

الصحة النفسية والكتاب المقدس

ق سامي حنين

(من كتاب أعظم مُعالج نفسي)



إن الإهتمام بالصحة النفسية فى عصرنا الحالي هو المطلب الأكبر والأهم، والذي لا يقل أهمية عن الصحة الجسدية، خاصة إذا عرفنا أن كثير جداً من الأمراض الجسدية مرجعها أمراض نفسية، ولذا حاجتنا اليوم إلى الإهتمام بالصحة النفسية التى تُجَنِّبنا الكثير من أمراض هذا العصر.

(وتشير الأبحاث والتوقعات المستقبلية إلى إحتمال زيادة الأضطرابات النفسية فى القرن الحادي

والعشرين خاصة القلق، والإكتئاب ، نظراً لكروب الحضارة، وسرعة الإيقاع، وتغلب المادة على الفكر، والذاتية المفرطة، وتقلص روح الجماعة، وعبثية الانتماء، وأزمة الهوية الإنسانية، واهتزاز نزعة الإيمان، ومحاولة الإنسان المستمرة للهروب من هذا الخضم من المشقات والكروب بطرق مختلفة حتى يتسنى له عبور المرحلة الحياتية لينعم بعدها بالطمأنينة والراحة الأبدية) (أحمد عكاشة)*.

مما لا شك فيه أن الأضطرابات النفسية والعصبية، أصبحت مشكلة صحية عامة ، فانتشار الأمراض النفسية وتدهور الصحة النفسية، يفوق ما نعرفه من الأمراض العقلية والعضوية، فعصرنا أصبح يتسم بوجود صراعات داخلية ، وتصدع في العلاقات الشخصية، وظهور أعراض مختلفة أهمها القلق والخوف والإكتئاب والوساوس والأفعال القهرية- والحساسية الزائدة، واضطرابات في النوم والسلوك ، وهذه كلها أصبحت من سمات

* د. أحمد عكاشة ... الطب النفسى المعاصر

العصر. والإنسان مطالب في كل هذا أن يمارس حياته ويقوم بمتطلباته وواجباته كمواطن صالح، رغم أن كل ما يواجهه يجعله غير قادر على الاستمرار أو الإنتاج كما ينبغي، وهو من خلال هذه المعاناة يطلب المساعدة للوصول إلى درجة من الرضى والمرونة والاستمرار.

وكما يهلع الإنسان إلى الطبيب عندما يشعر بأى ألم جسدى، ينبغي أن يكون إهتمامه وخوفه أكثر كثيراً



عندما يشعر بإضطراب فى الجانب النفسى. فنفسياتنا لا تقل أهمية بل تزيد عن أجسادنا. فربما نستطيع أن نتكيف مع الحياة رغم وجود مرض جسدى، لكن لا يمكن أن يحدث هذا إذا كنا نعانى من مرض نفسى. ومن خلال هذا الفصل نقدم تعريف الصحة النفسية، وبعض الأحصائيات والأبحاث عن مدى إنتشار الأمراض النفسية

وأيضاً نلقى الضوء على أهمية الجانب النفسى فى الكتاب المقدس. حتى يستطيع القارئ أن يتبين مدى أهمية وكيف نعالجه.

هناك مقولة تقول (كلنا نقف على سلم الجنون) ولكن بدرجات مختلفة. ومن هذه المقولة نخلص إلى أننا فى حاجة إلى معرفة ما هي الصحة النفسية؟، وكيف نكون أصحاب أسوياء؟

ما هو تعريف الصحة النفسية؟

عرف البعض الصحة النفسية بأنها التوافق والتآلف مع المجتمع فى القيام بالمسئولية والإنتاج. والبعض الآخر يقول: أن الصحة النفسية هي القدرة على العطاء والحب والتضحية دون إنتظار المكافأة. على حين يفسرها البعض الآخر على أنها التوازن بين الـهُو (الغرائز)، والأنا (الذات)، والأنا الأعلى (الضمير).

أما الدكتور أحمد عكاشة فيقول: (أن الصحة النفسية هي القدرة على التآرجح بين الشك واليقين، لأن هذا التآرجح يمنح الإنسان المرونة فلا يتطرف إلى حد الخطأ ولا يتذبذب إلى حد الإحجام عن اتخاذ أي قرار، إذ أن هذا التآرجح يوفر للفرد المعادلة والقوة اللازمة للانطلاق والخلق والتمتع والتكيف). وهذا التعريف من أكثر التعريفات الدقيقة ويضيف رواد المدرسة الجديدة ويقولون أن الصحة النفسية هي التآزر والتوافق بين (الطفل والمراهق والناضج) في كل منا، فنحن لا ننمو بطريقة أفقية



من الطفولة إلى المراهقة وحتى النضوج. ولكن يستمر في كل واحد

منا الطفل أحياناً ، والمراهق أحياناً، والناضج أحياناً أخرى. ومحاولة التوازن بين الثلاثة، الطفل والمراهق والناضج في حياتنا هو الصحة النفسية للوصول إلى الغاية والسعادة المنشودة.

دراسات وإحصائيات

تدل الدراسات الوبائية الحديثة أن نسبة المرض النفسي بين كل الشعوب تتشابه، ولا يوجد إختلاف في إنتشارها بين البلاد النامية أو الصناعية، ولكن قد تختلف المظاهر المرضية. فقد وُجد أن ٣٠٪ من مجموع السكان يعاني من أزمات وإضطرابات نفسية، وينتحر حوالي ٢٠٪ من مرضى الإكتئاب والهلع، و ١٠٪ من مرضى الفصام. والإكتئاب هو رابع الأمراض التي تسبب العجز، وفي عام ٢٠٢٠ ربما يكون ثاني الأمراض غير العجز الناتج عن الفصام، والخرف العقلي، وخرف الشيخوخة.

إن الحصول على أرقام دقيقة في هذا الشأن أمر صعب، لأن معظم المرضى لا يدخلون



المستشفيات النفسية أو العقلية ، بل أن نسبتهم في هذه المستشفيات لا تتعدى ٣ - ٥ % ، والجزء الأكبر من هؤلاء المرضى يترددون على كافة العيادات الطبية، ويعانون من أعراض وآلام جسمية ، وينتقلون من طبيب لآخر، دون معرفة التشخيص الحقيقي، وبعض التقارير تقول أن حوالي ٤٠% من المرضى الذين يترددون على الأطباء، يعانون من مرض العصاب والذي يتميز بأعراض وشكاوي عضوية، وقد قام أحد الممارسين العاميين في بريطانيا بدراسة شاملة، ووجد أن ٢١% من مرضاه يعانون من أمراض عصبية و ١٠% من أمراض سيكوسوماتية (طب نفسية) وهذه النسبة تعتبر قليلة حيث أن الوعي الطبي هناك يتيح لهؤلاء المرضى أن يلجأوا

للعلاج التخصصى، ولكن أعتقد أن هذه النسبة تزيد في مصر زيادة كبيرة، نظراً لمستوى التعليم وقلّة الوعي الطبى والنفسى بصفة خاصة مما يؤدى إلى تدهور بالغ في الصحة النفسية للفرد.

وفى دراسة قام بها الدكتور أحمد عكاشة بين أساتذة كلية الطب، وجد أن نسبة المرضى العصائيين الذين يترددون عليهم حسب تخصصاتهم كالآتي حوالي ٤٠ - ٦٠ % بين أطباء القلب ٣٠ - ٤٠ % بين أطباء الصدر ، ٥٠ - ٦٥ % بين أطباء الجهاز الهضمى ٣٠ - ٤٠ % بين الممارس العام ٦٠ - ٦٥ % بين



أطباء الجلد ٤٠
- ٦٠ % بين
أطباء الأمراض
التناسلية
٢٠ - ٣٠ %
بين أطباء
أمراض النساء

١٠ - ١٥ % بين أطباء الجراحة، ٧٠% بين أطباء الأعصاب . (ذلك لعدم وعى الفرد فى مصر بالفرق بين طب الجهاز العصبى والنفسى والعقلى) ويلجأ هؤلاء المرضى لكافة الأطباء، ويشكون من أعراض عامة مثل الأرق، التهاب المعدة، سوء الهضم، ضعف عام ، فقر دم ، روماتيزم الدوار ، سخونة فى الجسم ، تنميل فى الأطراف، آلام متنقلة فى الجسم، الخوف من أمراض مثل الدرن - السرطان ، القلب ... الخ وتدل الأبحاث أن حوالي ٨٠% من مرضى النفس والعقل يتجهون إلى الممارس العام أو العلاج الشعبى قبل معاودتهم للطبيب النفسى.

تشير دراسات أخرى إلى أن ٤٠ - ٦٠ % من عمال المصانع يتغيبون عن عملهم لأسباب نفسية وعقلية. كما تشير إلى أن إنتشار الإضطرابات العصابية بين النساء أكثر من إنتشارها بين الرجال وقد يكون راجعاً إلى أن الرجال لديهم فرصة أكبر فى مجتمعنا للتصرف فى مشكلاتهم والتعبير عن

انفعالاتهم والتنفيس عن رغباتهم مما يقلل من حدة الصراع النفسي، كذلك يرجع ذلك إلى تقبل النساء للعلاج النفسي قبولاً سهلاً وواضحاً ورغبتهم السريعة الملحة في الشفاء. وهذا يساعد على ظهور عددهم في الإحصائيات*.

نستطيع أن نوجز القول أن كل فرد مهياً للأعراض النفسية حسب تعرضه للشدائد والإجهاد. من كل ما سبق نستطيع أن نضع أيدينا على حجم المشكلة ونقول أن الأمراض النفسية إزدادت في عصرنا الحالي وأن العيادات النفسية رغم خشية الرجل المصري من التردد عليها، إلا أنها ممتلئة بالمرضى، وهذا



* الطب النفسي المعاصر الدكتور أحمد عكاشة.

يجعلنا نشعر بحجم المشكلة أن الإنسان في حاجة إلى شفاء نفسي .

نظرة الكتاب المقدس للصحة النفسية

لقد خلق الله الإنسان جسداً وروحاً ونفساً، ومنذ اللحظة الأولى، وقد وضح الكتاب أن الإنسان بكل جوانبه موضع إهتمام الله .

فبعد أن خلق الله كل الكون بكل جماله، خلق آدم ليتمتع



ويهنأ بهذا الكون . وهذا هو (الإهتمام الجسدي) ، وقد خلقه على صورته كشبهه، وأراد أن تكون العلاقة بينه وبين الإنسان قوية عميقة (إهتمام روحي). ثم نظر الله إلى حاجته

ككائن إجتماعى ورأى أنه فى حاجة إلى معين يأنس له، يحبه ، ويشعر نحوه برباط إنسانى، يشاركه أحاسيسه ومشاعره، فخلق له حواء (إهتمام نفسى)، وهكذا نرى أن الكتاب المقدس يلقى الضوء على هذا الجانب النفسى للإنسان، حتى فى قصة سقوط آدم وحواء يظهر الصراع النفسى الذى عاشه الإنسان الأول حول تنفيذ الوصية والرغبة الداخلية والغريزية فى المعرفة، وأيضاً مدى الإحساس النفسى المرير بعد السقوط ، والذى ظهر فى محاولة الاختباء وعدم القدرة على



مواجهة الموقف، ثم الإحساس بالعزى، وأخيراً فى عملية الإسقاط فى

اتهام الواحد للآخر كسبب للخطية والإسقاط هو ضعف نفسى، حتى فى العقاب نجد أن العقاب

شمل كل جوانب الإنسان، فطرده من الجنة ،
وأكل خبزه بعرق جبينه شمل الجانب (الجسدى)،
وإنفصاله عن الله شمل الجانب (الروحي)،
والعداوة بينه وبين الطبيعة تتمثل فى لعنة الأرض
بسببه وإختلال العلاقة بينه وبين حواء امرأته التى
ترمز للجنس البشرى فى قول الله (إلى رجلك
يكون اشتياقك وهو يسود عليك) أى لم تعد
العلاقة فى إنسجام كما كانت تمثل الجانب
(النفسى). ثم قايين الذى يمتلئ بالغضب نتيجة
روح عدوانية مدمرة وغيره فىحتد على أخيه
ويقتله، ثم يشعر بالذنب الذى لا يحتمل نتيجة
رفض الله له وطرده هارباً وتائهاً.

وهكذا يسجل لنا الكتاب المقدس مواقف كثيرة
تبرز أهمية النفس عند الله كجانب من جوانب
الإنسان الأساسية ، فىقول داود " لأنك أنت يارب
منفرداً فى طمأنينة تسكننى " (مز ٤ : ٨)،
وعندما كان منزعجاً يقول "إلى متى أجعل
هموماً فى نفسى وحرزناً فى قلبى كل يوم" (مز

١٣ : ٢، وفى مز ١٦ : ٩ و ١٠) يقول "لذلك
فرح قلبى وابتهجت روحى . وجسدى أيضاً
يسكن مطمئناً لأنك لم تترك نفسى فى الهاوية
..". وفى مزمور الراعى يقول "يرد نفسى
يهدينى إلى سبيل البر ... " (مز ٢٣ : ٣،
مز ١٠٣)

أنشودة النفس
نحو الله " باركى
يا نفسى الرب
وكل ما فى
باطنى ليبارك



اسمه القدوس ... باركى نفسى يا نفسى
الرب ولا تنسى كل حسناته ...". وعن حنينه
نحو الله يقول " كما يشفق الأيل إلى جداول
المياه هكذا تشفق نفسى إليك يا الله ... عطشت
نفسى إلى الله إلى الإله الحى ... " (مز ٤٢ :
١، وفى مز ١٢١) يقول "الرب يحفظك من كل
شر يحفظ نفسك" ويقول "بل هدأت وسكنت

نفسى كفتيم نحو أمه نفسى نحوى كفتيم"،
من هذه الآيات يبرز لنا الكتاب المقدس كم أن نفس
الإنسان هى موضع إهتمام الله، كما أنها مخزن
المشاعر والأحاسيس والمحرك لدوافع الإنسان،
ومركز العشق الإلهي وأنها لا تقل أهمية عن
الروح والجسد فالله يتعامل مع الإنسان من كل
جوانبه المختلفة.

فقد كانت النفس تمرض وتتشتت وتقلق وتتألم ..
الخ وكان الله وحده يسد هذا الإحتياج . كثير من
الأنبياء وقعوا تحت تأثيرات نفسية كثيرة وصرخوا
إلى الله فتعامل مع نفسياتهم : فأساف وإرميا شعرا
بالغيرة من نجاح الآخرين. وإيليا شعر بالضيق
وأصيب بالإحباط فى مواجهة الأعداء، وشاول
تكبر فأصيب باكتئاب حاد دفعه لإرتكاب حماقات
كثيرة ولم يكن يهدأ إلا بالموسيقى، ونبوخذ نصر
الذى تعظم فأصيب بجنون العظمة (وبحسب تفسير
الطب النفسى المعاصر أنه أصيب بمعتقد وهمى
مضمونه أنه إنقلب إلى حيوان يأكل الحشائش

(... وهكذا تعامل الله مع نفس الإنسان واهتم بها كاهتمامه بروحه وجسده.

وجاء المسيح ليعلن عن اهتمامه بنفس الإنسان، وبأمراض الإنسان النفسية، وعلم عن بعض الأمراض كالقلق، والشعور بالنقص، والانطواء، وكثير من الأمراض التي هي موضوع هذا الكتاب (متى ٩ : ٣٥ ، ٣٦ ، لو ٤ : ١٨).

وكُتِّب العهد الجديد، أيضاً نظروا إلى الإنسان بنفس النظرة. فقد فهموا فكر السيد و المعلم،

وكيف أعطى
لنفس ودواخل
الإنسان أهمية
ومكانة كبيرة،
ونهجوا على
نفس المنهج،
فوجد الرسول



بولس في (رو ٧ : ١٤ - ٢٥) يتحدث عن

صراع الإنسان الداخلى بين الخير والشر، بين الروح والجسد ، بين الرغبات والغرائز وبين السلوك، وربما كان يتحدث عن الصراع بين (الهو) و(الأنأ) و(الأنأ الأعلى) أى الصراع بين الغرائز ومحاولة إشباعها وبين الواقع الذى يحول دون ذلك، وبين الضمير الذى يتمثل فى القيم الأخلاقية والإجتماعية والدينية. من خلال هذا الصراع أظهر بولس الجانب النفسى فى الإنسان وأهميته فى الحياة الروحية، ويطلق على هذا الجانب النفسى (الإنسان الباطن) ويقول بولس أنه فى مواقف كثيرة شعر بالفشل وتضايق نفسياً جداً حتى كاد أن ييأس من الحياة (٢ كو ١ : ٨ ، ٢ كور ٢ : ٥-٨ ، ٤ : ٨ ، ٧ : ٥-٧) ويشعر بولس بأهمية الجانب النفسى فى الإنسان وتأثيره على الحياة الروحية فيصلى لأجل أهل أفسس أن يتأيدوا بالقوة بروح الله فى الإنسان الباطن (أف ٣ : ١٦) كما يصلى لأجل شفائهم داخلياً فيقول " ليرفع من بينكم كل مرارة وسخط وغضب وصياح وتجديف

مع كل خبث وكونوا لطفاء بعضكم نحو بعض
شفقوين متسامحين " (أف ٤ : ٣١ ،
٣٢) .

فالنفس الإنسانية لها قيمتها عند الله واحتياج
الإنسان الحقيقي إلى من يسمعه ويشعر به عندما
يريد أن يعبر عن ذاته. يقول فرويد (عندما حددت



لنفسى هدف
الكشف عما
يخفيه البشر
داخل ثنایاهم لا
بواسطة القوة
القهاره للتنويم
المغناطيسى،

وإنما بملاحظة ما يقولون وما يظهرون، ظننت
العمل أصعب مما هو فى حقيقة الأمر أنه
ليس ثمة شخص بقادر على إخفاء السر. فإذا أطبق
شفتيه ثرثر بأطراف أنامله ويتصعب الاعتراف
منه من كل منفذ وهكذا نجد أن العمل على إبراز

أعمق الأعماق الخفية من العقل إلى الشعور أمر ممكن ومن الميسور تحقيقه).

وأختم هذا الفصل بكلمات الدكتور أحمد عكاشة إذ قال (أن العلم وحده عاجز عن إسعاد الناس ترى هل يسترد الإنسان سعادته وتغمره السكينة إذا عاد إلى الإيمان ...؟؟).