

البحث الثالث :

دراسة تحليلية لبعض ملامح التربية الوقائية في الإسلام في ظل
تفشي جائحة فيروس كورونا المستجد

إعداد :

د. كمال عجمي حامد عبد النبي
مدرس التربية الإسلامية كلية التربية بنين بالقاهرة جامعة الأزهر

دراسة تحليلية لبعض ملامح التربية الوقائية في الإسلام في ظل تفشي جائحة فيروس كورونا المستجد د. كمال عجمي حامد عبد النبي

مدرس التربية الإسلامية، كلية التربية بنين بالقاهرة جامعة الأزهر

• المستخلص:

استهدفت الدراسة تناول ملامح التربية الوقائية في الإسلام بصورة تحليلية في ظل تفشي جائحة فيروس كورونا المستجد، واستخدمت الدراسة المنهجين: الأصولي والوصفي، وتكونت الدراسة من إطار عام شمل مقدمتها ومشكلتها وأسئلتها وأهدافها وأهميتها ومنهجها وحدودها ومصلحتها والدراسات السابقة، ثم ثمانية محاور: المحور الأول: ماهية التربية الوقائية، وشمل مفهوم التربية الوقائية، وأهمية التربية الوقائية، ومجالات التربية الوقائية، المحور الثاني: التعريف بفيروس كورونا من حيث المفهوم وطرق الانتشار وأبرز الأعراض والآثار المترتبة عليه، المحور الثالث: توجيهات التربية الإسلامية الوقائية للصحة الجسمية في النظافة، المحور الرابع: توجيهات التربية الإسلامية الوقائية للصحة الجسمية في الغذاء، المحور الخامس: توجيهات التربية الإسلامية الوقائية للصحة الجسمية في النوم، المحور السادس: منهج الإسلام في الوقاية النفسية من الأوبئة والأمراض، المحور السابع: منهج الإسلام في الوقاية البدنية من الأوبئة والأمراض، والمحور الثامن: بعض الإجراءات الاحترازية في ضوء المنهج الإسلامي للتربية الوقائية في ظل انتشار فيروس كورونا، وشمل: طريقة تسوية الصفوف في زمن كورونا، وتغطية الفم والأنف باللثام (الكمامة) في الصلاة في زمن انتشار فيروس كورونا، وتعليق الجمع والجماعات في المساجد والمصليات عند استئراء الفيروس، والتحكم في الدوافع البدنية، ومن أبرز نتائج الدراسة: حرص المنهج الإسلامي في التربية الوقائية على تناول جميع جوانب الوقاية سواء في الجانب البدني أم الجانب النفسي، كما اهتم منهج التربية الوقائية بجانب النظافة من خلال الحرص على الغسل والطهارة والوضوء والمضمضة والاستنشاق والسواك. وكذلك اهتم المنهج الإسلامي في التربية الوقائية بجانب الغذاء من خلال الحرص على الأطعمة الخالية من الأضرار والنهي عن تناول أية أغذية أو مواد ضارة بصحة الإنسان البدنية أو العقلية أو النفسية، كما اهتم المنهج الإسلامي في التربية الوقائية بالتركيز على عادات النوم الحسنة وبين آداب النوم وأبرز الممارسات التي تتعلق بالنوم والتي قد تؤثر سلباً على الإنسان، وأوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بتطبيق المنهج الإسلامي للتربية الوقائية وتفعيله من خلال المؤسسات التربوية المتعددة وذلك للحفاظ على الصحة العامة للإنسان والحد من انتشار الأوبئة والأمراض، كما أوصت بتفعيل الإجراءات الاحترازية التي يمكن استنباطها من منهج التربية الوقائية في الإسلام بصفة عامة، وللمحد من تفشي وانتشار فيروس كورونا المستجد بصفة خاصة، وتضمن المناهج الدراسية بمقرراتها وأنشطتها بعض المعلومات والمعارف والجوانب التطبيقية التي يمكن أن تسهم في تنمية وعي المتعلمين بملامح التربية الوقائية في الإسلام.

الكلمات المفتاحية: التربية الوقائية - الصحة - فيروس كورونا - الوباء.

An Analytical Study of Some Features of the Preventive Education in Islam According to the Outbreak of the New Corona Virus Pandemic

Dr. Kamal Agamy Hamed Abdelnaby

Abstract

The study aimed to detect the features of preventive education in Islam in an analytical manner according to the outbreak of the new Corona virus pandemic. The study used the fundamentalist and the descriptive methods. The study consisted of a general framework that included its introduction, problem, questions, objectives, importance, method, limits, terms and previous studies, then eight themes. The first theme included the preventive education and it included the preventive education concept, importance, and areas. The

second theme included the definition of the Corona virus in terms of the concept, methods of spread, the most prominent symptoms and effects of it. The third theme included instructions of the preventive Islamic education for physical health in hygiene. The fourth theme included instructions of the preventive Islamic education for physical health in food. The fifth theme included instructions of the preventive Islamic education for physical health in sleep. The sixth theme included the Islam approach in the psychological prevention of diseases. The seventh theme included the Islam approach in the physical prevention of pandemics and diseases. The eighth theme included some precautionary measures according to the Islamic approach to the preventive education according to the spread of the Corona virus. It included the method of rows straightening in the time of Corona, covering the mouth and nose with a mask (muzzle) in prayer at the time of the spread of the Corona virus, suspending gatherings and groups in mosques and Gomaa when the virus spreads, and controlling physical impulses. Among the most prominent results of the study: the Islamic approach in preventive education was keen on dealing with all aspects of prevention, whether in the physical or psychological aspect. The Islamic approach in preventive education was also concerned with food, by taking care of foods free of harm and forbidding the consumption of any food or substances harmful to human physical, mental or psychological health that related to sleep and may negatively affect the human being. The study recommended the necessity of paying attention to the application of the Islamic approach to preventive education and its activation through various educational institutions in order to preserve the general health of humans and limit the spread of pandemics and diseases. It also recommended activating the precautionary measures that can be deduced from the preventive education curriculum in Islam in general, and to limit the outbreak and spread of the new Corona virus in particular. In addition to the inclusion of the school curricula, in its courses and activities, with some information, knowledge and practical aspects that can contribute to the development of learners' awareness about features of the preventive education in Islam.

Keywords: Preventive Education, Health, Corona Virus, Pandemic.

• المقدمة:

إن رسالة الإسلام الخالدة تتطلب أن ينعم أبناؤها بأجسام تتسم بالصحة وتتحدى بالقوة والنشاط؛ لأن الأجسام الهزيلة لا تطيق عبئا والأيدي الضعيفة لا تقدم خيرا، فهي أوسع في أهدافها، وأصلب في كيانها من أن تحيا في أمة ضعيفة عاجزة، قال تعالى: (قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ). (القصص: ٢٦).

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: (الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، حَرْبٌ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَأَسْتَجِنُ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجَزُ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفَتَّحَ عَمَلُ الشَّيْطَانِ) (النيسابوري، ج٤، ص١٦٢٩، رقم: ٢٦٦٤).

ولقد وضع الإسلام منهجاً متكاملًا يضمن الحفاظ على الصحة العامة لأفراد المجتمع من خلال قواعد ومبادئ متعددة، حيث اعتبر ديننا الحنيف حماية النفس

والحفاظ على الصحة من الضروريات الخمس المتمثلة في الدين والنفس والمال والنسل والعقل. وأكد علماء الدين أن الإسلام الحنيف جاء بنظام حياة لم يترك كبيرة ولا صغيرة تتعلق بالإنسان في دنياه أو أخراه، إلا ووضع لها ضوابط وحدوداً تضمن مسارها الصحيح دون أي انحراف، ومن هذا المنطلق أولى الإسلام صحة الإنسان عناية فائقة وجعلها من أولوياته.

وجاءت الشريعة الإسلامية بصلاح القلوب والأبدان فكانت فروضها وسننها ومستحباتها وأوامرها ونواهيها أسس صحيحة فالفروض والواجبات والسنن والمستحبات التي كلف بها المسلمون ترمي إلى إصابة هدفين وتحقيق غايتين في آن واحد: غاية دينية وغاية صحية، وهذه الأسس والفوائد الصحية منها ما كشف الطب الحديث عنها ومنها ما زال بحاجة إلى بحث، قال تعالى: "سُرِّبَهُمْ آيَاتُنَا فِي الْآفَاقِ وَيَفْعَأْ أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ" (فصلت: ٥٣).

ووردت في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة كثير من التوجيهات القيمة التي تعد منهاجاً لحياة متكاملة لم تتطرق إليها الحضارات القديمة، ولم تتوصل إليها الحضارات الغربية إلا في القرون الحديثة، فقد وضعت ثوابت راسخة قوية تقوم عليها حياة البشرية؛ لحفظ صحة العقيدة والجسم والعقل والسلوك والنفس، وصحة العلاقات الاجتماعية، وصحة التعامل مع الموارد الاقتصادية والسياسية. فالصحة لا تعني خلو الجسم من الأسقام والأمراض فقط، كما كانت في الماضي؛ بل أصبحت تتعدى ذلك إلى كونها حالة من الانسجام والاستقرار البدني والنفسي والاجتماعي، تمكن الشخص من ممارسة نشاطاته اليومية على الوجه الطبيعي (كنعان، ١٤٢٠هـ، ٦٠٩).

وتهتم العملية التربوية المعاصرة ضمن غاياتها الكبرى بالنمو المتوازن للفرد معرفياً واجتماعياً وصحياً ونفسياً، بحيث يتم إعداده على أسس سليمة تضمن له صحة فكرية وعقلية وجسدية سعياً للوصول إلى الفرد القوي القادر على النهوض بذاته وبمجتمعه لذا كان لا بد من الاهتمام بالمفاهيم المختلفة التي يكتسبها الفرد أثناء رحلته التربوية والتعليمية وتتنوع هذه المفاهيم بتنوع الجانب الذي تتبع له، ولعل أهم هذه الجوانب هو الجانب الصحي لما لها من تأثير على كافة جوانب حياة الفرد الأخرى العقلية، والاجتماعية، وعلاقاته وحياته النفسية، ومستوى إنتاجيته، وقدرته على الانجاز والإبداع والنجاح؛ لهذا السبب اهتمت المؤسسات الراعية للتربية والتعليم بالتربية والتوعية الصحية من خلال المناهج الدراسية التي تعمل على إعدادها لجميع المراحل المدرسية، وأصبح هناك اهتمام بتنمية الاتجاه الايجابي نحو السلوك الصحي السليم (بدران، ٢٠٠٩، ٨٢).

ويذكر (Cassell & Mekalanos, 2001) أن الأمراض المعدية لا تزال تشكل أحد أكبر التهديدات لرفاهية الجنس البشري، وعلى الرغم من التقدم الكبير في الطب لا تزال الأمراض المعدية من الأسباب الرئيسية للوفاة، حيث تهدد الأمراض المعدية الجديدة والناشئة صحة ورفاهية الأفراد في البلدان النامية والمتقدمة على حد سواء.

ويعدّ وباء فيروس كورونا المستجد (COVID-19) من أبرز الأوبئة التي اجتاحت العالم، واخترقت كل الحدود، وانتشرت بين البشر مطلع عام ٢٠٢٠م، بعد ظهور هذا الوباء لأول مرة بمدينة ووهان الصينية في شهر ديسمبر ٢٠١٩م، وفي أغسطس ٢٠٢٠م سُجِّلَت (١٨.٧) مليون إصابة بفيروس كورونا في أكثر من (١٨٨) دولة، ووفاة أكثر من (٧٠٦.٠٠٠) شخص حول العالم، حيث أعلنت منظمة الصحة العالمية (WHO) أن فيروس كورونا هو السادس في ترتيب طوارئ الصحة العامة، التي تُشير قلقاً عالمياً، حيث أعلنت في ١١ مارس ٢٠٢٠ بانتقاله من مسمّى وباء إلى جائحة (الفلوجي، ٢٠٢١، ١٧٠).

وتزايد انتشار الوباء مما دعا منظمة الصحة العالمية في ٣٠ يناير ٢٠٢٠م إلى إعلان حالة الطوارئ في العالم، وفي ٥ فبراير ٢٠٢٠م قامت المنظمة بوضع خطة استراتيجية للتأهب والاستجابة لمواجهة الوباء، وقامت هذه الاستراتيجية على الإغلاق التام لضمان عدم انتقال الفيروس حيث أطلقت حملة #StayAtHome للبقاء في المنزل، وحسب تقديرات هيئة الأمم المتحدة تأثر أكثر من (٧٧٠) مليون طالب بإغلاق المدارس والجامعات في العالم. (Flores, 2020: 225)

ولا يمكن اعتبار جائحة (COVID-19) مجرد حالة من حالات الطوارئ في قطاع الصحة العامة ولكنها تتجاوز ذلك الإطار بكثير فيمكن وصفها بأنها أزمة اقتصادية وأزمة اجتماعية وأزمة إنسانية تحولت إلى أزمة حقوق إنسان ورغم أن الفيروس لا يميز فإن آثاره تميز وتكشف عن نقاط الضعف في مستوى الخدمات العامة ومخاطر عدم المساواة الهيكلية وعوائق الخدمات فظهرت نزعات قومية وعرقية والتي اتخذت من جائحة الكورونا ذريعة لتنفيذ تدابير قمعية رغم أن الجميع في قارب واحد مما يشكل ضغوطاً نفسية مستمرة زادت من الأوضاع السيئة سوءاً. (غوتيريش، ٢٠٢٠).

وبطبيعة الحال فإن جائحة فيروس كورونا تسببت في كثير من الآثار الصحية والاقتصادية والنفسية والاجتماعية وانعكست هذه الآثار على المجتمعات والأفراد وترتب على ذلك الهلع والخوف والضجر والتوتر والقلق، ويشير Xiao (٢٠٢٠) أن جائحة كورونا لم يكن تأثيرها فقط على الخوف من خطر العدوى بالفيروس والموت جراء ذلك ولكن هذه الجائحة أوجدت ضغطاً نفسياً رهيباً لشعوب العالم.

وتكشف الدراسات السابقة عن شدة الاضطراب النفسي عند تفشي فيروسات مثل السارس والإيبولا، ومن المفيد أيضاً أن نفترض أن العديد من المصابين والممارسين الطبيين يواجهون اضطراب ما بعد الصدمة والاكتئاب والقلق والإرهاق حتى بعد التوقف عن حدوث مثل هذه العدوى (Lee, et al, 2018). وتتوافق النتائج مع الدراسات حول تفشي مرض السارس والتي أظهرت أن ١٨٪ - ٥٧٪ من مقدمي الخدمات الطبية يعانون من ضائقة نفسية في بداية وأثناء وبعد تفشي العدوى (Phua, et al, 2005) وخلال جائحة الإيبولا أصيب العديد من

العاملين في مجال الرعاية الصحية ببعض الاضطرابات النفسية؛ نظراً لأنهم يعملون لساعات طويلة وفي بعض الأحيان بموارد متواضعة ومعدات وقائية قد لا ترقى إلى حمايتهم من الأمراض المعدية (Senga, et al, 2005). والوضع مع فيروس كورونا (COVID-19) ليس مختلفاً ويؤثر بشكل أكبر على الصحة النفسية على الممارسين الطبيين (Shah, et al, 2020).

وتهدف إجراءات الوقاية الاحترازية من الأمراض الوبائية إلى تقليل حدوث المرض أو الآثار المترتبة عليه، وتشمل الأفعال التي تهدف إلى خفض التعرض للتهديدات على الصحة، والكشف عن المرض وعلاجه، وتخفيف الآثار الناجمة عن المرض أو الإصابة به، وتبرز أهمية هذه الإجراءات للفرد في أنها تُكسبه المعلومات والاتجاهات لإدراك المشكلات، بحيث يكون قادراً على حماية نفسه والآخرين منها، كما أنها تكسبه المهارات التي تساعد على السيطرة عند وقوع الحادثة، وتزيد من وعيه بالأخطار المحيطة به في البيئة وكيفية تجنبها والوقاية منها (ماضي وجاسم، ٢٠١٩).

وقد تناولت العديد من الدراسات والبرامج المحلية والعالمية التربية الوقائية كاتجاه أو مدخل لتطوير المناهج والمقررات، منها دراسة: (عبد السلام، ٢٠٠٦) التي هدفت إلى تطوير مناهج العلوم من خلال إدخال منهج جديد لم يكن موجوداً من قبل أو تحسين المنهج الحالي وتحديثه، وإدخال تعديلات عليه ليصبح أكثر مناسبة للظروف والمتغيرات المجتمعية.

وتؤكد دراسة الأحمدى (٢٠١٢م) أهمية تحقيق متطلبات التربية الوقائية في بناء برامج تطوير العلوم، وذلك لتدريب التلاميذ على السلوكيات الوقائية اللازمة أثناء العدوى بالأمراض أو تعرضهم لأي خطر يقع عليهم أثناء تواجدهم بالمدرسة أو خارجها.

كما يؤكد ذلك نتائج دراسة زيود (٢٠٠٩) أن التربية الوقائية مهمة للفرد والمجتمع، إذ بها يتحقق الأمن والأمان، والسكينة والاطمئنان، والقوة والمحبة، والسلامة الروحية والنفسية والجسمية والمادية، وأن صلاح أي تربية من صلاح الأسس القائمة عليها، وأسس التربية الإسلامية الوقائية تحمل في طياتها كل عوامل النجاح، فهي قائمة على منهج رباني شامل للعلم والمعرفة والتطبيق.

وللمعتقدات الدينية والتشريعية دور كبير في تشكيل وصياغة الثقافة والممارسات السلوكية الصحية في جميع المستويات المجتمعية، من الأفراد إلى المؤسسات، وبما أن الثقافة الصحية صارت إحدى أهم مجالات الصحة العامة الحديثة، وأصبحت جزءاً أساسياً لأي برنامج صحي لما لها من دور كبير في تشكيل ورفع مستوى الوعي الصحي لدى جميع أفراد المجتمع، هذا على الرغم من التطور الهائل في الدور الإعلامي نحو التعريف بأهمية الصحة ومساهمتها في تطوير الثقافة الصحية، فلا يزال الدين هو المؤثر الأهم - لاسيما في مجتمعاتنا الشرقية - في تشكيل الوعي الوجداني لدى البشر عموماً، والشباب على وجه

الخصوص، ولقد اهتم الدين الإسلامي بالصحة الإنسانية والثقافة الصحية والعادات السوية، فحث الله تعالى البشر على اتباع منهج الإسلام في بناء الحياة البشرية فقال سبحانه وتعالى: (يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ) "يونس ٥٧" وقال عز وجل: (فَمَنْ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى، وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا) (طه ١٢٣ - ١٢٤) وفي ذلك توجيه رباني بأن ضمان السلامة في الدنيا يكون باتباع هدى الله سبحانه وتعالى، والسير على منهجه.

لقد عني الإسلام قبل ما يزيد على أربعة عشر قرناً من الزمان، بأهمية السلامة البدنية، حيث ارتقت النصوص الشرعية بالنظافة وعرفتها بالطهارة، وجعلتها جزءاً مهماً من الدين بل هي شطره، بل لقد رسخ الإسلام عملياً وسائل تحقيق هذه القاعدة بتشريع الوضوء والغسل والتزام تطبيق سنن الفطرة من السواك والمضمضة والاستنشاق والختان وتقليم الأظافر وحلق العانة وغسل عقد الأصابع ونظافة السبيلين واجتناب النجاسات والحفاظ على نظافة الثياب والمظهر العام؛ فهذه التشريعات الدقيقة المترابطة والتي لا مثيل لها في أي تشريع أو دين أو معتقد تهدف إلى تنظيف بؤر ومخازن الكائنات الدقيقة في الإنسان من على الجلد ومن الأنف والحلق وقناة الهضم؛ لذلك حمت هذه التشريعات المسلم من شروا الأمراض السارية والعضوية (الصاوي، ١٤٣٣هـ، ٣٦).

والناظر في المنهج الإسلامي يجد أنه وضع كليات خمس عليها مدار الشريعة الإسلامية ومقاصدها، ومن هذه الكليات الخمس المحافظة على النفس ممثلة في الجسد، أو الصحة، ومن هذا المنطلق كان العلاج والتداوي -بصورة عامة - من الفرضيات الواجبة للحفاظ على النفس، والبدن، والعقل؛ لكونها من الضروريات الخمس، التي أوجبَت الشريعة الحفاظ عليها وحمايتها انطلاقاً من قوله تعالى: (وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ) (البقرة: ١٥٩)، وقوله سبحانه: (وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا) (النساء: ٢٩).

والحفاظ على هذه الضروريات يبدأ ببث شعور الطمأنينة في النفوس، وإزالة الهم والحوف منها، وهذا المنهج هو ما جسده النبي (ﷺ) قولاً، وفعلاً، وعملاً، انطلاقاً من قوله (ﷺ): (لَا عَدُوَّ وَلَا طَيْرَةَ، وَلَا هَامَةَ وَلَا صَفْرَ) (البخاري، ١٤٠٧هـ، ٧ج، ١٢٦، رقم ٥٧٠٧) (ابن حبان، ١٩٩٣، ج ١٣، ٥٠٤).

كذلك حثَّ (ﷺ) على التداوي والعلاج، فقال عليه الصلاة والسلام: (تداووا فإن الله تعالى لم يضع داءً إلا وضع له دواء) (ابن حنبل، ٢٠٠١، ج ٣٠، ٣٩٥) (الترمذي، ١٤١٤هـ، ٤ج، ٣٨٣) (أبو داود، ١٩٩٢، ج ٦، ٥).

بل لقد وضع المنهج الإسلامي باب الوقاية مقدماً على باب العلاج، حتى جعل الوقاية من الأوبئة، من ضرورات الحياة، ومقاصد الشريعة الإسلامية؛ إذ شبه الضرر من المرض، والمحافظة على البدن، كالناجي بنفسه من الموت والهلاك، وجعلهما في مرتبة واحدة للحض على اتباع أفضل سبل الوقاية والحماية من

المرض، فقال عليه الصلاة والسلام: (وفر من المجذوم كما تفر من الأسد) (البخاري، ١٤٠٧هـ، ج ٧، ١٢٦، رقم ٥٧٠٧).

وقد ذكر بلالي (٢٠١١) في نتائج دراسته أن التوجيهات القرآنية والنبوية الواردة في مجال الوقاية الصحية هي من الله الذي خلق الإنسان، وهو أعلم بما يضره وما ينفعه، وما يدفع عنه البلاء والأمراض، وأن ما جاءت به التربية الإسلامية من حقائق طبية وقائية تصلح لأن يطبقها جميع الناس ببساطة ويسر، ويكفي أن يلاحظها الطفل الصغير من والديه فتصبح عادة لديه، كما أن كثيرا من هذه الحقائق لم يدرك البشر ما فيها من أسرار إلا بعد التقدم العلمي، وما زالت الأبحاث العلمية تعمل لاكتشاف المزيد من الإعجاز العلمي، وقد يتوصلوا إلى نتائج علمية سبقهم بها المنهج الإسلامي؛ لذا لزم الحفاظ على الهوية الإسلامية، والسعي من أجل التأسيس الإسلامي لكل العلوم، وخاصة علوم الوقاية الصحية؛ لما لها من أهمية عظيمة في حياة البشرية كافة، خاصة وأن التوجه العلمي الآن نحو هذه العلوم نظرا لأهميتها في هذا العصر الذي انتشرت فيه الأمراض، وزاد فيه اتباع الهوى؛ نتيجة التغيرات السريعة المتزايدة، والتأسيس الإسلامي بحجته القوية يزيل الحجاب المعتم الذي تتخبط فيه البشرية.

ومما يرتبط بالتربية الوقائية بشكل مباشر الثقافة الصحية، التي تتمثل في "المعلومات والحقائق الأساسية عن الصحة الجسمية، النفسية، العقلية والبيئية.... التي من الواجب على الفرد أن يكون ملما بها للمحافظة على سلامة صحته وصحة مجتمعه من خلال ممارسة العادات الصحية السليمة وتضادي السلوكات المضرة بصحته على كل المستويات" (قايم، ٢٠١٦، ٣٨٠)

وترتبط الصحة بالوعي البشري، وبمقدار ما يمتلكه الأفراد من ثقافة صحية، حيث تعبر الثقافة الصحية عن "تلك المعلومات والحقائق الصحية المرتبطة بالصحة والمرض لدى كافة الناس" (العبدروس، ٢٠١٢، ١٧٦٦)، ولا تقتصر الثقافة الصحية على تنمية المعلومات في اتجاه واحد أو مهنة معينة، وإنما تسير في جميع الاتجاهات، ولكي يتمكن الفرد من حل المشكلات الصحية التي تعترضه ينبغي استثارة وعيه وزيادة ثقافته الصحية بالحقائق والمعلومات الصحية المرتبطة بمستوى نضجه ومقدار خبراته (الداليمي، ٢٠١٦، ٣)، ومن ثم فإن أساس الثقافة الصحية هو الإرشاد والتوجيه بمعنى بلوغ الوضع الذي يصبح فيه كل فرد لديه الاستعداد النفسي والوجداني للتجاوب مع الإرشادات الصحية، وممارستها عن قناعة ومعرفة (فاتح وإبراهيم، ٢٠١٩، ٥)

ومن المعلوم أن المدارس أغلقت في أكثر من (١٧٧) دولة في جميع أنحاء العالم، مما أضر على نحو (١.٣) مليار طالب، أي ما يعادل نحو (٧٢.٤٪) من إجمالي الطلاب المسجلين في المدارس والجامعات في العالم، وفقا لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (يونسكو) فأحدث تغييراً في طرق التعليم التقليدية، ودفع نحو تحول جذري تجاه منصات التعلم عن بعد. كما أصبح توفير أدوات التعليم

الإلكترونية أولوية للدول جميعها لضمان استمرار عملية التعليم. (العميان وآخرون، مايو ٢٠٢٠): لذا كان التعليم من أكثر القطاعات تأثراً في علاقة تحدي مع جائحة كورونا، حيث طبيعة العلاقات داخل المجال.

• مشكلة الدراسة:

أثرت التغيرات الاجتماعية والاقتصادية والديمقراطية والسياسية بشكل كبير على طبيعة ونطاق وحجم الصحة، ومشاكل صحة الإنسان، وعبء المرض، وعوامل الخطر ذات الصلة في معظم البلدان خلال السنوات الأخيرة، فيعاني عدد كبير من بلدان إقليم الشرق الأوسط ودول مجلس التعاون الخليجي معاناة خاصة من ارتفاع مستويات سوء تغذية الأطفال الحادة والمزمنة، وانتشار عوز المغذيات الزهيدة المقدار على نطاق واسع، ومن زيادة الوزن والسمنة المستجدين، ومن سوء التغذية الناجم عن الرخاء في بعض المجموعات الفرعية الاقتصادية والاجتماعية، (WHO. Regional Office for the Eastern Mediterranean, 2019: 10).

ويُقدر تقرير منظمة الصحة العالمية تحت عنوان "توفير الصحة للمراهقين" أن العدد الإجمالي لوفيات المراهقين بلغ (١.٣) مليوناً وفاة في عام ٢٠١٤م، نجمت معظمها عن مسببات كان من الممكن الوقاية منها أو معالجتها، ويرتفع مستوى وفيات الذكور عن وفيات الإناث، كما تزيد وفيات المراهقين الأكبر سناً (١٥ - ١٩) عاماً على وفيات المراهقين الأصغر سناً (١٠ - ١٤)، وأن السلوكيات والظروف المتصلة بالصحة التي تشكل أساس الإصابة بالأمراض غير المعدية الرئيسية تبدأ عادة أو تتعزز أثناء العقد الثاني من العمر، وتخلق آثاراً مدمرة على صحتهم كراشدين (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٤، ٣، ٤).

وتعدّ الأمراض الوبائية من الكوارث والأزمات التي تصيب البشرية منذ فجر التاريخ؛ غير أنها تتجدد وتتغير مع مرور الزمن، ومن الأنواع المُستجدة للأمراض الوبائية التي شهدنا عصرنا الحاضر: الكوليرا، وإنفلونزا الطيور، وجنون البقر، وحمى الوادي المتصدع، والجذري. ومن أشهرها وآخرها كورونا، التي كان ظهورها لأول مرة عام ٢٠١٤م، وعاودت الظهور بنوع جديد من الفيروسات عام ٢٠١٩م (الحمد، ٢٠٢٠، ١١). وتُمثل تلك الأمراض الوبائية تهديداً لاستقرار البشر على وجه الأرض، وتزداد خطورتها عندما لا يكون لدى الفرد الوعي الكافي واللازم لمواجهةها والحماية منها؛ بل إن عدم الوعي بالإجراءات الوقائية منها سبب في انتشارها وزيادة الخسائر البشرية والمادية (نور الدين، ٢٠٠٧).

ويشهد الواقع المعاصر انتشار العديد من الأمراض والأوبئة التي يعد من أخطرها وأكثرها تهديداً للحياة المعاصرة ذلك الوباء العالمي Pandemic، العابر للحدود والقارات، واسع الانتشار "Covid-19" والمتعارف عليه عالمياً "بفيروس كورونا المستجد"، هذا الفيروس الذي صار يفتك بالبشر على اختلاف أعمارهم، وألوانهم، والذي فرض على المجتمعات بأسرها عناية أكبر بأهمية الثقافة الصحية، والسلامة البدنية والنظافة الشخصية، والسلوك الصحي، فلقد ثبت أن

ثمة ارتباط بين سرعة انتشار هذا الوباء وبين ما يسود من ثقافة صحية وعادات سلوكية ترتبط بالنظافة الشخصية للأفراد والمجتمعات، جعل هذا المرض دون تمييز بين مجتمعات متطورة أو غير متطورة، حيث بلغت أعداد المصابين به حتى اليوم ١٨ مايو/ ٢٠٢٠م حوالي (٤.٧٢٧.٦٢٥) أربعة مليون سبعمائة وسبعة وعشرون ألف وستمائة وخمس وعشرون مصاب كحالات مؤكدة بأقل تقدير على مستوى العالم، كما بلغ عدد الوفيات نتيجة الإصابة به (٣١٥.٣٨٩) فرداً على مستوى العالم، الغالبية العظمى منهم في أوروبا وأمريكا الشمالية، بحسب الإحصاءات الرسمية، والأعداد مرشحة للزيادة (WorldoMeter, 2020)، ومن المتعارف عليه أنه لا يستطيع أحد الفكاك من هذا الطاعون أو مقاومته سوى من يتجنب الخروج من المنزل، ومن يتمتع بجسد قوي وصحة جيدة، فضلاً عن تأكيد منظمة الصحة العالمية بأن الوقاية منه تكمن في سلوكيات النظافة التي لا تبتعد في حقيقتها عن تعاليم الإسلام.

وأدت جائحة فيروس كورونا المستجد (كوفيد -١٩) إلى فرض مجموعة من التطورات والتحديات العلمية والتربوية والتكنولوجية والتغيرات المجتمعية والاقتصادية التي تواجه المجتمع بصفة عامة والمؤسسات التربوية بصفة خاصة (عبد السلام، ٢٠١٩م).

ولذا أصبح من الضروري توعية ووقاية أبناء المجتمع بصفة عامة والمتعلمين بصفة خاصة صحياً بتزويدهم بالمعلومات والمعارف والمهارات الصحية وإكسابهم السلوك والعادات الصحية السليمة، ليحافظوا على صحتهم وسلامتهم، والحفاظ على صحة البيئة التي يعيشون فيها. ولكي يتحقق ذلك بنجاح فإنه من الأهمية التركيز على التربية الوقائية ونشرها بين الجميع (الكيلاني، ٢٠١٢م، ٢٥، ٢٦؛ فرعون، ٢٠١٤م، ٣٢).

ولذا أكدت العديد من الدراسات على أهمية التربية الوقائية والتوعية بالإجراءات الاحترازية من الأمراض الوبائية، وفي مقدمتها (COVID-19) ومنها دراسات: (Almutairi et al., 2020)، وتانج وآخرين (Tang et al., 2021)، ومرضى وآخرين (Mortada et al., 2021). هذا بالإضافة إلى نتيجة توصيات عدد من الملتقيات والمؤتمرات، ومنها: ملتقى التكامل المعرفي (٢٠٢٠)، الذي نظمته وزارة التعليم في المملكة العربية السعودية، وأوصى بأهمية التصدي لهذا الوباء بكافة السبل الممكنة، ودور التعليم الكبير في مواجهته عبر أحد محاوره، الذي ركز على الأوبئة وكيفية التصدي لها.

وفي ضوء ما سبق تتحدد مشكلة الدراسة في ضرورة تحديد ملامح المنهج الإسلامي للتربية الوقائية وبيان كيف يمكن تفعيله في ظل انتشار فيروس كورونا وذلك من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية.

- ◀ ما المقصود بالتربية الوقائية وما أبرز مجالاتها في الإسلام؟
 ▶ ما ملامح فيروس كورونا كوفيد ١٩ المستجد؟

- « ما أبرز توجيهات التربية الإسلامية الوقائية للصحة الجسمية في النظافة؟
- « ما أبرز توجيهات التربية الإسلامية الوقائية للصحة الجسمية في الغذاء؟
- « ما أبرز توجيهات التربية الإسلامية الوقائية للصحة الجسمية في النوم؟
- « ما ملامح منهج الإسلام في الوقاية النفسية من الأمراض؟
- « ما ملامح منهج الإسلام في الوقاية البدنية من الأوبئة والأمراض؟
- « ما أبرز الإجراءات الاحترازية في ضوء المنهج الإسلامي للتربية الوقائية في ظل انتشار فيروس كورونا؟

• أهداف الدراسة:

- هدفت الدراسة تحقيق الأهداف التالية:
- « بيان المقصود بالتربية الوقائية وأبرز مجالاتها في الإسلام.
- « عرض ملامح فيروس كورونا كوفيد ١٩ المستجد.
- « تحديد أبرز توجيهات التربية الإسلامية الوقائية للصحة الجسمية في النظافة.
- « الكشف عن توجيهات التربية الإسلامية الوقائية للصحة الجسمية في الغذاء.
- « تحديد أبرز توجيهات التربية الإسلامية الوقائية للصحة الجسمية في النوم.
- « توضيح ملامح منهج الإسلام في الوقاية النفسية من الأمراض.
- « تحديد ملامح منهج الإسلام في الوقاية البدنية من الأوبئة والأمراض.
- « بيان أبرز الإجراءات الاحترازية في ضوء المنهج الإسلامي للتربية الوقائية في ظل انتشار فيروس كورونا.

• أهمية الدراسة:

- تتضح أهمية الدراسة على المستويين النظري والتطبيقي من خلال عدة نقاط أبرزها ما يلي:
- « خطورة فيروس كورونا وسرعة انتشاره مما تتطلب بيان ملامح المنهج الإسلامي في الوقاية منه.
- « تغطية المنهج الإسلامي في التربية الوقائية لجميع المجالات الحياتية المتعددة.
- « انتشار العديد من الممارسات الضارة التي يترتب عليها العديد من الآثار السلبية على صحة الفرد والمجتمع مما تطلب التوعية بطبيعة التربية الوقائية وكيفية تفعيلها للحد من هذه الممارسات.
- « يمكن للدراسة أن تفيد المؤسسات التربوية المتعددة خاصة الأسرة من خلال بيان ملامح التربية الوقائية في الإسلام وكيفية توعية النشء بها.
- « يمكن للدراسة أن تفيد المؤسسات العاملة في مجال الرعاية الصحية من خلال التوعية بملامح التربية الوقائية في الإسلام وكيفية تفعيلها في المجتمع للحد من الممارسات الضارة التي تعود بالسلب على الفرد والمجتمع.
- « تمثل الدراسة إسهاما من الإسهامات التي يمكن أن تقدمها التربية الإسلامية في مجال تناول قضايا الواقع المعاصر وعلاج مشكلاته.
- « تعد الدراسة إضافة للأدب التربوي وإثراء للمجال النظري فيما يتعلق بالتربية الوقائية بصفة عامة وفيما يتعلق بربطها بفيروس كورونا المستجد بصفة خاصة.

• منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهجين الأصولي والوصفي حيث استفادت من المنهج الأصولي في جانب التأصيل الإسلامي للتربية الوقائية وبيان أبرز مجالاتها واستفادت من المنهج الوصفي في تناول كيفية تفعيل المنهج الإسلامي وعرض بعض الإجراءات الاحترازية التي يمكن تفعيلها في ظل انتشار فيروس كورونا المستجد.

• مصطلحات الدراسة:

• الوقاية لغة:

وقى؛ (أَنْقَى) يَنْقِي، والوقاية: كلُّ ما وقى شيئاً. (وقايةً) بِالْكَسْرِ حَفْظُهُ، ووقى: وقاه الله وقياً ووقايةً ووقية: صانه، ويقال: وقاه ما يكره، ووقاه: أي حماه منه، والتوقية: الكلاءة والحفظ (الهروي، ٢٠٠١، ج ٩، ٢٧٨) (ابن منظور، ١٤١٤هـ، ج ١٥، ٤٠١) (الجوهري، ١٩٨٧، ج ١، ٣٤٤).

والوقاية هي: حفظ الشيء عما يؤذيه ويضره (المناعي، ١٩٩٠، ٧٣٠). وقيل: ما يوقى به الشيء (مصطفى وآخرون، ١٩٩٩، ج ٢، ١٠٥٢).

• الوقاية اصطلاحاً:

يدور تعريف الوقاية في الاصطلاح حول المعنى اللغوي من الحفظ والصيانة من كل مكره وشر، فالوقاية هي "صيانة فطرة الإنسان وحمايتها من الانحراف، ومتابعة النفس الإنسانية بالتوجيهات الإسلامية الربانية، عن طريق أخذ الاحتياطات والتدابير الشرعية التي تمنع من التردّي في خباثت العقائد والأخلاق، وسائر الأعمال، ليظل الفرد على الصراط المستقيم، مهتدياً للتي هي أقوم في كل جوانب حياته" (الحدي، ١٤١٨هـ، ٢٠). وبذلك فالوقاية هي الحفظ والصيانة من كل ما يؤذي أو يضر، سواء أكانت وقاية عملية من الأمراض العضوية، أم وقاية نفسية من شأنها الحد من انتشار المرض أو دحره بانتقاء ما يقويه أو يساعد على انتقاله وتوسعه.

• فيروس كورونا كوفيد (١٩):

عرّفته منظمة الصحة العالمية (٢٠٢٠) بأنه: مرض مُعد يسببه فيروس كورونا سارس -٢، وهو أحد العوامل الممرضة التي تصيب الجهاز التنفسي، وقد اكتشفت المنظمة هذا الفيروس الجديد لأول مرة من خلال الحالات التي حدثت في ووهان بجمهورية الصين الشعبية في ٣١ كانون الأول/ ديسمبر ٢٠١٩، ويتمثل فيروس كورونا الجديد في سلالة جديدة من فيروس كورونا لم تُكشف إصابة البشر بها سابقاً". كما عرفه المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها (٢٠٢٠) بأنه: فيروس ينتمي لعائلة فيروسات كورونا (الفيروسات التاجية)، التي تُسبب أمراضاً تتراوح بين نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأكثر حدة، مثل: متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS-CoV)، ومتلازمة الجهاز التنفسي الحاد (SARS-CoV) وقد تحول كوفيد -١٩ إلى جائحة تؤثر في العديد من بلدان العالم.

• الدراسات السابقة:

دراسة الدغيم (٢٠٢١): استهدفت الدراسة الكشف عن واقع تضمين إجراءات الوقاية الاحترازية من الأمراض الوبائية جائحة كورونا (COVID-19) بمحتوى كتب العلوم بالمرحلة المتوسطة، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي (تحليل المحتوى)، وأعدت بطاقة تحليل المحتوى تضمنت قائمة بمجالات إجراءات الوقاية الاحترازية التي ينبغي تضمينها كتب العلوم، وتكوّنت القائمة من (٦) إجراءات رئيسية، و(٦٧) إجراءً فرعياً، وتكوّنت عينة الدراسة من (٦) كتب، وهي: كتب العلوم الفصل الدراسي الأول والثاني، وتوصّلت إلى أن هناك تدنياً عاماً في تضمين كتب العلوم لهذه الإجراءات، وقد بلغت أعلى نسبة في الصف الأول فرعياً، و(٣٢،١٤٪) بتوافر (٢٨) إجراءً فرعياً، وبلغ في الصف الثاني ٤٧،٣٦٪ بتوافر (١٩) إجراءً فرعياً، وبلغ في الصف الثالث ٤٥،٤٥٪، بتوافر (٢٢) إجراءً فرعياً. وقد جاء التضمين في هذه الكتب بشكل ضمني مختصر بجميع الإجراءات، واقتصر على ما يرتبط بعمل الطالب في المختبر المدرسي في أثناء ممارسته للأشطة والتجارب. كما بينت النتائج أن أغلب المؤشرات محل الدراسة حصلت على نسبة الانعدام، فما تحقق منها (٨) مؤشرات من أصل (٦٧)، بنسبة (١١،٩٤٪)؛ لم تضمن إطلاقاً في أي كتاب من كتب العلوم، كما دلت النتائج على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠،٠٥) في تناول كتب العلوم لموضوعات إجراءات الوقاية الاحترازية تُعزى لمتغير الصف الدراسي.

دراسة الرقم (٢٠٢١): استهدفت الدراسة الكشف عن دور أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية في توعية طالباتهن بالتعامل مع الإصابات الرياضية وقائياً وعلاجياً، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وطبقة على عينة بلغت (١٢٦) عضو وعضوة هيئة تدريس موزعين وفق متغيري النوع والدرجة العلمية، واستخدمت استبانة مكونة من محورين شمل المحور الأول العبارات الخاصة بدور أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية في توعية طالباتهن بالتعامل مع الإصابات الرياضية وقائياً، وشمل المحور الثاني العبارات الخاصة بدور أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية في توعية طالباتهن بالتعامل مع الإصابات الرياضية علاجياً، وأسفرت النتائج عن أن دور أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية في توعية طالباتهن بالتعامل مع الإصابات الرياضية وقائياً جاء مرتفعاً، بينما جاء أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية في توعية طالباتهن بالتعامل مع الإصابات الرياضية علاجياً متوسطاً، كما أشارت النتائج إلى أنه لا توجد فروق في استجابات عينة الدراسة تعزى لمتغير النوع بينما توجد فروق تعزى لمتغير الدرجة العلمية لصالح الدرجة العلمية الأعلى.

دراسة آل سعد (٢٠٢٠): استهدفت الدراسة فحص تأثير بعض جوانب الإجراءات الاحترازية لمواجهة أزمة كورونا على الأمن النفسي والاجتماعي للأفراد من وجهة نظر الممارسين الصحيين بمدينة الملك عبد العزيز الطبية واستخدمت المنهج الوصفي التحليلي من خلال استبانة مكونة من ستة محاور على عدد (٥١٠) من

الممارسين الصحيين العاملين في مراكز الصحية الأولية بمدينة الملك عبد العزيز الطبية، وقد أشارت أهم النتائج إلى: وجود اتفاق بين أفراد العينة فيما يتعلق بتأثير أزمة جائحة فيروس كورونا COVID 19 على العلاقات الاجتماعية على الأفراد من وجهة الممارسين الصحيين، بالإضافة إلى وجود اتفاق بين أفراد العينة من حيث تعاون المدنيين في مساعدة الأسر والأفراد المعوزين في التقليل من مخاطر انتشار العدوى يليه التعاون في رفع مستوى الوعي ثم تكاتف جهود الشباب من ذوي الخبرة الصحية، وأيضاً تعاون المجتمع المدني في تصحيح سلبيات تعامل الأفراد وأخيراً جهود المجتمع المدني في سد عجز احتياجات العاملين في القطاع الصحي، بالإضافة إلى وجود اتفاق بين أفراد العينة من حيث أثر الدعم النفسي على رفع الروح المعنوية للعاملين في القطاع الصحي في مواجهة الكورونا ثم يظهر أثر تكاتف الجهود الداعمة لمواجهة الكورونا في منح ثقة للجماهير وبالتالي درجات التزام أعلى وأخيراً يساعد تقدير الأفراد لجهود الممارسين في زيادة المبادرات الوطنية للأهالي، كما أن نظام التكافل بين الأفراد يساعد في تحجيم الآثار الاقتصادية السلبية المترتبة على انتشار الكورونا، وأن رعاية أفراد الطاقم الطبي وأسره تساعدهم في التخفيف من الآثار السلبية لفيروس الكورونا، بالإضافة إلى أن وجود إدارة الأزمات لها دور في الحد من تأثير أزمة جائحة فيروس كورونا COVID 19 على الأمن النفسي والاجتماعي الموجه للأفراد من وجهة نظر الممارسين الصحيين.

دراسة الشهري والحميري والصعدي (٢٠٢٠): استهدفت الدراسة التعرف على ملامح جودة الحياة للمواطن السعودي التي ساهمت في الحد من آثار جائحة كورونا في الجوانب التالية: (الجانب التعليمي - الجانب الصحي - الجانب الاقتصادي - الجانب الاجتماعي)، وبناء تصور مستقبلي لتحقيق جودة حياة المواطن السعودي بعد جائحة كورونا، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، وتم تصميم استبانة لجمع المعلومات، وتطبيقها على عينة الدراسة التي شملت كافة شرائح المجتمع في عدد من مناطق المملكة وعدد من الجامعات السعودية بلغ حجمها (١٢٩٧) من الذكور والإناث تم اختيارها عشوائياً، وتحليل البيانات، أظهرت النتائج التالية: أن متوسط ملامح جودة الحياة للمواطن السعودي في الجوانب الأربعة (التعليمي - الصحي - الاجتماعي - الاقتصادي) مجتمعة لحد من انتشار فيروس كورونا مرتفع بمتوسط (٣.٣٣)، وتم بناء تصور مستقبلي لتحقيق جودة حياة المواطن السعودي بعد جائحة كورونا.

دراسة الحربي (٢٠٢٠): تناولت أثر قاعدة المشقة تجلب التيسير على جائحة كورونا، فبينت الباحثة المقصود من القاعدة، ومن جائحة كورونا، ثم بيان بعض تطبيقات القاعدة على مسائل العبادات ومنها: المسح على اللواصق الطبية عند الوضوء للصلاة، وحكم تعليق إقامة الصلوات في المساجد، وتعليق الجمعة، وما يتعلق بأحكام صلاة المريض، ومسألة تعجيل الزكاة، ودفعها للمتضررين، وإفطار المصابين بالفيروس في رمضان، وغير ذلك من المسائل.

دراسة (الوهيبي والشهابي، ٢٠٢٠) استهدفت الدراسة الوقوف على أثر مستوى القلق النفسي لجائحة فيروس كورونا (كوفيد - ١٩) وذلك لدى الأسر العمانية والبحرينية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية وتم تطبيق مقاييس البحث على عينة مكونة من ٢١٠٧ من عمان (١٣٠٥) ومن البحرين (٧٣١) وتوصلت الدراسة إلى زيادة مستويات اضطرابات القلق والنوم والخوف والعصبية والتوتر وفقدان الشهية لدى عينة البحث.

دراسة (Tian , et al, 2020) استهدفت الدراسة التحقيق في الأعراض النفسية للمواطنين الصينيين العاديين خلال الاستجابة للطوارئ من المستوى الأول في جميع أنحاء الصين. وتم تصميم استبيان إلكتروني ضم مقياس الوسواس القهري، والحساسية الشخصية، والقلق الرهاب، والذهانية، وبلغت عينة البحث (١٠٦٠)، وتم تقسيم العينة الإجمالية إلى مجموعات عالية ومنخفضة المخاطر، وأظهرت النتائج أن أكثر من ٧٠٪ منهم لديهم مستوى معتدل وأعلى من الأعراض النفسية، ولم تكن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث.

دراسة (Huang & zhao, 2020): استهدفت الدراسة تقييم أثر انتشار جائحة كورونا منذ ديسمبر ٢٠١٩ على الصحة العقلية للجمهور الصيني واستكشاف عوامل التأثير المحتملة، وبلغت عينة البحث (٧٢٣٦) متطوعاً وتم تطبيق مقياس معدل اضطراب القلق العام، وأعراض الاكتئاب واضطرابات النوم، وقد توصلت الدراسة إلى الانتشار العام لمعدل اضطراب القلق العام، والأعراض الاكتئابية، واضطرابات النوم لدى الجمهور ٣٥.١٪ و ٢٠.١٪ و ١٨.٢٪ على التوالي، وكان العاملون في الرعاية الصحية أكثر عرضة لاضطرابات النوم، وكان عمال الرعاية الصحية في خطر كبير لاضطرابات النوم.

دراسة صالح والطائي (٢٠١٩): استهدفت الدراسة التعرف على أثر نموذج كارين في تنمية الوعي الصحي لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي في مادة العلوم بالعراق. وبلغ حجم العينة (٦٩) تلميذة للمجموعتين. ولتحقيق هدف البحث تطلب إعداد أداة مقياس الوعي الصحي الذي تكون بصيغته النهائية من (٢٩) موقفاً. وتوصلت النتائج إلى وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين متوسطي درجات تنمية الوعي الصحي لدى تلميذات المجموعتين التجريبيية والضابطة لصالح تلميذات المجموعة التجريبيية.

دراسة العنزي وهلال (٢٠١٨): استهدفت الدراسة التعرف على أبرز المضامين التربوية الوقائية الواردة في السنة النبوية التي تناسب طلاب المرحلة الابتدائية وتطبيقها عليهم، ومن أبرز نتائج الدراسة: تأكيد أن التربية الوقائية أسهل وأقل ضرراً في الجوانب المادية والمعنوية من التربية العلاجية، وأن من أهم مجالات تطبيق التربية الوقائية في المرحلة الابتدائية مجال المناهج الدراسية.

دراسة علي وآخرين (٢٠١٧): استهدفت الدراسة الكشف عن فاعلية تدريس وحدة متكاملة بين العلوم والدين في تنمية الوعي الوقائي لدى طلاب المرحلة

الابتدائية بمصر، واستخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي، وتكوّنت عينة الدراسة من (٦١) طالبًا، وتوصّلت إلى فاعلية تدريس الوحدة في تنمية الوعي الوقائي لدى طلاب المرحلة الابتدائية، كما أوصت الدراسة بضرورة تكامل مناهج العلوم مع مقاصد وأهداف الأيات الحاثة على المحافظة على الصحة في جميع مراحل التعليم المختلفة.

دراسة (Rehmani, et al, 2013): استهدفت الدراسة إجراء مسح صحي مجتمعي لوصف الحالة الصحية الراهنة والممارسات الصحية الوقائية لأسر منتسبين للحرس الوطني ومن يعولونهم ممن يسكنون في المنطقة الشرقية من المملكة العربية السعودية أجري عام (٢٠١٠) وبعد جمع البيانات من خلال مقابلات استُخدمت فيها الاستبيانات والقياسات البدنية المباشرة، حيث بلغت العينة ١٣٣٩ فردا، تتراوح أعمارهم من ١٤ عاما أو أكثر، واستكملوا استبيانات المسح، وتبين أن نصف أفراد العينة لديهم مشكلات تتعلق بزيادة الوزن والسمنة.

دراسة (العويطي، ٢٠١١): استهدفت الدراسة التعرف على دور معلم المرحلة الثانوية في تعزيز العادات الصحية السليمة لدى الطلبة في ضوء المعايير الإسلامية من وجهة نظر الطلاب تبعاً لمتغيرات الجنس والتخصص ومكان السكن ومستوى تعليم كل من الأب والأم، ووضع صيغة مقترحة لتطوير دور معلم المرحلة الثانوية في تعزيز العادات الصحية السليمة لدى الطلبة في ضوء المعايير الإسلامية. وتكوّنت عينة الدراسة من ٥٣٥ طالب في محافظة خان يونس موزعين على ست مدارس ثلاث للذكور وثلاث للإناث. وباستخدام المنهج الوصفي، وبعد معالجة البيانات إحصائياً باستخدام T - test وغيره من الطرق الإحصائية، وتوصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات عينة الدراسة حول دور معلم المرحلة الثانوية في تعزيز العادات الصحية السليمة لدى الطلبة في ضوء المعايير الإسلامية لصالح الذكور وذلك لكل مجال من مجالات الدراسة وللمجالات مجتمعة. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات عينة الدراسة حول مجالات (الطعام والشراب، وصحة والمنزل، الوقاية، والعلاج) تعزى للتخصص (علمي وأدبي). توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات عينة الدراسة حول مجالات (النظافة الشخصية، الصحة المدرسية، اللياقة والتربية الرياضية) تعزى إلى التخصص لصالح أفراد العينة من القسم الأدبي. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات تقديرات عينة الدراسة حول دور معلم المرحلة الثانوية في تعزيز العادات الصحية السليمة لدى الطلبة في ضوء المعايير الإسلامية تعزى إلى مكان السكن لصالح أفراد العينة الذين من المخيم.

• التعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من العرض السابق تنوع الدراسات التي اهتمت بفيروس كورونا المستجد، كما تبين وجود بعض الدراسات التي اهتمت ببعض جوانب التربية الوقائية، كما يشير العرض السابق لاتباع أغلب الدراسات السابقة للمنهج

الوصفي وتركيزها على تناول علاقة أو تأثير فيروس كورونا المستجد على بعض المتغيرات خاصة في المجال التعليمي، أيضا اهتمت هذه الدراسات بتناول دور بعض المؤسسات التربوية في التوعية ببعض الممارسات الصحية كجانب وقائي من بعض الأمراض والأوبئة، وتأتي هذه الدراسة متوافقة مع الدراسات السابقة من حيث الاهتمام بتناول فيروس كورونا من جهة ومن حيث الاهتمام بالتربية الوقائية من جهة أخرى، ولكن تتميز الدراسة الحالية في جانب التأصيل الإسلامي من جهة ومن حيث ربطها بين التربية الوقائية في الإسلام وفيروس كورونا المستجد من جهة أخرى، إضافة لما سبق تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في توجهها الرئيس المتمثل في عرض ملامح التربية الوقائية في الإسلام بصورة تحليلية من جهة وبيان كيفية تفعيلها في ظل انتشار فيروس كورونا من جهة أخرى، واستفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تناول بعض المفاهيم النظرية وفي تحليل بعض ملامح التربية الوقائية وفي التعريف بفيروس كورونا المستجد وبيان أبرز ملامحه.

• محاور الدراسة:

• المحور الأول: ماهية التربية الوقائية:

• مفهوم التربية الوقائية:

الوقاية هي الإجراءات والوسائل التربوية التي وضعها الإسلام من أجل حفظ المجتمع الإسلامي من كل الأمراض الحسية والمعنوية ليكون المجتمع طاهرا بعيدا عن كل مواطن الفساد والانحلال الخلقي" (بني ياسين، ٢٠٠٥، ٢٨).

والتربية الوقائية هي: "التربية التي تهتم بجوانب وقاية المتعلم في مختلف مجالات الحياة وتتطلب توافر قدر من المعارف والمهارات والاتجاهات التي يجب أن يلم بها الطالب؛ ليسلك سلوكا مؤيدا لمفهومها ليواجه به المخاطر الصحية والنفسية والبيئية التي يتعرض لها في أثناء تفاعله في مدرسته وبيئته، مما يساعد على إعداده للحياة كمواطن قادر على التصرف الصحيح في مواجهة بعض المشكلات التي قد يتعرض لها، وتتضمن التربية الوقائية مجالين هما: التربية الوقائية الصحية والتربية الأمنية، وتهتم الأولى بصحة الفرد والمجتمع، كما تهتم الثانية بفهم البيئة وكيفية عملها وإدراك مواقف الخطر فيها ومساعدة الطالب على اكتساب المهارات اللازمة للتعامل معها والتصرف حيالها في ظروف مدرسته ومنزله وبيئته ومجتمعه دون أن يتعرض للخطر أو يلحق بالآخرين أو بالبيئة أي ضرر. (الشربيني والطناوي، ٢٠٠١، ٣٢٧).

وتعرف التربية الوقائية بأنها مزيج مخطط من خبرات التعلم المصممة لاستعداد وتمكين وتعزيز السلوك الطوعي المؤدي إلى الصحة في الأفراد أو المجموعات أو المجتمعات" (Jones & Bartlett, 2020: 6-7)، وفي ذلك إشارة إلى أهمية التعليم والمؤسسات التعليمية في تشكيل وعي الأفراد وثقافتهم الصحية.

كما تعرف بأنها "عملية تربوية يتحقق عن طريقها تغيير مفاهيم واتجاهات سلوك الأفراد، من الناحية الصحية بما يؤدي إلى الحد من الأمراض والمحافظة

على الصحة وتحسينها والعودة السريعة لها في حالة المرض بأقل المضاعفات، ومشاركة الأفراد فيما يقدم لهم من خدمات (الحفناوي، ٢٠١٤، ١٣٤).

• أهمية التربية الوقائية:

تعد التربية الوقائية أداة للحد من الأمراض والآفات الاجتماعية ومقاومتها، وذلك بضبط سلوك الفرد، مع الأخذ في الاعتبار جميع الجوانب سواء تربوية أم نفسية. وإذا كان تعقد الحياة وتطورها قد جلب للإنسان أخطاراً جديدة، ومشكلات صحية عديدة، فإن التربية الوقائية لهذه المرحلة المبكرة من العمر، تتجه نحو حل المشكلات التي تولدت نتيجة تقدم المجتمع ورفاهيته (صالح والرصاعي والهلال، ٢٠١٦، ١٢١٤).

وتسهم التربية الوقائية في حلّ المشكلات الصحية وتجنبها التي يعاني منها المواطن خاصة بعد انتشار فيروس كورونا المستجد (كوفيد -١٩)، بهدف تطوير الوعي وتحديث المعرفة والاتجاهات الفكرية التقليدية والممارسات الصحية، للنهوض بالمستوى الصحي العام، وبذلك فإنّ التثقيف الصحي يساعد أفراد المجتمع على تحسين سلوكهم الصحي، فعلى قدر ما تكون المعرفة الصحية جيدة وصحيحة يكون السلوك الصحي سليماً (الكيلاي، ٢٠١٢، ٣٥، ٣٦).

كما تتمثل أهمية التربية الوقائية في (الزكري، ٢٠٠٥، ٥٤):

- ◀ تمكين الفرد من التمتع بنظرة علمية صحيحة تساعد في تفسير الظواهر الصحية وتجعله قادراً على البحث عن أسباب الأمراض وعلاها بما يمكنه من تجنبها والوقاية منها.
- ◀ أنه رصيد معرفي يفيد منه الإنسان من خلال توظيفه وقت الحاجة له في اتخاذ قرارات صحية صائبة إزاء ما يعترضه ويواجهه من مشكلات صحية.
- ◀ خلق روح الاعتزاز والتقدير والثقة بالعلم وبالعلماء المتخصصين في الصحة.
- ◀ يولد لدى الفرد الرغبة في الاستطلاع ويغرس فيه حب استكشاف المزيد، فمجال الصحة مجال غير جامد يتسم بالتطور المتسارع.

• مجالات التربية الوقائية:

تتضمن التربية الوقائية المفاهيم العقلية والروحية والاجتماعية المرتبطة بحياة الإنسان والتي تؤثر في سلوكه وليس فقط المرض والإصابة به فقد تعدى ذلك ليصبح أكثر عمقا وشمولا، وقد استتبع ذلك ضرورة أن يكون أساس التربية الصحية - باعتبارها الأداة والوسيلة لتنمية الوعي الصحي - متسعا وأن يشمل كل العوامل ذات الصلة بحياة الأفراد جسديا وعاطفيا واجتماعيا (الأنصاري، ٢٠٠٦، ٥٨).

ولا تقتصر التربية الوقائية على جانب معين من الأمور المتصلة بالصحة لكنها تتسع لتشمل كافة العناصر الضرورية حتى يتمتع الإنسان بصحة جيدة وهذه العناصر يصعب فصلها لأنها متشابكة بطبيعتها ويؤثر بعضها في الآخر لكن ذكرها على شكل محاور قد يجعلها أكثر وضوحاً (الشاعر وقطاش، ٢٠٠٤، ١٣) (عبد الشافي، ٢٠٠٢، ٢):

« أولاً: التغذية: لا يشمل هذا المحور الأغذية وأنواعها فقط، فالتغذية علم يبحث في العلاقة بين الغذاء والجسم الحي ويشمل ذلك تناول الغذاء وهضمه وامتصاصه وتمثيله وما ينتج عن ذلك من تحرير الطاقة وعمليات النمو والتكاثر وصيانة الأنسجة والتخلص من الفضلات.

« ثانياً: الحركة وممارسة الرياضة: ويشمل هذا المحور حركة الجسم بشكل صحيح لا يضره ولا يؤدي إلى إصابته، كما يشمل ممارسة التمارين الرياضية والأنشطة الترويحية المختلفة لما لها من تأثير إيجابي على صحة الفرد ولياقته البدنية.

« ثالثاً: الصحة الشخصية: ويشمل البيئة المنزلية الصحية والنظافة الشخصية ونظافة الشارع والمشاكل الناتجة عن قلة النظافة بصفة عامة، كما يشمل هذا المحور الوعي بالأمراض وكيفية انتقالها ومنع أو الحد من انتشارها وعادات التداوي والاستشفاء، ويضم أيضاً الفحوصات الطبية الدورية وفحوصات ما قبل الزواج وعادات النوم وأضرار التدخين بأنواعه.

« رابعاً: الصحة النفسية: ويشمل كيفية التحكم في الانفعالات الداخلية والتقليل من فعل المؤثرات الخارجية على النفس والحماية من الإصابة بالأمراض النفسية والجديدة في الاستشفاء منها، كما يشمل هذا المحور الدافعية والتحفيز والثقة بالنفس والقدرة على محاسبتها بتطبيق مبدأ الثواب والعقاب ويضم أيضاً العلاقات الاجتماعية للفرد والضغوط العاطفية التي يتعرض لها وكيفية مواجهتها.

ويُقَسَّم أبو العيون (٢٠١٣) الإجراءات الوقائية إلى ثلاثة مستويات، وهي: إجراء وقائي من الدرجة الأولى، وهو إجراء وقائي أساسي يهدف إلى الوقاية من المرض قبل وقوعه؛ بغرض الارتقاء بمستوى الصحة، وحماية الإنسان من المسببات المرضية في ظل بيئة صحية. وإجراء وقائي من الدرجة الثانية، ويهدف إلى الوقاية من مضاعفات المرض بعد ظهوره من خلال التشخيص والعلاج المناسبين. وإجراء وقائي من الدرجة الثالثة، ويهدف إلى الوقاية أو التخفيف من الآثار الجانبية الناتجة من المرض، مثل: العجز من خلال الوسائل المساعدة على التكيف.

في حين صنّف المركز الوطني للوقاية من الأمراض ومكافحتها "وقاية" (٢٠٢٠) الإجراءات الوقائية إلى: إجراءات وقائية من فيروس كورونا في المنازل، وفي المساجد، وفي العمل، وفي أماكن التجمعات، ولسيارات الأجرة وشركات خدمات التوصيل، ولقادمي الأغذية وللمطاعم، وفي السفر، وفي فترة الاجتماعات، وفي بيع الحيوانات، ولذوي الاحتياجات الخاصة ومقدمي الرعاية لهم، وإجراءات وقائية في المراكز والمجمعات التجارية.

• المحور الثاني: التعريف بفيروس كورونا:

وباء كورونا مرض فيروسي من السلالة السابعة من الفيروسات التاجية التي تصيب البشر، وقد تؤدي إلى الوفاة، وتتراوح أعراضه بين: الحمى، والإرهاق، والسعال الجاف، وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع أو احتقان الأنف،

وألم الحلق، والرشح، وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة، وتبدأ تدريجياً بالارتفاع، وتمتد فترة حضانة الفيروس داخل جسم الإنسان من يوم إلى (١٤) يوماً، وهي الفترة من الإصابة إلى ظهور الأعراض (محمد، ٢٠٢٠)، وتكمن خطورة هذا الوباء في سرعة انتشاره بين البشر، عن طريق الهواء، أو التحدث عن قرب، أو عن طريق الاتصال الجسدي بالأيدي، أو ملامسة الأسطح أو الأشياء الملوثة بالفيروس (فرحان، ٢٠٢٠). كما نشرت وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية (٢٠٢٠) أن هناك عدة طرق لانتقال الفيروس، منها: الانتقال المباشر من خلال الرذاذ المتطاير من المريض في أثناء السعال أو العطاس، والانتقال غير المباشر (لمس الأسطح والأدوات الملوثة، ومن ثم لمس العين أو الأنف أو الفم)، والمخالطة المباشرة للمصابين.

وينتشر فيروس كورونا من خلال الأشخاص المصابين بالفيروس، وذلك يكون من خلال القطرات الصغيرة التي يفرزها الشخص المصاب بالمرض؛ عن طريق الأنف، أو الفم عند الكلام، أو السعال، أو العطس، وقد ثبت أن لهذه القطرات وزناً ثقيلًا؛ يؤدي إلى عدم انتقالها من مكان إلى آخر بعيد عنه؛ فتسقط سريعاً على الأرض، ويمكن أن يلتقط الإنسان المرض من خلال تنفسه لهذه القطرات من الشخص المصاب بهذا المرض.

كما أن هذه القطرات قد تحط على الأشياء والأسطح المحيطة للشخص المصاب، فينتقل المرض للغير بعد لمسه لهذه الأشياء، ثم لمس العين، أو الأنف، أو الفم؛ مما يسبب انتقال الفيروس المؤدي لهذا المرض (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٠).

ولقد أصابت جائحة كورونا العالم بالشلل في أغلب مناحي الحياة حيث تعطلت الأعمال وتوقفت المطارات وقامت أغلب الدول بفرض إجراءات صحية واحترازية لمواجهة هذه الأزمة والحد من انتشار الفيروس مع بذل الجهود في محاولة إيجاد لقاح طبي لعلاج المصابين بفيروس كورونا. وصاحب تلك الاحترازمات فرض الحجر المنزلي الجزئي أو الكلي على كثير من شعوب العالم ومنعت التجمعات وأوقفت الأنشطة الرياضية مما أدى إلى توقف شبه تام في أغلب عواصم دول العالم، وتصدرت أخبار فيروس كورونا نشرات الأخبار من حيث إحصائيات الإصابات العالمية والوفيات وفاقت الحالات المصابة القدرة الاستيعابية للمرضى في كثير من المستشفيات في دول العالم. وخلال هذه الأحداث أصاب الشعوب الذعر والخوف من هذا الفيروس ومن انتشاره وأخذوا بمتابعة الإحصاءات المتعلقة به ووصل الحال في بعض الدول التراجع الشديد على تأمين المواد الغذائية خوفاً من فرض إجراءات أشد صرامة من حيث الحجر المنزلي والتسوق. (et al Li، ٢٠٢٠) وبطبيعة الحال فإن جائحة فيروس كورونا تسببت في كثير من الآثار الصحية والاقتصادية والنفسية والاجتماعية وانعكست هذه الآثار على المجتمعات والأفراد وترتب على ذلك الهلع والخوف والضجر والتوتر والقلق.

• المحور الثالث: توجيهات التربية الإسلامية الوقائية للصحة الجسمية في النظافة:

حرص المنهج الإسلامي على نظافة جسم المسلم، وسلامته من الأمراض؛ ليكون قادرا على القيام بالتكاليف الشرعية والأعمال الدنيوية، وجعل حفظ أو وقاية الجسم من الضروريات الخمس، التي هي: الدين، العقل، المال، النفس، النسل، " فالوقاية من الأمراض والأضرار مبدأ إسلامي أصيل يدخل ضمن المقصد العام الذي وضعته الشريعة الإسلامية، وهو جلب المصالح للخلق ودرء المفسد عنهم، فاتباع الأساليب الوقائية يتفق ومقاصد الشريعة الإسلامية، لأنه يحقق للمسلم مصلحة كبرى، حيث يعيش سليما معافى من الأمراض والأسقام متمتعا بالصحة والعافية" (بلالي، ٢٠١١، ص {ب}) وقد أمرنا النبي (ﷺ) أن نسأل الله العافية، عن العباس بن عبد المطلب قال: قلت: يا رسول الله علمني شيئا أسأله الله (ﷺ) قال (ﷺ): سل الله العافية فمكثت أياما ثم جئت فقلت: يا رسول الله علمني شيئا أسأله الله فقال لي "يا عباس يا عم رسول الله سلوا الله العافية في الدنيا والآخرة" (الترمذي، ج ٥، ٤١٤هـ ص ٥٣٤، رقم ٣٥١٤). ولأهمية العافية فقد أوصى (ﷺ) بسؤال الله العافية في عدة أحاديث قال (ﷺ): " سلوا الله العافية فإنه لم يعط عبد شيئا أفضل من العافية.. " (ابن حنبل، ج ١، ٢٠١، ص ٨، رقم ٤٦). ولذا على المسلم أن يأخذ بالأسباب ويعمل على الحفاظ على عافيته وصحته ويكون ذلك بوقاية الجسم.

وتتحقق وقاية الجسم من الأمراض وحمايته من الأوبئة بالمحافظة على ما يلي:

• الطهارة والغسل:

جاءت التوجيهات المتعلقة بالطهارة والغسل ضمن عبادات يمارسها المسلم يوميا، واستعمل القرآن الكريم والحديث الشريف ألفاظا خاصة للتعبير عن النظافة كالطهارة والغسل، قال تعالى: (إِذْ يُعَشِّبِكُمُ النَّعَاسُ أَمْنَةً مِنْهُ وَيُنزِّلُ عَلَيْكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُم رَجَزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ) (الأنفال: ١١) وقال تعالى: (فِيهِ رَجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَّطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ). (التوبة: ١٠٨)، وقال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُم مِّنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُم مِّنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ) (المائدة، آية ٦). حيث تشير الآيات الكريمة إلى أن الله (ﷻ) أنزل على عباده الماء ليطهرهم، ويسر لهم السبل، وأوجب عليهم سلوكيات تنفعهم وتصلح حالهم، منها النظافة والطهارة، وأوجد حافزا قويا لمن يتطهر وهو إن الله يحب المتطهرين، "فالؤمن إنسان نظيف ماديا بجسده، ومعنويا بروحه، كما تتعدد أماكن الطهارة الجسدية، فهناك طهارة تعم الجسم كله، ولها أسباب وهي ما يعبر عنها بالاعتسال، وهناك طهارة تخص بعض

الأجزاء كالوجه - بأجزائه - واليدين والقدمين وهي ما يعبر عنها بالوضوء وله أسبابه " (شومان، ١٤٢٥هـ، ٤١).

ولقد اكتشف العلم الحديث أهمية الاغتسال بالماء البارد، وهناك توصية طبية معروفة من أطباء الأعصاب تؤكد ذلك؛ لأنه يساعد على تهدئة الجهاز العصبي وتبريد السطح surface cooling (العجرودي، ١٤٠٢هـ، ٥١).

والاغتسال بالماء البارد ذكر في القرآن الكريم، قال تعالى: (ارْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ) (ص: ٤٢) تبين الآية الكريمة أمر الله تعالى لأبيوب رضي الله عنه أن يغتسل ويشرب من الماء البارد وهذا الماء سبب زوال ما كان بأبيوب من الحمى والجروح.

وذكر القرش (١٤٣٤هـ، ٣٢) أن العلم الحديث أكد أن الاستحمام بالماء البارد له فوائد صحية كثيرة منها:

- ◀ الرفع من مستويات المقاومة لمرضى سرطان الثدي لدى النساء اللاتي خضعن للعلاج في الماء البارد لمدة أربعة أسابيع.
- ◀ يساعد في زيادة تدفق الدم، فتعمل الدورة الدموية بشكل تام، ويترتب عليه تنشيط عضلة القلب.
- ◀ ينبه الجهاز العصبي، فتزيد سرعة ردود الأفعال.
- ◀ ينشط غدة البنكرياس ويزيد إفراز الأنسولين في الدم، فيساعد على سرعة احتراق السكر في الدم.
- ◀ يقوي جهاز المناعة، ويزيد من مقاومة الأمراض؛ لذلك فإن كبار السن في شرق آسيا يستحمون في بحيرات تصل برودة المياه فيها إلى درجة التجمد لزيادة تحسين أداء أعضاءهم الداخلية وزيادة المناعة.
- ◀ ينشط الغدة الدرقية لإنتاج الطاقة البديلة المستنزفة في النشاط، فيؤخر الشعور بالتعب.
- ◀ يشد البشرة ويمنع التجاعيد، ويقلل تورم الجسم.

وكذلك الغسل في الأعياد، وغسل الجنابة، وعقب الاحتلام، وبعد الحيض والنفاس عند النساء. وهذا يحقق نظافة الجسم كله، ويزيل ما التصق بالجلد من جراثيم. وهناك وسائل وقائية عظيمة الفائدة، تمنع الكثير من الأمراض بإذن الله وهي من الفطرة قال ﷺ "عَشِّرْ مِنَ الْفِطْرِ قِصَّ الشَّرَابِ وَأَعْضَاءِ اللَّحْيَةِ وَالسُّوَاكِ وَأَسْبِئْ شَاقُ الْمَاءِ وَقِصِّ الْأَظْفَارِ وَغَسِّلِ الرَّجْلَيْنِ وَتَثْبِ الْأَبْطُ وَحَلِّقِ الْعَانَةَ وَأَنْتِقِصِ الْمَاءَ". قَالَ زَكَرِيَاءُ قَالَ مُصْعَبٌ وَنَسِيتُ الْعَاشِرَةَ إِلَّا أَنْ تَكُونَ الْمَضْمُضَةُ. زَادَ قَتَيْبَةُ قَالَ وَكَيْفَ انْتِقَاصُ الْمَاءِ يَعْنِي الْاسْتِنْجَاءَ (النيسابوري، ج ١، ص ١٨٧، رقم ٢٦١).

ومن حرص الإسلام على الوقاية جعل الطهارة شرطاً أساسياً لصحة كثير من العبادات، والتي منها الصلاة التي تتكرر خمس مرات في اليوم، وأولى خطوات هذه الطهارة نظافة السبيلين اللذين منهما تخرج نفايات الجسد التي تحتوي على قدر

هائل من الكائنات الدقيقة والسموم الضارة، ونظافتها هي المرحلة التي تسبق الوضوء، الذي يعد شرطاً للعديد من العبادات.

• الوضوء

الوضوء لغة: من الوضاعة، وهي الحسن والنظافة، وفي الشرع الغسل والمسح على أعضاء مخصوصة، وقيل إيصال الماء إلى الأعضاء الأربعة مع النية (الجرجاني، ١٩٨٥م، ٣٠٣) وإن هذه الأعضاء المكشوفة معرضة للتلوث على اعتبار أن الوجه والرأس والذراعين والقدمين هي المنافذ المكشوفة التي قد يتسلل المرض منها وإليها؛ لأنها الثغرات التي تتكاثر فيها الجراثيم، وقد اتضح مؤخراً لكثير من العلماء أن الوضوء يحمي المسلم من الإصابة بأكثر من ١٧ مرضاً من أهمها: الرمد الحبيبي، والتهاب اللوزتين، وأمراض الأذن، والأمراض الجلدية. والوضوء خمس مرات يعتبر الحد المقبول من التطهر الجزئي للجسم (سالم، ١٤١٦هـ، ص ٥٤). قال (ﷺ) " أَرَأَيْتُمْ لَوْ أَنَّ نَهْرًا بِبَابِ أَحَدِكُمْ يَغْتَسَلُ فِيهِ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسًا، مَا تَقُولُ ذَلِكَ يُبْقَى مِنْ دَرْنِهِ ؟" قالوا: لا يبقى من درنه شيئاً، قال: " فذلك مثل الصلوات الخمس يمحو الله بها الخطايا" (البخاري، ج ١، ١٤٠٧هـ، ص ١٤١، رقم: ٥٢٨) والمراد بالدرن هنا الأوساخ والميكروبات والجراثيم، ولأهمية الوضوء فقد أوصى النبي (ﷺ) أنس بن مالك بالمحافظة على الوضوء فقال له: "يَا بَنِيَّ أَسْبِغِ الْوَضُوءَ يُرَدِّ فِي عَمْرِكَ وَيُحِبِّكَ حَافِظًا، ثُمَّ قَالَ: يَا بَنِيَّ، إِنْ اسْتَطَعْتَ أَنْ لَا تَبِيَّتَ إِلَّا عَلَى وَضُوءٍ فَافْعَلْ، فَإِنَّهُ مَنْ أَتَاهُ الْمَوْتُ وَهُوَ عَلَى وَضُوءٍ أُعْطِيَ الشَّهَادَةَ (الطبراني، ١٤١٥هـ، ج ٢، ص ١٠١، رقم ٣٦٠).

وذكر يس (١٤٢٤هـ، ٤٢) إن الدراسات الحديثة أوضحت أن كثيرا من الأمراض التي تصيب الإنسان بسبب عطل في مسارات الطاقة تُعالج بالتدليك بالماء في نقاط معينة في القدمين واليدين والأذنين، وتسمى بالمعالجة الانعكاسية، واتضح من خلال التصوير الكرياني الحديث مشاهدة مسارات الطاقة الموجودة حول مناطق الانعكاسات، وثبت أن هذه المسارات للطاقة تزداد قوتها بعد الوضوء وذلك للأسباب الآتية:

- ◀◀ إن الوضوء ينشط الدورة الدموية واللمفاوية، ويخلص الجسم من المواد الضارة.
- ◀◀ إن تدليك اليدين والقدمين بالماء يساعد في إفراز مادة الأندروفين التي تشعر الإنسان بالاسترخاء وتخلصه من التوتر.
- ◀◀ إن تدليك الكوع بالماء ينشط جهاز المناعة.
- ◀◀ إن تخليل الماء بين أصابع اليدين والقدمين يخفف آلام الصداع.

ومن فوائد الوضوء أيضا أنه علاج لتخفيف حدة الغضب، فقد أوصى المربي (ﷺ) بالوضوء عند الغضب؛ لأنه يخفف آثار الغضب من حرارة الجسم، والتعرق، والإحساس بالضيق، ففي غسل الوجه واليدين إلى المرفقين فائدة كبيرة في إزالة العرق والمواد الدهنية التي تفرزها الغدد الجلدية، كما أن غسل القدمين مع التدليك الجيد يؤدي إلى الشعور بالهدوء والسكينة؛ لما في الأقدام من منعكسات لأجهزة الجسم كله، وبذلك يكون الوضوء بهذه الطريقة كأنه ذلك الجسم كله (العجرودي، ١٤٠٢هـ، ٥١).

• المضمضة:

أثبتت الدراسات الحديثة أن تفرش الأسنان يزحزح فضلات الطعام؛ ولكن لايزيلها تماما، لذلك فالمضمضة ضرورية، فهي تخلص الفم من الجراثيم الموجودة بشكل دائم: في اللعاب، وعلى الأسنان، واللسان، وبالتالي فإن الكتلة الهلامية التي تتكون من الجراثيم وإفرازاتها إما أن تترسب وتنجذب أملاح الكالسيوم إليها فتتججر أو تتكلس وتتحول إلى طبقة صفراء صلبة لا يمكن إزالتها بسهولة، وكثرة المضمضة تقي من رائحة الفم الكريهة، وهناك فائدة أخرى مهمة جدا للمضمضة: فهي تقوي بعض عضلات الوجه، وتحفظ للوجه نضارته واستدارته، وهو تمرين ينصح به المتخصصون في التربية الرياضية؛ لأنه يفيد في إضفاء الهدوء النفسي على المرء إذا أتقن تحريك عضلات فمه أثناء المضمضة (عبد الرزاق، ٢٠١٣)

• الاستنشاق:

جاء في التربية النبوية الاستنشاق ثلاثة، وكان (ﷺ) يببالغ فيه إلا إذا كان صائما، فقد ثبت علميا "أن الاستنشاق في المرة الأولى تنخفض نسبة الميكروب إلى النصف وفي الثانية إلى الثلث، وفي الثالثة تنعدم تماما وقد ثبت علميا أن الأنف يبقى نظيفا من ثلاث إلى خمس ساعات ثم يعود للتلوث الذي يقضي عليه الوضوء" (سالم، ١٤١٦هـ، ٥٦).

ويعد تجويف الأنف من الأماكن التي يتكاثر فيه العديد من الميكروبات؛ لما له من خاصية بيولوجية تشجع على تكاثرها به، والاستنشاق واستنشاق الماء من الأنف له فوائد طبية كثيرة أهمها: أنه يزيل المفرزات المتراكمة في جوف الأنف، والغبار اللاصق على غشائه المخاطي؛ كغبار المنزل والطلع وبعض بذور الفطريات والعفنات المتناثرة في الهواء، ويرطب جوف الأنف للمحافظة على حيوية الأغشية المخاطية داخله، كما أنه يزيل الكائنات الدقيقة التي تعلق في جوف الأنف وتستقر به. وقد أظهرت نتيجة أحد الدراسات الميدانية التي أجريت على أشخاص يصلون بصفة دائمة، وآخرين لا يؤدونها، وبعد فحص تجويف الأنف في المجموعتين، وجد أن غسل الأنف بالماء خمس مرات يوميا أثناء الوضوء يؤدي إلى حماية هذا التجويف من الالتهابات، وقدمت هذه الدراسة لمؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن والسنة الذي عقد في القاهرة عام (١٤٠٦ هـ) (شومان، ١٤٢٥هـ، ٥٩).

• غسل الوجه:

ففيه تنشيط لخلايا بشرة الوجه، فتكون أنسجتها قوية غير مترهلة، ويزيد من نضارته ومكافحة التجاعيد (عبد الحليم، ٢٠٠٠م، ٩٨). وكذلك غسل ومسح الرأس؛ وتعد مقدمة الرأس أكثر أجزائه تعرضا لتراكم الأتربة والعرق والإفرازات الدهنية، وبهذا المسح يحافظ على نظافته (سالم، ١٤٠٨هـ، ٦١).

• السواك:

كان المربي العظيم (ﷺ) حريصا على وقاية أمته من الأمراض؛ لذا حرص على السواك، ولأهمية نظافة الفم فقد ربط ذلك بمرضاة الله تعالى، قال (ﷺ):

"السواك مطهرة للضم مرضية للرب" (النسائي، ١٤١هـ، ج١، ص١٠، رقم ٥)، وقال (ج٣، ٧١).

وللسواك أيضا فوائد طبية كثيرة للضم والأسنان؛ حيث يحتوي على مادة مضادة للجراثيم، وثبت بالبحث أنه يقضي على خمسة أنواع على الأقل من الجراثيم المعدية، والموجودة بالضم أهمها البكتريا السبحية (Streptococci) والتي تسبب بعض أنواع الحمى الروماتيزمية. فقد أجريت دراسة على مستعملي السواك، ثبت خلالها أن السواك يزيل اللويحة الجرثومية قبل عتوها وتأثيرها على الأنسجة، وتكرار السواك يوميا قبل كل صلاة يؤدي إلى درجة عالية من نظافة الضم، وإزالة التهابات اللثة، وأوصى الباحثون باستخدام السواك الدائم للوقاية من أمراض الضم والأسنان (المصلح والصاوي، ١٤٢٩هـ، ص٢٦٣).

وقد ثبت علميا أنه تتكون طبقة من اللعاب تلتصق بالأسنان تسمى لويحة جرثومية (Bacterial plaque) يسبح فيها عدد هائل من الجراثيم تصل إلى حوالي ١٠٠ بليون جرثومة في كل جرام منها، وهي تتكون سريعا في أقل من ساعة حتى بعد تلميع الأسنان، وتترسب ويزداد سمكها كلما تركت من غير إزالة، وليس لها علاقة بالأكل وفضلات الطعام، وتكون مسئولة عن أمراض اللثة ونخر الأسنان، وهذا يوضح أهمية حث النبي ﷺ أمته على دوام استخدام السواك (المصلح والصاوي، ١٤٢٩هـ، ص٢٦٢).

وقد ذكر الطبيب الأمريكي (مايكل رويزن) أن عدم تنظيف الأسنان يؤثر على الصحة العقلية، وأن غشاء البكتيريا (البلاك) العالق بين الأسنان ممكن أن يسبب رد فعل مناعي ينعكس على شرايين القلب، بحيث يمنع وصول مغذيات ضرورية لخلايا الدماغ، ويعني ذلك أن تنظيف الأسنان يقوي الذاكرة ويحمي الدماغ (الكحيل، ١٤٣٤هـ، ص٥٨).

• نظافة الثوب:

إن الله سبحانه وتعالى لم يأمر بتطهير الجسم فقط، بل أمر بتطهير الثياب فقال تعالى: {وثيابك فطهر} (المدثر: ٤). تشير الآية إلى تطهير الثياب وحفظها عن النجاسات، وإزالة ما وقع عليها، وقيل المراد بالثياب العمل، وقيل القلب، وقيل الجسم، وقيل الأهل، وقيل الأخلاق. (الشوكاني، د.ت، ج١٠، ص١٢٦) إن التحلي بالطهارة والنظافة فيها وقاية للفرد سواء كانت في ثيابه لتدل على مظهره، أو في عمله لتدل على طهارته من الغش، أو في قلبه لتدل على طهارته من الحقد والحسد والكرهية، أو في جسمه لوقايته من الميكروبات، أو في علاقته مع أهله، وفي سلوكه وأخلاقه. فالطهارة والنظافة مرغوبة في كل الأحوال. قال ﷺ: "... إنكم قادمون على إخوانكم، فأصلحوا رجالكم وأصلحوا لباسكم حتى تكونوا كأنكم شامة في الناس....." (أبو داود، ج٤، د.ت، ص٥٧، رقم ٤٠٨٩)، وكما أشار الإسلام إلى أفضال النظافة والطهارة، بين أفضال أخرى للتعبير عن القناعة وهي أفضال: النجاسة، الرجس، الخبث، وهي تحمل في دلالتها العلمية الحديثة معنى المواد

الملوثة الحاملة للجراثيم والميكروبات، وهذه المواد الملوثة حددها الفقهاء المسلمون بأنها هي النجاسات - البول، الغائط، الدم، الكلب، الميتة، الخنزير..... (شومان، ١٤٢٥هـ، ٣٦).

• **المحور الرابع: توجيهات التربية الإسلامية الوقائية للصحة الجسمية في الغذاء:**

يدرك أولو الألباب أن التربية الإسلامية أحاطت بجوانب الوقاية الصحية الجسمية للفرد، وأمرته بالعديد من التوجيهات في مجال الغذاء منها:

• **التوازن والاعتدال:**

إن التوازن في المأكل والمشرب يقي الجسم ويحافظ على صحته، فالإفراط في الطعام هلاك وضياع للصحة والمال. قَالَ (ﷺ): (مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شِرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٍ يُقْمَنُ صُلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لِمَا مَحَالَةٍ: فَتَلَّتْ لَطْعَامِهِ، وَتَلَّتْ لِشِرَابِهِ، وَتَلَّتْ لِنَفْسِهِ) (الترمذي، ج ٤، ١٤١٤هـ، ص ١٦٨، رقم: ٢٣٨٧)، فلقد أشار المربي (ﷺ) إلى حقيقة طبية وعلمية، حيث شبه المعدة بالوعاء، ثم وزع الطعام والشراب والنفس بمقاييس متساوية، فالمعدة لا يعرف شكلها إلا الأطباء، ولكن هذا التشبيه المائل لعين كل فرد يجعل المعلومة تصل إلى أفهام عامة الناس، ويتخيلون شكل المعدة، ويدركون أهمية مقدار الطعام والشراب والنفس فيها، فالغذاء إذا زاد عن حاجة الجسم سبب اضطرابات هضمية، وترتب عليه أمراض تضر بالصحة الجسمية، والوقاية من هذه الأمراض تكون بالتطبيق والامتنال لهذه التوجيهات النبوية، أما إذا خالف المسلم التوجيهات وأفراط في تناول الطعام، خصوصاً الأطعمة الغنية بالدهون أصيب بالسمنة (البدانة) وما يصاحبها من أمراض، وسلوكيات فعلية. وقد اقترنت ظاهرة الإفراط في الطعام بزيادة خطر الأمراض القلبية الوعائية، وارتفاع ضغط الدم، ومرض السكري، وارتفاع دهون الدم، ولا شك أن جلطة القلب لها علاقة بالسمنة، وكذلك حصيات المرارة، وداء النقرس، وأمراض أخرى لها علاقة بالسمنة مثل: دوالي الساقين. والعديد من الأمراض النفسية لها أيضاً علاقة بالمعدة، (الصاوي، ١٤٢٣هـ، ٢٨).

إن المستعرض لأضرار الإسراف في الطعام والشراب يدرك روعة التربية الإسلامية الوقائية، فقد ورد النهي عنه في القرآن الكريم والسنة النبوية، قال تعالى: (يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ). (الأعراف: ٣١) فلقد جمعت هذه الآية الوقائية الطبية، وجاء في تفسير القرطبي لهذه الآية، أن الله أحل الأكل والشرب ما لم يكن سرفاً أو مخيلة، فأما ما تدعو الحاجة إليه وهو ما سد الجوع، وسكن الظم، فمندوب إليه عقلاً وشرعاً، لما فيه من حفظ النفس وحراسة الحواس، وفي قلة الأكل منافع كثيرة منها: أن يكون الرجل أصح جسماً، وأجود حفظاً، وأزكى فهماً، وأقل نوماً، وأخف نفساً، وفي كثرة الأكل كظ المعدة، وبتن البتخمة، والإصابة بالأمراض المختلفة (القرطبي، ١٣٧٢هـ، ج ٧، ١٩٢). وقال (ﷺ): (كُلُوا وَاشْرَبُوا وَابْسُوا وَتَصَدَّقُوا فِي غَيْرِ إِسْرَافٍ وَلَا مَخِيلَةٍ). قَالَ ابْنُ عَبَّاسٍ: كُلُّ مَا شَبَّتَ، وَالْبَسُّ مَا شَبَّتَ، مَا أَخْطَأْتُكَ أَثْنَتَانِ: سَرَفٌ أَوْ مَخِيلَةٌ (البخاري، ج ٦، ١٤٠٧هـ، ص ٢٥٧).

إن الله (ﷻ) جعل الأمور الأساسية التي يحتاجها الإنسان في حياته غرائز فيه لا بد من تلبيتها، ووضع معيارا يحدد لها كفايتها؛ لتحافظ على حياته، فلو لا رغبته في الطعام والشراب ما أكل ولا شرب فالغذاء يؤدي دورا مهما في بقاء الإنسان ونموه، ويعطي الجسم مناعة ضد كثير من الأمراض، ويزوده بالطاقة التي يحتاجها أثناء القيام بأعماله، فعندما يشعر الإنسان بنقص في نفسه يتوق إلى الشيء الذي يكمل هذا النقص؛ لاستيفاء احتياجاته. فالرفق بالنفس وإعطاؤها حقها المشروع من الغذاء والراحة واجب لا ينبغي تجاهله.

• التنوع:

حيث تزداد حيوية الجسم ونشاطه حسب نوع الغذاء، لا حسب كميته، وهناك عدة مليارات من البشر يعانون من أمراض سوء التغذية، لأنهم لا يحصلون على نوعية التغذية الكافية المتوازنة (الطويل ١٤٠٤هـ، ١٧).

• الأطعمة الصحية:

لم يترك المربي (ﷺ) أمته تقف حائرة أمام أصناف الطعام، بل وضع لهم كثيرا من أنواعه الغنية بما يحتاجه جسم الإنسان والتي تزوده بالطاقة والحيوية، مثال ذلك قوله ﷺ: «يَا عَائِشَةُ بَيْتٌ لَا تَمْرٌ فِيهِ جِيَاعٌ أَهْلُهُ يَا عَائِشَةُ بَيْتٌ لَا تَمْرٌ فِيهِ جِيَاعٌ أَهْلُهُ أَوْ جَاعٌ أَهْلُهُ» قالها مرّتين أو ثلاثاً، (مسلم، دت، ج ٦، ١٤١٦هـ، ص ١٢٣، رقم ٥٤٥٨)، يبين الحديث دلالة صريحة واضحة تشير إلى النتيجة المباشرة بين تناول التمر والشعب. قال (ﷺ): (بيت ليس فيه تمر كأن ليس فيه طعام) (ابن ماجه، ١٤١٩هـ، ج ٣، ص ١٧٥، رقم ٣٣٢٨) وفي هذا الحديث معنى آخر غير الظاهر.

وقد ذكر فارس (١٤٣٣هـ، ٤٤ - ٤٨) أن كثيرا من الناس لا يأكلون التمر ولا يشعرون بالجوع، بل متخمون من فرط الشعب، والمعنى الذي يتفق مع الحقيقة العلمية لفسيوولوجيا الجوع والشعب هو نفي الجوع عن أهل البيت الذين يتناولون التمر، وليس إثبات الجوع. وبالنظر في مكونات التمر ومحتوياته يظهر أن العمليات الحيوية الأيضية في الجسم تركز على حقيقة واحدة، وهي ضرورة توفير سكر الدم (الجلوكوز)، والمحافظة على مستوياته الطبيعية في الدم، ودرء انخفاضه؛ نظرا لأهميته الحيوية، وعندما يحرم الجسم من تناول الغذاء الذي يمثل مصادر الطاقة، يقوم سكر الجلوكوز بتغيير مسارات الأيض، وإنتاج الطاقة عند غياب الكربوهيدرات؛ ويلجأ إلى وسائل جديدة تضمن المحافظة على تزويد الجسم بالطاقة وتحديد الجلوكوز، وتعتمد آلية الجوع والشعب على التكامل والتنسيق بين ثلاثة أنواع من الوظائف الحيوية والفسيوولوجية الجسمية، وهي: الجهاز العصبي، والغدي الهرموني، والتحسس الموضعي للطعام والشراب في الجهاز الهضمي، إذ يحوي الدماغ على مجسات قادرة على قياس مستوى سكر الدم (الجلوكوز) في الجسم، والذي يعتبر العنصر الأهم في تحديد الشعور بالجوع، كما يقوم بعملية الطاقة في الجسم، وتتمحور عملية توليد وإنتاجية الطاقة في الجسم حول مدى قدرة الجسم على المحافظة على مستوى سكر الجلوكوز ضمن حدوده، ومستوياته الطبيعية في الجسم، وعلى قدرة التمر على رفع مستوى سكر

الدم، ومن ثم التخلص من كافة الأعراض السلبية الناجمة عن انخفاضه، والمرافقة لحالة الجوع.

إن الربط الوارد في الحديث بين التمر والجوع يمثل دلالة علمية تبين حقيقة علمية مفادها: أن التمر وما يحتويه من مكونات ممثلة بالسكر يمثل غذاء موائماً لدرء خطر الجوع، وما يبني عليه من نقص لسكر الدم وما يتبعه من تغيرات سلبية ضارة على صحة الجسم، وكما هو متعارف عليه أن سكر الفواكه أسرع امتصاصاً، وأن سكر التمر أسرع وصولاً إلى مركز الشبع في الدماغ، فالإنسان إذا جاع، وبدأ طعامه بفاكهة، أو بتمرات ثلاث، أو بتفاحة، أو ببضع حبات من العنب، فإنه يأكل باعتدال، والقرآن قدم الفاكهة على اللحوم، وهي حقيقة سبقت العلوم الحديثة والاكتشافات العلمية، ويظهر ذلك قوله تعالى: (وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ. وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ) (سورة الواقعة: ٢٠ - ٢١).

وتقديم الفاكهة على اللحم تقديم توجيه، فإذا عود الإنسان نفسه أن يأكل الفاكهة قبل الطعام يحصل على سكر الفاكهة، الذي يصل إلى مركز الشبع، وعندما يأتي الطعام فإنه يأكل باعتدال ويشعر بالشبع بسرعة، أما إذا بدأ بالطعام الدسم فإنه لن يشبع حتى تمتلئ المعدة؛ لذا البداية بالسكريات الطبيعية للفواكه تشبع، فتجعل الفرد يأكل باعتدال. (فارس، ١٤٣٣هـ، ٤١ع، ٤٥).

والتمر ليس فقط غذاء متكامل للفرد بل وضحت التربية الإسلامية أيضاً حقيقة وقائية لا يمكن معرفتها بالاكتشافات العلمية، وهي رسالة هادفة من أسرار مربي الأمة (ﷺ) الذي لا ينطق عن الهوى لوقاية المسلم وحمایته مما يتعرض له من أضرار من بعض الناس ويحفظه من السم والسحر، فقال ﷺ: (مَنْ تَصَبَّحَ سَبْعَ تَمَرَاتٍ عَجْوَةٍ، لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سَمٌ، وَلَا سِحْرٌ) (أبو داود، د.ت، ج ٤، ص ٨، رقم: ٣٨٧٦). المتأمل في الحديث يستكشف إن القياس في المأكول والمشرب من تربيته ﷺ لأتمته، وإن قياس جرعة الدواء تمثلت في سبع تمرات عجوة، وأما خصوصية السبع، فالظاهر أنه لسر فيها، والا فيستحب أن يكون ذلك وتراً (العظيم آبادي، ١٤٢٢هـ، ج ٧، ص ٢١، رقم: ٣٨٧٢).

وتوجيهات المربي ﷺ تشهد أن التربية الإسلامية هي تربية وقائية بجميع جوانبها وصورها، فالفرد هو المستخلف في الأرض وقائد النهضة في المجتمع؛ وبذلك يمكن القول إن الوقاية ظهرت منذ بزوغ فجر الإسلام، وليس مع التطور العلمي والحضاري كما يزعم بعضهم، وكثيراً من نتائج الأبحاث التي تم اكتشافها بالأجهزة الدقيقة والجهود المكثفة كشفت أسرارها التربوية الإسلامية وحلت رموزها؛ وبذلك يكون لها السبق والريادة في مجال الوقاية.

ولم تتوقف هذه التوجيهات الإسلامية على نوع الغذاء وكميته، بل أشارت إلى وضعية الإنسان أثناء شرب الماء قال ﷺ: "لا يشربن أحدٌ منكم قائماً فمن نسي فليستقي". (مسلم، ج ٦، ١٤١٦هـ، ص ١١٠، رقم ٥٣٩٨) يعني ذلك أن يشرب الإنسان وهو جالس، وعن ابن عباس قال: "رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ شَرِبَ قَائِماً مِنْ زَمْرَمٍ" (البيهقي، ج ٧، ١٤٣٧هـ، ص ٨٢، رقم ١٥٠٤٢).

وهناك طريقة صحيحة للشرب تتناسب مع جسم الإنسان ولا تؤثر على معدته، قال (ﷺ): "لا تشربوا واحدا كشرب البعير، ولكن اشربوا مثني وثلاث، وسموا إذا أنتم شربتم واحمدوا إذا أنتم رفعتهم" (الترمذي، العام، ج ٤، ٤١٤هـ، ص ٣٠٨، رقم: ١٨٨٥). وورد في الحديث البسمة قبل الشرب، والحمد والثناء بعد الشرب وقياسا عليه الطعام.

إن السنة النبوية اشتملت على حقائق علمية تقي الإنسان من الأمراض، فشرب الماء على مراحل ثلاث، يمنع الإنسان أن يتنفس في الإناء؛ وذلك وقاية من العدوى بالأمراض لمن يشرب بعده في نفس الإناء، فإذا تنفس الإنسان في الإناء، وشرب جزءا منه وجاء إنسان آخر وشرب البقية فقد يكون في هذا الماء شيء من مسببات المرض، حيث تنتقل الميكروبات والجراثيم، فقد ثبت علميا أن هناك عدوى يسببها الزفير؛ ولأهمية هذا الأمر جاء النهي صريحا في عدم التنفس في إناء الشرب، قال: (إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء) (البخاري، ١٤٠٧هـ، ج ٧، رقمه ٥٦٣٠، ص ١٤٦).

وبين (ﷺ) بعض أنواع من النبات التي في تناولها وقاية للإنسان، ولها فوائد متعددة، منها الحبة السوداء، فقد جاءت كثير من الدراسات العلمية الحديثة مبينة فوائد هذه الهيئة العجيبة التي قال عنها (ﷺ) "مَا مِنْ دَاءٍ إِلَّا فِي الْحَبَّةِ السُّودَاءِ مِنْهُ شِفَاءٌ إِلَّا السَّامَ" (مسلم، ج ٧، ١٤١٦هـ، ص ٢٦، رقم ٥٨٩٩) كما أخبر (ﷺ) أن الحبة السوداء فيها شفاء، وكلمة شفاء وردت في كل الأحاديث التي ذكرت فيها الحبة السوداء غير معرفة بالألف واللام، وجاءت في سياق الإثبات، وعليه يمكن القول أن في الحبة السوداء نسبة من الشفاء لكل داء، وقد ثبت أن للحبة السوداء أثرا مقويا لوظائف جهاز المناعة في الإنسان، فهي تكون سلاح الخلايا القاتلة والمحللة، وتنشط المناعة النوعية؛ لأنها ترفع نسبة الخلايا المساعدة والخلايا الكابحة - وجميعها خلايا ليمفاوية في غاية التخصص والدقة - وجهاز المناعة هو الجهاز الوحيد المتخصص في القضاء على كل داء؛ وذلك لقدرته على إنشاء الأجسام المضادة المتخصصة لكل كائن مسبب للمرض، ويتعامل مع كل مسببات الأمراض، لأنه يملك تقديم الشفاء الكامل أو بعضه لكل مرض (المصلح والصاوي، ١٤٢٩هـ، ٣٤٦ - ٣٥٤).

وما أثبتته الأبحاث والدراسات الحديثة يظهر الحقيقة العلمية التي وردت في الأحاديث النبوية، وما كان لأحد من البشر أن يدركها ويحدث الناس بها من غير أجهزة استكشاف أو دراسات تطبيقية إلا رسول الله ﷺ بما لديه من وحي وعلم من العليم الخبير.

• التحذير من الأطعمة الضارة:

إن التوجيهات النبوية لم تتوقف عند الطعام والشراب النافع الذي ينعم به الإنسان في حياته، وفيه وقياته وحمايته من كثير من الأمراض، بل حذرته أيضا من الطعام التي يسبب له الضرر، ويسوقه إلى الهلاك جسميا وعقليا ونفسيا، وجعله محرمة عليه، ومن أمثلة الطعام أكل لحم الخنزير، ولحم الميتة، وكل ذي ناب، وستتناول الدراسة لحم الخنزير، وأمثلة الشرب مثل شرب الخمر.

إن لحم الخنزير: بكسر الخاء وجمعها خنازير، قال تعالى: (حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ الْمَيْتَةُ وَالِدَمُ وَلِحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أَهْلُ لِيغْبِرَ اللَّهُ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذَكَيْتُمْ وَمَا ذَبَحَ عَلَى النَّصْبِ) (المائدة: ٣)، ورد تحريم لحم الخنزير صريحا، لما له من أضرار جسيمة على الإنسان، فهو ينقل للجسم كثيرا من الأمراض؛ لما فيه من جراثيم وطفيليات وكائنات دقيقة خطيرة، بسبب قذارته، قال تعالى: (قُلْ لَا أَجِدُ فِي مَا أُوحِيَ إِلَيَّ مُحَرَّمًا عَلَى طَاعِمٍ يَطْعَمُهُ إِلَّا أَنْ يَكُونَ مَيْتَةً أَوْ دَمًا مَسْفُوحًا أَوْ لَحْمَ خِنْزِيرٍ فَإِنَّهُ رِجْسٌ) (الأنعام: ١٤٥) الرجس: الشيء القذر، والأقذار والنجاسات هي السبب الأساس في إصابة الإنسان بالأمراض المختلفة، والتي منها الديدان، التي منها الدودة الوحيدة، والشريطية، المستديرة، والعنقودية، والديزنتاريا، ومن الأمراض الأخرى مثل، انسداد الأمعاء، وتضخم الكبد، وأمراض القلب، وفقر الدم، والإجهاض عند النساء، كما أن لحم الخنزير دسم جدا؛ لذا ينتج عنه داء السمنة، وهو الحيوان الوحيد الذي تتداخل الدهون في لحمه بشكل عال، ولا يمكن فصل الدهن عن اللحم (آل علي، ١٤٠٩هـ، ٦٦٥ - ٦٨٤).

ويصاب الخنزير بعدد كبير من الأمراض البوائية، بلغت ما يقارب (٤٥٠) مرضا، وهو وسيط لنقل (٧٥) مرضا وبائيا إضافة للأمراض العادية الأخرى التي يسببها أكل لحمة مثل عسر الهضم، وتليف الكبد، وتصلب الشرايين، وتساقط شعر الرأس، وضعف الذاكرة والعقم، كما يؤثر سلبا على غيرة المسلم وعفته في التكوين النفسي (المصلح، الصاوي، ١٤٢٩هـ، ٢٠١ - ٢٠٢).

إن التوجيهات النبوية الوقائية أثرت الإنسان بالتوجيهات القيمة التي إذا أخذ بها يكون هو المستفيد، وذلك لحمايته من الأمراض والمهالك، فالإنسان المريض لا يشعر بالراحة، وتتعطل أعماله، فالعافية نعمة عظيمة قال رسول الله ﷺ: (مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ أَمِنًا فِي سِرْبِهِ، مُعَافَى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حَيَّرَتْ لَهُ الدُّنْيَا) (الترمذي، ج٤، ١٤١٤هـ، ص١٥٤ رقمه ٢٣٥٣).

وحاجة الجسم للغذاء والشراب لا تقل أهمية عن حاجته للنوم والراحة، وسيتم تناوله بشيء من الاختصار فالجمال لا يسمح بسرود كل جوانب النوم الصحية ولكن يمكن عرض أهمية النوم وحاجة الجسم له وكيفية الصحيحة.

• المحور الخامس: توجيهات التربية الإسلامية الوقائية للصحة الجسمية في النوم:

النوم Sleep: ضد الصحو، أو هو غشية عميقة تصيب الإنسان فتمنعه من الإدراك والحركة الإرادية، ولهذا وصفها الله ﷻ بالنسبات، قال تعالى: (وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا) (النبا: ٩)، وخلال النوم لا يزول العقل، بل يتوقف عن العمل مؤقتا، ولا تزول الحواس، بل ترتفع عتبة الإحساس فلا يشعر النائم بالمنبهات العادية (كنعان، ١٤٢٠هـ، ٩١٢).

إن النوم والراحة يحتاجهما الجسم؛ لإزالة ما يصيبه من التعب والإرهاق، ويكفلان المحافظة على صحة الفرد، فالسهر وعدم النوم الكافي لا يؤثر على الجسم

فقط وقلّة نشاطه، بل حتى على العقل والإدراك؛ لذا فالإنسان لا يستطيع مقاومة هذه الدوافع فترة طويلة؛ لأنه إذا لم تتحقق وتشبع يهلك، وقد يموت؛ لأنها قوة محرّكة موجّهة، تثير السلوك إلى غاية أو هدف، حيث تسبب للضرد توترا يُولد نزوعا إلى النشاط والحركة، ولا يزول التوتر حتى تشبع هذه الغريزة فهي (مريد ورايد)، وبذلك تكوّن استعدادا ذا وجهين: وجه داخلي محرّك بثورتها، وما ينتج عنها من توتر وقلق وضيق، ووجه خارجي هو الغاية أو الهدف المراد حصوله فالغريزة تحث لتحصيل المقصود (عبد العال، ١٤٠٧ هـ، ٧٨٤).

والنوم راحة للبدن والبنفس، وهو من نعم الله (ﷺ) ورحمته على عباده، قال تعالى: (اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَدُوٌّ فَضْلٌ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ) (غافر: ٦١). هذا السكون بعد الحركة النهارية الدائبة يساعد على صحة الجسم ونمائه؛ ليؤدي وظائفه التي خلق من أجلها، وبذلك يكون النوم أحد النواميس الطبيعية التي لها علاقة شديدة بصحة المسلم كالتغذية ونحوها.

وأثناء النوم يتوقف العقل عن العمل مؤقتا، ولا تزول الحواس ولكن ترتفع عتبة الإحساس فلا يشعر النائم بالمنبهات العادية (كنعان، ١٤٢٠ هـ، ٩١٢).

والنوم يكون طبيعيا وغير طبيعي، فالطبيعي هو إمساك القوى النفسانية عن أفعالها، وهي قوى الحس والحركة الإرادية فيسترخي البدن، وتجتمع الرطوبات والأبخرة التي كانت تتحلل وتتفرق بالحركات واليقظة في الدماغ الذي هو مبدأ هذه القوى، فيسترخي ويتخدر وينام، والنوم غير الطبيعي "يكون لعارض أو مرض؛ وذلك بأن تستولي الرطوبات على الدماغ استيلاء لا تقدر اليقظة على تفريقها أو تصعد أبخرة رطبة كثيرة، كما يكون بعد الامتلاء بالطعام والشراب فتثقل الدماغ وترخية فيتخدر ويقع إمساك القوى النفسانية عن أفعالها فيكون النوم" (ابن قيم الجوزية، ١٤٢٢ هـ، ٢٣٢).

وذكر الجوزية أيضا: "فأدتان جليتان للنوم، إحداهما: سكون الجوارح وراحتها مما يعرض لها من تعب، فيريح الحواس من نصب اليقظة، ويزيل الإعياء. والثانية: هضم الغذاء، ونضج الأخلاط لأن الحرارة الغريزية في وقت النوم تغور إلى باطن البدن، فتعين على ذلك" (ابن قيم الجوزية، ١٤٢٢ هـ، ٢٣٢).

وينظر المسلم إلى النوم كنعمة من نعم الله على عباده، إذ إنه بعد جهد وعناء، ومشقة يوم عملي يسد متطلباته الحياتية، يحتاج إلى راحة ونوم ليزول تعب، قال تعالى: (وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا) (النبأ: ١٠).

ومن هديه (ﷺ) الذي أوصى به الصحابة النوم مبكرا، والإستيقاظ آخر الليل، عن عبد الله قال: دَخَلَ رَسُولُ اللَّهِ (ﷺ) حُجْرَتِي فَقَالَ: (أَلَمْ أَخْبِرْ أَبَاكَ تَقُومُ اللَّيْلَ، وَتَصُومُ النَّهَارَ)؟ قَالَ: بَلَى، قَالَ: (فَلِمَا تَفْعَلْنَ، نَمَّ وَقَمَّ، وَصَمَّ وَأَفْطَرَ، فَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا..)(النسائي، ١٤١٤ هـ، ج ٢، ص ٦٩٧، رقم: ٢٣٩٠)

المتأمل في الحديث يفهم أن التربية الجسمية في ضوء الإسلام تعني حفظ وتنمية الجانب البدني، ليقوم بمهام خلق من أجلها، تشمل جوانب دنيوية ودينية، وبذلك يكون التوازن والاعتدال من خصائص التربية النبوية للجسم، فقوله: (نَمْ وَقَمْ، وَصُمْ وَأَفْطِرْ)، فالنوم فيه راحة للعين؛ لأن طول السهر يتعبها، وكذلك الصوم رغم ما فيه من فوائد دينية وصحية إلا أن الإفراط فيه يضعف الجسم، فالأكل يعين على العبادة، ويقوي الجسم، ويمده بالطاقة التي يحتاجها في قيامه بأعماله (باجابر، ١٤٣٣هـ، ٢٦٠).

وجعل (ﷺ) الحياء عن هذا التوازن مخالفاً لسنة. كما جاء في قول عائشة رضي الله عنها: أَنَّ النَّبِيَّ (ﷺ) بَعَثَ إِلَى عِثْمَانَ بْنِ مَطْعُونٍ فَجَاءَهُ فَقَالَ (ﷺ): يَا عِثْمَانُ! أَرَغَبْتَ عَن سِنَّتِي؟ قَالَ: بَلَى، وَاللَّهِ! يَا رَسُولَ اللَّهِ! وَلَكِن سَنَّتُكَ أُطْلِبُ، قَالَ: (فَإِنِّي أَنَامُ وَأُصَلِّي وَأُصُومُ وَأُفْطِرُ وَأُنْكِحُ النِّسَاءَ، فَاتَّقِ اللَّهَ يَا عِثْمَانُ! فَإِنَّ لِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِيُضَيِّفُكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَصُمْ وَأَفْطِرْ، وَصَلِّ وَنَمْ) (أبو داود، ج ٢، د.ت، ص ٤٨، رقم: ١٣٦٩).

ومن أجل أن يؤدي النوم وظيفته التي خلقه الله من أجلها أرشد الرسول (ﷺ) المسلمين إلى مجموعة من الآداب التي يجب الالتزام بها، لتجنب بعض الأمراض، التي تنتج عن عدم مراعاة الشروط الصحية للنوم.

ومن جملة الآداب للنوم الصحي وهي من هديه (ﷺ) أنه كان ينام غير ممتلئ البطن من الطعام والشراب، ثانياً: يستيقظ في أول النصف الثاني فيقوم، ويستاك، ويتوضأ، ويصلي ما كتب الله له، وكان (ﷺ) يحض على الصحو المبكر لما فيه من بركة وتوفير للوقت، وتنشيط للجسم والعقل (كنعان، ١٤٢٠هـ، ٩١٣).

ومن دعائه (ﷺ) (اللهم بارك لأمتي في بكورها) (الترمذي، ج ٣، ١٤١٤هـ، ص ٥١٧، رقم ١٢١٢).

ومن هديه (ﷺ) أنه يستحب الوضوء والدعاء قبل النوم قال (ﷺ): « إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة، ثم اضجع على شقك الأيمن، ثم قل اللهم إني أسلمت نفسي إليك، ووجهت وجهي إليك، وفوضت أمري إليك، وألجأت ظهري إليك، رغبة ورهبة إليك، لا ملجأ ولا منجى منك إلا إليك، آمنت بكتابك الذي أنزلت، ونبيك الذي أرسلت، واجعلهن آخر كلامك، فإن مت من ليلتك مت على الفطرة » (البخاري ج ١، ١٤٠٧هـ، ص ٧١، رقم ٢٤٧).

والنوم ليلاً أفضل من النوم نهاراً لأنه يتوافق مع الدورة الدموية اليومية لوظائف الأعضاء، والتي تخضع لموجات من المد والجزر بين الليل والنهار، ومجمل التغيرات التي تحدث لجسم الإنسان تتوافق مع الفطرة التي فطر الله عليها جسم الإنسان (كنعان، ١٤٢٠هـ، ٩١٢).

ومن التوجيهات التي أمر بها النبي (ﷺ) الأخذ بها لوقاية الإنسان من الأمراض: نوم الإنسان بعضه في الظل وبعضه في الشمس، لما يتولد عن ذلك

أضرار بسبب الفارق في الحرارة المسلطة على أجزاء الجسم المختلفة (كنعان، ١٤٢٠هـ، ص ٩١٣)، فعن بريدة بن الحصيب رضي الله تعالى عنه عن أبيه أن النبي (ﷺ) (نهى أن يجلس بين الظل والشمس) (ابن ماجه، ج ٤، ١٤١٩هـ، ص ٦٦٨، رقم ٣٧٢٢).

ومما سبق يتضح إن الأخذ بأسباب الوقاية يجني فوائد جمة منها: علاج القلق، التخلص من السموم المتراكمة وبناء أنسجة جديدة، يساعد على الهضم، يريح القلب، يريح الجوارح والحواس، يزيل التعب.

• المحور السادس: منهج الإسلام في الوقاية النفسية من الأمراض:

تعد عناية الإسلام بالصحة والمحافظة عليها من أهم مقاصده ومراميه، بل لقد جعل الإسلام مدار الأحكام والتكاليف الشرعية متعلقة بصحة الإنسان، كذا كان اهتمامه بمعالجة المرض قبل وجوده؛ وذلك بالوقاية منه وترك مسببات انتشاره وذيوعه في الجسد أو المجتمع على السواء، وقد سلك المنهج الإسلامي خطوات عملية للحد من الأمراض، أو انتشارها تارة من الناحية النفسية، وأخرى من الناحية البدنية.

وفيما يلي عرض لملامح منهج الإسلام في الوقاية النفسية من الأمراض وعلاجها فيما يلي:

« الإيمان بالله تعالى والرضا بقضائه وقدره من أهم عوامل الوقاية النفسية، فالإنسان متى تعلق قلبه بالله، وعلم أن ما أصابه أو ما سيصيبه هو من الله؛ هان عليه البلاء، وصغر في قلبه المرض، وقويت نفسه وعزيمته وتغلب على أي مكروه، أما إذا تعامل مع المرض أو الوباء بمعزل عن الله لن ينفعه دواء، ولا ينجع معه شفاء. قال تعالى: { وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ } (الشعراء: ٨٠)، وقال سبحانه: { الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ } (الرعد: ٢٨) وقال - صل الله عليه وسلم - : (يَا غُلَامُ إِنِّي أَعَلِمْتُكَ كَلِمَاتٍ أَحْفَظُ اللَّهُ بِحَفْظِكَ، أَحْفَظُ اللَّهُ تَجِدَهُ تُجَاهَكَ، إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعْنَيْتَ فِاسْتَعِنْ بِاللَّهِ، وَأَعْلَمُ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ عَلَىٰ أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَّمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ، وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَيَّ أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَّمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ، رُفِعَتِ الْأَقْلَامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ) (الترمذي، ١٤١٤هـ، ج ٤، ص ٦٦٧، رقم ٢٥١٦).

« بث الطمأنينة والأمل في نفوس المرضى بحثهم على التداوي، ومقاومة المرض، والبحث عن علاجه، وذلك بالإشارة إلى أن لكل داء دواء، ولكل مرض شفاء، فقال عليه الصلاة والسلام: { ما أنزل الله عز وجل داء إلا أنزل له دواء، علمه من علمه، وجهله من جهله } (ابن حنبل، ٢٠٠١، ج ٤، ص ٨٥، رقم ٣٩٢٠). فالإنسان متى علم أن هذا المرض يثاب عليه من الله تعالى، وأنه مجازي عليه سيستقر قلبه، ويسكن فؤاده، وستلازمه الطمأنينة والسكينة وبذلك تقوى حالته النفسية على تقبل المرض بل ومقاومته بالرضى وعدم السخط أو التجشم مما ابتلاه الله به.

﴿ بيان منزلة المتبلى بالمرض، وعلو مكابته، وتكفير سيئاته بهذا الابتلاء فعن سعد بن أبي وقاص، قال: قلت: يا رسول الله، أي الناس أشد بلاء؟ قال: (الأنبياء، ثم الأمتل فالأمتل، يبتلى العبد على حسب دينه، فإن كان في دينه صلبا اشتد بلاءه، وإن كان في دينه رقة ابتلي على حسب دينه، فما يبرح البلاء بالعبد حتى يتركه يمشي على الأرض، وما عليه من خطيئة) (الترمذي، ١٤١٤هـ، ج٤، ص١٦٠، رقم ٢٣٩٨) وقال (ﷺ): (ملا من مسلم يصيبه أدى، شوكة فما فوقها، إلا كفر الله بها سيئاته، كما تحط الشجرة ورقها) (البخاري، ١٤٠٧هـ، ج٧، ١١٥، رقم ٥٦٤٨).

﴿ الحث على الصبر والمصابرة والرضا عند المرض؛ ببيان عظم أجره، ومزيد فضله، وأن ثوابه الجنة. قال سبحانه: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ } (البقرة: ١٥٣)، وقال عز وجل في بيان أجر الصابرين: { وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ } (البقرة: ١٥٥)، وقال سبحانه: { إِنَّمَا يُوفَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ } (الزمر: ١٠). كما أخبر سبحانه أن جزاءهم الجنة فقال: { وَجَزَاهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةٌ وَحَرِيرٌ } (الإنسان: ١٢) وعن عطاء بن أبي رباح، قال: قال لي ابن عباس: ألا أريك امرأة من أهل الجنة؟ قلت: بلى، قال: هذه المرأة السوداء، أتت النبي صلى الله عليه وسلم فقالت: إني أصرع، وإني أتكشف، فادع الله لي، قال: (إن شئت صيرت ولك الجنة، وإن شئت دعوت الله أن يعافيك) فقالت: أصبر، فقالت: إني أتكشف، فادع الله لي أن لا أتكشف، فدعا لها) (البخاري، ١٤٠٧هـ، ج٦، ص١١٦، رقم ٥٦٥٢). وعن أبي هريرة عن النبي (ﷺ) قال: (ما يصيب المسلم، من نصيب ولا وصب، ولا هم ولا حزن ولا أدى ولا غم، حتى الشوكة يشاكها، إلا كفر الله بها من خطاياها) (البخاري، ١٤١٤هـ، ج٧، ص١١٤، رقم ٥٦٤١) والنصب: التعب. والوصب: المرض.

﴿ نهي الإسلام عن سب الأمراض؛ لأنه قد يكون فيه الخير فيغفر الله به للعبد، كما أن المرض إذا ما تعامل معه الإنسان على أنه من الله؛ رضي به فتقوى مناعته، ويقوى ضد المرض مما يقلل خطره وتأثيره عليه. فعن جابر بن عبد الله رضي الله عنه أن رسول الله دخل على أم السائب فقال: (مالك يا أم السائب تزفرفين؟) قالت: الحمى، لا بآرك الله فيها، فقال: «لا تسبي الحمى، فإنها تذهب خطايا بني آدم، كما يذهب الكبر خبث الحديد) (النيسابوري، ٢٠٠٢، ج٤، ص١٩٩٣، رقم ٢٥٧٥)، ومعنى تزفرفين: ترتعدين.

﴿ دعا الإسلام إلى الاستبشار والبعد عن اليأس والتشاؤم عند الإصابة بالأمراض؛ لأنه متى استسلم الإنسان للمرض قوي عليه واشتد؛ فقد يؤدي ذلك إلى تدهور حالته، أو موته، وهذا ما حدث بالفعل في العصر الحديث فإن البعض قد تملكه المرض حتى قدم على الانتحار وقتل نفسه، بل أثبت العلم أن الحالة النفسية من أهم ما يقاوم الأمراض والوقاية من انتشارها في الجسد، وقد أخبر بذلك الإسلام منذ أكثر من ألف وأربعمائة عام، فعن أم العلاء رضي الله عنها قالت: عادني رسول الله وأنا مريضة فقال: (أبشيري يا أم العلاء، فإن مرض المسلم يذهب الله به خطاياها، كما تذهب النار خبث الذهب والفضة) (أبو

داود، ١٩٩٢، ج٣، ص١٨٤، رقم ٧١٤). وعن ابن عباس رضي الله عنهما (أن رسول الله ﷺ): دخل على أعرابي يعود، فقال: لا بأس عليك، ظهور إن شاء الله، قال: قال الأعرابي: ظهور!! بل هي حمى تصور، على شيخ كبير، تزيه القبور، قال النبي: (فنعم إذا) (البخاري، ١٤٠٧هـ، ج٤، ص٢٠٢، رقم ٣٦١٦). فالنبي ﷺ قال له: (ظهور إن شاء الله) من باب التفاؤل والظن الحسن بالله ولكن الأعرابي لم يتقبل ذلك بل قال منكرا: (ظهور!! بل هو حمى تصور...) فرد عليه النبي ﷺ: (فنعم إذا) أي: إذا كنت لا تقبل هذا، فلك ما قلت. فالواجب على الإنسان كي يتمكن من مقاومة المرض؛ لا بد أن يمتلك القوة النفسية الإيمانية؛ لأنها المحركة لسلوكه والمسيطرة على انفعالاته، فأمر الإسلام بضرورة التزود بالإيمان والصبر والجلد مع الأخذ بسبل الوقاية قبل الوقوع والإصابة، ثم الأخذ بجميع الأسباب المتاحة للعلاج والشفاء.

« الدعاء واللجوء إلى الله تعالى، فالإنسان إذا ما أصابه مرض أو نصب أو هم وتضرع إلى مولاه عجل الله له بالشفاء وقوى نفسه وجسده على مقاومة المرض، كذلك إذا ما رأى مريضا ودعا الله أن يكفيه شر هذا المرض كان دعاؤه سببا للوقاية من المرض ومن ذلك دعاء سيدنا أيوب عليه السلام قال تعالى: {وأيوب إذ نادى ربه أي مسيني الضر وأنت أرحم الراحمين فاستجبنا له فكشفنا ما به من ضر وأتيناه أهله ومثلهم معهم رحمة من عندنا وذكرى للعابدين} (الأنبياء: ٨٣). كذلك كان النبي يعلم أصحابه إذا أصابهم مرض يكثر أو من الدعاء ومن ذلك قوله ﷺ: " (اللهم رب الناس، مُذهِبِ البأس، اشْفِ أَنْتَ الشَّافِي، لَا شَافِيَ إِلَّا أَنْتَ، شِفَاءٌ لَا يَغَادِرُ سَقَمًا) (البخاري، ١٤٠٧هـ، ج٧، ص١٣٣، رقم ٥٧٤٢).

« أمر الإسلام بمراعاة حال المريض والمحافظة على مشاعره، وعدم إيذائه نفسيا بأي صورة؛ لأن هذا له أثر كبير في الوقاية من المرض والعلاج منه على السواء. ومن ذلك استحباب زيارة المريض والدعاء له، والبشاشة في وجهه، وقد جاء في كثير من الأحاديث ما يحض على زيارة المرضى، كما جاء في حديث أم السائب، والأعرابي، وغيرهم، إلا إذا كان مرضا معديا يمنع الأطباء بسببه الزيارة، كذلك يجب مراعاة الألفاظ التي تقال عنده فلا يجوز بحال أن يقول له: الحمد لله الذي عافاني مما ابتلاك به أو غير ذلك من الألفاظ الجارحة، أو التصرفات المؤذية.

وبذلك وضع الإسلام منهجا وعلاجا نفسيا للوقاية من الأمراض وعلاجها، وكان هذا قبل أن يتحدث أحد عن الطب الوقائي كما يسميه علماء العصر الحديث، فإن المنهج الإسلامي قائم على الوقاية قبل العلاج، وعلى المحافظة والحد من المرض قبل التداوي منه، وعلى ترك مسبباته ومحاربة عوامل انتشاره النفسية الجسدية قبل التخلص منها بعد المرض وهذا من عظمة هذا المنهج الرياني وإعجازه لأنه من لدن حكيم خبير.

• المحور السابع: منهج الإسلام في الوقاية البدنية من الأوبئة والأمراض:

وضع الدين الإسلامي منهجا تكامليا شاملا للوقاية من الأمراض، ودحرها قبل خروجها من مهدها، وقد تنوعت سبل الوقاية من المرض أو علاجه، فتارة تكون

الوقاية والعلاج نفسي، وأخرى يكون عمليا بدنيا حسيا قائما على التجربة والمشاهدة حتى لا يدع مجالاً للشك، أو سبيلاً للتخيل والوهم، وهذا يدل بجلاء على قدرة هذا المنهج الرباني على صلاح الفرد والمجتمع، وأنه جاء بالنعف والخير وهذا ما أثبتته العلم الحديث، وقد حارب الإسلام المرض بقطع أسبابه، والعمل على التخلص منه قبل اكتماله، وقد تحدثت في المبحث السابق عن الوقاية النفسية، وسأتحدث في هذا المبحث عن سبل الوقاية العملية أو البدنية في المنهج الإسلامي للوقاية من الأمراض والأوبئة وهذا بيانها:

« حث الإسلام على النظافة والطهارة والاعتسال للتخلص من الأوساخ والأدران؛ لأن معظم الأوبئة والأمراض تأتي بسببها؛ فجعل الله تعالى الوضوء خميس مرات في اليوم والليله قبل كل صلاة، قال تعالى: { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَطَهَّرُوا... } (المائدة: ٦)، كما بين النبي (ﷺ) قيمة النظافة وفضلها فقال: (الطهور شطر الإيمان) (النيسابوري، ٢٠٠٢، ج ١، ص ٢٠٣، رقم ٢٢٣) الوضوء حيث قال: (أرأيتم لو أن نهرًا يباب أحدكم يغتسل منه كل يوم خمس مرات، هل يبقى من درنه شيء؟) قالوا: لا يبقى من درنه شيء، قال: فذلك مثل الصلوات الخمس، يمحو الله بهن الخطايا) (النيسابوري، ٢٠٠٢، ج ١، ص ٤٦٢، رقم ٥٢٨).

« كذلك كان من سنن النبي (ﷺ) الإغتسال يوم الجمعة، قال عليه السلام: (الغسل يوم الجمعة واجب على كل محتلم، وأن يستن، وأن يممس طيباً إن وجد) (البخاري، ٥١٤٠٧، ج ٢، ص ٣، رقم ٨٨٠)، فالوضوء نظافة دائمة للحواس الظاهرة، والاعتسال لبقية الجسد يكون مرة على الأقل كل أسبوع، وهذا من أهم سبل الوقاية كما أثبتته العلم التجريبي الحديث.

« كما حث الإسلام على نظافة الفم وتطهيرها من بقايا الطعام من خلال السواك، قال (ﷺ): (لولا أن أشق على أمتي أو على الناس لأمرتهم بالسواك مع كل صلاة) (البخاري، ١٤١٧هـ، ج ٢، ص ٤، رقم ٨٨٧).

« كما حث على تقليم الأظافر فقال عليه السلام: (الظفرة خمس: تقليم الأظافر، وقص الشارب، واللاستحداد، والختان، وتنف الباطل) (ابن حبان، ١٤١٤هـ، ج ١٢، ص ٢٩٣، رقم ٥٤٨١).

« كما أمر النبي (ﷺ) بتطهير ثيابه من النجاسة حتى لا تكون سبباً في الأمراض والأوبئة، قال تعالى: { وثيابك فطهر } (المدثر: ٤).

« كما حث النبي (ﷺ) على إمطة الأذى عن الصبيان الصغار (الختان)؛ كي لا يكون ذلك سبباً للأمراض عند الكبر فقال عليه السلام: (مع الغلام عقبة، فأهريقوا عنه دماً، وأميطوا عنه الأذى) (البخاري، ١٤٠٧هـ، ج ٧، ص ٨٤)، وغير ذلك كثير فإن الشارع أمر بنظافة وتطهير كل ما قد يكون سبباً لمرض أو فيه شبهة أن يسبب مرضاً، أو وباء، أو أي ضرر للفرد أو المجتمع على السواء.

« المحافظة على البيئة ونظافتها، كالشوارع والطرق، والهواء والماء وكل ما يستخدمه العامة والخاصة مما قد يسبب مرضاً أو وباء، أو أذى للناس. فقد

نهى النبي (ﷺ) عن البول في الماء الدائم، أو استعماله؛ كي لا يؤدي نفسه، أو غيره فقال (ﷺ): (لا يبولن أحدكم في الماء الدائم الذي لا يجري، ثم يغسل فيه) (البخاري، ١٤٠٧هـ، ج١، ٥٧).

« كما أمر النبي بنظافة البيوت، حيث روى عنه أنه قال: «إِنَّ اللَّهَ طَيِّبٌ يُحِبُّ الطَّيِّبَ، يُظْلِفُ يَحِبُّ النَّظَافَةَ، كَرِيمٌ يُحِبُّ الْكَرَمَ، جَوَادٌ يُحِبُّ الْجُودَ، فَتَنْظَفُوا -أَرَاهُ قَالَ- أَفْنِيَّتَكُمْ وَلَا تَشَبَّهُوا بِالْيَهُودِ» (الترمذي، ١٤١٤هـ، ج٥، ١١١)، كذا حث النبي على إمطة الأذى عن الطرقات فقال (ﷺ): (يُمِيطُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ صَدَقَةٌ) (البخاري، ١٤٠٧هـ، ج٢، ١٣٣)، أي: أن الرجل يميط الأذى فله صدقة.

« تحريم أكل أو شرب ما يؤدي الإنسان أو يسبب له الأمراض. فقد حرم الإسلام أكل أو شرب كل ما به ضرر، أو شبهة ضرر، أو ما يفضي إلى مرض أو أذى مثل: ✓ أكل الميتة فقد حرم الإنسان أكل الميتة، ولحم الخنزير، والمنخنقة، والموقوذة والمتردية والنطيحة، وكل ما بها شبهة الضرر وقاية للإنسان وحفاظاً عليه، قال تعالى: { حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ الْهَيْبَةُ وَالِدِمَّ وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ وَمَا أَهْلٌ بِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ } (المائدة: ٣).

✓ كما حرم الإسلام شرب الخمر، والدم، والمسكرات وكل ما أذهب العقل، أو ساهم ولو بالقليل في أذى أو مرض وهذا كله من باب الوقاية، وإن كان في بعضها نفع إلا أن ضررها أكثر من نفعها، قال تعالى: { يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا... } (البقرة: ٢١٩)، بل جعل الشرع درء المفسد مقدماً على جلب المصالح، وهذه قاعدة حاكمة لكثير الأوامر والنواهي.

✓ حرم الإسراف في الأكل أو الشرب؛ لأن كثرة الأكل أو الشرب فيه مضرة كبيرة للجسد وللبدن وهذه من أهم سبل الوقاية التي أمر بها الشرايع الحكيم قال تعالى: { يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ } (الأعراف: ٣١).

« تحريم العلاقات الجنسية التي تسبب أمراضاً فتاكة مثل: الزنا، واللواط؛ أثبت العلم الحديث أن الأمراض الناشئة عن الزنا واللواط، كالإيدز وغير ذلك تعد من الأمراض القاتلة وأن الفيروسات المنتشرة في الجسم بسببها يعجز الطب عن علاجها، بل تعد هذه الأمراض من مهلكات المجتمع، ومن الآفات التي وقف العلم عاجزاً أمامها، والإسلام حرمها وحذر منها بل ومن غوائلها وحياتها قال تعالى: { وَلَا تُقْرَبُوا الزُّنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا } (الإسراء: ٣٢).

✓ كما حذر من اللواط؛ لما فيه من أضرار وأمراض معدية، فقال سبحانه في شأن قوم لوط وقد اشتبهوا باللواط: { أَتَأْتُونَ الذُّكْرَانَ مِنَ الْعَالَمِينَ ❖ وَتَذَرُونَ مَا خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَنْتُمْ قَوْمٌ عَادُونَ ❖ قَالُوا لَئِن لَّمْ تَنْتَهَ يَا لُوطُ لَتَكُونَنَّ مِنَ الْمُخْرَجِينَ ❖ قَالَ إِنِّي لِعَمَلِكُمْ مِنَ الْقَالِينَ } (الشعراء: ١٦٠ - ١٦٨)

✓ كما حرم الإسلام زواج المحارم؛ لما فيه من أخطار وأمراض بسبب الجينات الوراثية، وغير ذلك مما أثبتته العلم الحديث، قال تعالى: { حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ

أُمَّهَاتِكُمْ وَبَنَاتِكُمْ وَأَخَوَاتِكُمْ وَعِمَّاتِكُمْ وَخَالَاتِكُمْ وَبَنَاتُ الْإِخْتِ وَبَنَاتُ الْأَخْتِ وَأُمَّهَاتِكُمُ اللَّائِي أَرْضَعْنَكُمْ وَأَخَوَاتِكُمْ مِنَ الرُّضَاعَةِ وَأُمَّهَاتُ نِسَائِكُمْ... { (النساء: ٢٣) .

◀◀ شرع الإسلام الرخص في العبادات والمعاملات؛ إن خيف وقوع ضرر أو مرض.
 ✓ كالفطر في شهر رمضان للمسافر رخصة إن خاف على نفسه ضرراً؛ قال سبحانه: { أَيَّاماً مَعْدُودَاتٍ فَمَنْ كَانِ مِنْكُمْ مَرِيضاً أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مَسْكِينٍ } (البقرة: ١٢٤) .
 ✓ التيمم لمن وجد الماء للوضوء إلا أن الماء يؤديه فأباح له الشرع التيمم وترك الماء قال سبحانه: { وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا } (المائدة: ٦) . إلى غير ذلك من الأوامر والنواهي التي فرضها الشارع من باب الوقاية من المفساد والأسقام والأدران التي تصيب الإنسان أو قد تكون سبباً للضرر.

◀◀ حث الإسلام على ممارسة الرياضة، لأنها خير ما يتقوى به الإنسان ضد المرض، فكلما كان الإنسان قوياً للجسد، كلما كان ذلك أدعى للوقاية من المرض ومسبباته؛ لذا حث الشارع الحكيم على الرياضة وممارستها، وخير مثال لذلك وصف ربنا لنفسه بقوله: { إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ } (الذاريات: ٥٨) كذا ممارسة النبي (ﷺ) للرياضة فقد كان يسابق السيدة عائشة -رضي الله عنها-، كما أمر سبحانه عباده عند ملاقاته العدو بالقوة فقال: { وَأَعِدُوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ } (الأنفال: ٦)، وقال سبحانه في قصة نوح عليه السلام: { وَيَا قَوْمِ اسْتَعِزُّوا بِرَبِّكُمْ ثُمَّ ثُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَاراً وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ } (هود: ٥٣)، ومن أهم عوامل القوة ممارسة الرياضة.

• المحور الثامن: بعض الإجراءات الاحترازية في ضوء المنهج الإسلامي للتربية الوقائية في ظل انتشار فيروس كورونا:
 • أولاً: تسوية الصفوف في زمن كورونا:

تسوية الصفوف واجبة في صلاة الجماعة، إلا أن تنزيل الحكم السابق على المصلين في زمن انتشار فيروس كورونا فيه نظر، لاختلاف المحل، وإن الواجب على الفقهاء قبل الاجتهاد في مثل هذه المسائل؛ الرجوع إلى أهل الاختصاص من الأطباء الثقات للوقوف على ما في المسألة من مصالح ومفاسد، قال ابن تيمية: "والمرجع في كل شيء إلى الصالحين من أهل الخبرة به" (ابن تيمية، ٤٢٢هـ، ج ١، ١٨٠)، وقد تبين من خلال عرض كلام المختصين خطورة هذا المرض، كما أن آثاره تتراوح بدرجة خطورتها على الناس بحسب أحوالهم، وقد تصل للوفاة في بعض الأحيان.

وعليه: فإن الراجح هو القول بعدم إيجاب تسوية الصفوف في الصلاة في زمن انتشار فيروس كورونا؛ وذلك لما في التسوية، وتراص المصلين من حرج، وضيق، ومشقة، قد تؤدي إلى ضياع الأنفس عند تفشي المرض، لما ثبت من سرعة انتشاره عند تقارب الناس واحتكاك بعضهم ببعض؛ لا سيما أن فيهم الكبير، والمريض

ونحوهم، وفي ذلك مخالفة لمقاصد الشرع، ونصوصه العامة الدالة على رفع الحرج، وقد نص الشارع على مراعاة هذا الدين للبسر، ونبد العسر، كما في قوله تعالى: (يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ) (البقرة: ١٨٥)، والقاعدة أن: "المشقة تجلب التيسير" (المرداوي، ٢٠٠٠، ج ٨، ٢٨٤٧)، ابن نجيم، ١٩٩٩، ج ١، ٦٤، والسبكي، ١٩٩١، ج ١، ٤٩، السيوطي، ١٩٩٠، ج ١، ٧)، قال الشاطبي: "والمعتمد إنما هو أنا استقرينا من الشريعة أنها وضعت لمصالح العباد" (الشاطبي، د.ت، ج ٢، ١٢)، ومعلوم أن مصالح العباد، وحفظ نفوسهم، ودفع الضرر عنهم لا يكون في هذه المسألة إلا عند القول بعدم وجوب تسوية الصفوف، ولا ينكر اختلاف الحكم؛ لاختلاف المحل، واختلاف ظروف الناس وأحوالهم، وقد اتفق الفقهاء على إباحة ارتكاب المحظور دفعا للضرر في حال الضرورة؛ فبيح الفطر للمريض مثلا مع كون الصيام واجب في رمضان؛ إلا أن الفطر قد أبيع له دفعا للضرر، وتباح الميتة للمضطر إن خشي على نفسه الهلاك، وكذلك تسوية الصفوف؛ فإنها تسقط حفظا للنفوس ودفع للضرر عن الناس، وقد دلت على ذلك القواعد الفقهية المتفق عليها كقول العلماء: "الضرورات تبيح المحظورات" (المرداوي، ٢٠٠٠، ج ١، ٣٨٤٧، وابن نجيم، ١٩٩٩، ج ١، ٧٣، والسيوطي، ١٩٩٠، ج ١، ٤٩، والشاطبي، د.ت، ج ٥، ٩٩)، وإن الواجب في مثل هذه المسائل؛ أن تقدر الضرورة بقدرها، فيعود الحكم بالوجوب بعد زوال السبب؛ فما جاز لعذر، بطل بزواله (ابن نجيم، ١٩٩٩، ج ١، ٧٤، والسيوطي، ١٩٩٠، ج ١، ٨٥)، ولا يعلم زوال السبب إلا بالرجوع إلى أهل البصيرة من الأطباء الثقات، كما قال تعالى: (فاسألوا أهل الذكر إن كنتم لا تعلمون)، (النحل: ٤٣)، قال السرخسي: "وَأَمَّا يَرْجِعُ إِلَى مَعْرِفَةِ كُلِّ شَيْءٍ إِلَى مَنْ لَهُ بَصَرٌ فِي ذَلِكَ الْيَأْبِ" (السرخسي، ١٩٩٣، ج ١٣، ١١٠)، وقال القرابي: "مَا أَشْكَلَ أَخَذَ فِيهِ بِقَوْلِ أَهْلِ الْمَعْرِفَةِ" (القرابي، ١٩٩٤، ج ٧، ١٣٧).

• ثانيا: تغطية الفم والأنف بالثام (الكمامة) في الصلاة في زمن انتشار فيروس كورونا

ثبت أن اللثام مكروه في الصلاة، إلا أن المصلحة الراجحة، ودفع الضرر المحتمل من انتشار المرض؛ يؤدي بنا إلى القول باستحباب تغطية الفم والأنف في الصلاة، وإلى الوجوب إن لزم الأمر ذلك؛ والمرجع في تقدير الحاجة والضرورة؛ إلى الثقات من أهل الاختصاص؛ وفي تغير الحكم بهذه المسألة مراعاة لمقصد دفع الضرر؛ لما رواه ابن عباس أن رسول الله (ﷺ) قال: "لَا ضَمِيرَ وَلَا ضِرَارَ" (ابن ماجة، ١٤١٩هـ، ج ٢، ٧٨٤)، قال ابن تيمية: "فَعِنْدَ الْحَاجَةِ تَزُولُ الْكِرَاهَةُ" (ابن تيمية، ١٩٨٧، ج ٢١، ٢٠٣)، فإن كانت الحاجة وحدها تزيل الكراهة؛ فالضرورة من باب أولى، فيدخل لبس بالثام - الكمام - بالقاعدة المتفق عليها عند الفقهاء بقولهم: "الضرورات تبيح المحظورات" (المرداوي، ٢٠٠٠، ج ١، ٣٨٤٧، وابن نجيم، ١٩٩٩، ج ١، ٧٣، والسيوطي، ١٩٩٠، ج ١، ٤٩، والشاطبي، د.ت، ج ٥، ٩٩)، وقال ابن القيم: "ومن قواعد الشرع الكلية أنه: لا واجب مع عجز، ولا حرام مع ضرورة" (ابن قيم الجوزية، ١٩٩١، ج ١، ١٧)، ومثل ذلك ما ذكره العثيمين بقوله: "فإن كان حوله رائحة كريهة تؤذيه في الصلاة، واحتاج إلى اللثام فهذا جائز؛ لأنه للحاجة، وكذلك لو كان به زكام، وصار معه حساسية إذا لم يتلثم، فهذه أيضا حاجة تبيح أن يتلثم" (العثيمين، ١٤٢٨هـ، ج ٢، ١٩٣، ١٩٤).

وبناء على ما سبق: فإنه يستحب للمصلي تغطية الوجه في الصلاة في زمن انتشار الأمراض والأوبئة؛ ويجب عليه ذلك إن اقتضته الضرورة؛ وفي هذا مراعاة لمقصد حفظ النفس، ودفع الأذى عن الناس.

• ثالثاً: تعليق الجمع والجماعات في المساجد والمصليات عند استئراء الفيروس

بعد تفشي فيروس كورونا؛ وانتشاره بين الناس، أصدر مجموعة من العلماء فتواهم الفقهية الدالة على جواز منع ولي الأمر المصلين من أداء الجمع والجماعات في المساجد والمصليات؛ دفعا للضرر عنهم، ومن ذلك بيان هيئة الفتوى في وزارة الأوقاف بدولة الكويت (١٣ - ٣ - ٢٠٢٠م)، وبيان هيئة كبار العلماء بالأزهر الشريف (١٥ - ٣ - ٢٠٢٠م)، وبيان المجلس العلمي الأعلى بالمغرب (١٦ - ٣ - ٢٠٢٠م)، وبيان هيئة كبار العلماء بالملكة العربية السعودية (١٧ - ٣ - ٢٠٢٠م)، وغيرها من هيئات الفتوى المعتبرة في شتى دولة العالم؛ التي أصدرت فتواها بجواز منع الصلاة في المساجد؛ دفعا للضرر عن الناس عند تفشي المرض.

ويرى الباحث مشروعية القول بجواز منع ولي الأمر المصلين من أداء الجمع والجماعات في المساجد، والمصليات؛ دفعا للضرر عنهم في زمن تفشي فيروس كورونا، وذلك يكون بضوابط، وشروط، بيانها الآتي:

« إن تعليق الجمع والجماعات من مسائل النوازل، فلا ينبغي للفقهاء أو المجتهدين الخوض في الإفتاء فيها إلا بعد الرجوع إلى أهل الاختصاص الثقات من الأطباء المسلمين، قال ابن النجيم: "أن الأحكام إنما تستفاد ممن له علم أصله قوله تعالى: ﴿ فاسألوا أهل الذكر إن كنتم لا تعلمون ﴾ (النحل: ٤٣)" (ابن نجيم، دت، ج١، ١٢٩).

« إذا أصدر الأطباء الثقات رأيهم في وجوب تعطيل الجمع والجماعات في المساجد؛ فإن الواجب على ولي الأمر فعل ذلك؛ دفعا للضرر عن الناس، وقد ثبت سرعة انتشار المرض عند التقارب، كما أنه مرض خطير لا سيما على كبار السن ومن يعاني من نقص المناعة، والأصل في دفع الضرر ما رواه ابن عباس أن رسول الله (ﷺ) قال: "لا ضررَ ولا ضرارَ" (ابن ماجه، دت، ج٢، ٧٨٤).

« إن القول بجواز تعطيل الجمع والجماعات في المساجد؛ كان للضرورة، والضرورة تقدر بقدرها، فيحرم على ولي الأمر تعطيل الصلاة في المساجد إن ثبت له إمكانية دفع الضرر بغير ذلك، كالاحترازاات الموصى بها؛ مثل: تباعد الصفوف بين المصلين، ولبس الكمام واللتام، وتعقيم اليدين؛ فإن أصدر الأطباء قرارهم بزوال الضرر بمجرد مراعاة مثل هذه الاحترازاات أو غيرها؛ فإنه لا يجوز تعطيل الصلاة بالمساجد لإمكانية دفع الضرر بالضرر الأقل؛ فما جاز لعذر، بطل بزواله (ابن نجيم، ١٩٩٩، ج١، ٧٤، والسيوطي، ١٩٩٠، ج١، ٨٥).

ويناقش بالآتي:

« أن الشرع قد أمر بالجهد؛ ورغب فيه، مع ما في الجهد من إزهاق للروح، وخطر على النفس؛ إلا أن ذلك واجب في الشريعة لما فيه من حفظ للدين، وإعلاء

كلمة الله تبارك وتعالى، فلماذا تقدمون حفظ النفس، على حفظ الدين؟ مع أن الله تبارك وتعالى قد قدم حفظ الدين على النفس في الجهاد؟ .. ويجاب: أن الجهاد إنما شرع لحفظ الدين حفظاً كلياً؛ فليس المقصود به التضحية بالنفس في سبيل الله لحفظ فرع جزئي من فروع الدين، فالصلاة ركن واجب على كل مسلم، وأمر ضروري بلا شك؛ وذلك بخلاف الصلاة في المسجد فإنها مكمل لضروري، ليست مقصودة لذاتها؛ بل لتكملة ما هو ضروري في الدين؛ فإن تعارض مكمل الضروري، مع ضروري بذاته وهو حفظ النفس؛ قدمنا الضروري على المكمل لأهميته (الشاطبي، د.ت، ج ٢، ٢٤)، كما أن حفظ النفس أمر كلي مقصود في الدين، والصلاة في المساجد أمر جزئي مكمل لغيره فلا يقدم عليه، قال الشاطبي رحمه الله: "والقاعدة المقررة في موضعها أنه إذا تعارض أمر كلي وأمر جزئي؛ فالكلي مقدم؛ لأن الجزئي يقتضي مصلحة جزئية، والكلي يقتضي مصلحة كلية، ولا ينخرم نظام في العالم بانخراط المصلحة الجزئية بخلاف ما إذا قدم اعتبار المصلحة الجزئية؛ فإن المصلحة الكلية ينخرم نظام كليتها" (الشاطبي، د.ت، ج ١، ٤٩٨).

◀ إن العالم الإسلامي قد مر بأزمات، وجوائح، وأمراض كثيرة على مر التاريخ، ولم ينقل عن العلماء قولهم بجواز إغلاق المساجد، ومنع الناس من الصلاة فيها، دفعا للضرر.. ويجاب: إن عدم العلم لا يعني العلم بالعدم، فعدم نقل ذلك عن العلماء لا يدل على عدم القول به مطلقاً، كما أن الأمور تقدر بقدرها؛ فليست العبرة في الحوادث السابقة، بل في فهم النازلة من خلال أهل الاختصاص من الأطباء المسلمين الثقات، لقوله تعالى: (فاسألوا أهل الذكر إن كنتم لا تعلمون)، (النحل: ٤٣)، فإن ثبت أن في تجمع الناس بالمساجد خطراً على نفوسهم؛ جاز المنع لما فيه من حفظ لمقصد ضروري حث الشرع على اعتباره، ولا يسلم بقياس النازلة المعاصرة على غيرها من النوازل في التاريخ الإسلامي؛ لاختلافها عنهم بطريقة الوقاية الموصى بها، كما أن لكل مرض خصائصه وآثاره، فلا يسلم بتنزيل الأقوال السابقة على النازلة المعاصرة.

• رابعاً: الطمأنينة الدائمة للنفس والضمير:

إن من تعلق قلبه بخالفه يصبح مطمئن القلب ساكن النفس، مرتاح البالٍ حيث يشعر بالراحة والارتياح وحلاوة الإيمان قبالة تعالى: (الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب) (الرعد: ٢٨) وقال سبحانه وتعالى: (هو الذي أنزل السكينة في قلوب المؤمنين ليزدادوا إيماناً مع إيمانهم) (الفتح: ٤).

كما أن لاتباع المنهج الإسلامي في التربية الوقائية تأثير إيجابي في النفس الإنسانية فهو يهيئها دائماً للرضا والأمن، وهو يهيئها للعمل الجاد المثمر، وهو يهيئها في كل يوم لاستقبال الحياة بنفس النشاط الذي استقبلها به من قبل، ولو اجتمعت تلك الأحوال في إنسان فلا شك أنه سيكون في أرقى ما يجب أن تكون عليه الإنسانية من الحياة، ذلك بأنه شعور الإنسان بأن له ربا هو المتصرف في الكون كله بإرادته وأنه لا يمكن أن يكون هناك شيء يقع في حياة الناس إلا

بتدبيره وحكمته، هذا الشعور يضي على النفس المؤمنة رضا يغمرها فلا يستطيع شيء مهما عظم أن يسخطها، وهذا الشعور نفسه يشيع في النفس المؤمنة به طمأنينة وأمنا يدفعان بها إلى السعادة التي ينشدها بحيث لا يستطيع إنسان مهما طغى أن يشقيها، ولا أي شيء أن يسخطها، وقد رضيت بالله ربا، ورضيت بكل ما يصدر عنه من خلقه من الأمور. (الوكيل، ١٤١٢هـ، ص ١٤٤، ١٤٥).

• خامساً: الحرص على التفقه في الدين وتعلم الشريعة:

قال الله تعالى في كتابه الكريم: (وَمَا كَانَ الْمُؤْمِنُونَ لِيَنفِرُوا كَافَّةً فَلَوْلَا نَفَرَ مِن كُلِّ فِرْقَةٍ مِّنْهُمْ طَائِفَةٌ لِّيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ) (التوبة: ١٢٢)، وقد جمعت هذه الآية مطلبين: التعلم والتعليم، مما يعمل على توسيع الأفق الفكرية، وتثقيف العقل البشري، خاصة أن طلب العلم فريضة على كل مسلم، فبلغت الأمة الإسلامية درجة من الحضارة العلمية لم تبلغها آنذاك أمة غيرها، وكانت أستاذة الغرب في اكتشاف وحدة قوانين الكون، وأهمية التجريب للتأكد من صحة الحقائق العلمية، وفي إيجاد علم التاريخ، وضوابطه وأسائده، وعلوم اللغة وأوزان الشعر، وفي الطب، والفلك، والجبر، وعلم الضوء (البحلاوي، ١٤٠٣هـ، ٥٩).

وكانت آيات القرآن الكريم المعجزة هي المنبع الثري الذي انبثقت منه كل هذه العلوم وغيرها كثير، وما زال أهل العلم والاختصاص يتأملون ويتدبرون في الآيات القرآنية دراسة وتنقيبا للاكتشاف المزيد من العلوم.

• سادساً: ضرورة التحكم في الدوافع البدنية:

التحكم في دوافع البدن في حسن توجيهها بما يتوافق مع المصلحة الفردية والجماعية، والبعد عن كبته، وإشباع غريزتها، فهي دوافع فطرية في حاجة إلى توجيه وإشباع بالحلال المسموح شرعا (أبو شهبه، ٢٠٠٧، ج ٢٩، ص ١٩)، وعدم المبالغة والإسراف في إشباعها لما في ذلك من الأضرار بصحة البدن والنفس. ودعا الإسلام إلى عدم الإسراف في إشباع دوافع الفطرة والسيطرة على الانفعالات والتغلب على الغضب وغيره. وبينت الدراسات الطبية والنفسية الحديثة الحكمة في ذلك، إذ ثبت أن اضطراب الحياة الانفعالية للإنسان يؤدي إلى نشوء كثير من أعراض أمراض البدن والنفس (أبو شهبه، ٢٠٠٧، ج ٢٩، ص ١٩).

اعتنى النبي (ﷺ) ببناء الإنسان وتربيته وإعداده لتحمل مسؤوليات نشر الدعوة الإسلامية، وإقامة الدولة الإسلامية. ف بجانب تعليمه لهم أصول الإسلام، وأداء العبادات، وبت جذور الإيمان والتقوى، فقد كان عليه الصلاة والسلام يعلمهم أيضا الاستقامة في السلوك، والأخلاق الحميدة، والعادات الحسنة في ممارساتهم المختلفة في حياتهم اليومية، وفي تعاملهم مع الناس الآخرين. وكان يبت فيهم حب الناس، والتعاون، والثقة بالنفس، والقناعة والرضا. وكان يغرس في نفوسهم الأمن والطمأنينة، والتحرر من الخوف والقلق، ويحثهم على العمل والإنتاج، وتحصيل العلم والمعرفة، والتحرر من الجهل والأوهام والخرافات. وكل الخصال والأخلاق التي يعتبرها علماء النفس من مؤشرات الصحة النفسية. كانت تعاليم

للقرآن الكريم، طبقتها النبي (ﷺ) وربى عليها أصحابه مما كان له أكبر الأثر في تغيير شخصيات المسلمين، من ضعف إلى قوة، ومن تفكك إلى تكامل، ومن عادات سيئة إلى عادات حسنة، ومن انحرافات في السلوك إلى الاستقامة، ومن أخلاق مذمومة إلى أخلاق حسنة حميدة، عن أم سلمة بنت أبي أمية بن المغيرة قالت: لما نزلت أرض الحبشة جاورنا بها حين جاء النجاشي فذكر الحديث بطوله وقال في الحديث قالت: وكان الذي كلمه جعفر بن أبي طالب قال له: أيها الملك كنا قوما أهل جاهلية نعبد الأصنام ونأكل الميتة ونأتي الفواحش ونقطع الأرحام ونسيء الجوار ويأكل القوي منا الضعيف فكنا على ذلك حتى بعث الله إلينا رسولاً منا نعرف ونسبه وصدقته وأمانته وعافاه فدعانا إلى الله لتوحيده ولنعبده ونخلع ما كنا نعبد نحن وأبائنا من دونه من الحجارة والأوثان وأمرنا بصدق الحديث وأداء الأمانة وصلة الرحم وحسن الجوار والكف عن المحارم والدماء و نهانا عن الفواحش وقول الزور وأكل مال اليتيم وقذف المحصنة وأن نعبد الله لا نشرك به شيئاً وأمرنا بالصلاة والزكاة والصيام قالت: فعدد عليه أمور الإسلام فصدقناه وآمنا به واتبعناه على ما جاء به من عند الله فعبدنا الله وحده ولم نشرك به وحرمنا ما حرم علينا وأحللنا ما أحل لنا (ابن خزيمة، ١٩٧٠، ج٤، ١٣) - . وهناك خصال أخرى ذات علاقة وثيقة بالصحة النفسية: الشعور بالأمن النفسي، والاعتماد على النفس، والثقة بالنفس، والشعور بالمسئولية، وتأكيد الذات والاستقلال في الرأي، والقناعة والرضا بالقضاء والقدر، والصبر، وأداء العمل بفاعلية وإتقان، والعناية بالصحة الجسم (نجاتي، ١٩٨٩، ٢٩٤).

• سابعاً: تفعيل طرق الوقاية من الاضطرابات النفسية من المنظور الإسلامي:

إن الوقاية من الأمراض النفسية قبل الوقوع فيها من خلال الوقوف على الأزمنة التي تنشأ من العلاقات في بعض البيئات، ومحاولة إيجاد حلول لهذه الأزمنة قبل أن تطغى وتظهر بأعراض السلوك المنحرف. ومن ثم تصبح المحاولات عقيمة الجدوى لهي المطلب الأول في مفهوم الطب الإسلامي. الذي تمثلت جوانب العناية فيه بالصحة النفسية في العديد من مصطلحاته التعبدية معاملات كانت أو اعتقادات أو عبادات: فهي منصبية في خوف المذورات والوقاية من غضب الله تعالى وعذابه، قال تعالى: (وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ (١٣٣) الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَآِظِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (١٣٤) وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنفُسَهُمْ دَبَّرُوا اللَّهُ فَاسْتَغْفِرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَن يَغْفِرِ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ (١٣٥) أُولَٰئِكَ جِزَاؤُهُم مَّغْفِرَةٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَجَنَّاتٌ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَنِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ (١٣٦)) (آل عمران: ١٣٣ - ١٣٦). فالتقوى دعوة للإنفاق في السراء والضراء، وكظم الغيظ، والعضو عن الناس، والتقوى تجعل من صاحبها شخصية متوافقة مع نفسها ومجتمعها، وهي لكف الحسد والتباغض والكراهية والتناحر بين الفرد والجماعة، فصاحب التقوى مهموم بوقاية نفسه من مسببات ما يعرضها لعذاب الله ومن ثم فعلاقته مع نفسه وغيره تحكمها مبادئ الإسلام، ويدفعها الرغبة في التطهر

والتزكية. فهي إذن أهم وسيلة للوقاية من الأمراض النفسية، أو من الاضطرابات العصبية التي قد يتعرض لها الإنسان في الحياة (السعدي، ٢٠٠٠، ج١، ٤٨).

ويقوم العلاج النفسي في الإسلام على البناء العقدي للإنسان، وهذا في حد ذاته جانباً يصاحب حلاً جذرياً للمعضلات والاضطرابات النفسية. باعتبار الإسلام هو الباحث في ماهية النفس وأعماقها وسبل تطويعها وفق إرادة الله تعالى فالعقيدة الإسلامية قوامها ألوهية وربوبية الله تعالى المطلقة، وعلى هذا الأساس تنبثق سائر البناءات الأخرى. لذا أول ما يتوجب على الإنسان ربط وجوده ومصيره بالله تعالى، وجعل الصلة قائمة ومتجددة فيما بينه وبين خالقه، حيث صلاح النفوس، وطهارة القلوب، وصفاء العقول متوقفة على معرفة حقيقة التبعيد والصلة العقدية السليمة في الله تعالى، والعمل بكل إخلاص ونية صادقة في سبيل الله تعالى، ومرضاته. هذا ما يجعل قلب المؤمن ممتلئاً بحب الله تعالى وحب رسوله الكريم (ﷺ)، ودافعا إلى عبادته تعالى وخشيته قال الله تعالى: (قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ) (الأنعام: ١٦٢). وهذا هو الأمر الناجع في إصلاح النفوس وهو نقطة محورية في بيان الفروق الأساسية بين علاج النفوس في الإسلام، وعلاج النفوس التي يخترعها الغرب والتي تبعد كثيرا عن معرفة النفس الإنسانية معرفة حقيقية، ولذلك فلا تنفع معها طرق علاجاتهم ووسائل تعليمهم ومختلف أساليبهم.

لذا أولى الإسلام معرفة النفس ومن ثم توجيهها إلى طريق الإيمان والعمل الصالح. وهي التنمية النفسية التي تبدأ بمحاسبتها في ضوء واقعها وحقيقتها تكوينها، وما هو مطلوب منها من واجبات ومحظورات. وهذه المحاسبة مستدامة. وهذا التقويم المنبني على التربية والمحاسبة يفضي بعون الله وحوله إلى التوفيق الذي هو في حد ذاته نعمة من الله تعالى يكرم بها عباده الصالحين قال الله تعالى: (وَلَقَدْ كَتَبْنَا فِي الزُّبُورِ مِنْ بَعْدِ الذِّكْرِ أَنَّ الْأَرْضَ يَرِثُهَا عِبَادِيَ الصَّالِحُونَ) (الأنبياء: ١٠٥).

فالإسلام تتكشف مقدراته كلما تطور وتقدم العلم فإن كان الطب النفسي قطع شوطاً في السمو بنفسيات المرضى والمضطربين سلوكياً ونقلهم من حضيض التشاؤم إلى نور الأمل بغرس روح الإنجازات وتذكيرهم بمقدراتهم وما يمكن أن يقوموا به. فإن الإسلام تعمق أكثر من ذلك فإن الرضا بقدر الله تعالى، ومن ثم الثقة فيه تعالى والتضرع إليه من المحفزات الأساسية التي ناقش وسائلها القرآن والسنة. ورسم طرقها بإعلاء شأن التوبة من الخطأ ورغب فيها، وذم الاستكثار من الذنوب والقنوط من رحمة الله تعالى. قال تعالى: (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ) (الزمر: ٥٣). وقال تعالى: (وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ) (النور: ٣١). وهذه التوبة هي معرف حقيقي بدرجة الإنسان ومكانته الطبيعية وخصائصه التكوينية التي لا يخلو بشر يحملها من عاهات الذنوب والآثام سيما أن هذه الآثام من مقترفات الشهوات والشبهات والتي من وسائلها الحواس

وعلى رأسها البصر والفرج. كما في الحديث: "ما من أحد من بني آدم إلا أخطأ أو همَّ بخطيئة إلا يحيى بن زكريا" (ابن أبي شيبة، ١٤٠٩هـ، ج٦، ص٣٦٤، رقم ٣١٩٠٩). وذلك لا يكون إلا عن نظر، وفي السنن عن النبي (ﷺ) أنه قال: "كل بني آدم خطأ، وخير الخطائين التوابون" (الترمذي، ١٤١٤هـ، ج٤، ص٦٥٩، رقم ٢٤٩٩)، وفي الصحيح عن أبي ذر عن النبي (ﷺ): "يقول الله تعالى: يا عبادي إنكم تخطئون بالليل والنهار وأنا أغفر الذنوب جميعاً ولا أباي، فاستغفروني أغفر لكم" (النيسابوري، ٢٠٠٢، ج٤، ١٩٩٤، رقم ٢٥٧٧). وعن ابن عباس قال: ما رأيت شيئاً أشبه باللمم مما قال، وروى مسلم من حديث أبي هريرة، عن النبي (ﷺ) قال: "كتب على ابن آدم نصيبه من الزنا يدرك ذلك لا محالة: العينان زناهما النظر، والأذنان زناهما الاستماع، واللسان زناه الكلام، واليدان زناهما البطش، والرجلان زناهما الخطأ، والقلب يهوى ويتمنى، ويصدق ذلك الفرج أو يكذبه" (النيسابوري، ٢٠٠٢، ج٤، ٢٠٤٦، رقم ٢٦٥٧)، قال رسول الله (ﷺ): "إن تغفر اللهم تغفر جما، وأي عبد لك لا ألما" (ابن تيمية، ١٩٨٧، ج٤، ٥٥). "لو أخطأ أحدكم حتى ملأ ما بين السماء والأرض ثم تاب، تاب الله عليه" (المتقي الهندي، ١٩٨٩، ج٣، ص٣٩٧، رقم ١٠٢٨٦). فالتوبة الخالصة النصوح، هي سبيل الخلاص من الذنوب والمعاصي، وهي أحد سبل النجاة من أمراض واضطرابات النفوس ومخلصة للنفوس من التوتر والقلق، ومن الشعور بعقدة الذنب، ويمكننا الإشارة إلى نماذج من طرق العلاج الإسلامي:

• تطبيب نفس المريض بالسؤال عنه والكلمة الطيبة:

الكلام الطيب له خواص ومنافع مجرية، مؤثرة على نفس المريض، ولعل هذا ما أدركه علماء النفس بتحويلهم مصطلح الأمراض النفسية إلى اضطرابات النفسية، قال رسول الله (ﷺ): (إذا دخلتم على المريض فنفسوا له في الأجل، فإن ذلك لا يرد شيئاً وهو يطيب نفس الإنسان) (الترمذي، ١٤١٤هـ، ج٤، ص٤١٢، رقم ٢٠٨٧). حيث يشير الحديث إلى مدى تأثير الكلم الطيب في تطبيب نفوس المرضى وتقوية قلوبهم. وفيه إشارة للعلاج الإرشادي إلى ما يطيب نفس العليل من الكلام الذي تقوى به الطبيعة وتنتعش به القوة وينبعث به الحار الغريزي فيساعد على دفع العلة أو تخفيفها الذي هو غاية تأثير الطبيب، وتضريح نفس المريض وتطبيب قلبه وإدخال ما يسره عليه له تأثير عجيب في شفاء علته وخفتها فإن الأرواح والقوى تقوى بذلك فتساعد الطبيعة على دفع المؤذي.

• تقوية دلالات الابتلاء في نفس المريض:

فوائد الأمراض تجعل من الإنسان مراجعة النفس والإنابة التي تجعل من الإنسان مدركا لعجزه مدركا لقدرة الله المطلقة وعدله الأمور كلها بيده، هذا الإدراك الإيماني من شأنه، أن يخفف عن المصاب حدة التوتر والغضب، أو التحسر والألم، ويجلو عن نفسه ما يمكن أن يتولد عن ذلك كله من شعور بالخيبة أو الندم أو الإثم (ابن قيم الجوزية، ١٩٨٦، ج٢، ص٢٥). ومن ثم تدريب المريض بأن يصيبه إلا ما كتب الله تعالى له. وفي ذلك حكمة ريبانية لا يعرف غيرها: فالمرض والمحنة ابتلاء، للصبر. أبتلى الله تعالى أيوب فما كان منه إلا الصبر والتضرع إلى الله تعالى الذي زاد له من نعمة المال والولد بحسن سؤاله الذي ينم

على كمال العبودية التي وصفها به قال تعالى: (...إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نِعْمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ) (ص: ٤٤) وعن أم سلمة أنها قالت سمعت رسول الله (ﷺ) يقول ما من مسلم تصيبه مصيبة فيقول ما أمره الله: (إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ١٥٦)، اللهم أجرني في مصيبتى وأخلف لي خيرا منها، إلا أخلف الله له خيرا منها، قالت: فلما مات أبو سلمة قلت أي المسلمين خير من أبي سلمة أول بيت هاجر إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم ثم إنني قلتها فأخلف الله لي رسول الله (ﷺ)، قالت: أرسل إلي رسول الله (ﷺ) حاطب بن أبي بلتعة يخطبني له، فقلت: إن لي بنتا وأنا غيور، فقال: أما ابنتها فندعو الله أن يغنيها عنها، وأدعو الله أن يذهب بالغيرة" (النيسابوري، ٢٠٠٢، ج٤، ص٤٧٥، رقم ١٥٢٥).

• العلاج النفسي بالعبادات والذكر:

اعتنى النبي (ﷺ) بالتربية النفسية والبدنية، فجاءت توجيهاته في إصلاح النفوس والأبدان، ولقد ترجم النبي (ﷺ) ذلك في واقع العبادات التي تسموا بروح أصحابها وتجعل منهم توافقا مع الغير، بكسبهم توازنا نفسيا وبدنيا فالصلاة وما فيها تسمو بروح أصحابها بتوجيههم إلى ما يحفظ أنفسهم وأبدانهم، وعنى (ﷺ) كذلك بعلاجهم مما كان يصيبهم من أمراض بدنية ونفسية. وهذه أنواع ومفاهيم استخدمها الرسول (ﷺ) في تعديل سلوك المؤمنين وفي علاجهم النفسي مما كان يصيبهم من اضطرابات سلوكية.

• العلاج النفسي بالإيمان:

إن الإيمان بالله تعالى وتوحيده وعبادته، ليس عاملا أساسيا وهاما في الصحة النفسية فحسب، وإنما هو أيضا عامل أساسي وهام في علاج المرض النفسي. فالإيمان بالله تعالى، وتوحيده، والتقرب إليه بالعبادات والطاعات، والتمسك بالتقوى تؤثر في نفس العبد ويمكنه من التغلب على أمراضه البدنية والنفسية. ومما يدل أيضا على تأثير الطاقة الروحية على البدن ووظائفه ما قال الرسول (ﷺ) لحنظلة الأسدي في رده عليه حينما قال له حنظلة: "يا رسول الله، نكون عندك تذكرنا بالنار والجنة كأننا رأى عين، فإذا خرجنا عندك عافسنا الأزواج والأولاد والضيعات ونسينا كثيرا" فقال رسول الله (ﷺ): "والذي نفسي بيده لو تدومون على ما تكونون عندي وفي الذكر لصافحتكم الملائكة في فرشكم وفي طرقكم، ولكن يا حنظلة ساعة وساعة، ثلاث مرات" (النيسابوري، ٢٠٠٢، ج٤، ص٢١٠٦).

ويدل هذا الحديث على أن التقرب إلى الله تعالى بالعبادة والذكر يحدث في الإنسان حالة من الصفاء والشفافية، ويحرر طاقته الروحية من القيود البدنية والمادية، فيستطيع الإنسان، حينئذ، أن يدرك أمورا لم يكن في استطاعته إدراكها حينما يكون مشغولا بأمور حياته المادية والدنيوية. وقد عنى القرآن الكريم، والرسول (ﷺ) في تربيتهما للإنسان بتقوية الجانب الروحي فيه، وذلك ببث الإيمان في نفسه. فإذا قوى إيمان الإنسان، وقويت علاقته بربه، انطلقت طاقته الروحية وأمدية بقوة خارقة تؤثر في جسمه ونفسه تأثيرا كبيرا، فتبعث فيه القوة والنشاط، وتشفيه مما يعانيه من ضعف أو مرض. روى النعمان بن بشر حديثا عن

الرسول (ﷺ) جاء فيه: "ألا وإن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله، وإذا فسدت فسد الجسد كله، ألا وهى القلب" (البخاري، ١٤٠٧هـ، ج ١، ٢٨).

• العلاج النفسي بالعبادات:

إن أداء العبادات التي كلفنا الله تعالى بها من صلاة وصوم وحج وزكاة، تطهر النفس وتزكيها، وتصلق القلب وتهيؤه إلى تلقي تجليات الله تعالى عليه بالنور والهداية والحكمة. وقال الله تعالى: (أَفَمِنْ شَرِّهِ لِيُاسِّمَ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِّن رَّبِّهِ فَوَيْلٌ لِلنَّاسِ مِنَ اللَّحْسَبَةِ قُلُوبُهُمْ مِّنْ ذِكْرِ اللَّهِ أَوْلَتْكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ) (الزمر: ٢٢). وأداء العبادات يعلم الإنسان كثيرا من الخصال الحميدة مثل: الصبر، وتحمل المشاق، ومجاهدة النفس والتحكم في أهوائها وشهواتها، والطاعة، والنظام، وحب الناس والإحسان إليهم ومساعدة المحتاجين منهم، والتعاون والتكافل الاجتماعي، وغير ذلك من الخصال التي تعتبر من المؤشرات الهامة للصحة النفسية، ويمكننا الوقوف على مقتطفات من تلك العبادات:

• الصلاة والصوم:

للصلاة تأثير كبير فعال في علاج الهم والقلق، وبعث الهدوء والسكينة والاطمئنان، والحيوية، والنشاط، وتنوير القلب بالخشوع، وهي طريق الكمال لحسن الخصال التي يترقى بها الإنسان ويتقرب بها إلى ربه، ولقد وعد الله تعالى المصلين بالهداية والصلاح، وكان صلى الله عليه وسلم إذا حزمه أمر فر إلى الصلاة وكان يقول: "يا بلال قم فأرحنا بها" (أبو داود، ١٩٩٢، ج ٢، ٧١٥). أما الصوم زكاة للنفس وطهارة لها من الأخلاق الرديئة والأخلاق الرذيلة. وتزكية للبدن وتضييق لمسالك الشيطان (ابن كثير، ١٩٩٩، ج ١، ٤٩٧) ومقوي للإرادة، ومعين على التحكم في شهوات النفس وأهوائها. قال الله تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كَتَبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كَتَبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) (البقرة: ١٨٣). ومحضر روحي على تحمل الحرمان والصبر. فالصوم إمساك عن الشهوات والشبهات، وإخلاص التوجه لله تعالى فصار الصوم أقرب لمعالجة الاضطرابات النفسية بل قد يفوق كثير من العبادات في معالجة النفس حيث إن الأكل له من التأثير على الطاقة والتفكير ما يجعل من الصوم كإباح جماحها (عبد القادر، ٢٠٠٥، ج ١، ٢٠١). وموجه سلوكها المعول عليه في معالجة الاضطرابات النفسية.

• الذكر والدعاء:

الذكر مقربة من الله تعالى، ومقوي للأمل ومحض لشعور الرضا، عَنِ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ، قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَيُّ الْعِبَادَةِ أَفْضَلُ دَرَجَةً عِنْدَ اللَّهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ؟ قَالَ: "الذَّاكِرِينَ لِلَّهِ كَثِيرًا، قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، وَمَنْ الْغَازِي فِي سَبِيلِ اللَّهِ؟ قَالَ: لَوْ ضَرَبَ بِسَيْفِهِ الْكُفَّارَ وَالْمُشْرِكِينَ حَتَّى يَنْكَسِرَ وَيَخْتَضِبَ دَمًا لَكَانَ الْبِذَاكِرَ أَفْضَلَ مِنْهُ" (أبو يعلى، ١٩٨٤، ٨٩). قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (الرعد: ٢٨). والذكر لذة قلوب العارفين. قال مالك بن دينار: ما تلذذ المتلذذون بمثل ذكر الله عز وجل. عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ بَسْرٍ قَالَ: أَتَى النَّبِيَّ (ﷺ) رَجُلٌ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ شَرَاتِعَ الْإِسْلَامِ قَدْ

كَثُرَتْ عَلَيْنَا، فَبَابَ نَتَمَسَّكَ بِهِ جَامِعٌ؟ قَالَ: "لَا يَزَالُ لِسَائِكَ رَطْبًا مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ" (الترمذي، ١٤١٤هـ، ج ٥، ص ٤٥٨، رقم ٣٣٧٥). وعن معاذ بن جبل، قال: أَخْبِرْ مَا فَارَقْتُ عَلَيْهِ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ قُلْتُ لَهُ: أَيُّ الْأَعْمَالِ خَيْرٌ وَأَقْرَبُ إِلَى اللَّهِ؟ قَالَ: "أَنْ تَمُوتَ وَلِسَائِكَ رَطْبٌ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ" (البخاري، ١٤٠٧هـ، ص ٢٢، رقم ٢٠٨). فإذن علامة المحبة كمال الأنس بمناجاة الله تعالى، وكمال التمتع بالخلوة به، وكمال الاستيحاش من كل ما ينغص عليه ذكره ويعوق عن لذة المناجاة. وعلامة الأنس مصير العقل والفهم كله. ومن ثمراتها في معالجة النفوس أن لا يخالجه التأسف على ما فاته مما سوى الله عز وجل. مما يساعد على كثرة التوبة والاستعتاب والرجوع عند الغفلات (ابن رجب، ١٤٠٨هـ، ٣٢).

أما الدعاء فهو داخل في معنى الذكر وبابه، وهو العبادة الحقيقية، فعن النعمان بن بشير إن رسول الله (ﷺ): "الدعاء هو العبادة، ثم قرأ: (وَقَالَ رَبِّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ) (غافر: ٦٠). معنى هذا أن العبادة ليست غير الدعاء وإنما هي الدعاء نفسه. وهو نوعان: دعاء مسألة وهو طلب ما ينفع الداعي من جلب نفع أو دفع ضرر. والنوع الثاني دعاء عبادة بأي نوع من أنواع العبادة وهو ما لم يكن فيه سؤال ولا طلب. وهذا الحديث جاء عن النبي (ﷺ) مقرونا بالآية. أمر تعالى عباده أن يدعوه. ووعدهم أن يستجيب لهم. فدل على أن الدعاء عبادة، بل هو أجل العبادات وأساسها. ودل على أنه سبحانه يحب من عباده أن يدعوه. وأن الدعاء مما يحبه الله. وفي الحديث: "من لم يدع الله" وفي رواية: "من لم يسأل الله يغضب عليه" (ابن عبد الوهاب، ١٤١٦هـ، ج ١، ٥٥). إن في الدعاء راحة للنفس، وشفاء لها من الكرب والهم والقلق، لأن الداعي يأمل في استجابة الله تعالى له تصديقا لقول الله تعالى: (وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أَجِيبْ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَا فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ) (البقرة: ١٨٦). وكان رسول الله (ﷺ) يعلم أصحابه الاستعانة بالدعاء في علاج كثير من حالات الاضطرابات النفسية مثل الكرب والهرم، والحزن، والأرق، والفرح من النوم، والنسيان. قال شيخ الإسلام: "...العبد قد تنزل به النازلة فيكون مقصوده طلب حاجته، وتفريج كرباته، فيسعى في ذلك بالسؤال والتضرع، وإن كان ذلك من العبادة والطاعة، ثم يكون في أول الأمر قصده حصول ذلك المطلوب من الرزق والنصر والعافية مطلقا، ثم الدعاء والتضرع يفتح له من أبواب الإيمان بالله عز وجل ومعرفته ومحبته، والتنعم بذكره ودعائه، ما يكون هو أحب إليه وأعظم قدرا عنده من تلك الحاجة التي همته. وهذا من رحمة الله بعباده، يسوقهم بالحاجات الدنيوية إلى المقاصد العلية الدينية" (ابن تيمية، ١٣٦٩هـ، ج ١، ٤١١). فإن كانت قراءة القرآن الكريم أفضل أنواع الذكر، فإن لذلك فضلا عظيما في تصفية القلب وشفاء النفس. قال الله تعالى: (وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا) (الإسراء: ٨٢)، والشفاء مطلق في الآية يحمل على شفاء القلوب بزوال الجهل والريب عنهم. أو شفائها من الأمراض الظاهرة لطرد الأرواح الشريرة، وهي علاج للقلق والاضطرابات النفسية والعقلية، بالرقى والتعوذ (الشوكاني، د، ت، ج ٣، ٣٦٢).

• الخاتمة:

استهدفت الدراسة تناول ملامح التربية الوقائية في الإسلام بصورة تحليلية في ظل تفشي جائحة فيروس كورونا المستجد، واستخدمت الدراسة المنهجين الأصولي والوصفي، وجاءت مكونة من إطار عام، ثم ثمانية محاور على النحو التالي: المحور الأول: ماهية التربية الوقائية، المحور الثاني: التعريف بفيروس كورونا، المحور الثالث: توجيهات التربية الإسلامية الوقائية للصحة الجسمية في النظافة، المحور الرابع: توجيهات التربية الإسلامية الوقائية للصحة الجسمية في الغذاء، المحور الخامس: توجيهات التربية الإسلامية الوقائية للصحة الجسمية في النوم، المحور السادس: منهج الإسلام في الوقاية النفسية من الأمراض، المحور السابع: منهج الإسلام في الوقاية البدنية من الأوبئة والأمراض، المحور الثامن: بعض الإجراءات الاحترازية في ضوء المنهج الإسلامي للتربية الوقائية في ظل انتشار فيروس كورونا، ومن أبرز ما توصلت إليه الدراسة من نتائج ما يلي:

« وضع الإسلام منهجا متكاملًا يضمن الحفاظ على الصحة العامة لأفراد المجتمع من خلال قواعد ومبادئ متعددة، حيث اعتبر ديننا الحنيف حماية النفس والحفاظ على الصحة من الضروريات الخمس المتمثلة في الدين والنفس والمال والنسل والعقل.

« وضع المنهج الإسلامي باب الوقاية مقداً على باب العلاج، حتى جعل الوقاية من الأوبئة، من ضرورات الحياة، ومقاصد الشريعة الإسلامية.

« جاءت الشريعة الإسلامية بصالح القلوب والأبدان فكانت فروضها وسننها ومستحباتها وأوامرها ونواهيها أسس صحيحة فالفروض والواجبات والسنن والمستحبات التي كلف بها المسلمون ترمي إلى إصابة هدفين وتحقيق غايتين في آن واحد: غاية دينية وغاية صحية.

« يعد وباء فيروس كورونا المستجد (COVID-19) من أبرز الأوبئة التي اجتاحت العالم، واخترقت كل الحدود، وانتشرت بين البشر مطلع عام ٢٠٢٠م.

« تهدف إجراءات الوقاية الاحترازية من الأمراض البوائية إلى تقليل حدوث المرض أو الآثار المترتبة عليه، وتشمل الأفعال التي تهدف إلى خفض التعرض للتهديدات على الصحة، والكشف عن المرض وعلاجه، وتخفيف الآثار الناجمة عن المرض أو الإصابة به.

« للمعتقدات الدينية والتشريعية دور كبير في تشكيل وصياغة الثقافة والممارسات السلوكية الصحية في جميع المستويات المجتمعية، من الأفراد إلى المؤسسات.

« الناظر في المنهج الإسلام يجد أنه وضع كليات خمس عليها مدار الشريعة الإسلامية ومقاصدها، ومن هذه الكليات الخمس المحافظة على النفس ممثلة في الجسد، أو الصحة، ومن هذا المنطلق كان العلاج والتداوي - بصورة عامة - من الفروض الواجبة للحفاظ على النفس، والبدن، والعقل؛ لكونها من الضروريات الخمس، التي أوجبت الشريعة الحفاظ عليها.

« تعد التربية الوقائية أداة للحد من الأمراض والآفات الاجتماعية ومقاومتها، وذلك بضبط سلوك الفرد، مع الأخذ في الاعتبار جميع الجوانب سواء تربوية أم نفسية.

« لا تقتصر التربية الوقائية على جانب معين من الأمور المتصلة بالصحة لكنها تتسع لتشمل كافة العناصر الضرورية حتى يتمتع الإنسان بصحة جيدة وهذه العناصر يصعب فصلها لأنها متشابكة بطبيعتها ويؤثر بعضها في الآخر، ومن هذه الجوانب: التغذية، والرياضة البدنية، والصحة الشخصية، والصحة النفسية.

« تتحقق وقاية الجسم من الأمراض وحمايته من الأوبئة وفق المنهج الإسلامي بالمحافظة على أمور أبرزها ما يلي: الطهارة والغسل، الوضوء، المضمضة، الاستنشاق، غسل الوجه، السواك، نظافة الثياب.

« تشمل توجيهات التربية الإسلامية الوقائية للصحة الجسمية في الغذاء ما يلي: التوازن والاعتدال، التنوع، الأطعمة الصحية، التحذير من الأطعمة الضارة.

« تشمل توجيهات التربية الإسلامية الوقائية للصحة الجسمية النوم الصحي وهو من هديه (ﷺ) أنه كان ينام غير ممتلئ البطن من الطعام والشراب، يستيقظ في أول النصف الثاني فيقوم، ويستاك، ويتوضأ، ويصلي ما كتب الله له، وكان (ﷺ) يحض على الصحو المبكر لما فيه من بركة وتوفير للوقت، وتنشيط للجسم والعقل، كما يستحب الوضوء والدعاء قبل النوم، وأن يكون النوم ليلاً، والحذر من نوم الإنسان بعضه في الظل وبعضه في الشمس.

« تتعدد ملامح منهج الإسلام في الوقاية النفسية من الأمراض ومن أبرزها ما يلي: الإيمان بالله تعالى والرضا بقضائه وقدره، بث الطمأنينة والأمل في نفوس المرضى، الحث على الصبر والمثابرة والرضا عند المرض، نهي الإسلام عن سب الأمراض، دعا الإسلام إلى الاستبشار والبعد عن اليأس والتشاؤم عند الإصابة بالأمراض، الدعاء واللجوء إلى الله تعالى، مراعاة حال المريض والمحافظة على مشاعره.

« تتعدد تعاليم منهج الإسلام في الوقاية البدنية من الأوبئة والأمراض ومن أبرزها ما يلي: النظافة والطهارة والاعتسال للتخلص من الأوساخ والأدران، نظافة الفم وتطهيرها من بقايا الطعام من خلال السواك، تقليم الأظافر، تطهير وغسل الثياب، إماطة الأذى عن الصبيان الصغار (الختان)، المحافظة على البيئة ونظافتها، نظافة البيوت، تحريم أكل أو شرب ما يؤذي الإنسان أو يسبب له الأمراض، تحريم العلاقات الجنسية التي تسبب أمراضاً فتاكة مثل: الزنا، واللواط، شرع الإسلام الرخص في العبادات والمعاملات؛ إن خيف وقوع ضرر أو مرض، ممارسة الرياضة.

« تتضمن بعض الإجراءات الاحترازية في ضوء المنهج الإسلامي للتربية الوقائية في ظل انتشار فيروس كورونا ما يلي: أولاً: تسوية الصفوف في زمن كورونا، ثانياً: تغطية الفم والأنف باللثام (الكمامة) في الصلاة في زمن انتشار فيروس كورونا، ثالثاً: تعليق الجمع والجماعات في المساجد والمصليات عند استشارة الفيروس، رابعاً: الطمأنينة الدائمة للنفس والضمير، خامساً: الحرص على التفقه في الدين وتعلم الشريعة، سادساً: ضرورة التحكم في الدوافع البدنية، سابعاً: تفعيل طرق الوقاية من الاضطرابات النفسية من المنظور الإسلامي:

• التوصيات:

- ◀ ضرورة التوعية بملامح المنهج الإسلامي في التربية الوقائية من خلال الندوات والمؤتمرات التوعوية التي تساهم في ذلك.
- ◀ تضمين ملامح التربية الوقائية في الإسلامي في المناهج الدراسية بالمراحل التعليمية المختلفة حسب حاجة كل مرحلة ومتطلباتها العمرية.
- ◀ التوعية ببعض الممارسات الضارة وكيفية الوقاية منها وفق المنهج الإسلامي من خلال تفعيل دور المؤسسات التربوية في ذلك.
- ◀ الحد من انتشار بعض الممارسات السلوكية الضارة بصحة الإنسان عبر وسائل الإعلام الإلكترونية من خلال تطبيق قواعد صارمة لتقنية وتقنين المحتويات المعروضة من خلالها.
- ◀ نشر الوعي المجتمعي بخطورة الأمراض والأوبئة وكيفية الوقاية منها والحد من انتشارها عبر وسائل الإعلام المتعددة ومن خلال اللقاءات الجماهيرية والندوات المتخصصة في ذلك.
- ◀ وضع قوانين صارمة للحد من انتشار الملوثات بأشكالها المختلفة مع تحديد الطرق الآمنة للتخلص منها وتيسيرها للجميع.

• المقترحات:

- ◀ تصور مقترح لتفعيل التربية الوقائية بمناهج العلوم الشرعية بالمرحلة الثانوية الأزهرية.
- ◀ متطلبات تفعيل التربية الوقائية وفق المنهج الإسلامي لدى طلاب الجامعات المصرية وآليات تحقيقها من وجهة نظر الخبراء.
- ◀ مستوى الوعي بملامح التربية الوقائية في الإسلام لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من وجهة نظرهم في ضوء بعض المتغيرات.
- ◀ دور معلمي العلوم الشرعية بالمرحلة الثانوية في توعية طلابهم بملامح التربية الوقائية في الإسلام من وجهة نظرهم في ضوء بعض المتغيرات.
- ◀ دور وسائل الإعلام الحكومية في التوعية المجتمعية بملامح التربية الوقائية في وسبل تعميقه من وجهة نظر الخبراء.

• المراجع:

- ابن أبي شيبة، أبو بكر عبد الله بن محمد الكوفي. (١٤٠٩هـ). مصنف ابن أبي شيبة، تحقيق: كمال يوسف الحوت، الرياض: مكتبة الرشد.
- ابن تيمية، أحمد بن عبد الحلیم الحراني. (١٣٦٩هـ). اقتضاء الصراط المستقيم مخالفة أصحاب الجحيم، تحقيق: محمد حامد الفقي، القاهرة: مطبعة السنة المحمدية، ط٢.
- ابن تيمية، تقي أحمد بن عبد الحلیم. (١٤٢٢هـ). القواعد النورانية، تحقيق: أحمد بن محمد الخليل، السعودية: دار ابن الجوزي.
- ابن تيمية، تقي الدين أبو العباس أحمد بن عبد الحلیم بن عبد السلام. (١٩٨٧). الفتاوى الكبرى، دار الكتب العلمية، بيروت.
- ابن حبان، محمد بن حبان بن أحمد. (١٤١٤هـ). صحيح ابن حبان، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة: الثانية.
- ابن حنبل، أحمد. (٢٠١). مسند أحمد بن حنبل، ج١، مؤسسة قرطبة: القاهرة.

- ابن خزيمة، محمد بن إسحاق بن خزيمة. (١٩٧٠). صحيح ابن خزيمة، تحقيق: محمد مصطفى الأعظمي، بيروت: المكتب الإسلامي.
- ابن رجب الحنبلي، أبو الفرج عبد الرحمن بن أحمد. (١٤٠٨هـ). جامع العلوم والحكم، بيروت: دار المعرفة.
- ابن عبد الوهاب، محمد عبد الرحمن بن محمد بن القاسم الحنبلي النجدى. (١٤١٦هـ). حاشية الأصول الثلاثة، المملكة العربية السعودية: وزارة الشؤون الإسلامية والأوقاف والدعوة والإرشاد.
- ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر أيوب الزرعي أبو عبد الله. (١٩٨٦). زاد المعاد في هدى خير العباد، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، وعبد القادر الأرنؤوط، بيروت مؤسسة الرسالة.
- ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر. (١٤٢٢هـ). الطب النبوي، مكتبة المورد، لبنان.
- ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر. (١٩٩١). إلام الموقعين عن رب العالمين، تحقيق: محمد عبد السلام إبراهيم، دار الكتب العلمية، لبنان.
- ابن كثير، إسماعيل بن عمر. (١٩٩٩). تفسير القرآن العظيم، تحقيق: سامي بن محمد سلامة، السعودية: دار طيبة للنشر والتوزيع، ط٢.
- ابن ماجه، محمد بن يزيد القزويني. (١٤١٩هـ). سنن ابن ماجه، دار الحديث، القاهرة.
- ابن منظور، محمد بن مكرم بن علي. (١٤١٤هـ). لسان العرب، دار صادر، بيروت، الطبعة: الثالثة.
- ابن نجيم، زين الدين بن إبراهيم بن محمد. (١٩٩٩). الأشباه والنظائر على مذهب أبي حنيفة النعمان، لبنان، دار الكتب العلمية.
- ابن نجيم، زين الدين بن إبراهيم. (د.ت). البحر الرائق شرح كنز الدقائق، دار الكتاب الإسلامي، مصر، (ط٢).
- أبو العيون، سمير أحمد. (٢٠١٣). الثقافة الصحية، دار المسيلة.
- أبو داود، سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير. (١٩٩٢). سنن أبي داود، تحقيق: شعيب الأرنؤوط، ومحمد كامل قره بللي، دار الرسالة العالمية.
- أبو داود، سليمان بن الأشعث. (د.ت) سنن أبي داود. ج ٢، دار إحياء التراث العربي: بيروت.
- أبو شهبة، هناء يحيى. (٢٠٠٧). السنة النبوية وتوجيه المسلم إلى الصحة النفسية، مؤتمر السنة النبوية في الدراسات المعاصرة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن ١٨-٤-٢٠٠٧م) ج٢٩.
- أبو يعلى، أحمد بن علي بن المثنى الموصلى. (١٩٨٤). مسند أبي يعلى، تحقيق: حسين سليم أسد، دمشق: دار المأمون للتراث، دمشق.
- الأحمدى، علي بن حسن. (٢٠١٢). تصور مقترح لتطبيق التنور التقني في تطوير مناهج العلوم بالمدرسة الثانوية في المملكة العربية السعودية (مناهج العلوم أنموذجاً)، الملتقى العلمي الأول للتعليم الثانوي، الواقع وآفاق المستقبل، استشراف مستقبل التعليم الثانوي، المنطقة الشرقية، (١٩-٢١ يناير)، (٢٢-٢٣ محرم ١٤٣٠هـ)، (ص ص: ١-١٢٦).
- آل سعد، خالد بن سعيد. (٢٠٢٠). مدى تأثير بعض جوانب الإجراءات الاحترازية لمواجهة أزمة كورونا على الأمن النفسي والاجتماعي للأفراد من وجهة نظر الممارسين الصحيين بمدينة الملك عبدالعزيز الطبية، مجلة التربية، كلية التربية، جامعة الأزهر بالقاهرة، العدد ١٨٨، الجزء الرابع، يوليو.
- الأنصاري، صالح بن سعد. (٢٠٠٦). الصحة المدرسية: نظرة عالمية ونماذج دولية، جامعة الملك فيصل، المملكة العربية السعودية.
- باجابر، فاطمة سالم. (١٤٣٣هـ). أبعاد النظرية التربوية الإسلامية في السنة النبوية، مكتبة إحياء التراث: مكة المكرمة، ط٢.
- البخاري، محمد بن إسماعيل. (١٤٠٧هـ). صحيح البخاري، دار الشعب، القاهرة.
- بدران، زين. (٢٠٠٩). الرعاية الصحية الأولية. عمان: دار المسيرة.
- بلالي، العيد. (٢٠١١). الوقاية الصحية في السنة النبوية، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر: الجزائر.

- بني ياسين، أحمد. (٢٠٠٥). أثر التربية الوقائية في صيانة المجتمع الإسلامي، دار الفرقان للنشر والتوزيع، الأردن.
- البيهقي، أحمد بن الحسين. (١٤٣٧هـ). السنن الكبرى، مؤسسة قرطبة، القاهرة.
- الترمذي، محمد بن عيسى. (٥١٤٤هـ). سنن الترمذي، دار الفكر، بيروت.
- الجرجاني، علي محمد الشريف. (١٩٨٥). معجم التعريفات، مكتبة لبنان، بيروت.
- الجوهرى، أبو نصر إسماعيل بن حماد الفارابي. (١٩٨٧). الصحاح، تحقيق: أحمد عبد الغفور عطار، دار العلم للملايين، بيروت، الطبعة: الرابعة.
- الحدرى، خليل بن عبد الله. (١٤١٨هـ). التربية الوقائية في الإسلام ومدى استفادة المدرسة الثانوية منها. رسالة ماجستير منشورة، ١٤١٨هـ، جامعة أم القرى: مكة المكرمة.
- الحربى، منال محمد. (٢٠٢٠). أثر قاعدة المشقة تجلب التيسير على جائحة كورونا المستجد (COVID_19) وتطبيقاتها في باب العبادات، مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية، جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، مايو ٢٠٢٠م.
- الحنفاوي، محمد (٢٠١٤). الصحافة والتوعية الصحية. دسوق، كفر الشيخ: دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
- الحمد، نايف بن أحمد. (٢٠٢٠). مع الأوبئة، مجلة البيان: المنتدى الإسلامي، ٣٩٧، ٨-١٤.
- الداليمي، وفاء. (٢٠١٦). الوعي الصحي والثقافة الصحية لدى عينه من الأمهات (٢٠ - ٤٣ سنة) بمنطقتي الحضرة والريف في بغداد. تم الرجوع إليه بتاريخ ٢٩ يوليو ٢٠٢١، متاح على الرابط: https://www.researchgate.net/publication/336085681_alwy_alshy_walthqaft_alshyt_ldy_ynt_mn_alamhat_20_-_43snt_bmntqty_alhdr_walryf_fy_bghdad/citation/download
- الدغيم، خالد بن إبراهيم. (٢٠٢١). إجراءات الوقاية الاحترازية من الأمراض الوبائية (COVID-19 أنموذجا) ومدى تضمينها في كتب العلوم بالمرحلة المتوسطة بالملكة العربية السعودية، مجلة العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، المجلد ٢٩، العدد الأول، يناير.
- الرقم، استقلال عبد الوهاب. (٢٠٢١). دور أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية في توعية طالباتهم بالتعامل مع الإصابات الرياضية وقائيا وعلاجيا، مجلة العلوم التربوية، كلية الدراسات العليا للتربية، جامعة القاهرة، المجلد ٢٩، العدد الأول، يناير.
- الزكري، محمد. (٢٠٠٥). جهود الصحافة في نشر المعرفة الصحية (دراسة تحليلية على الصفحات الاقتصادية)، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الإعلام، كلية الدعوة والإعلام، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- زيود، حازم حسني. (٢٠٠٩). التربية الوقائية في القرآن الكريم. رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية: فلسطين.
- سالم، مختار. (١٤٠٨هـ). الطب الإسلامي بين العقيدة والإبداع، مؤسسة المعارف: بيروت.
- سالم، مختار. (١٤١٦هـ). الإبداعات الطبية لرسول الإنسانية، مكتبة المعارف، بيروت
- السبكي، تاج الدين عبد الوهاب بن تقي الدين السبكي. (١٩٩١). الأشباه والنظائر، لبنان، دار الكتب العلمية.
- السرخسي، محمد بن أحمد. (١٩٩٣). المبسوط، دار المعرفة، لبنان.
- السعدي، عبد الرحمن بن ناصر. (٢٠٠٠). تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، عبد الرحمن بن معلا اللويحي، بيروت: مؤسسة الرسالته.
- السيوطي، جلال الدين عبد الرحمن بن أبي بكر. (١٩٩٠). الأشباه والنظائر، لبنان، دار الكتب العلمية.
- الشاطبي، إبراهيم بن موسى بن محمد (د.ت). الموافقات، تحقيق: أبو عبيدة مشهور ابن حسن آل سلمان، مصر، دار ابن عصفار.
- الشاعر، عبد المجيد، وقطاش، رشدي. (٢٠٠٤). التغذية الصحية، اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- الشربيني، فوزي، والطنناوي، عفت. (٢٠٠١). مداخل عالمية في تطوير المناهج التعليمية على ضوء تحديات القرن الحادي والعشرين، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

- الشهري، علي بن صالح، والحميري، عبد القادر بن عبيد الله، والصعيدى، فايز بن مبيريك الصعيدى. (٢٠٢٠). جائحة كورونا وجودة الحياة لدى المواطن السعودي (دراسة ميدانية)، مجلة البحوث التربوية، جامعة القاهرة، المجلد ٢٨، شهر أكتوبر.
- الشوكاني محمد بن علي. (د.ت). فتح القدير الجامع بين فني الرواية والدراية من علم التفسير، ج٥، دار الفكر، بيروت.
- شومان، خليل محمد. (١٤٢٥هـ). الطب الوقائي في القرآن الكريم، دار الكتاب: الأردن.
- صالح، السيدة هند عبد العزيز؛ الطائي، ذكرى يوسف جميل. (٢٠١٩). أثر أنموذج كارين في تنمية الوعي الصحي لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي في مادة العلوم. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، (مج:٥٥؛ ع:٤)، العراق.
- صالح، ريم سليمان علي، والرصاعي، محمد سلامة، والهلال، ختام موسى. (٢٠١٦). درجة تضمين المفاهيم التغذوية والصحية في كتب التربية المهنية للصفوف الثلاثة الأولى في الأردن، دراسات، العلوم التربوية، (مج:٤٣)، ملحق ٣.
- الصاوي، عبد الجواد. (١٤٢٣هـ). الإعجاز العلمي في حديث الثلث، مجلة الإعجاز العلمي، ع١٢، رابطة العالم الإسلامي، مكة المكرمة.
- الصاوي، عبد الجواد. (١٤٣٣هـ). إعجاز القرآن والسنة في الطب الوقائي والكائنات الدقيقة. جدة: رابطة العالم الإسلامي
- الطبراني، سليمان بن أحمد. (١٤١٥هـ). المعجم الأوسط. ج٣، تحقيق: طارق محمد، عبد المحسن الحسيني، دار الحرمين: القاهرة.
- الطويل، نبيل صبحي. (١٤٠٤هـ). "الحرمان والتخلف في ديار المسلمين"، كتاب الأمة (٧)، إصدار رئاسة المحاكم الشرعية والشؤون الدينية، دولة قطر.
- عبد السلام، عبد السلام مصطفى. (٢٠١٩). تطوير برامج ومقررات إعداد معلم العلوم بكليات التربية في ضوء التوجهات العالمية والتغيرات المجتمعية والاقتصادية، بحث منشور في المؤتمر الأول للجمعية السعودية العلمية للمعلم (جسم) خلال الفترة من ٧-٨ / ٤ / ١٤٤١هـ الموافق ٤-٥ / ١٢ / ٢٠١٩م، جامعة الملك خالد.
- عبد السلام، مصطفى عبد السلام. (٢٠٠٦). تطوير مناهج التعليم لتلبية متطلبات التنمية ومواجهة تحديات العولمة، دراسة مقدمة للمؤتمر السنوي الأول: التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة، كلية التربية النوعية جامعة المنصورة، في الفترة من ١٢-١٣ أبريل، ص ٢٧١-٣١٠.
- عبد الشافي، حيدر. (٢٠٠٢). إرشادات صحية، جمعية الهلال الأحمر بقطاع غزة.
- عبد العال، حسن إبراهيم. (١٤٠٧هـ). الطبيعة الإنسانية في فكر الإمام الجوزي. ج٢، د. ن.
- عبد القادر، حيزة ممتاز. (٢٠٠٥). البحث العلمي الطبى وضوابطه الشرعية، إشراف: توفيق بن أحمد خوجرة، الرياض: فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية.
- العثيمين، محمد بن صالح. (١٤٢٨هـ). الشرح الممتع على زاد المستقنع، (ج ١٥) دار ابن الجوزي، الأردن.
- العجرودي، محمد. (١٤٠٢هـ). "روض انفعالك (لا تغضب)"، مجلة الإعجاز العلمي، ع٣٣، رابطة العالم الإسلامي: مكة المكرمة.
- العظيم آبادي، محمد شمس الحق. (١٤٢٢هـ). عون المعبود. دار الحديث، القاهرة.
- علي، سعيد صالح عبد المنعم محمد، فرج، محمود عبده أحمد، وعطيه، محمد نجيب مصطفى حسن. (٢٠١٧). فاعلية تدريس وحدة متكاملة من العلوم والدين في تنمية الوعي الوقائي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية الأزهرية، (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأزهر.
- العنزى، عبد الله عقيل، وهلال، ناجي عبد الوهاب. (٢٠١٨). التربية الوقائية في السنة النبوية وتطبيقاتها على تلاميذ المرحلة الابتدائية، (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة القصيم، بريدة.

- العويطي، ماهر سلمان. (٢٠١١). دور معلم المرحلة الثانوية في تعزيز العادات الصحية السليمة لدى الطلبة في ضوء المعايير الإسلامية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية - غزة
- العيدروس، نادية مصطفى. (٢٠١٢). فاعلية وسائل التثقيف الصحي في بث ونشر المعلومات الصحية لبناء مجتمع المعرفة الصحي السوداني. دراسة مقدمة إلى مؤتمر الاتحاد العربي للمكتبات والمعلومات، المنعقد في الدوحة - قطر - ١٨-٢٠ نوفمبر ٢٠١٢، ص ص ١٧٦٢-١٧٨٠.
- غوتيريش، أنطونيو. (٢٣ إبريل ٢٠٢٠). جميعنا في قارب واحد: حقوق الإنسان في سياق التصدي لجائحة كوفيد - ١٩ والتعليق منها، الموقع الرسمي للأمم المتحدة من <https://www.un.org/ar/68445>
- فاتح، مزارى وإبراهيم، حماني. (٢٠١٩). واقع تطبيق مبادئ الثقافة الصحية داخل المسابح وانعكاسه على أداء السباحين دراسة ميدانية على مستوى ولاية البويرة (من ١٥ إلى ١٨ سنة). رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البويرة.
- فارس، معز الإسلام. (١٤٣٣هـ). "الإعجاز العلمي في حديث بيت لا تمر فيه جياح أهله"، مجلة الإعجاز العلمي، العدد ٤١، رابطة العالم الإسلامي: مكة المكرمة.
- فرعون، إبراهيم كاظم. (٢٠١٤). التربية الصحية والبيئية، مطبعة الرائد. العراق، كلية التربية للعلوم الصرفة.
- الفلوجي، مهند عبد الرزاق. (٢٠٢١). الجائحة القاتلة: أسرار فيروس كورونا المستجد ودور المسلمين التاريخي العالمي للقضاء عليه. مجلة فكر: مركز العبيكان للأبحاث والنشر، ٣٠، ١٧٠-١٧٣.
- قايم، نادية. (٢٠١٦). الفضائيات العربية ونشر الثقافة الصحية: دراسة وصفية تحليلية لبرنامج Doctors The بنسخته العربية والعربية في قناة MBC4 ودي الأولى، دراسة مقدمة إلى المؤتمر الدولي بعنوان الإعلام ورهان التنمية، كلية الآداب والعلوم الإنسانية ظهر المهرز بفس، متاح على الرابط: <https://search.mandumah.com/Record/854650>
- القرافي، أبو العباس شهاب الدين أحمد بن إدريس، (١٩٩٤م). الذخيرة، تحقيق: محمد حجي، لبنان: دار الغرب الإسلامي.
- القرش، عبد الوهاب. (١٤٣٤هـ). "الإعجاز العلمي في سياق قصة النبي أيوب عليه السلام"، مجلة الإعجاز العلمي، رابطة العالم الإسلامي، مكة المكرمة، ٤٤.
- القرطبي، محمد بن أحمد. (١٣٧٢هـ). الجامع لأحكام القرآن، ٢، تحقيق البردوني، دار الشعب، القاهرة.
- الكحيل، عبد الدائم. (١٤٣٤هـ). "تنظيف الأسنان يقوي الذاكرة ويحمي الدماغ". مجلة الإعجاز العلمي، رابطة العالم الإسلامي، مكة المكرمة، ٤٤.
- كنعان، أحمد محمد. (١٤٢٠هـ). الموسوعة الطبية الفقهية، دار النفائس: بيروت.
- الكيلاني، نجيب. (٢٠١٢). التثقيف الصحي للطلاب وأفراد المجتمع: دوره وأهميته، القاهرة، الصحة للنشر والتوزيع.
- ماضي، علي لفته، وجاسم، هاشم حمزة. (٢٠١٩). تقويم كتاب الفيزياء للصف الرابع الإعدادي في ضوء التربية الوقائية، مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع: كلية الإمارات للعلوم التربوية، ٤٦، ١٤٨-١٥٨.
- المتقى الهندي، على بن حسام الدين. (١٩٨٩). كنز العمال في سنن الأقوال والأفعال، بيروت: مؤسسة الرسالت.
- محمد، محمد غلام أحمد مير. (٢٠٢٠). كورونا والاحترازاات الوقائية من منظور الكتاب والسنة، مجلة البحوث الإسلامية، ٧(٥٢)، ٧-٣٨.
- المرادوي، علاء الدين أبو الحسن علي بن سليمان. (٢٠٠٠). التخبير شرح التحرير في أصول الفقه، تحقيق: عبد الرحمن الجبرين، وعضو القرني، وأحمد السراج، الرياض، مكتبة ابن رشد.

- مركز مكافحة الأمراض الوطني بالمملكة العربية السعودية (وقاية): مسترجع بتاريخ <https://covid19.cdc.gov.sa/ar> ٢٠٢١/٧/٢٩م
- مصطفى، إبراهيم، والزيات، أحمد، وعبد القادر، حامد، والنجار، محمد. (١٩٩٩). المعجم الوسيط، تحقيق: مجمع اللغة العربية، دار الدعوة.
- المصلح، عبد الله، الصاوي، عبد الجواد. (١٤٢٩هـ). الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، مكتبة الملك فهد، الرياض.
- المناوي، زين الدين محمد المدعو بعبد الرؤوف بن تاج العارفين بن علي بن زين العابدين الحدادي. (١٩٩٠). التوقيف على مهمات التعاريف، عالم الكتب، القاهرة.
- منظمة الصحة العالمية. (٢٠١٤). توفير الصحة للمراهقين في العالم- فرصة ثانية في العقد الثاني. (ملخص) متاح على الرابط: www.apps.who.int/adolescent/second-decade
- نجاتي، محمد عثمان. (١٩٨٩). الحديث النبوي وعلم الأنف، دار الشروق.
- النحلوي، عبد الرحمن. (١٤٠٣هـ). أصول التربية الإسلامية وأساليبها في البيت والمدرسة والمجتمع، دار الفكر، ط٢، بيروت.
- النسائي، أحمد بن شعيب. (١٤١٤هـ). سنن النسائي، دار البشائر الإسلامية، بيروت، ط٤.
- نور الدين، وداد عبد السميع إسماعيل. (٢٠٠٧). متطلبات التربية الوقائية في مناهج العلوم بالمرحلة الابتدائية في المملكة العربية السعودية: دراسة تقويمية. مجلة كليات المعلمين - العلوم التربوية، وكالة وزارة التعليم العالي لكليات المعلمين، (٢٧)، ١٣٣-١٧٧.
- النيسابوري، مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري. (٢٠٠٢). صحيح مسلم، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي، بيروت.
- الهروي، محمد بن أحمد بن الأزهر. (٢٠١١). تهذيب اللغة، تحقيق: محمد عوض مرعب، دار إحياء التراث العربي، بيروت.
- الوكيل، محمد السيد. (١٤١٢هـ). أسس الدعوة وآداب الدعاة، دار المجتمع للنشر والتوزيع، ط٣، جدة.
- الوهبيية، خولتة والشهابي، إيمان. (٢٠٢٠). أثر مستوى القلق النفسي لجائحة فيروس كورونا (كوفيد ١٩) وذلك لدى الأسر العمانية والبحرينية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية. يس، شهاب البدر. (١٤٢٤هـ). عشرون بشارة نبوية لعلاج الأمراض المستعصية، مكتبة مناهج النبوة، مصر.
- Almutairi Adel F, Ala'a, Bani Mustafa, Yousef M, Alessa,Saud B, & Almutairi, Yahya Almaleh. (2020). Public Trust and Compliance with the Precautionary Measures Against COVID-19 Employed by Authorities in Saudi Arabia. *Risk Management and Healthcare Policy*,13, 753-760.
- Carmen, Carrillo., & Maria, Assuncao Flores., (2020) : Covid-19 And Teacher Education: A Literature Review Of Online Teaching And Learning Practices, Vol. (43), No. (4), *European Journal Of Teacher Education*, U.S.A.
- Cassell, H., & Mekalanos, J. (2001). Development of antimicrobial agents in the era of new and reemerging infectious diseases and increasing antibiotic resistance. *JAMA*, 285,(5), 601– 605.
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry research*,288 ,112954.
- Jones & Bartlett Learning, LLC. (2020). Introduction to Health Education, Health Promotion, and Theory. Retrieved on 15th May, 2020. Available at: http://samples.jbpub.com/9780763796112/96112_CH01_FINAL.pdf
- Lee, M., Kang, S., Cho, R., Kim, T., & Park, K. (2018). Psychological impact of the 2015 MERS outbreak on hospital workers and quarantined hemodialysis patients. *Comprehensive psychiatry*, 87, 123-127.

- Li, X., Lv, S., Liu, L., Chen, R., Chen, J., Liang, S., & Zhao, J. (2020). COVID-19 in Guangdong: Immediate Perceptions and Psychological Impact on 304,167 College Students. *Frontiers in Psychology*, 11. doi: 10.3389/fpsyg.2020.02024.
- Mortada Eman, Amro, Abdel-Azeem1, Abdulmajeed Al Showair, & Marwa M Zalal. (2021). Preventive Behaviors Towards Covid-19 Pandemic Among Healthcare Providers in Saudi Arabia Using the Protection Motivation Theory. *Risk Management and Healthcare Policy*, 14, 285-294.
- Phua, H., Tang, K., & Tham, Y. (2005). Coping responses of emergency physicians and nurses to the 2003 severe acute respiratory syndrome outbreak. *Academic emergency medicine*, 12(4), 322-328.
- Rehmani, R. Elzubair, A.G.; Al Maani, M.; Chaudary, I.Y.; Al Qarni, A.; Khashshogi, T., and Shuaibi, A. Al. (2013). Population-based health survey in Eastern region of Saudi Arabia. *Eastern Mediterranean Health Journal*, (19) 5, 417- 425
- Senga, M., Pringle, K., Ramsay, A., Brett-Major, M., Fowler, R., French, I., & Shindo, N. (2015). Factors underlying Ebola virus infection among health workers, Kenema. *Sierra Leone*, 454-459.
- Shah, K., Kamrai, D., Mekala, H., Mann, B., Desai, K., & Patel, S.. (March 25, 2020). Focus on Mental Health During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Applying Learnings from the Past Outbreaks, *Cureus* 12(3): e7405. DOI 10.7759/cureus.7405.
- Tang, Shia, Chien-Liang, Chenc, Chih-Hao Lind, Jui-Ying Feng. (2021). Exploring teachers' risk perception, self-efficacy and disease prevention measures during the outbreak of 2019 novel coronavirus disease. *Journal of Infection and Public Health*, 14, 358-364.
- Tian, F., Li, H., Tian, S., Yang, J., Shao, J., & Tian, C. (2020). Psychological symptoms of ordinary Chinese citizens based on SCL-90 during the level I emergency response to COVID-19. *Psychiatry Research*, 288, 112992.
- WHO. Regional Office for the Eastern Mediterranean (2019). Regional strategy on nutrition 2010 – 2019 and Plan of action. Regional Office for the Eastern Mediterranean.
- Worldometer.(2020). COVID-19 CORONAVIRUS PANDEMIC. Available on The Web, retrieved on 18th may 2020 at: <https://www.worldometers.info/coronavirus/>
- Xiao, C. (2020). A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19) Related psychological and mental problems: structured letter therapy. *Psychiatry Investing*, 17 (2), 175–176.

