

الدرس الثاني

المنهج النبوي في الرعاية الصحية

أتعلم من
هذا الدرس أن:

1. أوضح مفهوم الصحة ورعايتها.
2. أبين أهمية الصحة في حياة الفرد والمجتمع.
3. أحدد مقومات الصحة في السنة النبوية.
4. أستنتج أسباب انتشار الأمراض رغم تقدم علوم الطب.
5. أعبّر عن كيفية محافظتي على صحتي شكرًا لله تعالى.

أبادر؛ لأتعلّم



قال تعالى:

(سورة النحل)

وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها إن الله لَغَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿١٨﴾

لو أمضينا الحياة كلها في تعدادِ نِعَمِ اللَّهِ تَعَالَى عَلَيْنَا لَن نَحْصِيهَا، بَلْ سَنَقْفُ عَاجِزِينَ عَنِ الْإِحَاطَةِ بِخَيْرَاتِ نِعْمَةٍ وَاحِدَةٍ مِنْ هَذِهِ النِّعَمِ. وَإِنَّ مِنْ أَجْلِ هَذِهِ النِّعَمِ وَأَعْظَمِهَا نِعْمَةَ الصَّحَّةِ وَالْعَافِيَةِ، فَهِيَ هِبَةٌ مِنَ اللَّهِ كَرِيمَةٌ، وَمَنْحَةٌ مِنْهُ عَظِيمَةٌ، وَالْمَحَافِظَةُ عَلَيْهَا مَقْصَدٌ عَظِيمٌ مِنْ مَقَاصِدِ الشَّرِيعَةِ. قَالَ ﷺ:

«مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ، مَعَافَى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ، فَكَأَنَّمَا حَيَّرَتْ لَهُ الدُّنْيَا». (رواه ابن ماجه)

«سَلُوا اللَّهَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ، فَإِنَّ أَحَدًا لَمْ يَعْطَ بَعْدَ الْيَقِينِ خَيْرًا مِنَ الْعَافِيَةِ». (رواه الترمذي)

أحدّد:

مما سبق المقصود باليقين: **أعلى درجات الإيمان البعيد عن الشك والريب**

أفسّر:

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)



مفهوم الرعاية الصحية:

يقصد بالصحة: السلامة والمعاواة بدنياً ونفسياً وعقلياً واجتماعياً، وليس مجرد انتفاء المرض والعجز. ويقصد بالرعاية الصحية: الارتقاء بالسلوكات الصحية ودعمها، وتوفير الظروف المناسبة لها، مثل (الوقاية، والحماية، والرعاية، والعلاج)، لتحسين الصحة وجودة الحياة.



في ظلّ التّقدّم التكنولوجي الكبير الذي يشهده العالم في التشخيص والمعالجة كان من المفترض أن ينحسر المرض عن الانتشار بين البشر، وأن ينعم الجميع بالصحة والعافية، ولكن مع ازدياد المستشفيات كان ازدياد المرضى، ومع اتّسع دائرة العلاج اتسعت دائرة المرض واستمرّ منجله يحصد سنابل العافية، وقد ترتب على ذلك تداعيات خطيرة على الوضع الاقتصادي والاجتماعي والنفسي وخاصة في البلدان النامية. ودلت الإحصاءات على أن أنماط الحياة السيئة المنافية للصحة في العالم المتقدّم هي المسؤول الأول عما يجتاح البشر من الأمراض، وأن لا سبيل إلى اتقاء هذه الأمراض إلا باجتناّب هذه الأنماط السيئة واستبدالها بأخرى صالحة.

أستنبط:

أسباب انتشار الأمراض في عصرنا الحالي رغم التّقدّم الذي أحرزه الإنسان في علوم الطبّ.

العادات الصحية الخاطئة - كثرة المشكلات والضعف النفسى

ومن هذا المنطلق، حرص الإسلام كلّ الحرص على أن يتمتع المسلم بالصحة الجسميّة والعافية النفسيّة، فبهما يقوى الإنسان على عمل الخير لنفسه ولأهله ولأمته، 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)

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

لأنه أسهل الزيوت هضما وأنفعه للجسم ومصدر بركته

** عَنْ الْمُقْدَامِ بْنِ مَعْدِيكَرِبٍ، قَالَ سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: «مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسَبِ

ابْنِ آدَمَ أَكَلَتْ أَكْلَاتُ يَقْمَنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَثَلْثُ لَطْعَامِهِ، وَثَلْثُ لَشْرَابِهِ، وَثَلْثُ 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 ؓ، أَنَّهَا غَرِبَلَتْ دَقِيقًا فَصَنَعَتْهُ لِلنَّبِيِّ ﷺ رَغِيْفًا، فَقَالَ: مَا هَذَا؟ قَالَتْ: طَعَامٌ نَصْنَعُهُ

بَارِضًا فَأَحْبَبْتُ أَنْ أَصْنَعَ مِنْهُ لَكَ رَغِيْفًا. فَقَالَ: «رَدِّيهِ فِيهِ ثُمَّ اعْجِنِيهِ». (ابن ماجه)

أن الدقيق الكامل غني بالألياف والعناصر الغذائية الهامة للجسم

أطبّقْ

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

الحديث: **عن ابن عمر، قال: أتى النبي بجبنة في تبوك فدعا بسكين فسمى وقطع**

القيمة: **الجبنة: غذاء متكامل يحوي كل العناصر الغذائية ويسهل الهضم وملين للمعدة**

انتقدْ

الحالة الآتية: "يا كلُّ وجبة واحدة في اليوم، لكنّها تُعادَلُ ثلاثَ وجباتٍ في الكميّة".

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

ثانياً: النظافة

النظافة في الإسلام سلوكٌ إيمانيٌّ، وسببٌ للعبادة وطريقٌ موصلٌ إلى محبة الله تعالى، وقد حفلت السنّة النبويّة بالعديد من التوجيهات التي تتمثل أصولاً للوعي الصحيّ وسبلاً لحفظ الصّحة العامّة، كالأمر بالوضوء والاعتسال والحفاظ على النظافة الشخصية، والحرص على نظافة الطّعام والشراب والملبس والأفنية والدور والبيئة المحيطة، والمساجد والأماكن العامّة التي تعدّ فيها النظافة عبادةً قد أوجب الله تعالى لها الجزاء بالمغفرة والثواب.

إضاءات

الإسلام جعل النظافة جزءاً من العبادة، فإذا كانت أول سورة نزلت تأمر بالعلم، فإن ثاني سور القرآن الكريم جاءت تأمر بالنظافة: ﴿وَيَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (المائدة: 1).

(المدرّس)

أَبِينُ:

جوانب النظافة التي اهتمَّ الرسول ﷺ بتوجيه المسلمين إليها في الأحداث التالية:
 * عن أبي هريرة ؓ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «خَمْسٌ مِنَ الْفَطْرَةِ: الْخِتَانُ، وَالِاسْتِحْدَادُ، وَتَقْلِيمُ الْأَظْفَارِ، وَتَنْفُ الْإِبْطِ، وَقَصُّ الشَّارِبِ». (صحيح البخاري)

الحفاظ على النظافة الشخصية والمظهر المناسب

* عن أبي هريرة ؓ عن النبي ﷺ قَالَ: «إِمَاطَةُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ صَدَقَةٌ». (رواه مسلم)

الاهتمام بنظافة البيئة

* عن جابر بن عبد الله ؓ قَالَ: أَتَانَا رَسُولُ اللَّهِ ﷺ فَرَأَى رَجُلًا شَعْنًا، قَدْ تَفَرَّقَ شَعْرُهُ فَقَالَ: «أَمَا كَانَ يَجِدُ هَذَا مَا يُسْكَنُ بِهِ شَعْرَهُ». (أبو داود). وَرَأَى رَجُلًا آخَرَ وَعَلَيْهِ ثِيَابٌ وَسَخَةٌ، فَقَالَ: «أَمَا كَانَ هَذَا يَجِدُ مَاءً يَغْسِلُ بِهِ ثَوْبَهُ». (أبو داود)

الاهتمام بنظافة الجسد عامة

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

الاهتمام بنظافة أعضاء الجسم بالوضوء

أُطْبِقْ:

أذكرُ مثلاً من السنّة، 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**

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 السنّة 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 رسول الله ﷺ: «اغتنم خمسًا قبل خمس: صحتك قبل سقمك...»
فمن وسائل تعزيز وتقوية الرصيد الصحي لدى المسلم:
1. الغذاء المتوازن السليم.
 2. الوقاية.
 3. الرياضة.
 4. النوم.
 5. الراحة والطمأنينة.

- وقد اتخذت الصحة الوقائية في السنة النبوية طريقتين في المحافظة على صحة الفرد والمجتمع في أحسن حالاتها، وهما:
1. الوقاية المسبقة من الأذى والأمراض قبل وقوعهما، وذلك بمختلف الوسائل المعززة للصحة، كالغذاء والنظافة واللياقة البدنية والراحة النفسية والنوم وغيره.
 2. منع انتشار العدوى إذا وقعت.

أستنبط:

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)
تجنب الأمراض التي تنتقل عن طريق الهواء	قال ﷺ: «إذا تشاوب أحدكم فليمسك بيده على فيه، فإن الشيطان يدخل». (رواه مسلم)
التغريب وعدم الاقتصار على الزواج من الأقارب تجنباً للأمراض	قال ﷺ: «تخيروا لنطفكم، وانكحوا الأكفاء، وأنكحوا إليهم». (ابن ماجه)
الوقاية من الكوارث ومنع الأسباب التي تؤدي للحرائق	قال ﷺ: «إن هذه النار إنما هي عدو لكم، فإذا نتم فأطفئوها عنكم». (متفق عليه)
الوقاية من تلويث الماء والبيئة	قال ﷺ: «لا يبولن 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». (أبو داود)

رابعًا: الرِّياضةُ

الرِّياضةُ هي مجموعةُ الأنشطة التي تحافظُ على قوَّةِ البدنِ وقدرته، وتحققُ له لياقته، كما أنَّها تحفظُ صحته بزيادة قدرته على مقاومة الأمراض، ووقايته من الكثير منها، كأمراض القلبِ والضَّغطِ والسَّكرِ. وقد وجَّهتِ السُّنَّةُ النَّبويَّةُ إلى القيام ببعض الرِّياضاتِ، وذلك من خلال قيامه صلى الله عليه وسلم بها، أو إقرار الصَّحابةِ عليها.

أكتشف:

أتدبِّرُ الأحاديثَ التَّاليةَ وأدوِّنُ الرِّياضاتِ التي وجَّهتِ إليها السُّنَّةُ النَّبويَّةُ، وأربطُها بالرِّياضاتِ الحديثة:

* عن عبدة بن عامرٍ رضي الله عنه قال: سمعتُ رسولَ صلى الله عليه وسلم وهو على المنبرِ يقولُ: «ألا إنَّ القوَّةَ الرَّميَّ، ألا إنَّ القوَّةَ الرَّميَّ، ألا إنَّ القوَّةَ

الرَّميَّ». (رواه مسلم)

الرماية

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

ركوب الخيل

* عن عائشة رضي الله عنها قالت: كنتُ مع النَّبيِّ صلى الله عليه وسلم في سفرٍ، فسابقته، فسبقته على رجلي. فلما حملتُ اللحمَ سابقته فسبقني، فقال: «هذه بتلك السَّبقَةِ». (أبو داود)

الجري

* عن عليِّ بنِ ركانة رضي الله عنه قال: «إنَّ ركانةَ - وكانَ رجلًا شديدًا - صارَعَ النَّبيَّ صلى الله عليه وسلم فصرعه النَّبيُّ صلى الله عليه وسلم». (أبو داود)

المصارعة

* يُروى أنَّ النَّبيَّ صلى الله عليه وسلم مرَّ بقومٍ يربعونَ حجرًا ليعلوا الأشدَّ منهم، فلم ينكر ذلك. (البيهقي)

رفع الأثقال

أدلى:

للرِّياضةِ دورٌ مهمٌّ في حفظِ الصَّحَّةِ، دَلَّ على ذلك بذكر أكبر عددٍ من آثارها الصَّحيَّةِ على الإنسانِ.

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

إضاءات

الأصلُ في ممارسة جميع الرِّياضاتِ هو الجواز؛ لأنَّ الأصلَ في الأشياءِ الإباحة، إلا إذا اقتربت بمفسدة شرعية، كإبداء عورة، أو إسراف، أو إضاعة واجب، أو نحو ذلك، كما أنَّها تكون مندوبة عند دورها الإيجابي في بناء قوَّة الجسد لدخولها في عموم قوله صلى الله عليه وسلم: "المؤمن القوي خيرٌ وأحبُّ إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كلِّ خيرٍ، احرص على ما ينفعك، واستعن بالله، ولا تعجز، وإن أصابك شيءٌ فلا تقل: لو أني فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل؛ فإن لو تفتح عمل الشيطان".

خامسنا: 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 علاج ناجح.

أندبر، وأجيب:

عن جابر رضي الله عنه عن رسول الله ﷺ أنه قال: «لكل داء دواء، فإذا أصيب دواء الداء برأ بإذن الله عز وجل». (رواه مسلم)

أستنتج:

* دلالة قوله ﷺ: «لكل داء دواء»:

البحث على التداوي والبحث عن أدوية للأمراض

* الأمر الذي علق عليه الرسول ﷺ برء المرض.

على مشيئة الله

أنقذ:

تصنيف بعض الأمراض كأمرض مزمنة.

غير صحيح لأن الله ما أنزل داء إلا جعل له دواء

أعلن:

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

الأمراض إنما هي أسباب بيد الله وعدم الوقاية منها إنما هو تواكل ويأس من رحمة الله

منهج النبي ﷺ في الصحة النفسية:

تعزير الصحة النفسية

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

انتهج رسول الله ﷺ في تربيته لأصحابه ﷺ 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 ﷻ يعلم الإنسان حقيقة التوكل، والرضا بقضاء الله وقدره، فلا ييأس ولا يقنط بل يحمّد ويشكر، ويرضى ويصبر. كما أن عبادة الله ﷻ 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 ﷻ على رعايته وحفظه.

2. تعزير قدرات المسلم التي تساعد في السيطرة على دوافعه وانفعالاته:

المتبصر في سنة النبي ﷺ، يجدها تدعو بكل وضوح إلى السيطرة على الدوافع الجسدية، والانفعالات النفسية وكبحها والتحكم فيها، وتلبية هذه الاحتياجات وفق الشرع، وكما يليق بكرامة الإنسان، فحث على الزواج، ونهى وحذر من الزنا.

كذلك دعوة الرسول ﷺ إلى السيطرة على الدوافع النفسية والتغلب عليها، مثل: دافع العدوان، ودافع التملك، ودافع الغضب، وغير ذلك من الانفعالات الأخرى.

3. توجيه المسلم نحو الخصال الضرورية للصحة النفسية:

لقد غني الرسول ﷺ ببناء الإنسان وتربيته وإعداده لتحمل مسؤولياته، فعلمه الاستقامة في السلوك والتحلّي بالأخلاق الحميدة في نفسه وتعامله مع الناس، وحثه على مد يد العون والمساعدة إليهم، وزرع به الثقة بالنفس والاعتماد عليها، والقناعة والرضا بما قدر الله تعالى له، وكان يغرّس في نفسه الأمن والطمأنينة والتحرر من الخوف والقلق، ويحثه على العمل والإنتاج وعلى إتقان ما يقوم به من أعمال، وعلى تحصيل العلم وتلقي المعرفة والتحرر من الجهل والأوهام والخرافات، وباختصار كان الرسول ﷺ يعلم أصحابه كل ما هو حسنٌ وجميلٌ من الخصال والأخلاق التي يعتبرها علماء النفس في العصر الحديث من مؤشرات الصحة النفسية الهامة.

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

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

الطمأنينة والاستقرار والسكينة

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

الرضا بقضاء الله والقناعة

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

ضبط النفس وعدم الانفعال

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

الحديث: **قال رسول الله: (ألا كلكم راع، وكلكم مسؤول عن رعيته..)**
القيمة: **الشعور بالمسؤولية والتزامها والمحافظة عليها**

رسالة موجزة عبّر فيها عن اعتزازي بالعناية الكبيرة التي أولتها قيادة دولة الإمارات العربية المتحدة لكل أفراد الشعب صحياً واقتصادياً وإنسانياً في ظل جائحة كورونا (كوفيد19).



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

• الصحة هي:
السلامة والمعافاة بدنياً ونفسياً
وعقلياً واجتماعياً، وليس مجرد
انتفاء المرض والعجز
الارتقاء بالسلوكيات الصحية
ودعمها، 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 إبداعي:

عادة ما نقسم الأشياء في حياتنا إلى أشياء مفيدة وأشياء مُضرة، وعندما نفكر في الآية الكريمة: ﴿وَإِنْ نَعَدُوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا يُحْصَوْنَ إِنَّ اللَّهَ لَغَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (النحل: ١٨) فإننا ما نلبث أن نفكر في النعم الواضحة التي يغمرنا الله بها؛ من سَمْعٍ وبَصَرٍ، ماءٍ وهواءٍ، شمسٍ وقمرٍ،... ولكن هل فكرنا يوماً في الأشياء التي نعتبرها "مُضرة"؟ هل فكرنا يوماً في أن ندرج هذه الأشياء المُضرة - في نظرنا - تحت قائمة نعم الله التي لا تحصى؟! كثيرٌ منا يُعدها من النعم، لأننا ننظر تحت أرجلنا وفي لحظتنا الحاضرة... أما لو نظرنا نظرةً فوقيّةً حكيمةً لوجدنا معظم ما نُعده مُضراً يُقدّم لنا نفعاً أكبر من ضرره، ولو غاب عنا لافتقدها كثيراً.

يترك للطالب

أتخيّل ماذا لو:

- ★ غابت عن الدنيا الأمراض. ماذا سيحدث؟ أخيراً أم شرّاً؟
- ★ أننا لا ننسى شيئاً، وتذكّر جميع أحداث حياتنا؟
- ★ أننا لا نشعر بالألم؟

أنشطة الطالب

أجيب بمفردتي:

♦ **أولاً:** دَلِّمْ مِنَ السَّنَةِ النَّبَوِيَّةِ عَلَى عِنَايَةِ الْإِسْلَامِ بِكُلِّ مِمَّا يَلِي:

1. جوانب النظافة الشخصية (سنن الفطرة).

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

2. الإجراءات الصحية في الإسلام ليست من قبيل النظافة فحسب، إنما هي من قبيل العبادة أيضاً.

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

3. جاء الإسلام بأول مفهوم وقائي للحجر الصحي.

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

♦ **ثانياً:** ما الفوائد الصحية المترتبة على الهدى النبوي فيما يلي:

1. عن عائشة رضي الله عنها أن النبي ﷺ كان لا يرقد من ليل ولا نهار، فيستيقظ إلا تسوك قبل أن يتوضأ؟ (أبو داود)

المحافظة على نظافة وطهارة الفم والأسنان

2. عن عائشة رضي الله عنها قالت: "كان رسول الله ﷺ إذا أراد أن يأكل أو يشرب غسل يديه، ثم يأكل ويشرب؟" (النسائي)

النظافة والوقاية للحماية من الأمراض

♦ **ثالثاً:** ما قواعد حفظ الصحة التي يشير إليها الرسول ﷺ في قوله: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه». (الترمذي)

الاعتدال في الطعام والشراب

♦ **رابعاً:** بين أثر الوقاية على:

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

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

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

♦ **خامساً:** اشرح العلاقة بين الصحة النفسية والصحة البدنية.

تؤثر حالة الإنسان النفسية بشكل مباشر على صحة الإنسان ومدى نشاطه

وسلامة أعضائه

يترك للطالب

أكتب في واحد من الموضوعات:

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



أثري خبراتي

أقيم ذاتي



يترك للطالب

م	جانب التطبيق	مستوى تحقّقه		
		متوسّط	جيد	متميز
1	أستوعب مفهوم الصحة.			
2	أعي اهتمام الإسلام في صحة الإنسان ورعايته لها.			
3	أفهم أهمية الصحة ورعايتها بالنسبة للفرد والمجتمع.			
4	أميز جوانب الرعاية الصحية في السنة النبوية.			
5	أحرص على الاستجابة لتوجيهات النبي ﷺ فيما يخص الجانب الصحي.			
6	أقدر ما تقوم به دولة الإمارات من رعاية صحية لجميع الناس دون استثناء.			

معجم الدرس

المصطلح	المعنى
والاستحدادُ	حلقُ الشعرِ المحيطِ بعورةِ الرجلِ.
الطُّهُورُ	الوضوءُ.
الطَّاعونِ	مرضٌ وبائيٌّ معدِّيٌ تسببه بكتيريا: إنتروبكتريسا يرسينية، تنقله براغيثُ الفئرانِ وبعدَ أنْ يصيبَ الإنسانَ ينتقلُ بالعدوى المباشرة.
الممرضُ	المصابُ بمرضٍ معدٍ.
الماءُ الدائمُ	الماءُ الرَّاكِدُ الذي لا يجري.
يربعون حجراً	رفعُ الأثقالِ.
البيئةُ المحيطةُ	ما يحيطُ بالإنسانِ من عناصرِ البيئةِ في مكانٍ وزمانٍ معيَّنين.
الصِّحَّةُ النَّفْسِيَّةُ	التَّوازنُ والتَّوافقُ النَّفْسِيُّ الَّذِي يستشعرهُ الإنسانُ معَ ذاته والَّذي يجعلُهُ قادرًا على التَّعايشِ في مجتمعه.
التَّوافقُ الدَّاخِلِيُّ	أَيُّ أَنْ يَكُونَ متوازنًا داخليًّا، ويشعرُ بالرِّضا عن ذاته والثِّقةِ بنفسِه.
الإيجابيةُ في الحياةِ	توافقُ الشَّخصِ معَ محيطه وتفاعله معه لما فيه مصلحةُ الجميعِ بلا استثناءٍ.