التمهيد   
إن الصحة من أعظم نعم الله على الإنسان، اذ الحياة والسعادة مرتبطة بالصحة ودوامه، لذلك أولى الإسلام الاهتمام الكبير بالصحة وحث على العناية بها ذلك لابتغاء مرضاة الله ونيل سعادة الدنيا والآخرة.   
  
النصوص الشرعية   
\* عن أبي هريرة قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "أول ما يسأل عنه العبد يوم القيامة أن يقال له:" الم نصح لك جسمك ونروك من الماء البارد" رواه الترمذي وابن حبان   
الشرح اللغوي:   
• الصحة: العافية من المرض  
• نروك: نجعلك ترتوي من الماء.   
  
المضامين   
بيانه صلى الله عليه وسلم أن الإنسان مسؤول عن صحته أين وظفها وهل اعتنى بها؟   
  
التــحــلــيل   
مفهوم الصحة   
يقصد بالصحة سلامة النفس والبدن من الأمراض، والصحة هي أول شيء يسأل عنه الإنسان يوم القيامة.   
كيف نحافظ على صحتنا من المهلكات   
لكي نكتسب سلامة صحتنا من الأمراض لا بد من:  
- تناول الأطعمة والأشربة التي أحلها الله عز وجل من الطيبات وعدم الإسراف في الأكل.  
- النظافة من الأوساخ.   
- الذهاب عند الطبيب لمراقبة صحتي.  
- ممارسة الرياضة بانتظام.  
- الابتعاد عن الآفات كالتدخين والمخدرات والخمر لأنها مهلكات للصحة.  
- عدم التعصب.  
- العفة والرضا بالقليل.  
- الصبر على البلايا.  
- التخلق بالأخلاق الحسنة.

[**للمزيد زوروا موقع قلمي**](http://www.9alami.com/)