مجلة الرائد

العدد : ٢٤٧ الموافق في ذو القعدة ١٤٢٤ هجري ١/٢٠٠٤ ميلادي

عنوان المقال : السلوك والصحة	الكاتب : د. مأمون مبيض

لقد كان لي شرف المشاركة في ندوة استشارية طبية دعى إليها المكتب الإقليمي لشرق المتوسط التابع لمنظمة الصحة العالمية ، والتي عقدت في القاهرة ١٥-١٨ كانون الأول/ ديسمبر ٢٠٠٣م .

وقد كان موضوع الندوة موضوعاً هاماً بعنوان " السلوك والصحة " . حيث درس المشاركون العلاقة القريبة بين سلوك الإنسان ونمط حياته وبين صحته . وبالرغم من أن الموضوع قديم بشكل عام إلا أن منظمة الصحة العالمية ، ومن ورائها وزارات الصحة ، تحاول تسليط الضوء مجدداً على هذه العلاقة ، في محاولة لرفع المستوى الصحي للإنسان والأسرة والمجتمع من خلال تغير السلوك ، ومن خلال تغير نمط الحياة ليكون أكثر صحة وسلامة . وقد خصصت منظمة الصحة العالمية تقرير الصحة العالمي لعام ٢٠٠٢م لهذا الموضوع والذي يظهر في عنوان تقريرها " تقليل المخاطر ، والتشجيع على حياة صحية " .

ويشدك وأنت تدخل مبنى منظمة الصحة في القاهرة اللافتة الكبيرة التي تقول وبخط عربي أنيق : قال رسول اللّه ﷺ : « **مَا أُوتِيَ أَحَدٌ بَعْدَ الْيَقِينِ خَيْرًا مِنَ الْمُعَافَاةِ** »

ويفهم من هذا الحديث مدى قيمة نعمة الصحة حيث هي النعمة الكبرى بعد نعمة الإيمان باللّه .

وككل نعم اللّه لا بد لنا من واجب الحفاظ على نعمة الصحة هذه بمفهوميها المعروفين ، فهناك مفهوم ردّ الصحة على المريض وهو المعنى الشائع للطب والطبّ العلاجي بشكل خاص ، والمعنى الآخر وهو الأهم وهو حفظ الصحة على الصحيح .

وتعرّف المعافاة أو الصحة بأنها : (حالة من المعافاة الكاملة بدنياً ونفسياً واجتماعياً وروحياً) [i]

ويشير القرآن الكريم إلى دور الإنسان المركزي في تغير نعمة الصحة هذه ، حيث نقرأ قوله تعالى :

{ **ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَى قَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ** ... } [الأنفال : ٥٣]

(وكم هي كثيرة تعاليم الإسلام سواء في القرآن الكريم أو في أحاديث الرسول الكريم والتي تحضّ المسلم على سلوك نمط حياة صحيّ ، والتي يمكن أن تشكل بمجموعها ما سمي " فقه الصحة " ونحن نقر أ في مدوناتنا الفقهية نفائس في فقه العبادات وفقه المعاملات وفقه النكاح وفقه الأقضية ، ولكنا لا نقرأ باباً في فقه

الصحة . وما ذاك لأنه فقه غير موجود أو أنه عزيز الوجود ، بل الواقع إنه مبثوث هنا وهناك وهنالك حتى ليكاد يطالعك في كل باب من أبواب الفقه ، ولعله من أجل ذلك كاد يخفى من كثرة ما تجلّى) [ii]

فمن جملة التعاليم الإسلامية الكثيرة نذكر على سبيل المثال لا الحصر :

- طهارة الفم ونظافته
- النظافة العامة والحض على الوضوء والغسل والاغتسال
- الاعتناء بالنظافة الشخصية عقب التبول والتغوط
- الحمية الغذائية وتناول "طيب" الطعام ، وعدم الإفراط أو التفريط
- الصيام
- الامتناع عن المسكرات والمخدرات والدخان
- الامتناع عن تناول الميتة والدم ولحم الخنزير
- الامتناع عن الزنا
- الحضّ على التداوي عند المرض

علاقة السلوك بالصحة :

لم يعد فهم الصحة يقتصر على فهم البعد العضوي الحيوي فقط وإنما أصبحنا ننظر إليه على أنه تداخل عوامل ثلاثة هي : العضوية الحيوية و النفسية السلوكية والاجتماعية .

وإن التعريف الشامل للسلوك ليعطينا فهما أفضل لعلاقته بالصحة وسلامتها . فيعرّف السلوك بأنه كل ما يصدر عن الإنسان من فكر ومواقف وكلام وعواطف وأفعال . ومن هذا التعريف ندرك كيف يرتبط السلوك ببعض جوانب الصحة ، ويعطينا كذلك طريقة للتدخل وتعديل السلوك عن طريق تغير بعض الأفكار أو المواقف أو الأفعال .

السلوك = فكر + مواقف + كلام + عواطف + أفعال

ويحاول مكتب شرق المتوسط لمنظمة الصحة العالمية والتي من أولوياتها رفع المستوى الصحي لشعوب البلاد الأعضاء فيها ، يحاول أن يطرح من جديد معادلة علاقة السلوك بالصحة ، في محاولة للاستفاد من

عنوان المقال : السلوك والصحة	الكاتب : د. مأمون مبيض

الرصيد البشري أو الإنساني للوقاية من الأمراض وحفظ الصحة ولعلاجها من الأمراض إن وجدت . وينطلق هذا التوجه من الحقيقة الهامة والتي أثبتتها الكثير من الأبحاث الطبية ، وما توفر لنا من معلومات هائلة عن العلاقة الوثيقة للسلوك الإنساني بكل الأمراض تقريباً ، الوبائية وغير الوبائية منها .

ولشرح علاقة السلوك بالصحة يفيد أن نذكر من جوانب هذه العلاقة الأمور التالية :

آ- طبيعة بعض الأمراض والتي كلها تتأثر بالسلوك الإنساني :

- أمراض القلب والأوعية الدموية
- السرطانات والأورام (كالناتجة عن دخان السجائر)
- الأمراض المتعلقة بالحمية الغذائية كالسكري والسمنة
- الإدمانات
- الأمراض المنتقلة بالاتصال الجنسي
- العرضة للإصابة بالالتهابات
- حوادث السير والطرقات
- حوادث الجروح والإصابات الرضيّة

ب - طبيعة بعض السلوكيات الوثيقة الصلة بالصحة والأمراض :

- نمط الحياة كالنظافة وغيرها
- طبيعة الاستفادة من النظام الطبي أو الصحي المتوفر
- طبيعة طلب الخدمة الطبية والعلاجية
- حسن التعاون مع النصائح الطبية ومنها تناول العلاج الموصوف
- بعض السلوكيات المرتبطة بنسبة مرتفعة من المخاطر

ومعظم النجاحات التي حققتها الإنسانية في مجالات الصحة العامة للشعوب إنما قامت من خلال تقليل مخاطر التعرض للإصابة بالأمراض كتحسين شروط ونظافة ماء الشرب في العالم ، وكتحسين مستوى المجاري المائية في القرنين التاسع عشر والعشرين ، الأمر الذي حقق الوقاية من وقوع الكثير من الأمراض وخاصة الوبائية منها . وكذلك الأمر بالنسبة للحملات الجماعية للقاحات الأمر الذي مكّن من القضاء النهائي على بعض الأوبئة التي أصابت البشرية لعصور طويلة حتى ظنّ الناس أنه لا برئ منها .

ولا بد لتحقيق مستوى جيد من الصحة العامة من تضافر كل المؤسسات الحكومية وغير الحكومية في المجتمع المدني . وسنذكر لمجرد التدليل على أهمية هذا التضافر دور كل من القانون والتعليم .

دور القانون في حفظ الصحة :

يمكن للقوانين والتعاليم الصحية التي تضبطها وتحكمها القوانين من أن تعلب دوراً كبيراً في حفظ صحة الناس وسلامتهم كقوانين السير ، وشروط نظافة الطعام في المطاعم وغيرها من الأماكن العامة ، وعوامل السلامة في أماكن العمل كارتداء الملابس والقبعات الواقية ، ومنع بيع أو تعاطي بعض المواد المؤذية لصحة الإنسان .

والقوانين التي تلزم الناس بإخبار الجهات الصحية الرسمية عند اكتشاف حالات الإصابة ببعض الأمراض المعدية أو بحالات تعاطي بعض المدمنات الممنوعة قانونياً .

دور التعليم والتربية في حفظ الصحة :

يلعب التعليم الرسمي وغير الرسمي دورا كبيرا في توعية الناس بالعوامل المهددة للصحة الفردية أو العامة ، وفي تبصير الناس وخاصة الصغار منهم في تجنب ما يضر بصحتهم ويعرضهم للأمراض ، وفي توجيههم إلى ضرورة طلب العلاج في حال إصابتهم .

ومن وسائل التعليم ما يسمى بالتدريب على المهارات الصحية للحياة . وهو نوع من التدريب والتعليم الذي يوجه عادة للصغار والشباب من أجل تزويدهم بالمهارات المناسبة لهم ، والتي تعينهم على اتباع نمط حياة صحيّ في مواجهة التحديات الكثيرة التي تعترض طريقهم .

ويقوم هذا التدريب على التفاعل بين المعلم والمتعلم من أجل اكتساب معلومات ، ومواقف ، ومهارات تمكن المتعلم من :

- تحمل مسؤوليته عن نفسه والتصرف بالشكل الصحيح والمناسب لحياته
- تقديم الدعم المناسب ليحسن الانتقاء من الخيارات المعروضة أمامه
- ليستطيع مقاومة الضغوط غير المرغوب فيها والتي قد يتعرض لها من الآخرين أو من وسائل الإعلام ودور الدعاية

- تقليل السلوكيات الخطرة أو الضارة

وبالرغم من كل التقدم الذي أحرزته كثير من دول العالم في الوقاية من كثير من الأمراض ، وفي علاج الكثير منها ، إلا أنه ما يزال الكثير من الناس يعيشون في حالة خطر تهدد حياتهم وصحتهم سواء أدركوا هذا أو جهلوه . فكثير مما يهدد صحة الإنسان ويعرضه لخطر الإصابة بالأمراض أو للموت يرتبط ارتباطاً قوياً بسلوك هذا الإنسان وبنمط حياته ، وخاصة فيما يتعلق الجوانب التالية :

- طبيعة التغذية والحمية الغذائية
- كمية الحركة والنشاط العضلي
- تعاطي الدخان والمدمنات والمسكرات
- النظافة والعناية بالصحة العامة
- مراعات شروط الوقاية والحماية
- الفحص الطبي المناسب
- طلب العلاج عند الإصابة أو عند الشك باحتمالها
- التعاون في أخذ العلاج أو الدواء المطلوب واتباع الإرشادات الصحية

العوامل المهددة للصحة والحياة في المجتمعات الفقيرة :

- نقص الوزن
- المياه الملوثة
- سوء المجاري والتمديدات الصحية
- نقص النظافة
- النتائج الصحية للإباحية الجنسية
- عوز الحديد في الجسم
- دخان الوقود الصلب المستخدم للتدفئة الداخلية

بينما في البلاد الغنية نجد المهددات الصحية التالية :

- ارتفاع ضغط الدم
- ارتفاع كولسترول الدم
- الدخان/ السجائر
- شرب الكحول والمسكرات
- السمنة
- قلة النشاط العضلي والحركة

والشيء المرعب أن بعض هذه العوامل المهددة للصحة والمميزة للبلاد الغنية قد بدأت تنتشر في البلاد النامية ، مما يضاعف نوعية وكمية العوامل المهددة للصحة التي تميز هذه البلاد الفقيرة أو النامية .

وتبقى أكثر أسباب الوفيات في العالم أجمع تعود للعوامل المهددة الثلاثة التالية ، وكلها مما لا يخفى وثيقة الصلة بالسلوك البشري :

١- تدخين السجائر
٢- ارتفاع ضغط الدم
٣- ارتفاع كلسترول الدم

وكمثال على ما نقول من إمكانية تغير المستوى الصحي ببعض الإجراءات نذكر [iii] :

- استطاعوا في فنلندا تخفيف نسبة الوفيات الناتجة عن أمراض القلب ٦٠% خلال ٢٥ سنة عن طريق حملات التوعية الصحية العامة وتحسين العلاجات المتوفرة بشكل مبكر .

- تمكنوا في الدانمارك من تخفيف الوفيات الناتجة عن حوادث الدراجات ٣٥% عن طريق تحسين شروط السير وتخصيص ممرات مناسبة لراكبي الدراجات .

- يقدر في معظم البلاد الغرب أوروبية أن تخفيض حدود السرعة بمقدار (٥) كلم ساعة ينقص حالات وفيات حوادث السير بنسبة ٢٥% .

التغير السلوكي : ضروري وممكن التحقيق:

معظم الناس سيختار أن يحيا وفق الشروط الصحية السليمة إن قدمّت إليهم المعلومات بشكل واضح ، ومن قبل جهات رسمية يثقون بها ، ولكن لا بد من تقديم الدعم المناسب لهم عن طريق القوانين والإجراءات العادلة والمناسبة ، ومن خلال برامج التوعية الصحية العامة ، ومن خلال النقاشات والحوارات العلنية الصريحة والهادفة .

إن توفير الشروط الصحية والسليمة تبقى مهمة وزارات الصحة والحكومات ، ولكن الرسالة الواضحة الآن من خلال الأبحاث والدراسات الكثيرة تقول أن الفرد والأسرة والمجتمع المحلي الصغير والمجتمع الدولي ، مع بعضها تلعب دوراً أساسياً وخطيراً في حفظ الصحة وتخفيف ما يهددها .

ويبقى دور الفرد ومسؤوليته الفردية عن نفسه أولاً وعن الآخرين ثانية من أهمّ أركان حفظ الصحة الفردية والعامة .

ولا بد لنا جميعاً من الاهتمام بهذا ، والأمل أن نستطيع تغير سلوكنا وتصرفاتنا ، فنحسن الاختيار مما هو متاح لنا ، لنصل لحال نعيش فيه حقيقة شعار " لتصبح الصحة عادة " . وينسجم هذا الإرشاد مع ما قاله قديماً الطبيب علي بن العباس (ينبغي أن يُستعان في سائر أبواب حفظ الصحة بالنظر في العادات .. لأنها إذا طالت مدتها صارت كالشئ الطبيعي) . ويقول أيضا في ضرورة تغير السلوك غير السويّ للإنسان وتغير طباعه (إذا كانت العادة غير موافقة للمزاج الطبيعي ، فينبغي أن ينقله " الطبيب " عن تلك العادة ، ويردّه إلى عادة جيدة لا يخاف غائلتها ..) [iv]

مراحل تغير السلوك :

ويفيد في هذا المجال أن نحسن استخدام ما تراكم لدينا من خبرات ومعلومات نفسية وسلوكية لتعيننا على تغير السلوك والوصول به للحال الذي نتطلع ، وخاصة ما لدينا من معلومات موثقة في المدرسة المعرفية-السلوكية وما يمكن أن تقدمه لنا من تيسير طرق تثقيف السلوك وتوجيهه الوجهة المطلوبة . وتشير المدرسة المعرفية إلى أن تغير الأفكار والمعتقدات والمواقف من أقوى الوسائل في تغير السلوك والعواطف ، وبحيث قيل إشارة إلى هذا المعنى : (أطل حياتك بتغير طريقة تفكيرك!) .

عنوان المقال : السلوك والصحة	الكاتب : د. مأمون مبيض

يمكن للإنسان أن يغير من نمط حياته وسلوكه من أجل صحته وسلامته .

وربما علينا أن نحسّن من :

- طرق الإعلان والدعاية ونقل المعلومة للناس
- الاستفادة من الطرق النفسية المعرفية لتغير القناعات والأفكار والمواقف
- مساعدة الناس على تغير نمط السلوك ومن ثم الحفاظ والاستمرارية على هذا السلوك
- تحسين الشروط العامة التي تحفز الناس على التغير والاستمرار عليه

وقد وجدت الأبحاث النفسية أن بعض التدريبات والمداخلات النفسية من شأنها أن تحسن الصحة العامة عن طريق :

- زيادة السلوك الوقائي
- طلب الفحص أو الاختبار أو العلاج بوقت أبكر
- تحسين تناول الدواء الموصوف
- تقليل الحاجة لوقت الطبيب أو الاختصاصي
- تقليل الحاجة لبعض الأدوية والمسكنات
- تحسين نتائج المعالجات المقدمة
- تقليل حالات حوادث السير والطرقات
- تقليل حالات الإعاقة الناتجة عن الإصابة
- تحسين الحوار بين المريض والطبيب المعالج
- تحسين درجة رضى المريض من المعالجة
- تحسين درجة أداء الطبيب أو الاختصاصي

وقد ذكرت دراسات نفسية كثيره على أن تغير السلوك غير الصحي ليصبح سلوكًا صحيا يمكن أن يمرّ بعدد من المراحل تسمى بدائرة التغير . وقد قامت كثير من هذه الأبحاث على دراسة سلوك الإدمان على مادة ما وكيف يمكن للمدمن أن يقلع عن هذا الإدمان . وإن فهم طبيعة دائرة التغير هذه يساعدنا على اتباع ذات المنهج

لتغير السلوك غير الصحي في جانب من جوانب الحياة . وتتكون هذه الدائرة من المراحل الخمس التالية [v] :

١- ما قبل التفكير بالتغير

٢- العزيمة على التغيير

٣- اتخاذ القرار

٤- الفعل

٥- المحافظة أو الاستمرارية

وهناك من يضيف مرحلة سادسة تسمى مرحلة النكوس أو الارتداد عندما يتراجع الإنسان لسلوكه القديم ، ومن ثم يعود مجددًا ليدخل دائرة التغير المذكورة .

وتوجد لدينا الآن اختبارات لقياس درجة استعداد الفرد للتغير المطلوب [vi] .

الصحة عبادة :

ولا بد من الإشارة عند محاولة التغير السلوكي من أجل صحة أفضل من ضرورة الإستفادة من الرصيد الديني والثقافي في منطقة ما ، وما يمكن أن يكنّه أهل هذه المنطقة من احترام وتقدير لهذه التعليمك الدينية والثقافية . وإذا نظرنا إلى الرصيد الإسلامي بشكل محدد فيمكن أن نحسن الاستفادة من التعاليم الكثيرة التي هي عند المسلمين " دين " يتعبدون به اللّه تعالى ، وبحيث يشعر المسلم بأنه يتعبد اللّه وهو يقوم باتباع هذه التعاليم للحفاظ على صحته وصحة الآخرين ، وبذلك تصبح " الصحة عبادة " .

وكما أظن أن ذهاب النعمة ، ومنها الصحة ، مرتبط بتغير سلوك الإنسان ، فإن ردّ الصحة والعافية لمن فقدها يقترن أيضا بسعي الإنسان ، ولعل هذا يفهم من قوله تعالى :

{ ... **إِنَّ اللَّهَ لاَ يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ** ... } [الرعد : ١١]

١- _____

(١) الخياط ، د. محمد هيثم : " فقة الصحة " - سلسلة الهدي الصحي - منظمة الصحة العالمية : المكتب الإقليمي لشرق المتوسط ١٩٩٦ .

(٢) منظمة الصحة العالمية ، مكتب أوروبا ، كوبنهاغن ، اكتوبر ٢٠٠٢م .

(٣) Prochaska and DiClemente .

(٤) الخياط ، د. محمد هيثم : " محاضرة " مكتب شرق المتوسط ٢٠٠٣/١٢/١٧م القاهرة .

(٥) Prochaska and DiClemente .

(٦) Prochaska and DiClemente .