

ملخص ثاني عشر: الفصل الثاني

الدرس الثاني: المنهج النبوي في الرعاية الصحية

مقدمات

الجواب	السؤال
لو أمضينا العمر كله نحصي نعم الله فلن نحصيها بل سنقف عاجزين عن الإحاطة بخيرات نعمة واحدة من هذه النعم	هل يمكن إحصاء نعم الله
الصحة والعافية فهي ١- هبة ومنحة عظيمة من الله ٢- المحافظة عليها مقصد عظيم من مقاصد الشريعة	عدد واحدة من أجل هذه النعم
اليقين: الإيمان	قال رسول الله: سلوا الله العفو والعافية فإن أحدًا لم يعط بعد اليقين خيرا من العافية ما معنى اليقين؟
لأن المحافظة على الصحة تؤدي إلى المحافظة العقل والنفس والنسل وباقي المقاصد	فسر: المحافظة على الصحة مقصد عظيم من مقاصد الدين
صلب الموضوع	
١- السلامة والمعافاة بدنيا ونفسياً وعقلياً واجتماعياً وليس مجرد انتفاء المرض والعجز	ما المقصود بالصحة؟
١- الارتقاء بالسلوكات الصحية ودعمها وتوفير الظروف المناسبة لها مثل (الوقاية - الحماية- الرعاية العلاج) لتحسين الصحة وجودة الحياة	ما المقصود بالرعاية الصحية
السبب الرئيس والمسؤول الأول هو ازدياد السلوكات وأنماط الحياة غير الصحية مثل الأكل السريع وقلة الرياضة..	مع تقدم التكنولوجيا في التشخيص والمعالجة كان من المفترض انحسار المرض ولكن مع ازدياد المشافي ازداد المرض لماذا؟
تداعيات خطيرة على الوضع الاقتصادي والاجتماعي والنفسي وخاصة في البلاد النامية	ماذا ترتب على زيادة الأمراض
اجتناب الأنماط السيئة واستبدالها بأخرى صالحة	ما الحل لا تقاء هذه الأمراض
الأنماط الصحية السيئة- الضغوط النفسية- قلة الرياضة	أسباب انتشار الأمراض رغم التقدم العلمي في الطب
حرص الإسلام على أن يتمتع المسلم بالصحة الجسمية والنفسية وذلك بسبب: 1- بهما يقوى الإنسان على عمل الخير لنفسه وأهله وأمه ٢- بهما يكون قادرًا على عمارة الأرض	ما موقف الإسلام تجاه ذلك، ولماذا؟
لأن هو القادر على عمل الخير لنفسه وأهله وأمه وعمارة الأرض	لماذا أثنى الرسول على المؤمن القوي

القوي في إيمانه - صحته -	ما المقصود بالمؤمن القوي
لأن الدولة والأشخاص يتحملون تكاليف مادية باهظة للعلاج وتعطل الإنتاج	أعلل: افتقار المجتمع للأمن الصحي يؤدي إلى تدهور في الوضع الاقتصادي
لأن توفر الراحة النفسية والصحة البدنية وتقلل الأمراض والتكاليف فيصبح المجتمع سعيداً	توفير الرعاية الصحية يزيد من سعادة الفرد والمجتمع
منهج النبي في الرعاية الصحية	
الغذاء - النظافة - الوقاية- الرياضة- العلاج	ما منهج النبي في الرعاية الصحية
الغذاء	
<p>1- توفير الطاقة اللازمة للجسم</p> <p>2- الحفاظ على صحته لـ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• يضمن استمراره وإعانتته على تأدية واجباته</li> <li>• القيام بحقوق عبوديته لله وأعمار الأرض</li> </ul>	ما هدف الغذاء
<p>1- أظهرت السنّة الغذاء كعامل أساسي في حفظ الصحة</p> <p>2- وجهته إلى اختيار الطعام الطيب وترك الخبيث</p> <p>3- وجهته إلى الاعتدال في إمداد الجسم بحاجاته الأساسية منه</p> <p>4- وجهته إلى المحافظة على نظافة ما يتناوله من طعام وشراب</p>	ما دور السنّة النبوية في موضوع الغذاء

من خلال الأحاديث الشريفة، التوجيهات النبوية والقيم الصحية فيها:

❦ عن عبد الله بن جعفر بن أبي طالب رضي الله عنه قال رأيت النبي صلى الله عليه وسلم يأكل الرطب بالقتاء. (رواه البخاري)

**لأن الرطب حار والقتاء بارد فإذا أكل هذا مع هذا حصل الاعتدال والتوازن**

**بين الحرارة والبرودة**

❦ قال صلى الله عليه وسلم: «كلوا الزيت، وادهنوا به، فإنه من شجرة مباركة». (الترمذي)

**لأنه أسهل الزيوت هضماً وأنفعه للجسم ومصدر بركته**

❦ عن المقدام بن معد يكرب، قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم آكلات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه». (الترمذي)

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

❦ عن عبد الله بن أبي قتادة، عن أبيه، أن النبي صلى الله عليه وسلم نهى أن يتنفس في الإناء. (مسلم)

**لما ينتج عنه العديد من أنواع البكتريا**

❦ عن أم أيمن رضي الله عنها، أنها غربلت دقيقاً فصنعت له للنبي صلى الله عليه وسلم رغيفاً، فقال: ما هذا؟ قالت: طعام نصنعه

بأرضنا فأحببت أن أصنع منه لك رغيفاً، فقال: «رديه فيه ثم اعجنه». (ابن ماجه)

**أن الدقيق الكامل غني بالألياف والعناصر الغذائية الهامة للجسم**

## النظافة

سلوك إيماني- سبب للعبادة- طريق موصل لمحبة الله	أعط وصفا للنظافة
<ul style="list-style-type: none"> <li>• نعم احتفت بذلك.</li> <li>• ومن الأمثلة (الوضوء- الاغتسال- المحافظة على النظافة الشخصية- نظافة الطعام والشراب والملبس والأفنية- والدور والأبنية المحيطة- والمساجد والأماكن العامة</li> <li>• عدت النظافة من العبادة التي أوجب الله فيها الجزاء والمغفرة والثواب</li> </ul>	هل احتفلت السنة بالنظافة، اذكر أمثلة على ذلك

### أبيد:

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

• عن أبي هريرة ؓ قال: قال رسول الله ﷺ: «خمس من الفطرة: الختان، والاستحذاء، وتقليم الأظفار، وتنف الإبط، وقص الشارب». (صحح الحديث)

### الحفاظ على النظافة الشخصية والمظهر المناسب

• عن أبي هريرة ؓ عن النبي ﷺ قال: «إماطة الأذى عن الطريق صدقة». (رواه مسلم)

### الاهتمام بنظافة البيئة

• عن جابر بن عبد الله ؓ قال: أتانا رسول الله ﷺ فرأى رجلاً شعثاً، قد تفرق شعره فقال: «أما كان تجد هذا ما يسكن به شعره». «لو» (رواه). ورأى رجلاً آخر وعليه ثيابٌ وسخة، فقال: «أما كان هذا يجد ماءً يغسل به ثوبه». (ابو داود)

### الاهتمام بنظافة الجسد عامة

• عن أبي مالك الأشعري، قال: قال رسول الله ﷺ: «الطهور شطر الإيمان». (صحح مسلم)

### الاهتمام بنظافة أعضاء الجسم بالوضوء

### أطبِق:

أذكر مثلاً من السنة، وأحدّد جوانب النظافة التي أراها فيه، كما في الأمثلة السابقة.

الحديث: **قال: (لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك عند كل وضوء)**

جانب النظافة: **الاهتمام بنظافة الفم**

جميع الحقوق محفوظة © مؤسسة دار الحديث الحمدية، مؤسسة إسلامية تعليمية وثقافية، مقرها: شارع الطاهر، حيّ النور، الرياض 11564

## الوقاية

السؤال	الجواب
لماذا جاء تشريعات الإسلام	جاءت لبناء مجتمع يسعى للمثالية في جميع جوانب حياته
هل سعت تشريعات الإسلام للمثالية في الجانب الصحي أيضاً؟ كيف ذلك	نعم، من خلال تأسيس كثير من تعاليم الإسلام لما يطلق عليه (المجتمع الصحي) وذلك بإرساء مقومات الصحة من غذاء ونظافة ووقاية
أين جاءت تعاليم الصحة الوقائية؟ صف ذلك	جاءت في السنة النبوية، وجاءت مفصلة وأقرب إلى الإلزام (لماذا)؟ ١- تأكيداً لدور الوقاية في تدعيم الصحة الإيجابية ٢- إيجاد مجتمع مسلم صحيح قادر على حمل الأمانة وأداء رسالة الله في الأرض

اتخذت طريقين:

ما الطرق التي اتخذتها الصحة الوقائية في السنة النبوية

الأول: الوقاية المسبقة من الأذى والمرض قبل وقوعهما من خلال (الغذاء - النظافة - اللياقة البدنية - الراحة النفسية - النوم)  
الثاني: منع انتشار العدوى إذا وقعت

التدابير الوقائية التي تدعو إليها الأحاديث النبوية الآتية:

التدابير الوقائية	الحديث
الحجر الصحي حتى لا ينتقل المرض إلى مناطق أخرى.	قال ﷺ: «إذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوها، وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا منها». (رواه البخاري)
عزل المريض المعدي حتى لا ينتقل المرض إلى الآخرين.	قال ﷺ: «لا يورد الممرض على المصح». (رواه مسلم)
<b>تجنب الأمراض التي تنتقل عن طريق الهواء</b>	قال ﷺ: «إذا تشاوب أحدكم فليمسك يديه على فيه، فإن الشيطان يدخل». (رواه مسلم)
<b>التغريب وعدم الاقتراب على الزواج من الأقارب تجنباً للأمراض</b>	قال ﷺ: «تخبروا نطفكم، وأنكحوا الأكفأ، وأنكحوا إليهم». (ابن ماجه)
<b>الوقاية من الكوارث ومنع الأسباب التي تؤدي للحرائق</b>	قال ﷺ: «إن هذه النار إنما هي عدو لكم، فإذا نمت فاطنوها عنكم». (متفق عليه)
<b>الوقاية من تلويث الماء والبيئة</b>	قال ﷺ: «لا يبول أحدكم في الماء الدائم، ثم يغتسل منه». (الترمذي)
النهي عن تخويف الناس لما في ذلك من أخطار بدنية ونفسية على الفرد ودواعي اجتماعية واقتصادية على المجتمع.	قال ﷺ: «لا يحل لمسلم أن يروغ مسلماً». (ابن داود)

جميع الحقوق محفوظة © مركز الدراسات والبحوث الإسلامية - جامعة القاهرة

## الرياضة

السؤال	الجواب
ما هي الرياضة	مجموعة الأنشطة التي تحافظ على قوة البدن وقدرته وتحقق له لياقته
فوائد الرياضة	تحقق له اللياقة + تحفظ صحة المسلم من خلال: زيادة قدرته على مقاومة الأمراض ووقايته منها ( أمراض القلب- الضغط - السكري



## منهج النبي في الرعاية الصحية

الجواب	السؤال
تعزيز الصحة النفسية	ما دلالة قول الله ( الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم.. )
منهج تربوي هادف يحقق التوازن بين الجانب المادي والروحي وهذا أدى إلى بناء شخصية سوية تتمتع بالصحة النفسية	صف منهج النبي في تربيته لصحابته
١- ترسيخ مفهوم الإيمان ٢- تعزيز قدرات المسلم التي تساعد في السيطرة على دوافعه وانفعالاته ٣- توجيه المسلم نحو الخصال الضرورية للصحة النفسية	ما محاور منهج النبي في تعزيز الصحة النفسية
<ul style="list-style-type: none"> <li>تجعل المسلم في مأمن من الوسواس والشك حول وجوده ومصيره وغايته في الحياة فيدفعه للإيجابية والعمل الصالح</li> <li>الإيمان بالله يعلم الإنسان حقيقة التوكل والرضا بقضاء الله وقدره فلا ييأس ولا يقنط ويحمد الله ويشكره</li> </ul>	ما فائدة الإيمان بالله وقضائه وقدره في تعزيز الصحة النفسية
تعلمه مجاهدة النفس – تقوي له الإرادة والعزيمة – تنمي له روح المشاركة – تبعث فيه الشعور بالسعادة – تحقق له الأمن النفسي القائم على اليقين بقدره الله ورعايته وحفظه	ماذا تعلم عبادة الله ؟
تعزيز قدرات المسلم التي تساعد في السيطرة على دوافعه وانفعالاته	
<p>دعت إلى:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>السيطرة عليها وكبحها والتحكم بها</li> <li>تلبية هذه الاحتياجات وفق الشرع وكما يليق بكرامة الإنسان (فحث على الزواج ونهى عن الزنا</li> <li>السيطرة على الدوافع النفسية والتغلب عليها مثل: دافع العدوان ودافع التملك والغضب</li> </ul>	ما الذي تدعو إليه السنّة بخصوص دوافع الإنسان وانفعالاته
توجيه المسلم نحو الخصال الضرورية للصحة النفسية	
<ul style="list-style-type: none"> <li>علمه الاستقامة في السلوك والتخلي بالخلق الحميد في نفسه ومع الناس</li> <li>حثه على مد يد العون للناس وزرع به الثقة بالنفس والاعتماد عليها والقناعة بقدر الله</li> <li>غرس في نفسه الطمأنينة والتحرر من الخوف والقلق</li> <li>حثه على العمل والإنتاج واتقان ما يقوم له</li> <li>حثه على العلم وتلقي المعرفة والتحرر من الجهل والوهم والخرافة</li> </ul>	كيف اعتنى الرسول ببناء الإنسان وتربيته (خلاصة: كان رسول الله يعلم أصحابه كل ما يعتبره علماء النفس اليوم من مؤشرات الصحة النفسية)

## أَيُّن:

أثر التوجهات النبوية في الصحة النفسية وذلك من خلال التصويح التالية:

عن ابن عباس قال: كُنْتُ خَلْفَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ يَوْمًا فَقَالَ: «إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ، وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ. وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ». (الترمذي)

### الطمأنينة والاستقرار والسكينة

قال ﷺ: «إِذَا نَظَرَ أَحَدُكُمْ إِلَى مَنْ فَضَّلَ عَلَيْهِ فِي الْمَالِ وَالخَلْقِ فَلْيَنْظُرْ إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْهُ». (رواه البخاري)

### الرضا بقضاء الله والقناعة

عن أبي ذر الغفاري ﷺ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَالْأَفْطَحُطَجُ» (أبو داود)، وقال ﷺ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصَّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ». (صحيح البخاري)

### ضبط النفس وعدم الانفعال

في الصحة النفسية: الرضا بالقضاء والقناعة

في الصحة النفسية: ضبط النفس وعدم الانفعال

## ♦ أولًا: دَلَلْ مَنْ السَّنةِ النَّبَوِيَّةِ عَلَى عنايةِ الإسلامِ بِكُلِّ مَا يَلِي:

1. جوانبُ النظافةِ الشخصيةِ (سننُ الفطرة).

قال رسول الله خمس من الفطرة: الاستحذاد والختان وقص الشارب وشف الإبط وتقليم الأظافر.

2. الإجراءاتُ الصحيَّةُ في الإسلامِ لِيَسْتَمَّ مِنْ قِبَلِ النَّظَافَةِ فَحَسْبُ، إِنَّمَا هِيَ مِنْ قِبَلِ الْعِبَادَةِ أَيْضًا.

قال رسول الله ((لَوْلَا أَنْ أَشَقِيَ عَلَى أُمَّتِي لِأَمْرَتِهِمْ بِالسَّوَاكِ عِنْدَ كُلِّ وُضوءٍ))

3. جَاءَ الْإِسْلَامُ بِأَوَّلِ مَفْهُومٍ وَقَائِيٍّ لِلْحَجْرِ الصَّحْيِيِّ.

قال رسول الله ((لَا يوردن ممرض على مصح))

## ♦ ثانيًا: ما الفوائدُ الصحيَّةُ المترتبةُ على الهدى النبويِّ فيما يلي:

1. عن عائشة رضي الله عنها أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ كَانَ لَا يَرْقُدُ مِنْ لَيْلٍ وَلَا نَهَارٍ، فَيَسْتَقِظُ إِلَّا تَسَوَّكَ قَبْلَ أَنْ يَتَوَضَّأَ"؟ (أبو داود)

### المحافظة على نظافة وطهارة الفم والأسنان

2. عن عائشة رضي الله عنها قَالَتْ: "كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِذَا أَرَادَ أَنْ يَأْكُلَ أَوْ يَشْرَبَ غَسَلَ يَدَيْهِ، ثُمَّ يَأْكُلُ وَيَشْرَبُ"؟ (السنائي)

### النظافة والوقاية للحماية من الأمراض

## ♦ ثالثًا: ما قواعدُ حفظِ الصَّحةِ التي يَشِيرُ إليها الرَّسُولُ ﷺ فِي قَوْلِهِ: «مَا مَلَأَ أَدَمِي وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنِي، بِحَسْبِ

ابنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يَقْمُنَ صَلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَتَلَّتْ لَطْعَامِهِ، وَتَلَّتْ لَشْرَابِهِ، وَتَلَّتْ لِنَفْسِهِ». (الترمذي)

### الاعتدال في الطعام والشراب

## ♦ رابعًا: بَيَّنَّ أَثَرَ الْوَقَايَةِ عَلَى:

♦ الفرد: **قوة الجسد، قلة الإصابة بالأمراض، السعادة**

♦ المجتمع: **مجتمع سليم، نشيط وفعال، منتج**

♦ الاقتصاد: **قوي، متطور، توفر الأيدي العاملة**

## ♦ خامسًا: اشرح العلاقة بين الصَّحةِ النَّفسِيَّةِ والصَّحةِ البدنيَّةِ.

تؤثر حالة الإنسان النفسية بشكل مباشر على صحة الإنسان ومدى نشاطه

ه سلامة أعضائه