

دلالات الوقاية الصحية من خلال أرجوزة ابن سينا الطبية

د. سلالى مراد

جامعة البليدة 2

ملخص

تساهم الوقاية الصحية في الحفاظ على حياة الناس لأطول مدة ممكنة، وباتت كذلك تمثل اهتمام معظم الدول المتطورة أو النامية، وهذا ما نلاحظه من خلال المصاريف الضخمة المخصصة للبرامج الصحية البنيوية لهذه الدول والوقاية الصحية هي عبارة عن الإجراءات والخطوات المتخذة من طرف الفرد أو من المختصين في المجال للحفاظ على صحة الناس ووقايتهم من الإصابة بالعلل، وفي هذه المقالة أبرزت الوقاية الصحية عند الشيخ الرئيس ابن سينا طبيب المسلمين والعالم في زمانه، وذلك بقراءة وتحليل أرجوزة ابن سينا الطبية.

ونلاحظ في البيوت الشعرية التي نظمها الشيخ ابن سينا أنه شرح لنا طرق الوقاية من الأمراض من خلال أنواع الأغذية التي يتناولها الفرد في كل فصل كي يبقى في عافية وسلامة جسدية، كذلك شرح لنا نوعية الألبسة التي يلبسها الفرد حسب كل فصل، أيضا وصف لنا بعض طرق الوقاية والعلاج باستعمال بعض النباتات والعمليات الصحية، ويمكن أن ألخص كذلك أن هذه المقالة تبين الأهمية الكبيرة التي أولاها المسلمين للصحة خاصة في عصر الطبيب الرئيس ابن سينا.

Résumé:

Actuellement, La prévention sanitaire des gens et de leurs familles est devenue un grand Souci. Et si vous observez, il ya plusieurs maladies contagieuses et transmissibles qui causent les décès d'un nombre important des malades. Et l'atteinte des cas généralement est provoquée par le manque d'hygiène ou dans le milieu collectif. Alors dans cette communication j'ai montré l'importance de la culture sanitaire des individus pour préserver leurs santés et éviter d'avoir des troubles dans leurs hygiènes de vie. D'un autre coté, j'ai traité la prévention sanitaire chez ibn seina, j'ai étudié ses symboles dans les poésies du chef. C'est son surnom préféré de ses amis et ses étudiants et collègues chercheurs en médecine. Aussi le chef ibn seina nous donne une analyse profonde sur la nature des êtres humains et leurs régime de nourriture et habillements et leurs vêtements dans chaque saison. Et des conseils à suivre pour soigner des maladies, ou d'éviter de tomber malade.

لقد برزت عبر التاريخ العالمي عدة أخطار وبحوث وعلوم ساهمت في رفع مستوى الحضارة والتطور الإنساني وذلك من خلال ما أنتجه الباحثين والعلماء الذين غيروا منهج حياة البشر، ومن بين هؤلاء العلماء، هناك الكثير من بينهم من المسلمين والعرب الذين جعلوا من العالم العربي والإسلامي في مرتبة علمية عالية جدا خاصة في مرحلة اعتلاء الحضارة الإسلامية عرش الحضارات العالمية.

فالمسلمين عرفوا كيف يبعثون حضارة كان رائدها خاتم المرسلين سيدنا محمد رسول الله صلى الله عليه وسلم، وذلك من خلال توجيهات واضحة تنمي على طلب العلم، والبحث في خبايا وأسرار الكون فأول عمل قام به هو تعليم الصحابة والأنصار القراءة والكتابة. واستثمر في بناء الفرد وتكوينه تكوينا علميا وروحيا وهذا ما أدى إلى ترسيخ البناء الاجتماعي السليم، فالثقافة التي غرسها النبي صلى الله عليه وسلم نابعة من جوهر القرآن الكريم، وهذا الكتاب الذي أعطى للفرد صورة كاملة عن فلسفة تكوين الإنسان، وفلسفة بناء الجماعة أي مقومات الإنسان ومقومات المجتمع، مع أخذنا في الاعتبار ضرورة انسجام هذه المقومات جميعا في كيان واحد (مالك بن نبي 2000، ص 77).

كان المسلمون وما زالوا أهل علم وحضارة، لكن هناك بعض المقومات التي سببت مشكلة حضارية وثقافية، أدت إلى فقدان الإرادة والرغبة في إعادة تنظيم وتأطير الفكر العربي ومحاولة بعث العقل العربي المفكر من جديد، ومن بين العلماء الذين كانوا في الريادة وفي المقدمة البحوث العلمية والطبية نجد الشيخ الرئيس ابن سينا، لقد مثل العلوم الطبيعية والفلسفة والطب في العالم الإسلامي والعربي.

المبحث الأول: ابن سينا العالم الطبيب

من خلال التغيرات التي عرفها العالم يبدو لنا أن فكر الأوائل وفلسفتهم، قد حال دون زوالها، لكن في الحقيقة تبين لنا العكس فحتى الآن، مازالت الجامعات في العالم تدرس نظريات أسلافنا العلماء مثل ابن خلدون وابن سينا وغيرهم.

هذا ما يعبر عن مدى قوة وفعالية المنهج الفكري في عصور الحضارة الإسلامية فقد بلغ صوت مفكرينا القدامى وركائز مجتمعنا مسامع كل الباحثين الأوروبيين خاصة، إذن ما دامت هناك القدرة على الإقناع وقوة الفكر لدى مفكرينا، هذا يدفعنا لنقول أنهم حقيقة كانوا سلاطين عصرهم.

1- لا احد فينا لا يعرف ابن سينا لأننا منذ الطفولة وفي المدرسة سمعنا وقرأنا عن انجازات شيخ العلماء هو أبو علي الحسين بن عبد الله بن علي بن سينا.

فهذا هو الاسم الكامل للشيخ الرئيس، ولا يمكن لأحد أن يروي لنا قصة حياته الفكرية والعلمية، بالفكر الكافي والشفافي لإثراء معارفنا مثل صديقه ورقيقه أبو عبيد الجرجاني حيث قال نقلاً عن ابن سينا في حديث له قال: "أن أبي كان رجلاً من أهل بلخ وقد كانت القسبة السياسية لولاية خراسان ثم أصبحت المركز الثقافي والديني لمملكة طبرستان، اجتاحتها جنكيز خان سنة 122 هـ فدمرها ثم انتقل منها إلى بخارى في أيام نوح ابن منصور وهو حاكم بخاري آنذاك (976-997) كان سنه لا يتعدى الثالثة عشر حين توليه الحكم فتولت أمه تسيير شؤون البلاد مع الوزير العتبي واشتغل أبي بالتصرف، وتولى العمل في أثناء أيامه بقرية يقال لها "خرميشن" من ضياع بخارى وتزوج أبي منها بوالدتي وقطن بها وسكن. وولدت بها ثم ولدت ثم انتقلنا غالى بخاري وأحضرت معلم القرآن والأدب وأكملت العشر من العمر وقد أتيت على القرآن وعلى الكثير من الأدب حتى كان يقضي مني العجب، وكان أبي ممن أجاب داعي المصريين وبعد من الإسماعيلية ، وقد سمع منهم ذكر النفس والعقل على الوجه، وكذلك أخي وكانوا ربما تذكروا وأنا اسمعهم ودارك ما يقولونه ولا تقبله نفسي وابتدئوا يدعونني أيضا إليهم يجرون على أسنتهم ذكر الفلسفة والهندسة وحساب الهند، واخذ يوجهني إلى رجل كان يبيع البقل ويقوم بالحساب الهند حتى أتعلمه منه (رحاب عكاوي، 1999، ص5).

ويواصل ابن سينا في سرده لمسيرته العلمية والطبية والفكرية لصديقه أبو عبيد الجرجاني وفيما يخص حياته الفكرية والفلسفية فيقول، وجاء إلى بخارى أبو عبد الله النائلي وكان يدعى المتفلسف وانزله أبي دارنا رجاء تعلمي منه، وقبل قدومه كنت اشتغل بالفقه والتردد فيه إلى إسماعيل الزاهد وكنت من أجود السالكين، وقد الفت طرق المطالبة ووجوه الاعتراض على المجيب على الوجه الذي جرت عادة القوم به، ولما ذكر لي حد الجنس انه هو المقول على الكثيرين مختلفين بالانوع في الجواب ما هو فأخذت في تحقيق هذا الحد بما لم يسمع بمثله، وتعجب من كل العجب وحذر والدي من شغلي بغير العلم، وكان أي مسألة قالها لي أتصورها خيراً منه حتى قرأت ظواهر المنطق عليه (رحاب عكاوي، 1999، ص6).

ثم بعد ذلك واصل الشيخ سرده لمسيرته الفلسفية حيث أشار إلى بداية قراءته لكتب العلم المنطق، وكذلك كتاب إقليدس فقرأ منه خمسة أشكال أوصته عليه، ثم تولى محل بقية الكتاب بأسره، ثم انتقل إلى المجسطي ولما فرغ من مقدماته وانتهى إلى الأشكال الهندسية، قال له النائلي: تولى قراءتها وحلها بنفسك، ثم اعرضها علي لا بين لك صوابه من خطاه وإلى

كركانج واشتغل الشيخ بتحصيل الكتب من النصوص والشروح ومن الإلهي والطبيعي وانفتحت أبواب العلم عليه.

2- بدايات ابن سينا في الطب

بدأ الشيخ الرئيس ابن سينا في سرد مسيرته بقراءة كتب الطب فيقول أن علم الطب ليس من العلوم الصعبة، فلم يستغرق في البحث مطولا، فتمكن من البروز حتى أصبح طلبة الطب وأهل اختصاصه يتعلمون منه، وأصبح يعالج المرضى بالعلاجات المقتبسة من التجربة ومع ذلك كان كذلك يناظر في الفقه ويختلف فيه مع نظرائه العلماء وهو في سن الستة عشرة، وبدا بعد ذلك إعادة قراءة المنطق والفلسفة.

ويواصل الشيخ الرئيس رواية بدايته في تحصيل فن الطب وفي يوم من الأيام مرض السلطان بخاري نوح بن المنصور بمرض غريب حير الأطباء وكان اسم ابن سينا قد اشتهر بين أسماء الأطباء فسمع به السلطان وطلب بإحضاره له، فحضر مع الأطباء وساهم في مداواته وبقي في خدمته وفي يوم طلب من السلطان دخول دار كبيرة تحتوي على بيوت كثيرة ويوجد فيها صناديق مملوءة بالكتب فبدأ بقراءة كتب الطب وكتب العربية والشعر والفقه حيث وجد في كل بيت كتب علم مفرد.

في سن الثامن عشر أتم الرئيس الشيخ بروايته لمسيرته العلوم كلها وقرأ فيها وتوسع علمه وكان يلازمه رجل يقال أبا الحسين العروضي فسأله أن يصنف له كتابا جامعاً للعلوم فصنف له واحداً وسماه باسمه وكتب مختلف العلوم إلا الرياضيات وفي سنة الإحدى وعشرون سنة طلب منه رجال يقال له أبا بكر البرقي وهو خوارزمي المولد أن يشرح له علوم النفس والفقه والتفسير فصنف له كتاباً بعنوان "الحاصل والمحصل" في قريب من عشرين مجلد وكذلك كتاب "البر والإثم".

ولما توفي والده، تقلد مناصب مختلفة من أعمال السلطان ثم هاجر بخاري وانتقل إلى كركانج واستقر هناك لكنه هاجر بعد ذلك وتنقل بين مدن كثيرة بداية من نسا ومنها إلى بارود ومنها إلى طوس ومنها إلى شقان ومنها إلى شمنقان ومنها إلى جارجم وراس حتى خراسان ومنها إلى حرجان وبعد ذلك إلى دهستان فأصيب بمرض صعب حين كان متواجداً بها وبعدها عاد إلى حرجان.

ويضيف صاحبه أبو عبيد الجوزجاني كان بجرجان رجل يقال له أبا أحمد الشيرازي يحب هذه العلوم، وقد اشترى للشيخ درا وانزله بها فصنف له كتاب "المبدأ والمعاد" وكتاب

"الأرصاء الكلية" وصنف هناك كتب كثيرة كأول القانون ومختصر المجسطي وكثيرا من الرسائل ثم صنف في ارض الجبل بقية كتبه. و بعدها انتقل إلى قزوين ومنها إلى همدان وهناك مرض شمس الدولة فحضر إلى مجلسه وعالجه بسبب إصابته بقولنج وخدمه حتى شفي(رحاب عكاوي، 1999، ص9). ثم عينوه وزيرا فتقلد المنصب لكن لمدة قصيرة وذلك لعدم اتفاقه مع العسكر فشوشوا عليه وعزلوه فكسبوا إدارة وأخذوه إلى الحبس وخدوا جميع ما كان يملك والأمير قتله فامتنع منه وعددن الدولة طلبا لمرضاتهم فمكث في در لكنه بقي بها أربعين يوما فعاد إليه شمس الدولة وعفا عنه واعتذر وأعيدت له الوزارة ثانية.

ثم يواصل الجوزجاني يروي، ثم سألته أنا الجوزجاني شرح كتب أرسطو طاليس فذكر انه لا فراغله في ذلك وقت ولكن إن رضيت مني بتصنيف كتاب أورد فيه ما صح عندي من هذه العلوم بلا مناظر مع المخالفين واشتغل في الرد عليهم، فعلت ذلك فرضيت به فابتدأ بالطبيعيات من كتاب سماه الشفاء وكان قد صنف الكتاب الأول من القانون، وكان يجتمع كل ليلة في بيته بطلبة العلم و كنت أقرأ من الشفاء وزاد مرض الأمير شمس الدولة بعد معاودة إصابته بالقولنج وتوفي اثر زيادة شدة المرض عليه ولوحظ أن الأمير لم يكن يلتزم بمحبة الشيخ الرئيس.

وواصل الشيخ بتأليف كتاب الشفاء بطلب من ابن شمس الدولة الذي بوع للحكم بعد أبيه فبدا بكتابة المنطق وبعدها وقعت له حادثة مع تاج الملك فأخذه إلى قلعة معزولة تسمى فردجان وهناك ألف كتاب الهدايات وكتاب القولنج وكتاب الأدوية القلبية بعد عودته إلى همدان، وهاجر متنكرا إلى اصفهان وقابل علاء الدولة واشتغل في إتمام الشفاء وأكمل المنطق والمجسطي وصنف كتاب العلائي بأصفهان كذلك ويواصل الجوزجاني قوله خدمت الشيخ خمسا وعشرين سنة كما رايتا شليخ وقع له كتاب محدد ينظر فيه على الولاء وألف كتاب سماه لسان العرب بعد بحوث طويلة في مجال اللغة وآدابها وهذا ما اكسبه احترام أبي منصور الجبائي احد علماء اللغة آنذاك وكلف بالبحث يف الأرصاء، بعد ذلك من طرف الأمير فسخر له كل الوسائل المادية لهذا العمل وبحثت مطولا حتى ألف كتاب الإنصاف وفي هذه المرحلة عاوده القولنج واثّر على صحته كثيرا فكان يحقن نفسه ثمان مرات في اليوم هذا ما أدى إلى تقرح بعض أمعائه وظهر به سحج (تقشر) وفي سفر مع علاء الدولة إلى ايدج أصابه الصرع جراء مرض القولنج واخذ يدبر علاجه بيزر الكرفس، لكن في يوم من الأيام حضر الأطباء وطلبته ليعالجوه فأضاف له احد طلبته كمية زائدة من الأفيون وناولوه فأكله وذلك كان سببا في تدهور حالته وسافر بعدها إلى همدان وبقي يعاني من ألأم القولنج

وانهارت قواه وأصبح غير قادر على تدبير شؤونه وبقي أيلما حتى انتقل بجوار ربه، وكان عمره ثلاثا وخمسين سنة وكان موته في سنة ثمان وعشرين وأربعمائة وكانت ولادته سنة خمس وسبعين وثلاث مئة (رحاب عكاوي، 1999، ص13). وهذا كل ما جاء على لسان أبو عبيد الجوزجاني من مسيرة الشيخ الرئيس ابن سينا ودفن بهمدان وقيل انه انتقل إلى أصفهان ودفن هناك.

المبحث الثاني: فلسفة الطب عند ابن سينا

يعد ابن سينا من العلماء المحظوظين ذلك لأنه ولد في عائلة تقدر العلم والعلم فكان له الحظ أن بحث في الفلسفة ودرسها وبحث في باقي العلوم وتعمق فيها مثل الفقه والبلاغة والفيزياء وعلم الحساب والمنطق وسمحت له إرادته بالمطالعة والبحث في مجال الطب بالتعلم والحفظ في مدة قضيت بملاحظته للأشياء والتدقيق الاختباري لها والاستقصاء في مضمون الظاهرة سمح له بتعلم الطب بنفسه ومقارنته كانت فلسفية ومجردة.

ومن أعظم مؤلفات ابن سينا في الطب نجد كتاب القانون الذي بقي مرجعا للأطباء طيلة سبعة قرون وكذلك كتابه المعروف لدى الأطباء أرجوزة في الطب. ودون في هذا الكتاب غالبية معارفه الطبية وكذلك جملة رسائله في التخصص ويكمن توضيح فكرة هامة، هيأن الشيخ لم يدون آخر البحوث التي توصل إليها من خلال تجاربه وخطات العقارات التي يتوصل إليها ذلك لأنه كان مهتم بالبحث في علوم متعددة.

المطلب الأول: مبادئ الطب عند ابن سينا

يركز ابن سينا على ضرورة حفظ الصحة ويشير إلى ضرورة إيجاد دواء أو علاج للمرض الذي يصيب الفرد وذلك من خلال قوله:

الطب حفظ صحة برء مرض **** من سبب في بدن منه عرض
ويذكر كذلك في تقييم الطب بقوله:

قسمته الأولى لعلم وعمل **** والعلم في ثلاثة قد اكتمل

سبع طبيعيات من الأمور **** رسته وكلها ضروري

ثم ثلاث سطرت في الكتب **** من مرض وعرض وسبب

وغيره يعمل بالدواء **** وما يقدر من الغذاء

ويكمن إيجاز مبادئ ابن سينا في الطب فيما يلي:

أولاً: الأركان

إن جميع المخلوقات في الكون بما فيها الإنسان تتكون من أربعة عناصر التراب والهواء والماء والنار وهذه العناصر لا يوجد مكونات أبسط منها فالتراب والماء يكونان المادة والنار والهواء يكونان الروح، وهذا المبدأ ترجع أصوله إلى الفلسفة الإغريقية في عنصر الطبيعيين كطاليس الذين أرادوا فهم وتحليل القوة التي تسير الكون من خلال فهم الظواهر الطبيعية لكن الشيخ درس هذا المبدأ ليعمل على إيجاد حلول للأمراض التي تصيب الإنسان وتقتله ونلاحظ ذلك من خلال قوله في الأرجوزة الطبية:

أما الطبيعيات كالأركان *** يقوم من مزاجها الأبدان
وقول بقراط بها صحيح *** ماء ونار وثرى وريح
ذليلة في ذلك إن الجسم *** إذا ثوى عاد إليها رغما

ولو يكون الركن فيها واحدا*** لم تربا بالآلام جسما فاسدا(محمد عبد الرحيم، 2006، ص 58).

ثانياً : الكيفيات

هناك أربعة كيفيات تبين مبادئ الطب عند ابن سينا وتتلخص هذه الصفات فيما يلي:
اليبوسة و الرطوبة والبرودة والسخونة

- وجاء في ذكر الشيخ الرئيس ابن سينا من خلال أرجوزته الطبية:
وفي الذكر اليبس والسخونة *** وفي الإناث البرد والليونة

ثالثاً: المزاج

وتظهر هذه خاصة من خلال مزج كيفيات الأربعة عناصر وبعد تفاعلها نصل إلى أن المزاج يكون سليماً عندما تكون الكيفيات العكسية في حالة توازن وهذا يعني أن الفرد في حالة صحية جيدة والعكس في حالة عدم التوازن في الكيفيات يعني غياب الصحة أي الإصابة بالمرض ومعالجة المرض هي عبارة عن محاولة العودة للمزاج أي حالة التوازن فالمزاج يختلف من إنسان لآخر ويتغير من فصل لآخر حسب المناخ والفصول والمكان والمسكن، وفي هذا الصدد يذكر ابن سينا في أرجوزته الطبية :

وبعد ذاك العلم بالمزاج *** أحكامه يعين في العلاج
أما المزاج فقواه أربع *** يفرده الحكيم أو يجمع
من سخن وبارد ويابس *** ولين ينال حبس اللامس

توجد في الأركان والزمان *** وفي الذي ينمو وفي المكان
والاسطقس اخذ في الغاية *** من مفرد المزاج والنهاية
الحر في النار وفي الهواء *** والبرد في التراب ثم الماء
واليابس بين النار والتراب *** واللين بين الماء والسحاب
بين جواهر لها اختلاف *** تقضي لنا بالكون وإتلاف
اختلفت كي لا تكون واحدة *** وأتلفت إلا تترب مضادة
وما سوى العنصر من مركب *** فوصفنا مزاجه بالأغلب
معتدلا بجعله قانونا *** قد جمع الأربعة الفتونا
امتزجت فيه على مقدار *** مكان كالدستور والمسبار
فكل ما خص بالانحراف *** ومال نحو واحد الأطراف
فلن يكون خاليا من القوى *** لكنها فيه على غير السوء
دعي على الأغلب بالناري *** أو الترابي أو المائي
ومنه ما ينسب للرياح *** وكلها تقال باصطلاح
أتمت أضاف المزاج تسعة *** ولم أجي فيها بقول بدعة (محمد عبد الرحيم، 2006، ص61).

رابعاً: الأخلاط

ويضيف الشيخ الرئيس ابن سينا أن الكيفيات الأربعة تجتمع معا وتكون سوائل الجسم
تيهي الأخلاط وتتمثل الأخلاط في أربعة أنواع المرة السوداء ومصدرها الطحال والمرة
الصفراء مصدرها المرارة والدم ومصدره القلب والكبد والبلغم ومصدره المعدة وهذه
الأخلاط تنتشا في الكبد وترتكز في تركيبها على مقدار نسبة السخونة والبرودة وتتكون
أعضاء الجسد من الأخلاط والمزاج يتغير بتغيرها كما أن الجسد يقوم بوظائفه بواسطتها
وهذا ما ذكره ابن سينا في أرجوزته الطبية.

الجسم مخلوق من الأمشاج *** مختلفات اللون والمزاج
من بلغم و مرة صفراء *** ومن دم ومرة سوداء
فالبلغم الطبيعي مالا طعم له *** وما له برودة معتدلة
ومن ما يعرف الزجاجي *** وهو غليظ بارد المزاج
ومنه بلغم يسمى مالحا *** للحر وللبيس تراه جانحا
ومنه ما مطعمه كالحلو *** وليس من حرارة بخلو
ومنه كالحامض وهو ابرد *** يكون في المعدة حتى تفسد

والمرة الصفراء في ألوان *** فواجد يعرف بالدخاني
ومنه كالزنجار والكرات *** وهذه كثيرة الاخبثات
وغيره يعرف بالمجي *** وليس في قواه بالردى
والأحمر الساكن في المرارة *** وكلها ينسب للحرارة
والدم ما منشؤه من الكبد *** ينفذ في عروقها إلى الجسد
ومنه شيء قد حواه القلب *** والدم في قواه حار رطب
ومسكن السوداء في الطحال *** هذا اعتقاد ليس بالمحال
وعكر الدم هو الطبيعي *** وما سواء ليس بالمطبوع
وإنما تحدث باختلاط *** وباحتراق سائر الأخلاط (محمد عبد الرحيم، 2006، ص 36).

خامسا: القوي

تصدر عن الجسم عدة أفعال تمثل وظائف تسيطر عليها قوي أو طاقات فقوة الفعل
هي الوظيفة أما الطاقة فهي الوظيفة بالقوة وحسب ابن سينا هناك ثلاثة قوي:
أ-القوي الحيوانية: وتقوم بضبط حركات القلب والنفس والإحساس والتي قال في شأنها الشيخ
الرئيس في أرجوزته الطبية:

والحيوانية قوتان *** كلاهما أفعالها قسمان
أحدهما فاعلة للنفر *** بسط شريانها والقبض
وأختها تنفعل انفعالا *** لكل شيء تحدث الانفعال
كالحب للشيء أو الكراهة *** أو ذله النفس أو النباهة

ب-القوى الطبيعية: وهي مسئولة عن تنظيم وظائف الكبد الغذائية وعن عملية التناسل
والجنس وقال ابن سينا:

سبع قوي تحسب للطباع *** على اختلاف الشكل في الأنواع
فقوة تغير المنيا *** وليس يمكن عند ذلك شيئا
وقوة تصور الأجساد *** الشكل والمقدار والأعداد
وقوة جاذبة ومنضجة *** وقوة ممسكة ومخرجة
وقوة تسق بالأعضاء *** ما يشبه الجسم من الغذاء

ج-القوى النفسانية: وتقوم هذه القوى بضبط الدماغ والعقل و يقول ابن سينا في ذكرها:
تسع قوى تحسب للنفسية *** الخمس منها للقوى الحسية

السمع والإبصار ثم الشم *** والذوق واللمس الذي يعم
وقوة في العضلات واصله *** بها يحرك الفني مفاصله
وقوة التخيل للأشياء *** فيها كما كون في المرئي
وقوة يكون بها الفكر *** وقوة بها يكون الذكر

و يؤمن ابن سينا بان القلب هو مصدر جميع هذه القوى والنفس تمثل مجموعها

سادسا: الأعضاء: ويقسم ابن سينا في أرجوزته الطبية الأعضاء إلى أربعة وهي القلب والكبد
والدماغ والأعضاء التناسلية أما المحرك الأول ومصدر الحياة فهو القلب ويقول الشيخ
الرئيس ابن سينا في أرجوزته الطبية:

أصول أعضاء الجسم أربعة *** وغيرها منها ترى مفرغة

فواحد من هذه هي الكبد *** وهي تقوم بالغذاء للجسد

والقلب يغذ الجسم بالحياة *** لولاه كان الجسم كالنبات

وهو الحي الجسم مثل العنصر *** ينفذ ما ينفذه في الباهر

ان الدماغ بالنخاع و العصب *** يحفظ نار القلب أن لا تلتهب

ومنها حركة المفاصل *** والشبان اله التناسل

تحفظ في توليدها الأنواع *** فان في فنائها انقطاعا

واللحم والشحم وأصناف الغدد *** فإنها لهذه مجرى العد

والعظم والغشاء والرباط *** دعائم للجسم واحتياط

لكي يتم الشكل والقوام *** وللأصول كلها خدام

والظفر في الأطراف للمعونة *** والشعر للفضلة أو الزينة(محمد عبد الرحيم، 2006، ص

64).

المطلب الثاني: أهمية الوقاية عند ابن سينا

من خلال القراءات والبحوث التي قرأتها لاحظت أن الشيخ الرئيس ابن سينا يركز
بدرجة كبيرة على ضرورة تفادي العلاج بالدواء والحرص على الوقاية الصحية واستباق
الإصابة بالعلّة كذلك ضرورة تفادي اللجوء إلى خلط العلاجات.

أولا: مستويات الوقاية الصحية

إن منهج ابن سينا الصحي يركز على ضرورة الحفاظ على السلامة الجسدية والعقلية
للفرد فالوقاية من أولويات الطب الحديث ونلاحظ أن المفهوم الحديث للوقاية الصحية يتطابق

مع نظرة الإسلام لحفظ الصحة والمبادئ الصحية للشيخ الرئيس مأخوذة من فن الوقاية والعلاج الصحي الذي سنه الرسول صلى الله عليه وسلم من خلال ما أمره الله تعالى في كتابه العزيز.

1-المستوى الأول: بناء الصحة وتحسينها

وهذا المستوى من الوقاية الصحية يعتبر من المستويات المهمة فهو عبارة عن وقاية صحية أولية تركز على نمو جسمي وعقلي سليم، حيث ينمو الفرد منذ بداية تكوينه في رحم أمه وقف برنامج صحي وقائي يحمي الأمة والطفل معا فتبدأ متابعة الجنين منذ تكوينه حتى الولادة. وفي هذه المرحلة من التدابير الوقائية الصحية يقول الشيخ الرئيس ابن سينا الطبية:

أ-وقاية الطفل في بطن أمه

الطفل يحفظ في بطن أمه *** كي لا يصيبه آفة في جسمه
فاحتط على الحامل في معدتها *** كي لا ترى الفساد في شهوتها
ويصلح الدم وينقي الفضل *** ذاك الذي يكون منه الطفل
أن هاجمها الدم فلا تقصدها *** بل بالبرودة والطافي قصدها
أو هاجمها خلط فلا تسهلها *** بل بتلطيف له عاملها(محمد عبد الرحيم، 2006، ص113).
ومن خلال قراءتي لهذه البيوت الشعرية نستنتج إن ابن سينا يوضح ويبين موضع حمل الطفل على نظام غذائي سليم ومتنوع من أجل منح القوة والجسمية للمرأة الحامل وتوفير كل أنواعا لأغذية تفاديا للرحم فهو يفسد الشهية ويؤثر على صحة الجنين ومن جهة أخرى تتنوع الأغذية المستهلك من طرف المرأة الحامل يحسن في تغذية الطفل في بطن أمه.

ب-الوقاية الصحية للام أثناء الولادة

وفي تدبير المخاض يقول الشيخ الرئيس ابن سينا:
فان ديني وقت لوضع حملها *** فشب أمور وضعها بسهلها
الدلك في الحمام للاحتضار *** وما يلي الحمل من الاقتصار
بالدهن كيا يستلبن العصب *** ولا يكون عند وضع تعب
وجعل غذاؤها من السمين *** وأحسها من مرق دهن
واحذر عليها صحة أو رتبة *** أو روعة أو صرخة أو ضربة
واسقها في وضعها من شدة *** طبيخ تمر ماء حلبة
واجعل لها قابلة ذي فطنة *** تمد رجليها بغير حنة

ويبين ابن سينا إن وقاية المرأة أثناء وضع حملها ليست بالصعبة لكنه شرح لنا كيفية وضع المرأة للحمل وذلك من خلال بعض مواضع الأعصاب التي تسهل في دفع الطفل إلى خارج الرحم وكذلك يجب تغذية المرأة الحامل أثناء وضع حملها ليست بالصعبة لكنه شرح لنا كيفية وضع المرأة للحمل وذلك من خلال بعض مواضع الأعصاب التي تسهل في دفع الطفل إلى الخروج من الرحم وكذلك يجب تغذية المرأة الحامل أثناء وضعها لابنها بأغذية تحتوي على مواد دهنية وكذلك أغذية تحتوي على مكونات سكرية تمنح لها الطاقة الجسمية ومثل البطيخ والتمر فكلاهما غذاء يحتوي على طاقة تساعد المرأة على الولادة ويؤكد ابن سينا على ضرورة فطنة القابلة وتحليها بالصبر والذكاء للقيام بتوليد المرأة بطريقة سهلة

ج-الوقاية الطفل من خلال التدابير الرضاعة

يوضح ابن سينا الأهمية العالية للرضاعة الطبيعية أو بالأحرى لحليب الأم وهذا ما نلاحظه حالياً فالمنظمات العالمية للصحة والجمعيات كذلك كلها تنادي بضرورة ترسيخ ثقافة الرضاعة الطبيعية لدى أمهات خاصة الأمهات العاملات.

ويقول الشيخ الرئيس في أرجوزته الطبية:

واختر له الموضع من فتاة *** في سنها من متوسطات

لحمية ليس فيها من تقلب *** مزاجها بقرب من معتدل

جسيمة عظيمة الثديين *** نقية الرأس مع العينين

سالمة من كل ضر داخل *** صحيحة الأعضاء والمفاصل

ذات لبان ليس باللطيف *** في رقة وليس بالكثيف

ابيض لون حلو طعم طيب *** لا منتن متصل اذ يسكب

وغذاها بالحو والدهين***والسمك الرطب مع السمين(محمد عبد الرحيم، 2006، ص114).

ونلاحظ أن الشيخ الرئيس يوصي بالميزات الجسمية والخصائص التي يجب أن تتوفر في المرأة المرضعة فالسن والبنية الجسمية القوية والنفس الهادئة والسلامة من كل الأضرار ويوضح كذلك نوعية اللبن حيث أكد ابن سينا على نسبة متوسطة من الكثافة ونسبة متوسطة من الجودة ويكون لونه ابيض وطعمه حلو ويوصي الشيخ بضرورة تغذية المرضعة بالأسماك والمواد المنتجة لمادة اللبن مثل الأغذية التي تحتوي على الكثير من السكريات والرضاعة الطبيعية مفيدة لجسم الطفل وكذلك تساعد الأسرة على تخفيض تكاليف شراء الحليب المصنع وهذا من الجانب الاقتصادي.

ونلاحظ ذلك مثلاً في دراسة قامت بها مجموعة من أساتذة علم الاجتماع و التي تحمل عنوان الإسهال عند الرضع والأطفال في مدينة القاهرة وهي دراسة قامت بها مجموعة من أساتذة علم الاجتماع بدأت مجموعة البحث بزيارة منتظمة لمركز علاج الجفاف بمستشفى السيد جلال بباب الشعرية بالقاهرة حيث تم التعرف من خلالها على سلوك الأمهات المترددات على المركز وأرائهن حول المرض وأسبابه وطرق علاجه ومن أهم النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة هو الأطفال اللذين كانوا محل الدراسة كلهم قد رضعوا من ثدي الأم أي رضعوا رضاعة باستثناء حالة واحدة وعمر الطفل فيها ثلاثة أشهر حيث لم تستطع الأم إرضاع طفلها لأسباب عائلية.

فبالرغم من عدم التزام هذه الأمهات بنظافة أثناء رضاعة أبنائهم إلا أنهم لم يصابوا بالإسهال إلا تلك الحالة التي لم ترضع رضاعة طبيعية فقط أصيب بالإسهال(محمد الجوهري، 2005، ص 191).

إن هناك أهمية وقائية كبيرة للرضاعة الطبيعية وتؤكد الآية الكريمة في قوله تعالى: "والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين لمن أراد أن يتم الرضاعة"(سورة من القرآن الكريم، الآية 233).

د-الوقاية الصحية من خلال تدابير المأكولات بالجملة وخاصة في فصل الصيف

يقول ابن سينا في أرجوزته الطبية:

أقل ما يؤكل في النهار *** والكيل مرة من المزار

وأكثر الأكلات مرتين *** والأوسط الثلاث في يومين

اطل الزمان الأكل مشتمة *** وتحف في المصنوع وستهضمه

وكل ما يأبى عليك خصمه *** فانه صعب عليك هضمه

وكل ما تختار من شهى *** يكره أن يغذي به دني

فاقصد بحكمة إلى علاجه *** بضده المصلح من مزاجه(محمد عبد الرحيم، 2006، ص 108).

وحسب الشيخ ابن سينا أحسن أوقات الأكل تكون خلال النهار وفي الليل لا بد على الفرد أن يأكل القليل من الغذاء ويوصي ابن سينا الناس بأكل ما تشتهيهم أنفسهم وما يرونه سهل الهضم وما هو نافع للجسم.

ه-الوقاية الصحية من خلال تدابير المأكل في الصيف

وهنا يوضح ابن سينا من خلال أرجوزته ما يلي:

وقابل الغذاء في المصيف *** ومل بما تغذ إلى اللطيف

واجتنب الغليظ من لحمان *** ومل إلى البقول والألبان

والسمك الطر والجديان *** ووسط السن من الحملان

ومن فراريج ومن دجاج *** طهيوج ومن دراج (محمد عبد الرحيم، 2006، ص 108).

ومن نصائح ابن سينا عدم الإكثار من الأكل في الصيف ويجب أن نتناول الأكل

اللطيف وكل اللحم اللطيف لأنه لا نفع من اللحم الغليظ مثل لحم البقر والإبل وينصحنا بتناول

لحم الدجاج والسمك لما له من فوائد كثيرة وهذا ما تؤكدته السورة الكريمة في قوله تعالى:

"وفاكهة مما يتخيرون ولحم طري مما يشتهون" (القرآن الكريم، الآية 20-21).

أما فيما يخص التقليل من الأكل فيؤكد قول ابن القيم "الشبع المفرط يضعف القوي

والبدن وان أخصب هو إنما يقوى البدن بحسب ما يقبل من الغذاء لا يكسب كثرتة" (أحمد

مصطفى متولي، 2012، ص 91، ص 61).

ومن جهة أخرى فالسمك يحتوي على الكثير من الفيتامينات الهامة للإنسان ويحافظ

هذا النوع من الغذاء على توازن جسم الإنسان ولا يؤثر سلباً على وظائفه كما انه مفيد كثيراً

لتفعيل العمليات العقلية وهذا ما يؤكدته المختصون في الطبخ الصحي بدراستهم للأغذية

المناسبة لكل فرد حسب فئة دمه حيث يؤكدون أن السمك غذاء مفيد لفئات كبيرة من الناس

وذلك باختلاف فئات دمهم فبإمكان كل الأفراد كاملي الفئات الدم التالية A-B-AB-0 أن

يتناولوا السمك و بدون أن يخافوا من أعراض جانبية أو أخطار صحية (بيتر دادامو، 2009،

ص 136).

ز-الوقاية الصحية من خلال تدبير المشروب

يوضح ابن سينا ويشرح لنا تدبير المشروب من خلال أرجوزته على النحو التالي:

إن شئت إن تنجو من التبات *** فالجوف قسمه إلى ثلاث

للنفس الثلث والغذاء *** ثلث وباقي مكان الماء

قليل ماء بارد يرويكا *** وكثرة الفاتر لا يشفيكا

والتلج لا تكثره في الشراب *** فانه يضر بالأعصاب (محمد عبد الرحيم، 2006، ص 109).

وحسب ما يقصده ابن سينا فان معدة الإنسان لتحتمل التخمّة أي لا يجب أن يأكل الفرد ويشرب حتى تملأ معدته فيصاب بالتخمّة و يمرض فتثّل للغذاء وثثّل للهواء وثثّل للماء وهذا ما يؤكده توجيه النبي صلى الله عليه وسلم في طريقة تناول الغذاء ويضيف ابن سينا انه لابد على الفرد إن يشرب الماء البارد الذي يرويه ولا يضر أعصابه وهذا ما يؤكده ابن القيم الجوزية في هدي الرسول صلى الله عليه وسلم في الشراب انه كان يشرب العسل الممزوج بالماء البارد وفي هذا من حفظ الصحة ما لا يهتدي إلى معرفته إلا أفاضل الأطباء فان شربه ولعقه على الريق يذيب البلغم ويغسل حمل المعدة ويجلو لزوجتها ويدفع عنها الفضلات ويسخنها باعتدال(ابن القيم الجوزية، 2006، ص 120). ويضيف كذلك أن الماء البارد الرطب يجمع الحرارة ويحفظ على البدن رطوبتها الأصلية ويرد عليه بدل ما تحلل منها ويرقق الغذاء وينفذه في العروق.

و-الوقاية الصحية من خلال تدابير النوم

لا تطل النوم فتؤذي النفس *** ولا تؤرقها فتؤذي الحسنا
وطول النوم لغير المنهضم *** من الطعام أو على اثر التخم
ولا تطل النوم بوقت الجوع *** تبخر الرأس من الرجيع
ثم باستناد اثر الطعام *** حتى يحل موضع الهضام(محمد عبد الرحيم، 2006، ص 110).
ومن خلال أرجوزته ابن سينا فانه يوضح لنا مدة النوم فلا بد على الفرد أن لا ينام كثيرا
فيؤذي نفسه ذلك لان كثرة النوم تؤدي إلى الخمول والركود الجسمي فكثرة النوم تدخل في
الغير طبيعي.

فيقول ابن القيم رحمة الله من تدبر نومه ويقضته صلى الله عليه وسلم وجده اعدل نوم وانفعه
للبدن والأعضاء والقوى فانه كان أول الليل يستيقظ في أول النصف الثاني فيقوم و يتوضأ
ويصلي ما كتب الله له فيأخذ البدن والأعضاء والقوى حفظها من النوم والراحة وحفظها من
الرياضة مع وفور الأجر وهذا غاية صلاح القلب والبدن في الدنيا والآخرة(احمد مصطفى
متولي، 2012، ص121).

ولم يكن يأخذ من النوم فوق القدر المحتاج إليه ولا يمنع نفسه من القدر المحتاج إليه منه فكان
يفعله على أكمل الوجوه فينام إذا دعت الحاجة إلى النوم على شقه الأيمن ذاكرًا الله تعالى حتى
تغلبه عيناه غير ممتلئ البدن من الطعام والشراب ولا مباشرة بجنبه الأرض ولا متخذ للفرش

المرتفعة بل له ضجاع من ادم حشوه ليف وكان يضطجع على الوسادة ويضع يده تحت خده أحيانا.

ي-الوقاية الصحية من خلال تدابير الحركة

يقصد الشيخ ابن سينا بالحركة كل ما له علاقة بالرياضة فكل سلوك ينشط العضلات أي سلوك عضلي يؤدي إلى تحريك أعضاء الجسم من يدين أو رجلين أو أعضاء أخرى يساهم في عملية تنشيط كل أعضاء الجسم ويقول في ذلك:
لا تترضى الرياضة القوية *** ولا تودع بل على السوية
ورضى من الأعضاء كي تعبن ** ما حفظت أن يجمع خلطا دونا
بالمشي إن شئت أو الصراع *** حتى ترى النفس في إسراع(محمد عبد الرحيم، 2006، ص112).

فمن خلال توجيهات ابن سينا أن الفرد لا يمارس الرياضة بقوة وعدم الإفراط في بذل جهد إضافي بل تكون الحركة بنفس الوتيرة وذلك من أجل تحقيق تكافؤ في الجهدين أعضاء الجسم وكما يشير المختصين في الثقافة الصحية إن ممارسة الرياضة تمنح النشاط البدني للفرد خاصة وإن كانت هذه التمرينات بصفة منتظمة وعادية والعكس فإن عدم ممارسة الرياضة يؤدي إلى الخمول والإصابة بآثار سلبية على الصحة منها زيادة الإصابة بأمراض شرايين القلب والبدانة ومرض السكر وهشاشة العظام والاكنتاب والجلطات في أوردة الساقين وغيرها من الأمراض وتشير تقديرات منظمة الصحة العالمية إلى أن مليوني وفاة تحدث في العالم سنويا نتيجة انعدام النشاط البدني(حسان شمس باشا، 2011، ص 69).

ن-تدابير الوقاية ببعض الأغذية والأعشاب

وفي هذا الباب ينصح الشيخ الرئيس ابن سينا باستعمال بعض الأغذية المفيدة للوقاية من الأمراض وكذلك ينصح باستعمال بعض الأدوية التي هي عبارة عن مجموعة من الأعشاب الطبيعية فيقول:

وكل ما كان من الحوامض *** من مسهل أو مالح أو قابض

ينفع للصفراء بلا خلاف *** وما عدا هذا فبالخلاف

ومن يجد برأسه صداع *** وضربانا زايذا لذاعا

فأطخ له الجبهة بالتي علم *** والضلال المحكوك يذهب الألم

ثم اسقه الاجاص والقراصيا *** إن كنت من حق له مداويا

فان يكن ذاك من الهواء *** لا بد من شيء من الحماء

بخره بالقسط ودثر جسده *** ولا تبرده يزل ما يجده
ومن أتى يشكو الهوا بصدرة *** حسو الشعير أعطه بقدره
واجعل غذاء محفة من رز *** مسلوقة قد اخترت باللوز
وان تجد في الحلق من ذاك اثر *** اقصد بهيرا ليس في ذاك ضرر
وغطه مثقال من كريمة *** منع النشا واللوز والخميرة(محمد عبد الرحيم، 2006،
ص144).

ومن خلال ما نلاحظه في أرجوزة ابن سينا يوصي الفرد بان يتناول الحوامض وهي نباتات
حامض وكما عرفت في قاموس المعجم الوسيط الحمض كل نبت حامض أو مالح يقوم على
ساق ولا أصل له وهو للماشية كالفاكهة للإنسان.
وهناك أيضا الحماض نباتات عشبية من فصيلة الحمضيات وهي أنواع تنبت برية ويزرع
بعضها ويعد من البقول الزراعية(إبراهيم مصطفى وآخرون، 2011، ص 244). و يشير
ابن سينا يف أرجوزته إلى نبات الصندل الذي يلطخ على الجبهة لعلاج الألم.
وهذا النبات أصله من الهند الشرقية فهناك الصندل الأحمر الذي يحتوي على مادة ملونة
تسمى صنتالين ومادة ليفية نباتية ويستعمل لعلاج القولنج ويطرد الرياح ويشير الأطباء
الأوائل في ذكر خواص الصندل الطبية وقالوا أجوده ابيض المعروف بالمقاصير إذا كان لبنا
دسما ثم الأحمر ومنه نوع اصفر خفيف لا فائدة فيه(إبراهيم مصطفى وآخرون، 2011، ص
244).

ويوجه ابن سينا الفرد إلى استعمال وتناول الاجاص وذلك لأنه يحتوي على نسبة جيدة من
الفيتامينات والأملاح المعدنية الضرورية لسلامة الجسم كالفيتامين والضروري لسلامة القلب
والدورة الدموية ففي الحصة الواحدة منه أي ما يوازي حبة متوسطة الحجم من الاجاص 0.9
ملغ من الفيتامين وكما يحتوي على نسب لا بأس بها من الفيتامين أ والفيتامين س ومجموعة
من الفيتامينات ب أما من الأملاح المعدنية فهو يحتوي على نسبة عالية من البوتاسيوم 225
ملغ من الحصة والحديد والفوسفور والكالسيوم والزنك كما يحتوي على نسبة كبيرة من
الألبان 3.7 ملغ من الحصة

وبصفة عامة فالاجاص يقي من الإصابة باضطرابات الجهاز الهضمي ويستعمل لمحاربة
الكولسترول ويساعد الفرد على التخفيف من الوزن ويساعد العظام على الحفاظ على قوتها
وصلابتها ومن جهة أخرى يقوي الذاكرة لأنه يحتوي على كم هائل من الفيتامينات وينصح

بأكل الاجاص دون نزع قشرته الخارجية لأنها تحتوي على الألياف(أمانى سعد ياسين، ص 19).

ومن النباتات التي يوصي بها ابن سينا نبتة القراص وهي نبتة عشبية من فصيلة القرصية لها شوك على شكل شعور دقيقة فيها الكثير من الأملاح المعدنية الضرورية لجسم الإنسان تستعمل بكثرة العلاج الإسهال عند الأطفال و يؤكد العلماء والأطباء في روسيا أنهم أحرزوا نجاحا كبيرا في معالجة داء الخنازير وأنواع مختلفة من السرطانات(بلال التلمساني، ص 281).

وكذلك ينصح ابن سينا المرضى بتناول القسط فهو نوعان احدهما ابيض والذي يقال له البحري والثاني الهندي وهو أشدهما حرا وهو نبات مفيد يستعمل في علاج البلغم والزكام ويقوي الكبد والمعدة(احمد مصطفى متولي، ص 627). وينصح أيضا ابن سينا المرضى بتناول الشعير وهو نبات مفيد ومغذ للجسم ومسكن ومهدا ويساعد على الهضم وله فوائد غذائية متنوعة(احمد مصطفى متولي، ص 627). كما ينصح في أرجوزته الطبية بتناول اللوز وهو ثمار الأشجار فهو يحتوي على الفسفور والكبريت وهما ضروريا في تمثيل الكالسيوم(عبد العزيز ابن احمد محنش، 1998، ص 90). ويوجه الشيخ الرئيس مرضاه بتناول الرز وهو نوع من الحبوب المغذية جدا بعد الحنطة وهو حار يابس ويستعمل لعلاج الإسهال ومقو للمعدة مخصب للبدن ويصفي لون البشرة(احمد مصطفى متولي، ص 627). وينصح ابن سينا مرضاه في الكثير من الحالات بالغصد وهو وفي ذلك يقول الطبيب داود الانطباعي "الفصد هو قطع احد الأوردة وترك الدم يسيل منها بقدر معلوم لا يتسبب عنه أذى". وفي ذلك يقول الإمام ابن القيم الجوزية: "وأما منافع الحجامة فإنها ينقي سطح البدن أكثر من الفصد والفصد لأعماق البدن أفضل والحجامة تستخرج الدم من نواحي الجلد"(محمد عبد الرحيم، ص 61). ويساهم الفصد في العلاج والوقاية المناسبة للكثير من الأمراض الناجمة عن وجود التهابات في الدم.

ك-تدابير الوقاية وحفظ الصحة للشيخوخ

ينصح ابن سينا لحفظ صحة الشيخوخ ووقايتهم من الأمراض بضرورة الحفاظ على نظام غذائهم وفق ما يتطلبه سنهم وحالتهم الصحية فلا بد علينا أن نعطيهم الكثير من الأغذية النافعة والمكونة من الفيتامينات المتنوعة ويقول في ذلك ابن سينا:

إن الشيخوخ في قواهم نقص *** لحالهم في كل يوم نقص

أعطهم القي من غذاء *** قليله لا المثقل الأعضاء

بطونهم بالدلك والتعريق*** وأعطهم الادهان في تغريق
ونفهم بليين الغذاء *** إيا كان تهجم بالدواء
وينصح ابن سينا في الوقاية والحفاظ على صحة الشيوخ إلى ضرورة الحفاظ على نظافتهم
وحسن تغذيتهم.

المطلب الثالث: العوامل النفسية وعلاقتها بالأمراض

يذهب تفكير كل متخصص في مجال علم النفس والأمراض العقلية إلى أن هناك
حالات قليلة من الأمراض الجسدية قد تكون بدايتها من خلال إصابة عضوا أو منطقة معينة
من الجسم ثم تتطور وتتفاقم حتى تصبح في حالة غير عادية وتؤثر مباشرة على صحة
المريض إلا أن الشيخ الرئيس ابن سينا أعطى ووضح لنا الصورة الكاملة للعلاقة الموجودة
بين النفس والجسد.

وأوضح لنا بان هناك عوامل نفسية متنوعة ومتعددة تؤثر مباشرة في أعضاء الجسد
وبين ذلك من خلال الوظائف المتكاملة لأعضاء الجسم بحيث ثم العوامل البيئية والمناخية
مثلا ويقصد بها علم المزاج فكما تغيرت الأحوال المناخية كلما تأثر الفرد فمثلا إذا ازدادت
الحرارة نجد هناك بعض الانفراد تزداد عندهم درجة القلق والعكس هناك من يتأثر بارتفاع
درجة الرطوبة وهناك آخرون تظهر عليهم ملامح وأعراض مرضية ذات علامات تظهر
وجود الحساسية لديهم المهم هو انه هناك علاقة بين الآثار النفسية والتقلبات في مجال المزاج
أي السخونة والبرودة والرطوبة واليبوسة وكل هذه المفاهيم هي من قاموس ابن سينا في
الطب.

أولا: القلق الأول عامل نفسي يؤثر في إصابة الجسم بالمرض

القلق هو حالة نفسية يتصف المصاب بالخوف والتوتر وكثرة التوقعات وينجم القلق عن
الخوف من المستقبل أو توقع لشيء عما أو عن صراع في داخل النفس بين توازن والقيود
التي تجول دون تلك الرغبات والقلق أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا فهو يصيب 10-15
من الناس ويزداد حدوثه في الفترات الانتقالية من العمر كالانتقال من مرحلة البيت إلى
المدرسة أو من مرحلة الطفولة إلى المراهقة وعند الانتقال إلى سن الشيخوخة والتقاعد أو سن
اليأس مثلا عند النساء.

وهناك نوعان من القلق الطبيعي والقلق المرضي:

أ-القلق الطبيعي: وهو الذي يمكن أن نسميه بالقلق الصحي أو القلق الذي لا حياة بدونه و إذا
اختفى أصبح الإنسان مريضا متلبد الوجدان.

ب- القلق غير الطبيعي: وهو إحساس غامض غير سار ويلزم الإنسان وأساس هذا الإحساس هو الخوف من لا شيء بدل الخوف من شيء مبهم ويصاب الإنسان بالقلق بالمرض مختلفة منها الإحساس بالانقباض وعدم الارتياح والتفكير الملح والأرق وكما قد يشكو القلق من الخفقان وتشنج في المعدة أو برودة في الأطراف وفي حالات القلق يزداد إفراز مادة في الدم تدعى الأدرينالين فيرتفع ضغط الدم و يتسرع القلب ويشكو الإنسان من الخفقان فيذهب إلى الطبيب وما به من علة في قلبه ولا مرض من جسده لكنه بقي يشكو من حالة الألم في بطنه وانتفاخ في معدته وصداع في الرأس واضطراب في التبول ويقول الدكتور الفاريز: "لقد اتضح أن أربعة من كل خمسة مرضى ليس لعلمتهم أساس عضوي البتة بل أن مرضهم ناشئ من الخوف والقلق والبغضاء والأثر المستحكمة وعجز شخص عن الملائمة بين نفسه والحياة".

وهناك حالات القلق النفسي تتمثل في الرهاب الاجتماعي أو الخوف من بعض العوامل الطبيعية أو الأسباب المعيشية مثلا الخوف من رؤية الدم والخوف من الأماكن العالية وكذلك هناك القلق النفسي العام وهي حالات اضطراب نفسي متواصل بحيث نجد الفرد يخاف مثلا من حدوث شيء ما لا يعرف ما هو أو يلزمه خوف منذ الطفولة يؤثر فيه بشكل دائم وهؤلاء المرضى عرضة للإصابة بالقولون العصبي أي حالة تشنج وهناك الوسواس القهري حيث يعاني الفرد من اضطراب نفسي شبه دائم ويعاني الفرد من تكرار فكرة معينة في ذهنه ويحاول طردها مع اقتناعه التام بسخافة تلك الفكرة وتسبب له التوتر الذي يزول إذا استجاب لتلك الفكرة فمثلا شخص تراوده فكرة انه غيرها هو بعد الوضوء.

ثانيا: الغضب من عوامل الإصابة بالمرض

نلاحظ أن الغضب من أكثر العواطف تأثيرا على القلب والرجال الأكثر توترا وغضبا يكونون أكثر عرضة من نظرائهم الأكثر هدوء الإصابة بأزمة قلبية فالغضب هو احد العوامل المصيبة لمرض شرايين القلب وكذلك الإصابة بضغط الدم والحقيقة أن هرمون الأدرينالين والنور أدرينالين يتضاعف مستواهم في الدم عندما يكون الإنسان في وضعية الوقوف ويزداد مستواهما أكثر عندما يكون في حالة الغضب والانفعال وعندما تتغير وضعية الإنسان من الوقوف إلى الجلوس يخف إفراز هذين الهرمونين ويخف حدة الغضب.

وكما يشير ابن سينا إلى إن العلاقة الموجودة بين النفس والجسد تظهر من خلال التغيرات الفيزيولوجية أي الجسمية تظهر بعد حالة القلق أو الغضب مثل احمرار الوجه والرعشة وغيرها من الاضطرابات العضوية.

ثالثاً: الأرق من عوامل المرض

الأرق يمثل عاملاً رئيسياً في تدهور حالة الفرد فإذا كان هو عدم القدرة على الدخول في النوم أو عدم القدرة على أن ننام لمدة معينة أو حدوث تقطع متكرر في النوم أثناء الليل فإنه يساهم في حدوث خلل في وظائف أعضاء الجسم هذا ما يؤدي إلى الإصابة بالمرض. ونلاحظ أن من أهم المسببات الأرق نجد بالدرجة الأولى القلق والضغوط النفسية تلبيها حدوث مرض في الجسم يؤدي القلق وبعد ذلك يحدث الأرق وهناك عوامل أخرى تصيب الجسم بالأرق كتناول وجبة ثقيلة قبل النوم والتدخين وتناول المسكرات والمخدرات وتناول القهوة والشاي قبل وقت قليل من النوم وكذلك يؤدي الضجيج إلى الأرق وكذلك تناول الأدوية المنومة وكذلك عدم القيام بجهد جسماني.

المطلب الرابع: مصادر ابن سينا الطبية

إن ابن سينا جعل الطب من أولويات اهتماماته العلمية فبالرغم من تفوقه في الحساب والكيمياء والفيزياء إلا أنه وجد ضالته في ميدان أراد أن يجعل منه مفتاح علومه فاستند أولاً على الفلسفة فكانت كل المعارف التي تلقاها من خلال ما طالعه في الكتب الأولى للفارابي اكتسب الوعي الفلسفي والإدراك المنطقي لتحليل ودراسة كل ما هو طبيعي وساهمت معارفه وثقافته الدينية التي استخلصها في مجال الطب من القرآن الكريم وسنة النبي صلى الله عليه وسلم فحفظ ابن سينا القرآن في السن المبكرة جعله يتعمق في البحث فيه ويبحث في كل ما أتى به الله تعالى في الكتاب الكريم من شفاء للعالمين حيث جاء في قوله تعالى: "قد جاءكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور".

وقوله تعالى: "يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس". ومن أهم ما عرفناه عن الشيخ الرئيس أنه يعتمد على المنهج التجريبي في دراسة الظواهر فبفضل ملاحظته للنحل وكيفية إنتاجه للعسل واختباره له في معالجة أمراض الناس توصل إلى أن هناك قوة علاجية في القرآن الكريم فهو دليل المسلم للشفاء وألف الشيخ كتاب القانون والذي بين فيه أهمية الطب الوقائي وعلم التشريح و الصيدلة.

المبحث الثالث: وسائل التنقيف الوقائي الصحي

تساهم مجموعة من المؤسسات الاجتماعية في تفعيل التنقيف الوقائي الصحي ومن بين هذه المؤسسات هناك المؤسسات الإعلامية ومن قنوات تلفزيونية وإذاعات و جرائد ومجلات وغيرها وكذلك هناك نظم اجتماعية كذلك تفعل التنقيف الصحي مثل الأسرة

وجماعة الرفاق وفي نهاية الهدف واحد وهو محاولة مساعدة الفرد للأخر من أجل الحفاظ على صحته.

المطلب الأول: دور وسائل الإعلام في تفعيل التنقيف الوقائي الصحي

تمثل وسائل الإعلام الطريقة الغير مباشرة في تنقيف المواطن حول الوقاية الصحية فالمتخصصين في هذا المجال يبحثون عن الوقت الذي يوجد فيه الناس إما التلفزيون أو هاما المذياع وكذلك يبحثون في مجال المكاني لتواجد الناس وكذلك يبحثون في الطريقة المثلى لإشراك الناس في الحصص والبرامج التنقيفية.

أولاً: مساهمة الحصص الوقائية الصحية في تنقيف الناس

من المعروف أن التلفزيون والإذاعة يمكنها الوصول إلى أناس كثيرين بشكل سريع وهي قابلة للعمل بها والموافقة على تطبيقها والإيمان بقوة وفعالية الوقاية خاصة إذا كانت مثلاً حصة يقوم على تقديمها صحفي متمكن ويستضيف أطباء مختصين أو فاعلين في مجال الرقابة الصحية والإرشاد والتوجيه الصحي.

ثانياً: مساهمة الصحف في نشر الثقافة الصحية الوقائية

يساهم الصحفيين الذين يكتبون في الصحف والمجلات مقالات تحمل مضمون حول مواضيع وقائية صحية في تنقيف أفراد المجتمع ويستعملون مفاهيم صحية وقائية ذات دلالة ويحمل نوع من الجذب والتأكيد ويستعملون كذلك بعض الصور يستعينون بها من أجل نشر الثقافة بصفة متصلة ودائمة.

المطلب الثاني: دور الأسرة وجماعة الرفاق في نشر الثقافة الصحية

تلعب المؤسسات التنشئة دوراً هاماً في العمل التوعوي الصحي فهي تساهم كثيراً في تحقيق الوقاية الصحية لأفراد المجتمع.

أولاً: الجو الثقافي للأسرة يساعد على عملية التنقيف الصحي: ويقصد به أنه مجموعة من العناصر التي تحتوي عليها المنزل ومن وسائل التنقيف والتربية والتعليم مثل الكتب العامة والخاصة والأدبية والعلمية والصحية والوقائية والغذائية وكذلك توفير الجرائد والمذياع والتلفاز والفيديو والحاسوب واللعب ووسائل تعليمية وترفيه وغيرها ومن جهة أخرى هناك نوع من النقاشات والحوارات التي تفعل الوقاية الصحية وتفعّل الثقافة الصحية ويمكن القول على أن للحوار الثقافي للأسرة تأثير مباشر على السلوك الصحي لأفراد الأسرة. ونلاحظ أن الأسرة بإمكانها أن تبني عادات غذائية وصحية فعالة ونشطة.

ثانيا: دور جماعة الرفاق في التثقيف الصحي: تلعب الحوارات والنقاشات المتبادلة بين الأصدقاء والزعماء والحيثيات دورا هاما في نشر الثقافة الصحية ومحاولة غالبية الناس الاقتداء بالآخرين خاصة فيما يخص العادات والسلوكيات الصحية الحسنة وهي نوع من الطرق المباشرة في ممارسة التثقيف الصحي ونلاحظ انه من الضروري أن يتمتع المثقف الصحي بمعارف علمية وقائية متنوعة ويحمل معلومات ذات طابع مفيد كي يستطيع أن يفعل الثقافة الصحية للآخرين ويحسن سلوكياتهم الصحية ومن جهة أخرى نلاحظ أن الفرد الذي يؤدي هذا الدور التوعوي لابد أن يتمتع بنوع من الخفة والمرونة في الحديث ويحسن القصص واستخدام الأمثال في الحديث وبصفة عامة لابد عليه أن يتمتع بالأخلاق العلمية ويواظب على العمل الاجتماعي الوقائي الصحي.

المطلب الثالث: أهداف التثقيف الصحي

من بين أهداف التثقيف الصحي الوصول إلى تكوين وعي صحي كامل لدى الناس لمحاولة تحقيق استقرارهم اجتماعيا.

أولا: تحديد مشاكل الناس واحتياجاتهم: حيث يستطيع المختصين في مجال التثقيف الصحي أن يضعوا خطة وقائية لتفادي إصابة الناس بالأمراض ومن جهة أخرى يقوم المختصين على إحصاء الأمراض وكذلك الوفايات والمشاكل الصحية المختلفة.

ثانيا: يرسخ المختصين على غرس طرق الوقاية: من الأمراض وتوجيه المرضى والناس للوحدات والخدمات الصحية التي تساعد على حل المشاكل الصحية العادية.

خاتمة

أردت أن أعطي لمحة عن القوة العلمية والبراعة في البحث والتألق في العمل من طرف علماء الإسلام في عصور النهضة والتطور وأحسن مثال على ذلك الشيخ الرئيس ابن سينا الذي منح العالم بحوثا وكتبنا ومؤلفات في الطب والفيزياء والعلوم وغيرها ويؤكد ابن سينا على قوته من خلال أرجوزته التي نظمها ليحفظ بها علومه و يساهم من جهة أخرى في الثقافة العامة للمجتمع.

الهوامش

(1)مالك بن نبي، ترجمة عبد الصبور شاهين، مشكلة الثقافة، دار الفكر، ط1، دمشق، 2000.

(2)رحاب عكاوي، ابن سينا الشيخ الرئيس، دار الفكر العربي، ط1، بيروت، لبنان، 1999.

- (3) محمد عبد الرحيم، الطب في الشعر العربي، دار الأريب، ط1، بيروت، لبنان، 2006.
- (4) محمد الجوهري، الصحة والمريض، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة، 2005.
- (5) سورة من القرآن الكريم، الآية 233.
- (6) احمد مصطفى متولي، الطب البديل، دار ابن جوزي، ط2، القاهرة، مصر، 2012.
- (7) بيتر دادامو، ترجمة: امال الاثاث وفاتن صبح، موسوعة طبخ الصحي بحسب فئة دمك، دار الفراشة للنشر والتوزيع، ط1، بيروت، لبنان، 2009.
- (8) ابن القيم الجوزية، الطب النبوي، شركة ابن باديس للكتاب، طبعة جديدة، منفحة، الجزائر، 2006.
- (9) حسان شمس باشا، الثقافة الصحية، دار القلم للنشر، ط1، دمشق سوريا، 2011.
- (10) إبراهيم مصطفى وآخرون، المعجم الوسيط، مجمع اللغة العربية، القاهرة، 2011.
- (11) بلال التلمساني، التداوي بالأعشاب وأسرار الطب العربي، دار الكتاب الحديث، الداراية، الجزائر، 2011.
- (12) امانى سعد ياسين، قوة الشفاء في الفاكهة، دار الفراشة للطباعة والنشر، ط1، بيروت.
- (13) سليمان إبراهيم أبو دقة، الأمراض النسائية وعلاج بالأعشاب الطبيعية، دار الهدى للنشر، الجزائر، 2000.
- (14) عبد العزيز ابن احمد محنش، العلاج بالأعشاب الطبيعية، دار الهدى للنشر، عين مليلة، الجزائر، 1998.