

المنهج النبوي في الرعاية الصحية

أَتَعَلَّمُ مِنْ  
هَذَا الدَّرْسِ أَنْ:

1. أَوْضَحَ مَفْهُومَ الصُّحَّةِ وَرِعَايَتِهَا.
2. أُبَيَّنَّ أَهْمِيَّةَ الصُّحَّةِ فِي حَيَاةِ الْفَرْدِ وَالْمَجْتَمَعِ.
3. أَحَدَّدَ مَقَوِّمَاتِ الصُّحَّةِ فِي السُّنَّةِ النَّبَوِيَّةِ.

4. أَسْتَتِجَ سَبَابَ انْتِشَارِ الْأَمْرَاضِ رَغْمَ تَقَدُّمِ عِلْمِ  
الطُّبِّ.
5. أَحْرَصَ عَلَى صِحَّتِي شُكْرًا لِلَّهِ تَعَالَى.



قال تعالى:

وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١٨﴾

(سورة النحل)

لو أمضينا الحياة كلها في تعدادِ نِعَمِ اللَّهِ تَعَالَى علينا لن نحصيها، بل سنقفُ عاجزينَ عن الإحاطةِ بخيراتِ نعمةٍ واحدةٍ من هذه النعم. وإنَّ من أجلِّ هذه النعم وأعظمها نعمةُ الصَّحَّةِ والعافية، فهي هبةٌ من اللَّهِ كريمةٌ، ومنحةٌ منه عظيمةٌ، والمحافظةُ عليها مقصدٌ عظيمٌ من مقاصدِ الشريعة. قال ﷺ:

«مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ، مَعْفَى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا». (رواه البخاري)

«سلوا اللَّهَ العفوَ والعافية، فَإِنَّ أَحَدًا لَمْ يَعْطَ بَعْدَ اليقينِ خَيْرًا مِنَ العافية». (رواه الترمذي)

أعلى درجات الإيمان البعيد عن الشك والريب.

مما سبق المقصود باليقين:

المحافظة على الصحة مقصدٌ عظيمٌ من مقاصد الشريعة.

المسلم مطالب شرعا بحفظ الضرورات الخمس ومن أسباب حفظ النفس والعقل وجوب حفظ صحتها (فما لا يتم الواجب إلا به فهو واجب )

يقصدُ بالصَّحَّة: السَّلامةُ والمعاوَاةُ بدنِيًا ونفسِيًا وعقلِيًا واجتماعِيًا، وليسَ مجردَ انتفاءِ المرضِ والعجزِ.

ويقصدُ بالرَّعايةِ الصَّحِيَّةِ: الارتقاءُ بالسلوكاتِ الصَّحِيَّةِ ودعمِها، وتوفيرِ الظُّروفِ المناسبةِ لها، مثلَ (الوقايةِ، والحمايَةِ، والرَّعايَةِ، والعلاجِ)، لتحسينِ الصَّحَّةِ وجَوَدَةِ الحِياةِ.



في ظلِّ التَّقَدُّمِ التَّكْنُولُوجِيِّ الكَبِيرِ الَّذِي يَشْهَدُهُ العَالَمُ فِي التَّشْخِيصِ والمعالجَةِ كَأَنَّ مَنْ المَفْتَرِضِ أَنْ يَنْحَسِرَ المَرَضُ عَنِ الانْتِشَارِ بَيْنَ البَشَرِ، وَأَنْ يَنْعَمَ الجَمِيعُ بالصَّحَّةِ والعافيةِ، وَلَكِنْ مَعَ ازديادِ المَسْتَشْفِيَّاتِ كانَ ازديادُ المَرَضِي، ومَعَ اتِّسَاعِ دائِرَةِ العِلاجِ اتَّسَعَتْ دائِرَةُ المَرَضِ واستمرَّ منجُلُهُ يَحْصُدُ سَنابِلَ العافيةِ، وقد تَرْتَبَ على ذلكِ تَداعِياتٌ

خَطِيرَةٌ على الوَضْعِ الاقْتِصادِيِّ والاجتماعِيِّ والنَّفْسِيِّ وَخاصَّةً فِي البُلدانِ الناميةِ. ودَلَّتِ الإحصاءاتُ على أَنَّ أنماطَ الحِياةِ السَّيِّئَةَ المَنافِيَةَ للصَّحَّةِ فِي العالَمِ المَتَقَدِّمِ هِيَ المَسْؤُولُ الأوَّلُ عَمَّا يَجْتاحُ البَشَرُ مِنَ الأَمراضِ، وَأَنْ لا سَبِيلَ إلى اتِّقاءِ هَذِهِ الأَمراضِ إِلا بِاجْتِنابِ هَذِهِ الأنماطِ السَّيِّئَةِ واستبدالِها بِأخرى صالِحَةٍ.

أسباب انتشار الأمراض في عصرنا الحالي رغم التقدم الذي أحرزه الإنسان في علوم الطب.

## العادات الصحية الخاطئة.

## كثرة المشكلات والضعف النفسى.

ومن هذا المنطلق، حرص الإسلام كل الحرص على أن يتمتع المسلم بالصحة الجسمية والعافية النفسية، فبهما يقوى الإنسان على العبادة، وعمل الخير لنفسه ولأهله ولأمتيه، وبهما يكون قادراً على عمارة الأرض، ولقد أثنى النبي على المؤمن القوي، فقال ﷺ: «**المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير**». (رواه مسلم)

المقصودَ بالمؤمنِ القويِّ؟

المسلم القوي في إيمانه الصحيح في جسمه.

\*\* افتقار المجتمع للأمنِ الصَّحِّيِّ يؤدي إلى تدهورٍ في الوضع الاقتصاديِّ.

بسبب ما تتحمله الدولة والمجتمع من تكاليف باهظة للعلاج وتعطل الإنتاج.

\*\* توفير الرِّعايةِ الصَّحِّيَّةِ يزيدُ من سعادةِ الفردِ والمجتمعِ.

تتوفر الراحة النفسية والصحة البدنية وتقل الأمراض فيصبح المجتمع سعيداً.

## منهج النبي ﷺ في الصحة الجسمانية:

المتأمل في السنة النبوية يجد اهتمامها الجلي بقيمة الصحة وحفظ مقوماتها، كما يجد ثراءها بالوصايا والتوجيهات التي تتصل بأنماط الحياة الصحية التي تصحح مسيرة الإنسان في العناية بصحته الجسمانية وبمقوماتها، وهي كما يلي:

### أولاً: الغذاء

الغذاء في الإسلام نعمة من الله ﷻ ومن الطيبات، غايته توفير الطاقة اللازمة للجسم، والحفاظ على صحته بما يضمن بقاءه واستمراره وإعانتة على تأدية واجباته، والقيام بحقوق عبوديته لله ﷻ وإعمار الأرض. وقد أظهرت السنة النبوية الغذاء كعامل أساسي في حفظ الصحة، وأرشدت نظرة المسلم إليه، كما وجهته إلى اختيار الغذاء الطيب وترك الخبيث، وأن يكون حريصاً على التوازن والاعتدال في إمداد الجسم بحاجاته الأساسية منه، مع الحفاظ على نظافة ما يتناوله من طعام وشراب.

روي أن ابن مسويه الطيب لما قرأ قول رسول الله ﷺ: "ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن.."، قال: لو استعمل الناس هذه الكلمات لسلموا من الأمراض، والأسقام، ولتعطلت المارستان ودكاكين الصيدلة.



## أَتَأْكُلُ، وَاسْتَنْبِطُ:

من خلال الأحاديث الشريفة، التوجيهات النبوية والقيم الصحية فيها:

\* عن عبد الله بن جعفر بن أبي طالب رضي الله عنه قال رأيتُ النبي ﷺ يأكل الرطب بالقثاء. (سنن أبي داود)

لأن الرطب حار والقثاء بارد فإذا أكل هذا مع هذا حصل الاعتدال والتوازن بين الحرارة والبرودة.

❖ قَالَ ﷺ: «كلوا الزيت، وادهنوا به، فإنه من شجرة مباركة». (الترمذي)

لأنه أسهل الزيوت هضما وأنفعه للجسم ومصدر بركته.

❖ عَنِ الْمُقْدَامِ بْنِ مَعْدِ يَكْرِبَ، قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: «مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتُ يَقْمُنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَتَلْتُ لَطْعَامِهِ، وَتَلْتُ لَشْرَابِهِ، وَتَلْتُ لِنَفْسِهِ». (الترمذي)

أن التوازن في تناول الطعام والشراب فيه وقاية للجسم من الأمراض .

❖ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ أَبِي قَتَادَةَ، عَنْ أَبِيهِ، أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ نَهَى أَنْ يُتَنَفَّسَ فِي الْإِنَاءِ. (مسلم)

لما ينتج عنه العديد من أنواع البكتريا

❖ عَنْ أُمِّ أَيْمَنَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، أَنَّهَا غَرِبَتْ دَقِيقًا فَصَنَعَتْهُ لِلنَّبِيِّ ﷺ رَغِيفًا، فَقَالَ: مَا هَذَا؟ قَالَتْ: طَعَامٌ نَصْنَعُهُ بِأَرْضِنَا فَأَحْبَبْتُ أَنْ أَصْنَعَ مِنْهُ لَكَ رَغِيفًا. فَقَالَ: «رَدِّيهِ فِيهِ ثُمَّ اعْجِنِيهِ». (ابن ماجة)

أن الدقيق الكامل غني بالألياف والعناصر الغذائية الهامة للجسم

أذكرُ مثلاً من السنّة، وأحدّد القيمة التي أراها فيه، كما في الأمثلة السابقة.

الحديثُ: عن ابن عمر  قال: أتى النبي  بجبنة في تبوك فدعا بسكين فسمى وقطع.

القيمةُ: الجبن: غذاء متكامل يحوي كل العناصر الغذائية ويسهل الهضم وملين للمعدة

الحالة التالية: "يا كلُّ وجبةٍ واحدةٍ في اليوم، لكنّها تُعادلُ ثلاثَ وجباتٍ في الكميّة".

تصرف صحي خاطئ/ مشاكل في الجهاز الهضمي ، زيادة الوزن ، السكري..

## ثانيًا: النظافة

النظافةُ في الإسلام سلوكٌ إيمانيٌّ، وسببٌ للعبادةِ وطريقٌ موصلٌ إلى محبةِ اللهِ تعالى، وقد حفلتِ السُّنةُ النبويةُ بالعديدِ من التوجيهاتِ التي تمثلُ أصولًا للوعيِ الصحيِّ وسبلاً لحفظِ الصِّحةِ العامَّةِ، كالأمرِ بالوضوءِ والاعتسَالِ والحفاظِ على النظافةِ الشخصيةِ، والحرصِ على نظافةِ الطعامِ والشُّرابِ والملبسِ والأفنيةِ والدُّورِ والبيئةِ المحيطةِ، والمساجدِ والأماكنِ العامَّةِ التي تعدُّ فيها النظافةُ عبادةً قد أوجبَ اللهُ تعالى لها الجزاءَ بالمغفرةِ والثوابِ.

### إضاءات

الإسلامُ جعلَ النظافةَ جزءًا من العبادةِ، فإذا كانتِ أولُ سورةٍ نزلتْ تأمرُ بالعلمِ، فإن ثانيَ سورِ القرآنِ الكريمِ جاءتْ تأمرُ بالنظافةِ: ﴿وَيَا بَكَ فَطَهِّرْ﴾ (١)

(المدثر)

جوانب النظافة التي اهتم الرسول ﷺ بتوجيه المسلمين إليها في الأحاديث التالية:

\* عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «خمسٌ من الفطرة: الختانُ، والاستحدادُ، وتقليمُ

الأظفار، ونتفُ الإبطِ، وقصُّ الشَّاربِ». (صحيح البخاري)

## الحفاظ على النظافة الشخصية والمظهر المناسب.

\* عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «إماطةُ الأذى عن الطريقِ صدقةٌ». (الجامع الصغير)

## الاهتمام بنظافة البيئة.

❖ عن جابر بن عبد الله رضي عنه قال: أتانا رسولُ اللهِ ﷺ فرأى رجلاً شعثاً، قد تفرَّقَ شعرُهُ فقال: «أما كانَ يَجِدُ هذا ما يُسَكُنُ به شعره». (أبو داود). ورأى رجلاً آخرَ وعليه ثيابٌ وسخةٌ، فقال: «أما كانَ هذا يَجِدُ ماءً يغسلُ به ثوبه». (أبو داود)

### الاهتمام بنظافة الجسد عامة.

❖ عَنْ أَبِي مَالِكٍ الْأَشْعَرِيِّ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «الطَّهْرُ شَطْرُ الْإِيمَانِ». (صحيح مسلم)

### الاهتمام بنظافة أعضاء الجسم بالوضوء.

أطبّق:

أذكرُ مثالاً منَ السُّنَّةِ، وأحدّدُ جوانبَ النِّظَافَةِ الَّتِي أراها فيه، كما في الأمثلةِ السَّابِقَةِ.

الحديثُ: قال □ (( لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل وضوء ))

### الاهتمام بنظافة الفم .

جانبُ النِّظَافَةِ:

## ثالثاً: الوقاية

جاءت تشريعات الإسلام لبناء مجتمع يسعى للمثالية في جميع جوانب حياته، بما في ذلك الجانب الصحي؛ حيث أسست كثير من تعاليمه لما يمكن أن يطلق عليه (المجتمع الصحي)، بإرساء مقومات الصحة من الغذاء والنظافة والوقاية.

وقد جاءت تعاليم الصحة الوقائية في السنة النبوية بشيء من التفصيل وانتهاج أسلوب أقرب إلى الإلزام، تأكيداً لدور الوقاية في تدعيم الصحة الإيجابية وإيجاد مجتمع مسلم صحيح قادر على حمل الأمانة وأداء رسالة الله عز وجل في الأرض.

## إضاءات

الرصيدُ الصحيُّ:

قال رسولُ اللهِ ﷺ: «اغتنم خمسا

قبلَ خمس: صحتك قبلَ سقمك...»

فمن وسائلِ تعزيزِ وتقويةِ الرصيدِ

الصحيِّ لدى المسلم:

1. الغذاءُ المتوازنُ السليمُ.

2. الوقايةُ.

3. الرياضةُ.

4. النومُ.

5. الراحةُ والطمأنينةُ.

وقد اتخذتِ الصَّحَّةُ الوقائيَّةُ في السَّنةِ النبويَّةِ طريقتينِ في المحافظةِ على صحَّةِ الفردِ والمجتمعِ في أحسنِ حالاتِها، وهما:

1. الوقايةُ المسبقةُ من الأذى والأمراضِ قبلَ وقوعِهما، وذلك

بمختلفِ الوسائلِ المعززةِ للصَّحَّةِ، كالغذاءِ والنظافةِ واللياقةِ

البدنيَّةِ والرَّاحةِ النفسيَّةِ والنومِ وغيره.

2. منعُ انتشارِ العدوى إذا وقعت.



التدابير الوقائية التي تدعو إليها الأحاديث النبوية الآتية:

التدابير الوقائية	الحديث
الحجرُ الصَّحِيُّ حتَّى لا ينتقلَ المرضُ إلى مناطقٍ أخرى.	قال ﷺ: «إذا سمعتم بالطَّاعونِ بأرضٍ فلا تدخلوها، وإذا وقعَ بأرضٍ وأنتم بها فلا تخرجوا منها». (رواه البخاري)
عزلُ المريضِ المعدي حتَّى لا ينتقلَ المرضُ إلى الآخرين.	قال ﷺ: «لا يوردُ الممرِّضُ على المصحِّ». (رواه مسلم)
تجنب الأمراض التي تنتقل عن طريق الهواء.	قال ﷺ: «إذا تشاوبَ أحدُكم فليمسكُ بيده على فيه، فإنَّ الشيطانَ يدخلُ». (رواه مسلم)

قَالَ ﷺ: «تَخَيَّرُوا لِنَطْفِكُمْ، وَاَنْكَحُوا الْاَكْفَاءَ،  
وَأَنْكَحُوا إِلَيْهِمْ». (ابن ماجة)

التغريب وعدم الاقتصار على  
الزواج من الأقارب تجنباً للأمراض

قَالَ ﷺ: «إِنَّ هَذِهِ النَّارَ إِنَّمَا هِيَ عَدُوُّكُمْ، فَإِذَا  
نَمْتُمْ فَأُطْفِئُوهَا عَنْكُمْ». (متفق عليه)

الوقاية من الكوارث ومنع  
الأسباب التي تؤدي للحرائق

قَالَ ﷺ: «لَا يَبُولَنَّ أَحَدُكُمْ فِي الْمَاءِ الدَّائِمِ، ثُمَّ  
يَغْتَسِلُ مِنْهُ». (الترمذي)

الوقاية من تلويث الماء والبيئة.

قَالَ ﷺ: «لَا يَحِلُّ لِمُسْلِمٍ أَنْ يَرْوَعَ مُسْلِمًا». (أبو داود)

النهي عن تخويف الناس لما في ذلك من أخطارٍ بدنيةٍ ونفسيةٍ  
على الفرد ودواعي اجتماعيةٍ واقتصاديةٍ على المجتمع.

الرياضة هي مجموعة الأنشطة التي تحافظ على قوة البدن وقدرته، وتحقق له لياقته، كما أنها تحفظ صحته بزيادة قدرته على مقاومة الأمراض، ووقايته من الكثير منها، كأمراض القلب والضغط والسكر. وقد وجهت السنة النبوية إلى القيام ببعض الرياضات، وذلك من خلال قيامه صلى الله عليه وسلم بها، أو إقرار الصحابة عليها.

### أكتشف:

أدبّر الأحاديث التالية وأدوّن الرياضات التي وجهت إليها السنة النبوية، وأربطها بالرياضات الحديثة:

\* عن عقبة بن عامر رضي عنه قال: سمعتُ رسولَ ﷺ وهو على المنبر يقول: «ألا إنَّ القوَّةَ الرميَّ، ألا إنَّ القوَّةَ الرميَّ، ألا إنَّ

القوَّةَ الرميَّ». (رواه مسلم)

الرماية

### إضاعات

الأصل في ممارسة جميع الرياضات هو الجواز؛ لأن الأصل في الأشياء الإباحة، إلا إذا اقترنت بنفسدة شرعية، كإبداء عورة، أو إسراف، أو إضاعة واجب، أو نحو ذلك، كما أنها تكون مندوبة عند دورها الإيجابي في بناء قوة الجسد لدخولها في عموم قوله ﷺ: "المؤمن القوى 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".

\* قال رسولُ الله ﷺ: «الخيْلُ معقودٌ في نواصيها الخيرُ إلى يومِ القيامةِ». (رواه البخاري)

## ركوب الخيل.

\* عن عائشة رضي الله عنها قالت: كنتُ مع النبي ﷺ في سفرٍ، فسابقته، فسبقته على رجلي. فلما حملتُ اللحمَ سابقته فسبقني، فقال: «هذه تلك السِّبْقة». (أبو داود)

## الجري.

\* عن عليِّ بنِ ركانة رضي الله عنه قال: "إنَّ ركانة - وكان رجلاً شديداً - صارَعَ النبي ﷺ فصرعه النبي ﷺ". (أبو داود)

## المصارعة.

\* يُروى أنَّ النبي ﷺ مرَّ بقومٍ يربعونَ حجراً ليعلوا الأشدُّ منهم، فلم ينكر ذلك. (البيهقي)

## رفع الأثقال.

أدلى:

للرياضة دورٌ مهمٌّ في حفظِ الصِّحةِ، دَلَّ على ذلك بذكر أكبرِ عددٍ من آثارها الصِّحيةِ على الإنسانِ.

تحسين اللياقة ، قوة البنیان، الحماية من أمراض الشيخوخة، الصحة النفسية

## خامسًا: العلاج

عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَمْ يَنْزِلْ دَاءً إِلَّا وَقَدْ أَنْزَلَ مَعَهُ دَوَاءً، جَهْلَهُ مِنْكُمْ مِنْ جَهْلِهِ، وَعِلْمَهُ مِنْكُمْ مِنْ عِلْمِهِ» (مسند أحمد).

يأمر النبي ﷺ المسلمين بالتداوي، وربط الأسباب بالمسببات، فالدواء ما هو إلا سبب خلقه الله تعالى كوسيلة للشفاء، كما أشار النبي ﷺ إلى إحدى القواعد الأساسية في علاج الأمراض، وهي تشخيص الداء ومعرفة أسبابه أولاً، ثم وصف الدواء المناسب له. وفي قوله ﷺ: «جهله منكم من جهله، وعلمه منكم من علمه» حث للأطباء المسلمين على البحث والاستقصاء لاكتشاف أدوية للأمراض التي لم يعرف لها علاجاً ناجحاً.

## أتدبر، وأجيب:

عن جابر رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ أنه قال: «لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ». (رواه مسلم)

\*\* دلالة قوله ﷺ: «لكلِّ داءٍ دواءٌ»:

الحث على التداوي والبحث عن أدوية للأمراض.

\*\* الأمر الذي علق عليه الرسول ﷺ براء المرض.

على مشيئة الله .

تصنيف بعض الأمراض كأمرضٍ مزمنةٍ.

غير صحيح لأن الله ما أنزل داء إلا جعل له دواء.

الوقاية من العدوى في الإسلام ليست ضعفاً في اليقين، أو هروباً من القضاء المحتوم.

الأمراض إنما هي أسباب بيد الله و عدم الوقاية منها إنما هو تواكل ويأس من رحمة الله.

## تعزير الصّحة النّفسية

قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد) ٢٨.

انتهج رسول الله ﷺ في تربيته لأصحابه رضي الله عنهم منهجاً تربوياً هادفاً يحقق التوازن بين الجانبين المادي والروحي في شخصية المسلم، مما يؤدي إلى تحقيق الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية. ويتضمن هذا المنهج ثلاثة محاور:

### 1. ترسيخ مفهوم الإيمان:

ما من شك في أن الإيمان بالله تعالى وقضائه وقدره يؤسس لصحة نفسية لدى الفرد، تجعله في مأمن من الوسوس والشكوك حول وجوده ومصيره وغايته في الحياة مما يوجد لديه دافع الإيجابية، والعمل الصالح.

والإيمان بالله عز وجل يعلم الإنسان حقيقة التوكل، والرضا بقضاء الله وقدره، فلا يأس ولا يقنط بل يحمّد ويشكر، ويرضى ويصبر. كما أن عبادة الله سبحانه وتعالى تعلم الإنسان مجاهدة النفس وتقوي لديه الإرادة والعزيمة، وتنمي روح المشاركة، وتبعث فيه الشعور بالسعادة، وتحقق له الأمن النفسي، الذي يقوم على اليقين بقدرته الله عز وجل على رعايته وحفظه.

2. تعزيرُ قدراتِ المسلم التي تساعدُه في السيطرةِ على دوافِعِه وانفعالاتِه:

المتبصّرُ في سنّةِ النبي ﷺ، يجدها تدعو بكلِّ وضوحٍ إلى السيطرةِ على الدوافِعِ الجسديّةِ، والانفعالاتِ النَّفسيّةِ وكبحِها والتحكّمِ فيها، وتلبيةِ هذهِ الاحتياجاتِ وفق الشّرْع، وكما يليقُ بكرامةِ الإنسانِ، فحثّ على الزّواجِ، ونهى وحذّر من الزّنا.

كذلك دعوةُ الرّسولِ ﷺ إلى السيطرةِ على الدوافِعِ النَّفسيّةِ والتغلّبُ عليها، مثلُ: دافعِ العدوانِ، ودافعِ التّمكّكِ، ودافعِ الغضبِ، وغيرِ ذلك من الانفعالاتِ الأخرى.

3. توجيهُ المسلم نحو الخصالِ الضّروريّةِ للصّحةِ النَّفسيّةِ:

لقد عُنِيَ الرّسولُ ﷺ ببناءِ الإنسانِ وتربيتهِ وإعدادِه لتحملِ مسؤوليّاتهِ، فعلمَه الاستقامةَ في السّلوِكِ والتّحلّي بالأخلاقِ الحميدةِ في نفسه وتعاملِه مع النّاسِ، وحثّه على مدِّ يدِ العونِ والمساعدةِ إليهم، وزرعَ به الثّقةَ بالنّفسِ والاعتمادَ عليها، والقناعةَ والرّضا بما قدّرَ اللهُ تعالى له، وكان يغرّسُ في نفسه الأمنَ والطّمأنينةَ والتّحرّرَ من الخوفِ والقلقِ، ويحثّه على العملِ والإنتاجِ وعلى إتقانِ ما يقومُ به من أعمالٍ، وعلى تحصيلِ العلمِ وتلقّي المعرفةِ والتّحرّرِ من الجهلِ والأوهامِ والخرافاتِ، وباختصارٍ كان الرّسولُ صلى اللهُ عليه وسلم يعلمُ أصحابه كلَّ ما هو حسنٌ وجميلٌ من الخصالِ والأخلاقِ التي يعتبرها علماءُ النّفسِ في العصرِ الحديثِ من مؤشّراتِ الصّحةِ النَّفسيّةِ الهامّةِ.



أثر التوجيهات النبوية في الصحة النفسية وذلك من خلال النصوص الآتية:

❖ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ: كُنْتُ خَلْفَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ يَوْمًا فَقَالَ: «إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ، وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ عَلَىٰ أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَّمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ. وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَىٰ أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَّمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ». (الترمذي)

### الطمأنينة والسكينة والاستقرار.

❖ قَالَ ﷺ: «إِذَا نَظَرَ أَحَدُكُمْ إِلَىٰ مَنْ فَضَّلَ عَلَيْهِ فِي الْمَالِ وَالْخَلْقِ فَلْيَنْظُرْ إِلَىٰ مَنْ هُوَ أَسْفَلُ مِنْهُ». (رواه البخاري)

### الرضى بقدر الله والقناعة.

❖ عَنْ أَبِي ذَرٍّ الْغَفَارِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيُضْطَجِعْ» (أبو داود)، وَقَالَ ﷺ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ». (صحيح البخاري)

### ضبط النفس وعدم الانفعال.

أذكر مثلاً من السنة، وأحدّد أثر التوجيهات التي أراها فيه، كما في الأمثلة السابقة.

قال رسول الله ﷺ: ( أَلَا كَلَّمُ رَاعٍ ، وَكَلَّمُ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ ... )

الشعور بالمسؤولية والتزامها والمحافظة عليها

الحديث:

القيمة: ...

انظّم مفاهيمي



## المنهج النبوي في الرعاية الصحية

مقومات حفظ الصحة  
في السنة النبوية

1. الغذاء الصحي والمتوازن.
2. النظافة.
3. الوقاية.
4. الرياضة.
5. العلاج.
6. تعزيز الصحة النفسية.

• مفهوم الصحة  
• مفهوم الرعاية الصحية

السلامة والمعافاة بدنيا  
ونفسيا وعقليا واجتماعيا  
، وليس مجرد انتفاء  
المرض والعجز.

الارتقاء بالسلوكيات الصحية  
و دعمها، وتوفير الظروف  
المناسبة لها مثل ( الوقاية ،  
والحماية والرعاية ،والعلاج) ..

• أهمية الصحة في حياة الإنسان  
• الصحة نعمة عظيمة من نعم الله علينا

**حفظ الصحة واجب  
شرعي**

## نشاط إبداعيّ:

عادةً ما نُقسّم الأشياء في حياتنا إلى أشياء مفيدةٍ وأشياء مُضِرَّةٍ، وعندما نُفكّرُ في الآية الكريمة: ﴿وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (النحل: ١٨). فإننا ما نلبثُ أن نفكّرَ في النعم الواضحة التي يغمُرنا اللهُ بها؛ من سَمْعٍ وبَصَرٍ، ماءٍ وهوائٍ، شمسٍ وقمرٍ،... ولكن هل فكّرنا يوماً في الأشياء التي نعتبرها "مُضِرَّةً"؟ هل فكّرنا يوماً أن نتفكّرَ في أن ندرجَ هذه الأشياء المُضِرَّة - في نظرنا - تحت قائمةِ نعمِ الله التي لا تُحصى؟! كثيرٌ منا يُعدها من النقم، لأننا ننظرُ تحت أرجلنا وفي لحظتنا الحاضرة... أما لو نظرنا نظرةً فوقيّةً حكيمةً لوجدنا معظمَ ما نَعِدُّه مُضِرًّا هو يُقدِّمُ لنا نفعًا أكبرَ من ضرره، ولو غابَ عنَّا لافتقدناه كثيرًا.

## أتخيّلُ ماذا لو:

- ★ غابَتْ عنِ الدنْيا الأمراضُ. ماذا سيحدثُ؟ أخيرٌ أم شرٌّ؟
- ★ أنْنا لا ننسى شيئًا، ونتذكّرُ جميعَ أحداثِ حياتنا؟
- ★ أنْنا لا نشعرُ بالألم؟

# أنشطة الطلاب

## أجيب بمفردتي:

♦ **أولاً:** دَلِّ منَ السَّنةِ النَّبويَّةِ على عنايةِ الإسلامِ بكلِّ ممَّا يلي:

1. جوانبُ النَّظافةِ الشَّخصيَّةِ (سننُ الفِطْرة).

قال رسول الله ﷺ **خمس من الفطرة : الاستحداد والختان وقص الشارب وبتف الإبط وتقليم الأظافر**

2. الإجراءاتُ الصَّحيَّةُ في الإسلامِ ليستُ من قبيل النَّظافةِ فحسبُ، إنَّما هي من قبيل العبادةِ أيضًا.

قال رسول الله ﷺ **(( لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل وضوء ))**

3. جاء الإسلامُ بأوَّلِ مفهومٍ وقائيٍّ للحجرِ الصَّحيِّ.

قال رسول الله ﷺ **(( لا يوردن ممرض على مصح ))**

♦ **ثانيًا:** ما الفوائدُ الصَّحيَّةُ المترتبةُ على الهدى النَّبويِّ فيما يلي:

1. عن عائشة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ لَا يَرْقُدُ مِنْ لَيْلٍ وَلَا نَهَارٍ، فَيَسْتَيْقِظُ إِلَّا تَسَوَّكَ قَبْلَ أَنْ يَتَوَضَّأَ؟ (أبو داود)

**المحافظة على نظافة وطهارة الفم والأسنان.**

2. عن عائشة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا قَالَتْ: " كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَأْكَلَ أَوْ يَشْرَبَ غَسَلَ يَدَيْهِ، ثُمَّ يَأْكُلُ وَيَشْرَبُ؟ " (النسائي)

**النظافة والوقاية للحماية من الأمراض.**

♦ **ثالثًا:** ما قواعدُ حفظِ الصَّحَّةِ الَّتِي يَشِيرُ إليها الرَّسُولُ ﷺ في قولِهِ: «ما ملأَ آدميٌّ وعاءَ شراً من بطنِهِ، بحسبِ ابنِ آدمَ أَكَلاتُ يَقمَنَ صلبَهُ، فإنَّ كانَ لا محالَةً، فثَلثُ لَعامِهِ، وثَلثُ لَشرابِهِ، وثَلثُ لَنفِيسِهِ». (الترمذي)

## الاعتدال في الطعام والشراب.

♦ **رابعًا:** يَبينُ أثرَ الوَقايةِ عَلى:

قوة الجسد ، قلة الإصابة بالأمراض ، السعادة.

♦ الفرد:

مجتمع سليم ، نشيط وفعال ، منتج.

♦ المجتمع:

قوي ، متطور ، توفر الأيدي العاملة.

♦ الاقتصاد:

♦ **خامسًا:** اشرح العلاقة بين الصَّحَّةِ النَّفِسيَّةِ والصَّحَّةِ البَدينيَّةِ.

تؤثر حالة الإنسان النفسية بشكل مباشر على صحة الإنسان ومدى نشاطه وسلامة أعضائه.

أكتبُ في واحدٍ من الموضوعات:

1. العلاقة بين الصحة البدنية والتحصيل الدراسي.
2. عباقرة علماء المسلمين في الطب وأثرهم في تقدمه على المستوى الإنساني.
3. اهتمام دولة الإمارات في تحقيق الأمن الصحي لجميع أفراد المجتمع.



أثري خبراتي





مستوى تحقّقه			جانب التطبيق	م
متميز	جيد	متوسط		
			أستوعبُ مفهومَ الصّحةِ.	1
			أعي اهتمامَ الإسلامِ في صحّةِ الإنسانِ ورعايته لها.	2
			أفهمُ أهميّة الصّحةِ ورعايتها بالنسبة للفرد والمجتمع.	3
			أميّزُ جوانبَ الرّعاية الصّحيّةِ في السّنة النبويّة.	4
			أحرصُ على الاستجابة لتوجيهاتِ النبي ﷺ فيما يخصُّ الجانبَ الصّحيّ.	5
			أقدّرُ ما تقومُ به دولة الإمارات من رعاية صحّيّة لجميع الناس دون استثناء.	6