

الأسس الشرعية والاعتقادية لمواجهة الوباء “كورونا” وأثرها على الصحة النفسية والجسدية.

الباحث: أحلام محمد عقيل

أستاذ مساعد

جامعة الملك سعود للعلوم الصحية

الدراسات الإنسانية، تخصص دراسات إسلامية

Ahlamakeel3@gmail.com

0531581917

أهداف الدراسة:

- 1- دراسة الأسس الشرعية وطرق التعامل النفسية والعملية للتصدي للوباء.
- 2- بيان مقومات الصحة النفسية التي عني بها الإسلام تجاه الفرد والأسرة والمجتمع.
- 3- التأكيد على العلاقة الوطيدة بين الصحة النفسية والإيمان بالله والتربية النبوية، والحاجة لتفعيلها بين المجتمع.

تساؤلات البحث:

هذا البحث يقوم بدراسة الأسس الشرعية والاعتقادية لمواجهة الوباء سواء كانت وقاية أو علاجاً، وتقويمه للصحة النفسية والجسدية حال الوباء.

الدراسات السابقة:

لم أعثر خلال الدراسة على بحث علمي يبين الأسس الشرعية لمواجهة وباء كورونا وأثره على الصحة النفسية.

المقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.
إن من فضل الله تعالى على أمة الإسلام أن دينها الكريم يمتاز بشمول أحكامه لكافة جوانب الحياة المختلفة، كما قال تعالى: ﴿الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا﴾ (المائدة:5)، ومن ذلك أهمية الصحة النفسية لمواجهة الأزمات والكوارث الطبيعية، ومنها الوباء.

ومما شجع على الكتابة في هذا الموضوع الحاجة إلى الدراسات التأصيلية في هذا الباب من وجهة نظر إسلامية؛ إذ لا تخلو جل الكتابات من كونها إما دراسات وصفية لكيفية التعامل الميداني مع الوباء، وإما دراسات تناولت الجانب النفسي والعاطفي لمواجهة الوباء، بعيدا عن الأسس الشرعية.

وقد جاء الإسلام بحفظ ورعاية وتقويم الصحة النفسية، والآيات في ذلك كثيرة، منها: (وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تِبْيَانًا لِّكُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً وَبُشْرَىٰ لِلْمُسْلِمِينَ) (النحل: 89).
ومما لا شك فيه أن بعض الأمراض الجسدية والمشاكل السلوكية، منشؤها الاضطرابات النفسية، ولذلك حرص الإسلام على الراحة النفسية وتوظيفها في خدمة العقل والجسد بما يرضي الله تعالى، فتصبح متكيفة مع جميع الأحداث الكونية لتتمكن من أداء حق الله وحق النفس وحق المجتمع. 1

إن ما حصل من جائحة كورونا المستجد، وما أعقبه من أزمات دينية ونفسية واقتصادية وسياسية واجتماعية، دفعت كل القطاعات وخاصة القطاع الصحي لعلاج تلك التبعات أو التخفيف من آثارها، ومن رحمة الله وفضله أن بين لنا فيها علما، فجعل سبحانه الأمراض والأوبئة من المكفّرات لذنوب الصابرين المحتسبين، وأورد القواعد الأساسية، للوقاية والعلاج؛ حتى لا تنتشر الأوبئة من مكانٍ لآخر، حيث يقول النبي ﷺ: "الفار من الطاعون كالفار من الزحف"، والصابر فيه كالشهيد"، أي: أن الشخص الذي لم يهرب و يمت في أرض الوباء فهو شهيد، 2 والهارب كالهارب من أرض المعركة، وهذه كبيرة من الكبائر ولا بد لها من توبة؛ لأنه قد يكون مصابا بالمرض فينشر الوباء فيضر الناس، مع ما في ذلك من الهروب من قدر الله، وسوء الظن بالله سبحانه، والتعلق بأسباب الدنيا فقط. 3

ويظهر لنا من الحديث السابق:

- سبق الإسلام في وضع نظام الحجر الصحي؛ لتخفيف الوباء حتى لا ينتشر.

¹ - توجيهات القرآن الكريم للتمتع بالصحة النفسية، العيسوي. د. عبدالرحمن (13- 3، 2021).. موقع بلاغ:

<https://www.balagh.com/article>

² - مسند الإمام أحمد، ابن حنبل. أحمد (ج 23، ص 65، 14478)، ت: شعيب الأرنؤوط، ط1، بيروت: مؤسسة الرسالة، 1421.

³ - تحفة الأحوذني شرح جامع الترمذي، المباركفوري. عبدالرحمن (ج 4، ص 194)، د ط، بيروت: دار الكتب العلمية، د ت.

- حَذَّرَ من الانتقالِ من مكانِ الوباءِ فعَالَجَ الموضوعَ من جهةِ الطَّبِّ.
 - جَعَلَ الوازِعَ الأخلاقِي والضَّمِيرَ الإنسانيَ مسؤولاً عن أفعاله،
- وفي هذا بيان أهمية تقويم الصحة النفسية لمواجهة الوباء قلباً وقالباً، وقد جمعت ما ورد في القرآن والسنة وأقوال العلماء في هذا الصدد لتكتمل فائدة الدراسة، ونخرج بحصيلة علمية وافرة تجمع بين خيري الدنيا والآخرة والله الموفق.
- المبحث الأول: التعريف بالوباء، وآثاره.
- أولاً: تعريف الوباء: وباء (الجمع: أوبئة)، هو انتشار مفاجئ وسريع للمرض.¹
- ومعناه الاصطلاحي: ظهور مرض معين على عدد كبير من البشر في نفس الفترة الزمنية.²
- ثانياً: التعريف بفيروس كورونا: وهي زمرة واسعة من الفيروسات تشمل فيروسات يمكن أن تتسبب في مجموعة من الاعتلالات في البشر، تتراوح ما بين نزلة البرد العادية وبين المتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة.³
- ثالثاً: التعريف بالصحة النفسية: هي قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة وخلق التوازن بين أنشطة الحياة ومتطلباتها لتحقيق المرونة النفسية.⁴
- رابعاً: أبرز الآثار النفسية التي خلفتها جائحة كورونا:
- تعددت وتنوعت الأسباب التي يعتقد بأنها كانت وراء انتشار وباء كورونا، وبغض النظر عما إذا كان هذا الوباء متعمداً في المختبر أو مجرد عدوى انتقلت من الحيوان للإنسان، فقد نجم عن ذلك آثاراً وتبعات نفسية وإنسانية بالغة الحدة، فغالبية الأشخاص المعرّضين للأزمات الطبيعية، إن لم يكن كلهم، يعانون من آثار نفسية متفاوتة في الحدة⁵، أبرزها:
- أ- الاكتئاب والملل، بسبب العزلة، وضيق المنازل والبيوت، أو اكتظاظها وعدم تهويتها، وقد أوضح تأثير ضيق المنازل على النفس رسول الهدى محمد ﷺ، حيث قال: البيت الواسع من السعادة⁶.
- ب- الخوف والهلع، الذي قد يؤدي بالشخص إلى اليأس والقنوط أو الانتحار، أو السرقة والنهب استغلالاً لحاجة الناس أو خوفاً من الجوع. الهلع نتيجة التعامل مع المجهول، ثم ترقّب الإصابة بالمرض. ومع انتشار الوباء والفرع على نطاق واسع، تشتدُّ

¹ - لسان العرب، ابن منظور. أبو الفضل (ج1، ص189)، ط3، بيروت: دارصادر، 1414.

² - Cambridge University. (2021). Learner's Dictionary & Thesaurus. Cambridge: Cambridge University Press.

³ - عدوى فيروس كورونا، منظمة الصحة العالمية (2021)،

⁴ - الصحة النفسية، منظمة الصحة العالمية (13- 3، 2018)، https://www.who.int/csr/disease/coronavirus_infections/ar

⁵ - خبراء يحذرون أزمة صحة نفسية عالمية بسبب كورونا، رويترز (14 5، 2020)، صحيفة الاقتصادية: <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

⁶ - صحيح الجامع، الألباني محمد، (ص877)، ط3، بيروت: المكتب الإسلامي، 1408.

وطأة الخوف الجماعي، ويزدادُ الفرغُ نتيجة انفتاح العالم عن طريق وسائل الإعلام الحديثة والتواصل الاجتماعي 1 .

ج- التشاؤمُ المفرط، واعتبارُ الأزمة عقاباً لآخرين، ورحمة لغيرهم، وتفسيرُها على أساس الدين وحده، أو العلم فحسب، وتأييبُ الضمير، أو اللامبالاة والاستهتار، ومن الملاحظ أن البعض خلال الأزمات والأوبئة يقومُ بإسقاط مُعتقداته الشخصية عليها، وإخراج بعض النصوص الدينية من سياقها، وتطويعها لتناسب مع رأيه وفكره وثقافته الشخصية، خارج الواقع ودون تجرّد، والأخطر إيقاع الأحكام الدينية على الناس، وتفصيل أقدار الله على مزاجه 2.

د- نشر الإشاعات والكذب على وسائل التواصل الاجتماعي، للاستغلال المادي، أو الاستمتاع باللعب على عقول الناس والتسلية 3.

وغير ذلك من الآثار سواء القلق والحزن، أو اليأس، والأرق، والإجهاد، أو الغضب، ومعظمهم يمكن أن تتحسن حالتهم بمرور الوقت، والبعض تستدعي حالتهم ضرورة إتاحة رعاية الصحة النفسية، وتوفير الدعم والمساعدة الاجتماعية.

وأوضح روري أوكونور باحث في جامعة جلاسكو: أن البطالة تهيئ صاحبها للإصابة بالتوتر والاكتئاب، فيلجأ البعض إلى تعاطي الكحول والمخدرات ولعب القمار، وقد تدفع البطالة البعض إلى التشرد 4.

ويقول رئيس جمعية مايند الخيرية للصحة النفسية، بول فارمر: "ما تحتاج الحكومات والهيئات الخدمية معرفته ليس فقط كيف تقدم الدعم المناسب للناس أثناء الأزمات، وإنما كذلك ما الأثر على المدى الطويل والخدمات التي يمكن تقديمها لعودة الناس لحياتهم الطبيعية، فكلما طالت مدة ترك الناس بلا علاج نفسي، تردّت أحوالهم الصحية على نحو قد يتمخض في نهاية المطاف عن زيادة في معدلات الإضرار بالنفس والانتحار 5.

المبحث الثاني: الأسس الشرعية لمواجهة الوباء:

المطلب الأول: أسس إيمانية واعتقادية.

1- الرجوع والإنابة إلى الله تعالى تجعل المسلم مستسلماً لقضاء الله وقدره مطمئناً وراضياً بالبلاء، قال تعالى: (وَهُوَ الْقَاهِرُ فَوْقَ عِبَادِهِ ۖ وَيُرْسِلُ عَلَيْكُمْ حَفَظَةً) (الأنعام: 61)، ولا يحدث شيء إلا بإذنه لقوله تعالى: (وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ

¹ - كيف نحسن صحتنا النفسية في زمن كورونا، خوجه. عبدالحفيظ، صحيفة الأوسط، (10 4، 2020)،

<https://aawsat.com/home/article/2213546> .

² - كيف نحسن صحتنا، المرجع السابق.

³ - الصحة النفسية في حالات الطوارئ، منظمة الصحة العالمية. (11- 6، 2019)، <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>.

⁴ - فيروس كورونا: علماء يحذرون، روكسي. فيليبيا، (16- 4، 2020)، موقع البي بي سي،

[bbc: https://www.bbc.com/arabic/science-and-tech-52314172](https://www.bbc.com/arabic/science-and-tech-52314172)

⁵ - فيروس كورونا: علماء يحذرون، روكسي. المرجع السابق.

إِلَّا بِمَا شَاءَ ۚ) (البقرة:255)، ولا شك أن أخطاء البشر وظلمهم قد يكون سببا في انتشار الوباء لقوله تعالى: (ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ) (الروم:41)، (وَاتَّقُوا فِتْنَةً لَا تُصِيبَنَّ الَّذِينَ ظَلَمُوا مِنْكُمْ خَاصَّةً) (الأنفال:25)، لكن المسلم يؤمن بالابتلاء ويحتسب الأجر من الله تعالى، وييقن أن الابتلاء تذكير للمؤمن أن يرجع الى الله ليكشف ضرره، ولا يظلم ولا يرتكب المحرمات، وتهدي نفسه ولا ينتابها الخوف والهلع الخارج عن الطبيعي. وكلما كان الوازع الديني قويا دعاه ذلك للتقبل واستغلال وقته في العبادة والذكر وكل ما يفيد وهذا بدوره يحسن من مزاجه وأدائه.

2- التوكل على الله تعالى مع بذل الأسباب: وهو الاعتماد على الله وتفويض الأمر إليه 1، مع بذل الأسباب وذلك بالبعد عن مواطن الوباء وأسباب انتشاره، ولا يركن لجهده وتدبيره وإنما ينبغي أن يلجأ إلى الله تعالى لحمايته وتوفيقه وتسديده، فلا حول ولا قوة لنا إلا بالله تعالى، ولا ملجأ من الله إلا إليه. قال تعالى: (وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ) (الطلاق:3). فبعد التشاور والأخذ بالأسباب الممكنة؛ يتوكل على الله عز وجل؛ قال تعالى: (وَشَاوَرَهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ) (آل عمران:159).

فللتوكل على الله تعالى أثر بليغ في تقويم الصحة النفسية لمواجهة الوباء، وذلك عن طريق:

- الاعتراف بقلة الحيلة والثقة بالله فينتابه الشعور بالراحة وهدوء النفس والقوة في العمل والتعامل مع الأمور بحكمة وميزان. وفي الحديث الشريف أن رجلا جاء النبي صلى الله عليه وسلم وأراد أن يترك ناقتة. فقال: أترك ناقتي بدون ربطها وأتوكل، فقال النبي ﷺ: "إِعْقِلْهَا وَتَوَكَّلْ، أَيَّ أَرْبَطُهَا مَعَ التَّوَكُّلِ عَلَيْهِ" 2.
- العصمة من نزغ الشيطان الذي يسبب القلق والخوف والوسوسة من حدوث العدوى والموت، قال تعالى: (إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ) (النحل:99).
- يدفع الإنسان للاقتحام أشد الصعاب، وفي هذا تقوية للممارس الصحي لأداء مهنته بما يرضي ضميره وربّه.

¹ - لسان العرب (ج11، ص734-736)، المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، الفيومي، أحمد، (ج2، ص670)، د ط، بيروت: المكتبة العلمية، د ت.

² - سنن الترمذي، الترمذي. محمد (ج4، ص168، 2517)، ت: أحمد شاكر وغيره، ط2، مصر، شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي. 1395.

• الثواب في الآخرة، قال تعالى: (وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى لِلَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ) (الشورى:36)، فيعينه ذلك على الثبات والصبر والاحتساب، بعيداً عن العصبية والانتقام.¹

3- الاسترخاء والتأمل، وهذا من أبلغ الأمور في تقوية المناعة، قال تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)، (الرعد: 28)، في الوقت الذي يصعب إقناع الشخص بعدم القلق كي لا تضعف المناعة، يقول الدكتور: مشعل عقيل: لا أعتقد بإمكاننا زرع الطمأنينة في شخص عندما خبره: ترا لو خفت وتوترت مناعتك راح تضعف وراح تكون عرضة للمضاعفات بشكل أكبر فلو سمحت لا تخاف، على الأغلب بهذه الطريقة سيرتفع عنده التوتر والخوف². أما بمجرد أن تقول للشخص: "يا أخي أهدئ واذكر الله"، فستجده يتنفس الصعداء، ويقول: لا إله إلا الله، فتسترخي نفسه وتهدئ.

4- الدعاء والاستغفار، فيلجأ الى الله تعالى ويتوسل إليه: قال تعالى: (أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ) (النمل: 62).

قال ﷺ: "من قال حين يصبح: بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم، ثلاث مرات، لم تفجأه فاجئة بلاء حتى يمسي، وإن قالها حين يمسي لم تفجأه فاجئة بلاء حتى يصبح"³.

5- التفاؤل والاستبشار بالفرج وحسن الظن بالله: قال ﷺ: "لا عدوى ولا طيرة، ويعجبني الفأل الصالح: الكلمة الحسنة"⁴، وقال ﷺ: "إذا دخلتُم على المريض فنفسوا له في أجله فإنَّ ذلك لا يردُّ شيئاً ويطيَّبُ نفسه"⁵. وقال ﷺ: "أنا عند حسن ظن عبدي بي فليظن بي ما شاء"⁶.

6- العفو والتسامح وعدم الانتقام والحقد على الآخر مهما كان الدافع؛ سواء بتسبب آخر في العدوى، أو إهمال من أحد الممارسين الصحيين، فما أصابنا لم يكن ليخطئنا وما أخطأنا لم يكن ليصيبنا وعلى المسلم أن يكون مطمئناً بقضاء الله وقدره ويصبر

1 - تدبر القرآن، علماء موقع تدبر القرآن (2-9، 2012).
<https://www.facebook.com/tadaboralquran/posts/417375481660427>

2 - كورونا، عقيل. د. مشعل (16، 6، 2020)، موقع رتيبة - <https://rattibha.com/AlaqeelMe?lang=a>

3 - صحيح ابن حبان، ابن حبان، محمد (ج3، ص132، 852)، ط2، بيروت: مؤسسة الرسالة، 1414.

4 - صحيح البخاري، البخاري، محمد بن إسماعيل (ج7، ص135، 5756)، ت: محمد الناصر، ط2، بيروت: دار طوق النجاة، 1422.

5 - مصنف ابن أبي شيبة، ابن أبي شيبة، أبو بكر (ج2، ص442، 10851)، ت: كمال الحوت، ط1، الرياض: مكتبة ابن رشد، 1409.

6 - المستدرک على الصحيحين، الحاكم. محمد (ج4 ص268، 7603)، ت: مصطفى عطاء، المحرر، بيروت: دار الكتب العلمية، 1990.

ويحتسب، قال تعالى: (وَالْكَافِرِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) (ال عمران:134).

7- الوعي الديني والبعد عن الخرافات والمعتقدات الشعبية المخالفة للدين: فتجمع الناس في دور العبادة، تسمح علميًا بانتشار الفيروس، وبعضهم غير مقتنع بخطورة الفيروس، ويرى أن العلاج والوقاية بإتيان أماكن العبادة للتقرب إلى الله، وأداء واجب العزاء، بل بارتكاب البدع المحرمة من التوسل بالأضرحة والتفاخر بالتجمعات والتشبث بها، ويعتبرون الامتثال للتوجيهات الصحية مناقضا للإيمان الحقيقي، هؤلاء قد يؤذون من حولهم ليس بما يعتقدون، وإنما بالسلوك المبني على هذا الاعتقاد، وهو تمسك الناس بمعتقدات شعبية خاطئة، ولو تمسكوا بالعقيدة الدينية الأصلية لكانوا أحرص على التمسك بالنصائح العلمية في مواجهة المرض 1.

فالإسلام لا يمنع أي مسلم من أداء الصلاة والذكر في البيت؛ وإنما المنع هو الذهاب إلى المسجد فقط، فالمسلم يستشعر معية الله وإحاطته دوماً، فيسأله ويطلبه الفرج حتى يفرج الله عنه، قال تعالى: (أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاً وَيَكْشِفُ السُّوءَ ۚ) (النمل: 62)، و(إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۗ) (البقرة: 186).

إن هدف عبادة المسلم هي رضى الله تعالى وبها يستطيع الراحة النفسية وحلاوة الإيمان ومن العبادة التي يحبها الله تعالى مناجاته بكشف الكربة ودفع البلاء وهذه مقدور عليها في كل مكان وزمان، واعتقاد أن الله لن يساعده إلا بتواجده في المسجد أو مكان العبادة، فغاية هذا الاعتقاد لا يمكن أن يتبادر لذهن مسلم وإن تعلق بذلك بعض الأفراد فهو لجهلهم أو حاجة في أنفسهم وليس تعبدًا لله، كتعوده لحضور المسجد أعواماً طويلة ويصعب عليه الانفكاك عنها وتركها، وهذا حال أغلب كبار السن الذين يألفون ارتياد المسجد يناجون الله تعالى فيه ويحبون البقاء فيه كمنزلهم وأكثر، وليس لاعتقادهم أن ذهابهم للمسجد يقيهم من العدوى أو أن فيه علاجاً من وباء كورونا.

وأكد الله تعالى أن أخشى الناس لله هو العالم بالعبادة وليس الجاهل كثير العبادة، قال تعالى: (إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ) (فاطر: 28).

وقد أصدرت هيئة كبار العلماء بياناً بشأن الحظر، موجزه: أن من المقرّر لدى الفقهاء أنّ الشريعة الإسلامية تدور أحكامها حول حفظ مقاصد خمسة، هي أمّهات لكلّ الأحكام الفرعية، وتسمّى بالضروريّات الخمس، وهي: النّفس، والدّين، والنّسل، والمال، والعقل 2، وممّا ورد بشأن النّفس قوله تعالى: (وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ) (البقرة: 195)، وقول النّبى ﷺ: "لا ضرر ولا ضرار" 3.

1 - الدين في زمن كورونا، فريق دقاتق (11 3، 2020)، مجلة دقاتق: <https://daqaeq.net>.

2 - موسوعة الفقه الإسلامي، التوجيهي. محمد (ج1، ص101، ط1)، الأردن: بيت الأفكار. 1430

3 - سنن البيهقي الكبرى، البيهقي، أبوبكر (ج6، ص114)، ت: محمد العطاء، ط3، بيروت: دار الكتب العلمية، 1424.

وبناء عليه فإن الحجر الصحي واجب شرعي عند انتشار الوباء، والأمر في ذلك مرجعه إلى الأطباء، ومؤسسات الدولة المختصة، ويجب على الجميع الاستجابة لكل التدابير التي تصدر عن الجهات الرسمية، منعا لانتشار الوباء 1، قال ﷺ عن الطاعون: "إذا سمعتم به بأرض فلا تقدموا عليه، وإذا وقع بأرض وأنتم بها، فلا تخرجوا فرارا منه." 2.

- إذا ما قرّر ولي الأمر، عدم تجمّع الناس في المساجد أو غيرها، لا يحل لأحد مخالفة هذا القرار سواء كان ذلك بالصلاة خلف أبواب المساجد، أو في الساحات أو الأسطح، فكل ذلك خروج صريح على أوامر الله وأحكامه، امتثالا لقوله تعالى: (يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ) (النساء: 59)، راجع قرار مجمع الفقه الإسلامي المنعقد في دورة مؤتمره السابع بجدة في المملكة العربية السعودية 3.

- يحرم شرعاً على من لديه أعراضاً أو تحققت إصابته أن يرتاد المساجد، أو السفر والتسوق، لأنه سينقل المرض لغيره، ووجوب الإفصاح عند الإصابة بالوباء، أو كان في بيئة موبوءة وخرج للضرورة، وإذا أخفى ذلك فقد ارتكب جريمتين؛ جريمة الكذب والإخفاء، وجريمة التسبب في إضرار الآخرين بانتشار الأوبئة، وكل من يصيبه هذا المرض بسببه يتحمل الإثم، روى مالك أن عمر بن الخطاب رضي الله عنه رأى امرأة مجنومة تطوف بالبيت فقال لها: "يَا أُمّةَ اللَّهِ لَا تُؤْذِي النَّاسَ لَوْ جَلَسْتَ فِي بَيْتِكَ! فَجَلَسَتْ"، فَمَرَّ بِهَا رَجُلٌ بَعْدَ ذَلِكَ، فَقَالَ لَهَا: "إِنَّ الَّذِي كَانَ قَدْ نَهَاكَ قَدْ مَاتَ فَأَخْرُجِي، فَقَالَتْ: مَا كُنْتُ لِأُطِيعَهُ حَيًّا وَأَعْصِيَهُ مَيِّتًا" 4.

- ينبغي الاعتزال في حالة الخوف المحقق من الإصابة بفيروس كورونا وليس مجرد وهم الخوف من انتشاره، فالخوف عذر شرعي في ترك صلاة الجمعة والجماعة 5، لقول النبي ﷺ: "مَنْ سَمِعَ الْمُنَادِيَ فَلَمْ يَمْنَعْهُ مِنْ اتِّبَاعِهِ عُذْرٌ قَالُوا: وَمَا الْعُذْرُ؟ قَالَ: خَوْفٌ أَوْ مَرَضٌ" 6. فعن ابن عمر أَنَّهُ نَادَى بِالصَّلَاةِ فِي لَيْلَةِ ذَاتِ بَرْدٍ وَرِيحٍ وَمَطَرٍ، فَقَالَ فِي آخِرِ نِدَائِهِ: أَلَا صَلُّوا فِي رِحَالِكُمْ، أَلَا صَلُّوا فِي الرِّحَالِ، ثُمَّ قَالَ: إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ كَانَ

1 - كبار العلماء بالأزهر: الشرع يلزم بالإجراءات الاحترازية، صلاح، خالد (28، 12، 2020).. موقع اليوم السابع: <https://www.youm7.com/story/2020/12/27/5131418>.

2 - تخريج علوم الدين، الزبيدي. مرتضى (ج5، ص37)، ط1، الرياض: دار العاصمة، 1408.

3 - مجمع الفقه الإسلامي المنعقد في دورة مؤتمره السابع بجدة في المملكة العربية السعودية (12-7، ذي القعدة 1412).

4 - الموطأ على رواية محمد الشيباني، ابن أنس. مالك (ج161، ص477)، ت: عبدالوهاب عبداللطيف، ط2، بيروت: المكتبة العلمية، دت.

5 - رؤية شرعية للوقاية من كورونا، عفانة. دحسام (11-3، 2020)، موقع يسألونك:

<http://yasaloonak.net/2020/03>

6 - المستدرک على الصحيحين، الحاكم. أبو عبدالله (ج1، ص73، 896)، ط1، بيروت: دار الكتب العلمية، 1411.

يَأْمُرُ الْمُؤَدِّنَ إِذَا كَانَتْ لَيْلَةٌ بَارِدَةٌ، أَوْ ذَاتُ مَطَرٍ فِي السَّفَرِ، أَنْ يَقُولَ: أَلَا صَلُّوا فِي رَحَالِكُمْ"¹.

وخلاصة الأمر فإنَّ بعض ما يفعله النَّاس نتيجة انتشار فيروس «كورونا» من تجول واختلاط يتناقض مع النُّصوص الشرعيَّة، ويتعارض مع القواعد الفقهيَّة المقرَّرة؛ فقد ظهر الطاعون في زمن الخليفة عمر بن الخطاب ولم يأمر الناس بالاجتماع من أجل الدعاء أو الاستغفار أو الصلاة؛ لرفع هذا الوباء الخطير، فكل مَنْ يدعو الناس إلى مثل هذه التجمُّعات من أجل الدُّعاء والاستغفار فإنه آثم ومعتد على شريعة الله، والمطلوب شرعاً الدُّعاء في بيوتهم برفع الوباء، عنهم وعن الجميع².

وكما نعلم أن درجات انتشار الوباء تفاوتت وردود أفعال الناس اختلفت من بيئة إلى أخرى ومن مجتمع إلى آخر ولا شك أن الدين له تأثير مباشر أو غير مباشر سريع أو بطيء قوي أو ضعيف في قلوب حامله، فنحن المسلمون موقنون بصلاحيته لكل زمان ومكان وتأثيره الفعال في القضاء على الوباء، قال تعالى: (وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ) (الأنبياء:107).

والمتفق عليه دولياً أنه في مجتمع الخليج والسعودية كانت نسب كورونا وآثارها أقل من غيرها من الدول ومع اعتبار تأثير درجة الحرارة على انتشار الفيروس ووعي المجتمع بطرق الوقاية والعلاج الصحي³، إلا أننا نحن المسلمين لا نغفل عن العوامل الشرعية الأخرى والمهمة ليس فقط في الحد من انتشار الوباء بل بإيقافه أيضاً وذلك لأن جوهر عبادة المسلمين هي وقاية قبل أن تكون علاجاً، وأعز وقلّة انتشار الوباء إلى:

- الإيمان بقضاء الله وقدره، والتحصن بذكره.
- التوكل على الله وبذل الأسباب، في الوقاية والعلاج من الوباء.
- النظافة والطهارة من وضوء وغسل وإزالة النجاسة.
- البعد عن الاختلاط خاصة بين الجنسين وحدود التجمعات العامة.
- عدم ارتكاب الإثم بالعصيان وأذية الآخرين

يقول عالم الأعصاب وأستاذ علم النفس في جامعة باريس، ألبير مخيير، أنَّ الخوف ليس أقوى من الإيمان على الإطلاق، فالهدف الأساسي من صوت الإيمان، هو تهدئة الخوف من الموت عند كلِّ الناس، والهدف الجوهرى من الدين طمأنة الإنسان أنَّه إن مات، سيفوز بحياة آخرة، فيلجأ إلى أي فكرة تهدئ من روعه، عندما يواجه ظاهرة لا يفهمها؛ "إن كنتُ مؤمناً، سأواجه هلعي بالصلاة، وإن كان غير مؤمن، قد يجأ إلى

¹ - صحيح مسلم، ابن الحجاج. مسلم (ج1، ص484، 697)، ت: محمد عبد الباقي، د ط، بيروت: دار إحياء التراث العربي، د ت.

² - كبار العلماء بالأزهر، المرجع السابق.

³ دول الخليج الأقل تأثراً من «كورونا» عالمياً، راشد النعيمي، 14-09-2020/https://www.alkhaleej.ae.

الأعشاب أو اليوغا، كي لا يصاب بالمرض، تجذب هذه المعتقدات عدداً أكبر من الناس في مقابل الحقائق العلمية، والسبب بحسب "ألبيير" أن الأطباء غير قادرين على تقديم إجابات قاطعة أحياناً، وبالتأكيد سينجذب الناس لتصديق صاحب اليقين، وإن كان يخالف المنطق، فالدماغ يتميز بخاصية القدرة على تنظيم الواقع على شكل قصة، وربط معطيات لا علاقة لها ببعضها البعض، لكي يفهم العالم. مثلاً، رجال الدين يربحون دوماً، فإن صُلّي للمريض وشفِي، فهذا يعني أن الله استجاب له، وإن صُلّي ومات، فهذا يعني أنها إرادة الله. العالم هو منافسة بين من يستطيع أن يسرد أجمل قصة، وأن يجعل أكبر عدد من الناس تصدّق قصته تلك" 1.

والشريعة الإسلامية تؤيد أن الإيمان في القلب قد يكون أقوى من الخوف لكن مع بذل الأسباب، وفهم الحوادث وتأثيرها على عقلية المسلم لا تسير على القصص والأوهام وإنما يحكمها المنهج الرباني فتسترشد به لتتجو، والمتعلم يعبد الله على بصيرة ويعرف مداخل الشيطان، أما الجاهل يبتدع وتكثر عليه الوسوس والخرافات. كما أن المسلم يعلم أن الله يقبل الصلاة ويحب الدعاء، ولا يخالجه أي اعتقاد أن الله غير قادر على ذلك، فلا ييأس ولا يقنط من رحمة الله، قال ﷺ: "واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك" 2.

الخلاصة: ليس كل أمر لا يفهمه الشخص يسرد له قصصاً، فهناك عبادات وحوادث كونية، أمرنا الله تعالى أن نسلم لها بدون البحث عن تفسير لها، خاصة الغيب والحكم من بعض التشريعات ونفوضها لله تعالى.

ونظريته في مسألة سرد القصص قد تنطبق على مجتمعه، ولا يمكن أن نعممها على مجتمعنا إلا بعد إجراء دراسات علمية لنعرف طريقة ترجمة دماغ المسلمين للأحداث وردود فعله.

المطلب الثاني: الأسس الفقهية:

الأخذ بالرخص في أداء العبادة، والرخصة هي: تقليل أو تأخير أو الترك إلى بدل في العبادة بماورد في الشرع تيسيراً على المسلم، قال تعالى: (مَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي الدِّينِ مِنْ حَرَجٍ) (الحج:22)، فمن خاف العدوى رخص له في ترك الطهارة أو التيمم وتأخير الحج، والامتناع عن الذهاب للمسجد حال الوباء ولو سمحوا بالذهاب فله أن يحضر سجادة معه والصلاة عليها، ويلبس الكمامة والتباعد يفي بأمر الله. (يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ) (البقرة:185)، وللممارس

¹ - العبادة في زمن الكورونا، الخوري. سناء (10-3، 2020)، موقع: البي بي سي،

<https://www.bbc.com/arabic/art-and-culture-51805095>

² - مسند أبو يعلى، أبو يعلى. أحمد (ج22، ص، 26209)، ط1، ت: حسين سليم اسد، دمشق: دار المأمون للتراث، 1404.

الصحي حال لبسه للواقى أن يتيمم من فوق الواقى إن أمكن، وإن لم يقدر يصلي على حاله وكان في حكم معدوم الطهورين. كل ذلك يرخي حبال التوتر والبعد عن أداء العبادة بخوف وتعب نفسي وجسدي، لأن الهدف من العبادة هو الخشوع والخضوع ولا يحصل ذلك إلا بالأخذ بالرخص والتيسير، ويمكن الاستفادة من تطبيق الدليل الفقهي للتعامل مع الجائحة الذي أصدرته كلية الشريعة بجامعة أم القرى 1.

المطلب الثالث: الأسس الشرعية الاقتصادية لمواجهة الوباء:

1- الحاجة لمراعاة حقوق العمال المهنية الحسية والمعنوية؛ بمنع تكسبهم في السكن و تجهيز أماكن إقامتهم بما يتناسب مع احتياجاتهم للنظافة والنوم والخصوصية والتهوية الصحية، ولاشك أن في هذا تأثير مباشر وغير مباشر على الصحة النفسية للعمال، والتي بدورها تؤثر على الإنتاجية وطريقة التعامل مع الزبائن أو مع الكفيل، فشعور العامل بالنظافة والتهوية والاتساع، يشعره بالراحة والطمأنينة والانتماء مما يساعد على تحفيز الجهاز المناعي والهدوء النفسي والاستقرار وفي المقابل زيادة الخدمة والإنتاج، وبالمقابل فإن سوء المعاملة والسكن غير الصحي ينمي الشعور بالغضب والعصبية والرغبة في الانتقام مما يعني زيادة العدوى بشكل مقصود أو غير مقصود، للمعاملة أو للزبائن أو للكفلاء، وسوء المعاملة مخالفة للأحكام الإسلامية واشتراطات السلامة النظامية، لقوله ﷺ: "كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته" 2.

2- الحاجة لنشر الوعي لدى التجار بمراعاة الحالة الإنسانية والتطوع والتكافل في محاربة الوباء لما له من الأجر العظيم عند الله، والابتعاد عن الجشع والاستغلال، والحذر من التفكير في الذات دون النظر في العواقب والحرام، قال تعالى: (وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ) (الطلاق:3)، قال ﷺ: "كُلُّ تَاجِرٍ فَاجِرٌ إِلَّا مَنْ اتَّقَى" 3.

3- احتكار السلع واستغلال حاجة الناس وقت الوباء: والاحتكار: هو الامتناع عن بيع سلعة أو منفعة حتى يرتفع سعرها ارتفاعاً غير معتاد، مع شدة حاجة الناس أو الدولة إليها 4. والاحتكار محرم شرعاً؛ لقوله ﷺ: "من احتكر طعاماً أربعين ليلةً فقد برئ من الله وبرئ الله منه" 5.

1 - أحكام الأوبئة في الشريعة الإسلامية، جامعة أم القرى (11، 9، 1441)، مجلة جامعة أم القرى.

2 - سنن البيهقي (ج7، ص475، 14703).

3 - تحفة الأحوذى (ج4، ص336، 1210).

4 - الاحتكار وتطبيقاته المعاصرة، مندور. عصام (6، 2016، ص122)، مجلة الدراسات التجارية المعاصرة، د.م.

5 - مصنف ابن أبي شيبة (ج4، ص302، 20396).

إن ما يقدم عليه بعض الناس من احتكار المنتجات في زمن الأوبئة بغية تحقيق أرباح مالية لهو أشد حُرمة من الاحتكار في الظروف العادية؛ فاحتكار الأقوات والمستلزمات الطبية وكل ما تمس الحاجة إليه أشد تحريمًا من احتكارها في أوقات الرخاء والأمن، إذ فضلًا عما فيه من أكل لأموال الناس بالباطل، فهو إرهاب للعباد وإثارة للذعر بسبب نقص السلع والإقبال الشديد المدفوع بالخوف المتزامن مع انتشار الوباء.

وتبقى ملاحظة أن فرع المستهلكين وهلعهم قد يساعد على طلب ما لا حاجة لهم إليه من السلع، مما يُشجّع المحتكرين على رفع الأسعار، والواجب هو الاعتدال وعدم الإسراف في استهلاك السلع 1.

4- الدعم والتكافل الاجتماعي بالصدقة والزكاة، ورعاية المتضررين، أوقات الوباء. يؤكد العلماء على وجوب مساعدة المحتاجين من أصحاب الأعمال اليدوية، وأصحاب الأمراض المزمنة وكبار السن ممن لا يستطيع أن يصل إلى ما يحتاج إليه، إمّا من أموال الصدقات أو تعجيل الزكاة، للمسلم أو غير المسلم ما دام محتاجًا وخصوصًا في ظروف العزل والحظر، مع مراعاة الأولوية والمصلحة، وهذا يعتبر من مقاصد الشريعة، وأمر مستحب شرعًا 2.

المطلب الرابع: الأسس الشرعية الأسرية لمواجهة الوباء:

لاشك أن الأسرة هي كيان المجتمع الأول وبنائه وتحصينه وقت الوباء يعتبر من أولى الأولويات وأهم الأسس لمكافحة الوباء والتمتع بالصحة النفسية والجسدية، إن على المسلم تجاه نفسه وأسرتة الموازنة بين تقديم المصالح الضرورية من عدمها حال الوباء ومعرفة تقدير عواقب الأمور والاحتياطات الواجبة بدون أن يؤذي نفسه أو غيره، والنفوس في ذلك تختلف ردود أفعالها عن بعض، فمنهم من يتهور ومنهم من يستسلم، ولذلك ذكر ابن القيم: أن النفس فيها قوتان، قوة الإقدام وقوة الإحجام، فحقيقة الصبر أن يجعل قوة الإقدام مصروفة إلى ما ينفعه، وقوة الإحجام إمساكًا عما يضره 3. ومن الناس من تكون قوة صبره على فعل ما ينتفع به وثباته عليه أقوى من صبره عما يضره.

وبالنسبة لحال الوباء تجد بعض الأشخاص المقدامين أكثر تهورًا ولا مبالاة بأذية أنفسهم أو غيرهم، جسورين على ارتكاب المحظور لما يختلج في عقولهم من السطحية وعدم إدراك العواقب فيشعرون أن كل شيء على ما يرام ولا داعي للمبالغة فلا يوجد ما يخيف، فلا يمكن في اعتقاده نقل العدوى، ولا مانع من الخروج والتنزه.

1 - كبار علماء الأزهر، المرجع السابق.

2 - كبار علماء الأزهر المرجع السابق.

3 - عدة الصابرين وتحفة الشاكرين، ابن القيم. محمد (ص 18)، ط3، دمشق: دار ابن كثير، 1409.

وبالمقابل تجد الشخصية المُحجّمة يملأها الخوف والحذر الشديد وتغلب عليها الوسوسة، فيشعر أن الوباء موجود في كل مكان وأن العدوى ستصيبه أو قد أصابته، ويعتزل أهله كليا لخوفه ويبالغ في الاحتياطات وتنتابه العصبية والذعر، والوسوسة في النظافة والتعقيم.

وعملية الإقدام والإحجام سلوك متفاوت من شخص لآخر، يجب أن توظف وتحفز بطريقة إيجابية، فالطبيب مثلا ورجل الأمن والمفتشين ينبغي أن يكونوا مقدامين أكثر ليوافقه الناس ويساعدهم ويحميهم بعد الله من الوباء.

والعامة ينبغي أن يغلبوا جانب الإحجام، ليكفوا ويبعدوا عن أنفسهم العدوى، ويستمعوا لتوجيهات المسؤولين، فلو اتبعوا جانب الإحجام فقط وهو الخوف الشديد والقنوط، لماتوا من الوباء، ولو اتبعوا جانب الإقدام فقط وهو التهور واللامبالاة لماتوا من العدوى.

لا شك أن الابتعاد عن الناس وإيقاف التبادل الاجتماعي بقدر المستطاع واجب على كل مسلم حال الوباء، لقوله تعالى: (وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ) (البقرة:195)، إلا أنه خلال الحظر يبقى الشخص مقابلا لأشخاص محددين كل يوم أهله أو المقربين لديه، وهذا الإغلاق والنمط المتكرر يسبب شيء من العصبية والاكتئاب، خاصة إذا كان الشخص مرافقا لشخص سلبي أو عصبي أو ذو عقلية متسلطة، فتنشأ أو تتفاقم مشاكل أخرى تتعلق بالاضطرابات النفسية، تتأزم مع الحظر.

إن المخالطة لأشخاص لديهم مشاكل سلوكية أو عاطفية هي الداء العضال الجالب لكل شر وكم سلبت المخالطة من نعمة وكم زرعت من عداوة، عندها ينبغي للشخص أن يأخذ من المخالطة بمقدار الحاجة والوعي بكيفية التأقلم والتعامل مع المخالطين له في المنزل، والمخالطة للناس أربعة أقسام:

- مَنْ مخالطته كالغذاء؛ لا يستغنى عنه في اليوم والليلة، فإذا أخذ حاجته منه ترك الخلط، ثم إذا احتاج إليه خالطه، هكذا على الدوام، وهم الأهل والأصحاب المخلصون والناصحون والعلماء، فهؤلاء مخالطتهم الربح كله.
- مَنْ مخالطته كالدواء يحتاج إليه عند المرض فما دمت صحيحا فلا حاجة لك في خلطته، وهم من لا يستغنى عنهم في مصلحة المعاش وقيام أنواع المعاملات والمشاركات والعلاج للأدواء ونحوها.
- مَنْ مخالطته كالداء على اختلاف مراتبه وأنواعه وقوته وضعفه، وهو من لا تربح عليه في دين ولا دنيا، كالجلوس مع الثرثارين والمتشائمين ومن لا دنيا له ولا دين.

- مَنْ مخالطته الهلاك كله ومخالطته بمنزلة أكل السم، وهم العدائين، والمتسلطين ومن لا أخلاق لهم¹، وهؤلاء هم من يحتاج للإنقاذ والحماية من المستنقع الذي يعيشون فيه وقت الحظر، وتواصل الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين معهم، لمساعدتهم والتوجيه بالحلول العملية المناسبة، وتوفير وحدات سكنية مؤقتة، أو احتوائهم في دور الرعاية.

إجمالاً ينبغي عدم مخالطة الأشخاص السلبيين والعصبيين، والبعد عنهم جسدياً في غرفة منفصلة، فإن كان لا يستطيع فعله الابتعاد عنهم فكرياً بشغل نفسه في واجبات المنزل أو وسائل الترفيه المتنوعة.

وعلى الأسرة المساهمة في التقليل من آثار الحظر بما يأتي:

1- تقوية الوازع الديني فيكون أدعى للتقبل واستغلال وقته في العبادة والذكر وكل ما يفيد من خدمة البيت أو قراءة النافع والمفيد.

2- استغلال مواقع التواصل الاجتماعي في تطبيقات الرياضة والألعاب الحركية المباحة.

3- ينبغي على الآباء التعامل مع أبنائهم بحكمة وإيجابية مع الضغط النفسي واضطرابات أبنائهم السلوكية، والتي قد تنجم عن الأزمة، وتعويض الأبناء بالصبر والحب والإيثار، والاحترام وعدم إيذاء الآخرين، لقوله ﷺ: "خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي" 2، (فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ) (الشورى:40).

4- إبعادهم بقدر الإمكان عن اللعب بالألعاب الإلكترونية، فهي تزيد من العنف والعصبية.

5- الاهتمام برعاية الأطفال الجسدية والنفسية، فردود أفعال الوالدين قد يكون لها مردود سلبي عليهم، وعند ملاحظة سلوكيات مفاجئة لأطفالنا، مثل: العدوانية، والعزلة، وتقلب في المزاج. أو تبول ليلي لا إرادي، نتنبه بأن هذه أعراض نفسية قد تكون مؤشراً خطيراً على تمكن الخوف والذعر من الأطفال جراء الإشاعات والأخبار المزيفة عن الخطر المحدق من كورونا، والحل يكمن ببساطة في التحلي بالهدوء، والتقرب من الأطفال، ومنحهم مزيداً من الدعم والمشاعر الإيجابية الكفيلة بشعورهم بالأمان والاطمئنان، مع تمرير المعلومات الصحية بأسلوب هادئ، بعيداً عن التهويل أو المبالغة³.

¹ - تفسير القرآن العظيم، ابن كثير. محمد (ص193)، ت: مكتب الدراسات والبحوث العربية والإسلامية، ط1، بيروت: دار ومكتبة الهلال، 1410.

² - صحيح ابن حبان، ابن حبان. محمد (ج9، ص492)، ت: شعيب الأرناؤوط، ط1، بيروت: مؤسسة الرسالة، 1408.

³ - كيف نحسن صحتنا النفسية في زمن كورونا، مرجع سابق.

6- ينبغي رعاية كبار السن الذين يعانون غالباً من كثير من الأمراض العضوية المزمنة، وتلبية احتياجاتهم المعنوية قبل المادية.

7- الواجب تجاه المرضى النفسيين: المرضى النفسيين يتأثرون أكثر من غيرهم بالأزمات وفرض الحجر المنزلي، وهم على مجموعتين:

المجموعة الأولى: تشمل الأمراض العصابية، مثل: الاكتئاب البسيط والقلق العام والوسواس القهري ونوبات الهلع، وهم في الغالب مدركون لحالتهم المرضية، ويأخذون علاجهم، ويراجعون الطبيب النفسي ويتبعون التوجيهات، ويطبقون الإجراءات الوقائية. وهؤلاء يحتاجون فقط إلى النوم الجيد، والغذاء الصحي، وممارسة النشاط الرياضي البسيط، أما أصحاب الشخصية القلقة المتوترة، ومن لديهم هوس أو وسواس قهري للنظافة، فعليهم أن يأخذوا المعلومة الصحيحة من المصادر الموثوقة لتستقر حالتهم النفسية وترتاح، سواء من منظمة الصحة العالمية أو وزارة الصحة السعودية¹.

المجموعة الثانية: تشمل الأمراض الذهانية، مثل: الفصام والاكتئاب الذهاني واكتئاب ما بعد الولادة، وهم غير مستبصرين، وليسوا مدركين ضرورة أخذ العلاج. وهؤلاء يجب، أولاً، إعطاؤهم كامل الثقة داخل البيت. ثانياً، منحهم الفرصة لأخذ العلاج بأنفسهم، مع مراقبتهم عن بعد، حتى لا يصبحوا في هياج وعنف، ثالثاً، تنظيم نومهم ليلاً، وشغل وقت فراغهم بما يحبونه، كالرسم واللعب، رابعاً، منحهم غرفة مستقلة جيدة التهوية وأمنة. خامساً، التنويم فوراً بأقرب مصحة نفسية لمن فقدت العائلة السيطرة عليه².

المطلب الخامس: الأسس الشرعية الترويجية حال الوباء:

الترويج هو: البرامج والأنشطة النافعة وغير الضارة التي تقام في أوقات الفراغ أو برغبة ذاتية؛ سواء كانت أنشطة بدنية أو فنية أو عقلية تغاير نوع العمل، ويتم وفق الرغبة الحرة وتحقيق النفع الشخصي أو العام، في ضوء القيم والتعاليم الإسلامية³ يذكر د. مشعل العقيل أننا نعاني اليوم من نسب عالية في اضطرابات القلق والاكتئاب. فنسبة الرهاب الاجتماعي في السعودية هي الأعلى في العالم، بسبب كثرة القيود الاجتماعية والتقاليد التي يفرضها المجتمع. فهل سترتفع هذه النسب أكثر بعد كورونا؟ 4، ذلك أن الترويج عن النفس وترفيهها مهم جداً، في:

1. تقوية المناعة، والتخفيف من التوتر والانفعال.

2. إكساب الأفراد خبرات ومهارات معرفية متعددة.

¹ - كيف نحسن صحتنا النفسية، مرجع سابق.

² - كيف نحسن صحتنا النفسية، مرجع سابق، بتصريف.

³ - البدائل الإسلامية لمجالات الترويج المعاصرة، بسيوني. يحيى (ص22)، الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية، 1990.

الترويج وأوقات الفراغ، درويش. أمين، الخولي. أنور (ص21) ط1 بيروت: دار الفكر العربي، 2001.

⁴ - كيف تتجاوز جائحة كورونا نفسياً. سليمان. سحر (21 6، 2020)، موقع ثمانية:

<https://thmanyah.com/podcasts/fnjan/184>

3. تقليل الجريمة والانحراف والعادات السلبية.
 4. إشاعة ثقافة التفاؤل والثقة والإيجابية 1.
 5. كونه عبودية لله تعالى: قال سبحانه: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ لَا شَرِيكَ لَهُ﴾ (الأنعام: 163)، يقول أبو الدرداء - رضي الله عنه -: إني لأستجم لقلبي بالشيء من الله؛ ليكون ذلك أقوى لي على الحق 2.
 6. تنوع الترويح في السنة بحيث يلبي جميع متطلبات النفس التنفيسية 3، قالت عائشة - رضي الله عنها -: قال ﷺ: "لتعلم يهود أن في ديننا فسحة، إني أرسلت بحنيفية سمحة" 4، من ذلك: إنشاد الشعر، والمسابقات، والغناء والضرب بالدف في الأعياد المناسبات، والمزاح، والرمي، والسباحة، وركوب الخيل، والركض، وغير ذلك مما ورد فعله عن النبي ﷺ وصحابته، مما يبين سماحة الدين واعتبار ما فيه نفع للصحة النفسية والعقلية والجسدية 5.
- العوامل المؤدية إلى تباين الأنشطة الترويحية:
- أ. الجنس: ففي حال الحظر لن يهتم أكثر الفتيات بالخروج بقدر ما يهتم له الأولاد.
 - ب. العمر: فالأطفال لهم أنشطة ذات طابع حركي، في حين تكثر الأنشطة الثقافية والقراءة بين كبار السن، وفئة الشباب تميل إلى الرياضة والرحلات وهذا ما سيكون مصطدماً مع الترفيه به وقت الوباء.
 - ج. المستوى التعليمي: فالمتعلم يساعد مستواه التعليمي في إيجاد وسائل متعددة للخروج من أزمة الحظر وخطر الوباء بأقل خسائر وضغط نفسي من غير المتعلم.
 - د. مستوى المجتمع الاقتصادي: فالمجتمع ذو الاقتصاد العالي يوفر لمجتمعه الترفيه المتنوع، ومن ذلك البيوت الواسعة والمساحات الخضراء وأماكن الرياضة، بخلاف البلاد ذات الاقتصاد المتدهور والتي يعاني منها المواطنون وقت الوباء من كبت بيئي باحثين عن مخرج لهم، من تقارب البنیان وضيق المنازل وصخب السيارات وانتشار التلوث والنفايات، وشظف العيش واللهث وراء الرزق.
 - هـ. كمية وقت الفراغ:
- فكلما ازداد الفراغ وطال كان ذلك دافعاً لاختيار أنشطة ترويحية تختلف عن الأنشطة الترويحية الممارسة في حال ضيق الوقت، وكلما طال وقت الفراغ بدون

1 - الترويح وأوقات الفراغ، مرجع سابق.

2 - مختار الصحاح، زين الدين، الرازي (ج1، ص61)، ت: يوسف محمد، ط5، بيروت: المكتبة العصرية، 1420.

3 - البدائل الإسلامية لمجالات الترويح المعاصرة، (ص61).

4 - مسند الإمام أحمد، ابن حنبل. أحمد (ج41، ص 349، 24855)، ط1، ت: شعيب الأرنؤوط، بيروت: مؤسسة الرسالة، 1421.

5 - الترويح عن النفس في الإسلام، البعداني. فيصل (30، 10، 2009). موقع الألوكة:

<https://www.alukah.net/sharia/0/8003/#ixzz6WdGPLNaB>

قضائه في عمل أو مهنة تسبب ذلك في الملل والاكتئاب وزادت الحاجة إلى التنوع في الترفيه وقت الحظر.

و. مكان الترويج ونوعية المشاركين:

لقد كانت فترة الحظر تجربة مليئة بالصعوبات لدى بعض الأشخاص خاصة الذين لا يتوافر لديهم أي وسيلة ترفيه معتبرة في المنزل، فسعى البعض لشراء أجهزة لياقة أو أجهزة الكترونية، ومن يعيش وحيدا انتقل للعيش مع آخر ليتسلى معه، والبعض لم يستطع فعل شيء لعدم توفر المال أو البعد المكاني، فتأزمت حالته النفسية، خاصة في منزل ضيق لا يملك معه متنفس خارجي أو داخلي، فاستسلم البعض والبعض الآخر تجاوز النظام والحظر المنزلي.

ز. خصوصية المجتمع العرقية والثقافية:

إن طبيعة المجتمع المسلم وخصائصه لها دور مهم في تحديد نوعية الأنشطة الترويحية التي يمارسها أفرادها 1، والمسلم يمتلك جانبا كبيرا من الترفيه الذاتي والداخلي من خلال العبادة والذكر، والترفيه بالأنشطة الأخرى بضوابط شرعية، سيأتي بيانها.

ومما يشير إلى مصداقية هذا المفهوم قول سلمان لأبي الدرداء رضي الله عنهما: إن لربك عليك حقاً، ولنفسك عليك حقاً، فأعط كل ذي حق حقه، وقول النبي ﷺ مقررأ ذلك: "صدق سلمان" 2، وهذا فيه مشروعية الترويج عن النفس وإبعاد السامة والكلل عن النفس.

ومن المؤسف أن الأمة في واقعنا حين احتاجت إلى مفاهيم الترويج وتقعيد منطلقاته تركت التنظيرات الإسلامية ولجأت للممارسات الغربية لتمضية أوقات الفراغ بدون تنقيح، وطبقوها على شبابنا وفتياتنا، بعيدا عن ثقافتنا الإسلامية.

ضوابط الترويج، أبرزها:

- ألا يكون في النشاط الترويحي أذية للآخرين: من سخرية، أو ترويع، أو غيبة، أو اعتداء، أو إتلاف: قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ) (الحجرات: 11، 12)، ولقوله ﷺ: "لا ضرر ولا ضرار" 3.
- ألا يكون في النشاط الترويحي كذب وافتراء: قال ﷺ: "ويل للذي يحدث فيكذب؛ ليضحك به القوم. ويل له، ويل له" (العبدالكريم، 1421) 4.

¹ - نماذج من الترويج في العهد النبوي، السحان. عبدالله (ع 60، ص: 222)، (12، 3، 2015)، مجلة البحوث الإسلامية، دار الإفتاء،

² - سنن الترمذي (ج4، ص408، 2413).

³ - سنن البيهقي (ج6، ص114).

⁴

- ألا يكون في النشاط التروحي تبذيرا للمال: قال الله تعالى: ﴿وَلَا تُبْذِرْ تَبْذِيرًا إِنَّ الْمُبْذِرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ﴾ (الإسراء: 26، 27).
- ألا يكون في النشاط التروحي اختلاط محرم بين الجنسين؛ قال الله تعالى: ﴿وَإِذَا سَأَلْتُمُوهُنَّ مَتَاعًا فَاسْأَلُوهُنَّ مِنْ وَرَاءِ حِجَابٍ﴾ (الأحزاب: 53).
- ألا يشغل الترويح عن واجب شرعي أو اجتماعي.
- البعد عن القمار والميسر وما في حكمهما. لقول الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (المائدة: 90).

المطلب السادس: أسس توعوية وتنقيفية لمواجهة الوباء:

- 1- توجيه الناس بالصبر والاحتساب والإيمان بقضاء الله وقدره والتوكل عليه، ووجوب طاعة أولي الأمر والبقاء في المنزل، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ مِنْكُمْ﴾ (النساء: 59).
- 2- استغلال مواقع التواصل الاجتماعي بتنقيف الناس، بحكم نشر الإشاعات والكذب دون استيثاق خاصة وقت الأزمات، وأنه أمر محرم ومن كبائر الذنوب في الشريعة الإسلامية، لما يستتبعه من الكذب، ونشر الخوف والفوضى، وتعطيل الحياة الاجتماعية للناس، وإضعاف تماسكهم والالتفاف حول ولادة الأمور في مواجهة هذا الوباء، وقد قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَنْ تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ﴾ (الحجرات: 6)¹.

الأمور التي ينبغي القيام بها عند تلقي الأخبار:

- عدم المبادرة إلى نشرها وترويجها إلا بعد التأكد من صحتها.
- إن كان الخبر كاذبا وجب التحذير، أو صادقا لكنه يترتب على إشاعته ضررا فإنه لا يجوز ترويجه أو الحديث عنه.
- عدم التقليل من حجم الخطر، ولا المبالغة فيه، فينتج من ذلك الإهمال الصحي، أو حدوث إجهاد نفسي يتمثل في صورة نوبات من الهلع نتيجة لإفراز هرمونات القلق، أهمها الكورتيزون الذي يؤدي إلى إنهاك جهاز المناعة، فيصبح ضعيفا وسهلا لمهاجمة الفيروس له. فالهدوء والنبات الانفعالي هما الطريق الفاعل للتحكم في الضغط النفسي الذي يؤثر على الصحة العامة 2.

¹ الموسوعة الفقهية الكويتية، ج12، ص 185-186.

² - كيف نحسن صحتنا النفسية، خوجة، 2020.

- 3- على العلماء المسلمين والدعاة الوقوف على تلك التبعات والآثار وتحليلها وتقييمها من وجهة شرعية والخروج بأحكام وضوابط وقواعد شرعية متعلقة بتلك الجائحة.
- 4- نشر الوعي الديني وتعليم الناس الموقف الشرعي في حال وجود أزمات أو كوارث طبيعية، ومنها الوباء، وقد وضع لنا الرسول ﷺ قواعد أساسية تبني حماية ووقاية صحية متينة، ومنها:
- عدم الشرب من كوب واحد، وعدم التنفس في الشراب، وعليه كظم العطاس، وغسل اليد، وتغطية الأنف عند السعال أو الكحة بيده أو ثوبه.¹
 - عدم التبول والبساق في طريق الناس أو أماكن جلوسهم وسماها باللاعنين².
- 5- توجيه الشباب لضبط النفس والاستفادة من أوقاتهم، بشروط:
- عدم أذية الآخرين، لقوله صلى الله عليه وسلم: "لا ضرر ولا ضرار"³
 - عدم العبث بممتلكات الآخرين. لقوله ﷺ: "المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده"⁴، وأكثر الشباب لا يقصد الأذية بقدر ما يقصد التسلية وتمضية الوقت، وإذا قمنا بتوجيهه اعتدل.
 - الدعم المباشر وتفعيل مختلف التطبيقات ومواقع التواصل الاجتماعي، لمعرفة مشاكل الشباب وحلها والمساعدة في تخطي الأزمة عملياً. ومثال ذلك اقتراح بعض الألعاب والدورات النافعة المختلفة، وهذه مسؤولية كبيرة تقع على كل الموجهين والمربين، قال ﷺ: "أحبُّ الناس إلى الله أنفعُهُم للنَّاس"⁵.
 - تعليم الآباء كيفية التعامل مع الاضطرابات السلوكية لدى الأبناء، قال ﷺ: "خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِأَهْلِهِ وَأَنَا خَيْرُكُمْ لِأَهْلِي"⁶.
- 6- النوم المبكر والتعرض للشمس وممارسة الرياضة المنزلية، وحث أفراد الأسرة على الاستفادة من الوقت، قال ﷺ: "بورك لأمتي في بكورها"⁷.
- 7- الهدوء النفسي والاسترخاء وتعزيز الجانب الروحي بالصلاة والتأمل وقراءة القرآن.

¹ الدروس اليومية من السنن والأحكام الشرعية، العبد الكريم، د. راشد، دار الصميعي، الرياض، 1421.

² - مسند أحمد، (ج14، ص443، 8853)، مصنف ابن أبي شيبة، (ج5، ص306، 26349).

³ - تم تخريجه.

⁴ - صحيح مسلم، (ج1، ص65).

⁵ - مسند شهاب، القضاعي. محمد (ج2، ص223)، ط2 بيروت: مؤسسة الرسالة، 1407.

⁶ - صحيح ابن حبان، (ج9، ص492).

⁷ - المعجم الصغير، الطبراني. سليمان، (ج1، ص61، 65)، ت: محمد شكور، بيروت، ط1، دار عمار، 1405.

- 8- اتباع نمط صحي في الغذاء.
- 9- طلب الاستشارة النفسية، إذا استمر الخوف والقلق.
- 10- تجنب لمس الوجه والأنف والعين إلا بعد غسل اليدين بالماء والصابون جيداً، فديننا دينُ النظافة كما قال تعالى: (وَيَذَرُكَ فَطَهَّرَ) (المدر:3)، وقال تعالى: (إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ) (البقرة: 222).
- 11- أكل الطيبات من اللحوم المباحة والمطبوخة جيداً: ونحن المسلمون لا نأكل إلا الطيبات، قال تعالى: (وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ) (الأعراف:157)، فعائلة فيروس كورونا لا توجد إلا بين الحيوانات المحرمة في الأصل كالخفافيش والفئران وغيرها، ونظراً لعادات الصينيين باستهلاكها وتربيتها، الأمر الذي نتج عنه اختلاط الفيروسات وتطورها جينياً وانتقالها بين مختلف الحيوانات، وبعد استهلاك لحوم هذه الحيوانات نيئة أحياناً من الصينيين، تسبب ذلك بالعدوى وانتقالها للإنسان¹.
- 12- عدم المصافحة والتقبيل والاكتفاء بالتحية من بعيد، وتجنب التجمعات العامة لحديث: "إذا كان الوباء في بلد فلا تدخلوها، وإذا كنتم فيها فلا تخرجوا منها" 2.
- 13- الامتناع عن التدخين، لأنه من الخبائث، وقد ثبت ضرره بشكل عام، وعلى المصاب بكورونا بشكل خاص، قال تعالى: (وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ) (الأعراف: 157)³.
- 14- الإبقاء على صلة الرحم، عبر الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي 4، قال ﷺ: "من أحب أن ينسأ له في أثره ويبارك له في رزقه، ويطيّل في عمره فليصل رحمه" 5.

المطلب السابع: الأسس الشرعية المتعلقة بالممارس الصحي:

إن مهنة الممارس الصحي تحتم عليه تغليب الإقدام والشجاعة والصبر والروية في اتخاذ قرار المعالجة والثبات أمام الجائحة إذ لو غلب جانب الإحجام لن يتمكن من حماية نفسه وعلاج المرضى.

لقد شبه الأطباء الوباء بالعدو المجتاح والمجهول الهوية وعليه فإن طريقة التعامل معه هي كمواجهة الجنود للعدو والجنود هم الأطباء الذين يحتاجون إلى الصبر والشجاعة

¹ - رؤية شرعية للوقاية من كورونا، مرجع سابق.

² - تخريج علوم الدين، الزبيدي. مرتضى (ج5، ص37)، ط1، الرياض: دار العاصمة. 1408.

³ - كيف نحسن صحتنا النفسية في زمن كورونا، مرجع سابق.

⁴ - فيروس كورونا، مرجع سابق.

⁵ - صحيح البخاري (ج8، ص5، 5986).

لمواجهة هذا الوباء والانتصار عليه، وقد ذكر النبي ﷺ أن من مات في الوباء فهو شهيد ومن فر كمن فر من زحف¹.

فيُقَدِّمُ الممارس الصحي في موضع الإقدام، ويثبت في موضع الثبات، ويحجم في موضع الإحجام، وضد ذلك مخلٌ بالشَّجَاعَةِ، وهو إمَّا جبن، وإمَّا تهور، وإمَّا خفة وطيش. مع بذل الرأي الصحيح، وذلك باختيار القائد الطبيب المحنك لتوجيه الإدارة الصحية، والنَّاسُ ثلاثة، رجل، ونصف رجل، ولا شيء، فالرَّجل من اجتمع له أصالة الرأي والشَّجَاعَةِ، فهذا الرجل الكامل².

يقول ابن القيم رحمه الله: وصحة الرأي لقاح الشَّجَاعَةِ، فإذا اجتمعاً كان النصر والظفر، وإن قعدا فالخذلان والخيبة، وإن وجد الرأي بلا شجاعة فالجبن والعجز، وإن حصلت الشَّجَاعَةُ بلا رأي فالتَّهَوُّر والعطب، والصبر لقاح البصيرة، فإذا اجتمعاً فالخير في اجتماعهما³.

وعليه فإن الممارس الصحي في مواجهة الوباء، يجب أن يدرك أن هناك أموراً يستطيع أن يتحكم بها وأمر خارجة عن سيطرته، فيبذل جهده فيما يستطيع وبهذا يرضي ربه وضميره فلا يحزن لما لا يستطيع، ويستسلم ويفوض أمره إلى الله ويراقب ما يقدره الله بهدوء وطمأنينة، راضياً محتسباً أجر المجاهد في سبيل الله، ولا يكلف الله نفساً إلا وسعها، فكل مريض يختلف عن الآخر من ناحية مقاومته للمرض ومدى تقبله واستجابته للعلاج، وهذا لا يملك له الطبيب إلا المراقبة والمتابعة.

ما يستطيع الممارس الصحي القيام به:

- التسلح بالتدرب المتخصص لمواجهة الوباء، في الطب والسنة النبوية.
- الاجتهاد في التشخيص والعلاج، وإجراء ما ينبغي من فحوصات.
- الاستشارة عند التردد في التشخيص أو كيفية علاج الحالة.
- بذل الأسباب الوقائية، وضبط الطاقم الصحي، للامتثال بأوامر الوقاية.
- الحفاظ على الأذكار والصلاة مع بذل الاحتياطات الوقائية.
- طلب التوقف عن مباشرة العمل في حال وجود عوائق نفسية أو اجتماعية تحول دون تركيزه واهتمامه بالمريض، ولا يجوز عندها متابعة العمل، وعلى المسؤولين متابعة أوضاع الصحيين النفسية وقياسها على الأداء الوظيفي، قال ﷺ: " لا يقضي الحَكْمُ بينَ اثنين، وَهُوَ غضبانٌ " 4، هذا في الشؤون الاجتماعية، واعتبار ذلك في الشؤون الصحية التي تقوم عليها أرواح الناس من باب أولى.

¹ - مسند أحمد (ج 23، ص 65، 14478).

² - الفروسي، ابن القيم. محمد، ص 504-505، ط1، دار الأندلس، 1414.

³ - الفوائد، ابن القيم. محمد، ص 200، ط2، بيروت: دار الكتب العلمية، 1393.

⁴ - صحيح البخاري (ج 9، ص 65، 7158).

ويدخل في الغضب غيره من العوامل النفسية التي يَنْتُج عنها تَغْيُرٌ في الفكر والنَّظَر، فَيُخْلُ بالحُكْم، والاقتصارُ على ذكر الغَضَب؛ لاستيلائه على النَّفْس، مع صُعوبة مُقاومته، فيُقاسُ عليه سائر ما يَتَعَلَّقُ به القلبُ 1.

- فإن قدم الممارس الصحي كل ما يستطيعه من أسباب الوقاية والعلاج، وراقب نفسه أمام الله وأبرء ذمته بالنصح والتوجيه، فهذا يسعد على شجاعته وجعله في ثغر من ثغور المسلمين، وتشجعه أسرته على عمله وتطمئن بقضاء الله وقدره. إن راحة الطبيب النفسية لها دور كبير في دقة علاج المرضى، فعلى الطبيب المسلم أن يكون واعياً مدركاً لحاجات نفسه الشخصية قبل النظر في حالات مرضاه ليؤدي واجبه كما يجب.

وبالمقابل فإن توتر الطبيب وتشاؤمه من الوباء يؤثر سلباً على حالة المريض الصحية معنوياً وحسياً، فحتى لو طمأن الطبيب المريض وهو غير مطمئن فإن المريض يمكنه أن يعرف تخوف الطبيب من تعبيرات وجهه وتقطيب جبينه وتحديق عينيه وعدم الثبات في إجابته، فيصاب بالذعر والإحباط.

المطلب الثامن: أسس مؤسسية وإدارية:

(1) إنشاء آليات تبليغ عن ضغوط الممارسين الصحيين التي يواجهونها، وأن يستمع لتلك البلاغات صاحب القرار ويعمل على حلها بشفافية.

(2) ينبغي إعطاء المسئول عن الصحة النفسية بالمنشأة صوتاً قوياً في لجان صنع القرار التي كُونت للتعامل مع الوباء.

(3) يجب على النظام الصحي بالمنشآت الحفاظ على استمرارية برامج الرعاية والرفاهية النفسية الموجودة بالمنشأة واستكمالها.

(4) تخصيص تمويل لرعاية الأطباء الذين يعانون من آثار على الصحة الجسدية والنفسية بسبب خدمة COVID-19.

(5) التمويل لإعداد برنامج وطني لتتبع الوبائيات لقياس الصحة النفسية للأطباء أثناء الوباء وبعده، ويفضل أن تقوده مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها 2.

(6) تقديم الدعم الوجداني والعملية لمن يعانون من ضائقة نفسية وصدمة عصبية، من قبل: الصحيين أو المدرسين أو رجال الدين أو المتطوعين المدربين.

(7) الرعاية السريرية للصحة النفسية التي تغطي أوضاعاً، مثل: الاكتئاب، والاضطرابات الذهانية، والصرع، والإدمان.

¹ - انظر: الصحة النفسية والعلاج النفسي، زهران. حامد، ط1، القاهرة: عالم الكتب، 1997.

² - كورونا، العقيل. د. مشعل (6- 3، 2020).

- (8) زيارة ومتابعة من يعاني من مشاكل نفسية أو اجتماعية داخل المرافق النفسية، ولا ننسى جهود اللجنة الوطنية لتعزيز الصحة النفسية في المملكة العربية السعودية، برعاية وزير الصحة Ncmh.org، ومبادراتها الفعالة. فقد أنشأت الجمعية الوطنية للخدمات المجتمعية، والمساعدة النفسية الأولية، وتطبيق قرييون، ومركز اتصال تعزيز الصحة النفسية، ومشروع تعزيز الصحة النفسية من خلال لجان التنمية الاجتماعية.
- (9) روابط وآليات للإحالة بين أخصائي الصحة النفسية ودوائر الدعم المجتمعي، مثل: المدارس ودوائر الخدمات الاجتماعية والإغاثة كذلك التي تقدم الطعام والمأوى 1.
- (10) الحاجة لمساهمة الشرطة وأقسام الطوارئ خاصة ما يصل لتهديد الحياة، والتوعية بنظام الحماية من الإيذاء، ورفع جاهزية التعامل مع حالات العنف الأسري، ونشر الرقم: 1919، للتبليغ 2.

¹ - الصحة النفسية في حالات الطوارئ، منظمة الصحة العالمية، (11، 6، 2019). <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>

² - الحجر المنزلي وضحايا العنف، غازي عبدالله (28، 4، 2020)، صحيفة عكاظ: <https://www.okaz.com.sa/articles/authors/2021568>

التوصيات:

- (1) الحاجة لنشر وتثقيف المجتمع بأسبقية الإسلام في وضع أسس الوقاية ومنع انتشار الوباء.
- (2) الحاجة للإيمان والتوكل على الله مع بذل الأسباب لمواجهة الوباء، والمحافظة على الأذكار والدعاء.
- (3) وجوب الأخذ بالرخص الشرعية والفقهية لمواجهة الوباء ومنع انتشاره.
- (4) وجوب طاعة ولي الأمر ومن يقوم مقامه في الالتزام بالحظر.
- (5) تحريم الإضرار بالنفس والناس بمخالفة أوامر الحظر، ونشر الوباء بشكل مقصود أو غير مقصود.
- (6) مشروعية الزكاة وقت الوباء لدفع حاجة الناس وجواز إخراجها قبل وقتها.
- (7) الحاجة لتوفير أماكن الترفيه العامة والخاصة وتنويعها
- (8) تحريم الاحتكار أوقات الوباء وعلى المسؤولين مضاعفة العقوبة عند استغلال حاجة الناس وقت الوباء.
- (9) يجب توعية التجار بتقوى الله تعالى فيما لديهم من عمال، وأثره على الإنتاج.
- (10) على المسؤولين معاقبة كل تاجر لا يوفر لعامله المسكن والبيئة المناسبة للعيش والعمل.
- (11) التنبه لعدم نشر الإشاعات وتحريم التخويف وإرهاب الناس، وترتيب العقوبة على صانعيها.
- (12) يجب اهتمام الأسرة بالشباب وقت الحظر وتوجيههم لما فيه خير وصلاح.
- (13) الحاجة لاحتواء الأطفال وترسيخ مفهوم التوكل والثقة بالله تعالى والتفائل وحسن الظن به.
- (14) على المسؤولين والموجهين الاجتماعيين والنفسيين المساندة وإيجاد حلول عملية وقت الوباء.
- (15) على الممارس الصحي التسلح بالشجاعة والصبر والحكمة ومعرفة أهم الأسس الشرعية لمواجهة الوباء.
- (16) مواجهة العنف الأسري، بتفعيل مراكز المساندة، وتكثيف الجولات الميدانية، وفتح أماكن إيواء.
- (17) زيادة التمويل للدعم الديني والنفسي والاجتماعي وقت الوباء.

المراجع:

- (1) أحكام الأوبئة في الشريعة الإسلامية، جامعة أم القرى (11. 9، 1441)، مجلة جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

- (2) الاحتكار وتطبيقاته المعاصرة، مندور عصام. (6, 2016)، مجلة الدراسات التجارية المعاصرة، مصر: جامعة كفر الشيخ.
- (3) البدائل الإسلامية لمجالات الترويج المعاصرة، بسيوني يحيى. الاسكندرية : دار المعرفة الجامعية، 1990.
- (4) الترويج عن النفس في الإسلام، البعداني فيصل. (30. 10, 2009)، موقع الألوكة:
<https://www.alukah.net/sharia/0/8003/#ixzz6WdGPLNaB>
- (5) الترويج وأوقات الفراغ، درويش أمين. الخولي أنور. ط1، بيروت : دار الفكر العربي، 2001.
- (6) التوكل والأسباب، الموسوعة الفقهية الكويتية، ط2، الكويت : دار السلاسل. د ت.
- (7) الحجر المنزلي وضحايا العنف، غازي. عبدالله. (28 4, 2020)، صحيفة عكاظ، <https://www.okaz.com.sa/articles/authors/2021568>
- (8) الدروس اليومية من السنن والأحكام الشرعية، العبد الكريم د. راشد. المملكة العربية السعودية : دار الصميعي، 1421.
- (9) الدورة السابعة ، المجمع الفقهي، جده : مجلة المجمع الفقهي، (7-12 11, 1412).
- (10) الدين في زمن كورونا، فريق دقائق، (11. 3, 2020)، موقع دقائق، <https://daqaeq.net>
- (11) الصحة النفسية، منظمة الصحة العالمية، (13. 3, 2018)،
<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- (12) الصحة النفسية في حالات، منظمة الصحة العالمية، (11. 9, 2019)،
<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-in-emergencies>
- (13) الصحة النفسية والعلاج النفسي، زهران حامد. ط1، القاهرة : عالم الكتب، 1991.
- (14) العبادة في زمن الكورونا، الخوري سناء. (3 10, 2020)،
<https://www.bbc.com/arabic/art-and-culture-51805095>
- (15) الفروسية، ابن القيم محمد. ط1، د م، دار الأندلس ، 1414.
- (16) الفوائد، ابن القيم. محمد. ط2، بيروت : دار الكتب العلمية، 1393.
- (17) اللجنة الوطنية لتعزيز الصحة النفسية، وزارة الصحة. Ncmh.org.

- (20)المستدرك على الصحيحين، الحاكم أبو عبدالله. ط1، بيروت : دار الكتب العلمية، 1411.
- (21)المستدرك على الصحيحين، النيسابوري محمد، ت: مصطفى عطا، د ط، بيروت : دار الكتب العلمية، 1990.
- (22)المصباح المنير في غريب الشرح الكبير، الفيومي. أحمد، د ط، بيروت : المكتبة العلمية، د ت.
- (23)المعجم الصغير، الطبراني. أبو القاسم ، ت:محمد شكور، ط1، د م: دار عمار، 1405.
- (24)المعجم الكبير للطبراني، الطبراني. سليمان، ط1، الرياض : دار الصميعي، 1415.
- (25)الموطأ على رواية محمد الشيباني ابن أنس مالك. ت: عبدالوهاب عبداللطيف، ط2، بيروت : لمكتبة العلمية ، د ت.
- (26)تحفة الأحوذى شرح جامع الترمذى، المباركفوري عبدالرحمن. د ط، بيروت : دار الكتب العلمية، د ت.
- (27)تخريج علوم الدين، الزبيدي مرتضى. ط1، الرياض : دار العاصمة، 1408.
- (28)تدبر القرآن، علماء موقع تدبر القرآن. (2 9, 2012)،
<https://www.facebook.com/tadaboralquran/posts/417375481660427>.
- (29)تفسير القرآن العظيم، ابن القيم محمد. ت:مكتب الدراسات والبحوث العربية والإسلامية، بيروت : دار ومكتبة الهلال، 1410.
- (30)توجيهات القرآن الكريم للتمتع بالصحة النفسية، العيسوي د. عبدالرحمن. موقع: بلاغ، (13. 3, 2021)، <https://www.balagh.com/article>.
- (31)خبراء يحذرون أزمة صحة نفسية عالمية بسبب كورونا، رويترز ، صحيفة الاقتصادية. (14 5, 2020)،
https://www.aleqt.com/2020/05/14/article_1827486.html.
- (32)دول الخليج الأقل تأثراً من «كورونا» عالمياً، راشد النعيمي،
[https://www.alkhaleej.ae/\(2020-09-14\)](https://www.alkhaleej.ae/(2020-09-14)).
- (33)رؤية شرعية للوقاية من كورونا، عفانه د.حسام. موقع يسألونك، (11. 3, 2020) <http://yasaloonak.net/2020/03>.
- (34)سنن البيهقي الكبرى، البيهقي أبوبكر. ت: محمد العطا، ط3، بيروت : دار الكتب العلمية، 1424.
- (35)سنن الترمذى، الترمذى محمد. ت: أحمد شاكر وغيره، ط2، مصر : شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي، 1395.

- (36) صحيح ابن حبان ابن حبان محمد. ط2، بيروت : مؤسسة الرسالة، 1414.
- (37) و ت: شعيب الأرناؤوط، ط1، بيروت : مؤسسة الرسالة، 1408.
- (38) صحيح البخاري، البخاري محمد. ت: محمد الناصر، ط2، بيروت : دار طوق النجاة، 1422.
- (39) صحيح الجامع، الألباني محمد. ط3، بيروت : المكتب الإسلامي، 1408.
- (40) صحيح مسلم، ابن الحجاج مسلم. ت: محمد عبد الباقي، د ط، بيروت : دار إحياء التراث العربي، د ت.
- (41) عدة الصابرين وتحفة الشاكرين، ابن القيم محمد. ط3، دمشق : دار ابن كثير، 1409.
- (42) عدوى فيروس كورونا منظمة الصحة العالمية، (2021)
./https://www.who.int/csr/disease/coronavirus_infections/ar
- (43) فيروس كورونا: علماء يحذرون، بروكسي فيليبيا. (16. 4، 2020)
https://www.bbc.com/arabic/science-and-tech-52314172
- (44) كبار العلماء بالأزهر: الشرع يلزم بالإجراءات الاحترازية، صلاح خالد. اليوم السابع. (28. 12،
https://www.youm7.com/story/2020/12/27/5131418، (2020
(45) كورونا، د. مشعل العقيل. (6، 3، 2020)
https://rattibha.com/thread/1271903412934848514?lang=ar،
https://rattibha.com/AlaqeelMe?lang=ar، (16، 6، 2020)
- (46) كيف تتجاوز جائحة كورونا نفسيا، سليمان سحر. موقع ثمانية. (21، 6،
https://thmanyah.com/podcasts/fnjan/184، (2020
- (47) كيف نحصن صحتنا النفسية في زمن كورونا، خوجه عبد الحفيظ. صحيفة الأوسط. (10. 4،
https://aawsat.com/home/article/2213546، (2020
- (48) لسان العرب، ابن منظور جمال. ط3، بيروت : دار صادر، 1414.
- (49) مختار الصحاح الرازي زين الدين. ت: يوسف محمد، بيروت : المكتبة العصرية- الدار النموذجية، 1420.
- (50) مسند أبو يعلى، أبو يعلى أحمد. ت: حسين سليم اسد، ط1، دمشق : دار المأمون للتراث، 1404.
- (51) مسند الإمام أحمد، ابن حنبل أحمد. ت: شعيب الأرناؤوط، بيروت : مؤسسة الرسالة، 1421.
- (52) مسند شهاب، القضاعي. محمد. ط2، بيروت : مؤسسة الرسالة، 1407.

- 53) مصنف ابن أبي شيبة ، ابن أبي شيبة. أبوبكر ، ت:كمال الحوت، ط1، الرياض : مكتبة ابن رشد، 1409.
- 54) موسوعة الفقه الإسلامي، التويجري. محمد. ط1، الأردن : بيت الأفكار، 1430.
- 55) نماذج من الترويح في العهد النبوي، السدحان عبدالله. (12. 3, 2015. ع 60)، مجلة البحوث الإسلامية، دار الإفتاء.
المراجع الأجنبية:
- 56) Learner's Dictionary & Thesaurus Cambridge University .
Cambridge: Cambridge University Press.2021

ملخص البحث:

العنوان: الأسس الشرعية والاعتقادية لمواجهة الوباء “كورونا” وأثرها على الصحة النفسية والجسدية.

يتضمن البحث: أولاً: المقدمة وتتحدث عن أهمية البحث وأهدافه.

ثانياً: التعريف بالوباء وآثاره.

ثالثاً: الأسس الشرعية للتعامل مع الوباء: وتتضمن: أسس إيمانية واعتقادية، وفقهية، واقتصادية، وأسرية، وتوعوية، وصحية، ومؤسسية.

كلمات مفتاحية: الأسس الشرعية، مواجهة كورونا، الصحة النفسية، العبادة وكورونا

Research Summary

Title: The legal and creed foundations for dealing with the “Corona epidemic” and its impact on psychological and physical health.

The research includes:

First: The introduction and talks about the importance of research and its objectives.

Second: Definition of the epidemic and its effects.

Third: The legal foundations for dealing with the epidemic: They include: Faith, belief, jurisprudential, economic, family, educational, health and institutional foundations.

Key words: Legal foundations, confronting Corona, mental health, worship and Corona.