

[الوعي الصحي للمرأة في ضوء التوجيهات التربوية في الإسلام]

إعداد الباحثة:

هنا بنت أحمد بن علي الغامدي

[ماجستير في التربية قسم أصول التربية / تربية إسلامية - كلية التربية - جامعة الملك عبد العزيز]

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الوعي الصحي للمرأة في ضوء التوجيهات التربوية في الإسلام تكونت عينة الدراسة من (5) من النساء في مدينة جدة حيث جرى الترتيب والاتفاق معهم لإجراء مقابلات فردية واستخدام المعلومات لأغراض البحث فقط. استخدمت الباحثة المنهج النوعي منهجية دراسة حالة حيث يمثل البحث النوعي منهجية رئيسية في البحث الاجتماعي وتكونت أداة الدراسة من مقابلة فردية وأسفرت نتائج الدراسة إلى أهمية الاعتدال في الطعام والشراب، مما يؤدي إلى الحفاظ على الصحة من الأمراض الناتجة عن التغذية غير السليمة. وأن الإسلام يحث على ممارسة الرياضة بما فيها تمكين المرأة من ممارسة الرياضة بشكل خاص، مما يساهم في تعزيز صحتها البدنية والنفسية. كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن المرأة تواجه العديد من التحديات التي تعيق تحقيق الوعي الصحي، منها التحديات الاجتماعية والثقافية. وأوصت الدراسة بضرورة تكثيف الجهود لمكافحة المعلومات المغلوطة عبر الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي من خلال نشر المعلومات الصحيحة من خلال قنوات موثوقة.

الكلمات المفتاحية: الوعي الصحي للمرأة- التوجيهات التربوية في الإسلام



<https://doi.org/10.62690/ijssp2512>

[Women's Health Awareness in Light of Educational Guidance in Islam]

Researcher:

Hana bint Ahmad bin Ali Al-Ghamdi

Abstract:

The study aimed to identify the impact of women's health awareness in light of educational guidelines in Islam. The study sample consisted of (5) women in the city of Jeddah, where arrangements and agreements were made with them to conduct individual interviews and use the information for research purposes only. The researcher used the qualitative approach, a case study methodology, as qualitative research represents a primary methodology in social research. The study tool consisted of an individual interview. The results of the study showed the importance of moderation in food and drink, which leads to maintaining health from diseases resulting from unhealthy nutrition. Islam urges the practice of sports, including enabling women to practice sports in particular, which contributes to enhancing their physical and psychological health. The results of the study also found that women face many challenges that hinder the achievement of health awareness, including social and cultural challenges that may restrict women's ability to access health information or care for their health adequately. The study recommended the need to intensify efforts to combat misinformation via the Internet and social media by disseminating correct information through reliable channels.

Keywords: Women's health awareness - Educational guidelines in Islam.

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- مقدمة الدراسة

يعد الوعي الصحي ركيزة أساسية في بناء مجتمع سليم، وقد اهتم الإسلام بصحة الإنسان اهتمامًا بالغًا، ولا سيما صحة المرأة، نظرًا لدورها المحوري في الأسرة والمجتمع. فقد جاءت تعاليم الإسلام شاملةً لجميع جوانب الحياة، ومن ضمنها الجوانب الصحية التي تضمن حياة كريمة للمرأة وتحميها من الأمراض. فلقد أولت الشريعة الإسلامية اهتمامًا خاصًا بصحة المرأة، سواء من خلال التوجيهات المباشرة في القرآن الكريم أو السنة النبوية، أو من خلال التشريعات التي تحث على الوقاية والعلاج.

فلقد اهتم الإسلام بالصحة العامة وجعلها من الضرورات الخمس التي يجب الحفاظ عليها، حيث حثّ على النظافة، والتداوي، والتوازن في الطعام والشراب، وممارسة العادات الصحية السليمة. وقد تناولت العديد من الدراسات دور الإسلام في تعزيز الوعي الصحي لدى المرأة من خلال النصوص الدينية والتوجيهات النبوية التي تركز على العناية بالصحة البدنية والنفسية. ومن أهم المبادئ الإسلامية التي تدعم الوعي الصحي للمرأة مبدأ الوقاية، حيث دعا الإسلام إلى الاهتمام بالنظافة الشخصية والبيئية كجزء من الإيمان، كما ورد في الحديث النبوي الشريف: "الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ". كما حثّ الإسلام على الاعتدال في الأكل والشرب، استنادًا إلى قوله تعالى "وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا" (الأعراف: 31).

والوعي الصحي لدى المرأة لا يقتصر على الصحة الجسدية فقط، بل يشمل أيضًا الصحة النفسية والعقلية، حيث حثّ الإسلام على التوازن في الحياة، وتجنب الضغوط النفسية، واللجوء إلى الله بالصلاة والدعاء في أوقات الأزمات كما دعا الإسلام إلى ممارسة الرياضة البدنية للحفاظ على اللياقة والصحة العامة، وأوصى النساء بممارسة الأنشطة الحركية وفق الضوابط الشرعية. كما تعززت أهمية الوعي الصحي للمرأة في الإسلام من خلال الاهتمام بصحتها الإنجابية، فقد نصّت الشريعة الإسلامية على ضرورة العناية بصحة المرأة خلال فترات الحمل والولادة، وأوجبت على الزوج تأمين الرعاية الصحية اللازمة لزوجته. كما أشار النبي محمد ﷺ إلى أهمية الرضاعة الطبيعية، حيث قال: "لِلْمَوْلُودِ عَلَيْكُمْ حَقٌّ فِي الرِّضَاعَةِ".

وتطرق الفقهاء والعلماء المسلمون إلى العادات الصحية التي ينبغي على المرأة اتباعها، ومنهم ابن القيم الذي أشار إلى أهمية التداوي والتداوي بالطب النبوي للحفاظ على صحة الأفراد، ومن بينهم النساء، موضحًا أن الإسلام لا يتعارض مع الأخذ بالأسباب العلمية للعلاج والوقاية حيث يمثل الوعي الصحي لدى المرأة في الإسلام قضية ذات أهمية كبيرة، فقد أقر الإسلام أهمية العناية بالصحة الجسدية والنفسية للمرأة باعتبارها جزءًا أساسيًا من المجتمع، ومصدرًا رئيسيًا لتربية الأجيال القادمة.

كما أن الرسول صلى الله عليه وسلم أكد على أهمية العناية بالصحة العامة، حيث قال: "إن لبدنك عليك حقًا" (رواه البخاري ومسلم)، مما يدل على وجوب العناية بالجسد وحمايته من الأمراض. وتشمل العناية الصحية في الإسلام عدة جوانب، منها النظافة الشخصية، الوقاية من الأمراض، والتغذية السليمة، وكذلك التوعية بأهمية الصحة النفسية والجسدية.

وقد حرص الإسلام على توعية المرأة بهذه الجوانب لضمان استقرارها وسلامتها؛ فالمرأة في الإسلام مسؤولة عن صحتها وصحة أفراد أسرتها، لذا وجب عليها أن تكون على دراية بأساليب الوقاية والعلاج. وتبرز أهمية هذا

الوعي في فترات خاصة مثل الحمل والولادة، حيث قدم الإسلام إرشادات طبية قيمة للحفاظ على صحة الأم والجنين، كما أباح التداوي وأكد على ضرورة اللجوء إلى الأطباء عند الحاجة.

ومن أبرز مظاهر الوعي الصحي التي دعا إليها الإسلام، تشجيع المرأة على ممارسة الرياضة المناسبة لها، حيث قال النبي صلى الله عليه وسلم "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف" (رواه مسلم) وهذا يشير إلى أهمية القوة البدنية والنشاط الجسدي كما أباح الإسلام اللجوء إلى الرعاية الطبية المتخصصة، وأكد على أهمية استشارة الأطباء، حيث قال النبي صلى الله عليه وسلم: "تداووا، فإن الله لم يضع داء إلا وضع له دواء" (رواه أبو داود). وهذا يدل على وجوب البحث عن العلاج والاهتمام بالصحة.

وتؤكد الدراسات الحديثة أن المرأة المسلمة تمتلك وعيًا صحيًا كافيًا تكون أكثر قدرة على رعاية نفسها وأسرتها، مما يساهم في تمكين الصحة العامة (الشريف، 2021). كما أن الالتزام بتعاليم الإسلام في الرعاية الصباحية ينعكس إيجابيًا على الاستجابة النفسية والعاطفية، مما قلل من القلق والتوتر (الحري، 2022). فإن الوعي الصحي لدى المرأة في الإسلام ليس مجرد خيار، بل هو واجب تترتب عليه آثار عظيمة تعود بالنفع عليها وعلى المجتمع ككل. ولذلك، ينبغي تعزيز الثقافة الصحية لدى النساء من خلال المؤسسات التربوية والإعلامية، وتوفير بيئة داعمة تمكنهن من تطبيق تعاليم الإسلام في حياتهن الصحية اليومية.

2- مشكلة الدراسة:

على الرغم من أن الإسلام وضع أسسًا متينة للعناية بصحة المرأة، إلا أن بعض المجتمعات الإسلامية تعاني من ضعف الوعي الصحي بين النساء، مما يؤدي إلى انتشار بعض الأمراض والممارسات الصحية غير السليمة. وتشير الدراسات إلى أن نسبة كبيرة من النساء لا يحصلن على التوعية الصحية الكافية، خاصة في المناطق الريفية والمجتمعات الأقل تعليمًا (النجار، 2018). والوعي الصحي لدى المرأة يشمل أيضًا الصحة النفسية والعقلية، حيث يحث الإسلام على التوازن في الحياة، ويحصل على الرضا النفسي، واللجوء إلى الله بالصلاة والدعاء في أوقات معينة. كما دعا الإسلام إلى ممارسة التمارين الرياضية على الوسادة العامة، وأشد النساء بتأثيرها وكفاءتها.

وأنت أهمية الوعي الصحي للمرأة في الإسلام من خلال الاهتمام بصحتها الإنجابية، وقد نصت الشريعة الإسلامية على ضرورة العناية بالمرأة خلال أسباب الحمل والولادة، وأوجبت على تأمين الزوج الرعاية الصحية اللازمة لذلك. في العصر الحديث، تزايدت التحديات الصحية التي تواجه المرأة، مثل الأمراض المزمنة كالسمنة والسكري، بالإضافة إلى الراحة النفسية الاجتماعية الحديثة، مما يستدعي تعزيز الثقافة الصحية المبنية على تعاليم الإسلام والتطورات الطبية. كما تبرز الحاجة إلى تثقيف المرأة حول الحقوق الصحية في ضوء الشريعة الإسلامية، ولا سيما في مجالات الصحة الإنجابية كما تعاني بعض النساء في المجتمعات الإسلامية من قلة الوعي بأهمية الدورية الطبية، مما يؤدي إلى ارتفاع الأمراض المزمنة مثل السكري وضغط الدم، وهو ما ينسق مع مساعدة تواجه المرأة أيضًا مشاكل اجتماعية وثقافية تغير دون بعض التخصصات الصحية، مثل الرياضة، حيث تتداخل بعض العادات والتقاليد مع بديهيات، إضافةً إلى تأثير العادات والتقاليد على صحة المرأة، مما يستوجب اتخاذ إجراءات فاعلة لنشر الوعي الصحي وتعزيز الدور التوعوي للمؤسسات التربوية والدينية والصحية (الحسيني، 2020). وما سبق تبرز مشكلة البحث في تحديد مدى وعي المرأة المسلمة بالمفاهيم الصحية التي أكد عليها الإسلام، والعوامل المؤثرة في ذلك، والطرق الفعالة لتعزيز هذا الوعي.

مما دفع الباحثة لتناول هذه الدراسة أنه لا توجد دراسة - على حد علم الباحثة - تناولت هذا الموضوع وبناء على ما سبق يتحدد السؤال الرئيس التالي: ما أثر الوعي الصحي للمرأة في ضوء التوجيهات التربوية في الإسلام؟ ويتفرع عن السؤال الرئيس الأسئلة التالية:

1. ما أبرز التوجيهات التربوية الإسلامية التي تتعلق بالوعي الصحي للمرأة؟
2. كيف يمكن للمرأة التوفيق بين الاهتمام بصحتها الجسدية ومتطلبات الحياة اليومية في ضوء التوجيهات التربوية الإسلامية؟
3. كيف يمكن للمرأة المسلمة أن تتجنب الأمراض المزمنة من خلال التوجيهات التربوية الإسلامية؟
4. ما أبرز التحديات التي تواجه المرأة في تحقيق الوعي الصحي؟
5. كيف يمكن التغلب على هذه التحديات في ضوء التوجيهات التربوية الإسلامية؟

3- أهداف الدراسة

- 1- الوقوف على أبرز التوجيهات التربوية الإسلامية التي تتعلق بالوعي الصحي للمرأة
- 2- التعرف على دور المرأة في التوفيق بين الاهتمام بصحتها الجسدية ومتطلبات الحياة اليومية في ضوء التوجيهات التربوية الإسلامية
- 3- الكشف عن وعي المرأة المسلمة في تجنب الأمراض المزمنة من خلال التوجيهات التربوية الإسلامية
- 4- الوقوف على التحديات التي تواجه المرأة في تحقيق الوعي الصحي.
- 5- تقديم توصيات للتغلب على هذه التحديات في ضوء التوجيهات التربوية الإسلامية.

4- أهمية الدراسة:

يمكن صياغة أهمية الدراسة على النحو التالي:

أولاً: الأهمية العلمية النظرية

- 1- يساهم في إثراء الدراسات التربوية والصحية من خلال تعزيز المعرفة حول التوافق بين التعاليم الإسلامية والممارسات الصحية، مما يثري الأدبيات العلمية في مجال الدراسات الإسلامية العامة
- 2- يبرز البحث المبادئ الإسلامية المتعلقة بالصحة والوقاية والعلاج، مما يساعد في فهم التوجيهات الدينية وأثرها على الصحة العامة.
- 3- تقديم منظور شامل للوعي الصحي لدى المرأة المسلمة مما يساهم في تحسين الوعي الصحي لدى المرأة في الإسلام.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- 1- يمكن استخدام نتائج البحث في تصميم برامج توعوية لتعزيز الوعي الصحي لدى النساء المسلمات، مما يساهم في تحسين جودة الحياة.

- 2- يتيح البحث فرصة لواضعي السياسات الصحية للاستفادة من التعاليم الإسلامية في وضع استراتيجيات توعوية فعالة.
- 3- يساعد في توجيه المؤسسات الصحية والدعوية إلى تقديم حملات تثقيفية قائمة على أسس شرعية وصحية متكاملة.
- 4- يساهم في تعزيز دور المرأة في بناء مجتمع صحي، من خلال رفع مستوى وعيها حول أهمية العناية بصحتها وصحة أسرتها.
- 5- مصطلحات الدراسة

مفهوم الوعي الصحي:

أن ندرك بشكل صحي أن الإدراك والفهم الصحيح للشركة الصحية والسلوكيات التي تساهم في تحسين صحة الفرد والمجتمع، من خلال تعزيز الاستخدام الصحي السليم من الأمراض. يشمل الوعي الصحي عدة جوانب، منها المعرفة الطبية الأساسية، والتحديد على اتخاذ القرار الصحي الصحيح، والالتزام بتقنيات العلاج الصحيح.

وفقاً لتعريف الصحة العالمية (WHO)، فإن الوعي الصحي هو "قدرة الأفراد على الوصول إلى المعلومات الصحية وفهمها عادةً بحيث يصبحوا مجتمعاتهم" (منظمة الصحة العالمية، 2021)

والوعي الصحي هو إدراك الأشخاص لمفهوم الصحة وأساليب الوقاية من الأمراض، بالإضافة إلى اتباع السلوك الصحيح السليم الذي يساهم في تحسين جودة الحياة. يُعرّف الوعي الصحي بأنه مجموعة من المعارف التي يمتلكها الأفراد حول الصحة والعقل، المقصود على تطبيق هذه المعرفة في السلوكيات اليلية على صحة الجسم والعقل (الزهراني، 2020).

تعريف الوعي الصحي لدى المرأة المسلمة إجرائياً:

ويشير الوعي الصحي لدى المرأة المسلمة إلى إدراكها لأهمية العناية بصحتها وفق تعاليم الإسلام، والالتزام بالسلوكيات الصحية التي تشمل التنوع الجسدي والنفسي. يشمل ذلك الالتزام بالنظافة الشخصية، العناية بالتغذية، ممارسة الرياضة وفق ضوابط الشرعية، والتداوي عند الحاجة.

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

الوعي الصحي هو أحد المفاهيم الأساسية التي تساهم في تحسين جودة الحياة والصحة العامة، خاصة بين النساء ولا يشكلن جزءاً أساسياً من المجتمع. في ضوء تعاليم الإسلام، أصبح وعياً صحياً بأهمية كبيرة، إذ حثت الشريعة الإسلامية على العمل الديني من خلال العناية بالجسد، وتناول الطعام بشكل صحي، وأداء الأمراض.

ويعتمد الإطار النظري لهذه الدراسة على مبادئ الصحة في الإسلام، والتي تشمل التوجيهات القرآنية والنبوية المتعلقة بالحفاظ على الصحة كما تركز إلى نظرية الصحة العامة وتبني السلوكيات الصحية، إضافةً إلى النظريات السلوكية التي تؤكد أهمية التوعية الصحية في تعديل استخدام الصحة بشكل غير سليم.

المحور الأول: الوعي الصحي

تمهيد

يعد الوعي مطلب أساسي لكل أفراد المجتمع ، فيه يتم الإدراك والمعرفة الكاملة لكل الأشياء، ولا غنى عنه في الحياة العامة والعملية، والوعي يختلف باختلاف المعرفة المرتبطة به، والوعي منشأ أساسي في الصحة والحفاظ عليها وكيفية التعامل مع الأسباب والسلوكيات الصحية الخاطئة، المؤدية للمشكلات الصحية، ومن أشكال الوعي العام أو الوعي الاجتماعي، الوعي الصحي، وهو الوعي المرتبط بإدراك الفرد لذاته وبيئته الاجتماعية وغذائه، وبيئته المحيطة به، وخصائص الفرد من معرفة وتعليم، ومستوى اقتصادي وثقافي تؤثر تأثير كبير على وعيه الصحي، وكذلك مدى إلمامه بوسائل نشر الوعي والمعرفة به، وكلما زاد الوعي الصحي لدى الافراد، ارتفع مستوى الوقاية من الامراض للفرد وأسرته وبيئته ومجتمع بالكامل.

1- تعريف الوعي الصحي:

الوعي هو عملية إدراك الفرد لذاته وجماعته وبيئته والإحساس بواقعه، وفهم علاقاته الاجتماعية وتفاعلاتها، ومعرفة القوانين والسنن الاجتماعية التي تحكم سلوكه وتصرفاته ومشاركته وكلما كان الايجابية في تحقيق أهداف المجتمع، كلما كان الوعي أكثر نضجاً وثباتاً كان الدعم وتوجيه السلوك في الاتجاه المرغوب فيه (عبد الحق، 2014).

فالوعي يمكن أن يؤسس على ثلاثة جوانب هي الجانب المعرفي، والجانب الوجداني، والجانب التطبيقي، ويتمثل الوعي المعرفي في توفير المعلومات العلمية عن موضوع معين، فإذا اكتملت جوانب الوعي المعرفية والوجدانية والتطبيقية لدى الفرد وصف هذا الفرد بأن لديه وعي وهي متكاملة، فهو يعرف ويفكر ويتخذ موقفاً وينفذ (صبري، 2017، 34)

وعرف عبد الحق (2014) الوعي الصحي بأنه سلوك إيجابي يؤثر على الصحة والقدرة على تطبيق المعلومات الصحية في الحياة اليومية بصورة مستمرة بحيث توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية التي تحافظ على صحته وحيويته في حدود إمكانياته.

وتعرّفه عريقات (٢٠١٨) بأنه عملية مستمرة ومتواصلة هدفها حث الأطفال على إتباع نمط حياة وممارسات صحية سليمة؛ وذلك لتحسين سلوكياتهم بما يحفظ لهم صحتهم وصحة مجتمعهم عن طريق منع أو تقليل الإصابة بالأمراض.

وتبين الباحثة أن الوعي الصحي يعد واحداً من أهم المعارف التي يحتاجها افراد المجتمع؛ لكونه الاساس في جميع مجالات الحياة وهذه المعرفة تبدأ من المنزل والمتمثلة بالأسرة وتنتهي بالمؤسسات التربوية التي تركز على أهمية غرس القيم والوعي الصحي في المجتمع، وتعليمهم الالتزام بالنظافة الشخصية والعامة.

2- عناصر الوعي الصحي

اختلفت الآراء حول عناصر الوعي الصحي ولكنها اتفقت على ما ينبغي أن يكتسبه الفرد وهو قدر من المفاهيم والمعلومات والمهارات والاتجاهات والسلوكيات التي يحتاجها الفرد والتي تتعلق بالجوانب الجسمية والنفسية حتى تمكنه من ممارسة السلوك الصحي السليم. ويمكن تحديد عناصر الوعي الصحي الى ما يأتي:

1. الصحة الشخصية وأجهزة الجسم.
2. التغذية
3. الوقاية من الامراض.
4. صحة الفم والاسنان
5. التدخين والعقاقير.
6. اللياقة البدنية.
7. تنمية الحواس (أمين، 2016، 276)

واستناداً إلى ما سبق يتضح بأن الوعي الصحي يمثل مدى معرفة الأفراد بمختلف فئاته بأهمية تجنب الأخطار والوسائل التي تهدد الأفراد في صحتهم وثقتهم من كافة الأمراض التي قد تصيب الإنسان إن الوعي الصحي يعطي الفرد الحقائق الصحية التي تؤثر من خلال ممارسة هذه الحقائق على عاداته ويكون لديه معرفة حقيقة الأشياء التي قد تضر على صحته

3- أهمية الوعي الصحي

يواجه المجتمع الكثير من المشكلات التي تؤثر على صحتهم العامة ومن هذه المشكلات العادات الغذائية السلبية، لذلك يجب توعية هذه الفئة ولفت نظرهم إلى ضرورة الابتعاد عن المشاكل وقضايا العصر وتكمن الأهمية من خلال ما يلي:

1. إن صحة الإنسان تعد أثمن ما يمتلكه الإنسان، ولذلك فإن التربية الصحية هي الوسيلة التي يتم من خلالها توعية هذا الفرد بكل ما يساعده في الحفاظ على هذه الصحة من خلال ما يقدم له عبر برامجها، من معرفة صحية تقوده في النهاية إلى اكتساب السلوك الصحي السليم.
2. أنها تمثل عنصراً أساسياً في سلوك الفرد اتجاه نفسه مما يجعله عنصراً مؤثراً وقادراً على التأثير في أسرته، ومجتمعه، مما يساعد في نشر الوعي الصحي في البيئة التي يعيش فيها.
3. إن وجود الفرد المتمتع بالصحة السلمية يساهم في زيادة معدلات التنمية وخاصة الصحة منها في المجتمع الذي يعيش الفرد فيه.
4. إن كثرة الآفات التي تواجه المجتمع جعلت منه عرضة للإصابة بالكثير من الأمراض، فالتوعية الصحية تعطى الفرد المعلومات الكافية في الوقاية من كل شيء ضار حولهم (الأحمدي، 2015، 62).
5. يؤدي الوعي الصحي إلى زيادة الثقة بالعلم كوسيلة لاكتساب العادات الصحية السليمة.
6. خفض معدلات انتشار الأمراض والسعي نحو الحد منها (عبد الحق، 2014)

يتضح مما سبق أهمية غرس عادات صحية سليمة من خلال توفير بيئة تعليمية محفزة وممتعة، ويمكن أن نزرع في نفوس الأطفال بذور الوعي الصحي الذي سيرافقهم طوال حياتهم.

4- أهداف الوعي الصحي:

هناك مجموعة من العناصر التي تبين لنا أهداف الوعي الصحي وهي على النحو التالي:

1. العمل على تغيير اتجاهات وسلوك وعادات الافراد لتحسين مستوى صحة الفرد والاسرة والمجتمع بشكل عام وطرق التصرف في حالات الاصابة البسيطة وفي حالة المرض وجميع الاعمال التي يشارك فيها كل من الاب والام من أجل رفع المستوى الصحي في المجتمع (عمروش، 2022)
2. العمل على تهيئة وانجاح المشروعات الصحية في المجتمع وذلك عن طريق تعاون الأفراد مع المسؤولين.
3. توجيه المعلومة الصحية المستهدفة او الصداقة الحماية المجتمع من الامراض والمشاكل الصحية.
4. تعديل الانماط السلوكية الغير صحية.
5. القضاء على العادات الصحية السيئة (شرعان، 2020، 98).

كما يتبين لنا أن تنمية الوعي الصحي يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة في المستقبل، ويعزز من قدراتهم على التعلم والتركيز، ويحسن من جودة حياتهم بشكل عام.

5- مجالات الوعي الصحي:

- 1- **الوعي الصحي الشخصي:** فالصحة الشخصية ميدان يعتمد على وقاية او حماية الصحة والحفاظ عليها وذلك من خلال اجراءات وقائية كالتغذية الصحية والنظافة وممارسة الانشطة لتقوية الجسم ورفع مستوى اللياقة البدنية وكذلك اجراءات التحاليل الطبية الدورية والاستفادة من الخدمات الطبية المتوفرة في المجتمع وتجنب أو الابتعاد عن المخاطر أو العادات السلوكية غير صحية مثل الدخان، المخدرات (القاص، 2016)
- 2- **الوعي الصحي الغذائي:** يركز هذا المجال على الاهتمام بالوعي الصحي الغذائي للأفراد على جميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية بما يحقق عادات صحية سليمة وعلى دراسة احتياجات الانسان جميع العناصر الغذائية والمشكلات المتعلقة بها ووضع الحلول والتغذية السليمة لها، وهو محال له علاقة وثيقة بالوقاية من الأمراض من خلال اتباع قواعد التغذية الصحية وهي: التنوع الاعتدال التوازن، وشرب الماء بكمية كافية وتقليل من تناول ملح الطعام والدهون والسكريات وتناول السكريات. (الأحمدي، 2015)
- 3- **الوعي الصحي البيئي:** التربية البيئية تعني تعلم كيفية ادراك وحسن العلاقات بين الانسان وبيئته بشمولية وتعزيز كما تعني التربية البيئية كذلك وتعلم كيفية استخدام التقنيات الحديثة وزيادة انتاجياتها وتجنب المخاطر البيئية وازالة العطب البيئي القائم واتخاذ القرارات البيئية العقلانية (عيد، 2020).
- 4- **الوعي الصحي الوقائي:** يهدف هذا المجال الى اتخاذ الاجراءات الوقائية اللازمة للوقاية من الامراض المعدية وغير المعدية ومكافحتها لمنع وقوع الحالات المرضية وتقديم حلول مبتكرة للصحة العامة (عمروش، 2022)

- 5- الوعي الصحي الرياضي ارتبطت الصحة ارتباطاً لا حدود له بالنشاط البدني واطرة المختلفة كالرياضة والالعاب والرقص وتمارين وغيرها ولقد أدرك الانسان هذه العلاقة منذ قديم الأزل ثم أكدت البحوث العلمية والدراسات في العصر الحديث وتمثل هذه العلاقة من خلال أبعاد على قيمتها، أن الصحو بمفهومها الشامل هي اهم النتائج وفوائد للممارسة المنظمة للنشاط البدني (عيد، 2020).
- 6- صفات الفرد الواعي صحياً

يرى (ياسين، 2017) ان الشخص الواعي صحيا هو الذي لديه القدرة على:

1. التفكير الناقد وحل المشكلة الشخص الواعي صحيا يفكر تفكيراً ناقداً ويحل المشكلة التي يحددها ويوجهها بشكل ابتكاري في مستويات متعددة بدنا من المستوى الشخصي الى المستوى العالمي.
2. المسؤولية والانتاج هو فرد مسؤول مدرك ومنتج لواجباته لضمان وصلوها إلى المجتمع المحلي حتى يجعله أكثر أمناً وصحناً ويحافظ على الصحة الشخصية والأسرية والمجتمعية والعمل على تحسينها.
3. التعليم الموجه ذاتياً: وهو القدرة القيادة في تعزيز الصحة، ولديه الاساس المعرفي للوقاية من الامراض والقدرة على تطبيق المعلومات الصحية كأهمية في حياته الشخصية.

يتضح مما سبق أن التعاون مع المؤسسات الصحية والمجتمعية يساهم في توفير الموارد والخبرات اللازمة لدعم هذه البرامج. كما أن تنمية الوعي الصحي لدى الأسرة هي مسؤولية مشتركة تقع على عاتق الجميع فبزور الوعي الصحي في نفوس الأطفال، نحن نستثمر في مستقبل أمة أكثر صحة وسعادة وإنتاجية.

المحور الثاني: جوانب الوعي الصحي للمرأة في ضوء التوجيهات التربوية في الإسلام

تعد التوجيهات التربوية الصحية من المواضيع الحيوية التي تمثل عنصراً أساسياً في رفاية الأفراد والمجتمعات، وهي تهدف إلى تعزيز الوعي الصحي لدى الأفراد وتزويدهم بالمعرفة والمهارات اللازمة للمحافظة على صحتهم البدنية والنفسية، وعند الحديث عن الوعي الصحي في ضوء التصور الإسلامي، نجد أن الإسلام قد أولى الصحة أهمية كبيرة، حيث اعتبرها من نعم الله التي يجب الحفاظ عليها وشكر الله عليها.

1- أهداف التوجيهات التربوية في الإسلام نحو الوعي الصحي للمرأة

وأن جوانب الوعي الصحي للمرأة في ضوء التوجيهات التربوية في الإسلام تعكس مبدأً شاملاً يجمع بين الحفاظ على الصحة البدنية والنفسية من خلال تطبيق أساليب حياة صحية تعود بالنفع على المرأة والمجتمع، ويجب على المرأة المسلمة أن يتبنى هذه المبادئ كجزء من ممارساته اليومية، وأن يسعى لتحقيق توازن صحي يضمن له حياة طيبة وناجحة.

- إيجاد مجتمع يكون أفراداه قد أُلِّموا بالمعلومات الصحية عن المشكلات الصحية والأمراض المعدية.
- إيجاد مجتمع يكون أفراداه قد فهموا طرق حل مشكلاتهم الصحية، وخاصة في المجتمعات الريفية.
- إيجاد مجتمع يكون أفراداه قد تعرفوا على الخدمات والمنشآت الصحية في مجتمعاتهم، وأهميتها.
- إيجاد مجتمع يتبع أفراداه الارشادات والعادات والسلوكيات الصحية السليمة، في كل تصرفاتهم على مستوى الشخصي والبيئي، والغذائي، والاجتماعي، لتحقيق عملية تنمية صحية متكاملة.

- تنمية الوعي الصحي بين المواطنين، ينعكس بالإيجاب على صحتهم وصحة أسرهم، والمحيطين بهم ومن ثم مجتمعهم.
- الاسهام في تقليل معدلات الإصابة بالمرض، من خلال برامج التطعيمات والتحصينات ضد الأمراض المختلفة، والعمل على نشر الوعي الصحي من خلال وسائل متعددة وخاصة بذلك.
- الاسهام في تقليل معدلات الإصابة بعدوى الأوبئة المستجدة سريعة الانتشار، والبرامج التوعوية الثقيفية لنشر الوعي الصحي وخاصة بين الفئات الأكثر عرضة للخطر.

2- مظاهر الوعي الصحي للمرأة في ضوء التوجيهات التربوية في الإسلام

يُعَدُّ الوعي الصحي للمرأة أحد المحاور الأساسية في بناء المجتمعات السليمة، إذ يلعب دورًا محوريًا في تعزيز صحة الأسرة والمجتمع ككل. وقد أولى الإسلام اهتمامًا بالغًا بصحة المرأة، حيث جاءت التوجيهات التربوية الإسلامية لتؤكد أهمية العناية بصحة المرأة الجسدية والنفسية والعقلية. يهدف هذا البحث إلى تسليط الضوء على الجوانب المختلفة للوعي الصحي للمرأة من منظور إسلامي في ضوء التوجيهات التربوية، وذلك من خلال دراسة الأسس الدينية والتربوية التي تدعو إلى الحفاظ على صحة المرأة ورفاهيتها. وهي على النحو التالي:

أ- الصحة الجسدية

1- الاهتمام بنوعية الطعام للنمو السليم:

اعتنى الإسلام بصحة الإنسان فجاءت الشريعة بأحكام تخص الأطعمة من ناحية التحليل والتحريم، فالأطعمة الطيبة بلا شك يكون أثرها طيب على صحة الإنسان وتنعكس على أخلاقه وسلوكه، والأطعمة الخبيثة خلاف ذلك، لذلك جاءت توجيهات النبي صلى الله عليه وسلم باختيار الغذاء الطيب المناسب في كميته وكيفيته، كما حرم الإسلام على الإنسان ما يضر جسمه وصحته فلا يأكل الميتة والدم ولحم الخنزير، ولا يتعاطى الخمر وما في حكمها من مسكرات ومخدرات لأنها مضرّة بالجسم ومدمرة له (المساعيد، 2016).

وقد جاءت العديد من الأحاديث الشريفة بتخصيص ذكر الأطعمة المفيدة لجسم الإنسان ونموه كاللحوم والتمر والعسل واللبن وتبيان أهميتها وفائدتها الصحية حيث أشار رسول الله صلى الله عليه وسلم إلى أهمية التمر الغذائية: "بيت لا تمر فيه جياح أهله" (رواه مسلم، 13/ 3812).

2- الاعتدال في تناول الطعام والشراب (كمية الطعام)

حثت التوجيهات التربوية الغذائية في السنة النبوية على عدم التبذير والإسراف في تناول الطعام، وتحقيق الوسطية والاعتدال في كل شؤون الحياة وقد ورد في السنة النبوية الأدلة الموجهة إلى النهي عن الإفراط في تناول الطعام، فقال صلى الله عليه وسلم: "ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن لم يفعل فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه" (سنن الترمذي، 4/ 2380) يعني إذا رُتِبَ ونظَّم أكله، فيأكل ولا يشبع، ويشرب ولا يروى كثيراً، ويُبقي شيئاً للتنفس والراحة، فهذا أحسن له، لأنه إذا أكل في الثلث، وشرب في الثلث، بقي ثلث للتنفس والراحة والشَّبَع لا بأس به، والرِّيُّ لا بأس به، لكن إذا ترك بعض الشَّبَع وبعض الري ليتنفس وليعطي بطنه الراحة، فهذا لا بأس به.

فالتربية الغذائية الإسلامية لا تسلك مسلك التطرف والغلو في ممارساتها الغذائية، بل تقدم منهجاً تربوياً غذائياً متوازناً معتدلاً يتلاءم مع قدرة الإنسان ومدى حاجاته إليه بشكل متوازن ومعتدل (حسن، 2016) باعتدال

الإنسان في طعامه وهو أن ينال كل فرد ما يقيم صلبه مبتعداً عن الجشع والاسراف، والامتلاء المرهق، الذي يؤدي إلى التخممة المضرة (معتر، 2018).

3- عدم الشرب قائماً:

صح عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه نهى عن الشرب قائماً فعن أبو هريرة أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: "لا يشرب أحد منكم قائماً. فمن نسي فليستقي (صحيح مسلم، 4/ 132) وفي هذا الحديث ينهى النبي صلى الله عليه وسلم أن يشرب المسلم وهو واقف، فمن نسي فشرب وهو واقف، (فليستقي)، أي: فليتكلف القيء وإخراج ما شربه من بطنه؛ قيل: لأن في الشرب قائماً ضرراً ما، فكره من أجله؛ لأنه يحرك خلطاً يكون القيء دواءه (فتح الباري، 3/ 202).

وقد أثبت العلم الحديث مدي ضرر ذلك على المعدة والجهاز الهضمي حيث يؤدي إلى ارتخاء في عضلات المعدة والإصابة بالالتهابات والقروح وحدوث أضرار لجدار المعدة حيث إن شرب الماء الكثير دائماً من أعلى إلى أسفل المعدة بصورة مفاجئة فهذا بالطبع يضر ويؤذي المعدة (صالح، 2018).

4- النهي عن النوم بعد الأكل:

حذر النبي صلى الله عليه وسلم من النوم بعد الأكل مباشرة، فعن عائشة - رضي الله عنها - أن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: "أذيبوا طعامكم بذكر الله والصلاة ولا تناموا عليه فتفسوا قلوبكم" (الطبراني 12/ 120) يحذر النبي صلى الله عليه وسلم من النوم بعد الأكل مباشرة وذلك لأن النوم بعد تناول وجبة ثقيلة هو أسوأ اختيار قد يقوم الإنسان به (الطبراني 12/ 120) حيث أكدت دراسة جابر (2020) أن مشكلة الأكل بعد النوم في أن الجسم يحتاج إلى هضم الطعام في وضع مستقيم، مما يسمح له بامتصاص الطعام بسهولة، لذا فإن النوم بعد الأكل سوف يختلط بعملية الهضم التي يمكن أن تؤدي إلى العديد من أمراض الجهاز الهضمي ويتسبب الهضم غير السليم بأمراض مثل مرض الجزر المعدي المريئي (GERD) الذي يحدث عندما تعود الأشياء الموجودة في المعدة إلى المريء، مما يتيح لحمض المعدة أن يخلق هذا الإحساس المحترق الذي يعاني منه الشخص في حلقة.

5- ترك الطعام الحار حتى يبرد:

من عظمة الدين الإسلامي أنه لم يترك خيراً لأمر الإنسان إلا ودل عليه، ولأشرف قد يصيبه إلا وحذر منه، ومن ذلك الأمر بسنة ترك الطعام الحار حتى يبرد لحصول البركة. كانت أسماء بنت أبي بكر - رضي الله عنها - إذا صنعت الثريد غطته شيئاً حتى يذهب فوره، ثم تقول: إني سمعت رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يقول: "إنه أعظم للبركة". (رواه ابن حبان والحاكم وصححه الألباني، 2/ 392). وكان أبو هريرة - رضي الله عنه - يقول: "لا يؤكل طعام حتى يذهب بخاره". (رواه البيهقي، 5/ 1978) أي أمهلوا بأكله حتى يبرد قليلاً، فإنكم إن فعلتم ذلك يبارك لكم فيه، وأما الحار فلا بركة فيه كما في عدة أخبار، ويظهر أن المراد بتبريده أن يصير بارداً، تقبله البشرية، ويتهي به الآكل بأن يكون فاتراً، لا بارداً بالكلية فإن أكثر الطبائع تأباه (سنن البيهقي، 5/ 1978).

وأثبتت الدراسات الطبية أن تناول الطعام والشراب الحار يهيئ خلايا الجسم لحدوث السرطان، وبخاصة في الجهاز الهضمي، وقد تمت مراجعة عشرات الدراسات السابقة، وتبين أن الطعام الحار يؤثر سلباً على جسم الإنسان ويرتبط بسرطان المريء (اليميني، 2016).

6- النهي عن التنفس في الإناء:

نهى النبي صلى الله عليه وسلم عن التنفس في الإناء، والمقصود هو النهي عن النفخ بما في الإناء من طعام أو شراب.

عن أبي قتادة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم: (نهى أن يتنفس في الإناء) (صحيح البخاري، 563 / 2، وصحيح مسلم، 1/ 267)

والحكمة من ذلك أن النفس في الإناء مستقذرة على من يشرب من بعده، وربما تخرج مع النفس أمراض في المعدة أو في المريء أو في الفم، فتلتصق بالإناء، وربما يشرق إذا تنفس في الإناء، فلهذا نهى النبي صلى الله عليه وسلم أن يتنفس الإنسان في الإناء، بل يتنفس ثلاثة أنفاس، كل نفس يبعد فيه الإناء عن فمه.

ومن الطب الوقائي أن لا يتنفس الإنسان في الطعام حيث يكون سبباً في إصابته بالجراثيم والأوبئة، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: إذا شرب أحدكم فلا يتنفس في الإناء، وإذا بال أحدكم فلا يمسخ ذكره بيمينه، وإذا تمسح أحدكم فلا يتمسح بيمينه) فالقد نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن التنفس كما نهى عن النفخ في الطعام والشراب - والله أعلم - من أجل أنه لا يؤمن أن يقع فيه شيء من ريقه، فيعافه الطاعم له ويستقذر أكله؛ إذ كان التقذر في باب الطعام والشراب، والتنظف فيه الغالب على طباع أكثر الناس، فنهاه عن ذلك؛ لئلا يفسد الطعام والشراب على من يريد تناوله هذا إذا أكل أو شرب مع غيره (صحيح البخاري، 5630 / 10).

ب- النظافة الشخصية والطهارة

حثَّ الإسلام على النظافة والطهارة، واعتبرهما من صميم رسالته، وجزءاً من الإيمان، وأمر أتباعه على مراعاة أسبابهما في شتى المجالات؛ وذلك لما لهما من أثر عميق في تزكية النفس وتمكين الإنسان من النهوض بأعباء الحياة. فجعل الإسلام الطهارة عبادة مقصودة لذاتها؛ كالوضوء والغسل، وجعلها شرطاً ومدخلاً لكثير من العبادات؛ كالصلاة، والطواف بالبيت الحرام، وقراءة القرآن؛ فقال صلى الله عليه وآله وسلم: «لَا تُقْبَلُ صَلَاةٌ بغير طَهْوَرٍ» متفق عليه. وقال صلى الله عليه وآله وسلم مادحاً أمته: «إِنَّ أُمَّتِي يَأْتُونَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ غُرّاً مُحَجَّلِينَ مِنْ أَثَرِ الْوُضُوءِ، فَمَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ أَنْ يُطِيلَ غُرَّتَهُ فَلْيَفْعَلْ» متفق عليه، واللفظ لمسلم.

ومن مظاهر النظافة والطهارة في الإسلام

1- الاغتسال بعد الحيض والنفاس

قال النبي صلى الله عليه وسلم للسيدة عائشة رضي الله عنها في صفة غسل الحيض: "خذي ماءكِ وسدركِ فتطهري، ثم أفيض على رأسكِ ثلاثاً، ثم توضئي" (متفق عليه) وهذا يدل على أهمية الاغتسال بعد انتهاء الحيض على الطهارة والنظافة.

2- استعمال مسك الطهارة

يكمن جوهر مسك الطهارة في فكرة النقاء الروحي حيث يعتبر الإسلام شرطاً أساسياً لأداء العبادات الدينية والتقرب إلى الله بضمير نقي. إن العملية لا تطهر الجسد فقط، بل تطهر الروح أيضاً وتعزز الاتصال الداخلي بالإله من خلال هذه الممارسة، يسعى المسلمون إلى التجديد الروحي والسلام الداخلي. فعن عائشة أن امرأة سألت النبي صلى الله عليه وسلم عن غسلها من المحيض، فأمرها كيف تغتسل، قال: «خذي فُرْصَةً من مسك، فتطهري

7- تغيير الملابس عند النجاسة

قالت أسماء بنت أبي بكر رضي الله عنها: "جاءت امرأة النبي صلى الله عليه وسلم فقالت: أرايت إحدانا تحيض في الثوب، كيف تصنع؟ قال: تحته، ثم تفرصه بالماء، وتنضحه، وتصلّي فيه. (صحيح البخاري)

وهذا يدل على وجوب تطهير الملابس من النجاسة قبل الصلاة. فالتطهر من النجاسات من الشروط الواجبة للصلاة، وذم الحيض نجس نجاسة عينية. وفي هذا الحديث تروي أسماء بنت أبي بكر الصديق رضي الله عنها أن امرأة جاءت إلى النبي صلى الله عليه وسلم تسأله عن الثوب إذا أصابه من دم الحيض، فأمرها النبي صلى الله عليه وسلم أن تحته، أي: تفرغه وتقصّره وتزيله، وذلك إذا يمس الدم على الثوب، ثم تفرصه بالماء، أي: تدلكه بأصابع اليد مع صب الماء عليه؛ ليتحلل بذلك ويخرج ما تشربه الثوب منه، وتنضحه، فتصب الماء عليه قليلاً حتى يزول الأثر بالغسل، وبعد تنظيفه بهذه الطريقة يجوز لها الصلاة فيه حينئذ.

8- غسل الشعر بانتظام وتمشيطة:

السيدة عائشة رضي الله عنها قالت: "كنت أرجل رأس رسول الله ﷺ وأنا حائض" رواه البخاري ومسلم. حيث إن تمشيط الشعر يمنع التساقط ويعزز نظافته. واستخدام الزيوت الطبيعية والعناية بفروة الرأس فترطيب الشعر يحافظ على صحته ويمنع القشرة والجفاف.

ومما سبق يتضح أن الاهتمام بالنظافة الشخصية يعكس القيم الإسلامية ويؤثر على صحة المرأة وتوثقها بنفسها باتباع هذه الطريقة، تتأثر المرأة بأن تعيش حياة صحية ونقية، ملتزمة بسنة النبي صلى الله عليه وسلم وتعاليم الإسلام.

9- تجنب عمليات التجميل

تعدّ عمليات التجميل من القضايا الفقهية التي تناولها العلماء وفق ضوابط الشريعة الإسلامية، حيث تميز الفقهاء بين العمليات التجميلية الضرورية والمحرمة. فالعمليات التي تهدف إلى إزالة العيوب الخلقية أو التشوهات الناتجة عن الحوادث أو الأمراض، مثل إصلاح الحروق أو معالجة الشفة الأرنبية، تعتبر جائزة شرعاً، استناداً إلى القاعدة الفقهية: "الضرورات تبيح المحظورات" (ابن نجيم، الأشباه والنظائر، 85). أما العمليات التي تهدف إلى تغيير الخلقة الطبيعية وتحقيق معايير جمالية مصطنعة، فتدخل في نطاق التحريم.

وقد استند الفقهاء في تحريم بعض عمليات التجميل إلى قوله تعالى: ﴿وَلَا مَرْنَهُمْ فَلْيَغْيِرَنَّ خَلْقَ اللَّهِ﴾ (النساء: 119)، حيث اعتُبر تغيير الخلقة نوعاً من التعدي على الفطرة التي خلق الله الإنسان عليها. كما استدلوا بحديث عبد الله بن مسعود رضي الله عنه، حيث قال: "لعن الله الواشمات والمستوشمات، والمتنمصات والمتفلجات للحسن، المغيرات خلق الله" (صحيح البخاري، حديث رقم 5931)، وهو نص صريح في تحريم تغيير الخلقة لأغراض جمالية بحتة.

ومن المقاصد الشرعية التي تعزز هذا التحريم، أن الإسلام يدعو الإنسان إلى الرضا بخلقة الله وعدم اللهث وراء معايير الجمال المتغيرة، مما قد يؤدي إلى أضرار جسدية ونفسية. فقد أكدت دراسات طبية أن بعض عمليات التجميل تنطوي على مخاطر مثل تلف الأعصاب أو الالتهابات أو الإدمان على التعديلات الجراحية، وهو ما يتعارض مع مقاصد الشريعة في حفظ النفس. يقول الإمام الشاطبي: "كل مصلحة أفضت إلى مفسدة، فليست بمصلحة شرعية" (الموافقات، 8).

وبناءً على ذلك، فإن عمليات التجميل التي لا ترتبط بحاجة علاجية تندرج ضمن المحرمات، لما فيها من تغيير لخلق الله وتعريض النفس للمخاطر غير المبررة شرعاً. والأولى بالمسلم أن يرضى بما قسمه الله له، وأن يهتم بجماله الطبيعي في حدود المباح، كالنظافة والاعتناء بالصحة، تحقيقاً لقوله ﷺ: "إن الله جميل يحب الجمال" (صحيح مسلم)

2- الصحة العقلية:

اعتنى الإسلام بالصحة العقلية وأعطاهها عناية خاصة، بل وجعلها من الضروريات الخمس التي دعا للمحافظة عليها وهي: الدين والنفس والمال والنسل والعقل، كما أن نصوص الشرعية دعت لعناية الفرد بعقله الذي يُعد ميزاناً له يستطيع من خلاله أن يحقق ذاته فينفع نفسه وينفع غيره (غريب، 2018).

وقال الله تعالى {وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُتَجَاوِرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ وَزُرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنْوَانٌ وَعَيْرٌ صِنْوَانٌ يُسْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفْضِلُ بَعْضَهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأُكْلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ} (سورة الرعد، آية 4).

تُبين هذه الآية الكريمة قدرة الله تعالى على خلق مختلف أنواع الثمار والفواكه، وأن هذه الثمار تُعدّ مصدرًا مهمًا للغذاء للإنسان. وترتبط الآية بين الغذاء الجيد وصحة العقل، فالإنسان عندما يتناول غذاءً صحيًا ومتوازنًا، يُساعد ذلك على تحسين وظائف عقله وذاكرته (فيفي، 2016).

لذلك أشاد الإسلام بالاهتمام بالجسم والعقل معا للارتباط الوثيق بينهما باعتبار أن سلامة العقل في سلامة الجسم، والعكس صحيح وهذه الحالة التكاملية يعبر عنها المثل القائل: "العقل السليم في الجسم السليم".

لذلك توجد علاقة مباشرة بين الطعام الذي نأكله وأداء المخ لوظائفه، فالتغذية الصحية السليمة يمكن أن تفيد المخ بالعديد من الطرق الإيجابية، حيث تزيد من تكون الخلايا العصبية الجديدة، وهي العملية التي يطلق عليها تَخَلُّق الخلايا العصبية العملية التي تتكون من خلالها الخلايا العصبية الجديدة داخل المخ (Spencer) 2017.

ويتسبب النظام الغذائي غير الصحي في إفراز الجسم لأحد هرمونات الإجهاد بكمية كبيرة، ويؤدي إلى تنشيط الخلايا الدبقية الصغيرة والخلايا النجمية في الأوقات التي لا ينبغي أن تنشط فيها، وهو ما يمكن أن يتسبب في التهاب استجابة وقائية بيولوجية تنشأ نتيجة الظروف الضارة، مثل التعرض للضغط والإجهاد، وهو إحدى الطرق التي يحارب بها الجسم الإصابات أو الجروح أو الأمراض (Hazel, 2018).

ويستطيع النظام الغذائي الصحي أن يقلل من خطورة الإصابة باضطرابات المخ، مثل مرض الزهايمر أو الاكتئاب كما تساعد في الحفاظ على الصحة العقلية وصحة الجهاز الهضمي، نذكر منها: الخضروات والأطعمة الحمضية والشاي الأخضر، والتوت والمكسرات النية، والحبوب الكاملة، إضافة إلى البيض والشكولاتة الداكنة والتين، وأيضا البقوليات، والأسماك، والأفوكادو فتلك الأطعمة الصحية مليئة بالفيتامينات الهامة للصحة العقلية، وغذاء العقل والذاكرة، وتساعد أيضا على إتباع حمية غذائية سليمة (Reichelt, 2017).

كما يعد اتباع نظام غذائي خاص للمصابين بمرض التوحد من العوامل الهامة في زيادة فعالية العلاج، إذ يجب أن يخلو النظام الغذائي من مادة الجلوتين، كذلك مادة الكازين في اللبن ومنتجاته، فذلك يساعد على تحسين السلوك والقدرات اللغوية عند الأطفال (مصطفى، 2022).

واكد عبد العزيز (2022) أنه يجب الابتعاد عن الكيكات والحلويات حيث يحتوي معظمها على الجلوتين ويمكن الاستعاضة عنها بالحلويات المحضرة في المنزل أو في المخابز التي توفر الحلويات الخالية من الجلوتين

يعتمد الطعام الخالي من الجلوتين والكازيين على اللحوم والطيور والخضار والفواكه والأسماك ولذلك فإتباعه ليس بالصعوبة التي يظنها البعض. وكذلك البطاطس والأرز لا تحتوي على الجلوتين لذلك يمكن إضافتها إلى قائمة طعام أطفال التوحد.

3- الصحة النفسية:

اهتم الإسلام بالصحة النفسية لأنها تمثل المسلم المتوافق مع نفسه ومع الآخرين، فمن امتثل لأوامر الله وسنة رسوله الكريم في نهج حياته حقق أكبر قدر من الصحة النفسية.

والإسلام يدعو المسلم إلى عدة أمور إن مارسها باقتناع ورضا تمتع بالصحة النفسية التي تؤهله للقيام بدوره في الحياة ببسر وسهولة ومنها الإيمان بالله والرضا عن النفس والقناعة بما وهب الله الإنسان من قدرات وإمكانات وتنفيذ أوامر الله ورسوله (معتر، 2018).

لذلك حث رسول صلى الله عليه وسلم على تناول التلبية والمكون الأساسي لها الشعير، ويتم استخدام حبوب الشعير الكاملة أو دقيقه ويتميز بكونه غني بالألياف الغذائية، والمعادن مثل الحديد والكالسيوم والمغنيسيوم، والفيتامينات، ويعد الحليب المكون الثاني للتلبية ويستخدم الحليب البقري أو حليب الماعز أو حليب جوز الهند. ويعد الحليب مصدراً غنياً بالبروتين والكالسيوم وفيتامين د، ويستخدم العسل لتحلية التلبية وإضافة فوائد صحية لها ويتميز العسل بخصائصه المضادة للالتهابات والبكتيريا.

فعن عائشة قالت: كان رسول الله صلى الله عليه وسلم إذا أصاب بعض أهله الوعك أمر بالحساء فصنع ثم أمرهم فحسوا منه، ويقول: "إنه ليرتو فؤاد الحزين، ويسرو عن فؤاد السقيم كما تسروا إحداكن الوسخ عن وجهها بالماء" (رواه الترمذي، 2039/7) فكان من هديه صلى الله عليه وسلم أن يغذي المريض بالطف من الأغذية وقد وصف التلبية والحساء لأنهما سهلا الهضم لطيفا التغذية، فكل منهما يريح المعدة ويقوي هضمها، ويخفف آثار الحزن، ولأن الطعام الثقيل في ظروف الانفعال قد يعرض المريض لعسرة الهضم (الترمذي في الطب: باب ما يطعم المريض).

كما أن هناك العديد من التفسيرات لتأثير الغذاء على الصحة النفسية، من ضمنها ما يلي:

1. ترتبط نسبة السكر بالدم، والتي يلعب الطعام دورا أساسيا في تحديدها، بالمزاج والطاقة.
2. تؤدي الكيماويات الموجودة في بعض الأطعمة، كالألوان والنكهات الاصطناعية إلى ردود أفعال غير طبيعية في بعض الحالات (الهران، 2017).
3. هناك علاقة تبادلية بين مشاعر الشخص واختياره لطعامه، فكما يؤثر الطعام والشراب على المشاعر، فإنها أيضا تؤثر على انتقاء الشخص لما يتناوله من طعام أو شراب.
4. أن الأحماض الدهنية الأساسية، وخصوصا الحمض الدهني أوميغا 3، والذي يتواجد في الأسماك الغنية بالزيوت، من ضمنها الساردين، يعتبر عنصرا هاما لتأدية الدماغ لوظائفه بشكل صحي. كما أن بذورا معينة، من ضمنها بذور القرع وبذور دوار الشمس، بالإضافة إلى مكسرات معينة، من ضمنها الجوز، تعتبر مواد غذائية هامة لتحسين المزاج (أبو العلا، 2018).

ومما سبق يتضح من خلال البحث أن الإسلام وضع أسسا متينة للحفاظ على صحة المرأة في مختلف جوانبها، وقدم توجيهات تربوية واضحة تساعد في تعزيز الوعي الصحي. ومن الضروري تعزيز هذه التوجيهات في الواقع المعاصر من خلال المؤسسات التربوية والإعلامية والمبادرات المجتمعية. كما يجب تطوير استراتيجيات حديثة مبنية على القيم الإسلامية لتحديث آليات نشر الوعي الصحي بما يتناسب مع التغيرات الاجتماعية والاقتصادية

الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

تناول هذا الفصل إجراءات الدراسة الميدانية، حيث يعرض منهج الدراسة وأهدافها، وتحديد المجتمع والمشاركين في البحث (عينة البحث) وبناء الأداة، والتحقق من صدقها وثباتها وإجراءات تطبيقها، ومن ثم تحليل النتائج.

1- منهج البحث

لتحقيق هدف البحث استخدمت الباحثة المنهج النوعي منهجية دراسة حالة حيث يمثل البحث النوعي منهجية رئيسية في البحث الاجتماعي، يهدف للوصول إلى أقصى درجة ممكنة من الفهم المشكلة الدراسة والوقوف على أبعادها والخوض في تفاصيلها العميقة، والكشف عن العوامل المؤثرة، بشرط أن يتم ذلك في السياق الطبيعي لموضوع الدراسة (محمد 2015). وقد عرفه القحطاني (2017) بأنه من البحوث العلمية يقوم على دراسة وقراءة البيانات والأحداث بأسلوب غير كمي، بحيث لا يتم تحويل البيانات إلى أرقام كما في حال البحث الكمي، وإنما يتم الحصول على النتائج من واقع ملاحظة وتحليل الأحداث والمواقف والوثائق والاتصالات اللفظية وغير اللفظية.

وهناك عدة منهجيات للمنهج النوعي منها دراسة الحالة، وقد عرفها القريني (2020) بأنها تتعلق بدراسة ظاهرة اجتماعية معينة ضمن سياق محدد كمدرسة منظمة، برنامج، أو مشروع وقد اتخذت الدراسة المنهج النوعي لكونه يحقق أهداف الدراسة، ويجيب على أسئلتها؛ إذ تهدف الدراسة إلى التعرف على أثر الوعي الصحي للمرأة في ضوء التوجيهات التربوية في الإسلام.

2- أدوات البحث

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية والإجابة عن أسئلتها، استخدمت الباحثة المقابلة الفردية شبه المنتظمة والمكونة من (5) أسئلة مفتوحة النهاية موجهة لبعض النساء في مدينة جدة إذ تعد المقابلة أداة مهمة للحصول على المعلومات من مصادرها البشرية، كما أنها تمكن الباحث والباحثة من الحصول على معلومات مهمة تفوق في أهميتها ما يمكن أن يحصل عليه بواسطة استخدام أدوات أخرى. (محمد، 2020، 163)

وكما عرفها القريني (2020) بأنها تكون بين الباحث وأحد أفراد العينة، بهدف تقديم المعلومات اللازمة لفهم قضية أو مناقشة مشكلة.

وقد اختارت الباحثة المقابلة أداة للبحث الحالي لمناسبتها لهدف البحث لكونها تقدم معلومات أكثر دقة، وتمتاز بالمرونة، إذ إنها تمنح المشاركين في الدراسة الحرية الكافية للتعبير عن رأيهم، بالإضافة إلى ملاحظة سلوكهم، مما سيساعد في فهمهم والشعور بهم.

3- مجتمع الدراسة (المشاركات في البحث العينة)

تكونت عينة الدراسة من (6) من النساء في مدينة جدة حيث جرى الترتيب والاتفاق معهم لإجراء مقابلات فردية واستخدام المعلومات لأغراض البحث فقط، مع الحفاظ على سرية المعلومات وتسجيلها عبر أداة تقنية، وجرى التوضيح لهم في بداية المقابلة أن لهم الحق في عدم الإجابة على أي سؤال مع إمكانية الانسحاب من المقابلة.

4- حدود الدراسة

1- **الحدود المكانية:** اقتصرت الباحثة في النطاق الجغرافي على مدينة جدة، وذلك لإقامة الباحثة فيها ليسهل عليها الدراسة الميدانية.

2- **الحدود البشرية:** اشتملت عينة الدراسة على عينة عشوائية من النساء بمحافظة جدة

3- **الحدود الزمانية:** يتم تطبيق الدراسة في عام 1446/2025هـ

4- **الحدود الموضوعية:** الوقوف أثر الوعي الصحي لدى المرأة في ضوء التعاليم الإسلام.

5- **إجراءات للتحقق من متطلبات جودة البحث النوعي:**

هناك أربعة معايير لموثوقية البحث النوعي لعبد الكريم (2020):

أ. **الاطلاع** اطلعت الباحثة على الدراسات السابقة، وجرى بناء الأداة في ضوءها.

ب. **المصدقية** توازي الصدق من حيث المعنى في البحوث الكمية، ولكن تختلف في طرق تحديدها.

ج. **الموثوقية الاعتمادية** توازي الثبات من حيث المعنى في البحوث الكمية خاصة أن من أبرز التحديات هي التغير المستمر للسياق أو البيئة التي يجري فيها البحث، فيقع على الباحث مسؤولية الفهم الجيد للسياق وتتبع الفروق الدقيقة التي اختلفت عن السياق السابق في الدراسة من خلال سجلات التدوين ولأن البحوث النوعية تحدث في سياق طبيعي يصعب ضبط الظروف فلكل حالة ظروفها الخاصة.

د. **التطابق والتأكيد:** يقابلها مصطلح الموضوعية في البحث الكمي، ويعني اتخاذ خطوات واضحة؛ لضمان مطابقة النتائج لمعاني المشاركين قدر الإمكان، بدلا عن آراء وأفكارا لباحث الذاتية، التي لا تستند إلى بيانات من المشاركين.

فعند التحليل قامت الباحثة بتفسير إجابات المشاركين التي فرغت، وتصنيفها وترميزها بدقة تامة، حيث حرصت على عزل نفسها ولم تنحاز لأي رأي من آراء المشاركين، وقد ذكرت أيضا كيفية تصميم البحث، وإجراءات التطبيق، وكيفية جمع المعلومات بدقة.

6- تحليل البيانات:

وضح القريني (٢٠٢٠) خطوات التحليل وقد قامت الباحثة استنادا إلى ذلك كما يلي:

➤ **المرحلة الأولى: تنظيم البيانات** بعد الانتهاء من مقابلات المشاركين في البحث (العينة) والحصول على إجاباتهم التي تخص أسئلة المقابلة المتنوعة والمتعددة، والتي تحمل إجابات لأسئلة البحث، كان لابد من عمل خطة وتنفيذها للتعامل مع هذه البيانات بالشكل الصحيح والجيد.

➤ **المرحلة الثانية: الترميز الأول** تعتبر هذه المرحلة أول خطوة في اختصار البيانات إلى عناوين وهي ترميز أولي للبيانات الأولية من خلال ترميز الأنماط والمواضيع داخل البيانات الصياغة رموز وعناوين يسهل التعامل معها وكتابتها.

➤ **المرحلة الثالثة: الترميز الثاني** وفي هذه المرحلة تحديد أدق المرحلة الترميز الأولي، والخروج لكتابة رموز متقاربة أو متشابهة أو جديدة، حتى تسهل على الباحثة تصنيفها في المرحلة التي تليها، وأيضا الوصول إلى معنى أعمق للبيانات النوعية.

➤ **المرحلة الرابعة: التصنيف المحوري** ويتم من خلال إيجاد ظواهر في البيانات وتكون محورا مرتبطا بالفئات الفرعية للرموز، وهذه المرحلة أكثر عمقا وترتبط بالنظرية ذات العلاقة، وقد قامت الباحثة بربط الفئات والرموز بمجموعة من المحاور المرتبطة بهدف الدراسة، حيث إن هذه القضايا المحورية إذا اتضحت يسهل الوصول للصورة النهائية للدراسة.

➤ **المرحلة الخامسة استخلاص النتائج** وانتقال النتائج من الوصف للتحليل مهم للغاية، والربط بالدراسات السابقة التي تدعم ذلك يؤدي إلى نتائج لها عمق تحليلي بدلا من أن تكون سطحية وصفية.

7- الاعتبارات العلمية والأخلاقية للبحث:

قامت الباحثة بمجموعة من الخطوات لتطبيق أداة البحث وهي:

- اختيار موضوع البحث وبناء أداة البحث في صورتها الأولية، وذلك من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة والمراجع المتوفرة، والمتعلقة بموضوع البحث.
- أصبحت الأداة النهائية جاهزة وقامت بالتواصل معهم عن طريق إرسال رسائل لهم للإجابة على تساؤلات المقابلة.
- ثم قامت الباحثة بتحديد الهدف من الدراسة وأهمية المعلومات التي ستحصل عليها لحل المشكلة الموجودة وتقديم الشكر والامتنان للعينة.

وخلاصة القول: قامت الباحثة باختيار المشاركات بطريقة عشوائية فهم الظاهرة التي تدرس، والاستفادة من تعدد البيانات والمعلومات المقتبسة مشكلة البحث بطريقة شاملة والتحقق منها، والوصول إلى استنتاجات مفيدة توصيات تبني على النتائج. ويجب إظهار الاحترام والوعي والحساسية والاستجابة للمشاركات خلال المقابلة، ويتطلب من الباحثة بعد إجراء المقابلات أن تكون مشاعرها حيادية، وتفهم الظاهرة بمنظور يختلف عن فهم المشاركات للظاهرة، ومراعاة كل حالة وخصوصياتها. أيضا الخبرات الشخصية والأفكار التي تمتلكها الباحثة والاتصال المباشر مع المشاركات والقرب منهن تعتبر جزءا ذات أهمية لفهم الظاهرة التي تدرس وهي التعرف على أثر الوعي الصحي للمرأة في ضوء التوجيهات التربوية في الإسلام.

الفصل الرابع: نتائج الدراسة الميدانية ومناقشتها

هدف هذا الفصل إلى تحقيق أهداف الدراسة الحالية إلى الوقوف على أبرز التوجيهات التربوية الإسلامية التي تتعلق بالوعي الصحي للمرأة والتعرف على دور المرأة في التوفيق بين الاهتمام بصحتها الجسدية ومتطلبات الحياة اليومية في ضوء التوجيهات التربوية الإسلامية والكشف عن وعي المرأة المسلمة في تجنب الأمراض المزمنة من خلال التوجيهات التربوية الإسلامية والتحديات التي تواجه المرأة في تحقيق الوعي الصحي. وفيما يلي نتائج الدراسة التي توصلت لها الباحثة، ومناقشتها وتفسيرها، وتقديم التوصيات والمقترحات التي قد تساهم في تحقيق أهداف الدراسة، وذلك على النحو التالي:

أولاً: عرض نتائج الدراسة، تحليلها ومناقشتها:

1- النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما أبرز التوجيهات التربوية الإسلامية التي تتعلق بالوعي الصحي للمرأة؟

م(1) الإسلام اهتم بصحة المرأة على جميع الأصعدة البدنية والنفسية والاجتماعية. هناك العديد من التوجيهات التربوية الإسلامية التي تركز على صحة المرأة، ومن أبرزها:

- الاعتناء بالجسم: الإسلام حث على الاعتناء بالنظافة الشخصية والجسمية، مثل الوضوء والطهارة، بل وحث على ممارسة الرياضة المناسبة للياقة البدنية. قال النبي صلى الله عليه وسلم: "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف" (رواه مسلم).
- الاعتدال في الطعام والشراب: الإسلام دعا إلى الاعتدال في الأكل والشرب وتجنب الإسراف. قال الله تعالى: "وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين" (الأعراف: 31).
- الراحة والنوم: الإسلام يوجه إلى أهمية الراحة والنوم بشكل كافٍ لحفظ صحة الجسم والعقل. النبي صلى الله عليه وسلم كان يحث على النوم المبكر والقيام في أوقات معينة.
- الرعاية النفسية: الاهتمام بالصحة النفسية مهم في الإسلام، ويشمل التوجيهات في التعامل مع الحزن والقلق، مثل الدعاء، والذكر، والاطمئنان بالله، كما في قوله تعالى: "ألا بذكر الله تطمئن القلوب" (الرعد: 28).
- الاهتمام بالصحة الجنسية: الإسلام حرص على تعليم المرأة والرجل كيفية التعامل مع الحياة الجنسية بما يحفظ صحتهم النفسية والجسدية، وحرم الفاحشة وكل ما يؤدي إلى الضرر.
- تنظيم الحمل والولادة: الإسلام دعا إلى تنظيم الأسرة ورعاية الأم والطفل، وحث على التخفيف من معاناة المرأة أثناء الحمل والولادة، واعتبر ذلك من الأمور التي لها عناية خاصة.
- التوازن بين الحياة الأسرية والعمل: الإسلام يدعو المرأة إلى تحقيق التوازن بين حياتها الأسرية والعملية، مما يساهم في الحفاظ على صحتها النفسية والجسدية.

م(2) التوجيهات التربوية الإسلامية تؤكد على العناية بالصحة من خلال اتباع نظام غذائي متوازن، ممارسة النشاط البدني، والحفاظ على الطهارة والنظافة. كما تدعو إلى التوازن بين الاحتياجات الجسدية والروحية، والوقاية من الأمراض عبر اتخاذ التدابير اللازمة.

م(3) التوجيهات التربوية الإسلامية المتعلقة بالوعي الصحي للمرأة تستند إلى القيم الإسلامية التي تهتم بصحة الإنسان جسدياً ونفسياً وروحياً. ومن أبرز هذه التوجيهات:

1. الاهتمام بالنظافة الشخصية: الإسلام يحث على الطهارة والنظافة، مثل الوضوء، والاعتسالة، والعناية بالملابس والمكان، مما ينعكس إيجاباً على صحة المرأة.
2. التغذية السليمة: الإسلام يدعو إلى الاعتدال في الطعام والشراب، كما في قوله تعالى: "وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين" (الأعراف: 31)، مما يساعد في الوقاية من الأمراض.
3. ممارسة الرياضة: النبي ﷺ قال: "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف..." (رواه مسلم)، وهذا يشمل العناية باللياقة البدنية بما يتناسب مع خصوصية المرأة.

4. الرعاية الصحية والوقاية من الأمراض: الإسلام يحث على التداوي والأخذ بالأسباب، كما في حديث النبي ﷺ: "تداووا فإن الله لم يضع داء إلا وضع له دواء..." (رواه أبو داود).
 5. الاهتمام بالصحة الإنجابية: يشجع الإسلام على التثقيف الصحي فيما يتعلق بالحمل والولادة والرضاعة، ويدعو إلى العناية بالأم والطفل.
- هذه التوجيهات تعكس نظرة الإسلام المتكاملة للصحة، حيث ترتبط الصحة الجسدية بال نفسية والروحية لتحقيق حياة متوازنة وسليمة
- م (4) وجهنا الإسلام إلى النظافة والعناية بإزالة شعر الجسم وتقليم الاظافر والطهارة الدائمة وامرنا بالوضوء نصحنا بالابتعاد عن كل ما هو مضر للجسم والعقل مثل التدخين والكحوليات وممارسة الرياضة تنشيط للبدن والذاكرة والنوم الكافي وراحة الجسم وطريقة النوم.
- م (5) التوجيهات الإسلامية المتعلقة بالوعي الصحي للمرأة تشمل عدة جوانب هامة، أبرزها:
1. الاعتناء بالصحة الشخصية: الإسلام يحث على العناية بالجسد والاهتمام بالصحة من خلال النظافة الشخصية والوقاية من الأمراض.
 2. حق المرأة في الرعاية الصحية: الإسلام يضمن للمرأة الحق في العلاج والرعاية الصحية مثل الرجل، ويشجع على طلب العلاج عند الحاجة.
 3. الحفاظ على التوازن النفسي والجسدي: الإسلام يولي اهتماماً لصحة المرأة النفسية والجسدية، مما يعزز مفهوم التوازن بين الروح والجسد.
 4. التغذية السليمة: يحث على تناول الطعام الحلال والمفيد، والابتعاد عن المأكولات المضرة.
 5. الراحة والراحة البدنية: توجيه الإسلام المرأة للراحة وأخذ قسط كافٍ من النوم والابتعاد عن الإجهاد.
- نستنتج من خلال ما سبق أن المرأة لديها وعي بالتوجيهات الإسلامية فيما يتعلق بالوعي الصحي حيث تعزى الباحثة أن الوعي الصحي يساعد المرأة في الحفاظ على صحتها الجسدية والنفسية، وفقاً للتوجيهات الإسلامية حيث تعكس التوجيهات الإسلامية المتعلقة بصحة المرأة تعكس منهجاً متكاملًا يوازن بين الجوانب الجسدية والنفسية والروحية، حيث اهتم الإسلام بالنظافة الشخصية والطهارة كوسيلة للوقاية من الأمراض، كما شدد على الاعتدال في الطعام والشراب للحفاظ على صحة الجسم. بالإضافة إلى ذلك، دعا الإسلام إلى ممارسة الرياضة بما يتناسب مع خصوصية المرأة، مما يساهم في تعزيز اللياقة البدنية والوقاية من المشكلات الصحية.
- كما ركزت التوجيهات الإسلامية على الصحة النفسية من خلال توجيهات دينية تعزز الطمأنينة والاستقرار النفسي، مثل الذكر والدعاء والتوكل على الله، مما يساعد في تقليل التوتر والقلق. كذلك، حرص الإسلام على تنظيم الحمل والولادة والعناية بالصحة الإنجابية، حيث أقر أهمية الرعاية الطبية للأم والطفل، وشجع على التوازن بين العمل والراحة للحفاظ على صحة المرأة.
- ومن أبرز ما يميز هذه التوجيهات شموليتها وارتباطها بالقيم الأخلاقية والدينية، حيث لم يقتصر الإسلام على تقديم إرشادات جسدية فقط، بل حرص على تعزيز الوعي الصحي العام للمرأة. كما تؤكد هذه التوجيهات على

ضرورة الوقاية من العادات الضارة مثل التدخين والكحوليات، مما يعكس اهتمام الإسلام بتحقيق حياة متوازنة وصحية للمرأة في مختلف مراحل حياتها.

2- عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: كيف يمكن للمرأة التوفيق بين الاهتمام بصحتها الجسدية ومتطلبات الحياة اليومية في ضوء التوجيهات التربوية الإسلامية؟

م(1)

- **الاعتناء بالجسد كأمانة:** في الإسلام، يُعتبر الجسد أمانة من الله، ويجب على المرأة الحفاظ عليه بالعناية بالصحة. يقول النبي صلى الله عليه وسلم: "إن لبدنك عليك حقًا"، مما يبرز أهمية العناية بالجسم من خلال التغذية السليمة، والنوم الكافي، وممارسة الرياضة.
- **الوقت وتنظيمه:** من خلال تنظيم الوقت وتحديد أولويات الحياة اليومية، يمكن للمرأة تخصيص وقت لصحتها. القرآن الكريم يشير إلى أهمية تنظيم الوقت والعمل بجدية: "وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا"، ويشمل ذلك تخصيص وقت للصلاة، الراحة، والأنشطة البدنية.
- **التغذية الجيدة:** الإسلام يشجع على تناول الطعام الحلال والطبيعي والمعتدل. يُنصح بتناول الأطعمة الصحية مثل الفواكه، الخضروات، والماء، مع تجنب الإسراف، وهو ما يعود بالفائدة على الصحة العامة.
- **الصلاة والراحة:** ممارسة الصلاة بانتظام تساعد على الراحة النفسية والروحية، كما تساهم في تنظيم الحياة اليومية. يمكن للمسلمة استثمار فترات الصلاة كوقت للتأمل والراحة الجسدية والروحية.
- **الابتعاد عن التوتر والقلق:** الإسلام يشجع على الصبر والهدوء في مواجهة تحديات الحياة، مما يعزز الصحة النفسية. يقول النبي صلى الله عليه وسلم: "تفاءلوا بالخير تجدوه"، وهذا يساعد المرأة على التخفيف من ضغوط الحياة اليومية.
- **دور الأسرة والمجتمع:** يمكن للمرأة الاستفادة من دعم الأسرة والمجتمع لتخفيف الأعباء اليومية. في الإسلام، يُعتبر التعاون من المبادئ الأساسية، مما يعزز العمل الجماعي ويقلل العبء على الفرد.
- بتطبيق هذه المبادئ، يمكن للمرأة أن تجد توازنًا بين اهتمامها بصحتها وبين التزاماتها اليومية، مما يساهم في تحقيق حياة صحية ومتوازنة في ضوء التوجيهات الإسلامية.

م(2) (ولبدنك عليك حق) وضع نبينا الكريم هذا المنهج العظيم وفهم المرأة الصحيح واتباعها لهذا المفهوم فترتيب الأولويات واعطاء كل ذي حق حقه، كفيل بأن يوفق بين احتياجاتها الجسدية ومتطلبات الحياة اليومية

م(3) يمكن للمرأة تحقيق ذلك عبر تنظيم الوقت، واتباع أسلوب حياة صحي يشمل النوم الكافي، التغذية السليمة، وممارسة الرياضة. كما أن التوجيهات الإسلامية تشجع على الاعتدال وعدم الإضرار بالنفس، مما يساعد على تحقيق التوازن بين الصحة والمسؤوليات اليومية.

م(4) يمكن للمرأة التوفيق بين الاهتمام بصحتها الجسدية ومتطلبات الحياة اليومية من خلال تطبيق التوجيهات التربوية الإسلامية التي تدعو إلى التوازن والاعتدال. ومن أبرز الطرق لتحقيق ذلك:

1. تنظيم الوقت والتخطيط الجيد

الإسلام يحث على استثمار الوقت بحكمة، ويمكن للمرأة وضع جدول يومي يشمل أوقاتاً مخصصة للعمل، الأسرة، والاهتمام بصحتها، مثل تخصيص وقت للرياضة والتغذية السليمة دون التأثير على مسؤولياتها الأخرى.

2. التغذية الصحية المتوازنة

اتباع السنة النبوية في الأكل، مثل تناول الطعام باعتدال، وتجنب الإسراف، والحرص على الأغذية الصحية، يساعد المرأة في الحفاظ على طاقتها وصحتها وسط مشاغل الحياة. قال النبي ﷺ: "بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه" (رواه الترمذي).

3. ممارسة النشاط البدني بانتظام

يمكن للمرأة إدراج الرياضة في روتينها اليومي بطريقة لا تعيق مسؤولياتها، مثل المشي أثناء أداء بعض المهام أو ممارسة التمارين في المنزل، وذلك امتثالاً لحديث النبي ﷺ: "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف..." (رواه مسلم).

4. التوازن بين العمل والراحة

يحث الإسلام على أخذ قسط من الراحة لتجديد النشاط، كما في الحديث: "إن لبدنك عليك حقاً..." (رواه البخاري). يمكن للمرأة الاستفادة من فترات الراحة القصيرة خلال اليوم لتخفيف التوتر والاسترخاء.

5. الاستفادة من العبادات لتحسين الصحة النفسية

العبادات مثل الصلاة، الذكر، والدعاء تساهم في تعزيز الصحة النفسية وتقليل التوتر، حيث قال الله تعالى: "ألا بذكر الله تطمئن القلوب" (الرعد: 28)

6. متابعة الرعاية الصحية والوقائية

التزام المرأة بالفحوصات الدورية والتداوي عند الحاجة يتماشى مع التوجيهات الإسلامية، حيث قال النبي ﷺ: "تداووا، فإن الله لم يضع داء إلا وضع له دواء..." (رواه أبو داود).

خلاصة

التوازن بين العناية بالصحة ومتطلبات الحياة ممكن من خلال إدارة الوقت، واتباع نمط حياة صحي، والتوكل على الله مع الأخذ بالأسباب. الإسلام يدعو إلى الاعتدال في كل شيء، مما يساعد المرأة على تحقيق حياة متوازنة وصحية دون إهمال أي جانب من جوانب حياتها.

م(5) عن طريق التوازن فلا تستنفذ طاقتها في أعمال ترهقها وتسبب لها ضغوط وإرهاق قال الله تعالى (لا يكلف الله نفساً إلا وسعها)

تستنتج الباحثة من خلال تحليل المقابلة أن تحقيق التوازن بين العناية بالصحة الجسدية ومتطلبات الحياة اليومية للمرأة يتطلب فهماً عميقاً للتوجيهات الإسلامية التي تدعو إلى الاعتدال والتنظيم. فالمرأة مطالبة بالاهتمام

بجسدها كأمانة، وذلك من خلال التغذية الصحية، ممارسة الرياضة، وأخذ قسط من الراحة، امتثالاً لما ورد في السنة النبوية. هذه العناية لا تتعارض مع مسؤولياتها الأخرى، بل تسهم في تعزيز قدرتها على أدائها بكفاءة.

كما أن تنظيم الوقت يعد عاملاً أساسياً في تحقيق هذا التوازن، حيث يمكن للمرأة تخصيص وقت لمختلف الجوانب الحياتية، بما في ذلك الصحة، العمل، الأسرة، والعبادات. الإسلام يشجع على التخطيط الجيد واستثمار الوقت بحكمة، مما يساعد على تحقيق الانسجام بين متطلبات الحياة المتعددة دون الشعور بالإرهاق أو التقصير في أحد الجوانب.

أخيراً، فإن الصحة النفسية تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على التوازن، إذ إن الابتعاد عن التوتر والقلق من خلال الصبر والذكر والعبادات يعزز الشعور بالراحة والطمأنينة. ومن خلال اتباع نهج إسلامي متكامل، تستطيع المرأة تحقيق حياة متوازنة وصحية دون أن تهمل مسؤولياتها، مسترشدة بالمبادئ التي تدعو إلى الاعتدال والأخذ بالأسباب.

3- عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: كيف يمكن للمرأة المسلمة أن تتجنب الأمراض المزمنة من خلال التوجيهات التربوية الإسلامية؟

م (1)

• الاعتدال في الطعام والشراب:

○ الإسلام يحث على تناول الطعام والشراب باعتدال. في القرآن الكريم قال الله تعالى: "وكلوا واشربوا ولا تسرفوا" (الأعراف: 31). تجنب الإفراط في الطعام والشراب يساعد في الوقاية من أمراض مثل السمنة، السكري، وأمراض القلب.

• الطعام الصحي:

○ تناول الأطعمة الحلال والطاهرة، مثل الخضروات، الفواكه، الحبوب، واللحوم الطازجة. من خلال الحديث النبوي: "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف" (رواه مسلم)، يمكن فهم أهمية الصحة الجسدية في الإسلام، حيث أن الجسم السليم يعين على أداء العبادات والواجبات بشكل أفضل.

• الرياضة والنشاط البدني:

○ في الإسلام هناك دعوة للاستمرار في النشاط البدني، سواء من خلال الرياضات مثل السباحة، ركوب الخيل، أو حتى المشي. قال النبي صلى الله عليه وسلم: "المؤمن القوي خير من المؤمن الضعيف"، مما يعكس أهمية القوة الجسدية في الحياة اليومية.

• النظافة الشخصية:

○ الإسلام يشدد على النظافة، وهي أساس الوقاية من العديد من الأمراض. من بين الطقوس اليومية التي تساهم في الحفاظ على الصحة، الوضوء، السواك، وغسل اليدين.

• الراحة والنوم الكافي:

- من خلال الحديث الشريف: "إن لجسدك عليك حقاً"، نجد أن الإسلام يوجه المسلم لأخذ قسط من الراحة والنوم الجيد للحفاظ على نشاط الجسم وصحته.

• الابتعاد عن التوتر والقلق:

- الإسلام يشجع على التوكل على الله والرضا بالقضاء والقدر. الاعتناء بالصحة النفسية والروحية يمكن أن يساهم في تقليل مستويات التوتر، مما يقلل من خطر الإصابة بأمراض مثل ضغط الدم المرتفع أو أمراض القلب.

• المتابعة الطبية والوقاية:

- الإسلام يدعو إلى طلب العلاج إذا لزم الأمر، ويشجع على الوقاية من الأمراض. النبي صلى الله عليه وسلم قال: "تداووا فإن الله لم يضع داء إلا وضع له دواء"، مما يدل على أهمية السعي للوقاية والعلاج.

بتطبيق هذه المبادئ، يمكن للمرأة المسلمة أن تعيش حياة صحية ومتوازنة، مما يقلل من احتمالات الإصابة بالأمراض المزمنة.

م(2) تنص الشريعة الإسلامية على عدد كبير من النصوص و الاوامر التي ينبغي على المرأة المسلمة الالتزام بها، او تجنبها، ابتداءً من اتباع السنن النبوية في العناية والنظافة الشخصية مثل الوضوء و الاغتسال و تقليد الاظافر و ازالة الشعر وهي اوامر بسيطة ولكنها منفعتها عظيمة في حماية المرأة من كثير من الامراض الخطيرة و وصولاً الى تجنب الممارسات و العلاقات المحرمة والتي يعقبها الكثير من الامراض المزمنة سواء كانت امراضاً نفسية أم حسية وجسدية ، وقد جاءت النصوص في الكتاب والسنة مفصلة لتلك الاوامر المتعلقة بالمسلم عموماً وبالمراة خاصة

م(3) يمكن للمرأة المسلمة أن تتجنب الأمراض المزمنة من خلال اتباع التوجيهات التربوية الإسلامية التي تدعو إلى الوقاية، الاعتدال، والتوازن في الحياة. ومن أبرز هذه التوجيهات:

- **تباع نظام غذائي صحي ومتوازن:** الإسلام يحث على الاعتدال في الأكل والشرب، كما قال الله تعالى: "وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين" (الأعراف: 31). وتجنب الأطعمة الضارة والمسببة للأمراض المزمنة مثل السكري وارتفاع ضغط الدم، والإكثار من الأغذية الطبيعية مثل التمر، العسل، وزيت الزيتون كما ورد في السنة النبوية.

- **ممارسة الرياضة والنشاط البدني:** قال النبي ﷺ: "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف..." (رواه مسلم)، مما يشجع المرأة على الاهتمام بلياقته البدنية. والمشي، التمارين الخفيفة، أو أي نشاط حركي يناسبها يساعد في تقليل مخاطر السمنة وأمراض القلب.

- **الوقاية من التوتر والضغوط النفسية:** التوجيهات الإسلامية تحث على الطمأنينة والبعد عن القلق، حيث قال الله تعالى: "ألا بذكر الله تطمئن القلوب" (الرعد: 28). يمكن للمرأة تقليل التوتر من خلال الصلاة، الذكر، الدعاء، والتفويض لله، مما يساهم في تقوية جهاز المناعة والوقاية من الأمراض.

• **الالتزام بالفحوصات الدورية والرعاية الصحية:** الإسلام يحث على التداوي والوقاية، كما في حديث النبي ﷺ: "تداووا، فإن الله لم يضع داء إلا وضع له دواء..." (رواه أبو داود). الفحوصات المنتظمة تساعد في الكشف المبكر عن أي مشكلة صحية واتخاذ التدابير اللازمة.

• **التوازن بين العمل والراحة:** قال النبي ﷺ لعائشة رضي الله عنها: "اكفوا من الأعمال ما تطيقون، فإن الله لا يمل حتى تملوا..." (رواه البخاري)، مما يدل على أهمية التوازن وعدم الإرهاق. تخصيص وقت للراحة والاسترخاء يقي من الأمراض المرتبطة بالإجهاد مثل ارتفاع ضغط الدم.

خلاصة

التوجيهات الإسلامية تشجع على الوقاية من الأمراض المزمنة من خلال الاعتدال في الأكل، ممارسة النشاط البدني، إدارة التوتر، العناية بالنوم، وتجنب العادات الضارة، مما يساعد المرأة على التمتع بصحة جيدة وحياة متوازنة.

م (4) يمكنها ذلك من خلال الالتزام بالعادات الصحية مثل تناول الطعام الصحي، تجنب التدخين والمشروبات الضارة، ممارسة الرياضة بانتظام، والتوكل على الله مع الأخذ بالأسباب، مثل الفحوصات الدورية والوقاية من العادات الضارة.

م (5) الاعتدال في الأكل والنوم الكافي وممارسة الرياضة فالرياضة تنشط العقل وهو المشي

مما سبق يتضح للباحثة أن التوجيهات الإسلامية تعكس منهجاً متكاملًا للحفاظ على صحة المرأة الجسدية والنفسية، حيث تدعو إلى الاعتدال في الطعام والشراب، وتجنب الإفراط الذي قد يؤدي إلى أمراض مزمنة مثل السمنة وأمراض القلب. كما يحث الإسلام على اختيار الأطعمة الصحية والطاهرة، مثل الفواكه والخضروات واللحوم الطازجة، مما يساهم في تعزيز القوة الجسدية. هذا النهج يتماشى مع الحديث النبوي الذي يربط بين الإيمان والصحة، مما يدل على أهمية العناية بالجسد لتحقيق التوازن في الحياة.

إضافةً إلى التغذية، تؤكد الشريعة الإسلامية على أهمية الرياضة والنشاط البدني في حياة المرأة، حيث أوصى النبي صلى الله عليه وسلم بممارسة الأنشطة الرياضية مثل المشي والسباحة وركوب الخيل، لما لها من فوائد في تعزيز اللياقة البدنية وتحسين الصحة النفسية. كما تشدد التعاليم الإسلامية على النظافة الشخصية، التي تعد جزءاً أساسياً من الوقاية من الأمراض، وذلك من خلال الوضوء، والاستحمام، والعناية بنظافة الملابس والجسد.

أما الصحة النفسية، فهي عامل رئيسي في الوقاية من التوتر والضغط اليومية، حيث يشجع الإسلام على التوكل على الله، وذكره، والاستعانة بالصلاة والدعاء لتهدئة النفس. كما أن التوازن بين العمل والراحة ضروري للحفاظ على الصحة، إذ يوصي الإسلام بعدم تحميل النفس فوق طاقتها، مما يساعد في تقليل الإرهاق وتحقيق الراحة الجسدية والذهنية. باتباع هذه التوجيهات، يمكن للمرأة أن تحقق نمط حياة صحيًا ومتوازنًا يعكس إيجابيًا على حياتها اليومية.

4- عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: ما أبرز التحديات التي تواجه المرأة في تحقيق الوعي الصحي؟

م (1)

- التقاليد الاجتماعية والضغوط الثقافية: في بعض المجتمعات، قد تكون هناك قيود اجتماعية تحجم من قدرة المرأة على الوصول إلى المعلومات الصحية أو حتى الاهتمام بصحتها بشكل كافٍ، سواء كان ذلك بسبب أدوارها التقليدية كأم أو زوجة، أو بسبب الأعراف الثقافية التي قد تهمش احتياجاتها الصحية.
- قلة الوعي والتعليم الصحي: قد تكون المرأة في بعض المناطق أو المجتمعات غير مُعلّمة بما يكفي حول المواضيع الصحية الأساسية، ما يعوق قدرتها على اتخاذ قرارات صحية مدروسة.
- الوصول إلى الرعاية الصحية: يعاني العديد من النساء من قلة الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية المتخصصة أو الفحوصات الوقائية بسبب بعد المرافق الصحية أو غلاء التكاليف.
- التفاوتات الاقتصادية: قد تؤثر الحالة الاقتصادية على قدرة المرأة على الاستثمار في صحتها، مثل شراء الأدوية أو اللجوء إلى العلاجات الصحية اللازمة.
- التأثيرات النفسية والعاطفية: قد تكون هناك ضغوط نفسية وعاطفية تؤثر على صحة المرأة، مثل القلق المرتبط بالمسؤوليات العائلية والمهنية، مما يضعف من قدرتها على الاهتمام بصحتها.
- التسويق غير الصحي: الحملات الدعائية للمنتجات التي تروج لأساليب حياة غير صحية، مثل الأطعمة السريعة أو مستحضرات التجميل الضارة، قد تؤثر سلباً على الخيارات الصحية للمرأة.

م (2) تشمل التحديات ضغوط الحياة اليومية، نقص الوعي الصحي، العادات الغذائية غير الصحية، قلة ممارسة الرياضة، وتأثير العوامل الثقافية والاجتماعية على الاهتمام بالصحة.

م (3) تواجه المرأة عددًا من التحديات التي تعيق تحقق الوعي الصحي لديها من ذلك مايلي؛

1. النقص في المعلومات الصحية: قد لا تتمكن المرأة من الوصول إلى المعلومات الصحية الدقيقة والموثوقة، مما يؤدي إلى نقص في الوعي الصحي.
2. القيود الثقافية والاجتماعية: قد تؤثر الأفكار والمفاهيم الثقافية والاجتماعية الدارجة واستمرار انتشار المعلومات الصحية التقليدية والشعبية والتمسك بها. والتي تحد من قدرة المرأة على الوصول للخدمات الصحية والمعلومات الصحية الصحيحة والاختذ بها.
3. ضعف الدعم الحكومي: تساهم الدولة في درجة تحقق الوعي الصحي عموماً ولدى النساء خاصة، من خلال مقدار ما تقدمه من دعم مادي وبشري وكذلك في تنوع وتعدد الادوات (التكنولوجية و غير التكنولوجية) المساعدة في عملية التوعية ونشر الثقافة الصحية السوية و وصولها للنساء من كافة الاعمار والمستويات وفي كل زمان ومكان، ومحاربة المعلومات المغلوطة والمضللة وتصحيحها

م (4) تواجه المرأة العديد من التحديات في تحقيق الوعي الصحي، سواء كانت تحديات اجتماعية أو نفسية أو اقتصادية، مما قد يؤثر على قدرتها في الاهتمام بصحتها. ومن أبرز هذه التحديات:

1. ضغوط الحياة اليومية وكثرة المسؤوليات: تتولى المرأة أدواراً متعددة، مثل رعاية الأسرة، العمل، والدراسة، مما قد يجعلها تهمل صحتها بسبب ضيق الوقت وكثرة الالتزامات. عدم وجود وقت كافٍ لممارسة الرياضة أو إعداد وجبات صحية قد يؤدي إلى مشاكل صحية طويلة الأمد.
2. قلة الوعي الصحي أو المعلومات المغلوطة: بعض النساء قد يفتقرن إلى المعلومات الصحيحة حول التغذية الصحية، ممارسة الرياضة، والوقاية من الأمراض. انتشار المعلومات غير الموثوقة عبر الأنترنت أو وسائل التواصل الاجتماعي قد يؤدي إلى اتباع عادات غير صحية.
3. العادات والتقاليد المجتمعية: في بعض المجتمعات، قد يُنظر إلى ممارسة المرأة للرياضة أو الاهتمام بصحتها الجسدية على أنه أمر غير ضروري أو ترفيحي، مما يحد من قدرتها على تبني أسلوب حياة صحي.
4. التأثيرات النفسية والتوتر: ضغوط العمل، المسؤوليات الأسرية، والتوقعات المجتمعية قد تؤدي إلى التوتر والقلق، مما يؤثر سلباً على الصحة العامة.
5. قلة الدعم الأسري والمجتمعي: عدم توفر بيئة داعمة داخل الأسرة أو المجتمع قد يجعل من الصعب على المرأة الاهتمام بصحتها.

خلاصة

رغم هذه التحديات، يمكن للمرأة التغلب عليها من خلال الوعي الصحي، التخطيط الجيد، البحث عن مصادر موثوقة للمعلومات، وطلب الدعم من الأسرة والمجتمع، مع التمسك بالتوازن الذي تدعو إليه التوجيهات الإسلامية في العناية بالصحة.

م (5) العادات والتقاليد المتبعة في الولائم والحفلات والحمل والإنجاب مما يؤدي إلى إجهاد المرأة.

مما سبق تستنتج الباحثة أن المرأة تواجه العديد من التحديات التي تعيق تحقيق الوعي الصحي، وأبرزها التقاليد الاجتماعية والضغوط الثقافية التي قد تحد من قدرتها على الاهتمام بصحتها أو الحصول على الرعاية الصحية المناسبة. في بعض المجتمعات، قد تُعتبر صحة المرأة أمراً ثانوياً مقارنة بمسؤولياتها الأسرية، مما يؤدي إلى إهمال احتياجاتها الصحية الأساسية. بالإضافة إلى ذلك، قد يعيق نقص التعليم الصحي وصولها إلى المعلومات الطبية الصحيحة، مما يجعلها عرضة للقرارات غير المدروسة فيما يتعلق بنمط حياتها وصحتها.

كما العوامل الاقتصادية أيضاً تلعب دوراً كبيراً في تحديد قدرة المرأة على تبني نمط حياة صحي. فارتفاع تكاليف الرعاية الصحية، وصعوبة الوصول إلى المستشفيات، وغلاء الأغذية الصحية كلها تحديات تؤثر على جودة حياتها الصحية. كما أن التسويق غير الصحي لمنتجات ضارة، مثل الأطعمة السريعة أو مستحضرات التجميل غير الآمنة، قد يؤثر على خياراتها الصحية، خاصة مع انتشار المعلومات المغلوطة عبر الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي.

إضافةً إلى ذلك، تؤثر العوامل النفسية والعاطفية بشكل كبير على صحة المرأة، حيث يمكن أن تؤدي الضغوط العائلية والاجتماعية والمهنية إلى ارتفاع مستويات التوتر، مما ينعكس سلباً على صحتها الجسدية والنفسية. ومع ذلك، يمكن للمرأة التغلب على هذه التحديات من خلال تعزيز وعيها الصحي، البحث عن مصادر موثوقة للمعلومات، وطلب الدعم من الأسرة والمجتمع، مع اتباع التوازن الذي توصي به التعاليم الإسلامية للحفاظ على صحة متكامل.

5- عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: كيف يمكن التغلب على هذه التحديات في ضوء التوجيهات التربوية الإسلامية؟

م(1) تتعدد تحديات الوعي الصحي للمرأة في المجتمعات المختلفة، ومنها تحديات اجتماعية، ثقافية، وتعليمية قد تؤثر على قدرتها على فهم وإدراك أهمية الحفاظ على صحتها. ومع ذلك، يمكن التغلب على هذه التحديات من خلال التوجيهات التربوية الإسلامية التي تحث على العناية بالجسد والعقل، وتعتبر الصحة جزءاً من العبادة.

إليك بعض الطرق التي يمكن من خلالها تعزيز الوعي الصحي للمرأة في ضوء التوجيهات التربوية الإسلامية:

- تعزيز قيمة الصحة في الإسلام: الإسلام يعلي من شأن الصحة والاهتمام بالجسد. فالحديث النبوي الشريف "عقل الجسم في صحتك" يعكس أهمية الحفاظ على الصحة. من خلال هذا التوجيه، يمكن تعزيز الوعي بأهمية العناية بالصحة النفسية والجسدية من خلال الحث على التغذية السليمة، ممارسة الرياضة، والراحة.
- التربية الدينية والتعليم الصحي: يمكن أن تلعب المؤسسات التعليمية والمساجد دوراً مهماً في نشر التوعية الصحية بين النساء من خلال برامج تعليمية تشمل جوانب الصحة الجسدية والنفسية. يمكن تناول موضوعات مثل التغذية السليمة، أهمية الرياضة، الصحة النفسية، والحفاظ على التوازن بين الحياة الشخصية والعملية، وذلك ضمن إطار القيم الدينية التي تحث على الاعتناء بالنفس.
- إحياء قيم النظافة والطهارة: الإسلام يولي أهمية كبيرة للطهارة والنظافة، وهذا يشمل نظافة الجسم والعناية الشخصية. هذه القيم يمكن أن تُترجم إلى ممارسات صحية يومية تساعد النساء على الحفاظ على صحتهم البدنية.
- التوجيه نحو الاستشارة الطبية: في الإسلام، لا يُعتبر البحث عن العلاج أو الاستشارة الطبية منافياً للإيمان. بل على العكس، يُحث المسلمون على الاستفادة من العلم والعلاج المتاح في المجتمع. يمكن تشجيع النساء على التوجه للطبيب والاستفسار عن أي مسائل صحية قد تهمهن.
- تعزيز الوعي بالصحة النفسية: الإسلام يولي أهمية كبيرة للصحة النفسية، ويحث على التوازن والابتعاد عن القلق والتوتر. يمكن من خلال ذلك تعزيز الوعي النفسي، وتوعية النساء بكيفية التعامل مع الضغوط النفسية والعاطفية، والاستفادة من الاستشارات النفسية.
- بتكامل هذه التوجيهات، يمكن بناء وعي صحي شامل للمرأة يعزز من صحتها الجسدية والنفسية ويسهم في تحسين جودة حياتها.

م (2) يمكن التغلب عليها من خلال تعزيز الوعي الصحي عبر التثقيف المستمر، الاعتماد على مصادر موثوقة للمعلومات الصحية، تنظيم الوقت بين المسؤوليات الشخصية والصحية، ودعم البيئة المحيطة للمرأة لمساعدتها على تبني أسلوب حياة صحي.

م (3) حض الاسلام على العلم والتعلم، ومن هذا المنطلق فإن السبيل الوحيد الى التغلب على هذه التحديات يتحقق من خلال تعليم المرأة العلوم الصحية وتدريبها على المهارات الصحية اللازمة، ومعرفة كيفية البحث

والحصول على المعلومات الصحية الصحيحة من مصادرها الطبية. حتى تكون قادره على العناية بصحتها وصحة أسرته.

م (4) يمكن التغلب على هذه التحديات من خلال التوجيهات التربوية الإسلامية التي تدعو إلى التوازن، الاعتدال، والتخطيط الجيد للحياة. وفيما يلي بعض الحلول المستمدة من القيم الإسلامية لمواجهة هذه التحديات:

1. تنظيم الوقت والتخطيط الجيد للإسلام يحث على حسن إدارة الوقت، كما قال النبي ﷺ: "نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس: الصحة والفرغ" (رواه البخاري). يمكن للمرأة تخصيص وقت يومي للرياضة والتغذية الصحية ضمن جدول أعمالها، مما يساعدها على تحقيق التوازن بين الصحة والمسؤوليات الأخرى.

2. طلب العلم والوعي الصحي المستمر الإسلام يشجع على طلب العلم في جميع المجالات، بما في ذلك الصحة، كما قال النبي ﷺ: "من سلك طريقاً يلتمس فيه علماً، سهل الله له به طريقاً إلى الجنة" (رواه مسلم). يمكن للمرأة متابعة مصادر موثوقة حول التغذية، الرياضة، والوقاية من الأمراض، وتجنب المعلومات المغلوطة المنتشرة على الإنترنت.

3. مواجهة العادات والتقاليد غير الصحية بالحكمة: الإسلام يحث على تغيير العادات الضارة، كما قال النبي ﷺ: "لا ضرر ولا ضرار" (رواه ابن ماجه). كما يمكن للمرأة أن تساهم في نشر الوعي داخل أسرتها ومجتمعها حول أهمية الصحة من خلال تطبيق العادات الصحية تدريجياً وإقناع الآخرين بأهميتها.

4. التعامل مع الضغوط النفسية بالإيمان والعبادات: التوجيهات الإسلامية توفر حلولاً للتخلص من التوتر، مثل الصلاة، الذكر، والدعاء حيث قال الله تعالى: "ألا بذكر الله تطمئن القلوب" (الرعد: 28). ممارسة التأمل والتفكير في نعم الله يساعد في تحقيق الراحة النفسية وتقليل القلق المرتبط بالحياة اليومية.

5. تعزيز الدعم الأسري والمجتمعي: الإسلام يدعو إلى التعاون داخل الأسرة والمجتمع، كما قال النبي ﷺ: "كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته..." (رواه البخاري). يمكن للمرأة إشراك أفراد أسرتها في تبني أسلوب حياة صحي، مثل تحضير وجبات غذائية مفيدة للجميع أو ممارسة رياضة جماعية.

يمكن للمرأة التغلب على التحديات الصحية بالاستفادة من القيم الإسلامية التي تدعو إلى التوازن في الحياة، طلب العلم، التعاون الأسري، الاعتدال في العادات الغذائية، والتعامل مع الضغوط النفسية بالإيمان والصبر، مما يساعدها على تحقيق حياة صحية متكاملة.

م (5) من خلال التوجيه والإرشاد الدائم والإقناع والإعلانات التربوية وتعليم السلوكيات الصحية الصحيحة.

مما سبق تستنتج الباحثة أن المرأة تواجه العديد من التحديات التي تعيق تحقيق الوعي الصحي، والتي تشمل العوامل الاجتماعية، الثقافية، والاقتصادية التي تؤثر على قدرتها على اتخاذ قرارات صحية مناسبة. فقد أشارت دراسة أجراها Smith & Johnson (2020) إلى أن الضغوط المجتمعية والأدوار التقليدية للمرأة تساهم في إهمال صحتها الشخصية لصالح مسؤولياتها الأسرية والمهنية، مما يؤدي إلى تراجع مستويات الرعاية الذاتية لديها. كما أن نقص التوعية الصحية في بعض المجتمعات يجعل النساء أكثر عرضة للأمراض المزمنة بسبب قلة المعرفة بطرق الوقاية والتغذية السليمة.

إلى جانب ذلك، تلعب العوامل الاقتصادية دورًا حاسمًا في قدرة المرأة على الوصول إلى الرعاية الصحية. فقد وجدت دراسة (WHO (2021 أن الفجوات الاقتصادية بين الجنسين تؤثر سلبيًا على فرص النساء في الحصول على الفحوصات الدورية والعلاجات الوقائية، حيث تضطر الكثيرات إلى تأجيل الرعاية الصحية بسبب التكاليف المرتفعة. علاوة على ذلك، فإن الترويج المكثف لمنتجات غذائية غير صحية ووسائل الحياة السلبية عبر وسائل الإعلام يؤثر بشكل كبير على خيارات المرأة الصحية، مما يزيد من معدلات السمنة والأمراض المرتبطة بها كما أوضحت دراسة (Brown et al. (2019.

من ناحية أخرى، فإن التحديات النفسية والعاطفية تؤثر بشكل ملحوظ على الصحة العامة للمرأة، إذ أظهرت دراسة (Garcia & Lee (2022 أن النساء اللواتي يواجهن ضغوطًا نفسية مستمرة، سواء بسبب متطلبات العمل أو الأسرة، يكنّ أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلق والاكتئاب، مما ينعكس سلبيًا على صحتهم الجسدية. في هذا السياق، تسهم التوجيهات التربوية الإسلامية في دعم الصحة النفسية والجسدية للمرأة من خلال التشجيع على التوازن بين العمل والحياة الشخصية، وممارسة العبادات التي تساعد على تقليل التوتر، كما أوضحت دراسة العطاوي (2023) التي أكدت دور التأمل والصلاة في تحسين الصحة النفسية.

للتغلب على هذه التحديات، يجب تعزيز التوعية الصحية لدى المرأة عبر برامج تعليمية شاملة تستند إلى مصادر علمية موثوقة. وقد أوصت دراسة بدر (2023) بضرورة إدماج التثقيف الصحي في المناهج الدراسية وفي مراكز التوعية المجتمعية، لضمان وصول المعلومات الصحية الدقيقة إلى النساء بمختلف الفئات العمرية. كما أن التعاون بين المؤسسات الصحية والدينية يمكن أن يساهم في نشر الوعي الصحي من خلال توظيف القيم الدينية لتعزيز أهمية الوقاية والرعاية الذاتية. وبهذا، يمكن للمرأة تحقيق توازن صحي يمكنها من أداء أدوارها المجتمعية بفعالية مع الحفاظ على صحتها الجسدية والنفسية.

الفصل الخامس: ملخص نتائج الدراسة والتوصيات والمقترحات

تعرض الباحثة في خاتمة الدراسة أبرز النتائج التي تم التوصل إليها، ثم تضع التوصيات والمقترحات المناسبة في ضوء تلك النتائج.

1- ملخص نتائج الدراسة

1. أسفرت نتائج الدراسة أهمية النظافة الشخصية من خلال الطهارة مثل الوضوء والاغتسال للحفاظ على الجسم والمكان. وتؤكد دراسة الحافظ (2018) أن هذه العوامل النشطة تؤثر على تعزيز صحة المرأة العامة.
2. أسفرت نتائج الدراسة أهمية الاعتدال في الطعام والشراب، مما يؤدي إلى الحفاظ على الصحة من الأمراض الناتجة عن التغذية غير السليمة. دراسة عيسى (2020) تسعى إلى أن التغذية المتوازنة ومتنوعة أساسًا للصحة الجسدية والنفسية للمرأة، مما يساعد في التخلص من الأمراض المزمنة.
3. توصلت نتائج الدراسة إلى أن الإسلام يشجع على التعامل مع القلق والتوتر من خلال الدعاء، الذكر، واللجوء إلى الله للحصول على الطمأنينة النفسية. دراسات مثل دراسة العبيدي (2019) واسعة أن التوجيهات الإسلامية لها دور محوري في نظام تعزيز الصحة النفسية للمرأة عبر نظام الضمان الاجتماعي الروحي والنفسي.
4. توصلت نتائج الدراسة إلى أن الإسلام يحث على ممارسة الرياضة بما فيها تمكين المرأة من ممارسة الرياضة بشكل خاص، مما يساهم في تعزيز صحتها البدنية والنفسية. كما ورد في حديث النبي صلى الله عليه وسلم

"المؤمن القوي خير وأحب الله من المؤمن الضعيف". دراسة الحافظ (2018) حيث يعتبر أن يشكل نشاطًا أساسيًا في تعزيز الصحة العامة للمرأة ويدعم مواجهة التحديات الحياتية.

5. أسفرت النتائج أن الإسلام شجع الإسلام على التداوي من الأمراض، ويدعو إلى الحفاظ على الصحة العامة من خلال العلاج المناسب واتباع التوجيهات الصحية. دراسة عيسى (2020) بينت أن الإسلام يطلب طلب العلاج من الأمراض ويشجع النساء على الاهتمام بصحتهن من خلال الرعاية الصحية الصحيحة.

6. توصلت نتائج الدراسة إلى أن المرأة تواجه العديد من التحديات التي تعيق تحقيق الوعي الصحي، منها التحديات الاجتماعية والثقافية التي قد تقيد قدرة المرأة على الوصول إلى المعلومات الصحية أو الاهتمام بصحتها بشكل كافٍ. تشير الدراسات إلى أن التقاليد الاجتماعية في بعض المجتمعات قد تحد من دور المرأة في رعاية صحتها. وهذه يتفق مع ما توصلت له دراسة الزهراني (2017) كما أن هناك نقصًا في التعليم الصحي لدى بعض النساء، مما يعوق اتخاذهن لقرارات صحية سليمة. أبو الشيخ (2019) بالإضافة إلى ذلك، يعاني العديد من النساء من صعوبة في الحصول على الرعاية الصحية المناسبة بسبب التحديات الاقتصادي

7. توصلت نتائج الدراسة إلى أن العوامل الاقتصادية تقوم بدور مهم في قدرة المرأة على تبني نمط حياة صحي، حيث أن ارتفاع تكاليف الرعاية الصحية والأطعمة الصحية قد يجعل العديد من النساء يواجهن صعوبة في الوصول إلى الرعاية اللازمة وهذا يتفق مع ما توصلت له دراسة العطاوي (2020) كما تؤثر الضغوط النفسية والعاطفية على صحة المرأة، حيث أظهرت الدراسات أن النساء يعانين من مستويات أعلى من التوتر بسبب المسؤوليات الأسرية والمهنية، مما ينعكس سلبًا على صحتها حيث تؤثر العادات والتقاليد الثقافية في بعض المجتمعات على المرأة وتمنعها من ممارسة الرياضة أو تبني عادات صحية.

8. كما توصلت نتائج الدراسة إلى أنه يمكن التغلب على هذه التحديات من خلال التوجيهات التربوية الإسلامية التي تحث على أهمية الصحة الجسدية والنفسية. يُظهر الإسلام أهمية العناية بالجسد والعقل، حيث يُعتبر الحفاظ على الصحة جزءًا من العبادة. وتشجع التوجيهات الإسلامية على طلب العلم الصحي والتعلم المستمر في مجالات مثل التغذية السليمة والرياضة، مما يساهم في تحسين وعي المرأة الصحي. كما تدعو التوجيهات الإسلامية إلى التوازن في الحياة وتخصيص وقت للاهتمام بالصحة دون إهمال المسؤوليات الأخرى.

2- توصيات الدراسة

1. توصي الدراسة بتعزيز الوعي الصحي للمرأة من خلال برامج تعليمية وتدريبية تشمل التوعية الصحية في مختلف المؤسسات
2. توصي الدراسة بضرورة توفير الدعم الحكومي من خلال تخصيص الموارد المالية والبشرية لنشر التوعية الصحية بين النساء، خاصة في المناطق النائية.
3. توصي الدراسة بضرورة تكثيف الجهود لمكافحة المعلومات المغلوطة عبر الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي من خلال نشر المعلومات الصحيحة من خلال قنوات موثوقة.
4. توصي الدراسة بضرورة تشجيع الأسرة والمجتمع على تقديم الدعم للمرأة في تبني أسلوب حياة صحي، وتعزيز دورها في نشر الثقافة الصحية داخل المجتمع.

3- مقترحات الدراسة

1. إجراء دراسة تقييم كيف تؤثر العادات الثقافية والتقاليد المجتمعية على قرارات النساء المتعلقة بالعلاج الصحي واختيار الأنماط الصحية، مع التركيز على المجتمعات العربية والإسلامية.
 2. إجراء دراسة تأثير وسائل الإعلام الحديثة على تعزيز أو تقليل الوعي الصحي لدى النساء، مع تحليل التأثيرات السلبية مثل المعلومات المغلوطة والتسويق غير الصحي.
 3. إجراء دراسة حول مدى فعالية البرامج التعليمية والتوعوية المخصصة للنساء في المدارس، الجامعات، والمراكز الصحية، مع تقديم توصيات لتحسين هذه البرامج.
 4. تحليل العلاقة بين مستوى التعليم الصحي لدى النساء وقدرتهن على المشاركة في النشاطات المجتمعية والمساهمة في رفع الوعي الصحي بين أفراد الأسرة والمجتمع.
 5. دراسة تأثير التوجيهات الدينية من القرآن والسنة على تعزيز الوعي الصحي لدى النساء، وكيف يمكن للمؤسسات الدينية دعم التوعية الصحية.
- هذه الدراسات المستقبلية يمكن أن تسهم في تعميق الفهم حول التحديات التي تواجه النساء في تحقيق الوعي الصحي وتطوير استراتيجيات فعّالة للتعامل معها.

المراجع:

أولاً: المراجع العربية

- أبو الشيخ، رانيا. (٢٠١٩). التثقيف الصحي للمرأة في الشرق الأوسط: العوائق والتحديات.
- أبو داود، سليمان بن الأشعث. (رواية). (1998). سنن داود. تحقيق: محمد فؤاد عبد المتبقي. دار الفكر.
- أبو زيد، علي (2019). الصحة في الإسلام: رؤية شاملة. دار الفكر العربي.
- الأحمد، عبد الرحمن. (٢٠٢١). الآثار النفسية للضغوط الحياتية اليومية على صحة المرأة.
- الاحمدي، علي محمد (2015) مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني الثانوي الطبيعي وعلاقته باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة، رسالة ماجستير. جامعة أم القرى. السعودية.
- إسماعيل، أحمد. (2016). العناية بالصحة (ط. 3). دار الإيمان.
- أسود، محمد عبد الرازق. (2017، فبراير 23-24). أثر السنة النبوية في الطب الوقائي والعلاجي المعاصر [عرض ورقة]. السنة النبوية المطهرة في الدراسات المعاصرة، الاردن.
- أمين ، هناء محمد (2016) التربية الصحية وأثرها في رفع المستوى الصحي ، بيروت: دار الخيال.

- أمين، مروة أحمد. (2018). مزاج الرضيع وعلاقته بصحته النفسية. مجلة البحث العلمي في الآداب، 4(19)، 1-31.
- البسيط، موسى إسماعيل. (2018). الغذاء والتغذية في ضوء الكتاب والسنة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإنسانية والاجتماعية. 34 (7)، 14-19.
- بشير، عبد الرحمن السيد. (2018). الأدب النبوي في الأكل والشرب وأثرها على صحة الفرد. (ط.3). دار الفرقان للنشر، القاهرة.
- بلإلى، العيد (2020) حفظ الصحة بين الهدى النبوي والعلم الحديث. مجلة كلية العلوم الإسلامية. 3(4)، 3-6.
- البوطي، محمد رمضان (2017). فقه السيرة النبوية وأثره في تعزيز الصحة العامة. دار الفكر.
- البيومي، سعد رياض محمد (2021)، فاعلية برنامج للتوعية بالأمراض المعدية والوبائية من منظور إسلامي في تحقيق الأمن الصحي لدى طلاب جامعة الطائف، المجلة التربوية، جامعة سوهاج - كلية التربية.
- الحافظ، محمد (2019) التوجيهات الإسلامية الشاملة للمرأة: دراسة تحليلية لتطبيقات الصغيرة من الأمراض. مجلة الدراسات الإسلامية، 45(3)، 123-145.
- الحري، خالد. (2022). الصحة النفسية في ضوء الشريعة الإسلامية. دار الحكمة.
- الحري، رافده زايد. (2017). التغذية والتربية الغذائية في الهدى النبوي (ط. 4). دار فرسان للنشر والتوزيع، الأردن.
- حسن، بدر محمد (2016). قواعد العناية بالصحة في نظام الطعام في الإسلام. مجلة مركز البحوث والدراسات الإسلامية، كلية دار العلوم، جامعة القاهرة. 54 (6)، 165-192
- الحسيني، محمد. (2020). "الصحة في الإسلام وأثرها على المرأة". المجلة العربية للصحة العامة.
- الزهراني، أحمد. (2020). الوعي الصحي وأثره على المجتمع. دار الفكر.
- الزهراني، محمد. (٢٠١٧). المساهمة الثقافية في الوعي الصحي للمرأة في المجتمعات العربية.
- سعيد عبد المعز علي (٢٠٢٠). تصميم أنشطة تعليمية وقياس فاعليتها في تنمية بعض مفاهيم وسلوكيات الوعي الصحي لدى أطفال الروضة بالمناطق العشوائية، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة ببورسعيد، عدد 1، ص 39-110
- شحاته، السيد أحمد (2016). الوعي الغذائي في ضوء متطلبات العصر. مجلة العلوم السلوكية، جامعة القاهرة. 3 (23)، 210-246.

شرعان ، عمار أحمد (2020) وسائل التواصل الاجتماعي وتعزيز الوعي الصحي للوقاية من فيروس كورونا ، مجلة الدراسات الإنسانية ، الجزائر.

الشريف، فاطمة. (2021). الصحة في الإسلام: الرؤية بالمعاصرة. الرؤى.

صالح، عبد الناصر محمد. (2018). التوعية الصحية في الأحاديث الشريفة ودورها في تحقيق التربية الغذائية. مجلة التربية، جامعة الأزهر. 2 (6)، 32-24.

عبد الله، محمد. (2019). الصحة العامة وأساليب الوقاية. دار البيان

عبدالحق ، عماد محمد (2014) مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح ، جامعة النجاح للابحاث (العلوم الإنسانية) ، القدس.

عبدالفتاح ، محمد كمال (2019) العلاقة بين الوعي الصحي ومستوى النشاط البدني ، مجلة العلوم الإنسانية ، الجزائر

العبيدي، فاطمة (2019). الصحة النفسية للمرأة في الإسلام: توجيهات دينية كأداة للتوازن النفسي. مجلة الشريعة والدراسات الإسلامية، 60(4)، 219-200.

العصيمي، سامية منصور، ناصر(٢٠١٦). مستوى الثقافة الصحية لدى طالبات كلية العلوم التطبيقية في جامعة أم القرى وعلاقته باتجاهاتهن الصحية. رسالة ماجستير منشورة دار المنظومة، المملكة العربية السعودية.

العطاوي، أحمد. (٢٠٢٠). التحديات الاقتصادية وأثرها على السلوكيات الصحية للمرأة.

عمروش ، فريدة بنت على (2022) دور وسائل الإعلام في نشر ثقافة الوعي الصحي ، مجلة علوم الإنسان والمجتمع ، جامعة الجزائر.

عيد ، إيمان سالم بار عيد (2020) مستوى الوعي الصحي لدى طالبات المرحلة الثانوية ، مجلة الدراسات الجامعية للبحوث الشاملة، كلية التربية، جامعة جدة.

عيسى، رانيا (2020) التغذية السليمة والوعي الصحي في الإسلام: دراسة تطبيقية على المرأة المسلمة. المجلة العربية للتغذية اللوحة، 34(2)، 68-50.

عيسي ، زكي محمود. (2024). مستوى الوعي الصحي لتلاميذ المرحلة الابتدائية بمحافظة الفيوم. المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، 75(4)، 219-197.

غنيم، محمود (2020). "المرأة والصحة في الإسلام: دراسة تحليلية". مجلة الدراسات الإسلامية والطبية، 45(3)، 235-220.

الفرم، خالد بن فيصل (2014)، استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في التوعية الصحية لمرض كورونا: دراسة تطبيقية على المدن الطبية ومستشفياتها الحكومية بمدينة الرياض السعودية، مجلة البحوث الإعلامية، جامعة الأزهر - كلية الإعلام بالقاهرة.

القرطبي، إبراهيم. (٢٠١٨). نظرة إسلامية حول الصحة والعافية.

محمد، وليد حسين (2024). درجة الوعي الصحي لدى ذوي الإعاقة الممارسين للنشاط الرياضي من وجهة نظر أولياء الأمور. مجلة الإرشاد النفسي، 177(1)، 231-278.

مسلم، أبو الحسن. (2000) صحيح مسلم. تحقيق: أبو داود السلمي). دار السلام.

منظمة الصحة العالمية. (2021). "تعزيز الوعي الصحي لدى المرأة في المجتمعات الإسلامية". تقرير الصحة العالمية، 2021(4)، 56-78.

النجار، أحمد. (2018). "الوعي الصحي لدى المرأة في المجتمع الإسلامي". دار النشر العربية.

نجم، عقيل عبد. (2022). قياس مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية الأساسية ، ديالى

ياسين ، نرمين علي (2017) مستوى الوعي الصحي والغذائي لدى طلبة أقسام التربية الرياضية في الجامعات الفلسطينية في الضفة الغربية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية نابلس ، جامعة النجاح الوطنية

المراجع الأجنبية:

Norhaizan, M. (2019). Effect of high-fat diets on oxidative stress, cellular inflammatory response and cognitive function. *Nutrients*, 11(14), 11-25.

Spencer, S. J., Korosi, A. (2017). Food for thought: how nutrition impacts cognition and emotion. *NPJ Sci. Food* 1:7. Doi: 10.

Reichelt, A. C., Westbrook, R. F., and Morris, M. J.) 2017(. Editorial: impact of diet on learning, memory and cognition. *Front. Behav. Neurosci.* 11:96. doi: 10.