

**The Impact of Home Quarantine on Mental Health
in Malaysia during the Corona Pandemic: A
Maqāsidic Study**

**أثر الحجر المنزلي على الصحة النفسية في ماليزيا في ظل
جائحة كورونا: دراسة مقاصدية**

الفاضل الديرشوي⁽ⁱ⁾، فاطمة الديرشوي⁽ⁱⁱ⁾

Abstract

Since the coronavirus pandemic appeared and spread around the world, countries, including Malaysia, have resorted to imposing restrictions on the movement of people to preserve the necessary objective of protecting life. Among these restrictions are comprehensive home quarantine and social distancing. These restrictions have been accompanied by many fears, such as economic and health concerns, especially the fear of being infected with the coronavirus, and the terrifying rumours of the impact of the virus that are widely spread on social media. These had a direct negative impact on people's mental health, resulting in multiple psychological illnesses, such as mood disorders, anxiety, depression, and other psychological illnesses of varying degrees, sometimes even leading to suicide. Therefore, this study, through inductive and analytical approaches, reveals the negative effects of home quarantine on psychological and mental health in Malaysia and the means to implement the necessary measures to protect the life from COVID-19. The main findings of the study include that the preservation of life and intellect can be achieved through several means, including faith-based means such as trusting in Allah (SWT), establishing prayer, fasting, patience, and seeking reward from Him; as well as behavioural means such as sleeping and waking up early, doing some physical exercises regularly; and practising deep breathing exercises that relieve tension. Other means include the responsibility of the government and its relevant ministries to broadcast programs related to mental health care and provide psychiatrists to alleviate the burden of the pandemic.

Keywords: Covid-19, Maqāsid, mental health, home quarantine, Malaysia.

ملخص البحث

منذ أن ظهرت جائحة كورونا، وانتشرت في بلدان العالم، لجأت الدول إلى فرض قيود على حركة الناس حفاظاً وحماية لمقصد حفظ النفس الضروري، وكانت ماليزيا واحدة من تلك الدول، ومن هذه القيود الحجر المنزلي الشامل، والتباعد الاجتماعي، وقد صاحبت هذه القيود العديد من المخاوف، كالمخاوف الاقتصادية، والمخاوف الصحية خشية الإصابة بفايروس كورونا، والإشاعات المهولة لأثر الفايروس المنتشرة بكثرة في وسائل التواصل الاجتماعي، مما كان له الأثر السلبي المباشر على الصحة النفسية لدى الناس، فتتج عنها أمراض نفسية متعددة، كاضطرابات المزاج، والقلق، والاكتئاب، وغيرها من الأمراض النفسية، وعلى درجات متفاوتة، حتى وصلت إلى الانتحار أحياناً. لذلك جاء هذا البحث للكشف عن الآثار السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي على الصحة النفسية والعقلية في ماليزيا، والوسائل التي توازن بين الإجراءات الضرورية لحفظ النفس من الإصابة بكوفيد (19)، والآثار السلبية للحجر على الصحة النفسية في الوقت نفسه. وذلك من خلال المنهج الاستقرائي والتحليلي، كما ستم الاستعانة بالمنهج الميداني من خلال الرجوع إلى الدراسات الميدانية ذات الصلة بموضوع البحث. وقد توصل البحث إلى عدة نتائج من أبرزها: يكون حفظ مقصدي النفس والعقل عبر عدة وسائل منها الوسائل الإيمانية كالتركيز على الله والمحافظة على الصلاة والصيام والصبر واحتساب الأجر، وكذلك الوسائل السلوكية كالنوم والاستيقاظ الباكر، وممارسة بعض التمارين الرياضية بانتظام، والتدرب على تمارين التنفس العميق التي تخفف من حدة التوتر، والوسائل الأخرى تقع على عاتق الحكومة والوزارات المعنية ببحث البرامج المتعلقة بالعناية بالصحة النفسية وتوفير الأطباء النفسيين لتخفيف وطأة الجائحة.

الكلمات المفتاحية: كوفيد-19، المقاصد، الصحة النفسية، الحجر المنزلي، ماليزيا.

⁽ⁱ⁾ باحث دكتوراه، قسم الفقه وأصول الفقه، كلية عبد الحميد أبو سليمان لمعارف الوحي والعلوم الإنسانية، الجامعة الإسلامية العالمية، ماليزيا: fadle10001@gmail.com

⁽ⁱⁱ⁾ باحثة دكتوراه، قسم الفقه وأصول الفقه، كلية عبد الحميد أبو سليمان لمعارف الوحي والعلوم الإنسانية، الجامعة الإسلامية العالمية، ماليزيا: fatima.junid@gmail.com

المنزلي الشامل والتباعد الاجتماعي، الذي استمر لفترات طويلة حسب كل دولة، وفي ماليزيا تكرر عدة مرات، وفترات طويلة⁽¹⁾.

وقد صاحبت هذه القيود العديد من المخاوف، كالمخاوف الاقتصادية، والمخاوف الصحية خشية الإصابة بكورونا، والشائعات المنتشرة بكثرة في وسائل التواصل الاجتماعي، مما كان له الأثر السلبي المباشر على الصحة النفسية لدى الناس، فنتج عنها أمراض نفسية متعددة، كاضطرابات المزاج، والقلق، والاكتئاب، وغيرها من الأمراض النفسية، وعلى درجات متفاوتة، بل حتى وصلت إلى الانتحار أحياناً⁽²⁾. والإحصاءات الرسمية أكبر دليل على ازدياد الحالات مع استمرار القيود المفروضة على حركة الناس؛ حفاظاً وحماية لمقصد حفظ النفس، ولكن هذه الإجراءات قد تؤول إلى الإضرار بالنفس والعقل، بما تسبب من أمراض نفسية.

مشكلة البحث: تكمن مشكلة هذا البحث في آثار

كوفيد-19 وما رافقت انتشار الفيروس من إجراءات تقييد الحركة التي كان لا بد منها للحد من انتشار الفيروس والحفاظ على الأنفس، ولكن في الوقت ذاته أدت إلى الإضرار في الأنفس من جهة أخرى بسبب الأمراض النفسية الناجمة عن الحجر نفسه، والأرقام والإحصاءات أكبر شاهد على هذا، حيث سجلت الشرطة (609) حالة انتحار في عام (2019م)، و (631) حالة في عام (2020م) ثم ارتفعت إلى (468) حالة انتحار في الأشهر الخمسة الأولى فقط من عام (2021م)، أي بزيادة 28% عن (2020م)، وزيادة 30% عن (2019م). وقد سجل مركز مساعدة الدعم العاطفي "أصدقاء كوالالمبور" (20575) مكالمات في الفترة من يناير إلى يونيو من عام -2021م، مقارنة بـ (32710) مكالمات لعام (2019م) بأكمله أي بزيادة 12%، وكشف وزير الصحة أن نسبة الأطباء النفسيين إلى المرضى كانت فقط عُشر النسبة التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية.

ومن خلال النسب السابقة يظهر جلياً تأثير الحجر المنزلي على مقصدي حفظ النفس والعقل، فكيف يمكن التوازن

المحتوى

101	المقدمة
103	المبحث الأول: التعريف بفايروس كورونا (كوفيد-19) وإجراءات أمر تقييد الحركة في ماليزيا
103	المطلب الأول: التعريف بفايروس كورونا
103	المطلب الثاني: إجراءات أمر تقييد الحركة في ماليزيا
104	المبحث الثاني: المهددات النفسية الناتجة عن الحجر المنزلي، والوسائل المقترحة للحد من آثارها على مقصدي النفس والعقل
104	المطلب الأول: المهددات النفسية الناتجة عن الحجر المنزلي
107	المطلب الثاني: الوسائل التي تؤدي إلى حفظ مقصدي النفس والعقل
113	الخاتمة
113	المراجع
114	الحواشي

المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد.

ذكرت المصادر التاريخية الأوثبة التي فتكت بالناس على مر العصور، وقد أوصى النبي ﷺ بعدة وصايا في كيفية التعامل مع الوباء في البلاد التي انتشر فيها، فقد قال ﷺ: ((لَطَاعُونَ رَجَسٌ أُرْسِلَ عَلَى طَائِفَةٍ مِنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ، أَوْ عَلَى مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ، فَإِذَا سَمِعْتُمْ بِهِ بِأَرْضٍ، فَلَا تَقْدُمُوا عَلَيْهِ، وَإِذَا وَقَعَ بِأَرْضٍ، وَأَنْتُمْ بِهَا فَلَا تَخْرُجُوا، فِرَارًا مِنْهُ)) (Al-Bukhārī, 1422AH, 4/175). وقال في حديث آخر: ((الْفَارُّ مِنَ الطَّاعُونَ، كَالْفَارِّ مِنَ الرَّحْفِ، وَالصَّابِرُ فِيهِ، كَالصَّابِرِ فِي الرَّحْفِ)) (Ibn Hanbal, 2001, 22/365).

وقد كان لجائحة فايروس كورونا نفس الخصائص التي ذكرت في الأوثبة السابقة، كسرعة الانتشار وكثرة الضحايا، لذلك اتخذت الدول إجراءات متنوعة للسيطرة على فايروس كورونا ومنع انتشاره بين الناس قدر المستطاع، وماليزيا أيضاً من بين الدول التي اتخذت إجراءات للحد من انتشار الفايروس بين الناس، كفرض ارتداء الكمامة ومنع التجمعات، والحجر

القلق قبل اندلاع جائحة كوفيد-19 وفي ظل وجودها، باسل عبد الهادي صوفان وآخرون (2022). قارنت الدراسة بين مستويات القلق قبل وبعد الجائحة في سوريا وبعض البلدان العربية الأخرى، إضافة لدراسة انعكاس الصحة النفسية، واقترحت الدراسة زيادة توارد المرضى إلى العيادات النفسية والمهضمية إلى غيرها من الآثار. أما الدراسة التي بين أيدينا فهي تدرس آثار كوفيد-19 على الصحة النفسية في ماليزيا، وستستفيد من الدراسة السابقة في المقترحات التي اقترحتها الباحثون للدعم النفسي عن الأفراد عامة.

مهددات الصحة النفسية المرتبطة بالحجر المنزلي إثر

فيروس كورونا المستجد (COVID-19)، سعيد سالم بن محسن الأسمرى (2020)، بيّن الباحث العلاج الفردي للآثار النفسية الناتجة عن الحجر المنزلي، وأوصى بضرورة الوعي بأهمية الصحة النفسية ومدى تأثيرها على حياة الإنسان. ويمكن الاستفادة من هذا البحث من معرفة الوسائل العلاجية للتخفيف من الآثار النفسية وإضافة وسائل ومقترحات أخرى.

وهناك الكثير من الدراسات التي تناولت كوفيد-19 بالبحث والدراسة؛ لكنها تصب في تأثيره على الجانب النفسي من ناحية علمية بحتة، دون ذكر الوسائل التي تعين على تجنب الآثار، وبعضها تقتصر على جانب من الوسائل وتغفل الجوانب الأخرى.

منهج البحث: يعتمد البحث على عدة مناهج علمية

تمكن من جمع المعلومات وعرضها وتحليلها، أهمها:
أ. المنهج الاستقرائي: يتتبع الدراسات والإحصاءات الصادرة من الجهات الرسمية في الدولة، ومقارنتها بما قبل جائحة كورونا.

ب. المنهج الوصفي التحليلي: بتوظيف ما تم استقراؤه لمعالجة المشكلة ولحماية مقصدي حفظ النفس والعقل.

ج. كما سيتم الاستعانة بالمنهج الميداني من خلال الرجوع إلى الدراسات الميدانية ذات الصلة بموضوع البحث.

بين إجراءات الإغلاق وبين مآلاتها، وما هي الوسائل التي تحمي مقصدي حفظ النفس والعقل.

أهمية البحث: منذ القديم والأوبئة تتوالى على البشرية، فأشهر وباء أتى على الناس وفنك بهم هو الطاعون، وأتت من بعده أشكال وأنواع متعددة من الأوبئة، إلى أن أتى فايروس كورونا (كوفيد-19) وغيره من مجرى الحياة الطبيعية إلى الظروف الاستثنائية للضرورة الملحة. وكورونا لن تكون خاتمة الأوبئة كما لم تكن أولها؛ لذلك يجب التنبيه إلى الآثار التي نجمت عنها ودراساتها؛ لمعالجتها في الوقت الحاضر ولتفادي وقوع نفس النتائج في المستقبل.

لذلك جاء هذا البحث للكشف عن الآثار السلبية الناتجة عن الحجر المنزلي على الصحة النفسية والعقلية، والوسائل التي توازن بين الإجراءات الضرورية لحفظ النفس من الإصابة بكوفيد (19)، والآثار السلبية للحجر على الصحة النفسية في الوقت نفسه.

الدراسات السابقة: تعددت الدراسات التي تناولت

جائحة فايروس كورونا، فكان منها الطبي والاقتصادي والنفسي والشرعي، لكن هذا البحث اقتصر على الدراسات التي تناولت تأثير فايروس كورونا على الصحة النفسية، أو الدراسات المقاصدية لتأثير فايروس كورونا فكانت أبرزها ما يلي:

التأثير النفسي وحالة الصحة النفسية خلال جائحة

فيروس كورونا- 19 لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية، لجهاد علاء الدين وآخرين (2021). أجرى الباحثون دراسة لتقييم التأثير النفسي لجائحة كورونا-19 وحالة الصحة النفسية خلال الوباء لدى عينة متمسرة من طلبة الجامعات الأردنية. ولكن الدراسة لم تتعرض لذكر الوسائل التي تحمي الصحة النفسية وتدعمها خلال الأوبئة، بل اقتصرت على نتائج الجائحة. أما الدراسة الحالية فإنها دراسة مقاصدية تقوم على قياس تأثير كوفيد-19 على الصحة النفسية من خلال النسب الواردة في الإحصاءات في ماليزيا، وذكر الوسائل التي تساعد على حماية مقصدي حفظ النفس والعقل.

دراسة تأثير كوفيد-19 على الصحة النفسية في

سوريا مقارنة بعينة من البلاد العربية: دراسة متغيرات مستوى

المبحث الأول: التعريف بفايروس كورونا (كوفيد-19) وإجراءات أمر تقييد الحركة في ماليزيا

المطلب الأول: التعريف بفايروس كورونا

عرّفت منظمة الصحة العالمية فايروس كورونا بأنه: "فصيلة واسعة الانتشار، معروفة بأنها تسبب أمراضاً تتراوح من نزلات البرد الشائعة إلى الاعتلالات الأشد وطأة، مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية (MERS) ومتلازمة الالتهاب الرئوي الحاد الوخيم (السارس)".⁽³⁾

وأما فايروس كورونا المستجد (كوفيد 19): فقد عرفت المنظمة بأنه: سلالة جديدة من الفيروس، لم يسبق اكتشافها لدى البشر، وفيروسات كورونا حيوانية المنشأ، أي أنها تنتقل بين الحيوانات والبشر.⁽⁴⁾

ويعرف مرض كوفيد-19: بأنه "المرض الناجم عن فايروس كورونا المُستجد المُسمى فايروس كورونا-سارس-2. وقد اكتشفت المنظمة هذا الفيروس المُستجد لأول مرة في 31 كانون الأول/ ديسمبر 2019م، بعد الإبلاغ عن مجموعة من حالات الالتهاب الرئوي الفيروسي في يوهان بجمهورية الصين الشعبية".⁽⁵⁾

وسرعان ما انتشر هذا الفيروس بين بلدان العالم، حتى لا تكاد تخلو مدينة من إصابات بهذا الفيروس.

ولجأت جميع دول العالم إلى اتخاذ إجراءات احترازية، للحدّ من تفشي هذا الفيروس، كإيقاف التعليم الوجاهي، وفرض الحجر المنزلي، ومنع الناس من الخروج إلا للضرورة، والاكتفاء بالأعمال والخدمات الضرورية فقط.

وكانت ماليزيا من بين هذه الدول التي اتخذت إجراءات لمنع تفشي فايروس كورونا، وسيبين الباحثان ذلك بشيء من التفصيل في المطلب القادم.

المطلب الثاني: إجراءات أمر تقييد الحركة في ماليزيا

تم تحديد أول حالة مؤكدة مصابة بفايروس كورونا بتاريخ 25 يناير 2020م، وظلّت الحالات منخفضة خلال هذه الفترة حتى بداية شهر مارس، ومع دخول شهر مارس ازدادت

الحالات اليومية، ممّا أدى بالحكومة الماليزية إلى اتخاذ إجراءات تحد من انتشار فايروس كورونا، وكان خطاب رئيس الوزراء الماليزي بتاريخ 16 مارس 2020م، الذي أعلن فيه أمر تقييد الحركة، ابتداءً من 18 مارس 2020م، حتى 31 مارس 2020م، وكانت هذه الإجراءات كالتالي:

أولاً: "منع تام لجميع التجمعات أو التحركات الجماعية في مختلف أنحاء البلاد، سواء كانت تجمعات دينية أو رياضية أو اجتماعية أو ثقافية، ولتحقيق ذلك سيتم فرض إغلاق تام على جميع أماكن العبادة والشركات والأعمال باستثناء المراكز التجارية والأسواق العامة ومتاجر التجزئة وكل المتاجر التي تباع الحاجات الأساسية، كما سيتم منع الصلوات والنشاطات المختلفة في المساجد بما فيها صلاة الجمعة" (Daily Express).

ثانياً: "يتم إخضاع جميع الماليزيين العائدين إلى البلاد من الخارج لفحص طبي والحجر الصحي في المستشفى أو في المنزل لمدة 14 يوماً".

ثالثاً: "منع دخول الأجانب إلى ماليزيا عبر مختلف المعابر الجوية والبرية والبحرية، ووضع قيود صارمة على حركة الدخول والخروج".

رابعاً: "إغلاق المؤسسات التعليمية بما فيها حضانات الأطفال والمدارس الحكومية والخاصة، ومدارس تحفيظ القرآن، والمدارس الدولية، ومختلف المؤسسات من المرحلة الابتدائية حتى الثانوية، ومختلف المراحل الدراسية قبل الجامعية" (Daily Express).

خامساً: إغلاق جميع الجامعات ومؤسسات التعليم العالي الحكومية والخاصة، ومراكز التدريب المهني والتقني على مستوى البلاد".

سادساً: إغلاق جميع الشركات والمؤسسات الحكومية والخاصة باستثناء تلك التي تقدم الخدمات الأساسية (الماء، الكهرباء، الطاقة، الاتصالات، البريد، النقل، الري، النفط والغاز، التمويل، المصارف، الصحة، الصيدليات، الإطفاء، السجون، الموانئ، المطارات، الأمن والدفاع، النظافة، والسلع الغذائية).⁽⁶⁾

فالنفس في اللغة: جاء في لسان العرب: "قال أبو إسحاق: النفس في كلام العرب يجري على ضربين: أحدهما قولك خرجت نفس فلان أي روحه، وفي نفس فلان أن يفعل كذا وكذا أي في روعه، والضرب الآخر معنى النفس فيه معنى جملة الشيء وحقيقته، تقول: قتل فلان نفسه وأهلك نفسه أي أوقع الإهلاك بذاته كلها وحقيقته، والجمع من كل ذلك أنفس ونُفُوس" (Ibn Manzūr, 1414AH, 6/482-488; Al-Rāzī,)
(1420AH, 664-668).

والنفس اصطلاحاً: "هي الجوهر البخاري اللطيف الحامل لقوة الحياة والحس والحركة الإرادية، وسماها الحكيم: الروح الحيوانية، فهو جوهر مشرق للبدن" (Al-Jurjānī, 1403AH,)
(232).

ويعرّف المرض النفسي بأنه: اصطلاح يطلق على مجموعة من اضطرابات الصحة العقلية التي تؤثر في طريقة تفكير، وشعور، ومزاج، وتصرفات الشخص، وقد يكون هذا الأمر عرضي وقد يكون مزمنًا، وقد يؤثر على قدرة الشخص على التعامل مع الآخرين وعلى قدرته على أداء مهامه اليومية.⁽⁸⁾

ويفهم مما سبق أن النفس متعلق بالجانب الغير محسوس المكون لشخصية الإنسان، كالروح، والمشاعر، والأحاسيس، وأن المرض النفسي متعلق بتلك المشاعر والأحاسيس، فالمرضى النفسي قد يشعر بالقلق، والحزن، والاكتئاب.

وهنا سيستعرض الباحثان المهتدات النفسية الناتجة عن الحجر المنزلي:

انتشر فايروس كورونا بشكل سريع بين الناس، ففي أيام معدودة وصلت الإصابات إلى الآلاف، ممّا حدا بالحكومات إلى اتخاذ إجراءات فورية وسريعة؛ للحد من انتشار الفيروس، وهذا كان مما لا بد منه؛ لأن هذه الإجراءات بإمكانها خفض سرعة انتشار العدوى إلى النصف، وذلك وفقاً لتقديرات فريق الاستجابة لمواجهة جائحة كوفيد- 19 في جامعة امبريال كوليدج " (International Monetary Fund). وأصبحت هناك تداعيات أخرى إضافة إلى تداعيات فايروس كورونا الصحية، كتداعيات الجانب الاقتصادي والاجتماعي، والنفسي، وهنا

وقد تم تمديد وتشديد الإجراءات مع مرور الوقت، كمنع السفر بين الولايات، وكنع خروج أكثر من شخص من البيت الواحد، وكذلك أن لا يتجاوز حدود 10 كيلو متر في منطقتهم، بالإضافة إلى حظر التجول بين العاشرة مساءً والسادسة صباحاً.⁽⁷⁾

وقد استمرت هذه القيود حتى تاريخ 4 مايو 2020م، وبعد هذا التاريخ أصدرت الحكومة قرار أمر تقييد الحركة المشروط، الذي خفف من بعض الإجراءات (Daily Express).

ولكن بعد تخفيف بعض القيود عادت الحالات اليومية للارتفاع مجدداً، مما أدى بالحكومة للرجوع إلى أمر تقييد الحركة، وقد تكرر هذا الأمر عدة مرات مع ازدياد الحالات اليومية، وامتلاء المستشفيات، حتى وصول اللقاح المضاد لفايروس كورونا إلى البلاد، وتلقي أغلب الناس للقاح المضاد لفايروس كورونا، ومع دخول شهر أغسطس 2021م، انتقلت بعض الولايات لمرحلة التعافي الثانية، التي تعطي المزيد من الحرية في حركة الناس (Daily Express).

والذي يريد الباحثان الوصول إليه، أنه كما لأمر تقييد الحركة الأثر الإيجابي في حفظ أرواح الناس وسلامتهم، كذلك له الأثر السلبي أيضاً؛ خاصة مع بقاءه لفترة طويلة، فكان له الأثر السيء المباشر على الناس من الناحية الاقتصادية، والاجتماعية، وبالتالي النفسية أيضاً، وفي المبحث القادم سيسلط الباحثان الضوء على المهتدات النفسية الناتجة عن الحجر الصحي المنزلي.

المبحث الثاني: المهتدات النفسية الناتجة عن الحجر المنزلي، والوسائل المقترحة للحد من أثارها على مقصدي النفس والعقل

المطلب الأول: المهتدات النفسية الناتجة عن الحجر المنزلي
قبل الحديث عن المهتدات النفسية سيعرّج الباحثان على حقيقة النفس، وماهيتها، ومعنى المرض النفسي، وعلاقة النفس بالمرض النفسي.

الأمر تأثيراً على الصحة النفسية خاصة في ظل ظروف الحجر المنزلي (Al-Matarī, 2021, 519; Atṭār, 2021, 149-152).

ج. تشابه ظروف الحجر المنزلي بظروف السجن:

لا تخفى أهمية الحجر المنزلي في مكافحة فايروس كورونا، ومنع انتشاره، ولكن البعض شبه هذه الظروف بظروف السجن في تقييده حرية الفرد، ومنعه من ممارسة العديد من الأمور من دون خوف أو قلق على حرته، فقد وجب عليه القيام بواجباته وأعماله اليومية في مكان واحد لا يستطيع مغارقتها، والحرية من أهم الحاجات الإنسانية؛ لأنها ترتبط بالمشاعر والأحاسيس الداخلية للإنسان، فهي حاجة نفسية في المقام الأول.

ولكن في الحقيقة لا يمكن المقارنة بين السجن الحقيقي والحجر المنزلي، فظروف كل منهما مختلفة عن الأخرى، فالسجن يكون للمعاقبة، أما الحجر المنزلي فهو لمصلحة الشخص، ولحفظ نفسه، كما يمكن ممارسة العديد من الأنشطة في البيت، كالمطالعة، وتصفح الإنترنت، واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وجُل هذه الأنشطة غير متوفرة في السجن.

د. آثار التغيرات الاقتصادية:

كان لفايروس كورونا، وإغلاق البلاد، وفرض الحجر على الناس وأعمالهم، آثار اقتصادية مدمرة على الاقتصاد المحلي والعالمي، حيث أغلقت المطارات، والكثير من المتاجر والمصانع، وقد قالت إدارة الشؤون الاقتصادية والاجتماعية التابعة للأمم المتحدة في تقريرها عن الحالة والتوقعات الاقتصادية في العالم: إن الاقتصاد العالمي سيتقلص بنسبة 3.2% في عام 2020م. وذكر التقرير أن هذا التقلص سيتسبب بخسائر تبلغ حوالي 8.5 ترليون دولار، أي ما يعادل حوالي 4 سنوات من المكاسب التي تحققت.⁽⁹⁾ وفي ماليزيا تأثرت الشركات الصغيرة والمتوسطة بشدة، مما تسبب في مواجهة العديد من المصاعب المالية. إضافة إلى هذا التأثير، صدرت أوامر للشركات المصنعة التي ساهمت في دخل الصادرات الماليزية بوقف عملياتها خلال

سيفتصر الباحثان الحديث عن المهددات النفسية المرتبطة بالحجر المنزلي في ماليزيا:

أ. قيود الحركة المفروضة على أفراد الأسرة:

كان خروج الفرد من البيت في أي وقت يشاء من البدهيات، وما أن جاء فايروس كورونا، حتى أصبح الفرد مجبراً على البقاء في البيت؛ لحماية نفسه، وحماية عائلته، كما استوجب عليه اتباع إجراءات الوقاية، كعدم الخروج من البيت إلا للضرورة القصوى، وعدم الذهاب للعمل، وتعقيم الأشياء والأسطح، ففي ماليزيا مُنعت التجمعات، والتحركات الجماعية، كالأنشطة الترفيهية والرياضية، والزيارات العائلية، مما أدى بالفرد بالشعور بالملل من جهة، والقلق والخوف من الإصابة بالفايروس من جهة أخرى (Ahmad Muqarrabīn, 2020, 374).

وقد ظهرت أمراض فيروسية أخرى قبل فايروس كورونا، "وتم إجراء 24 دراسة تتعلق بالسارس والإنفلونزا والإيبولا، وجدت 23 منها صلة بين الحجر والآثار النفسية الضارة" (Al-Asmarī, 2020, 267). فالإنسان اجتماعي بطبعه، ولا يتحمل البقاء بمفرده إلى أجل غير معلوم، خاصة إذا رافق ذلك المرض، وعدم الشعور بالأمان، فإنه يكون تحت ضغط وتحد نفسي كبير، فالحرية ومخالطة الناس والشعور بالأمن من حاجاته الأساسية (Al-Matarī, 2021, 519; Atṭār, 2021, 149-152).

ب. التباعد الاجتماعي في التعامل اليومي بين الناس:

لفايروس كورونا قدرة هائلة على الانتشار بين الناس، حتى أنه ينتقل عبر الهواء، لذلك فُرض على الناس التباعد الاجتماعي، أي الابتعاد عن الشخص المقابل بمقدار متر ونصف، وقد طُبّق هذا الإجراء في ماليزيا أيضاً، فقد فرض التباعد مع منع التجول بدون حاجة، ويعد هذا الإجراء من أصعب الإجراءات على الفرد، فالإنسان يتحرك في الحياة مدفوعاً بحاجاته الفسيولوجية، مثل الطعام والشراب، وحاجاته النفسية والاجتماعية، وبدون التواصل لا يستطيع إشباع هذه الحاجات، بل يعد من أكثر

يؤدي بدوره إلى ظهور اضطرابات نفسية كالقلق والاكتئاب وانسداد الشهية أو فتحها. (12)

و. القلق بشأن توفير الاحتياجات المنزلية:

إن انتشار وباء كورونا ولجوء الدول إلى تقييد حركة الناس، ولّد لدى الناس حالة من الخوف والقلق بشأن كيفية توفير الاحتياجات المنزلية، ممّا جعل الفرد يشتري أي شيء يشعر أنه سيحتاجه في وقت ما، وبكميات كبيرة، خشية نفاذ المخزون، أو عدم قدرته على الخروج من البيت، أو الاستغناء عن الخروج لأطول فترة ممكنة، ممّا جعل بالفعل مخازن الأسواق فارغة، فقد انتشرت الكثير من الصور على وسائل التواصل الاجتماعي التي تظهر رفوف الأسواق فارغة، بل وأصبح خوف الناس من عدم تمكنهم من توفير احتياجاتهم أكبر من خوفهم من الوباء، وهذه الحالة تنشأ في الأزمات، والخوف من المجهول، وحالة اللايقين، كمحاولة لتهدئة المخاوف والقلق. (13)

ز. عدم استقرار العلاقات الأسرية نتيجة بعض الظروف المرافقة:

نتيجة للحجر المنزلي، واستمراره لفترات طويلة، انتقلت إدارة أغلب الوظائف إلى المنزل، فالأب يعمل من المنزل، والأولاد يدرسون في المنزل عبر شبكة الإنترنت، كما زادت أوقات الفراغ، ممّا زاد من الاحتكاك بين أفراد الأسرة، وهذا يعد من الأمور الإيجابية، ولكن مع البقاء في المنزل لفترات طويلة، ووجود حالة من عدم الاستقرار، والقلق بشأن الإصابة بالمرض، أدّى ذلك لنتائج عكسية، فقد ظهرت اضطرابات في العلاقة بين أفراد الأسرة وصلت إلى الطلاق (Povera, 2021)، وذلك لأسباب عديدة منها:

1. مشاكل قديمة معلقة بين الزوجين، تم فتحها خلال هذه الفترة، ونتيجة لتوافر الوقت أدت إلى تعميق الخلاف.
2. الشعور بالملل والضجر الذي يدفع البعض لاستفراغ طاقاته في الآخرين.

فترة الإغلاق، بالإضافة إلى الموارد الاقتصادية الأخرى كالسياحة (Arfa, 2021). وقد أدى هذا الحجر إلى تعليق العديد من المشاريع، وزيادة نسبة البطالة، وانخفاض الدخل الشهري. وقد ذكرت منظمة العمل الدولية أن أكثر من 1 من بين كل 6 شباب في العالم قد توقفوا عن العمل منذ تفشي فايروس كورونا، بينما انخفضت ساعات عمل من بقوا في وظائفهم بنسبة 23%. (10) وكل هذه الظروف تؤثر على الصحة النفسية لدى العاطل عن العمل وأسرته أو من انخفضت نسبة دخله، وهي تسبب القلق وعدم الشعور بالاستقرار. وقد وجد في دراسات تفشي الأمراض السابقة، أنّها عامل خطر لأعراض الاضطراب النفسي، والغضب والقلق بعد عدة أشهر من فترة الحجر (Al-Matari, 2021, 519; Attar, 2021, 149-152).

هـ. آثار الشائعات وتعزيز الفكر السلبي:

أدى الجلوس الطويل في المنزل وبلا عمل أو هدف إلى زيادة متابعة وسائل التواصل الاجتماعي، حيث يكثر متابعة الأخبار والمستجدات، وما يخاطها من شائعات وأخبار كاذبة أو مغلوطة، كما أن نسبة الشائعات تزيد عند وجود حدث معيّن، كأوقات الحروب والأوبئة وغيرها، وهذا يؤدي إلى التباس في الفهم والمعرفة الكاملة في حيثيات الأمور، وقد ذكرت منظمة الصحة العالمية أن التدفق شبه المتواصل لتقارير إخبارية عن موضوع معيّن يمكن أن يتسبب في شعور أي شخص بالقلق أو الكرب تجاهها، لذلك لا بد من التماس أحدث المعلومات والإرشادات العملية في أوقات محددة فقط خلال اليوم من المتخصصين في مجال الصحة ومن المواقع الموثوقة، وليكن هدفك الأساسي من الحصول على المعلومات هو أن تتمكن من اتخاذ خطوات عملية، لإعداد خططك وحماية نفسك وأحبائك، وتجنب الاستماع إلى الشائعات التي تسبب الشعور بالانزعاج. (11). وقد أكد المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية أن الشائعات التي يجري تداولها من خلال وسائل ومواقع التواصل الاجتماعي حول فايروس كورونا المستجد، قد يكون لها انعكاسات سلبية على الصحة النفسية لأفراد المجتمع، مما

حتى يخفف الله عنكم، وقول الرسول ﷺ: ((لَا تَكُونُوا إِمْعَةً، تَقُولُونَ: إِنَّ أَحْسَنَ النَّاسِ أَحْسَنًا، وَإِنْ ظَلَمُوا ظَلَمْنَا، وَلَكِنْ وَطَنُوا أَنْفُسَكُمْ، إِنَّ أَحْسَنَ النَّاسِ أَنْ تُحْسِنُوا، وَإِنْ أَسَاءُوا فَلَا تَظْلِمُوا)) (Al-Tirmīdhī, 1975, 4/364). وهذا الحديث فيه حث على الاستقلالية بالذات والابتعاد عن التبعية العمياء (Abd al-Qawī, 2011).

وهذا يؤكد مدى أهمية الثقافة النفسية، فكلما فهم الإنسان نفسه، وعواطفه، أصبح لديه وعي ذاتي، وشعر بالطمأنينة أكثر، وازدادت ثقته بنفسه، وبالتالي تحكّم في نفسه أكثر، ومنع التصرفات المتهوره، أو المدمرة لنفسه أو لعلاقاته، وأصبح أكثر قدرة على مواجهة الضغوط وتحطيتها بسرعة.

المطلب الثاني: الوسائل التي تؤدي إلى حفظ مقصدي النفس والعقل

سيتناول هذا المطلب مفهوم المقاصد من خلال شقين هما التعريف اللغوي والاصطلاحي، ولنبدأ بالتعريف اللغوي:

أولاً: المقاصد لغة

جمع مقصد، وهو من قصد يقصد قصدًا ومقصدًا. وقد ورد القصد أو المقصد في كلام العرب بمعنى الاعتزام والتوجه والنهوض نحو الشيء على اعتدال كان ذلك أو جور (Ibn 'Ashūr, 2004, 2/120). ومن هذا التعريف اللغوي أثبتوا للمقاصد عدة معان منها:

أ. الاعتماد، والأتم، وإتيان الشيء، والتوجه. قال تعالى:

﴿وَعَلَى اللَّهِ قَصْدُ السَّبِيلِ﴾ [النحل: 9].

ب. استقامة الطريق.

ج. العدل، والتوسط، وعدم الإفراط. قال تعالى: ﴿وَاقْصِدْ فِي

مَشْيِكَ﴾ [لقمان: 19].

د. الكسر في أي وجه كان (Ibn 'Ashūr, 2004, 2/120).

3. المشكلات المادية التي تعتبر من أكثر المؤثرات في العلاقة الأسرية (Al-Khalf, 2022, 38; Bayūmī, 2022, 449).

ح. قلة الاهتمام بالثقافة النفسية، ومهارات التعامل مع الضغوط:

لا يخفى مدى اهتمام الإنسان بصحته الجسدية، فكلما اشتكى من ألم في عضو ما ذهب مباشرةً إلى الطبيب، بخلاف الصحة النفسية، فإنها لا تحصل على القدر الكافي من الاهتمام، مع أنها لا تقل أهمية عن الصحة الجسدية، فالأمراض النفسية كالقلق والاكتئاب تؤثر على مناعة الجسم⁽¹⁴⁾ وقد عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بـ "حالة العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته الذاتية، ويمكن أن يقاوم الضوائق الطبيعية في الحياة، ويمكن أن يعمل بإنتاجية وبطريقة مثمرة، ويكون قادراً على المساهمة في مجتمعه. كما يسهم تعزيز الصحة النفسية في الصحة إجمالاً، وينبغي أن يكون مكوناً أساسياً في تعزيز الصحة"⁽¹⁵⁾ فبقدر دعم وتعزيز الصحة النفسية يكون دعم وتعزيز الصحة الجسدية، وقد أشارت منظمة الصحة العالمية إلى بعض التوصيات لتعزيز الصحة النفسية كالزيارات الاجتماعية لفئات المجتمع الأكثر ضعفاً، كالحوامل وكبار السن، وكذلك إنشاء نشاطات لتعزيز الصحة النفسية، لدى المدارس وأماكن العمل⁽¹⁶⁾.

وقد اهتم ديننا الحنيف بالنفس البشرية فعالجها من ثلاثة نواحٍ، فالناحية الأولى هي ارتباطها بخالقها، بأداء العبادات المتنوعة من صلاة وصيام وذكر، فهذه العبادات الأثر الكبير في تهديب النفس، أما الناحية الثانية عبر توجيه الفطرة الإنسانية إلى الحلال، والسيطرة على الدوافع البدنية، بما يرمى حقوق الفرد والجماعة، والناحية الثالثة هي بتعلم الإنسان الصفات الحميدة والعادات الحسنة، وقد اهتم النبي صلى الله عليه وسلم بهذا الجانب، فعلم الصحابة كيفية التعامل مع الناس، والاعتماد على الذات، والتحرر من الخوف والقلق، وقد وردت آيات وأحاديث كثيرة في شأن النفس البشرية منها: قال تعالى: ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ [البقرة: 45]. أي استعينوا على الشدائد والحن بالصلاة والصبر

الألباب ﴿ [الزمر: ٩] هذا من جانب الوجود، أما من جانب العدم فقد حرم كل ما يعطل العقل من المسكرات والمخدرات، فحرم الخمر قليله وكثيره، وشرع العقوبات الرادعة لكل من تسول له نفسه تناولها، كما جعل الدية الكاملة على من اعتدى عليه أو ضيّع منفعته (Ibn Qudāmah, 1968, 8/465).

رابعاً: الوسائل التي تؤدي إلى حفظ مقصدي النفس والعقل
تتعدد الوسائل التي تؤدي إلى حفظ هذين المقصدين ولا يمكن إهمال جانب منها والاقتصار على الآخر، لأنها تعزز بعضها بعضاً.

الوسائل الإيمانية: الوسائل الإيمانية تشعر الإنسان بالسكينة والطمأنينة وتبعث في نفسه الأمل، وتبقيه على يقين تام بأن ما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن، وأن ما من ابتلاء يصيب العبد إلا كان له فيه خير، وأن كل شيء له وقت محدد ينتهي فيه، وأن دوام الحال من المحال، وبهذا لن يكون للشيطان عليه سبيل في تحويل مصيبيته ومحنته، فإن أصيب بالفايروس هو أو أحد أقربائه أو فقد عمله صبر واحتسب، وعلم أن كل شيء بأمر الله تعالى.

ومن أهم الوسائل الإيمانية:

أ. أداء الصلوات:

الصلوة تعني مثول الإنسان بشخصه وقلبه بين يدي الله عز وجل، فيتوجه إلى فاطر السماوات والأرض، مفرغاً قلبه عن غير ما هو ملابس له ومتكلم به، معظماً لربه عالماً بجلاله وعظمته، معترفاً بضعفه وبكونه عبداً مسخراً مربوباً، فيتولد من ذلك استكانة النفس وانكسارها (Al-Ghazālī, 2005, 127-129).

والإنسان بخيل منوع للخير، جزوع إذا نزل به البلاء (Al-Tabarī, n.d., 23/116) إلا المواظبين على أداء ما افترضه الله عليهم من الصلوات فإنهم ليسوا كذلك، قال تعالى: ﴿إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿19﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿20﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿21﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿22﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿23﴾ [الحاقة: ١٩-٢٣].

ثانياً: المقاصد اصطلاحاً

لم يعرف الفقهاء والأصوليون المتقدمون مصطلح المقاصد، وإنما ذكروا بعض الكلمات التي تتعلق بمضمونها، "ولعل أول من عني ببيان معنى المقاصد اصطلاحاً، هو الإمام الأكبر في كتابه مقاصد الشريعة الإسلامية. فقد قدم للقسم الثاني منه بقوله: "المقاصد العامة هي: المعاني والحكم الملحوظة للشارع في جميع أصول التشريع أو معظمها، بحيث لا تختص ملاحظتها بالكون في نوع خاص من أحكام الشريعة" (Ibn 'Āshūr, 2004, 2/120). ويعرف القرضاوي مقاصد الشريعة على أنها: "الغايات التي تهدف إليها النصوص من الأوامر والنواهي والإباحات، وتسعى الأحكام الجزئية إلى تحقيقها في حياة المكلفين أفراداً وأسرراً وجماعات وأمة" (Al-Qaradāwī, 2006, 20).

وهناك تعريفات كثيرة للمعاصرين بين مطيل ومجزئ، لا إضافة فيها للتعريفات السابقة.

ثالثاً: مقصدا حفظ النفس والعقل من الهلاك

أ. إن الحفاظ على النفس البشرية من الهلاك من مقاصد الشريعة الأساسية، وقد وردت نصوص كثيرة تعبر عن أهمية هذا المقصد، منها قوله تعالى: ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴿29﴾﴾، وقال تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ﴿195﴾﴾. وقال الرسول ﷺ ((مَنْ قَتَلَ مَعَاهِدًا لَمْ يَرِحْ رَائِحَةَ الْجَنَّةِ)) (Al-Bukhārī, 1422AH, 4/99). وهذه النصوص وغيرها تحث على حفظ النفس من الهلاك كالأمر بالتداوي والعلاج وقت المرض، وتمنع كل وسيلة تؤدي إلى هلاكها كبيع السلاح وقت الفتنة.

ب. العقل مناط التكليف وقد ميز الله به الإنسان عن سائر المخلوقات، وخاطبهم به في آيات عديدة منها: قوله تعالى: ﴿أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تُلُونَ الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ ﴿٤٤﴾﴾ [البقرة: ٤٤]. كما حث على التعلم والتفكير والنظر والاجتهاد، كقوله تعالى: ﴿قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو

يعلم على الصبر وتحمل الابتلاء والمصائب (Al-Ghazālī, 2005, 273-274).

وقالت دراسة عنيت بالوقوف العيادي التشخيصي للدور الوظيفي الذي يحدثه صيام رمضان بالجهاز النفسي عن طريق القياس الميداني لافتراض ظهور التأثير العلاجي/الوقائي النفسي بتوظيف الجسد بالارتباط مع كل من "مؤشرات" و"سمات التطهير" النفسي بطريقة نوعية تتمثل في كل من:

1. زيادة القدرة على التحكم الذاتي كمؤشر للصحة النفسية بارتفاع سمة العبادة والمراقبة من ناحية التطهير النفسي.

2. زيادة الطمأنينة والسكينة كمؤشر للصحة النفسية بارتفاع سمة الطمأنينة من ناحية التطهير النفسي (Zaqāy, 1998, 65-85).

د. التوكل على الله:

قال تعالى ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا﴾ [الطلاق: 3]، أي ومن يتق الله في أموره، ويفوضها إليه فهو كافيه (Al-Ṭabarī, n.d., 23/448). وهذه الآية كفيلة ببث السكينة والطمأنينة في قلب الإنسان، فإنه مهما وجدت مسببات الخوف فإن هذه الآية تبددها، وأمثالها كثير في القرآن.

هـ. احتساب الأجر على البلاء، والرضا بالبلاء:

إن الرضا من أهم دوافع السكينة والطمأنينة، ويستقيم حال الرضا مع الفهم الصحيح للابتلاء في الصحة نفسها وفي الولد والمال وفي الأحبة. قال ﷺ: ((إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ)) (Al-Tirmīdhī, 1975, 4/601).

والمؤمن المبتهل لا ينقطع أمله ليقينه بقوله تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ [الشرح: 5]، إنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا [الشرح: 5-6].

على أن المؤمن يستعين بهذه الأحوال الإيمانية للرضى بما ابتلي به، وإيمانه يفرض عليه اللجوء إلى الأطباء لتشخيص مرضه ونصحته بالوسائل العلاجية المناسبة لحالته، وعليه أن يطبقها؛ لأنها من باب الأخذ بالأسباب، عن جابر بن عبد الله

ومما يدل على أن أداء الصلاة فيها راحة للإنسان قوله ﷺ: ((يَا بَلَاءُ، أَرْحَنَا بِالصَّلَاةِ)) (Ibn Ḥanbal, 2001, 38/178). فالصلاة هي مصدر الراحة للمؤمن حيث تأخذه من عالم المحسوسات إلى حضرة ربه جل جلاله.

ومع التزام البيوت أثناء الجائحة وزيادة وقت الفراغ ينبغي للمؤمن أن يحافظ على الصلاة النافلة فضلا عن المفروضة والمؤكدة، ويتحرى الأوقات الفاضلة كالثلث الأخير من الليل.

ب. كثرة ذكر الله:

عندما كان التفكير الزائد من المسببات الأساسية لبعض الأمراض النفسية، وجب أن يشغل الإنسان نفسه بأمر آخر يلهيه عن التفكير بما يقلقه، والنفس إن لم يشغلها صاحبها بالحق فستشغله بالباطل، وأحق وأفضل ما ينشغل به الإنسان هو ذكر الله، قال ﷺ: ((لَا يَزَالُ لِسَانُكَ رَطْبًا مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ)) (Ibn Ḥanbal, 2001, 29/226)، فيثقل بما ميزانه ويحجم شياطينه عن الوسواس له، وبذلك تطمئن نفسه ويهدأ باله، ويرغد عيشه، مصداقاً لقوله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد: 22].

وورد في حديث الترمذي أن صحابياً قال: ((يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أَكْثَرُ الصَّلَاةِ عَلَيْكَ فَكَمْ أَجْعَلُ لَكَ مِنْ صَلَاتِي؟ فَقَالَ: مَا شِئْتَ. قَالَ: قُلْتُ: الرَّبِيعُ، قَالَ: مَا شِئْتَ فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ، قُلْتُ: النَّصْفَ، قَالَ: مَا شِئْتَ، فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ، قَالَ: قُلْتُ: فَالثُّلُثَيْنِ، قَالَ: مَا شِئْتَ، فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ، قُلْتُ: أَجْعَلُ لَكَ صَلَاتِي كُلَّهَا قَالَ: إِذَا تُكْفَى هَمُّكَ، وَيُغْفَرُ لَكَ ذَنْبُكَ)) (Al-Tirmīdhī, 1975, 4/236).

ج. الصيام:

في الصوم قمعٌ للشيطان وسدٌ لمسالكه وتضييقٌ مجاريه، وفي قمع عدو الله نصرته لله سبحانه، ونصر الله تعالى موقوف على النصر له، قال تعالى: ﴿إِنْ تَنْصُرُوا اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ﴾، كما أن الصوم

بالاكتئاب بمقدار أربعة أضعاف بعد 3 سنوات. ووجدت مراجعة للبحوث دليلاً على أن الأرق لم يسبق تطور الاكتئاب فحسب، بل أيضاً الاضطراب ثنائي القطب واضطرابات القلق. ووجد الباحثون أيضاً صلة بين الأرق وزيادة خطر الانتحار.

وفي عام 2020م، حددت دراسة نشرت في JAMA Psychiatry وجود ارتباط بين مشاكل النوم في مرحلة الطفولة المبكرة وتطور الذهان واضطراب الشخصية الحدية في مرحلة المراهقة، بالإضافة إلى زيادة خطر الإصابة بمشاكل الصحة العقلية، فإن اضطرابات النوم هي أيضاً سمة شائعة لمعظم الأمراض العقلية، بما في ذلك القلق والاكتئاب والاضطراب ثنائي القطب والفصام. (18)

والاستيقاظ المبكر يقلل من خطر الإصابة بمرض الاكتئاب، وقالت الدراسة التي أعدها باحثون في جامعي كولورادو بولدر وهارفرد ومعهد بروود للطب الحيوي إن الخطر ينخفض بنسبة 23٪ بالمتة، إن تمكن الشخص من إعادة ضبط ساعة الاستيقاظ، وبجسب الدراسة، فكل ساعة استيقاظ أبكر من المعتاد، تكون الفائدة أكبر. (19)

وينبغي المحافظة على هذه العادة أثناء فترة الحجر المنزلي، والابتعاد عن السهر، بما سيساهم في الحفاظ على الصحة العقلية.

ب. ممارسة بعض التمارين الرياضية

تساعد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام في تخفيف الاكتئاب والقلق من خلال:

1. إفراز الإندورفينات التي تمنح الإنسان مشاعر طيبة، وهي مواد كيميائية طبيعية تشبه الحشيش (كانابينويدات داخلية المنشأ)، والمواد الكيميائية الطبيعية الأخرى الموجودة في الدماغ التي يمكن أن تعزز إحساس الشخص بالعافية.
2. نزع مسببات القلق من الفكر حتى يتمكن الإنسان من الابتعاد عن دورة الأفكار السلبية التي تغذي الاكتئاب والقلق.

كما تمنح ممارسة الرياضة بانتظام فوائد نفسية وعاطفية عديدة أيضاً. فيمكن أن تساعد في:

عن النبي ﷺ قال: ((لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ)) (Al-Hajjāj, n.d., 4/729). (17)

وهذا ينقلنا إلى الحديث عن الوسائل التي يتخذها الأطباء النفسيين في عياداتهم من وسائل السلوكي المعرفي وتعديل نمط الحياة إلى غيرها من الأساليب.

الفرع الأول: الوسائل السلوكية المعرفية ونمط الحياة الصحي

خلق الله الكون على سنن وقوانين، وبث في الكون أنظمة متعددة فمن طبقها فسينال فوائد متعددة، ومن خالفها فإنه سيتضرر بذلك ضرراً كبيراً، كما أنه سبحانه وتعالى كما أعطى الداء فإنه أعطى الدواء وأرشد إلى التداوي والعلاج والأخذ بالأسباب بعد التوكل عليه واليقين التام بأنه لا نافع ولا ضار إلا بإذنه.

وهناك عدة إرشادات يعطيها الأطباء النفسيون لمرضاهم لا مجال للإسهاب في الحديث عنها هنا، غير أننا انطلاقاً من القاعدة التي تقول ما لا يدرك كله لا يترك جله آثرنا أن نشير إلى بعض الأساليب ولو بشكل موجز، ومنها:

أ. النوم والاستيقاظ المبكر

من السنن التي خلق الله الكون عليها أن الليل للنوم والراحة، والنهار للعمل والمعاش، قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا﴾ [النبا: 10-11]، ومن خالف هذه السنة فإنه سيجني على نفسه الضرر. فالنوم ضروري للحفاظ على الجسم، كما أنه يساعد أيضاً في الحفاظ على المهارات المعرفية، مثل الانتباه والتعلم وتقوية الذاكرة والتنظيم العاطفي. والحصول على قسط من الراحة ليلاً يعزز قدرتنا على إدراك العالم بدقة. وتشير الأبحاث إلى أن عدم النوم لمدة 3 ليالٍ أو أكثر على التوالي يؤدي إلى تشوهات إدراكية وهلوسة وأوهام. وقلة النوم عامل خطر معروف لتطور مجموعة من مشاكل الصحة العقلية.

ووجدت دراسة تابعت 979 من الشباب في ميشيغان، على سبيل المثال، أن الأرق مرتبط بخطر الإصابة

يواجهونه من تعقيدات في تعاملهم مع تقلبات الحياة البشرية-
أن الحلول البسيطة ربما لا تكون فعالة. (23)

ولكن للتنفس أهمية كبيرة في صحة الإنسان فهو يزود
أعضاء الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بالأعمال الحيوية. ويضخ
التنفس نحو 500 لتر من الأوكسجين إلى الدم، نقلا عن موقع
"غيزوندهايت" الألماني المختص في تقديم النصائح الطبية. فيما
يجمع التنفس الهادئ مشاكل التنفس التي تحدث أثناء التأثر
العاطفي أو القلق، وخاصة أن التنفس يضخ نحو 7 إلى 10
لترات من الهواء إلى أعضاء الجسم في حالات القلق، بينما
يضخ في حالات التنفس الصحيحة نحو 75 لترا من
الأوكسجين. (24)

ومن الأمثلة عن بعض تمارين التنفس:

1. التنفس البطني: وهو التنفس "عبر المعدة" قدر الإمكان،
يبدأ بالشهيق ونفخ البطن كما لو كان يملؤها بالهواء، ثم
يملأ صدره بالهواء، وعند الزفير "يفرغ" بطنه أولاً ثم صدره.
مراقبة واختبار هذا النوع من التنفس أسهل في وضع الرقود،
مع وضع إحدى اليدين على المعدة.

2. التنفس التبادلي فيما بين فتحتي الأنف: تَنفَسُ الهواء ببطء،
شهيقاً وزفيراً، عبر إحدى فتحتي الأنف مع إغلاق الفتحة
الأخرى بالأصبع، ومن ثم عكس العملية والاستمرار في
التبديل بين الفتحتين بانتظام، هناك العديد من الأشكال
المختلفة لهذا التدريب، ومنها -على سبيل المثال- الشهيق
عبر إحدى فتحتي الأنف والزفير عبر الفتحة الأخرى.

وتشير الأبحاث إلى أن الأمر الأكثر أهمية (بعيداً عن
إبطاء إيقاع التنفس) هو التنفس عبر الأنف، فالتنفس عبر
الأنف له تأثير مهدئ على الجسم بدرجة أكبر من التنفس
عبر الفم. (25)

الفرع الثاني: الوسائل الأخرى تقع على عاتق الحكومة
والوزارات المعنية:

أ. إتاحة قنوات رقمية موثوقة لدعم الصحة النفسية

أ. اكتساب الثقة بتحقيق أهداف ممارسة التمارين أو
التحديات حتى الصغير منها في تعزيز الثقة بالنفس.

ب. زيادة التفاعل الاجتماعي: فقد يمنح التمرين والنشاط البدني
فرصة الالتقاء بالآخرين أو الاختلاط بهم. فقد يساعد مجرد
تبادل ابتسامة أو تحية ودية في تحسين المزاج.

ج. التعايش الصحي: من إستراتيجيات التعايش الصحية فعل
أمر إيجابي للسيطرة على الاكتئاب أو القلق. فقد يؤدي
محاولة اكتساب شعور أفضل عن مجرد تمني زوال الاكتئاب
أو القلق دون تدخل إلى مفاقمة الأعراض.

ولكن قد تدفعنا كلمة ممارسة التمارين الرياضية إلى
تحليل مضمار للركض حول صالة الألعاب، ولكن ممارسة
التمارين الرياضية تمتد لتشمل مجموعة كبيرة من الأنشطة التي
تعزز مستويات النشاط لتشعر الإنسان بالتحسن، والتي منها
العمل أو الأنشطة المنزلية أو أنشطة وقت الفراغ. (20)

ويعد المشي من الرياضات الغير مكلفة وبإمكان غالبية
الأشخاص أن يمارسوها وتمنح الجسم بما لا يعد ولا يحصى من
الفوائد، و ٤٥ دقيقة من المشي السريع (مشي الجنرالات) لمدة
خمسة أيام من شأنها أن تعمل عمل مضادات الاكتئاب. (21)
كما أن المشي السريع المنتظم يحسن الدورة الدموية وتدفق
الأوكسجين في الجسم، كما يقلل من مستويات التوتر، وتحسين
إمدادات الدم والأوكسجين، مما يعمل على تحسين حجم الدماغ
لمنع مشاكل الصحة العقلية المحتملة في المستقبل مثل تنكس
الذاكرة والخرف ومرض الزهايمر. (22)

لذا ينبغي المحافظة على روتين يومي من الرياضة المنزلية،
وتشجيع أفراد الأسرة أيضاً على الالتزام بها، والذي سيحسن
الصحة العقلية، ويبعد الملل من النفس في البقاء في المنزل.

ج. تمارين التنفس العميق

التحكم في التنفس ليس من بين الأساليب التي يُنصَح
باستخدامها وممارستها بشكل واسع، ربما لأن هذا الأسلوب
يبدو أسلوباً بسيطاً ومألوفاً وواضحاً بدرجة كبيرة لا تسمح
باعتباره نوعاً من العلاج، وقد يفترض الكثيرون -في ظل ما

ب. التشجيع على التخصص في الطب النفسي

وفقاً لدراسة أجريت عام 2018م، تعاني ماليزيا من عجز كبير في الأطباء النفسيين، بنسبة 1.27 طبيباً نفسياً لكل 100000 نسمة، مقارنةً بتوصية منظمة الصحة العالمية بطبيب نفسي واحد لكل 10000 نسمة (Lim, 2020). وقد أكد وزير الصحة أيضاً أن نسبة الأطباء النفسيين إلى المرضى كانت فقط عُشر النسبة التي أوصت بها منظمة الصحة العالمية. (26) وفي ظل التقارير التي تشير إلى الازدياد المستمر في الحالات المصابة بالاكتئاب والأمراض النفسية الأخرى، ينبغي على الحكومة والجهات المعنية تشجيع الدارسين على التوجه نحو التخصص في الطب النفسي، وتقديم الحوافز لهم. (27)

وفي دراسة ميدانية بعنوان "التأثير النفسي لكوفيد 19 والإغلاق على طلاب الجامعات في ماليزيا: الآثار وتوصيات السياسة" وبحثت هذه الدراسة في تأثير كوفيد 19 والإغلاق على مستوى القلق لدى طلاب الجامعات في ماليزيا خلال ذروة الأزمة، والخصائص ذات الصلة التي تؤثر على قلقهم. وقد تم إجراء مسح مقطعي عبر الإنترنت، باستخدام استبيان Zung للتقييم الذاتي للقلق أثناء تفشي جائحة كوفيد 19 والإغلاق العام. وكانت النتيجة أن من أصل 983 مستجيباً 20.4% و6.6% و 2.8% عانوا من مستويات من القلق تتراوح من الحد الأدنى إلى المتوسط، ومن الواضح ارتباط العمر والجنس والتخصص الأكاديمي والحالة المعيشية بشكل كبير بمستويات القلق، وكانت الضغوطات في الغالب هي القيود المالية، بالإضافة إلى التعلم عن بعد عبر الإنترنت، وعدم اليقين المتعلق بأدائهم الأكاديمي، والتخرج، وآفاق المستقبل الوظيفي.

وأشارت الدراسة إلى اقتراحات مراكز السيطرة على الأمراض (CDC) ببعض الإرشادات كتقليل المشاهدة المتكررة للقصص الجديدة حول كوفيد 19 وقراءتها والاستماع إليها، وتحديدًا من مصادر غير موثوقة لوسائل التواصل الاجتماعي؛ والحفاظ على نظام غذائي صحي، وممارسة الرياضة بانتظام، والنوم لساعات كافية، الحفاظ على توتر العقل من خلال التواصل الافتراضي مع الأصدقاء وأفراد الأسرة.

مع إغلاق العديد من المؤسسات المختلفة - ومنها عيادات الصحة النفسية - ومنع الوصول إليها مباشرة، لجأ الناس للوسائل الرقمية المتاحة للحصول على الدعم الممكن، وهذا يشير إلى أهمية توفير المزيد من القنوات الرقمية المختلفة لدعم الصحة النفسية، وهنا يأتي دور الحكومة والوزارات المعنية بتوفير الوسائل اللازمة وإنشاء القنوات الرقمية المختلفة لتوفير الدعم اللازم للمجتمع، ويمكن استخدام التلفاز كوسيلة دعم وتوعية بالصحة النفسية عبر استضافة أطباء ومختصين نفسيين، وكذلك استغلال وسائل التواصل الاجتماعي للوصول إلى شريحة أكبر من الناس، وخاصة شريحة المراهقين التي تقضي أطول وقت على وسائل التواصل الاجتماعي (Abd Allāh, 2021, 1). بالإضافة إلى إنشاء خطوط اتصال هاتفية مباشرة بأطباء نفسيين للتحدث معهم وعرض الحالة المرضية بشكل أدق.

وقد نشرت مجلة "حدود الصحة العامة" دراسة ميدانية بعنوان "تعزيز الصحة العقلية أثناء جائحة كوفيد 19: نهج هجين ومبتكر في ماليزيا" أقيمت في الفترة 9 إلى 11 أكتوبر 2020م، وتكونت الدراسة من شقين، الأول كان افتراضياً عبر تقديم جلسات علاج مجانية عبر الإنترنت، والثاني كان وجهاً لوجه، وقد حضر هذا البرنامج (515) مشاركاً ممن صنفوا ضمن المجموعات المعرضة للخطر التي تم تحديدها عبر عملية الفحص، كما تم تسجيل أعداد المشاركين عبر وسائل التواصل الاجتماعي من المجتمع أيضاً التي بلغت قرابة (5585) متابعاً، وقد أظهرت النتائج اللاحقة تحسناً كبيراً في متوسط درجات المعرفة بتعزيز الصحة العقلية بالمقارنة بالتقييمات السابقة (Ruzlin, 2021).

وفي تصريح لوزير الصحة خيرى جمال الدين قال: ستستثمر ماليزيا المزيد لتحسين رقمنة خدمات الصحة العقلية باستخدام التكنولوجيا وتطوير طرق جديدة لتقديم خدمات الصحة النفسية (Bernama, 2021).

وتظهر الدراسة السابقة أثر استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في الوصول إلى شريحة واسعة من المحتاجين للدعم النفسي، بما يحفظ مقصدي حفظ النفس والعقل.

من حدة التوتر، والوسائل الأخرى تقع على عاتق الحكومة والوزارات المعنية ببيت البرامج المتعلقة بالعناية بالصحة النفسية وتوفير الأطباء النفسيين لتخفيف وطأة الجائحة.

4. يجب على الجهات المسؤولة في ماليزيا الاستفادة من الأبحاث والدراسات الميدانية المتعلقة بآثار كوفيد 19 على الصحة النفسية، والسعي لتطبيق الحلول، ومعالجة المتأثرين منها.

وفي الختام نشير إلى أنه على دول العالم أن تتكاتف مع بعضها البعض من أجل احتواء انتشار جائحة كورونا أو أي جائحة أخرى مستقبلاً، والتغلب عليها كي لا يضطر الأفراد إلى التعرض لفترات طويلة من الحجر المنزلي بين الحين والآخر، وذلك لما لها من تداعيات نفسية وصحية سلبية، الأمر الذي يتطلب استراتيجيات طويلة المدى تستهدف بالأساس تطوير أنظمة الرعاية الصحية، ونشر الوعي بين الناس

المراجع

- 'Abd Allāh, Fayṣal. (2021). *Azmah Kūrūnā wa Dawr Mawāqī' al-Tawāṣul al-Ijtmā'ī. Majallah Āfāq Ijtmā'īyyah, No. 2.*
- 'Abd al-Qawī, Rānīyā al-Ṣāwī 'Abduh. (2011). *Dawr al-Dīn al-Islāmī fī Taḥqīq al-Ṣiḥah al-Nafsiyyah. al-Mu'tamar al-'Ilmī al-Thālīth li al-Rābiyah al-'Ālamiyyah li 'Ulamā' al-Nafs al-Muslimīn. al-Jāmi'ah al-Islāmiyyah al-'Ālamiyyah.*
- Aḥmad Muqarrabīn. (2020). *Taf'īl al-Maqāṣid al-Shar'īyyah 'Alā al-Wiqāyah Min al-Amrād al-Mu'dīyyah: Fayrūs Kūrūnā Namūdhajān. al-Mu'tamar al-'Ālamī fī al-Sharī'ah wa al-Qānūn. Jāmi'ah al-'Ulūm al-Islāmiyyah al-'Ālamiyyah, Vol. 3, No. 1.*
- Aimi Nadira Mat Ruzlin, Xin Wee Chen, Raudah Mohd Yunus, Ely Zarina Samsudin, Mohamad Ikhsan Selamat and Zaliha Ismail. (2021). *Promoting Mental Health During the COVID-19 Pandemic: A Hybrid, Innovative Approach in Malaysia, Frontiers in Public Health, Volume 9, p1-2.*
- Al-Asmarī, Sa'īd Sālim. (2020). *Muhaddidāt al-Ṣiḥah al-Nafsiyyah al-Murtabiḥah bi al-Hijr al-Manzilī Ithra Fāyruṣ Kūrūnā. al-Majallah al-'Arabiyyah li al-Dirāsāt al-'Amniyyah. Al-Riyāḍ, Jāmi'ah Nāyif al-'Arabiyyah li al-'Ulūm al-'Amniyyah. Vol. 36, No. 2.*
- Al-Bukhārī, Muḥammad bin Ismā'īl. (1422AH). *al-Jāmi' al-Musnad al-Ṣaḥīḥ. Dār Ṭawq al-Najāh.*
- Al-Ghazālī, Muḥammad bin Muḥammad. (2005). *Ihyā' 'Ulūm al-Dīn. Bayrūt: Dār Ibn Ḥazm.*
- Al-Ḥajjāj, Muslim. (n.d). *Ṣaḥīḥ Muslim. Ed. Muḥammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī. Bayrūt, Dār Ihyā' al-Turāth al-'Arabī.*

وفي توصيات أخرى للدراسة أشارت إلى وجوب وضع الجامعات أولويات في تطوير الوسائل النفسية الرقمية، مثل التطبيقات والبرامج عبر الإنترنت، جنباً إلى جنب مع الخدمات الأخرى مثل الرسائل النصية وخطوط الدردشة والمنتديات والمكالمات الهاتفية، كما يجب توصيل الوعي بوجود مثل هذه التدخلات بوضوح إلى الطلاب. ويجب أن تقدم الجامعات أيضاً خدمات نفسية، إما وجهاً لوجه أو عن بعد، لأنها ستخفف من الآثار العاطفية والعقلية على الطلاب. ومن الضروري أن تكون على اتصال دائم بالطلاب. ويجب أن تشجع الجامعات في برامج منظمة لتقليل القلق، مثل التدريب على المهارات الحياتية وعلاج اليقظة، والتي تم التحقق من صحتها لتقليل مستويات القلق، ومن المهم أيضاً أن تعيد الجامعات فحص مناهجها ونتائج التعلم وطرق التقييم للدورات والبرامج التي يتم تدريسها عبر الإنترنت حيث يجب تمييزها عن تلك المخصصة لوضع التدريس وجهاً لوجه. (Sundarasan, S., , 2022 Chinna, K).

الخاتمة

ناقشت الدراسة الحالية أثر الحجر المنزلي على الصحة النفسية في ماليزيا في ظل جائحة كورونا وتأثيرها على مقصدي حفظ النفس والعقل، وكان من نتائج البحث ما يلي:

1. كورونا لن تكون خاتمة الأوبئة كما لم تكن أولها؛ لذلك يجب التنبيه إلى الآثار التي نجمت عنها ودراساتها؛ لمعالجتها في الوقت الحاضر ولتفادي وقوع نفس النتائج في المستقبل.
2. إن الحفاظ على النفس البشرية من الهلاك والعقل من الذهاب من مقاصد الشريعة الأساسية، وقد وردت نصوص كثيرة تعبر عن أهمية هذين المقصدين.
3. تتنوع الوسائل التي تؤدي إلى حفظ مقصدي النفس والعقل من وطأة الجائحة إلى ثلاثة أنواع: الوسائل الإيمانية كالتركيز على الله والحفاظة على الصلاة والصيام والصبر واحتساب الأجر، وكذلك الوسائل السلوكية كالنوم والاستيقاظ الباكر، وممارسة بعض التمارين الرياضية بانتظام، والتدرب على تمارين التنفس العميق التي تخفف

الحواشي

- (1) <https://aswaqpress.com/aswaq-press-16-3-15/>
- (2) <https://www.un.org/ar/171020>
- (3) <https://www.who.int/ar/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/coronavirus-disease-covid-19>
- (4) Ibid.
- (5) Ibid.
- (6) <https://aswaqpress.com/aswaq-press-16-3-15/>
- (7) Ibid.
- (8) <https://www.webteb.com/articles/%D8%A7%D8%B9%D8%B1%D8%A7%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B1%D8%B6-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A23529>
- (9) <https://2u.pw/jKP57>
- (10) <https://2u.pw/3RGtK>
- (11) <https://2u.pw/6FFfE>
- (12) <https://www.al-jazirah.com/2020/20200703/sn1.htm>
- (13) <https://2u.pw/aX9YI>
- (14) <https://2u.pw/0SpI2>
- (15) <https://2u.pw/aX9YI>
- (16) Ibid.
- (17) <https://www.habous.gov.ma-مقالات-ر-مضان-840-الدر-وس-الحسنية-الدر-وس-1434-مضان-3329/1434-أمينة-عراقى-الدر-وس-الحسنية-الدر-وس-السادس.html>
- (18) <https://www.youm7.com/story/2020/8/9-النوم-مستول-عن-4915030-صحتك-النفسية-وليس-الجسدية-فقط>
- (19) <https://bobiannews.net/الاستيقاظ-مبكر-اسباع-عن-المعتاد-در-اس>
- (20) <https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-conditions/depression/in-depth/depression-and-exercise/art-20046495>
- (21) <https://www.youtube.com/watch?v=I-jI2srcodw>
- (22) <https://www.youm7.com/story/2021/5/6/10-فوائد-اللمشي-5305564-السرير-على-صحتك-يحميك-من-السكري-وتصلب>
- (23) <https://www.scientificamerican.com/arabic/articles/features/proper-breathing-brings-better-health/>
- (24) <https://www.dw.com/ar-طريقة-التنفس-الصحيحة-مفتاح-صحة-36072048-الإنسان-وقوة-الشخصية/>
- (25) <https://www.scientificamerican.com/arabic/articles/features/proper-breathing-brings-better-health/>
- (26) <https://www.thesundaily.my/local/one-psychiatrist-for-100000-people-in-malaysia-now-health-dg-XF8447617>
- (27) <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>

- Al-Jurjānī, 'Alī bin Muḥammad. (1403AH). Al-Ta'rifāt. Bayrūt: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah.*
- Al-Khalḥ, Hadīl Khālf. (2022). Athar Jā'ihah Kūrūnā al-Mustajid Kūfīd 19 wa al-Hijr al-Manzilī 'Alā al-'Alāqāt al-Ijtimā'iyah li 'Afrād al-Ussrah, Dirāsah 'Alā 'Ayyinah Min al-Ummahāt. Majallah al-Khidmah al-Ijtimā'iyah, Vol. 68, No. 1.*
- Al-Maṭarī, 'Alī. (2021). Āthār al-Tabā'ud al-Ijtimā'ī 'Alā al-Muwāṭinīn wa al-Muqīmīn fī Sulṭanah 'Ommān fī Zill Jā'ihah Kūfīd-19. al-Majallah al-'Arabiyyah li Ādāb ww al-Dirāsāt al-Insāniyyah. Al-Qāhirah, al-Mu'assasah al-'Arabiyyah li al-Tarbiyyah wa al-'Ulūm wa al-'Ādāb. Vol. 5 No. 16.*
- Al-Qarāḍawī, Yūwuf. (2006). Dirāsah fī Fiqh Maqāshid al-Sharī'ah bayna al-Maqāshid al-Kulliyah wa al-Nuṣūṣ al-Juz'iyah. al-Qāhirah, Dār al-Shurūq.*
- Al-Rāzī, Muḥammad bin Abī Bakr. (1420AH). Mukhtār al-Ṣiḥāh. Bayrūt: al-Maktabah al-'Aṣriyyah.*
- Al-Ṭabarī, Muḥammad bin Jarūr. (n.d). Jām' al-Bayān 'An Ta'wīl Āy al-Qur'ān. Ed. Maḥmūd Shākir. Makkah al-Mukarramah: Dār al-Tarbiyyah wa al-Turāth.*
- Al-Tirmīdhī, Muḥammad bin 'Īsā. (1975). Sunan al-Tirmīdhī. Ed. Aḥmd Shākir. al-Qāhirah, Maktabah Muṣṭafā' al-Bābī al-Ḥalabī.*
- Aṭṭār, Nasīmah. (2021). al-Hajr al-Manzilī fī Zill Jā'ihah Kūrūnā Kūfīd 19 wa 'Atharyhu fī Taqyīd al-Ḥuqūq wa al-Ḥurriyāt. Majallah al-Ḥuqūq wa al-'Ulūm al-Insāniyyah, Vol. 14, No. 1.*
- Bayūmī, Muḥammad Sayyid. (2022). al-Āthār al-Ijtimā'iyah wa al-Iqtisādiyyah li Jā'ihah Kūrūnā 'Alā al-Ussrah fī al-Mujtam'āt al-'Arabiyyah: Dirāsah Maydāniyyah. Majallah al-Ādāb, No. 140*
- Bername. Khairy: Malaysia to invest in digitalisation of mental health services, October 14, 2021.*
- Ibn 'Āshūr, Muḥammad al-Ṭāhir. (2004). Maqāshid al-Sharī'ah al-Islāmiyyah, Ed. Muḥammad al-Ḥabīb bin al-Khawjah. Qaṭar: Wizārah al-Awqāf wa al-Shu'ūn al-Islāmiyyah.*
- Ibn Ḥanbal, Aḥmad. (2001). Musnad al-Imām Aḥmad bin Ḥanbal. Ed. Shu'ayb al-Arnā'ūt. Mua'ssarah al-Risālah.*
- Ibn Manẓūr, Muḥammad. (1414AH). Lisān al-'Arab. Bayrūt: Dār Ṣādir.*
- Ibn Qudāmah, 'Abd Allāh bin Aḥmad. (1968). al-Mughnī. al-Qāhirah, Maktabah al-Qāhirah.*
- Lim, Adrian. (2020). Malaysia lacks psychiatrists to deal with mental illness, Dayak daily.*
- Sundarasan, S., Chinna, K., Kamaludin, K., Nurunnabi, M., Baloch, G. M., Khoshaim, H. B., ... & Sukayt, A. (2020). Psychological impact of COVID-19 and lockdown among university students in Malaysia: Implications and policy recommendations. International journal of environmental research and public health, 17(17), 6206.*
- Zaqāy, Amāl. (1998). Dirāsah 'Iyādiyyah 'An al-Athar al-'Ilājī al-Wiqā'ī al-Nafsī li Ṣiyām Shahr Ramaḍān. Majallah al-Qays li al-Dirāsāt al-Nafsiyyah wa al-Ijtimā'iyah. Vol. 4, No. 15.*