



بيوت صحية



بناء أساس مستمد من سنّة

النبي محمد ﷺ

خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم

"لأهلي

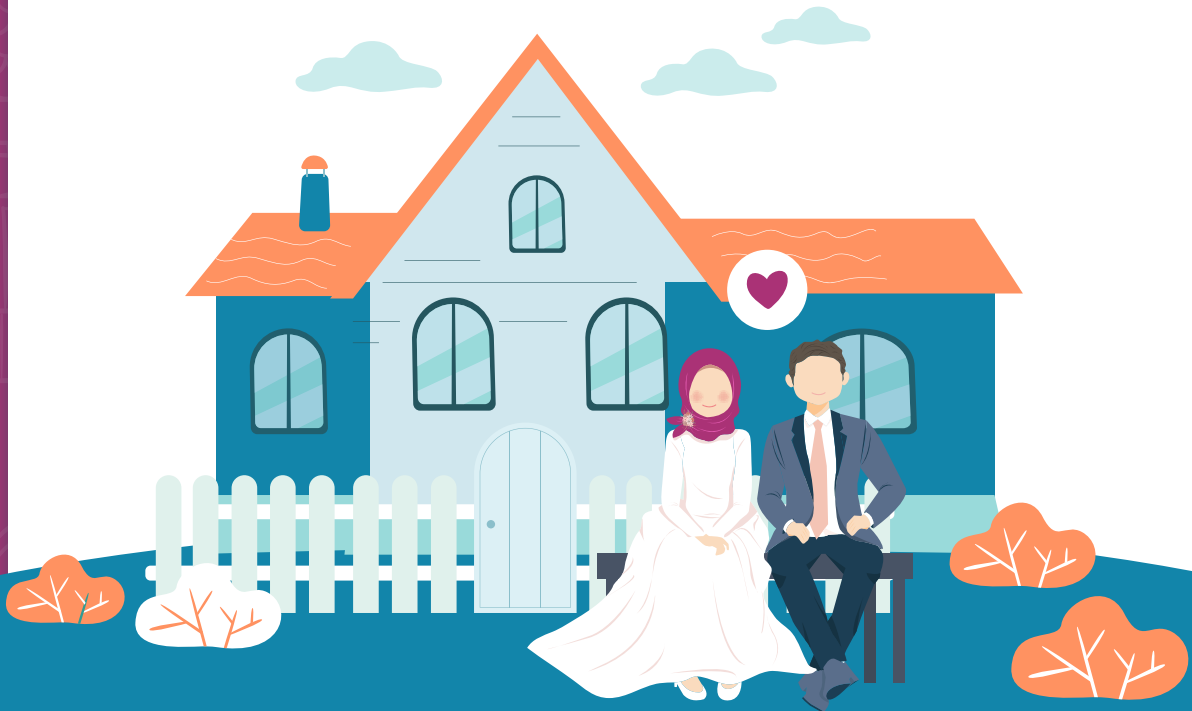
رواه البخاري -





تبدأ المجتمعات السليمة بأسر سليمة
فهي ليست وجهة نصل إليها، بل رحلة تتطلب جهداً
مستمراً، وصبراً، والتزاماً من جميع أفراد الأسرة

إن بناء بيت صحي والشعور بالرضا في الحياة يبدأ من وحدة
أسرية متماسكة
ورغم اختلاف المسؤوليات اليومية، إلا أن الهدف هو أن
يُكمل كل فرد الآخر
مع الاستمتاع برحلة مليئة بالمحبة والسلام معاً، إن شاء الله



الله

اختر الشريك الذي يُقَرِّبك من الله (سبحانه وتعالى)

﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ﴾
سورة البقرة، الآية 187 -

تواصل بلطف واحترام



وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ، فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ
﴿تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾
سورة النساء، الآية 19 -

﴿وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ﴾
سورة البقرة، الآية 237 -



الإنفاق والوقت مع العائلة

قال النبي ﷺ:
"إذا أنفق المسلم نفقة على أهله وهو يحتسبها، كانت له صدقة"
رواه البخاري -

كان رسول الله ﷺ في مهنة أهله، فإذا حضرت الصلاة خرج إلى
"الصلاة".
رواه البخاري -



أظهروا التقدير والمودة لبعضكم البعض

قال النبي ﷺ:
"إذا نظر الرجل إلى امرأته ونظرت إليه، نظر الله إليهما نظرة رحمة"
رواه البخاري -



تحقيق التوازن بين العمل والحياة

قال النبي ﷺ:
"إن لربك عليك حقًا، ولنفسك عليك حقًا، ولأهلك عليك حقًا، فأعطِ"
كل ذي حق حقه
رواه البخاري -



تقاسم المسؤوليات في المنزل

قالت عائشة رضي الله عنها:
كان رسول الله ﷺ يخفض نعله، ويخيط ثوبه، ويعمل في بيته كما
"يعمل أحدكم في بيته؛ يخرج القمل من ثوبه، ويحلب شاته
رواه الأدب المفرد -

مارسوا الرحمة والرفق



قال النبي ﷺ:
"ما كان الرفق في شيء إلا زانه، وما نزع من شيء إلا شانه"
رواه مسلم -



شجعوا بعضكم البعض على العناية بالنفس

قال النبي ﷺ:
"إن لنفْسك عليك حقًا، فُصم وأفطر، وصلّ ونم"
سنن أبي داود -

كن قدوة حسنة لأبنائك (وجميع أفراد أسرتك)



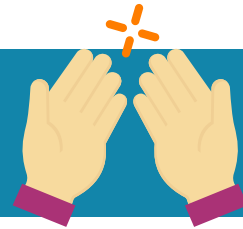
قال النبي ﷺ:
"ما نَحَلَ والدٌ وَلَدَهُ نِحْلَةً أَفْضَلَ مِنْ أَدَبٍ حَسَنِ"
الترمذي -



"القرية تربي" - ابنوا شبكة دعم مجتمعي معًا

قال النبي ﷺ:
مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد، إذا
اشتكى منه عضوٌ تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى
البخاري -

اضبطوا النوايا وادعوا الله



رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ
إِمَامًا
سورة الفرقان، الآية 74 -

