

The spiritual Aspect and its Impact on Promoting Mental Health

Amna Hamid Musa

College of Science and Arts || King Khalid University || KSA

Abstract: This study aimed at determine the spiritual aspect and its impact on promoting the mental health of patients with Corona pandemic in the light of the Holy Qur'an and by asking the following question: What is the effect of the spiritual side in promoting the mental health of Corona pandemic patients in the light of the Holy Qur'an? The importance of the study appears in discussing one of the important topics related to the spiritual aspect inspired by the Qur'anic guidance and its use to achieve mental health. It also opens the horizons for legislative specialists to extract legislative principles in all aspects of life through research and investigation in the Holy Qur'an. One of the objective that the study to sought to achieve: to uncover the importance of caring for the spiritual side for patients with the Corona pandemic and identify aspects of promoting the mental health of its patients through attention to the spiritual aspect in light of what is mentioned in the Noble Qur'an. The study relies on the historical method as well as benefited from the descriptive and analytical method in some of its issues. The results clarify that The Muslim benefited from Corona pandemic that the affliction in its various types has a great role in raising souls, training them to endure hardships, and preparing them to face any emergency or potential circumstance. The mental training directs Muslims to follow the correct approach that achieves its desired goals. And this is to protect from aberration and sins due to Corona pandemic which causes anxiety to patients accompanied by painful psychological condition due to a person's feeling of powerlessness in situations of frustration and conflict with disease. What is inspired by the Holy Qur'an approach to spiritual and psychological treatment is that a person should get used to adopting reasons, be patient with calamity, and never despair if there are obstacles that prevent healing.

Keywords: The spiritual aspect - Corona - prevention - treatment - The Holy Quran.

الجانب الروحي وأثره في تعزيز الصحة النفسية لمرضى جائحة كورونا دراسة في ضوء القرآن الكريم

أمينة حامد موسى

كلية العلوم والآداب || جامعة الملك خالد || المملكة العربية السعودية

المستخلص: هدف البحث إلى تناول الجانب الروحي وأثره في تعزيز الصحة النفسية لمرضى جائحة كورونا دراسة في ضوء القرآن الكريم، وتمثلت مشكلته في السؤال التالي: ما أثر الجانب الروحي في تعزيز الصحة النفسية لمرضى جائحة كورونا في ضوء القرآن الكريم؟ ويستقي البحث أهميته من أنه يناقش موضوعاً من الموضوعات المهمة التي تتعلق بالجانب الروحي المستلهم من الهدي القرآني وتوظيفه لتحقيق الصحة النفسية؛ كما يفتح الأفق للمختصين الشرعيين لاستنباط الأصول الشرعية في مناحي الحياة جميعها من خلال البحث والاستقصاء في القرآن الكريم، ومن أهدافه التي سعى إلى تحقيقها: البحث إلى الكشف عن أهمية العناية بالجانب الروحي بالنسبة لمرضى جائحة كورونا والتعرف إلى مظاهر تعزيز الصحة النفسية لمرضى جائحة كورونا من خلال العناية بالجانب الروحي في ضوء ما ورد في القرآن الكريم، واعتمد البحث على المنهج التاريخي كما استفاد من المنهج الوصفي التحليلي في بعض قضاياها. ومن نتائج البحث التي توصل إليها: استفاد المسلم من خلال جائحة كورونا أن للابتلاء- بأنواعه المختلفة ومظاهره العديدة- دوراً عظيماً في تربية النفوس،

وتدريها على تحمل المشاق، وتهيئتها لمواجهة أي ظرف طارئ أو محتمل، كما أن فيها تدريباً للقوى العقلية والذهنية وتوجهاً لها كي تسير على المنهج السوي الذي يحقق الغاية المرجوة منها، وأن في ذلك حماية لها من الزيغ والانحراف، وأن من الآثار المترتبة على جائحة كورونا القلق الذي ينتاب المرضى وهو حالة نفسية مؤلمة تنتج عن شعور الإنسان بالعجز في مواقف الإحباط والصراع مع المرض. ومما يُستلهم من منهج القرآن الكريم في العلاج الروحي والنفسي أن على الإنسان أن يتعوّد على الأخذ بالأسباب، والصبر على البلاء، وعدم اليأس أو القنوط إذا حدثت عوائق تحول بينه وبين الشفاء.

الكلمات المفتاحية: الجانب الروحي- كورونا - الوقاية- العلاج- القرآن الكريم.

مقدمة.

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، نبينا محمد، وعلى آله وأصحابه وأتباعه إلى يوم الدين، أما بعد:

فقد نزل القرآن لهداية البشر وإرشادهم إلى السلوك السوي الذي فيه صلاح الفرد والمجتمع وتربية النفس تربية سليمة تؤدي إلى بلوغ السعادة والرفق في الدارين وفي القرآن الكريم وصف للشخصية الإنسانية وسماتها العامة التي تميّز الإنسان عن غيره من مخلوقات الله، وبيّن لنا أن النفس تمرض كما يمرض الجسد وتعالج كما تُعالج أمراض الجسد، وبدأت تظهر حديثاً اتجاهات بين بعض علماء النفس تنادي بأهمية الدين في علاج الأمراض النفسية، وترى أن في الإيمان بالله قوة خارقة تمدّ الإنسان المتدين بطاقة روحية تُعينه على تحمل مشاق الحياة، وتجنبه القلق الذي يتعرض له كثير من الناس في العصر الحديث، حيث يسيطر الاهتمام الكبير بالحياة المادية، ويفتقر في الوقت نفسه إلى الغذاء الروحي، مما سبب الكثير من الضغط والتوتر لدى الإنسان المعاصر، وعرضه للأمراض النفسية.

وأزمة (جائحة كورونا) التي انتشرت مؤخراً باتت محور اهتمام الدارسين والباحثين في كل مجالات العلوم بشتى أفرعها؛ كما أصبحت على رأس المتابعات والتحليلات ذات الطابع الطبي البحت والطابعين الاجتماعي والإنساني، وهي أزمة ذات انعكاسات إنسانية وأنثروبولوجية واجتماعية تمس حياة البشر بشكل مباشر كمّاً وكيفاً، وتهدد الحياة واستمرارها، وقد تسببت هذه الجائحة في انتشار الزعر والخوف مما انعكس تأثيره على الكثير من الحالات النفسية للمرضى الذين أصيبوا بهذا المرض.

هذا، وتعدّ الروح العنصر الذي يربط الإنسان بخالقه؛ فعندما ينسى الإنسان ربه تضعف هذه العلاقة ويحدث الاضطراب في فعاليته مما يؤدي إلى ظهور الكثير من المشاكل لديه لهذا، عندما يتم تناول مشاكل الإنسان وعلاجها يجب الاهتمام بالجوانب الدينية الإيمانية، والأخلاقية، والروحية. فالإيمان بالله هو مبدأ أساسي يقوم عليه أي نظام علاجي في علم النفس من وجهة النظر الإسلامية.

ويعالج هذا البحث موضوع الجانب الروحي وأثره في تعزيز الصحة النفسية لمرضى جائحة كورونا دراسة في ضوء القرآن الكريم.

مشكلة البحث:

تتلخّص مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي: ما أثر الجانب الروحي في تعزيز الصحة النفسية لمرضى جائحة كورونا في ضوء القرآن الكريم؟ ويتفرع من عدة أسئلة فرعية وهي:

- 1- ما مفهوم الروح؟ وما أهميتها؟
- 2- ما وسائل تعزيز الصحة النفسية لمرضى جائحة كورونا؟
- 3- ما مظاهر تعزيز الصحة النفسية لمرضى جائحة كورونا من خلال العناية بالروح في ضوء ما ورد في القرآن الكريم؟

فروض البحث:

من الفروض التي يسعى البحث لاختبار صدقها ما يلي:

- 1- للجانب الرُّوحي مكانة كبرى في القرآن الكريم.
- 2- للصحة النفسية أثر كبير في حياة الفرد وتماسك المجتمع.
- 3- للجانب الرُّوحي أثر كبير في تعزيز الصحة النفسية لمرضى جائحة كورونا في ضوء ما ورد في القرآن الكريم.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

- 1- بيان مفهوم الرُّوح وبيان مدلولاتها في القرآن الكريم.
- 2- الكشف عن أهمية العناية بالجانب الرُّوحي بالنسبة لمرضى جائحة كورونا.
- 3- التعرف إلى مظاهر تعزيز الصحة النفسية لمرضى جائحة كورونا من خلال العناية بالجانب الرُّوحي في ضوء ما ورد في القرآن الكريم.

أهمية البحث:

تكمن أهمية هذا البحث في النقاط التالية:

- 1- يستقي البحث أهميته في أنه يناقش موضوعاً من الموضوعات المهمة التي تتعلق بالجانب الرُّوحي المستلهم من الهدى القرآني وتوظيفه لتحقيق الصحة النفسية.
- 2- يُسهم البحث في محاولة حل بعض مشاكل الصحة النفسية التي تواجه مرضى جائحة كورونا.
- 3- يفتح البحث الأفاق للمتخصصين الشرعيين لاستنباط الأصول الشرعية في جميع مناحي الحياة من خلال البحث والاستقصاء في القرآن الكريم.

منهج البحث.

اعتمد البحث على المنهج التاريخي، بالإضافة إلى المنهج الوصفي التحليلي في عرض بعض قضاياها، وذلك عن طريق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو إنسانية.

خطة البحث:

تَقُومُ خطةُ البحث على مقدمة ومبحثين تليهما خاتمة تضمنت أهم ما توصل إليه من نتائج وتوصيات. اختص المبحث الأول: عناية القرآن الكريم بالجانب الرُّوحي للمريض، وفيه مطلبان: المطلب الأول: تحدث عن مفهوم الجانب الرُّوحي، واهتم المطلب الثاني بالجانب الرُّوحي وأثره في الرضا بالابتلاء بالمرض. أما المبحث الثاني فتناول الصحة النفسية لمرضى جائحة كورونا ومظاهر تعزيزها من خلال العناية بالجانب الرُّوحي في القرآن الكريم وفيه مطلبان: اختص الأول منهما باكتشاف مرض كورونا وتطوره وانتشاره. والثاني اختص بتعزيز الصحة النفسية لمرضى جائحة كورونا من خلال العناية بالجانب الرُّوحي في القرآن الكريم.

المبحث الأول: عناية القرآن الكريم بالجانب الرُّوحي للمريض

المطلب الأول- مفهوم الجانب الرُّوحي:

الجانب من الجنب، جاء في مادة " (جنب): الجيم والنون والباء أصلان متقاربان أحدهما: الناحية، والآخر البعد، فأما الناحية فالجنب، يقال هذا من ذلك الجنب، أي الناحية. وقعد فلان جنبه، إذا اعتزل الناس⁽¹⁾.
والجنب: شق الإنسان وغيره والناحية وفي المثل (إن جانب أعيالك فالحق بجانب) يضرب عند ضيق الأمر والحث على التصرف وفناء الدار أو المحلة والجمع جوانب⁽²⁾.

والجانب الناحية والطرف ومنه قولهم: "درس القضية من جوانبها المختلفة" وقولهم " بحث عنه في جوانب الدار"⁽³⁾.

والرُّوح بالضم في كلام العرب النفخ سمي روحاً لأنه ربح يخرج من الرُّوح، والرُّوح الرحمة، والرُّوح النفس يذكر ويؤنث والجمع الأرواح التهذيب قال أبو بكر بن الأنباري الرُّوح والنفس واحد غير أن الرُّوح مذكر والنفس مؤنثة عند العرب وفي التنزيل ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي﴾ [الإسراء: 85] وتأويل الرُّوح أنه ما به حياة النفس⁽⁴⁾.

والرُّوح الإنساني: هو اللطيفة العاملة المدركة من الإنسان، الراكبة على الرُّوح الحيواني، نازل من عالم الأُمر، تعجز العقول عن إدراك كنهه، وتلك الرُّوح قد تكون مجردة، وقد تكون منطبقة في البدن⁽⁵⁾.
والرُّوح الحيواني: جسم لطيف منبعه تجويف القلب الجسماني، وينتشر بواسطة العروق الضواريب إلى سائر أجزاء البدن.

والرُّوح الأعظم: الذي هو الرُّوح الإنساني مظهر الذات الإلهية من حيث ربوبيتها، ولذلك لا يمكن أن يحوم حولها حائم، ولا يروم وصلها رائم، ولا يعلم كنهها إلا الله تعالى، ولا ينال هذه البغية سواه، وهو العقل الأول، والحقيقة المحمدية، والنفس الواحدة، والحقيقة الأسمائية، وهو أول موجود خلقه الله على صورته، وهو الخليفة الأكبر، وهو الجوهر النوراني، جوهريته مظهر الذات، ونورانيته مظهر علمها، ويسمى باعتبار الجوهرية: نفساً واحدة، وباعتبار النورانية: عقلاً أولاً، وكما أن له في العالم الكبير مظاهر وأسماء من العقل الأول، والقلم الأعلى، والنور، والنفس الكلية، واللوح المحفوظ، وغير ذلك، له في العلم الصغير الإنساني مظاهر وأسماء بحسب ظهوراته ومراتبه في اصطلاح أهل الله وغيرهم، وهي: السر والخفاء والرُّوح والقلب والكلمة والروع والفؤاد والصدر والعقل والنفس⁽⁶⁾.

ويرمز علماء الإسلام إلى الجانب الرُّوحي عند حديثهم عن القيم الإسلامية وتصنيفاتها، وتصنف هذه القيم من حيث تعلقها بأبعاد شخصية الإنسان وجوانبها على النحو التالي⁽⁷⁾:
- البعد الرُّوحي: وتُعبر عنه القيم التي تنظم علاقة الإنسان بربه، وتحدد صلته به.

(1) أحمد بن فارس: معجم مقاييس اللغة، 483/1.

(2) أحمد الزيات وآخرون: المعجم الوسيط، 138/1.

(3) أحمد مختار عبد الحميد عمر بمساعدة فريق عمل: معجم اللغة العربية المعاصرة، 401/1.

(4) محمد بن مكرم بن منظور: لسان العرب، 455/2.

(5) علي بن محمد بن علي الجرجاني: التعريفات، ص 112.

(6) الجرجاني: التعريفات ص 113.

(7) صالح بن عبد الله بن حميد وآخرون: نضرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم، 84/1.

- البعد الخلقى: وتُعبر عنه القيم المتعلقة بالأخلاق والتي تتصل بالشعور والمسئولية.
 - البعد العقلي: وتُعبر عنه القيم المتعلقة بالعقل والمعرفة، وإدراك الحق، ووظيفة المعرفة.
 - البعد الجمالي: وتُعبر عنه القيم المتعلقة بالتذوق الجمالي والتعبير عنه، وإدراك الاتساق في الحياة.
 - البعد الوجداني: وتُعبر عنه القيم الوجدانية الانفعالية، وهي تلك التي تنظم الجوانب الانفعالية للإنسان وتضبطها، من غضب ورضا أو حب وكره، وغير ذلك.
 - البعد المادي: وتُعبر عنه القيم المتعلقة بالوجود المادي للإنسان.
 - البعد الاجتماعي: وتُعبر عنه القيم التي تتصل بالوجود الاجتماعي للإنسان من خلال مجتمعه والمجتمع العالمي.
- وخلاصة القول إن صيغة التكامل بين هذه الأبعاد هي الأساس في تناول هذه القيم، فكل بعد متكامل مع الآخر، وتكامل كافة أبعاد التصنيف الثلاثة بعضها مع بعض مكونة النسق القيمي الإسلامي الصحيح.

المطلب الثاني- الجانب الروحي وأثره في الرضا بالابتلاء بالمرض:

خلق الله الإنسان مركبًا من شيئين بدن وروح، وجعل لكل منهما ما يغذيه وينميه، وأرشد إلى طرق العلاج التي يعالج بها كل منهما عندما يطرأ عليه مرض أو سقم، وقد صالح الإسلام في تعاليمه بين مطالب الجسد ومطالب الرُّوح، وبين واجبات الدنيا وواجبات الآخرة، فكأن الإنسان [بعد هذا الصلح الذي عقده الإسلام] كيان واحد يستقبل به عالمًا ليست فيه فواصل بين الموت والحياة، وتوضيحًا لهذا المنهج الوسط قيل لكل إنسان: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ﴾ [القصص: 77] ليس في الإسلام إذن انفصال بين العمل للدنيا والعمل للآخرة، فإن العمل للدنيا بطبيعته يتحول إلى عبادة ما دام مقرونًا بشرف القصد وسمو الغاية، وليس في الإسلام تغليب للجسد على الرُّوح، ولا الرُّوح على الجسد إنما فيه تنظيم دقيق يجعل معنويات الإنسان هي التي تتولى قياده وتمسك بزمامه، فلا هو براهب يقتل نداء الطبيعة ويميت هواتف الفطرة، ولا هو مادي يتجاهل سناء الرُّوح وأشواقها إلى الرفعة والخلود⁽⁸⁾.

إن الإسلام يهتم اهتمامًا كبيرًا بالرُّوح، وهي في نظره مركز الكيان البشري ونقطة ارتكازه، إنها القاعدة التي يستند إليها الكيان كله ويتربط عن طريقها، إنها المهيمن الأكبر على حياة الإنسان، إنها الموجه إلى النور، يكفي أنها صلة الإنسان بالله، وقد نهى الشارع عن الأمور التي تؤدي إلى سقم الرُّوح وضعفها فنهى عن اتباع الأهواء والشبهات والانهماك في الملذات، لأنها تعمي القلب وتجعله غافلاً عن ذكر الله لذلك قال الله تعالى في وصف الكفار: ﴿إِنَّ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا﴾ [الفرقان: 44]، وقال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ﴾ [محمد: 12].

لقد جاء الدين الإسلامي بعبادات شتى تملأ حياة المسلم في كل الظروف والأحوال وبالليل والنهار، وهناك العديد من السنن القولية والعملية، والتي يُعدُّ أداؤها من الأساليب المهمة لتربية النفس، ومن هذه العبادات قيام الليل وصيام التطوع والصدقة وقراءة القرآن والأذكار المتنوعة، ولا شك في أن الإتيان بهذه العبادات تقوية للصلة التي تربط بين العبد وربّه وتوثيقاً لعرى الإيمان في قلبه فتزكو النفس وتصفو الرُّوح، وهذا الأمل هو الذي يدفعه ليكون له منها حظ ونصيب مما يجعله يُنَوِّع في عباداته وأعماله الصالحة كما قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ [الحج: 77].

(8) محمد الغزالي: الجانب العاطفي من الإسلام، دار الدعوة للطبع والنشر والتوزيع، الإسكندرية، الطبعة الأولى 1990م ص 106.

(9) محمد قطب إبراهيم: منهج التربية الإسلامية، دار الشروق، بيروت، الطبعة الثالثة 1982م، 40/1.

ولعلَّ في هذا التنوع مراعاة لطبيعة النفس الإنسانية التي إذا داومت على أمر معين تملته حتى لو كان هذا الأمر طعاماً أو شراباً أو عملاً أو مسكناً⁽¹⁰⁾.

وإذا ابتلى الله المؤمن وأخذ منه نعمة كان قد وضعها بين يديه ليبتليه بها، فإن المؤمن يتذكر بسرعة أنّ الله هو مالك كلّ شيء، ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ﴾ [فاطر:15]، ﴿وَأَنَّ الْفَضْلَ بِيَدِ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ﴾ [الجمعة:4]، ويتذكر أيضاً أنه هو نفسه مملوك لله، وأنّ جميع الخلائق مملوكون له سبحانه وأنهم عباده، وأنهم جميعاً راجعون إليه، فإذا رجع الملك إلى مالكة فعلام الحزن؟ وعلام الأسى؟ ولم الاعتراض؟ ولماذا التسخط؟ فحينما يتذكر المؤمن قوله تعالى: ﴿اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ ثُمَّ رَزَقَكُمْ ثُمَّ يُمِيتُكُمْ ثُمَّ يُحْيِيكُمْ﴾ [الروم:40]، وتذكر هذه الحقائق يعلن عبارة الإيمان التي تدلُّ عليها فيقول: ﴿إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ﴾ [البقرة:156]، هذه العقيدة الإيمانية رحمة من الله تملأ القلوب طمأنينة وتسليماً، ورضى عن الله- عز وجل- فيما جرت به مقاديره⁽¹¹⁾.

وإذا توّصل المسلم إلى هذه المرحلة وإلى هذا العلاج النفسي والوجداني فسوف يلمس في نفسه الإحساس بالارتياح والاستقرار والأمن والطمأنينة وسوف يتجنب كل شر قد خطر له أو عرض لذهنه لحظة من الدهر، وهكذا في كل الحالات النفسية التي فيها ضعف أو فيها مرض فإن الإسلام يضع الأسباب الوقائية التي تحول دون أن يصل المسلم إلى الحالة المرضية أو إلى الضغط النفسي الشديد الذي يعمي البصر أو يصم السمع أو يغلق القلب، فإن لم تجد معه الأسباب الوقائية ووقع في المرض النفسي فإن الإسلام يرشده إلى العلاج النفسي الذي يشفيه مما ابتلي به من أمراض قال الله تبارك وتعالى: ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ (الإسراء: 82)، وقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ (يونس: 57)، ومن تكريم الله عز وجل للإنسان المسلم أن جعل في القرآن شفاء لعلل النفس والجسد وجعله بصائر للناس فسبحان من جعل كلامه شفاء لما في الصدور.

المبحث الثاني: الصحة النفسية لمرضى جائحة كورونا ومظاهر تعزيزها من خلال العناية بالجانب الروحي في القرآن الكريم

المطلب الأول- اكتشاف مرض كورونا وتطوره وانتشاره:

مرض كوفيد 19-(كورونا) هو مرض معد يسببه آخر فيروس اكتشف من سلالة فيروسات كورونا. ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الجديد ومرضه قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول/ ديسمبر 2019. وقد تحوّل كوفيد 19 - الآن إلى جائحة تؤثر على العديد من بلدان العالم⁽¹²⁾. وهو أيضاً مرض تنفسي ينتقل من شخص إلى آخر، حيث ينتشر الفيروس بصورة رئيسية بين الأشخاص ممن على اتصال وثيق ببعضهم البعض (في نطاق 6 أقدام تقريباً)، وذلك من خلال الرذاذ التنفسي الذي ينتج عندما يتحدث الشخص المصاب أو يُغني أو يُسعل أو يعطس. فيروس كورونا (كوفيد-19) ليس مثل فيروسات كورونا الشائعة المنتشرة بين البشر وتسبب مرضاً خفيفاً، مثل نزلات البرد.

(10) يوسف أبو هلاله: دعوة الفطرة،، ص 122.

(11) عبد الرحمن حسن حبنكة الميداني: الأخلاق الإسلامية،، 475/2.

(12) https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/coronavirus_vaccinefaq.pdf وموقع منظمة الصحة العالمية.

وتمثل فيروسات كورونا البشريّة بنيةً فيروسيةً كبيرة الحجم، مكوّنة من حمض نووي ربي RNA أحادي الطّاقة (ذي خيط مفرد) محاط بغلاف. وقد اكتُشفت أوّل مرّة عام 1966 م من قِبَل كِلِّ من العالمين تَ يُريل Tyrell وباينو Bynoe. وأُطلقت تسميةُ الفيروسات المكلّلة أو التاجيّة (كورونا) عليها لوجود أشواك أو بروزات شبيهة بالإكليل أو التّاج على سطحها.

وأطلق على الفيروس الجديد اسم فيروس كورونا المستجدّ، وسُمّي في بادئ الأمر فيروس كورونا ووهان 19 نسبةً إلى مقاطعة ووهان الصينيّة التي ظهرت فيها أولى الحالات، وجاء الرقم 19 من بدء المرض في نهاية 2019. وبعد ذلك، سُمّي المرضُ الناجم عن هذا الفيروس كوفيد - COVID-19 أو داء فيروس كورونا المستجدّ 19 أو المتلازمة التنفسية الحادّة الشديدة (SARS-CoV-2 هناك ارتباطٌ وثيق من ناحية جينية بين فيروس كورونا المستجدّ الذي جرى التعرفُ إليه في الصين وفيروس كورونا المسبّب للمتلازمة التنفسية الحادة الشديدة الذي ظهر في نهاية العام 2002 في الصين، وأطلق عليه سارس. ولذلك سُمّي فيروس كورونا المستجدّ باسم سارس- كوف 2 وقد تحوّلت العدوى الجديدة من عدوى محلّية إلى وباء فُجائية حسب تصنيفِ منظّمة الصحة العالميّة⁽¹³⁾.

ويمكن أن ينتشر فيروس SARS-CoV-2، وهو الفيروس المسبب لفيروس كوفيد-19، من شخص لآخر من خلال الرذاذ الناتج أثناء السعال أو التنفس أثناء الاتصال الوثيق مع شخص مصاب. ويمكن أن تحدث العدوى كذلك من دون اتصال مباشر أي عندما تهبط هذه القطرات على الأشياء والأسطح حول الشخص المصاب ويلامس الشخص الأخر هذه الأشياء أو الأسطح، ثم لمس العين أو الأنف أو الفم. هذا هو السبب في أنه من المهم البقاء على بعد متر أو مترين (3-6 أقدام) من الشخص المريض. وبالنظر إلى أن بعض الأفراد لا تظهر عليهم أعراض أثناء الإصابة بالفيروس، يجب ملاحظة المسافة الجسدية من متر إلى مترين بغض النظر عما إذا كان الشخص الأخر يبدو مريضاً أو لا.

والأعراض الأكثر شيوعاً لفيروس كوفيد-19 هي الحمى والسعال والتعب. وقد يعاني بعض المرضى من فقدان حاسة التذوق أو الشم، والتهاب الملتحمة، والصداع، وآلام العضلات، واحتقان وسيلان الأنف، والتهاب الحلق، والإسهال، والغثيان أو القيء، وأنواع مختلفة من الطفح الجلدي. وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً، ويصاب بعض الأشخاص بالعدوى ولكن لا تظهر عليهم أي أعراض ولا يشعرون بتوعك. ويتعافى معظم الناس (حوالي 80٪) من المرض دون الحاجة إلى رعاية خاصة. وما يقرب من 1 من كل 6 من الأشخاص المصابون بفيروس كوفيد-19 يصابون بمرض خطير ويظهر عليهم أعراض فيروس كوفي-19 الشديدة، والتي تشمل صعوبة أو ضيق في التنفس، والارتباك، وفقدان الشهية، والألم أو الضغط المستمر في الصدر، ويحتاج إلى دخول المستشفى. وأن كبار السن والذين يعانون من مشاكل طبية أساسية مثل ارتفاع ضغط الدم أو مشاكل القلب أو السكري هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض خطيرة. ويجب على الأشخاص المصابين بالحمى والسعال وصعوبة التنفس التماس العناية الطبية.

ولعدوى فيروس كوفيد-19 علامات وأعراض مشابهة لنزلات البرد أو الأنفلونزا، ولا يمكنك التفريق بينهما إلا من خلال الفحوصات المخبرية لتحديد نوع الفيروس، تشير الدراسات حتى الآن إلى أن الفيروس الذي يسبب مرض كوفيد-19 ينتقل بشكل أساسي من خلال ملامسة الرذاذ التنفسي وليس عن طريق الهواء. انظر الإجابة السابقة على "كيف ينتشر فيروس كوفيد-19؟"، وقد يتولد الهباء الجوي أثناء بعض الإجراءات الطبية والأنشطة الأخرى، مثل الغناء، ولكنها لا تعتبر المسار السائد لانتشار هذه العدوى⁽¹⁴⁾.

(13) حسان أحمد قمحيّة، المقاربات العلاجية والوقائية لكوفيد 19، ص 7.

(14) https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/coronavirus_vaccinefaq.pdf وموقع منظمة الصحة العالمية.

المطلب الثاني- تعزيز الصحة النفسية لمرضى جائحة كورونا من خلال العناية بالجانب الروحي في القرآن الكريم:

تعريف الصحة النفسية:

جاء في لسان العرب في مادة (صحح) : الصحاح خلاف السقم وذهاب المرض وقد صح فلان من علته واستصح، وصححه الله فهو صحيح و صحح " بالفتح": البراءة من كل عيب وريب، ومن كلام العرب: " ما أقرب الصحاح من السقم " وقد صح يصح صحة ورجل صحاح وصحيح من قوم أصحاء و صحاح فيهما، وأصح الرجل فهو مصح، والصحة العافية، وأرض مصحة بريئة من الأوباء صحيحة لا وباء فيها ولا تكثر فيها العلل والأسقام⁽¹⁵⁾.

ورد تعريف الصحة في الموسوعة العربية العالمية بأنها: " الصِّحَّة حالة الإنسان الخالية من الأمراض، كما تعني الراحة البدنية والعقلية والاجتماعية. والإنسان الصحيح هو الذي يشعر بالسلامة البدنية، وذو نظرة واقعية للحياة، ويتعامل مع غيره من الناس بصورة جيدة، وتساعد الصحة الجيدة الناس على الاستمتاع بالحياة، وتُبيء لهم الفرص للوصول إلى أهدافهم في الحياة بصورة كاملة"⁽¹⁶⁾.

ليس من السهولة بمكان وضع تعريف محدد للصحة النفسية لأن ذلك يتطلب تحديد ماهية النفس، فالصحة النفسية تكوين فرضي يمكن التعرف عليه من خلال بعض الظواهر الإنسانية التي تخص سلوك الإنسان وشخصيته. ولقد تعددت وتنوعت تعريفات العلماء والباحثين في الصحة النفسية، فما من نظرية أو مذهب أو مدرسة في علم النفس إلا وافترض تعريفا في الصحة النفسية.

ويتفق العلماء والأطباء على أنّ الصحة الجسمية هي سلامة الجسم من الأمراض والآلام وسلامة الأعضاء الداخلية، بالإضافة إلى سلامة سير العمليات الحيويّة ووظائفها بشكل نشط، إلا أنّ تعريف الصحة النفسية لا يمكن أن يكون بهذه البساطة كما رأى بعض العلماء، حيث إنّ مدلولات النفس ومكوناتها ومستوى سلامتها وتوافقها ليست ماديّة ملموسة من الممكن قياسها، إنما يُستدلّ عليها من خلال السلوك الخارجي للفرد وتفاعلاته واستجاباته، وتختلف تعريفات الصحة النفسيّة باختلاف المجتمعات وثقافتها والقواعد السلوكيّة التي تجري بها، وباختلاف المعتقدات والثقافات التي يتبناها العلماء⁽¹⁷⁾.

وبناء على ذلك فإنّ التعريف البسيط والشامل للصحة النفسية: هي حالة الفرد السائدة والمستمرة والتي يكون فيها مستقرًا ومتوافقًا نفسيًا واجتماعيًا، بالإضافة إلى الشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين، وبالتالي القدرة على تحقيق وتقدير الذات، واستغلال المهارات والكفاءات الذاتية بأقصى حد ممكن، أي أنها السمة الإيجابية التي يتمتع بها سلوك الفرد واتجاهاته تجاه ذاته وتجاه الآخرين، فيكون بذلك فردًا سعيدًا ومتوازنًا وحسن الخلق⁽¹⁸⁾.

والصحة النفسية في الإسلام وهي تلك التعاليم التي تمنع أسباب التوتر العصبي، وذلك بالأمر بالإيمان بالله وقدره، الصبر على الشدة والمحنة والمصيبة والمرض، تحريم اليأس والانتحار، الأمر بتعاون الناس وتراحمهم لتخفيف أعباء الحياة، ثم منع كل بؤر التوتر في المجتمع كالمقامرة والربا، والمضاربة واللهو غير البريء، والضجة⁽¹⁹⁾.

(15) ابن منظور، لسان العرب 507/2.

(16) موقع الموسوعة العربية العالمية على الإنترنت.

(17) تعريفات الصحة النفسية". مجلة المسلم المعاصر " مجلة دورية محكمة " على الإنترنت.

[/https://almuslimuser.org](https://almuslimuser.org)

(18) حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ص 99.

(19) سعيد بن صالح بن حمدان، الطب الوقائي في الإسلام.. من صحة الأرواح إلى صحة الأجساد والبيئة، ص 2.

وهناك اتجاهات حديثة تعرف الصحة النفسية بأنها: الحالة التي يتم التوافق النفسي للفرد من خلال أربعة أبعاد رئيسية هي⁽²⁰⁾:

- البعد الديني (الرُّوحي). البعد النفسي . البعد الاجتماعي . البعد الجسدي.
- وتظهر ثمرات الصحة النفسية على الفرد في جميع جوانبه الشخصية والاجتماعية التفاعلية، وكانت كالتالي⁽²¹⁾:
- 1- التوازن والنضج الانفعالي: حيث يكون الفرد قادرًا على الاتزان في الاستجابات والانفعالات تجاه المثيرات المختلفة، والقدرة على مواجهة الضغوط والتغلب عليها، بالإضافة إلى القدرة على التعبير عن الانفعالات بطريقة واضحة وناضجة بعيدًا عن المبالغة.
 - 2- الدافعية: والدافعية هي المحفز الداخلي الذي يدفع الفرد إلى الإنجازات المختلفة والسعي الداخلي الدائم لتوجيه القدرات والإمكانات لتحقيق الأهداف.
 - 3- الشُّعور بالسعادة: وهي من أبرز مظاهر الصحة النفسية نظرًا للاستقرار النفسي والأمان والطمأنينة الداخلية.
 - 4- التوافق النفسي: وهو عبارة عن التقبل الداخلي للذات وقدراتها وإمكاناتها، والقدرة على الحصول على الدرجة اللازمة من الإشباع للحاجات في البيئة ومراعاة المتغيرات المحيطة.

أهمية الصحة النفسية وعوامل وطرق تعزيزها:

إن سلامة المجتمع وقوة بنيانه ومدى تقدمه وازدهاره وتماسكه مرتبط بسلامة الصحة النفسية والاجتماعية لأفراده، فالفرد داخل المجتمع هو صانع المستقبل وهو المحور والمركز والهدف والغاية المنشودة، أما ما حول هذا الفرد من إنجازات وتخطيطات ليست أكثر من تقدير لمدى فعالية هذا الفرد، ولهذا فإن المجتمع الواعي هو الذي يضع نصب عينه قبل اهتماماته بالإنجازات والمشاريع المادية الفرد كأساس لازدهاره وتقدمه الاجتماعي⁽²²⁾، وبلا شك أن ما يسود الحياة الأسرية من ضغوط تنعكس أثارها على الصحة الجسمية والنفسية لأفراد الأسرة. وقد تثقل الضغوط الأسرية التي تمتد لفترة طويلة كاهل البناء الأسامي لنظام الأسرة إلى الحد الذي يفكك كيانها، ويؤدي بها إلى عدم الاستقرار وعدم القيام بوظائفها⁽²³⁾

ويُعَدُّ الإنسان اللبنة الأساسيّة للمجتمع وجوهر بنيانه، فالإنسان السوي هو مصدر النهضة والفكر والتقدم، ولكي يقوم الفرد بأداء واجباته ومهامه الذاتيّة والاجتماعيّة على أكمل وجه لا بد أن يكون متمتعًا بصحة نفسيّة عالية تخلو من الاضطرابات والمشاكل التي تؤثر بشكل سلبيّ في بذله وعطائه وإنجازاته، فالفرد المصاب باضطراب أو خلل نفسيّ له أثر سلبيّ يعود على ذاته وعلى الآخرين من حوله، فيقف عائقًا في وجه تقدّمه وإنجازاته، لذا فظهرت الأهميّة الكبيرة لدراسة للصحة النفسيّة التي تصل بالفرد إلى الانسجام والتوافق النفسي والاجتماعي، والقدرة العالية على الإنتاجية والسعادة والعطاء.

(20) حسن محمود شكر، الصحة النفسية في القرآن الكريم: الأطروحة للعلوم الإنسانية، ص 26.

(21) نصيرة بن الشيخ، صفة بالزين: الصحة النفسية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى عمال المحطة الجهوية للإذاعة والتلفزيون، ص 26.

(22) ياسين، خالد عبدالرحمن ياسين: الأسرة ودورها التربوي في تنشئة الأبناء على الأمن الفكري، ص 1.

(23) بوروي رجاح فريدة: الضغوط الأسرية لدى الأسرة الجزائرية، ص 8.

- وللصحة النفسية الأهمية الكبرى التي تعود على الفرد والمجتمع، فهي تزرع السعادة والاستقرار والتكامل بين الأفراد، كما لها الدور المهم في اختيار الأساليب العلاجية السليمة والمتوازنة للمشكلات الاجتماعية التي قد تؤثر في سلامة عملية النمو النفسي للفرد، ويمكن تلخيص بعض النقاط المهمة لأهمية الصحة النفسية على النحو التالي⁽²⁴⁾:
- الاستقرار الذاتي للفرد، فتكون حياته خالية من التوترات والمخاوف والشعور الدائم سلبياً بالهدوء والسكينة والأمان الذاتي.
 - إن الصحة النفسية تُنشئ أفراداً مستقرين وأسوياء، فكلما كان الأهل يتمتعون بالقدر المناسب من الصحة النفسية كانت إمكانية تنشئتهم لأطفال أسوياء نفسياً أكبر، فالأسرة المستقرة نفسياً تتمتع بالتماسك والتآزر والقوة الداخلية والخارجية، وبالتالي فهي تزيد المجتمع قوةً وتماسكاً.
 - الصحة النفسية فعّالة لذات الفرد، فهي تتيح له الفرصة بفتح آفاق نفسه والقدرة على فهم ذاته والآخرين من حوله، وتجعله أكثر مقدرة على سيطرة وضبط العواطف والانفعالات والرغبات، وتوجيه السلوك بشكل سليم بعيداً عن الاستجابات غير السوية.
 - تمتع الفرد بالصحة النفسية يجعله أكثر قابلية للتعامل الإيجابي مع المشكلات المختلفة وتوازن الانفعالات عند الوقوع تحت الضغوط الحياتية المختلفة، والتغلب عليها، وتحمل المسؤوليات دون الهرب والانسحاب.
 - الصحة النفسية تجعل الفرد متوافقاً مع ذاته متكيفاً مع مجتمعه، فغالباً ما تكون سلوكياته سليمة ومحبوبة ومرضية لمن حوله.
 - كما أنّ للصحة النفسية الأهمية الكبرى على الصعيد الاقتصادي والمجالات الإنتاجية، وتحقيق مبدأ التنمية الاجتماعية، حيث إنّ الفرد المتمتع بالصحة النفسية قابل لتحمل المسؤولية واستعمال طاقاته وقدراته وكفاءاته إلى الحد الأقصى، فالشخصية المتكاملة للفرد تجعله أكثر فاعلية وإنتاجية⁽²⁵⁾.

العناية بالجانب الرُّوحي وأثرها في تعزيز الصحة النفسية لمرضى جائحة كورونا:

يواجه الإنسان في حياته الكثير من المواقف التي تتضمن خبرات مؤلمة غير مرغوب فيها تهدد حياته، وكنتيجه لذلك تتعرض رفاهيته وتكامله النفسي للخطر، ولا شك أن الأمراض المزمنة والأوبئة والمخاطر ومنها انتشار الفيروسات الخطيرة الفتاكة المهددة للحياة البشرية تعتبر أحد الأحداث الحياتية الضاغطة التي لها علاقة قوية والمساهمة في حدوث الاضطرابات النفسية والجسمية، إن الحالة الناتجة عن انتشار فيروس covid-19 القتال وصعوبة إيجاد علاج له مع حالة الانتظار المقلقة لزواله وعودة الحياة الطبيعية للبشر مع عوامل أخرى مثل الخوف على صحة العائلة والتوقف عن العمل بالإضافة إلى المعاناة اليومية لعدم تواصل الفرد مع محيطه كلها تلعب دوراً لا يستهان به في تأزيم الوضع النفسي وانعكاس ذلك على الصحة، فلقد أشار العديد من الباحثين قبل أن يظهر للوجود هذا المرض لخطورة الوحدة والعزلة الاجتماعية على نفسية وجسد الأفراد حيث تم ذكر أن الأفراد الذين لا يشعرون بالتواصل مع غيرهم يكونون عرضة لأنواع من المعاناة، ومرد ذلك إلى كون العلاقات الاجتماعية هي محور حياة الإنسان، ولما للعلاقات الاجتماعية من أهمية كبيرة في بناء الجماعة، وما يسودها من تجاذب أو رفض أو تنافر، ويتصف التفاعل الاجتماعي بين الفرد والجماعة بالإيجابية إذا سادته المحبة والمودة والتعاطف والتقبل، وبالسلبية إذا عمّ النفور وطغت النواحي المادية على المشاعر الإنسانية.

(24) نصيرة بن الشيخ وصفية بالزين: الصحة النفسية وعلاقتها بالأداء الوظيفي ص 10.

(25) المرجع السابق والصفحة نفسها.

وشهدت الفترة الماضية منذ بداية انتشار الفيروس في البلدان المختلفة استجابات بشرية مختلفة كهيستريا الشراء وتخزين المواد المختلفة وشراء المطهرات والمعقمات والدعوات لإجراءات مختلفة من الوقاية والعلاجات الشعبية والدينية وغيرها كثير من ردود الأفعال التي اتصفت بالوصمة والخوف من الآخر المختلف والدعوات العنصرية والتعصبية والاستجابات العدوانية والتهجمات المتبادلة ودعوات التقوقع، كما سببت أزمة كورونا الكثير من الانعكاسات الصحية والنفسية والجسدية، وشهدت الأزمة حشد الكثير من الطاقات وكان على الخدمات النفسية أن تتأقلم بسرعة للاستجابة للمشكلات النفسية والضغط التي نشأت بسبب هذه الجائحة، ويصاحب هذه الضغوط تأثيرات على جوانب عدة منها الفسيولوجية، والمعرفية، والسلوكية، والانفعالية وجميعها لها الأثر السلبي على الصحة النفسية للشخص وعلى توافقه مع نفسه ومع الآخرين في تعامله معهم (الأسرة مثلاً) ولكن بنسبة مختلفة من شخص لآخر حسب طبيعة شخصية الفرد وشدة هذه الضغوط بفعل الموقف الضاغط⁽²⁶⁾، وتتمثل الآثار السالبة للضغوط النفسية في ما يلي⁽²⁷⁾: أ. سرعة الاستثارة والغضب، ب. القلق واليأس، ج. فقدان الاستقرار النفسي، د. عدم التحكم في الانفعالات والسلوك، هـ. فقدان الثقة بالنفس، و. فقدان الاهتمام بالآخرين، ز. الاندفاعية والحساسية الزائدة.

وأكثر المظاهر النفسية التي ترتبت على ظهور وانتشار مرض كورونا تمثلت في سلوك مواجهة المرض والقلق واضطرابات ما بعد الصدمة والسلوك الصحي والصلابة النفسية ومن الشواهد على ذلك مثلاً ما أظهرته نتائج أولية لدراسة في جامعة السلطان قابوس أنّ النساء أكثر عرضة للإصابة بأعراض القلق والاكتئاب خلال جائحة كورونا وأن الأشخاص الذين يعانون من الضغوطات المالية والمصائب بالمرض النفسي قبل الجائحة، والذين يستخدمون المواد المخدرة هم أكثر عرضة للإصابة بالقلق والاكتئاب خلال الجائحة⁽²⁸⁾.

والخوف من العدوى السريعة بالفايروس القاتل وحالة الحجر الصحي وعدم التواصل كالمعتاد مع الآخرين جميعها عوامل ضاغطة على الفرد مؤثرة على حالته النفسية وتؤثر في الوقت نفسه على حالة المواءمة والتكيف مع ذاته من جهة ومع بيئته من جهة أخرى، وله ارتباط بذات الفرد وطبيعة عمله⁽²⁹⁾.

وفي المجتمعات القديمة كانت التربية والتوعية بصفة عامة تنطلق من البيت والأسرة، بيد أنه مع تسارع وتيرة المجتمع الصناعي والتقدم الذي عرف، يتضح أن الأفراد تسارعوا معه وأصبح في موقع وجود مشاكل يجب معالجتها في السلوك الإنساني وليس فقط الاقتصار على أسس تربوية وقائية، من ثم أصبح يلجئ إلى أخصائيين وغيرهم لإيجاد حلول، فهذا السبب يرتبط بالإنسان ارتباطاً وثيقاً، وفي هذه النقطة أثر الجائحة على الجانب الاجتماعي إذ إنّ الحجر الصحي، ساهم بالإضافة إلى خفض الاستهلاك من حيث الشركات وغيرها، فقد ساهم على إعادة جو الأسرة والاضطرار إلى تلقي وتطبيق المبادئ والقيم التي بدأت مظاهر العولمة في محوها؛ خاصة في ظل الجيل الناشئ وما ستوارثه الأجيال القادمة وأثرها في تغيير السلوكيات السلبية⁽³⁰⁾، ومن المفهوم أن الأشخاص الذين يعيشون في الحجر الصحي أو العزلة

(26) وليد السيد وأحمد خليفة وآخرون، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، ص 27.

(27) سلامة حسين طه، استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية، ص 45.

(28) مجلة تواصل علمي، جامعة السلطان قابوس، ص 13.

(29) يوسف جمعة، إدارة الضغوط، ص 15.

(30) هناء أيتوتهم وخياطي مصطفى: جائحة كورونا: جدلية ثلاثية الأبعاد بين المعطى الصحي، البيئي والاقتصادي، مجلة الباحث للدراسات القانونية والقضائية، ص 146.

أو المعرضين لخطر تفشي الأمراض المعدية، من المحتمل أن يواجهوا ضغطاً نفسياً واجتماعياً ونتائج صحية ضارة والتي قد تثير اهتماماً لمعرفة المزيد عن المرض⁽³¹⁾.

وأوصت كثير من الدراسات الحديثة بضرورة إكساب أفراد المجتمع المهارات النفسية المعززة لمشاعر الإيجابية وتحقيق وجودهم وتفاعلهم اجتماعياً ونفسياً في ظل جائحة كورونا، وقد أصبحت الحاجة للأمن النفسي من الحاجات النفسية الضرورية فشعور الفرد بالأمن النفسي يجعله ينمو سوية فاعلاً في مجتمعه ويتكيف مع ظروف الحياة التي أوجدتها جائحة كورونا على مستوى حياته الشخصية والاجتماعية⁽³²⁾.

ويهتم القرآن الكريم اهتماماً بالغاً وكبيراً بالتربية النفسية ويضع مسؤوليات للعاملين عليها⁽³³⁾، يقول تعالى: ﴿وَلِيُخَشِ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا﴾ [النساء: 9] ويتحدث القرآن الكريم [في سبيل العناية بالصحة النفسية] عن طريقة المعاملة في مرحلة النضوج الجنسي وبلوغ الرشد عند فترة المراهقة ونضوج الطاقة الجنسية ﴿وَإِذَا بَلَغَ الْأَطْفَالُ مِنْكُمُ الْحُلُمَ فَلْيَسْتَأْذِنُوا كَمَا اسْتَأْذَنَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ﴾ [النور: 59] كما يوضح القرآن الكريم دور الآباء ويهتم بتأثير القدوة في التربية النفسية والروحية ﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا وَاتَّبَعَتْهُمْ ذُرِّيَّتُهُمْ بِإِيمَانٍ أَلْحَقْنَا بِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَمَا أَلَتْنَاهُمْ مِنْ عَمَلِهِمْ مِنْ شَيْءٍ﴾ [الطور: 21].

وفي سبيل الحفاظ على الصحة النفسية يدعو القرآن الكريم إلى الصبر ويجعله رأس العمليات النفسية يقول تعالى ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: 153] ويقول تعالى ﴿وَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾ [القمان: 17]، ويخبر القرآن الكريم المرضى بأن الدنيا دار ابتلاء وامتحان، ولهذا فهي مليئة بالمصائب والأكدار والأحزان والأمراض والحوادث، قال تعالى ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ﴾ [البقرة: 155]، وقال ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ [البلد: 4] والجزع لا يفيد بل يضاعف المصيبة ويفوت الأجر ويعرض المصاب للإثم، ولهذا يوصي العلماء كل من أصيب بمصيبة في نفسه أو والده أو ولده أو زوجته أن يلزم الصبر، فإنه إذا تسلى بالصبر يحصل على حلاوة الإيمان⁽³⁴⁾، قال تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِن بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾ [التغابن: 11] جاء في تفسير هذه الآية: هو الرجل تصيبه المصيبة فيعلم أنها من الله فيرضى ويسلم، فيعوضه الله إيماناً يجد حلاوته في قلبه⁽³⁵⁾، ومما يقوي الصحة ويشد الصلابة النفسية للمريض الصابر أنه يحصل على معية الله ﴿إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ [الأنفال: 46] ويحصل على محبة الله ﴿وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ﴾ [آل عمران: 146] ويحصل على الأجر بغير حساب ﴿إِنَّمَا يُؤْتَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ [الزمر: 10]، قال الأوزاعي على هذه الآية: " ليس يوزن لهم ولا يكال إنما يغرف لهم غرفاً"⁽³⁶⁾.

(31) إيناس منصور كامل: دور مواقع التواصل الاجتماعي في الترويج للشائعات وعرض الحقائق الخاصة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد 19)، مجلة بحوث العلاقات العامة الشرق الأوسط، ص 210.

(32) سالم بن ناصر بن سعيد الكحالي: مستوى الشعور بالأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات في المجتمع العماني في ظل جائحة كورونا كوفيد 19، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، ص 9.

(33) جمال ماضي أبو العزائم: القرآن والصحة النفسية، ص 45-46.

(34) حمد الدوسري: الصحة والمرض، المصدر: موقع مكتبة صيد الفوائد <http://www.saaaid.net/book/index.php> ص 5.

(35) محمد بن جرير بن يزيد بن كثير الطبري: جامع البيان في تأويل القرآن، 421/23.

(36) إسماعيل بن عمر بن كثير: تفسير القرآن العظيم، 89/7.

وَيَحْصُلُ أَيْضًا عَلَى ثَنَاءِ اللَّهِ لَهُ وَرَحْمَتِهِ وَهُدَايَتِهِ لِلصَّابِرِ كَمَا قَالَ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ * الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ * أُولَئِكَ عَلَّمْنَاهُمْ صَلَوَاتٍ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةً وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ﴾ [البقرة: 155 - 157]، وتتماسك الصحة النفسية والرُّوحية للمريض وتقوى حينما يعلم ثواب المرض وأجره عند الله تعالى فأقل الأمراض (الهم والغم والحزن) وهي أمراض نفسية أو شوكة يشاكرها المسلم أو ارتفاع في درجة الحرارة فهي: تكفيرًا للسيئات ورفعًا للدرجات وزيادة في الحسنات وسبب خير له كما ورد في الحديث أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال: (ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكرها إلا كفر الله بها من خطاياها)⁽³⁷⁾.

ومن فوائد المرض: تخويف الله للعبد حتى يرجع إليه ويستقيم على دينه قال تعالى: ﴿وَأَخَذْنَا لَهُمُ بِالْعَذَابِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ﴾ [الزخرف: 48]، فما ابتلاه الله إلا ليخوفه لعله أن يرجع إلى ربه، وقد ورد عن الرسول صلى الله عليه وسلم أنه قال: (إن المؤمن إذا أصابه سقم ثم عافاه منه كان كفارةً لما مضى من ذنوبه وموعظة له فيما يستقبل، وإن المنافق إذا مرض ثم أعفي كان كالبعير عقله أهله ثم أرسلوه فلم يدرك عقله ولم أرسلوه)⁽³⁸⁾. وهذا مشاهد ومعروف عند بعض الناس إذا ابتلاه الله بحادث أو مرض ثم لزم الفراش، كان هذا المرض سببًا في استقامته ورجوعه إلى الله والتزامه بأوامر الله وتركه لمحارم الله فكان هذا المرض خيرًا له وسببًا في صلاح دينه الذي هو رأس ماله وسوف يدخل معه عمله في قبره ويقف به يوم القيامة ويلقي به ربه⁽³⁹⁾.

ومن الأسباب النافعة لعلاج المرض التي أشار إليها القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة: التداوي بالتوكل على الله ومعرفة الله عز وجل بأنه هو الشافي وهو المعافي مع حسن الظن بالله؛ وإن ترك التداوي لقوة إيمانه وتوكله على الله بأنه هو النافع وهو الضار وهو على كل شيء قدير فلا ينكر عليه، ولا يجبر على العلاج، فنبى الله إبراهيم عليه السلام قال: ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾ [الشعراء: 80]، وأيوب عليه السلام قال: ﴿أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ [الأنبياء: 83]، فعلينا أن نوصي أنفسنا ومرضانا بالتوكل على الله وتعليق القلب بالله حتى نحصل على الصحة والعافية والأجر في الدنيا والآخرة⁽⁴⁰⁾.

ومن أسباب الشفاء: كثرة الدعاء والإلحاح على الله فيه، قال صلى الله عليه وسلم " لا يغني حذر من قدر، والدعاء ينفع مما نزل ومما لم ينزل، وإن الدعاء ليلقى البلاء فيعتلجان إلى يوم القيامة"⁽⁴¹⁾ أي يتصارعان ويتدافعان، يقول عز وجل ﴿أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَّرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ﴾ [النمل: 62]، قال القرطبي: " ضمن الله تعالى إجابة المضطر إذا دعاه وأخبر بذلك عن نفسه"⁽⁴²⁾.

إنَّ صحة الإنسان النفسية تحقق بالقرب من الله سبحانه وسلامة النفس لذلك لم يهمل الإسلام الجانب الرُّوحي، وشدد على عدم الاقتصار والاهتمام بالجانب المادي فقط، حتى يخلو الانسان من كل الأمراض التي تصيب النفس مثل الاكتئاب والقلق وغيرها ومن هنا اعطى لذلك الاسلام أهمية كبرى للصحة النفسية وأكدت التعاليم الإسلامية أنه كلما زادت ثقة الإنسان بخالقه زادت تفاعله مع المؤمنين، وكل الأعمال التي تشد الإنسان بأخيه الإنسان حتى يكون المجتمع متماسكًا قويًا لا تنخره الامراض وعندما يشعر الإنسان بالأمان تطمئن نفسه، وإذا أطمأن يعيش حياة

(37) محمد بن إسماعيل أبو عبد الله البخاري الجعفي: الجامع الصحيح المختصر، 2137/5 حديث 5318.

(38) سليمان بن الأشعث أبو داود السجستاني: السنن، 199/2 حديث 3089.

(39) حمد الدوسري: الصحة والمرض ص 8.

(40) حمد الدوسري: الصحة والمرض ص 18.

(41) محمد بن عبد الله أبو عبد الله الحاكم النيسابوري: المستدرک على الصحيحين، 669/1 حديث 1813.

(42) محمد بن أحمد الانصاري القرطبي: الجامع لأحكام القرآن، 222/13.

نفسية طبيعية، وذلك لأن القلق السبب الرئيسي في الامراض النفسية ولا يمكن التخلص من القلق إلا بالإيمان بالله سبحانه قال تعالى: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُبْتَدُونَ﴾ [الأنعام: 82] فالإيمان يعطي المناعة ضد الأمراض النفسية ومنها الهواجس وبه تطمئن النفوس به ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 28]

وفي القرآن شفاء لما في الصدور، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءتُكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِلْمُؤْمِنِينَ﴾ [يونس: 57]، وأي شفاء آخر افضل من القرآن، والذي يقتلع كل مسببات الأمراض النفسية من كآبة، وقلق، وأية راحة نفسية كراحة الرضا بما قسم الله سبحانه عليه، والنفوس المطمئنة، بالإيمان نَشَعُرُ بِالرَّاحَةِ والنشاطِ وأعظم علاج للقلق الذي يعاني منه مريضى جائحة كورونا هو الإيمان، فالإيمان لا بد من توافره لمعاونة المرء على العيش بسعادة، وفقدته نذير بالعجز عن معاناة الحياة، فالمرضى المتدين عصي على القلق محتفظاً بإتزانته⁽⁴³⁾.

والصحة النفسية لا تستقيم الا بالتوازن الداخلي والخارجي، والتوازن يقصد به صحة المشاعر النفسية، وهي الاستقامة والتوازن النفسي. إلا تتحقق لنا الصحة النفسية، والهدوء والاستقرار النفسي لا بد أن نحسن اخلاقنا في السر والعلن وأهم شيء نحسن أخلاقنا في داخل أنفسنا كما تحسنها مع الناس. فأسأل الله ان يحسن أخلاقنا مع أنفسنا مع الناس حتى تتحقق لنا الصحة النفسية ونفوز بالسعادة في الدنيا والآخرة وتهذيب النفس وتركيبتها، والتخلق بالأخلاق الحسنة والصفات الفاضلة، أمور أكدت عليها الشريعة الإسلامية وقد بين القرآن الكريم ذلك في قوله تعالى ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾ [الشمس: 9، 10].

ويمكن القول: إنَّ المرض الذي يصيب النفس الإنسانية يؤثر على تصرفات الإنسان ومسيرته وتفاعله مع المجتمع أكثر من المرض البدني، فالنفس السليمة هي التي تصل بصاحبها إلى مدارك الكمال والرفعة، وقد اعتمد الإسلام [بشكل إيجابي لمبادئ الصحة العامة] على التركيز في المجالات التشريعية، ومن خصائصها الاتزان والاعتدال والتوازن إزاء الجسم والعقل والرُّوح والنفس، وقد كانت عنايته بالتدابير الوقائية من الأمراض والمخاطر فائقة وذات اهتمام كبير، حيث طلب من المسلم أن يتخذ من التدابير ما يصون به نفسه وأهله، ويجنبهم وإياه كل أسباب الأذى والهلاك في الدنيا والآخرة، قال تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [البقرة: 195]، والوقاية من الأمراض يتفق ومقاصد الشريعة الإسلامية، ويحقق للإنسان مصلحة كبرى، حيث يعيش سليماً معافى من الأمراض والمشاكلات.

الخاتمة.

وبعد، فموضوع البحث هو: الجانب الرُّوحي وأثره في تعزيز الصحة النفسية لمريضى جائحة كورونا، وقد خرج البحث بعد عرض مادته بمجموعة من النتائج والتوصيات، منها:

أولاً- النتائج:

1- استفاد المسلم من خلال جائحة كورونا أن للابتلاء- بأنواعه المختلفة ومظاهره العديدة- دوراً عظيماً في تربية النفوس، وتدريبها على تحمل المشاق، وتهيئتها لمواجهة أي ظرف طارئ أو محتمل، كما أن فيها تدريباً للقوى العقلية والذهنية وتوجيهها لها كي تسير على المنهج السوي الذي يحقق الغاية المرجوة منها، كما أن في ذلك حماية لها من الزيغ والانحراف.

(43) حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي 12/3 . 13.

- 2- من الآثار المترتبة على جائحة كورونا القلق الذي ينتاب المرضى وهو حالة نفسية مؤلمة تنتج عن شعور الإنسان بالعجز في مواقف الإحباط والصراع مع المرض.
- 3- من أهم الوسائل الروحية التي تُعين على العلاج اللجوء إلى الاستعاذة بالله من الهم والغم، والإيمان التام بالقضاء والقدر، والاستغفار والاستعانة بالله عزوجل والتوبة النصوح.
- 4- مما يُستلهم من منهج القرآن الكريم في العلاج الروحي والنفسي أن على الإنسان أن يتعوّد على الأخذ بالأسباب، والصبر على البلاء، وعدم اليأس أو القنوط إذا حدثت عوائق تحول بينه وبين الشفاء.
- 5- إنّ القرآن الكريم يضع الأسباب الوقائية التي تحول دون أن يصل المسلم إلى الحالة المرضية أو إلى الضغط النفسي الشديد الذي يعي البصر أو يصم السمع أو يغلق القلب، فإن لم تجد معه الأسباب الوقائية ووقع في المرض النفسي فإن الإسلام يرشده إلى العلاج النفسي الذي يشفيه مما ابتلي به من أمراض.

التوصيات والمقترحات.

- 1- ضرورة الالتزام بالتعليمات الصحية ذات الصلة بالطب الروحي، لأنها جزء من الدين، وأنها ذات قيمة كبيرة على الصحة.
- 2- العناية بتطبيق أسس الرعاية الصحية (الوقاية والعلاج) من أجل بناء مجتمع مسلم صحيح أقدر على تحمل الأمانة، وأداء الرسالة في الأرض.
- 3- ضرورة ربط موضوع المحافظة على الصحة بالتربية الإيمانية، ذلك أن الإيمان هو أفضل السبل وأمثلها في المحافظة على الصحة وحمايتها، ومنع التعدي عليها، فضلاً عن دوره الفعال في الشفاء من الأمراض.

قائمة المصادر والمراجع.

- القرآن الكريم.
- أحمد الزيات وآخرون: المعجم الوسيط، تحت إشراف مجمع اللغة العربية بالقاهرة، نشر: دار الدعوة.
- أحمد بن فارس بن زكريّا أبو الحسين: معجم مقاييس اللغة، تحقيق: عبد السلام محمد هارون، اتحاد الكتاب العرب، الطبعة الأولى: 1423 هـ 2002م.
- أحمد مختار عبد الحميد عمر بمساعدة فريق عمل: معجم اللغة العربية المعاصرة، نشر: عالم الكتب، الطبعة الأولى، 1429 هـ - 2008 م.
- إسماعيل بن عمر بن كثير الدمشقي: تفسير القرآن العظيم، تحقيق سامي بن محمد سلامة، دار طيبة للنشر والتوزيع، الطبعة الثانية 1420 هـ - 1999 م.
- إيناس منصور كامل: دور مواقع التواصل الاجتماعي في الترويج للشائعات وعرض الحقائق الخاصة بفيروس كورونا المستجد (كوفيد 19)، مجلة بحوث العلاقات العامة الشرق الأوسط، الجمعية المصرية للعلاقات العامة، العدد 29 أكتوبر 2020م.
- جمال ماضي أبو العزائم: القرآن والصحة النفسية، القاهرة، الطبعة الأولى 1414 هـ 1994م.
- حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة: عالم الكتب، الطبعة الثالثة 1997م.
- حسن محمود شكر، الصحة النفسية في القرآن الكريم: دراسة تحليلية، الأطروحة للعلوم الإنسانية، عدد 9 2018م.
- حمد الدوسري: الصحة والمرض، المصدر: موقع مكتبة صيد الفوائد <http://www.saaaid.net/book/index.php>.

- سالم بن ناصر بن سعيد الكحالي: مستوى الشعور بالأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات في المجتمع العماني في ظل جائحة كورونا كوفيد 19، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع، العدد 21 ديسمبر 2020م.
- سعيد بن صالح بن حسين الحمدان، الطب الوقائي في الإسلام.. من صحة الأرواح إلى صحة الأجساد والبيئة، الكتاب منشور على موقع المكتبة الشاملة على الإنترنت.
- سلامة حسين طه: استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية، دار الفكر، عمان 2006م.
- سليمان بن الأشعث أبو داود السجستاني: السنن، دار الفكر، تحقيق: محمد محيي الدين عبد الحميد.
- صالح بن عبد الله بن حميد وآخرون: نضرة النعيم في مكارم أخلاق الرسول الكريم، دار الوسيلة للنشر والتوزيع، جدة، الطبعة الرابعة.
- عبد الرحمن حسن حبنكة الميداني: الأخلاق الإسلامية، دار القلم، دمشق، الطبعة الأولى 1407هـ.
- علي بن محمد بن علي الجرجاني: التعريفات، تحقيق: إبراهيم الأبياري، دار الكتاب العربي - بيروت، ط1، 1405هـ.
- مجلة المسلم المعاصر، تعريفات الصحة النفسية، " موقع المجلة على الإنترنت [./https://almuslimamuaser.org](https://almuslimamuaser.org)
- مجلة تواصل علمي " عمادة البحث العلمي، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان سبتمبر 2020م.
- محمد الغزالي: الجانب العاطفي من الإسلام، دار الدعوة للطبع والنشر والتوزيع، الإسكندرية، ط1، 1990م.
- محمد بن أحمد الانصاري القرطبي: الجامع لأحكام القرآن، مطبعة دار الكتب المصرية.
- محمد بن إسماعيل أبو عبد الله البخاري: الجامع الصحيح المختصر، دار ابن كثير، اليمامة - بيروت، الطبعة الثالثة، 1407 - 1987 م، تحقيق: مصطفى ديب البغا.
- محمد بن جرير بن يزيد بن كثير الطبري: جامع البيان في تأويل القرآن، تحقيق: أحمد محمد شاكر، مؤسسة الرسالة، بيروت، الطبعة الأولى، 142 هـ - 2000 م
- محمد بن عبد الله أبو عبد الله الحاكم النيسابوري: المستدرک على الصحيحين، تحقيق: مصطفى عبد القادر عطا، دار الكتب العلمية - بيروت، الطبعة الأولى، 1411 - 1990م.
- محمد بن مكرم بن منظور المصري: لسان العرب، دار صادر بيروت، الطبعة الأولى.
- محمد قطب إبراهيم: منهج التربية الإسلامية، دار الشروق، بيروت، الطبعة الثالثة 1982م
- منظمة الصحة العالمية موقع: https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/coronavirus_vaccinefaq.pdf.
- نصيرة بن الشيخ، صفة بالزين: الصحة النفسية وعلاقتها بالأداء الوظيفي لدى عمال المحطة الجهوية للإذاعة والتلفزيون، الجزائر: جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- هناء أيتوتهن وخياطي مصطفى: جائحة كورونا: جدلية ثلاثية الابعاد بين المعطى الصحي، البيئي والاقتصادي، مجلة الباحث للدراسات القانونية والقضائية يونيو 2020م.
- وليد السيد وأحمد خليفة وآخرون، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، دار الوفاء لنديا، مصر، 2008م.
- يوسف أبو هلاله: دعوة الفطرة، دار العاصمة للطباعة والنشر، الرياض.
- يوسف جمعة: إدارة الضغوط، دار الكتب المصرية، القاهرة، 2007م.