

الصحة والمحافظة عليها

أهداف الدرس يتوقع منك بعد الدرس أن:

- توضح المراد بالصحة.
- تبيّن عناية الإسلام بالصحة.
- تعدد وسائل حفظ لصحة.
- تبيّن أثر البعد عن المحرمات في السلامة الصحية.

مفهوم الصحة

تختلف الآراء في تحديد مفهوم الصحة، فقد عرفته منظمة الصحة العالمية بأنها: « حالة الكفاية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة، وليست مجرد الخلو من الأمراض أو العجز». وفي هذا التعريف تأكيد على ترابط الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية لدى الإنسان، حيث لا بد من توافرها بصورة سليمة وإيجابية لتحقيق الصحة.

ويمكن أن يقال في تعريف الصحة: إنها سلامة الجسم والعقل والحواس، مع الراحة النفسية، بحيث يتهيأ للإنسان أن يعيش بطمأنينة، وأن يقوم بمصالحه المختلفة.

أهمية الصحة

الصحة نعمة من أجل نعم الله عز وجل على عباده، وقد بين النبي ﷺ فضل الصحة فقال: « نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ »^(١). وقال ﷺ: « سلوا الله العفو والعافية، فإن أحدا لم يعط بعد اليقين خيرا من العافية »^(٢).

وصحة الأبدان وسلامتها من الضرورات التي لا يجوز التفريط فيها أو الاعتداء عليها، وقد رتب الإسلام على الاعتداء عليها من العقوبات الرادعة من القصاص والتعزيرات ما يكفل صيانتها، بل يجب على الإنسان أن يحافظ على جسمه وحواسه، وأن يتبعد عن كل ما يجلب له الضرر، فهو مسؤول أمام الله تعالى عنها.

وتتجلى أهمية الصحة بالنظر إلى آثارها، فالصحة متى توافرت تهيأ للإنسان أن يقوم بالواجبات التي فرضها الله عز وجل عليه؛ من صلاة، وصيام، وحج وغيرها، كما أن من رزقه الله العافية في بدنه يستطيع أن يسعى في الأرض لطلب

(١) أخرجه البخاري (٦٠٤٩).

(٢) أخرجه أحمد ٦/١، والترمذي (٢٤٨١)، وصححه الألباني (٣٦٣٢).

العلم، واكتساب الرزق، وقد عذر الله تعالى المرضى، ورخص لهم في العبادات بأنواع من الرخص؛ تيسيراً على العاجزين، يزول عنهم المرض.

وسائل حفظ الصحة

- ١ التوسط في الطعام والشراب، فإذا كان الإنسان لا يستغني في حياته عن الطعام والشراب، فإن قوام حياته وحفظ صحته يكون بالتوسط في طعامه وشرابه، كما قال تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١]، وقال ﷺ: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكالات يقرن صلبه، فإن كان لا محالة فثلاث لطعامه، وثلاث لشرابه، وثلاث لنفسه»^(١). كما أن على المسلم أن يحرص على الأكل من الحلال الطيب واجتناب الحرام، وأن يحرص على الأغذية التي فيها نفع لبدنه، وقوة لجسمه، وأن يتجنب الأطعمة قليلة الفائدة، فضلاً عما فيها ضرر على صحته، وأن يستفيد من توجيهات الأطباء، والمتخصصين في التغذية لبناء جسمه والمحافظة على صحته.
- ٢ العناية بالنظافة فهي أساس في حفظ الصحة، وهي الدرع الواقي - بإذن الله تعالى - من الأمراض والأوبئة، وقد وجه الإسلام إلى العناية بالنظافة في البدن والمطعم والمشراب: فأمر بالوضوء للصلاة، وحث على الغسل كل جمعة، وعلى السواك في كل وقت، كما أرشد الإسلام إلى تقليم الأظفار، وقص الشارب، ونتف الإبط، وحلق العانة، تحقيماً للنظافة والتجمل، وأمر بحفظ الأطعمة وصيانتها عن أسباب الفساد، بل وجه الإسلام إلى العناية بالنظافة في البيوت والطرق حتى لا تكون مرتعاً للحشرات، ومصدراً للأوبئة والأمراض، ففي الحديث أن النبي ﷺ قال: «نظفوا أنفسكم»^(٢).
- ٣ ممارسة الرياضة، فهي تزيد الجسم قوة ونشاطاً وحيوية ومناعة من العلل والأمراض، وينبغي للمسلم أن يزاوِل الرياضة المفيدة والمدرسة التي تناسب جسمه وعمره، ويواظب على ذلك باعتدال وتوازن حتى تؤتي ثمارها في بناء جسمه والمحافظة على صحته.
- ٤ البعد عما يجلب للجسم الآفات والعلل والأمراض، ومن ذلك مقارفة الفواحش، وتناول المحرمات والخبائث كالمخدرات، والخمور، والدخان فإنها تهدم البدن وتدمر الصحة، وتورث الأمراض المستعصية، ومن أجل ذلك حرمت في الإسلام، قال تعالى: ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَى إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا﴾ [الإسراء: ٣٢]، وقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْفَنَاءُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَهْوَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [المائدة: ٩٠]. ومن ذلك العادات الغذائية الخاطئة التي لا تراعى فيها القيمة الغذائية للطعام والشراب، أو لا تتحقق فيها شروط النظافة، فإنها تضعف البدن وتجلب الأمراض.

(١) أخرجه الترمذی (٢٣٠٢)، وصححه الألبانی (٥٦٧٤).

(٢) أخرجه الترمذی (٢٧٢٢)، وحسنه الألبانی (٤٤٨٧).

بالتعاون مع مجموعتك اختر مشكلة من المشكلات الصحية الظاهرة في المجتمع، ثم ناقشها باستخدام النموذج الآتي:

أسباب المشكلة :

.....

.....

.....

وصف المشكلة :

.....

.....

.....

آثار المشكلة :

.....

.....

.....

.....

.....

الحلول:

.....

.....

.....

عُني الإسلام بالصحة، وقد تضمنت بعض الآيات القرآنية والأحاديث النبوية توجيهات صحية، اقرأ النصوص الآتية وبيّن التوجيه الصحي الذي تضمنته:

م	النص	التوجيه الصحي
١	﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَى إِنَّهُ كَانَ فَحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا﴾ [الإسراء: ٣٢].	(البعد عما يجنب للجسم الآفات والعلل والأمراض التي حرمها الإسلام).
٢	قال ﷺ: «الْفِطْرَةُ خَمْسٌ أَوْ خَمْسٌ مِنَ الْفِطْرَةِ الْخِتَانُ وَالْإِسْتِحْدَادُ وَنَتْفُ الْإِطِيطِ وَتَقْلِيمُ الْأُظْفَارِ وَقَصُّ الشَّارِبِ» ^(١) .	(العناية بالنظافة فهي أساس حفظ الصحة).
٣	قال ﷺ: «ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، بحسب ابن آدم أكلات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فثلاث لطعامه، وثلاث لشرابه، وثلاث لنفسه» ^(٢) .	(العناية بالنظافة فهي أساس حفظ الصحة).
٤	عَنْ أُسَامَةَ بْنِ شَرِيكٍ ﷺ قَالَ: قَالَتِ الْأَعْرَابُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ لَا تَدَاوِي؟ قَالَ: «نَعَمْ يَا عِبَادَ اللَّهِ تَدَاوُوا؛ فَإِنَّ اللَّهَ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ شِفَاءً أَوْ قَالَ دَوَاءً إِلَّا دَاءً وَاحِدًا، قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ وَمَا هُوَ؟ قَالَ: «الْهَرَمُ» ^(٣) .	(ممارسة الرياضة فهي تزيد الجسم قوة وتشاطاً وحيوية ومناعة من العلل والأمراض).
٥	قَالَ ﷺ: «كُلْ مُسْكِرَ حَرَامٍ، إِنْ عَلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ عَهْدًا لِمَنْ يَشْرِبُ الْمُسْكِرَ أَنْ يَسْقِيَهُ مِنْ طِينَةِ الْجَبَالِ»، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ وَمَا طِينَةُ الْجَبَالِ؟ قَالَ: «مَرَقُ أَهْلِ النَّارِ أَوْ عَصَاةُ أَهْلِ النَّارِ» ^(٤) .	(البعد عما يجنب للجسم الآفات والعلل والأمراض التي حرمها الإسلام).

التقويم

جعل الإسلام كل إنسان مسؤولاً عن صحته، ووضّح ذلك.

تضمنت الضرورات الخمس التي أمرت جميع الشرائع بحفظها جانباً من حفظ الصحة، بيّن ذلك.

ما وسائل حفظ الصحة؟

ما أثر البعد عن المحرمات على الصحة؟ مثل لما تذكر.

(٢) أخرجه الترمذي (٢٢٠٢)، وصححه الألباني (٥٦٧٤).

(٤) أخرجه مسلم (٢٠٠٢).

(١) أخرجه البخاري (٥٨٨٩)، ومسلم (٥١٨).

(٣) أخرجه أبو داود (٢٨٥٥)، والترمذي (٢٠٢٨).

جعل الإسلام كل إنسان مسؤولاً عن صحته، وضح ذلك.

وذلك عن طريق الابتعاد عن كل ما يجلب له الضرر والمحافظة على جسمه وحواسه، والقيام بالواجبات التي فرضها الله ﷻ عليه من صيام وصلاة وحج وغيرها، وقد بين النبي ﷺ فضل الصحة **فقال**: «نعمتان فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ» رواه البخاري.

تضمنت الضرورات الخمس التي أمرت جميع الشرائع بحفظها جانباً من حفظ الصحة، بين ذلك.

الضرورات الخمس هي: (الدين، النفس، العقل، العرض، والمال)، وبين لنا أن حفظها من حفظ الدين المتمثل في عقيدة التوحيد وحفظ النفس من القتل وحفظ العرض والنسل من اقتراف الفواحش وحفظ المال من أكل أموال الناس بالباطل.

ما وسائل حفظ الصحة .

1. التوسط في الطعام والشراب.
2. العناية بالنظافة فهي أساس حفظ الصحة.
3. البعد عما يجلب للجسم الآفات والعلل والأمراض.
4. ممارسة الرياضة فهي تزيد الجسم قوة ونشاطاً وحيوية ومناعة من العلل والأمراض.

ما أثر البعد عن المحرمات على الصحة؟ مثل لما تذكر.

سلامة الجسم من الآفات والعلل والأمراض، مثل البعد ومفارقة الفواش وعدم تناول المحرمات والخبائث كالمخدرات والخمور والدخان **والدليل قوله تعالى**: ﴿وَلَا تَقْرَبُوا الزَّيْنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاجِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا﴾ [الإسراء].

