدم عليه العديد من النصائح الإرشادية والوقائية للمحافظة على الجمال والرشاقة في شتى أبعاده وجوانبها: ((ومن أراد أن يكون صالحا، خفيف اللحم، فليقلل عشاءه بالليل)) (النجف، ١٩٨٢م: ٣٩). ينصح العديد من الأطباء في عصرنا الحالي بتجنب تناول وجبة العشاء سواء في وقت متأخر من الليل أو عدم تناولها نهائيا للحفاظ على صحة المعدة وعدم زيادة الوزن ولكن يلحظ لنا من الرسالة الذهبية أن الإمام الرضا عليه السلام سبق في هذا الأمر الأطباء المعاصرين لاهتمامه باعتدال الجسم ورشاقتها: ((ومن أراد أن لا تشقق أظفاره ولا تفسد، فلا يلقلم أظفاره إلا يوم الخميس)) (المصدر نفسه: ٣٧). تعتبر أظافر اليدين والقدمين جزءا حيويا من مظاهر جمال الإنسان، ولا تقتصر أهمية وجود الأظافر على المظهر الجمالي فقط، بل هي تعمل أيضا كالمراة حيث تنعكس عليها آثار أو أعراض الكثير من التغيرات الفسيولوجية والنفسية التي قد تصيب الإنسان ومن أجل هذا يطلب الاهتمام بالمحافظة على صحة الأظافر وجمالها وتقليمها في فقط مناسب كما نصح به الإمام الرضا عليه السلام في الرسالة الذهبية. ((وإذا أردت أن لا يظهر في بدنك بشرة ولا

غيرها، فأبدأ عند دخول بدهن بدنك، بدهن البنفسج.. وإذا أردت أن لا يثير ولا يصيبك قروح، ولا شقاق، ولا سواد، فاغسل بالماء البارد قبل أن تنور)) (المصدر نفسه: ٣١). فتعتبر البشرة ونضارتها وحيوتها وصحتها من أكثر الأشياء التي تلفت انتباه الناس وأنظارهم، كما أن البشرة تعتبر مرآة النساء وجمالها وأنوثتها وجذابتها، وجاذبية الرجل أيضا ومن هنا يأتي اهتمام الإمام الرضا في الرسالة الذهبية بالثقيف الصحي للشخص من أجل المحافظة على البشرة وصحتها وأهميتها وكيفيةها.

يعتبر الأسنان والشفاه من الأمور المهمة التي يجب الاهتمام بها لإبراز الجمال الطبيعي للشخص، لذلك يجب المواظبة على نظافة الفم والأسنان باستمرار. قد تؤثر صحة الفم غير الجيدة سلبا على نوعية حياة الشخص، إذ يمكن أن تؤثر مشاكل صحة الفم، مثل الألم ونزيف اللثة وفقدان الأسنان، على صحته الجسدية والجمالية والاجتماعية والنفسية، وبالتالي على نوعية حياته ومن هنا أولى الإمام الرضا عليه السلام في الرسالة الذهبية اهتمامه لهذا الأمر من خلال تقديم نصائحه الوقائية المفيدة أو عرضه وصفاته الطبية القيمة: ((ومن أراد أن لا تشقق شفتاه، ولا يخرج فيها ناسور، وليدهن حاجبيه)) (المصدر نفسه: ٤٠). ((ومن أراد أن لا يفسد أسنانه فلا يأكل حلوا إلا أكل بعده كسرة الخبز)) (المصدر نفسه: ٤٠). يقترح الإمام عليه السلام دهن الحاجبين للعناية بصحة الشفاه وتقادي الجروح والشقوق والتقرحات عليها. كما يحذر عليه السلام الشخص من تناول الحلويات للمحافظة على صحة الأسنان ولمنع تسوس الأسنان الناتج عن تناول الحلويات، ينصح الشخص بأكل فئات الخبز بعد تناولها. ((إن خير ما استكت به الأشياء المقبضة التي تكون لها ماء (ليف الأراك)، فإنه يجلو الأسنان، ويطيب النكهة، ويشد اللثة ويسمنها، وهو نافع من الحفر إذا كان ذلك باعتدال، والاكثار منه يرق الأسنان ويزعزعها، ويضعف أصولها)) (المصدر نفسه: ٥٠). ((ومن أراد أن يبيض أسنانه فليأخذ جزء من ملح اندراني وجزء من زبد البحر بالسوية يسحقان جميعا ويستقن بهما)) (المصدر نفسه: ٥٢). عرض الإمام عليه السلام وصفتين لإصلاح الأسنان: الأولى: السواك يعود الأراك، وهو من الوصفات الجيدة في إصلاح الأسنان. وقد حلل هذا العود فتبين أنه أروع الأدوية لتطهير الأسنان، وصيانتها من التسوس والتلف، وأنه أنفع من المعاجن الحديث (اليوسف، ٢٠٢٠م) والوصفة الثانية: فهي المعجون الذي يصنع من ملح اندراني وزبد البحر وقد ذكر الإمام عليه السلام طريقة تحضيره وهو يقضي على تسوس الأسنان.

٥-١-٥- الترحال والسفر

السفر من أمتع الأشياء التي تساعد على الاستجمام والراحة النفسية والاسترخاء، والتخلص والتخفيف من الضغوط والمشكلات المتراكمة، سواء في العمل أو الحياة الأسرية. إن السفر يمثل الهروب من المشكلات والتركيز على السعادة، وهذا يقلل من إفراز هرمونات التوتر، ويرفع من هرمونات السعادة. السفر من الأمور التي يوصي الإسلام بها لما له من فوائد عديدة منها أن الإنسان يتعرف على مختلف الشعوب والتقاليد والثقافات وكم في القرآن الكريم من آيات توصي بالسير والسفر في الأرض؛ لينال السائر ما لا يناله الماكث، كقوله سبحانه: ﴿قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ثُمَّ اللَّهُ يُنشِئُ النَّشْأَةَ الْآخِرَةَ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾^(٤). لكن يجب أن يكون هذا السفر مصحوب بمراعاة المبادئ الصحية في مختلف الأمور، بما في ذلك صحة الطعام والشراب.

يعد تناول الطعام وشرب الماء مهما للغاية في الترحال و السفر، كما أن الحصول على النوع المناسب من الغذاء الصحيح يقي المسافر بصحة جيدة ونشاط يعينه على مشقة السفر. ولكن تناول نوع غير مناسب من الأطعمة والأشربة أثناء السفر تعرض الشخص للعديد من المشاكل الصحية ومن هنا نلاحظ في الرسالة الذهبية أن الإمام الرضا عليه السلام سلط الضوء على صحة أكل وشراب المسافر وعرض توجيهاته القيمة في هذه الصدد: ((إن المسافر ينبغي له أن يحترز في الحر أن يسافر وهو ممتلىء من الطعام، أو خالي الجوف. وليكن على حد الاعتدال وليتناول من الأغذية إذا أراد الحركة)) (النجف، ١٩٨٢: ٤٣). إن الاعتدال في تناول المأكولات دون إفراط أو تفريط هو موضوع صحي في غاية الأهمية الذي يركز عليه الطب الحديث و يتبين من خلال هذا المقطع أن الإمام الرضا عليه السلام سبق في هذا الأمر الأطباء المعاصرين ونصح المسافر بالاعتدال في تناول الأكل في السفر كما حذر عليه السلام المسافر من عدم السير في الجو الحار جدا سواء كانت معدته ممتلئة او خالية لتفادي مختلف المشاكل الصحية التي قد يعترض لها الجسم. ((فأما اصلاح مياه للمسافر، ودفع الأذى عنها هو أن لا يشرب المسافر من كل منزل يرد، إلا بعد أن يمزجه بماء المنزل الأول الذي قبله، أو بشارب واحد غير مختلف فيشوبه بالمياه على اختلافها. والواجب أن يتزود المسافر من تربة بلده، وطينه. فكلما دخل منزلا طرح في أنائه الذي يكون فيه الماء شيئا من الطين ويمات فيه فانه يرد به إلى

مائة المعتاد به بمخالطته الطين)) (المصدر نفسه: ٤٤-٤٥). إن جودة وتوافر مياه الشرب تختلف باختلاف البلدان والمناطق وهذا الاختلاف في المياه قد يسبب مشاكل في الجهاز الهضمي للمسافر وللوقاية من مشاكله ومضاعفاته قدم الإمام الرضا عليه السلام للمسافر نصائحه القيمة ومنها تزويد المسافر بتربة بلده ومزجه بالماء الذي يشرب حين السفر الأمر الذي أشار إليه الطبيب والفيلسوف ابن سينا في ما بعد من خلال كتابه "القانون في الطب": ((إن اختلاف المياه قد يوقع المسافر في أمراض أكثر من اختلاف الأغذية، فيجب يراعي ذلك بتدارك أمر الماء. ومن التدبير الجيد لمن ينتقل في المياه المختلفة أن يستصحب من ماء بلده، فيمزج به الماء الذي يليه ويأخذ من ماء كل منزل للمنزل الذي يليه فيمزجه بمائه وكذلك يفعل حتى يبلغ مقصده. وكذلك إن استصحب طين بلده و خلطه بكل ما يطرأ عليه وخضخصه فيه ثم تركه حتى يصفو)) (ابن سينا، ١٩٩٩م: ج١ / ٢٦٥-٢٦٦).

٦- النتائج:-

ختاماً يمكن استخلاص النتائج كما يأتي:

١- الرسالة الذهبية هي من أنفس المصنفات الإسلامية التي تدخل في صميم كتب الثقافة الصحية حيث استوعبت العديد من عناصر ومكونات الثقافة الصحية التي تدور بشكل أساسي حول تقديم النصح والارشادات والتوجيهات الصحية لأفراد المجتمع الإسلامي بهدف زيادة وعيهم، أو إمدادهم بالمعرفة والمهارات اللازمة لتبني السلوكيات الصحية السوية، وبالتالي لرفع مستوى الصحة أو الوقاية من المرض، أو التقليل ما أمكن من مضاعفاته.

٢- لقد نالت الثقافة الصحية في شتي مستوياتها وجوانبها اهتماماً بالغاً من قبل الإمام الرضا عليه السلام في الرسالة الذهبية والتي تجلت مظاهرها بشكل غالب في ثقافة النوم والراحة النفسية، الأكل والغذاء، الرشاقة والجمال، والعلاقة الزوجية والجنسية والترحال والسفر.

٣- لقد حظيت ثقافة الأكل والغذاء الصحي باهتمام كبير من قبل الإمام الرضا عليه السلام في الرسالة الذهبية مما جاءت ارشاداته الصحية عليه السلام في موضوع تناول الغذاء والشراب

من حيث الكم والكيف بغية للمحافظة على صحة أفراد المجتمع الإسلامي. لقد اشتملت الرسالة الذهبية على العديد من النصائح والارشادات الغذائية الصحية التي تمثلت بشكل كبير في: النصائح الوقائية والتحذيرية الغذائية لتفادي مختلف المضرات والأمراض الجسمية الفادحة كعدم الجمع بين بعض المأكولات والمشروبات وعدم شرب الماء أثناء تناول الطعام وعدم الإكثار في تناول بعض المأكولات والاعتدال في تناول الطعام دون إفراط أو تفريط و تنظيم نظام الأكل والشراب حسب مواسم السنة وأيضاً عرض عدة صفات طبية لتحضير وصنع بعض الأطعمة والأشربة التقليدية لتقوية المناعة.

هوامش البحث

- (١) النبأ: ٩.
- (٢) الروم: ٢١.
- (٣) البقرة: ٢٢٢.
- (٤) العنكبوت: ٢٠.

قائمة المصادر والمراجع

إن خير ما نبتدي به القرآن الكريم

- أحمد أبو العين، سمير (٢٠١٣م)، الثقافة الصحية، ط١، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- ابن آشوب المازندراني، محمد بن علي (١٣٧٩هـ)، مناقب آل أبي طالب عليه السلام، دط، قم المقدسة: دار العلامة.
- ابن سينا، أبو علي حسين بن علي (١٩٩٩م)، القانون في الطب، تحقيق محمد أمين الضناوي، بيروت: دار الكتب العلمية.

- أبو الحسن، علي بن موسى الرضا (١٩٩٩م)، طب الإمام الرضا عليه السلام: المعروف بالرسالة الذهبية، شرح وتحقيق محسن عقيلي، ط١، دار المحجة البيضاء - بيروت - لبنان.
- باينده، أبو القاسم (١٣٧١ش)، نهج الفصاحة، ط٢٣، تهران: انتشارات جاويدان.
- جعفریان، رسول (١٩٩٤م/١٤١٤هـ)، الحياة الفكرية والسياسية لأئمة أهل البيت عليه السلام، ط١، بيروت: دار الحق.
- الريشهري، محمد (١٣٨٣ش / ١٤٢٥هـ)، موسوعة الأحاديث الطيبة، ط١، دار الحديث للطباعة والنشر، قم المقدسة.
- زريق، برهان (٢٠١٧م)، مخاطر الغزو الثقافي، ط١، وزارة الإعلام السورية على الطباعة، دمشق.
- السيد، عزمي طه والآخرين (٢٠١٦م)، الثقافة الإسلامية: مفهومها، مصادرها، خصائصها، مجالاتها، ط٤ عمان: جامعة القدس المفتوحة.
- شريم، محمد بشير (٢٠١٢م)، الثقافة الصحية، ط١، عمان: مطبعة السفير.
- الصدوق، أبو جعفر محمد بن علي بن بابويه القمي (١٣٧٨ش)، عيون أخبار الرضا، ط١، قم المقدسة: دار الشريف الرضي.
- الطبرسي، الفضل بن الحسن (١٤١٧هـ)، إعلام الوري بأعلام الهدى، ط٣، طهران: دار الكتب الإسلامية.
- علي البار، محمد (دتا)، الإمام علي الرضا ورسائله في الطب النبوي: الرسالة الذهبية أول رسالة في الطب النبوي، دمشق: دار المناهل للطباعة والنشر.
- القرشي، مهدي باقر (١٤٣٣هـ / ٢٠١٢م)، موسوعة سيرة أهل البيت، ط٢، النجف: دار المعروف - مؤسسة الإمام الحسن عليه السلام.
- القشيري النيسابوري، مسلم (٢٠٠٦م)، صحيح المسلم، ط١، الرياض: دار طيبة للنشر والتوزيع.
- الكليني، محمد بن يعقوب (١٣٨٨هـ)، أصول الكافي، ط٣، طهران: دار الكتب الإسلامية.
- المجلسي، محمد باقر (١٤١٠هـ)، بحار الأنوار، ج٩٩، ط١، بيروت: دار إحياء التراث العربي.
- محمد بدح، أحمد وأمين سليمان مزاهرة وزين حسن بدران (٢٠١٨م)، الثقافة الصحية، ط١، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة والنشر.

- المفيد، محمد بن محمد (١٩٦٢م)، الإرشاد في معرفة حجج الله على العباد، ط١، بيروت: مؤسسة آل البيت عليه السلام لإحياء التراث.
- نجف، محمد مهدي (١٩٨٢م / ١٤٠٢هـ)، الرسالة الذهبية المعروفة بـ طب الإمام الرضا عليه السلام، ط١، قم المقدسة: مكتبة الإمام الحكيم العامة.
- هدى، شريفي (٢٠١٦م)، مفهوم العلاقة الزوجية وأهميتها، موقع الألوكة: <https://www.alukah.net/social/0/100934>
- اليوسف، عبد الله (٢٠٢٠م)، حفظ الصحة في رسالة الإمام الرضا الذهبية، موقع النبأ: <https://annabaa.org/arabic/health/24732>