

ورقة عمل مقدمة الى مؤتمر قسم علوم القرآن

عنوان المؤتمر (المنهج الاسلامي في مواجهة الفتن والمحن بين حتمية الواقع والتطلعات)

عنوان ورقة العمل : التوجيهات الاسلامية للحفاظ على الصحة النفسية في ظل جائحة كورونا .

اسم الباحث : م . ايناس فليح خلاوي

مكان العمل : كلية التربية للبنات / قسم علوم القرآن .

مع تفشي فيروس كوفيد ١٩ في العديد من دول العالم ، مكث كثير من الناس في منازلهم ، او عزل انفسهم في اماكن مخصصة للحجر الصحي . كإجراء ترى فيه منظمة الصحة العالمية طريقة من طرق السلامة ودرء انتشار العدوى .

اثبتت كثير من الدراسات ماقد يسببه الحجر الصحي من اضطرابات نفسية تتعلق بما يصاب به بعد الصدمة ومشاعر الاحباط والارتباك ، غالبا ان الحجر الصحي وفقدان الروتين المعتاد ، وانخفاض الاتصال الاجتماعي مع الآخرين يسبب الملل والاحباط والشعور بالعزلة عن بقية العالم ، وهو امر مؤلم لتفاقم مشاعر الاحباط بسبب عدم القدرة على المشاركة في الانشطة اليومية المعتادة ، كما يمكن ان تكون الخسارة المالية مشكلة اثناء الحجر الصحي مع عدم قدرة الاشخاص على العمل واضطرابهم الى مقاطعة انشطتهم المهنية حيث تسببت خساره المالية نتيجة الحجر الصحي في معاناة اجتماعية واقتصادية خطيرة وجدت انها عامل خطر لأعراض الاضطرابات النفسية والغضب والقلق ، في تقرير نشرته دورية (ذا لانسيت سايكاتييري) قال احد المشاركين (روري اوكونور) الباحث في جامعة (غلاسكو) : ((ان الامعان في العزل الاجتماعي والوحدة والقلق والتوتر والأعسار المالي هي بمثابة عواصف قوية تجتاح الصحة النفسية للناس)) .

بما ان الصحة أمل ينشده الناس كلهم بلا استثناء ، ومطلب يود الوصول اليه كل مخلوق والانسان يبحث دائما عن السعادة والراحة والنجاة من غوائل الامراض ويضحى من اجل ذلك بالغالي والنفيس وذلك من قديم الزمان وحديثه . وتأتي اهمية الصحة النفسية في التأثير الذي تتركه في الصحة الجسمية للفرد اذ ان التعرض للأزمات والضغوط النفسية قد يترتب عليه الاصابة بالعديد من الامراض ذات المنشأ النفسي .

ومنه جاءت هذه الورقة لبحث التوجيهات الاسلامية للحفاظ على الصحة النفسية في ظل جائحة كوفيد -١٩- .

مفهوم الصحة النفسية :

هي الحالة النفسية للشخص الذي يتمتع بمستوى عاطفي وسلوكي جيد ، وغالبا ما يستخدم مفهوم الصحة النفسية للإشارة الى عدم الاصابة بأي اضطراب عقلي ، ووفقا لمنظمة الصحة العالمية الصحة النفسية تعني الحياة التي تضمن الرفاهية والاستقلال والجدارة والكفاءة الذاتية .

بعض التوجيهات الاسلامية للحفاظ على الصحة النفسية :

أولى الاسلام صحة الانسان عناية فائقة وجعلها من أولوياته ، وعناية الاسلام بصحة الانسان وتأكيد ضرورة الحفاظ عليها يظهر في العديد من الآيات القرآنية ، قوله تعالى : { ولاتلقوا بأيديكم الى التهلكة } سورة البقرة - ١٩٥ .

يشير الى ان الاسلام رفع مرتبة حماية النفس والحفاظ على الصحة الى درجة عالية ، عندما جعل ذلك من الضرورات الخمس المتمثلة في الدين والنفس والمال والنسل والعقل ، ومن هنا جاء وجوب تجنب الضرر والحرص على كل ما يقيم البدن ويحافظ عليه . كما ان الاسلام وضع قواعد وضوابط للحكم والنظم الاقتصادية والعلاقات الاجتماعية ، فقد وضع منهجا صحيا فريدا لحفظ صحة البشرية بما فيها الصحة النفسية . كالأهتمام بعلاج الهم والحزن والغضب وذلك لعلاقتها الكبيرة بأمراض البدن وهو ما يسمى الصحة النفسية .

فالأسلام لم يغفل الصحة النفسية للانسان حيث جاء بقواعد ومبادئ تحفظ وتصون صحة الانسان النفسية من خلال ما يأتي :

١ - التأكيد على اهمية الايمان والذي بلا شك هو السبيل الوحيد للفوز بالصحة النفسية ، وذلك لان الايمان يزود المؤمن بتصورات ايجابية تجعله في مأمن من الوسوس والشكوك حول وجوده ومصيره وغايته في الحياة كما ان الايمان الراسخ دافع قوي للإيجابية .

٢ - الناظر الى العبادات الاسلامية يجد أنها تحرص على تعزيز وترسيخ مبادئ الصحة النفسية فالقيام بها يعلم الانسان الصبر ومجاهدة النفس وقوة الارادة والعزيمة . وينمي روح المشاركة الاجتماعية ويبعث فيه الشعور بالسعادة والأمن النفسي ويمده بقوة روحية عظيمة لأنه يعلم انه في رعاية الله تعالى وحمائه .

٣ - المواظبة على قراءة القرآن الكريم والمحافظة على اذكار الصباح والمساء تعمل على اكساب الانسان الهدوء والسكينة النفسية التي بدورها تضمن للإنسان حياة نفسية مستقرة .

٤ - الدعوة للحلم والرفق والأناة والعمو والتسامح ومثل هذه القيم تحرر المسلم من مشاعر الغضب وبذلك يتم تطهير نفسه او تحريرها او ايدائها من مشاعر الغيظ والغضب وسائر الانفعالات السلبية ، وبذلك تركز نفس الانسان الى الهدوء والسكينة والاستقرار وراحة البال .

٥ - القيمة الصحية للنوم الهاديء المريح ، فالهدي الاسلامي يحيط بالانسان ليشمل كل جوانب حياته الاسرية العملية او المهنية والاجتماعية والنفسية ، ويرعى الاسلام صحة الانسان ويحافظ عليها . ولقد جاء في الهدي الاسلامي ما يحفظ للانسان نوما هادئا مريحا مستقرا . والنوم الهاديء يؤدي الى راحة العقل والجسم والى النشاط والحيوية .

اهم التوصيات :

لأجل الحفاظ على الصحة النفسية في ظل تفشي فيروس كوفيد -١٩-

١ - المحافظة على الطبع او التصرف الايجابي

٢ - المحافظة على النشاط الجسدي

٣ - المحافظة على التواصل الاجتماعي مع الاشخاص المفضلين

٤ - تشكيل مهارات جديدة للتمكن من التعامل مع المشاكل المختلفة والاهتمام باستخدام مهارات فعالة .