

## مُكَلِّمَاتُ

### قيمة الصحة النفسية وأثرها في نوعية حياة أفضل

حياة الإنسان أمانة في عنقه حملها له الله سبحانه وتعالى بعد أن فضله على سائر مخلوقات الدنيا. وقيمة حياة الإنسان تأتي في اهتمامه بنفسه وحرصه الشديد على صحته الجسمية والنفسية معا. وليست العبرة بطول سني الحياة، حتى ولو كان ذلك مع المرض والمعاناة والألم، ولكن العبرة بأن يعيش الفرد حياة كريمة صحيحة سوية يتمتع فيها بالتوازن النفسي والبدني وبالقدرة على الاستمتاع والرضا والاسترخاء وكذلك القدرة على العطاء المتبادل بينه وبين الآخرين.

لقد أشارت هيئة الصحة العالمية إلى أن تعريف الصحة لا يأتي فقط من خلال الخلو من المرض ولكن يأتي أيضا بالدور الإيجابي في الحياة، والقدرة على التفاعل البناء مع ظروفها والإحساس بمباهجها والشعور بالرضا والأمان والسعادة. والصحة الجسمية والنفسية كل لا يتجزأ. وكما أن الإنسان يتكون من جسم ونفس وروح فإن كل هذه الأركان الثلاثة تؤثر في بعضها البعض وتتفاعل في توافم وتلاؤم أحيانا وفي تناثر وتتناقض أحيانا أخرى. وعلى الإنسان أن يحاول جاهدا فض هذا الاشتباك وضمن

استمرار المصالحة بينهم ليضمن الصحة والسلامة وحالة من الاستقرار الدائم. والنفس تحتاج دائما إلى من يزيكها «قد أفلح من زكاها» وهذا يعنى أنها تحتاج من يراها ويقومها ويرشدها ويظهرها ومن يكبح جماحها أو يخلصها من الشوائب والعيوب. ولكى يتم ذلك على الإنسان أن يفهم أولا أغوارها وأسرارها وطبيعة ما يدور بداخلها وسر هذا التكوين الإلهى الفائق فى عظمتة وقدرته لهذه الشبكة المعقدة من التفاعلات التى تحدث نتيجة مصارعة الحياة ومواجهة تحدياتها، ومع تقدم العلم وتطور آليات التكنولوجيا والدخول فى عصر الإلكترونيات والأقمار الصناعية والكمبيوتر والإنترنت ومعايشة ثورة الاتصالات وانتشار المعلومات والبث المباشر إلى آخره.. كان لزاما على الإنسان أن يخوض ويتوغل بفكره وعقله ووجدانه وإدراكه فى كل ما يجعله يستوعب هذه التطورات الحديثة مما يضيف إليه عبئا أكبر ومسئولية أوسع وقدرات فائقة تشكل جهدا وحملا كبيرا على جهازه النفسى والعصبى، فتزداد معها حالات التوتر والقلق والخوف والإحباط والتردد والانفعال، ويزداد معها اضطرابات الجسم ووظائف الأجهزة الفسيولوجية فيه ومن هنا.. نتصور حجم معاناة إنسان العصر وما يلقى عليه من مسئولية إعداد جهازه النفسى والعصبى إعدادا جيدا لكى يتمكن من مسايرة هذا التطور. وهذه النهضة سريعة الإيقاع بكل إيجابياتها وسلبياتها.

إن هذا الكتاب هو محاولة متواضعة أمام القارئ العزيز ليتبصر فيه أمور نفسه، ويتعرف على خباياها ويتعمق في جوانب ضعفها ويتوخى طريق الوقاية والسلامة لها، وعندما تضيق به أمور الدنيا فإنه يدرب نفسه ويقويها على أن تسير بعزيمة وقوة وشموخ وكبرياء أمام محن الزمان، وذلك قصداً منه أن يسود أمور نفسه، ويتفوق على غرائزها ويعزز كرامته، حتى يصل في نهاية الأمر والمطاف إلى إن يترك بصمات متعددة من الخير والعطاء لكي يثرى بها الحياة من حوله، ومن هنا تكون لحياته معنى ولوجوده في الحياة شأن ورفعة وقيمة وأجر عظيم.

والله من وراء القصد

**دكتور/ يسرى عبد المحسن**