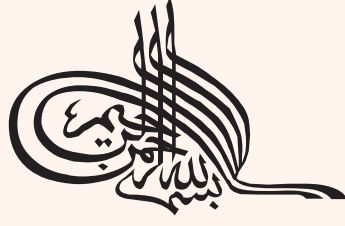


كتاب مدرسي

الصحة والنظافة والإسعافات الأولية





إسطنبول: ١٤٣٧هـ / ٢٠١٦م

اسم الكتاب باللغة التركية: Sağlık, Temizlik ve İlk Yardım

الترجمة للعربية: الصّحة والنظافة والإسعافات الأولية.

تأليف: نسلي خان نورتورك.

ترجمة: أرسين أشجي أوغلو .

مراجعة وتصحيح وتدقيق: أرسين أشجي أوغلو.

تصميم وتنضيد: حسام يوسف

ISBN: ٩٧٨.٩٩٤٤.٨٣٧.٠٤.٠

Language : Arabic

طباعة وتغليف: مطبعة دار الأرقم



العنوان:

- Address : İkitelli Organize Sanayi Bölgesi Mahallesi
Atatürk Bulvarı Haseyad 1. Kısım No: 60/3-C
Başakşehir - İstanbul / TURKEY
- Phone : +90 212 671 07 00 (Pbx)
Fax : +90 212 671 07 48
E-mail : info@islamicpublishing.net
Web site : <http://www.islamicpublishing.net>

كتاب مدرسي

المرحلة الدراسية الثانوية

الصحة والنظافة والإسعافات الأولية



مقدمة..... ١٠

الوحدة الأولى / ١٣

نظرة عامة على مفهوم الصحة

- ١- تعريف مفهوم الصحة ١٥
 - أ. الصحة من الناحية الجسدية: ١٦
 - ب. الصحة من ناحية الحركة: ١٦
 - ج. الصحة من الناحية الاجتماعية: ١٦
 - د. الصحة من ناحية اللغة: ١٧
 - هـ. الصحة من الناحية الذهنية: ١٧
 - و. الصحة من الناحية الجنسية: ١٧
 - ز. الصحة من الناحية العاطفية: ١٧
- ٢- العوامل المؤثرة في الصحة: ١٨
 - أ. الوراثة: ١٨
 - ب. الوسط المحيط (البيئة): ١٩
 - ج. نمط الحياة: ١٩
- ٣- الخدمات الصحية: ٢٠
 - أ. الطب الوقائي: ٢٠
 - ب. الخدمات العلاجية: ٢١
 - ج. الخدمات الاستشفائية: ٢٢
- قصة للمطالعة ٢٣
- أسئلة الوحدة ٢٦

الوحدة الثانية الحياة الصحية / ٢٩

١. التغذية..... ٣١
- أ. ماء الشرب: ٣٢
- ب. الفيتامينات: ٣٤
- ج. البروتينات: ٣٨
- د. الدّهون: ٣٩
- و. المعادن: ٤٠
- ر. التغذية الصحيحة: ٤٢
٢. التدريب البدني والرياضي ٤٧
- أ. ماهي الرياضة؟ ٤٧
- ب. ماهي فوائد الرياضة؟ ٤٧
- ج. ماهو التدريب البدني؟ ٤٨
٣. النوم والراحة ٤٨
- قصة للمطالعة ٥١
- أسئلة الوحدة ٥٤

الوحدة الثالثة البيئة الصحيّة / ٥٥

- ١- الهواء النقيّ ٥٩
- التنفس: ٦١
 - الأخطاء المرتكبة أثناء التنفّس: ٦١
 - التنفس الصحيح: ٦٢
 - الأسباب التي تخط من جودة النّفّس: ٦٣
 - الروائح: ٦٥
 - الهواء الملوّث: ٦٨
- ٢- الماء النقيّ: ٦٩
- ٣- التربة النظيفة: ٧٠

- ٤- الوسط النظيف ٧١
- قصة للمطالعة ٧٣
- أسئلة الوحدة ٧٦

الوحدة الرابعة النّظافة والصّحة / ٧٩

- ١- علاقة الصّحة بالنّظافة ٨١
- أدوات النّظافة: ٨١
- ٢- نظافة الجسد: ٨٣
- أ. نظافة الشعر والعناية به: ٨٣
- ب. نظافة الأسنان والعناية بها: ٨٤
- ج. نظافة الأظافر والعناية بها: ٨٥
- د. نظافة الأذن والعناية بها: ٨٦
- هـ. نظافة العين والعناية بها: ٨٦
- ر. نظافة اليد والعناية بها: ٨٧
- ز. نظافة القدم والعناية بها: ٨٨
- ك. نظافة الجلد والعناية به: ٨٨
- ل. المرحاض والطهارة: ٨٩
- ٣- نظافة الثياب ٩٠
- ٤- نظافة الوسط المحيط ٩١
- أ. نظافة المرحاض والحمام: ٩١
- ب. نظافة المكان الذي نقيم فيه: ٩١
- ج. نظافة البيت الذي نعيش فيه: ٩١
- د. نظافة زقاقنا والبيئة القريبة منا: ٩٣
- هـ. نظافة مدينتنا وبلدنا: ٩٤
- ٥- النّظافة المعنوية ٩٤
- أ. طهارة العيون: ٩٥
- ب. طهارة الأذن: ٩٥

- ج. طهارة اللسان: ٩٦
- د. طهارة الذهن: ٩٧
- هـ . طهارة القلب: ٩٧
- و. طهارة الحال والتصرفات: ٩٨
- قصة للمطالعة ٩٩
- أسئلة الوحدة ١٠٢

الوحدة الخامسة

الصحة النفسية (الروح) / ١٠٥

- ١- تعريف الصحة النفسية (الروح) ١٠٧
- ٢- العوامل المؤثرة في الصحة النفسية ١٠٨
- أ. عوامل شخصية: ١٠٨
- ب. عوامل الوسط المحيط: ١١٩
- ج. الأمراض: ١٢٣
- ٣- آثار الصحة النفسية على الإنسان ١٢٣
- أ. من الناحية الجسمية: ١٢٣
- ب. من الناحية الاجتماعية: ١٢٤
- ج. من الناحية الجنسية: ١٢٥
- د. من الناحية النفسانية المحركة: ١٢٥
- و. من الناحية العقلية: ١٢٦
- ٤- المحافظة على الصحة النفسية (الروح) ١٢٧
- أ. العقيدة الصحيحة: ١٢٧
- ب. العبادات: ١٣٠
- ج. الرضا والتوكل: ١٣٤
- د. تغيير المكان: ١٣٥
- هـ . الهوايات: ١٣٦
- قصة للمطالعة ١٣٨
- أسئلة الوحدة ١٤١

الوحدة السادسة العادات المضرّة بالصحة / ١٤٥

- ١- الكحول..... ١٤٧
- ٢- المخدرات..... ١٤٨
- ٣- التدخين..... ١٤٩
- ٤- الإنترنت / الشبكة الدولية للمعلومات..... ١٥٠
- ٥- الشراهة في الأكل وسوء النظام الغذائي..... ١٥٠
- ٦- أصدقاء السوء..... ١٥٢
- ٧- الرّتبة..... ١٥٣
- ٨- الأخلاق السيئة..... ١٥٤
- قصة للمطالعة..... ١٥٦
- أسئلة الوحدة..... ١٥٩

الوحدة السابعة الإسعافات الأولية / ١٦٣

- الإسعاف الأولي والسلوك الآمن أثناء ممارسة المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية..... ١٦٥
- جسم الإنسان..... ١٦٩
- الإسعاف الأولي والسلوك الآمن أثناء تقييم حالة المصاب (المريض أو الجريح)..... ١٧١
- الإسعاف الأولي والسلوك الآمن عند حدوث نزيف دموي..... ١٧٦
- الإسعاف الأولي والسلوك الآمن عند الإصابات..... ١٧٩
- الإسعاف الأولي والسلوك الآمن عند اضطراب التوازن الحراري..... ١٨١
- الإسعاف الأولي والسلوك الآمن عند حدوث كسور، وانفكاكات، والتواءات..... ١٨٤
- الإسعاف الأولي والسلوك الآمن عند انخفاض نسبة السكر في الدم..... ١٨٧
- الإسعاف الأولي والسلوك الآمن عند حدوث الاختلاج الحراري..... ١٨٨
- الإسعافات الأولية عند حدوث تسمم..... ١٩٠
- الإسعاف الأولي والسلوك الآمن عند عضّ أو لسع الحيوانات:..... ١٩٣
- السلوك الآمن والإسعافات الأولية عند دخول جسم غريب إلى العين، والأذن، والأنف..... ١٩٧
- الإسعاف الأولي والسلوك الآمن عند انسداد طرق التنفس..... ١٩٩
- السلوك الآمن وأساليب حمل المريض أو المصاب..... ٢٠١

النظافة خاصية فطرية بشرية. فالإنسان بحاجة إلى أن يكون نظيفاً ويبقى كذلك. إذ أنه وبهذه الطريقة فقط يظل مطمئناً معافياً.

كان للناس على اختلاف ثقافتهم على مدى التاريخ مختلف الطرق والوسائل فيما يخص النظافة. والحقيقة أنه ليس لأي من هذه الأساليب ما يمكنها من التسابق مع مفهوم النظافة الذي أتى به الإسلام آخر الأديان وأعظمها. وإنه لعبادة تتجاوز كونها ضرورة العمل على عدم الاقتصار على تنظيف البدن فحسب بل والبيت والمدينة والقلب أيضاً.

تبدأ النظافة بتجنيب اللقمة الحرام. فالمرء يصون قلبه وفكره وكل بدنه من خلال إظهاره الاهتمام بلقمته. ومن نجح في هذا يسهل عليه وقاية لسانه وعينه وسائر أعضائه. ثم إن المسلمين في دأب حثيث على تنظيف القلب والقالب (البدن) من خلال تأديتهم الصلوات الخمس يومياً.

ومن أبرز خصائص المسلم محافظته على نظافة محيطه وليس بدنه فحسب. فلا يثقل ولا يصعب على المسلم إزاحة ما في الطريق من قدر رمى به أحدهم.

وحتى لو كان الإنسان مخلوقاً نظيفاً بالفطرة، فقد تفوح منه روائح ترعج من حوله في حال لم ينظف بدنه. والأمر نفسه حاصل في جميع الأمكنة غير المنظفة. مما يعني ضرورة استمرارية النظافة وانتظامها ليس في الناس وحسب بل والأمكنة أيضاً.

إن كلاً من الماء والتراب والهواء الملوث على نحو أناني وغير مسؤول من قبل الإنسان يتضرر مُلِحِقاً الأذى بالإنسان أولاً. وكم من أمراض كان السبب الرئيسي فيها عدم الاهتمام الكافي بالنظافة. وعلى الإنسان أولاً أن يكون نظيفاً بغية الحفاظ على صحته المادية والمعنوية ومن ثم إبداء الحساسية عينها فيما يتعلق بمحيطه. وفي هذه الحال فلندكر بهذه الحقيقة مرة أخرى: ليست النظافة حاجة مقتصرة على البشر بل تتعداهم إلى الحيوانات والنباتات بل وحتى سائر الكائنات بما فيها معدومة الروح، ولا يمكن تأجيلها. لقد أراد الحق ﷻ الذي غسل الجبال والحجارة بالأمطار وأهم البط بالاستحمام في البحيرة وجعل القطط مفطورة على تنظيف نفسها، أراد من الإنسان وقد خلقه أن يعتني بنظافته. ورغب في أن يلقاه عبده على أتم نظافة وأكملها من خلال فرضه عليهم الوضوء والصلاة.

فمن كان مسلماً غداً نظيف البدن وطيب الرائحة. لا تكدر نظراته ولقاءاته وخيالاته وأفكاره أية . والمسلم الذي كانت هذه حاله مثله كمثل زهرة نادرة تُرسل بعبرها في الأجواء. ومما لا شك فيه أن الوصول إلى حياة نظيفة بكل معناها بغية كل مسلم.

ولا يأت كُونُ بعض المسلمين غير مراعين لمقاييس النظافة في القرآن والسنة بأي خلل على طريق الله تعالى ورسوله . فهذا إنما له علاقة بكون أولئك غير مدركين كفايةً لمفهوم النظافة في الإسلام .
وفي هذا الشأن يغدو من الضروري تنشئة الإنسان تنشأة سليمة، وتبيان الحقيقة على أتم وجهٍ وتلقينها على النحو الأفضل .

البشرية جمعاء بحاجةٍ إلى فهم المصطفى محمد ﷺ والعيش على الطراز الذي عاشه . لأنه عليه الصلاة والسلام على قمة كل أنواع النظافة . وقد أُلّف هذا الكتاب الذي بين أيديكم تحت ضوء الآيات الكريمة والأحاديث الشريفة حيث أنه ثمرة هذه الحاجة .

يحرص كتابنا على رفع مستوى الوعي بشكل خاص فيما يتعلق بموضوعي الصحة والنظافة ويهدف باختصار وصرحةٍ إلى تقديم نظافة مطبقة في الحياة، وعوامل مؤثرة في صحة الإنسان ، وخدمات الصحة، وكل ما يلزم لعيش حياة سليمة .

وإن هذا الكتاب الذي يذكر بمسؤولية الإنسان بما حوله من دون اقتصار على مسؤوليته بنظافته وصحته الخاصة، يتحدث أيضاً عن الطريقة التي بها نشارك في نظافة الهواء والتراب والماء والمحيط والبيئة من حولنا . ويؤكد بعد ذلك بنحو مفصّل على مدى أهمية تأمين نظافة البدن والغرفة والبيت والشارع والمدينة والبلد من خلال التحدث عن العلاقة بين الصحة والنظافة .

وأُتضح على نحو كافٍ و وافٍ بأن النظافة المادية ليست كافية بمفردها بل المعنوية أيضاً لها أهميتها البالغة والضرورية، كما وتبين أن من واجب المسلم السعي في النظافة والتطهر مفي كل جوانب الحياة، كي يغدو نظيفاً ومعافياً .

وقد تم تناول الصحة النفسية في الكتاب بشكل موسّع وذلك لكونها عاملاً مؤثراً في حياة الإنسان كلياً، كما تطرقنا إلى أدق التفاصيل فيما يخص العوامل المؤثرة في الصحة النفسية وما يتعلق بالمحافظة عليها . وألحقنا كتابنا بفصل للإسعافات الأولية . فالإسعافات الأولية الحاصلة كما يجب دونها تأخير بالغة الأهمية إلى درجة أنها تنقذ حياة البعض .

تم تناول كتاب الصحة والنظافة والإسعاف الأولي حتى يكون هذا الكتاب وسيلة لتكوين جيل نظيف وسليم في الميادين المادية والمعنوية، أملين بتوعية آباء وأمهات المستقبل في هذا الشأن . الجهد منّا والتأثير من غير شكٍ على الله تعالى .

ولنختم مقدمتنا بدعاء فنقول، اللهم أكرمنا بحياة طيبة على النحو الذي يرضيك وصحة مادية ومعنوية وعافية في الدارين . آمين .

نسلي خان نورتورك



نظرة عامّة على مفهوم الصّحة

الموضوعات

- تعريف مفهوم الصحة.
- العوامل المؤثّرة في الصحة.
- الخدمات الصحية.
- أسئلة الوحدة.



١ - تعريف مفهوم الصحة

إن الصحة بالمعنى الأكثر شهرةً هي كون الجسد في سلامة وعافية وخلوً من الأمراض، إلا أنه من الخطأ اعتبار الصحة سلامة الجسد فقط، لأنَّ الإنسان كل واحد في جسده وحركاته وتفاعلاته الاجتماعية وأحاسيسه وكلامه وتركيبته الذهنية وخصائصه الجنسية، والأهم من ذلك هو صحة هذا الكل. لذا إن أردنا أن نعرفه تعريفاً وافياً لقلنا:

" الصحة هي كون الإنسان في حالٍ تامّةٍ من الخير على جميع صعد تطوّره."

وقد عرّفت منظمة الصحة العالمية الصحة على النحو السابق تقريباً إذ قالت:

"إن الصحة ليست غياب الأمراض والإعاقة فحسب بل هي الكون في حالٍ تامّةٍ من الخير جسدياً وروحياً واجتماعياً."

أن يكون المرء في صحةٍ وعافيةٍ لنعمةٍ عظيمةٍ جداً. ثم إن رسولنا وحبينا محمد المصطفى ﷺ يعبر عن هذه الحقيقة بقوله:

«مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ مُعَافَى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوْتُ يَوْمِهِ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا»^١

إن هذه النعمة التي يُعرف قدرها غالباً لدى تضييعها كنز لا يُقدَّر بثمن يستوجب الشكر الجزيل للحصول عليه وهو سبب تمكّنا من القيام بشكل حسن بكل أعمالنا وعباداتنا. ويلفت الحديث الشريف الانتباه لهذه الحقيقة بما يلي:

«يُصْبِحُ عَلَى كُلِّ سُلَامَى مِنْ أَحَدِكُمْ صَدَقَةٌ، فَكُلُّ تَسْبِيحَةٍ صَدَقَةٌ، وَكُلُّ تَحْمِيدَةٍ صَدَقَةٌ، وَكُلُّ تَهْلِيلَةٍ صَدَقَةٌ، وَكُلُّ تَكْبِيرَةٍ صَدَقَةٌ، وَأَمْرٌ بِالْمَعْرُوفِ صَدَقَةٌ، وَنَهْيٌ عَنِ الْمُنْكَرِ صَدَقَةٌ، وَيُجْزَى مِنْ ذَلِكَ رَكْعَتَانِ يَرْكَعُهُمَا مِنَ الضُّحَى»^٢

لقد خلق الله ﷻ الإنسان في أحسن تقويم ومنَّ على أعضائه بقوة مذهلة. إن هذه الأعضاء الواظبة على القيام بوظائفها على مدى سنين طويلة والتي لا تعطب بسهولة تكون ضحيةً للاعتياد على الحياة المنافية للظفرة غالباً فتمرض.

١ الترمذي، الزهد، ٣٤/٢٣٤٦.

٢ مسلم، المسافر، ٨٤/٧٢٠.

وقد وضح رسولنا الحبيب المصطفى محمد عليه الصلاة والسلام هذه الحقيقة أيضاً في أحاديثه التالية:

«نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ»^٣

كما أن رسولنا الكريم ﷺ وقدوتنا المثلى نبهنا لنعرف قدر هاتين نعمتين العظيمنتين فقال:

«اعْمَلُوا فِي الصَّحَّةِ قَبْلَ الْمَرَضِ، وَفِي الْحَيَاةِ قَبْلَ الْمَوْتِ.....»^٤

وبما أن الأمر بهذا القدر من الأهمية، فلنناقش تعريف مفهوم الصحة من جوانب مختلفة ولنعمل على فهم ماهية الصحة الحقيقية:

أ. الصحة من الناحية الجسدية:

إنّ الصحة من الناحية الجسدية هي عافية الجسد من أي مشكلة تطرأ في بنية الرأس والذراع والرجلين وأن يكون كل ما فيه من خلوية ونسيج وعضلة وعضو يعمل في أفضل حال وانسجام بين بعضها البعض. لذا يمكن اعتبار الشخص سليماً جسدياً حين يكون ذلك الشخص معافياً بشكل عام من أي من الأمراض في بنيته الجسدية.

ب. الصحة من ناحية الحركة:

إنّ الصحة من ناحية الحركة تعني ألا تواجه المفاصل والعضلات في الجسد أي مشكلة لدى حركتها وأن تتمكن من أداء حركاتها الإرادية وغير الإرادية المطلوبة منها بكل سلاسة. فلا تعاني العضلات الكبرى كالذراع والساق وكذلك العضلات الصغرى كالعضلات في الأصابع والوجه أي ضعف أو عجز أثناء حركتها فيستطيع المرء أن يقوم بالكثير من أعماله الضرورية لإدامة حياته في غنى عن الآخرين.

وحيث يستمر كثير من الحركات - كالجولوس والقيام ورفع الذراعين والرجلين وخفضها والخطو والركض وفتح العينين وغمضهما والضحك وتقطيب الحاجبين وما إلى ذلك - في موضعه الصحيح يمكن القول حينها أن المرء سليم من الناحية الحركية.

ج. الصحة من الناحية الاجتماعية:

إنّ الصحة من الناحية الاجتماعية هي أن يتمكن المرء من عيش المعاني المهمة كاحترام والمجبة والعدالة والمسؤولية والمساندة والمشاركة مع الناس في مجتمعه في حال من التوازن ومن غير إفراط. بذلك، يكون الأشخاص محترمين ومقبولين من قبل المجتمع. فأن تكون إنساناً مرغوباً فيه ومفتقداً إليه ومعتبراً الرأي أمرٌ ممكن من خلال الصحة الاجتماعية. إن الأصحاء من الناحية الاجتماعية في حال وفاق ليس مع الناس فحسب بل ومع كل مخلوق حيٍّ أو جامد ومحبوبين بسبب رعايتهم الحقوق.

٣ البخاري، الرقاق، ١/٦٤١٢.

٤ ابن المبارك، الزهد، ٢٥.

د. الصحة من ناحية اللغة:

تأتي الصحة من ناحية اللغة بمعنى سلامة البنية المرتبطة بتكلم المرء (أي الدماغ واللسان والأسنان والفكين والشفيتين والصوت والتنسيق الذي فيما بينها) و أن يكون المرء قادراً على استخدام هذه البنية السليمة بالشكل الأنسب. فلا يُبدي الإنسان المتمتع بصحة لغوية أي خلل في تكلمه أو صوته أو طلاقة حديثه. فيمكن اعتبار الأشخاص ذوي ألسنة يمكن استخدامها بالشكل الأصح من غير مشاكل أناساً سليمين من ناحية اللغة.

هـ. الصحة من الناحية الذهنية:

إن الصحة من الناحية الذهنية هي كون الذكاء في حدوده الطبيعية أو فوقها وإمكانية استخدام قدرة الاستيعاب بالشكل الأمثل وإجراء الأنشطة الذهنية كالتفكير والإدراك والتقييم والتذكر دون أي مشاكل. يقوم الأشخاص المتمتعين بذلك بالكثير من الأعمال ويكونون مفيدين للمجتمع وفي أعلى درجات النجاح في المجالات العقلية الرفيعة (كالذكاء اللغوي والحسابي والفني والبدني...).

و. الصحة من الناحية الجنسية:

إن الصحة من الناحية الجنسية تعني تعافي الشخص في بنيتها الخلقية المرتبطة بحياته الجنسية من أي مشكلة. وأن يكون دوره الجنسي في حال مقبولة وتعني قدرته على القيام برغباته الجنسية بشكل سليم ومحاظته على حياة جنسية متوازنة بعيدة عن كل أنواع الشذوذ. فيستتب أعلى قدر من الارتياح العام في مجتمع يتصرف فيه الذكر كالذكر والأنثى كالأُنثى، وتقبل أدوار كل منهما، ولا يخرجان عن دائرة الحلال. ثم إن صحة المجتمعات وطول عمرها لأمر مرتبط إلى حد كبير بصحة أفرادها الجنسية.

ر. الصحة من الناحية العاطفية:

إن الصحة من الناحية العاطفية هي تمكن المرء من التعامل بأحسن طريقة مع الأحداث الإيجابية أو السلبية كالولادة والوفاة والغنى والفقر وتمكنه من تطوير تصرفات وردات فعل صحيحة ومناسبة للظروف المتغيرة. إن الأناص المتمتعين بالصحة العاطفية هم أناس سعداء واثقون من أنفسهم ولا يشكّلون عبئاً على من حولهم بل - على العكس - إنهم قادرون على إبداع الحلول. ولا ينزلق هؤلاء الأشخاص إلى اليأس بسبب الأوقات العصيبة والمحزنة بل يتمكنون من تحطّي الكثير من المشاكل.



بالمحصّلة، لا يمكن اعتبار الفرد سليم البنية الجسدية في صحّة إن كان كثير السُّباب، سيء المزاج، وصعب المراس و ذو شخصية إشكالية أي إذا كان ذو شخصية تنضوي على مشاكل من الناحيتين العاطفية والاجتماعية. ومن جهة أخرى، لا نستطيع إطلاق كلمة معافى على امرئٍ ترتفع نسبة السكر لديه بشكل دائم، ويعاني من اضطراب قلبي حتى ولو كان معافى روحياً تماماً. ولا يُعتبر الأشخاص الذين هووا المزلق الشذوذ في الرغبات الجنسية أشخاصاً أصحاء حتى ولو كانوا معافين ذهنياً تماماً.

إنّ مجالات التطور في حال من التآثر والتأثير الدائمين بعضها ببعض. لذا نستطيع استخدام مفردة "سليم" فقط في حق الأشخاص الذين يبدون بخير في كل المجالات. ولا يُعدّ الشخص سليماً بمعنى الكلمة إن اعترت مشكّلة حتّى واحداً من تلك المجالات.

٢- العوامل المؤثرة في الصحة

تتأثر صحة الإنسان بعوامل كثيرة وتشكل بها. فلنلقِ الآن نظرة على كل منها بالترتيب، ونرى أيّ العناصر تؤثر في صحتنا:

أ. الوراثة:

يُطلق اسم "المورث" على الوحدات الوراثية التي تنقل المعلومات الضرورية لنمو الكائن الحي وتطوره واستمرار حياته. وتتكوّن المورثات من DNA (الحمض النووي الرّبيبي). فكما أن المورثات السليمة سببٌ لكوننا في صحّة وعافية فإن المورثات المريضة هي السبب وراء كوننا عُرضةً للأمراض المختلفة.

تنشأ الأمراض أو التشوّهات الوراثية من انتقال المورثات المصابة من جيل إلى جيل. إذ يأخذ كل إنسان مورثاته من أبيه وأمه عن طريق الوراثة. فإن كانت طبيعية، أي تحمل الخصائص اللازمة لوجود إنسان سليم، وتؤدي وظائفها بغير نقص، وُلد الجنين سليماً. لكن قد يكون لدى بعض الأجنة كروموزوم واحد مصابٌ أو أكثر جاء من عند الأب أو الأم.

حينئذٍ يظهر في المولود مرض أو تشوّه جرّاء إدارة بعض العمليات في جسمه تبعاً لمعلومات خاطئة نقلتها المورثات ذات الخلل. إن متلازمة "داون" و المهق والأصبع السادسة وعمى الألوان وشفة الأرنب والناعور بعضٌ من تلك الأمراض الوراثية. وإنّ عمر الأم وحالتها الصحية أيضاً عاملان مهمّان في تشكّل هذه الأمراض.

تتسم هذه الأمراض المتوارثة بأنها لا علاج تاماً لها. إنما يسعى الطبّ الحديث إلى تسهيل التعايش مع المرض من خلال عمليات تصحيحية أو خدمات إعادة تأهيل.

ب. الوسط المحيط (البيئة):

عوامل الوسط كثيرة التّنوع، وذات تأثير دائم على صحة الإنسان. وقبل الدخول في التفاصيل لنلقي نظرة على تعريف الوسط والمحيط:

" إن الوسط والمحيط هو المجال من أقرب نقطة إلى أبعد نقطة تحيط بنا، والذي يلفنا ويؤثر، ويتأثر بنا."

وإذا اعتبرنا أن أقرب وسطٍ محيطٍ بنا هو المكان الذي نتواجد فيه، نستطيع إذاً القول أن أبعد وسطٍ محيطٍ بنا يمتد حتى المجرات. لأننا كبشر نخضع لتأثير دائم من محيطنا القريب الذي نشعر به (كوسط البيت ووسط العمل والمدينة التي نعيش فيها... إلخ) والأوساط المحيطة التي لا نشعر بها (كالمدن الأخرى في بلدنا والدول الأخرى والنجوم والقمر والشمس... وما إلى ذلك).

فعوامل البيئة كالماء والتراب والهواء تؤثر مع بعضها البعض في تصرفات الإنسان في المجتمع الذي نعيش فيه. ويجب إضافة إلى ذلك الحديث عن الأثر السلبي للإشعاع المنبعث من أجهزة التلفاز والحواسيب التي تبقى تقريباً كل اليوم تعمل في معظم البيوت.

فبقدر ما تنخفض الآثار المدمرة لصحة الوسط المحيط بقدر ما تتأثر صحة الإنسان إيجابياً من وسطه. ومما لا شك فيه أن نظافة المياه والهواء والتراب والوسط النقي من تلوث الضجيج لمفيد لصحة الإنسان.

ثم إن متابعة الأخبار المرهقة للنفس كل يوم، والاستماع بشكل دائم إلى كل المساوئ التي يعيشها العالم، وامتلاء الوسط المحيط بالأشخاص أو العائلات المزعجة دوماً، كل ذلك عوامل مضرّة بنفسية الإنسان. لذا فإن البيئة المطمئنة ضرورية جداً لاستمرار الحياة الصحية والسعيدة.

ج. نمط الحياة:

إننا نرى بعض الناس يعانون من مشاكل صحية رغم أن مورثاتهم طبيعية، ومحيطهم الذي يعيشون فيه في أعلى درجات النظافة والصحة. إن ما يسبب ذلك اتباع ذلك الشخص لنمط حياة خاطئ. إن الشخص الذي لا ينام بانتظام، وذو تغذية غير صحية، وعادات سيئة يكون حينئذ سبباً في استدعاء الأمراض إليه.

سنكتفي الآن في الحديث عن هذا الموضوع الذي سنتطرق إليه بالتفصيل في الصفحات القادمة بقولنا: من لم يجعل النوم الباكر والاستيقاظ باكراً نظاماً له، ومن ينام أقل أو أكثر من اللازم، ومن يأكل كلما خطر على باله أن يأكل، ومن يهمل تغذيته، ومن اعتاد في حياته على مواد مؤذية حتماً كالدخان والغول والمخدرات، فكل أولئك محكوم عليهم بخسران صحتهم.

٣- الخدمات الصحية

تندرج الخدمات الصحية في كل العالم تحت ثلاثة عناوين بشكل عام، وهي الطب الوقائي والخدمات العلاجية والإجراءات الاستشفائية. وسنأتي على تحليل كل منها على التوالي.

أ. الطب الوقائي:

هو فرع من الطب، يسعى لإعاقه تشكّل الأمراض وانتقالها، ويهدف إلى اتخاذ التدابير الوقائية وتطويرها. ويسعى إلى جعل بنية الإنسان ذات مقاومة ومناعة؛ وكذلك يهتم بإبعاد الظروف المحيطة بالإنسان عن تأثيرات مسببات الأمراض. وبناءً عليه فإننا سنناقش نوعين من خدمات الطب الوقائي المتصلة بالفرد وبالبيئة:

• حاولات الطب الوقائي المخصّصة للبيئة المحيطة:

تسعى هذه المحاولات لحماية البيئة والتوازن البيئي من مختلف الأضرار التي يمكن أن تؤثر فيهما. تُجرى هذه الخدمات عادةً من قبل المهندسين والكيماويين والتقنيين والبيطريين وغيرهم، من أصحاب المهن المدربين تدريباً خاصاً. ويدخل مختلف المحاولات التطويعية المخصّصة للحفاظ على البيئة ضمن هذا القسم. يتضمن الطب الوقائي المختصّ بالبيئة محاولة التحكم بالمواد المسببة للسرطان (المعقمات) (المنظفات الصناعية) والأغذية ذات الإضافات الصناعية و مواد التجميل... إلخ، وتقليل استخدامها إلى أدنى مستوى، واتخاذ التدابير للوقاية من أضرار العوامل السلبية كالإشعاع، والقيام بالمحاولات الجادة من أجل التخلص من الأمراض المتفشية التي تؤثر في الأعداد الكبيرة من الناس. أما الخدمات الأخرى في هذا المجال فهي كالتالي:

١. ضبط الفضلات.
٢. التأمين المنظم لخدمة نظام الصرف الصحي في جميع أنحاء الدولة.
٣. جمع القمامة وتخزينها في أماكن مناسبة، واستخدامها بما يناسب إعادة التدوير، ثم إتلاف المتبقي منها.
٤. إنشاء مؤسسات جمع وتعقيم للفضلات الصناعية، وتعقيم المياه والأغذية الملوثة.
٥. مكافحة الحشرات الناقلة للأمراض.
٦. تأمين ماء الشرب النقي الموثوق.
٧. رفع جودة هواء التنفس بتطهيره من دخان السجائر وعوادم المركبات.
٨. مكافحة الأطعمة غير الصحية.
٩. الأغذية ذات المواد المضافة.



• محاولات الطب الوقائي المخصصة للأفراد:

إن التعليم مهم جداً في الطب الوقائي كما في كل مسألة؛ لذا لا بد من تدريب الجماعات والمجتمعات المعرضة للأخطار. تتضمن محاولات الطب الوقائي الموجهة للأفراد عناوين فرعية كاللقاحات والتغذية الكافية والتشخيص والعلاج المبكر والنظافة الشخصية والتدريبات الصحية.

ومن هذه المحاولات: شرح المسؤولية المترتبة على الأفراد والهيئات من أجل إبقاء البيئة نظيفة، وتذكير الجميع بما يترتب عليه حيال ذلك، والتوعية بمسائل الصحة. ومن وراء ذلك، يكون - ومن دون أدنى شك - شرح السنّة النبوية للناس واكتساب الوعي للعيش وفق السنّة أئمن أتباع للطب الوقائي.

ب. الخدمات العلاجية:

إن الخدمات التي تهدف للتخلص من المرض ومن المسبب له حين يظهر على شكل أعراض رغم كل التدابير هي الخدمات العلاجية. وتتجلى هذه الخدمات في ثلاث مراحل وهي:

المرحلة الأولى:

إن أولى الخطوات في الخدمات العلاجية تكون على شكل علاج إسعافي في بيت المريض بدايةً، فإن لم تفجح، ففي عيادة طبيب العائلة، فإن لم تفجح، فبالذهاب إلى المؤسسات الصحية كالمراكز الصحية والمستوصفات والعيادات الشاملة.

وتتم هذه العلاجات عادةً بشكل فردي وفي حالة الوقوف دونما استلقاء؛ حيث يبقى المريض أقل من يوم في المؤسسة الطبيّة. ويدخل في المرحلة الأولى من الخدمات العلاجية كل المشاكل الصحية كالصدّات النفسية البسيطة والأمراض المعدية واضطرابات الضغط من الدرجتين الثانية والثالثة والتحصّسات والجروح الخفيفة والإغماءات.

إن هذه الخدمات في أغلبها هي مجال عمل الأطباء الممارسين والقابلات والممرضين. وبحسب الحالة المرضية، تتمّ المعالجة من المرحلة الأولى في البيت من قبل متخصص خبير قد تلقى تدريباً في الإسعافات الأولية (على سبيل المثال، وضع خرقة دافئة مبلولة بالخلّ على جبهة الطفل ذي الحرارة المرتفعة، وتحت مقعدته وكذلك القيام بالتدخل الإسعافي الأولي للجريح).

المرحلة الثانية:

إنَّ المرضى يُؤخِّدون إلى المستشفى للمعالجة إن لم تكن الخدمات العلاجية من المرحلة الأولى ناجعة. في تلك الحالة تتمَّ العناية وعلاج المرضى وهم مستلقون في الغالب. ولتجنّب الانتكاس في المرحلة الثانية يتحمّم الخضوع بدايةً للسوية الأولى من التداوي؛ ويكون ذلك على يد الأطباء المختصين وموظفي الصحة أصحاب الخبرة. ويمكن اعتبار الخدمات التي يقدمها الأطباء المختصون في عياداتهم الخاصة أو العيادات الشاملة الخاصة من ضمن خدمات المرحلة الثانية من العلاج.

المرحلة الثالثة:

يأتي دور المرحلة الثالثة من الخدمات العلاجية لحل المشاكل المستعصية في المرحلة الثانية. وتتم هذه المرحلة في مراكز صحية ذات أجهزة تقنية متطورة وموظفي صحة متخصصين في فرع ما. وتعتبر مؤسسات مثل دور التوليد ومشايف علاج السرطان ومشايف أمراض الصدر ومشايف العناية بالسَّلِّ ومشايف الأمراض النفسية والعصبية ومشايف الأطفال والمشايف الجامعية مراكز لهذا الطب؛ وهذه المؤسسات هي الحلقة الأخيرة من السلسلة.

ج. الخدمات الاستشفائية:

إنها خدمات صحية تهدف إلى كسب الأشخاص فاقد القدرة على العمل بسبب معاناتهم من إعاقة بدنية أو نفسية في المجتمع ثانيةً، وجعلهم يعيشون في غنى عن الآخرين. وتهتم إعادة التأهيل الطبي بتصحيح الإعاقات البدنية. أما إعادة التأهيل المهني فينصبّ اهتمامها على التدريب على عمل جديد أو إيجاد الأشخاص الذين باتوا بسبب الإعاقة غير قادرين على ممارسة عمل ما، أو متابعة عمل سابق. إن الوظيفة الأهم للموظف في خدمتي التأهيل كليهما هي مساعدة المرضى على التعايش مع حالتهم الجديدة وذلك من خلال التعليمات الودودة المتحلّية بالفهم والصبر اللازمين.

قصة للمطالعة



الحب الذي يحمل نقاء

كان يأكل كل ما يجد أمامه قائلاً:

" فليكن موت الفرس من الشعير! "

وكان يصمّ السمع عن أصدقائه الناصحين له بتقليل أكله قائلاً باستهزاء:

" أتريدونني أن أصبح قفّة من عظام مثلكم؟ "

فكان يسارع إلى التهام كل ما يراه أمامه دون أن يمضغه بشكل جيد حتى بات يُنظر إليه بحيرة في غالب الأوقات. لم يكن ذاك القدر من الشهية وذاك القدر من الطمع علامة خير؛ لكن كأن لم يكن من سبيل إلى إفهامه ذلك.

لم يمض وقتٌ طويل حتى بدأت معدته بالالتهاب وجلده بالشحوب لكنه لم يعبأ بذلك؛ وتابع في أكل الأنواع المختلفة على كل وجبة، وتناول الفواكه والشاي والقهوة والمكسّرات وراءها مباشرة. وكأنّ حياته كلها سُحرت للأكل، وكأنّ لا غاية له ولا همّ سواه. فيا مرحباً بالمعجنات ويا مرحباً بالمثلجات ويا مرحباً بالفطائر!

وبعد بضعة أشهر أضاف إلى وزنه المفرط وشحوب جلده التهاباً في المعدة، وهو في نفس الحال من اللامبالاة. وفوق ذلك، لم يكن يرى ضرراً في تناول الأغذية الجاهزة ذات المواد المضافة وكان يُلقي في معدته بكل ما يقدّم له؛ حتى أن استهلاكه للكولا في الآونة الأخيرة ازداد وكان له عذره؛ حيث كان يقول أنّ الكولا تسهل الهضم.

استمرّت شكواه، وازدادت طوال شهور متعاقبة. هكذا حتى أمست التهابات معدته آلاماً مبرحة، ووصل شحوب جلده إلى غروب اللون وبات وزنه لا يُتقّص. وكان هذه المصائب لم تكن كافية، إذ أصيب قلبه حينئذٍ بسهام الحب؛ بيد أنه لم يجروء على البوح بما يعتلج في نفسه، وبات يعاني من خشيته أن لا يُحبّب. ولعلها المرة الأولى التي أحسّ فيها بالندم على أكله من غير ضوابط.

وحين أحسّ بكل ذلك، نوى للمرة الأولى أيضاً في عمره أن يتبع حمية. وأمسى على شفا هاوية اليأس لما أخبره طبيبه بأنه لن يستطيع مباشرة إصلاح مشاكل التغذية المضطربة على مدى سنين طويلة،

وأنة يتوجّب عليه التحلّي بصبرٍ عظيم، وعليه المرور في مرحلةٍ شديدة الصعوبة. لكنّ الحبّ في داخله أعطاه القوة. فهذه القوة تمكّن من اتّباع حميةٍ قاسيةٍ طوال سنةٍ كاملة. وحمداً لله فقد تخلّص من التهاباته المعدية وأصبح جلده أفضل مما كان من قبل. وفوق ذلك أصبح أنحف بخمسة عشر كيلو غراماً وأشرق وجهه بالبسمة لما وصل إليه في حاله الأخيرة هذه.

وحيث أتى الفتاة التي أحبها... كانت قد تزوجت غيره؛ لكن حبّه وشوقه وهمّه أوصله إلى الوضع الأفضل الذي تكلمنا عنه. ومع الوقت بات شخصاً محبوباً ومرغوباً به في مجتمعه بسبب طباعه الإيجابية وثقته المتزايدة يوماً بعد يوم. وقريباً سيخطب فتاةً أخرى ونرجو له أن يعيش معها سعيداً...



المنظرة

تناقشوا في مجموعات من ثلاثٍ في "ما هو الأهمّ مما يلي لنكون أصحاء؟":

✓ خدمات الطبّ الوقائي.

✓ نمط الحياة الصحيح.

✓ المورثات السليمة.

البحث

✓ ابحثوا بين الأشخاص في وسطكم المحيط من الذين يشكون من الأمراض، وتحروا عن المرضى حقاً منهم، وكم منهم مرضى بسبب نظام حياتهم الخاطيء في اعتقادكم.

النشاط

✓ باسروا في العمل فوراً بعد التفكير في كيفية جعل المسكن الذي تعيشون فيه أنظف وأرحب ومنظماً أكثر! عيشوا ولاحظوا كم أن المسكن النظيف يصبح رحباً، وكيف يؤثر إيجابياً في صحتكم المادية والمعنوية.

أسئلة الوحدة الأولى

٣- أيّ مما يلي خاطئ في حق الشخص السليم من الناحية العاطفية؟

أ . هو من يستطيع التغلّب على كل الأحوال كالفقر والغنى والوفاة والولادة.

ب . هو من لا يفقد توازنه تحت ضغط الظروف المتغيرة.

ج . هو من ينزلق في مهاوي اليأس إذا واجهته ظروف محزنة جداً ومستعصية.

د . من يثق بنفسه ويبدع الحلول ولا يكون عبئاً على أحد.

٤- أي الجمل التالية صحيحة؟

أ . إن كان الإنسان سليماً من الناحية العضوية فيعتبر سليماً من باقي النواحي.

ب . يتأثر كل مجالٍ من مجالات التطور بعضها ببعض.

ج . لا يمكن الاعتقاد بأن المرء القوي جداً من الناحية الذهنية غير سليم من الناحية الجنسية.

د . إن الذين لديهم مشاكل اجتماعية يعانون من مشاكل لغوية.

١- أيّ مما يلي يُعرّف مفهوم " الصحة " بالشكل الأصح؟

أ . أن يعيش المرء وفق مزاجه وأن يكون سعيداً.

ب . عدم وجود أي ألم في الجسد.

ج . لا يعني انعدام المرض والإعاقة فقط، بل وأن يكون المرء في حالة جيدة تماماً من النواحي البدنية والروحية والاجتماعية.

د . أن يكون الذهن متقدماً والمشاعر والتوتر متوازنين.

٢- أيّ مما يلي صحيح في حق الشخص الذي لا يوجعه رأسه ولا مشكلة عنده في أطرافه؟

أ . هذا الشخص سليم من الناحية العاطفية.

ب . هذا الشخص سليم من الناحية الاجتماعية.

ج . هذا الشخص سليم من الناحية الذهنية.

د . هذا الشخص سليم من الناحية الجسدية.

٨- في اعتقادك، أيُّ مما يلي هو الخطأ في شخص مريض رغم أن مورثاته طبيعية وبيئته نظيفة وسليمة؟

أ . ربما مريض هذا الشخص بسبب عاداته السيئة.

ب . لعله مريض لأسباب نفسية ناتجة عما يمر به من أمور مكثبة للنفس.

ج . حتماً هو مصابٌ بهوس المرض؛ ماذا سيكون غير ذلك؟

د . من الممكن أن تتدهور صحته بسبب أخطاءٍ في نظام حياته.

٩- أيُّ مما يلي ليس من محاولات الطب الوقائي؟

أ . محاولة خفض حرارة الشخص المصاب بارتفاع درجة الحرارة.

ب . مكافحة الحشرات ناقلة الأمراض.

ج . ضبط النفايات.

د . محاولات الحفاظ على الهواء نقياً.

١٠- أيُّ مما يلي من الخدمات الاستشفائية

(خدمات إعادة التأهيل)؟

أ . معالجة الأشخاص ذوي الإعاقة.

ب . التحليل والتدقيق.

ج . إعطاء الدواء بكتابة الوصفات الطبية.

د . التدريب على التغذية الجيدة.

٥- ما الخاطئ من العبارات التالية فيما يتعلق بالوراثة؟

أ . إن الوراثة أحد العوامل المؤثرة في الصحة.

ب . إن المورثات المصابة هي السبب وراء استعدادنا للإصابة بأمراض مختلفة.

ج . سبب الأمراض الوراثية هو التغذية الخاطئة.

د . متلازمة " داون " مرض وراثي.

٦- أيُّ مما يلي الأصح؟

أ . البيت الذي نعيش فيه هو بيئتنا.

ب . ليس البيت فقط؛ أساساً البيئة هي المدينة التي نحيا فيها.

ج . تطلق كلمة البيئة على الوسط الاجتماعي المؤلف من الأصدقاء والأقارب والجيران.

د . البيئة هي المجال الأدنى والأقصى الذي يلفنا ويحيط بنا ويؤثر ويتأثر بنا.

٧- أيُّ مما يلي ليس خطأً شخصياً مرتبطاً بنمط

الحياة المفسد لصحتنا؟

أ . إدمان التدخين.

ب . النوم المتأخر والاستيقاظ المتأخر.

ج . الأكل غير المنتظم.

د . الهواء الملوث.

الوحدة الثانية

الحياة الصحية

الموضوعات

- التغذية.
- التعليم البدني والرياضي.
- النوم والراحة.
- أسئلة الوحدة.



١ - التغذية

يُطلق على تناولنا الأطعمة الضرورية للجسم واستهلاكنا لها اسم "التغذية". التغذية أمرٌ لا مناص منه؛ وهي تبدأ في الفم وتتابع في أعضاء الجهاز الهضمي. وتصل إلى الدم والخلايا عن طريق الأوعية الدموية إذ تمتصها الأمعاء. أما ما لا يفيد الجسم فيطرح على شكل بول وفضلات.

إن الأهداف الرئيسية من التغذية هي الحفاظ على الصحة وتأمين النمو والتطور السليمين. ومع هذا وإضافةً إلى روائح الأغذية ولذتها، فإن فيها جوانب جميلة جداً تسرنا وتداعب أذواقنا. لذا فالتغذية الجيدة ضرورية لسدّ جوعنا ولسرورنا ولإدامة حياتنا الصحية؛ لأن التغذية الكافية والمتوازنة هي القاعدة الأولى لكون المرء سليماً.

إن علينا أن نحافظ على نعمة الجسد الموهوبة لنا بأن نأخذ الوحدات الغذائية بالمقدار الكافي وفي الوقت الصحيح.

ثمّة العشرات من العناصر الغذائية اللازمة لنا خلال حياتنا؛ والتي إن لم يحصل الجسم على واحدٍ من هذه العناصر أو بعض منها أو حصل على أكثر من حاجته، فسيعاني من مشاكل في النمو والتطور وستأخذ صحته في التدهور؛ ويطلق على تلك الحالة "سوء التغذية".

يصبح الأشخاص الذين يعانون من سوء التغذية فاقدون الصحة بالنظر إلى بنيتهم الجلدية ومظهرهم العام وتصبح حركاتهم ثقيلة ولا إرادية ويكونون شديدي النحول أو البدانة. فيشتكون من أوجاع مختلفة شتى، ويكونون في حال من التشكي الدائم. ويمكن أن يدخل أولئك الأشخاص في مرحلة إشكالية نفسياً أكثر توتراً أو أكثر استرخاءً؛ ذلك أن ضرر سوء التغذية تشعر به بنية الإنسان كلها.

والعكس صحيح؛ إذ أن الأشخاص الذين يتغذون تغذيةً كافية ومترّنة يتمتعون بمظهر صحي وأجساد مرنة وقادرة على الحركة وبنية جلدية حسنة، ويكونون ذوي عيون وأظافر سليمة وشعر حيّ وبرّاق، وعظامهم وعضلاتهم صحيحة ونفسياتهم مترّنة، كما وتكون بنيتهم قوية لا تمرض بسهولة وسرعة، وأطوالهم وأوزانهم في تناسق، ونموّهم وتطورهم في مسارهما الطبيعي.



خلقنا الله ﷻ وجعلنا في حالٍ من الحاجة. والتغذية إحدى تلك الأمور التي نحتاجها. ومع ذلك يجب تناول الأطعمة التي من الله بها علينا ثم شكره عليها. يقول الله ﷻ:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ﴾^٥

كما ولَفَت حبيبتنا رسول الله محمد ﷺ النظر إلى وجوب شكر النعم بقوله:

﴿إِنَّ اللَّهَ لَيَرْضَى عَنِ الْعَبْدِ أَنْ يَأْكُلَ الْأَكْلَةَ فَيَحْمَدُهُ عَلَيْهَا أَوْ يَشْرَبَ الشَّرْبَةَ فَيَحْمَدُهُ عَلَيْهَا﴾^٦.

فلنأتي الآن على تحليل العناصر الغذائية التي أكرمنا الله بها والتي نحتاجها طوال عمرنا واحداً تلو الآخر:

أ. ماء الشرب:

إن المركبات العضوية التي تحتوي على الماء هي على رأس الأغذية التي يحتاجها جسم الإنسان. الماء مادةٌ مؤلفةٌ من الهيدروجين والأكسجين، تتواجد في حالة سائلة، لا لون لها ولا رائحة ولها طعمها الخاص. ولها مكانها الحتمي في حياة كل الكائنات الحية وليس الناس فقط. وتنفذ عمليات كثيرة بواسطة الماء؛ كهضم الأغذية ونقلها إلى الخلايا، وعمل الخلايا والأعضاء والأنسجة بانتظام، وطرح المواد السامة من الجسم، وموازنة حرارة الجسم.

إن نسبة الماء في جسم المولود الجديد تصل إلى أكثر من ٩٠٪، وتنخفض مع التقدم في العمر؛ حيث تنخفض إلى ٦٠٪ عند البلوغ و٥٠٪ في سنّ الكهولة. ويشكّل الماء القسم الأكبر من الدم والدماغ والعضلات. كما تصل نسبته في العظام حتى ٢٢٪. ومعنى ذلك أن الماء عنصر غذائي يجب ألا يُتجاهل.

إن انخفاض نسبة الماء في الجسم تؤدي إلى نشوء مشكلات متعددة بحسب درجة هذا الانخفاض. وأول ردّ فعل للجسم على نقص الماء هو العطش. وتختلف ردّات الفعل إذا ما ازداد نقصانه. فينخفض حجم الدم، ويظهر الهبوط في النشاط الجسدي. وإضافة إلى ذلك، تظهر الاختلالات في التركيز؛ وينشأ الدوار وحالات الإرهاق الشديد والصعوبة في التنفس. وحين يخسر الجسم أكثر من ١٠٪ من نسبة الماء الإجمالية، تبدأ مشاكل جدية كالتشنج العضلي والإرهاق الشديد والفشل الكلوي وخلل في الدورة الدموية.

يتم طرح ٢,٥ ليترًا من الماء تقريباً كل يوم عن طريق التنفس والتعرق والتبول والبراز. ومن المهمّ تلافي نقص هذه الكمية وذلك بشرب الماء خلال اليوم بكميات كافية. ذلك أن الحفاظ على مستوى الماء في الجسم أمرٌ ضروريٌّ صحيّاً. فمن يستهلك كميةً كافيةً من الماء يحصل على جلد حسن لا نتوء فيه؛ وينخفض جهد القلب والأوعية حين تسدّ حاجة الجسم من الماء؛ ويسهل تدفق الدم وتصبح بنية الإنسان قوية.

٥ البقرة، ١٧٢.

٦ مسلم، الذكر، ٨٩/٢٧٣٤.

يُعيّن احتياج الشخص اليومي للماء بشكل عام بـ ٢٠٠٠ لترين. على الرغم من الاختلاف بين شخص وآخر في أسباب كالعمر والجنس والنشاط الفيزيائي والطول وسرعة الاستقلاب. وقد بيّن لنا رسولنا الحبيب ﷺ بعض الوصايا حول شرب الماء وطبّق ذلك على نفسه أولاً. وها هي الأحاديث المتصلة بالموضوع: يقول الرسول ﷺ:

«مَنْ شَرِبَ فِي إِنْاءٍ مِنْ ذَهَبٍ، أَوْ فِضَّةٍ، فَإِنَّمَا يُجْرَجِرُ فِي بَطْنِهِ نَارًا مِنْ جَهَنَّمَ».^٧

مما يدل على أن الماء يمكن شربه في الأواني ما عدا الذهبية والفضية.

وعلمنا رسولنا الأكرم ﷺ أن المرء إن كان مضطراً للشرب ولم يجد كأساً، فيمكنه الشرب من النبع أو الصنبور،^٨ وأنه لا يصحُّ شرب الماء بوضع الفم على فم القربة أو السقاء،^٩ وأنه يمكن الشرب واقفاً^{١٠} لكن الشرب جالساً أفضل وأسلم^{١١}، وكما أنه يجب ألا يتنفس في الإناء المشروب منه.^{١٢}

ويجب أن يبدأ المرء الشرب بالبسملة وأن يشرب على نفسين أو ثلاثة وأن يختم بالقول: "الحمد لله".^{١٣} وقد بيّن رسولنا الكريم أدباً متعلقاً بسقاية الماء وليس فقط بشرب الماء فقط:

«سَاقِي الْقَوْمِ آخِرُهُمْ شَرْبًا»^{١٤}

وقد قال الله ﷻ في سورة النحل:

﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لَكُمْ مِنْهُ شَرَابٌ وَمِنْهُ شَجَرٌ فِيهِ تُسِيمُونَ يُنْبِتُ لَكُمْ بِهِ الزَّرْعَ وَالزَّيْتُونَ وَالنَّخِيلَ وَالْأَعْنَابَ وَمِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾^{١٥}

وهذا يعني أن الماء هو مصدر الحياة؛ لدرجة أن حياة الإنسان تدخل مرحلة الخطر إن تلاشى كل الدهون والكربوهيدرات الموجودة في جسمه؛ في حين أن فقدان ٢٠ بالمئة فقط من نسبة الماء فيه تكون

٧ مسلم، اللباس والزينة، ٢/ ٢٠٦٥.

٨ انظر: البخاري، الأشربة، ١٤، ٢٠.

٩ انظر: البخاري، الأشربة، ٢٤.

١٠ انظر: البخاري، الحج، ٧٦.

١١ انظر: مسلم، الأشربة، ١١٦.

١٢ انظر: مسلم، الطهارة، ٦٥.

١٣ انظر: الترمذي، الأشربة، ١٣.

١٤ الترمذي، الأشربة، ٢٠.

١٥ النحل، ١٠-١١.

سبباً في أن يحدق الموت به. لذا فالحفاظ على الماء ومصادره واستعمالها بغير إسرافٍ مسؤولة تفرضها علينا عبوديتنا لله وإنسانيتنا.

ب. الفيتامينات:

لقد خلق الله ﷻ أغذية من كل نوع يلزمنا لنستطيع العيش في صحة وعافية. وجعل في هذه الأغذية الشفاء وليس اللذة فحسب. والفيتامينات إحدى مصادر الشفاء تلك التي يمكن أن يؤدّي نقصها إلى أمراض خطيرة.

وتندرج الفيتامينات في مجموعتين وذلك حسب انحلالها في الماء والدّسم. فلنعدّد كلاً منها على حدة ولنرّ في أي الأغذية تتواجد سائلين الله التوفيق في بحثنا:

• المنحلّة في الدهون:

إن الفيتامينات في هذه المجموعة تنحلّ في الدهون لتصبح مفيدة. لذا فإن الفيتامينات (أ A، د D، E، ك K) تحتاج إلى الدهون ليتمكن استخدامها بشكل صحيّ. وأكثر الدهون صحّةً هو زيت الزيتون.

الفيتامين (أ A):

إنه فيتامين ضروري جداً بخاصةً للعيون والشعر والأظافر والجلد والأسنان واللثة والعظام، وهو الفيتامين الذي يرفع مناعة الجسم ضد حالات العدوى والذي يدعم النمو والإنتاج الصحيان. ولا يُطرح الفائض منه مع البول بل يُخزّن. لكنّه، في حال التخزين المفرط، يمكن أن يسبب تغييراً في لون الجلد. ويتواجد الفيتامين (أ) بكثافة في الفواكه كالمشمش والبرتقال والخوخ وفي الخضروات مثل الهليون والمقدونس والسبانخ والجزر والكرفس والخس والطماطم.

الفيتامين (د D):

يساعد في تثبيت الكالسيوم على العظم والأسنان، وفي امتصاصه بشكل صحيّ في الأمعاء الدقيقة، وبالتالي يساعد في سدّ احتياج الجسم من الكلس بشكل متوازن. ويمكن عدّ كل من السمك وزيته والبيض والزبدة والكبد واللحم والشوفان كمصادر لفيتامين (د) بخاصة. والتعرّض لأشعة الشمس لازم كي يتمكن هذا الفيتامين من التأثير في الجسم. ومهما حصل الإنسان على الفيتامين (د) فإنه سيعاني من مشاكل نقص الكلس إذا لم يستفد من أشعة الشمس؛ لأن أشعة الشمس تسبب حركة الفيتامين (د) فيقوم بتأمين امتصاص الكالسيوم ويكسب العظام والأسنان قوة. إنّ هذه العناصر الثلاثة (الشمس وفيتامين (د) والكلس) والتي تعمل على مساعدة بعضها بعضاً كسلسلةٍ ويجعل كلٌّ منها الآخر مفيداً وذات قيمة، هي عناصرٌ في غاية الأهمية لصحة الإنسان.

الفيتامين (E):

هو مضاد أكسدة فعال جداً. ومضاد الأكسدة مادة تقوم بترميم التلف والأضرار الحاصلة في الجسم بسبب المواد الضارة المتنوعة. إن هذا الفيتامين يؤمن الحفاظ على بنية الخلايا ويساعد على شفاء الجروح بسرعة أكثر. ويقي من مرض السرطان ومن حالات تصلب الشرايين وقسوتها. كما ومحسن مظهر الجلد ويقوي نظام المناعة. والحصول عليه أمر في غاية الأهمية خلال فترة البلوغ التي يتسارع فيها النمو الجنسي بالذات. وقد تبين أنه يعيق ضياع الذاكرة بسبب الشيخوخة أي يعيق مرض الزهايمر (الخرف). ويتواجد بكميات كبيرة في الحبوب وتأتي في المقدمة وكذلك في الخضروات كالكوسا والملفوف والخس والسبانخ وفي زيت الزيتون وفي زيت السمك وفي البندق وسمك التونا والسردين وصفار البيض والطماطم والبطاطا.

الفيتامين (K):

وله نوعان هما ك١ وك٢. أهم وظائف فيتامين (ك١) هي تأمين تجلط الدم. ويتواجد في الحبوب والأجزاء الخضراء من الخضار وفي السبانخ والكوسا والخس والطماطم الخضراء والسنوبر والفليفلة الخضراء والملفوف وكرنب بروكسل والقنبيط والفاصولياء والبازلاء واللبن الرائب وصفار البيض وفاكهة الكيوي والتوت البري وفي الشاي الأخضر. أما الفيتامين (ك٢) فذو وظيفة مهمة تتمثل في الوقاية من تراكم الكالسيوم المسبب لصلابة الأوعية الدموية، وفي بناء العظم وإدامة سلامته. وتنتج البكتيريا المفيدة في الأمعاء الغليظة.

• المنحلة في الماء:

إن (ب) و (ج) فيتامينان ينحلان بسهولة في الماء؛ لا يتم تخزين الفائض منهما بل يُطرح خارجاً عن طريق البول. لذا لا يشكل الحصول عليهما بكميةٍ أي خطر. وبما أنهما يفقدان قيمتهما بسرعة كبيرة، فمن الممكن خسارة حجم كبير من هذين الفيتامينين خلال مراحل تحضير الأطعمة والطبخ والتخزين والتسخين. ولهذا السبب، يجب تحضير الأغذية الحاوية على الفيتامينات من نوعي (ب) و (ج) بانتباه شديد ويجب استهلاكها فوراً.

الفيتامين (ب١):

مساعدٌ في عملية الهضم وواقٍ من الأمراض المعدية. وهو فيتامين ضروري لعمل الأنسجة العصبية بشكل سليم؛ ويقلب سكر الدم إلى طاقة، وهو مهم لصحة القلب. وبما أنه جيد في حال عسر الهضم فإن له أثراً فعالاً في إبقاء الذهن متفتحاً وجعله معافٍ من الناحية العصبية. ثم إن الجسم يحتاج الفيتامين (ب١) ليتمكن من الاستفادة من الكربوهيدرات. في حين أن التبغ والغول (الكحول) والسكر تفني الفيتامين (ب١)، وهذا الفيتامين موجود في فول الصويا والهلين والملفوف والجزر والكرفس وجوز الهند والغريفون

والليمون والمقدونس والرّمان والفجل والشوفان والذرة والموز والرّزّ وخبز القمح الكامل (خبز النخالة) والبازلاء والبقول السوداني (المحمّص) والبطاطا والدجاج ولحم البقر والكبد والحليب والقمح والزبيب والقنبيط والحّمص.

الفيتامين (ب ٢):

مساعدٌ على استقلاب الأغذية إلى طاقة؛ و واقٍ من بعض أمراض السرطان، وهو مهم لصحة العيون والجلد والشعر. وإن فول الصويا وطحينه، والأطعمة الحاوية على القمح وأيضاً البندق والفسق السوداني والتفاح والملفوف والجزر والسبانخ والغريفون والمشمش واللوز والشوفان والشعير والطماطم والتمر والدّرّاق والخبز والرزّ والذرة والقنبيط واللحم والكبد والدجاج والحليب خال الدسم ومخّ البيض والبروكولي هي مصادر الفيتامين (ب ٢).

الفيتامين (ب ٣):

مساعدٌ على موازنة نسبة الكوليسترول و واقٍ من أمراض القلب والأوعية ومن الضغط المرتفع؛ وهو منظّف للجسم وله تأثير في خفض نسبة الدهون في الدم. ويساهم في تخفيف آلام الرأس وعمل الكبد بشكل سليم وجعل الدورة الدموية سليمة. ويلزم كلّ مَنْ يرغبُ أن يتّقي الاكتئاب والقلق الذي لا داعي ولا ضرورة له أن يستهلك مقداراً كافياً من الفيتامين (ب ٣). ويوجد في القمح المبرعم ونخالة القمح والبطاطا والطماطم والجزر والبندق والجوز والخبز والعدس والدجاج ولحم البقر والبيض والجبنة والسّمك والفاصولياء والبازلاء والأطعمة ذات الأوراق الخضراء.

الفيتامين (ب ٥):

إنه مهم لعمل غدتي الكظر بشكل صحيح ومهم في توليد المضادات الحيوية. وتناول مقدار كافٍ من الفيتامين (ب ٥) ضروري لمن يعاني من الدّوار و وجع الرأس وضعف العضلات. إن الدجاج والبندق والقمح والبيض هي المصادر المعروفة لهذا الفيتامين.

الفيتامين (ب ٦):

يساهم في تأمين استخدام الدهون والبروتينات في الجسم وإنتاج الطاقة وعمل الجهاز العصبي المركزي بشكل صحيح وتأمين إنتاج خضاب الدم. فإن لم يُحصَل على الفيتامين (ب ٦) بالقدر الكافي وكانت كمية البروتينات في الطعام المتناول مرتفعة و كربوهيدراته منخفضة، ازداد احتمال تشكّل حصّ في الكلى. لذا فكمية كبيرة من البروتين تستوجب كمية كبيرة من فيتامين (ب ٦). وإن كان في المرء مزاجية وقلق ونعاس ونسيان ورعاش في اليدين غير معروفة السبب، فذلك يعني نقصاً في الفيتامين (ب ٦). إن مصادر هذا



الفيتامين هي القمح والطحين الكامل والخضار والخبس والشعير وفول الصويا والشوفان والموز والدجاج الرومي والدجاج والسّمك ولحم البقر والبطاطا والبرتقال والحليب والسبانخ والبازلاء والجوز وثمرّة الأفوكادو.

الفيتامين (ب١٢):

له أثرٌ في انتظام عمل الجهاز العصبي وفي تشكيل الخلايا الدموية؛ وهو في غاية الضرورة لإنتاج كريات الدم الحمراء خاصةً. كما أنه يساعد على إمكان استخدام الأحماض الدهنية في الجسم.

إن نقص فيتامين (ب١٢) يؤدي إلى أمراض خطيرة كفقّر الدم القاتل أو أمراض أخرى صعبة الشفاء. ويوجد الفيتامين (ب١) في لحم الضأن وكبدته وفي السمك ولحم البقر والبيض والدجاج والحليب خال الدسم واللبن الرائب منزوع الدسم والأعشاب المأكولة ذات الأوراق الخضراء.

الفيتامين (ج):

أكثر الفيتامينات حساسية؛ إذ يتفكك بسرعة ويفقد قيمته. لذا فمن الواجب استهلاك الأغذية الحاوية على الفيتامين (ج) دون تركها طويلاً ويجب ألا تُعرّض للكثير من إعمال السكاكين والبشارات والخلاطات فيها وألا تتماس مع معدن. إن اسوداد التفاح المحرّز في فترة قصيرة وفساد طعم فاكهة الغريفون المعصورة في فترة قصيرة كذلك هي بعض أمثلة يمكن ضربها عن حساسية الفيتامين (ج). وإن لهذا الفيتامين تأثيراً واقعياً من العدوى والمواد السّميّة ومقوياً للأوعية الدموية. ويلزم تناول الفيتامين (ج) بمقدار كافٍ لكي يمكن استخدام بعض الفيتامينات الأخرى في الجسم؛ لهذا السبب يجب تناول مقدار منه كلّ يوم. إضافة إلى أن هذا الفيتامين ضروري لتوزع الكالسيوم الذي في الدم على أنحاء الجسم؛ كما أنه ذو تأثير في صحة العظام والأوعية وفي حفظ المفاصل والظهر من الأوجاع وفي سلامة اللثة وفي اكتساب القوة والمناعة. إن الفواكه والخضار مثل التفاح والبرتقال والغريفون واليوسفي والليمون والملفوف والفاصولياء الخضراء والبازلاء والفليفلة الخضراء والسبانخ والشام الأصفر والطماطم وأوراق الشمندر والفاصولياء الخضراء والبازلاء والفليفلة الخضراء والمقدونس وورق دوالي العنب عدد لا بأس به من مصادر الفيتامين (ج).

وللدقة يجب القول أنه ثمة الكثير من الأغذية لكل فيتامين تحوي عليه، بيد أن ذلك الغذاء ليس خاصاً لذلك الفيتامين فحسب. فكل غذاء يحتوي في داخله على الكثير من الفيتامينات ويكون مصدراً لها بنسب مختلفة كـ ١٠٪ أو ٥٠٪ أو ٩٠٪ على سبيل المثال.

ج. البروتينات:

إن البروتين هو الحجر الأساس في بناء جميع الكائنات الحية؛ وهو مهم وضروري إلى أبعد حد لنمو أجسامنا وتطورها بصحة وكفي تكون مقاومة للأمراض المعدية. والبروتين لازم أيضاً لتسريع شفاء الجروح وبناء الأنسجة الجديدة. إن تناول ما لا يكفي من البروتين في الأغذية يتجلى في أمراض الكبد والكلى. ولا تظهر الأمراض الناجمة عن نقص البروتين مباشرة، لكن علاجها قد يستمر شهوراً أو سنوات.

يجب إيلاء اهتمام أكبر لتناول البروتينات من قبل الأطفال في سن النمو والتطور خاصةً، ومن قبل الرياضيين والأمهات المرضعات ومن هم في طور الاستشفاء بعد الخضوع لعمليات جراحية. وفي حين يسبب تناول البروتين القاصر عن الحاجة تدهور الصحة، فإن تناوله أكثر من المطلوب يؤدي إلى مشكلة الوزن الزائد بسبب تحوّلِهِ إلى دهون في الجسم.

كما ويجب استهلاك الأغذية الحاوية على البروتين بنسبٍ عالية بشكل يومي ومنتظم. لذلك، فلنلقِ نظرةً على الأطعمة التي نستطيع اكتساب البروتين منها:

يُعدُّ اللحم الأحمر والسمك والحليب والبيض والجنين واللبن الرائب والفاصولياء اليابسة والحمص وفاصولياء البارونيا (فاصولياء الكلى) والعدس والجوز من أفضل مصادر البروتين.

د. الكربوهيدرات:

وهي المركبات العضوية المتشكّلة من ذرات الكربون والهيدروجين والأكسجين. إننا ننال بالكربوهيدرات أغلب الطاقة اللازمة للقدرة على الحركة والتفكير ومحاربة الأمراض.

إنَّ أهم وظائف الكربوهيدرات توليد الطاقة؛ فهي تُخزَّن في الجسم وتحوّل إلى دسم عند تناول الفائض منها. لذا تتخلّى أجسام الأشخاص الذين يتناولون مقادير كافية من الكربوهيدرات عن استخدامها البروتين من أجل الطاقة. إضافة إلى ذلك، تُؤمّن الكربوهيدرات وجود الماء والشوارد بالقدر الكافي للجسم؛ كما وتساعد على الحفاظ على التوازن بين الأحماض والقلويات في الدم.

وتنقسم بحسب تراكيبها إلى ثلاث مجموعات:

١. السكريات الأحادية.

٢. السكريات الثنائية.

٣. السكريات المعقّدة.

تُعرف السكريات البسيطة بالسكريات الأحادية. إن الغليكوز (سكر العنب) والفريكتوز (سكر الفاكهة) وسكر الغلاكتوز (سكر الحليب) من ضمن هذه المجموعة. يوجد الغليكوز في جسم الإنسان في

حالة حرة، ويستخدمه الدماغ وكريات الدم الحمراء خاصةً كمصدر للطاقة. إن العنب ومشتقاته مصادر غنية بالجليكوز. أما الفريكتوز فيوجد في فواكه كالعنب والتين والتوت وفي الدُّبس والعسل.

وتنقسم السكريات الثنائية إلى ثلاثة أنواع هي السكاروز (السكر العادي) واللاكتوز (سكر اللبن) والمالتوز (سكر الشعير). ويُستخلص السكاروز من قصب السكر والشمندر السكري؛ في حين أن اللاكتوز يتواجد بشكل طبيعي في الحليب. وباعتباره سكرًا ذا مصدر حيواني، فإنه موجود أيضاً في حليب الرضاعة لدى الأمهات المرضعات.

تتفرع السكريات المعقدة في ثلاث مجموعات هي النشاء والجليكوجين والسيليلوز ويتشكل النشاء باجتماع الكثير من جزيئات الغليكوز؛ وتوجد في عدد من النباتات والبذور والدَّرنيات. إن القمح والبطاطا والأرز والبقول السوداني والجزر والذرة أغذية غنية بالنشاء الذي يُهضم في الفم والأمعاء الدقيقة؛ ويُستخدم من بعد تفكيكه إلى غليكوز. أما الغليكوجين فهو الطاقة الاحتياطية التي تُخزن في الجسم وتكون في حال الجهوزية للاستخدام. وأكثر ما يكون فيه في العضلات والكبد. أما السيليلوز فموجود في بنية النباتات وهي القسم الذي لا يُهضم من الطعام. ويساعد السيليلوز على زيادة النشاط الحركي وفي عمل الأمعاء بشكل مريح. وهو علاجٌ للإمساك وسبب للإحساس بالشبع. إن الفواكه والنباتات المتناولة نيئةً وبقشرها وبالذات الفراولة والموز إلى جانب منتجات الحبوب الكاملة (غير المقشرة) من المصادر الجيدة للسيليلوز.

هـ. الدهون:

وهي على أعلى قدر من الأهمية للجدران الخلوية التي تحيط بالخلايا وتحفظها؛ وهي كذلك مصدر الطاقة الثاني بعد الكربوهيدرات والذي لا يُستغنى عنه في الجسم. كما أن الدهون تؤمن الاستفادة من الفيتامينات (أ) و(د) و(ي) و(ك). وقد بيّنا في حديثنا عن الفيتامينات أن هذه الفيتامينات لا تنحلّ إلا في الدسم وأن استهلاك الدهون مهمٌ جداً إذن. وإلى جانب كل هذه الحقائق، فإن الدسم عنصر مهم أيضاً لإضفاء لذة للأطعمة. إن صحة الجلد والشعر والأعضاء الداخلية والخارجية في الجسم مرتبطة إلى حدٍ كبير بمعدّل الدهون. إن بعض الهرمونات ذات الأهمية الحياتية تتركب في الدُّسم.

وتأتي الدهون في قسمين:

١. الدهون المشبعة.

٢. الدهون غير المشبعة.

تؤدي الدهون المشبعة إلى ارتفاع مستوى الكولسترول وإلى أمراض القلب إن كانت ذات مصدر حيواني وتم تناولها بأكثر من الحاجة. وهي موجودة في الزبدة والشحم وفي البيض أيضاً - حسب رأيٍ لايزال قيد النقاش.

أما الدهون غير المشبعة فهي ذات أصل نباتي، وهي سبب لانخفاض مستوى الكوليسترول في الجسم وللتطور الصحي للدماغ ولبناء الخلايا. إن الدهون غير المشبعة في زيت الزيتون وفي الفول السوداني ذات خواصّ علاجية. كما أن دهون الأوميغا ٣ الموجودة في الجوز والبندق والملفوف والسبانخ والبروكولي والخس والسّمك وزيتته، وكذلك دهون الأوميغا ٦ الموجودة في الحبوب وزيت دوار الشمس، في غاية الضرورة لأجسامنا. ولما كان الأوميغا ٣ يؤمّن ميوعة الدم، فالأوميغا ٦ يساعد على تخثر الدم عند الضرورة. فمن الضروري استهلاك هذين الدهنين بانتظام من أجل صحة الدورة الدموية بالذات.

ويمكننا الإحساس بالنشاط والطمأنينة باستعمال الزيوت المستخلصة من نباتات متنوعة. إن الكثير من الزيوت كزيت اللوز وزيت الزعتر وزيت الخزامى بها فيها من استطببات وبروائحها العطرة الفوّاحة وسائل جيدة للراحة والاسترخاء سواءً لأجسادنا أو أنفسنا.

ويجب الإشارة إلى أن السّمن والزيوت المكررة ضارة عند تعسّر الهضم؛ كما أن انسداد الأوعية الدموية يكون بسبب هذين النوعين من الدهون؛ إذ يستخدم الجسم فقط ما يشعر أنه طبيعي، لذا يمكن استخدام كل دهن طبيعي بقدرٍ ويأتي في المقدمة زيت الزيتون الخالص.

و. المعادن:

وهي مواد غير عضوية لا يستطيع الجسم بنفسه تركيبها، وتكون مفيدة بعملها في الجسم مع الفيتامينات. لذا فتناولنا الفيتامينات بشكل غير كافٍ، يعني عدم استفادتنا من المعادن بشكل كافٍ. وإن المعادن في غاية الأهمية للأطفال بالذات أثناء مرحلة النمو والبلوغ.

إن دور المعادن في تطور الجهاز العصبي والتناسلي وفي النشاط العضلي وتشكّل الدم وتنظيم نبض القلب وضغط الدم والحفاظ على توازن السوائل في الجسم لدورٍ كبير.

وإن المعادن وأشباهاها وبالذات الزنك والحديد واليود والكالسيوم والمغنيزيوم والكبريت والفوسفور والصوديوم والبوتاسيوم ضرورية جداً لجسم الإنسان. إذ يُخزّن اللازم من المعادن الممتصة بالكامل في الأمعاء الدقيقة في الخلايا في حين يُطرح بعضها الآخر مع البول. ويكون نقصان المعادن علةً لنشوء مشاكل صحية كثيرة ذات تأثير سلبي على الجسم.

والآن فلنلق نظرةً عن كثبٍ على بعض المعادن وأشباهاها ولنشرح بشكل أفضل كيف تكون عوناً لأجسامنا:

الزنك: إن هذا المعدن مهمٌ للغاية للدم والكريات الحمراء والبروستات والبنكرياس (المُعشكلة) والكبد وبعض العضلات والعظام. ومن الضروري تناول قدر كافٍ من الزنك من أجل التطور الصحي للأعضاء التناسلية وشفاء الجروح واستمرار الإحساس بالشّم والذوق بشكل سليم؛ ويؤدي نقصه إلى نتائج لا تُحمد كضعف المناعة ضد الأمراض، وإلى رقة في الأظافر وتشكّل بقعٍ بيضاء عليها، وإلى تأخر

في النمو والتطور. إن البذور ذات الزيوت والكاكاو والمحار ومخ البيض والكبد واللحم والبقول بعض مصادر الزنك الجيدة.

الحديد: ضروري لتكوين خضاب الدم الذي يؤمن نقل الأوكسجين إلى النسيج الدموية. إضافة إلى أنه أي الحديد ضروري لنقل الأوكسجين إلى النسيج وطرح ثاني أوكسيد الكربون عبر التنفس وإبقاء جهاز المناعة قوياً واستهلاك الطاقة وللنمو أيضاً. إن عوزة شائع جداً لقصور مخزون الحديد لدى كثير من الأمهات. وتتشأ عن نقص الحديد في الجسم نتائج مثل الوهن وفقر الدم وتساقط الشعر وتشوه شكل الأظافر وحالات الضعف في القدرات العقلية. ويوجد الحديد في اللحم الأحمر والسّمك والدجاج وفي البقول الجافة وفي البيض وفي الفواكه المجفّفة وفي الدبس وفي الخضراوات كالسبانخ والبازلاء والبقلة.

اليود: له دورٌ بارزٌ في إنتاج الهرمونات المسؤولة عن نضوج الجهاز التناسلي أثناء النمو والبلوغ. فلا بد منه لصحة الشعر والجلد والأظافر والعظام؛ وهو مسؤولٌ أيضاً عن تصنيع هرمونات الغدة الدرقية. وإن نقص اليود يسبّب تراجع النشاط الذهني وجفاف الجلد وتقشره ويسبب الإمساك وضعف خفقان القلب وتراجع الخصوبة. إن اللّفت والملح وطحالب البحر ومنتجاته الأخرى والثوم والهليون مصادر غنية باليود.

الكلس (الكالسيوم): إن تطور العظام السليم وانتظام الضغط الدموي وتخثر الدم ونقل السيالة العصبية بشكل سليم وإمكانية عمل العضلات بشكل منضبط أمورٌ تحتاج إلى الكلس. وتظهر حالات كأوجاع المفاصل وتكسر الأظافر وضعف العظام وتزايد تسوّس الأسنان وسرعة خفقان القلب في حال نقصان الكلس. ويتسبّب نقصان الكلس لمدة طويلة في قصر الطول. وإن انخفض في الدم فقد تتشكل تقصّلات في العضلات وحالات رعشة وتشنج. إن السّمسم والتين المجفّف والدّبس واللّفت والخضار ذات الأوراق الخضراء والبذور ذات الزيوت وفي مقدمة كلّ ذلك الحليب ومشتقاته كلها مصادر للكلس.



المغنيزيوم: له تأثيرٌ في سلامة عملية الاستقلاب وفي استخدام الطاقة بفعالية وفي تكاثر الخلايا وبناء البروتين. ويحتاج إليه في الجسم لإمكان استخدام الكلس والبوتاس. وقد يعاني المرء من مشاكل كالتوتّر بغير سبب والاكنتاب وفقدان الشهية واضطراب نبض القلب والتشنجات وطنين الأذنين والنعاس. ويعرف من مصادر المغنيزيوم كلّ من الجوز والبندق واللوز والتمر والتين المجفّف والبقول الجافة والحبوب والموز والجرجير والسبانخ والخسّ والمقدونس.

الكبريت: ضروريٌّ لإنتاج الطاقة وبناء الأسنان ونمو الخلايا وترميمها وسلامة عمل عضلات الكلى والقلب. وفي حال نقصان الكبريت فمن المحتمل التعرّض لمشاكل مثل الضعف العام والإرهاق وأمراض الكلى والمشاكل المعوية وتأخّر ظهور الأسنان. إن اللحم والحليب والدجاج والسمك والبيض والحبوب والبقول الجافة مصادر للكبريت. وللمياه الكبريتية الحارة الطبيعية أثرٌ علاجي عظيم لصحة الجسم.

الصوديوم: يتم بمساعدة الصوديوم احتباسُ الجسم للماء الضروري له وتقلّص العضلات السليم وضبط التوتر عن طريق تأمين تبادل الماء والشوارد في الخلايا. لذا يتوجّب دعم الجسم بما يكفي من الصوديوم. ونتيجة التعرّق بالذات، يعاني الجسم من خسران الماء مع الصوديوم؛ لذا فمن المهم بالنسبة للأشخاص الذين يتعرّقون أن يقوّوا أجسامهم ليس بالماء فحسب بل وبالمح. وتسبب زيادة الصوديوم كنقصانه مشاكل في الكائنات الحيّة. وفي حال نقصه، تظهر للعيان حالاتٌ كأوجاع العضلات وضعفها وتشوش في الوعي وضيق التنفس. إن كثيراً من الأغذية كالمح والزيتون المملّح والجبن والزبدة والخبز والأدمغة والكلى والقهوة والبقول والبطاطا والسبانخ والخسّ والجزر والبرتقال والبادنجان والتفاح مصادرٌ غنية بالصوديوم.

البوتاس: مهمٌ لحفاظ الجسم على توازن سوائله ولسلامة الخلايا والأنسجة ولسلامة عمل الجهاز العصبي ولصحة القلب؛ ونقصانه سببٌ للوهن والضعف العضلي وانخفاض الضغط وللتوذّم وجفاف الجلد وحبّ الشباب. ويوجد في الحليب ومشتقاته وفي الفواكه كالموز والتين والدراق والمشمش والتمر والزبيب والكرز إضافة إلى البطاطا.

ر. التغذية الصحيحة:

طلب الله ﷻ منا حسن العبودية له فقط لقاء جميع نعمائه التي خلقها لنا. والعبودية له ممكنة من خلال الرضا عن أفعال الله تعالى. فقد رسم الله لنا خارطة طريقنا، وقدّم لنا رسولنا الحبيب ﷺ كأفضل أسوة لنا، وأمرنا ﷻ بالعيش وفق سنته ﷺ. يقول ربنا في سورة الأحزاب، الآية ٢١:

﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾.

ولما كانت هذه حقيقةً، وجب على كل مسلم أن يقلّد الرسول الحبيب في سبيل أن يكون عبداً مخلصاً لله تعالى وأن يثابر على العيش والتصرف مثله ﷺ. إن هذا السعي واجبٌ في كل جوانب الحياة وفي كل حذافيرها؛ وبناءً عليه ففي التغذية أيضاً.

بإمكاننا رؤية كيفية التغذية السليمة وكيفية وجوب استهلاك النعم على النحو الأفضل من خلال اطلاعنا على السنة النبوية؛ وهذا نكون قد خطونا خطوة جيدة وصحيحة تجاه الحفاظ على صحتنا المادية والمعنوية.

أما الآن، فلنعد المرة تلو الأخرى إلى القرآن الذي يُقوِّم العقل والعلم دوماً وإلى رسول الله ﷺ المثل الأعلى والأكمل، ولتتعلم من هذين النبعين اللذين لا يتكدران كيف يجب أن تكون التغذية:

• الأكل قليلاً:

إن أهم عادة غذائية يتوجب على كل مسلم ترسيخها في حياته هي معرفة الاكتفاء بالقليل والشبع بتناول القليل. يقول رسول الله عليه الصلاة والسلام:

«مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ؛ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يَقْمَنَ صُلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ، فَثَلْثُ لِطْعَامِهِ وَثَلْثُ لِشَرَابِهِ وَثَلْثُ لِنَفْسِهِ»^{١٦}

ولأولئك المتسائلين عن كيفية ذلك نقول لهم على الفور: أننا لا نقعد على مائدةٍ بغير جوع ونقوم عن المائدة بغير شبع. إن القيام عن المائدة والنفس تشتتهي الطعام والامتناع عن أكل الكثير منه بضبط النفس عادة مهمة جداً على كل مسلم أن يجعلها نمط حياة حتى ولو صعبت.

يعلم كلُّ الناس أن الأكل كثيراً يفتح الباب على مصراعيه لزيادة الوزن والنعاس وفتور النشاط وزوال العافية. ولما كان الأمر كذلك، كان علينا أن نعتاد على الأكل القليل في سبيل الحفاظ على الجسم الذي جعله الله أمانة بين أيدينا.

ويخبرنا رسولنا الحبيب ﷺ في أحاديث أخرى متعلقة بالقناعة بالقليل أنه كلما ازداد عدد الآكلين سوية كلما ازدادت البركة في الطعام، حيث يقول:

«طَعَامُ الْإِثْنَيْنِ كَافِي الثَّلَاثَةِ، وَطَعَامُ الثَّلَاثَةِ كَافِي الْأَرْبَعَةِ»^{١٧}

يعني ذلك أنه لا يليق بالمسلم البخلُ خشيةً أن لا يبقى له، وأن يقسم لنفسه فقط ويتناول بأنانية؛ لأن المسلم يؤمن بأن ما يتقاسمه مع الآخرين يتضاعف. وقد بين رسول الله ﷺ هذا في أحد أحاديثه الشريفة التي تتحدث عن كيفية دخول الجنة فقال:

«يَا أَيُّهَا النَّاسُ، أَفْشُوا السَّلَامَ، وَأَطْعِمُوا الطَّعَامَ، وَصَلُّوا وَالنَّاسُ نِيَامَ تَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ بِسَلَامٍ»^{١٨}

مما يعني أننا إن اعتنينا بالأكل القليل وحرصنا على إطعام الناس فإن الجنة ستكون بانتظارنا في الدنيا والآخرة.

١٦ الترمذي، الزهد، ٤٧/ ٢٣٨٠.

١٧ مسلم، الأطعمة، ١٧٨/ ٢٠٥٨.

١٨ الترمذي، القيامة، ٤٢/ ٢٤٨٥.

• المضغ جيداً:

على الذين يرغبون بالتعود على الأكل القليل أن يتعلموا قبل ذلك مضغ الطعام بكثرة. لأنه بقدر ما تمضغ اللقمة بقدر ما يُحصل على طعمها والشفاء الذي فيها؛ وبقدر ما تُفَتَّتْ يسهُل هضمها في المعدة؛ إذ أن الأطعمة المهضومة بشكل جيد تغدو مفيدة للجسم.

ويحس الجسم بالشبع إذا أكل القليل الذي يسد حاجته؛ بيد أن اللقم التي يُلقى بها إلى المعدة من غير أن تمضغ جيداً وبشكل صحيح لا تسبب ذات الإحساس للأسف. إذ أن الجسم لا يعتبر اللقم المبلوعة بغير مضغ كافٍ لقمماً مأكولة؛ وحينئذٍ لا يشعر الشخص بأنه أكل كثيراً. فيتابع أكله لكونه لم يشبع، فيزداد وزنه بسبب أكله الكثير.

ويتبدى إضافة إلى ذلك ضررٌ ثانٍ إذا أُخِذَ بعين الاعتبار عسرُ الهضم المُعدي الناتج عن اللقم غير المضمومة جيداً. فالمعدة تتعب حين تجاهد من أجل هضم تلك القطع الضخمة المبتلعة. وتتحول اللقم غير المفتتة إلى مادة سميّة بسبب تعفنها. وتُتقاسم تلك السموم مع الكبد بادئ الأمر؛ فإن لم يتمكن الكبد من تحمّلها، تشارك العبء مع المرارة. وعليه ينشأ الكثير والكثير من المشاكل الصحية فقط بسبب الاعتياد على المضغ قليلاً.

والأصح هو مضغ اللقمة حتى تصبح على الأقل بقوام الطعام المهروس من ثم إرسالها إلى المعدة.

• الطعام الطازج:

إن طهي الأطعمة لوجبة واحدة واستهلاكها طازجة جداً هو القاعدة الأساسية. فالطعام الفائض المتروك يسمح بتشكّل البكتيريا. إذ أن الطعام البائت يفقد قيمته الغذائية وربما تشكل فيه موادّ سامة قد تصبح مؤذية كمادة حامض النيتريت؛ فليس من المناسب تبييت أطعمة البطاطا والسبانخ بالذات. إن الطبخ بقدر ما سيأكل المرء واستهلاكه في تلك الوجبة هو السلوك الأكثر توافقاً مع السنة النبوية ومع الصحة.

• تناول نوع واحد:

نقصد بـ "نوع واحد" استهلاك نفس العنصر الغذائي بشكل متزامن. كلما ازداد عدد الأنواع كلما أمسى الهضم شديداً ومتأخراً. وإن الاكتفاء بالقليل وبالنوع الواحد بدلاً من فعل النفس كلّ ما ترغب هو الأمر الأكثر تناغماً مع الصحة.

على سبيل المثال: الجبن يحتوي على البروتين. فأكل أغذية حاوية على البروتين كالزبدة والبيض إلى جانبه يعني زيادة العبء على المعدة. ومع ذلك، فإن هضم هذه الأغذية الثلاثة في نفس الوجبة ممكن للمعدة لأنها كلها من النوع نفسه. وأما أكل الجوز إلى جانبه فسببٌ مسهّل لهضم الجبنة. وهكذا فإن الأحسن معرفة المأكولات التي تساعد بعضها البعض و وضع برنامج غذائي مناسب لها.

لا مانع من تناول اللبن مع الخضار والسلطة مع اللحم في الوقت ذاته. إلا أن اللحم مع الخبز في وجبة واحدة طعام ثقيل ويُعسر الهضم.

ولتفكروا برهةً في عاقبة الموائد المعدّة بشتى أصناف الطعام كم ستكون وخيمة. ويريد الله تعالى أن نتغذى بما يناسب خلقتها وأن نبقى أصحاء.

ولدى اطلاعنا على السنة النبوية، نرى دوماً الاكتفاء بالصنف الواحد وبأقل قدر. فقد كان العُرف إكرام الضيوف باللبن الحليب وحده أو باللحم وحده أو بالخبز وحده.

• المقاسات المثالية:

لقد أتى كل إنسان إلى الدنيا بخلقٍ خاصةٍ به دون سواه. إن الأشخاص الذين يشبهون بعضهم بالضبط هم فقط التوائم المولودون من بويضة واحدة. ما عدا ذلك فكلُّ يظلُّ ذو بنية خاصة به. لذلك، فوضع مقياسٍ مثاليٍ وحيدٍ يرغب الجميع الانضواء تحته ليس بالأمر المقبول عقلاً ولا واقعاً.

فكما أن ترجّي الشخص ذي البنية الهزيلة أن يصبح ذا وزنٍ أمرٌ لا ضرورة له أبداً، فإنَّ رغبة الشخص الممتلئ بأن يحظى بجسمٍ نحيلٍ أمرٌ لا داعي له كذلك. بهذا المعنى فإنَّ الأحسن هو أن يعرف كلُّ امرئٍ بنيته بشكل جيد ويبلغ أفضل حالٍ فيها من خلال برنامج تغذية مناسب لها.

إن كل إنسان متميّزٌ ببنيته العضلية ونسجه الدهنية ووزن عظامه. لذا نجد بعض الناس أنحل والبعض الآخر أبدن على الرغم من كونهم في نفس الوزن.

إن نمط جسم كل إنسان منفرد تماماً. إذ تُقسَم أنماط الأجساد في ثلاثة عادةً:

١- نمط الجسم النحيل:

هذا النوع من الأنماط نحيلٌ أو حتى هزيل وراثياً؛ وبنيته رقيقة وسهلة الكسر. إن العظام في أصحاب النمط النحيل دقيقة والمفاصل صغيرة والنسج العضلية قليلة بشكل ملحوظ والأكتاف منخفضة؛ وسواءً كانوا طوالاً أو قصاراً فعادةً يبدوون طويلين بسبب طول أعضائهم وقصور عضلاتهم. وهم ذوو بنية ضعيفة لدى الولادة؛ لهذا السبب يجب، عليهم تقوية أنفسهم وأن يعملوا بشكل دائم كي تستطيع عضلاتهم أن تتقوى.

إن الأصابع والقامة في النمط النحيل طوال؛ ولوجه شكل يشبه المثلث؛ وخطوط الوجه الحادة تلفت الانتباه. إن الحرارة الزائدة لا تتناسب عادةً مع أصحاب هذا النمط؛ ولأن نسبة الدهون منخفضة في أجسامهم فهم يتأثرون بالبرد بسرعة. وهم ذوو أشعار سليمة تطول بسرعة. وإنهم يكسبون وزنهم بصعوبة، بل ربما لا يستطيعون. ويكونون ذوي أكتاف ضيقة وصدورٍ مستوية أو شبه مستوية.

٢- نمط الجسم الممتلئ بالعضلات:

لهذا النمط وراثياً نسج عضلية بارزة؛ العظام فيه غليظة. ولأصحاب هذا النمط جذوع تضيق باتجاه الخصر. الوجه عادةً عريض وطويل وذو عظام ظاهرة. الأذرع والسيقان واضحة النمو وأصابع الأيدي مليئة بالعضل. والجلد في أصحاب هذا النمط بشكل عام أسمر وسميك.

إنهم يلفتون الانتباه بأجسامهم الرياضية السليمة. فشكل الجسد في النساء مشابه لشكل ساعة الرمل وفي الرجال مشابه للمستطيل. إن المظهر الخارجي للجسم مظهر متكامل. ثم إنه بالنسبة لأصحاب النمط الممتلئ بالعضلات، فهم ذوو بنى تبني العضلات بسهولة وتكدّس الدهون بسرعة. وجلودهم أفسى من غيرهم.

٣- نمط الجسم البدين:

إن لهذا النمط وراثياً جسد مدور؛ ذو أطراف قصيرة؛ ويزداد عرضاً نحو الخصر. ولأصحاب هذا النمط أجسام ثقيلة؛ وأوراكهم أعرض والقسم العلوي والعضد أكثر نمواً من أجزاء الذراع الأخرى. لأصحاب هذا النمط بشرة طرية وملساء وأشعار سليمة؛ ولرؤوسهم وخطوط وجوههم هيئة منحنية وكبيرة نسبياً. ليست العضلات لدى نمط الجسم البدين قوية ومتقدمة في النمو؛ وفقدانهم الوزن صعب جداً في حين أن اكتسابهم له سهل كثيراً. ومن جانب آخر، فإنهم كأصحاب الجسم الممتلئ بالعضلات من حيث أن بناء عضلاتهم سهل ويمكن تحقيق تطور ملحوظ في ذلك بالقليل من الاجتهاد.

يفهم من كل هذا، أن لكل إنسان بنية جسدية اكتسبها وراثياً وهي لا تتغير. يستطيع فقط أن يبقى معافى ونشطاً بأن يحفظ جسده من تجاوز حدوده، وذلك من خلال التغذية المنتظمة وممارسة الرياضة والعيش بشكل صحيح. فإن شعر المرء أنه معافى ونشطاً وأنه سعيد وجميل حين نظره في المرآة وأنه لا يعاني من ضعف في الحركة بسبب الوزن الزائد ولا يعاني من اضطراب وتشوه في مظهره، يعني ذلك أنه يحظى بالقياسات المثالية في جسده. ماعدا ذلك، فلا معنى للحزن واتخاذ عقد لا ضرورة لها في هذه الحال.

و بعد أن يعرف الإنسان بنيته، فإن المهمة الأكبر الواقعة على عاتقه هي العمل على العيش في حال من الرضا التام والشكر لله خالقه والتفكير في آياته. يقول الله ﷻ:

﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾^{١٩}
﴿هُوَ الَّذِي يُصَوِّرُكُمْ فِي الْأَرْحَامِ كَيْفَ يَشَاءُ...﴾^{٢٠}

١٩ المؤمنون، ١٢-١٤

٢٠ آل عمران، ٦.

﴿يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ. الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ فِي أَيِّ صُورَةٍ مَا شَاءَ رَكَّبَكَ﴾^{٢١}
 ﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ. خُلِقَ مِنْ مَّاءٍ دَافِقٍ. يَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ الصُّلْبِ وَالتَّرَائِبِ. إِنَّهُ عَلَى رَجْعِهِ لَقَادِرٌ﴾^{٢٢}.

٢- التدريب البدني والرياضي

أ. ما هي الرياضة؟

تطلق كلمة "رياضة" على كل الحركات البدنية التي تؤدى على شكل سباقاتٍ بشكلٍ شخصي أو جماعي وفق قواعد معينة. تساعد الرياضة على رفع مناعة الجسم وتطوير قدرات أجهزته العضوية. فيكون الذين يمارسون الرياضة بشكلٍ واعٍ منتظمٍ أصحاء ونشيطين، وليس ذلك فحسب بل وأقوياء من الناحية المزاجية.

إن المشي والركض والتسلق رياضات شخصية يمكن تأديتها في كل مكان. والحركات في الهواء الطلق والسباحة ولعب الألعاب أيضاً أعمال يمكن عدّها رياضة. إن ممارسة حركات جسدية من ١٠ إلى ١٥ دقيقة كل صباح والتنفس بأنفاس عميقة ومنتظمة أثناء ذلك إنما هو نشاط رياضي مفيد يعين الجسم على حرق دهونه.

وأثناء الرياضة، يمكن اختيار حركات تُعمل مناطق عديدة في الجسم. ويجب أن يأخذ المرء في حسبانته عمره و وضعه الصحي وحالات خاصة أخرى حين يحدّد نشاطاً رياضياً لممارسته. مكان الرياضة مهم للغاية في كون الأفراد نشيطين ومفعمين بالحياة ومضطبين ومقاومين للأخطار.

ب. ماهي فوائد الرياضة؟

يتخلّص الممارسون للرياضة من الكسل والضجر ويشرعون بالاهتمام بأمور جديدة، ويطوّرون بنية أكثر اجتماعية بعيدة عن الضغط. كما أن حالات كالشيخوخة وانحسار المهارات المكتسبة تتأخر عند مواظبة الجسم على الرياضة. فيحتمى ممارسو الرياضة أنفسهم من كل أنواع السلبيات التي يمكن أن يعيشوها بسبب تراكم الطاقة السلبية، لأنهم يصرفون طاقاتهم الفائضة بهذه الطريقة. إن ملء الأوقات الفارغة بالتمارين البدنية سبب لارتفاع مقدرات الجسم؛ فتعمل أجهزة الجسم وأعضاؤه بشكل سليم وتسرّع الأفعال المنعكسة ويتضاعف نشاط الجهازين العصبي والحركي ويقويان. ويتمتع أولاء الناس ببعضلاتٍ أكثر صحة وثقة نفس أعلى وبحبٍ للحياة أشدّ.

٢١ الانفطار، ٦-٨.

٢٢ الطارق، ٥-٨.

إن الرياضة مفيدة بشكل مباشر في التعافي من أمراض الشيخوخة المتقدمة وعلى رأسها أمراض العضلات والمفاصل وأمراض الجهاز العصبي.

ج. ماهو التدريب البدني؟

إنه إعمالُ الجسم وفق قواعد محددة والقيام بحركات سواء باستخدام أجهزة أو بدونها بغرض تقوية الجسم والحفاظ على الصحة. يشتمل التدريب البدني على أنشطة كالرياضة والألعاب الرياضية واللعب، وله مكانة مهمة جداً في إيصال العطاء الذي تستوجبه أعمارنا إلى أعلى مستوياته عضوياً وذهنياً وروحياً.

٣- النوم والراحة

إن النوم نعمة عظيمة من الله تعالى؛ إذ يطرح الإنسان بالنوم تعب الجسدي والذهني فيرتاح. إننا ننال الطاقة التي نعمل بها طوال حياتها بفضل راحة قيمة كالنوم. يقول الله ﷻ:

﴿وَهُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِبَاسًا وَالنَّوْمَ سُبَاتًا وَجَعَلَ النَّهَارَ نُشُورًا﴾^{٢٣}

ويفهم من هذا، أن وقت الراحة بالنوم هو الليل بالدرجة الأولى. إن نوم أربع إلى خمس ساعات بين صلاة العشاء و وقت الإمساك أمرٌ في غاية الأهمية لدوام عيش الإنسان في صحة وعافية. إن تجدد الخلايا وسكون أعضاء الجسم الداخلية والخارجية وارتياحها ممكن بالنوم. كما أن القيام والتعب في قسم من الليل فضيلة عظيمة؛ ولتسهيل هذا كانت سنة النوم عند الظهر المسماة "القيولة".

وقد أجرى العلماء أبحاثاً في موضوع القيلولة - كما في كل السنن النبوية - وأثبتوا فوائدها. وقد بين العلماء الذين قدموا نتائج أبحاثهم في مؤتمر مجمع التطور العلمي الأمريكي السنوي المنعقد في سان دييغو أن المتطوعين الذين ناموا ساعة ونصف الساعة في النهار أعطوا نتائج أفضل في اختبارات الفهم التي فرضت عليهم.

وقد أُثبت في هذا البحث المجري في جامعة كاليفورنيا أن الدماغ يحتاج إلى النوم لتكوين ذاكرة قصيرة الأمد وذلك لحفظ المعلومات الجديدة. وطُبق في التجربة اختبار فهم صعب صباحاً على المختبرين الراشدين الأصحاء وسجلت كل الملاحظات كالعادة. ثم أرسل نصف المختبرين إلى القيلولة والنصف الآخر



أبقي صاحياً. فجاءت نتائج الذين ناموا في الاختبار المجري بعد ذلك أفضل من الذين لم يناموا. إن كلمة "Siesta" هي الاسم الذي يطلق على النوم ظهراً والمنتشر في إسبانيا وإيطاليا بشكل عام. فقد أصبحت القيلولة النور هناك بالتعلم من المسلمين الذين جاؤوا إلى أوروبا. لكن قيلولة الأوروبيين تستغرق أكثر من ٢-٣ ساعات بخلاف نوم القيلولة.

ومن المعروف أن مدة النوم تتغير من شخص إلى آخر وأنه يكفي النوم ٦-٧ ساعات عموماً للإنسان البالغ. ويمكن أن يكتفي بعض الناس بنوم ٣-٤ ساعات، في حين أن بعضهم الآخر يلزمه نوم ١٠-١١ ساعة يومياً. إن كل الناس تحتاج إلى النوم وهذه الحاجة حاجة كونية تتغير من بنية إلى بنية وبحسب عوامل الوراثة وشرط البيئة.

وتتبدى في الذين لا ينامون بشكل كافٍ حالاتٌ كشرود الذهن والتوتر وقلة التركيز. ويمكن أن يفتح النعاس الباب على مصراعيه لآثارٍ عجيبة على الإنسان.

وقد قال رسول الله ﷺ في الحديث الشريف:

«ذَا نَعَسَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ يُصَلِّي فَلْيَرْقُدْ، حَتَّى يَذْهَبَ عَنْهُ النَّوْمُ، فَإِنَّ أَحَدَكُمْ إِذَا صَلَّى وَهُوَ نَاعِسٌ، لَا يَدْرِي لَعَلَّهُ يَسْتَغْفِرُ فَيَسُبُّ نَفْسَهُ».^{٢٤}

يتبدى من هذا موقفٌ شديد الرحمة وأن النوم يوصى به لمن شعر بالنعاس. وقد قال رسول الله ﷺ:

«إِذَا قَامَ أَحَدُكُمْ مِنَ اللَّيْلِ، فَاسْتَعَجَمَ الْقُرْآنُ عَلَى لِسَانِهِ، فَلَمْ يَدْرِ مَا يَقُولُ، فَلْيَضْطَجِعْ»^{٢٥}

وكما في كل شأن، فإن خير مثال في موضوع النوم والراحة هو محمد المصطفى ﷺ؛ فهو الذي كان فراشه على نحو ما يوضع الإنسان في قبره والمسجد في جهة رأسه.^{٢٦}

وقد رأى الرسول ﷺ رجلاً مضطجعاً على بطنه فقال له:

«إِنَّ هَذِهِ ضِجَّةٌ لَا يُحِبُّهَا اللَّهُ».^{٢٧}

ولم ير عليه الصلاة والسلام النوم على سطح غير محميٍّ أمراً مناسباً.^{٢٨}

لنتعلم الآن أيضاً من أحاديثه ﷺ الأمور التي يجب فعلها قبل النوم وكيف يجب أن نضطجع وننام:

٢٤ البخاري، الوضوء، ٥٣/٢١٢.

٢٥ مسلم، المسافرين، ٢٢٣/٧٨٧.

٢٦ انظر: أبي داود، الأدب، ١٠٩.

٢٧ الترمذي، الأدب، النوم، ٢١.

٢٨ الترمذي، الأدب، النوم، ٨٢.

«إِذَا أَتَيْتَ مَضْجَعَكَ، فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ، ثُمَّ اضْطَجِعْ عَلَى شِقِّكَ الْيَمَنِ، وَقُلْ: اللَّهُمَّ أَسَلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَهْبَةً وَرَغْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مُنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ...»^{٢٩}

«إِذَا اسْتَلَقْتَنِي أَحَدُكُمْ عَلَى ظَهْرِهِ فَلَا يَضَعُ إِحْدَى رِجْلَيْهِ عَلَى الْأُخْرَى»^{٣٠}

«يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلَاثَ عُقَدٍ يَضْرِبُ كُلَّ عُقْدَةٍ عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ، فَارْقُدْ فَإِنَّ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ، انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسَلَانَ»^{٣١}

مما يعني أن شرط الراحة في النوم هو الرقاد بدون إهمال أوقات العبادات؛ فعدم إهمال العبادات التي هي غذاء الروح والإيفاء بها في مواعيدها شرط لإراحة الجسم بالشكل المناسب.

ويجب ذكر التالي فيما يتعلق بالراحة: على المسلم أن لا يكون عاطلاً ولا كسولاً؛ فالراحة نقلة بين عملٍ وآخر. ويعرفنا ربنا سبحانه وتعالى بالراحة الأنسب لفطرة الإنسان قائلاً:

«فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ. وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَب»^{٣٢}

في الحقيقة إن الإنسان أكثر ما يتعب حين يظل فارغ اليد. إذ أن النفس غير المشغولة تنشغل. مما يؤدي إلى امتلائنا بالهموم التافهة والأوهام والوساوس وإلى انغماس الروح في التعب. حينئذ تكون إعادة النظر في نظام نومنا واستراحتنا أمر له منفعه.



٢٩ البخاري، الوضوء، ٧٥ / ٦٣١١.

٣٠ الترمذي، الأدب، ٢٠ / ٢٧٦٦؛ أبي داود، الأدب، ٣٦.

٣١ البخاري، التهجد، ١٢ / ١١٤٢ / ٣٢٦٩.

٣٢ الشرح، ٧-٨.

قصة للقراءة:



كان يعمل دائماً ولم يكن في باله أي شيء غير العمل. ورغم إيقاع حياته الثقيل لم يكن ينال الدخل الذي يريجه، وكان يعاني الكثير من الفشل. فلم يتوان في سعيه واجتهاده وكده وكانت مثابرتة اللامتناهية رائعة جداً؛ ولكن ما النتيجة؟ النتيجة كانت دون كل الذي توقعه، فما كان يجني ثمرة كافية من العناء الذي بذله.

ذات صباح ذهب إلى المدرسة وقد كان اجتهد طوال الليل؛ وكانت قد بدت هالات سوداء تحت عينيه وكان جلياً كالشمس أنه نعسان. فلما خرج من الامتحان كانت نفسه في كرب شديد؛ فسأله صديق له كان قد راقب وضعه هذا منذ زمن طويل: لماذا تؤذي نفسك لهذا الحد؟ أهو أمر يستحق ذلك؟ كان عليه أن ينجح؛ ويحقق طموحات عائلته. فقد توفي والده قبل سنين وعلقت أمه كل آمالها عليه. فقد كان ابنها الذكر الوحيد في البيت وكان الأمل الوحيد بالنسبة لأخواته... من أجل ذلك الحمل الثقيل الذي على كاهليه، نذر نفسه للعمل. وفوق كل ذلك، كان عاقلاً بيد أن ذلك لم يُجدِ نفعاً. قال صديقه:

- حاول أن تأخذ استراحة.

كيف ذلك؟ وفي أي وقت ولم سيأخذ استراحة وهو الذي لا يريد أن يفوت أياً من دقائقه؟

- يا صديقي العزيز، إننا بشر. نشعر بالحاجة لراحة وإن لم نرتح لا نكون معطائين. وفوق ذلك حين نعمل دائماً يتعب عقلنا وبدننا. وكيف لنا أن نكون ناجحين وأن ننجز عملاً بدماع متعب. فبدلاً من تحميل نفسك ما لا تطيق والتوقف بعد ذلك، ما عليك إلا أن تقوم بالتالي: تدرس خمساً وأربعين دقيقة وترتاح خمس عشرة دقيقة. كما في المدرسة... نخرج بين الحصص الدراسية للاستراحة. إن المدة التي يمكن للإنسان البالغ أن يستجمع فيها تركيزه تبلغ خمساً وأربعين دقيقة؛ فما زاد عن هذا إنما هو محض تعب لا معنى له. وبعد ذلك سيعني أخذك استراحة لمدة قصيرة تحصيل ثمرة خمس وأربعين دقيقة تالية. وطبّق هذا الذي أقول حين تدرس وحين تقوم بعمل.

تقبّل الأمر؛ كما أنه لم يكن شيئاً بتلك الصعوبة. فهل سيكون أمراً ناجحاً عند فعله؟

- لا يكفي هذا فحسب؛ عليك أن تنام باكراً مساءً وتنهض مع الفجر صباحاً. ونومك ليلاً ضروري لأبعد حدّ كي تكون معافى ونشطاً. ويجب أيضاً ألا تفوتّ بالنوم ساعات الصباح الأكثر عطاءً وبركةً.

وإن شعرت بحاجة للراحة خلال النهار فلهذا وقت بُعيد صلاة الظهر. فساعة نوم في الظهرية سبباً لراحتك وكذلك لتجدد نشاطك.

لم يكن قد فكر بهذه الأمور من قبل ولم يكن قد أتبع حياةً مختلفة جداً. فقد ظن أن العمل طوال النهار تضحية، ولم يأتِ بباله أبداً ضرورة الراحة من أجل تجديد النشاط. إذا كان شحن الهواتف المحمولة ينفذ كذلك، فكيف لا تنفذ طاقة البشر؟ تحسّر على نفسه قائلاً: إن الهاتف المحمول يوضع على المقبس الكهربائي فكيف لا تلاحظ أنك محتاج للشحن؟

- إن الأوقات المخصصة للصلاة والدعاء بمثابة استراحات يشعر الجميع بحاجة إليها خلال العمل. وعليك ألا تهملها. لقد أراد الله الخير لعباده حين فرض الصلاة. ولو لم يكن الإنسان بحاجة شديدة لها لما كانت فريضة الصلاة خمس أوقات. فالجسم الذي يعدّل الضوء كهربائياً يحظى بالطمأنينة بالصلاة المؤدّاة على غير عجل.

وقد كان يضيّع صلواته في أغلب الأحيان من أجل إنهاء وظائفه وإتمام أعماله. لقد أعاده هذا التنبيه إلى وعيه قليلاً. قال: نعم أنا أعمل من أجل الدنيا وكأني لن أموت أبداً وأتوقف عند ذلك. إني غافلٌ عن الموت وعمّا بعده. وعلاوة على ذلك فإن الصلاة هي سبب السعادة في الدارين...

- وبالمناسبة، انتبه لو سمحت للأغذية التي تتناولها. فهل تسير السيارة الفارغة من الوقود؟ فإن لم تأخذ الفيتامينات والمعادن وباقي العناصر الغذائية اللازمة وإن تركت نفسك بغير طعام، تنخفض قدرتك على الاستيعاب والتحمل. وقد تكون تغذيتك غير الكافية سبباً لفشلك رغم اجتهادك الكبير. حين سمع ذلك، تذكر الوجبات التي كان يتغاضى عنها وأنه لم يكن يأكل طعاماً منتظماً صحيحاً وتذكر أطعمته غير الصحية التي كان يلتهمها على عجل. آه كم أسرف في إهمال نفسه! وقف متحيراً... وبعد أن بدأ بتطبيق وصايا صديقه، كأن نظراته غدت ثاقبة أكثر وامتلاّت في داخله طاقة لم يعهدها من قبل. انخفض إرهاقه، وقويت ذاكرته. وبدأ يحرز العلامات الأعلى في الامتحانات التي لم يتمكن من النجاح فيها من قبل رغم دراسته لساعاتٍ طويلة. أشرق وجهه بالبسمة واعتدل مزاجه. أحسّت أمه وأخواته بالسرور لحاله هذه. وساد جوٌ جديد لم يُعهد في البيت.

- وعلى ذكر الجوف فقد قال صديقه له أن يفتح النوافذ ويهويّ غرفته؛ إذ ليس من الممكن النجاح بغير الأوكسجين. وأخبره أن "خذ نفساً عميقاً واملأ صدرك بهواء نقّي، وليذهب الأوكسجين إلى الدماغ.

تبسّم صاحبنا قائلاً: حاضر حاضر؛ ها أنا إن أخذت ما يلزمني من الأوكسجين وقد أحرزت كل هذا التقدم العظيم فمن بإمكانه اللحاق بي، يا لسعدي، لا تكاد الأرض تسعني! ثم رفع يديه إلى السماء داعياً: اللهم لك الحمد. لك الحمد حمداً لا ينتهي لكل نفس شهقته وزفرته.



المنظرة

انقسموا في مجموعات تمثل كل واحدة منها عنصراً غذائياً. ثم اعملوا على رفع شأن هذه المجموعة بالدفاع عن فوائدها وضرورتها. من بعد ذلك ناقشوا هذه الأسئلة:

- ✓ - أيّ عنصر غذائي أكثر أهمية؟
- ✓ - أيّ عنصر غذائي أعلى منزلة؟
- ✓ - في حال لم يتوفر أحدها فهل من معنى لغيره؟

البحث

✓ ابحثوا في عادات نوم الناس من حولكم، ثم سجلوا الاختلافات بين الذين يواظبون على النوم ليلاً وعلى القيلولة وبين الذين لا نظام لنومهم من نواحي الصحة والأداء والتفكير الإيجابي ومستوى الطاقة.

النشاط

✓ توضع أولاً ثم اعجنوا بالماء الفاتر المائل إلى الدفء طحين الشيلم (الجاودار) والخميرة والملح وبذور الكتان وحبّة البركة، وانتظروا. وحين تتخمر العجينة وتنفس صبّوها في صينية مدهونة بالزيت وانتظروا قليلاً. من ثمّ اخبزوها في الفرن بشكل جيد. وشمّوا رائحة الخبز الحارّ المخبوز بأيديكم ثم تذوّقوا طعمه. واشكروا الله تعالى. وانووا أن تحبزوا خبزكم في البيت دوماً من حينها فصاعداً. (لا بأس أن تستفيدوا من الحبوب والتوابل الموجودة في مناطقكم)

أسئلة الوحدة الثانية

٤- أيّ مما يلي مشمول في مجموعة الفيتامينات

المنحلة في الماء؟

أ. (أ).

ب. (ج).

ج. (د).

د. (ك).

٥- أيّ مما يلي هو العنصر الغذائي الذي يشكل

حجر البناء في أجسادنا؟

أ. الفيتامينات.

ب. الكربوهيدرات.

ج. البروتينات.

د. الدهون.

٦- أيّ مما يلي خطأ؟

أ. الذين يتغذون بشكل متوازن هم أشخاص

أقرب لأن يكونوا أصحاء متحركين سعداء.

ب. الأكل كثيراً لا يعني تغذية جيدة.

ج. الماء عنصر غذائي غني.

د. يجب استهلاك أغذية حاوية على

البروتينات بشكل مرتفع كل يوم.

١- أيّ مما يلي تعريف للتغذية؟

أ. تناول ثلاث وجبات في اليوم.

ب. تناولنا الطعام كلما أحسنا بالجوع.

ج. تناولنا الأغذية اللازمة لأجسادنا

واستخدامها.

د. تناول الطعام الممتلئ في الجسم عن طريق

الفم.

٢- أيّ مما يلي ليس من فوائد التغذية؟

أ. نصرف المال عند تناول الطعام.

ب. نُسرُّ لشعورنا بنكهات الأطعمة

وروائحها.

ج. نكتسب القوة من الفيتامينات والعناصر

الغذائية التي تحويها الأطعمة.

د. نحافظ على صحتنا بمساعدة الأطعمة.

٣- أيّ مما يلي ليس عبارة صحيحة عن الماء؟

أ. له طعمه الخاص ولا لون له ولا رائحة.

ب. واحد من العناصر اللازمة حتماً لإدامة

الحياة.

ج. مادة متكونة من الهيدروجين والأكسجين.

د. الماء يشكل ربع جسم الإنسان.

٩- أي مما يلي ليست إحدى فوائد ممارسة الرياضة؟

أ. ترفع الرياضة من مناعة الجسم وتقود إلى التفكير بشكل إيجابي.

ب. تساعد الرياضة على أن نشعر بالصحة والنشاط.

ج. من خلال إعمال مناطق عديدة من الجسم، تعين الرياضة العضلات على أن تتقوى.

د. إن الرياضة تُتعب وتُوهن وتجعل المرء يعرق.

١٠- ما اسم الراحة التي لا مناص منها مطلقاً والتي نطرح بها تعبنا البدني والذهني ونكتسب بها القوة لعمل أمور جديدة؟

أ. الاستراحة.

ب. الجلوس.

ج. النوم.

د. القيلولة.

٧- أيها صحيح؟

أ. المعادن وأشباؤها مواد عضوية يركبها الجسم بنفسه.

ب. الزنك والحديد واليود ثلاث كربوهيدرات مهمة.

ج. إن طعام الشخصين يكفي ثلاثة وطعام الثلاثة يكفي أربعة.

د. يجوز بلع الطعام المفيد بغير مضغ كثير.

٨- أي مما يلي يمكن اعتباره صحيحاً؟

أ. إن الوزن الذي نشعر فيه بالصحة والنشاط هو الوزن المثالي لنا.

ب. يجب على الفرد الهزيل أن يفرط في الأكل كي يكسب وزناً.

ج. على ذوي الوزن المفرط أن يباشروا من فورهم تغذيةً بغير خُبز.

د. يصبح صاحب نمط الجسم البدني الذي يمارس الرياضة صاحب جسم من النمط ممتلئ العضلات في فترة من الزمن.



الوحدة الثالثة

البيئة الصحيّة

الموضوعات

- الهواء النقي.
- الماء النقيّ.
- التربة النظيفة.
- الوسط النظيف (التلوّث بالضجيج، تلوّث المنظر)
- أسئلة الوحدة.



١- الهواء النقيّ

إن سطح الأرض مكان يعيش فيه الكثير الكثير من الأحياء التي تُرى بالعين المجردة والتي لا ترى. وتحتاج جميع الأحياء للغذاء والماء والهواء لتتمكن من العيش. وبالإضافة إلى أن كلاً من هذه الحاجات مهمة جداً، فليس ممكناً العيش بغير هواء. ويطلق على مزيج الغاز المتدفق عديم اللون والرائحة والمفيد في تنفس الأحياء اسم "هواء".

إن الهواء سببٌ لكوننا معافين نشطين؛ وهو مصدر حياة لا غنى عنه لجميع أعضاء الجسم. لقد أجمع الباحثون جميعهم على نتيجة مفادها أن الهواء الملوّث يلحق ضرراً كبيراً بالرئتين والطرق التنفسية. ويُسهّل ارتفاع نسبة التلوث في الهواء تخثر الدم فيسبب ظهور خطر الإصابة بالأمراض القلبية.

يستهلك الدماغ لوحده ٢٠٪ من الأوكسجين الداخل إلى الجسم؛ فللهواء دور خطير إلى أبعد حد في بقاء الدماغ سليماً. بناء على ذلك، فتأثير الهواء وبالذات النظيف منه على صحة الإنسان أمرٌ لا جدال فيه.

إن الهواء الغني بالأوكسجين هواءً نظيف. يُستهلك الأوكسجين في الأحياء المغلقة بسبب التنفس، فيرتفع فيها ثاني أكسيد الكربون، لأننا نستنشق الأوكسجين أثناء التنفس ونزفر ثاني أكسيد الكربون. لذا يتلوث الهواء في الصّفوف والغرف والصالات الكبيرة والصغيرة بحسب عدد الناس المتنفسين فيه. فيجب تأمين تهوية لهذا النوع من الأماكن وتأمين دخول الهواء النقي إلى داخلها وذلك بفتح النوافذ.

يشعر الإنسان أصلاً بوجع في رأسه لدى بقاءه فترةً طويلة في غرفة بغير تهوية؛ لأن الجسم في الحيز عديم التهوية لا يأخذ كفايته من الأوكسجين؛ والدم الذي لا يأخذ الأوكسجين لا يمكن أن يتنقى. وتظهر مباشرةً على الشخص الذي لا يتنقى دمه أعراض مثل وجع الرأس والوهن.

ويجب أن لا تتواجد الزهور الحية بمقدار كبير في غرف النوم بالذات، لأن النباتات تتنفس ليلاً الأوكسجين من بيئتها وتزفر ثاني أكسيد الكربون. وهذا أيضاً عاملٌ لانخفاض أوكسجين المكان بشكلٍ أسرع. وحين نفكر في أن نومنا يستغرق ثماني ساعاتٍ وسطياً وفي أن النائم لا يستطيع تنفس أوكسجينٍ كافٍ طوال ثماني ساعات، نفهم إذًا خطورته بشكلٍ أفضل. وعادةً تتنفس جزئياً وجوه النائمين المتنفسين هواءً غير صحي عند نهوضهم صباحاً؛ ولمنع ذلك يمكن النوم بعد ترك نوافذ الغرفة مفتوحةً بشكلٍ بسيطٍ.

إن القيام بالمشي في مساحاتٍ مفتوحةٍ كالسواحل والحدائق والبراري وتأمين استنشاق الهواء للجسم بأكمله ضروريان من أجل الاستفادة من الهواء النقيّ. فنحن لا نستنشق الأوكسجين عن طريق الأنف فقط بل وعن طريق الجلد أيضاً. لهذا، فمن الضروري أن تكون الثياب المرطداة مصنوعةً من خاماتٍ طبيعية كالقطن والصوف والكتّان، وليس من خاماتٍ صناعية؛ ومن الضروري ألا تكون الثياب ضيقة أو ملتصقة بالجسم. جلدنا مغلق بمسامٍ دقيقة. فيجب من أجل تمكّن الجلد من التنفس جيداً أن تكون المسام مفتوحةً وأن تُخلّص بشرة الجسم من السموم السادة للمسام عبر التنظيف والاستحمام المنتظم. وأسهل طريقٍ إلى ذلك هو التدلّك بإداةٍ طبيعيةٍ وقاسيةٍ كالليف.

ومادام الأمر بهذا القدر من الأهمية، فعلينا إذاً أن نفعل ما بوسعنا لإبقاء الهواء نقياً سواءً في غرفنا وبيوتنا أو في مدينتنا وبلدنا.

• الأوكسجين:

يحتاج الإنسان إلى غاز الأوكسجين طبي يستمرّ في حياته. إننا بتنفسنا نكون قد أخذنا الأوكسجين الذي في الهواء إلى رئاتنا؛ حيث يمر الدم فيلتصق الأوكسجين بالخضاب. فينقل خضاب الدم الأوكسجين إلى كل النسيج التي يصل إليها عن طريق تدفق الدم. ونتيجة لاستخدامه في النسيج، يظهر ثاني أوكسيد الكربون ثم يُطرح خارجاً حين نزفر، يحمله خضاب الدم من النسيج إلى الرئتين. إن التنفس الجيد يضبط توازن الأوكسجين وثاني أوكسيد الكربون في الدم.

يساهم غاز الأوكسجين في إنتاج الطاقة من خلال المساعدة في حرق الأغذية التي نتناولها عن طريق الفم. إنه مادة ذات أهمية شديدة تحتاجها جميع الخلايا وتتأثر عمليات الجسم كلها سلباً في حال قلته. ويشيخ الذين لا يأخذون كفايةً من الأوكسجين سريعاً.

لقد أشرنا آنفاً إلى أن الدماغ يأتي في مقدمة أعضاء الجسم الأكثر احتياجاً للأوكسجين. وفي الحقيقة إنه لمعروف أن بين التنفس وصحة الدماغ علاقة وثيقة جداً. وحين لا يصل أوكسجين كافٍ إلى الدماغ، تظهر أعراضٌ كالأفكار السلبية والاكنتاب وضعف الذاكرة. كما تنشأ مشاكل كالإرهاق والعصبية وانعدام الإنتاجية عند الأشخاص الملزّمين بالعمل في أماكن مغلقةٍ طوال النهار، وذلك لعدم أخذ الدماغ مقداراً كافياً من الأوكسجين. وقد ثبت أن عللاً مثل السرطان والأزمات القلبية ذات صلةً بنقص الأوكسجين.



إن الأوكسجين يحفظ الجسم من كثيرٍ من الأمراض حين يتم الحصول عليه بشكل كافٍ. وبما أنه بالغ الأهمية هذا القدر فلا بدّ من التعرف على "التنفس الصحيح" الذي هو السبيل الأكثر سهولةً وطبيعيةً للحصول على الأوكسجين. وعليه فإننا سنعمل على موضوع التنفس بشكلٍ تفصيلي:

• التنفس:

إن التنفس فعلٌ خارجٌ عن إرادتنا مستمرٌ كلَّ الوقت؛ وإننا نقوم بالشهيق والزفير دوماً بلا تحضير ولا كلل؛ بل إننا في أغلب الأوقات لا نلاحظ أننا نتنفس. إنها حركة دائمة كدوام طَرْف العين وارتداده ونبض القلب المستمر، ولا نفكر فيها أغلب الوقت. فكما أننا ننسى بسهولة كم هي عظيمةٌ نعمة السنّ الواحد السليم قبل أن يتعفن فيؤلمنا، كذلك هي نعمة كل نفس نتنفسه ونزفره. إن خير من يعرف قدر النَّفس هم بغير شكّ الذين ابتلوا بأمراض الرئة الشديدة كالرُّبو والتهاب الشُّعب الهوائية.

لا حياة بغير تنفس. فكل كائن حيٍّ على قيد الحياة يتنفس. ويرمم الإنسان نفسه بأخذ الأوكسجين وطرح ثاني أكسيد الكربون مع كلِّ نفس. في الحقيقة، إن قلنا عن النَّفس أنه "إيجاد حياةٍ من جديد في كل حين"، كان قولاً في محله.

الأخطاء المرتكبة أثناء التنفس:

نتسبب بتوقف عملية التنفس التي يقوم بها الجسم تلقائياً ببعض الأخطاء التي نرتكبها. وهذه أهم ثلاثة منها:

١- التنفس عن طريق الفم:

تدخل العضويات المحمولة في الهواء والتي قد تكون مضرّة إلى أجسامنا مباشرة لدى التنفس من الفم. مما يعني تشكلاً أسهلّ للأمراض المعدية عن طريق الجهاز التنفسي. أمّا حين نتنفس من الأنف فإن الهواء يُسخن ويُرطب وينقى حتى يصل إلى القصبات الهوائية وذلك من خلال بنية الأنف الداخلية الخاصة.

٢- التنفس باستخدام صدورنا:

إنه نفس سطحي يجلب الأوكسجين فقط إلى القسم العلوي من الرئة، بحيث نكون قد استخدمنا القليل جداً من طاقة رئاتنا. وهذا أيضاً سببٌ لحصولنا على أوكسجين غير كافٍ وعدم طرحنا الكافي لثاني أكسيد الكربون الذي في جوفنا خارجاً. إن الذين يتنفسون بهذه الطريقة دائماً سيقون مضطربين للعيش في عوزٍ للأوكسجين وتحت ثقل السموم. والأصح منه هو الاعتياد على التنفس بواسطة الحجاب الحاجز والوصول إلى حالةٍ من العادة على التنفس الهادئ والعميق من أجل توزيع الأوكسجين بشكلٍ مريحٍ على جميع الخلايا.

٣- التنفس السريع والمقطع:

إن التنفس العميق واجبٌ للحصول على الأوكسجين بشكلٍ كافٍ وكي يوزَّع الأوكسجين المستنشق في كلِّ أنحاء الرئة.

• التنفس الصحيح:

في كلِّ نفس نأخذه، تمرّ جزيئات الأوكسجين على الدم في رئائنا. وهناك يتحد بخضاب الدم الموجود في خلايا الدم الحمراءً فينشأ تركيبٌ يعطي الدم لوناً أحمر؛ ثم يوزَّع الخضاب المؤكسد على كامل الجسم عبر الدورة الدموية. وأثناء هذه الدورة، يُجمع ثاني أوكسيد الكربون الذي يعتبر نفاية التنفس ويُحمل إلى رئائنا من جديد كي يُطرح خارجاً عبر الزفير. وليس للأنفاس الضحلة المأخوذة باستخدام القسم العلوي فقط من الرئتين ذلك الأثر البالغ في طرح هذه النفاية خارجاً. يُفهم من ذلك أن النفس العميق في الأصل نعمةٌ لا مثيل لها، فهي مفيدة في تنقية الجسم لذاته في كل مرة.

يؤخذ النفس الصحيح من الأنف ويُلفظ من الفم. يقوم الإنسان البالغ بالشهيق والزفير من ١٢ إلى ١٦ مرة في الدقيقة ضمن الشروط العادية. يوجد في الهواء الذي نسحبه إلى جوفنا مع كل شهيق نيتروجين بنسبة ٧٩٪ وأوكسجين بنسبة ٢٠-٢١ و ثاني أوكسيد الكربون بـ ٠,٠٤ ٪ ومقادير قليلة جداً من غازات أخرى وبخار الماء.

وأما في الهواء الذي نخرجه مع الزفير الواحد فنسبة ٧٩٪ من النيتروجين و ١٦٪ من الأوكسجين و ٤٪ من ثاني أوكسيد الكربون ومقادير قليلة أيضاً من غازاتٍ أخرى وبخار ماء. يُفهم من هذا أنه يحدث تبادلٌ بنسب ٤٪ للأوكسجين و ثاني أوكسيد الكربون خلال الشهيق والزفير. وتُظهر هذه الحالة لنا حقيقتين مهمتين متعلقتين بالتنفس:

١- إن الوسيلة الوحيدة لإيصال الأوكسجين إلى النسج والأعضاء والخلايا التي تحتاجه هي الشهيق.

٢- إن الزفير أحد الطرق الأساسية للتخلص من السموم والمكوّنات الضارّة بالجسم.

لدى تنفسنا بشكلٍ صحيح، ينتظم نبض القلب وينخفض ضغط الدم وتسرع الدورة الدموية ويسهل الهضم ويشعر المرء بنفسه أكثر قوةً تجاه الحوادث والأوضاع السلبية. إن أقصر الطرق للتخلص من حالات الإدمان الدوائي واضطراب النوم هو معرفة الوصول إلى حالةٍ من الاعتياد على التنفس الصحيح والاستراحة بوتيرةٍ مكثفة. والصلاة المنتظمة خمسة أوقات أحد تطبيقات ذلك الأكثر عمليّة.

يسبب التنفس السريع والسطحي الإرهاق الحادّ والنوم المضطرب؛ كما أنه يؤدي إلى الغمّ والضجر والغازات والتشنج العضلي ومشاكل الرؤية و وجع الصدر وسرعة خفقان القلب. فيما يؤمن التنفس المنتظم العميق تعافي صحتنا وتجدد جلدنا وتحسن مزاجنا ويجعلنا نرى الدنيا أجمل.

و وفقاً لمنظمة الصحة العالمية فيجب علينا من أجل التنفس الصحيح

١- ملء رئاتنا بـ ٤ إلى ٦ لترات من الهواء في الدقيقة،

٢- الاعتياد على التنفس بواسطة الحجاب الحاجز،

٣- والتنفس عن طريق الأنف بدلاً من الفم.

إن تنفس الحجاب الحاجز مفضّل لثلاثة أسباب:

أولاً: نسحب الهواء بالتنفس عبر الحجاب الحاجز بشكل أسرع وإلى مواضع أعمق.

ثانياً: يتوسّع الحجاب الحاجز بحركته الخاصة به القسم السفلي من الرئتين ويزيد التدفق في الأوعية الدموية.

ثالثاً: يتوسّع القسم السفلي من الرئتين فقط خلال حركة الحجاب الحاجز مما يعطي شعوراً بالراحة.

• الأسباب التي تحط من جودة النَّفْس:

من الضروري حدوث هذه العملية المهمة جداً بأصح شكل وأكثره تأثيراً؛ بيد أن التنفس يعسر ببعض

الأسباب. فلنلقِ الآنَ إداً نظرة على كلِّ منها:

١- البيئة التي نتواجد فيها:

إن غازات العوادم المنبعثة من حركة المرور الكثيفة ودخان التبغ الذي ينفثه الكثير من الناس نتيجة عاداتهم السيئة هذه والهواء الملوث الناجم عن استهلاك الوقود الزائد في الشتاء إنما هي مضرّة. وإن الهواء الذي لايجوي قدراً كافياً من الأوكسجين عاجزٌ عن الإيفاء بحاجة الإنسان منه.

وإضافة إلى تلك الأمور فإن اضطراب مجموعات العمّال الكبيرة للعمل في أماكن ضيقة يؤثر سلباً على التنفس؛ فالعمل في أوساطٍ غير مهوّاة بشكلٍ كافٍ إنما هو بمثابة استدعاء للأمراض.

٢- الاستعجال:

إننا نرى الناس في حياتنا اليومية وبالذات أولئك الذين يعيشون في المدن الكبرى في حالٍ من التراخس. فيبقى الناس في هذا الإيقاع السريع مضطربين للأكل بسرعةٍ ودخول الحمام والخروج منه على عجلٍ والمشي أو حتى الركض بخطى متسارعة من أجل اللحاق بالركب أو بقطار الأنفاق. في حالٍ كهذه، فإن النَّفْس يتسرع ويضمحل.

أي أنّ المرء لا يحصل على تنفسٍ كاملٍ إذا أراد التنفس أسرع فأسرع، وأنّ الأوكسجين لن يتوزّع بشكلٍ كافٍ فيصل إلى الأماكن اللازمة.

٣- الضغط النفسي:

كلما ازدادت المسؤوليات التي على عاتقنا والمهام التي نقوم بها والأشغال التي نحن مضطرون لإنجازها، كلما ازدادت كذلك متاعبنا وتراكمنا وهمومنا. وذلك يؤدي لسطحيّة النَّفس وسرعته.

٤- الحساسية:

الحديث هنا عن حالاتٍ لدى الناس الذين يعيشون مشاعرهم بحدّة، مثل الشعور بالجرح النفسي بسرعةٍ كبيرةٍ وبالإثارة بسهولةٍ وبالغضب بلمح البصر والعيش على الحدود القصوى من السرور والكدر. إن التنفس لدى أناسٍ كهؤلاءٍ يتسارع ويضمحلّ متأثراً تأثيراً سلبياً.

٥- الكثافة:

تتوتر عضلاتنا حين نكتفٍ أمراً أو فكرةً أو حادثَةً ما بالتركيز عليها بشدةٍ كبيرة. وإن توتر العضلات المتعلقة بالتنفس عاملٌ يحدّ من التنفس. ففي حالاتٍ كهذه تكون الأنفاس التي نتنفسها أقصر فأقصر في كل مرة.

٦- أغلاط الوضعيات:

إن الأغلاط التي نعتاد عليها أثناء الجلوس والمشي تكون سبباً وراء تعسّر تنفسنا وخفض جودته. فأخطأً كعدم الجلوس باستقامةٍ والمشي باهتزازٍ أو في وضعيةٍ تحذب تقصّر مدة النَّفس وتعيق إتمام عمل الرئة بشكلٍ كامل.

٧- عدم الحركة:

إن الجلوس المستمر والاستفادة من التسهيلات التي جلبتها التقنيات وطرز الحياة الجديد عند سدّ حاجات الطعام والنظافة يحدّان من حركتنا. فعلى سبيل المثال، الفرق كبير جداً بين الحركات أثناء غسيل الثياب على اليد في طستٍ وبين رميها في الغسالة.

ففي أولاهما يكون الجسد في عملٍ مضمّن لساعاتٍ متواصلةٍ وفي الآخر في ارتياحٍ أكثرٍ من اللازم. وحتماً صرف الطاقة لدى شخصٍ كأن يذهب إلى عمله ماشياً مختلفٌ جداً عن صرفها بعد شرائه سيارةً.

فعند الحدّ من الحركات الجسمانية تندّر حالة النفس العميق وتغدو حالة النفس السطحي عادةً؛ وهذا يكون سبباً في انخفاض مقدار الأوكسجين الذي تحصل عليه أجسامنا وبالتالي سبباً في مشكلاتٍ أخرى كثيرة.



٨- الأكل كثيراً:

تتوسّع معدة الإنسان عند تناوله طعاماً أكثر كثيراً من حاجته، فيتثاقل الجسم. وتُحدّ حركته تحت تأثير الوزن الزائد فيعسر التنفس. فيجب التعوّد على تغذية متوازنة من أجل تنفسٍ مرتاح. وقد قال نبينا الحبيب محمد ﷺ في هذا الشأن:

«مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ. بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقْمَنَ صُلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَهَ فُتُلْتُ لِبَطْنِهِ وَتُلْتُ لِشَرَابِهِ وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ»^{٣٣}

٩- التقدم في السن:

يصل الإنسان عادةً حين يبلغ العشرينات من عمره إلى أفضل حالٍ من ناحية سعة رئتيه وعملية تنفسه. ومن بعد ذلك السن تشرع كل عشر سنين في خفضٍ شيءٍ من قدرته. ويكون هذا الانخفاض من ٩٪ إلى ٢٥٪. إن في تمارين التنفس المنتظمة وممارسة الرياضة فائدة لمنع تراجع القدرة التنفسية ولتطوير الموجود منها.

• الروائح:

إنّ الرائحة موضوعٌ بالغ الأهمية لكونها ذات تأثيراتٍ مختلفة كثيرة على صحة الإنسان ونفسيته. وتساعد الروائح الزكية على إحداث مشاعر جميلة وعلى استعادة الصحة ورفع مستوى المزاج؛ بينما تكون الروائح الكريهة سبباً في إحداث إحساسٍ بالنفور والكره.

تشكّل الزهور والفواكه والأعشاب المتنوعة مصادر لنعمة الرائحة الطيبة. ولكل واحدٍ من الناس والحيوانات رائحةٌ خاصة به. ويجب الحفاظ على هذه الرائحة الموهوبة عند الخلق بالنظافة. وقد أمر المسلمون بعدم المجيء إلى المسجد بروائح مزعجة للمسلمين الآخرين. وقد تفضّل رسولنا الأكرم ﷺ بقول هذا في أحد أحاديثه الشريفة إذا قال:

"مَنْ أَكَلَ الْبُصْلَ وَالثُّومَ وَالْكَرَّاثَ فَلَا يَقْرَبَنَّ مَسْجِدَنَا، فَإِنَّ الْمَلَائِكَةَ تَتَأَذَى مِمَّا يَتَأَذَى مِنْهُ بَنُو آدَمَ".^{٣٤}

أريد من ذلك أن يؤتى المسجد من بعد إمامة روائح هذه النباتات بالطبخ قبل أكلها أو بعد زوال رائحتها. وقد نُهي من قبل الرسول عليه الصلاة والسلام عن إزعاج الوسط المحيط بالروائح الخبيثة. معنى ذلك أنه من الواجب أن يكون المسلمون ذوي رائحةٍ زكية وأن يتطهروا من شتى أنواع الروائح الخبيثة التي قد تزعج الناس من حولهم.

٣٣ الترمذي، الزهد، ٤٧.

٣٤ مسلم، المساجد، ٧٤.

أ. كيف نشعر بالرائحة؟

يتطور لدى الأجنة في بطون أمهاتهم الإحساس بالذوق أولاً. إذ يتطور الإحساس بالذوق والإحساس بالرائحة معاً كأنهما ثنائية لا تنفصل. وبسبب هذا الشعور الذي يكتمل أساساً في الأسبوع الثامن والعشرين من الحمل، تشتدّ قوة ذاكرة الروائح الجنينية حتى أن الرضيع يستطيع أن يميّز ويتعرف على رائحة أمّه من بين آلاف الروائح.

إن الأنف والذي يتشكّل بين الأسابيع الحادي عشر والخامس عشر من الحمل هو عضو الشعور بالرائحة لدينا؛ وهو مفتوح بفتحتين إلى الخارج ويتصل من طرفه الداخلي بالبلعوم. ويوجد في القسم العلوي المغطى بسائل خاص يُسمى " مخاط الروائح " داخل التجويف الأنفي خلايا دماغية لإدراك الروائح. تنتقل الغازات الحاملة للرائحة إلى الأنف مع الشهيق والزفير. وهنا تذوب في السائل المخاطي وتنبّه الأعصاب الحسيّة. وحين تُنقلُ هذه التنبيهات إلى الدماغ يحصل إدراك الرائحة.

يؤدي شَمّ ذات الرائحة دائماً إلى فقدان الشعور بها بعد فترة؛ لذا نظن أن الرائحة خفّت أو اختفت. هذه الحالة المسماة " ضعف الرائحة " تدوم حتى تفوح رائحة جديدة.

يضعف إحساس الشَمّ عند المصاب بالزكام لتسُمك الطبقة المخاطية في الأنف. إن دماغنا يقيّم تنبيهات الذوق والرائحة في نفس الموضع. لذا ندرك رائحة الأطعمة ومذاقها سوياً.

تعمل حاسة شَمّ الروائح أربعاً وعشرين ساعةً بغير توقفٍ أبداً. لا نميّز الروائح التي نشمّها أثناء النوم، لكننا نتأثر بها سلباً أو إيجاباً.

ب. تأثيرات الروائح:

نُحيي الرائحة الزكيّة في الإنسان مشاعرَ حسنة كالحبوبة والثقة والنشوة والسرور؛ وبعض الروائح مريحة ومُهدئة. لا يرغب الإنسان بالدخول إلى مكانٍ تفوح منه رائحة خبيثة؛ ويهرب من صحبة الأشخاص الذين لا تسرّه روائحهم؛ وجديراً بالذكر هنا أن لكل إنسانٍ رائحةً يفضلها قد تكون مختلفة. ولربما تُعجبُ امرأاً رائحة لا تكون متقبّلة بالنسبة لغيره.

يوصى برائحة الخزامى للذين لا ينامون بشكل منتظم ولا يشعرون بالراحة أثناء النوم؛ وهي مريحة لمن لديهم عمل مضنٍ وهم ذوو ضغطٍ نفسي كبير. وتساعد روائح حبة البركة والبنفسج على إراحة الأطفال الباكين. كما يوصى بروائح الورد والبنفسج والليمون والبرغموت وذلك لتأثيرها المخفض للتهيج عند الشباب الذين دخلوا سن البلوغ.

وقد ثبت أن رائحتي البرغموت والخزامى ترفع إفراز الأندورفين إلى ٨-١٢ أضعاف. وهذا يعني أن الذي يشم هاتين الرائحتين يشرع في الشعور بسعادةٍ عارمةٍ أكثر في نفسه ويسترخي إلى حدٍ كبير. وقد

أُثبت أيضاً أن روائح إكليل الجبل والقرفة مهدّنة للمتقدمين في السنّ. ويُعلم أن رائحة الورد تزيد من قوة الذكاء والإدراك وتقوّي الذاكرة. ويسري هذا بالشكل التام عندما تكون الروائح في حالها الطبيعية. هذا وإن الروائح التركيبية ليس لها من خصائص علاجية.

تُنقل الرائحة إلى الدماغ بعد شَمّها من قبل مستقبلات الرائحة داخل أنوفنا مما يسبب إدراجها في ذاكرتنا الخاصة بالروائح. بهذا الشكل يمكن أن نتذكر حادثةً مررنا بها أو إنسان عرفناه منذ وقت قديم جداً أو من خلال بعض الروائح. نفهم من هذا أن الروائح قد تؤدي إلى تنشيط أحاسيسنا وذاكرتنا واسترجاعها. وتلعب بعض الزيوت العطرية المستخلصة من النباتات دوراً استشفائياً للعلل الجسدية ومن ضمنها مشاكل الدورة الدموية؛ فعلى سبيل المثال، لكنينا خاصيةً محطمةً للجراثيم الدقيقة. وقد أبدى العاملون على الحواسيب الالكترونية ارتكاباً لأخطاء أقل بنسبة ٥٤٪ حين عَطّرت أماكن عملهم بزيت الليمون العطري. وثُبت أن الزيت العطري المستخلص من الفلفل الأسود يخفض القلق والرغبة في التدخين.

يُبدى الناس ردات فعل تجاه الروائح سواءً وعى ذلك أم لم يع. ولقد ذكرنا أن لكل إنسان رائحته الخاصة به. ويؤثر هذا بحسب الأبحاث في اختيارنا سواءً لأزواجنا أو أصدقائنا حتى ولو لم نشعر بذلك. وقد ثبت لنا أن الروائح التي شممنها خلال مرحلة الطفولة بالذات والمراحل الشديدة العاطفية لا تُنسى، وأن الذاكرة الشمية أقوى من الذاكرة البصرية. إن الطمأنينة التي تمنحها لنا بعض الروائح تذهب بنا إلى ذكريات الطمأنينة التي عشناها في سنوات الطفولة.

يُقال أن الإنسان يستطيع تميّز عشرة آلاف رائحة مختلفة. ومن المعروف أن الرائحة تؤثر في الإحساس بالمكان وأن بعض الروائح تكون سبباً في شعورنا بأن المكان أرحب أو أضيق. وتبيّن في نهاية الأبحاث أن الشمّ قويّ بالذات عند النساء وأنه ذو أثرٍ بالغ وحادّ في النساء.

وكم شهدنا أن الرضيع ينام بهزّه في ثياب أمه وأو منديل رأسها. والأمر عينه يشعر الناس أحياناً بحاجة إلى شمّ رائحة شخص يحبّونه كثيراً كي يشبعوا أشواقهم ويخلعوا عنهم الهموم ويشعروا بالثقة. وفي معظم الأحيان نحب شخصاً أو نتقبله لرائحته.

من الصعب الإحساس بالراحة في بيتٍ تفوح منه رائحة كالتّي في المستشفى؛ كما أننا - من غير شكّ - نُسرّ إذا ما فاحت رائحة العُريّة من المطبخ عندما نتصور جوعاً. وباختصار، فإن الروائح بالغة الأهمية في حياتنا وهي عناصر مميّزة.

ج. ماذا يحصل إذا تعطلت حاسة الشم أو فقدت؟

يمكن أن يعاني كل أنسان من تعطلّ في حاسة الشم أو فقدانها من وقت إلى آخر لأسباب شتى مثل تلوث البيئة وتقدم السنّ واستهلاك المشروبات الغولية والتدخين والتهابات الطرق التنفسية العلوية وأمراض الأنف والجيوب والأزمات النفسية والحمل؛ ويمكن أن يحدث هذا بنسبة تفوق ٢٤٪ لدى

الذين تجاوزوا سنّ الخمسين خاصّة. وحين لا نشم، تُفقد حاسة الذوق بنسبة كبيرة جداً (حتى ٧٥٪). وإن أكبر مشكلة تواجهه في حالات كهذه هي العجز عن الشعور بطعم الطعام بسبب فقدان الإحساس بالذوق. إن الشخص الذي لا يشمّ، يعيش بعيداً عن كثير من المسرّات لكونه محروماً من الروائح الزكية. وقد لا يميّز شخص كهذا رائحة العرق على سبيل المثال فيتسبب في إزعاج من حوله، إذ لا يستطيع شمّ الروائح السيئة؛ فيؤدي ذلك إلى أن يواجه مشاكل ضمن وسطه الاجتماعي.

إننا نحفظ من كثيرٍ من المخاطر بواسطة شمّنا لها؛ فمثلاً، نعلم بالغاز المنتشر في البيت من رائحته فنقوم باتخاذ الاحتياطات بفتح النوافذ بعد أن نهرع ونظفئ الفرن. إذا لم نشمّ رائحة احتراق، قد لا ندرك أبداً في أن أطفالنا يلعبون في غرفة أخرى بعيدان الثقباب. وباختصار، إننا ننجو في أغلب الأحيان من الوقوع في أضرارٍ جسيمةٍ جداً بفضل حاسة الشم.

• الهواء الملوّث:

يتلوّث الهواء الذي نتنفسه لأسباب عديدة؛ وعلينا أن نضع في مقدمة هذا التلوّث عبر المصادر الصناعية والمواصلات والتدفئة في المدن الكبرى بشكل خاصّ. وبما أن الهواء الملوّث يؤدي إلى ازدياد الكثير من الأمراض وعلى رأسها أمراض الطرق التنفسية العليا. فلنلق نظرةً على أشكال الضرر التي تلحقها المواد المؤدية لتلوّث الهواء بجسم الإنسان:

- الرصاص: يعيق نموّ واكتمال الخلايا الدموية؛ ويؤذي الصحة من خلال تراكمه في الدم والبول.
- أول أكسيد الكربون: يتسبب في إعاقة نقل الأوكسجين وذلك باتحاده مع خضاب الدم.
- ثاني أكسيد الكبريت: ذو قدرةٍ على تخريش الطرق التنفسية العليا بشكلٍ قاسٍ؛ كما أنه يضرّ بالنباتات.
- الوقود الأحفوري: وهو اسمٌ لمصادر الطاقة الطبيعية كالغاز الطبيعي والنفط والفحم الحاوي على الهيدروكربون (المحروقات). وهي تحرّب الغابات وتزيد مقدار ثاني أكسيد الكربون في الجو.

لا يضرّ الهواء الملوّث بالناس فحسب بل بالحيوانات والنباتات والماء والتربة. فيجب اتخاذ تدابير وإجراءات للحفاظ على التوازن البيئي وإدامة الحياة الصحية للكائنات الحية.

وقد تكون هذه الأمور التالية بعضّ هذه التدابير:

- تركيب منقيّات لمداخن المؤسسات الصناعية، وإنشاء هذا النوع من المنشآت خارج الوحدات السكنية، وضبط مخلفات التصنيع وإعاقة سوقها إلى الطبيعة.



- إعطاء أهمية لعزل بنية البيوت الداخلية والخارجية، والتحوّل في الوقود المستخدم لتدفئة المنازل من استعمال فحم التدفئة الحجري إلى استعمال الغاز الطبيعي. كما وأن تزوّد المدافئ في البيوت التي تستخدم الفحم أو الحطب بوثائق جودة وأن تُنظف المداخن كل سنة وبانتظام. والقيام بصيانة دورية لخزانات الغاز الطبيعي والأجهزة التدفئة. مع تدريب الأشخاص الذين سيقومون بهذه الصيانة تدريباً خاصاً. والتوجه أكثر إلى استخدام نظام التدفئة المركزي في الوحدات السكنية.
- تفعيل آليات النقل الجماعي ونشرها بشكل أكبر، وبالتالي تفادي التلوّث الناجم عن دخان العوادم لأن ذلك يقلّل من عدد الآليات في حركة المرور.
- الامتناع عن حرق اللدائن (البلاستيك) وما شابهه من موادّ بشكلٍ قد يلحق الأذى بالناس وغيرهم من الكائنات الحية.
- زيادة المساحات الخضراء بشكلٍ مدروس وحثّ الناس على زراعة الشجر. وجعل البيوت ذات حدائق والقيام بمحاولاتٍ مشجعةٍ على زيادة إرباء الحدائق الموجودة. وتفادي حدوث كوارث كحرائق الغابات.
- تحديد المواد عديمة الضرر كبديلٍ ممكنٍ عن المواد الكيميائية الضارّة بالجوّ والنباتات والناس والحيوانات ومن ثمّ استخدامها.

٢- الماء النقيّ

لقد تطرقنا آنفاً لمدى أهمية مكانة الماء في صحة الإنسان. والماء مهم بنفس الدرجة لجميع الكائنات الحية في الطبيعة وليس للإنسان فحسب. فلا تستطيع التربة القيام بعملها إن بقيت بغير ماء؛ ولا تستطيع الحيوانات الحياة بدونه. فلو جفت البحار والبحيرات والأنهار واختفت، لفسد التوازن البيئي بأكمله. ففي البيت وفي المدرسة وفي الصناعة وفي الفنّ وفي الطب..... ما فتى الماء أعظم حاجة في جميع مجالات الحياة. إن الله تعالى يحفظ بالمطر والثلج دوماً توازن السوائل في الطبيعة. إن الإنسان ينقي المياه المجتمعة في السدود ويستخدمها في حين أنه يهدر كميات كبيرة جداً من الماء. لذا فإن الحفاظ على جودة الماء واستهلاكه بغير إسراف أمران ضروريان للحياة.

إن أنقى المياه الموجودة في الطبيعة هي مياه المطر والثلج. وإن ماء المطر تحديداً يزيد قدرة التربة الزراعية. إن نقص الماء أو انعدامه أمر خطير ومهلك للكائنات الحية. وتنشأ أعطال عديدة في الجسم إن لم يعوّض الماء المفقود منه. إذ يشكل الماء ٨٠٪ من وزن جسد شابٍ بالغ. وتبلغ هذه النسبة ٦٠٪ في الأعمار المتقدمة.

إذا حوى الماء على بكتيريا الفضلات سبب الأمراض. وتأتي الحمى التيفية (التيفوئيد) على رأس قائمة الأمراض التي تنشأ عن مياه الشرب. وقد ينقل الماء أمراض الزُّحار والكوليرا (الحمى الصفراوية). ويتشتر الكثير من الأمراض الوبائية بسبب المياه غير الصحية.

إذن، فكون الماء نظيفاً أمر مهم جداً. فإن مياه البحيرات والأنهار التي تسد احتياج الماء في المدن الكبرى تتلوّث بسبب تطور الصناعة وزيادة كثافة السكان؛ لذا فلا يمكن استخدامها إلا من بعد تنقيتها. إن حاجة الماء في المناطق السكنية الأصغر كالبلدات والقرى تُسدُّ بموارد أكثر. فمن الممكن لتلك المياه أن يُبحث في كونها ملائمة صحياً أم لا، ثم استخدامها من بعد اتخاذ التدابير تجاه احتمال اختلاطها بماء ملوَّث. تبلغ نسبة الماء العذب على سطح الأرض ١,٥٪ فقط من جميع الموارد المائية. وإن ١,٢٪ فقط من كل المياه في الأرض مؤهّل لأن يُشرب.

٣- التربة النظيفة

إن التربة أيضاً تتلوّث مع كل يوم يمرّ بسبب المصانع المنشأة على الأراضي الزراعية وأنظمة العمل اللامبالية واللامسؤولة في تلك المصانع، وبسبب إفراغ الدخان والفضلات بلا اكتراث في الهواء والتربة والبحر. ونشهد الآن كيف أن الكثير جداً من الأراضي التي كانت من قبل معطاة إلى أبعد حد لم تعد كذلك.

إن كلاً من التربة والنباتات النامية فيها خرجت ومع كل أسفٍ من كونها موادّ ذات خواصّ علاجية وانقلب كلُّ منها إلى موادّ ضارّة، وذلك بسبب جشع بني البشر للحصول على مرباح أكبر وبسبب الموادّ الكيميائية التي يستخدمونها في الزراعة. ولا تزال التربة التي تُعد من حاجاتنا الأكثر أساسية تُستهلك وتنقص قيمتها ومقدارها يوماً بعد يوم، لأسباب كالتوسع العمراني غير المدروس وبسبب تطبيقات الزراعة غير الواعية.

إن المخلفات الصناعية ونفايات الطاقة إضافة إلى النفايات البيئية لا تؤذي بيئتها الأصلية فحسب بل وكثيراً من المساحات الزراعية في البلدات البعيدة منقولة مع ما يحملها كالمطر والرياح. وقبل سنوات من الآن، حدث انفجار مفاعل تشرنوبل النووي ونال عدد كبير جداً من المساحات نصيباً من تأثير نسبة عالية من الإشعاع. ولقد شاهدنا في تلك السنوات في تركيا وبالذات في منطقة البحر الأسود كيف أن كثيراً من الأشجار لم تعد تثمر لسنين طويلة بل وحتى أن بعضها جفّ وبيس.

وقد صرّح علماء بريطانيون أن ٣٤٪ من إنكلترا تأثر سلباً بالإشعاع، ورغم مضيّ سنين على فاجعة تشرنوبل فإن أكثر من ٦٦ ألف إنسان أصيبوا بداء السرطان لهذا السبب وقد يواجهون الموت. وقد

شوهدت أضراراً أصابت الحيوانات أيضاً وليس فقط الإنسان؛ إذ ثبت وجود إشعاع مجدداً في هياكل الغنم في إنكلترا والخنازير البرية في ألمانيا بعد سنواتٍ من الحادث. وقد سجّل في تصريح لوزارة البيئة الألمانية أنه تم العثور على مادة السيزيوم-١٣٧ المشعّة في الكمأة وأوراق الغار التي تأكلها الخنازير البرية، وذلك نتيجة سُحب الإشعاع التي وصلت إلى البلاد بعد كارثة تشيرنوبل. أما في أوكرانيا التي حدث الحادث فيها فالحال أدهى وأمرّ.

وبمختصر الحديث، إن للأحماض المنتشرة من المصانع والمفاعلات قدرةً على الإضرار بالأتربة والبحيرات في الأماكن البعيدة جداً. ولا يزال ثاني أكسيد الكربون المنبعث من المداخن وغازاتٍ أخرى تُحدث "تأثير البيوت البلاستيكية" فتكون السبب في ازدياد السخونة بشكل بارز، فتُغيّر بذلك المناخ العالمي. إن الحياة البشرية والحيوانية والنباتية على سطح كوكب الأرض تتعرّض لأضرارٍ لا يمكن إصلاحها، نتيجةً لتخريب طبقة الأوزون الناجم عن كربون الكلور والفلورو المستخدم في التبريد وبخاخات الغبار الجوي. إن التربة التي تروى بهاءٍ فائضٍ عن حاجتها أو تُعرّض للأسمدة الكيميائية تمحل مع الزمن وتبور. وبما أن التربة أحد أهم المصادر التي تمتص الشحنة السلبية وتبعث على الطمأنينة برائحتها ولونها وتشكّل ضرورة حياتية؛ فإن التعامل بحساسية أكبر مع التربة واتخاذ تدابير دولية في هذا الخصوص أمرٌ لازم. فعلى ابن آدم الذي لا يملأ عينيه إلا التراب ألا يقف مكتوف الأيدي عندما يعي أنه يُهدر بشكلٍ غير مسؤولٍ موارد كثيرة في سبيل حصوله على مكاسب أكثر.

٤ - الوسط النظيف

من بعد أن بحثنا في نظافة مصادر الحياة الثلاثة الرئيسية الماء والهواء والتراب، أصبح بإمكاننا التطرق إلى موضوع نظافة الوسط و المحيط المهمة جداً لصحة الإنسان وسعادته.

إن الإنسان كائنٌ متأثرٌ بالوسط الذي يتواجد فيه؛ لذا فمن المهم أن تكون الأماكن الداخلية والخارجية في حالٍ نظيفةٍ مرتّبةٍ وشارحةٍ للصدر.

تكون نظافة الوسط المحيط بكون العناصر التي يحتويها نظيفةً. فعلى سبيل المثال، نستطيع اعتبار بيئة البيت نظيفة إن كانت الغرف والأشياء فيها مرتبة والألوان متّسقة والمناظر تعطي شعوراً بالراحة و ثياب الناس المتواجدين فيها وألفاظهم ونياتهم نظيفة.

فكما أن جميع أشكال الأثاث الذي لا ذوق فيه والفوضى والإهمال يؤدي إلى التلوّث البصريّ فهي تسبب كذلك بتلوّث في منظر المدن والبلاد. لذا فواجبٌ على الناس أن يبذلوا أفضل ما بوسعهم وأحسنه من أجل الوسط المسؤولين عنه وألا يهملوا واجباتهم تجاه بيئاتهم.

إنها حقيقةٌ وللأسف الشديد أن أغلب تلوث المساحات المكانية حاصلٌ على يد البشر. لقد لوثنا العالم الذي ائتمنا عليه وهو تامّ النظافة بتحويله إلى نفاية إسمنتية بالبناء غير المنتظم.

إن الزمامير الصاخبة وأجهزة إنذار السّرقاات الموضوعّة في السيارات والموسيقا المسموعة بصوت عالٍ والصراخ تؤدّي كلها إلى تلوث البيئّة بالضجيج.

كما أن كل المساحات المفروشة بشكل بعيدٍ عن الذوق والحسّ الجمالي بالإضافة إلى اللوحات الإعلانية والهوائيات اللاقطة والأعمدة وأسلاك الكهّرباء والنفايات والأبنية والأرصفت والشوارع التي لا يعتنى بها تؤدّي إلى التلوث البصري.

يحتاج الإنسان لرؤية مناظر جميلة كي ينعم بالسعادة والاطمئنان. إذاً فتجميل البيئّة يأتي بطريقةٍ ما بمعنى تجميل العالم الروحي للناس الذين يعيشون في تلك البيئّة. لهذا السبب، فإنها خدمةٌ جليّةٌ توعيةٌ أطفالنا بهذا الوعي لدى تربيتنا لهم والسعي لجعلهم أناساً نظيفين وذوي ذوقٍ رفيعٍ.



قصة للقراءة:



النظافة ولكن كيف؟

كانت حين تنظّف بيتها تُغرق خارجه بأيّ شيءٍ كان. وكانت تنبعث هالةً من الغبار المنتشر حولها من السّجاجيد المخبّوطة والبُسط المنفوضة. ولم يقف الأمر عند ذلك، فقد كانت سبباً في أن يفوح كلّ الشارع برائحة الزيت المقلي الذي لا تنفكّ تحضّره كل يوم؛ فكانت وجوه الغادين والرائحين تكفّهراً رغماً عنهم.

وبينما كانت مسرورة بذلك معتقدة أنها جعلت البيت غاية في النظافة، فقد كان جيرانها مضطرين للجلوس في بيوتهم طوال اليوم ونوافذهم مغلقة، وذلك للنجاة من أقدارها.

ومع أن الموسيقى التي كانت ترفع صوتها إلى أقصى حدّ أثناء قيامها بعملها تتجاوز الأبواب المغلقة وتملأ الأذان تنقرها نقراً، حتى كان يصل الأمر أحياناً إلى حال لا تطاق؛ لكن أهو الصبر؟ أم التفهّم؟

لا تظنّوا أن الأمر انتهى بهذا القدر. وكأنّ كلّ الذي سبق غير كافٍ؛ فقد كانت دائماً تصبّ ماء الغسيل على التراب فييس كثير من الأزهار بسبب ذلك.

ولم يكن يُشفى غليلها إن لم تغسل شرفتها المطّلة على الحديقة بالماء والمعقّات كل يوم؛ لذا فما كان ينبث في جوارها حتى العشب.

وكانت حينما تنتهي من أشغالها تتمدد لترتاح وتنام ساعاتٍ طوال. وذات يوم كانت على تلك الحال وإذ بالباب يُطرق. لقد كان الآتي جارّها القاطنة في الطرف المقابل من شارعها. وكان في يدها كيس قمامة ضخمة موضوعٌ لدى الباب.

- "خيراً؟" قالت أختنا.

- "يا جارّتنا!" بدأت المرأة بالكلام، "كأنك جهاز إنذار سرقة سيارات! تصدّرين ضحيجاً ونحن صابرون. وكأنك معمل مقلّيات! تُزخّين الشارع بالروائح الثقيلة، ونحن لا نفتح أفواهنا بحرف. وكأنك مفاعل نووي! في كل يوم تنشرين سحباً من الغبار، ونحن نحتمل. لسنا نحن فقط، بل حتى الأزهار والحشرات تتعذب بسبيك، ونعللّ النفس بالصبر ونتحمل.

لكن كفى؛ بلغ السيل الذبي! كيسُ القمامة الضخم هذا الذي تركته على الرصيف أنفد صبرنا. بات معروفاً أنك أكلت سمكاً البارحة؛ فقد جذبت رائحته قطط الحيّ فتجمعت حوله. وكى تصل إلى السمك

فهي تمزّق الكيس وتنشر ما فيه. تبعثرت القمامة شدّر مدّر. وعملت بأصلي فجمعتها فملاّتها في كيس جديد من ثم أتيت إلى باب بيتك. والآن فليرضّ عنك الله خذيه فألقيه في الحاوية التي في أول الشارع ولترحل الحيوانات عنا. عسى الله أن يهبك العقل والإذعان؛ وعسى أن لا ينفجر الجيران من الهمّ.

وبما أنها المرة الأولى التي تتلقى فيه المرأة تنبيهاً، فقد شعرت بحيرة كبيرة. لقد كان الأمر حسناً وجيداً ولم تكن لتتوقع هذا التنبيه. وي لقد كنت أظنّ أنني أقوم بالتنظيف ولم يكن لي علم أنني أتعدى على حقوق الكثيرين. ياويلاتاه! ساعيني يا جارتى! اغفر لي يا الله! هل تكون نظافةً بالعبث بسلامة الطبيعة؟! من الآن فصاعداً سأنتبه أكثر، وسأصلح ما وُجد عندي من عيوبٍ بإذن الله.



المناظرة

✓ إن التقنية في حياتنا المتطورة ذات مكانة مهمة من غير شك. لكن المصانع التي هي جزء من التقنية ومنشآت في سبيل إنتاج التقنية المتقدمة تُضرّ بالنظام البيئي. فماذا تفضّلون في هذه الحال؟ حياةً طبيعيّةً بعيدةً عن التقنيات أم حياةً مُيسّرةً بالتقنيات لكن الطبيعة فيها مفقودة؟ ناقشوا ذلك في مجموعتين!

البحث

✓ إن الهواء والماء النقيين والتربة النظيفة عناصرٌ لا بُدَّ منها لحياةٍ صحيّة. تدارسوا أمثلةً عن المحاولات التي يمكنكم القيام بها في سبيل الحفاظ على الهواء والماء والتربة في حال نظيفة.

النشاط

✓ تشارك مع أصدقائك التأثيرات في مشاعرك وأفكارك التي تُحدثها عشر روائح على الأقل تشتمّها كل على حدة، بحيث تكون مختلفة فيما بينها بوصفك لها بصفاتٍ كالكرهية والزكية والقوية والخفيفة.

أسئلة الوحدة الثالثة

١. أيها هو العامل الأول لاستمرار الحياة السليمة للكائنات الحية؟
 أ. الأغذية. ب. الماء.
 ج. الهواء. د. الأدوية.
٢. أي عنصر مما يلي حتمي لعافية جسم الإنسان؟
 أ. تنفسٌ جيدٌ. ب. الفواكه.
 ج. بيتٌ ينعم بالسلام. د. زوجٌ محبٌ/ةٌ.
٣. أي مما يلي هو عدد الأنفاس الذي يتنفسها الإنسان العادي في الدقيقة الواحدة؟
 أ. ٨-١٠. ب. ١٢-١٦.
 ج. ١٨-٢٠. د. ٢٠-٢٢.
٤. أشر إلى الجملة الصحيحة؟
 أ. تجعل الوضعيات المغلوبة تنفسنا عسيراً وتخفض جودة التنفس.
 ب. إن الحدّ من الحركة سببٌ لراحتنا وجعلنا أكثر صحةً.
 ج. يؤدي الضغط النفسي إلى تنفسنا بأنفاسٍ عميقة.
 د. تساعد الفوضى في الوسط الذي نتواجد فيه على تنشيطنا وجعلنا أصحاء.
٥. أي مما يلي ليس عاملاً معسراً للتنفس؟
 أ. التقدم في السن.
 ب. كثرة الأكل.
 ج. الحساسية.
 د. النشاطات الاجتماعية.
٦. أي من هذه ليس من فوائد الروائح الزكية؟
 أ. تُفعم الرائحة الزكية الإنسان بالحيوية والنشوة.
 ب. الرائحة الزكية سبب لشعورنا بمشاعر إيجابية.
 ج. للرائحة الزكية تأثيرٌ مرخٍ ومسكّن ومريح.
 د. الرائحة الزكية سبب لاكتسابنا شخصية ناضجة.
٧. أيها أقوى لدى الإنسان بشكلٍ عام؟
 أ. الذاكرة البصرية.
 ب. الذاكرة الشمّية.
 ج. الذاكرة اللغوية.
 د. الذاكرة الرقمية.

١١. كم من الماء في جسم الإنسان الشاب؟

أ. ٥٥٪.

ب. ٦٥٪.

ج. ٧٠٪.

د. ٨٠٪.

١٢. أيُّ من الجمل التالية صحيحة؟

أ. إن مخلفات المصانع المقامة على الأراضي الزراعية تؤذي التربة.

ب. لا تلوث الأسمدة الكيميائية التربة بل تقويها.

ج. لا يؤثر الإشعاع المنبعث من المفاعلات النووية في التربة.

د. إذا روينا التربة بماء زائد عن اللزوم تصبح أكثر عطاءً.

١٣. يؤثر الوسط المحيط بالتنظيف بطريقة إيجابية

في صحة الإنسان. أي مما يلي لا علاقة له بنظافة الوسط المحيط؟

أ. أن تكون الأشياء في البيئة البيئية مرتبة وشارحة للصدر ومانحة للإحساس بالراحة.

ب. القيام بمحاولات لتنظيم البيئة والمساحات الخضراء في الشوارع والأزقة.

ج. اتخاذ تدابير ضد التلوث بالضجيج الناجم عن الزمامير والموسيقا الصاخبة وأجهزة إنذار السرقة.

د. غسل الشوارع والأزقة والجدران بانتظام.

٨. أي اثنين من الأحاسيس مرتبطان بشكل وثيق فيما بينهما؟

أ. البصر والسمع.

ب. اللمس والشم.

ج. اللمس والذوق.

د. الذوق والسمع.

٩. يجب علينا اتخاذ التدابير التي تبقى الهواء نظياً. أيُّ مما يلي ليس واحداً من هذه التدابير؟

أ. وضع منقّيات على مداخن المنشآت الصناعية.

ب. القيام بمحاولات للعزل من أجل تقليل استهلاك الوقود في البيوت وأماكن العمل.

ج. الامتناع عن حرق المواد اللدنة (البلاستيكية) وما شابهها في الأماكن التي يتجول فيها الناس وعلى أطراف الطرقات.

د. إقلال ثاني أكسيد الكربون المنتشر في البيئة من خلال التنفس بشكل أقل.

١٠. أيُّ مما يلي لا يُعدُّ عنصراً مساعداً على عيش الكائنات الحية في صحة وعافية؟

أ. الهواء النقي.

ب. الماء النقي.

ج. التربة النظيفة.

د. اللباس النظيف.



النظافة والصحة

الموضوعات

علاقة الصحة بالنظافة.

نظافة الجسد.

نظافة الثياب.

نظافة الوسط والمحيط.

عُدَّة النظافة.

النظافة المعنوية.

أسئلة الوحدة.

١ - علاقة الصحة بالنظافة

عند تعريف مفهوم الصحة قلنا أنها:

" ليست فقط غياب حالة المرض أو الإعاقة بل هي بلوغ حالٍ من السلامة التامة في كل النواحي البدنية والروحية والاجتماعية "

والنظافة شرطٌ للوصول إلى المعافاة الكاملة من جميع النواحي البدنية والروحية والاجتماعية. إن إصابة مَنْ لا يعتني بنظافته بالأمراض مع الوقت وفوح رائحة سيئة منه مما يجعل كونه شخصاً غير مرغوب به في المجتمع وكذلك تحوله إلى شخص سقيم روحياً أموراً محتملة جداً وبقوة. ولما كانت النظافة ذات صلة وثيقة بالصحة إلى هذا الحد، فلندرسها بأدق تفاصيلها:

أدوات النظافة:

• الماء:

إن الماء - الذي هو ضرورة حتمية في حياة الكائنات الحية كشراب - مهم أيضاً أهمية بالغة في النظافة. كما أن الماء الذي سيستخدم في التنظيف يجب أن يكون نظيفاً. قال رسول الله ﷺ:

«إِنَّ الْمَاءَ لَا يَنْجَسُهُ شَيْءٌ إِلَّا مَا غَلَبَ عَلَى رِيحِهِ وَطَعْمِهِ وَلَوْنِهِ»^{٣٥}

إن مياه الأحواض المتجمعة من مياه الأمطار والثلوج والأنهار والبحار والآبار والينابيع والسدود والسيول مياهٌ طاهرةٌ مطهرة. إلى جانب هذا، فالمياه الفائضة عن شرب البشر أو الحيوانات مأكولة اللحم كالغنم والمعز والإبل والبقر والخيول وما وُلد منها من بغال والحيوانات البرية مأكولة اللحم إضافةً إلى الطيور فالقاعدة أنها طاهرةٌ مطهرةٌ ما لم يخالطها نجاسة مادية.

٣٥ ابن ماجه، الطهارة، ٧٦.

إضافة إلى المياه الطاهرة المطهّرة فثمة مياه مكروه استخدامها للتنظيف؛ ويمكن أن تُستخدَم حصراً في حالات فقدان الماء الطبيعي أي فقط في حال الاضطرار وما عدا ذلك لا تُستخدَم. إن الماء الذي في الأواني أو أحواض الشرب الفائض عن شرب الحيوان الذي يعسر الاحتراز منه كالقطط والفئران والطيور الجارحة فهو من هذا النوع. يستعمل هذا الماء في الشرب والتنظيف لكنه مكروه تنزيهاً؛ أي تركه خيراً من استعماله؛ لكن استعماله ليس ممنوعاً.^{٣٦}

• الخلل:

بالإضافة إلى أن الخل إدامٌ جيدٌ جداً فإنه منظّف باهرٌ للغاية. فحين تُنقَع الخضار والفواكه في الماء المضاف إليه الخل، تُنظف بسهولة من الحشرات ومن الأسمدة الكيميائية المحتمل بقاؤها فيها. إن تلميع الفضة وتنظيف البقع المتعسّر نزعها كبقع العفن وأقلام الحبر والشمع أمرٌ ممكن بالخل. ويصبح مزيجاً للشوائب أكثر قوة إذا ما مُزج بالكربونات (مسحوق الخبز) أو النشادر. ويمكن استخدامه في تنظيف كلّ البيوت والأثاث براحة تامّة وبدون آثار جانبية.

• الصلصال:

الصلصال الذي هو نوعٌ من التراب مادةٌ طبيعية ومنظّفة. إن الماء الممزوج بالصلصال مغذٌّ للشعر خاصةً. كما أن الصلصال مادةٌ قيّمة للغاية إذا ما استعمل في تنظيف الجلد بلا آثار جانبية.

• مواد تنظيفٍ أخرى:

إن سوائل الغسيل و سوائل الجلي و سوائل غسل الشعر (الشامبو) والمواد الكيميائية المتنوعة هي مواد تستعمل في التنظيف أيضاً. لكن مع الأسف الشديد فإنها مواد خطيرة عموماً بالنسبة للصحة والتوازن البيئي، بسبب المركبات التي تحويها هذه المواد. وبرغم أن الصابون أقدم من هذه المواد وأقل ضرراً، فقد يؤدي إلى مخاطر مماثلة إذا ما أضيفت إليه موادٌ كالأصبغة والعطور الصناعية وإن لم يُنتج بالطرائق الطبيعية.

• مواد التنظيف والبيئة:

لقد ارتفعت معدلات الإصابة بمرض السرطان بسرعةٍ عاليةٍ جداً في جميع أنحاء العالم منذ أن بدأ الإنسان ينظف باستخدام مواد غير نظيفة. ويأتي على رأس كل ذلك المطهّرات والمطريّات الحاوية على مواد كيميائية شديدة القوّة والتي تستخدم في سوائل الغسيل والجلي خاصةً. وللسبب عينه، فإن استخدام هلام الجسم والشامبو في تنظيف الشعر والجسم أمرٌ خطير.

لا تُنظف عادةً بشكل تامّ هذه المواد التي من الصعب جداً إزالتها، وبالتالي تبقى في الجسم. ويؤدي

٣٦ . İslam İlmihali - الملخص في الإسلام، حمدي. دُنْدُرِين، ١٧٦ - ١٧٧.

سوائل الغسيل المفضّلة في تنظيف الغسيل الأبيض والمراحيض بالذات إلى مخاطر عديدة لنفوذيتها إلى الدماغ عن طريق التنفس. إن سائل الغسيل المحتوي على الكلور بالإضافة إلى العضويّات الدقيقة الضارّة خطرّة على التوازن البيئي لقتلها العضويّات المفيدة.

إن الأعشاب والزهور في التربة التي تُسكّب عليها مياه ممزوجة بالمعقمات تكون عاجزة عن النمو. وإننا نعلم كم الضرر الذي تلحقه بالطبيعة العطور المستعملة بقصد التنظيف أو إعطاء رائحة زكية. لذا فمن المفيد الابتعاد عن المنظفات الحاوية على الكيماويات الثقيلة قدر الإمكان لضررها الذي في تركيباتها، وتفضيل الأدوات الطبيعية عنها. فإن كان لابد، فلتُستخدم بأقل درجة وليتجنّب تماسها بالجلد، بلبس الكفوف.

٢- نظافة الجسد:

تتحقّق نظافة الجسم عموماً بتنظيف أجزائه كلها والعناية بها. إذ يحقّ لكل عضو أن يُعنى به بشكل خاص؛ لأن كل عضو يعمل ويتعب بشكل دائم. فلايفائها حقوقها يتوجب من دون شكّ تخصيص وقتّ للعناية بها وتنظيفها كفضّ على كل مخلوق. فلنرّ إذاً بعضاً من الأعضاء القيّمة التي وهبنا وكيف يتوجب تنظيفها:

أ. نظافة الشعر والعناية به:

إن الأشعار نعمة عظيمة متممة للجمال سواءً لدى الرجال أم النساء. والحفاظ بأفضل الطرق على هذه النعمة دين في أعناقنا. فيجب المواظبة على غسلها وتمشيطها قبل النوم ليلاً وعند الاستيقاظ صباحاً. وإن خير مادة في تنظيف الشعر الصوابين الطبيعية التي لا تحوي مواد كيميائية شديدة القوة. فالشعر المنظّف بالصابون إن غُسل بشكل جيد وذلك بالماء الممزوج بالخلّ من حين إلى آخر يصبح براقاً وأملس. والماء المنقوع فيه الصلصال مادة رائعة يمكن استعمالها في تنظيف الشعر والعناية به. إن التغذية المتوازنة - وبالذات تناول قدر كافٍ من فيتامينات (ي) و (ب) - جيدة جداً للشعر.

في بعض الأحيان، يعاني الشعر من التساقط مهما أحسنت العناية به ومهما غذيته بانتظام؛ فسبب هذا عوامل وراثية كثيرة. إن شيب الشعر مبكراً أو تأخره رغم التقدم في العمر هي حالات مرتبطة بالوراثة في معظم الأحيان. ونعلم أيضاً أن فاجعة لم تكن نتوقعها قد تؤدي إلى شيب الشعر الآني.

ويجب أن لا تُنزع الشعرات الشائبة؛ لأنه معلوم أن تلك الشعرات ستكون نوراً للعبد المؤمن يوم القيامة. ٣٧ وفوق ذلك، فكل شعرة بيضاء وسيلةً ثمينةً للتفكير في الموت. لقد أمرنا سيدنا وحبينا المصطفى

٣٧ انظر: الترمذي، الأدب، ٥٦.

محمد ﷺ بصبغ شعرنا ولحانا شديدة البياض قائلاً: «إِنَّ الْيَهُودَ وَالنَّصَارَى لَا يَصْبُغُونَ فَخَالِفُوهُمْ»^{٣٨}

لكنه منعنا من صبغها بالسواد^{٣٩} ومن الضروري أن يكون الصبغ المستعمل ذو محتوى لا يضر بالصحة. ولا بأس في أن يطيل الرجال أشعارهم بشرط أن يبقى نظيفاً ومصفاً وألا يشابه شعر النساء. أما حفُّ النساء لأشعارهم أمر محرّم^{٤٠}. ومن السنّة البدء من الشقّ اليمين عند حلاقة الشعر^{٤١}

ب. نظافة الأسنان والعناية بها:

لا شك في أنها بالغة الأهمية أسناننا التي تُعيننا على إتمام عملية هضم المأكولات في أفواهنا من خلال المضغ بشكل جيد. فمن خلال خواصّها القاطعة والساحقة، نجعل كثيراً من الأطعمة في حالة ناعمة وسائغة للبلع. إن الأسنان شديدة النظافة والمعافاة من الأوجاع هي المرحلة الأولى في الجهاز العصبي السليم؛ كما أنها مهمة للغاية ليس فقط من ناحية الوظيفة التي تقوم بها بل ومن الناحية الجمالية. فالجمال الذي تضيفه الأسنان على الوجه حقيقة لا جدال فيها. فمنّ ذا الذي لا يرغب في أن تكون



أسنانه التي تتبدى بين شفاهه حين يتبسم معافاةً وناصعةً البياض!؟

وما دام الأمر مهماً إلى هذا الحدّ، فلا بد من تخصيص وقت للعناية بالأسنان بشكل حتمي ولا بد من تنظيفها من خلال تفريشها بفرشاة الأسنان مرتين على الأقل في اليوم أو تسويكها بعد الطعام.

كان رسول الله ﷺ يسوّك أسنانه^{٤٢} وقد شدّد على أهمية المسألة بقوله ﷺ في الحديث الشريف:

«لَوْلَا أَنْ أَشَقَّ عَلَى أُمَّتِي أَوْ عَلَى النَّاسِ لَأَمَرْتُهُمْ بِالسَّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ»^{٤٣}

والمسواك سبب في بقاء الفم طاهراً وسبب في رضا الله.^{٤٤}

٣٨ البخاري، الأنبياء، ٥٠ / ٣٤٦٢ / ٥٨٩٩.

٣٩ انظر: مسلم، اللباس، ٧٩.

٤٠ انظر: النسائي، الزينة، ٤.

٤١ انظر: أبي داود، المناسك، ٧٨.

٤٢ انظر: مسلم، الطهارة، ٤٣-٤٤.

٤٣ البخاري، الجمعة، ٨ / ٨٨٧.

٤٤ انظر: النسائي، الطهارة، ٤.

لا يحدث تسوسٌ بسهولة كبيرة في الأسنان التي يُعتنى بنظافتها؛ ولكن التنظيف فحسب غير كافٍ للحفاظ على صحة الأسنان. فيجب تناول جميع العناصر الغذائية وعلى رأسها الكلس والفيتامين (ج) كي لا تنشأ مشاكل سنّية متعلقة بخلل التغذية.

وكذلك فإن الابتعاد عن تناول الأطعمة الحاوية على السكريات والأحماض مثل البسكويت والكولا والشوكولا شرطٌ لسلامة الأسنان.

إن الأطعمة القاسية كاللبن والجزر تُدلك اللثة أثناء الأكل وتنظف الأسنان. فكلما استهلكنا أطعمة صحية أكثر، كلما أصبحت أسناننا سليمة أكثر. إن مضمضة الفم وكذلك تفريش الأسنان أمرٌ حسنٌ بعد أكل الأطعمة ذات السكريات بالذات؛ فالسكر المتبقي والعالق على سطح السنّ يعجل في تسوسه. إن الذين يعتمدون في غذائهم على السكريات والكربوهيدرات بكثافة أدعى لأن يُصابوا بتسوس الأسنان. تُشكّل طبقة الجير البكتيرية أحماضاً في الفم بواسطة بقايا السكر والطحين خاصةً. فتؤدي هذه الأحماض إلى تكوّن التسوسات بإحداثٍ أضرارٍ مع الوقت في طبقة مينا السنّ.

وأمرٌ واجبٌ لفتُ النظر إليه فيما يخص سلامة الأسنان هو ألا تُكسّر المأكولات ذات الغلاف القشري كالبنديق والجوز بالأسنان مطلقاً.

ج. نظافة الأظافر والعناية بها:

إن الأظافر التي تحمي أطراف الأصابع من الضربات وتُعيننا في الإمساك بالأجسام الصغيرة براحة تتكون من بروتين يُدعى "الكرياتين". ونستطيع اعتبار الأظافر ذات السطح الأملس اللامع القاسي المرين أظافر سليمةً والتي تكون ذات لونٍ ورديٍ عادة. والعناية بمحيط الأظافر اللحمي مهمٌ أيضاً من ناحية صحة الأظافر.

إن الأغذية الحاوية على الحديد والكلس والفيتامين (ب) ضروريةٌ لتصبح الأظافر قوية؛ واستهلاك قدرٍ كافٍ من الماء يساعد على بقاء الأظافر سليمة.

وكما أن المعقمات تُضعف الأظافر فإن التدخين يتسبب في اصفرارها؛ من أجل ذلك، فمن الواجب استعمال الكفوف عند القيام بالتنظيف والتخلي عن استخدام المعقمات الحاوية على الكيماويات القوية ما استطاع المرء إلى ذلك سبيلاً، علاوةً على الابتعاد عن التدخين.

إنه لخطأٌ عظيم استخدام الأظافر كالألات ومحاوله استخراج مسمارٍ أو بُزّالٍ بالأظافر.

إن قص الأظافر أمرٌ من الفطرة والسنة^{٤٥} ويجب قصّ الأظافر الطويلة بشكل جيد، وبالتالي منع تراكم الأوساخ والجراثيم الدقيقة تحت الأظافر.

٤٥ انظر: الترمذي، الأدب، ١٤.

ومع أن الأظافر يمكن أن تُقَصَّ في أيّ يومٍ من أيام الأسبوع، فقد روي عن نبينا الحبيب ﷺ أنه كان يستحبّ قصها في يوم الجمعة بالذات^{٤٦}، كما يجب الحرص على عدم تطاير قصاصات الأظافر وتبعثرها في الأطراف والتزام قواعد النظافة المناسبة في ذلك.

د. نظافة الأذن والعناية بها:

إن الأذن - وهي العضو المعجز والذي يؤمّن سماعنا للأصوات - تمتاز بخاصية تنظيف نفسها بنفسها. إن إخراج الفضلات التي تلقي بها الأذن إلى خارجها يكفيه نشفة من قطن. تُعتبر عيدان تنظيف الأذان بشكل عام خطيرة لأنها قد تتسبب في تمزيق طبلة الأذن. وآذاننا التي نواظب على تنظيفها من الداخل والخارج بأصابعنا خلال التوضؤ يجب ألا تُنظف عند الطبيب ما لم يُحسّ بحكة شديدة أو مشكلة سمعية.

هـ. نظافة العين والعناية بها:

عيوننا بمثابة النوافذ التي نطلّ بها على الدنيا ذات أهمية بالغة جداً من دون شك. إننا نجد في كل صباح حين نستيقظ رَمَصاً (سائل مخاط العين) متجمعاً حول العين قلّت أو كثرت. فمن الضروري تنظيفها بالماء الفاتر والصابون من أجل سلامة العين.

إن الكحل مادة قيّمة ذات تأثير إيجابي في صحة العين. يُذكر أن حجر الإثمد الحاوي على الحديد والزنك بخاصة يعتبر الأفضل ككحل. إذ يزيد الكحل حدة الرؤية بواسطة هذه المواد التي يشتمل عليها، ويحافظ على العين من التأثيرات الجرثومية. كما أن الفيتامين (أ) مهمٌ لأبعد حدّ في صحة العين ومن الواجب الاهتمام بتناول الأغذية الحاوية عليه.

ويضرّ بالعينين تدخّل اليد عند الشعور بالحكة فيها واستعمال مواد التجميل الضارة بمحتواها وإتعاهاً بها بغير ضرورة. إن إراحة العينين بالنوم المنتظم والنظر إلى المناظر المبهجة الشارحة للصدر واجتناب النظر إلى الحرام ثلاث فضاءات عظيمة تقوم بها من أجل أعيننا.

و. نظافة الأنف والعناية به:

لا يستوجب الأنف - عضونا الذي نحس به بالروائح - عناية خاصة عادةً. إذ يتسنى تنظيف الإفرازات المتجمّعة في داخله باستنشاق ماء فاتر فيه واستنثاره. وتُعيق الشعيرات الفارشة لسطح الأنف الداخلي مرور العديد من العضويات الدقيقة التي قد تدخل من الخارج. لذا، تتسخ الشعيرات بتجمّع حبيبات الغبار عبر التنفس.

٤٦ انظر: البيهقي، ٣، ٢٤٤.

قد يؤدي استخدام الأصابع في تنظيف داخل الأنف وخصوصاً حين لا تكون اليد نظيفة إلى إحداث جروح في الغشاء الداخلي للأنف. وقد لا تُشفى هذه الجروح طالما لم يراعُ الحذر في التنظيف؛ وقد تتولد مشاكل أخرى عن ذلك. إن تطبيق فعل الاستنثار بالماء ثلاثاً خلال الوضوء كافٍ في الظروف العادية لتنظيف الأنف. ويُفعل هذا خلال الغُسل بشدّة أكثر ومن المستطاع التنفُّس أفضل من خلال استنثار الماء بعد إيصاله إلى أعماق الأنف.

ر. نظافة اليد والعناية بها:

إن الأيدي هي أكثر أعضائنا على الإطلاق استعمالاً في حياتنا اليومية؛ فهي التي تظلّ في حالٍ دائمة من العمل في كل أشغالنا ولا تُتصور حياةٌ غيرها. إنها حتماً مهمة جداً العناية بعضونا القيم هذا الذي نقوم بتنظيف أجسادنا وبيئتنا بواسطته.

إن العضويات الدقيقة موجودة بشكل دائم في الهواء والتراب والشعر والثياب والأثاث والألعاب ومقابض الأبواب والمغاسل والنقود وآليات النقل العام وكثيراً من الأماكن الأخرى. والأيدي هي أكثر أعضائنا تماساً بمحيطها؛ لذا فيجب غسلها بين الحين والآخر بالماء والصابون. ومن اللازم غسل اليدين بشكل آكد قبل الطعام وبعده وعند الخروج من البيت وعند العودة إليه وفي نهاية أي عملٍ وبعد السعال والعطاس وبعده التماس مع النقود.

تعلّق العضويات الدقيقة بالأيدي الأكثر اتساخاً، لهذا السبب كان تنظيف الأيدي بالغ الأهمية والتأثير على الحفاظ على الصحة. وغسل الأيدي بالماء والصابون بشكل جيد واجب بعد تنظيف أماكن العورة بالذات. ومهمّ غسل اليدين قبل النوم وبعده. لأن المرء لا يستطيع أن يعلم في أغلب الأحيان أين باتت يده أثناء نومه.

وكذلك فمن الضروري لدى غسل الأيدي فرك ما بين الأصابع جيداً وتنظيف ما تحت الأظافر وغسل باطن الكف وظاهره جيداً بغير عجلة. وفي حال استخدام الصابون فيجب أن يُغسل جيداً بالكثير من الماء والحرص على أن لا يُترك شيء من بقايا الصابون على الجلد.

كذلك فإن اليدين تتيبسان ثم تتشققان لاحتكاكها المستمر الكثير بالماء وأدوات التنظيف. ولهذا السبب فإن في دهنهما بمرهم مرطب أو مزيج ماء الليمون وزيت الزيتون فوائد عدة. تتشكل في اليدين اللتين لا تلقيان عنايةً وتنظيفاً جيدين تشققات عميقة وأمراض جلدية متنوعة؛ وهذا سبب لمواجهتنا الكثير من المصاعب الشديدة أثناء قيامنا بأعمالنا المختلفة.

إن ارتداء كفوف مناسبة في الطقوس الباردة ولدى التنظيف باستخدام المعقّمات أحد أسهل التدابير التي يمكن اتخاذها لوقاية اليدين.

ز. نظافة القدم والعناية بها:

إنّ القدمين اللتين تحمّلان وزن الجسم بأكمله جديرة حتماً بأن تبقى نظيفة ولائقة بالعناية الجيدة. وهذا واجبٌ من حيث كون غسل القدمين أثناء الوضوء فرض. ومن المفيد لأبعد حدّ غسل القدمين جيداً بالماء الدافئ والصابون وتخليل ما بين الأصابع أثناء ذلك وفرك الأصابع والنعلين.

ويجب حتماً تنشيف القدمين بعود غسلها بمنشفةٍ أو خرقة نظيفة؛ كما يجب الحرص بالذات على ألاّ يبقى ما بين الأصابع ندياً. فإنّ دهنّت الأقدام بالزيت بشكل جيد من بعد كلّ هذا، استمرّت حينئذٍ بالقيام بوظائفها على أكمل وجه.

ويؤثّر اختيار نعالٍ مريحةٍ إيجاباً في صحّة الأقدام. فالقدم المتعبّة أصلاً طوال النهار ستكون على موعدٍ مع مشاكلٍ لأمرٍّ لا لزوم له سببه حذاءٌ غير مريح. وتؤدي الأحذية ذات الكعب العالي كثيراً والأحذية المصنوعة من موادّ غير صحيّة إلى إتعاب الأقدام سريعاً وإيلامها.

وحينئذٍ سيكون من المفيد حقاً إجراء تدليكٍ طبيٍّ لإراحة القدمين. إن الأحذية المعمولة من الجلود الرديئة تسبب راحة للقدمين مما يجعل اختيار أفضلها خياراً بحيث تناسب الظروف.

ك. نظافة الجلد والعناية به:

جلدنا هو العضو الذي يلفّ السطح الخارجي لجسمنا ويساعدنا في الإحساس بالسخونة والبرودة على مدى العمر وهو الذي يحفظ جسمنا من التأثيرات الخارجية ويتنفس بصورة مستمرة؛ كما أنه يوازن حرارة الجسم عن طريق توسيع وتضييق أوعيته الدموية.

يهرم الجلد ويبلّ مع الزمن لأسبابٍ عديدة. وتسرّع حدوث ذلك أسباب كأشعة الشمس بالذات والتغذية الخاطئة والتدخين والمشروبات الغولية والضغط النفسي.

وقد يؤخّر ذلك بالنوم المنتظم والتغذية المتوازنة والامتناع عن البقاء طويلاً تحت الشمس وبالعناية والنظافة. مما يعني أن النظافة والعناية ضرورة للجلد ككلّ عضوٍ من أعضائنا.

إن توضع المرء الذي اعتاد على النوم من بعد صلاة العشاء والنهوض في وقت السحر خمس مرات في اليوم عنى ذلك أنه يعتني خير عناية بجلده. لأن خلايا الجلد تتجدّد وتتغش أثناء نوم الليل. ويهرم الجلد ويتجدّد أبكر كثيراً لدى الذين لا ينامون الليل بشكل منتظم ولا يشربون كفايةً من الماء ولا يمسّون الماء بالقدر الكافي.

إن قناع الصلصال وماء الورد وزيت حبة البركة وزيت الزيتون أصدقاء للجلد. إن الصلصال غايةً في الفائدة والتأثير في تنظيف وتقشير الجلد، وكذلك ماء الورد في ترطيبه بأفضل طريقة طبيعية، وكذلك زيتي الزيتون وحبة البركة في تأمين توازن الدهون فيه.

إن تنظيف الشعر وبالذات تحت الإبطن وفي منطقة العانة بشكل منتظم مع تضمين الجلد في التنظيف أمر مهم. إن تلك الأشعار تشكل حيزاً مناسباً لتشكل السموم في المناطق المتعرّقة؛ كما تسبب روائح كريهة وحكة.

إن الاغتسال مرة في الأسبوع على الأقل وتدليك الجسم بشكل جيد شرط لصحته. كما أن التفرك بليفة طبيعية ذات سطح قاس كليفة اليقطين بالذات أمرٌ مساعدٌ على التخلص من الخلايا الميتة في الجلد وفتيح مسامه وجعله يتنفس. ومن الواجب حين نغسل أعضائنا أن نبدأ من الطرف اليميني ونبدأ بالأعضاء التي تُغسل في الموضوع.^{٤٧}

ل. المرحاض والطهارة:

استخدام المرحاض هو أحد أكثر حاجات الإنسان الطبيعية. إذ يستريح الإنسان السليم بالتخلص من السموم عن طريق البول والغائط. وقضاء هذا الاحتياج في مكان مغلق لائق أدبياً هو الحال الملائم للإنسان. إن قضاء الحاجة في الأماكن التي يراها الجميع وفي المساحات المفتوحة أمرٌ تختص به الحيوانات؛ هكذا القطط والكلاب وكثيرٌ من الحيوان. ويبقى أن نذكر أن قسماً من الحيوانات يعمل على دفن فضلاته في التراب، مما يعني أن لدى الحيوان حساً أدبياً غريزياً.

من هنا فإن الأليق بالمسلم كما في كل شأن أن يبلغ حالاً من الاعتياد في هذا الموضوع على الأدب والسريّة ورعاية حقوق الخلق.

ونظافة مكان العورة شيءٌ بالغ الأهمية. وإن الطهارة من بعد قضاء الحاجة - أي غسل تلك المنطقة جيداً وتجفيفها - مهمّةٌ مفروضة على كل مسلم؛ فإن لم تطهر لا تقبل عبادته. فالطهارة مما يجوي النجاسات أمرٌ واجب. لذا فعلينا أن نحافظ على أعضائنا التي هي سبيل لخروج البول والغائط نظيفة طاهرة.

وقد كان رسول الله ﷺ يستعمل يده اليمنى للطعام والنظافة ويده اليسرى للاستنجاء من قضاء الحاجة وما شابهه من أعمال.^{٤٨}

إن الطهارة في قضاء الحاجة أمرٌ أخطر مما نعتقد. فقد لفت رسولنا الكريم ﷺ انتباهنا لهذا الأمر في حديثه الشريف وقال في حق قبرين مرّ بهما:

«إِنَّهُمَا لِيَعْدَبَانِ، وَمَا يَعْدَبَانِ فِي كَبِيرٍ، أَمَا هَذَا: فَكَانَ لَا يَسْتَتِرُ مِنْ بَوْلِهِ، وَأَمَا هَذَا: فَكَانَ يَمْشِي بِالنَّمِيمَةِ»^{٤٩}

ما يدل على أن أبواب السعادة في الدارين تُفتح حصراً فقط للنظيفين.

٤٧ انظر: مسلم، الجناز، ٤٢-٤٣.

٤٨ انظر: أبي داود، الطهارة، ١٨.

٤٩ البخاري، الأدب، ٥٥-٥٦/٦٠٥٢.

٣- نظافة الثياب

ارتداء الملابس خصوصيةً أُخْتُصَّ بها الإنسان. الثياب هي الأردية التي نكتسي بها للتستّر وللوقاية من كافة المؤثرات الخارجية كالحرارة والبرودة والمطر والثلج ومن أجل الظهور في مظهر حسن. ويؤدي المرء من خلال ثوبه حالته النفسية وكذلك يُعرّف ببيئته الاجتماعية ومعتقداته اللذين ينتمي إليهما.

لقد قال رسول الله ﷺ في الحديث الشريف:

«إِنَّكُمْ قَادِمُونَ عَلَى إِخْوَانِكُمْ، فَأَصْلِحُوا رِحَالَكُمْ، وَأَصْلِحُوا لِبَاسَكُمْ، حَتَّى تَكُونُوا كَأَنَّكُمْ شَامَةٌ فِي النَّاسِ، فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفُحْشَ، وَلَا التَّفَحُّشَ»^{٥٠}

مما يعني أن المحافظة على الثياب نظيفةً مكويّةً حسنة المظهر مهمّةٌ ضرورية جداً لكل مسلم. إن الكساء النظيف الأنيق إنما هو انعكاسٌ ليس للإيمان فحسب بل في الوقت عينه للذوق الرفيع ولا احترام الآخرين وللحالة النفسية الروحية السليمة.

إن الثياب المنسوجة من القطن أو الصوف أو الحرير أو الجلد أو الكتان ثيابٌ صحيّة في كل أوان. فيجب الابتعاد عن الألبسة المنسوجة من الأقمشة الصناعية وتفضيل تلك التي تنتج من خاماتٍ طبيعية. إن إحدى ميّزات الخامات الطبيعية أيضاً أنها تظلّ دافئةً في الشتاء ورطبة في الصيف. كما يساعد الحرير والصوف والجلد في وقايتنا من البرد ويعيننا القطن والكتان في منعنا من الاختناق في أجواء الحر.

إن كون الألبسة الداخلية بالذات صناعية أمرٌ مرفوضٌ لأبعد حدّ؛ لأن الجلد يتضرّر إذ لا يستطيع الحصول على الهواء الكافي بسبب هذه الأقمشة. وفي الحقيقة، إن الثياب الطويلة التي تكس الأرض لدى المشي فتتسخ غير لائقة مطلقاً من ناحية النظافة. والحذاء أحد أهمّ الاحتياجات المتممة للزي؛ فالأحذية يجب أن تكون نظيفةً أيضاً ومطويةً وأنيقةً وليست الثياب فحسب.

إن نظافة الكسوة ذات أهمية بقدر نظافة الجسد على الأقل. إذ يتوجب التبديل بالألبسة الداخلية ألبسةً أخرى نظيفةً في نهاية كل يوم؛ فالنجاسات كالبول والعرق والتسرّبات هي أكثر ما يلوّث الثياب الداخلية. إذن؛ لبس اللباس النظيف أساسٌ لجسم نظيف.

من الضروري الحرص على كون الأردية الخارجية نظيفةً عطّرة وغير ذات بقع. ويتوقع من المسلم أن يكون مثلاً في مظهره ورائحته وترتيبه ونظامه وفي اهتمامه بكسائه ومركوبه. ولا نستطيع اعتبار الألبسة التي تفوح منها رائحة العفن لوجودها في مكانٍ رطبٍ أو تلك التي تعبق فيها روائح الطعام والزيت القوية ملابس نظيفة؛ فهي في هذه الحال، تؤذي الناس التي حولنا.

٥٠ أبي داود، اللباس، ٢٥/٤٠٨٩.

٤- نظافة الوسط المحيط

إن الإنسان كائنٌ متأثرٌ بما حوله؛ فهو يتأثر جسدياً ونفسياً بخصائص الوسط الذي يعيش فيه الإيجابية منها والسلبية. بناءً على ذلك، فإنه أمرٌ ضروريٌّ للغاية في الحفاظ على الصحة العامة أن تكون الأماكن التي يتواجد فيها الإنسان ويستخدمها دوماً نظيفةً ومرتبةً وفسيحةً ومُهَوَّاةً.

أ. نظافة المراض والحمام:

إن المراض والحمام اثنتان من أكثر ما يحتاجه المرء كل يوم. فالكنيف هو المكان الذي نريح فيه أنفسنا بطرح فضلات جسمنا خارجاً حيث نأتيه ثلاث مراتٍ على الأقل يومياً. فالعناية بالنظافة والصحة في هذا المكان تعني تجنّب الكثير من الأمراض.

ويجب تعقيم الكنيف صباحاً ومساءً وذلك بشطفه حتماً بالماء. وكذلك فإن الاعتناء بنظافة الحمام أمر لازم فهو المكان الذي نغسل فيه ونشعر بالارتياح. ويمكننا القيام بأعمال التنظيف هذه باستعمال سائل الغسيل والصابون والمعقّمات (الكلور) كما أننا نستطيع استخدام المواد الطبيعية كالخلّ ومسحوق الخبز (الكربونات).

ب. نظافة المكان الذي نقيم فيه:

إن كون الغرفة نظيفةً فسيحةً يجعل المرء مرتاحاً ونشطاً فيها. إننا نشعر بحال أفضل في غرفة تُمسحُ وتكنسُ وينفّضُ غبارها وتتم تهويتها بانتظام. إن الغرف التي تُنظّف أرضها وجدرانها وأثاثها بانتظام تزيد حتماً القدرة على العطاء في العمل وتمنح الطمأنينة. وليس مرجواً من الغرفة أن تؤمّن فيها نظافة مادية فقط بل ونظافة معنوية؛ لذا يتوجب أن يُتجنّب في الغرفة القيل والقال والأفعال المقيتة والمعيبة. فهل يستوي جوّ غرفةٍ مشغولةٍ بالخيرات بجوّ أخرى تنعف بأفعال الشر؟! لا يستويان أبداً!

ج. نظافة البيت الذي نعيش فيه:

البيت حاجةٌ من حاجات الإنسان الأساسية والمهمة للغاية فهو الضروري للإيفاء بكل سهولةٍ بحاجة الإنسان في المأوى والحماية والراحة وكل أنواع الاحتياجات الخاصة. فالمكان الذي نعيش فيه مع باقي أفراد العائلة هو مكانٌ خاص. فمن له محلٌّ خاصٌ جميل ومريح وآمن يكون شخصاً أكثر إيجابيةً في الأماكن والأوقات الأخرى. فالبيت ذو الغرف المرتبة والمطبخ المنور والمنظّم



والأثاث البسيط المتواضع نعمةً من نعمِ الدنيا. يقول حبيبنا رسول الله ﷺ:

«... مِنْ سَعَادَةِ ابْنِ آدَمَ: الْمَرْأَةُ الصَّالِحَةُ، وَالْمَسْكَنُ الصَّالِحُ، وَالْمَرْكَبُ الصَّالِحُ، وَمِنْ شِقْوَةِ ابْنِ آدَمَ: الْمَرْأَةُ السُّوءُ، وَالْمَسْكَنُ السُّوءُ، وَالْمَرْكَبُ السُّوءُ»^{٥١}

وقد بين رسولنا الكريم عليه الصلاة والسلام هذا المعنى في حديث آخر، إذ قال:

«لَيْسَ لِابْنِ آدَمَ حَقٌّ فِي سِوَى هَذِهِ الْخِصَالِ، بَيْتٌ يَسْكُنُهُ وَتَوْبٌ يُوَارِي عَوْرَتَهُ وَجِلْفٌ الْخُبْزِ وَالْمَاءِ»^{٥٢}

والنتيجة التي يجب أن نستقيها من هذين الحديثين: أن امتلاك كل الناس لبيوت أمر حسن، لكون ذلك من حاجاتهم الأساسية. ونعمةً من الله أن تكون بيوتهم جيدة واسعة فسيحة؛ بيد أنه على الإنسان ألا يظلم نفسه بملاء البيت بأثاث لا حاجة له وعليه أن يختار حياةً بسيطة متواضعة رعايةً لحق البيت عليه؛ فهكذا يتحقق وضع يقل فيه الانشغال بالدنيا ويفرغ فيه الوقت للخير وخدمة الناس والعبادة. وهذا يجعل بيئة البيت أكثر طمأنينةً.

إن انتعال حذاء في البيت أمر منافٍ في اعتقادنا لقواعد النظافة؛ إذ يعني ذلك نقل كافة أنواع القذارة التي خارج البيت إلى داخله. وتوقع النظافة في البيوت كهذه إنها هو محض خيال.

يجب من كل بد أن يُشطف المرحاض كل يوم وأن ينظف الحمام مرتين على الأقل في الأسبوع. ومن المفيد مسح الغبار في البيت كل يوم وبالذات كنس غرفة الجلوس وترتيبها بعناية. فالإنسان كائن قابل للتأثر بحالة المكان الذي يتواجد فيه سواء كانت حسنة أم سيئة. لذلك يجب ألا تهمل النظافة وأن تؤمن بيئة بيتية مريحة من أجل إمكانية التفكير بطريقة إيجابية والإحساس بالعافية.

ومن المستحسن جداً مسح الباب الخارجي للبيت وعتبته باستمرار بالخل لتنظيف كافة النجاسات المحتمل دخولها من الخارج. ويجب أن تكون النوافذ الخشبية والزجاجية والأبواب والأرضيات والحدردان نظيفة.

قد يبدو حتى أصغر بيتٍ فسيحاً إن لم يُملأ بأثاث لا ضرورة له. لذلك، من اللازم التركيز على ما يلزم عند شراء أثاث البيت وتجنّب إغراقه بالأثاث الذي لا داعي له. فلا ضرورة للاحتفاظ في البيت بالأغراض التي لا تستخدم أو تلزم ولو مرتين في السنة. فالبساطة سنّةٌ وبها تحصل الطمأنينة.

إن المحافظة على كل غرض في خزانة خاصة به أو دُرَج أمرٌ مساعد على التنظيم. وإن استعمال أفراد العائلة في البيت للأماكن والأغراض المخصصة لهم بانتظام يُعين في الترتيب العام للبيت.

٥١ مسند أحمد، ١-١٦٨/١٤٤٥.

٥٢ الترمذي، الزهد، ٣٠/٢٣٤١.

د. نظافة زقاقنا والبيئة القريبة منا:

إن الأرزقة، وهي حيزٌ مشتركٌ لاستخدام المئات من البشر نصادفها بمجرد فتحنا باب بيتنا، وتشكّل أحد الأوساط التي تؤثر وتتأثر بنا دوماً. إن البلديات مسؤولة عموماً عن نظافة الأزقة، بيد أنه من الواجب إبقاء ما حولنا نظيفاً بأن يقوم كل منا بالمسؤولية الملقاة على عاتقه.

فليست أي بلدية غنية بما يكفي لأن تعين موظفاً لجمع القمامة من وراء كل مواطن بمفرده؛ وليست المجتمعات المدنية محتاجة لذلك.

ولا يتوقع أن تشهد مجتمعات الإسلام بالذات حالاً كهذه أبداً؛ لأن المسلم مسؤول عن نظافة بيئته مثلما أنه يعتني بنظافته الشخصية.

فالمرأة التي توسّخ الشارع حين تنظف بيتها لا تعدُّ امرأةً نظيفةً. ولا يكون المرء مؤمناً حقاً ذلك الذي لا يكثرث بالنفايات التي في الشوارع. يذكرنا رسولنا الكريم عليه الصلاة والسلام في الحديث الشريف:

«الطهورُ شَطْرُ الإِيْمَانِ...»^{٥٣}

بمسؤوليتنا في هذا الشأن بعبارة عامة وينبهننا إلى ما يتعلق بنظافة أجسادنا وغرفنا ومساكننا وبيئتنا. إن إلقاء النفايات في كل مكانٍ وبعثرة المهملات بشكل غير مسؤول وحتى قيام الناس لقضاء الحاجة في الشوارع تماماً كالحيوانات ظواهر خطيرة جداً تؤثر سلباً على الصحة العامة مع مرور الوقت. وإن تلوث البيئة يهدد صحة الإنسان بشكلٍ جديٍّ جداً. كما أن الحيوانات والنباتات تتضرر بسبب المخلفات الطبيعية والكيميائية.

كم هو جميل أن تبدو الشوارع التي نعيش فيها جميلة وأن نفوح منها روائح عطرة. في وسط كهذا يصبح الناس أكثر سعادة وتفاؤلاً وإنتاجيةً. وبالمقابل ففي وضع معاكس لذلك فإننا نتأذى نفسياً وعضوياً بسبب الجراثيم والفيروسات التي لا حصر لها، وكذلك ينشأ تلوثٌ بصريٌّ. ويؤدي هذا الوضع إلى إصابتنا بالأمراض بسرعة أكبر كثيراً.

إن نظافة الشوارع والبيئة القريبة انعكاسٌ لمستوانا الحضاري. وما دامت النظافة مهمةً هكذا فيجب إذاً أن يؤدي كل منا ما عليه من مسؤولية على أكمل وجهٍ ويجب ألا يترك القذارات في المكان الذي يمر فيه.



٥٣ مسلم، الطهارة، ١/٢٢٣.

هـ . نظافة مدينتنا وبلدنا:

في المجتمعات التي تولي اهتماماً بالنظافة والتي تنطلق من الإحساس بأن هذا عبادة تقي المدن والدولة نظيفة؛ وتمارس الأعمال جزيلة العطاء والبركة في جوٍّ رحب من النظافة المادية والمعنوية. في موقف ما إذا ما رفع الكبار الأوساخ عن الأرض وأبدوا استيائهم من إلقاء القمامة على الأرض ضارين المثل للصغار، فإنهم يربون في الجليل حتماً نفس الحساسية تجاه الموقف. والعكس صحيح، فإكساب هذا الشعور للنشأ الطالع غير متوقع من قبل غنيٍّ يفرغ نفايةً عبر نافذة سيارته ذات الطراز الأحدث، وامرأة مؤنفة تكس بيتها وتلقي بالكناسة إلى الشارع، وأناس ينزعجون من القمامة فائحة الروائح التي تملأ الأرصفة بدلاً من الأزهار الملونة الفوّاحة، ورجل يقضي حاجته في الخارج، وآخر لا يفقه كيف ينظف موضع العورة منه بشكل صحيح.

هـ - النظافة المعنوية

تعني النظافة المعنوية ابتعاد القلب والمشاعر والأفكار والتصوّرات عن كل أنواع المساوئ والنوايا الخبيثة والشريعة وبقاء كل منها نظيفاً ونقياً. إن التمكن من ذلك ليس بالأمر السهل وكافة المساعي للوصول إلى ذلك مساعٍ قيّمة للغاية. والانشغال بالعبادات والعمل الصالح ومصاحبة رفقة سليمي النوايا وطيب القلب والعيش مع مراعاة حدود الحلال والحرام أمورٌ ضرورية لكل من يريد بلوغ الطهارة المعنوية.

والأصل أن المسلم المؤمن بأن كلَّ عضوٍ من أعضاء جسمه سيشهد عليه يوم القيامة يعمل ما في وسعه لاجتناب السيئات السريّة والجهريّة. يقول مولانا رَحِمَهُ اللهُ: «مخبراً عن يوم الحساب:

«يَوْمَ تَشْهَدُ عَلَيْهِمْ أَلْسِنَتُهُمْ وَأَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُمْ بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ»^{٥٤}
«حَتَّى إِذَا مَا جَاءُوهَا شَهِدَ عَلَيْهِمْ سَمْعُهُمْ وَأَبْصَارُهُمْ وَجُلُودُهُمْ
بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ وَقَالُوا لِمَ لُجُودُهُمْ لَمْ شَهِدْتُمْ عَلَيْنَا قَالُوا أَنْطَقَنَا اللهُ
الَّذِي أَنْطَقَ كُلَّ شَيْءٍ وَهُوَ خَلَقَكُمْ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَإِلَيْهِ تُرْجَعُونَ»^{٥٥}



وما دامت شهادة أعضاء الجسم موضحةً بهذا الشكل الصريح، فلنفضّل في التدابير التي نستطيع اتخاذها بشأن كلِّ عضوٍ وما الأمور التي يجب علينا فعلها لطيهارته:

٥٤ النور، ٢٤.

٥٥ فصلت، ٢٠-٢١.

أ. طهارة العيون:

إن العين نعمة لا يستعاض عنها أبداً بدون شك وهي نافذتنا المفتوحة على العالم وآلة التصوير الأكمل التي تسجل كل منظر وهي أكثر أعضائنا قيمة. فهي العضو الذي نحتاجه في الرؤية والتعارف والتعرف والتي يُحكّم علينا بالسجن في الظلام إن فقدناها. وبما أنها بهذا القدر من الأهمية، فمهمٌ لأقصى الحدود الحفاظ عليها وتجنبها جميع أشكال الضرر.

يقول ربنا سبحانه وتعالى:

﴿قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ...﴾^{٥٦}

﴿إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾^{٥٧}

﴿يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ﴾^{٥٨}

وقد أوضح رسول الله ﷺ وجوب أن نمنع أعيننا عن الحرام قائلاً:

«...فَزِنَا الْعَيْنَيْنِ النَّظْرُ...»^{٥٩}

نفهم من ذلك أن طهارة العيون المعنوية تكون بحفظها من الحرام والعيوب والنظرات الفاسدة. وإن كنا ذوي نظراتٍ طاهرة نقية من الحسد والحقد، نجونا بذلك من العيون الحاسدة والشريرة للذين حولنا.

ب. طهارة الأذن:

إن آذاننا هي أعضاء أخرى للإحساس عزيزة جداً إذ تفيدينا في إدراك الأصوات المختلفة واستماع المحادثات وتشكيل السمع. إننا نشعر بالارتياح لدى استماعنا للأصوات المهدئة. كما أننا بحاجة لآذاننا بغية الاستماع للقرآن الكريم والتفكير من خلال استماع تغريد الحسون والتنحّي جانباً عند سماع صوت السيارة المقتربة نحونا.

تصبح الأذن مقترفة للشرّ في حال استماعها للكذب والنميمة والكلام الذي يجرّ إلى المعاصي. إن المرء المُسارع إلى الباطل وله أذنٌ يسمع بها الحق هو امرئٌ مسؤول. «...والأذنُ زناها الاستماع»^{٦٠}

٥٦ النور، ٣٠.

٥٧ الإسراء، ٣٦.

٥٨ غافر، ١٩.

٥٩ أبي داود، النكاح، ٤٣/٢١٥٢.

٦٠ أبي داود، النكاح، ٤٣/٢١٥٤.

يقول ربنا ﷺ:

﴿إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾^{٦١}

كما يقول رسولنا المصطفى محمد ﷺ:

«...وَمَنْ اسْتَمَعَ إِلَى حَدِيثِ قَوْمٍ، وَهُمْ لَهُ كَارِهُونَ، أَوْ يَفِرُونَ مِنْهُ، صُبَّ فِي أُذُنِهِ الْآنُكَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ...»^{٦٢}
 مما يعني أن طهارة الأذنين غاية في الأهمية وأن على كل مسلم أن يقي نفسه الكلام السيء والبذيء.

ج. طهارة اللسان:

لا نستعمل اللسان في تذوق الطعام فحسب بل وللکلام والتعبير عن همومنا، لذا فهو عضو خاص ومميّز جداً بسبب خواص هذه.

وقد بين حبيبنا رسول الله ﷺ وظيفة اللسان الرئيسة حيث أن رجلاً قال: "يا رسول الله إن شرائع الإسلام قد كثرت علي، فأخبرني بشيء أتشبث به"؛ قال:

«لَا يَزَالُ لِسَانُكَ رَطْبًا مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ»^{٦٣}

إن اللسان المنقطع عن الذكر والدعوة إلى الله والكلام الطيب والمعتاد على اللغو مضر بالقلب؛ كما قال عليه الصلاة والسلام في الحديث الشريف:

«لَا تَكْثُرُوا الْكَلَامَ بِغَيْرِ ذِكْرِ اللَّهِ فَإِنَّ كَثْرَةَ الْكَلَامِ بِغَيْرِ ذِكْرِ اللَّهِ قَسْوَةٌ لِلْقَلْبِ، وَإِنْ أَبْعَدَ النَّاسَ مِنَ اللَّهِ

الْقَلْبُ الْقَاسِي»^{٦٤}

وفي استعمال اللسان بشكل صحيح أهمية أعظم مما يُعتقد. فالإنسان أسيرُ كلامه الذي يتفوه به في معظم الأحيان. وتتشكل العلاقة بين البشر والحوادث في أكثر الأوقات من حديث اللسان. وفي هذا الشأن حديثٌ شريف هو:

«إِذَا أَصْبَحَ ابْنُ آدَمَ فَإِنَّ الْأَعْضَاءَ كُلَّهَا تَكْفُرُ اللِّسَانَ فَتَقُولُ اتَّقِ اللَّهَ فَيُنَا فِيْنَا فَإِنَّمَا نَحْنُ بِكَ فَإِنْ اسْتَقَمَّتْ

اسْتَقَمْنَا وَإِنْ اعْوَجَجَتْ اعْوَجَجْنَا»^{٦٥}

٦١ الإسراء، ٣٦.

٦٢ البخاري، التعبير، ٧٠٤٢/٤٥.

٦٣ الترمذي، الدعوات، ٣٣٧٥/٤.

٦٤ الترمذي، الزهد، ٢٤١١/٦٢.

٦٥ - سنن الترمذي، كتاب الزهد، ٢٤٠٧/٦١.

والمعنى أن مَنْ يتحدث بالصدق ويقول الحقَّ امرؤٌ طَهَّرَ لسانه. إلى جانب هذا، فإن حفظ اللسان من السُّباب والكذب والبهتان والقييل والقال واللغو أمرٌ واجب.

د. طهارة الذهن:

إن العقل نعمةٌ وهبت للإنسان ثمينة لأبعد درجة؛ وإنه ضروري من أجل التحرك بالتفكير والخدمة الإنسانية والعالم أجمع. من جانب آخر فإن العقل مُعدُّ لأبعد حدٍّ للزيغ وتخطي الحدود، إن لم يتبع النقل أي القرآن والسنة.

يقول ربنا سبحانه وتعالى في الآية ٤٦ من سورة سبأ:

﴿قُلْ إِنَّمَا أَعْظَمُكُمْ بِوَاحِدَةٍ أَنْ تَقُومُوا لِلَّهِ مِثْلِي وَفَرَادَىٰ ثُمَّ تَتَفَكَّرُوا...﴾^{٦٦}

العقل يكون عقلاً حين يتمكن من معرفة الله وإدراك عظمته. ففي آية أخرى:

﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ﴾^{٦٧}

يفكر الإنسان العاقل لم يخلق وما المقصد من وجوده في الدنيا وما هو المصير الذاهب إليه، كما ويعمل على الاجتهاد ضمن هذه الحقيقة.

لذلك يجب من أجل اعتبار شخص ما ذا "ذهن طاهر" أن يكون مغتنماً عقله ليس للدنيا فحسب بل وللآخرة أيضاً وأن يكون عارفاً بربه وعالمًا حدوده وذلك بأن يتفكر ويتجَبَّ الفتن والفساد والأفكار السيئة والخبثية. ويشتمل الذهن الطاهر على النية الخالصة الطهر والرغبة في العمل النافع للبشرية.

يولد كثيرٌ من الناس بذكاء باهر؛ وكثيرٌ من بينهم يستخدمون ذكائهم هذا في القيام بالأفعال الشائنة والمؤذية. تصرفات كهذه تخدم الشيطان. بينما لا يمكن لصاحب الذهن الطاهر العمل على اقتراف الرذائل. فاستعمال عقله كوسيلة لسعادته وسعادة كلِّ العالم وبالتالي العمل على الفوز يوم القيام بالدخول في عباد الله المرضي عنهم ما هو إلا أكثر الأفعال عقلانيةً.

هـ. طهارة القلب:

يجد القلب الطمأنينة بالذكر ويُحفظ بلُقمة الحلال صفاءه ويزين بالإيمان ويتشكّل في كل شكل. ولما كان حساساً ومتبدلاً، فيجب أن يلجأ إلى الله ﷻ في حال تقلبه. يمنح التوكّل - أي ترك النتائج للتقدير الإلهي من بعد فعل المستطاع - الاطمئنان للقلب.

٦٦ سبأ، ٤٦.

٦٧ آل عمران، ١٩٠.

قال حبيبنَا رسول الله ﷺ في الحديث الشريف:

«إِنَّ الَّذِي لَيْسَ فِي جَوْفِهِ شَيْءٌ مِّنَ الْقُرْآنِ كَالْبَيْتِ الْخَرِبِ»^{٦٨}

يُفْهَمُ مِنْ هَذَا أَنَّ قِرَاءَةَ كِتَابِ اللَّهِ وَالاعْتِيَادَ عَلَى تَطْبِيقِ تَعَالِيمِهِ فِي الْحَقِيقَةِ أَمْرَانِ يُسَاعِدَانِ فِي اسْتِجْمَاعِ قُلُوبِنَا وَاسْتِحْضَارِهَا وَجَعْلِهَا أَطْهَرَ وَأَرْحَبَ. يَقُولُ رَبُّنَا جَلَّ وَعَلَا:

«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»^{٦٩}

بِنَاءً عَلَى ذَلِكَ، فَالانْشِغَالُ بِذِكْرِ اللَّهِ مُسَابِقَةٌ فِي الْخَيْرَاتِ وَفِي نَيْلِ السَّرِيرَةِ الْمُطْمَئِنَّةِ عِبْرَ الْخُرُوجِ عَنِ الْمَهْمُومِ الَّتِي لَا حَاجَةَ لَهَا وَعَنْ كُلِّ النِّوَايَا السَّيِّئَةِ.

فَالْإِنْسَانُ طَاهِرُ الْقَلْبِ طَاهِرٌ عَمَلُهُ وَكَلَامُهُ وَنَوَايَاهُ. وَتُعَلَّمُ طَهَارَةُ الْقَلْبِ مِنَ التَّصَرُّفَاتِ؛ فَإِنْ أَدْعَى طَهَارَةُ الْقَلْبِ وَهُوَ فِي نَفْسِ الْوَقْتِ يَجْتَرِحُ الْحَرَامَ بِضَمِيرٍ مُرْتَاكِحٍ، فَثَمَّةٌ مُشْكَلَةٌ إِذْنًا. فَالْإِنْسَانُ طَاهِرُ الْقَلْبِ هُوَ بِخَاصَّةٍ مِنْ يَرَاعِي أَمْرَ اللَّهِ وَنَوَاهِيَهُ. فَلَا يَعْذُّ بِذَلِكَ الْكُذَّابُ أَوْ الْمَاشِي بِالنَّمِيمَةِ أَوْ الْمُتَكَبِّرُ أَوْ الْمُفْتَرِي عَلَى النَّاسِ أَوْ الْحَاسِدُ أَمْرًا طَاهِرُ السَّرِيرَةِ.

يَبْدَأُ تَطْهِيرَ السَّرِيرَةِ بِوَقَايَةِ الْقَلْبِ مِنْ جَمِيعِ أَنْوَاعِ الْحَرَامِ. وَتَزِيدُ الطَّهَارَةُ بِالصَّلَاةِ وَالصِّيَامِ وَالذِّكْرِ وَالتَّفَكُّرِ.

و. طَهَارَةُ الْحَالِ وَالتَّصَرُّفَاتِ:

مِرَاةُ قَلْبِ الْمَرْءِ أَفْعَالُهُ. فَإِنْ يَخْتَرِ الْمَرْءُ الْخَيْرَ وَالصَّوَابَ وَالصَّدْقَ وَالْمَرْوَةَ وَيَقُومُ بِذَلِكَ بِجَرَأَةٍ عَلَى الْوَجْهِ الصَّحِيحِ، فَذَلِكَ نَثَقَ بِهِ وَنَرَى بِأَنَّهُ إِنْسَانٌ شَدِيدُ الصَّلَاحِ. إِنْ تَمَثَّلَ الْمَرْءُ ذَلِكَ فِي نَفْسِهِ قَبْلَ الْآخَرِينَ وَصَفٌّ مُهِمٌّ جَدًّا. ذَلِكَ أَنَّ لِلنَّاسِ قِيَمَةً بِحَسَبِ نِظَافَةِ حَيَاتِهِمُ السَّابِقَةِ.

إِنَّ الْحَسَنَاتِ الَّتِي تَظَلُّ كَلَامًا دُونَ فِعْلٍ وَالْخَيْرَاتِ الَّتِي لَا تَتَجَاوَزُ اللِّسَانَ لَا تَنْفَعُ أَحَدًا مِنَ النَّاسِ. وَلَمَّا كَانَ هَذَا حَقِيقَةً، كَانَ لَزَامًا عَلَى الْكُلِّ اتِّبَاعَ الْخَيْرِ فِي أَنْفُسِهِمْ خَاصَّةً وَالْعَمَلَ عَلَى أَنْ يَكُونُوا خَيْرَ مِثَالٍ لِمَنْ حَوْلَهُمْ.

الْعِلْمُ دُونَ الْعَمَلِ عَبْءٌ عَلَى صَاحِبِهِ؛ وَقَدْ شَبِهَ اللَّهُ أَوْلِيَاءَ النَّاسِ بِالْحَمِيرِ الْمُحْمَلَةِ بِالْكَتَبِ.^{٧٠}

وَالْمُنْتَظَرُ مِنَ الْعِلْمِ أَنْ يُؤَدِّيَ إِلَى حَسَنِ الْأَفْعَالِ وَيُصَالِ صَاحِبَهُ إِلَى الْإِخْلَاصِ وَالْعِرْفَانِ.

إِنَّ الْإِنْسَانَ الْفَاضِلَ الْوَقُورَ الرَّزِينَ يَخْدُمُ الْخَيْرَ وَالْحَقَّ أَجَلَ خِدْمَةٍ.

٦٨ الترمذي، فضائل القرآن، ١٨/٢٩١٣.

٦٩ الرعد، ٢٨.

٧٠ انظر: سورة الجمعة، ٥.

قصة للقراءة:



هذا ما كنت أتوقعه أنها لن تبقيني نظيفاً تماماً أبداً؛ وهذا الظنّ هو السبب وراء حزني ونفاد قوتي؛ لكن الأمر ليس بيدي. النقاط السوداء تملأني عن يمين وعن شمال. كل أطرافي توخذني. أبذل جهدي في القيام بالمهمة المسداة إليّ على أحسن وجه، بيد أن هذه اللامبالاة لا تدع لي أيّ مجال. ساعدني يا ربّ!

وكان باطنها حين يقول آمين على دعائه، يستمرّ ظاهرها بسرعة في القيام بعملٍ من أعمال النظافة. وقد قالت:

- أفركي هنا، استمرّي كي تذهب تلك النقاط السوداء هنالك. ها هي ذي مسامّ الجلد المنقبضة تتفتّح بشكل جيد جداً. حقاً إن أصوب الكلام أنه يجب إعطاء أهمية كبيرة للنظافة؛ وإلا شاخ الجلد باكراً وأسرع في التجعد.

وهي تقول هذه الكلمات تحيّلت كم ستثير الإعجاب في الاجتماع الذاهبة إليه وحتى كيف سيغتاظ بعض صحاباتها الحاسدات، فضحكت بمكر.

وذلك لأن وجه إحدى صديقاتها كان دوماً يحوي بثوراً، وأما واحدة أخرى فلم تكن قادرة على التخلص من أحد أنواع البقع. وكُنَّ حقاً يغرن من جلدها البراق. فامتلاً قلبها غروراً مما جعلها تتبختر أكثر فأكثر. وأساساً كانت قامتها لافتة للنظر وحين تمشي منتصبّة فقد كانت تبدو أكثر جاذبية. كما كانت تحافظ على زيّها نظيفاً في كلّ وقتٍ وليس على جسدها فقط؛ فكانت تلفت الانتباه مباشرة في الأماكن التي تدخلها.

في نفس الوقت، لم يكن ضميرها مرتاحاً مطلقاً:

يا ويلتي! ستقوم باستعراض من جديد! لقد نسيت رضاء الله مجدداً. إنها تريد بذلك نيل الإعجاب. وفوق ذلك تتلذذ بإشعار الناس بالغيرة منها. هي تقوم بذلك وبينها يُملاً قعري وزواياي بالقدر. كم كان جميلاً لو أنها تهتمّ بي كما تهتم بوجهها؛ لكن ذلك حتى لا يخطر ببالها. بممشاها هذا سأصداً قريباً جداً وأنتهي كذلك؛ أعني يا الله!

وحين حضرت صديقاتها إليها، كانت تنظر يمنة ويسرة باحثة في استخفافٍ وفي حالٍ من البعد عن الإصغاء لما يدعو في باطنها في نفس الوقت.

قالت: واه! يا له من عيب كبير! كم أنتن فوضويّات. إضافة إلى ذلك قلة ذوق لأبعد حدّ.... هذا ليس لون غطاء، ألا يناسب هذا ستاراً؟! ثمّ شيء اسمه ترتيب ونظام، ألا تحسون؟ إن كنتن لا تعرفن فلا علمكن!

خجلت صديقتها صاحبة البيت لقولها ذلك. فقالت: "نعم، معك حقّ. إن الغرفة مبعثرة الأغراض وألوان الأثاث غير متناسقة أبداً؛ لكن ليس باليد حيلة. حين فرشنا البيت بالأثاث المستخدم من هنا وهناك، آل الأمر إلى الذي تريه. فعلينا أن نصبر على هذه الحال حتى تتحسن الأحوال المادية". فسكتت ولم تنبس ببنت شفة.

.....

يهمل البعض قلوبهم عند تنظيف مظهرهم. لذا ينظرون إلى الدنيا بشكل أنانيّ وفضّ وعديم التفكير. وبسبب أحوال خبيثة كهذه يتسخون مع مضي كلّ يوم فيمرضون؛ لكنهم يظنون أن قلوبهم سليمة طالما لم يفسد نظام حياتهم، فهم يعيشون من أجل الدنيا فقط. ولا يرون أنّ بثور ويقع الأشخاص إنما هي في قلوبهم. ويتعمقون في رونق جلودهم حتى أنهم لا يكثرثون لاسوداد قلوبهم.

عسى الله أن يقبل دعاء قلوبنا ويحفظنا من شرور أنفسنا. ونرجو أن يغدو ظاهر كل الناس وباطنهم طاهراً. آمين.



المناصرة

تبادلوا الآراء فيما إذا كانت النظافة المعنوية أكثر أهمية أم النظافة المادّية! ✓

البحث

سجلوا من خلال المراقبة والملاحظة: أمنٌ أجل النظافة المعنوية أم النظافة المادية يُبذل السعيُّ في عائلاتكم وبيئتكم. ومن خلال تشارككم تسجيلاتكم اعملوا على التوعية بواحدٍ من الاثنتين على سبيل شرح مدى أهميتها. ✓

النشاط

اكتبوا بأنفسكم مقالةً عن أعضاء حواسكم الخمس ويديكم ورجليكم؛ واذكروا في هذه المقالة ما الذي تُسرّ منه أعضاؤكم بسببكم أو تشتكي منه أو تطلبه فيما يتصل بالنظافة المعنوية! ✓

أسئلة الوحدة الرابعة

٤- أي مما يلي يستحق الذكر فيما يخص أهمية نظافة الجسم؟

أ. من الكافي لنظافة الجسد الاغتسال مرةً في الأسبوع.

ب. غير كافٍ نظافة الجسم العامّة فقط؛ إذ يجب اهتمامنا بنظافة كلِّ عضوٍ على حدة.

ج. أجسادنا نعمةٌ عظيمةٌ جداً لكن الثمرة هي القلب؛ لذا يجب ألا نبالغ في مسألة نظافة الجسد فالأهم هو نظافة القلب.

د. جائزٌ فوح رائحة العرقٍ من قلبه طاهر.

٥- أي من هذه الأمور التالية ليس من سنّة نبينا الكريم عليه الصلاة والسلام؟

أ. كان يبدأ تسريح شعره وحلقته من اليمين.

ب. كان يوصي بصبغ الشعر الشائب بالسواد.

ج. كان ينظف أسنانه بالسواك.

د. كان يكحل عينيه.

٦- أي مما يلي سببٌ لعذاب القبر؟

أ. رَمَصٌ (مُخَاط) العينين.

ب. رائحة العرق.

ج. البول.

د. الشعر الأشعث.

١- أي من مواد التنظيف التالية مضرّة؟

أ. الماء.

ب. الخلّ.

ج. التراب.

د. السائل المعقّم.

٢- أي من الجمل التالية صحيحة؟

أ. إن أهم شرطٍ لبقاء المرء سالماً التغذيةيّة الجيدة، حتى ولو لم تُراعِ النظافة.

ب. يجب القيام بالتنظيف بأدواتٍ نظيفة.

ج. إن استخدام المعقّمات أثناء التنظيف أمرٌ مفيد ومؤثر للغاية.

د. يجوز للماء المستخدم أثناء التنظيف ألا يكون نظيفاً جداً.

٣- أي الجمل التالية خاطئة؟

أ. يكذّب القائلون بأن المعقّمات وسوائل الجلي مضرّة بالصحة.

ب. لو كانت المعقّمات وسوائل الجلي غير ضارّة لَوْصِي بها في تنظيف الجسد.

ج. يؤدي كثير من سوائل غسيل الشعر (الشامبو) والصوابين المستخدمة في تنظيف الجسد إلى ضررٍ بسبب الموادّ الصناعيّة والكيميائيّة التي تحويها.

د. تفتى الأعشاب في التربة التي يصبّ عليها ماء المعقّمات.

- ١٠- أي مما يلي خاطئ؟
- أ. تكون النظافة المادية رائعة وذات معنى حين تُرفق بالنظافة المعنوية.
- ب. لا يستطيع الأنايس المقتصرين على النظافة المادية فقط أن يقوا أنفسهم من الأمراض المعنوية.
- ج. لا معنى لنظافة القلب إن لم تنعكس في القلب والتصرفات.
- د. حبّ الدنيا فقط أمرٌ كافٍ؛ ولا ضرورة لإتعالب الذهن في شيء آخر.

- ٧- أي مكان في البيت يجب تنظيفه أكثر من غيره؟
- أ. غرفة الضيوف. ب. غرفة الجلوس. ج. الشرفة. د. المرحاض.

- ٨- كيف تُفهم النظافة المعنوية؟

- أ. بالقول: "قلبي نظيف".
- ب. بكون المرء صادقاً.
- ج. بكون المرء عبداً صالحاً يراعي أوامر الله ونواهيته.
- د. بإقام الصلاة.

- ٩- إن العلم حُمل على صاحبه. ويُتوقع من المعرفة أن تُجمل التصرفات وتقودها إلى الإخلاص والعرفان. أي من الآيات التالي ذكرها تشير إلى هذا الموضوع؟

أ. الآية ٥ من سورة الجمعة.

ب. الآية ٢٠ من سورة فصلت.

ج. الآية ٢٦ من سورة النور.

د. الآية ١٢ من سورة البقرة.





الصحة النفسية (الروح)

الموضوعات

- تعريف الصحة النفسية (الروح).
- العوامل المؤثرة في الصحة النفسية (الروح).
- آثار الصحة النفسية (الروح) في الإنسان.
- المحافظة على صحة النفسية (الروح).
- أسئلة الوحدة.

١- تعريف الصحة النفسية (الروح)

إن من المعاني التي حملتها لفظة النفس في كلام العرب الفصيح القديم والحديث هو معنى الروح، فمثلما أنها تعرف باسم الروح فهي تعرف أيضاً باسم النفس. وتدل كل من لفظتي النفس والروح على الكائن المتستر داخل غطاء الجسم، وهي المصدر لجميع حركاته والمسببة لها، كما أنها تغادره عندما تحل ساعة موته. والروح نعمة موهوبة للإنسان وهو في بطن أمه، ثم هي معه لا تموت إلى أن تفارق بدنه الميت. قال الله تعالى في شأن الروح:

﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا﴾^{٧١}

فدلّت هذه الآية على أن علم الإنسان بالروح علم ضئيل جداً، وما نعلمه من خلال الآيات والأحاديث أن ما يمدُّ الجسم بالحياة إنما هو الروح. من ذلك قوله تعالى:

﴿وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِنْ صَلْصَالٍ مِنْ حَمِيمٍ مَسْنُونٍ. فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ﴾^{٧٢}

فنفهم إذن أن في كل إنسان روحاً، وأن روحه هي سبب عزّته وتفضيله على غيره. والله تعالى خالق الروح و واهبها، والعالم بحالها، هو الذي أعلم خلقه بما تحتاج إليه من أجل سعادتها. فمن ذلك أن الروح التي تنتهي عما نُهيت عنه، وتأنم بما أمرت به، لا تشقى ولا تحزن. وحتى لو أصابها حزن فإنه لا يكون إلا حزناً عابراً، لا يلبث أن يزول، ولا يكتسب بعداً مرضياً، ولا يكون اختلالاً روحياً أو نفسياً ألبتة. وكيف لا تكون الروح كذلك وهي الكائن الشاعر، والواعي، والمحّب، والموجس الخائف، وما إلى هذا...

وفي هذا الموضوع بالذات نستطيع أن نأتي بالتعريف التام والصحيح للصحة الروحية، - أو بتعبير آخر للصحة النفسية، وهو التعبير الذي سنستعمله في دراستنا هذه- فنقول بأنها معيشة صاحب الروح أو النفس في سلام مع خالقه، ومع نفسه، وقدره، ومحيطه؛ فيصح حينئذ أن يقال لمن كانت هذه حاله إنه إنسان متّزن نفسياً أو روحياً، أو ذو صحة نفسية.

٧١ الإسراء، ٨٥.

٧٢ الحجر ٢٨-٢٩.

فالبشر الأصحاء نفسياً يتصرفون دائماً تصرفات صحيحة في علاقاتهم الفردية والاجتماعية، ومع أحداث الحياة، وتكون ردود فعلهم السليمة منبئةً عن حالتهم النفسية الصحية المتزنة.

وقد شبه لنا رسول الله ﷺ الروحَ تشبيهاً يشهد الناس صدقَه في حياتهم اليومية، وذلك في قوله:

«الْأَرْوَاحُ جُنُودٌ مُجَنَّدَةٌ فَمَا تَعَارَفَ مِنْهَا ائْتَلَفَ، وَمَا تَنَاكَرَ مِنْهَا اخْتَلَفَ»^{٧٣}

إذن تجاربُ الحياةِ العديدةُ التي نعيشها مع غيرنا من الناس هي مما أعاننا على فهم هذا الكلام النبوي؛ فها نحن قد نصادف في حياتنا أناساً تنفر منهم أنفسنا لأول وهلة تراهم فيها، مثلما نرى آخرين نشعر نحوهم بشيء من محبةٍ وقربٍ ونحن لا نعرفهم، ولا نعرف عنهم شيئاً.

إن الصحة النفسية لمن أكبر النعم الإلهية على الناس؛ فعلى الجميع اتخاذ أسباب الحفاظ عليها، واجتناب ما يؤول بهم إلى تضييعها. وقبل أن نتعرض لهذا الموضوع مفصلاً لاحقاً، نودّ أن نختم كلامنا في هذا الجزء بكلمة موجزة ماهيتها أن الله تعالى خالق الجسد ونافخ الروح فيه من روحه، هو الذي علّمنا في كتابه الكريم المعايير والمقاييس التي نوازن بها، وأمرنا بواجبات، ونهانا عن ممنوعات، وبيّن لنا كيف يمكننا أن نفرّق بين الحق وبين الباطل؛ وطالبنا بأن نقيم حياتنا ونحن مراعون لحدود تلك المعايير والمقاييس. فالقرآن والسنة مصدر لا جدال فيه من أجل سعادتنا الروحية أو النفسية، والبدنية في آنٍ واحد.

٢- العوامل المؤثرة في الصحة النفسية

أ. عوامل شخصية:

تتأثر الصحة النفسية بالعديد من العوامل الإيجابية والسلبية؛ تلك العوامل التي تصبغ الشخصية البشرية بصبغتها. فالناس الذين نتعامل معهم في حياتنا اليومية لا يؤثرون في أبداننا فحسب، ولكن حتى في نفوسنا تأثيراً يختلف مستواه باختلاف الناس المتأثرين زيادة أو نقصاناً. وعلى رأس ما يتحكّم في الصحة النفسية خصائصُ النفسِ الفطرية، ثم ما ينشأ ويتربى عليه الإنسان من أخلاقٍ وعوائد، وما شابهها، وكذا ما يحدث له في فترة من فترات حياته ويترك فيه بصماتٍ تُخرجه في قالبٍ يكون أحدَ العلاماتِ والعناوين الدالة على طبيعة شخصيته. وأما الموت، والمواليد، والفقر، والغنى، والمرض، وما شابهه، فعوامل أخرى تؤثر في كل إنسان تأثيراً متميزاً عن غيره من الناس.

وبعد هذا التصدير والشرح العام للمسألة، فلنحاول الآن النظر فيها عن قربٍ متناولين كل عامل مؤثرٍ في الصحة النفسية على حدة، حتى يتسنى لنا فهمها على وجهٍ أصح:

• الطبع (الخلق والمزاج):

والطبع أو الخلق هو أيضاً الطبيعة البشرية، أي طبيعة مُعاملات الإنسان لغيره، وذهنيته، ونوعية تصرفاته، أو هو بعبارة أخرى البنية الخاصة بالفرد، والعوارض الأساسية المميزة لشخصيته عن شخصيات غيره من الأفراد، بما في هذا الخصائص الكبرى، والبنية الذاتية المحضة التي تحدّد أشكال تصرفاته الفردية. فطبع الإنسان وخلقته كان دائماً الخاصية التي تبرزه مختلفاً وتميزاً بها عن غيره؛ فمن ذلك أن الغضب، والرضا، والعجلة، والتأني، والحساسية المفرطة، والارتياح، والصّرامة، والإهمال، والتشاؤم، والتفاؤل، وغيرها من الأخلاق والصفات والخصائص هي مما يشكّل ويصنع طبائعنا، وأخلاقنا، وأمزجتنا، ويدخلها في قلوبها المناسبة لها.

ولقد نبهنا نبينا ﷺ إلى أهمية جمال الأخلاق وعظم شأنها -ومن أبرز الأخلاق المزاج الإنساني- في قوله:

«أَكْمَلُ الْمُؤْمِنِينَ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا، وَخَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لِنِسَائِهِمْ»^{٧٤}

فالإنسان الذي يحسن معاملته مع الناس، ويحسن الناس معاملتهم معه إنسانٌ ذو خلق طيبٍ وحميد، ومعاشرته هينة، ومخالطته سهلة. وهذا الإنسان وأمثاله من الناس ذوو نوايا طيبة أيضاً، ويبدلون ما في وسعهم حتى لا يؤذوا غيرهم، ولا يخذلوا مشاعرهم، ولا يجرحوا أحاسيسهم.

وإذا كانت الطباع أو الأخلاق بهذا القدر من الأهمية، فما مدى تأثيرها في الصحة النفسية؟ إن طباعنا وأخلاقنا، وحتى أمزجتنا هي التي تُملي علينا تصرفاتنا و ردود أفعالنا تجاه ما يحيط بنا من أحداث. ومصيبة الموت من أعظم المصائب التي تكشف طبع الإنسان وخلقته على حقيقته، وتبرزه أمام أعين مَنْ يراه على ما هو عليه؛ فهذان إنسانان مات لهما قريب عزيزاً كان عليهما، ومحبوباً لديهما، قد اختلف رد فعل كل منهما عن رد فعل الآخر كل الاختلاف، فواحدٌ حزن، وصبر، وتجلّد، والآخر اشتدّت كآبته وتعاسته، وظهر عليه الجزع، مع أن الموت مصيبة مسّتها مساً واحداً.

وكذلك مَنْ وقع عليه ظلمٌ أو غُصِب منه حقُّه، يكون ردُّ فعله مختلفاً لاختلاف طبعه وخلقته، ومزاجه؛ فمن كان حساساً، وشديد الانفعال، ومنظوياً على نفسه، ليس كمَنْ كان هادئاً متّداً، وغير مبال، ومتنازلاً عن حقه، إذ الأول على حالٍ عظيمة من التمزق والاضطراب، والثاني على حالٍ عظيمة من الثبات والاستقرار بحيث قد لا يلحقه أي ضرر.

٧٤ الترمذي، الرضاع ١١/١١٦٢.



وتأثّر الرجل الجبان الطبيعيّ، الهلوع المزاج والنفس، بلمعان البرق، مختلفٌ عن تأثر الرجل الشجاع الرابط الجأش. وكذلك قلق الإنسان العجول وارتبأكهُ لتأخر صديقه عن الموعد المتفق عليه بينهما، ليس كقلق وارتباك الإنسان الصبور المتأني، فالفرق بينهما فرقٌ شاسع.

والحاصل من هذا الشرح كله أن طباعنا وأخلاقنا، وأمزجتنا هي التي تشكّل ردود أفعالنا، وتصرفاتنا، ومواقفنا، وحالاتنا؛ ثم تحدّد سيرَ علاقاتنا مع غيرنا من الناس، ومع سائر المخلوقات. وكلما كان سيرنا صحيحاً وسليماً كلما كانت صحتنا النفسية على ما يُرام لها.

والطباع الحشنة، والأخلاق السيئة، والأمزجة المضطربة هي الصفات المكروهة والمردودة، والتي يرغب عنها العقلاء من الناس، والتي تؤثر سلباً على علاقاتنا معهم، ومع كل الكائنات الأخرى. فلا ريب أن العجلة، والكسل، والجزع، والحسد، والطمع، والجشع، وانعدام الثقة، والقسوة، وما شابهها من أخلاق مذمومة، لا تؤوّل بنا في غالب الأحيان إلى الخير والعاقبة المحمودة، ولكن إلى الشر والندم بعد فوات الأوان. وليس في الكون من يرتاح إلى الشر ويأنس له؛ إذ الشر عذابٌ يتغلغل في النفس ليؤذيها، ويقلب سعادتها رأساً على عقب.

فالواجب حينئذ أن يميل الإنسان دائماً إلى الخير، ويسعى لتحصيله ليُحصّل به حياةً سعيدة، وصحة نفسية متزنة. وأما الأخلاق السيئة الفاسدة فإنها تستقيم وتتحول إلى أخلاقٍ حسنة سليمة بترويض النفس على الخير وتربيتها على ما ينفعها.

• التنشئة (التربية):

إن كل من ينشأ في عائلته التي يتلقّى منها أوليات التربية، ومبادئ الأخلاق، تكون تعاليم العائلة ومعاملاتها معه هي السبب في صياغة شخصيته، وتوجيه حياته المستقبلية، ولو إلى حد ما، بعد أن كان قد وُلد صبيّاً نقي الفطرة، سليم الخلق.

وهذا عينٌ ما أنبأنا به نبينا ﷺ في قوله:

«كُلُّ مَوْلُودٍ يُوَلَّدُ عَلَى الْفِطْرَةِ، فَأَبَوَاهُ يَهُودَانِهِ، أَوْ يَنْصَرَانِهِ، أَوْ يَمَجْسَانِهِ، ...»^{٧٥}

فقد دلّ هذا الحديث النبوي على أن الإنسان الذي كان قد وُلد على خِلقَةٍ طاهرةٍ وطبيّةٍ إنما تتغير وتتشكل أفكاره، ومعتقداته، ومسار حياته لاحقاً بما يتربى عليه، ويراه من تنشئةٍ في العُش العائلي.

والآن نود هنا - تبعاً لهذا المبدأ المقرّر - أن نضرب نماذج عن عائلاتٍ مختلفةٍ البنى، وعن اختلاف أساليب التنشئة وما يتبعها من نتائج:

٧٥ البخاري، الجنائز ٩٢/١٣٨٥.

فمن الأطفال مَنْ يُنشئُ وهو محطُّ أنظار كل العائلة، ووسط عنايتها كأنه الطفل الوحيد فيها، ويزيد الطين بلةً أن يكون ولدًا ذكرًا طالت فترة انتظاره بعشر سنين أو خمس عشرة سنة أو نحوها، عقيب خمس أو ست بنات يولدن، ففي مثل هذه العائلات تُلاحظ أخطاء هذا النوع من التربية والتنشئة بشكلٍ بارزٍ أكثر من غيرها من العائلات.

ومن هنا يأتي البلاء، فيكبر هؤلاء الأولاد ضعيفي الشخصية لما يتعودون عليه من فعل أو امتلاك كل ما يريدونه، أو لما يرونه حوالِيهم من حماية زائدة عن الحدِّ اللازم، حتى تبلغ بهم هذه التنشئة المفرطة إلى أن يكونوا أشخاصاً عنيدين، ومترقبين دائماً لعنايةٍ مميّزة تُطرح عليهم، وظانين أن لهم الحق في تحصيل كل ما ترغب فيه نفوسهم التي تطلب المزيد دائماً، وفي أي وقتٍ رغبت فيه، ومن ثمَّ يظهر عليه الأثرة وحبّ النفس؛ لأن أنفسهم تُسوّل لهم بأن الدنيا مخلوقة لهم وحدهم، ومن أجلهم تسبح في الفضاء.

وفي مقابل هذا النوع من العائلات عائلاتٌ أُخرى يُداس فيها الطفل، ولا يُترك له الحق في التعبير عن نفسه وعن متطلباته، ويتعرّض باستمرارٍ إلى الانتقاد، والتأنيب، والمواجهة الصريحة بمعابيه. وهذا ما يحوّل عموماً طبائع هؤلاء الأطفال الناشئين في مثل هذه الأوساط إلى طبائع المتفوقين على أنفسهم، والكاثمين لهمومهم، ولا يشعرون بالأمان والحماية. إلا أنه - وهو نادراً ما يحدث - إذا وُلد الطفل صاحب شخصيةٍ مهمينةٍ بحيث يحمّله خلقه وطبيعته على أن يفرض نفسه على غيره، فحينئذ يكون ذا ذهنيةٍ ثائرة، يسعى دائماً للمدافعة عن نفسه والمطالبة بحقه، وهذا في كلا الحالين المذكورين أنفاً علامةً على حالة نفسية غير صحية. والمعاملة التي فرضها الله تعالى على العائلات نحو أبنائهم هي النظر الصحيح لحوائجهم، والاعتدال في التصرف معهم، وذلك بعد علم كل أبوين بأن أبنائهم أمانة من الله تعالى في أعناقهم، وأن تنشئتهم عبادة لله يثيهم عليها إذا احتسبوا ثوابها عند ربهم. وفي الوقت نفسه على جميع الآباء والأمهات الشعور بخطور هذه الأمانة، وعظم ثقلها عند الله ﷻ.

ولا يمكن للأب والأم أداء هذه الأمانة إلا إذا كانت الصحة النفسية لكل منهما على ما ينبغي أن تكون عليه؛ لأن أبنائهما عجيبة أيديهما. ومن هنا ندرك أن الصحة النفسية شبيهة ببعض الأمراض أو الصفات الوراثية، أي الجينية التي يتناقلها الناس جيلاً عن جيل، وأبا عن جد. وإذا أنشأ أبوان ابنهما أو ابنتهما تنشئةً مستقيمة، فإن الغالب في حقهما أن يجنيا ثمرةً مستقيمة طيبة تناسب سعيهما.

وإلى جانب الأطفال المذكورين أنفاً ضمن النوعين الاثنين من العائلات، أطفالٌ من نوع ثالث لا عائلة لهم تأويهم، وإنما نشؤوا في ملاجئ الأيتام، وظروف هؤلاء الأطفال الذين فرض عليهم المكث في تلك الملاجئ قد تكون أقسى وأصعب من ظروف الأطفال الآخرين. وعلى العاملين فيها، والقائمين على تنشئة هؤلاء الأطفال أن يكونوا على وعي وصبر كبيرين بحيث لا يחדش في صحتهم النفسية أدنى عيب قد ينعكس على المنشئين، وإلا فإن الطفل الذي يتربى محروماً من شفقة الأب والأم، شاعراً بما فقدتهما من

كآبة و وحدة، إذا زيد إلى همه همَّ معاملة قاسيةً وشديدةً صادرةً من أناسٍ شرِّرين ومختلِّين روحياً أو نفسياً فإنه طفلٌ قد بلغ به السبيلُ الزُّبى .

والطفل إذ ينشأ مقلداً لأبيه وأمه، فإنه ينشأ أيضاً ميالاً إلى أخذ كل معاملةٍ إيجابية وسلبية يراها صادرة عنها. فحاله يشبه حال أفراد السلطعون التي تمشي جنباً إلى جنب كما تتعلم من أمهاتها، وكذلك الطفل، فإنه إنما يتعلم من أمه وأبيه كيف يحبُّ غيره، ويحبه غيره، وكيف يكره ويكرهه، وكيف يكون الخوف، والقلق، والصبر، والغضب، وكيف تكون سائر الأخلاق. وكذلك العبادات والعبادات الحسنة، وأداؤها وإهمالها، فداء الصلاة وتركها، وقراءة الكتب وتركها، وحتى الإعراض عن النظر فيها، وتنظيف الأسنان وإهمالها، وجمع الفراش صباحاً وتركه، كل ذلك لا يتعلمه إلا منها. وكل المعاملات والتصرفات التي نحملها عنها، سواءً أكانت مفيدة لصحتنا النفسية أو مضرّة لها، فهي التي تشكّل علاقتنا مع الناس، وتشكّل ردود أفعالنا تجاه مجرى الحياة أمامنا.

وما دمنّا قد تشعب بنا الحديث فساقنا إلى هذه النقطة، فبوسعنا أن نضرب مثلاً من الواقع المؤلم عن العائلات التي تربي أفرادها على واحدةٍ من أخطر الآفات الاجتماعية هي السرقة. إنه لمن المؤسف أن يعلموهم منذ صغر سنهم أن طبيعة الحياة مبنية على أخذ ملك الآخرين، ويدربوهم على فنون وأنواع من الاعتداء على الأموال، والانتهاز لفرص السلب والنهب، ثم ليهنؤوهم على أفعالهم وكأنها مهارات عالية تستحق التقدير والإعجاب بها.

والأطفال الذين تُشوّهم عائلاتهم على مفاهيمٍ وتصوراتٍ معكوسة عن الحياة والأخلاق، فتقلب عندهم الصواب إلى خطأ، والحرام إلى حلال، والقبیح إلى جميل، وما يستحق العقاب إلى ما يستحق الثواب، فهؤلاء أطفالٌ يصعب بمكان أن يُعلّموا المفاهيم المهمة كالحق، والعدل، والأدب، والأخلاق، والعبادة، ثم يترجموها في واقع الحياة، ليكونوا على صحة نفسية سليمة. وهؤلاء هم الأطفال الذين يكبرون محرومين من تعاليم الإسلام، جاهلين كل شيء عن هدي القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة، ظانين الجرائم والمظالم حِرَفاً ومهناً، فيشقّ عليهم في مستقبل حياتهم أن يراعوا الحقوق، أو يعرفوا أقدار غيرهم، أو يحترموا النظام وقواعد المعاملات. وتصرفاتهم هي في أكثر الأحيان تصرفاتٌ هائجة مفرطة، ومخطئة، ومزعجة، تنفر الناس عنهم، فيتهمّشون مبغضين مبغدين؛ لأن صحتهم النفسية السيئة لا تعود عليهم بالخير.

وخلاصة القول عمّا سلفَ الحديث عنه أن الصحة النفسية حالٌ متأثرةٌ بنوعية التنشئة والتربية التي يتلقاها صاحبها. فمن نشأ وتربى على أيدي منشئين ومربّين صحتهم النفسية سليمةً كان احتمال نشأته هو أيضاً على صحة نفسية سليمة احتمالاً كبيراً؛ ومن نشأ وتربى على أيدي منشئين ومربّين صحتهم النفسية سقيمة كان احتمال نشأته هو أيضاً على صحة نفسية سقيمة احتمالاً كبيراً، وذلك أن القلب الذي يُصاغ فيه الطفل هو عند مربيه ومنشئه.

• العادات:

إن العادات هي التصرفات التي تنتج عن الأسلوب المتبع في التنشئة، وفي الوقت نفسه التصرفات المفضلة والمختارة بتأثير من الأخلاق والطباع، ثم تتلاحق وتتكاثر لاحقاً حتى تفرض نفسها بحيث لا يمكن التخلي عنها. وسواء أكانت هذه التصرفات، أي هذه العادات مفيدة أم ضارة، فكلتا النوعين منها مؤثر في الصحة النفسية، فالمفيدة تؤثر إيجابياً، والضارة تؤثر سلبياً.

ومن كان فريسة للعادات السيئة رأيناه دائماً تعيساً، ومختلاً، وغير آمن ولا واثق، تماماً على عكس من كان صاحب عادات حسنة يألفها، فهذا يكون مفعماً دائماً بالحيوية والطاقة الإيجابية، ويكتسب حُبناً واحتراماً له. والمتأثرة صحته النفسية سلبياً بهذه العادات إذا لم ينقذ نفسه منها، فإنه سيزداد اختلالاً وضعفاً، وقد تزداد حالته النفسية سوءاً إلى سوء.

ومثلما أن صحتنا النفسية هي العنصر المحدد لما يتعلق بسير عاداتنا، فكذلك عاداتنا هي العنصر المحدد لما يتعلق بحسن أو سوء سير صحتنا النفسية. ومن الأمثلة الواقعية على هذا اللجوء إلى شرب الخمر، أو الإدمان عليها، فهو حالة نفسية تصدر في الغالب عن ضعيفي الشخصية، ومفرطي الحساسية، والذين لا يتحملون الشدائد ويفضلون الهروب منها.

فهؤلاء هم الذين يبحثون لأنفسهم عن ملجأ في شرب الخمر؛ لأن الإنسان الذي يعي جيداً مدى الضرر المادي والمعنوي من شيء ثم إذا هو يقتحمه بوسع صدره، ولا يقدر على أن يكبح جماح نفسه، بل يسلمها إلى مخالب الشر وبرائن السوء، لا يُعقل أن يكون سويماً. والصحة النفسية لمثل هذا الإنسان تسوء يوماً بعد يوم ما دام لم ينقذ نفسه من مثل هذه العادات السيئة الخبيثة.

وتنظيف الأسنان أيضاً من العادات، إلا أنه عادة لا شك في فائدتها، تسهل المداومة عليها عند الكيس، وذوي الطبع المرهف الرقيق، ومحبة النظافة، والذي يأنف أن يكون عبثاً على غيره بسوء منظره ورائحته الكريهة. وكلما داوم الإنسان على هذه العادة الحسنة كلما قويت فيه صفاته الإيجابية وتماسكت.

وكل ما قيل عن العادات آنفاً يمكن قوله عن جميع العادات التي قد تخطر بالبال؛ وذلك لدخولها تحت ظل خصائص مشتركة هي لها قواسم مشتركة. ومثلما أن الإنسان ذا الصحة النفسية السليمة ميال إلى العادات الحسنة التي يتعود عليها، فكذلك سقيم الصحة النفسية ميال إلى عاداته السيئة التي تعود عليها؛ لأن كلاهما نزاع إلى ما تنازعه إليه نفسه التي عودها على غذائها الذي تطلبه.

ومن هذه العادات السيئة التي حرمها الله تعالى ونهى عنها الخمر، والقمار، وشرب الدخان، وتعاطي المخدرات، والكذب، والغيبة، وما ماثلها. وكل ما أبغضه الله تعالى فإن الفطرة البشرية السليمة تبغضه أيضاً، فكيف بهذه الأعمال البغيضة إلى الله إذا أصر عليها الإنسان وألفها حتى صارت جزءاً كبيراً من حياته؟! لا شك أنه سيكون إنساناً مختل الصحة النفسية.

وأما من عوّد نفسه على فعل ما يحبه الله من حلال، فإن روحه تسعد وتطمئن، ويسلم من الأمراض النفسية بحيث إنه يكاد لا يُصاب بها، وإذا أصابته فإن ضررها عليه ضرر ضئيل جداً.

• المواهب/ القدرات:

يقال عن الإنسان إذا كان خفيف الإدراك للأمر، ومتقناً للأعمال إنه ذو موهبة فيها، أو ذو استعداد فطري لها، أو حاذقٌ بها، أو ذو براعة فيها، أو ماهراً بها، أو ثقف، وما كان من هذا القبيل من الألفاظ والتعابير. وكلنا نستعمل ما وُهب لنا من قوة منذ صغرنا لنحاول الانسجام مع الظروف التي تحيط بنا. والموهبة أو الاستعداد الفطري أمرٌ إرثي يشبه الحدود التي تدلنا على مدى استعدادنا للتعلم، أو بعبارة أخرى على مدى كوننا مؤهلين فطرياً لاستقبال وتلقّي المعلومات الخارجية والتجارب، وإدراكها، والنجاح في التعامل معها.

والله ﷻ قد زوّد كلَّ عبدٍ من عباده بمواهب واستعداداتٍ مختلفة ومتفاوتة، فمنهم من يكون صوته جميلاً، ومنهم من يفوق غيره بصناعاته اليدوية، ومنهم من تكون موهبته في المهارات الإيقاعية، وهكذا دواليك. وفي حين أننا نرى أناساً ولدوا عالي الكفاءة وشديدي التفوق في الرياضيات، نرى غيرهم قد ولدوا حادّي الذكاء، بل قمةً في ميدان الذكاء اللفظي. كما أن منهم من يتفوق على غيره في الأعمال البدنية، ومنهم من يتفوق في الإدراك الذهني، وحسن التمييز. والذي نخلص إليه من هذا أن المواهب متعددة ومتنوعة، وهي التي تحدّد لنا مياديننا التي نتسابق فيها؛ إذ كل إنسان يميل إلى ميدانه الذي يجبه بحسب ما تمليه عليه استعداداته، ثم بعد ذلك يطور تلك الاستعدادات بالتعلم والتروّض حتى يفيد منها مجتمعه على أحسن وجه.

والإنسان يبدأ باكتشاف مواهبه، ومميزاته، وميادينه، وكيفية توظيف المواهب، ومن يستفيد أكثر منها، ثم يبحث لنفسه عن مهنة ينتج فيها عملاً أو خدمة في وسط اجتماعي مناسب، فإذا وجد فحينئذ يكون سعيداً، ويشعر بالراحة والأمان؛ لأن الإنسان لا يسعد في مجتمعه إلا إذا وجد فيه ما ينتظره من احترام، وقبول، وتقدير.

ونفهم من هذا الطرح أنّ من العناصر المؤثرة إيجابياً في الصحة النفسية القدرة على توجيه المواهب توجيهاً صحيحاً، واستعمالها في الموضع المناسب لها. ونفهم في مقابل هذا أن الذي لا يكتشف مواهبه، أو لا يعرف الميادين التي يفيد فيها الناس، أو كيف يفيدهم بها ستأثر صحته النفسية سلبياً، حتى إن جهله هذا، أو تردده، أو حيرته سيجعله يشعر بأنه إنسانٌ لا قيمة له، ولا نفع فيه، ويفقد ثقته بنفسه. وهذا كله عنوانٌ سلبيٌّ على صحته النفسية المختلة.

ولهذا نجد أن المجبرين على العمل في ميدان لا يحبونه، ولا تدفعهم إليه استعداداتهم، لا يستطيعون تحقيق نتائج طيبة فيه. وهذا ما يدلنا على أهمية وجوب توظيف كل إنسان فيما يكون بارعاً فيه حتى يكون

الموظف سعيداً بما ينتجه، والموظف راضياً بما يؤمّل إنتاجه، وبالتالي يتحسن المستوى الاجتماعي ويزداد النمو الاقتصادي لكل مجتمع.

• اكتساب القبول/ الحاجة إلى العناية:

كل إنسان يولد وهو محتاج إلى عناية ومدد، يحتاج إلى عناية أمه، وشفقتها عليها، ومحبتها التي تنشؤه إلى أن يشتد عضده ويستقل بنفسه. ونحن إذ نضرب مثلاً بظاهرة اجتماعية طبيعية مثل هذه نوكد على العدد المتزايد للأمهات المريضات نفسياً اللاتي يلجأن إلى عملية الإجهاض رغبةً عن الحمل، أو إلى قتل صبيانهن بعد ولادتهم.

والصبي الذي يسعد بعناية أمه به، وعطفها عليه، وإرضاعها إياه، ومحبتها وملاعبتها له، وبغيرها من المشاعر الطيبة الصادرة من أمه، ومن سائر أفراد العائلة والأقارب، سيكبر وسط عناصر مهمة تحدد سير تطوره النفسي. وهذه المحبة والشفقة التي جبل الله تعالى عليها الأمهات هي الوسط العادي الذي يجب على كل أم أن توفره لولدها.

وكل ولد ينشأ ويكبر وعيناه تريان أمه وأباه وسائر أفراد عائلته حوله، سيشعر بالثقة والأمان، ثم لا محالة أنه في مراحل حياته المقبلة ابتداءً من مرحلة التعليم المدرسي، ومروراً بسنّ الوظيفة، إلى حياته مع مختلف شرائح المجتمع سيبقى يترقب العناية به. وشعور الإنسان أو الولد، ذكراً أو أنثى، في كل مرحلة من مراحل عمره بصفة عامة، وفي المرحلة الموافية لسنّ البلوغ بصفة خاصة، بأنه شخص مهم، ومحترم، وبأن الناس معجبون به، شعور له أهميته.

وفي خضمّ هذا العالم المتناقض من الناشئين شاب من طراز آخر، يقطع صلته بعائلته، ويقترح عالم أصدقائه، منساقاً في غالب الأحيان، وراء رد فعل يُملي عليه أن يُثبت نفسه وشخصيته لأبيه الذي لم يستطع أن ينال رضاه وإعجابه.

وميل هذا الشاب إلى أصدقائه كلّ هذا الميل نتيجة ليست بالغريبة وقد لحقه أنواع من الانتقادات المستمرة، بغير رحمة ولا شفقة، داخل عائلته، بسبب طريقته في اللباس والكلام، أو المهن التي فضّلها، وغيرها من التصرفات التي تسخط عائلته عليه؛ ثم هو في مقابل هذا يرى أصدقاءه يلتفون من حوله، معجبين، ومقدرين، ومحبين لشخصيته.

ومن طبيعة الحال الذي لا مفرّ منه بالنسبة للإنسان الذي يرغب أن يكسب قبول الناس له، أن يقابل هو نفسه بكل رضاً واحترام تصرفات الوسط الذي يودّ الانتفاء إليه، وعاداته المختلفة، وأفكاره، ومعتقداته. ولا ريب أنه لا ينبغي أن يكون هذا الرضا والاحترام إلا تجاه الأقوال والأفعال التي لا تضرّ بالمجتمع، وأخلاقه، ولا يفسد عليه سعادته واستقراره.

• الثقة:

الثقة شعورٌ يقتضي من صاحبه تصديق الموثوق به والتعلق به بغير خوفٍ، أو إحجام، أو ارتيابٍ. ويستلزم منا هذا الموضوع أن نفكر فيه من زاويتين؛ أولاً أن يكون الإنسان على ثقةٍ بنفسه بحيث يؤمن بنفسه، وبالمواهب التي يحملها داخله، والزاوية الثانية أن يثق بوسطه الذي يحيط به بحيث يعتمد عليهم، ويؤمن إيماناً قوياً بأن الناس الذين من حوالبه لا يمكن أن يقصدوه بأدنى ضرر.

ويزداد الشعور بالثقة نمواً وسط الناس الذين لقوا قبولاً في المجتمع، واعتمدهم، وأعجب بهم؛ لأن الذي يخالطهم يزداد شجاعة، وإقبالاً، ويكون أكثر مبادرة في عمله.

ومهما كانت ثقته بنفسه، ومثابته وصلابته عظيمة فإنها لا تكون كافية له دائماً من أجل الثبات أمام مصاعب الحياة؛ لأنه سيحتاج بين الحين والآخر إلى صديقٍ حميم يقاسمه الهموم، ويدعوه إلى الصبر. والشعور بالوحدة، والتفكير المستمر في فقدان المساندة والحُرمان من ناصح أمين مما قد يחדش الثقة في النفس، ويُشعر باليأس.

والشعور بالثقة الأساسية يتطور في سن مبكرة جداً تتراوح ما بين الولادة إلى غاية السنة الثانية من عمر الصبي، إلا أن هذا الشعور قد يتعرقل لدى الأبناء الذين يعيب عليهم آباؤهم وأمهاتهم كل أعمالهم، ويتقدونهم انتقادات لا ذعةٍ باستمرار، ولا يتمكنون من إبداء المحبة التي يكونونها لأبنائهم.

والحقيقة أن هذا الشعور ليس خاصاً بسن معينة، بل يجب علينا أن نشعر بالثقة دائماً أمام هذا النوع من الناس. ولهذا كان مهماً جداً وجود عائلة وأقارب وأصدقاء يبعثون الأمل في الإنسان، ويحثونه على ما فيه النفع والفائدة، ويدفعونه قدماً حتى لا ييأس أو يمل.

وإذا نشأ الأطفال من غير أن يتطور في نفوسهم الشعور بالثقة، فإن الغالب عليهم التصرف وهم متفوقون على أنفسهم، ومحمجون عن أخذ الكلمة، والتعبير عن آرائهم، وإبداء مخالفة، وتقديم انتقادٍ أو تعليق. كما أنهم لشدة خوفهم من الوقوع في الخطأ والفشل في أعمالهم، يتأخرون عن المشاركة في أي مبادرة، وبالتالي تقل نسبة نجاحهم. والحقيقة أن كل إنسان معرض للخطأ، والأخطاء في ذاتها هي الأثمان التي ندفعها بدلاً عن التحسين والتصحيح، ومن لم يثق بنفسه لم يقع في الخطأ. ثم إن مثل هذا الإنسان يحاول تخفيض احتمالات الوقوع في الخطأ ليزيد من احتمالات نجاحه، فيولي أهمية كبيرة للمشورة، ويعرف كيف يصغي للذين يُسدون إليه النصائح. وأما من كان مفرطاً في الثقة بنفسه حتى يجاوز الحد المطلوب، وظن أنه من اليقظة



والاحتراز بحيث لا يمكن أن يقع في خطأ، فإن تفكيره على هذا النحو هو في حد ذاته وقوع في خطأ عظيم. ويتبين لنا من هذا أن الشعور بالثقة خصلةٌ محمودة بشرط ألا تؤول بصاحبها إلى الكبر والتعالي والتعالم على غيره.

ونضيف إلى ما سبق أنه لا يكفي الإنسان أن يثق بنفسه، ولكن ثقته بمن سيتعامل معهم أمرٌ مهمٌ، سواء أكانت المعاملة تجاريةً، أو مهنية، أو دراسية، أو غيرها؛ لأن الناس الذين يعملون سويًا لا يمكنهم أن ينجحوا إلا إذا كان بعضهم واثقًا ببعض. ومن أوساط الحياة الاجتماعية وسائل النقل الجماعي، والشوارع، والساحات العمومية حيث يكون توفر الثقة والأمن مهمًا جدًا بين المواطنين الذين يستعملونها دائماً في حياتهم اليومية. بل إن من طبيعة الإنسان ألا يشعر بالسعادة المعنوية حتى يكون في مأمن من الشرور، وذلك أنه إذا أحس بما قد يضره ويؤذيه، فزع وارتبك، وركبته روح التحفظ، والخجل، والهروب من الناس. والمفهوم الحاصل من كل هذه الشروح أن فقدان الشعور بالثقة مفسدٌ للصحة النفسية بقدر ما أن الشعور بالثقة مؤثرٌ إيجابياً في الصحة النفسية، و وسيلة إلى ربط علاقات سليمة مع الناس، وقضاء العمر في الأعمال الصالحة والمفيدة.

• الشهوة والطمع:

والمقصود عامة من الشهوة والطمع، وحتى الجشع أيضاً، هو الطلبُ المسرفُ على الشيء المراد تحصيله دون أن يكون له مقدار معين، أو نهاية معلومة، أو ضوابط وحدود تكبح من حدته، وتحافظ على توازنه. وإذا استسلم ابن آدم لشهواته وغرائزه، واسترسل في جشعه وطمعه، وجد نفسه يجري وراء المال أحياناً، والمناصب أحياناً، وأحياناً أخرى وراء الجنس المقابل ليعيش معه ما نسجه من خيال.

قال الله تعالى عن الإنسان:

﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا. إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا. وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا﴾^{٧٦}.

والإنسان المستسلم لشهواته وأطماعه إذا حاول بكل طاقته تحصيل ما يشتهي، ثم فشل؛ فإنه يقع في حالة نفسية متوترة، ويصيبه هاجسٌ وهوسٌ يصعب بمكان التخلص منه، حتى يجعله يجد مشقة في التفكير بشكل سليم، ويمنعه من التحكم في كثير من تصرفاته المختلة المنبئة عن سوء حالته النفسية.

وتحديد الإنسان لنفسه هدفاً في الحياة، وغاية يسعى للوصول إليها أمرٌ معدودٌ في الصفات التي تجلب لصاحبها احترام الناس وتقديرهم، لكن اعتبار كل وسيلة مبررةً للغاية المنشودة، وركوب كل صعب وذلول لإدراك الهدف المرسوم مرضٌ عُضال، ومظنة الوقوع في الهلاك. وكم من إنسان لم يعتد على ملك غيره

حين اعتدى عليه، ولم يأكل أموال اليتامى والمساكين حين أكلها، ولم يغتصب حقوق الضعفاء والمحتاجين حين اغتصبها؛ إلا لأن شهوته وجشعه زيّنَا له اكتساب المال بأي وسيلة، وأباحا له كل طريق، فرأى نفسه إما مضطراً لذلك، وإما محقّقاً فيه، أو أنه على كل حال معذور لا لوم عليه. والذي لا ينبغي الشك فيه هو أن كل هذه الجرائم لا يفعلها إلا من كان مختلّ الصحة النفسية، بعيداً كل البعد عن حال الأصحاء والأسوياء. والشهوة والطمع يفتحان باب الجشع الذي لا يحقق للإنسان الشبع إذا تغلغل فيه، ولا يجد لنفسه ما يردّه عن غيّه ومرضه إلا القناعة التي تقاوم الداء؛ لأنها أقوى دواء، وأعمق شعور. والقناعة إنما يملكها الإنسان إذا اكتفى بما في يديه، وعرف قدر ما رُزق، وشكر مولاه عليه.

وقد روى لنا عبد الله بن عمرو رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال:

«قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ وَرُزِقَ كَفَافًا وَقَعَهُ اللَّهُ»^{٧٧}

ولم يفلح هذا القانع إلا لأن القناعة وقته الإسراف ومجازة الحد في طلب الرزق، ومنعته من التفكير في الحرام، والطمع فيما لا حق له فيه. وحقيق بمن حَقّق هذا الخلق أن يفلح، وأن يكون خلقه هذا سبباً في سعادته في الدارين، الدنيا والآخرة، فما أحوَج الناس جميعهم ليتخلّقوا بهذا الخلق الذي غنى لهم عنه.

وقد علمنا رسول الله صلى الله عليه وسلم ما جُبل عليه ابن آدم من الطمع والحرص على الامتلاك فقال:

«لَوْ كَانَ لِابْنِ آدَمَ وَادِيَانِ مِنْ مَالٍ لَابْتَغَى وَادِيَا ثَالِثًا، وَلَا يَمْلَأُ جَوْفَ ابْنِ آدَمَ إِلَّا التُّرَابُ، وَيَتُوبُ اللَّهُ

عَلَى مَنْ تَابَ»^{٧٨}

ونبينا صلى الله عليه وسلم قد حذّر المفتونين بشهواتهم وأطعمهم التي لا نهاية لها، الذين لا يقنعون بما أنعم الله عليهم من رزق حسن، ولا يرضون أن يكون الناس مسخّرين بعضهم فوق بعض، فترمق أعينهم المال الذي يطغيهم ويبعدهم عن ربهم، وتسوّل لهم أنفسهم استخدام كل وسيلة تؤدي إلى الثراء، قد حذّرهم قائلاً عنهم:

«تَعَسَّ عَبْدُ الدِّينَارِ، وَالدَّرْهَمِ، وَالْقَطِيفَةِ، وَالْخَمِصَةِ، إِنْ أُعْطِيَ رِضِي، وَإِنْ لَمْ يُعْطَ لَمْ يَرْضَ»^{٧٩}

وما دام أن النفس البشرية قد رُكبت فيها الشهوات والأطعاج، كما أنها تحرص على الملك والمال، وما دام أن ذلك كله مما يفسد على الإنسان حياته الدنيا وآخرته، فلا مناص له من تهذيب نفسه حتى تتعود على القناعة، وتزويدها بضوابط وقواعد تجلب لها التوازن، وتعصمها من الانجرار وراء كل ما تهواه وتشتهيه.

٧٧ الترمذي، الزهد ٣٥/٢٣٤٨.

٧٨ - مسلم، الزكاة ١١٦/١٠٤٨.

٧٩ - البخاري، الرقاق، ١٠/٢٨٨٦.

ب. عوامل الوسط المحيط:

إن من بين الخصائص الكثيرة التي تحملها عوامل المحيط أنها ذات خصيصة تؤثر في الصحة النفسية للبشر. وآفاق الإنسان المتعلقة بفكره وتصوراتهِ، ومشاعره، وقراراته وتفضيلاته، إنما يتشكل معظمها بتأثير من المحيط الذي يعيش فيه.

ومن أسباب تأثير المحيط في الإنسان أن الإنسان نفسه كائن قابل للتأثر، وعرضة لضغط الناس حوله، فنراه أحيانا يغير ويتغير وهو في محيط، وأحيانا يقرر ويمضي في محيط آخر، ثم يقرر ويندم ويرجع في أحيان أخرى في محيط آخر. وما ذلك إلا لكونه ينشأ مصقولا من قِبَل خصائص المحيط الذي يُشرف على تنشئته، فحاله شبيه بحال الماء الذي يتخذ شكله تبعا للوعاء الذي يحويه.

وبما أننا قد تحدثنا عن تأثير المحيط في الصحة النفسية، فنود أن نعرف كيف يؤثر فيها؟ ومن أجل الحصول على الجواب الصحيح سنحاول أن نتناول العوامل المختلفة للمحيط بالتتابع والدراسة.

• المال والثراء:

لقد زين الله تعالى للإنسان حبَّ المال، والذهب والفضة، وامتلاك الحيوانات وسائر الممتلكات، وغيرها منذ أن خلقَ آبانا آدم. ومَن كان صاحب مال وممتلكات وعقارات وغيرها فقد أُطلق عليه اسمٌ غنيٌّ أو ثريٌّ، بينما أُطلق اسم الفقير على مَنْ لم يُقدِّر الله تعالى له أن يمتلك كل هذه الخيرات المذكورة.

وواقع الحياة يدلنا على أن أكثر بني البشر يُولون أهمية كبرى لأهل النفوذ والثراء، ويستصغرون الضعفاء والفقراء، حتى صارت الكلمة المسموعة لا تصدر إلا عن أكثر الناس مالا، وأعلامهم منصباً في المجتمع.

والحق أن مَنْ لم يكن من أهل النفوذ والقوة في المجتمع إلا لما له من ثروة وممتلكات، إذا لم يكن على نصيب من المكارم والفضائل كالعقيدة الصحيحة والخلق القويم، فإن صفات وأفعال الدناءة والردائل كالكِبَر وأكل الحقوق تكون في انتظاره.

ونحن نشهد المآسي التي تحدث في العالم الإنساني على أيدي أمثال هؤلاء الناس الذين يُشغلون العددَ العديد من الناس بحق وباطل من أجل الزيادة في قوتهم المادية، أو يدوسون كل مَنْ يرونه عقبةً واقفةً في وجه ثرائهم وغناهم.

وهذا الحال هو ذاته من الشواهد والأدلة على أن أي مجتمع كان فيه اعتبارُ المال والنفوذ وتقديرُهُما زائداً عن حده، وازدريت فيه القيمُ والمثلُ العليا، لم يمكن لمثل هذا المجتمع أن يعرف طريقه إلى السعادة.

وديننا إذ ينهانا عن التطلع إلى مال غيرنا واكتسابه بغير حق، وحسد الناس على ما حباهم الله تعالى من نعم، فهو يَحْتُنُّنا في الوقت نفسه على المسارعة في الخيرات، والتنافس فيما فيه نفعنا في الدنيا والآخرة. فهذا هو

سيد المرسلين نبينا ﷺ ينصحنا للإقدام على ما يقينا من شرور أنفسنا، ويُقربنا إلى ما فيه سعادتنا، فيقول:

«لَا حَسَدَ إِلَّا فِي اثْنَتَيْنِ: رَجُلٌ آتَاهُ اللَّهُ الْقُرْآنَ فَهُوَ يَتْلُوهُ آتَاءَ اللَّيْلِ وَآتَاءَ النَّهَارِ، وَرَجُلٌ آتَاهُ اللَّهُ مَالًا فَهُوَ يُنْفِقُهُ آتَاءَ اللَّيْلِ وَآتَاءَ النَّهَارِ»^{٨٠}

ووجه الاستدلال من هذا النص النبوي أن المال والثراء الذي يسوق الناس إلى الفتن، ويهوي بهم في النار، هو أيضا سبب لسعادتهم الأبدية في الجنة. بل إن الغني الذي يُقاسم الفقراء غناه وثرأه ليشعر في الدنيا قبل الآخرة بسعادة وطمأنينة عميقتين، وبجبه لإخوانه وبمحببتهم له؛ فإنه يذوق لذة العيش الهنيء. وباعتناء هذا الإنسان بالمعوزين، ومدّه يد العون للمحتاجين، وإدخاله السعادة في قلوبهم؛ فإنه ينال دعاءهم الصالح، ويكون عمله الخيري سببا في نجاته من مصائب الدنيا، وتكاد التعاسة لا تعرف طريقها إليه.

• الأصدقاء:

الصديق هو الإنسان الذي يسرُّك أن تصاحبه وترافقه، ويعجبك أن تكسب محبته وودّه، وتشعر بأنه قريب منك. والإنسان بفطرته يقترب ممن شابهه في طبعه ومزاجه فيعايشه، بل يتخذة صديقا، بل وخليلا أيضا، ومع مرور الزمان على المعاشرة تزداد أوجه التشابه بينهما.

ومن أجل هذا قيل، فيما يتناقله الناس من كلام، عن الصداقة:

"أخبرني من صديقك أخبرك من أنت."

وهو عين ما حذرنا منه النبي ﷺ ودلنا على مدى خطورته إذ قال:

«الرَّجُلُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ، فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ»^{٨١}

ومعنى هذا الكلام النبوي الرباني أن الصديق الصالح مثلما يؤثر خلقه في خلق صاحبه تأثيرا إيجابيا، فكذلك يؤثر خلق الصديق الطالح في خلق صديقه تأثيرا سلبيا.

وزاد رسول الله ﷺ الأمر وضوحا بأن ضرب لنا مثلا يجب الاعتبار به، وذلك في قوله:

«إِنَّمَا مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ، وَالْجَلِيسِ السَّوِّءِ، كَمَثَلِ الْمِسْكِ، وَنَافِخِ الْكِيرِ، فَحَامِلُ الْمِسْكِ: إِمَّا أَنْ يُحْدِيكَ، وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً، وَنَافِخِ الْكِيرِ: إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً»^{٨٢}

٨٠ - البخاري، التوحيد ٤٥/٧٥٢٩.

٨١ أبو داود، الأدب ١٦/٤٨٣٣.

٨٢ - مسلم، البر، ١٤٦/٢٦٢٨.



ونحن إذا كنا إلى جانب إنسانٍ عجول، ومتوتر، وجزوع، وضيق الصدر، شعرنا بالقلق والضجر وكأننا نعيش تحت ضغطٍ نازلٍ علينا. في حين أننا نشعر بالرضا والأمان والثقة أمام الإنسان الصبور والمتسامح، والمتفاهم مع الناس. وبالموازاة لكلا الحالين نجد الصديق المعاند، والغليظ، والجاف الخلق، والأثافي يفسد علينا ههنا، وسعادتنا، كما نجد الصديق المرهف الحس، واللطيف، والهادئ، والمتفاني يشعرنا بمدى قيمتنا عنده وعند أنفسنا.

ومن الناحية النفسية أو الروحية أيضاً لا يختلف الصديق عن حال سابقه؛ لأن الصديق صاحب العادات السيئة، واللامسؤول الطائش، والأرعن المتهور لن يجلب لنا مع مرور الزمان إلا الوبال والخراب، ويسوقنا إلى طرق الفساد. أما الصديق المؤمن، والمحافظ على واجباته، والمؤدي لعباداته، والمخلص الصادق الوُدِّ، فيكون سبباً طيباً لنا لنسعد في الحياة الدنيا وفي الآخرة.

ومما ورد في الصديق أيضاً من كلام سيد المرسلين ﷺ قوله:

«خَيْرُ الْأَصْحَابِ عِنْدَ اللَّهِ خَيْرُهُمْ لِصَاحِبِهِ...»^{٨٣}

وعلى هذا يكون الواجب على الأصدقاء إنقاذ بعضهم بعضاً من المهالك، وليس زج بعضهم بعضاً فيها. ومن كانت صحته النفسية أو الروحية سليمة، وكان هو إنساناً متزناً، فمن الطبيعي أن يقيم علاقات مع أناس سليمين ومتزنين مثله فيسعد بهم ويسعدون به. وعلى عكس هذا الإنسان الإنسان مختل الصحة النفسية أو الروحية الذي يعاشر المختلين روحياً مثله ليسوق بعضهم بعضاً، بمر الزمان، إلى مخاطر تنتقل من أرواحهم إلى أجسامهم، حتى تضيق عليهم حياتهم كلها. ومثلما يتخذ الماء شكل الكوب بعد إفراغه فيه، فكذلك حال الأصدقاء؛ لأن كل واحد منهم يتخذ شكلاً يراه من صديقه الآخر.

• المناخ والآفات الطبيعية:

يُطلق مصطلح المناخ على كل من درجة الحرارة، والضغط، والرطوبة، والرياح، وسائر ما يجمعه هذا المصطلح من الأحوال الجوية المشابهة. وتختلف الأوساط؟؟؟ المتناولة منذ سنواتٍ طويلة، على أي بقعة من وجه الأرض، باختلاف المؤثرات الناتجة عن فعل هذه الظواهر الطبيعية المناخية. وتنقسم المناخات الموجودة على وجه البسيطة، من حيث خصائصها العامة، إلى ثلاثة رئيسية هي المناخ الحار، والمناخ المعتدل، والمناخ البادر.

٨٣ الترمذي، البر، ٢٨/١٩٤٤.

ولا يكتفي المناخ بالتأثير في الزراعة، وبنية الاقتصاد، وتضاريس السواحل فحسب، ولكنه يؤثر حتى في تشكيل ذهنية الشعوب القاطنة في تلك المناطق إلى حدّ كبير. وللمناخ وظيفته الحاسمة في التأثير على أنواع المعيشة البشرية؛ وعلى طريقة اختيار الناس لمآكلهم ومشاربهم، وملابسهم، وعلى صحتهم؛ وبالتالي على طبائعهم، وبنائهم النفسية.

ولهذا نرى أن من خصائص التصرفات المتغيّرة والمشاعر النفسية للبشر أن الإنسان يضيق ذرعاً بالحرارة في فصل الصيف، ويلجأ إلى مأوى يقيه من البرد في فصل الشتاء، ويصير حساساً عند نزول المطر، خفيفاً كان المطر أو غزيراً، ويشعر بالانتعاش والحماسة في الهواء الطلق، وهكذا تتقلب أحواله النفسية ومشاعره بتقلّب حالات الطقس.

ونرى هذه الخصائص - على اختلافها وتنوعها - أكثر بروزاً واستقراراً في الأقاليم والمناخات المتميزة بخصائصها الواضحة المعالم، فالمناخ القاسي البرودة يكون فيه الناس أكثر حيوية وحركة ومقاومة. ولهذا من الطبيعي أن تكون طبائعهم أكثر قسوة شيئاً ما؛ لأن البرد يسوق الناس إلى طلب الدفء، والدفء يبعث على الحركة، والحركة تكون سبباً تلقائياً في تكوين البنية القوية. ولن يكون من الخطأ القول بأن مثل هذه المناخات تترك في الناس طابع الأنانية والبخل بسبب أن مصاعبها تحمّل الناس دائماً على الدفاع عن أنفسهم.

ولا يجب أن تُستغرب طبائع الناس المقيمين في ظل المناخات الحارة لكونهم يميلون إلى البطء والتكاسل والغضب؛ لأن الجو الحار يقلل من حركة الجسم ورغبته في التنقل، والقيام، والذهاب والرجوع، بل إن الطاقة التي يجد الإنسان نفسه يستهلكها بصورة دائمة تفرض عليه أن يستعيدّها عن طريق شرب المياه والاستراحة أكثر من أي شيء آخر غيرها يحتاج إلى استعادته.

والسكان الذين يعيشون في المناخات التي تعرف تغيرات معتادة يكونون أكثر حذراً واتخاذاً للتدابير اللازمة، مثلما قد يكون سكان المناخات المعتدلة ذوي بنى أكثر هدوءاً وسماحة.

وإلى جانب ما مضى علّمنا جميعنا كيف أنّ سكان المناخات التي تكون مسرحاً للآفات والتغيرات غير المترقبة تتأثر فيها نفسياتهم بشكل سلبي.

ومما يكون سبباً مباشراً في التأثير الخطير المهّدّد للصحة النفسية للبشر عامة، وللأطفال خاصة، هو بلا شك الآفات المضرة من زلازل، وفيضانات، وأعاصير، وما شابهها. ومما يتصدّر الآثار البارزة التي يمكن رؤيتها في أغلب الأحيان على المصابين بحالات نفسية نجد التوتر، واليأس، والاكتئاب، والجزع والتمرد، وخاصة في الناس الخالية قلوبهم من عقيدة وإيمان صحيحين.

ج. الأمراض:

المرض حالة اضطراب عضوي، ومجموعة من الأسباب السلبية تدخل على نظام جسم الإنسان، فتفقد قوته، وتمنعه من الشعور بالراحة المعهودة، وتعوقه عن الحفاظ على النظام الجسمي العام. وهذا الاختلال في الصحة الجسمية للإنسان سبب في اختلال صحته النفسية.

وإذا انتقضت آخر لبنة من البنيان الجسمي للمريض تزعزع صموده، وتساعدت حساسيته وانفعالاته؛ لأن الإنسان المريض إذا قُورن بالإنسان الصحيح أُلْفِي أكثر حساسية، وأسرع إصابة بالإرهاق، وتكون ردود أفعاله غير مرتقبة، ومخالفة لردود الأفعال التي يُعرَف بها في الحالات العادية. ولهذا يجب إبداء التسامح مع المرضى، والتعامل معهم برفق، ومراعاة الكلمات والجمل المستعملة أثناء الحديث معهم.

والحاصل أن المرض الذي يفسد وظائف وأجهزة جسم الإنسان يفسد أيضاً صحته النفسية. والإنسان يشعر بضعفه وعجزه حين يكون مصاباً بمرض، كما يشعر بنفسه أكثر احتياجاً إلى مساعدة غيره. وإذا كان يرافق المريض إنسانٌ كَيِّس، ومجرب، ولطيف، ودود، ومفعم بالمحبة نحوه، فإنه على قدر توفر هذه الصفات فيه يقوى احتمال الشفاء العاجل لدى المريض.

٣- آثار الصحة النفسية على الإنسان

أ. من الناحية الجسمية:

إنه إذا كانت الصحة النفسية سليمة ومستقرة لدى الإنسان فكذلك تكون خصائصه الجسمية مستقرة وباعثة على السعادة. فمن كان بعيداً عن المصائب، والأحزان، والاضطرابات الداخلية، والضجر كانت صحته النفسية معتدلة وهادئة، فيظهر أثرها الطيب على ظاهره الجسمي، أو الفيزيائي، أو البدني. كما أن الإنسان الذي يشعر بالسعادة وهي تغمر باطنه يجد في نفسه دافعاً ورغبة قوية تحته على التفرغ لنفسه والاعتناء بها شيئاً ما.

ومن أبرز الأمثلة الواقعية على هذا أننا نجد أحياناً ضيقاً في نفوسنا يمنعنا حتى من الاستحمام، أو تسريح الشعر، أو كي الملابس، وما مائلها من الأعمال اليومية المعتادة؛ لأن النفسية المضطربة عامل كبير في إحباط القوة الجسمية في غالب الأحيان. ففي حين أننا نرى بعض المصابين بمثل هذه الحالات النفسية يُكثرون من الأكل نرى البعض الآخر منهم يفقدون الشهية تماماً. وهذا كله مما يؤكد كون الإنسان المصاب بمشاكل نفسية معرّضاً، إلى حد كبير، إلى انعكاسها على ظاهره الفيزيائي، أي الجسمي؛ فقد تختل صحته، وتؤول به إلى التفريط في الاعتناء بنفسه، والاستسلام إلى الحياة المبعثرة، المهملة، غير المنظمة.

ولا ترجع قوة العضلات، كبيرةً وصغيرةً، إلى الغذاء الذي يُقوِّمها فحسب، ولكن إلى معنويات الإنسان العالية. ولمعان البشرة، وتألّق العينين إنما ينبعان غالباً من المشاعر الجميلة الكامنة في النفس البشرية، ومنها يتزايدان. وأما من صادفته ظروف مزعجة، أو كان ضحية متاعب فهو بصفة عامة لا يخطر بباله الاعتناء بهندامه ومظهره، ولا يفكر في أظافره هل هي مقصوفة بتناسق وانسجام. والخلاصة أننا لا نصل إلى سعادتنا النفسية، ولا نتمكن من التركيز على حاجاتنا الفيزيائية الجسمية إلا إذا حققنا لنفوسنا وأرواحنا طمأنينتها الضرورية، وأشبعنا أجسامنا بما تطالب به فطرتها وغرائزها.

والإنسان المغتمّ يظهر غمّه وهمّه على تقاسيم وجهه التي تتشكّل بحسب تلك المشاعر. والإنسان المبتهج أيضاً يعرب جسمه عن الابتهاج الذي يعيشه صاحبه. وبصفة عامة إن من كان واثقاً من نفسه كان مرفوع الهامة ومستقيم الجسم معتدلاً، ومن كان مزعزع الثقة في نفسه كان مطأطأ الهامة، ومنكمش العاتقين. وكل هذا بسبب أن الحالة النفسية تنعكس على الخصائص الفيزيائية البدنية. والإنسان الذي حنَّكته التجارب، أو المزود بفراصة صائبة يستطيع أن ينفذ إلى أعماق الناس، ويتعرّف على ما يكونونه داخلهم من خلال النظر فيما يعلو مظاهرهم، وما ينساب على وجوههم وعيونهم.

وتقاسيم وجه الحسود مختلفة قطعاً عن تقاسيم وجه القنوع. ونظرة الإنسان المستسلم لليأس هي أيضاً مختلفة عن نظرة الإنسان الشاعر بالأمل. وإذا قلنا إن المظهر الفيزيائي نوعٌ من المرآة يعكس حالتنا النفسية لم نجانب الصواب، بل إننا نكون قد أصبنا التعريف المناسب؛ لأن طلعاتنا، وطريقة لبسنا، وتقاسيم وجوهنا، وطريقة مشينا، وحركات أبداننا هي كلها خصائصنا المتغيرة بتغير حالاتنا النفسية. ومن العوامل العديدة المتسببة، إلى حدّ كبير، في اختلال صحتنا النفسية الإرهاق، والآلام المختلفة، واضطرابات النوم، وفقدان الشهية، وفقدان القدرة على تذوّق الطعام.

ب. من الناحية الاجتماعية:

والشخص معتدل الصحة النفسية، وإن لم يقاسم عائلته وأقاربه وأصدقاءه مشاكله وهمومه، فإنه على الأقل يحاول دائماً الحفاظ على التوازن الذي ينبغي أن يكون قائماً بينه وبين من يقاسمهم المعيشة اليومية، قريين منه كانوا أو بعيدين عنه. فيحترم أفكار غيره، وما يفضلونه، ويتقبّل الفوارق الموجودة بين الناس، ويتصرّف معهم بما يدل على نضجه العميق وتفهمه الواسع، وبالتالي على فضله النابع من صحته النفسية المستقيمة.

والعلاقات الاجتماعية تقتضي من الناس أن يسلم بعضهم على بعض، وأن يكونوا متجاوبين مع محيطهم، وأن يقيموا الاتصال اللازم فيما بينهم سواء أكان كلمةً، أو كتابةً، أو إشارةً، أو حتى نظرة. وكل هذه المعاملات أفعال لا يقدر عليها إلا من كان ذا روح تعيش في سعادة. وقد سبق أن تحدثنا عن الأرواح المألّفة فيما بينها، التي تعارفت في العالم الروحاني قبل أن تولد، كما تحدثنا عن الأرواح المتعاكسة التي يختلف

بعضها عن بعض كل الاختلاف، فيشعر بعضها نحو بعض بتنافر وتباعداً. ^{٨٤} بل إن الأرواح المحتاجة إلى التعارف فيما بينها منذ الأزل سيزداد شقاؤها ويستمر إذا ما زيد فيها الأمراض والأحزان.

والإنسان الواثق من نفسه يعبر عن أفكاره وهو مرتاح، وبشكل واضح. وهو على خلاف الإنسان المنطوي على نفسه الذي لا يكاد يفهم من كلامه شيء. ومن أجل هذا كانت أهمية الثقة بالنفس على أهمية كبرى في الأوساط الاجتماعية التي تستدعي التفاهم الذي يحصل بالفهم والتفهم. بل إن الإنسان مريض النفس والروح لا يجد من نفسه الرغبة في مخالطة الناس والانخراط بينهم.

وفي مقدمة العوامل المتعددة التي تُحبط من نسبة قبول الإنسان في الأوساط الاجتماعية، وتؤثر سلباً على علاقاته مع أهل مجتمعه العصبية، والوحدة، والركود، والهدوء المفرط؛ أو على عكس هذا التعاسة، واليأس، والحجل الزائد، وغيرها من سائر المشاكل النفسية.

ج. من الناحية الجنسية:

إن الصحة النفسية المعتدلة لدى الإنسان توجب عليه اختيار حياة جنسية صحية أيضاً. والإنسان الذي يتبنى دور جنسه، وما يمليه عليه من وظائف إنسانية إنسان سعيد في نفسه، وهو في حد ذاته نعمة مهداة إلى محيطه الذي يعيش فيه.

والمرأة المستقيمة صحتها الجنسية تؤدي ما تفرضها عليها أنوثتها وهي سعيدة، وهنيئة، ومُسعدة لغيرها حيثما كانت، في الوسط الاجتماعي، أو في بيتها، أو في حياتها الشخصية الخاصة. وكذلك هو الرجل مستقيم الصحة الجنسية يؤدي ما تفرضه عليه رجولته وهو سعيد، وهنيء، ومُسعد لغيره، سواء في وسطه الاجتماعي، أو في بيته، أو في حياته الشخصية الخاصة التي لا يطلع عليها إلا هو وأهله.

وإذا كان الإنسان سعيداً من الناحية الجنسية سرّت سعادته إلى نفسه أيضاً متقبلاً لما يأتيها من صاحبها وتابعة له. أما البنون المنشؤون تنشئة البنات، أو البنات المنشآت تنشئة البنين فإن أمرهم مختلف تماماً. إن هؤلاء يتخبّطون في تناقض عجيب يتلاعب بهم كالأموح يميناً وشمالاً، لا هم ذكور تمام الذكورة، ولا هن إناث كاملات الأنوثة، فمتى تأتيهم السعادة التي يرجونها في كل حين؟!

د. من الناحية النفسانية المحرّكة:

تتمثل حركات جسم الإنسان في الوظيفة المتولدة عن عمل العضلات الكبيرة والصغيرة مع الوظيفة المشتركة للمفاصل، ثم في استمرار تلك الوظيفة. والدماغ، والقلب، وسائر الأجهزة الأخرى تؤثر تأثيراً كبيراً أو قليلاً في حركاتنا. وإذا كان صعب أو تعذّر على الإنسان أداء وظائفه الحركية رغم صحته جسمه الجيدة، فإن تفسير حالته هذه يكون مرتبطاً بعوامل نفسية (سيكولوجية).

٨٤ مسلم، البر والصلة والآداب، ١٥٩-١٦٠.

والإنسان قد خلق بحيث قد يفقد قوته البدنية بسبب ما ينزل عليه من أحزان، كما قد يكتسب قوته بما فيه من أمل وفرح وهناء. وعلى هذا فإن الصحة النفسية المتردية والتعبية قد تؤول بأصحابها إلى حالة من الإحباط بحيث لا يستطيعون المشي، بل وقد لا يملكون تحريك ساكن، وحتى لا القدرة على الكلام.

ومثلما هو مهم في كل شأن فإن المحافظة على التوازن في الحركات هو أيضا أمر مهم. فنجد بعض الناس أحيانا يغمروهم الفرح ويستولي عليهم السرور حتى ينسيهم أنفسهم، ويفقدون توازنهم فيتصرفون تصرفات غريبة، وتصدر منهم أفعال وحركات مضحكة. وقد نرى العكس تماما، وذلك كأن نَشْهَدَ إنسانا يتلقى خبرا محزنا، فيقع عليه كالصاعقة، ويتركه طريح الفراش حتى يعجزه عن تناول غذائه بنفسه.

إن الروح التي لا يمكننا رؤيتها بأعيننا، أو لمسها بأيدينا هي على هذا النحو ترينا ذاتها. هي الروح التي لا نتمكن من رؤيتها، ولكننا نشعر بها من خلال تأثيرها في أجسامنا، ومن خلال نظام أحوالنا وحركاتنا. ومن ناحية أخرى فإنه يجب على الإنسان أن يتنبه إلى نفسه ويستجمع قوته، ويحمل نفسه على الحركة وإن كرهت ذلك، وإن كان في أشد اللحظات تعاسة. والحقيقة أن الروح كما أنها من ناحية تؤثر في حركاتنا بشكل إيجابي أو سلبي، فهي من ناحية أخرى جوهر كلما ازداد حركة كلما اكتسب انتعاشا وقوة.

ونحن إذا ما غضبنا قبضنا على أصابعنا الأربعة كالذي يريد أن يفرغ جام غضبه على غيره بلكمة يُعْدها من أجله، وإذا أصابنا فرح وابتهاج لسبب ما، استرخت عضلاتنا واستسلمت لراحتها. وإذا أردنا أن نفرض رأينا على غيرنا ركلنا الأرض بأرجلنا، وإذا أصررنا على الدفاع عن أنفسنا حدّدتنا أبصارنا، وقطبنا حواجبنا أو زججناها. وإذا كنا في سورة غضب عضضنا على أسناننا وكأننا نحاول أن نركز كل غضبنا عليها حتى لا يتسرب إلى سائر أعضائنا. فنفهم من كل هذا أن مشاعرنا وعواطفنا تتحكم في حركات أجسامنا التي تستلم لها كالعبد الذي لا يملك أن يخرج عن طاعة سيده.

و. من الناحية العقلية:

إن العقل مخزن ومستودع خارق للعادة تُخَبِّئُ فيه المعلومات الكثيرة، خاصة كانت أو عامة، كما تُخَبِّئُ فيه الأحداث وتجارب الحياة. وكل المعلومات العديدة التي تلقيناها بأسلوب نظري أو علمي نحفظها في عقولنا وأذهاننا. والعقل من ناحية أخرى يعبر عن مدى ما لدينا من قوة للفهم والتصوير؛ إذ بالعقل نستطيع الإدراك والتفكير، وبالتالي بالعقل أيضاً نستخلص النتائج والدروس والعبر من الأحداث التي نعيشها، وبه نخزن التجارب التي استفدناها من الحياة. و وظيفة العقل تدخل في المجال الروحي، فهي نشاط معنوي غير مادي.

وإذا كانت صحة الإنسان النفسية معتدلة ومترنة استطاع أن يدرك معاني الأحداث، والأقوال، والمرئيات على وجهها الصحيح، ويستخلص منها ما ينبغي له استخلاصه بشكل صحي ومعتدل ومتزن. وعلى خلاف هذا النوع من الناس نجد المرضى المصابين بحالات نفسانية متوترة كأنفصام الشخصية،

ونوبات الذعر والهلع، يعانون وللأسف من صعوبات كبيرة في التصور الصحيح للوقائع والأحداث، والتعليق عليها بشكل صحي وصحيح. وهؤلاء المصابون بهذه الأمراض النفسانية هم من أبرز الناس الذين يقابلون الموت، والفرقة، والنقد السلبي، وما ماثله من مصاعب بردود أفعالٍ مختلة ومبالغ فيها.

والإنسان ضعيف الإدراك، متعكّر الوعي يتعذر عليه في غالب الأحيان أن يكون في حياته سعيداً ومطمئناً من الناحية النفسية؛ بسبب أنه يتعذر عليه تقييم الأحداث بشكل صحيح وسليم. أما الإنسان كبير العقل، مفتوح الذهن، قوي الإدراك، صحيح التصور، فالغالب عليه التقييم السليم لما يدور حوله من مجريات الحياة.

ومن كان مفرط الحساسية، وضعيف الثقة، ومقهور النفس، ومعقد الشخصية، فإنه يصعب عليه بمكان أن يستجمع قواه العقلية ويفكر تفكيراً معقولاً، وينظر إلى الأمور نظرة موضوعية، ومن ثمّ قد تحوّل حالته النفسانية والعقلية هذه دونه ودون إيجاد الحلول المطلوبة.

ونخلص من هذا كله أن سعادة النفس سببٌ في استخدام كلِّ من العقل، وحواسِّ تلقّي المعلومات، ثم تقييمها في جوٍّ يكون هو أيضاً مليئاً بالسعادة.

٤- المحافظة على الصحة النفسية (الروح)

وجوهر الإنسان الذي هو النفس أو الروح الكائنة داخل غطائه المتمثل في جسده هي كنزٌ ثمين، ومن حقّ هذا الكنز الثمين المحافظة عليه على أجمل وجه؛ لأن الروح المحمية من الأضرار، والخسائر، والأمراض، روحٌ تسعد وتطمئن.

والكثير من الناس إذا ضاقت عليهم أنفسهم راحوا يلجؤون إلى الداء الذي يحسبونه دواءً، وهو السمّ بعينه، فيصرون كالذي يطلب النجاة من الدخان هارباً إلى النار مستعصماً بها. والحقيقة أن أسهل طريق، وأجمل سبيل للوصول إلى السعادة هو العقيدة الصحيحة الخالية من كل باطلٍ.

أ. العقيدة الصحيحة:

لقد خلق الإنسان ضعيفاً وناقصاً، ومحتاجاً إلى سندٍ قوي يسنده، وإلى التمسك بمن هو أقوى، يقوم على منافعه، ويذبُّ عنه الأضرار. والعقيدة هي تعلُّق القلب من كل أعماقه بالفكرة التي يؤمن بها. ولكن هذا التعلق قد يلغي الحاجة إلى البحث عن الدليل العقلي المطلوب فيؤول بالشخص حينئذٍ إلى الاستسلام غير المشروط. والإيمان بالكائن الذي هو محلُّ الإيمان، أي موضوع الإيمان، يفرض على المؤمن به حالة روحية مصطبغة بالاعتماد المطلق عليه، والثقة به ثقة عمياء دون أدنى ريب، والتصديق بأن كل ما يصدر عنه هو صواب لا يحتمل الخطأ.

ولا شكّ أن الإيمان بما هو حقّ يهدي إلى الحق، وأن الإيمان بما هو باطلٌ يهدي إلى الأباطيل. والأمر المهم إلى أقصى الحدود في هذه النقطة هو بماذا آمن الإنسان أو بمن آمن، وبماذا أو بمن تعلق في هذا الإيمان؟ وفي خضمّ مختلف السفسطات الحمقاء، والسخافات العنيدة، والمعتقدات الضالّة التي امتلأ وجه الأرض بالناس المؤمنين بها يمكننا أن نضرب العديد من الأمثلة الأليمة عنها عبر التاريخ؛ منها ما يسمّى بنظرية التطور القائلة بانحدار أصل الإنسان من القرد، وعقيدة التناسخ القاضية - حسب معتنقيها - برجوع الموتى مرة أخرى إلى الحياة الدنيا بعد موتهم، والإلحاد الذي ينفي نفيًا مطلقاً وجود خالق لهذا الكون، ومنها أيضاً عبادة الشيطان بذاته من طرف المعروفين بعبدة الشيطان.

وأما إذا ذكر الإيمان أو المعتقد عند المسلم فإن أول ما يخطر بباله الإيمان بالله ورسوله، والعمل بما يقتضيه هذا الإيمان على أحسن وجه ممكن. ومن حقّق في حياته هذا الإيمان وأتبعه بالعمل المبني عليه، فقد حقق لنفسه السعادة في الدارين الأولى والآخرة؛ لأن الإيمان في حدّ ذاته ضمان للطمأنينة والسعادة والهناء للمؤمن. يمنعه من الحسد، ويحثّه على أن تكون محبته، حين يحب، لله؛ وأن يكون بغضه، حين يبغض، لله؛ وأن يكون إعطاؤه، حين يعطي، لله؛ وأن يكون منعه، حين يمنع، لله. وينمي فيه الشعور بكونه مسؤولاً بين يدي الله، وبأنه مراقبٌ من الله تعالى، فيراقب أقواله وأفعاله وحركاته حيث يكون وحيداً أو بعيداً عن أنظار الناس، يفعل ذلك خوفاً من الله، لا من البشر.

والمؤمن لا ييأس من رحمة الله، ولا يضيع ما في قلبه من أمل، بل يلجأ إلى ربه في أضييق الأوقات وأوحل الظروف صابراً محتسباً. وهذا كله مما يجعل المؤمن قوياً، ومستقراً، ومتزناً، ومتميناً. وإيمانه بالله ورسوله يردعه عن سوء الأخلاق من الطمع في حق غيره ومحاوله أكله، ومن الكلام الطائش غير المفيد، ومن العادات السيئة. وإذا ما وقع في ذنب أو خطأ سارع إلى الندم والتوبة، واستبدل السيء من الأعمال بما هو حسن.

وهذا هو خلق المؤمن، أنه لا ييأس أبداً من رحمة الله وعفوه، ويعلم أن ما يصيبه قضاءً وقدرٌ، وأنه لو مات له أقاربه وأحباؤه لم يهلك عليهم حزناً وأسفاً؛ لأنه يؤمن بأن الموت ليس إلا انتقالاً إلى العالم الآخروي الأبدى، وليس فناء مطلقاً لا رجوع بعده.

ومن النصوص النبوية التي ربّتنا على هذا المعتقد الضروري قول النبي ﷺ:

«بُني الإسلام على خمسٍ: شهادة أن لا إله إلا الله وأنّ محمداً رسولُ الله، وإقام الصلاة، وإيتاء

الزكاة، والحجّ، وصوم رمضان»^{٨٥}

ومن هذا الباب أيضاً قوله ﷺ:

«لَا تَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ حَتَّى تُؤْمِنُوا، وَلَا تُؤْمِنُوا حَتَّى تَحَابُّوا، أَوْ لَا أَدُلُّكُمْ عَلَى شَيْءٍ إِذَا فَعَلْتُمُوهُ تَحَابَبْتُمْ؟»

أَفْشُوا السَّلَامَ بَيْنَكُمْ»^{٨٦}

ويُفهم من هذه النصوص إذن أن الإيمان شرط في دخول الجنة، بل لو قلنا إن الإيمان سعادة المؤمن التي يحياها في الدارين، الدنيا والآخرة، لم يكن قولنا هذا بمعزل عن الصواب قطعاً؛ لأن المؤمن يجد طعم السعادة بقناعته ورضاه وهو في يعيش الدنيا قبل أن يرحل إلى الآخرة.

قال الله تعالى:

﴿وَنَادَى أَصْحَابُ النَّارِ أَصْحَابَ الْجَنَّةِ أَنْ أَفِيضُوا عَلَيْنَا مِنَ الْمَاءِ أَوْ مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ قَالُوا إِنَّ اللَّهَ حَرَّمَهَا

عَلَى الْكَافِرِينَ﴾^{٨٧}

وإذا تأملنا في الآية وأحوالنا الدنيوية رأينا أن الموضوع المذكور في الآية قد بدأنا نعيشه في هذه الحياة قبل الآخرة. والبشر الذين يعيشون على الكرة الأرضية اليوم غير مؤمنين بالله واليوم الآخر - وما أكثرهم - قد سلموا أنفسهم للشيطان ليتلاعب بها كيفما شاء، فأقصوها بذلك عن لذة العيش، وحرموها الراحة والطمأنينة، وتركوها حبيسة غياهب الشقاء وظلمات التعاسة، بل رموا بها إلى المحرمات التي تزيدها عذاباً إلى عذابها؛ من زنى، وسرقات، وجنایات، وفواحش، وغيرها من الشرور التي ينشرها من لا يخاف الله تعالى، ويتعد عن حظيرة الإسلام فيبقى بعيداً عما فيها من سعادة وراحة نفس.

ولهذا يجب التمسك بالعقيدة الصحيحة، والسعي للدخول وسط الذين يُتقدون دنياهم وآخرتهم أن تضيع منهم، وليس وسط الذين يتمسكون بالأغصان البالية التي لا تلبث أن تطيح بهم أرضاً، لتتركهم يتدحرجون نحو الهاوية. ثم أليست سعادة النفس وصلاحها وصحتها في هذا؟! وكيف يعرف طعم السعادة الحقيقية الإنسان الذي لا يعنيه أمر الحلال والحرام، ويطلق لنفسه العنان لتعيش كما تشتهي، لا وازع لها إلى خير، ولا رادع لها عن شر؟! والعبر العديدة والدروس المتكررة التي نراها في حياتنا اليومية، أو نسمع عنها من غيرنا، أو نقرأ عنها في دواوين التاريخ هي في ذاتها أقوى ما يجعلنا نفر إلى الله، في أي وقت، عاجلاً أو آجلاً.

ومثلما أن الآلات الكهربائية المنزلية تشتغل بفاعلية أكبر إذا اتبع فيها المستهلك التعليمات التي بيّنها له دليل المستخدم المعد من طرف المنتج، فكذلك الإنسان إذا اتبع أوامر ونواهي خالقه سبحانه التي بيّنها

٨٦ مسلم، الإيمان، ٩٣/٥٤.

٨٧ الأعراف، ٥٠.

له في كتابه الكريم، وطبقها رسوله ﷺ تطبيقاً حياً على أحسن وجه وأكمله، وعندئذ تتحقق له السعادة التي يؤملها من حياته. وحينئذ يكون قد توجَّج إيمانه بالأخلاق الحسنة، والأعمال الصالحة ليفوز فوزاً ليس بعده فوز أعظم منه.

ب. العبادات:

إن العبادات شرط لا مناص منه من أجل قوة الإيمان واستمراره. ويجب أدائها على هيئة صحيحة، وبشكل مستمر، كما يشترط فيها أن يكون المقصود من أدائها نيل رضا الله تعالى وحده. وإلى جانب العبادات أيضاً لابد من الامتثال لأوامر الله تعالى واجتناب نواهيه.

والدعاء لبّ العبادة وقطب رحاها.. واللأذ بالدعاء فاتحاً يديه لربه، سائلاً إياه من فضله، متوسلاً إليه أن يفرج عنه عمومه، إنما هو العبد الذي يشكو حاله لخالفه، وينتظر منه الدواء وهو يعلم أنه لن يردّه خائباً صفرَ اليدين؛ لأن قلبه عامرٌ بالثقة في مولاه. وهذا العبد الواثق من ربه يزداد ظهوراً تبسمه على وجهه بقدر زيادة ثقته بربه، وأمله فيما عنده من عفو ورحمة وخيرات. وأما العبد الذي لا يمدّ يديه بين يدي ربه، ولا يدعوه، ولا يضع جبهته على الأرض لأداء الفرض الذي عليه، فإن نفسه تتخبط دائماً في الضيق والخرج، ولا تعرف طريقها إلى الاستقرار والهناء. ألم يقل الله تعالى لنا في كتابه الكريم:

﴿وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ﴾^{٨٨}

ومن هذه الآية نفهم أن العبد الذي يؤدي عبادته لربه سبحانه إنما هو العبد المتواضع الذي يعرف قدر نفسه، فلا يتعداه، فينعم الله عليه بنعمة أداء العبادة، وليس عبداً غيره. وهو العبد الذي يكتسب الأجر الكبير بحسب إخلاصه وصدقه في عباداته، ومن ثم يفوز بسعادتي الدنيا والآخرة. وما دامت العبادة بهذه المكانة، فعلياً أن نعرف كيفية أدائها من أجل تطبيقها على أحسن هيئة نقدر عليها. فلنتعرّف عليها إذن:

• الصلاة:

إن الصلاة عبادة مفروضة على كل مسلم، فلا معنى لحياة المسلم إذا لم يؤدها كما فرضها ربه عليه. والطهارة من أوائل شروط صحة الصلاة، فمن أراد أن يصلي فعليه قبل ذلك أن ينظف جسمه والمكان الذي سيقوم فيه صلاته. وزيادة الطهارة في راحة النفس وهنائها قد مضى تبيانها فيما مضى. وهو ما يعني أن الصلاة من هذه الناحية راحة وهناءً يتكرّران خمس مرات في اليوم على الأقل، بفضل ما فيهما من تطهر قد يتكرر خمس مرات في اليوم أيضاً.

٨٨ غافر (المؤمن)، ٦٠.

ومن شروط صحة الصلاة أيضاً انعقاد النية، وذلك حين يقف المصلي بين يدي ربه خاشعاً مستقبلاً للقبلة، ومستحضراً لعظمة الله، ومحتسباً للأجر من صلاته، تاركاً وراءه ظهره، لمدة ما، كل مشاغل الدنيا. وهذا الانقطاع المؤقت عن الدنيا - وإن شئنا قلنا هذا الفاصل - هو نفسه راحة للنفس، فاصل يتكرر خمس مرات كل يوم وليلة بانتظام، ليكون عاملاً مهماً من كل جانب في جعل المسلم أكثر فائدة وفعالية. والإنسان المفيد والفعال يكون دائماً ناجحاً، ومن كان ناجحاً كان سعيداً.

ومن الشروط المشروطة للصلاة الحفاظ على وقتها المحدد. والمسلم المحافظ على الصلاة في وقتها كما حدّد لها في الشرع الحنيف هو الإنسان الذي يُتَوَقَّع منه أن يُؤيّل أهمية للوقت، وأن يكون دقيقاً في مواعيده. ومن كان بهذا المستوى من الدقة فهو الذي يعرف كيف يعيش دائماً مُبرمجاً لحياته، ويملؤها يوماً بيوم بما يفيده، فتنزل عليه البركة لتُظِلَّ جميع أوقاته.

وفوق كل هذه المعاني التي تحملها الصلاة معنى آخر هو العبودية للخالق؛ إذ العبودية حقٌّ لله تعالى يجب علينا قضاؤه مثلما تُقضى الديون. وإلى جانب هذا، فإن الصلاة أعظم ما يقربنا من ربنا سبحانه. وقد روى أبو هريرة رضي الله عنه عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال:

«إِنَّ اللَّهَ قَالَ: مَنْ عَادَى لِي وَلِيًّا فَقَدْ آذَنْتُهُ بِالْحَرْبِ، وَمَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِمَّا افْتَرَضْتُ عَلَيْهِ، وَمَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أُحِبَّهُ، فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ: كُنْتُ سَمِعُهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ، وَبَصَرُهُ الَّذِي يُبْصِرُ بِهِ، وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا، وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا، وَإِنْ سَأَلَنِي لِأَعْطَيْتَهُ، وَلَئِنْ اسْتَعَاذَنِي لِأُعِيدَنَّهُ وَمَا تَرَدَّدْتُ عَنْ شَيْءٍ أَنَا فَاعِلُهُ تَرَدُّدِي عَنْ نَفْسِ الْمُؤْمِنِ، يَكْرَهُ الْمَوْتَ وَأَنَا أَكْرَهُ مَسَاءَتَهُ»^{٨٩}

ومن هنا نعلم أن الصلاة تقرب العبد من ربه فتجلب له السعادة التي يريها. هذا إلى جانب أن كل مصلي يؤدي الصلاة بحقها فإن صلاته تنهاه عن الفحشاء والمنكر، والبغي بكل أنواعه، ومهما كان.^{٩٠}

وعلى هذا تكون الصلاة ذات خاصية المحافظة على النفس المؤمنة، وسداً منيعاً يقف في وجه كل سوء يجلب لها الضيق والحرج.

وزيادة على ما مضى فالصلاة مكفرة لذنوب المسلم الذي يؤدي فرضها خاشعاً بعد أن يحسن وضوءه. فقد

٨٩ البخاري، الرقاق، ٣٨/٦٥٠٢.

٩٠ العنكبوت، ٤٥.

ثبت عن النبي ﷺ أنه قال:

«مَا مِنْ أَمْرٍ مُسْلِمٌ تَحْضُرُهُ صَلَاةٌ مَكْتُوبَةٌ فَيُحْسِنُ وُضُوءَهَا وَخُشُوعَهَا وَرُكُوعَهَا، إِلَّا كَانَتْ كَفَّارَةً لِمَا قَبْلَهَا مِنَ الذُّنُوبِ مَا لَمْ يَأْتِ كَبِيرَةً وَذَلِكَ الدَّهْرُ كُلُّهُ»^{٩١}

والنفس المؤمنة تتخلص بصلاتها من إصر الذنوب، فتميل إلى الطمأنينة والسعادة.

• الصيام:

إن الصيام عبادة مفروضة على كل مسلم في شهر رمضان من كل سنة، وإلى جانب شهر رمضان فإن الصوم فيما عداه من الشهور والأيام معدودٌ في فضائل العبادات.

وعلينا أن ننظر في الآية الكريمة بدايةً حتى نتعرف على كيفية تأثير الصوم في النفس البشرية. قال الله

تعالى:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾^{٩٢}

وقول الله تعالى في الآية ﴿لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ أمرٌ متعلقٌ بالتحكم في غرائز النفس وشهواتها، واكتساب الصبر أمام ما يفتن المسلم ويغريه باقتراف المعاصي. ويدل على ذلك قول النبي ﷺ بأن الصيام جنة، أي وقاية؛ ومنعه ﷺ الصائم من الرفث والصخب، أي من الكلام الفاحش البذيء، ومن الصياح ورفع الأصوات بغير داع؛ وكذلك أمره الصائم بأن يقول "إني امرؤ صائم" إذا سابه أحد أو قاتله. فنخلص من هذين النصين إذن أن عبادة الصيام تدعو صاحبها إلى التزام السلام، والبعد عن المشاجرة والمنازعة.

إن الذي يكبح جماح غرائزه وشهواته، ويدفع عنها غضبها الذي يهلكها، إذ يذكره الصيام بضعفه الإنساني من جهة، فهو يكسب نفسه سعادتها من جهة أخرى. ومشاركة المهمومين همومهم، وتفهم أحوال المساكين الذين يتعاركون مع ظروف الحياة لاكتساب لقمة عيشهم، ومعرفة قدر النعم ولو كانت قليلة ثم الشكر عليها، كل ذلك من الفضائل العالية والأخلاق السامية التي إنما ينالها الإنسان المسلم بالصيام. والعجب من إنسان يصوم يومه ثم إذا هو باقٍ على أخلاقه الذميمة من أنانيةٍ ولا مبالاةٍ بغيره؛ لأن الصيام سببٌ في إنضاج تصرفات الصائم التي تصدر عنه في الأوساط الاجتماعية، وينمي فيه آراءه عن الحياة، ونظراته إليها بما يساعده دائماً على تحسين حياته. وهو ما يزيد في محبة الناس له، ويجعله موضع احترام وتقدير من طرف الكثير منهم.

٩١ مسلم، الطهارة، ٧/٢٢٨.

٩٢ البقرة، ١٨٣.

والسحور والإفطار أيضاً من النشاطات الاجتماعية، و وسيلة كبيرة تجمع أفراد كل عائلة صغيرة وكبيرة حول مائدة واحدة، بل تجمع مجتمعات من العالم الإسلامي على طعام واحد في وقت واحد. ودعوة الصائمين والدعوات التي يتوجه بها الصائمون إلى بعضهم البعض في شهر رمضان مما يساهم في تقوية مشاعر الجود والكرم، ويرصُّ لبنات الأخوة بين المؤمنين. وإشباع بطن الجائع، والفوز بدعائه الصالح لوأحد من أقصر وأقرب الطرق إلى نيل سعادة الدارين.

• الزكاة:

الزكاة عبادة مالية مفروضة في أموال المسلمين يُخرجون منها جزءاً من أربعين يعطونه عن سماحة لإخوانهم الفقراء. وتدل لفظة الزكاة على العيش في ظل الطهارة، والنماء، والزيادة، والصلاح، والبركة، والوفرة. ونفهم من هذه المعاني كلها أن مما يحصل من الخير للمال المزكى البركة والنمو والوفرة.

وما نفق من شيء طلباً لمرضاة الله فإن الله، لا محالة، يثيب عليه^{٩٣} والله تعالى يأمرنا بإقامة الصلوات على وجهها الصحيح، وبدفع الزكوات كذلك على وجهها اللائق بها^{٩٤}. فنحن إذا كنا أغنياء للفقراء حقهم المعلوم في أموالنا، ندفعه إليهم فرضاً علينا شأؤوا أم أبوا، وشئنا أم أبينا.

والزكاة تطهر المسلم من ذنوبه، وتزكي ماله وتزيده فيه^{٩٥} والمزكون لأموالهم من الرجال والنساء المسلمين والمسلمات والمؤمنين والمؤمنات قد أعد الله تعالى لهم مغفرة وأجرًا عظيمًا^{٩٦}

وهذا كله سبب في إسعاد نفس المسلم وراحته؛ لأن العبد الذي لا يبخل بما آتاه الله، ويعلم أن في ماله حقاً للفقراء والمساكين، ويتذكره ولا ينساه، فمقضي له بالسعادة والهناء.

ومن كان ذا حسد للناس على نعم الله عليهم، ويرى ما عنده قليلاً قد يزول إذا أنفق منه، فمقضي عليه بالتعاسة والشقاء فيه زيادة.

• الحج:

والحج عبادة اجتماعية عظيمة بحيث إذا أداها الإنسان المسلم مستوفياً الشروط فإنها تفتح له أبواب الجنة. ومن شروط الحج أن لا يتعرض للكلام الفاحش البذيء، وأن يجتنب الذنوب الكبائر، فمن فعل هذا رجع من حجّه إلى بيته نقياً من الذنوب والمعاصي كيوم ولدته أمه.^{٩٧}

٩٣ انظر: سبأ، ٣٩.

٩٤ انظر: البقرة، ٤٣.

٩٥ انظر: التوبة، ١٠٣.

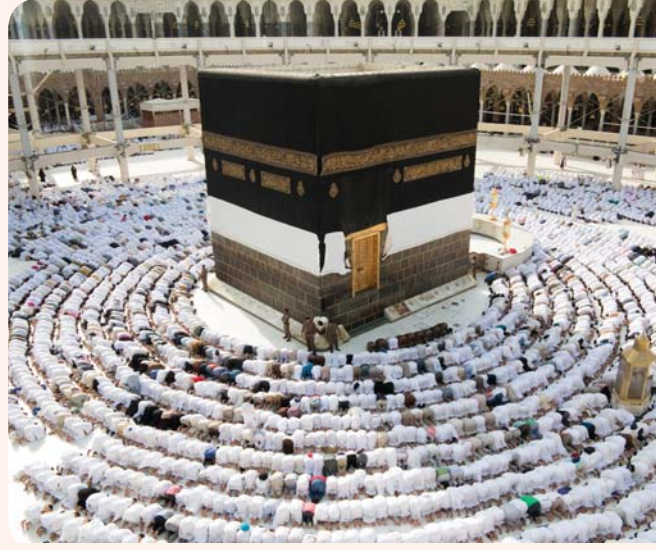
٩٦ انظر: الأحزاب، ٣٥.

٩٧ انظر: البخاري، الحج، ٤.

وقد ثبت عن النبي ﷺ أنه قال:

«الْعُمْرَةُ إِلَى الْعُمْرَةِ كَفَّارَةٌ لِمَا بَيْنَهُمَا، وَالْحَجُّ الْمَبْرُورُ لَيْسَ لَهُ جَزَاءٌ إِلَّا الْجَنَّةُ»^{٩٨}

والحج المبرور، أي المقبول عند الله تعالى هو الحج الخالي من الذنوب والمعاصي، المؤدى بنية خالصة وصادقة، وكان له أثره الطيب على خلق الحاج فيما ينتظر من حياته المستقبلية. وكون الحج سببا في كل هذا الخير العظيم لمن أعظم ما يشناق إليه المؤمن، ويحدو به على الجلد والصبر على مشاق هذه العبادة ليفوز بالجنة التي يحى من أجلها. ولما الحج السعيد تأثيراته الزكية التي تطيب نفس المسلم وتبعث فيها الراحة والطمأنينة.



ج. الرضا والتوكل:

الرضا خلاف السخط، والرضا القبول، والارتياح، والامتنان. وإذا استطاع الإنسان أن يكون راضياً عن خالقه ودينه، ونفسه، ومن حوله، وما ينتج عن الأحداث التي يعيشها من خير أو شر، فإنه يشعر بالسعادة. وإن لم يكن كذلك كان إنساناً يعيش في لجج من السخط، والاعتراض، والتساؤل، وهو مما يرهقه ويذهب أنفاسه سدى.

بينما علينا أن نستفيد من كل حدث يصيبنا، وأن ننظر إليه على أن فيه عبرة لنا. وقد نرى بعض الحوادث تبدو لنا في ظاهرها أنها شر أو خير، فإذا بها بعد مدة يظهر من حقيقتها عكس ما كان من ظاهرها تماماً. وهذا ما يدلنا على وجوب سلوك الطريق الصحيح وأخذ الحذر فيه، والتفكير السليم والمتين، والتسلح بالصبر الجميل، وهذا على طول الحياة.

والرضا درجة إيمانية بعيدة القدر ينبغي لكل مسلم أن يبلغها؛ لأن المسلم يؤمن بأن الفاعل الحق هو الله تعالى، وبأن الله من وراء الأسباب المرئية حكماً عظيمة وإن لم نطلع عليها، كما يؤمن بالقضاء والقدر، خيره وشره، بأنه من الله العليم القدير. وهذا الإيمان هو الذي يُعلم المسلم أن يقول بلسان قِبله أو حاله، ولو في أحلك الظروف:

يا ربّ، عقلي لا يبلغ أن يفهم قضاءك، وأنت العليم بما لم أعلمه. وفؤادي يقصر عن الإدراك، ولكن علمك ورحمتك وسعا كل شيء. إني عاجز عن فقه حكمتك، وأنت لا يعزب عن علمك شيء. إذن لئن كان هذا الامتحان صعباً وشاقاً جداً عليّ اليوم فإني أصدق بأنه فرصة تمنحها إياي لأتقرب أكثر إليك.

٩٨ البخاري، العمرة، ١/١٧٧٣.

إِذْنِ أَنْعَمَ عَلَيَّ بِنِعْمَةِ الرِّضَا بِقَضَائِكَ وَالتَّسْلِيمِ لِأَمْرِكَ، وَنَجِّنِي مِنْ زَلَّاتِ السُّخْطِ وَالْإِعْتِرَاضِ. وَبَعْدَ أَنْ اتَّخَذْتُ الْأَسْبَابَ قَدَرِ طَاقَتِي فَأَكْرَمَنِي بِكَرَامَةِ الْإِيْمَانِ الَّذِي يَغْرَسُ فِي قَلْبِي الثِّقَةَ بِكَ فِي النَّتِيجَةِ بَعْدَمَا أَقُومُ بِمَا يَتَوَجَّبُ عَلَيَّ.

والخلاصة أن الرضا حسن ظن العبد بربه، وألا تُسَوَّلَ له نفسه الأثمارة بالسوء أن يبحث عن نقص أو خطأ فيما عمله الخالق سبحانه. فإذا فعله فما أسعد نفسه بتسليمها لقضاء الله وقدره، وإيمانها بأن الله قد أحاط بكل شيء علماً.

وأما التوكل فهو التسليم لله تعالى بعد تقديم الأسباب واتخاذ التدابير اللازمة. أي أن على الإنسان أن يصون نفسه عما يضرها ويؤذيها، أو أن يعمل على قدر طاقته وجهده من أجل إنجاز عمله، وتحقيق النتيجة التي يترقبها.

وإذا تتوَجَّع عمله بالنجاح كان حقاً له أن يفرح ويبتهج بأنه بذل كل ما وجب عليه ولم يفرط فيه. وأما إذا ما قُدِّرَ له الفشل في عمله، فإنه لا يحزن ولا يجزع؛ بل ترتاح نفسه وتطمئن بأنه كان قد أدى ما كان عليه أداءه، وترك الباقي لله تعالى يحكم بحكمته.

ويبدأ التوكل عند العبد بإيمانه بأن فوقه قدرةً عظيمةً توجهه وترعاه. فعليه ألا يظن أنه بفضل أعماله وذكائه ينجح في حياته، أو أن قوته كافية لتحقيق له ما يرغب فيه. وعليه أن لا يغفل عن أن تديره خاضعٌ لقدَّر الله تعالى، وأنه قد يُلغِيه في وقت تشاء حكمته سبحانه وتعالى، وأنه إنما ينفع التدبير إذا وافق قدر الله. وهذا الإيمان هو من ناحية عقيدة مفروضة على المسلم، لا يتم إيمانه إلا بها، كما أنه من ناحية أخرى وقاية له من الطغيان، والإعجاب بالنفس، والأناية العمياء.

والشخص المتعوِّد على جعل كلمة "أنا" دائماً محور كلامه، ومركز اهتمامه واقع تحت خطر الكبر في حال نجاحه في أعماله، أو اليأس في حالة فشله. وهذا وضع نفسي لا يمكن السكوت عليه؛ لأنه يهدد الصحة النفسية بالانهيار، مثلما أنه يمنع من نماء خصائص النفع والخير في الإنسان.

د. تغيير المكان:

إن تغيير المكان في بعض الأحيان مما يفرح النفس وينعشها، إلا أن فرح النفس وانتعاشها هذا مرهون أيضاً بنظافة ورحابة الأماكن التي تذهب إليها. ومن طلب الانتعاش والراحة في المكان الخائق والممل فقد رام المحال من الطلب؛ إذ النفس البشرية إنما تجد سعادتها بعيداً عن المعاصي، والسيئات، والمنابر.

ومن النشاطات الاجتماعية التي يُفترَض فيها أن تكون مريحة للنفس زيارة الأماكن الخالية من المنابر، والاعتكاف أو الجلوس، ولو قليلاً، في المساجد للتفكير والاعتبار، وزيارة الأقارب والجيران، أو المرضى الذين قد يذكرون بالآخرة. والمشاركة، بحسب الإمكانيات المادية، في السياحات التي تقام خارج المدينة

منعشٌ للسياحة الوطنية من جهة، ومفيد للسائح في تجاوز محنه والتغلب على وطأة الوسوس والأفكار السلبية، أو على الأقل التخفيف من حدتها.

وتعودُ الإنسان على الذهاب إلى الأماكن المعتادة، وتكرّر رؤيته للناس الذين يراهم دائماً، وللمناظر نفسها التي تحيط به أمرٌ يجعل حياته رتيبة ومملة، بل وربما خانقة، فيحتاج إلى أن يُنعم الله عليه بتخطّيها إلى قضاء أوقاتٍ أفضل منها بفضل زيارة أماكن جديدة ومختلفة.

وخلال هذه الأوقات يجب الحذرُ من الإسراف والتبذير، ومن الإنفاق بأكثر مما تسمح به الظروف المادية. وإدخال تغييرات صغيرة على البيت، أو الانتقال إلى بعض المنزّهات، أو الخروج للتمشّي في المساحات الخضراء فعاليات منعشة ومفيدة يمكن تحقيقها دون اللجوء إلى مصاريف كبيرة مثقلة للكاهل. والأصل أن الانتعاش الحقيقي في التقرب إلى الله تعالى عن طريق ذكره والتكفير في مخلوقاته وآلائه؛ فإن القلوب إنما تنتعش - وبتعبيرٍ قرآني - إنما تطمئن بذكر الله، فهو سبحانه الذي قال عنها:

﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾^{٩٩}

فعلينا أن نتذكر هذا دائماً ولا نغفل عنه، وأن نملاً قلوبنا بذكر ربنا حيثما كنا، فالسعادة الحقيقية في ذلك.

هـ . الهوايات:

إن انصراف الإنسان عن أعماله المألوفة إلى نشاطات أخرى يشتغل بها بشكل مؤقت، لما يساعده على العودة إلى أعماله الأصلية وهو أكثر شوقاً إليها وحرصاً عليها. بل إن الاستراحة الحقيقية تستدعي من المستريح أن ينتقل من عمل إلى آخر؛ لأن بعض نشاطات الحياة المختلفة ومشاغها المتنوعة تساعد الإنسان على الاستراحة من غير أن يضيع أوقاته.

ومن الأعمال المسلية أيضاً داخل البيت أو خارجه، التقاط الصور الجميلة كصور الطبيعة الخضراء؛ وممارسة الأشغال اليدوية كالحياكة والنسج، والطرز، والنقش على الخشب، وما شابه؛ والاشتراك في الرحلات الثقافية، وزيارة الأقارب والأصدقاء ومهادتهم؛ والاشتغال بأعمال البستنة كسقي الأزهار، أو تقليم الأغصان؛ وصيد السمك، وقراءة الكتب، وكتابة السوانح والخطرات الطيبة؛ فهي كلها تريح الذهن والجسم معاً، وتقويهما.

والنفرغ لمثل هذه النشاطات بعد إنجاز الأعمال الرتيبة المعتادة مما ينمي في الشخص ذهنه، ويجعله أكثر إنتاجاً وعطاءً. والإنسان المنتج إذ يتخلّص، إلى حدٍّ كبير، من الحاجة إلى غيره، فهو من ناحية أخرى يبدأ

بإفادة غيره. وهذا ما يساعده على تنمية الشعور بالثقة في النفس، وبأنه أكثر قيمة في المجتمع. إلى جانب أن هذا مفيداً إلى أقصى الدرجات في نبذ النفس للأفكار السلبية الزائدة، والوساوس المشغلة بلا فائدة. والإنسان المشتغل بما فيه نفعه وفائدته يكون محصناً من الأشغال التي لا نفع فيها، ولا فائدة تُرجى منها. والحاصل إذن أننا محتاجون جميعاً إلى أن ندخل على حياتنا اليومية العملية تلك الأعمال المفيدة التي نخصص لها أوقاتاً غير أوقات أعمالنا الرتيبة المعتادة. بل إن اكتشافنا لمواهبنا، ثم استعمالنا لها فيما يرضي الله عنا عبادةً قيّمة ومهمة جداً ستؤثر في صحتنا النفسية تأثيراً إيجابياً طيباً.



نصّ للقراءة:



.. واليد مشغولة بالعمل ..

ذَهَبْتُ إلى الاجتماع في ذاك اليوم وهي تحمل معها صوفها وأسياخها. وكانت كعادتها دائماً، أنيقةً وبالغة الاعتناء بهندامها. وجلست في المكان المحدد لها. ولم يكن في القاعة إلا بضع نساء تعرفهنّ، والبواقى منهنّ فلأول مرة تراهن.

وبعد أن أخذت كلُّ واحدة منهن مكانها من الجلوس، أخرجت هي أدوات عملها اليدوي وبدأت بالحياكة. وأثناء ذلك كانت تتابع الحديث من جهة، وتحيك سترةً من خيط منسلٍّ من كنزة قديمة من جهة أخرى. وكان الغالب عليها أن تستمع إلى حديثهنّ، وإذا اقتضى الأمر تشاركهنّ.

وبعد فترة مضت كلاماً واستماعاً حانت ساعةٌ قدّم فيها لهنّ الشاي مصحوباً بشيءٍ من الكعك. وأخذت مثل الجميع نصيبها من الشاي ترشفه، وأكلت ما قدّر لها من كعكٍ. وخلال هذا كله كانت تستمرّ وتتقدم في حياكتها وتعيش فرحةً عملها اليدوي.

وبمرور الوقت على هذا النحو كانت بنتٌ شابة ترمقها ببصرها، إلا أن المرأة، لانشغالها بعملها، لم تنتبه إليها. وعند الخروج تقدمت إليها البنت، وقالت لها:

كان كل شيء فيك طيباً وحسناً، إلا أن مثلك، وهي ذات مكانة مهنية في المجتمع، كيف تشتغل بعمل يدوي؟ هذا أمر لا أفهمه. لقد ألفت العديد من الكتب، وأنت تقدّمين المحاضرات.. إني كنت قد تحيلتك بشكلٍ مختلف.. وأنا لا أرى عمل الحياكة التي بين يديك لائقاً بمثلك.

فتبسّمت الكاتبة في وجه الفتاة الشابة، وردت عليها بكلامٍ حيرها قائلة:

أَوْ يُعَقَّل أن لا يليق بي هذا؟ إنني لا أذهب إلى أي مكانٍ إذا لم أصطحب معي عملي اليدوي.. إنه زينتني التي لا تفارقني.. ثم ما العيب في هذا؟! أنت لم تكوني تفعلين شيئاً سوى الإنصات، أما أنا فقد مرّنت يدي أيضاً على عمل.. كنت من جهةٍ أنصت للحديث، ومن جهةٍ أحبك فأنتج. وهكذا، سعدتُ بأن ملأت وقتي بما يفيدني.. الأذن مشغولةٌ بالاستماع، واللسان مشغولٌ بالمقال، والقلب مشغولٌ بالشعور، واليد مشغولةٌ بالعمل.





فأذهلت الفتاة من هذا الجواب الذي تلقتّه. وفي الوقت نفسه فكرت في كلام هذه المرأة التي تقدّرها وتحترمها، وفهمت أنها قد صدقت، وقالت لنفسها: نعم، لو كنت مشغولة بعمل مفيد لما وسعني الوقت لأنتقد إنساناً أحبه وأحترمه، وأظنّ به ما لا يليق به. نعم، إنها محقّة، يدها، ولسانها، وقلبيها، كل ذلك مشغولٌ بفعل ما فيه الخير والنفع.. فتريح نفسها وذهنها، وتقطع الطريق عن نفسها أن تتدخل أو تتكلم بما لا يعينها.

وبعد مضيّ بضعة أسابيع، جاءت الفتاة لحضور الاجتماع المعتاد وفي يدها مِخِيطٌ وكُبُّبٌ صوف. وكانت المرأة الكاتبة قد أنجزت سترتها، بل لبستها. وعند تقاطع الأنظار، تبسّمت كل واحدة منهما في وجه الأخرى وهي تحمل لها محبةً واحتراماً كبيرين.

المناظرة

✓ تؤثر الصحة النفسية على جميع ميادين النمو. والنمو، صحياً كان أو غير صحي، فهو مؤثر في الصحة النفسية. والآن قسّموا أنفسكم إلى فوجين، ثم تناقشوا فيما بينكم عن الأقوى تأثيراً.

البحث

✓ اذهبوا إلى المستشفيات، وتأملوا مرضى الأمراض النفسية والعصبية. وتعرّفوا على تصرفات المريض نفسياً، وعلى الفوارق الموجودة بينه وبين إنسان سليم الصحة. وفي ختام هذا التّعرف اكتبوا كلمة عن شكر الله.

النشاط

✓ نظّموا رحلةً تدوم يومين آخرَ هذا الأسبوع من أجل تغيير المكان. وعند الرجوع اكتبوا عن تأثيرات تغيير المكان في نفسياتكم، وأشركوا أصدقاءكم في كتاباتكم.

أسئلة الوحدة الخامسة

٤- أي من الجمل التالية صحيحة؟

أ. إذا لم يستطع الإنسان الشهواني والجشع، بكل وسيلة استعمالها، أن يحصل على ما رغب فيه، فإنه يعيش حالة نفسية من الهواجس والاضطرابات.

ب. يكفي الإنسان أن يثق في نفسه وحده. وثقته بمن يتعامل معه من الناس ليس بالأمر المطلوب كثيراً.

ج. من الخطأ الحكم على أشخاص بأنهم ناقصو المردودية لكونهم مجبرين على العمل في ميدان لا يتقنونه.

د. لا يتخلص الإنسان من جميع مشاكله إلا بعد أن يكتشف مواهبه، وميادنها، ولصالح من يستعملها، ثم يجد لنفسه محيطاً اجتماعياً مناسباً يقدم فيه عمله أو خدمته.

٥- املاً الفراغ الموجود في الجملة التالية بالخيارات الآتية:

يتحقق نمو الشعور بالثقة الأساسي في سن ما بين

أ. ٠ - ٦ . ب. ٧ - ١٢ .

ج. ٠ - ٢ . د. ١٢ - ١٥ .

١- ما هو التعريف الصحيح للصحة النفسية فيما يلي؟

أ. أن يكون الإنسان مسالماً مع نفسه، ومحيطه، وخالقه، وقدره.

ب. أن يشعر بالسعادة مع أكثر الناس.

ج. أن يغضب على الإنسان المستحق للغضب في الوقت المناسب.

د. أن يشعر بمشاعر المحبة والمودة.

٢- ما هي الجملة الصحيحة فيما يلي؟

أ. الشخص سليم الصحة النفسية متفاهم مع جميع الناس.

ب. الشخص سليم الصحة النفسية يكون سليم الصحة البدنية أيضاً.

ج. الأرواح المتعارفة فيما بينها تتآلف، والمتناكرة فيما بينها تختلف.

د. عدم إعجاب الشخص بغيره دليل على اختلال صحته النفسية.

٣- أي مما يلي لا يدخل في العوامل الشخصية التي تؤثر في الصحة النفسية؟

أ. الطبع. ب. الثقة.

ج. العادات. د. المال.

- ٩ - تتحكّم الصحة النفسية في الإنسان من كل جانب. أيّ مما يلي داخل ضمن العوامل الجسمية المؤثرة في الصحة النفسية؟
- أ. ارتباك الإنسان أمام الناس وتعذُّر الكلام عليه.
- ب. عدم القدرة على تنمية التصرفات والميولات السليمة المناسبة من أجل أداء الوظيفة الجنسية.
- ج. الإصابة بشكلٍ دائمٍ بالإرهاق وفقدان الشهية.
- د. الإصابة بحركة مختلة.

- ١٠ - لكثير من العوامل أثرها في حماية الصحة النفسية. أيّ مما يلي ليس من هذه العوامل؟
- أ. العقيدة الصحيحة.
- ب. شهية الطعام.
- ج. العبادات.
- د. تغيير المكان.

- ١١ - املاً فراغي الجملة الآتية بما يناسبها من الكلمات التالية التالية:
- هي تعلق القلب من كل أعماقه بالفكرة التي يؤمن بها، و..... تقتضي منا التصديق بارتياحٍ وبغير ارتياب.
- أ. الثقة / السعادة.
- ب. العقيدة / الثقة.
- ج. الإيمان / العبادة.
- د. المحبة / الصحة.

- ٦ - ما هي الجملة التي لا تدل على شيءٍ صحيحٍ من بين سائر الجمل؟
- أ. الأخطاء تجارب ضرورية في حياتنا من أجل نضجنا، وتنمية شخصياتنا.
- ب. الثقة بالنفس شعور قيّم ما لم يؤل بصاحبه إلى الكبر والإعجاب بالنفس.
- ج. تتحوّل البنية النفسانية للإنسان الشهواني والجشع إلى بنية مهووسة وقلقة إذا فشل في تحقيق رغباته بكل وسيلة استخدمها.
- د. قد لا تكفي القناعة الإنسان لوقايته من مجاوزة حدّه، والطمع في الحرام وأكل حقوق غيره.

- ٧ - تخضع الصحة النفسية لتأثير عوامل المحيط. أيّ مما يلي له علاقة بتأثير عوامل المحيط المذكورة في الصحة النفسية؟
- أ. دعاء الفقير.
- ب. التعوّد على النوم المتأخر.
- ج. الجشع.
- د. الوسوسة.

- ٨ - أيّ مما يلي ليس من عوامل المحيط المؤثرة في الصحة النفسية؟
- أ. المال، والثراء، والملك، والجاه.
- ب. المناخ.
- ج. الأمراض.
- د. الشعور بالثقة.

١٥- أيُّ من الجمل التالية المتعلقة بالصحة النفسية هي خطأ؟

أ. النفس أو الروح التي تنتهي عن نواهي الله، وتأتمر بأوامره لا تشقى ولا تحزن، ولو أصابها حزن فإنه يكون عابراً، ولا يكتسب بعداً مرضياً، أو خللاً نفسياً.

ب. الله تعالى خالق الجسد والنافخ فيه من روحه، هو الذي بين لنا في كتابه الميزان، أي المعايير والمقاييس، وأوامره ونواهيه، وكيف نفرق بين الحق والباطل؛ وأمرنا أن نقيم حياتنا مراعين لتلك المعايير والمقاييس. فالحياة في ضوء القرآن والسنة لا ريب أنه أصح عمل من أجل سعادتنا الروحية أو النفسية والبدنية.

ج. الحوادث التي نعيشها، والناس الذين نلتقي بهم لا يؤثرون إلا في أجسامنا. ويتفاوت هذا التأثير فيما بينه بمستويات مختلفة تبعاً للشخص المتأثر.

د. تؤثر طباعنا في مواقفنا وردود أفعالنا نحو المجريات، وفي تشكيل أحوالنا، وبالتالي في سير علاقاتنا مع الناس. ومدى حسن سير تلك العلاقات عنوان على مدى حسن صحتنا النفسية.

١٢- أيُّ مما يلي ليس من العناصر المعنوية المؤثرة في حماية الصحة النفسية؟

أ. العبادات. ب. العقيدة.

ج. الهوايات. د. الرضا والتوكل.

١٣- أي نشاط هو الأكثر إسعاداً للقلب، والأكثر تأثيراً إيجابياً في الصحة النفسية فيما يلي؟

أ. الهوايات. ب. تغيير المكان.

ج. ذكر الله ﷻ. د. اكتساب القبول.

١٤- أيُّ مما يلي يتعلق بتأثير الصيام في الصحة النفسية؟

أ. مريح لنا عن طريق إدخال فاصلٍ يتخلل أعمالنا اليومية الرتيبة.

ب. وسيلة لتفهم أحوال الجوعى، وبالتالي التنبه إلى قيمة النعم التي بين أيدينا، وشكر الله عليها.

ج. طواف بعيد عن ارتكاب المعاصي والسخط، يزيد في جمال الأخلاق والنفس.

د. يطهر المال والممتلكات، ويمنع من الأثنية الحاملة على جمع حطام الدنيا، ويكون وسيلة في كسبنا دعاءً صالحاً.





الوحدة السادسة

العادات المضرّة بالصحة

الموضوعات

المشروبات الكحولية.

المخدّرات.

التدخين.

شبكة الإنترنت.

الشراهة في الأكل وسوء النظام الغذائي.

صحبة السوء.

الرتابة.

الطّباع السيّئة.

أسئلة الوحدة.



العادات المضرّة بالصحة

لقد خلق الله تعالى الإنسان على أحسن هيئة، وعلمه كيف يحافظ على الهيئة. وإذا عزم الإنسان على أن يعيش مقتدياً بسيد القدوات رسول الله ﷺ، وإذا استطاع أن ينظّم حياته كلها تبعاً لسنّته، في مأكله، ومشربه، ونومه، ويقظته، وكلامه، وصمته، بل وفي محياه، ومماته، فإنه حينئذ يستطيع أن يسعد بصحته المادية والمعنوية.

ولقد بلغ الله تعالى الإسلام للناس بما فيه من حلال وحرام بأوضح أسلوب. ومن تقيّد بهذه الحدود الموضّحة في التبليغ فهو بصفة عامة من أهل الحياة الصحية والسعيدة. ولئن كانت الحياة الدنيا مليئة بالامتحان، إلا أن من كانت بنيته قوية فإنه مؤهّل لتخطّي المصاعب والمضايق على وجه أسهل وأيسر. إنه على الإنسان الابتعاد عما يضرّ بينته فيفسدها، ويضعف قوتها. والمواد المضرّة بصحة الإنسان كالكحول، والمخدرات تُضعف القدرات العقلية، وتتركه محل إشفاق وتأسّف عليه من طرف الناس. ونودّ الآن أن ندقّق في العادات المضرّة التي تضر بصحة الإنسان واحدة واحدة:

١ - الكحول

قال الله تعالى:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمْ الْعَدَاوَةَ وَالْبَغْضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيُصَدِّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ﴾^{١٠٠}.

فقد حرّم الله تعالى هذه الآية شرب الخمر تحريماً قاطعاً. وزاد الأمر وضوحاً رسول الله ﷺ ليقطع الطريق أمام كل تأويل أو شبهة فقال ﷺ:

«كل مسكر حرام»^{١٠١}

وروي عنه أيضاً أنه قال: «مَا أَسْكَرَ كَثِيرُهُ فَقَلِيلُهُ حَرَامٌ»^{١٠٢}

١٠٠ المائدة، ٩٠-٩١.

١٠١ الترمذي، الأشربة، ٢/ ١٨٦٤/ ١٨٦٦.

١٠٢ الترمذي، الأشربة، ٣/ ١٨٦٥.

والخمر مادةٌ مؤثرةٌ للغاية في صحة الإنسان تأثيراً سلبياً روحاً وبدناً؛ إذ السكران فاقدٌ لقواه العقلية بحيث لا يعرف ما يقول ولا ما يفعل. والكثير من الرذائل والقبائح إنما تُقتَرَفُ بسبب شرب الخمر. ولهذا حرّم الإسلام هذه المادة المسبّبة لما لا يحصى من الآلام التي نشاهدها تقع في العالم. وإن هذا التحريم من القطعية بحيث إنه لم يرد لعن شارب الخمر وحده ولكن حتى عاصرها، ومعتصرها، وحاملها، والمحمولة إليه، وساقيةها، وبائعها، وآكل ثمنها، والمشتري لها، والمشتراة له حيث لعنوا من قبل رسول الله عليه الصلاة والسلام. ١٠٣

وحوادث العنف التي تعيشها بيوت العائلات، وحوادث المرور التي تخلف الآلاف المؤلّفة من القتلى في العالم بصفة عامة، ينتج الكثير منها عن شرب الخمر والإدمان عليها. إلى جانب العديد من الأمراض التي تتسبب فيها الكحول بالدرجة الأولى، كارتفاع ضغط الدم، وتصلب الشرايين، والسرطان. وما الدّعارة، والاعتداءات البشرية، والجنايات، وغيرها من الجرائم التي يتركها وراءه استهلاك الكحول إلا حقيقةٌ يراها كل ذي عينين. ولا يُنتظر من مدمّن الكحول أن يكون سليم الصحة النفسية، بل إن الذين يتعاطون الكحول هم بصفة عامة أناس ضعيفو الشخصية، يَجْبُنون عن مواجهة المصاعب التي تصادفهم في واقع الحياة، ويفضّلون بدل ذلك أن يلوذوا بالفرار؛ لأن عواطفهم المفرطة هي التي تسوق تصرفاتهم. إن اقتحام عالم شرب الخمر من طرف الإنسان الذي يعلم يقيناً ضررها هُوَ، دون شك، علامةٌ واضحة على هزيمته وضعفه. والله تعالى خلق العباد، وحرّم عليهم كل ما يضر بصحتهم. وعلى هذا لا يكون اللائق بالإنسان المؤمن إلا الوقوف عند حدود رب العالمين، والامثال الطيب لأوامره ونواهيه فيملؤ دنياه وآخرته بالسعادة التي لا سعادة بعدها.

٢- المخدرات

إن المخدرات مادةٌ طبيعتها التخدير، تصدُّ الإنسان وتمنعه عن التفكير والحركة على الوجه الذي يجب أن يكون عليه. وأنواع المخدرات المتعددة كالحشيش، والهروين، والإكستاسي، قد باتت وحشاً شرساً يصطاد بشباكه شباب العالم، وحتى البالغين والكبار، بل وللأسف الأطفال أيضاً.

إن هذه المواد التي تؤثر سلباً في كل أجهزة الجسم منذ نفوذها إليه، تضر بقدرة الإنسان على التفكير السليم، وتصرفاته، وتُعطل من إدراكه، وتسلخه من إنسانيته، وتجعل منه كائناً لا خير ولا نفع فيه، لا لنفسه، ولا لمحيطه. وليست أضرار المخدرات منحصرة في أضرار الأبدان فحسب، ولكن تتعداها إلى النفس، أو الروح.

٣- التدخين

إن التبغ أو الدخان المحتوي على مادة النيكوتين يتسبب في الإدمان، ويضرّ بجهاز التنفس والدورة الدموية، إلى جانب إلحاقه الأضرار بالجسم كله بصفة عامة، فيؤثر عليه تأثيراً سلبياً. ورغم كل هذه الأضرار والسلبيات فإن شرب الدخان أكثر العادات السيئة المنتشرة في العالم.

وليس في الآيات القرآنية والأحاديث النبوية نصوصٌ صريحةٌ يُستخرج منها حكم شرعي عن الدخان، إلا أن تحريم الخمر المنوط بها فيها من أضرار يقتضي تحريم الدخان أيضاً؛ فاعتبر حراماً استعمال مقدار يكون في مستوى الإدمان، ومكروهاً استعمال مقدار لا يؤثر سلبياً على الصحة. ثم إن الإسلام قد حرّم كل ما فيه ضرر وإضرار.

ومن بين أسباب الشروع في شرب الدخان يمكننا ذكر الخصائص الصيدلانية للنيكوتين، والبنية العائلية، ومستوى النضج، وخصائص الشخصية، وتأثيرات المجتمع. ومن هذا أن الإنسان قد يبدأ بشرب الدخان استجابةً لدعوة صديق، وقد يكون بدافع حبّ الفضول والاستطلاع. ومهما كانت الأسباب فإن أكثر المبتدئين يصل بهم الاستعمال إلى حدّ الإدمان. وهذا ما يجعل شرب الدخان عادةً لا يمكن الإقلاع عنها والتخلص منها.

إن الإدمان على شرب الدخان قد جعل المدمنين مسرحاً للكثير من الدروس والعبر التي قد نشاهدها يومياً في حياتنا، وقد أكثر المختصّون من الحديث عن أضرار التبغ والدخان. ورغم أن المنتجين يكتبون على عبّ السجائر عبارات تحذيرية مثل: "السجائر مضرّة بالصحة"، فإن تدخين بعض الأطباء أنفسهم يبيّن مدى خطورة الأمر.

وشارب الدخان يُعرب عن قلقه والحرج الذي يعيشه من تعاويه للسجائر، ولكنه في الوقت نفسه عاجزٌ وفاقدٌ لإرادة التخلص منه. والحقيقة أن الإنسان إذا عزم على فعل أمر يرضاه الله تعالى مثل الإقلاع عن شرب الدخان، فإن الله يُعينه على ذلك. والكثير من الناس استعملوا السجائر إلى درجة الإدمان لسنواتٍ طويلة ثم تركوها ولم يرجعوا إليها، وهم من الكثرة بحيث يصلح أن يكونوا كتلة يتأسى بها مَنْ لا يزال أسير الدخان. وعلى الإنسان أن يتذكّر بأن نفسه وعائلته أمانة في عنقه،

وأن يفكّر في رزق أطفاله وأهله، وأن صرف المال في مادة مضرّة مثل الدخان يكفيه وبالاً وخسراً عند الله. وإذا أدرك عظم مسؤوليته نحو نفسه ومحيطه، فعندئذ سيكتسب قوة روحية ونفسية تردعه عن الاستمرار فيما هو كله ضررٌ لا ذرة من النفع فيه. وليس هذا الضرر واقعاً عليه وحده، ولكن على من حوله من الناس أيضاً، فيكون بذلك قد تعدّى على حقوقهم.



٤- الإنترنت / الشبكة الدولية للمعلومات

الإنترنت، ومن أسمائها الأخرى الشبكة المعلوماتية الدولية، هي شبكةٌ ضخمةٌ وظيفتها الاتصالات وتبادل المعلومات، وذلك عن طريق ربطها ما لا يحصى من الحواسيب بعضها إلى بعض على مستوى العالم كله. وهي نقطةٌ مثيرة للإعجاب بلّغها التقدم التكنولوجي.

والكثير من المعلومات يمكن التوصل إليها عن طريق هذه الشبكة، وكذلك إلى الأشخاص، ومن الطريق نفسه يمكن إيصال المعلومات إلى المقصودين بها. إلا أن المؤسف أنه مثلما تُستخدم هذه الشبكة في أعمالٍ نافعة، فقد صارت مستعملة أيضاً في أعمالٍ قبيحةٍ وشريرةٍ ومفسدةٍ، وهذا آلت إلى وسيلةٍ جعلتها ذات خاصيةٍ مخاطبةٍ بعض الغرائز البشرية، وفي آنٍ واحدٍ تضرّ بصحتهم النفسية. والكثير من الناس ينقطع عن مجتمعه بسبب عيشه علاقاتٍ معوجةٍ غير مستقيمة على هذه الشبكة، بل صارت كثيرٌ من علاقات الصداقة افتراضيةً، حتى أفرغت كلمة الصداقة من معانيها الطيبة الجميلة.

وإلى جانب هذا ظهر في عالم الحواسيب والشبكة المعلوماتية مرض الإدمان الذي صار تهديداً حقيقياً في حياة الناس. وهذا حالة مرضية تسبب فيها الاستعمال المفرط والمتزايد لهذا النشاط الحاسوبي، وهو مما أدى أيضاً إلى نقص المردودية في الوظيفة وفي أماكن العمل، والمؤسسات التعليمية، وجعل المدمنين لا يشعرون بطعم الحياة إلا في ظلّ الشبكة هذه. كما أدى إلى اضطرابات النوم، والانقطاع عن سائر النشاطات الاجتماعية الأخرى، وإلى تدهورٍ صحي قد يصل إلى حدّ تشوه الهيكل العظمي الناتج عن الجلوس الطويل. وإذا كان الإنسان يرى الشبكة المعلوماتية خدمةً طيبةً ونعمةً، واستعملها بحقها، فلا حرج في هذا البتة. أما إذا كان مدمناً على هذه الشبكة، وجعلها في يده أداةً تهدد صحته، وأخلاقه، وتحطم أفراد عائلته، فلا ريب أن هذه حالةٌ مستعجلةٌ يجب إيقافها.

٥- الشراهة في الأكل وسوء النظام الغذائي

لقد جاء عن نبينا ﷺ أنه قال:

«مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٍ يُقْمَنَ صُلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَهَ فُتِلَتْ لَطْعَامِهِ وَتُلْتُ لِشَرَابِهِ وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ»^{١٠٤}

إننا نفهم من هذا النص النبوي أنه لا شراهة في الإسلام؛ إذ النهي أو كثرة الأكل منافي للإسلام، ومخالف لفطرة الإنسان. وقد تعرّض الغزالي العالم الإسلامي المشهور في كتابه المسمى بإحياء علوم الدين لفوائد الجوع وآفات الشبع فقال فيها معناه:

١٠٤ الترمذي، الزهد، ٤٧/٢٣٨٠.

- صفاء القلب وإيقاد القريحة وإنفاذ البصيرة؛ لأن الدم يسري سريعاً إلى القلب والدماغ بسبب الجوع. وهذا بخلاف الشبع الذي يورث البلادة ويُعمي القلب.
- قلة الطعام والجوع سببان في رقة القلب وصفائه، مما يبيء الإنسان لإدراك لذة المثابرة والتأثر بالذكر.
- أن الإنسان الجائع يتوجّه بكل إخلاص إلى ربه، ويدرك عبوديته لله، وما هو عليه من ضعف. ويتعد عن الكبر والإعجاب بالنفس، ويميل إلى الطاعة. ويعي أكثر عظمة الله ورحمته، ورأفته.
- أن الإنسان المتعوّد على الجوع يدرك خيراً من غيره فقر الناس وحاجتهم، ويعرف قدر نعم الله عليه.
- أن التحكم في النفس إنما يتحقق بالتقليل من الطعام والصبر على الجوع؛ ذلك أن منشأ المعاصي كلها الشهوات والقوى، ومادة القوى والشهوات لا محالة الأطعمة، فتقليلها يُضعف الشهوة والقوة.
- أن الجوع مانعٌ من كثرة النوم، فإن من كثّر أكله كثّر نومّه. وكثرة النوم تُظلم القلب وتُقسيه، وتعوق وظائف الدهن، وتمنعها من الاشتغال السليم.
- أن التقليل من الطعام يُعين على المواظبة على العبادة، ويترك القلب صاحبياً والفؤاد ذكياً، ويوفّر عليه كثيراً من الأوقات.
- أن التقليل من الطعام والمداومة على الجوع يحصّل للإنسان صحة البدن ويدفع عنه الأمراض؛ فإن سبب الكثير من الأمراض إنما هو كثرة الأكل. وكثرة الأكل من أخطر الأسباب التي تفتح الطريق أمام الأمراض خاصة مرض الأمعاء، والمعدة، والقلب، والشرابين. وهذه الأمراض العضوية والحيوية عامل له دوره في جلب الأمراض الروحية والنفسية أيضاً.
- أن المقلّين من الأكل والصابرين على الجوع تخف عليهم مؤونة المعيشة؛ فإن من تعود على قلة الأكل تعلم الاكتفاء بالقليل، والإعراض عن كثرة الأكل.
- أن المقلّين من الطعام يكونون أكثر عوناً لليتامى والمساكين؛ مما يسهل عليه الطريق إلى سعادة الدنيا والآخرة. ومسارعة العبد إلى إسعاف الفقير واليتيم نعمة كبيرة من الله ولطف منه سبحانه عليه.^{١٠٥}
- وليست كثرة الأكل وحدها سبباً في الكثير من المتاعب المادية والمعنوية، ولكن المضغ غير الكافي للقم، وخلط ألوان المآكل مرة واحدة على مائدة واحدة، والأكل قبل الشعور بالجوع، والغفلة عن البسملة قبل الشروع في الأكل، وعن الحمدلة بعد الفراغ منه هي أيضاً من تلك الأسباب. وكذلك استعمال اليد اليمنى في الأكل مما ورد التأكيد والتشديد عليه على لسان نبينا ﷺ حيث قال:
- «لَا يَأْكُلُ أَحَدُكُمْ بِشِمَالِهِ، وَلَا يَشْرَبُ بِشِمَالِهِ، فَإِنَّ الشَّيْطَانَ يَأْكُلُ بِشِمَالِهِ، وَيَشْرَبُ بِشِمَالِهِ»^{١٠٦}

١٠٥ انظر: إحياء علوم الدين، بتصرف، فصل بيان فوائد الجوع وآفات الشبع.

١٠٦ الترمذي، الأطعمة، ١٩٧٧.

وهذا الحديث غنيٌّ عن الشرح والتعليق؛ فإنه ظاهرٌ فيه تحريم استعمال اليد اليسرى تحريماً صريحاً قاطعاً. وما على المسلم إلا السمع والطاعة، والامتثال للأمر النبوي الشريف.

ولم يمنع الشرع الحنيف من الشراهة في الطعام فحسب، ولكن حتى في الميادين الأخرى من الحياة اليومية؛ فالمبالغة في اقتناء الملابس، وفي شراء أثاث البيت، والطمع في أكثر من اللازم أمر مبعوض في الدين؛ فإن هذا الخلق، وهذه العقلية السيئة مما يرمي بصاحبه إلى التعاسة والشقاء في الدنيا والآخرة. ولنا أسوةٌ في رسول الله ﷺ حين علمنا قائلاً:

«أَلَا تَسْمَعُونَ، أَلَا تَسْمَعُونَ، إِنَّ الْبَدَاذَةَ مِنَ الْإِيمَانِ، إِنَّ الْبَدَاذَةَ مِنَ الْإِيمَانِ»^{١٠٧}

نخلص إذن من هذا الحديث أن تقدير الدنيا فوق ما تستحقه، أو الطمع فيها أكثر من اللازم تصرفٌ مضادٌ لتعاليم الإسلام. وعلى هذا يكون اللائق بالمؤمن أن يطرح عن نفسه ما يجلب له العين والحسد ممن حوله من الناس، وأن يفضّل حياة هادئة ومتواضعة، فيخفف بذلك عن نفسه من أعباء الحياة التي لا تنتهي.

٦ - أصدقاء السوء

إن الإنسان الذي نحمل له المحبة، ونواجهه بالتفاهم، ومنتظر منه أن يقابلنا بمثلها من المحبة والتفاهم يقال له صديق. ومن طبيعة الإنسان أن يشبه الإنسان الذي اتخذ صديقاً له، وهي حقيقة قررها لنا النبي ﷺ بقوله:

«الرَّجُلُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ، فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ»^{١٠٨}

ومما جاء في الصديق قول النبي ﷺ أيضاً:

"خَيْرُ الْأَصْحَابِ عِنْدَ اللَّهِ خَيْرُهُمْ لِصَاحِبِهِ،..."^{١٠٩}

وكذلك قوله عليه الصلاة والسلام أيضاً:

«إِنَّمَا مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ، وَالْجَلِيسِ السَّوِّءِ، كَمَثَلِ الْمِسْكِ، وَنَافِخِ الْكَبِيرِ، فَحَامِلُ الْمِسْكِ: إِمَّا أَنْ يُحَدِّثَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحاً طَيِّبَةً، وَنَافِخِ الْكَبِيرِ: إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحاً خَبِيثَةً»^{١١٠}

١٠٧ أبو داود، الترجل، ٤١٦١ / ٢.

١٠٨ أبو داود، الأدب، ٤٨٣٣ / ١٦.

١٠٩ الترمذي، البر والصلة، ١٩٤٤ / ٢٨.

١١٠ مسلم، البر، ٢٦٢٨ / ١٤٦.

وبهذا أرشد رسول الله ﷺ المسلم حين يختار صديقاً أن يتحرى فيه الأخلاق الحسنة، والعادات الطيبة. وذلك أن الصديق السيء الخلق، وصاحب العادات السيئة هو بذاته مصيبةٌ وصاعقة نازلة على المسلم. وفي مقابل هذا فإن الإنسان صاحب الخلق الحسن، والمعتقد السليم، والعيش الطيب صديق يأتي معه بالخير والسعادة لصديقه.

٧- الرتابة

الرتابة لفظة تدل على حياة ذات وتيرة واحدة، وطبيعة مطّردة غير متغيرة. والحقيقة أن العيش الذي لا يعرف تقدماً، ويسير على إيقاع واحد، ويتفوق على نفسه رافضاً كل تطور عيش غير مناسب. قال الله تعالى في الآية السابعة من سورة الانشراح:

﴿فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ﴾.

فنفهم من الآية أن العطالة، وقضاء الأوقات هباءً دون أي شغل لا يحصل أي نفع لصاحبه، وأن اكتفائه بالذي هو أدنى مع قدرته على الذي هو خيرٌ أمرٌ مجانب للصواب.

واشغال الإنسان باستمرار بأعمال النفع والخير، وخروجه من حياة الرتابة إلى أعمال مختلفة نعمة كبيرة. وهذا أمرٌ شبيه بالحديد الذي لا يصدأ إذا أديم استعماله، وكذلك الإنسان ما بقي مستمراً على الحركة؛ فإنه يبقى صحيحاً روحاً وبدناً، كما يلقي تقديراً أكثر من أفراد مجتمعه، ويكتسب ثقة أكبر بنفسه، وذلك كله بنجاحه في وظائفه ومسؤولياته الاجتماعية.

إن في تغيير الأماكن في بعض الأحيان، أو في إحداث تغييرات طفيفة في المكان الواحد، وإزاحة الرتابة عن الحياة في كل ميادينها، فوائد تلقي عن النفس ما يجثم عليها من أثقال، وتُعيد إليها وإلى البدن راحة وابتهاجاً.

وفي باب العبادة أيضاً يجب على الإنسان ألا يمكث على وتيرة الفرائض وحدها، ولكن يعود نفسه على النوافل أيضاً. وذلك أن الإنسان خلق وزُود بقدر كبير من الاستعداد. فإذا نظر إلى نفسه وبحث عنها استطاع أن يكتشف ما فيها، وتحول إلى إنسان أكثر نفعاً وفائدة لمن حواليه من الناس، بل ولسائر المخلوقات أيضاً. وإذا قرأ كتباً جديدة، وتعرف على أناس جدد، وحمل نفسه على تأملات جديدة استطاع بذلك أن يوسع آفاقه، وأن يتخلص إلى حد كبير من الرتابة التي ضاقت بها نفسه.

وبالتالي يوقر عليها وعلى ذهنه ثقل الوسوس، والأفكار الزائدة، ولا يُتعب فكره بمواضيع لا داعي لها، لعله قد يضحك منها لاحقاً بعد أن يعي مدى حقارتها وتفاهتها.

٨- الأخلاق السيئة

تطلق لفظة الأخلاق على خَلقة الإنسان وجميع خصائص طبيعته. وإذا ذكرت الأخلاق السيئة كان المقصود منها كل شيء بغيض، وغير مرغوب فيه، ومحرج من التصرفات والمواقف، بما في هذا الطبائع المختلفة لدى كل إنسان.

وعلى المسلم أن يجتنب نفسه ويبعدها عن كل خلق سيء من غضب، وكبر، وحسد، وكذب، وافتراء، وسخرية من الناس والمؤمنين، ولعنهم، ومن إعجاب بالنفس، واغترار بالعمل، وخيانة، وكسل، وسوء معاشره، ومن على الناس، وعجز وتهرب من المسؤوليات، وبخل، وأنانية، وتتبع لعورات الناس، وظلم، وإسراف، وحقده، وغير ذلك.

ومما يُوزع بالمؤمن إلى حسن الخلق ويردعه عن سيئه ما جاء من نصوص نبوية واعظة رويت عن النبي ﷺ من مثل قوله:

«أَكْمَلُ الْمُؤْمِنِينَ إِيمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا...»^{١١١}

«إِنَّ الْمُؤْمِنَ لَيُذْرِكُ بِحُسْنِ خُلُقِهِ دَرَجَةَ الصَّائِمِ الْقَائِمِ»^{١١٢}

«مَنْ تَرَكَ الْكُذْبَ وَهُوَ بَاطِلٌ بُنِيَ لَهُ فِي رِبْضِ الْجَنَّةِ، وَمَنْ تَرَكَ الْمِرَاءَ وَهُوَ مُحِقٌّ بُنِيَ لَهُ فِي وَسْطِهَا، وَمَنْ حَسَّنَ خُلُقَهُ بُنِيَ لَهُ فِي أَعْلَاهَا»^{١١٣}

«إِنَّ مِنْ أَحَبِّكُمْ إِلَيَّ وَأَقْرَبِكُمْ مِنِّي مَجْلِسًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَحَاسِنُكُمْ أَخْلَاقًا...»^{١١٤}

وقوله ﷺ مخاطبا عائشة رضي الله عنها وقاصدا كل أمته:

«يَا عَائِشَةُ، إِنَّ اللَّهَ رَفِيقٌ يُحِبُّ الرَّفْقَ، وَيُعْطِي عَلَى الرَّفْقِ مَا لَا يُعْطِي عَلَى الْعُنْفِ...»^{١١٥}

ومن خلال هذه الروايات نتأكد من أن أخلاقنا السيئة تضرّ بأنفسنا، وتضرّ بكل من حولنا، وتكون حرجاً يثقل كواهلهم. ومن كان سيء الخلق كان قلبه دائماً ضيقاً، ومستاءً، ويبقى على هذه الحالة، بل يزداد

١١١ الترمذي، الرضاع، ١١/١١٦٢/٢٦١٢.

١١٢ أبو داود، الأدب، ٧/٤٧٩٨.

١١٣ الترمذي، البر والصلة، ٥٨/١٩٩٣.

١١٤ الترمذي، البر والصلة، ٧١/٢٠١٨.

١١٥ مسلم، البر والصلة والآداب، ٧٧/٢٥٩٣.

حاله سوءاً ما لم يحاول إصلاح نفسه وخلقه. وإلى جانب هذا لا يستطيع سيء الخلق أن يكسب دعاءً صالحاً من الناس حوله، ويكون محروماً من ابتساماتهم في وجهه، ومن رفقهم به، وحسن معاملتهم له. وعلى هذا النحو تتتابع الأضرار والخسائر التي يسببها سوء الأخلاق مثل حلقات السلسلة، بل تكثر وتتضخم.

والخلاصة أنه إذا كان سوء الأخلاق على هذا الوجه، فقد وجب على كل مسلم العزم على تحسين خلقه ليفوز بسعادي الدارين، الدنيا والآخرة.



نصّ للقراءة :



الشكر يزيد في النعمة

لم يكن التغيير في عاداته التي تعود عليها أمراً ينويه على الإطلاق، ولا تحلّل فكره برهة ما. وكان يتناول بانتظام ثلاث وجبات يومية، على أن يكون في كل وجبة أنواع متعددة من المأكّل والمشرب. وعلى أن تكون فاكهته التي ينتظرها جاهزة بعد الطعام رأساً، وفي الوقت نفسه يكون ماء الشاي يغلي على الموقد. لقد كانت معيشته على انتظام كبير بحيث يستحق التقدير والإعجاب.

وكان لا محالة، يشرب الماء الغازي قبل الذهاب إلى النوم حتى يعينه على التخفيف من الآلام التي تلحقه بسبب تعسر الهضم. وكانت هذه الآلام من الشدة أحياناً بحيث ينام من غير أن يصلي صلاة العشاء. ثم يتناول في الصباح فطوره مسلياً نفسه بمقولته "للصلاة الفاتحة قضاء، وليس للطعام قضاء"، ثم تُعدُّ له مائدة الطعام مرة أخرى وهو غير جائع. وازداد وزنه وزيادة مفرطة لقلة الحركة البدنية في حياته، حتى فقد حيويته ونشاطه السابق، وحلّ محلها الخمول والرّكود، ولم يعد يظهر منه ذاك السعي الحثيث يميناً وشمالاً وراءه أشغاله.

وكان لا يملّ من الشكر وقد عود لسانه على قول " الحمد لله، الحمد لله.."، ولا يفتر لسأته عن الكلام الطيب، بل كان هو نفسه ذا نية حسنة، ومحباً للخير. وكان عند نفسه وفي ظنه إنساناً متجاوباً مع محيطه وبيئته، ولكن الشراهة والنهم كانا يقصمان ظهره، وكان مرضه يشتد عليه يوماً بعد يوم، وحين رأى أن قدميه صارتا لا تقدران على حمله من شدة الأوجاع خَطَرَ بباله أن يكون إنساناً نافعاً في العالم الافتراضي، فبدأ باستعمال الشبكة المعلوماتية. وعلى هذه الوتيرة بات يجلس طوال ساعات مقابل الحواسيب إلى أن تضاعف عليه حاله، وتفاقم من أساسه. وهو وإن كان متعاطياً لبعض أعمال الخير، إلا أنه كان في هذه الفترة يلحق بنفسه ضرراً كبيراً.

وفي الأيام الأخيرة حوّل الحاسوب إلى إنسان مبتور إلى حدّ كبير عن واقع الحياة، ولا يأذن له في القيام من أمامه، ويدعه وحيداً حزيناً. ولكنه إنسان مؤمن ومتدين، يراعي حدود الله تعالى، ويعلم كيف يميز بين الحلال والحرام. وخطؤه أن تفريطه في تطبيق سنة رسول الله ﷺ آل به إلى العجز عن تحريك ساكن لوضع حد لوزنه الذي كان يزداد باستمرار، وكذلك لأمرضه التي لا تمهله، وحياته الرتيبة التي امتلأت سامّة ومللاً.

وكان الناس إذا سألوه عن أحواله لم يزد، كعادته القديمة، على قوله " الحمد لله، الحمد لله..". وكان همومه وأدواءه بذلك تتناقص. وفي إحدى الأيام جاءه صديق قديم زائراً ومتفقداً، وسأله عن حاله، فما كان من صاحبه إلا أن يجيبه بحمد الله تعالى حمداً كثيراً على كل الأحوال التي يتقلب فيها. ثم





استطرد قائلاً لصديقه: " أنظر إلى حالي، فأنت رجل متعلم ومثقف، ولعلك تعرف الحيلة للتخلص من همي، والدواء للاستشفاء من الآمي". فردّ عليه الصديق بردّ كله عبرة تجعله يوسع آفاقه، ويراجع كل حياته من جديد فقال له: " صحيح أنك تشكر الله تعالى بلسانك، ولكن هلاً أخبرتني إلى أي حدّ تشكر الله تعالى باتّقاء محارمه، واجتناب نواهيه؟ إن الشكر الحقيقي لا تحقّقه إلا إذا اتّقيت الله تعالى؛ لأنه سبحانه قال: ﴿... فَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُشْكُرُونَ﴾^١ وقال سبحانه أيضاً: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ...﴾^٢ فبين هذه الآية أن طاعة الله تعالى مقتضية لطاعة نبيه ﷺ. إذن فأنت إذا لم تنظّم طعامك، وشرابك، وقيامك، وقعودك، وكل لحظة من حياتك طبقاً لما جاء في سنة المصطفى ﷺ، ولم تُتمّ صلاتك على وجهها الكامل لم تكن مؤدياً للشكر الذي هو حق الله تعالى عليك. والله تعالى يزيد نعمه على الشكور، ويمحق البركة من حياة الكفور".

إن الحقيقة مرّة، ولهذا وقع هذا الرد موقعاً ثقيلاً من نفس صاحبنا، وأحسّ بمرارته في داخله. ولكنه كان إنساناً عاقلاً، ففكر وعلم أن صديقه مصيبٌ في كلامه. وما أن طلعت شمس اليوم التالي وقرر تنظيم حياته من جديد، حتى بدأ يبحث عن السنن اليومية، أو ما يُعرّف بأعمال اليوم والليلة من كتب السنة، وتعرّف عليها عملاً عملاً، وحوّل حياته إلى نمط مختلف كل الاختلاف عما كانت عليه من قبل. وعندئذ فقط بدأت الصحة والسعادة تتغلغل شيئاً فشيئاً إلى أعماق حياته.

ثم أليس على الإنسان أن يرجع إلى الصواب بمجرد إدراكه لخطئه، ويتخذ قرارات جديدة مناسبة لنيته المستقيمة؟! وعليه أن يكون مخلصاً في عزمه، وصادقاً حين يترجم نيته إلى أعمال حقيقية واقعية. كما أن عليه أن يجتنب كل ما من شأنه إلحاق الضرر بصحته المادية والمعنوية من أجل أن يعيش معيشة دنيوية كأنها جنة على وجه الأرض. ثم بعد ذلك تأتيه ساعة الموت ليفارق الدنيا ويدخل عالم الآخرة الذي تنتظره فيه الجنة المعدّة له والمتزينة من أجله.



١ آل عمران، ١٢٣.

٢ محمد، ٣٣.

المنظرة

✓ قسّموا أنفسكم إلى فوجين، ثم تناقشوا فيما بينكم مع تقديم البراهين على أيهما أشدّ ضرراً على الصحة الرّتابة أم الإدمان على المخدرات.

البحث

✓ أجروا بحثاً عن أسباب إدمان الناس الموجودين في حيّكم على الشبكة المعلوماتية (الإنترنت)، وفسادِ علاقات الصداقة فيما بينهم بسبب هذا الإدمان، والأفراد الذين فسدت أو تضررت حياتهم العائلية، وعمّا إذا كانوا يودون التخلص من هذه الحالة أم لا.

النشاط

✓ شكّلوا من بين أنفسكم فوجاً متكوّناً من خمسة وعشرين فرداً على الأقل، وقدموا داخل حيكم كلمة توعيةٍ مُدَّة ساعة عن أضرار العادات السيئة.

أسئلة الوحدة السادسة

- ١- أيُّ من الجمل التالية صحيحة؟
- أ. لقد بين الإسلام ما فيه من حلال وحرام على أحسن وجه.
- ب. يعاني ذوو البنى القوية من مجاوزة المضاعب مثل ما يعانیه سائر الناس تماماً.
- ج. لا حرج من تعاطي الإنسان للعادات السيئة التي تضر به.
- د. إن الأشياء المفيدة هي من القلة بحيث يُضطرّ الإنسان إلى اللجوء إلى الأشياء المضرّة.
- ٢- أيُّ مما يلي ليس من العادات السيئة المحرّمة؟
- أ. الكهانة.
- ب. الكحول.
- ج. القمار.
- د. الطحين الأبيض.
- ٣- املأ الفراغ في الجملة الآتية بما يناسبها من الألفاظ التالية: "ما أسكر.... فقليله حرام".
- أ. لُبّه.
- ب. رائحته.
- ج. كثيره.
- د. قليله.
- ٤- أيُّ من الجمل التالية غير صحيحة؟
- أ. الخمر مادة تؤثر سلباً على صحة الإنسان النفسية والجسمية.
- ب. لم يُلعن شاربُ الخمر وحده، ولكن لُعن معه المنتج، والبائع، والحامل، والمحمولة إليه، والساقى.
- ج. الكثير من أحداث العنف تقع في العالم بسبب شرب الخمر.
- د. المدمن على الخمر لا تتأثر صحته النفسية بذلك.
- ٥- أيُّ مما يلي هو خطأ فيما يتعلق بالمواد المخدّرة؟
- أ. تمنع الإنسان من التفكير الصحيح الضروري، ومن التصرف السليم.
- ب. تضرّ بالصحة الجسمية.
- ج. لا تضرّ إذا استعملت مرة واحدة.
- د. تتسبب في فساد العلاقات الاجتماعية.
- ٦- أيُّ من الجمل التالية هي الأكثر تأثيراً فيما يتعلق بالشبكة المعلوماتية؟
- أ. أنها سببٌ في تعريضنا للإشعاعات.
- ب. أنها مثلما تسمح لنا بالوصول إلى المعلومات الصحيحة والمفيدة، فهي تقدم لنا

٩- أيُّ مما يلي ليس من الأخطاء المرتكبة أثناء الأكل؟

أ. الأكل دون الشعور بالجوع، والاستمرار في الأكل رغم الشبع.

ب. ابتلاع اللقم دون إعطائها حقّها من المضغ.

ج. تقديم أكل الفاكهة على سائر الطعام.

د. الاكتفاء بنوع واحد من الطعام، والتقليل منه.

١٠- أيُّ مما يلي خطأ؟

أ. أن يؤكل الطعام باليد اليمنى.

ب. أن تحريم الشراة لا يدخل في باب الطعام فحسب، ولكن هي محرمة في كل ميادين الحياة.

ج. أن الغني حر تماماً في كيفية إنفاق ماله.

د. أن العيش المتواضع من مقتضيات الإيمان.

١١- املاً الفراغ من الجملة التالية بما يناسبها من

الألفاظ الآتية: "خيرُ الأصحاب عند الله خيرُهُ لـ.....".

أ. ضيفه.

ب. حميمه.

ج. نافعه.

د. محرجه.

الكثير من المعلومات المخطئة وغير المفيدة.

ج. تضرُّ إضراراً خطيراً بالأخلاق، والنفس، والعائلات بسبب توفيرها السهل للكثير من المواقع القبيحة والشريرة.

د. أن المدمن عليها يُقْصِي نفسه عن الحياة الواقعية الحقيقية.

٧- املاً الفراغ من الحديث التالي بواحد من

الألفاظ الآتية المناسبة: "ما ملأ آدمي وعاءً شراً من".

أ. القلب.

ب. المعدة.

ج. الكبد.

د. الجيب.

٨- أيُّ من الجمل التالية ليست من فوائد التقليل

من الأكل التي تعود بالفائدة على الصحة النفسية والجسمية؟

أ. يزيد من القدرة على التفكير، وتقوي الحدس والفهم.

ب. يُعين على تريق القلب، والشعور بالشفقة نحو الجائعين، والاهتمام بهم.

ج. يُعين على إدراك قدر نعم الله تعالى، والتغلّب على شهوات النفس.

د. أن من قَلَّ من الأكل قَلَّ من النفقة، ووفَّرَ لنفسه سهولة العيش.

- ١٤- أي من الجمل التالية صحيحة؟
- أ. على الإنسان ألا يشتغل بتغيير أخلاقه؛ لأن ذلك أمر غير ممكن.
- ب. أنه لا حرج في الكذب إذا كان مزاحاً.
- ج. أن على الإنسان اجتناب المرء والمنازعات ولو كان محقاً.
- د. أنه لا حرج في عدم تحسن الأخلاق السيئة؛ لأنها شبيهة بالعين.
- ١٥- املأ الفراغ من الجملة التالية بما يناسبها من الألفاظ الآتية: "أكمل المؤمنين إيماناً.....".
- أ. أكثرهم صلاة.
- ب. أحسنهم خلقاً.
- ج. أكثرهم اعتماداً.
- د. ذابح الأضحية كل سنة.

١٢. أي مما يلي ينبغي أن تكون طبيعة حياتنا خاليةً منه؟
- أ. التغيير.
- ب. الرتابة.
- ج. الحيوية.
- د. البرمجة.
- ١٣- ما هي الآية التي تعلمنا بعد أن نفرغ من عمل ما إلى الانتقال مباشرة إلى عمل غيره؟
- أ. الانشراح، ٧.
- ب. البقرة، ٢٣.
- ج. النساء، ١٤.
- د. النور، ٣١.





الإسعافات الأولية

الموضوعات

- الإسعاف الأولي والسلوك الآمن أثناء ممارسة المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية.
- جسم الإنسان.
- الإسعاف الأولي والسلوك الآمن أثناء تقييم حالة المصاب (المريض أو الجريح).
- الإسعاف الأولي والسلوك الآمن عند حدوث نزيف دموي.
- الإسعاف الأولي والسلوك الآمن عند الإصابات.
- الإسعاف الأولي والسلوك الآمن عند اضطراب التوازن الحراري.
- الإسعاف الأولي والسلوك الآمن عند حدوث كسور، والتواءات.
- الإسعاف الأولي والسلوك الآمن عند انخفاض نسبة السكر في الدم.
- الإسعاف الأولي والسلوك الآمن عند حدوث الاختلاج الحراري.
- الإسعافات الأولية عند حدوث تسمم.
- الإسعاف الأولي والسلوك الآمن عند عضّ أو لسع الحيوانات.
- السلوك الآمن والإسعافات الأولية عند دخول جسم غريب إلى العين، والأذن، والأنف.
- الإسعاف الأولي والسلوك الآمن عند انسداد طرق التنفس.
- السلوك الآمن وأساليب حمل المريض أو المصاب.



القسم الأول:

الإسعاف الأولي والسلوك الآمن أثناء ممارسة المبادئ الأساسية للإسعافات الأولية

الإسعافات الأولية: هي المبادئ الأساسية أو الإجراءات المطبقة ميدانياً، عند أي حادث أو حالة تؤدي إلى خطر على الحياة، بدون البحث عن وسائل أو أجهزة طبية، وذلك بغرض إنقاذ حياة المصاب أو محاولة الحد من تدهور حالة المصاب ريثما يتم توفير تغطية صحية من طرف موظفي الصحة.

العلاج الطارئ: هي مجموعة من الإجراءات المطبقة من طرف الأطباء وموظفي الصحة على المرضى والجرحى في سيارات الإسعاف أو وحدات العلاج الطارئ، باستعمال الأدوية أو الأجهزة الطبية.

وبين الإسعافات الأولية والعلاج الطارئ فوارق:

تعلموا مبادئ الإسعافات الأولية لتنقذوا حياة المصابين.	الإسعافات الأولية:	العلاج الطارئ:
• ميدانياً.	• في سيارات الإسعاف أو الوحدات الصحية.	
• باستخدام الإمكانيات المتاحة.	• باستخدام الأدوية أو الأجهزة الطبية.	

إذا كانت حياة المريض أو الجريح في خطرٍ فاحذروا أن تنقلوه عن مكانه.



الأهداف الرئيسية للإسعافات الأولية:

- حماية الوظائف الحياتية للمريض أو الجريح.
- تحاشي تدهور حالة المصاب.
- مساعدة المصاب على الشفاء.

المبادئ الأساسية الثلاثة للإسعافات الأولية (و، إ، إ):

"و" الوقاية	"إ" الإبلاغ	"إ" الإنقاذ
<p>الوقاية من خطر ثانٍ في الميدان، وتشكيل محيط آمنٍ أمرٌ مهم. ولهذا يجب:</p> <p>✓ تنصيب عاكسات أمام وخلف مكان حادث المرور.</p> <p>✓ إغلاق صهّام الغاز في حادث التسمم بغاز سخان الماء، وتهوية الغرف، وتجنب استعمال ما قد يُجِدِّثِ شرارات كالولاعات، وأزرار الكهرباء.</p> <p>✓ إيقاف قواطع الدوائر الكهربائية في حادث الصدمات الكهربائية.</p>	<p>رقم الهاتف الذي يستعمل في طلب الإسعافات الأولية هو رقم خدمة المساعدة في حالة الطوارئ. وعلى الشخص المبلّغ عن الحادث أن يذكُر:</p> <p>✓ العنوان التام للحادث.</p> <p>✓ هويته الشخصية.</p> <p>✓ الرقم الذي يتصل منه.</p> <p>✓ ماهية الحادث (حريق، مرور، تسمم).</p> <p>✓ عدد المصابين، مرضى كانوا أو جرحى، وحالتهم العامة.</p> <p>✓ هل كانوا تعرضوا لمداخلة طبية أم لا.</p>	<p>لا بد من تقديم خدمات الإسعافات الأولية للمصابين، مرضى كانوا أو جرحى، بشكلٍ سريع وهادئ. ولهذا لا بد من:</p> <p>✓ تقييم أجدية المصابين المرضى أو الجرحى.</p> <p>✓ وإزالة ذعرهم وتخوّفاتهم.</p> <p>✓ وتنظيم الموجودين في موقع الحادث.</p> <p>✓ ممارسة عملية الإسعاف الأولي باستخدام الإمكانيات المتاحة في الميدان.</p> <p>✓ تفادي تحريك جسم المصاب مريضاً كان أو جريحاً.</p> <p>✓ الاتصال بخدمة المساعدة في حالات الطوارئ.</p>

(الوقاية - الإبلاغ - الإنقاذ)

تصرفاتنا الآمنة المتعلقة بالوقاية من الحوادث:

- ✓ ربط حزام الأمان.
- ✓ الجلوس في المقعد الخلفي للسيارة.
- ✓ اجتناب التدي من نافذة السيارة،
- ✓ اجتناب رمي شيءٍ من نافذة السيارة.



✓ ارتداء الخوذة (القبعة الواقية) عند ركوب الدراجات الهوائية.

✓ استعمال الممرّ الخاصّ بالمشاة.

✓ اجتناب اللعب خلال السيارات المتوقفة في الموقف.

✓ اجتناب إدلاء أي شيء من نافذة السيارة.

✓ اجتناب التزحلق على الدرايزين.

✓ إغلاق الأبواب برفقٍ وحذرٍ.

✓ عند عبور الشارع النظرُ إلى اليسار أولاً، ثم إلى اليمين

ثانياً، ثم إلى اليسار مرة أخرى.

التصرفات الآمنة أثناء التعرض للحوادث:

✓ التزام الهدوء عند وقوع الحادث.

✓ عليّ بالحفاظ على ثقتي بنفسي أولاً.

✓ اتخاذ التدابير اللازمة لتفادي وقوع حادثٍ ثانٍ.

✓ منع شرب الدخان في موقع الحادث.

✓ إبعاد الأشخاص الفضوليين عن موقع الحادث.

✓ في حالة تسرب الغاز إغلاق صمام الغاز.

✓ تهوية الوسط الذي وقع فيه الحادث.

✓ اجتناب استعمال أزرار الكهرباء.

✓ اجتناب اللعب على جانب الطريق.

✓ اجتناب العدوٍ وراء الكرة التي تنفلت نحو الشارع.

✓ اجتناب النزول بسرعة من السلم.

✓ إذا كنتُ كثيرَ السقوط والتعثّر فعليّ أن أخبر أمي وأبي ليذهبوا بي إلى الطبيب حتى يفحص عيني.

خصائص المُسعِف

إذا أردنا أن نطبّق إسعافاً أولياً صحيحاً وفعالاً، فلا بد أن يكون لدينا معلومات، ومهارة إلى جانب بعض الخصائص. أهمها:

- أن يكون لدينا معلومات جيدة عن جسم الإنسان،
- أن نحافظ على سلامة حياتنا أولاً،
- أن نلتزم الهدوء،
- أن نثق بأنفسنا،
- أن نكون عمليين،
- أن نتمكن من الاستعمال العقلاني للإمكانيات المتوفرة،
- أن نبذل فوراً خدمة المساعدة في حالات الطوارئ عن الحادث،
- أن نتمكّن من تنظيم الأشخاص في موقع الحادث، والاستفادة منهم،
- أن نتمكّن من إقامة تواصلٍ جيدٍ ومفيدٍ.



القسم الثاني: جسم الإنسان

علينا أن نكون مزوّدين بمعلوماتٍ جيدةٍ حتى نستطيع ممارسة عمليات الإسعاف الأولي بشكل صحيح.



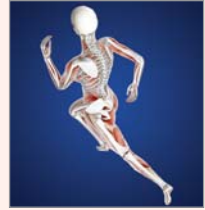
البنى الأساسية المكوّنة لجسم الإنسان:

<p>الخلية أصغر بنية أساسية تكوّن جسم الإنسان.</p>
<p>النسيج ما يتشكل من اجتماع الخلايا فيما بينها. (مثل النسيج العضلي، والنسيج العَصَبِيّ...).</p>
<p>العضو ما يتشكل من اجتماع الأنسجة فيما بينها. (مثل القلب، والرئتين...).</p>
<p>الجهاز هياكل الجسم المتكونة من الأعضاء ذات الوظائف المميزة. (مثل الجهاز التنفسي، وجهاز الدورة الدموية).</p>

أجهزة الجسم و وظائفها:

جهاز الحركة:

يتكوّن من العظام، والمفاصل، والعضلات. وظيفته توفير الحركة والدعم.



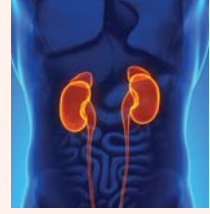
الجهاز العصبي:

المخ، والمُخَيخ، وبصلة النخاع الشوكي. وظيفته الفهم، والإدراك، والمحافظة على التوازن. إلى جانب وظيفته المتعلقة بعمل القلب والجهاز التنفسي.



الجهاز الإفرازي:

يتكوّن من الكليتين، والأنابيب البولية، والمثانة. ويعمل على إفراز أو طرح المواد الضارة خارج الجسم.

**جهاز الدورة الدموية:**

يتكوّن من القلب، والشرايين، والدم. يحمل الأوكسجين والعناصر المغذية للأنسجة، ويجمع الفضلات (المواد الضارة) المتكونة في الأنسجة.

**الجهاز التنفسي:**

يتكوّن من الرئتين، والقصبه الهوائية، والأنف، والفم. ويعمل على إيصال الأوكسجين إلى الأنسجة.

**علامات الحياة:**

مما يجب علينا معرفته عن الجسم أثناء ممارستنا لعمليات الإسعاف الأولى هو علامات الحياة. حالة الوعي: الإنسان سليم الصحة يستجيب لكل التنبهات الموجهة إليه. وأما إذا كان لا يستجيب إذا مسّ جسده أو تلقى تنبهات صوتية، فهو حينئذٍ فاقدٌ لوعيه. الدورة الدموية: يتراوح معدل النبض الطبيعي في الدقيقة الواحدة لدى البالغين ما بين ٦٠-١٠٠، بينما يتراوح عند الأطفال والرّضع ما بين ١٠٠-١٢٠. التنفس: يتراوح عدد مرات التنفس عند البالغين ما بين ١٢-٢٠ للدقيقة الواحدة، بينما يتراوح عند الأطفال والبالغين ما بين ٢٠-٢٥. النبض: يمكن ليد الشعور بالضغط الناتج عن ضربات القلب المنعكسة على جدار الوعاء الدموي.



القسم الثالث:

الإسعاف الأولي والسلوك الآمن أثناء تقييم حالة المصاب (المريض أو الجريح)

تقييم حالة المصاب (مريضاً أو جريحاً):

بعد توفير الأمان لأنفسنا ولمحيطنا علينا أن نقيّم حالة المصاب (مريضاً أو جريحاً) حتى نطبّق عمليات الإسعاف الأولي بشكل صحيح ومفيد.

الهدف من تقييم حالة المصاب (المريض أو الجريح):

- تحديد مدى خطورة حالة المصاب أو جرحه (المريض أو الجريح)،
- تعيين المصاب (المريض أو الجريح) الذي نقدم له المساعدة أولاً قبل غيره،
- تحديد طبيعة الإسعاف الأولي الذي ينبغي تقديمه،
- تقديم المساعدة بشكل صحيح.

نقيّم حالة المصاب (المريض أو الجريح) على مرحلتين:

- المرحلة الأولى.
- المرحلة الثانية.

التقييم الأول:

لابد من معرفة العمليات الآتية من أجل إجراء التقييم الأول:

أ. التأكد من انفتاح مجاري التنفس.

ب. تقييم عملية التنفس.

ج. تقييم عملية الدورة الدموية.

من أجل تقييم حالة الوعي:

أ. ننادي المصاب (المريض أو الجريح)، ونمسّ كتفه، ونسأله عن حالته.

ب. إذا لم تتلقَّ جواباً غلبَ على ظننا حينئذ أن المصاب (المريض أو الجريح) فاقد الوعي.

ج. يجب علينا عندئذ أن نتصل فوراً بخدمة المساعدة في حالات الطوارئ.

د. علينا أن نقدم المساعدة أولاً للمصاب الهادئ الذي لا يصدر عنه صوت قبل غيره.

يجب الهدوء في منطقة الحادث.



(أ) التأكّد من انفتاح مجاري التنفس:

- نفتح فم المصاب ونفحص باطنه. فإذا وجدنا في باطنه جسماً غريباً أخرجناه.
- نستخدم أسلوب إمالة الرأس ورفع الذقن. ثم نمسك جبهة المريض أو الجريح بيدٍ، ونمسك ذقنه بأطراف أصابع اليد الأخرى، وندفع رأسه نحو الخلف برفق.

إذا شعرنا بوجود خللٍ في عنق المصاب (المريض أو الجريح) فإننا نتركه ولا نمسه..



(ب) تقييم التنفس: أسلوب التفقد - والاستماع - والشعور:

- باستخدام الأسلوب المذكور نقيّم التنفس لدى المصاب (المريض أو الجريح) لمدة عشر ثوان.
- نَقَلِبُ رُؤُوسَنَا عَلَى جَنْبٍ بَحِيْثٍ نَرَى صَدْرَ الْمَصَابِ (المريض أو الجريح)، ثم نراقب حركة صدره.
- نستمع بآذاننا إلى صوت مجاري التنفس لدى المصاب (المريض أو الجريح)، ونحاول الشعور بتنفس المصاب (المريض أو الجريح) بخدودنا.

(ج) تقييم الدورة الدموية:

- نفحص نبضات القلب لمدة خمس ثوان بوضع ثلاثة أصابع من أيدينا على حبل الوريد لدى البالغين، وعلى الجزء الداخلي العلوي للذراع لدى الرضع. وإذا لم نشعر بالدقات فحصناه من الطرف الآخر. ولكن لا يصح فحص نبضات القلب على كلا الطرفين في آن واحد.
- ونتيجةً للتقييم الأول لحالة المصاب (المريض أو الجريح) إذا وجدناه فاقد الوعي، وفي الوقت نفسه وجدناه يتنفس وينبض قلبه، فإننا نعامله بأسلوب الوضع الجانبي الثابت (الغيبوبة). (كما في الصورة).



التقييم الثاني:

إذا كان المصاب (المريض أو الجريح) حاضر الوعي، فإننا ننتقل إلى التقييم الثاني



١ . إذا كان المصاب (المريض أو الجريح) يستطيع الكلام، فإن علينا أن نتعرف على حاله بطرح الأسئلة

التالية عليه:

ما الذي حدث؟

هل عندك دواء تستعمله باستمرار؟

هل عندك حساسية ضد شيء ما؟

٢ . ما الذي يجب علينا الانتباه إليه عند تقييم الوعي؟

هل يجيب عن كل سؤال؟

هل فقد خاصية التعرف فصار ينسى؟

هل يتذكر بعض المواضيع؟

٣ . ما الذي يجب علينا الانتباه إليه عند فحص وظيفة التنفس لدى المصاب (المريض أو الجريح)؟

هل يتنفس؟

هل تنفسه سريع؟

هل تنفسه بطيء؟

هل تنفسه منتظم؟

٤ . ما الذي يجب علينا الانتباه إليه عند تقييم الدورة الدموية؟

هل نبضه سريع؟

هل نبضه بطيء؟

أم أنه منتظم؟

٥ . ما الذي يجب علينا الانتباه إليه عند تقييم درجة حرارة ورطوبة الجسم؟

هل الجسم بارد؟

هل الجسم ساخن؟

هل على الجسم رطوبة؟

٦ . ما الذي يجب علينا الانتباه إليه عند لمس الرأس باليد من أجل فحصه؟

هل به انتفاخ؟

هل به قطع أو جرح؟

هل به تحطّم أو كسر؟

٧ . ما الذي يجب علينا الانتباه إليه عند فحص الوجه؟

هل على عظام الوجه انتفاخ؟

هل تحت العيون كدمات؟

هل يخرج دم أو مادة سائلة من الأذن أو الأنف؟

٨ . ما الذي يجب علينا الانتباه إليه عند فحص العنق؟

نفحص الرأس والعنق باليدين معاً دون تعريضهما للحركة.

هل بهما نزيف دموي، أو انتفاخ، أو ألم؟ إذا وجد شيء من ذلك فلا نحركهما.

٩ . ما الذي يجب علينا الانتباه إليه عند فحص الصدر؟

هل بالصدر ألم؟

هل به نزيف دموي؟

هل فيه جسم مغروز؟

١٠ . ما الذي يجب علينا الانتباه إليه عند فحص البطن؟

هل به ألم أو صلابة؟

هل به نزيف دموي، أو انتفاخ؟

ونفحص الخاصرة بإزاحة اليدين إلى الوراء.

١١ . ما الذي يجب علينا الانتباه إليه عند فحص الورك؟

هل في شكل الورك تشوّه؟

هل بها ألم، أو كسر؟

١٢ . ما الذي يجب علينا الانتباه إليه عند فحص الساقين والذراعين؟

نفحص كلاً من الساقين والذراعين بكلتا اليدين.

هل في شكلهما تشوّه؟

هل فيهما انتفاخ، أو ألم؟ هل فقدت القدرة على الحركة؟

هل نشعر بنبض القلب من مكانه الطبيعي من كل من الساقين والذراعين؟

علينا أن نتذكر بعض التصرفات الآمنة أثناء تقييم حالة المصاب (المريض أو الجريح):

✓ عليّ أن أكون واثقاً من أمني وأمن المصاب (المريض أو الجريح).

✓ أن أقيم موقع الحادث.

✓ أن أعرف بنفسي، وأخبر بمعرفتي بالإسعافات الأولية.

✓ أن أرتمي القفازين إذا حدث للمصاب (المريض أو الجريح) نزيف دموي، وإذا لم أجد قفازين

استعملتُ خرقة غليظة ونظيفة، أو كيساً من النايلون.

✓ أن أمارس عملي عن قرب من المصاب (المريض أو الجريح).

✓ أن أبعد من موقع الحادث كلَّ خطرٍ مضرِّ بنفسني أو بالمصاب (المريض أو الجريح) إذا وجد.

✓ أن أتصل فوراً بخدمة المساعدة في حالات الطوارئ.

✓ فأن أتفادى ألبتة نزع جسمٍ غريبٍ إذا انغرز في جسم المصاب (المريض أو الجريح).

✓ أن أتفادى تحريك جسم المصاب (المريض أو الجريح).



القسم الرابع:

الإسعاف الأولي والسلوك الآمن عند حدوث نزيف دموي

النزيف: خروج الدم من الوعاء الدموي نتيجة تعرّض الوعاء بكامله للتلف.
قد يحدث النزيف بشكل خارجي أو داخلي.

النزيف الخارجي: تسرّب الدم من جرح إلى خارج الجسم.
النزيف الداخلي: يحدث بسيلان الدم داخل الجسم، ولا يُرى الدم خارج الجسم.

الإسعافات الأولية في حالة النزيف الخارجي:

- يتمّ تقييم حالة المصاب (المريض أو الجريح).
 - تطلب المساعدة من خدمة الإسعاف العاجل بإبلاغهم.
 - تمديد المصاب (المريض أو الجريح) على الأرض.
 - الضغط على الموضع النازف منه الدم بخرقه نظيفة.
 - إذا لم يتوقف النزيف فإنه لا تُنزع الخرقه الثانية من الموضع حتى توضع عليه خرقه ثانية.
 - إذا اقتضى الحال فإنه يُضَمّد الموضع.
 - يُرَفَع موضع النزيف إلى أعلى.
 - إذا لم يتوقف النزيف فإنه يُضغَط على أقرب نقطة ضغط من موضع النزيف.
 - تُرَفَع أقدام المصاب (المريض أو الجريح) بقدر ٣٠ سم بحيث تُجَعَل على " وضع الصدمة".
 - يُعْطَى جسم المصاب (المريض أو الجريح) بحيث يبقى موضع النزيف بارزاً.
 - البقاء إلى جنب المصاب (المريض أو الجريح) ريثما يحضر فريق التغطية الصحية الطارئة.
- طبّقوا مع أستاذكم التعليمات الموجودة في دليل التعليم المتعلّق بإيقاف النزيف الدموي. ورقّموا الصور الموجودة في الأعلى حسب ترتيبها المناسب. (...)



الإسعافات الأولية في حالة النزيف الداخلي:

- يتم تقييم حالة المصاب (المريض أو الجريح) (الأبجدية).
- يتم تمديد المصاب (المريض أو الجريح) على ظهره، ويتم رفع أقدامه بقدر ٣٠ سم إلى أعلى.
- يتم تغطية جسم المصاب (المريض أو الجريح).
- لا يُحَرِّك جسم المصاب (المريض أو الجريح).
- لا يُقَدِّم الطعام ولا الشراب إلى فم المصاب (المريض أو الجريح).
- يتم الاتصال بخدمة المساعدة في حالات الطوارئ.

الإسعافات الأولية عند نزيف الأنف:

- يتم تهدئة المصاب (المريض أو الجريح)، وإذهاب وتبديد مخاوفه.
- يتم إجلاس المصاب (المريض أو الجريح) بحيث ينحني رأسه قليلاً إلى الأمام.
- يُضغَط على خِنَابَتَيْ (طرفي) الأنف لمدة خمس دقائق.
- يؤخَذ المصاب (المريض أو الجريح) إلى مؤسسة صحية إذا لم يتوقف النزيف.

يُمَدَّد المصاب بالنزيف على "وضع الصدمة".



وضع الصدمة:

- يُمدد المصاب (المريض أو الجريح) على ظهره.
- ترفع أقدامه إلى أعلى بقدر ٣٠ سم.
- يُغَطَّى جسمه.
- يُفَحَّص تنفسه ونبض قلبه كل دقيقتين أو ثلاث.
- يجب البقاء إلى جنب المصاب (المريض أو الجريح) ريثما يحضر فريق التغطية الصحية الطارئة.

علينا أن نُبَدِّد مخاوف المصاب بالنزيف الدموي.

- نخبرهم بمعرفتنا بالإسعافات الأولية.
- نتعرّف على اسم المصاب ونخاطبه به.
- نتعامل مع المصابين بتسامح ولطافة.
- لا نسمح له برؤية جرحه.
- نخبره بأن كل شيء يجري على ما يُرام.
- لا نبتعد عن المصاب (المريض أو الجريح) ريثما يحضر فريق التغطية الصحية.
- نلمس المصاب (المريض أو الجريح) ونكلّمه.

التدابير الضرورية الآمنة الواقية من مسببات النزيف:

- ✓ لا أرمي أحداً بالأجسام الجارحة، وأحذر من يرمي بها.
- ✓ لا أنزل من السلالم بسرعة.
- ✓ أنزل من السلالم وأنا ممسكٌ بيدي على الدرابزين.
- ✓ أمشي بخطى متقاربة وهادئة إذا كانت الأرضية مبللة.
- ✓ لا أَلعب بالآلات الحادة (السكين، والمقص، والمطواة، وشفرة الحلاقة، وغيرها...).
- ✓ لا أتجوّل حافي القدمين.
- ✓ لا أَلعب حيث يكون الزجاج المتكسر.
- ✓ عليّ بأخذ الحذر عند استعمال المقص، والشوكة، والسكين، والسيخ، والإبرة، وما شابهها.
- ✓ عليّ أن أرتدي القفازين عند إيقاف النزيف الدموي، وإذا لم أجد قفازين لفتتُ على يدي كيس نايلون لوقاية نفسي من الأمراض المعدية.
- ✓ عليّ أن أغسل يدي جيداً مباشرة بعد عملية إيقاف النزيف الدموي.
- ✓ عليّ بعد إلقاء الخرق الملطخة بالدم، والقفازين، وما شابهها في كيس أن أُلقي بالكيس في سلة المهملات.

القسم الخامس:

الإسعاف الأولي والسلوك الآمن عند الإصابات

الإصابات/ الجروح

- الإصابات هي أغلب ما يقابلنا من الحوادث في الحياة. وقد تكون الإصابات خفيفة كما قد تكون خطيرة.
- الجرح:** تَلَفُ الجلد أو نسيج الجلد بكامله نتيجة حوادث اصطدام، أو ضربة، أو قطع، أو ما ماثلها. وقد تقع الجروح على أشكال مختلفة. إليك البعض منها فيما يلي:
- الجروح القطعية:** وهي الجروح التي تنتج عن الآلات الحادة أو القاطعة مثل الزجاج والسكين.
- الخدوش:** وهي التي تنتج عن الاصطدام بجسم صلب مثل عصي، أو حجر، أو لكمة.
- الجروح النافذة:** وهي التي تسببها آلات طويلة ومستننة.
- الجروح المتعفنة:** وهي العميقة والملوثة. وتدخل فيها الجروح الحادثة بسبب عضة، أو لدغة.

الإصابات:

الخصائص المشتركة للإصابات:

- ☑️ الألم.
- ☑️ النزيف.
- ☑️ انسلاخ جلد المصاب.

الإسعاف الأولي في الجروح:

- ☺️ إيقاف النزيف إذا وجد، وتغطية موضعه.
- ☺️ اجتناب إخراج الجسم المنغرز في الجسم إذا وجد.
- ☺️ محاولة الذهاب بالمصاب إلى مؤسسة صحية.
- ☺️ تنبيه المصاب من خطر احتمال إصابته بالكزاز.
- ☺️ في حالة إصابة الشخص بجروح الصدر المخترقة؛ فإذا كان حاضر الوعي فإنه يتم إجلاسه على وضعية نصف الجلوس، ويُسند ظهره، وترفع قدماه بقدر ٣٠ سم إلى أعلى بحيث يكون على وضع الصدمة، ثم يتم الاتصال بخدمة المساعدة في حالات الطوارئ.



☺ وفي حالة إصابة الشخص بجروح البطن المخترقة فإنه يمدد على ظهره، ثم يتّصل بخدمة المساعدة في حالات الطوارئ.

❌ يجب تفادي لمس الأجسام الغريبة في الجروح.

❌ يجب تفادي العبث بباطن الجروح.

❌ يجب ألّبتة تفادي إخراج أي جسم غريب ثاقب إذا وجد مغروزاً في الصدر أو البطن.



يجب علينا اتخاذ بعض التدابير الآمنة لتجنب إصابات قد تحدث لأي سبب من الأسباب. أهمها:

- ✓ عليّ أن أنتبه إلى كون الدراجات، وأحذية الترحلق، وألواح الترحلق سليمة ومصونة.
- ✓ عليّ أن أحترم قواعد المرور.
- ✓ عليّ ارتداء حزام الأمان دائماً.
- ✓ عليّ أن ألعب بالدمى والألعاب التي لا تضرني.
- ✓ عليّ أن أسلك الطرق الآمنة أثناء استعمالي لأحذية الترحلق، والدراجة، وألواح الترحلق، وأن أرتمي الخوذة (القبعة الواقية).

- ✓ عليّ ألا ألعب أو أعبث بالأشياء الثقيلة والكبيرة، وألا أحملها.
- ✓ عليّ ألا أعبث بالآلات الحادّة.
- ✓ عليّ ألا أركب المصعد وحدي.
- ✓ عليّ أن آخذ حذري حين أصعد أو أنزل من السلم.
- ✓ عليّ ألا أجري وراء الكرة التي تنفلت إلى الشارع.
- ✓ عليّ ألا ألعب في الأماكن الأجنبية عني والتي لا أعرفها.
- ✓ عليّ ألا أمس أو أفتح العلب والأكياس التي لا أعرفها.
- ✓ عليّ أن أمشي بخطى حذرة في الأرضيات الزلقة.
- ✓ عليّ ألا أتسابق في فترات الاستراحة، وأن أكون هادئاً وحذراً في تصرفاتي.
- ✓ عليّ أن أعيد ألعابي إلى مواضعها بعد اللعب بها، وألا أتركها في الطريق الذي أمشي فيه.
- ✓ عليّ ألا أركب مثل الأرجوحات، والمتأرجحات إذا كانت تالفة.
- ✓ عليّ ألا ألعب في الشوارع والطرق حيث تكون حركة المرور.

القسم السادس:

الإسعاف الأولي والسلوك الآمن عند اضطراب التوازن الحراري

الحرق: النسيج التالف المتشكل نتيجة تعرضه، لأي سبب من الأسباب، إلى حرارة عالية. وللحرق

أسبابه المتنوعة.

المواد الكيميائية	الصدمة الكهربائية	حروق الحرارة
الأعراض ⊗ الاحمرار. ⊗ تشوهات في الجلد.	الأعراض ⊗ حروق في الجلد. ⊗ اضطراب ضربات القلب. ⊗ كسور وإصابات راجعة للسقوط.	الأعراض ⊗ الاحمرار. ⊗ فقاعات جلدية ممتلئة بالماء. ⊗ آلام.
الإسعافات الأولية	الإسعافات الأولية	الإسعافات الأولية
⊙ تُفصل المادة المتصلة بالجلد عن الجلد في أقصر مدة. ⊙ يُغسل الموضع بالماء لمدة تتراوح ما بين ١٥-٢٠ دقيقة دون الضغط عليه. ⊙ تنزع ملابس الشخص المصاب ويُغطي جسمه. ⊙ تُطلب المساعدة من خدمة حالات الطوارئ.	⊙ قطع التيار الكهربائي من قواطع الدوائر. ⊙ إذا تعذر قطع التيار فإنه يُلجأ إلى عزل الشخص المصدوم عن التيار باستخدام بعض الأجسام كخشبة، أو خيط، أو ما شابهها. ⊙ لا يُحرك المصاب من موضعه. ⊙ يغطي جسمه. ⊙ تُطلب المساعدة من خدمة مساعدة حالات الطوارئ.	⊙ إذا كان الشخص يحترق فإنه يجب منعه من الجري، ويغطي جسمه ببطانية أو بما شابهها، ثم يُترك ليتمرغ على الأرض. ⊙ إذا كان موضع الاحتراق صغيراً فإنه يوضع تحت ماء بارد لعشرين دقيقة على الأقل بدون الضغط عليه (وإذا كان موضع الاحتراق كبيراً فإنه لا يوصى بذلك؛ لاحتمال تضييع الحرارة إلى حد كبير). ⊙ لا تُنزع جلود الموضع المحترق، ولا تُفرقع الفقاعات المحملة بالماء. ⊙ لا تُدهن الحروق بأي شيء، بما في ذلك الدواء. ⊙ يُنقل المصاب بالحروق إلى مؤسسة صحية، أو يُتصل بخدمة مساعدة حالات الطوارئ.

الضربة الحرارية: هي عجز الجسم عن المحافظة على توازن درجة حرارته نتيجة وجود الحرارة والرطوبة العالية.

الضربة الحرارية
<p>الأعراض</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ تشنجات في العضلات. ☒ الإرهاق. ☒ الدوخة. ☒ التعرّق. ☒ القيء . ☒ الاضطرابات السلوكية. ☒ فقدان الوعي.
الإسعافات الأولية
<ul style="list-style-type: none"> ☺ يُنقل الشخص إلى مكان مُهَوَّى وبارد. ☺ تنزع ملابسه. ☺ يُمدد على الأرض، وترفع قدماه وذراعاها إلى أعلى. ☺ إذا كان حاضر الوعي قُدِّم له الماء إذا وجد.

التجمد: هو لحوق ضرر بالأنسجة التي خَلَّت من حركة الدم نتيجة تعرضها لدرجة برودة مفرطة.

التجمد
<p>الأعراض</p> <ul style="list-style-type: none"> ☒ برودة في الجلد، ثم تخدّر، ثم احمرار. ☒ انتفاخ، وآلام، وفقاعات محملة بالماء. ☒ إسوداد في العضو المعرّض للبرودة المفرطة.
الإسعافات الأولية
<ul style="list-style-type: none"> ☺ ينقل الشخص إلى مكان دافئ. (مكان مرتفع الحرارة يزيده ضرراً). ثم يُهدّو الشخص ويُمنع من الحركة. ☺ تقدم له ملابس جافة. ☺ تقدم له مشروبات ساخنة. ☺ لا يدلّك الموضع المتجمد. ☺ ترفع يده وقدماه إلى أعلى. ☺ تطلب المساعدة من خدمة المساعدة في حالات الطوارئ.

الحريق، والتجمد، والصدمة الكهربائية مخاطر قد تهدد حياتنا. ومن أجل وقاية أنفسنا منها علينا أن نتعرف على السلوك الآمن أو التصرفات المطلوبة والمناسبة، ونطبقها في الواقع. أهمها:

✓ لا أمسُ الشخصَ المعرّض للصدمة الكهربائية، وعلياً أولاً أن أقطع التيار، وأوقف قواطع الدوائر الكهربائية.

✓ في حالة تعذّر قطع التيار الكهربائي أعزل الشخص عن التيار باستخدام أجسام مثل الخشب، والخيط...

✓ لا أحرّكُ جسمَ المعرّض للصدمة الكهربائية.

✓ لا أعبث بالأزرار وسائر المنافذ الكهربائية.

✓ أركّب الواقيات على المنافذ والمقابس الكهربائية.

✓ لا أعبث بالنار.

✓ لا أعبث بالكبريت / الولاعات.

✓ لا أستعمل الموقد وأنا في المطبخ إلا بحضرة شخص بالغ إلى جنبي.

✓ أتأكد من كون مقبض المقلاة داخل حدود إطار الموقد، وأنه من يتركها خارجها إلى الوضع السليم.

✓ أضع الآلات المحرقة في مكان آمن.

✓ لا أترك السوائل الساخنة والطعام في الأماكن غير المناسبة.



القسم السابع:

الإسعاف الأولي والسلوك الآمن عند حدوث كسور، وانفكاكات، والتواءات

إذا سقطنا من أي مكان، واصطدمنا بشيء، أو وقع لنا حادث، فإنه قد يحدث لنا كسر، أو انفكاك، أو التواء.

الكسر: وهو تلف العظم بكامله. وإذا وجدت الأعراض التالية فإن احتمال حدوث كسر احتمال قوي.
أعراض الكسر:

❏ تشوّه (في الشكل).

❏ فقدان القدرة على الحركة.

❏ حدوث انتفاخ.

❏ حدوث آلام.

الإسعافات الأولية عند حدوث كسر:

إذا شككنا في حدوث كسر فإننا نتبع الخطوات التالية من الإسعافات الأولية.

☺ لا يُحرّك جسم المصاب (المريض أو الجريح).

☺ عند حدوث كسر في الذراع فإن ساعة اليد، والسوار، وما شابهها يُنزعان من المصاب.

☺ عند احتمال حدوث كسر فإنه يُطبّق من أمام ومن خلف موضع الكسر ما توفر من أجسام صلبة

في مكان الحادث مثل كتاب، أو عصي، أو خشبة، أو ورق مقوّى؛ وتثبت بحيث تنضم المفاصل إلى الداخل.

☺ الاتصال بخدمة المساعدة في حالات الطوارئ من أجل تلقي تغطية طبية.

الالتواءات المفصليّة: وهي انخلاع السطوح المفصليّة

بشكل مفاجئ.

أعراض الالتواءات:

❏ آلام.

❏ احمرار، وانتفاخ.

❏ الحركة المقيدة.



وعند حدوث التواءات مفصليّة فعلينا أن نتبع خطوات الإسعافات الأولية:

- ☺ يُبَيَّن المفصل المصاب بالتواء بتطبيق ضمادة ضيّقة عليه.
- ☺ يُرَفَع الموضع المصاب بالتواء عن مستوى الأرض، أي إلى أعلى.
- ☺ لا يُحَرِّك العضو الملتوي.
- ☺ تُطَلَّب المساعدة من أجل التغطية الصحيّة (من خدمة المساعدة في حالات الطوارئ).

الانفكاكات: وهي انخلاع السطوح المفصليّة بشكل دائم .

أعراض الانفكاك:

- ☞ آلام.
- ☞ انتفاخ.
- ☞ احمرار.
- ☞ الحركة المقيدة.

وعند حدوث انفكاك فعلينا اتباع الخطوات التالية من أجل تقديم الإسعافات:

- ☺ يُبَيَّن المفصل المنفك على الهيئة التي وُجد عليها.
- ☺ لا تُحَاوَل إعادة الانفكاك إلى وضعه الأصلي.
- ☺ تُطَلَّب المساعدة من أجل التغطية الصحيّة (من خدمة المساعدة في حالات الطوارئ).

ومن أجل وقاية أنفسنا من الكسور، والانفكاكات، والاتواءات المفصليّة فعلينا اتباع الممارسات الضرورية الآمنة، ونطبّقها في حياتنا. أهمّها:

- ✓ عليّ أن أنتبه إلى الأرضية التي أعب فيها وأجري عليها. عليّ أن أعب في التراب والرمال.
- ✓ عليّ أن ألبس الملابس الخالية من الأربطة، والأحذية الخالية من الشراكين، وإلا فقد أتعثر بسببها وأضر موضعاً من جسمي.
- ✓ وعند ممارسة الرياضة عليّ أن ألبس أحذية رياضية مريحة، وأن أحكم ربط شراكها حتى لا أتعثر وأسقط.
- ✓ عليّ أن أنفادي اللعب في الأرضيات المبللة، وإلا فقد تنزلق قدمي، فأسقط وأضر بموضع من جسمي.

- ✓ عليّ أن أتفادى دفع أصدقائي أثناء اللعب.
- ✓ عليّ أن أتفادى السرعة أثناء اللعب بالدراجات وألواح التزلج حتى لا أصطدم بغيري فأسقط، كما أنّ عليّ أن ألعب في الأماكن الآمنة.
- ✓ لا أترك على السلام أشياء غير مناسبة مثل الألعاب، والأحذية حتى لا أدوسها أو أتعرّس بها فأسقط.
- ✓ لا أتسلق الأشجار، ولا أتعلق بالآبار.
- ✓ وعند ركوب الحافلات العامة، والحافلات المدرسية أركبها وأنا مستند، ولا أدافع الأصدقاء ولا أتشاجر من أجل إدراك الحافلة المدرسية؛ وإلا فقد أسقطُ وألحقُ ضرراً بموضع من جسمي.
- ✓ لا أقوم على قدميّ للنزول من الحافلة المدرسية حتى تتوقف تماماً.
- ✓ عليّ أن أجلس في الحافلة المدرسية، ولا أبقى قائماً، وإلا فقد أسقط بسبب حركة فورية وأضرّ بعضو من جسمي.
- ✓ لا أخرج يديّ، ولا ذراعيّ، ولا رأسي من نافذة الحافلة المدرسية.
- ✓ لا أقف على قدميّ وأنا على الأرجوحات وشرائح التزلج أثناء اللعب بلعبي في حديقة الأطفال، وإلا سقطت وأصبت عضواً مني بضرر.
- ✓ لا أتسلق التزلج من الأمام، ولكن أستعمل السلام من خلفها، ثم أتزلجها.
- ✓ لا أزاحم أصدقائي ولا أدافعهم أثناء صعودي ونزولي من السلام.
- ✓ أخرج ببطء وحذر أثناء فترة الاستراحة بين الدروس.
- ✓ أنزل من السلام مستنداً إلى الدرايزين.
- ✓ لا أقعد على الدرايزين، ولا أتزحلق عليه.



القسم الثامن:

الإسعاف الأولي والسلوك الآمن عند انخفاض نسبة السكر في الدم

انخفاض نسبة السكر في الدم :

هو انخفاض مقدار السكر الموجود في الدم بسبب من الأسباب.

أسباب انخفاض نسبة في الدم:

☞ كون الإنسان مريضاً بالسكري.

☞ بقاءه بدون طعام لفترة طويلة.

☞ ممارسة حركات بدنية لفترة طويلة.

علامات انخفاض السكر:

☞ الجوع بشكل مفاجئ.

☞ التعرق.

☞ القشعريرة.

☞ الشعور بالتعب.

علينا أن نتذكر التصرفات الآمنة المتعلقة بانخفاض نسبة السكر في الدم:

✓ عليّ أن أتناول بالتأكيد فطور الصباح قبل الذهاب إلى المدرسة.

✓ إذا جُعتُ في المدرسة فعليّ أن أتناول من المواد الغذائية التي أوصاني بها الكبار.

✓ عليّ ألا أجري أو ألعب وأنا على الرّيق، أي وأنا جائع أو قبل تناول الطعام.

✓ إذا تعرقت، وشعرت بجوع فوري، ثم بتعب فعليّ أن أخبر

الكبار بذلك.

الإسعافات الأولية عند انخفاض نسبة السكر في الدم :

☺ يُقدّم لمريض السكر ماءً محليّ بالسكر إذا كان حاضر الوعي.

☺ إذا لم تنزل عنه الأعراض في ظرف ما بين ١٥-٢٠ دقيقة فإنه

يجب نقله إلى مؤسسة صحية فوراً.



القسم التاسع:

الإسعاف الأولي والسلوك الآمن عند حدوث الاختلاج الحراري

الاختلاج الحراري: انقباضٌ لا إرادي في العضلات بعد فقدانٍ وظيفي مؤقت للجهاز العصبي (المخ، والمخيخ، والنخاع الشوكي) ناتج عن إصابته بأضرار. ومن الأسباب المؤدية إلى ذلك إصابة الدماغ، والحرارة العالية، وبعض الأمراض كالصرع.

وأكثر أنواع الاختلاج الحراري التي يمكن مصادفتها هي:

الاختلاج الحراري الواقع بسبب درجة الحرارة العالية.

الاختلاج الحراري الواقع بسبب درجة الحرارة العالية أكثر ما يُرى عند الأطفال فيما بين سنّي ستة أشهر وست سنوات. وتحدث عند مجاوزة درجة حرارة الجسم ٣٨ درجة مئوية.

الإسعافات الأولية عند حدوث الاختلاج الحراري بسبب الحرارة العالية:

- ☺ يُلف المريض في منشفة أو لحاف مبللين.
- ☺ إذا لم تنخفض درجة حرارته فإنه يُوفّر له ماءً بدرجة حرارة الغرفة ليستحمّ به.
- ☺ يُنقل إلى إحدى مؤسسات الرعاية الصحية.

الاختلاج الحراري الحادث بسبب نوبة الصرع:

الصرع مرضٌ يحتاج إلى علاجٍ طويل المدى.

الإسعافات الأولية عند حدوث الاختلاج الحراري الناتج عن نوبة الصرع:

- ☺ نعمل على توفير الأمن لأنفسنا وللمريض.
- ☺ انتظار زوال نوبة الصرع.
- ☺ إزاحة كل ما من شأنه الإضرار بالمريض من حواليه (مثل الطاولة، والمنضدة وغيرهما).
- ☺ وضع ملابس ناعمة تحت رأس المريض.
- ☺ نقل المريض إلى مؤسسة صحية بعد زوال نوبة الصرع.

"لا تحاولوا فتح فكّي المريض المصاب بنوبة الصرع، ولا تربطوا يديه، أو ذراعيه، أو ساقيه،

وانظروا أن تزول النوبة بنفسها".



ولنحاول تذكر السلوك الآمن المتعلق بالاختلاج الحراري:

- ✓ أخبر الكبار إذا أحسست بارتفاع درجة حرارتي.
- ✓ إذا ارتفعت درجة حرارتي فلا أغطي جسمي.
- ✓ إذا ارتفعت درجة حرارتي فإني أستحم بماء فاتر.
- ✓ أعلم بأن على مرضى الصرع تناول أدويتهم بشكل منتظم.
- ✓ عليّ أن أبعد عن المريض المصاب بنوبة صرع الأشياء التي قد تضر به من حواليه حتى لا يتأذى بها.



القسم العاشر:

الإسعافات الأولية عند حدوث تسمم

التسمم:

هو تدهور وظائف الجسم الطبيعية بعد نفوذ مادة سامة إلى داخل الجسم. وهو يحدث في الغالب عن طريق الهضم، والتنفس، والجلد.

أعراض التسمم عن طريق الهضم:

☞ الغثيان.

☞ القيء.

☞ آلام في البطن، والإسهال.

☞ فقدان الوعي.

☞ توقف القلب والتنفس.

الإسعافات الأولية عند حدوث تسمم عن طريق الهضم:

☺ فحص مدى الوعي.

☺ تحليل الفم واليدين بالماء وغسلهما إذا احتكّا بمادة سامة.

☺ لا يُشجّع المريض على القيء.

☺ وضع المريض على الوضع الجانبي الثابت عند حدوث غيبوبة.

☺ الاتصال بخدمة المساعدة في حالات الطوارئ.

أعراض التسمم عن طريق التنفس:

☞ ضيق في التنفس.

☞ حدوث كدمات.

☞ فقدان الوعي.

☞ توقف القلب والتنفس.

الإسعافات الأولية عند حدوث تسمم عن طريق التنفس:

- ☺ تهوية المكان الذي يجلس فيه المريض، أو إخراجه إلى الهواء الطلق.
- ☺ إجلاسه على هيئة نصف جلوس إذا كان حاضر الوعي.
- ☺ إجلاسه على وضعية الغيوبة إذا كان فاقد الوعي.
- ☺ الاتصال بخدمة المساعدة في حالات الطوارئ.

أعراض التسمم عن طريق الجلد:

- ☹ الحكّة.
- ☹ الاحمرار.
- ☹ فقدان الوعي.
- ☹ توقف القلب والتنفس.

الإسعافات الأولية عند حدوث تسمم عن طريق الجلد:

- ☺ منع اليدين من الاحتكاك بمادة سامة.
- ☺ نزع الملابس المحتكة بمادة سامة.
- ☺ غسلها بماء كثير لمدة ما بين ١٥-٢٠ دقيقة.
- ☺ الاتصال بخدمة المساعدة في حالات الطوارئ.

السلوك الآمن للوقاية من التسمم:

حالة التسمم تؤدي إلى المرض وربما إلى الموت. لهذا علينا أن نتجنب المواد التي تؤول بنا إلى التسمم، وأن نكتسب المعرفة بالسلوك الآمن.

- ✓ لا آكل ولا أشرب الأشياء التي لا أعرف اسمها.
- ✓ أحتفظ بمواد التنظيف في أماكن عالية وبعيدة المتناول.
- ✓ لا آكل الخضر والفاكهة قبل غسلها.
- ✓ لا أعبث بصمام غاز وصمام أسطوانة الغاز.
- ✓ أغلق صمام غاز وصمام أسطوانة الغاز بعد الانتهاء من عملي.
- ✓ إذا انطفأ الموقد وتسرب الغاز فإني أسارع بتهوية المكان، ولا أشعل الكبريت أو الولاعة، ولا أضغط على الأزرار الكهربائية.

- ✓ لا أَلعب في المواضع المغلقة مثل المستودع.
- ✓ لا أَلعب بالمواد التي لا أعرف ماهيتها أو اسمها كـ بعض الأدوية، ولا أَلمسها.
- ✓ لا أَلعب بالأدوية، وأنّبّه من يلعب بها.
- ✓ أخبر أستاذي أو كباري فوراً إذا عضّني حيوان أو لسعني حشرة.
- ✓ لا أَسْتعمل أي دواء حتى تأمرني بذلك أمي، أو أبي، أو الطيب.



ما هي القواعد العامة للإسعافات الأولية عند حدوث التسمم؟

- ☺ إبعاد المواد التي تسبب التسمم.
- ☺ العمل على توفير استمرارية الوظائف الحياتية.
- ☺ الاتصال بخدمة المساعدة في حالات الطوارئ.



القسم الحادي عشر:

الإسعاف الأولي والسلوك الآمن عند عضّ أو لسع الحيوانات

كلنا نحب الحيوانات كثيراً. والحيوانات الأليفة مثل القطط، والكلاب بصفة خاصة هي أحسن الحيوانات الصديقة لدينا. ولكننا قد نتعرض لعضات ولسعات الحيوانات فتتضرر بها.

أعراض عضات ولسعات الحيوانات والإسعافات الأولية:

- عضّة الكلاب والقطط.

الأعراض:

☞ إصابة الأنسجة.

☞ النزيف الدموي.

الإسعافات الأولية:

☺ في حالة وجود جروح خفيفة فلا بد من غسل الجرح بالصابون والماء البارد لمدة خمس دقائق.

☺ لا بد من تغطية الجرح بخزقة نظيفة.

☺ في حالة وجود جرح ونزيف خطير فلا بد من إيقاف النزيف بخزقة نظيفة بتطبيقها على الجرح.

☺ لا بد من طلب رعاية صحية فوراً، ومن تنبيه الشخص إلى ضرورة لقاح داء الكلب.

- لسعات النحل:

الأعراض:

☞ حدوث ألم، وانتفاخ، واحمرار في الموضع الذي تلسعه النحل،

☞ إذا كان الشخص يعاني من حساسية ولسعته النحل من عدة مواضع فقد يشكّل هذا اللسع خطراً عليه.

الإسعافات الأولية:

☺ غسل البقعة المصابة.

☺ إذا كانت النحلة ترى على الجلد فلتُنزع إبرتها.

- ☺ إجراء تطبيق باردٍ (تفادي غسل موضع الإصابة باستعمال الخلّ وغاز الأمونيا).
- ☺ إذا لسعت النحلة الشخص من فمه ووجَدَ صعوبات في التنفس فليُعطَ له ثلجٌ ليمصه.
- ☺ طلب الرعاية الطيبة في حالة حدوث لسعٍ في الفم إذا كان الشخص المصاب يعاني من حساسية.

• لسعات العقارب:

- ☞ آلام، وانتفاخ، والتهابات.
- ☞ احمرار، وكدمات.
- ☞ تشنج العضلات، والقشعريرة، والتنمل.
- ☞ احتمال ظهور تعاسة واختلاج حراري.

الإسعافات الأولية:

- ☺ لا ينبغي تحريك جسم المصاب.
- ☺ جعل المصاب على وضعية النوم.
- ☺ عمل تطبيق بارد على الإصابة.
- ☺ عمل ضمادة بحيث لا تؤثر سلبياً على الدورة الدموية.
- ☺ عدم إجراء أي مداخل على الإصابة.

• لدغة الثعبان:

الأعراض:

- ☞ تستمر الكدمات والالتهابات لمدة أسبوع أو أسبوعين.
- ☞ اضطرابات في الهضم مثل القيء، وآلام البطن، والإسهال.
- ☞ شدة العطش.
- ☞ صدمة، ونزيف.
- ☞ اضطرابات نفسية.
- ☞ اضطرابات ضربات القلب.
- ☞ صداع، وضيق في التنفس.

الإسعافات الأولية:

- ☺ تهدئة المريض، وتوفير الراحة له.
- ☺ غسل الإصابة بالماء.
- ☺ نزع الأشياء (خاتم، سوار، وما شابههما) التي قد تسبب ضغطاً على المواضع القريبة من الإصابة.
- ☺ تطبيق ضغط على محيط الإصابة إذا كان موضع الإصابة الرأس والعنق.
- ☺ عمل ضمادة على الإصابة بحيث لا تُعيق الدورة الدموية إذا كانت الإصابة في الذراعين والساقين (لا نستخدم الرباط الملوي أو التورنيكا).
- ☺ عمل تطبيق بارد.
- ☺ عدم إجراء أي مداخلة على الإصابة (عدم مصّ الإصابة).
- ☺ رصد العلامات الحيوية.
- ☺ طلب الرعاية الطبية.

• مخلوقات البحر:

الأعراض:

- ☹ احمرار، وانتفاخ، والتهابات.
- ☹ الشعور بالضجر والقلق.
- ☹ الشعور بالتعاسة.
- ☹ الاختلاج الحراري.
- ☹ الصداع.

الإسعافات الأولية:

- ☺ عدم تحريك موضع الإصابة.
- ☺ نزع الشوكة المنغرزة في الجسم إذا كانت موجودة وبارزة.
- ☺ عمل تطبيق حارّ (إفرازات هذا النوع من الحيوانات، أي إنزيماتها، ضعيفة المقاومة للحرارة).
- ☺ عدم ذلك الموضع المتأثر بالإصابة.

تشكل لدغات الحيوانات مشكلة خطيرة.

تحمل الحيوانات دائماً جراثيم في أفواهها. أسنان القطط، والكلاب، وما شابهها من الحيوانات حادة وقاطعة.

تؤثر لدغات الحيوانات عميقاً في الأنسجة، وكذلك تؤثر الجراثيم.

علينا أن نتذكر السلوك الآمن عند عضات الحيوانات ولدغاتها:

- ✓ عليّ أن ألبس سراويل (بنطالاً) وقميصاً طويل الكمين.
- ✓ أدخّل ساقي سراويلي داخل الجوربين أو الجزمة.
- ✓ أتفحص أحياناً شعري، وظهري، وكتفيّ لأنظر إذا كان عليها نحلة، أو حشرة، أو ما شابهها.
- ✓ لا أتمشى في الأماكن التي أعرف أو أسمع عن وجود حيوانات مثل الثعابين فيها.
- ✓ إذا صادفت حيواناً مثل الثعبان في الطريق فيني أرجع من حيث جئت.
- ✓ ألبس جزمة سليمة ومتينة.
- ✓ لا أعب مع القطط والكلاب ولا ألمسها إذا كنت لا أعرفها، أو كانت غير ملقّحة.
- ✓ عليّ أن أمكث بعيداً عن الحيوانات الشاردة.
- ✓ لا أتجوّل في الأماكن التي يكثر فيها النحل، ولا ألمس خلاياها.
- ✓ عليّ أن أخذ حذري حين أتناول أطعمة العسل، والمربي في الهواء الطلق.



القسم الثاني عشر:

السلوك الآمن والإسعافات الأولية

عند دخول جسم غريب إلى العين، والأذن، والأنف

قد تدخل أجسام غريبة إلى بعض أعيننا، وآذاننا، وأنوفنا، وغيرها من أعضاء أجسامنا.

الإسعافات الأولية المتبعة عند دخول جسم غريب إلى العين:

- عند دخول جسم صغير مثل الغبار:
 - ☺ تعريض العين مباشرة للضوء، ثم فحص باطن الجفن الأسفل.
 - ☺ محاولة إخراج الجسم الصغير بخزقة مبللة.
 - ☺ يُطلب من الشخص أن يرمش عينيه.
 - ☺ منع الشخص من حك عينيه.
 - ☺ نقل الشخص إلى مؤسسة صحية إذا لم يخرج الجسم الداخل إلى العين.

• عند انغراز جسم ما.

- ☺ عدم تحريك جسم الشخص إلا إذا اقتضى الحال.
- ☺ عدم لمس العين بأي شكلٍ من الأشكال.
- ☺ نقل الشخص إلى مؤسسة صحية.

الإسعافات الأولية عند دخول جسم غريب إلى الأذن:

- ☺ عدم محاولة إخراجه بآلة حادة على الإطلاق.
- ☺ عدم إيصال الماء إلى الأذن.
- ☺ نقل الشخص إلى مؤسسة صحية.

الإسعافات الأولية عند دخول جسم غريب إلى الأنف:

- ☺ مساعدة الشخص على التنفس بشكل مريح بالضغط على جدار الأنف دون استعمال جسم غريب.
- ☺ يؤخذ الشخص إلى مؤسسة صحية إذا لم يخرج منه الجسم الغريب.

بعض التدابير الضرورية التي يجب علينا التنبه إليها لوقاية أنفسنا من دخول أجسام غريبة إلى أبداننا:

✓ لا أدخل إلى أنفي ولا إلى أذني الأجسام الصغيرة مثل الحمص المحمّص، وجزيئات اللُّعب، والأزرار.

✓ لا أحاول إخراج الجسم الغريب بألة حادة أو مسنّنة أو قاطعة.

✓ ألبس نظارات وقبعة في الطقس المشمس والعاصف من أجل حماية عيني.

✓ لا أستعمل الماء من أجل إخراج الجسم الغريب من الأذن والأنف؛ لأن الماء ينفخها فيتفاقم ضررها على العضوين.

✓ لا أعب في الأماكن المليئة بالغبار والرمال.

✓ لا أرمي أحداً باللوازم المدرسية مثل القلم، والممحاة، ولا أدخلها إلى أذني.

✓ أتصل بمؤسسة صحية.



القسم الثالث عشر:

الإسعاف الأولي والسلوك الآمن

عند انسداد طرق التنفس

انسداد مجرى التنفس:

يحدث انسداد مجرى التنفس أو مجرى الهواء عندنا بوجود مانع يعوق دون سראية الهواء الضروري في قنواته.

• انسداد تام:

يكون الانسداد تاماً عند تعذر مرور الهواء تماماً.

وحيثُذ يمكن رؤية الأعراض التالية:

❗ لا نستطيع التنفس.

❗ نوصل أيدينا إلى أعناقنا ونشعر بالألم.

❗ لا نستطيع الكلام.

❗ يتغير لون بشرتنا إلى البنفسجي.

نطبق مناورة هيمليخ أو هيمليك (Heimlich maneuver) على الشخص الفاقد لوعيه، المصابِ بمثل

هذا الانسداد. (كما في الصورة)



• الانسداد الجزئي:

يكون الانسداد جزئياً عند تعذر مرور جزء، ولو قليل، من الهواء. وحيثُذ يمكن رؤية

الأعراض التالية:

❗ نصاب بالسعال.

❗ مع إمكانية التنفس.

❗ ونستطيع الكلام.

في حالة وجود مثل هذا الانسداد فإنه " يجب تفادي لمس الشخص، ويُشَجَّع على السعال "



أثناء تقديم الإسعافات الأولية تُطبَّق مناورة هيمليخ على الشخص الحاضر وعيّه إذا كان يعاني من انسداد تام لمجرى التنفس:

- ☺ يمكن أن يكون الشخص على وضعية القائم أو القاعد.
- ☺ يُضْرَب الشخص المصاب خمس مرات بباطن الكف على ظهره فيما بين لَوْحِي الكتف، ولكن ليس بشكلٍ بطيء جداً.
- ☺ يُقَبَض على جذع جسم الشخص بمعانقته من ورائه، ويجب الانتباه إلى كونه مائلاً تماماً إلى الأمام.
- ☺ توضع اليد على شكل لكمة فيما بين أسفل عظام القفص الصدري وبين أعلى البطن.
- ☺ ثم توضع اليد الأخرى الشاغرة على اليد الأخرى التي جعلت على شكل لكمة، ويُضَغَط بهما إلى الداخل نحو الأعلى.
- ☺ تطبق هذه العملية خمساً أو سبع مرات حتى يخرج الجسم الغريب.
- ☺ إذا لم يخرج الجسم الغريب يُضْرَب الظهر خمس مرات، ويُضَغَط على البطن ما بين خمس إلى سبع مرات، وذلك بشكلٍ متتابع بينها.

☺ يُقَيِّم النبض والتنفس من خلال حبل الوريد.

☺ تُطَلَّب الرعاية الطبية (خدمة المساعدة في حالات الطوارئ).

ولنحاول تذكر السلوك الآمن المطلوب عند انسداد مجرى الهواء:

- ✓ أتناول طعامي على شكل لقم صغيرة.
- ✓ أبلع لقمي بعد مضغها جيداً جداً.
- ✓ لا أضحك ولا أتكلم إذا كان في فمي شيء.
- ✓ لا أدخل في فمي أيّ جُسيّات، وأنّبّه من يفعل ذلك.
- ✓ لا أضحك صديقي أثناء تناوله لطعامه، ولا أمازحه، ولا أضحك أنا أيضاً.
- ✓ أكون حذراً حين أكل المكسّرات، وأمضغها جيداً.
- ✓ إذا كان الشخص قد دخل إلى مجرى الهواء لديه شيءٌ وسَعَل فإني أشجعه على السعال، ولا أضرب على كتفه على الإطلاق.

القسم الرابع عشر:

السلوك الآمن وأساليب حمل المريض أو المصاب

يجب تفادي نقل المريض أو المصاب عن مكانه أو لمسه في حالة وقوع حدث أو حادث إذا لم يكن خطرًا استثنائيًا.

لا يُنقل المرضى أو المصابون من موقع الحادث إلى مساحة آمنة بأساليب النقل الطارئة الآمنة إلا في الظروف المبينة فيما يلي:

☺ إذا خيف وقوع انفجار في حالة حريقٍ وتسرب الغاز.

☺ في حالة توقف القلب والتنفس لدى المريض أو المصاب.

☺ إذا كان المريض أو المصاب فاقد الوعي.

ماهي العناصر التي ينبغي الانتباه إليه عند نقل المريض أو المصاب؟

☺ السحب.

☺ الحمل في الحوض.

☺ الحمل على الظهر.

☺ الحمل على الكتف (أسلوب رجال المطافئ).

☺ المقعد اليدوي.

☺ حمل المريض على نقالة (مناورة رنتك (rentek maneuver)

إذا لم يكن بالمريض أو المصاب جرحٌ خطير، وكان حاضر الوعي فإنه يمكن حمله عن طريق المقعد اليدوي مكوناً من يدين، أو ثلاث، أو أربع أيدي.

حمل المريض أو المصاب عن طريق مقعد يدوي مكون من يدين.

يقف شخصان عارfan بالإسعافات الأولية جنباً إلى جنب، ثم يضع كل منهما إحدى يديه على كتف الآخر، ثم ينحنيان قليلاً، ثم يجمعان اليدين الآخرين الشاغرتين في الوسط بحيث يمسك كل منهما بمعصم الآخر.

وعلى هذه الهيئة يضعان المريض أو المصاب على أيديهما ويحملانه.

حمل المريض على المقعد اليدوي مكوناً من ثلاث أو أربع أيدي:

- يقف شخصان عالمان بالإسعافات الأولية.
- يضع أحد المُسعِفَين يده على كتف المُسعِفِ الآخر. ويمسك بيده الأخرى معصم المُسعِفِ الآخر.
- ويمسك المُسعِفِ الآخر بيده معصمَهُ، ويمسك بيده الأخرى معصمَ صديقه المُسعِفِ الأول.
- وعلى هذه الهيئة يضعان المريض أو المصاب على أيديهما ويحملانه.



حمل المريض على المقعد اليدوي مكوناً من أربع أيدي:

- يضع المُسعِفِ يده على معصمه.
- ويمسك بيده الأخرى معصم المُسعِفِ الآخر.
- وعلى هذه الهيئة يضعان المريض أو المصاب على أيديهما ويحملانه.
- ويحافظ المريض المنقول على توازنه بوضعه ليديه على كتفي المُسعِفَين.

ما هي العناصر التي يجب الانتباه إليها أثناء نقل المريض أو المصاب؟

- ✓ يجب معاملة المريض أو المصاب عن قرب.
- ✓ يجب استعمال العضلات القوية والطويلة مثل الذراع والساق.
- ✓ يجب ثني الركبتين والأليتين عند رفع الأثقال.
- ✓ يجب تركيز الثقل على عضلات الألية.
- ✓ يجب التقليل من حركة المريض أو المصاب قدر الإمكان.
- ✓ يجب حماية المريض أو المصاب على مستوى رأسه، وعنقه، وجذعه.

السلوك الآمن المتعلق بالنقل أو الحمل:

- علينا تعلّم بعض التدابير الآمنة المتعلقة بالحمل أو النقل في حياتنا اليومية:
- ✓ يجب عليّ أولاً توفير الأمان لنفسي.
- ✓ لا أحمل الأشياء الثقيلة والأشخاص ثقيلي الوزن.

- ✓ لا أثقل حقيبتني بأشياء لا داعي لها.
- ✓ أُنْثِي ركبتيَّ أثناء رفعي للأشياء الثقيلة من على الأرض.
- ✓ أنتبه إلى الأرض التي أمشي عليها أثناء حملي شيئاً.
- ✓ أستعمل حقيبة ظهرٍ طيبةٍ إذا أمكنني ذلك.
- ✓ أطلب المساعدة إذا لم أستطع حمل الأشياء الثقيلة.



مفاتيح إجابة الوحدة الأولى

- ١-ج. ٢-د. ٣-ج. ٤-ب. ٥-ج.
٦-د. ٧-د. ٨-ج. ٩-أ. ١٠-أ.

مفاتيح إجابة الوحدة الثانية

- ١-ج. ٢-أ. ٣-د. ٤-ب. ٥-ج.
٦-ج. ٧-ج. ٨-أ. ٩-د. ١٠-ج.

مفاتيح إجابة الوحدة الثالثة

- ١-ج. ٢-أ. ٣-ب. ٤-أ. ٥-د.
٦-د. ٧-ب. ٨-ج. ٩-د. ١٠-د.
١١-د. ١٢-أ. ١٣-د.

مفتاح إجابة الوحدة الرابعة

- ١- د. ٢- ب. ٣- أ. ٤- ب. ٥- أ.
٦- ج. ٧- د. ٨- ج. ٩- أ. ١٠- د.

مفتاح أجوبة الوحدة الخامسة

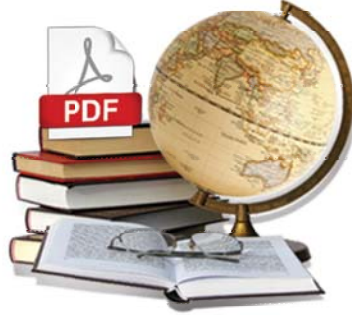
- ١- أ. ٢- ج. ٣- د. ٤- أ. ٥- ج.
٦- د. ٧- أ. ٨- د. ٩- ج. ١٠- ب.
١١- ب. ١٢- ج. ١٣- ج. ١٤- ب. ١٥- ج.

مفتاح أجوبة الوحدة السادسة

- ١- أ. ٢- د. ٣- ج. ٤- د. ٥- ج.
٦- ج. ٧- ب. ٨- د. ٩- د. ١٠- ج.
١١- ج. ١٢- ب. ١٣- أ. ١٤- ج. ١٥- ب.

دار الأرقم
للنشریات والمطبوعات

كتب إسلامية مجاناً



يمكنكم الآن تحميل حوالي ١١٨٠ من الكتب الإسلامية
ب ٥١ لغة من الإنترنت مجاناً

كتب إسلامية بلغات مختلفة وبصيغة pdf جاهزة للتحميل من موقع www.islamicpublishing.net
تستطيع الآن طباعة النسخ بصيغة الـ pdf أو تحميلها على الحاسوب وإرسالها لأصدقائك عبر البريد الإلكتروني.

الإنكليزية - الفرنسية - الإسبانية - الروسية - الإيطالية - البرتغالية - الألمانية - الألبانية - العربية - الأثرية - الباشكيرية - البنغالية - البوسنية - البلغارية - الصينية
التتارية القرم - الهولندية - الجورجية - الهندية - الألمانية الهوسا - المجرية - الإندونيسية - الكازاخستانية - التتارية قازان - القرقيزية - اللتوانية - ليتوانيا - اللوغندية
المسخت التركية - الماليزية - الرومانية - المنغولية - المورية - التركمانية - التيغرينية - السواحلية - الطاجيكية - الأمهارية - الصينية التقليدية - الكورية التوية
الأوكرانية - الأغورية - الأوزبكية - الولوفية - الزرمية - الأورمية - الفارسية - الأردية - السلوفينية - الكردية

www.islamicpublishing.net

