الصّحة في الذّاكرة الشّعبيّة: استكشاف الأمثال الجزائريّة بوصفها خطاباً صحّيّاً

فتيحة لقدر[1] د. صليحة سبقاق[2]

1- مخبر وحدة التكوين والبحث في نظريات القراءة ومناهجها، قسم اللغة العربية وآدابها، كلية الآداب واللغات، **جامعة** محمد خيضر - **بسكرة**، fatiha.lagder@univ-biskra.dz

2- مخبر وحدة التكوين والبحث في نظريات القراءة ومناهجها، قسم اللغة العربية وآدابها، كلية الآداب واللغات، جامعة محمد خيضر – بسكرة، saliha.sebgag@univ-biskra.dz

تاريخ الإيداع: 2025/05/20 **تاريخ المراجعة:** 2025/12/14 **تاريخ القبول:** 2025/12/16

ملخص

تسعى هذه الورقة إلى تحليل الخطاب الصحّي في الأمثال الشعبيّة الجزائريّة، باعتبارها انعكاسًا لوعيٍ جمعيّ تراكميّ مرتبط بالجسد والبيئة والمرض. فالأمثال، لما تحمله من كثافة رمزيّة واختزال بلاغي، تُعدّ مرآة لتصوّرات المجتمع حول مفهومي الصحّة والمرض، وتكشف تداخلاً بين المعارف الشعبيّة والتجربة الحياتيّة والدين. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي في استقراء أمثال مختارة، لاستجلاء دلالاتها الرمزيّة والصحيّة والأنثروبولوجيّة. وتبرز أهميّتها في إعادة الاعتبار للتراث الشفهي كمصدر بديل وفعّال للمعرفة الصحيّة، يسهم في تشكيل السلوك الجماعي وتوجيهه. وعليه، توصي الورقة بدمج هذا الموروث في برامج التثقيف الصحّي الحديثة، بوصفه عنصراً حيّاً من عناصر الهوية الثقافيّة الجزائريّة.

الكلمات المفاتيح: تراث شعبي، أمثال جزائريّة، صحة، مرض، ذاكرة جمعيّة، جسد.

Health in Popular Memory: Exploring Algerian Proverbs as a Health Discourse

Abstract

This research paper examines the health discourse in Algerian popular proverbs, as a reflection of collective awareness shaped by views on health and illness. Using a descriptive-analytical method, it reveals the symbolic and cultural meanings behind selected proverbs. The study shows how these sayings influence social behavior. It highlights the value of oral heritage as a simple yet powerful source of health knowledge. Finally, it calls for integrating this heritage into modern health education, as part of the Algerian cultural identity.

Keywords: Folk heritage, Algerian proverbs, health, illness, collective memory, body.

المؤلف المرسل: فتيحة لقدر، fatiha.lagder@univ-biskra.dz

مقدّمة:

تُعدّ الأمثال الشعبيّة أحد أهم روافد التراث الثقافي في الجزائر، إذ تختزل في صيغ موجزة تجارب الحياة، وخلاصة الحكمة الجماعيّة التي تراكمت عبر أزمنة طويلة. ولا تقتصر هذه الأمثال على الجوانب الأخلاقية أو الاجتماعية فحسب، بل تتناول أيضًا موضوعات حيوية تمسّ صميم الحياة اليومية، ومن أبرزها الصحة والطبّ، حيث تتجلى فيها تصوّرات المجتمع حول الجسد، والمرض، وأساليب الوقاية والعلاج. إنّ دراسة هذه الأمثال لا تكشف فقط عن طريقة تفكير الناس في الشأن الصحّي، بل تتيح أيضًا فهماً أعمق للوعي الصحّي الشعبي، ومدى تجذره في الثقافة المحلية، بوصفه بديلاً معرفيّاً للخطاب الطبي الرسمي.

تنبع أهمية هذه الدراسة من سعيها إلى حفظ المعرفة التقليدية المتعلّقة بالصحة من الاندثار، وإبراز دور الأمثال الشعبيّة في نشر الوعي بالعادات الصحية والغذائية، كما تسهم في الكشف عن طبيعة السلوكيات والقيم الاجتماعية المرتبطة بالصحة في المجتمع الجزائري. وعليه، تهدف هذه الورقة إلى تحقيق جملة من الأهداف، من أبرزها: تحليل الأمثال الشعبيّة لفهم الكيفيّة التي تُجسّد بها قضايا الصحة والمرض، ورصد الممارسات الصحية التي توصي بها، وتقييم أثر الثقافة الشعبيّة في تشكيل التصوّرات الصحيّة لدى الأفراد. كما تسعى إلى تقديم معطيات نوعية تُفيد المهتمّين بقطاعات الصحّة العامّة، وصُنّاع السياسات الثقافية والصحيّة على السواء.

وتنطلق الدراسة من مجموعة من الإشكاليات المحورية، من بينها: كيف تعكس الأمثال الشعبيّة المفاهيم الصحيّة في الثقافة الجزائريّة؟ ما العادات والسلوكيات التي تروّج لها؟ كيف تساهم هذه الأمثال في بناء الوعي الصحي لدى الفرد؟ وما نوع العلاقة التي تُجسّدها بين الثقافة والطب؟ وهل تُظهر الأمثال تباينًا في الفهم الصحّي بين الأجيال المختلفة؟

وتعتمد الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، من خلال استقراء عيّنة مختارة من الأمثال الشعبيّة الجزائريّة المرتبطة بالصحة، وتحليل مضامينها من منظور ثقافي، سعياً إلى تفكيك بنيتها الرمزيّة، واستجلاء تمثّلاتها للصحّة والمرض في المخيال الجمعي.

1- تعريف الصّحة وعلاقتها بالثقافة الشّعبية:

عرّف "بيركنز "Pirkens" الصّحة بأنها حالة من التوازن النسبي لوظائف الجسم، والتي تنتج من تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها للمحافظة على التوازن[1]، وتتحقّق الصحة بصورة فعّالة حين تنتشر ثقافة شفويّة حية بين أفراد المجتمع، تقوم على تناقل الأمثال الشعبية التي تنبع من تجارب حياتية ملموسة. فحين يتشبّع الفرد بهذه الحكم المتوارثة، يُصبح أكثر وعيًا بكيفية حماية توازنه النفسي والاجتماعي، ما يجعله أكثر قدرة على الوقاية من الأمراض والتعامل معها ضمن سياق جماعي يعزز الصحة الشاملة[2]، ويختلف مفهوم الصحة من ثقافة إلى أخرى ويلاحظ أن معاييرها تتباين ليس جغرافيا وثقافيا فحسب إنما تاريخيا أيضا، حيث تتعرض للتغير بمرور الزمن استجابة للتغير الذي يطرأ على أنماط الحياة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية ومستويات الرعاية الصحية السائدة في كلّ بيئة، كما يرى ابن المنظور: "أن صحة الناس تعكس الأسلوب الذي يختارونه للحياة، فأنواع الأمراض ومعدّلات الوفيات وأنواعها في المجتمع تتأثّر كثيرا بالقيم المتّصلة بتنظيم الأسرة والعمل ..."[3]، فالصّحة تعتمد على التكيف مع العوامل الضارة، ويختلف مفهوم الصحة باختلاف الثقافات ويؤثر عليه نمط الحياة والقيم الأسرية، لذا فهي توازن يتشكل من تفاعل الفرد مع بيئته، والثقافة الشفوية الشّعبية كالأمثال مثلا تعزّز الصحة النفسية والاجتماعية وتساعد في الوقاية من الأمراض.

2- تعريف المثل الشّعبيّ وخصائصه وعلاقته بالصّحة:

المثل **لغة** مأخوذ من الفعل مثل: بمعنى شابه مثل فلان فلانا أي صار مثله يسدّ مسدّه، ويقال مثل فلان فلانا وبه شبهه به وسواه، ومن الفعل مائل الشيء شابهه، ويقال ماثل فلانا بفلان شبهه به وقدره على قدره وتماثل الشيئان تشابها وتمثل الشيء تصور مثاله وتمثل بالشيء ضربه مثلا"، وكل الألفاظ الواردة سالفا إنما تشترك في المشابهة، وإنما سمي المثل مثلا لمشابهة مضربه لمورده[4]، وعرف "الفيروز آبادي" المثل بأنه: «الحجة والحديث. وَتَمَثَّلَ بِالشَّيْءِ: ضَرَبَهُ مَثَلاً، وَمَثَّلَهُ لَهُ تَمْثِيلاً: صَوَّرَهُ لَهُ حَتَّى كَأَنَّهُ يَنظُرُ إِليه، وامْتَثَلَهُ هُوَ: تَصَوَّرَهُ"[5].

ويرى أبو هلال العسكري أن أصل المثل التماثل بين الشيئين في الكلام؛ كقولهم: كما تدين تدان ويقولون: الأمثال تحكى؛ يعنون بذلك أنها تضرب على ما جاءت عن العرب[6]، وجاء في لسان العرب" لابن منظور" المثل بمعنى "التسوية" و"الشبه"، في مادة (مثل): كلمة تسوية، يقال: هذا مثله ومثله كما يقال شبهه وشبهه[7].

ونستنتج من هذا أنّ "المثل" في جذره اللغوي واشتقاقاته المتعددة، يقوم على فكرة المشابهة والتصوير الرمزي، إذ لا يُقال مثلٌ إلا لِما يُحاكي غيره أو يُجسّده في صورة ذهنية قريبة ومدركة. ومن هنا، يكتسب المثل قوّته التعبيريّة باعتباره صورة مكثّفة تُحاكي الواقع وتُقرّبه إلى الفهم الشعبي، فيتحوّل إلى أداة رمزية تختزل التجربة وتُوجّه السلوك لنقل العبر والدروس المستفادة من تجارب الحياة، وتجعل من اللغة وعاءً للذاكرة والمعرفة، ويُستخدم لمقارنة صفات أو خصائص معينة، مما يعزز دوره في الثقافة العربية كوسيلة لنقل الحكمة والمعرفة.

اصطلاحا: لقد اختلف الدارسون أيضا في تعريف المثل انطلاقا من اختلافهم في الزاوية التي نظروا منها إليه، وبتتبعنا لمجموعة من التعاريف نرى أنها تنقسم إلى قسمين، قسم نظر إلى شكل المثل، ومنهم العلامة سوكولوف الذي قال: "إن المثل جملة قصيرة صورها شائعة تجري سهلة في لغة كل قوم، أسلوبها مجازي، وتسود مقاطعها الموسيقى اللفظية[8]، فالمثل جملة قصيرة تحمل معاني عميقة، وتتميز بالبلاغة والسهولة. وتمثل الأمثال جزءاً من التراث الثقافي، مما يعكس دورها في تشكيل الوعي الجمعي عبر الزمن، بما في ذلك في الثقافة الغربية، وقد اختلفت تعريفاته ومنها:

عرف "فريدريك زايلر" المثل الشعبي في مؤلفه الأمثال الشعبية الألمانية بوصفه قولاً شائعًا على ألسنة الناس، يتميّز بطابعه التعليمي وصيغته الأدبية المتكاملة، التي تسمو على أنماط التعبير المألوفة. أما "ألكسندر كراب"، فيرى أنّ المثل هو شكل تعبيري مكثّف، يقدّم حقيقة مألوفة بلغة موجزة، تتيح له الانتشار بين فئات واسعة من الناس. ومن منظور موسوعة دائرة المعارف الأمريكية، فالمثل جملة قصيرة وموفّقة في معناها، تعبّر بدقّة عن حكمة متداولة، نشأت غالبًا في المجتمعات الأولى بلهجة دارجة لا تخلو من الطابع الفلكلوري، وتُحافظ على استمراريتها جيلاً بعد جيل. ووفق الرؤية الغربية عمومًا، يُعدّ المثل تعبيرًا شعبياً أصيلاً نابعاً من بيئته، يحمل بُعدًا تعليميًا محاطًا بإطار أدبي جذاب، وصيغة موجزة تُسهّل تداوله وتكراره بين الناس[9].

ويعرف ابن التكيت: المثل هو لفظ يخالف لفظ المضروب له ويوافق معناه معنى ذلك اللفظ شبهوه بالمثال الذي يعمل عليه غيره[10]، ويعرف أحمد أمين المثل بأنه: "نوع من أنواع الأدب يمتاز بإيجاز اللفظ وحسن المعنى ولطف التشبيه وجودة الكتابة، ولا تكاد تخلو منها أمة من الأمم. ومزية الأمثال أنها تنبع من كل طبقات الشعب[11]"، وحاول الدكتور أحمد مرسي الجمع بين كثير من التعاريف ليخلص إلى: "أن المثل هو عبارة قصيرة تلخص حدثا ماضيا، أو تجربة منتهية، وموقف الإنسان من هذا الحدث، أو هذه التجربة في أسلوب غير شخصي، وأنه تعبير شخصي يأخذ شكل الحكمة، تبنى على تجربة أو خبرة مشتركة[12]"، كما عرف المثل بأنّه

قول مأثور موجز العبارات يتضمن فكرة صائبة في السلوك الإنساني أطلق في فترة من الزمن ثم شاع على الألسن، ليعبّر عمّا يَجُولُ فِي صُدُورِ النَّاسِ الأدبية، قائما بذاته، وقسيما للشّعر والخطابة، والقصّة والمقالة والرّسالة والمقامة، ويُعتبر المثل جنسًا من أجناس ممّا لا يمكن حسن التعبير عنه، ومضرب المثل هو الحال الذي استخدم فيه المثل. والمثل هو صوت الشعب ويأتي المثل في مقام التعبير عنه[13].

ونستنتج من هذه التعاريف أن المثل الشعبي هو تعبير مختصر ومؤثر يعكس الحكمة الجماعية للمجتمع، ويتميز بالطابع التعليمي والأسلوب الأدبي، يُعتبر المثل نتاجاً ثقافياً يتجلى في أشكال متنوعة، وينتقل عبر الأجيال بفضل بساطته وبلاغته، يجسد المثل تجارب الناس ويعبر عن حقائق مألوفة، مما يجعله شائعاً وذا تأثير في الحياة اليومية، ورغم تنوع التعريفات، يجمعها جميعاً مفهوم المثل كوسيلة فعالة للتواصل ونقل القيم والمفاهيم، وتعبر بهذا الأمثال عن تجارب الإنسان وحكمته، وتتميز بجودة الصياغة وقوة التعبير، وترتبط بالمواقف الحياتية وتعكس سلوكيات معينة، مما يجعلها أداة تعبيرية قيمة، ولكل شعب أمثال خاصة به تعكس ثقافته وتجربته، وتتميز الأمثال بالإيجاز وحسن المعنى، فهي نتاج تفاعل الأفراد في المجتمع، وتعكس تجاربهم المشتركة.

ويتّصف المثل الشعبي بجملة من الخصائص يشترك في أكثرها مع باقي أنواع الأدب الشعبي وهذه الخصائص هي:

–لغة الأمثال الشعبيّة تنبع من اللغة السائدة في الحياة اليوميّة، المتداولة بين مختلف فئات الشعب عبر العصور والبيئات، غير أن الذوق الشعبي يتدخّل في صقلها وتشذيبها، لتبدو أكثر عذوبة ووقعًا وتأثيرًا في النفوس.

–المثل الشعبي لا يُنسب غالبًا إلى قائل معروف، وإن وُجدت له نسبة فهي غالبًا محلّ شك، ولا تمنع هذه النسبة من تداوله الواسع بين الناس مع قابلية التغيير بالزيادة أو النقصان.

–لا يُدوَّن المثل في مراحله الأولى، بل يتشكّل شفهيًا، ويستكمل نموه وتثبيته على ألسنة الناس، ثم يُكتب لاحقًا بعد أن يُصبح جزءًا من الذاكرة الجماعية.

–يعكس المثل الشعبي صدق التجربة المجتمعية، إذ يُقال بعفوية وتلقائية، دون تهيّب من رقابة السلطة أو تخوّف من نقد النخبة، مما يجعله أصدق مرآة لحال الفرد والمجتمع[14].

يتّضح من تأمّل خصائص المثل الشعبي أنّه ليس مجرّد تعبير لغوي متداول، بل هو خلاصة تجربة إنسانية عميقة، تنبع من صميم الحياة اليومية، وتُعبّر عن الوعي الجمعي بأسلوب مكثّف وبسيط في آن. فهو ينقل خبرات الناس، ويحفظ عاداتهم وتقاليدهم ولهجاتهم، ويتشكّل في وجدانهم بوصفه أداة تواصل شفهي عبر الأجيال. ويمتاز المثل بقدرته على الجمع بين الدقة والرمز، بين واقعية المضمون وجمالية الأسلوب، مما يجعله مرآة صادقة للثقافة الشّعبية، ودليلًا لغويًا على تنوّع البيئات وتباين السّياقات. ومن ثم، فإن المثل الشعبي يمثّل مستودعًا حيويًا للذاكرة الجماعية، يحمل في طيّاته حكمة التجربة وسحر اللغة، ويتفرّد بقدرته على البقاء حيًّا في ضمير الأمة رغم تغير الزمان والمكان.

وللأمثال أهمّية كبيرة، لا يمكن الاستغناء عنها في كلّ حديث، ونظرا لما تتميّز به الأمثال من قصر عبارة، وجمال تشكيل وعمق محتوى، اهتم بها العرب وأعطوها الأولية في حديثهم، فهي تتصرف في أكثر وجوه الكلام، وتدخل في جل أساليب القول[15]، وتعتبر الأمثال جزءا مهما من ملامح الشعب وقسماته وأسلوب عيشه ومعتقده ومعاييره الأخلاقية، والأمثال وإن اختلفت في تركيب جملها أو في صلاحها أو مدلول حكمتها أو سخريتها، فهي كتاب ضخم يتصفّح فيه القارئ أخلاق الأمة وعبقريتها وفطنتها وروحها، وتحتوي الأمثال الشعبية الجزائرية على

مضامين تعتبر بالغة في الدقة والمصداقية من الوجهة الطبية الحديثة[16]، فالأمثال الشعبية تعكس جوانب مهمة من حياة الشعب، مثل القيم والمعتقدات، وبعض هذه الأمثال تحتوي على حكمة طبية دقيقة، تعكس كيفية تفكير الناس حول الصحة والمرض، ويساعد تصنيف هذه الأمثال في فهم كيف يؤثر المجتمع على سلوكيات الأفراد فيما يتعلق بالصحة، ويمثّل المثل الشعبي أداة فعالة للتعبير عن تجارب الأفراد ومشاعرهم، مما يعزز التواصل داخل المجتمع، ويعمل كوسيلة لتخفيف الألم وتقديم النصائح.

3- حضور موضوع الصّحة في التّراث الجزائريّ في الأمثال الشّعبيّة الجزائريّة–دراسة نماذج:

تؤثر القيم الثقافية السائدة في المجتمع على المستوى الصحي لأعضائه، ويتجلى تأثير هذه القيم مثلا في أنها تفرض قيودا على تناول أطعمة معينة موجودة بالفعل[17]، والصحة والمرض لا يرتبطان بالعوامل البيولوجية فحسب وإنما يرتبطان أيضا بالمصادر الثقافية للشعوب وبالسلوك الاجتماعي الذي يستند إلى البيئة الاجتماعية والثقافة التي اكتسبوها[18]، وتؤكد الدراسات الأنثروبولوجية الطبية على أن العادات الاجتماعية ترتبط بالصحة والمرض، وتمارس دورها في تحديد نوعية الإجراءات العلاجية ونوعية الخدمة الصحية التي يلجأ اليها المريض الرسمية أو غير الرسمية والجدير بالذكر أن العادات تحدد لنا كيفية الإعلان عن المرض، وأساليب التعبير عنه وطرق العلاج التي يمكن الاعتماد عليها، وهي تساعدنا بوعي أو بدون وعي في تحديد طريقة إعلاننا عن المرض والشكوى منه وتحديد الأساليب العلاجية الأساسية والبديلة في مواجهة المرض[19]، .وقضايا الصحة والمرض من أكثر المضامين التي ترد في الأمثال الشعبية بحيث توردها الشعوب في شكل جمل متناسقة ذات وزن معين تختصر تجاربهم العديدة مع المرض والموت و الصحة و العلاج[20]، ونستنتج من هذا أنّ القيم الثقافية تؤثر في صحة الأفراد، حيث تحدد عاداتهم الغذائية وطرق التعبير عن المرض والعلاج، والدراسات تبين أن العادات الاجتماعية تلعب دوراً في اختيار الخدمات الصحية، بينما تعكس الأمثال الشعبية تجارب الشعوب مع الصحة والمرض من خلال تداول مجموعة أفراد المجتمع العديد من الألفاظ والعبارات التي هي حقيقة الأمر، محاكاة لما يعيشه الفرد ويمر به في حياته اليومية الناتجة عن ما يشعر به من فرح أو قرح، أو بمعنى آخر، تجسيد صورة فنية بطريقة شفوية من مقاطع وعبارات لغوية تتميز بخصائص وسمات تختلف في بعض الأحيان عن لغتنا الرسمية، لهذا أصبح المثل الشعبي يمارس كطقس رمزي في التخفيف من حدة ألم الفرد داخل مجتمعه هذا من جهة، ومن جهة أخرى، تقديم بعض النصائح حتى لا يقع الفرد في فخ العلة نفسها.

ارتبطت الكثير من الأمثال ارتباطا وثيقا بالجانب الصحي البالغ الأهمية بالنسبة للفرد، حيث تشير إلى مضامين علاجية ووقائية وبعضها ينطوي على معانٍ صحيحة بالغة الدقة من الوجهة الطبية[21]، فهي ليست مجرد أقوال متداولة، بل تمثّل مرآة صادقة للمنظومة الصحية التقليدية في المجتمع، وتعكس تجربة علاجية جماعية تستند إلى الملاحظة، والمعاناة، والتجريب عبر الزمن. فمثل "آخر الدوا الكي"، يختزل تصوّراً شعبياً للعلاج قائماً على التدرّج، ويُعطي للكي مكانة "الخيار الأخير"، بما يحمله من دلالة على الجدية والحسم. كما يكشف عن فهم نفسي واجتماعي للألم بوصفه ثمناً ضرورياً للشفاء، ويؤكد أن الصحة في الوعي الشعبي لا تُفصل عن التحمل، والخبرة، والإرث الجماعي، مما يجعل من المثل وثيقة ثقافية تختزن معرفة ضمنية تتوارثها الأجيال.

إنّ الأمثال الشعبية العربية تعكس تجارب الناس في التعامل مع الصحة والمرض، حيث تركز على الوقاية وتحذر من مخاطر الحسد، وتفضل بعض المجتمعات الاعتماد على نصائح وتجارب الآخرين بدلاً من زيارة

الطبيب، مما قد يؤثر سلباً على صحتهم، وتشير كثير من الأمثال الشعبيّة الجزائريّة إلى تصوّر صحّي تقليدي ينبع من التجربة اليومية والمعتقدات الراسخة، حيث يُنظر إلى الحسد والعين كمسببين رئيسيين للمرض، كما في قولهم: "العين تصيب الحجر"، ما يبرّر شيوع التمائم والتحاويط للوقاية، خاصة عند الأطفال. وتعكس أمثال مثل "اللي ما يتهوّى يتدوّى" وعياً بأهمية التهوية والنظافة كوقاية، وإن جاء بصيغة شعبية. كما يُلاحظ تفضيل التجربة على الطب، في أمثال مثل: "اللي جرب ما ينسى"، مما يُبرز هيمنة الخبرة الجماعية على السلوك الصحّي. وتُظهر هذه الأمثال أن الصحة في المخيال الجزائري تُدار بالحذر والوقاية الرمزية أكثر من اعتمادها على العلم، ما قد يؤثر سلباً على سرعة التعامل مع المرض واللجوء إلى الطبيب، ومن ناحية أخرى تلعب الأمثال الشعبية دورا خطيرا في عيادة المرضى وفي حثهم على اللجوء إلى الخدمات الصحية الرسمية، وعلى سبيل المثال، فإن كل المرض خطيرا ويستدعي إجراء عملية جراحية خطيرة، فإن عواد المريض يحثونه و يشجعونه على الإقدام على تلك الجراحة بتعبئته معنويا ونفسيا من خلال الأمثال الشعبية، كالمثل القائل "ضربة بقادوم ولا عشرة بالفأس[22]".

تُظهر الأمثال الشعبيّة الصحية في الجزائر وعيًا بسيطًا لكنه عميق بمسبّبات المرض، خصوصًا تلك المرتبطة بعادات الأكل. فمثل "الأكل في الشبعان خسارة" يُحذّر من الإفراط، ويُعبّر عن فهم شعبي لأضرار التخمة، بينما يُبرز مثل "الخبزة المبلولة دوا المعلولة" أثر الأطعمة اللينة في تهدئة بعض الأوجاع، لا سيما المعدية. أما القول "تغدى وتمدى وتعشى وتمشى"، فيجمع بين أهمية التغذية المنتظمة والراحة والحركة، مما يعكس فهماً تقليدياً متوازناً للصحة الجسدية. وتكشف هذه الأمثال عن تصوّرات شعبية لا تخلو من حكمة، وتشير إلى أن العادات اليومية هي خط الدفاع الأول ضد المرض في المخيال الجزائري فالأمثال الشعبية تلعب دورًا محوريًا في تشجيع المرضى على اتخاذ خطوات صحية، تعزز من معنوياتهم تجاه العلاج، كما تعكس هذه الأمثال الوعي بالعادات الغذائية وتأثيرها على الصحة، مما يساهم في الوقاية من الأمراض، ويتمثل **دور هذه الأمثال في الحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية** من خلال:

– **الدور التربوي الوقائي:** تعكس الأمثال الشعبية آلية المجتمع في تمرير القيم والسلوكيات الصحية كنوع من التطبيع الثقافي للوقاية. فهي لا تُعلّم فقط "ما يجب فعله"، بل تُشكّل البنية الذهنية للفرد منذ الصغر، بحيث تصبح العادة جزءًا من الهوية، يقول المثل "اللي يعوّد صغيرو ما يخاف من كبيرو"، ويدعو هذا المثل لغرس السلوك الصحي في الطفولة، كوسيلة لضمان استمراريته، أما مثل "ربّي صغيرك كيما تحبّو يكبر" فيشير إلى أن الإنسان يُشكَّل من خلال التربية، بما في ذلك تربيته الصحية، فالأمثال هنا لا تكتفي بالتوجيه، بل تمارس "إعادة إنتاج للمعايير"، حيث تتحول العادة الصحية إلى جزء من البنية النفسية والاجتماعية للفرد.

– **الدور العلاجي النفسي:** يُستخدم المثل كمُسكن نفسي، لا يُنكر الألم، بل يؤنسه ويضفي عليه بعدًا روحياً وفلسفياً، والفلسفة الكامنة في هذا الدور هي تصور شعبي للمرض بوصفه جزءًا من "مشيئة أعلى" أو "تجربة وجودية"، ما يُقلل من العبء النفسي، ويحوّل الألم إلى معنى. مثل "اللي جابها ربي فيها الخير" حيث يقبل المرض باعتباره من تدبير حكيم، ما يُنتج نوعًا من السلام الداخلي، أمّا مثل "الضربة اللي ما تقتلك تقويك" فيقدّم الألم كوسيلة للنضج والقوة، في انسجام مع الفكر الرواقي.

–**الدور الاجتماعي التعاطفي:** تُعيد الأمثال تعريف الصحة على أنها ليست فقط حالة جسدية، بل أيضًا علاقة إنسانية، حيث يصبح التفاعل الاجتماعي نفسه "علاجًا رمزيًا"، حيث تُجسّد الأمثال وعيًا جماعيًا يرى في المرض

حالة لا تُعاش فردياً فقط، بل تُواجه جماعياً، لأن الإنسان كائن علائقي، لا يكتمل إلا بالآخر، وهذا ما يظهره المثل القائل: "اللي يواسيك في مرضك، كاين في قلبو خير" الذي يؤكّد أن العزلة تفاقم المرض، بينما الجماعة تساهم في الترميم، وهذا ما يُضفي قيمة أخلاقية على المواساة، ويُجذّرها في نُبل الوجود.

– **الدور السلوكي التنظيمي: تعبر**الأمثال عن أخلاقيات الجسد والزمن، حيث الصحة تتبع من تناغم الإنسان مع نفسه ومع إيقاع الحياة، وكثير من الأمثال الجزائريّة يتجلى فيها المبدأ الفلسفي القائل بأنّ التوازن والتناغم مع الزمن شرط للسلامة الجسدية والنفسية. فالصحة ليست في العشوائية، بل في الانضباط والاعتدال، مثل: "تعشّى بكري ونعس بكري تولّي صحيح فكري"، يربط بين انتظام العادات الجسدية وصفاء العقل، وهذا ما يظهر أيضا في مثل: "كل شي بوقتو حلو" الذي يؤكّد أن الفعل الصحي هو فعل موزون في الزمان، يخضع لنظام داخلي.

– **الدور التراثي العلاجي: تحفظ** التقليدي الأمثال هنا الذاكرة الصحية الجماعية، وتُنتج معرفة بديلة تقوم على التجربة والمعايشة لا على النص والتخصص فقط، كما تُعيد الأمثال هنا الاعتبار للمعرفة الموروثة بوصفها خبرة جسدية وروحية مكتسبة عبر الأجيال، وتشكل نقداً ضمنياً للمركزية الطبية الحديثة، كما يظهر في هدا المثل: "آخر الدوا الكي" الذي يشير إلى أن العلاج قد يكون مؤلماً لكنه ضروري، ويعكس حكمة التجربة، أما مثل "الدوا ماشي غير فالصيدلية، راهو فدار العجوزة" فيثمّن الطب الشعبي، ويُؤكّد أن الخبرة المتوارثة لا تقلّ قيمة عن الطب الرسمي.

ومن خلال تحليل دور الأمثال الشعبية الصحية في الجزائر، يتبيّن أنها لا تُعدّ مجرد تعبيرات لغوية عابرة، بل تشكّل منظومة معرفية متكاملة تُعبّر عن فلسفة شعبية عميقة تجاه الجسد، والمرض، والعافية. فالمثل الشعبي يتجاوز التوجيه السلوكي إلى أداء أدوار وقائية وتربوية ونفسية واجتماعية وتراثية، تُرسّخ الوعي الصحّي ضمن سياق ثقافي عريق. ويكشف هذا عن قدرة الموروث الشعبي على صياغة نمط خاص من الصحة، متجذّر في التجربة، ومبني على الحكمة الجماعية لا على التخصص فقط. لذلك، فإن الأمثال تُعبّر عن علاقة مركّبة بين الإنسان وذاته، وبين الجسد والمجتمع، وبين الماضي والممارسة المعاصرة، ما يجعل منها أداة رمزية لفهم الذات والبيئة الصحية في آنٍ واحد.

ولأن الصحة والقوة والعافية هي الأساس في مجتمع يعتمد كلياً على القوة العضلية في أعماله واحتياجاته، فقد ركز المثل الشعبي على هذا الجانب، فكثير من الأمثال تدعو إلى الوقاية من الأمراض، وتوضح بعض طرق العلاج لها، معتمدة على المثل الشعبي القائل: "اللي عضو الحنش يخاف من الحبل" وهذا القول الشعبي يحث على ضرورة الحيطة والحذر والوقاية اللازمة لأن الإنسان الفطن يتعلم من تجارب[23]، ويظهر من هذا أن المثل الشّعبي يعكس أهميّة الصحة والعافية في مجتمع يعتمد على القوة البدنية، ويشدد على ضرورة الوقاية والحذر من الأمراض، مستنداً إلى تجارب سابقة لتجنب المخاطر، لذلك، يسعى المجتمع لتعزيز الوعي الصحي وتعليم طرق الوقاية والعلاج كجزء من الثقافة الشعبية، ومن الأمثال الشعبية التي تحمل مضمون الصحة:

–كول ما يعجبك والبس ما يعجب الناس.

–واللي يبدل الهوا ما يلزموا دوا.

–بدل المراح تستراح.

–هذا دواك وعلى الله شفاك.

–لي ياكل حتى يمرض يصوم حتى يرتاح

-زرق ولدك ولا تعرقو.

-البس ما ستر وكول ما حضر

-الي ما ذاق المر لا يعرف قيمة الحلو

-العمشا وسط العميان مكحولة الانظار

-الخبزة المبلولة دوا المعلولة.

-الثوم قتال السموم.

-كل فاكهة في وقتها تداوي.

-خفف طعامك تحمد منامك وتأمن سقمك.

-كول الحلو واشرب عليه وكول الحامض واصبر عليه.

-تغدى وتمدى، تعشى وتمشى.

-البارد قاتل والسخون شافي.

-كلّ شيء لو طبيب إلا الموت ما لوش دوا.

-الفقير ما عندوش غير صحتو.

-المرض من ربي والدوا من عند ربي

-البرد والقلة سبب كلّ علّه.

- البيت اللي تَدَخُلُو الشمس ما يَدَخُلُو الطبيب.

-برد الصيف أقوى من ضربة السيف.

-في الشتا ثقل فراشك وخفف غطاك، وفي الصيف تقل غطاك وخفف فراشك.

-الدوا مثل السيف، إذا ما قتلك شفاك.

-الصبر أحسن دوا.

-الغلة على قد العلة.

-الوَجْعَك راسك كرمه ولَوَجْعَك بطنك احرمه.

-كول مع كافر وما تكلش مع طويل الأظافر.

-نظف بيتك ما تعرفش أشكون يدوسه، ونظف خدك ما تعرفش أشكون يبوسه...

-الصحة زينة.

-اللي يخاف من الطبيب يموت بلا علاج.

-الطبيب كي ما يعرفش، يقولك استنى وصبر

-المرض اللي ما لوش دوا، الموت هو دواه.

-قبل ما تروح للطبيب، خليك تصبر شوية.

-الطبيب ما يشفيش، ربي هو اللي يشفي.

-الدوا مر، ولكن الصحة حلوة.

-الدفا عفا ولو بعز الصيف.

-للي ما يسمع الكلمة، يسمع للدواء المر.

-اللي ما يرتاحش عقله، يدوخ.

-الضحكة دوا، تحل كل المشاكل.

-اللي يخلي همومو في قلبو، يمرض.

-الكلمة الحلوة تعالج أكثر من الدوا.

-اللي ما يهتمش بصحتو، ما ينفعوش الدوا.

-عيش كل يوم بيومو، ما تخليش الهموم تسبقك.

-لازم تعطي وقت لنفسك.

-كل شيء عندو حد.

تتجلى أهمية هذه الأمثال في كونها تعكس الثقافة والقيم الاجتماعية، وتقدم رؤى عميقة حول كيفية العيش بصحة جيدة نفسيًا وجسديًا. فهي تعتبر أدوات تعليمية تحمل نصائح قيمة تتناسب مع تجارب الحياة اليومية، مما يسهم في تعزيز الفهم الذاتي والتوازن الشخصي. تحمل هذه الأمثال الشعبية معاني عميقة تتعلق بالصحة النفسية والجسدية. تقدم نصائح قيّمة حول كيفية العيش بسلام داخلي والتكيف مع التحديات الحياتية. من خلال تعزيز قيم مثل الاحتشام، والاستثمار في النفس والأبناء، والقدرة على التكيف، وتساهم هذه الأمثال في تعزيز الصحة العامة والرفاهية.

تعكس الأمثال الشعبية أبعادًا متشابكة تمتد من النفسي إلى الجسدي، ومن الاجتماعي إلى الديني، في إطار ثقافي واسع يُجسّد رؤية المجتمع تجاه مفهومي الصحة والمرض. فهي لا تعبّر عن موقف فردي، بل هي نتاج جماعي يتفاعل مع الأخطار الصحية التي تواجه الإنسان باستمرار، باعتبار المرض والصحة جزءًا من حتمية الوجود داخل بيئة اجتماعية وثقافية محدّدة. ورغم اختلاف الشعوب والبيئات، تبقى الأمثال الشعبيّة وسيلة لفهم كيف يُفسّر الناس أسباب التدهور الصحي، وكيف يبنون تصوّراتهم حول الوقاية والعلاج، استنادًا إلى معتقداتهم وتجاربهم المتراكمة، مما يمنحها دورًا مركزيًا في تشكيل الوعي الصحي داخل المجتمع، وفيما يلي **تحليل بعض النماذج من الأمثال الشعبية التي تحمل مدلول الصحة الجسدية والنفسية:**

-**كول الحلو واشرب عليه وكول الحامض واصبر عليه:** في هذا المثل، نرى تداخلاً بين الحسي (النكهة) والنفسي (التحمل). "الحلو" يرتبط باللذة والقبول، أمّا "الحامض" فيرتبط بالمعاناة والمثابرة، والرسالة تتجاوز مجرد التغذية إلى مفارقة وجودية: الصحة تتطلب التنوع، والتنوع يتطلب الشجاعة، ويشير هذا إلى ضرورة تنويع الغذاء وتأثير ذلك على الصحة، وهذا من شأنه أن يُعزز من أهمية تقبل التحديات وتطوير المرونة النفسية، مما يؤثر إيجابًا على الصحة العامة، ويُظهر المثل أهمية التوازن بين ما يُحب الإنسان وما يجب عليه تحمله، فالتوازن بين المتعة والانضباط يُعتبر شرطاً لنمو الشخصية، وتجنب أحادية السلوك.

-**الخبز والنّعناع يداوي الوجيعة:** يعكس المثل مبدأ الاقتصاد الوجودي أو "العيش بالكفاف"، كما لدى الرواقيين، حيث القيمة ليست في الكثرة بل في الاكتفاء الحكيم، ويربط هذا المثل بين أبسط المواد الغذائية (الخبز) والنباتات الطبية (النعناع)، ليُظهر أنّ الشفاء لا يتطلب أدوية باهظة بل يكفي الاعتماد على ما هو متاح وبسيط، وفي هذا بعد "إيتيقي" في التقدير لما هو متاح دون طمع، والصحة جزء من هذا الاتزان.

-**الي ما ذاق المر لا يعرف قيمة الحلو:** يحمل هذا المثل دلالات فلسفية حول التوازن في الحياة، حيث يتطلب تقدير اللحظات الجيدة تجربة الصعوبات، ويعبّر عن أهمية التجارب السلبية في بناء الشخصية والفهم العميق

لقيمة الحياة، ويرتبط هذا المفهوم بالصحة النفسية، حيث تساعد المعاناة على بناء مقاومة نفسية وتقدير للنعمة، مما يساهم في تعزيز الرفاهية النفسية، ويُظهر كيف تُساهم الصعوبات في تقدير النعم، ويعكس أهمية التجارب السلبية في تشكيل الشخصية، ويرتبط بتعزيز القدرة على مواجهة التحديات النفسية، حيث إن الخبرات الصعبة تُساعد في بناء مرونة نفسية، وتُعزز هذه المرونة من القدرة على التعامل مع الضغوط الصحية.

-**البس ما ستر وكول ما حضر:** يُشير هذا المثل إلى أهمية الاحتشام والبساطة في المظهر الخارجي، مما يُعتبر قيمة ثقافية مهمة في كثير من المجتمعات، بينما يُشجع على قبول ما هو متاح من الطعام. يُعزز المثل قيم الاعتدال والشكر على النعم، كما يعكس هذا التوجه تأثيره على الصحة العامة، حيث أن تقبل ما يتوفر يشجع على تجنب الإسراف ويعزز من القيم الغذائية، ويشجع على البساطة والاعتدال في الاختيارات، سواء في المظهر أو الطعام، ويُعبر عن قيمة الاحتشام في الثقافة، ويعكس المثل أهمية النظافة الشخصية والاعتدال في الطعام، مما يساهم في الصحة الجسدية والنفسية، فتناول الطعام المتاح يعزز من تقبل النعم، مما يُحسن من الصحة النفسية.

-**كول ما يعجبك والبس ما يعجب الناس:** هذا المثل يعكس التوتر بين الرغبات الشخصية والمعايير الاجتماعية، إذ يُشجع الأفراد على تناول ما يروق لهم، لكن في الوقت نفسه، يحثهم على الالتزام بمظاهر اجتماعية مقبولة، وهذه الثنائية تعكس الصراع الذي يواجهه الكثيرون بين الهوية الشخصية والضغط الاجتماعي، ويدعو هذا المثل الأفراد إلى اتخاذ خيارات غذائية تتماشى مع اهتماماتهم، بينما يشير إلى ضرورة الاندماج في المجتمع من خلال الملابس، ويعزز هذا المثل أهمية الصحة النفسية من خلال احترام الذات، ويشدد على أن التغذية السليمة تساهم في الحالة المزاجية الإيجابية.

-**التوم قتال السموم:** يحمل المثل رمزية التطهير والوقاية، ويشير إلى الفوائد الصحية للثوم كعلاج طبيعي، ويُجسد هذا المثل العلاقة بين الإنسان والطبيعة كعلاقة علاجية لا تقابلية، فالثوم، باعتباره "قاتل السموم"، يُمثل رمزية التطهير العضوي والروحي. إنه دعوة ضمنية للعودة إلى "الطبيعة كحكمة"، حيث لا حاجة لتدخل صناعي طالما أن النبات يحمل القدرة العلاجية ويعكس هذا المثل الفهم الشعبي لعلاج الأمراض، ويبرز أهمية استخدام المواد الطبيعية في تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض، وهذا ما يعكس الوعي الشعبي بعلاج بعض الأمراض بطرق طبيعية، والطبيعة كمصدر للمعرفة الصحية تتقاطع مع فكر هايدغر في "الانكشاف"، حيث تتكشف الحقيقة للإنسان البسيط من خلال التجربة اليومية، وليس عبر الوسائط العلمية فقط. وهنا، يمكن القول بأنّ المعرفة الشعبية هي شكل من أشكال الوجود الصحي البديل.

-**نظف بيتك ما تعرفش أشكون يدوسه ونظف خدك ما عرفش أشكون يبوسه:** يُبرز أهمية النظافة الشخصية والمنزلية، وتعكس النظافة دورها في الوقاية من الأمراض، وتُعزز النظافة الجيدة من الصحة العامة وتُساعد في تجنب العدوى.

-**خفف طعامك تحمد منامك وتأمن سقمك:** يُعبر عن أهمية الاعتدال في تناول الطعام، ويرتبط النظام الغذائي بالنوم الجيد والصحة العامة، ويعكس تأثير العادات الغذائية على جودة النوم والصحة النفسية، فالنظام الغذائي المعتدل يُساهم في تحسين مستوى الطاقة والقدرة على التعامل مع الضغوط اليومية، هذا المثل يُرسخ مبدأ "الاعتدال"، كشرط للسلام الداخلي، وهذا يعيدنا إلى الأخلاق الرواقية، حيث يحقق الإنسان الانسجام مع الطبيعة بكبح الشهوات والتوازن في العيش، وهو مفهوم مركزي في الفلسفة الأرسطية، بوصفه طريقاً للسعادة والانسجام

النفسي والجسدي، والربط بين تقليل الطعام وتحسين النوم يشير إلى وحدة الكيان الإنساني: الجسد والنفس، ويكشف عن وعي شعبي مبكر بفكرة الهوميوستاز (التوازن الداخلي).

– **ما يداويك غير يدّي:** يركز هذا المثل على فكرة أن الرعاية الذاتية (يديك) أهم من أي علاج خارجي، وتعكس هذه العبارة تصوراً وجودياً مشابهاً لمفاهيم التحكم الداخلي (Locus of Control) في علم النفس الحديث، حيث يُفهم أن الإنسان يمتلك القدرة على ضبط صحته إذا اهتم بذاته، إذ فيه دعوة للمسؤولية الفردية تجاه الجسد.

–**زرق ولدك ولا تعرقو:** هذا المثل يُبرز أهمية الاستثمار في مستقبل الأبناء، وتوفير ظروف أفضل لهم ويعكس قيمة التربية والتعليم في تشكيل شخصية الفرد، ويحمل المثل دلالة على ضرورة توفير الظروف الأفضل للأبناء لتجنب مشقات الحياة، مما ينمّي الشعور بالأمان والاستقرار لديهم، ومن جهة أخرى، يعكس أهمية الصحة النفسية للأهل، حيث إن العناية بالأبناء تخفف من الضغوطات التي قد تؤثر سلبًا على صحتهم. هذا المثل يعكس أهمية الصحة النفسية للأبناء، فالرعاية الجيدة تساهم في نموهم بشكل سليم.

–**العمشا وسط العميان مكحولة الأنظار:** يُظهر هذا المثل كيف يمكن للفرد أن يظهر بمظهرٍ إيجابي أو متفوق في سياق معين حتى مع وجود عيوب، ويُعزز هذا المثل أهمية الثقة بالنفس، مما يُعتبر عاملاً مهمًا في الصحة النفسية، كما يشير إلى تأثير البيئة على الصحة النفسية، حيث تلعب النظرة المجتمعية دوراً كبيراً في الشعور بالقبول، ويعكس كيفية ظهور الفرد بشكل إيجابي حتى مع وجود عيوب، ويشير إلى التأثيرات البيئية والاجتماعية على تقدير الذات، فالشعور بالقبول والتقدير من قبل الآخرين يُعزز من الصحة النفسية ويقي من الاكتئاب والقلق.

–**تغدى وتمدى تعشى وتمشى:** هذا المثل يمثل تجلياً لفكرة الزمن الجسدي: الصباح وقت النشاط والاستعداد، والمساء وقت التفريغ والحركة الختامية، فالغداء يسبق "المد" أي الراحة، والعشاء يتلوه "المشي، وهذا ما يبيّن أهمية تنظيم الوجبات وتأثيرها على نمط الحياة، ويعكس الفوائد الصحية للنظام الغذائي المنتظم، فتنظيم الوجبات يساعد على تحسين مستويات الطاقة والتمثيل الغذائي، مما يعكس وعياً بدورة الطاقة الحيوية.

–**الوَجْعَك راسك كرمه ولَوَجْعَك بطنك احرمه:** يُظهر اختلاف طبيعة الألم وأهميته في فهم حالات الجسم. ويشير إلى أهمية الانتباه إلى أنواع الألم ومدى تأثيرها على الصحة، ويميز المثل بين نوعين من الألم: ما يُدلل (كرم الرأس) وما يُقمع (حرمان البطن). فالرأس محلّ التفكير والمقام الرفيع، بينما البطن مصدر الشهوة والتجاوز، وفي ذلك تأويل ضمني للألم كرسالة أخلاقية/جسدية: قبعض الآلام تستحق الاحترام وبعضها يستوجب الكبح، ويعكس هذا المثل وعي الناس بمشاكلهم الصحية ويعزّز من أهمية الرعاية الذاتية

–**البرد والقلة سبب كل علة:** يعبر عن تأثير الظّروف المناخية على الصحة، ويُسلط الضوء على كيفية تأثر الجسم بالعوامل الخارجية، مما يُعزز من أهمية اتخاذ احتياطات صحية في مواجهة الطقس السيئ.

–**البيت اللي تَدَخُلُو الشمس ما يَدَخُلُو الطبيب:** يعكس هذا المثل الفكرة القائلة بأن المنزل المشرق والمهوى يعزز من الصحة العامة، فالضوء الطبيعي يُعتبر ضرورياً للحفاظ على المزاج الجيد والصحة النفسية، فدخول الشمس يُحسن من جودة الهواء داخل المنزل ويقلل من خطر الأمراض، والبيئة الصحية تُسهم في تقليل القلق والاكتئاب، مما يؤدي إلى نوعية حياة أفضل.

–**برد الصيف أقوى من ضربة السيف:** يشير هذا المثل إلى قوة تأثير درجات الحرارة العالية على صحة الإنسان، ويعبر عن التحذير من مخاطر الحرارة، مثل الإجهاد الحراري أو الجفاف، ويُعزز الوعي بأهمية شرب السوائل

وتجنب التعرض المفرط لأشعة الشمس، ويُعتبر التكيف مع درجات الحرارة أساسيًا للحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية.

-**كول مع كافر وما تكلش مع طويل الأظافر:** يُعبر عن أهمية اختيار الصحبة وارتباطها بالتأثيرات الاجتماعية، ويعكس تأثير العلاقات الاجتماعية على الصحة النفسية، فاختيار الرفقة الجيدة يُعزز من الصحة النفسية ويُقلل من الضغوط.

-**في الشتا ثقل فراشك وخفف غطاك وفي الصيف تقل غطاك وخفف فراشك:** يُبرز هذا المثل أهمية التكيف مع تغيرات المناخ من حيث النوم وراحة الجسم. يُعبر عن الحاجة إلى تعديل العادات وفقًا للفصول، وتلعب الراحة الجيدة دورًا حيويًا في تعزيز النوم الجيد، ويتطلب كل فصل عناية خاصة لتهيئة بيئة مريحة، مما يُعزز من الصحة النفسية والجسدية.

-**اللي يتداوى بالزيت، يموت بالزيت:** يُظهر هذا المثل أهمية الاعتدال في استخدام العلاجات الطبيعية، مما يشير إلى أن الإفراط قد يؤدي إلى نتائج عكسية، فهذا المثل يُعزز من الوعي بأن ليس كل ما هو طبيعي هو آمن، ومن المهم استشارة المتخصصين قبل استخدام أي علاج، ويدل هذا على أهمية الفهم الجيد للصحة والعلاج.

-**الدوا مثل السيف، إذا ما قتلك شفاك:** يشير هذا المثل إلى خطورة الأدوية وأنها يمكن أن تكون لها آثار سلبية على الجسم إذا لم تُستخدم بشكل صحيح، ويُسلط الضوء على أهمية استشارة الأطباء قبل تناول الأدوية، ويعكس الفهم الشعبي للمخاطر المرتبطة بالعلاج الذاتي ويشجع على السعي للحصول على مساعدة مهنية.

-**البارد قاتل والسخون شافي:** يُظهر هذا المثل التوجه نحو استخدام الحرارة في العلاج، حيث يعتبر بعض العلاجات الدافئة أكثر فاعلية، ويُعزز من فهم الفوائد الصحية للحرارة، مثل الاسترخاء وتحسين الدورة الدموية، وهذا ما يعكس أيضًا أهمية استخدام العلاجات الطبيعية بالشكل الصحيح.

-**الحاجة فالراس، والطبيب فالعباد:** يُظهر هذا المثل قيمة التفكير الذاتي في اتخاذ القرارات الصحية، وهذا يعني أن الوعي بالاحتياجات الشخصية يمكن أن يُجنب الذهاب غير الضروري إلى الطبيب، ويُعزز من أهمية الرعاية الذاتية وفهم حالة الجسم، مما يساعد في تحسين الصحة العامة ويقلل من الزيارات غير الضرورية للطبيب.

-**كل شيء لو طبيب إلا الموت ما عندوش دوا:** يعكس هذا المثل الحقيقة القاسية حول الموت ويؤكد على أن الصحة تتطلب العناية والاهتمام. ويُسلط الضوء على ضرورة العناية بالصحة والوقاية من الأمراض، مما يُعزز من أهمية أسلوب الحياة الصحي في زيادة طول العمر.

-**قبل ما تروح للطبيب، قلب فالمطبخ:** يُشير إلى أهمية الغذاء كعلاج، حيث يعتبر النظام الغذائي الجيد وقائيًا وشفائيًا، ويشجع على التفكير في التغذية كجزء أساسي من الرعاية الصحية، ويعكس أهمية اتباع نظام غذائي متوازن لتحسين الصحة العامة والوقاية من الأمراض.

-**الخبزة المبللولة دوا المعلولة:** يُظهر كيف يمكن للطعام البسيط أن يكون شافيًا، ويحمل دلالة على قوة الطبيعة في العلاج، ويعكس قيمة التغذية السليمة وتأثيرها الإيجابي على الصحة، ويسلط الضوء على أهمية البساطة في الغذاء، مما يساهم في تجنب الأمراض ويعزز من المناعة.

وللوقاية من الأمراض مجموعة من الطرق والأسباب التي انتبه إليها المثل الشعبي ودعا إلى الاعتماد عليها لعل في مقدمتها نوعية الطعام وجودته من أجل بناء الجسم وصحته، فالطعام الجيد هو الذي يبني جسماً صحيحاً

قوياً يساعد صاحبه في أداء دوره ووظيفته على أحسن وجه[24]، وكثير من الأمثال الشعبية تظهر أهمية الطعام الجيد في الحفاظ على الصحة، وتشير إلى أن جودة الطعام تساعد في بناء جسم قوي وصحيح، مما يمكن الشخص من أداء مهامه بشكل أفضل، وتظهر الأمثال الشعبية الجزائرية اهتماماً بالصحة الجسدية والنفسية، حيث تبرز أهمية التغذية السليمة والراحة والعلاقات الاجتماعية المترابطة، وتعكس هذه الأمثال حكمة المجتمع وتجارب الحياة اليومية، مما يعزز الوعي بأهمية الصحة ويشجع على سلوكيات إيجابية لتحسين جودة الحياة.

خاتمـة:

تعتبر الأمثال الشعبية الجزائرية مرآة تعكس تجارب المجتمع وفهمه لقضايا الصحة والعلاج، فهي ليست مجرد أقوال تقليدية، بل تحمل في طياتها قيمًا ومبادئ تدعو للعادات الصحية السليمة، ومن خلال دراسة هذه الأمثال، يتبين أنها تساهم في رفع الوعي الصحي وتعزز الهوية الثقافية، مما يساعد الأفراد على اتخاذ قرارات صحية أفضل.

وتشير النتائج إلى أن الأمثال تلعب دورًا مهمًا في توجيه السلوكيات الصحية، وتنقل المعرفة الطبية التقليدية من جيل إلى آخر، ومع التحديات التي تواجهها مثل العولمة، من الضروري الحفاظ على هذه المعارف وتكييفها مع العصر الحالي، خاصة أن الأمثال هذه تُستخدم كأداة فعّالة في الحملات التوعوية وتعليم الأجيال الجديدة أهمية الصحة.

ولتعزيز دور الأمثال الشعبية في الصحة، يُوصى بما يلي:

-إدماج الأمثال الشعبية في المناهج الدراسية لتعزيز فهم الطلاب لقضايا الصحة.

-استخدام الفيديوهات ووسائل الإعلام الاجتماعية لنشر هذه الأمثال بشكل جذاب.

-إقامة ورش لتعليم المجتمع كيفية استخدام الأمثال في حياتهم اليومية لتعزيز العادات الصحية.

-التعاون مع الهيئات الصحية لتطوير برامج توعوية تعتمد على الأمثال الشعبية.

-إعداد كتيبات تحتوي على الأمثال مع تفسيرات صحية بسيطة تساعد الناس على فهمها وتطبيقها.

ومن خلال هذه التوصيات، يمكن استثمار الحكمة الشعبية في تعزيز الصحة العامة والمساهمة في بناء مجتمع واعٍ صحيًا.

قائمة المصادر والمراجع:

1- جلاوجي، عز الدين، (2021)، الأمثال الشعبية الجزائرية، أسئلة اللغة، أسئلة المعنى، منشورات المنتهى، السداسي الأول.

2- بشير، عبد العالي، (2016)، "الجوانب الصحية في الأمثال الشعبية الجزائرية"، مجلة بحوث سيميائية، مجلد 6، عدد 10.

3- حبيطة، أم هاني، بن دومة كرفاوي، "المثل الشعبي في منطقة الجلفة مقاربة تداولية"، مجلة آفاق للعلوم.

4- حوحو، عائشة، ورابحي، إسماعيل، (2017)، "فعالية الأنثروبولوجيا الطبية في فهم الصحة والمرض – المثل الشعبي أنموذجا-"، مجلد 2، عدد 2.

5- بلعباس، هناء، (2024)، "القيم الفنية والجمالية في المثل الشعبي الجزائري دراسة تحليلية وصفية"، المجلد 108، العدد 01، جوان.

6- عساسلة، فوزية، (2022)، "التداولية في المثل الشعبي الجزائري (نماذج مختارة)"، مجلة منتدى الأستاذ، المجلد 18، العدد 1.

7- ياحي، فاطمة الزهراء، (2022)، "جوانب صحية في الأمثال الشعبية الجزائرية"، مجلة أنثروبولوجيا، مجلد 08، عدد 02.

الإحالات والهوامش:

1- إسماعيل رابحي، عائشة حوحو (2017)، فعالية الانثروبولوجيا الطبية في فهم الصحة والمرض – المثل السعبي أنموذجا-، مجلد 2، عدد 2، ص 439.

2- ينظر: فاطمة الزهراء ياحي، (2022)، الجوانب الصحية في الأمثال الشعبية الجزائرية، مجلة أنثروبولوجيا، مجلد 08، عدد 02، ص 126.

3- المرجع نفسه، ص 126.

4- عز الدين جلاوجي، (2021)، الأمثال الشعبية الجزائرية، أسئلة اللغة، أسئلة المعنى، منشورات المنتهى السداسي الأول، ص 19.

5- هناء بلعباس، (2024)، القيم الفنية والجمالية في المثل الشعبي الجزائري دراسة تحليلية وصفية، المجلد: 108 العدد 01، ص 161.

6- فوزية عساسلة. (2022)، التداولية في المثل الشعبي الجزائري، (نماذج مختارة)، مجلة منتدى الأستاذ، م 18، ع 1، ص 328.

7- أم هاني حبيطة، بن دومة كرفاوي، المثل الشعبي في منطقة الجلفة مقاربة تداولية، مجلة آفاق للعلوم، ص 40.

8- عز الدين جلاوجي، مرجع سابق، ص 20.

9- ينظر: هناء بلعباس، مرجع سابق، ص 161.

10- ينظر: إسماعيل رابحي، مرجع سابق، ص 443

11- أم هاني حبيطة، بن دومة كرفاوي، مرجع سابق، ص 41.

12- عز الدين جلاوجي، مرجع سابق، ص 21.

13- هناء بلعباس، القيم الفنية والجمالية في المثل الشعبي الجزائري دراسة تحليلية وصفية، ص 161.

14- ينظر: المرجع نفسه، ص 25.

15- بنظر: فوزية عساسلة، مرجع سابق، ص 328.

16- عبد العالي بشير، (2016)، الجوانب الصحية في الأمثال الشعبية الجزائرية، مجلة بحوث سيميائية، مجلد 6، عدد 10، ص 224.

17- إسماعيل رابحي، مرجع سابق، ص 441.

18- المرجع نفسه، ص 440.

19- المرجع نفسه، ص 441.

20- المرجع نفسه، ص 443.

21- عبد العالي بشير، مرجع سابق، ص 128.

22- المرجع نفسه، ص 444-445.

23- إسماعيل رابحي، مرجع سابق، ص 445.

24- المرجع نفسه، ص 445.