

مجلة كلية الدعوة الإسلامية

مجلة إسلامية - ثقافية - جامعة

العدد السابع

1990 م

● واقع البحث العلمي ومشكلاته

● قصة دخول الإسلام إلى رواندا

● صورة المسيحية في دراسات غربية

● مفاهيم أساسية في فكر مالك بن نبي

● التراث الإسلامي والاستشراق



الصحة النفسية في الإسلام



الدكتور: مصطفى عَشْوَى
معيد علم النفس - جامعة الجزائر - الجزائر



مقدمة:

الصحة النفسية كما تعرف في كتب علم النفس هي «حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل والجسم، وليست مجرد غياب أو الخلو أو البرء من أعراض المرض النفسي»⁽¹⁾ وقد بني هذا التعريف على تحديد منظمة الصحة العالمية للصحة - عموماً - بأنها حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست عدم وجود المرض. أما الصحة النفسية في الإسلام فيعني بها في هذا الموضوع مجموعة القواعد الأساسية للوقاية - من الأمراض والاضطرابات النفسية والعقلية الواردة في القرآن والحديث أو السنة بصفة عامة، إلا أنه في الإمكان التوسع في هذا التحديد فيقال بأن الصحة النفسية في الإسلام هي مجموعة القواعد العامة للصحة الواردة في النصوص الأساسية للإسلام بالإضافة إلى كل ما أضافه علماء الإسلام في هذا المجال.

(1) حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية. ط2. عالم الكتب. القاهرة 1977 ص 9.

وبناء على هذا التحديد فإن المقصود بالصحة النفسية في الإسلام هي قواعد الوقاية والعلاج من الاضطرابات السلوكية والوجدانية والعقلية القائمة على المنهج القرآني والمنهج النبوي والمنهج التجريبي عند علماء الإسلام كما ستعرض إلى ذلك بشيء من التفصيل. وبإدء ذي بدء فإننا نشير إلى أن استراتيجية التعامل مع الصحة النفسية في الإسلام تعتمد على الوقاية أولاً والعلاج ثانياً في حين أن الثقافة الغربية حالياً لا تكاد تستعمل مصطلح «الصحة النفسية» في كتب علم النفس إلا قليلاً إذ أن الانطلاق في هذه الكتب يكون دوماً من «اللاسوي» و«المرضي» و«الشاذ»، وهذا ما يفسر تعدد النظريات التي وضعت لتفسير السلوك المرضي وبالتالي تعدد طرق العلاج المتبعة في العلاج النفسي الحديث بتعدد مدارس علم النفس.

ومهما يكن، فإن مدار الصحة النفسية بالنسبة لأي فرد هو تحقيق التكيف أو التوافق أو التوازن، سواء كان ذلك توافق الفرد مع نفسه بحيث يكون مرتاح البال والضمير ومطمئن النفس أو توافق الفرد مع محيطه النفسي - الاجتماعي فلا يعرف صراعات حادة بينه وبين أسرته مثلاً أو بينه وبين أفراد آخرين في المجتمع... وعلى هذا الأساس، فإن الصحة النفسية في الإسلام هي التي تقوم على الأسس التالية:

- 1- توافق العبد مع ربه.
- 2- توافق العبد مع نفسه.
- 3- توافق العبد مع مجتمعه.

وعليه، فإن مفهوم «الصحة النفسية» في هذا العرض غالباً ما يستعمل ليعنى به التوافق النفسي، والتوافق النفسي - الاجتماعي وتوازن الشخصية وسلامتها من الاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية، والتمتع بحالة من الاطمئنان والاستقرار النفسي.

الإنسان في القرآن:

كان من أول الآيات التي نزلت من القرآن الآيات الأولى من سورة العلق

التي تشير إلى خلق الإنسان من علق وإلى أن الله قد ﴿علم الإنسان ما لم يعلم﴾ كما يقسم الله تعالى في سورة «التين» أنه خلق الإنسان ﴿في أحسن تقويم﴾، أي في أحسن صورة وشكل كما هدي هذا الإنسان إلى النجدين (الخير والشر)، كما كرم على العالمين وحمل في البر والبحر و«في الجو أيضاً»، وحمل الإنسان الأمانة بعد أن رفضتها باقي المخلوقات وهذا ما يدل على المسؤولية العظيمة الملقاة على عاتقه. وأن أصل تكوين النفس هو السواء وليس الشذوذ ﴿ونفس وما سواها فألهمها فجورها وتقواها﴾.

والإنسان في القرآن روح ومادة، أي روح وجسم وعقل ووجدان وسلوك كما أنه ذو أبعاد ثلاثة في الزمان، وهذه الأبعاد هي: الماضي والحاضر والمستقبل وذو بعدين في المكان وهما (الحياة الدنيا والحياة الأخرى) وهذا عكس التصور الغربي للإنسان حيث ينظر للإنسان من بعد واحد وهو البعد المادي الذي لا يعترف بالبعد الروحي في تكوين الإنسان وبالحياة الأخرى كامتداد لهذه الحياة الدنيا.

وانطلاقاً من هذه المبادئ فإن الإنسان في القرآن كائن عاقل ذو أبعاد جسمية ونفسية أي روحية ومادية وذلك في شكل تكاملي أساسه الإيمان القائم على الفطرة السليمة وعلى تحكيم العقل وفهم النقل، كما أن الإنسان كائن تتفاعل فيه نوازع الخير والشر وتتكامل فيه الجوانب الذاتية والموضوعية، وتتجاذبه الأبعاد الفردية والأبعاد المجتمعية وتدفعه قوى العالم المادي بكل ما أوتيت من إغراء وشهوة وشهوة وتسمو به المثل والقيم إلى عالم الغيب والشهادة والطهر والصفاء بكل ما للإيمان من قوة وسحر.

وإذا كان خلق الإنسان من طين فإن الله قد نفخ فيه من روحه وصوره وأحسن تصويره وسواه أحسن سواء. يقول تعالى في سورة الحجر ﴿وإذ قال ربك للملائكة إني خالق بشراً من صلصال من حمأ مسنون، فإذا سويته ونفخت فيه من روحي فقعوا له ساجدين﴾ (سورة الحجر 28، 29)، فأني شرف أكبر من هذا الشرف وهو سجود الملائكة للإنسان بأمر من رب العالمين!

وعليه، فإن الإنسان يتميز عن باقي المخلوقات بأن الله نفخ فيه من روحه وكرمه بالإيمان والعقل وعلمه ما لم يكن يعلم وسجدت له الملائكة في عالم الغيب، وحمل الأمانة والرسالة، وتلقى الوحي وبلغه وعمل به واستعمر الأرض وعمرها بعد أن جعله الله في الأرض خليفة... ولكنه إلى جانب هذا فهو أي الإنسان عندما يجحد عن الصراط المستقيم كائن مصيره أسفل سافلين إذ أنه ظلم جهول، كنود، جحود وكفور...

ونظراً لهذه الطبيعة الخاصة للإنسان التي تميزه عن الملائكة من جهة وعن الحيوانات وباقي المخلوقات من جهة أخرى فهو كائن - كما أسلفنا - تتنازع قوى الخير والشر وتتصارع فيه حاجاته وشهواته البدنية مع حاجاته وأشواقه الروحية⁽²⁾، وأن اتباع الصراط المستقيم هو الذي يؤدي إلى حل الصراع ليحدث الاطمئنان والإحساس بالرضا والشعور بالاستقرار النفسي.

مجالات الصحة النفسية:

الصحة النفسية كفرع من فروع علم النفس العديدة مفهوم واسع يحتاج إلى تحديد فهناك «الصحة النفسية» لدى الإنسان بصفة عامة مهما كان هذا الإنسان ويقصد بالصحة النفسية في هذه الحالة مجموعة القواعد العامة للصحة النفسية بغض النظر عن الإطار العقائدي والثقافي والحضاري الذي يعيش فيه الإنسان، كما يمكن تصنيف مجالات الصحة النفسية إلى عدة أصناف منها ما يتعلق بالوقاية ومنها ما يتعلق بالعلاج، ومنها ما يتعلق بالصحة النفسية أو الصحة العقلية أو الصحة الجسمية - النفسية أو الصحة النفسية - العقلية وغير ذلك من التفاعلات الحادثة بين النفس والعقل والجسم. ومن الممكن أيضاً التحدث عن الصحة النفسية لدى الأطفال أو الشباب أو الكهول أو الشيوخ وذلك حسب فئات الأعمار كما يمكن الحديث عن الصحة النفسية لدى مختلف الفئات المهنية كالصحة النفسية للعمال والصحة النفسية في الجيش أو الصحة النفسية لدى

(2) محمد عثمان نجاتي: القرآن وعلم النفس ط: 2 القاهرة دار الشروق 1985 ص: 210.

الذكور والصحة النفسية لدى الإناث ومن مجالات الصحة النفسية دراسة السواء والشذوذ.

وعلاوة على هذا التصنيف فإن الصحة النفسية لدى الفرد أي أن توافق الفرد وتكيفه مع البيئة والمحيط لا ينبغي أن يفصل عن الصحة النفسية في المجتمع. وعليه، فإن مستوى دراسة موضوع الصحة النفسية قد يتخذ عدة تصنيفات ومستويات حسب المتغيرات المذكورة كالسن والجنس والمهنة والفردية والجماعية. ولعل تكامل الصحة النفسية لدى الفرد مع الصحة النفسية على المستوى المجتمعي هو ما يصوره الحديث الشريف: «مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم كمثل الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالحمى والسهر».

ونظراً لتعدد مجالات الصحة النفسية ومستويات الدراسة والتحليل فإننا نكتفي في هذا العرض بإيراد القواعد الأساسية لحفظ الصحة النفسية والوقاية من الاضطرابات النفسية والعقلية وعلاجها عند حدوثها، وذلك من خلال منظور إسلامي يجمع ما بين نصوص القرآن الكريم والحديث والسنة النبوية الشريفة وجهود وممارسات العلماء المسلمين.

القواعد الإسلامية للوقاية «الصحة النفسية»:

من الأمور الأساسية التي أشرنا إليها في محور «الإنسان في القرآن» أن الله سبحانه وتعالى قد خلق الإنسان في أحسن تقويم وأنه خلق النفس وسواها وألهمها فجورها وتقواها، وعليه، فإن أساس فلاح هذه النفس هو تركيتها «قد أفلح من زكاها» وتربيتها على منهج الإيمان والإحسان، وهو منهج عبادة الإنسان للرحمن وكأنه يراه وإن لم يكن يراه فهو يراه..

فالإيمان بالله هو أساس الاطمئنان واليقين والاستقرار النفسي والوقاية من القلق الوجودي الذي يسيطر على النفس الخاوية من الإيمان بالله. ولعل ما نجم عن الفراغ الروحي في الغرب وغيره من مشكلات نفسية واجتماعية كضعف العلاقات الأسرية وتفككها وانتشار الانتحار في أوساط الشباب والشيوخ، وانتشار

242 _____ مجلة كلية الدعوة الإسلامية (العدد السابع)

المخدرات والكحول والشذوذ الجنسي والاكتئاب والقلق هو الذي أدى ببعض الباحثين والكتاب والسيكولوجيين الغربيين إلى إصدار نداءات للاهتمام بالعلاقات الإنسانية وتقوية الروابط الأسرية والعودة إلى الإيمان ومن ذلك ظهور كتاب الكسي كاريل (الإنسان ذلك المجهول) وكتاب هنري لنك (العودة إلى الإيمان) ومن ذلك كتابات رجاء غارودي وغيرهم كثير...

ولكن هل الإيمان بالله شرط كاف لتحقيق الصحة النفسية؟ هذا سؤال يحتاج إلى بحث متعمق للإجابة عنه إذ أن الإيمان درجات والإيمان بالله يستدعي الإيمان والتصديق بشعب الإيمان الأخرى التي هي بضع وسبعون شعبة، وباختصار، فإن الإيمان بالله وحده لا شريك له شرط ضروري لتحقيق اطمئنان القلب وراحة النفس ولكنه ليس شرطاً كافياً وهذا ما يستدعي الأخذ بقواعد أخرى تنبني على الإيمان وتتكامل معه. وعليه، فمن الأهمية بمكان أن نعرف أن الشرع الإسلامي قد حدد خمس ضروريات أو كليات ينبغي أن تصان وتحفظ وهذه الضروريات هي: الدين، النفس، العقل، العرض، والمال.

وكما شرّع الإسلام حفظ هذه الكليات الأساسية التي تضمن توازن الشخصية فقد شرّع أموراً أخرى تتكامل وحفظ هذه الضروريات وعلى هذا الأساس مثلاً فقد شرّع الإسلام لحفظ العقل الذي هو من أسس الصحة النفسية، تحريم الخمر وكل مسكر أو مخدر وعقاب من يشرب الخمر أو يشارك في تحضير الخمر ويعاقب على تناول المخدرات ويحارب تجارتها⁽³⁾. وإذا تأملنا هذه الكليات أو الضروريات الخمس فإننا نلاحظ بأن حماية هذه الكليات وإشباع هذه الضروريات هو أساس التوازن النفسي، فالشعور بالأمن وإشباع الحاجات المرتبطة بدين الإنسان ونفسه وعقله وعرضه وماله يؤدي بالضرورة إلى الإحساس بالاستقرار والاطمئنان. ومن المعروف أن إشباع الحاجات والدوافع في الإسلام يتدرج من الحاجي إلى الكمالي فالتحسيني كما يؤكد ذلك ابن خلدون في «المقدمة».

(3) عبد الوهاب خلاف: علم أصول الفقه. ط 11، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع القاهرة: 1977. ص: 200-201 (بتصرف).

دور العبادات :

للعبادات في الإسلام دور وقائي ودور علاجي في مجال حفظ الصحة عموماً وفي حفظ الصحة النفسية أو توازن الشخصية خصوصاً، فأداء «العبادة» في أي مجال من مجالات السلوك بنية خالصة يشكل دافعية لدى الإنسان تضمن له النشاط في الأداء والرضا بالثواب. وإذا أخذنا الصلاة مثلاً التي يقول عنها القرآن: ﴿... إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ، وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ﴾ (سورة: العنكبوت، آية 44) فإننا نلاحظ أن للصلاة دوراً في نهي النفس عن ارتكاب الفواحش والمنكرات مما يقي الإنسان من كثير من المشكلات ويجنبه الشعور بالذنب الناجم عن اقتراف المعاصي واجتراح السيئات.

أما الصيام، فقد جاء فيه في الحديث الشريف: «الصيام جنة، فإذا كان أحدكم صائماً، فلا يرفث، ولا يجهل، فإن امرؤ قاتله، أو شاتمه فليقل: اني صائم مرتين، والذي نفس محمد بيده لخلوف فم الصائم أطيب عند الله من ريح المسك، يترك طعامه وشرابه وشهوته من أجلي الصيام لي وأنا أجزي به، والحسنة بعشرة أمثالها»⁽⁴⁾ ومعنى «الصيام جنة» أي أنه مانع من المعاصي وواق منها.

وقس على الصلاة والصوم باقي العبادات من وضوء وزكاة وحج وذكر وصدقة وغير ذلك فإنها كلها سلوكات ذات أبعاد روحية ومادية وذات دور وقائي وعلاجي في حفظ الصحة النفسية وتحقيق التوازن النفسي - الاجتماعي.

دور الصحة الجسمية :

هناك علاقة وثيقة بين النفس والجسم، فما يصيب الجسم يؤثر في النفس وما يصيب النفس يؤثر في الجسم سواء كان التأثير سلباً أم إيجاباً. ولذا فإن في حفظ الصحة الجسمية وقاية من كثير من الأمراض النفسية والعقلية. فقد ثبت أن اختلال نظام الأغذية كنقص الفيتامينات أو التسمم الغذائي قد يؤدي إلى

(4) رواه البخاري وأبو داود.

بعض الأمراض العقلية إذا كان هناك استعداد لذلك، كما أن الاضطرابات الهرمونية الناجمة عن سوء التغذية أو نقص بعض الأملاح في الماء كاليود مثلاً يؤدي إلى اضطراب الحياة الانفعالية للشخص كما يحدث في حالة نقص هرمون الدرقين بسبب عجز الغدة الدرقية عن إفراز ما فيه الكفاية من هذا الهرمون بسبب نقص مادة اليود في ماء سكان الجبال. ولذا فقد اهتم الإسلام بالنظافة وتنظيم آداب الطعام والشراب وحث على الرياضة والحركة والنشاط. وفي هذا المعنى يقول ﷺ: «من ساء خلقه عذب نفسه، ومن كثر همه سقم بدنه»⁽⁵⁾.

ولعل إهمال العلاقة ما بين النفس والجسم هو الذي أدى ويؤدي إلى ظهور أمراض كثيرة يسميها العلم الحديث بالأمراض النفسجسمية وذلك كـ بعض أنواع الربو وضغط الدم، والقرحة المعدية، والالتهابات الجلدية الناجمة عن الحساسية وغير ذلك من الاضطرابات التي تتطلب عناية طبية وسيكولوجية.

دور التنظيم الاجتماعي:

إن تنظيم الحياة المجتمعية تنظيمًا إسلاميًا مما يضمن توازن الشخصية وبقي من كثير من الاضطرابات والانحرافات وذلك لما يوفره الجو النفسي الاجتماعي من استقرار واطمئنان ومن ذلك تجاوز مرحلة المراهقة بسرعة ونضج ورشد دون أزمات حادة.

ونظراً لتدخل عدة عوامل في تحقيق التوازن النفسي والوقاية من الاضطرابات النفسية فقد وضع الشرع قواعد أساسية لعدة أمور حيوية كاختيار شريك الحياة والزواج لما للوراثة من دور في ضمان الصحة النفسية والعقلية، وكتربية الأولاد تربية سليمة تجنبهم الصدمات النفسية وسوء التوافق وذلك بتدريبهم على العبادات من الصغر والعطف عليهم ومعاملتهم بالعدل وتجنبهم مخالطة رفاق السوء وتدريبهم على تحمل المسؤولية وغير ذلك من الممارسات التربوية المبسطة في الكتب المهمة بالتربية الإسلامية مما يمكن الرجوع إليه لمن

(5) أخرجه ابن السني وأبو نعيم عن علي كرم الله وجهه.

أراد مزيداً من التفاصيل⁽⁶⁾ ونظراً لما تشكله التربية الجنسية من أهمية في تحقيق التوازن النفسي - الاجتماعي فإننا نشير إلى أن الإسلام قد أوصى بالتفريق بين الأبناء في المضاجع وذلك وقاية من الوقوع في ممارسات شاذة، كما نصح الشباب بالزواج المبكر اتقاء من الوقوع في الفاحشة كما نصح الشباب الذي لا يستطيع الزواج بالصوم إذ أن الصيام وجاء، أي وقاية من الوقوع في الفتنة. وبهذا المعنى فإن الصوم مدرسة في تكسير شهوة النفس تكسيراً مقبولاً من الناحية النفسية إذ يعلم الفرد أنه مثاب على صيامه.

وهكذا نلاحظ أن الإسلام قد اهتم كثيراً بوضع قواعد الوقاية من الاضطرابات النفسية سواء كان ذلك بتشريع العبادات أو سن القوانين في مجال المعاملات بحيث تتكامل مختلف الجوانب الروحية والتربوية والأسرية والاجتماعية في تكوين جو نفسي يتميز بالتوافق والتعاون والتكافل.

ورغم كل هذا، فإن المجتمع الإسلامي ليس مجتمعاً مثالياً - كما يتصور البعض - بل هو مجتمع واقعي تحدث فيه بعض التجاوزات والمظالم والذنوب والآثام بما كسبت أيدي الناس. وعليه، فإن الاضطرابات النفسية وغيرها من الأمراض والاضطرابات ليست غريبة عن هذا المجتمع وإن كانت بنسبة أقل مما تكون عليه في باقي المجتمعات غير الإسلامية والتي يسود فيها الفراغ الروحي.

ومهما يكن، فإن التاريخ يعلمنا بأن هناك حالات من الصرع وغيرها قد عرفت في عهد رسول الله ﷺ من ذلك قصة المرأة المسلمة التي روى الامامان مسلم والبخاري قصتها في صحيحيهما حيث أخرجنا من حديث عطاء بن أبي رباح قال ابن عباس: ألا أريك امرأة من أهل الجنة، قلت بلى قال هذه المرأة السوداء أتت النبي ﷺ فقالت أني أصرع وأني أتكشف فادع الله لي فقال إن شئت صبرت ولك الجنة وإن شئت دعوت الله لك أن يعافيك فقالت أصبر، قالت فأني أتكشف فادع الله أن لا أتكشف فدعا لها.

وإذا كانت هذه حالة نادرة من حالات الصرع التي وردت في الحديث

(6) أنظر مثلاً: تربية الأولاد في الإسلام: عبد الله علوان دار السلام 1976.

الصحيح فإنه ولا شك قد حدثت آنذاك (في عهد الرسول ﷺ) حالات أخرى من حالات الاضطراب النفسي أو العقلي. ومهما يكن، ففيما يلي عرض لأهم سبل العلاج التي اتبعت والتي يمكن أن تؤخذ كقواعد لعلاج الاضطرابات النفسية وللاستعادة التوازن النفسي في حالة اختلاله لأي سبب من الأسباب.

القواعد الإسلامية الأساسية في العلاج:

جاء في الصحيحين أن رسول الله ﷺ قال: «ما أنزل من داء إلا أنزل له شفاء» وروى مسلم في صحيحه أن رسول الله ﷺ قال: «لكل داء دواء فإذا أصيب دواء الداء برأ بإذن الله عز وجل». وأخرج ابن السني وأبو نعيم عن هلال بن يساف قال: دخل رسول الله ﷺ على مريض يعود فقال: «أرسلوا إلى طبيب» فقال له قائل: وأنت تقول ذلك يا رسول الله؟ قال: «نعم، إن الله لم ينزل داء إلا أنزل له دواء».

يفهم من هذه الأحاديث أن لكل داء دواء وهذا ما يفتح باب الفرج والأمل في وجه المريض فلا ييأس من رحمة الله. ولا شك أن التمسك بجبل الأمل سبيل لتقوية النفس على مغالبة المرض سواء كان هذا المرض نفسياً أو جسماً. ومما يستخلص من هذه الأحاديث أيضاً ضرورة الاستعانة بذوي الاختصاص والعلم وليس بالدجالين والمشعوذين، فهذا رسول الله ﷺ يدعو إلى إحضار الطبيب ليصف الدواء للمريض. وقد أورد ابن القيم أن علاجه ﷺ للمرض كان على ثلاثة أنواع: (7).

1- أحدها بالأدوية الطبيعية وذلك كمعالجة الحمى بالماء البارد.

2- والثاني بالأدوية الإلهية (الدعاء مثلاً).

3- والثالث بالمركب من الأمرين.

إن الاعتقاد والإيمان بالله يمد المريض أو المصاب بالاضطراب النفسي بطاقة

(7) ابن القيم الجوزية: زاد المعاد في هدى خير العباد. ج 3. ط 2 (1392 هـ - 1972) مكتبة الرياض الحديثة. ص: 70.

روحية هائلة تجعله دائم الثقة في الله بأنه سيشفيه يوماً ما وسيخلص من قلقه وآلامه وعذابه النفسي وهذا ما يؤدي به إلى الشفاء التام أو على الأقل إلى التخفيف من حدة آلامه ويقيه من مضاعفات خطيرة كالإقدام على الانتحار للتخلص من عذاب النفس أو الغرق في تناول الكحول والمخدرات والإدمان عليها هروباً من المشكلات والواقع المر الذي يعيش فيه. ولا شك أن ذكر الله والدعاء والصلاة مما يربط العبد بربه الشيء الذي يشعره بأن الله تعالى معه دائماً، وهو في عونته دائماً، وأن شعوره هذا كفيلاً بأن يثبت في نفسه الشعور بالأمن والطمأنينة⁽⁸⁾. وفي هذا المعنى يقول تعالى: ﴿الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب﴾. (سورة الرعد: آية 28).

واطمئنان القلب لا يكون إلا بالاتصال الحقيقي بالله مما يضمن القدرة على دفع الداء وقهره ذلك لأن القلب - كما يقول ابن القيم -: «... متى اتصل برب العالمين وخالق الداء والدواء ومدبر الطبيعة ومصرفها على ما يشاء كانت له أدوية أخرى غير الأدوية التي يعانها القلب البعيد منه المعرض عنه وقد علم أن الأرواح متى قويت وقويت النفس والطبيعة تعاونوا على دفع الداء وقهره...»⁽⁹⁾.

وإذا علمنا أن أهم سمة للاضطراب النفسي هو القلق والتوتر الزائد سواء كان هذا القلق شعورياً أو لا شعورياً فإن أسس التخفيف من القلق سواء بالعبادات بصفة عامة أو بأساليب أخرى مبسطة في القرآن والحديث وفيما يلي نماذج لذلك.

1- التوبة والاستغفار:

إن إدراك المسلم بأن باب التوبة مفتوح أمامه ما لم يغرغر فيه فسحة من الأمل في وجه كل مذنّب وأثم مهما بلغ ذنبه وإثمه ما لم يشرك بالله. كيف لا، والله يقول بأنه يغفر الذنوب جميعاً لمن يتوب ولا يغفر أن يشرك به، ويدعو المؤمنين إلى التوبة النصوح في سورة التحريم: ﴿يا أيها الذين آمنوا توبوا إلى الله

(8) أنظر القرآن وعلم النفس: مرجع سابق ص: 250.

(9) ابن القيم الجوزية: مرجع سابق، ص: 66.

توبة نصوحاً عسى ربكم أن يكفر عنكم سيئاتكم ويدخلكم جنات تجري من تحتها الأنهار... ﴿ (آية 8). ويقول في سورة المائدة: ﴿أفلا يتوبون إلى الله ويستغفرونه والله غفور رحيم﴾ (آية 74) ﴿قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله، إن الله يغفر الذنوب جميعاً﴾.

إن الشعور بالإثم أو الإحساس بالذنب هو أساس كثير من العصابات أو الأمراض النفسية. ولا شك أن التوبة لله هي السبيل السليم لتخلص المسلم من هذه العقدة واسترجاع توازنه النفسي. وفي هذا المعنى يقول ابن القيم: «... إن المعاصي والفساد توجب الهم والغم والخوف والحزن وضيق الصدر وأمراض القلب... وإذا كان هذا تأثير الذنوب والآثام في القلوب فلا دواء لها إلا التوبة والاستغفار».

2- الصلاة:

الصلاة هي صلة العبد المؤمن بربه خمس مرات في اليوم على الأقل، ولا شك أن هذه الصلة الروحية القائمة بين الخالق والمخلوق دون واسطة هي في نفس الوقت قوة روحية تدفع كثيراً من القلق الذي يشعر به الفرد المسلم بين كل صلاة وأخرى. سواء كان هذا القلق ناجماً عن شعور خفيف بالإثم أو ناجماً عن اضطراب دفين في اللا شعور. ونظراً لحالة الاسترخاء التي يشعر بها المصلي بعد تخضير نفسه بالوضوء فإن في ذلك تخفيفاً من حدة التوترات العصبية الناشئة عن ضغوط الحياة اليومية. وفي الحديث أن رسول الله ﷺ «كان إذا حزبه أمر صلى» (رواه أبو داود). وبهذا الصدد يقول الدكتور نجاتي «وقد يواجه الإنسان وهو في هذه الحالة من الاسترخاء والهدوء النفسي بعض الأمور أو المواقف المثيرة للقلق أو قد يتذكرها، وتكرار تعرض الفرد لهذه الأمور أو المواقف المثيرة للقلق أو ذكره لها أثناء وجود هذه الحالة من الاسترخاء والهدوء النفسي عقب الصلوات إنما يؤدي إلى «الانطفاء» التدريجي للقلق، وإلى ارتباط هذه الأمور أو المواقف المثيرة للقلق بحالة الاسترخاء والهدوء النفسي، وبذلك يتخلص الفرد من القلق الذي كانت تثيره هذه الأمور أو المواقف»⁽¹⁰⁾.

(10) عثمان نجاتي: مرجع سابق. ص: 265.

وفي تبيان الدور العلاجي للصلاة يقول ابن القيم: «... فالصلاة من أكبر العون على تحصيل منافع الدنيا والآخرة ودفع مفسدات الدنيا والآخرة وهي مناهة عن الإثم ودافعة لأدواء القلوب ومطرقة للداء عن الجسد ومنورة للقلب وناصر للظلوم وقامعة لاخلط الشهوات وحافظة للنعمة ودافعة للنقمة ومنزلة للرحمة وكاشفة للغمة ونافعة من كثير من أوجاع البطن»⁽¹¹⁾.

وفي نفس المعنى يقول الإمام السيوطي: «وكثيراً ما تسر الصلاة النفس وتمحق الهم والحزن وتذيب الآمال الخائبة وتكشف الأوهام الكاذبة، ويصفو فيها الدهر وتطفىء نار الغضب»⁽¹²⁾.

ولا ينبغي أن ننسى ما للدعاء أثناء السجود وبعد الصلاة والتضرع لله من دور في تخفيف قلق الإنسان وإدخال السرور والرجاء إلى قلبه.

3 - الصيام:

ذكر الصوم في كثير من الآيات ككفارة لكثير من الذنوب والمعاصي وذلك كالإفطار المتعمد في رمضان وكما في حالة الظهر أو الإيلاء وذلك كأن يقول الرجل لزوجته أنت حرام علي كظهر أمي ثم يعود عما قال، وكما في حالة القتل غير المتعمد لمؤمن، ولا شك، أن قتل نفس بشرية ولو كان على خطأ مما يثير في النفس مشاعر الإثم والإحساس بالذنب والندم الشيء الذي يؤدي إلى الإصابة بالقلق، وقد عرف هذا الإحساس منذ عهد أبينا آدم عندما عصى ربه فغوى، وعندما قتل أحد ابنه أخاه فأصبح نادماً على فعلته. ولولا الكفارة التي أوجبها الله تعالى على عباده كأسلوب للتوبة والاستغفار ل بقي الإنسان (المسلم) يتعذب طيلة حياته للشعور بالذنب على ما اقترفه من إثم. ولكن التكفير عن الخطيئة - ولو ببذل جهد كبير كما في صوم شهرين متتابعين أو ببذل مال كثير كما في حالة اطعام ستين مسكيناً عبارة عن علاج للنفس بأسلوب لا يعلم جدواه إلا خالق

(11) ابن القيم الجوزية/ مرجع سابق مجلد 3 ص: 132.

(12) جلال الدين عبد الرحمن السيوطي: المنهج النبوي والمنهل الروي في الطب النبوي تقديم وتحقيق:

د/ بركات صلاح. دار الشهاب. باتنة: بدون تاريخ. ص 114.

هذه النفس مما يظهر هذه النفس ويزكيها ويسمو بها.

وعلاوة على هذا فإن صيام شهر رمضان علاج من بعض الانحرافات الأخلاقية والسلوكية. كما أن الجو النفسي - الاجتماعي في رمضان من صيام وإفطار جماعي مع الأسرة وقيام الليل مما يبهج النفوس ويخفف من القلق بالرغم مما في الصيام من مشقة وبذل للجهد.

4- علاج الصدمات النفسية:

يقول تعالى في سورة آل عمران: ﴿إِذْ تَصْعَدُونَ وَلَا تَلْوُونَ عَلَى أَحَدٍ وَالرَّسُولُ يَدْعُوكُمْ فِي أُخْرَاكُمْ فَأَتَابَكُمْ غَمًّا بِغَمٍ لَكِيلًا تَحْزَنُوا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ (الآية: 153)، فالحكمة من إصابة المسلمين بالغم هنا هو أن ينسيهم الله الحزن على ما فاتهم من الغنيمة ولما أصابهم من الهزيمة في غزوة أحد وذلك من رحمته تعالى بهم ثم يقول تعالى بعد هذه الآية: ﴿ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ بَعْدِ الْغَمِّ أَمْنَةً نَاعَسًا﴾ آل عمران 154... أي ثم أرسل عليكم بعد ذلك الغم الشديد النعاس للسكينة والطمأنينة وليأمنوا على أنفسهم من عدوهم ذلك لأن الخائف لا ينام⁽¹³⁾. ولعل ما نستخلصه من هذه الآيات هو أن أحسن علاج للصدمات النفسية هو استعمال صدمات نفسية خفيفة لمعالجة الغم والحزن الذي يشعر به مريض ما وذلك لكي ينسى الصدمة الكبيرة التي سببت له الاكتئاب، كما نستخلص من هذه الآيات فائدة النوم والاسترخاء في تحقيق الأمن وفي نسيان الغم.

5- علاج الانفعالات:

كثيراً ما تؤدي الانفعالات الشديدة إلى فقدان توازن الشخصية مما يدفع بالفرد إلى ارتكاب بعض الحماقات التي يعقبها ندم شديد في وقت قد لا ينفع فيه الندم. ولذا فقد وضع الإسلام منهجاً لتربية النفوس على كظم الغيظ والعفو عن

(13) أنظر: صفوة التفاسير: محمد علي الصابوني. المجلد الأول: ص: 236. ط: 4. دار القرآن الكريم، بيروت، 1981.

الناس والإحسان إليهم والصبر على الشدائد في سبيل الله . وفي هذا يقول تعالى : ﴿والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين﴾ . وفي هذا المعنى يقول ﷺ : «من كظم غيظاً وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله عز وجل على رؤوس الخلائق يوم القيامة حتى يخيره من الحور ما شاء» .

وقال ﷺ : «ما تعدون الصرعة فيكم؟ قالوا: الذي لا يصرعه الرجال، قال لا، ولكنه الذي يملك نفسه عند الغضب» . ولإطفاء نار الغضب فقد قال ﷺ كما جاء في سنن أبي داود: «إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ» . وعن أبي ذر الغفاري (رض) قال إن رسول الله ﷺ قال لنا: «إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع» .

وكما اعتنى الإسلام بعلاج الانفعالات والوقاية من مزالقها فقد مدح صفة الصبر عند الابتلاء والمصيبة كجانب في علاج النفوس . قال تعالى: ﴿ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين﴾⁽¹⁴⁾ . وقال ﷺ ضمن حديث طويل رواه الشيخان: «... إنما الصبر عند الصدمة الأولى» .

6- العناية بالغذاء والمحيط:

لقد رويت أحاديث كثيرة في العناية بتغذية المريض وفي استعمال بعض الأغذية والأشربة كالفواكه والخضر والعسل في العلاج، ولذا أفرد كثير من العلماء المسلمين مثل ابن القيم والسيوطي وغيرهما فصولاً كاملة للغذاء ولما ورد فيه من أحاديث وآثار يمكن الرجوع إليها لمن أراد التفصيل خاصة وإن بعض الأعشاب الطبية المذكورة فيها ويمكن الاستعانة بها في العلاج على أيدي ذوي الاختصاص . كما جاء أن الرسول ﷺ يعجبه النظر إلى الخضرة وإلى الماء الجاري⁽¹⁵⁾، وجاء في

(14) سورة البقرة: آية 155.

(15) السيوطي: مرجع سابق. ص: 68.

الأثر: ثلاثة أشياء يذهب الحزن، الماء والخضرة، والوجه الحسن. وإذا أضيف إلى ذلك الصوت الحسن والطيب الحسن ونظافة المكان فإن ذلك ما يفيد في علاج الاضطرابات النفسية.. ولعل هذا ما يقصده الإمام السيوطي «ومن المعالجات الجيدة المشتركة لأكثر الأمراض: الفرح ولقاء من يسر به وملازمة من يستحي ويستأنس بحضرته، حتى ربما يبرأ المدنف من العشاق يزوره معشوقه بعد الجفاء دفعة. وكذلك الأرائح اللذيذة والاسماع الطيبة، وربما نفع الانتقال من هواء إلى هواء آخر، ومن مسكن إلى مسكن آخر، ومن فصل إلى فصل آخر، وقد ينفع تغير الهيئات، كما ينفع الانتصاب من وجع الظهر، والنظر الشزر إلى شيء يلوح من الحول»⁽¹⁶⁾.

وبعد كل هذا، فإن من آداب زيارة المرضى في الإسلام وعلاجهم الاهتمام بقول الرسول ﷺ: «إذا دخلتم على المريض فنفسوا له في الأجل فإن ذلك لا يرد شيئاً وهو تطيب لنفس المريض»⁽¹⁷⁾.

خلاصة

يتضح من استعراض الأسس العامة للصحة النفسية في الإسلام أن أهم هذه الأسس هو الوقاية من المرض عامة والاضطراب النفسي خاصة ولا تتم الوقاية إلا باتباع المنهج الرباني في صيانة وحفظ الضروريات أو الكليات الخمس للحياة، وهذه الضروريات هي الدين، النفس، العقل، العرض والمال. ولا شك أن حفظ هذه الضروريات هو أحسن سبيل لتحقيق الصحة الجسمية والنفسية.

وبالإضافة إلى الدور الأساسي لعملية حفظ هذه الضروريات في الوقاية فإن الإسلام قد وضع الأسس العامة للعلاج الجسدي والنفسي وذلك بالحث على معالجة الاضطراب بالدواء المناسب عند أهل الاختصاص من ناحية والاعتماد على

(16) المرجع السابق نفسه: ص: 137.

(17) رواه ابن ماجه في سننه.

تقوية الجانب الروحي بالعبادات والمعاملات لبناء نفس قادرة على دفع الأدواء من ناحية أخرى.

ومهما يكن، فإن هذا الموضوع بحاجة إلى بحوث أخرى نظرية وتطبيقية بهدف التعمق في كثير من النقاط التي حاولنا الإلمام بها بصفة عامة وذلك كله بهدف بلورة نظرية في الصحة النفسية تتخذ من المبادئ الإسلامية - في الوقاية والعلاج - ركيزة أساسية لها.

المراجع

- (1) ابن القيم الجوزية: زاد المعاد في هدي خير العباد. ج 3. ط 2 مكتبة الرياض، 1972.
- (2) حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية. ط 2. عالم الكتب القاهرة 1977.
- (3) محمد عثمان نجاتي: القرآن وعلم النفس. ط 2. دار الشروق القاهرة 1985.
- (4) عبد الوهاب خلاف: علم أصول الفقه. ط 11. دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع. القاهرة 1977.
- (5) عبد الله علوان: تربية الأولاد في الإسلام 1، 2. دار السلام. 1976.
- (6) السيوطي جلال الدين عبد الرحمن: المنهج النبوي والمنهل. الروي في الطب النبوي. تقديم وتحقيق د. بركات صلاح. دار الشهاب. باتنة: بدون تاريخ.
- (7) الصابوني محمد علي: صفوة التفاسير. المجلد 1، ط 4، دار القرآن الكريم. بيروت: 1981.