

الإسلام و رعاية الصحة النفسية (1)

د. عبد الخالق أحمدون

مدخل :

مع تزايد الاهتمام بتعزيز القدرات النفسية للأصحاء و الأسوياء من الناس ومساعدتهم على الاستغلال الأفضل لإمكاناتهم و فرصهم، فإن استعمال مصطلح الصحة النفسية ينصرف إلى المعنى الوقائي النمائي الذي يهتم بالأسوياء و مساعدتهم على مجابهة تحديات حياتهم . لقد أدى تعاظم هذه التحديات و تصاعد المتطلبات و الضغوطات إلى جعل مسألة التكيف والقدرة على إدارة الحياة والنجاح في العلاقات مسائل تتطلب طاقات من التحمل .

إن الصحة النفسية ليست حالة ثابتة بل تمر بفترات من التذبذب صعودا و هبوطا تبعا للضغوط الحياتية وتحديات الحياة و تحولاتها. وتعد الأسرة أهم وسط وظيفي يسمح بتلبية حاجيات أفرادها و التكفل بهم نفسيا و اجتماعيا و ثقافيا ومعرفيا وفق الأشكال و الأساليب الخاصة بهذه النواة الأساسية لكل المجتمعات الإنسانية.

ويرى عالم النفس سيلجمان (Seligman) ¹ أن علم النفس الإيجابي الحديث ليس علما لدراسة الأمراض و الانهيار النفسي فقط ، لكنه علم لدراسة قوى وفضائل النفس الإنسانية وقيمها ، و هو طريق لا ينحصر في إصلاح ما تم إفساده ، بل يهتم بتطوير الإنسان ليصير متفوقا في معظم سياقات الحياة كالعمل و التربية و الإبداع و الاكتشاف، ومساعدة الأفراد و الأسرة على التكيف مع البيئة والتزويد بالمهارات و الخبرات التي تجعلهم قادرين على مواجهة الصعوبات و حل المشكلات، و تعزيز الصحة النفسية².

1 سيلجمان، مارتن هو مؤسس علم النفس الإيجابي.رئيس جمعية أطباء النفس الأمريكيين. وهذا العلم يهدف لدراسة مكامن القوة في شخصية الإنسان وكيف أنها تحول حياته من الصحة للمرض والعكس . له مجموعة من المؤلفات أبرزها .

2 سيلجمان، مارتن : السعادة الحقيقية: استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتتبين ما لديك لحياة أكثر إنجازا، ترجمة : صفاء الأعسر وآخرون، دار العين ، القاهرة 2005. ص 10.

ومع تقدم العلم وتطور الحضارة المعاصرة وغازرة مباحج الحياة ومغرياتها، واستغراق الإنسان بالتمتع بكل ما تصل إليه يدها وتصبو إليه نفسه، لم يحل ذلك دون وجود اضطرابات نفسية تهدد حياة الإنسان وتدخله في دوامة من المعاناة والآلام والأحزان، وبقي الإنسان غارقا في التفكير في مأساته الدنيوية. وإن الكثير من الدراسات النفسية الحديثة دلت على انتشار المرض النفسي بين كل الشعوب كالاكتئاب والقلق، ولا فرق في ذلك بين البلاد النامية أو الصناعية ولكنها قد تختلف في تظاهراتها المرضية، وأصبحت الصحة النفسية في المجتمعات على محك البحث والتحليل والتنظير بحثا عن علاج الاضطرابات النفسية والسلوكية الذي يتطلب من الدول تكلفة باهضة الثمن.

وإلى يومنا هذا مازالت الحالات النفسية تشكل منطقة مسكوتا عنها لدى عامة الناس، بحيث يعترهم الخوف أو الخجل عند الحديث عنها، ويؤدي ذلك إلى أن العوارض الخفية التي تنتاب المصاب والتي عادة لا تبدو لأعين الناس، تسبب للمريض ألما حادا في داخله. أما الحالات النفسية الشديدة كالاكتئاب مثلا، فتشكل خطرا على حياة الإنسان وقد تقود به إلى الانتحار.

ومن المهم أن نربط هذا الموضوع بسياقه العام والخاص. أما السياق العام فإن المجتمعات البشرية تمر بمرحلة خطيرة من التحولات والمتغيرات السريعة في ظل ضغوط (العولمة) وتداعياتها الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والنفسية على الأفراد والأسر والمجتمعات، وآثارها الخطيرة على الهوية والخصوصية والقيم الذاتية والاجتماعية والثقافية، التي أصبحت تهدد الصحة النفسية للإنسان. ويرى عدد من الباحثين أن العولمة أدت إلى ارتفاع معدلات المرضى النفسيين في السنوات الأخيرة، وأنها أخفقت في تحقيق عالمية الوفرة في خدمات الصحة النفسية لسكان هذا العالم، مقابل نجاحها في المجالات السياسية والاقتصادية.

لقد قذفت تحولات العولمة المالية والاقتصادية (العمالة وسوقها)، والثقافية والاجتماعية بالإنسان في عالم يحمل قدرًا من التحديات غير المسبوقة على مستوى متطلبات الاقتدار المهني والمعرفي والنفسي، هناك فرص هامة لمن يمتلك هذا الاقتدار، ويحسن إدارة صراعه مع الحياة وتحدياتها، وتوظيف إمكاناته لتلبية متطلباتها، وهناك في المقابل تهديدات لا تقل

وزناً لمن لا يتمتع بالمتانة النفسية، وفاعلية الوظائف الحيوية، والقدرة على تحمل الضغوطات، والتكيف مع التحولات³.

أما عن السياق الخاص فإن العالم تحول من (قرية صغيرة إلى سجن كوني) بفعل فيروس (كورونا المتجدد كوفيد19)، وما فرضه من حجر صحي، والالتزام بتعليمات وتوجيهات مختلف الأخصائيين في علوم وطب النفس، التي هي تعليمات وتوجيهات توصي في مجملها بالتركيز أولاً على الحاضر وكلّ ما هو إيجابي، عوض التفكير في المستقبل وكل ما هو سلبي، والعناية بالصحة العقلية والبدنية بتفادي الضغط والخوف، عبر ممارسة الأنشطة والهوايات المفضلة، وتفادي كثرة الأخبار والشائعات، مع التسلح بالقيم الإنسانية الإيجابية، من قبيل التعاطف والتكافل والتضامن، مع السؤال عن الأقارب والأصدقاء.

فليس من المبالغة القول: إنّ الجائحة الحالية تشكّل أشدّ صدمات عصر العولمة الحديث، فضلا عن تداعياتها الصحية والاقتصادية والاجتماعية، تولّد لدى الإنسان شحنات انفعالية قوية يصعب التحكم فيها، تتجم عنها في الغالب تداعيات نفسية كثيرة من قبيل الخوف الزائد والقلق الحادّ واضطراب المزاج والتغذية والنوم.

لذلك يبدو واضحا أن تعزيز الصحة النفسية والوقاية من الأسباب المؤدية إلى الاضطرابات النفسية ودعم الشعور بالحياة والاطمئنان والسلامة النفسية ، من الموضوعات التي ينبغي أن تأخذ اهتماما كبيرا على مستوى الأفراد والجماعات والمؤسسات، خاصة في هذا الوقت بالذات ، حيث يجثم وباء كورونا المتجدد (كوفيد 19) على صدور الناس ثقلا شديدا ، ويزعزع ثقتهم بأنفسهم ، ويختزل حياتهم في الخوف والقلق والقنوط واليأس ، ويهدد إحساسهم بالأمل ، ويبعثر تصوراتهم وأحلامهم ، ويخلق لديهم زخما من الأسئلة ولائحة

3 حجازي مصطفى : الصحة النفسية منظور دينامي تكاملي للنمو في البيت والمدرسة، الدار البيضاء، المركز الثقافي العربي 2006. الفصل التاسع : إطلالة مستقبلية : العولمة والصحة النفسية ، ص 301-328. وكتابه: علم النفس والعولمة، رؤى مستقبلية في التربية والتنمية، المركز الثقافي العربي 2010. و راجع الفصل السادس (لننقذ نفسه من يستطيع ، ولكن من هو ذا الذي سيفلح؟) من كتاب هانس بيتر مارتن و هارالد شومان : فخ العولمة (الاعتداء على الديمقراطية والرفاهية) ترجمة : عدنان عباس علي ، سلسلة عالم المعرفة 238، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، الكويت ، أبريل 1998 . ص 257

طويلة من علامات الاستفهام عن المصير المجهول والأمني المفقودة ، ويضغط على قلوبهم ليفجر فيها كثيرا من الخواطر والأوهام .

إنّ الأزمة الراهنة قد أثبتت الأهمية الملحة (للصحة النفسية)، ليس فقط من خلال التأثيرات النفسية للتباعد الاجتماعي والإغلاق، ولكن ما سببته إصابات ووفيات الجائحة من صدمات نفسية أدت إلى انتشار حالات الاكتئاب والقلق والهلع في المجتمع، وأدت في المجتمعات الأوروبية إلى زيادة حالات العنف الأسري وحالات الانتحار.

إنّ هذه الأزمة تقتضي وضع (الصحة النفسية) في أولويات الحاجات الأساسية للمواطنين، في العقد الاجتماعي الجديد الذي يحتاجه العالم بعد الأزمة، كما تقتضي أن يكون علم الصدمة النفسية الذي يقوم على علاج الأسباب بدل الأعراض، في خدمة الصحة النفسية الجديدة لما بعد الجائحة.

ويتفق العديد من الدارسين على أن الخوف والقلق أصبحا من مشكلات العصر، التي يعاني منها الكثيرون، وأن تواتر الأحداث اليومية وسرعتها، والضغوط المختلفة سواء في العمل أو المنزل، أو في الحياة الاجتماعية، أو حتى الخوف من الفشل، وأن التعرض إلى الضغوط المستمرة والمواقف الصعبة والشديدة تُعرض الإنسان إلى الشعور بالخوف وكثرة التفكير والقلق، وعند الاستسلام لهذا الخوف قد يتعرض الإنسان إلى الإصابة بالاكتئاب.

قد يتعرض الإنسان أثناء حياته إلى الكثير من الصدمات النفسية، والتي تؤثر عليه تأثيرا سلبيا، وعلى حالته النفسية، والتي تؤدي إلى الخوف الشديد والذي يكون غير مبرر، والشعور المستمر بالقلق في الأمور العادية. ثم إن التفكير الزائد في المستقبل، والخوف من تخطي العقبات التي من الممكن أن يواجهها في المستقبل، يتسبب في الخوف والتوتر والقلق بشكل مستمر.

ومن المهم أن يثق الإنسان بنفسه وأن يعمل على تقوية شخصيته، وألا يقف كثيرا عند المواقف والضغوط التي يتعرض إليها، وأن يحرص دائما على التفكير الإيجابي، ولا يترك نفسه للأفكار السلبية. يقول الباحث مصطفى حجازي عن التفكير الإيجابي: (إنه نواة الاقتدار المعرفي ، وفاعلية التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها والتغلب على محنها

وشدائده. إنه ليس مجرد وسيلة أو مقاربة منهجية ، بل هو توجه يهبي الطاقات ويستخرج
الإمكانات الحاضرة منها والكامنة من أجل العمل. كما أن التفكير الإيجابي يشكل العلاج
الناجع للحفاظ على المعنويات وحسن الحال النفسي. ولذلك فليس عبثاً أن تكون طريقة
العلاج المعرفي للاكتئاب والقلق وبقية الاضطرابات النفسية تحتل رهنها النجومية في الميدان
العيادي (العلاجي)4.

كثيرة هي الأبحاث والدراسات النفسية والاجتماعية التي تناولت موضوع الصحة
النفسية ، وتطرقت إلى الأمراض النفسية وأعراضها وآثارها على صحة الإنسان ، وبحثت
سبل العلاج ومقاييس السلامة الصحية النفسية ؛ وحسبنا في هذه الكلمة :

– أن ننبه على دور الدين وقيمه في تعزيز الصحة النفسية ، في أبعادها الوجودية
والعاطفية والوجدانية ، وصولاً إلى بناء الحياة الطيبة من مثل : الرضا والتفاؤل والأمل
والانطلاق والدافعية الذاتية والسعادة والأمن النفسي ، والقدرة على الحب وتحقيق الذات.
– والتنبية إلى مابه صفاء جوهر النفس، و إيضاح آداب طريق العارفين ، وإبانة أخلاق
السالكين والمتجردين ، والدلالة على بعض معاني القوم الظاهرة ، والكشف عن لمعات
يسيرة من أنوارهم الباهرة ، حتى تفقه القلوب أسرار الشريعة ، ويظهر لها أن نيل الخير
كله بفهم روح الكتاب والسنة ، وأن السعادة الحقيقية في الدارين لا تتال إلا بالتجارة في
الفضائل ، والزراعة في الأعمال الصالحة ، والتجمل بالأخلاق والمعاني القدسية ، لأن
كلام الأولياء والعلماء بالله منطو على أسرار مصونة ، وجواهر حكم مكنونة ، لا يكشفها
إلا هم ، ولا تتبين حقائقها إلا بالتلقي عنهم .

– ونبين ما توفره تعاليم الإسلام من إمكانات التزكية والتطهير للنفس ، والسمو والتحرر
والتصالح مع الله و مع الذات ومع الآخر ومع العالم ، حتى تنعم مخلوقات الله (إنسان
وحیوان ونبات وجمادات) بالأمن والأمان ، والطمأنينة والسلام ، وحتى تسعد الإنسانية
بوجودها في إطار مشترك إنساني يروم الشعور بالدفئ في الحضرة الإلهية ، ويسعى إلى
التسامي والتعايش والتسامح ، والتخلص من تنامي كدورات النفس والهوى ، والفرار من

4 مصطفى حجازي: الإنسان المهودر، دراسة تحليلية نفسية اجتماعية، الدار البيضاء، المركز الثقافي العربي 2005.

زحف نوازع العصبية والعنصريات والأنا ، التي أفرزت مظاهر سلبية مدمرة ، تروح الإنسانية اليوم تحت شرورها ، وتكتوي بنيرانها ، وتتظى بحوارقها ، وتغرق في براثنها ونتواتها : قتال واحتراب ودمار ، تطرف وغلو وخوف وكراهية و تعصب ، إفساد للنفس والبيئة والقيم ، اغتصاب واحتلال وظلم . وهذه ولا شك قضايا محرقة ومؤرقة ، وقائمة مظلمة . فأى مصير ينتظر الإنسانية ؟ وما هي سبل الخلاص والنجاة ؟

– أن نجلي الخطوط العامة لعناية الإسلام وعلمائه بالنفس والرعاية الصحية النفسية ، والقواعد التي قررها علماء الإسلام للوقاية من الأمراض النفسية ، وبيان القيم الدينية التي أصلوها على ركائز عقيدة التوحيد (الإسلام ، الإيمان ، الإحسان) وفق الرؤية القرآنية الحكيمة والمنهج النبوي المتكامل وتنظيرات العلماء الريانيين المخلصين ، في أفق تركية النفس وتطهيرها والارتقاء بها في مدارج الكمال الروحي.

ولا أرى أنه يُكتفى بتعلم الإيمان والإحسان ولوازمهما ، وترك الأسباب المشروعة للنهوض واليقظة والتتمية الذاتية ، وإنما القصد أن المؤمنين إذا حققوا الإيمان وأخلاقه ، والإحسان وأسراره علماً وعملاً ، رضي الله تعالى عنهم وتولاهم، ووقفهم إلى الأسباب وسهلها لهم، وبارك فيها وكمل نقصهم، وسدد سعيهم، فيدخلون ميدان العمل ومجابهة التحديات مؤيدين بالله، وإذا تخلف الإيمان الصحيح والإحسان الصادق فإنهم يوكّلون إلى أنفسهم.

تعريف الصحة النفسية و أهميتها:

الإنسان السوي جسدياً ونفسياً هو مصدر بناء ونهضة وتقدّم للمجتمع، وحتى يقوم الفرد بأداء واجباته ومهامه على أكمل وجه لا بد أن يكون متمتعاً بصحة نفسية عالية تخلو من الاضطرابات والمشاكل التي تؤثر بشكل سلبي في البناء والعطاء والانجاز، فالإنسان المصاب باضطراب أو خلل نفسي له أثر سلبي يعود على شخصه أولاً وعلى أهله ومحيطه ثالثاً وعلى مجتمعه في النهاية ، فيقف عائقاً في وجه تقدّمه وإنجازاته.

لذا ظهرت الأهمية الكبيرة لدراسة الصحة النفسية ،و العناية بأساليبها وآثارها، و الاهتمام بمشكلاتها وعوائقها، والبحث عن السبل التي تصل بالفرد إلى الانسجام والتوافق

النفسي والاجتماعي، والقدرة العالية على الإنتاجية والسعادة والعطاء. وذلك في أكثر من مجال: الديني والثقافي والنفسي والطبي والتربوي والتعليمي والاقتصادي..

ولا يختلف أحد من العلماء والأطباء على أنّ الصحة الجسمية للإنسان هي سلامة الجسم من الأمراض والآلام وسلامة الأعضاء الداخلية، بالإضافة إلى سلامة سير العمليات الحيوية ووظائفها بشكل نشط وفعال دون انتقاص، إلا أنّ تعريف الصحة النفسية لا يمكن أن يكون بهذه البساطة، حيث إنّ مدلولات النفس ومكوناتها ومستوى سلامتها وتوافقها ليست ماديّة ملموسة من الممكن قياسها، إنما يُستدلّ عليها من خلال السلوك الخارجي للفرد وتفاعلاته واستجاباته..

وتختلف تعريفات الصحة النفسيّة باختلاف المجتمعات وثقافتها والقواعد السلوكيّة التي تجري بها، وباختلاف المعتقدات والثقافات التي يتبناها العلماء .

ومن بين تعريفات الصحة النفسية المتداولة بين أهل الاختصاص ، أن الصحة النفسية تعني : (التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان ، مع الإحساس الإيجابي بالسعادة) أو (هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ، وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب ، مليئة بالتحمس)⁵.

وتعرف منظمة الصحة العالمية (WHO) (World Health Organization) الصحة عموماً : (الصحة حالة من الكمال البدني والنفسي والاجتماعي والعافية، وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز) واعتبرت الصحة النفسية⁶: (حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد

⁵ سهير كامل أحمد: الصحة النفسية ، مركز الأسكندرية للكتاب ، الأسكندرية 2003 . ص 14-18

⁶ OMS : (Une bonne santé mentale permet aux individus de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et de contribuer à la vie de leur communauté). Plan d'action pour la santé mentale 2013-2020. ISBN 978 92" 250602 0 (www.who,int). P :5

إدراك إمكاناته الخاصة، والتكيف مع حالات التوتر العادية، والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعه المحلي) ⁷.

وبناء على ذلك فإنّ التعريف البسيط والشامل للصحة النفسية: هي حالة الفرد السائدة والمستمرة والتي يكون فيها مستقراً ومتوافقاً نفسياً واجتماعياً، بالإضافة إلى الشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين، وبالتالي القدرة على تحقيق وتقدير الذات، واستغلال المهارات والكفاءات الذاتية بأقصى حد ممكن، أي أنها السمة الإيجابية التي يتمتع بها سلوك الفرد واتجاهاته تجاه ذاته وتجاه الآخرين، فيكون بذلك فرداً سعيداً ومتوازناً وحسن الخلق.

وتكمن أهمية الصحة النفسية في كونها تزرع السعادة والاستقرار والتكامل بين الأفراد، ومن آثارها الحميدة:

- الاستقرار الذاتي للفرد، فتكون حياته خالية من التوترات والمخاوف والشعور الدائم نسبياً بالهدوء والسكينة والأمان الذاتي.
- إن الصحة النفسية تُنشئ أفراداً مستقرين وأسوياء، فكلما كان أفراد الأسرة يتمتعون بالقدر المناسب من الصحة النفسية كانت إمكانيّة تنشئتهم لأطفال أسوياء نفسياً أكبر، فالأسرة المستقرة نفسياً تتمتع بالتماسك والتآزر والقوة الداخليّة والخارجيّة، وبالتالي فهي تزيد المجتمع قوةً وتماسكاً.
- الصحة النفسيّة فعّالة لذات الفرد، فهي تتيح له الفرصة بفتح آفاق نفسه والقدرة على فهم ذاته والآخرين من حوله، وتجعله أكثر مقدرة على سيطرة وضبط العواطف والانفعالات والرغبات، وتوجيه السلوك بشكل سليم بعيداً عن الاستجابات غير السويّة. وردود الأفعال غير الطبيعيّة.
- تتمتع الفرد بالصحة النفسيّة تجعله أكثر قابلية للتعامل الإيجابي مع المشكلات المختلفة وتوازن الانفعالات عند الوقوع تحت الضغوط الحيائيّة المختلفة، والتغلب عليها، وتحمل المسؤوليات دون الهرب والانسحاب.

7 منظمة الصحة العالمية : تعزيز الصحة النفسية ، المفاهيم ، البيانات المستجدة، الممارسة. التقرير المختصر ، المكتب الإقليمي للشرق المتوسط ، القاهرة .2005. ص 13

- الصحة النفسية تجعل الفرد متوافقاً مع ذاته متكيفاً مع مجتمعه، فغالباً ما تكون سلوكياته سليمة ومحبوبة ومرضية لمن حوله.
- كما أنّ للصحة النفسية الأهمية الكبرى على الصعيد الاقتصاديّ والمجالات الإنتاجية، وتحقيق مبدأ التنمية الاجتماعية، حيث إنّ الفرد المتمتع بالصحة النفسيّة قابل لتحمل المسؤولية واستعمال طاقاته وقدراته وكفاءاته إلى الحد الأقصى، فالشخصية المتكاملة للفرد تجعله أكثر فاعلية وإنتاجية.

إنّ حياة الفرد الاجتماعية والنفسية والبيئية تؤثر سلباً أو إيجاباً في معدل الصحة النفسيّة التي يتمتع بها، حيث أكدت منظمة الصحة العالمية في تقريرها المختصر عن الصحة النفسيّة على اختلاف وتنوع العوامل المؤثرة في الصحة النفسية، كالاختلالات الجسميّة، وأمراض القلب، والاكتئاب، والأنماط الصحيّة غير السليمة، وتعاطي المخدرات والأدوية، بالإضافة إلى الفقر، والحروب، وفقدان الأمن، وانتشار اليأس، وتدني الدخل، وانتشار البطالة، وانتهاكات حقوق المرأة والطفل، وأساليب التنشئة الأسرية العنيفة وغير السليمة وغيرها، جميع هذه العوامل البيئية والنفسية والاجتماعية من شأنها حرمان الأفراد من التمتع بالاستقرار النفسي والصحة النفسية، وبالتالي انتشار وظهور الانحرافات وحالات القلق والأنماط السلوكية غير السليمة وغيرها من الآثار السلبية الكثيرة التي ظهرت بشكل مخيف في المجتمعات المعاصرة.

ويتفق الجميع على أن هناك تنوعاً في أساليب تعزيز الصحة النفسية في حياة الفرد لذاته ولمن حوله، من بينها:

- الاهتمام بتلبية الحاجات البيولوجية الأساسية من طعام وشراب ونوم وراحة.
- المساعدة على تكوين الصورة الإيجابية والاتجاه السليم نحو الذات عن طريق الإيحاءات الإيجابية للذات في جميع المواقف.
- الاسترخاء قدر الإمكان في جميع المواقف الحياتية، والابتعاد عن مصادر القلق النفسي والتوتر والخوف.
- الاهتمام بالمظهر العام والمحافظة على النظافة الشخصية والمظهر الأنيق والمرتب.
- تحديد هدف واضح للحياة والسعي المستمر والدؤوب لتحقيقه.

– التنشئة الأسرية السليمة والخالية من العنف تجاه الأطفال والمراهقين.

ومن مظاهر الصحة النفسية وآثارها الإيجابية على الفرد في جميع جوانبه الشخصية والاجتماعية التفاعلية:

– **التوازن والنضج الانفعالي:** حيث يكون الفرد قادراً على الاتزان في الاستجابات والانفعالات تجاه المثيرات المختلفة، والقدرة على مواجهة الضغوط والتغلب عليها، بالإضافة إلى القدرة على التعبير عن الانفعالات بطريقة واضحة وناضجة بعيداً عن المبالغة.

– **الدافعية:** والدافعية هي المحفز الداخلي الذي يدفع الفرد إلى الإنجازات المختلفة والسعي الداخلي الدائم لتوجيه القدرات والإمكانات لتحقيق الأهداف.

– **الشعور بالسعادة:** وهي من أبرز مظاهر الصحة النفسية نظراً للاستقرار النفسي والأمان والطمأنينة الداخلية.

– **التوافق النفسي:** وهو عبارة عن التقبل الداخلي للذات وقدراتها وإمكاناتها، والقدرة على الحصول على الدرجة اللازمة من الإشباع للحاجات في البيئة ومراعاة المتغيرات المحيطة.

إن العناية بالصحة النفسية والوقاية من الاضطرابات النفسية أصبح مطلباً دولياً وأمياً، بقدر ما يشكل عبئاً ثقيلاً ومشكلة كبيرة تؤرق المجتمع الدولي⁸. والحقيقة أن المحافظة على العافية النفسية ومعالجة اعتلالاتها هي واحدة من أصعب القضايا التي تواجه المجتمعات المعاصرة على مستوى العالم. مع العلم أن شكل الرعاية الصحية النفسية يختلف من دولة لأخرى، ولا يتوفر للكثير الموارد اللازمة لتوفير الرعاية الصحية لكل الذين يعانون من اضطرابات نفسية .

8 أطلقت منظمة الصحة العالمية في العام 2013، خطة عمل خاصة بالصحة النفسية (Mental Health Action Plan 2013 – 2020) ، وتهدف هذه الخطة بشكل رئيسي إلى تعزيز فعالية القيادة وتصريف الشؤون في مجال الصحة النفسية؛ إضافة إلى تدعيم نظم المعلومات وجمع البيانات وإجراء البحوث وتقديم خدمات الصحة النفسية وخدمات الرعاية الاجتماعية الشاملة والمتكاملة في البيئات المجتمعية.

تتعدد وتتباين الآراء والأفكار في العالم حول أسباب الاعتلالات النفسية وتشخيصها والعلاج الأكثر فاعلية للتعامل معها. ويربط العديد من الخبراء في الغالب اضطرابات الصحة النفسية بالفقر والبطالة والعنف والتمييز والضغط والإقصاء الاجتماعي والإدمان على المخدرات واعتلال الصحة البدنية واليأس ، والمستويات المنخفضة للتربية والتعليم، والمعاناة من فقدان الأمن والحرية والحقوق، والشروط المجهدة في العمل.

يستطيع كل شخص يتمتع بصحة نفسية جيدة أن يفكر ويشعر ويستجيب بطريقة تمكنه من الاستمتاع بالحياة. في حين يواجه من يعاني من اعتلال الصحة النفسية صعوبات في التأقلم مع الحياة ومع المحيط الذي يعيش فيه ، وفي التواصل مع الآخرين بشكل بناء. إن المشاركة العادية والسليمة في الحياة اليومية والمساهمة في أنشطتها هي تحديدا من الأمور التي يجد أصحاب الاعتلالات النفسية صعوبات في ممارستها.

وتفيد تقارير منظمة الصحة العالمية أن الاضطرابات النفسية أو العصبية تصيب عددا كبيرا من الأشخاص في المراحل العمرية والحياتية المختلفة.

ويعبر اعتلال الصحة النفسية عن مجموعة من الأعراض ، منها:

- السلوك التخريبي أو المندفع أو العدوانية
- الاكتئاب والهدوء والحزن والعزلة والانسحاب
- عدم الاعتناء بالنفس والهدام
- السلوك غير السوي و تغيرات مفاجئة للمزاج/السلوك
- حالات مزاجية متطرفة ومتناقضة واضطراب الشخصية
- الارتباك في التفكير والحديث
- الانتحار وإيذاء النفس والشعور بانعدام القيمة وغياب الدافعية
- تعاطي المخدرات والكحول
- عدم القدرة على إدراك المشاكل والاحتياجات والتعبير عنها
- الشعور بالتوتر والخوف والقلق
- مشاكل في النوم

– صعوبة التركيز

– عدم القدرة على التكيف مع المهام اليومية

وقد أخذت المنظمة على عاتقها أن تجعل من أهدافها ووظائفها أو التزاماتها الجوهرية في تعزيز الصحة النفسية أن:

– الصحة ليست مجرد الخلو من المرض أو العجز

– يجب أن يحرز جميع الناس أعلى مستوى من الصحة.."

– يجب تقوية نشاطات الصحة النفسية ولاسيما التي تؤثر على العلاقات الإنسانية وتوافقها⁹.

والإنسان كما هو معلوم كائن انفعالي بالجوهري ، الخوف والقلق والحب والحزن والأمل والكراهية والغضب هي البنيات العميقة لشخصيته ، والمحركات الأساسية لسلوكه . وهذه القوة قد تكون بنائية ، تساعده في إغناء حياته ، وتعميق معرفته ، وترشيد سلوكه ، وقد تكون تدميرية ، تسلب استقراره ، وتسلمه لليأس والبؤس ، وتفتت علاقاته بذاته وبالآخرين والعالم .

فالمشكلة صعبة ومعقدة جدا¹⁰، تحتاج إلى استراتيجيات محكمة وخطط مضبوطة، وخبرات علمية ومقاربات متعددة الأبعاد ، دينية وتربوية وثقافية واجتماعية واقتصادية وسياسية ، وأبحاث ودراسات وطنية ودولية منسقة ، وبرامج تعليمية واقتصادية ناجعة. والمسؤولية هنا مشتركة ، والتضامن واجب ، بين جميع مكونات المجتمع ، بدءاً بالأسرة ، والمدرسة ، والمعاهد والمراكز العلمية ، والمؤسسات الدينية (المرشدين والوعاظ والخطباء) ، والوزارات المعنية ، والخبراء والأطباء النفسانيين ، و جمعيات المجتمع المدني ، ووسائل

⁹ منظمة الصحة العالمية : تعزيز الصحة النفسية .ص4

¹⁰ يتصدر العالم العربي بحسب الإحصاءات الرسمية لمنظمة الصحة والبنك الدولي، قائمة الدول التي يعاني أبناؤه من اضطرابات الصحة النفسية، وعلى وجه الخصوص مرض الاكتئاب، خصوصاً أن أكثر من 75٪ من الأشخاص في الدول النامية لا يحصلون على العلاج لهذا المرض، حيث تشير تقديرات المنظمة إلى أن شخصاً واحداً من كل 5 أشخاص في إقليم شرق المتوسط يصاب بالاكتئاب والقلق، وذلك في ظل تزايد حالات الطوارئ الإنسانية والنزاعات. وإحصائيات البنك الدولي تبين أن 7 بلدان من أصل 10 تتصدر العالم في ظاهرة الاكتئاب عند النساء هي بلدان من الشرق الأوسط وشمال أفريقيا!.

الإعلام بمختلف أنواعها ، ومراكز الرعاية الاجتماعية ، ومؤسسات الصلح والوساطة والمساعدة الاجتماعية المتدخلة في مجال الرعاية والتماسك الأسري.

الإسلام والصحة:

من أَجَلِّ النعم بعد نعمة الإسلام والهداية إليه والتوفيقِ نعمة الصحة والعافية، وسلامة الأعضاء من الآفات والأمراض. فبالصحة يمكن للمرء مزاولة الكثير من الأعمال، وأداء الكثير من العبادات والطاعات التي يثاب عليها . جاء في الحديث: قال صلى الله عليه وسلم: « سَلُوا اللَّهَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ، فَإِنَّ أَحَدًا لَمْ يُعْطَ بَعْدَ الْيَقِينِ خَيْرًا مِنَ الْعَافِيَةِ »¹¹.

قال المناوي : (سلوا الله العفو والعافية) أي واحذروا سؤال البلاء (فَإِنَّ أَحَدًا لَمْ يُعْطَ بَعْدَ الْيَقِينِ خَيْرًا مِنَ الْعَافِيَةِ) أفرد العافية بعد جمعها لأن معنى العفو محو الذنب ، ومعنى العافية السلامة من الأسقام والبلاء، فاستغنى عن ذكر العفو بها لشمولها ، ثم إنه جمع بين عافيتي الدنيا والدين لأن صلاح العبد لا يتم في الدارين إلا بالعفو واليقين، فاليقين يدفع عنه عقوبة الآخرة، والعافية تدفع عنه أمراض الدنيا في قلبه وبدنه)¹².

وهي أَنْ يَسْلَمَ الْإِنْسَانُ مِنَ الْأَسْقَامِ وَالْأَمْرَاضِ وَالْبَلَايَا فِي عَقْلِهِ وَبَدَنِهِ ، وهي مِنْ أَسْبَابِ سَعَادَةِ الْمَرْءِ فِي دُنْيَاهُ، فَمَنْ أَدْرَكَهَا فَقَدْ أَدْرَكَ خَيْرًا كَثِيرًا، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ : (مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ، مُعَافَى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمِهِ، فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا)¹³.

11 رواه الترمذي . المباركفوري : تحفة الأحوذى - كتاب الدعوات - باب في دعاء النبي صلى الله عليه وسلم. رقم (3558). 3/10.

12 المناوي: فيض القدير 52/2

13 رواه البخاري في "الأطب المفرد" (رقم/300) والترمذي في "السنن" (2346) وقال : حسن غريب. الضياء المقدسي : صحاح الأحاديث فيما اتفق عليه أهل الحديث . 42/8 . البيهقي : شعب الإيمان(10358) 293/7، وابن عبد البر : بهجة المجالس . 117/1 . وقال الشيخ الألباني بعد تخريجه الحديث عن جماعة من الصحابة : (وبالجملمة ، فالحديث حسن إن شاء الله بمجموع حديثي الأنصاري وابن عمر . و الله أعلم) . السلسلة الصحيحة (رقم/2318)

قال الإمام عبد الرؤوف المناوي: (يعني : من جمع الله له بين عافية بدنه ، وأمن قلبه حيث توجه ، وكفاف عيشه بقوت يومه ، وسلامة أهله ، فقد جمع الله له جميع النعم التي من ملك الدنيا لم يحصل على غيرها ، فينبغي أن لا يستقبل يومه ذلك إلا بشكرها ، بأن يصرفها في طاعة المنعم ، لا في معصية ، ولا يفتر عن ذكره).

قال نفطويه¹⁴:

إذا ما كساك الدهر ثوب مصحّة * * ولم يخل من قوت يحلّي ويعذب

فلا تغبطن المترفين فإنه * * على حسب ما يعطيهم الدهر يسلب

وعن العباس بن عبد المطلب قال : قلت يا رسول الله علمني شيئاً أسأله الله ، قال : (سل الله العافية) فمكثت أياماً ثم جئت فقلت : يا رسول الله علمني شيئاً أسأله الله ، فقال لي : (يا عباس ، يا عم رسول الله ، سل الله العافية في الدنيا والآخرة)¹⁵.

قال المباركفوري في شرح الترمذي : (في أمره صلى الله عليه وسلم للعباس بالدعاء بالعافية بعد تكرير العباس سؤاله بأن يعلمه شيئاً يسأل الله به دليل جلي بأن الدعاء بالعافية لا يساويه شيء من الأدعية ولا يقوم مقامه شيء من الكلام الذي يدعى به ذو الجلال والإكرام ، والعافية هي دفاع الله عن العبد ، فالداعي بها قد سأل ربه دفاعه عن كل ما ينويه ، وقد كان رسول الله صلى الله عليه وسلم ينزل عمه العباس منزلة أبيه ويرى له من الحق ما يرى الولد لوالده ففي تخصيصه بهذا الدعاء وقصره على مجرد الدعاء بالعافية تحريك لهمم الراغبين على ملازمته وأن يجعلوه من أعظم ما يتوسلون به إلى ربهم سبحانه وتعالى ويستدفعون به في كل ما يهمهم ، ثم كلمه صلى الله عليه وسلم بقوله (سل الله العافية في

14 المناوي : فيض القدير. 88/6 .

15 رواه الترمذي في سننه ، كتاب الدعوات رقم 3514 ، و محمد بن علي الشوكاني في الفتح الرباني 5516/11 ، وقال روي بأسانيد ورجال بعضها رجال الصحيح . والحديث صححه الألباني في صحيح الترمذي والسلسلة الصحيحة .29/4

الدنيا والآخرة) فكان هذا الدعاء من هذه الحيثية قد صار عدة لدفع كل ضر وجلب كل خير والأحاديث في هذا المعنى كثيرة جدا (16).

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (لا بأس بالغنى لمن اتقى الله عز وجل، والصحة لمن اتقى الله خير من الغنى، وطيب النفس من النعم) (17).

فَنِعْمَةُ الصَّحَّةِ هِيَ مِنْ أَوَّلِ مَا يُسْأَلُ الْعَبْدُ عَنْهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ أَوَّلَ مَا يُسْأَلُ عَنْهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ - يَعْنِي الْعَبْدَ - مِنَ النَّعِيمِ أَنْ يُقَالَ لَهُ: أَلَمْ نُصِحِّحْ لَكَ جِسْمَكَ وَنُرْوِيكَ مِنَ الْمَاءِ الْبَارِدِ» (18).

وَلِعِظْمِ نِعْمَةِ الْعَافِيَةِ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَسْأَلُهَا لِنَفْسِهِ كُلَّ يَوْمٍ، فَقَدْ رَوَى ابْنُ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَمْ يَكُنْ يَدْعُ هَؤُلَاءِ الدَّعَوَاتِ حِينَ يُمْسِي وَحِينَ يُصْبِحُ: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَتِي وَآمِنْ رُوعَاتِي، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْ، وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ يَمِينِي، وَعَنْ شِمَالِي، وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي» (19). وَكَانَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَعْلَمُ أَصْحَابَهُ أَنْ يَسْأَلُوهَا، وَكَانَ الرَّجُلُ

16 المباركفوري : تحفة الأحوذى بشرح جامع الترمذي 395/9.

17 رواه ابن ماجه (2141)، وأحمد (372/5) (23206)، والبخاري في ((الأدب المفرد)) (231). من حديث معاذ بن عبد الله بن خبيب عن أبيه عن عمه. قال البوصيري في ((مصباح الزجاجية)) (6/3): هذا إسناد صحيح رجاله ثقات. وقال الألباني في ((صحيح سنن ابن ماجه)): صحيح.

18 رواه الترمذي (3358). وقال: هذا حديث غريب. وقال ابن العربي في ((عارضه الأحوذى)) (406/6)، والألباني في ((صحيح سنن الترمذي)): صحيح.

19 أخرجه البخاري في ((الأدب المفرد)) (1200)، وأبو داود (5074)، والنسائي في ((المجتبى)) (8 / 282) مختصراً، وفي ((عمل اليوم والليلة)) (566)، وفي ((الكبرى)) (7970، 7971)، وابن ماجه (3871)، وابن حبان (961)، والحاكم (1 / 517، 518)، وأحمد (2 / 25)، وابن أبي شيبة (10 / 239)، (14 / 165)، وعبد بن حميد (837)، وابن السني في ((عمل اليوم والليلة)) (40)، والطبراني في ((الكبير)) (12 / رقم: 13296)، وفي ((الدعاء)) (305)، والبيهقي في ((الأسماء والصفات)) (278)، وفي ((الدعوات الكبير)) (32) وابن عبد البر في ((التمهيد)) (12 / 187)، (19 / 200). صححه الألباني رحمه الله في ((صحيح الترغيب)) (655).

إِذَا أَسْلَمَ عَلَّمَهُ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الصَّلَاةَ، ثُمَّ أَمَرَهُ أَنْ يَدْعُوَ بِهَؤُلَاءِ الْكَلِمَاتِ: «اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَارْحَمْنِي وَاهْدِنِي، وَعَافِنِي وَارزُقْنِي»²⁰.

وقال صلى الله عليه وسلم في دعائه يوم الطائف (إن لم يكن بك على غضب فلا أبالي غير أن عافيتك أوسع لي)²¹ فلاذ بعافيته كما استعاذ بها في قوله صلى الله عليه وسلم (اللَّهُمَّ أَعُوذُ بِرِضَاكَ مِنْ سَخَطِكَ، وَبِمَعْفَاةِكَ مِنْ عُقُوبَتِكَ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْكَ لَا أُحْصِي ثَنَاءً عَلَيْكَ أَنْتَ كَمَا أَثْنَيْتَ عَلَيَّ نَفْسِكَ)²².

وَمِنَ الْأَذْكَارِ الْوَارِدَةِ قَبْلَ النَّوْمِ أَنْ يَقُولَ الْإِنْسَانُ: «اللَّهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا، إِنَّ أَحْيَيْتَهَا فَأَحْفَظْهَا وَإِنْ أَمَتَّهَا فَأَعْفِرْ لَهَا، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ»²³.

فمن منا من لا تهمة صحته ، ومن منا من لا يقلقه شبح مرض وبيل ، ومن منا لا يتمنى أن يصبح معافى في جسمه ، يتمتع بقوته وسمعته وبصره ، ومن منا لا يرجو من ربه العفو والعافية والمعافة الدائمة في الدين والدنيا والآخرة ، ثم ما قيمة المال إذا ضاعت الصحة ، وما قيمة الصحة إذا ضاع الإيمان ؟.

يقول ابن الجوزي : (السعيد من ذل الله وسأل العافية ، فإنه لا يوهب العافية على الإطلاق ، إذ لا بد من بلاء ، ولا يزال العاقل يسأل العافية ليتغلب على جمهور أحواله ،

20 مسلم، كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب فضل التهليل والتسبيح والدعاء، برقم 2696، ورقم 2697، وفي رواية لمسلم: (فإن هؤلاء تجمع لك دنياك وآخرتك)، وفي سنن أبي داود، كتاب الصلاة، باب الدعاء بين السجنتين، برقم 850: قال: (فلما ولئى الأعرابي قال النبي صلى الله عليه وسلم: (لقد ملأ يديه من الخير).
21 رواه الطبراني في " الدعاء " (ص/315) واللفظ له - وعزاه بعض أهل العلم إلى " المعجم الكبير " للطبراني -، ومن طريقه الضياء المقدسي في " المختار " (179/9) ، ورواه ابن عدي في " الكامل " (111/6) ، ومن طريقه ابن عساکر (152/49) ، ورواه الخطيب البغدادي في " الجامع لأخلاق الراوي " (275/2) وغيرهم.

22 صحيح مسلم - كتاب الصلاة - باب ما يُقال في الرُّكُوعِ وَالسُّجُودِ - حديث رقم 790.

23 صحيح مسلم - كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار - باب ما يُقول عند النوم وأخذ المضجع - حديث رقم

فيقرب الصبر على يسير البلاء . وفي الجملة ينبغي للإنسان أن يعلم أنه لا سبيل لمحبوباته خالصة ، ففي كل جرعة غصص وفي كل لقمة شجأ ، وعلى الحقيقة ما الصبر إلا على الأقدار ، وقلَّ أن تجري الأقدار إلا على خلاف مراد النفس . فالعاقل من دارى نفسه في الصبر بوعد الأجر ، وتسهيل الأمر ، ليذهب زمان البلاء سالماً من شكوى ، ثم يستغيث بالله تعالى سائلاً العافية ، فأما المتجدد فما عرف الله قط ²⁴.

إذا أراد المرء أن يعرف قيمة تلك النعمة العظيمة فليذهب إلى المشافي، ولينظر إلى الراقدين على الأسرة، والمصابين بأنواع من الأمراض الجسدية مثل مرض القلب والشلل، وفقدان بعض الأعضاء، وهم يتمنون أن يكونوا في كامل صحتهم وعافيتهم، ولذا حثنا النبي الكريم عليه الصلاة والسلام على استغلال تلك النعمة في طاعة الله ورسوله.

ولا شك أن نعمة الصحة والعافية عند العبد أهم من ماله وأملاكه مهما بلغت، ولذلك تجد من أصيب بمرض ينفق أموالاً طائلةً طلباً للعافية والسلامة، وذلك لأن نعمة العافية من أعظم نعم الله على الإنسان، عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ((نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ)) ²⁵.

الغبين في البيع والشراء أن تشتري سلعة بثمن فاحش لا تساوي هذا الثمن، فأنت قد غُبت، وقد ظلمت، يعني اشتريت سلعة خسيصة بثمن كبير، أو إذا غُبت في البيع، بعت شيئاً ثميناً بثمن بخس. والغبين يؤلم النفس أشد الإيلام، ويورث الندامة، أي: لا يعرف كثير من الناس قيمة كل واحدة من هتين النعمتين فهو يُغبِن. فكيف يُغبِن الإنسان في الصحة؟ وكيف يغبن في الفراغ؟.. أي أن هاتين النعمتين لم يستعملها الإنسان وفق ما أراد الله، استمتع بالصحة فاسترخى وأطال النوم، واستمتع بالفراغ فأمضاه باللهو. من استعمل صحته وفراغه في طاعة الله فهو المغبوط، ومن استعملها في معصية الله فهو المغبون. هذا اليوم الذي تعيشه جزء منك، فإما أن تستغله فيما ينبغي وإلا فأنت مغبون.

24 ابن الجوزي : صيد الخاطر ص 233

25 رواه البخاري في كتاب الرقاق، باب ما جاء في الصحة والفراغ، وأن لا عيش إلا عيش الآخرة / 5 / 1357 (6049)

وعن أنس بن مالك رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم عاد رجلاً قد جهد حتى صار مثل فرخ فقال له : (أما كنت تدعو أما كنت تسأل ربك العافية) ، قال : كنت أقول: اللهم ما كنت معاقبي به في الآخرة فاجعله لي في الدنيا ، فقال النبي صلى الله عليه وسلم (سُبْحَانَ اللَّهِ لَا تَطِيقُهُ - أَوْ لَا تَسْتَطِيعُهُ - أَفَلَا قُلْتَ : اللَّهُمَّ آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الآخِرَةِ حَسَنَةً ، وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ) ²⁶ .

وروي من طرق عن مُطَرِّفِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ الشَّخِيرِ، رضي الله عنه ، قَالَ: (لَأَنْ أُعَافِيَ فَأَشْكُرَ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنْ أَنْ ابْتَلَى فَأَصْبِرَ) ²⁷. بهذه الكلمات الندية الجليلة يعلن رؤية الإسلام الواضحة تجاه قضية السراء والضراء ، قضية البلاء والابتلاء ، ليكشف وسطية هذا الدين ومنهجه المتوازن المتناسق في كل أبعاده مع كيان الإنسان ، هذا الإنسان الضعيف الذي قد تخدعه بعض لحظات الصفاء فيتمنى لو طهره الله من الذنوب في الدنيا فيعجل له البلاء والعقوبة ، وهيئات أن يكون تمنى البلاء مما يرضاه الله ورسوله، بل باب التوبة والعافية خير وأبقى ، هذا فضلا على أن المرء لا يعلم مآل أمره إذا تمنى البلاء هل يصبر أو يضعف ، بل إن تمنى البلاء فيه من صورة الإعجاب بالنفس والالتكال على القوة والثوق بها وترك الاستعانة بالله ، فنسأل الله العافية والسلامة التي لا يعدلها شيء .

بعد أن عرفنا قدر هذه النعمة ينبغي أن نحافظ عليها. يقولون في الحكم: (الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى) وهي حكمة صحيحة، وغالباً ما يفرط الإنسان بنعمة الصحة والعافية، السؤال: ألسنا نحن مؤتمنين على ما وهبنا الله تبارك وتعالى؟ من المال والأهل والولد، كذلك أيضاً نحن مؤتمنون على ما وهبنا الله من القوة والصحة والعافية. أنت مؤتمن على ما وهبك الله تبارك وتعالى، لذلك يجب عليك أن تراعي القواعد الشرعية في

26 صحيح مسلم - كتاب الذُّكْرِ وَالدُّعَاءِ وَالتَّوْبَةِ وَالتَّوْبَةِ وَالِاسْتِغْفَارِ - بَابُ كَرَاهَةِ الدُّعَاءِ بِتَعْجِيلِ الْعُقُوبَةِ فِي الدُّنْيَا - حديث رقم 4982

27 رواه أحمد في "الزهدي" (ص196) ، وهناد في "الزهدي" (1/254) ، وابن أبي الدنيا في "الشكر" (28) ، والبيهقي في "الشعب" (6/250) ، وأبو نعيم في "الحلية" (2/200) .

حفظ الصحة كي تبقى لك هذه الصحة والعافية إلى آخر لحظة في حياتك، فجسمك ليس ملكاً لك.

يقول الشاعر:

**إني وإن كان جمع المال يعجبني * * ما يعدل المال عندي صحة الجسد
المال زين وفي الأولاد مكرمة * * والسقم ينسيك ذكر المال و الولد**

إن معظم الناس يدركون هذه الحقائق ، أو هذه المسلمات ، ولكنهم لا يسلكون السبيل التي رسمها القرآن الكريم، لقد أشار القرآن الكريم إلى مبادئ أساسية في الطب الوقائي، ولا يخفى أن درهم وقاية خير من قنطار علاج .

أولى هذه المبادئ " الاستقامة " فالاستقامة فضلاً عن أنها طاعة لله عز وجل وقربة إليه وكرامة عنده ، هي صحة وطمأنينة وسعادة . فالابتعاد عن الخمر والمسكرات مهما اختلفت أسماؤها والمخدرات، صحة وأية صحة، فكم من معدة مقروحة ، وكم من كبد أصابها تشمع ، فأودت بصاحبها بسبب الإدمان ، وما أسكر كثيره فقليله حرام . كما جاء عن رسول الله صلى الله عليه وسلم ، وعض البصر والابتعاد عن الملهيات والمثيرات هو ابتعاد عن الزنا والابتعاد عن الزنا صحة وأية صحة ، قال تعالى : (وَلَا تَقْرَبُوا الزَّانَةَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا)[الآية:32 سورة الإسراء] . إن الأمراض الناتجة عن طريق الجنس (الزنا) والعلاقات الجنسية الشاذة هي أكثر الأمراض انتشاراً في العالم اليوم.

ومن المبادئ الوقائية التي جاء بها الإسلام أن المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء، وما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه ، عَنِ الْمُقَدَّامِ بْنِ مَعْدِي كَرِبَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ذَلِكَ : (مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، حَسْبُ الْآدَمِيِّ لُقَيْمَاتٌ يُقْمَنُ صَلْبَهُ، فَإِنْ غَلَبَتِ الْآدَمِيَّ نَفْسُهُ؛ فَتُلُتْ لِلطَّعَامِ، وَتُلُتْ لِلشَّرَابِ، وَتُلُتْ لِلنَّفْسِ) . قال ابن رجب : (هذا الحديث أصل جامع لأصول الطب كلها، وقد روي أن ابن ماسويه الطبيب لما قرأ هذا الحديث في كتاب أبي خيثمة قال: لو استعمل الناس هذه الكلمات لسلموا من الأمراض والأسقام، ولتعطلت دكاكين الصيدلة) ؛ وذلك لأن أصل كل داء التخمّة. وقال الحارث بن كلدة طبيب العرب: (الحمية رأس الدواء، والبطننة رأس

الداء)، قال الغزالي: (ذُكر هذا الحديث لبعض الفلاسفة، فقال: ما سمعت كلاماً في قلة الأكل أحكم من هذا)²⁸.

إن معظم الأمراض التي يشكو منها الناس كاضطراب الكبد ، وارتفاع الضغط ، وقصور القلب ، وتصلب الشرايين ، تتأتى من الإسراف في تناول الطعام ، والشراب ، قال تعالى : (يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا ، وَلَا تُسْرِفُوا ، إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ)[سورة الأعراف الآية : 29]

يقول ابن الرومي :

عدوك من صديقك مستفاد * * فلا تستكثرن من الصحاب

فإن الداء أكثر ما تراه * * يكون من الطعام أو الشراب

والمراد به لا تستكثرن من الأصحاب والمعارف ولكن من الأصدقاء الأوفياء، الصديق الوفي لا يغدر، الصديق الوفي لا ينقلب عدواً، وكذلك كلما استكثرت من الأطعمة كلما زادت الأمراض.

وقد بحث العلماء والمفكرون والدارسون أسس السلامة الجسدية والنفسية في الإسلام واستوعبوا موضوعاتها وقواعدها ، وفصلوا الكلام فيها على ضوء التعاليم القرآنية و التوجيهات النبوية ومقاصد الشريعة الإسلامية ، ومن بين هؤلاء الباحث نور الدين أبو لحية يقول : (فالإنسان . كما ورد في النصوص المقدسة . تراب وطين و حمأ مسنون، كما أنه روح سامية نفخت فيه من الجناب المقدس.. وكما أن الإنسان مطالب بأن يسالم روحه، ويسالم كل الكون، فهو مطالب كذلك بأن يسالم جسده وطينه و حمئه المسنون، فلا يصارعه، ولا يذله، ولا يتعامل معه بما يخالف طبيعته)²⁹.

ونجد الباحث يتناول بنوع من التفصيل قواعد الصحة في الإسلام الجسدية والنفسية في شكل تنظيمي تراتبي يؤسس - في نظره - لحصون العافية الأربعة : أولاً . حصن الاستقامة، ثانياً . حصن الوقاية ، ثالثاً . حصن القوة ، رابعاً . حصن التواصل . يقول: (وقد

28 ابن رجب الحنبلي : جامع العلوم والحكم - الحديث السابع والأربعون : ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطن، 467/2. رَوَاهُ الْإِمَامُ أَحْمَدُ وَالتِّرْمِذِيُّ وَالنَّسَائِيُّ وَابْنُ مَاجَةَ ، وَقَالَ التِّرْمِذِيُّ : حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ . ص 390 برقم 2380، وحسنه الحافظ ابن حجر في الفتح (9 / 528)

²⁹ نور الدين أبولحية : حصون العافية ، رواية (سلسلة رسائل السلام 5) دار الأنوار للنشر ، 2 ط، 2015. ص 8

حاولت في هذه الرسالة أن أجمع أكبر قدر من النصوص المقدسة التي ترتبط بهذه الناحية، وأمزج بينها وبين ما يقوله العلم الحديث، وقد خرجت بحمد الله بمنظومة شاملة تكفي لتحقيق العافية التي طولبنا بأن نحرص عليها، وأن نستعمل كل ما يمكننا من أدوات لتحصيلها والحفاظ عليها.

وقد رأيت أن هذه المنظومة تتكون من أربعة أركان، خصصت كل ركن منها بحصن من الحصون³⁰:

الحصن الأول: وهو **حصن الاستقامة**، فالملتزم بأحكام الشريعة لا يحفظ روحه فقط، بل يحفظ جسده أيضا، فالخمر والمخدرات والفواحش وغيرها من المحرمات الظاهرة لا تؤذي الروح فقط، بل تؤذي الجسد أيضا.. وهكذا المحرمات الباطنة من الحسد والكبر وغيره من الأمراض كلها تنهك الروح والجسد.

الحصن الثاني: وهو **حصن الوقاية**، وقد تناولت فيه التشريعات المرتبطة بالوقاية كالصوم وتحريم الإسراف والطهارة وغيرها، فكلها لها دور مهم وفاعل في الحفاظ على الصحة، كما أن لها دورا فاعلا في الحفاظ على الروح.

الحصن الثالث: وهو **حصن القوة**، وقد تناولت فيه كل حاجات الجسد التي تساهم في قوته والحفاظ عليه كالتغذية والرياضة والراحة .. وقد حاولت أن أبين فيه مدى حاجة الجسم إليها جميعا، ومدى العبودية التي يتحقق بها الإنسان حين يلبي هذه الحاجات، وفق ما تقتضيه آداب الشريعة وقوانين الصحة.

الحصن الرابع: وهو **حصن التواصل**، وتناولت فيه المنافذ التي جعلها الله للجسد للتواصل مع العالم، من السمع والبصر والشم والذوق واللمس والاستبصار.. وكيفية الاستفادة منها في تحقيق العافية، وفي التواصل السلمي مع العالم³¹.

(يتبع)

30 راجع بتفصيل حصون العافية الأربعة : أولا . حصن الاستقامة (27- 85) ثانيا . حصن الوقاية (86-195)

ثالثا . حصن القوة (196-350) رابعا . حصن التواصل (351-468)

31 نور الدين أبولحية : حصون العافية ، ص 8-9