

التأصيل الإسلامي للتربية الوقائية في الصحة الجسمية

د / فاطمة سالم باجابر

أستاذ الأصول الإسلامية للتربية المشارك

الملخص:

حرصت التربية الإسلامية على وضع حصون منيعة للجانب الوقائي الصحي؛ فإذا اتبعها المسلم حصن نفسه بما ينعكس إيجابيا على صحته الجسمية والنفسية والاجتماعية، ولذا هدف البحث إلى بيان التوجيهات الوقائية للصحة الجسمية؛ كما وردت في الكتاب والسنة في ثلاثة مجالات هي: (النظافة، الغذاء، والنوم). ولتحقيق أهداف البحث اتبعت الباحثة المنهجين الاستنباطي، والوصفي. ومن أبرز النتائج التي تم التوصل إليها، أن المنهج الإسلامي منهج وقائي قبل أن يكون منهجاً علاجياً، من أخذ به والتزم بتعاليمه نال خيراً كثيراً، كما أن الأخذ بوسائل وأساليب التربية الوقائية فيه حماية للفرد والمجتمع من الوقوع في الأضرار والمهالك، وقد اكتشفت الأبحاث العلمية الحديثة ما أكدته التربية الإسلامية الوقائية قبل أربعة عشر قرناً، وما زالت الأبحاث مستمرة في هذا الجانب نظراً لعظم أهمية الصحة الجسمية للفرد والمجتمع.

Islamic Rooting for the Preventive Education in the Physical Health

ABSTRACT:

The Islamic Education concentrates on the health preventive aspects in the human life. If Muslim follows such procedures, he will prevent his body which might be reflected positively on his psychological, physical, and social lives. With this in mind, the present research aimed to portray the preventive guiding of the physical health as it was drawn in the Holy Quran and the Prophet Muhammad's "peace be upon him" Sunnah in three main dimensions, namely, (cleanliness, nutrition, sleeping). The deductive and descriptive approaches were adopted for fulfilling the purpose of the current research. The results revealed that the Islamic religion focuses on the preventive aspects of the human life before the therapeutic ones, and those who follow such path get great benefits. Furthermore, adhering to the methods of the Islamic preventive education protect the individual and the society from harm and destruction. Many new scientific research discovered what was declared by the Islamic Education from fourteen centuries and such scientific research is continuous in this great dimension due to its importance for the individual and society.

مقدمة:

الحمد لله الذي خلق النفس وسواها، وعلمها وهداها، وأرشدنا ونجاها، وألهمها فجورها وتقواها، وابتلاها وعافاها. وصل اللهم وسلم على المصطفى المختار الذي علم البشرية، وأرشدنا إلى ما ينفعها لدينها ودنياها.

يعد التأصيل الإسلامي من العلوم التي زاد اهتمام العلماء الشرعيين والتربويين بها في الآونة الأخيرة، حيث يتطلب من المختصين اهتماماً كبيراً كل في مجاله؛ لأن الكنوز المعرفية التي خلفها علماء المسلمون طراً عليها تغيير بعد الانفجار المعرفي العالمي، وأدخلت عليها معارف مختلفة، ومن هذه العلوم ما يتناسب مع المنهج الإسلامي، ومنها مغاير له؛ لذا من الضروري إسنادها إلى مصادرها الأصلية، فالتربية الإسلامية بمصادرها الريانية قد تناولت القضايا التي تهم الإنسانية، ووضعت لها الحلول الوقائية والعلاجية الصالحة لكل زمان ومكان.

إن رسالة الإسلام الخالدة تتطلب أن ينعم أبناؤها بأجسام تتسم بالصحة وتتحدى بقوة ونشاط؛ 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. قَالَ مَعَالٍ: (قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبَتِ اسْتَجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ مَنِ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ) (القصص: 26).

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: (الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، اِخْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ قَدَرَهُ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ) (مسلم، ج4، ص1629، ر: 2664).

وقد اعتنى الإسلام ببناء الإنسان؛ ليكون قوي البنیان، مستقيم النفس، حسن السلوك، عالم بأمور دينه ودنياه؛ ولكي يتحقق ذلك يتطلب اتباع أسس التربية الوقائية السليمة التي أسس دعائمها الإسلام في مجالات الحياة المختلفة.

ولقد ورد 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، 1420هـ، ص609).

ولقد حظيت التربية الصحية باهتمام بالغ في العصور الإسلامية الأولى وازدهرت، رغم قلة الإمكانيات، وندرة الأجهزة العلمية في تشخيص الأمراض، ومعالجتها بالطرق الصحيحة، صاحب ذلك الاهتمام جانب مهم من جوانب التربية الصحية؛ ألا وهو الجانب الوقائي؛ حيث تطورت التربية الوقائية الصحية للجسم، بعد أن كان الحديث عنها نتيجة الثقافة السائدة والخبرة. وأصبحت الآن علماً قائماً بذاته، وتخصصاً يُدرس في أكبر جامعات العالم، ورصدت له الأموال الهائلة؛ لإجراء الأبحاث التي تتناول وقاية الإنسان وحمايته من الأمراض التي ربما يستعصي علاجها بعد الإصابة بها.

وأكدت على ذلك نتائج دراسة الحربي (1428هـ، 28) التي قُدم فيها جملة من الآداب، والتي اعتبرها الباحث قمة من قمم الإعجاز الصحي الوقائي، إذا أمثل بها المسلمون عاشوا حياةً طيبةً، ونجوا مما تعاني منه البشرية من الآلام والأمراض، كما أكدت الدراسة كذلك أن المحافظة على صحة الإنسان مقصد من مقاصد الشريعة الإسلامية، وظهر جلياً سبق الإسلام لكل الأنظمة والحضارات بتشريعاته السمحة في المحافظة على صحة الجسم ووقايته من الهلاك أياً كان نوعه.

فالتربية الصحية الوقائية من المنظور الإسلامي تعني بصحة الإنسان وسلامته من جميع جوانبه، وتركز أولاً: على وقاية العقيدة التي تقوم عليها جميع الأسس الأخرى، وتكون باتباع كل ما ورد في الشريعة الإسلامية، وتركز ثانياً: على الأخذ بمنهج الوقاية الصحية للإنسان بكل أبعادها ومجالاتها كما وردت في التربية الإسلامية؛ للحفاظ على نعمة الصحة التي تصدر عنها كل الأفعال الدنيوية والأخروية، قال تعالى: (فَخَلَفَ مِنْ بَعدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ فَسُوفَ يَلْفُونَ عِيًّا. إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَأُولَئِكَ يَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ وَلَا يُظْلَمُونَ شَيْئًا) (مريم: 59-60).

ولقد وردت توجيهات إسلامية عديدة لوقاية الفرد وسلامته من الإصابة بالأمراض والمخاطر التي تؤذيها، وجعلها الإسلام جزءاً لا يتجزأ من تشريعاته؛ ورعاية مصالحه وعلاقاته مع مجتمعه، فكانت موجهة له؛ بهدف وقايته من كل الأمور التي تسبب له الأضرار الصحية التي تضعف من وظيفته في عمارة الأرض.

وتتجسد النجاة من ذلك في اتباع المنهج الرباني المتكامل الذي يصون الفرد والمجتمع، ويقوم على أسس صحيحة وفق مسارات محددة واضحة، تحذره من كل خطر حوله، وتلزمه بخط سير لا يضل أبداً إذا اتبعه، وتحرص على سلامته، وحتى إذا حدث تجاوز لهذه المحددات يكون هناك خط عودة يقيه من الوقوع في الهلاك والخسران المبين. قَالَ تَمَّالِي: (وَالْعَصْر. إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ. إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالْحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ) (العصر: 1-3).

إن القرآن الكريم تضمن كل المبادئ والقيم والتوجيهات الربانية التي تحافظ على سلامة فطرة الإنسان، وتتعهدها بالرعاية والتوجيه؛ ولهذا كان لزاماً على المسؤولين عن أمور التربية الإسلامية أن يبرزوا للمتعلمين آيات الوقاية عامة والوقاية الصحية خاصة؛ لأن في ذلك حماية للأجيال المسلمة من الوقوع في الأمراض والانحراف عن جادة الطريق.

وتؤكد ذلك نتائج دراسة زيود (2009م) 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.

وقد ذكر بلالي (2011م) 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 كثيراً 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 التأصيل الإسلامي لكل العلوم، وخاصة علوم الوقاية الصحية؛ لما لها من أهمية عظيمة في حياة البشرية كافة، خاصة وأن التوجه العلمي الآن نحو هذه العلوم نظراً لأهميتها في هذا العصر الذي انتشرت فيه الأمراض، وزاد فيه اتباع الهوى؛ نتيجة التغيرات السريعة المتزايدة، والتأصيل الإسلامي بحجته القوية يزيل الحجاب المعتم الذي تتخبط فيه البشرية.

ولقد حرصت التربية الإسلامية - حفاظاً على الفرد والمجتمع - على وضع حصون منيعة للجانب الوقائي الصحي في شتى المجالات؛ لمواجهة التحديات في كل زمان ومكان، فإذا حصّن المسلم نفسه فسوف ينعكس ذلك على صحته الجسدية والنفسية والاجتماعية، وبالتالي يؤثر في مجتمعه الإسلامي القوي الذي يهابه العالم بأسره؛ كما كان المجتمع في عصر صدر الإسلام، وذلك لأنهم كانوا يتحرون كل توجيه وقائي، ويحرصون على صحة ممارسته في المجتمع. وبهذا يكون الإسلام سباقاً إلى إرساء مفهوم الوقاية بكافة متطلبات الحياة.

وهنا سؤال يطرح نفسه ويشد الفكر لتحليله، وهو لماذا يغرق الناس في بحر المخاطر، رغم الرؤية الواضحة التي رسمتها التربية الإسلامية لهم؟ وما دواعي هذا الانحراف عن جادة الصواب؟ هل هو جهل بالوقاية التي وردت في المنهج الرباني؟ أو تجاهل واتباع الهوى وعدم الاكتراث بالمخاطر! رغم وجود منهج إسلامي قويم زاخر

بالأحكام والتوجيهات الوقائية في كل المجالات، وخاصة مجال الصحة بفروعها المتعددة (العقدية، النفسية، العقلية، الفكرية، الخلقية، والعلاجية)، التي إذا أخذ بها الإنسان فإنه يتمتع بالصحة والسلامة في حياته، ويحقق مصالح كبرى، ويتمكن من أداء رسالته، والقيام بواجباته تجاه نفسه والآخرين.

إن الدراسات الوقائية جديرة بالاهتمام وإجراء الأبحاث العلمية للاستفادة منها، والأخذ بها، وممارستها في الواقع المعاش؛ لتلافي المخاطر، وتجنب الأمراض. ولا يمكن للفرد والمجتمع أن يتخلص من الوهن والضعف والمرض إلا باتباع توجيهات التربية الإسلامية.

ورغم أهمية التربية الوقائية إلا أن هناك ندرة في الأبحاث التربوية التي تتناول التأصيل الإسلامي في جانب الصحة الجسمية، وقد أظهرت الدراسات الحديثة بعضاً من الإعجاز الإسلامي للوقاية الصحية، وما زال بعضها تحت الدراسة؛ لذا فإن موضوع الوقاية الصحية الجسمية في غاية الخطورة إن ترك دون دراسة؛ لأنه إذا فقدت الوقاية أو أهملت وقع المحذور.

وقد ظهر في الآونة الأخيرة الاعتماد على الطبيب وتناول العقاقير، وبذل الجهد والوقت والمال، وتعلق الآمال بالأدوية التي يصفها الطبيب. وهذا ما دفع الباحثة إلى تناول هذا الموضوع؛ نظراً لأهميته لكل من الفرد والمجتمع.

مشكلة البحث وأسئلته:

إن الصحة مصدر له أهميته للجميع يتطلب متابعتها والمحافظة عليها؛ وذلك من خلال العناية بجميع المجالات البيئية المؤثرة عليها، سواء كانت بيولوجية أو نفسية أو اجتماعية أو اقتصادية أو ثقافية (Jourdan , 2011).

ولقد عرف العالم في الآونة الأخيرة أمراضاً متعددة، حيث انتشرت بدرجة كبيرة بين غير المسلمين؛ نظراً لممارسة بعض السلوكيات غير السليمة التي حذر الإسلام من خطورتها، والابتعاد عن السلوكيات الوقائية القويمة التي أمر الإسلام باتباعها.

وإن البحث عن العلاج قد لا يكون مجدداً دائماً، وأحياناً توجد مشكلات يصعب حلها، وقد تتفاقم فتؤثر سلباً على الفرد والمجتمع، كما أن الفرق كبير بين أن يترك الإنسان ليصاب بالمرض ثم يبحث عن العلاج، وبين أن يتجنب الفرد أسباب الإصابة بالمرض، ويتبع عن المخاطر أياً كان نوعها قبل وقوعها وقد تنبه الحكماء منذ القدم إلى هذا الفرق واهتموا به، كما أولت الدول الحديثة الجوانب الوقائية الاهتمام الأول في كل التدابير الصحية التي تتعلق بالفرد والمجتمع، وفي كل الأحوال الوقاية خير من العلاج.

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "الدعاء لا يرد بين الآذان والإقامة" قالوا: فماذا نقول يا رسول الله؟ قال: "سلوا الله العافية في الدنيا والآخرة" (الترمذي، 1414هـ، ج5، ص342، رقم 3605).

وَعَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ، قَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، لِنُنْ أَعْفَى فَأَشْكُرُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ أُبْتَلَى فَأَصْبِرُ، فَقَالَ رَسُولُ ﷺ: "رَسُولُ اللَّهِ يُحِبُّ مَعَكَ الْعَافِيَةَ" (الطبراني، 1415هـ، ج3، ص266)

إن ما أصاب الأمم من تخلف ووهن وأمراض لم يكن إلا نتيجة ابتعادهم عن الأخذ بمقومات الوقاية، ولا يمكن ممارسة توجيهات الوقاية إلا بعد معرفتها وتحديدها كما جاءت في منهج التربية الإسلامية.

ونظرا لما للتربية الصحية الوقائية من أهمية فقد اهتمت العديد من الدراسات بتناولها، والاهتمام بتوعية الأفراد بأهميتها عبر الوسائل المختلفة كوسائل الإعلامية، مثل دراسة: (Moorman & Matulich, 1993) حيث اهتمت بنشر المعلومات الصحية الوقائية عبر وسائل الإعلام المختلفة، والأصدقاء، والآباء، والمتخصصين في مجال الصحة، كما اهتمت بمتابعة الطرق المختلفة التي يستخدمها الأفراد في المحافظة على صحتهم وتحسينها.

وتتجسد مشكلة البحث الحالي في ندرة الدراسات التربوية التي أجريت في المجال الوقائي الصحي، كما أن بعض الأبحاث طرحت هذا الموضوع ضمن عناوين متفرقة وكان حظه في الطرح يسيراً. ونظرا لتعدد مجالات التربية الوقائية للصحة الجسمية فإن الدراسة الحالية تنطرق إلى ثلاثة مجالات مهمة متمثلة في مجال النظافة، والغذاء، والنوم.

وتتبلور مشكلة البحث في السؤال الرئيس:

ما التأصيل الإسلامي للتربية الوقائية في الصحة الجسمية؟

وتتمثل الإجابة عن هذا السؤال في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما التوجيهات الوقائية للصحة الجسمية التي وردت في التربية الإسلامية في النظافة؟
2. ما التوجيهات الوقائية للصحة الجسمية التي وردت في التربية الإسلامية في الغذاء؟
3. ما التوجيهات الوقائية للصحة الجسمية التي وردت في التربية الإسلامية في النوم؟

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى بيان توجيهات التربية الإسلامية الوقائية للصحة الجسمية في ثلاثة مجالات هي: النظافة، والغذاء، والنوم.

أهمية البحث:

تبرز أهمية الموضوع في الفوائد الجليلة التي تعود على من يتبع التوجيهات الوقائية؛ لأن تقوية المناعة المكتسبة لدى الناس تبعدهم عن المشكلات قبل وقوعها، وخير من علاجها بعد وقوعها، فالعلاج قد يتحقق أو يصعب التوصل إليه، كما يحتاج إلى أضعاف الجهد الذي يُبذل لمعرفة العلاج الصحيح، والفرق كبير بين أن يترك الإنسان نفسه ليصاب بالمرض ثم يسعى لمعالجة ذلك المرض، وبين أن يقي نفسه من المرض، ومن هنا تظهر أهمية البحث في الآتي:

- يركز البحث على الرؤية الإسلامية الثاقبة نحو المخاطر والأضرار الناجمة عن عدم الأخذ بتوجيهات التربية الإسلامية الوقائية.
- لفت أنظار المسلمين لأهمية الوقاية الصحية قبل وقوع الأذى، وهذا أجدر من محاولة البحث عن العلاج بعد وقوع الأذى.
- إبراز الجوانب الوقائية في النظافة الجسمية، والغذاء الصحي، واتباع العادات السليمة والصحية للنوم.
- يوجه البحث أنظار المسلمين إلى الأخذ بالتوجيهات الوقائية وممارستها في الجوانب التي تناولها البحث.
- تبرز أهمية الموضوع في ندرة الدراسات التربوية التي أجريت في المجال الوقائي الصحي، كما أن بعض الأبحاث طرحت هذا الموضوع ضمن عناوين متفرقة وكان حظه من الطرح يسيراً.

منهج البحث:

اتبعت الباحثة المنهج الاستنباطي؛ وقد عرفه الجرجاني بأنه: "استخراج المعاني من النصوص بفرط الذهن وقوة القرينة" (الجرجاني، 1985م، ص22). ومن خلال هذا المنهج قامت الباحثة باستنباط التوجيهات الإسلامية من نصوص القرآن الكريم والأحاديث النبوية الشريفة؛ فيما يتعلق بالصحة الجسمية في المجالات موضع الدراسة؛ (النظافة - النوم - الغذاء)، وتحليل تلك النصوص؛ بالاعتماد على كتب التفسير؛ لاستنباط التوجيهات التربوية ذات الصلة بالتربية الوقائية الصحية.

كما اتبعت المنهج الوصفي، "الذي يستخدم لوصف وتفسير ما هو كائن من الأحداث التي وقعت؛ لملاحظتها، ووصفها، وتعليلها، وتحليلها، والتأثيرات، والتطورات المتوقعة، كما يصف الأحداث الماضية، وتأثيرها على الحاضر، ويهتم أيضاً بالمقارنة بين أشياء مختلفة، أو متجانسة، ذات وظيفة واحدة، أو نظريات مسلمة" (الطريف،

الحسيني، العتيبي، 1429هـ، 52). حيث قامت الباحثة بوصف التربية الوقائية بالرجوع إلى أدبيات الفكر التربوي الإسلامي المتصلة بموضوع الصحة الجسمية، وجمع المعلومات ذات العلاقة ومن ثم دراستها وتبويبها وتحليلها.

• مصطلحات البحث:

(1) التأسيس الإسلامي: (Islamic Rooting)

أ. التأسيس الإسلامي لغة: (تأصل) أصل، أصل/ الشيء أصلاً استقصى بحثه حتى عرف أصله. أصل الشيء: جعل له أصلاً ثابتاً يبني عليه (مصطفى، 1392هـ، 20).

ب. التأسيس الإسلامي اصطلاحاً: بناء العلوم على نهج إسلامي (بالجن، 1416هـ، 36).

وتقصد به الباحثة إسناد علم الوقاية الصحية إلى أصوله الشرعية كما وردت في القرآن الكريم والسنة النبوية، والاستفادة من جهود العلماء فيما لا يتعارض مع تلك الأصول. وتجريدها مما علق بها من علوم حديثة مغايرة لتعاليم التربية الإسلامية.

(2) الوقاية: (Prevention)

أ. الوقاية لغة: وقاه صانه من الأذى وحماه ، ويقال: وقاه الله من سوء، وفي التنزيل: فوقاهم الله شر ذلك اليوم). (وقاه) توقيه: حفظه وصانه (مصطفى، 1392هـ، ج2، ص1052).

ب. الوقاية اصطلاحاً: " صيانة فطرة الإنسان وحمايتها من الانحراف، ومتابعة النفس الإنسانية بالتوجيهات الإسلامية الربانية، عن طريق أخذ الاحتياطات والتدابير الشرعية التي تمنع من التردّي في خيانت العقائد والأخلاق، وسائر الأعمال، ليظل الفرد على الصراط المستقيم، مهتدياً للتي هي أقوم في كل جوانب حياته ". (الحدي، 1418هـ، ص20).

(3) التربية الوقائية (Preventive Education)

"الإجراءات والوسائل التربوية التي وضعها الإسلام من أجل حفظ المجتمع الإسلامي من كل الأمراض الحسية والمعنوية ليكون المجتمع طاهراً بعيداً عن كل مواطن الفساد والانحلال الخلقي" (بن ياسين، 2005م، ص28).

وتقصد الباحثة بالتربية الوقائية الصحية: Preventive Health

Education: فرط الاهتمام والعناية بصحة الإنسان بصفة عامة، وخاصة الوقاية الصحية الجسمية، ويكون ذلك باتباع التوجيهات التي تحافظ على صحة الجسم، وتمكنه من الوصول لمتطلباته الحياتية بصورة صحيحة، وتخلصه من اتباع المسببات التي تقوده للهلاك.

أدبيات الدراسة:

لم ترد كلمة الوقاية في القرآن الكريم بهذا اللفظ، ولكن وردت مشتقاتها في عدة آيات فقد وردت في سورة التحريم: قَالَ تَمَّالَى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاطٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ) (التحريم: 6)، تشير الآية الكريمة إلى نداء الله للمؤمنين أن يسلكوا مسلك الوقاية، ويتبعوا ما أمرهم الله به، ويحموا أهلهم من النار، ويكون ذلك باتباع أوامر الله والابتعاد عما نهى عنه. كما وردت في سورة الإنسان قَالَ تَمَّالَى: (إِنَّا نَخَافُ مِنْ رَبِّنَا يَوْمًا عَبُوسًا قَمْطَرِيرًا. فَوَقَاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا) (الإنسان: 10-11) تشير الآية الكريمة إلى أنه من خاف عذاب يوم الآخرة فسوف يقيه الله شر ذلك اليوم، لأن من يأخذ بالأسباب يصل إلى المراد، فقد أخذوا بأسباب الوقاية بخوفهم من الله، فكان معنى الوقاية ضمنا، أما وقاية الله لهم من العذاب فقد جاءت صريحة .

كما وردت الوقاية في عدة آيات بلفظ التقوى، قَالَ تَمَّالَى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ) (آل عمران: 102)

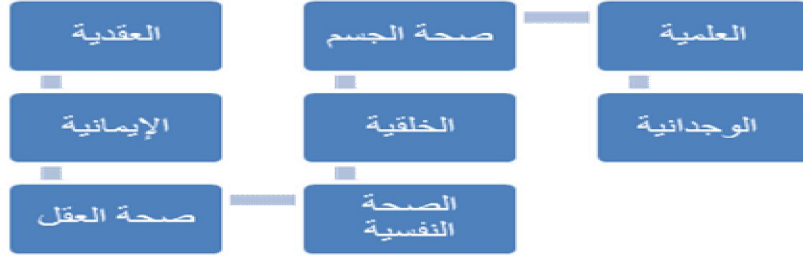
والتقوى في اللغة: بمعنى الاتقاء، وهو اتخاذ الوقاية. وعند أهل الحقيقة هو: الاحتراز بطاعة الله عن عقوبته، وهو صيانة النفس عما تستحق به العقوبة من فعل أو ترك (الجرجاني، 1985م، 68) .

ولقد أولت التربية الإسلامية الوقاية الصحية جلَّ اهتمامها، وتكفلت بحفظ المسلم لتكسبه المناعة والحماية، ووضعت له مساراً يحافظ عليه من جميع الجوانب وقاية له من الأمراض الجسمية التي تؤدي إلى سقم البدن وضعفه.

وذكر الجوزية أن " من تأمل هدي النبي ﷺ وجده أفضل هدي يمكن حفظ الصحة به، فإن حفظها موقوف على حسن تدبير المطعم والمشرب والملبس والمسكن والهواء والنوم واليقظة والحركة، فإذا حصلت هذه على الوجه المعتدل الموافق للملائم للبدن والسن والعادة كان أقرب إلى دوام الصحة " (الجوزية، 1412هـ، ج4، ص214).

والتربية الوقائية الصحية لم تعد تعني فقط خلو الجسم من الأسقام والأمراض كما كانت تعرف في الماضي، بل أصبحت تعني الاستقرار العقدي والنفسي والاجتماعي والجسمي؛ ليتمكن الفرد من ممارسة متطلباته الحياتية على الوجه الصحيح، وفق منهج تربوي إسلامي لحفظ النفس والفرد والمجتمع وإذا كان الإسلام غنى بالوقاية الصحية قبل واحد وعشرين قرناً، فالدول الغربية تزايد اهتمامها بالوقاية الصحية في القرون الحديثة؛ وذلك لكثرة الأوبئة والمغريات الجذابة، والفتن المضللة خاصة في الآونة الأخيرة؛ وذلك حرصاً منها لحماية الفرد والمجتمع. والتربية الوقائية لصحة الجسم تتناول العديد من

الجوانب وضحت الباحثة بعضها في الشكل (1)، والدراسة الراهنة تتناول تأصيل التربية الوقائية الصحية، مقتصرة على جانب صحة الجسم منها.



شكل (1) يوضح جوانب الصحة التي تحقق التوازن للفرد

وهناك جوانب وقائية أخرى تناولتها التربية الإسلامية مثل التربية الوقائية الصحية الاجتماعية، وجوانب وقائية صحية للتعاملات الاقتصادية، وضحتها الباحثة في الشكلين (2 و3). وكل مجال من هذه المجالات يحتاج إلى دراسة مستقلة وأبحاث متواصلة لتأصيله، وسبر أغواره، ودراسة صلته بالتربية الإسلامية.

الوالدين



الشكل (2) مجالات التربية الوقائية الصحية للعلاقات الاجتماعية



الشكل (3) مجالات التربية الوقائية الصحية للتعاملات الاقتصادية

المبحث الأول: توجيهات التربية الإسلامية الوقائية للصحة الجسمية في النظافة.

حرص المنهج الإسلامي على نظافة جسم المسلم، وسلامته من الأمراض؛ ليكون قادراً 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 المفاسد عنهم، فاتباع الأساليب الوقائية يتفق ومقاصد الشريعة الإسلامية، لأنه يحقق للمسلم مصلحة كبرى، حيث يعيش سليماً معافى من الأمراض والأسقام متمتعاً بالصحة والعافية " (بلالي، 2011م، ص {ب}) وقد أمرنا النبي ﷺ أن نسأل الله العافية، عن العباس بن عبد المطلب قال: قلت: يا رسول الله علمني شيئاً أسأله الله ﷻ قال ﷺ: سل الله العافية فمكثت أياماً ثم جئت فقلت: يا رسول الله علمني شيئاً أسأله الله فقال لي "يا عباس يا عم رسول الله سلوا الله العافية في الدنيا والآخرة " (الترمذي، ج5، ص534، رقمه 3514). ولأهمية العافية فقد أوصى ﷺ بسؤال الله العافية في عدة أحاديث قال ﷺ: " سلوا الله العافية فإنه لم يعط عبد شيئاً أفضل من العافية... " (ابن حنبل، ج1، ص8، رقمه 46). 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 النظافة والطهارة والغسل.

1- الطهارة والغسل

فقد جاءت التوجيهات إليها ضمن عبادات يمارسها المسلم يومياً، واستعمل القرآن الكريم والحديث الشريف ألفاظاً خاصة للتعبير عن النظافة كالطهارة والغسل، (إِذْ يُعَشِّبُكُمُ النَّعَاسَ أَمْنَةً مِنْهُ وَيُنزِّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُم رَجَزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ) (الأنفال:11). قال تعالى: (لَا تَقُمْ فِيهِ أَبَدًا لَمَسْجِدٍ أُسِّسَ عَلَى التَّقْوَى مِنْ أَوَّلِ يَوْمٍ أَحَقُّ أَنْ تَقُومَ فِيهِ فِيهِ رِجَالٌ يُحِبُّونَ أَنْ يَتَطَهَّرُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُطَهَّرِينَ) (التوبة: 108) 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 مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَامَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ) (المائدة: آية 6).

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 حافزاً قوياً لمن يتطهر وهو إن الله يحب المتطهرين، " فالمومن إنسان نظيف مادياً بجسده، ومعنوياً 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، 1425هـ، ص41).

ولقد اكتشف العلم الحديث أهمية الاعتسال بالماء البارد، وهناك توصية طبية معروفة من أطباء الأعصاب تؤكد ذلك؛ لأنه يساعد على تهدئة الجهاز العصبي وتبريد السطح surface cooling (العجرودي، 1402هـ، ص51).

والاعتسال بالماء البارد ذكر في القرآن الكريم (ارْكُضْ بِرِجْلِكَ هَذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ) (ص: آية 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 القرشي (1434هـ، 32) أن العلم الحديث أكد أن الاستحمام بالماء البارد له فوائد صحية كثيرة منها:

1. رفع من مستويات المقاومة لمرضى سرطان الثدي لدى النساء اللاتي خضعن للعلاج في الماء البارد لمدة أربعة أسابيع.
2. يساعد في زيادة تدفق الدم، فتعمل الدورة الدموية بشكل تام، ويترتب عليه تنشيط عضلة القلب.
3. ينبه الجهاز العصبي، فتزيد سرعة ردود الأفعال.
4. ينشط غدة البنكرياس ويزيد إفراز الأنسولين في الدم، فيساعد على سرعة احتراق السكر في الدم.
5. 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.
6. ينشط الغدة الدرقية لإنتاج الطاقة البديلة المستنزفة في النشاط، فيؤخر الشعور بالتعب.
7. يشد البشرة ويمنع التجاعيد، ويقلل تورم الجسم.

والماء البارد من نعم الله على عباده، فعن أبي هريرة عن النبي ﷺ قال: " إن أول ما يسأل عنه يوم القيامة يعني العبد من النعيم أن يقال له ألم نصح لك جسمك ونرويك من الماء البارد (الترمذي، ج5، ص448، رقمه 3358).

ولقد أمرنا مربي الأمة ﷺ بغسل جميع أجزاء البدن على وجه الإلزام كل سبعة أيام، وهي فترة زمنية لا يمكن تجاوزها بغير غسل، فقال ﷺ: « حَقٌّ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ أَنْ يَغْتَسِلَ فِي كُلِّ سَبْعَةِ أَيَّامٍ يَغْسِلُ رَأْسَهُ وَجَسَدَهُ » (النيسابوري، ج2، ص486، رقمه 846).

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 " عَشْرٌ مِنَ الْفِطْرَةِ قَصُّ الشَّارِبِ وَإِعْفَاءُ اللَّحْيَةِ وَالسَّوَاكُ وَاسْتِنْسَاقُ الْمَاءِ وَقَصُّ الْأَظْفَارِ وَغَسْلُ الْبُرَاجِمِ وَتِنْفُ الْإِبْطِ وَحَلْقُ الْعَانَةِ وَانْتِقَاصُ الْمَاءِ ». قَالَ زَكَرِيَاءُ قَالَ مُصْعَبٌ وَنَسِيتُ الْعَاشِرَةَ إِلَّا أَنَّ تَكُونَ الْمُضْمَضَةَ. زَادَ قُتَيْبَةُ قَالَ وَكَيْفَ انْتِقَاصُ الْمَاءِ يَعْغَى الْإِسْتِنْجَاءَ. (النيسابوري، ج1، ص187، رقمه 261)

وذكر عبد الله (1990م، 47) إن الدراسات التي أجريت في قسم الصحة الوقائية بمنظمة الصحة العالمية أثبتت أن استعمال الماء في الغسل والنظافة يزيل حوالي 90% من الميكروبات الملتصقة بالجلد. ونتائج هذه الدراسات الحديثة تتوافق مع ما جاءت به السنة النبوية منذ أكثر من عشرين قرناً، وإن كانت هذه المعرفة لديهم حديثة، فهي لدى المسلمين قديمة، وهذا سبق مرده توجيهات المصطفى لأمتة وقاية لهم وحرصاً عليهم.

وقد ذكر فراج (1404هـ، 15) وصف العالمة الألمانية (زيفريد هونكه) في كتابها - المسمى شمس الشرق تشرق على الغرب - انطباع (الطوطوسي) من زيارته لبلاد الإفرنج في تلك الآونة، وكيف كان وهو المسلم الذي يتوضأ، قبل كل فرض من فروض الصلاة الخمسة يستنكر حال القذارة التي كان يحياها الشعب الأوربي، وأبدى دهشته من أنهم لا يغتسلون إلا مرة أو مرتين كل عام وبالماء البارد، أما ملابسهم فلا يغسلونها بعد أن يلبسوها كي لا تتمزق، ثم بينت الباحثة الألمانية تأثر المجتمعات الأوربية بعد ذلك شيئاً فشيئاً بالعادات الإسلامية الحميدة، بعد أن اتضحت فوائدها، ومنها إقامة الحمامات الخاصة والعامة.

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، ونظافتهما هي المرحلة التي تسبق الوضوء، الذي يعد شرطاً للعديد من العبادات.

2- الوضوء:

والوضوء لغة: من الوضاعة، وهي الحسن والنظافة، وفي الشرع الغسل والمسح على أعضاء مخصصة، وقيل إيصال الماء إلى الأعضاء الأربعة مع النية (الجرجاني، 1985م، 303) وإن هذه الأعضاء المكشوفة معرضة للتلوث على اعتبار أن الوجه والرأس والذراعان والقدمان 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 17 مرضاً من أهمها: الرمد الحبيبي، والتهاب اللوزتين، وأمراض الأذن، والأمراض الجلدية. والوضوء خمس مرات يعتبر الحد المقبول من التطهر الجزئي للجسم (سالم، 1416هـ، ص54). قال ﷺ " أرأيتم لو أن نهرا بباب أحدكم يغتسل فيه كل يوم خمسا، ما تقول ذلك يبقى من درنه؟" قالوا: لا يبقى من درنه شيئا، قال: " فذلك مثل الصلوات الخمس يمحو الله بها الخطايا" (البخاري، ج1، 141، ر: 528) والمراد بالدرن هنا الأوساخ والميكروبات والجراثيم، ولأهمية الوضوء فقد أوصى النبي ﷺ أنس بن مالك بالمحافظة على الوضوء فقال له: " يا بُنَيَّ أَسْبِغِ الْوُضُوءَ يَزِدْ فِي عُمْرِكَ وَيُجَبِّكَ حَافِظًاكَ، ثُمَّ قَالَ: يَا بُنَيَّ، إِنْ اسْتَطَعْتَ أَنْ لَا تَبِيَّتَ إِلَّا عَلَى وَضُوءٍ فَأَفْعَلْ، فَإِنَّهُ مِنْ أَتَاهُ الْمَوْتُ وَهُوَ عَلَى وَضُوءٍ أُعْطِيَ الشَّهَادَةَ (الطبراني، 1405هـ، ج2، ص101، رقمه 360).

وذكر يس (1424هـ، 42) 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 الكلياني 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 علاجاً لتخفيف حدة الغضب، فقد أوصى المربي عليه السلام 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، 1402هـ، ص51).

والوضوء لا يقتصر على الجلد فقط، بل له خطوات متتالية ومرتببة أهمها ما يلي:

غسل اليدين وتطهيرها؛ لأن " اليد الملوثة تعتبر أداة مواصلات آمنة لنقل أنواع الميكروبات، والجراثيم إلى أجهزة الجسم جميعها، ومن ثم تصيبها بالكثير من الأمراض الفتاكة، أما إذا تم تنظيفها أول بأول فإن الجراثيم لن تجد وسيلة تنقلها إلى الداخل" (آل علي، 1409هـ، ص101)؛ لذا من السنة غسل اليدين قبل الأكل، وبعده.

المضمضة: فقد أثبتت الدراسات الحديثة أن تفريش الأسنان يزحزح فضلات الطعام؛ ولكن لا يزيلها 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 فتتجسر أو تتكلس وتتحول إلى طبقة صفراء صلبة لا يمكن إزالتها بسهولة، وكثرة المضمضة تقي من رائحة الفم الكريهة، وهناك فائدة أخرى مهمة جداً 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 (عبدالرزاق، 2013م)

<https://www.facebook.com/permalink.php?id=502176956500993>

الاستنشاق وقد جاء في التربية النبوية الاستنشاق ثلاثة، وكان ﷺ يبلغ فيه إلا إذا كان صائماً، فقد ثبت علمياً " أن الاستنشاق في المرة الأولى تنخفض نسبة الميكروب إلى النصف وفي الثانية إلى الثلث، وفي الثالثة تنعدم تماماً وقد ثبت علمياً أن الأنف يبقى نظيفاً من ثلاث إلى خمس ساعات ثم يعود للتلوث الذي يقضي عليه الوضوء " (سالم، 1416هـ، 56)

ويعتبر تجويف الأنف من الأماكن التي يتكاثر فيه العديد من الميكروبات؛ لما له من خاصية بيولوجية تشجع على تكاثرها به، والاستنشاق واستنثار 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 المنتشرة 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 يومياً أثناء الوضوء يؤدي إلى حماية هذا التجويف من الالتهابات، وقدمت هذه الدراسة لمؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن والسنة الذي عقد في القاهرة عام (1406هـ) (شومان، 1425هـ، 59).

وذكر المشد (1434هـ، 61) إن الاستنشاق يعالج الجيوب الأنفية التي يشتكي منها كثير من الناس، وقد يلجأ الطبيب إلى عمليات جراحية إذا لم يستجيب المريض إلى العلاج الدوائي، وفي حال انسداد هذه الجيوب الأنفية يلجأ إلى استخدام غسل للأنف ثم المنظار الجراحي؛ الذي يدفع هذا الغسل إلى عمق الأنف، أما الإرشاد الإسلامي للوقاية من هذا المرض فهو الوضوء، وتحديدًا غسل الأنف وفق التوجيه النبوي، وهو حل بسيط وسهل الاستخدام؛ لأنه لا يستطيع أحد الحصول على الجهاز، وإن حصل عليه لا يستطيع اصطحابه معه، على خلاف التوجيه النبوي فبحفنة من الماء يتم استنشاقها بعمق إلى الأنف ثم دفعها بقوة إلى الخارج مع ما علق بها من أتربة وجراثيم، وبذلك يقي المسلم نفسه من أعراض هذا المرض الذي يصاحبه الصداغ.

غسل الوجه وفيه تنشيط لخلايا بشرة الوجه، فتكون أنسجتها قوية غير مترهلة، ويزيد من نضارته ومكافحة التجاعيد (عبد الحليم، 2000م، ص98). وكذلك غسل ومسح الرأس: وتعد مقدمة الرأس أكثر أجزائه تعرضاً لتراكم الأتربة والعرق والإفرازات الدهنية، وبهذا المسح يحافظ على نظافته (سالم، 1984م، ص61).

3- السواك:

كان المربي العظيم ﷺ حريصاً على وقاية أمته من الأمراض؛ لذا حرص على السواك ولأهمية نظافة الفم فقد ربط ذلك بمرضاة الله تعالى، قال ﷺ " السواك مطهرة للفم

مرضاة للرب" (النسائي، 1406هـ، ج1، ص10، رقمه 5). . وقال ﷺ: (وَلَا أَنْ أَشُقَّ عَلَى أُمَّتِي لِأَمْرَتِهِمْ بِالسَّوَاكِ عِنْدَ كُلِّ وُضُوءٍ. (البخاري، 1406هـ، ج3، ص71).
وللسواك أيضاً فوائد طبية كثيرة للفم والأسنان؛ حيث يحتوي على مادة مضادة للجراثيم، وثبت بالبحث أنه يقضي على خمسة أنواع على الأقل من الجراثيم المعدية، والموجودة بالفم أهمها البكتيريا السببية (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 يومياً قبل كل صلاة يؤدي إلى درجة عالية من نظافة الفم، وإزالة التهابات اللثة، وأوصى الباحثون باستخدام السواك الدائم للوقاية من أمراض الفم والأسنان (المصلح والساوي، 1429هـ، ص263).

وقد قامت وزارة الصحة الكويتية بإجراء تجربة رائدة في العالم العربي الإسلامي، فأجرت بحثاً إكلينيكياً وكيميائياً حول الفوائد الطبية لاستعمال السواك على 80 شخصاً، قسموا إلى أربع مجموعات، استعملت المجموعة الأولى السواك فقط في تنظيف الأسنان، المجموعة الثانية استخدمت مسحوق خشب السواك، والمجموعة الثالثة مسحوق أسنان تجاري، والمجموعة الرابعة استخدمت مادة النشا لنظافة الأسنان، وظهرت النتائج أن المجموعة الأولى التي استعملت السواك قبل كل صلاة كما ورد في توجيهات النبي ﷺ اكتسبت درجة عالية من نظافة الفم وصلابة بنائها وزيادة نشاط الأوعية الدموية، وقوة خلايا وأنسجة اللثة، والمجموعة الثانية وصلت لدرجة عالية من نظافة الفم والأسنان وإزالة التهابات، مقارنة مع المجموعتين الثالثة والرابعة (سالم، 1408 هـ، ص431).

وقد ثبت علمياً أنه تتكون طبقة من اللعاب تلتصق بالأسنان تسمى لويحة جرثومية (Bacterial plaque) يسبح فيها عدد هائل من الجراثيم تصل إلى حوالي 100 بليون جرثومة في كل جرام منها، وهي تتكون سريعاً في أقل من ساعة حتى بعد تلميع الأسنان، وتترسب ويزداد سمكها كلما تركت من غير إزالة، وليس لها علاقة بالأكل وفضلات الطعام، وتكون مسنولة عن أمراض اللثة ونخر الأسنان، وهذا يوضح أهمية حث النبي ﷺ أمته على دوام استخدام السواك (المصلح والساوي، 1429هـ، ص262).

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، 1434هـ، ص58).
وهذه الدراسات العلمية الحديثة تؤكد حقائق معروفة لدى المسلمين، وقد أرشد النبي ﷺ على المحافظة عليها وحث على استخدام السواك بصورة مستمرة.
إن هذه الحقائق العلمية اكتشفت حديثاً بأجهزة دقيقة، وقد أشار النبي ﷺ إليها قبل واحد وعشرين قرناً، وأن جميع هذه التوجيهات تصب في مصلحة الإنسان، ومن ذلك

يقع في النفس استفسار مهم! لماذا المسلمون أنفسهم يغضون الطرف عن التعاليم التي تنفعهم دنيا ودين؟ وحين تثبتتها الأبحاث الحديثة يتمسكوا بها وكأنها جديدة عليهم!.

وباتباع هذه التوجيهات المحكمة في تحقيق النظافة الشخصية، يعود النفع على جهاز المناعة فتقويه، وتزداد المقاومة لكثير من الأمراض والعلل التي تهدد حياة الفرد. فيقي الإنسان نفسه من أخطار الكائنات الدقيقة وسمومها الضارة.

4- نظافة الثوب:

إن الله سبحانه وتعالى لم يأمر بتطهير الجسم فقط، بل أمر بتطهير الثياب فقال تعالى: {وثيابك فطهر} (المدثر: 4). 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، ج10، 126) 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 والكراهية، أو في جسمه لوقايته من الميكروبات، أو في علاقاته 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، ج4، ص57، رقمه 4089)

وكما أشار الإسلام إلى ألفاظ النظافة والطهارة، بين الفاظ أخرى للتعبير عن القذارة وهي ألفاظ: 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، 1425هـ، ص36).

إن علم الطب الوقائي لم يظهر للوجود، إلا بعد اكتشاف علم الكائنات الدقيقة بأنواعها وخواصها المختلفة، وبعد التقدم العلمي والتقني الهائل في معرفة مسببات الأمراض، وهذا العلم كان غيبياً في زمن النبوة وبعده، حتى القرن الماضي، لكن التوجيهات الإسلامية في الطهارة والوضوء والغسل، ونظافة المسكن والملبس، والمأكل والمشرب، تشير إلى مسببات الأمراض للوقاية منها، لأن الأمراض تضعف الجسم وتوهن الصحة، وقد تفوقه إلى الهلاك. وهكذا أثبت العلم سبق التربية الإسلامية في الإشارة إلى الكائنات الدقيقة، وقدمت أنجح السبل للتخلص منها، حماية للإنسان ووقاية له من الأخطار.

المبحث الثاني: 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 وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسَبِ ابْنِ آدَمَ أَكَلَاتِ يُعْمَنُ صُلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ: فَتَلْتَلِ لِبَطْنِهِ، وَتَلْتَلِ لِشَرَابِهِ، وَتَلْتَلِ لِنَفْسِهِ) (الترمذي، ج 4، ص 168، ر: 2387)، وأشار 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 والامتثال لهذه التوجيهات النبوية، أما إذا خالف المسلم التوجيهات وأفرط في تناول الطعام، خصوصاً الأطعمة الغنية بالدهون أصيب بالسمنة (البداية) وما يصاحبها من أمراض، وسلوكيات فعلية قال لقمان لابنه: "يا بني إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة، وخرست الحكمة، وقعدت الأعضاء عن العبادة "

<http://www.startimes.com/?t=10078735>

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 أيضا علاقة بالمعدة، (الصاوي، 1423هـ، 28).

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:31).

جمعت هذه الآية الوقاية الطبية، وجاء في تفسير القرطبي لهذه الآية، أن الله أحل الأكل والشرب ما لم يكن سرفا أو مخيلة، فأما ما تدعو الحاجة إليه وهو ما سد الجوع، وسكن الظمأ، فمندوب إليه عقلا وشرعا، لما فيه من حفظ النفس وحراسة الحواس، وفي قلة الأكل منافع كثيرة منها: أن يكون الرجل أصح جسما، وأجود حفظا، وأزكى فهما، وأقل نوما، وأخف نفسا، وفي كثرة الأكل كظ المعدة، وتنتن التخمة، والإصابة بالأمراض المختلفة (القرطبي، 1372هـ، ج7، ص192).

قال تعالى: (وَهُوَ الَّذِي أَنشَأَ جَنَّاتٍ مَّعْرُوشَاتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَاتٍ وَالنَّخْلَ وَالزَّرْعَ مُخْتَلِفًا أَكْلُهُ وَالزَّيْتُونَ وَالرِّمَّانَ مُتَشَابِهًا وَغَيْرَ مُتَشَابِهٍ كُلُوا مِن ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ يَوْمَ حَصَادِهِ وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) (الأنعام: ١٤١). ث ث (كُلُوا وَاشْرَبُوا وَالْبَسُوا وَتَصَدَّقُوا فِي غَيْرِ إِسْرَافٍ وَلَا مَخِيلَةٍ). قَالَ ابْنُ عَبَّاسٍ: كُلُّ مَا سَنَتَ، وَالْبَسُ مَا سَنَتَ، مَا أَخْطَأَتْكَ اثْنَتَانِ: سَرَفٌ أَوْ مَخِيلَةٌ (البخاري، ج7، 1406هـ، ص257).

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، فلولا رغبته في الطعام والشراب ما أكل ولا شرب فالغذاء يؤدي دوراً مهماً 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. فالفرق بالنفس وإعطائها حقها المشروع من الغذاء والراحة واجب لا ينبغي تجاهله.

2-التنوع:

وتزداد 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 1404هـ، 17).

3- الأطفعة الصحية:

ولم يترك المربي ﷺ أمته تقف حائرة أمام أصناف الطعام، بل وضح لهم كثيرا من أنواعه الغنية بما يحتاجه جسم الإنسان والتي تزوده بالطاقة والحيوية، مثال ذلك قوله ﷺ: « يَا عَائِشَةُ بَيْتٌ لَا تَمُرُّ فِيهِ جِيَاعٌ أَهْلُهُ يَا عَائِشَةُ بَيْتٌ لَا تَمُرُّ فِيهِ جِيَاعٌ أَهْلُهُ أَوْ جَاعَ أَهْلُهُ » قَالَهَا مَرَّتَيْنِ أَوْ ثَلَاثًا، " (مسلم، د.ت، ج6، رقمه 5458، 123)، يبين الحديث دلالة صريحة واضحة تشير إلى النتيجة المباشرة بين تناول التمر والشبع. قال ﷺ: (بيت ليس فيه تمر كأن ليس فيه طعام) (ابن ماجه، 1419هـ، ج3، ص175، رقم 3328) وفي هذا الحديث معنى آخر غير الظاهر.

وقد ذكر فارس (1433هـ، ع41، 44-48) أن كثيراً من الناس لا يأكلون التمر ولا يشعرون بالجوع، بل متخمون من فرط الشبع، والمعنى الذي يتفق مع الحقيقة العلمية لفسولوجيا الجوع والشبع 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 يُحرم 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 وتحديداً الجلوكوز، وتعتمد آلية الجوع والشبع على التكامل والتنسيق بين ثلاثة أنواع من الوظائف الحيوية والفسولوجية 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 مؤاماً لدرد 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 سكر 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 اللحم، وهي حقيقة سبقت العلوم الحديثة والاكتشافات العلمية، ويظهر ذلك قوله تعالى (وفاكهة ممّا يتخَيَّرُونَ. وَلَحْمٍ طَيِّرٍ ممّا يَشْتَهُونَ) (الواقعة: ٢٠-21).

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، 1433هـ، ع41، 45).

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 وحمايته مما يتعرض له من أضرار من بعض الناس ويحفظه من السم والسحر، فقال ﷺ: (مَنْ تَصَبَّحَ سَبْعَ تَمْرَاتٍ عَجْوَةٍ، لَمْ يَضُرَّهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ سَمٌّ، وَلَا سِحْرٌ) (أبو داود، د.ت، ج 4، ص8، ر: 3876). المتأمل في الحديث يستكشف إن القياس في المأكّل والمشرب من تربيته ﷺ لأمته، وإن قياس جرعة الدواء تمثلت في سبع تمرات عجوة، وأما خصوصية السبع، فالظاهر أنه لسر فيها، وإلا فيستحب أن يكون ذلك وتراً (العظيم آبادي، د.ت، ج 7، كتاب الطب، ر: 3872، ص

وهناك أنواع عديدة من الفاكهة ذكرت في القرآن الكريم منها على سبيل المثال: التين الذي أقسم الله به في كتابه الكريم، قال تعالى: (والتين والزيتون. وطور سينين) (التين: 1- 2)، وهي الثمرة الوحيدة التي لا تظهر لها زهرة بل تعد الثمرة ذاتها زهرة، ويلاحظ ذلك داخل الثمرة حيث تبدو زهرة مقلوبة، وأسمها العلمي (Ficus Carica) وتوجد من هذه الثمرة (700) نوع، والموجود في الأسواق العربية (7) أنواع فقط، وتحتوي هذه الثمرة على ماء، وطاقة، وبروتين، ودهون، وكربوهيدرات وألياف، بنسب متفاوتة، إضافة إلى (10) أنواع من الأملاح المعدنية، و(10) فيتامينات، وأكثر من (18) حامض أميني في الطازج، وفي الجاف منها نفس العدد ما عدا الفيتامينات (8)، إضافة إلى عدد كبير من المركبات الكيماوية ذات الفوائد العلاجية (الربيعي، 1433هـ، ع41، 20-23).

أكد مكقوفرن (McGovern) (2000م، 40) إن التين يقي من الالتهابات، ويحافظ على الماء داخل الجلد فيزيد نضارته، ويبقي من التهابات وسرطان البروستات، والتهابات الكلى والكبد والطحال، ويساعد في علاج الجروح، ويعتبر مقاوم للفطريات البكتيرية المسببة لها، وطارد للبلغم.

وهناك ثمرة أخرى لا تقل أهمية عن التين وكانت مشاركة لها في القسم الذي أقسم به الله ﷻ في سورة التين وهي نبتة الزيتون، التي لم يأبه بها الباحثون الأمريكيون والأوروبيون حتى وقت قريب، ويعتقد الكثير من الناس أن زيت الزيتون مثله مثل الزيوت الأخرى، حتى عام 1985م، حين أثبت (غرندي) أنه يخفض كولسترول الدم، وتوالت الدراسات بعد تلك الدراسات العلمية - ولأول مرة في التاريخ - أصدر ستة عشر عالما من أشهر علماء الطب في العالم في مدينة روما عام 1997م توصياتهم الموحدة حول زيت الزيتون، مؤكدين أن تناوله يساهم في الوقاية من مرض شرايين القلب التاجية، وأنه يقوي الشرايين والأوعية الدموية، كما يقي الجسم من ارتفاع ضغط الدم وكولسترول الدم، ومرض السكري، والبدانة، ويبقي من بعض السرطانات، كما أن له أثر فعال في الوقاية من الحموضة وقرحة المعدة، ويزيد من مناعة الجسم ضد الأمراض، ويساعد الجسم على تحمل الضغوط النفسية، ومفتت للحصى، ويخفف من آلام الروماتيزم عند دلكه على موضع الألم، ويرطب البشرة (المصلح والصاوي، 1429هـ، 340-346).

ولأهمية زيت الزيتون وفوائده الجمة أوصى المربي ﷺ أمته بتناول زيت الزيتون ودهان الجسم به قال ﷺ (كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة) (الترمذي، ج 4، ص285، رقمه 2851) وهذا الاستدلال على هذه الشجرة المباركة يؤكد تأصيل التربية الإسلامية وحرصها على توجيه الناس إلى الغذاء الذي يساهم في وقايتهم من الأمراض منذ أكثر من أربعة عشر قرنا.

وهناك أيضا نوع من الغذاء ذكر في القرآن الكريم والسنة النبوية، ولا يخفى على أحد من الناس فوائده وأهميته، وهو العسل الذي أجريت عليه كثيرا من البحوث العلمية الحديثة التي كشفت نتائجها عن بعض أسرارها التي تتوافق مع ما ورد في التوجيهات الإسلامية، وذكر في القرآن الكريم إن فيه شفاء للناس، قال تعالى: (ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) (النحل: ٦٩) .

تشير الآية الكريمة أن في العسل شفاء، ويتضح من ذلك أهميته في الوقاية والعلاج، لما له من تأثير قاتل للجراثيم، ومضاد للفطريات، ومضاد للأكسدة، ويتمتع بقيمة غذائية عالية وذكر المصلح والصاوي (1429هـ، 334-336) إن في العسل كميات وافرة من مضادات الأكسدة التي تحمي الجسم من أخطار هذه الذرات، ويمكن أن تزيد من مقاومة الجسم ضد الإجهاد التأكسدي Oxidative Stress، ولهذا فإن استعمال العسل بدلا من بعض المحليات يمكن أن يؤدي إلى زيادة قوة جهاز المقاومة المضادة للأكسدة في جسم الإنسان، وينصح الباحثون في مقال نشر في مجلة Arch Surgery، عام (2000م) باستعمال العسل كوقاية لكافة الجراح أثناء العمليات الجراحية التي تجرى على الأورام. وحقيقة الأمر أن للعسل فوائد جمّة، وما ذكر إلا اليسير من الفوائد والحقائق التي توصل إليها العلم الحديث، وقد أشارت إليها التربية الإسلامية قبل اكتشافها بأكثر من أربعة عشرة قرنا.

ومن المشروبات الألبان ومشتقاتها، وخاصة لبن النوق الذي أشار إلى فوائده مربي الأمة في قوله ﷺ: (عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ نَاسًا اجْتَمَعُوا فِي الْمَدِينَةِ فَأَمَرَهُمُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ يَلْحَقُوا بِرَاعِيهِ يَعْنِي الْإِبِلَ فَيَشْرَبُوا مِنْ أَلْبَانِهَا وَأَبْوَالِهَا فَلَحِقُوا بِرَاعِيهِ فَشَرِبُوا مِنْ أَلْبَانِهَا وَأَبْوَالِهَا حَتَّى صَلَحَتْ أَبْدَانُهُمْ فَقَتَلُوا الرَّاعِيَّ وَسَاقُوا الْإِبِلَ فَبَلَغَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَبَعَثَ فِي طَلِبِهِمْ فَجِيءَ بِهِمْ فَقَطَعَ أَيْدِيَهُمْ وَأَرْجُلَهُمْ وَسَمَرَ أَعْيُنَهُمْ) (البخاري، 1406هـ، ج7، ص225، رقمه 9)

يشير الحديث النبوي إلى أمور جمّة، ولكن الشاهد من الحديث الذي يتوافق مع الدراسة هو: أنهم بعد أن شربوا من لبن النوق صحت أبدانهم. وهذه الإشادة التي توضح فوائد لبن النوق سبقت نتائج الأبحاث العلمية بما يقارب من أربعة عشر قرنا، ومن نتائج هذه الدراسات الحديثة التي توضح أهمية لبن النوق وفوائده ما ذكره الشرييني (1433هـ، 14-18) إن الأبحاث العلمية الحديثة أظهرت أن لبن الناقة تحفه الأسرار الطبية والبيولوجية ومنها: احتواؤه على أنسولين مميز مقاوم للعصارة المعدية، وهناك أسرار أخرى للبن النوق، والمتمثلة في زيادة كفاءة الجهاز المناعي لمريض السكر؛ لاحتوائه على أجسام مناعية متناهية الصغر على غزو الأحياء الدقيقة المدعمة من فيتامين (ج)، وتبلغ نسبته ثلاثة أضعاف النسبة التي يحتويها لبن الأبقار، كما أسفرت نتائج الأبحاث

المتقدمة على لبن النوق أنه يتميز عن غيره من الألبان بامتلاكه مركبات بروتينية وكيموحيوية منها مضادات السموم والجراثيم. وفي الآونة الأخيرة زاد الاهتمام العربي والدولي بتربية الإبل؛ أملا في تحقيق عنصر الحماية الطبيعية ضد الأمراض، والاستفادة من القيمة الغذائية والبيولوجية للبن النوق. كما أظهرت الدراسات الحديثة أن أنسولين لبن النوق هو الوحيد الذي يقاوم العصارة المعدية، ويمر إلى الأمعاء الدقيقة ليتم امتصاصه بسهولة، وهذا السبق النبوي فتح أبواب التفوق لدى العلماء عن سرعة استخلاصه وتقديمه على شكل كبسولة أو حبوب تحتوي على الأنسولين الطبيعي، كما يتميز لبن النوق بفوائد جلييلة منها: أنه يحتوي على أجود أنواع البروتين الضرورية لبناء خلايا الجهاز المناعي بالجسم، ويخلص الجسم من الدهون، وهو مضاد للبدانة وله خصائص تؤدي إلى تخفيف الوزن، ويعتبر خافض للكوليسترول، كما إنه مقو عام للجسم لأنه يحتوي على نسبة عالية من الحديد والنحاس والصوديوم، وهو مهم لبناء وتركيب خلايا المخ وخلايا المناعة.

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، وكثيرا 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: «لَا يَشْرَبُ أَحَدٌ مِنْكُمْ قَائِمًا فَمَنْ نَسِيَ فَلْيَسْتَقِئْ». (مسلم، ج6، رقمه 5398، ص 110) يعني ذلك أن يشرب الإنسان وهو جالس، والأطباء يتفقون في ذلك؛ حيث إن شرب الماء والإنسان واقفا له مساوئ صحية منها: تجمع الماء في القدمين، ونزوله إلى المعدة بصورة سريعة فيزعجها ويدهقها (آل علي، 1409هـ، 57). عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ: "رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ شَرِبَ قَائِمًا مِنْ زَمْرَمٍ" (البيهقي، ج7، ص82، رقمه 15042).

وهناك طريقة صحيحة للشرب تتناسب مع جسم الإنسان ولا تؤثر على معدته، قال ﷺ: " لا تشربوا واحدا كشراب البعير، ولكن اشربوا مثنى وثلاث، وسموا إذا أنتم شربتم وأحمدوا إذا أنتم رفعتم" (الترمذي، العام، ج 4، ص308، رقم: 1885). 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 جزءاً منه وجاء إنسان آخر وشرب البقية فقد يكون في هذا الماء شيء من مسببات المرض، حيث تنتقل الميكروبات والجراثيم، فقد ثبت علمياً أن هناك عدوى يسببها الزفير؛ ولأهمية هذا الأمر جاء النهي صريحاً في عدم التنفس في إناء الشرب، قال: (إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء) (بخاري، 1407هـ، ج7، رقمه 5630، ص146).

وبيّن   بعض أنواع من النبات التي في تناولها وقاية للإنسان، ولها فوائد متعددة، منها الحبة السوداء، فقد جاءت كثيراً من الدراسات العلمية الحديثة مبينة فوائد هذه النبتة العجيبة التي قال عنها   « ما من داء إلا في الحبة السوداء منه شفاء إلا السمّ » (مسلم، ج7، رقمه 5899، ص26) كما أخبر   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 أثراً مقوياً 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 كانن مسبب للمرض، ويتعامل مع كل مسببات الأمراض، لأنه يملك تقديم الشفاء الكامل أو بعضه لكل مرض (المصلح والساوي، 1429هـ، 346-354).

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   بما لديه من وحي وعلم من العليم الخبير.

4- التحذير من الأطعمة الضارة

إن التوجيهات النبوية لم تتوقف عند الطعام والشراب النافع الذي ينعم به الإنسان في حياته، وفيه وقايته وحمايته من كثير من الأمراض، بل حذرت أيضاً من الطعام التي يسبب له الضرر، ويسوقه إلى الهلاك جسمياً وعقلياً ونفسياً، 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 وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ ذَلِكُمْ فَسُقُ الْيَوْمِ بِئْسَ الْيَوْمِ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنَ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي

وَرَضِيَتْ لَكُمْ الْإِسْلَامَ دِينًا فَمَنْ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرٍ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ (المائدة: 3)، 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 أَوْ فِسْقًا أُهْلٌ لِّغَيْرِ اللَّهِ بِهِ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَإِنَّ رَبَّكَ غَفُورٌ رَحِيمٌ) (الأنعام: 145) 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، 1409هـ، 665-684).

ويصاب الخنزير بعدد كبير من الأمراض الوبائية، بلغت ما يقارب (450) مرضا، وهو وسيط لنقل (75) 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 غير المسلم وعفته. في التكوين النفسي (المصلح، الصاوي، 1429هـ، 201-202).

وبناء على ما ذكر آنفا يظهر أن الإسلام لم ينه عن شيء إلا فيه خير للإنسان، فالإسلام يرشد ويصدر الأحكام وتأتي الأبحاث الحديثة لتفصيل المُجمل مع تطابق وتوافق النتائج، حيث بينت الدراسات العلمية الأضرار المؤذية للإنسان من جراء أكل لحم الخنزير، وبذلك يمكن القول إن التوجيهات الإسلامية سبقتهم بأكثر من أربعة عشر قرنا، وإن الأبحاث العلمية تُظهر العلة المخفية وتكون النتيجة مؤيدة للتوجيهات الإسلامية، ويحاول الغرب تطبيق بعض هذه التوجيهات في نطاق نظامهم، فقد وضعت بعض الولايات عقوبة لمن يشرب الخمر في أماكن عامة، وخصصت له أماكن معينة لتضييق الخناق لأنها لا تستطيع منعه البتة. وقد سبقهم الإسلام بذلك، ووضع حد لشارب الخمر في زمن الرسول (40). جلدة وعندما زاد شرب الخمر في زمن عمرؓ جمع الصحابة واستشاورهم ماذا نصنع؟ فقال عبد الرحمن بن عوف: يا أمير المؤمنين أخف الحدود ثمانون، يعني فاجلد شارب الخمر هذا الجلد، فأمر به عمر، فارتفع إلى (80) جلدة وهذا إجماع من الصحابة على عقوبة شارب الخمر، وهذا يظهر أن هذه عقوبة وليست حدا لأنه لا تبديل لحدود الله (آل علي، 1409هـ، ص476).

وهناك دليل ديني وحقيقة علمية مفادها إن شرب الخمر عدو العقل والنفس، و الله ﷻ ميز الإنسان بالعقل عن سائر المخلوقات، فإذا فقد الإنسان عقله فعل أي شيء،

فهو لا يدرك ما يفعل وما يقول، ومن أمثلة أفعالهم التي يضيق المقام عن حصرها أن أحد السكارى كان يبول في يده ويمسح بها وجهه كهيئة المتوضئ ويقول: الحمد لله الذي جعل الإسلام نورا والماء ظهورا (آل علي، 1409هـ، ص496).

"وقد قال الأطباء: إنَّ المُسكِرَ لا يَتحوَّلُ إلى دمٍ كما تَتحوَّلُ سائرُ الأَغذيةِ بَعْدَ الهُضمِ، بل يَبقى على حاله، فيرأحمُ الدَّمُ في مجاريه فتسرعُ حركةُ الدَّمِ، وتختلُّ موازنةُ الجِسْمِ، وتتعلَّطُ وظائِفُ الأَعْضاءِ أو تَضغُفُ، وتُخْرُجُ عَن وَضْعِهَا الطَّبِيعِيِّ المُعتَدِلِ، فَمِن تَأثيرِهِ في اللِّسانِ إضعافُ حاسَّةِ الذُّوقِ، وفي الحَلْقِ الإلتِهَابُ، وفي المَعِدَةِ ترشِيحُ العُصارةِ الفاعِلةِ في الهُضمِ حتَّى يَغْلظَ نسيجُها وتَضغُفَ حركتُها، وقد يُحدِثُ فيها احتِقَانًا" (رضا علي، 1990م، ج2، ص259).

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، وتتعلط أعماله، فالعافية نعمة عظيمة قال رسول الله ﷺ: (مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ، مُعَافَى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا) (الترمذي، ج4، ص154رقمه 2353).

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

المبحث الثالث: توجيهات التربية الإسلامية الوقائية للصحة الجسمية في النوم

النوم (Sleep): ضد الصحو، أو هو غشبية عميقة (Deep Faint) تصيب الإنسان فتمنعه من الإدراك والحركة الإرادية، ولهذا وصفها الله ﷻ بالسبات (النبأ: 9).

وخلال النوم لا يزول العقل، بل يتوقف عن العمل مؤقتا، ولا تزول الحواس، بل ترتفع عتبة الإحساس فلا يشعر النائم بالمنبهات العادية ! (كنعان، 1420هـ، ص912).

ويعرف النوم على أنه فقد مؤقت للشعور، وشبه جزئي، وهو يختلف عن الغيبوبة، لأن النائم يمكن إيقاظه بمنبهات بسيطة مثل اللمس أو الصوت، وأما حالة الغيبوبة فلا تجدي مثل هذه المنبهات في إيقاظه لأنه يكون قد فقد الشعور تماما، وفي غيبوبة مستمرة، ولا تزول إلا بزوال أسبابها.

(<http://www.startimes.com/?t=10078735>)

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 وقلة 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 موجهة، تثير السلوك إلى غاية أو هدف، حيث تسبب للفرد توتراً يولد نزوعاً إلى النشاط والحركة، لا يزول التوتر حتى تشبع هذه الغريزة. فهي (مريد ورايد)، وبذلك تكوّن استعداداً ذي وجهين: وجه داخلي محرك بثورتها، وما ينتج عنها من توتر وقلق وضيق، ووجه خارجي هو الغاية أو الهدف المراد حصوله فالغريزة تحث لتحصيل المقصود (عبد العال، 1407 هـ، ص784)

والنوم راحة للبدن والنفس، وهو من نعم الله ﷻ ورحمته على عباده، قال تعالى: **اللَّهُ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْضِرًا إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ 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 مؤقتاً، ولا تزول الحواس ولكن ترتفع عتبة الإحساس فلا يشعر النائم بالمنبهات العادية (كنعان، 1420هـ، 912).

والنوم يكون طبيعياً 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 " (الجوزية، 1422هـ، 232)

وذكر الجوزية أيضاً " فائدتان 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" (الجوزية، 1422هـ، 232).

وينظر المسلم إلى النوم كنعمة من نعم الله على عباده، إذ إنه بعد جهد وعناء، ومشقة يوم عملي لسد متطلباته الحياتية، يحتاج إلى راحة ونوم ليزول تعب، قال تعالى: **وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَاسًا** (النبا: 10).

ومن هديه ﷺ الذي أوصى به الصحابة النوم مبكراً، والاستيقاظ آخر الليل، عن عبد الله قال: **نَحَلَّ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ حُجْرَتِي فَقَالَ: (أَلَمْ أُخْبِرْ أَنَّكَ تَقُومُ اللَّيْلَ، وَتَصُومُ النَّهَارَ)؟**

قال: بلى، قال: **فَلَا تَقْعَنَّ ، نَمْ وَقُمْ، وَصُمْ وَأَفْطِرْ، فَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لَجَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا**..(النسائي، 1414هـ، ج2، ص697، ر: 2390)

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، فقولته: ((نَمْ وَقُمْ، 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، 1433هـ، ص260).

وجعل ﷺ الحياء عن هذا التوازن مخالفاً لسنة. كما جاء في قول عائشة رضي الله عنها: **أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ بَعَثَ إِلَى عُثْمَانَ بْنِ مَظْعُونٍ فَبَجَّاهُ فَقَالَ ﷺ: ((يَا عُثْمَانُ ! أَرَعْبَتَ عَنْ سُنَّتِي)) ؟ قَالَ: لَا، وَاللَّهِ ! يَا رَسُولَ اللَّهِ ! وَلَكِنْ سُنَّتَكَ أَطْلُبُ، قَالَ: ((فَإِنِّي أَنَامُ وَأُصَلِّي وَأُصُومُ وَأَفْطِرُ، وَأُنْكِحُ النِّسَاءَ، فَاتَّقِ اللَّهَ يَا عُثْمَانُ ! فَإِنَّ لَأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَصُمْ وَأَفْطِرْ، وَصَلِّ وَنَمْ)) (أبو داود، ج 2، ص48، ر: 1369).**

1. آداب النوم:

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، 1420هـ، 913).

ومن دعائه ﷺ (اللهم بارك لأمتي في بكورها) (الترمذي، ج3، ص517، رقمه 1212).

ومن هديه ﷺ أنه يستحب الوضوء والدعاء قبل النوم قال ﷺ: « إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة، ثم اضجع على شقك الأيمن، ثم قل 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 ج1، رقمه 247، ص71).

2. أفضل أوقات الليل:

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، 1420هـ، 912).

وقسم البقري (1429هـ، 31) فترة النوم إلى مرحلتين:

أولاً / النوم في الثلث الأول، ويتمتع فيه الإنسان بقدر كاف من الراحة ويكون النوم فيه عميقاً، ولا تحدث فيه أحلام.

ثانياً / النوم في الثلث الأخير من الليل ويحدث فيه كثير من الأحلام، وتحدث فيه من تغيرات فسيولوجية.

3. الطريقة الصحيحة للنوم

يستحب النوم على الشق الأيمن ويتوسد يمينه، وهذه الطريقة تريح الجسم لأنه يتيح للمفاصل المختلفة في العمود الفقري والأطراف أن تسترخي، وتكون في وضعية وسط بين الانقباض والانقباض، والنوم على الشق الأيمن فيه إعجاز علمي توصلت إليه بعض الدراسات الحديثة، ومن نتائج إحدى الدراسات الأمريكية ما يتوافق مع توجيهات النبي ﷺ لأمته على الشق الأيمن مع وضع اليد اليمنى تحت الخد الأيمن، وهذا الحركة تهدئ جسم الإنسان وتساعد على النوم السريع، وقام بهذه الدراسة فريق بحثي أمريكي برئاسة العالم المصري المغترب جمال الدين إبراهيم مدير مركز علوم الحياة " لايف ساينس لاب" بالولايات المتحدة الأمريكية، بناء على نتائج دراسات سابقة أجريت في بريطانيا، أشارت إلى أن النوم على الشق الأيمن يساعد على الاسترخاء والنوم الهادئ ويمنع الكوابيس، وعند تطبيق نتائج الأبحاث البريطانية توصل وفريقه إلى أن القلب يعمل بمجهود أقل لأنه يكون بهذا الوضع في الجزء العلوي من الجسم، فيضخ القلب الدم للجزء الأسفل بسهولة، وهذا يهدئ الجسم أثناء النوم، ووضع اليد تحت الخد يتم تفريغ الشحنات الكهربائية الزائدة التي تتراكم في المخ نتيجة التوتر.

<http://www.alarabiya.net/201/html.226258/14/07/articles/2012>

والنوم على الشق الأيمن يجعل القلب في راحة كاملة، بسبب عدم وقوع ضغط المعدة عليه، فيحس النائم براحة تامة خلافاً مع من ينام على شقه الأيسر، فيشعر أن قلبه يوشك أن يتوقف. أما أسوأ أنواع النوم، فهي النوم على الظهر، مما يؤدي إلى ضغط المعدة على بعض الشرايين والأوردة الدموية فيقل وصول الدم إلى المخ مما يسبب الأحلام المزعجة والتخاريف.

4. علاج الفزع في النوم

إن الفزع في النوم يحدث نادر، ويكون نتيجة منام موحش، أو نتيجة عدم الراحة النفسية، أو شعور بالذنب أو خوفا من عداوة آخرين أو الإصابة بالقلق النفسي، وللوقاية من هذا القلق أثناء النوم وجهنا المريي ﷺ إلى دعاء يكسب طمأنينة نفسية ويكون ذلك بالاستعاذة بالله قال ﷺ: " أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ غَضَبِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَحْضُرُونِ « (أبو داود، ج4، ص18، رقمه3893)

5. اختيار المكان المناسب للنوم

من التوجيهات التي أمر 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، مرجع سابق، ص913)، فعن بريدة بن الحبيب رضي الله تعالى عنه عن أبيه أن النبي ﷺ (نهى أن يجلس بين الظل والشمس) (الفرويني، ج4، ص668، رقمه3722).

ومما سبق أنفا 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.

وكما أن للنوم فوائد فإن لعدم النوم أضرار منها: قلة التركيز، نقص الوزن، كثرة الإعياء، تعب القلب.

زيادة القلق والاضطراب (<http://www.startimes.com/?t=10078735>).

الخاتمة:

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، والصلاة والسلام على أشرف خلق الله، معلم البشرية وهاديهم إلى كل خير ينفعهم في دينهم وديناهم.

إن التربية الإسلامية اهتمت بالصحة الجسمية أيما اهتمام، وتناولت الجوانب الوقائية والإنمائية والعلاجية، ووضعت توجيهات عظيمة، تقي الإنسان وتحافظ عليه، فجعلت الجسم أمانة عند الإنسان، ومن أوجب واجباته تلبية احتياجاته بطريقة صحيحة؛ لوقايته من كل الشرور والأضرار التي قد تلحق به وتصيبه بالأمراض والآفات، خاصة فيما يختص بالنظافة، والغذاء الصحي المناسب، والنوم الكافي والراحة، والتمتع بما أحل الله من الطيبات في حدود المنهج الإسلامي، الذي جعل الاهتمام بجسم الإنسان وسيلة لغاية، وليس غاية لذاتها.

ولقد تطرقت الباحثة إلى تعريف مفهوم التربية الوقائية من مصادرها الأصيلة، كما تطرقت لعرض التدابير الوقائية للصحة الجسمية التي توختها التربية الإسلامية فيما يتعلق بمجال النظافة والغذاء والنوم. وبينت من خلال صفحات البحث أن المسلمين إذا

أولوا هذه التدابير الوقائية التي حفلت بها الآيات القرآنية الكريمة، ونصوص السنة النبوية المطهرة؛ لقضوا على الكثير من السلوكيات الخاطئة والانحرافات المهلكة في جانب الصحة الجسمية التي راعتها التربية الإسلامية، وأكدت عليها لإعداد الإنسان المسلم القوي المؤمن الذي ينهض ببناء المجتمع المسلم الصالح.

إن هذا الموضوع ينبغي أن تتوجه إليه الجهود ويحظى بالعناية والاهتمام والأخذ بالتوجيهات التربوية التي نص عليها المنهج الإسلامي لمصلحة الفرد والمجتمع.

وتأمل الباحثة ان تكون قد وفقت في كتابة هذا الموضوع والتعبير عنه بصورة واضحة، للاستفادة منه وتطبيقه في واقع الحياة، فإن أصبت فمن توفيق الله، وهذا كل ما أرجوه، والله الشكر والفضل والمنّة.

وأسأل العلي القدير أن يجعله عملاً متقبلاً خالصاً لوجهه الكريم، وأن يغفر لي فيه الزلل والنسيان، وصل الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

النتائج:

توصلت الباحثة إلى العديد من النتائج وهي كالاتي:

- أسس الإسلام دعائم التربية الوقائية السليمة في مجالات الحياة المختلفة، والتفريط في التوجيهات الوقائية للتربية الإسلامية يضعف المناعة لدى الفرد، ويجعله عرضة للأمراض والأسقام.
- إن صلاح أي تربية من صلاح الأسس القائمة عليها، وأسس التربية الوقائية تحمل في طياتها كل عوامل الخير والنجاح، إذ إنها قائمة على: العلم والمعرفة الإسلامية.
- وضع المنهج الرباني القويم دعائم راسخة للتربية الوقائية، ووجه أنظار المسلمين إلى الجوانب الوقائية والتحصين من الأمراض، لا يزيغ عنها العاقل الفطين.
- إن الأخذ بوسائل وأساليب التربية الوقائية فيه حماية للفرد والمجتمع من الوقوع في المهالك، من خلال عملية الإصلاح، والتوجيه الشامل.
- إن منهج الإسلام منهج وقائي قبل أن يكون منهجاً علاجياً، من أخذ به والتزم بتعاليمه نال خيراً كثيراً وحمى نفسه ومجتمعه من شر الأضرار والآفات ومن أمراض كثيرة.
- إن ما أصاب الأمم من وهن وأمراض لم يكن إلا نتيجة ابتعادهم وعدم الأخذ بمقومات التربية الإسلامية الوقائية.
- امتثال الأسرة والمجتمع لأوامر الله عز وجل بالأخذ بالتدابير الوقائية الشاملة المتمثلة في التربية الإسلامية تقي من المخاطر وتدرأ الشرور قبل حدوثها.

- إن الأبحاث العلمية الحديثة وضحت ما وضحت التربية الإسلامية الوقائية قبل أربعة عشر قرناً، وبذلك يكون الإسلام سابقاً في إرساء مجال النظافة الشخصية.
- زاد في الآونة الأخيرة اهتمام الغرب بأسس التربية الوقائية الصحية السليمة، التي نادى بها الإسلام، وأصبحت تدرس في جامعاتهم.
- إن التربية الوقائية مهمة للفرد والمجتمع؛ إذ بها يتحقق الأمن والأمان، والسكينة والاطمئنان، والاستقرار، والنظافة والطهارة، والسلامة النفسية والروحية، والسلامة المادية والجسدية.
- إن الإسلام جعل هذه التوجيهات الوقائية الصحية للشخصية مفهوماً صحياً تعديداً، فلم يأمر بالطهارة لذاتها بل جعلها شرطاً أساسياً لصحة بعض العبادات، كالصلاة والطواف.
- حث الإسلام على النظافة وأمر بها وجعلها ضرورة شرعية لحمايته من الأمراض والأضرار فهي من أسباب صحة الأبدان وسلامتها وطهارتها.
- اهتمام الإسلام بالنظافة لا يدانيه اهتمام في الشرائع الأخرى، فلم ينظر إليها على أنها مجرد سلوك إنساني مرغوب فيه أو متعارف عليه اجتماعياً فحسب، بل جعلها سلوكاً حضارياً وخلقاً وأدباً عظيماً من آداب الإسلام في سلوك رقيق وقيمة عظيمة تحبها الفطرة السليمة.
- اعتمدت إشباع الحاجات الجسمية من النظافة والغذاء والنوم على مبدأ الوسطية والاعتدال فحاجة الجسم للنوم لا تقل أهمية عن حاجته للغذاء والشراب.
- إن النوم الصحي كما ورد في السنة النبوية يقي الفرد من الأمراض الجسمية والنفسية.

التوصيات:

- في ضوء ما أسفر عنه البحث من نتائج توصي الباحثة بما يلي:
- إجراء المزيد من الدراسات التأصيلية في مجال التربية الوقائية من القرآن والسنة.
 - العناية بتدبر آيات القرآن الكريم والأحاديث النبوية لاستنباط التدابير الوقائية، فهي المعين الذي لا ينضب، وفيهما خير للفرد والمجتمع.
 - امتثال الأسرة المسلمة لأوامر الله في الكتاب والسنة بالأخذ بأسباب التربية الوقائية وتدابيرها للمحافظة على صحة الأبناء.

- تعزيز التربية الوقائية في المدارس والجامعات من خلال المنهج الدراسي والمعلم وعضو هيئة التدريس والأنشطة غير المنهجية. وتدريب المعلمين على نشر أسس التربية الوقائية بين الطلاب.
- عقد الندوات والمحاضرات وورش العمل التوعوية فيما يفيد الأبناء والأسر والقائمين على التربية؛ لتوجيه الأنظار إلى الجوانب الوقائية المتعلقة بالصحة الجسمية والنفسية في القرآن والسنة.
- تفعيل دور وسائل الإعلام في نشر تعاليم التربية الإسلامية للوقاية الصحية في النظافة الشخصية للأخذ بها، حماية لهم من الأمراض المعدية التي قد تظهر بين الحين والآخر.
- اهتمام علماء المسلمين الشرعيين والتربويين بالتأصيل الإسلامي للعلوم الوقائية، لإظهار ثمار وفوائد التربية الوقائية، نظراً لما خلفه الانفجار المعرفي العالمي من تأثير على الكنوز المعرفية الإسلامية.

قائمة المصادر والمراجع

- ابن حنبل، أحمد. مسند أحمد بن حنبل. ج1، مؤسسة قرطبة: القاهرة، رقمه 46.
- ابن ماجه، محمد بن يزيد القزويني، سنن ابن ماجه، دار الحديث، القاهرة، رقمه:3722، 1419هـ.
- أبو داود، سليمان بن الأشعث. سنن أبي داود. ج 2، دار إحياء التراث العربي: بيروت.
- باجابر، فاطمة سالم. أبعاد النظرية التربوية الإسلامية في السنة النبوية، مكتبة إحياء التراث: مكة المكرمة، ط2، 1433هـ.
- البخاري، محمد بن إسماعيل. صحيح البخاري، ط5، ج3، عالم الكتب: بيروت، 1406هـ.
- بلالي، العيد، الوقاية الصحية في السنة النبوية، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر: الجزائر، 2011م.
- بني ياسين، أحمد. أثر التربية الوقائية في صيانة المجتمع الإسلامي، دار الفرقان للنشر والتوزيع: الأردن، ط1، 2005م.
- البيهقي، أحمد بن الحسين. السنن الكبرى. ج4، مؤسسة قرطبة: القاهرة، رقم15042، 1437هـ.
- الترمذي، محمد بن عيسى. سنن الترمذي، ج 4، دار الفكر: بيروت، 1414هـ.
- الجرجاني، علي محمد الشريف. معجم التعريفات، مكتبة لبنان: بيروت، 1985م.
- الجوزية، محمد بن أبي بكر الدمشقي. زاد المعاد في هدي خير العباد. ط26، ج4، 1412هـ مؤسسة الرسالة: بيروت.
- الجوزية، محمد بن أبي بكر، الطب النبوي، مكتبة المورد، لبنان، 1422هـ.
- الحدري، خليل بن عبد الله. التربية الوقائية في الإسلام ومدى استفادة المدرسة الثانوية منها. رسالة ماجستير منشورة، 1418هـ، جامعة أم القرى: مكة المكرمة.

- الحربي. فاطمة عويض. مقاصد الشريعة في حفظ الصحة البدنية في الفقه الإسلامي. رسالة دكتوراه، 1428هـ، جامعة أم القرى: مكة المكرمة.
- الربيعي، دأود. النبات في القرآن الكريم - التين. مجلة الإعجاز العلمي، ع41، رابطة العالم الإسلامي: مكة المكرمة 1433هـ.
- رضا علي، محمد رشيد، تفسير القرآن الحكيم (تفسير المنار) ج2، الهيئة المصرية العامة للكتاب، مصر.
- زيود. حازم حسني. التربية الوقائية في القرآن الكريم. رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية: فلسطين، 2009م.
- سالم، مختار. الطب الإسلامي بين العقيدة والإبداع، مؤسسة المعارف: بيروت، 1408هـ.
- سالم، مختار. الإبداعات الطبية لرسول الإنسانية، مكتبة المعارف: بيروت، 1416هـ.
- سالم، مختار. الصلاة رياضة النفس والجسد، المركز العربي الحديث: القاهرة، (د.ت).
- الشرييني، محمد. أنسولين من حليب النوق، مجلة الإعجاز العلمي، ع41، 1433هـ، رابطة العالم الإسلامي: مكة المكرمة.
- شعبان، السيد عوض، أضرار نزع نخالة الحبوب. مجلة الإعجاز العلمي، رابطة العلم الإسلامي: مكة المكرمة، ع32، 1430هـ.
- الشوكاتي محمد بن علي. فتح القدير الجامع بين فني الرواية والدراية من علم التفسير، ج5، دار الفكر: بيروت، د.ت.
- شومان، خليل محمد. الطب الوقائي في القرآن الكريم، دار الكتاب: الأردن، 1425هـ.
- الصاوي، عبد الجواد. الإعجاز العلمي في حديث الثلث، مجلة الإعجاز العلمي، ع12، رابطة العالم الإسلامي: مكة المكرمة، 1423هـ.
- الطبراني: سليمان بن أحمد، الْمُعْجَمُ الصَّغِيرُ لِلطَّبْرَانِيِّ، ج5، المكتب الإسلامي: بيروت، رقمه 360، 1420هـ.
- الطبراني: سليمان بن أحمد. المعجم الأوسط. ج3، تحقيق: طارق محمد، عبد المحسن الحسيني، دار الحرمين: القاهرة، رقم الحديث 3102، 1415هـ.
- الطريف، يوسف، الحسيني، أحمد، العتيبي، فهد، مناهج البحث والمكتبة الإسلامية ومصادرهما، مكتبة الرشد: السعودية، 1429هـ.
- الطويل، نبيل صبحي. "الحرمان والتخلف في ديار المسلمين"، كتاب الأمة (7)، إصدار رئاسة المحاكم الشرعية والشؤون الدينية: دولة قطر، 1404هـ.
- عبد الحلیم، سمير. الموسوعة العلمية في الإعجاز القرآني، مكتبة الأحباب: دمشق، 2000م.

- عبد العال، حسن إبراهيم. الطبيعة الإنسانية في فكر الإمام الجوزي. ج2، د. ن، 1407هـ.
- عبد الله، عمر محمود. الطب الوقائي في الإسلام، الزهراء الحديثة: الموصل، 1990م.
- العجرودي، محمد. "روض انفعالك (لا تغضب)"، مجلة الإعجاز العلمي، ع33، رابطة العالم الإسلامي: مكة المكرمة، 1402هـ.
- العظيم آبادي، محمد شمس الحق. عون المعبود. دار الحديث، القاهرة، ج7، كتاب الطب، رقمه: 3872، 1422هـ.
- فارس، معز الإسلام. "الإعجاز العلمي في حديث بيت لا تمر فيه جياح أهله"، مجلة الإعجاز العلمي، العدد41، 1433هـ، رابطة العالم الإسلامي: مكة المكرمة.
- فراج، عز الدين، الإسلام والوقاية من الأمراض، دار الرائد العربي، بيروت، ط2، 1404هـ.
- القرش، عبد الوهاب. "الإعجاز العلمي في سياق قصة النبي أيوب عليه السلام"، مجلة الإعجاز العلمي، رابطة العالم الإسلامي: مكة المكرمة، ع45، 1434هـ.
- القرطبي، محمد بن أحمد. الجامع لأحكام القرآن، ط2، تحقيق البردوني، دار الشعب: القاهرة، 1372هـ.
- الكحيل، عبد الدائم، "تنظيف الأسنان يقوي الذاكرة ويحمي الدماغ". مجلة الإعجاز العلمي، رابطة العالم الإسلامي، مكة المكرمة، ع44، 1434هـ.
- كنعان، أحمد محمد. الموسوعة الطبية الفقهية، دار النفائس: بيروت، 1420هـ.
- المارديني. علاء الدين علي بن عثمان. الجواهر النقي، مجلس دائرة المعارف النظامية الكائنة في الهند ببلدة حيدر آباد، 1344 هـ.
- المباركفوري، محمد عبد الرحمن، تحفة الأحوذى، دار الحديث: القاهرة، ج؟، كتاب الطب، رقمه: 2040، 1421هـ.
- المصلح، عبد الله، الصاوي، عبد الجواد. الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، مكتبة الملك فهد: الرياض، 1429هـ.
- المصلح، عبد الله، الصاوي، عبد الجواد. الأعجاز العلمي في القرآن والسنة، دار أجياد: السعودية، 1429هـ.
- مصطفى، إبراهيم وآخرون. المعجم الوسيط. ج1، المكتبة الإسلامية: تركيا، 1392هـ.
- مصطفى، إبراهيم وآخرون. المعجم الوسيط. ج2، المكتبة الإسلامية: تركيا، 1392هـ.
- النسائي، أحمد بن شعيب. سنن النسائي، دار البشائر الإسلامية: بيروت، ط4، ج1، رقمه5، 1414هـ.

- النسائي، أحمد شعيب بن سنان الخرساني. سنن النسائي. دار البشائر الإسلامية: بيروت، ط4، ج2، كتاب الصيام، رقمه: 2390، 1414هـ.
- النووي، محيي الدين. صحيح مسلم بشرح النووي. دار الخير، بيروت، ج 14، كتاب السلام، رقمه: 2204، 1418هـ.
- النيسابوري، مسلم بن الحجاج، صحيح مسلم، دار ابن الحزم للطباعة: لبنان، 1416هـ.
- يالجن، مقداد. سياسيات التأصيل والتوجيه الإسلامي، دار الكتب: الرياض، 1416هـ.
- يس، شهاب البديري. عشرون بشارة نبوية لعلاج الأمراض المستعصية، مكتبة منهاج النبوة: مصر، د.ت.

المراجع الأجنبية:

- Jourdan D. (2011). Health education in schools. The challenge of teacher training Saint-Denis: Inpes, coll. Santé en action.
- -McGovern TW. The fig – Ficus carica L ,Review [9refs]Cutis,69(5) : 339-40,2002.
- -Moorman, C. & Matulich ,E. (1993). A Model of Consumers 'Preventive Health Behaviors: The Role of Health Motivation and Health Ability. Journal of Consumer Research. Vol. 20, No. 2(Sep., 1993), pp. 208-228.

المواقع الإلكترونية:

- <http://www.startimes.com/?t=10078735>

-<http://www.tc.edu/centers/epe/>

<http://www.alarabiya.net/201/html.226258/14/07/articles/2012> -

