



دراسة في

علاجات مجتمعية حديثة أقرتها الشريعة الإسلامية قبل ألف وأربعمئة عام

نجوان السيد ابو العنين
جمهورية مصر العربية

المقدمة

يتناول هذا البحث مفهوم تركية النفس وما ورد في الآيات القرآنية من سورة الشمس حيث يقول تبارك وتعالى ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ۖ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۗ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۝١ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ۝٢﴾^(١).... وارتباط هذا المفهوم التشريعي بمفهوم الصحة النفسية من الناحية العلمية والعملية.

مصطلح الصحة النفسية: مصطلح عام يقصد به: قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطرابات، مليئة بالتحمس، وهذا يعني أن يرضى الفرد عن نفسه وان يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين وأن يتوافق مع المجتمع ولا يسلك سلوكا اجتماعيا شاذا. وبالتالي فإن هذا البحث يتعرض إلى كيفية وصول الإنسان إلى تلك الحالة من الإيجابية بينه وبين ذاته، وبينه وبين الآخرين، وبينه وبين المجتمع المحيط ككل في إطار ما وضعه المشرع في تشريعه الكريم من آيات قرآنية وأكذته السنة النبوية المطهرة في مواضع عدة. وما لفقدها من آثار سلبية، تجعل الإنسان في حالة من: الوهن، الاكتئاب، وعدم القدرة على العمل والتعايش الصحيح بين الإنسان وذاته، وبينه وبين من حوله. وكيف يؤثر ذلك على قدرته الإنتاجية، ومدى تركيزه في عمله، مما يؤثر سلبا على المجتمع أجمع.

الهدف من البحث: هو رسم الطريق السليم لفرد ينعم بالتعايش الإيجابي والفعال في حياته ومجتمعه في ضوء ما حثنا المشرع عليه، وأمرنا به، وخلقنا من أجله. حتى يستطيع كل إنسان أداء مهمته الأساسية من وجوده بالحياة وهى عمارة الأرض والتي لا تأتى دون فرد ينعم بتلك المفاهيم التي وضعتها الشريعة الإسلامية ويسعى العلم الحديث لإرساء قواعدها وضوابطها.... فما تبحث عنه الإنسانية اليوم وما تسعى تلك العلوم لإثباته أقرته الشريعة الإسلامية في القرآن الكريم وصحيح السنن منذ ما يزيد عن ألف وأربعمائة عام... لقد تناولت العلوم الحديثة هذا الأمر، ووضع الباحثون فيه قواعد وضوابط إرشادية، لكي يستطيع الإنسان الوصول إليه. وبدراسة هذه القواعد وتلك الضوابط، نجد أنها جميعا تتبع من مشكاة التشريع ونور القرآن الكريم، فهم قد توصلوا لها بفطرتهم السليمة، تلك الفطرة التي فطر الله الناس عليها... وبالرجوع إلى كتب تفاسير القرآن الكريم، وشروح الأحاديث من صحيح السنن، ومع

دراسة هذه العلوم الحديثة، وتلك القواعد التي وضعتها تلك العلوم، وربطها بالقواعد والضوابط التي وضعها المشرع ودعت إليها السنة النبوية المطهرة، تمت هذه الدراسة بفضل الله والتي تم الاعتماد فيها على إيراد البراهين والدلائل على أن ما توصل إليه الباحثون من قواعد ليس نتاج فكري بحث منهم بل هي قواعد تلك الشريعة السمحة التي كفلت للإنسانية حياتها في كل مناحي حياتها.

المبحث الأول

مفهوم الصحة النفسية

أولاً من الناحية العلمية: التكيف والتوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدتها، وتقبل الفرد لذاته وللآخرين، وكذلك تقبل الآخرين له، بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة، والراحة النفسية وهي مجموعة من الإجراءات والطرق التي يتبعها الأفراد في المحافظة على صحتهم النفسية، حتى يتمكنوا من إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات التي تواجههم.. وتُعرف أيضاً بأنها: قدرة الفرد على التعامل مع البيئة المحيطة به، وتغليب حكم العقل على الانفعالات التي تنتج نتيجة لتأثره بالعوامل التي تدفعه للغضب، أو القلق، أو غيرها.

ثانياً اصطلاحاً: يقوم مفهوم الصحة النفسية على إيجابية العلاقة في المجالات الآتية: الذات "الإنسان وذاته"، الإنسان والآخرين، والإنسان و الكون المحيط. بمعنى أنه كلما كانت علاقة الإنسان مع ذاته ايجابية، يسودها الانسجام بين مكوناتها من جسم وعقل وروح، مع سيادة منطق العقل وفقاً لشرع الله. وكانت لديه الإرادة القوية لحمل نفسه على تلك المفاهيم، حينها سيكون قادراً على استبدال سلبياته بإيجابيات. ولكي يصل الإنسان إلى هذه الحالة من السلام النفسي والإيجابية عليه أن يكتسب بعض الصفات التي تقود به إلى ذلك والتخلي عن الصفات والسلوكيات التي تبعدها عن الوصول وحصول هذه الحالة من التوافق النفسي على المستويات سائلة الذكر. فسلوك الإنسان ينبع من معتقداته التي تتولد بدورها من القيم التي تحكمه والتي يتبناها هذا الإنسان.

الأبحاث التي سيقف في إطار الوصول إلى مفهوم الصحة النفسية قائمة على أن الحياة أمران خير وشر، نور وظلام، حب وكراهية، منحنى إيجابي وسلبي فكل ما يقود إلى الخير

والنور والحب هو ما يأخذ الإنسان إلي المنحي الإيجابي في حياته. وكل ما يقود إلي الشر والظلام والكرهية يأخذ بالإنسان إلي المنحي السلبي...

مفهوم الصحة النفسية قائم علي إكساب الفرد بالصفات التي تأخذه إلي المنحي الإيجابي في حياته وإبعاده عن المنحي السلبي

الصفات (القيم) الواجب التحلي بها حتى يصل الإنسان إلي مفهوم إنسان ينعم بصحة نفسية جيدة: ١- العطاء، ٢- الرضا عن النفس وعن الآخرين وتقبل الذات والآخرين، ٣- الصدق، ٤- الأمانة، ٥- الوفاء، ٦- الصبر، ٧- التسامح، ٨- تقدير الذات والآخرين، ٩- حب الآخرين والتعايش الإيجابي الفعال معهم، ١٠- الخ من جميع الصفات الحميدة التي يجب توافرها في نفس الإنسان والمتعارف عليها من الناحية الإنسانية والتي تقود الإنسان إلي المنحي الإيجابي في الحياة فهذه الصفات الحميدة هي التي تصنع إنسانا له القدرة على التعايش والتفاعل المستمر والإيجابي مع المجتمع من حوله بدءا من نفسه ووصولاً للمجتمع بكامله مروراً بكل مكونات المجتمع من أفراد. فأى خلل في هذه الصفات منفردة أو مجتمعة يعد نوعاً من عدم التوازن النفسي وبالتالي انخفاض جودة صحة هذا الفرد النفسية حسب درجة عدم التوازن والإخلال بهذه الصفات وغيرها مما ينبغي وجوده بالضرورة لحدوث هذا التوافق المطلوب.

أما الصفات التي يجب علي الإنسان التخلي عنها: هي جميع الصفات التي تخالف جميع ما سبق من صفات حميدة ويزاد عليها الغضب، الاجترار النفسي والفكري السلبي، البخل والشح، الرياء والعجب، الطمع والحرص. فهي تشمل جميع الصفات والسلوكيات التي تقود بالإنسان إلي المنحي السلبي في الحياة والتي تتسبب في نبذه للآخر، ونبذ الآخر له. وبالتالي حدوث عدم التوافق بينه وبين ذاته، وبينه وبين الآخرين، وبينه وبين المجتمع ككل. وبالتالي تدنى حالته النفسية الصحيحة.

المبحث الثاني

مفهوم تزكية النفس

التزكية في اللغة مصدر زكى الشيء يزكيه، ولها معنيان: الأول: التطهير، يقال زكيت هذا الثوب أي طهرته، ومنه الزكاء أي الطهارة. أما الثاني: هو الزيادة، يقال زكى المال يزكوا، إذا نمي ومنه الزكاة لأنها تزكية للمال وزيادة له^(٢) ...

إصطلاحاً: على أساس المعنى اللغوي جاء المعنى الاصطلاحي لتزكية النفوس، فتزكية النفس شاملة لأمرين: أولاً: **التطهير**: تطهيرها من الأدران والأوساخ، ومن الصفات السيئة والسلوكيات الغير محمودة.... ثانياً: **التنمية**: تتميتها بزيادتها بالأوصاف الحميدة.

من الناحية التشريعية: تزكية النفس: هو حملها عن كل ما يوقع بها في مدارك الفتن وظلمة النفس.^(٣) إن من أعظم فوائد التزكية وعواقبها على أصحابها أنها تهبهم سعادة الدنيا قبل سعادة الآخرة، قال ابن الجوزي: "من أحب تصفية الأحوال فليجتهد في تصفية الأعمال."^(٤) قال تعالى: ﴿وَأَلَوْ اسْتَقَمُوا عَلَى الطَّرِيقَةِ لَأَسْقَيْنَهُمْ مَّاءً غَدَقًا﴾^(٥).

ومما يدل على أهميتها: أن الله عز وجل نسبها تارة أخرى إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم، فهي من وظائفه الأولى: ^(٦) ... قال الله عز وجل ﴿لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لِنَاقِلٍ ضَلَالٍ مُبِينٍ﴾^(٧) .. أيضاً: ما جاء في الحديث الصحيح على لسان نبينا محمد صلى الله عليه وسلم: «ثلاث من فعلهن فقد ذاق طعم الإيمان: مَنْ عبدَ الله عز وجل وحده وأنه لا إله إلا هو، وأعطى زكاة ماله طيبةً بها نفسه رافدةً عليه في كل عام وزكى نفسه، فقال رجل: وما تزكية النفس فقال صلى الله عليه وسلم: أن يعلم أن الله عز وجل معه حيث كان". وهي بهذا المعنى أعلى مراتب الدين وهو الإحسان.^(٨) ففي حديث عمر بن الخطاب رضي الله عنه الصحيح عن رسول الله صلى الله عليه وسلم عندما جاء جبريل عليه السلام وسأله عن الإسلام، ثم الإيمان، ثم قال: ما الإحسان؟ قال: «أن تعبد الله كأنك تراه فإن لم تكن تراه فإنه يراك»^(٩) وكان من دعائه صلى الله عليه وسلم: «اللهم آت نفوسنا تقواها، وزكها أنت خير من زكاها، أنت وليها ومولاها»^(١٠)... ولقد أهتم السلفُ الصالحُ بتزكية النفوس، واعتنوا بالأخلاق علماً وفقهاً، كما

حَقَّقُوهُ عملاً وهدياً، فأفردوا كتباً مستقلةً في الزهد والرقائق، بل أنهم يوردون الصفات الأخلاقية في ثنايا كتب العقيدة. من مذهب أهل السنة، التورُّع في المأكَل والمشارب والتحرُّر من الفواحش والقبائح، ومجانبة أهل الأهواء والضلالة وهجرهم، والمسابقة إلى فعل الخيرات، والإمساك عن الشبهات.^(١١) وذكر ابن تيمية جملةً من الصفات السلوكية والأخلاقية لأهل السنة ومن ذلك قوله يأمرُونَ بالصبر عند البلاء والشكر عند الرخاء، ويدعون إلى مكارم الأخلاق ومحاسن الأعمال، ويعتقدون معنى قوله صلى الله عليه وسلم " أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً، ويأمرُونَ بمعالى الأخلاق وينهون عن سفاسفها".^(١٢) فهم رضوان الله عليهم يرون "تزكية النفس مجانبية البدعة والآثام والفخر والتكبر ويرون كف الأذى وترك الغيبة إلا لمن أظهر بدعةً وهوى يدعو إليهما، فالقول فيه ليس بغيبة عندهم".^(١٣) ... إن هناك تلازماً بين السلوك والاعتقاد: فالسلوك الظاهر مرتبط بالاعتقاد الباطن، فأى انحراف في الأخلاق إنما هو من نقص الإيمان الباطن، "إذا نقصت الأعمال الظاهرة الواجبة، كان ذلك لنقص ما في القلب من الإيمان، فلا يتصور مع كمال الإيمان الواجب الذي في القلب، أن تُعدم الأعمال الظاهرة الواجبة"^(١٤) ... "الأعمال الظاهرة في الشرع دليل على ما في الباطن فإذا كان الظاهر منخرماً أو مستقيماً حكم على الباطن بذلك"^(١٥) ... فالسلوك والاعتقاد متلازمان، كذلك فإن من الأخلاق والسلوك ما هو من شُعب الإيمان.

أقسام تزكية النفس: كما أوضح السلف الصالح فإن تزكية النفس تشتمل على قسمين رئيسين: **القسم الأول التخلية:** يقصد بها: تطهير النفس من أمراضها وأخلاقها الرذيلة.^(١٦) **القسم الثاني التحلية:** يقصد بها: ملؤها بالأخلاق الفاضلة وإحلالها محل الأخلاق الرذيلة بعد أن خليت منها. هذه العملية من إكساب الفرد واكتسابه لمحامد الصفات وتخليه وتغييره للصفات السيئة التي هي عين مفهوم التخلية والتحلية التي علمنا إياها السلف مفسرين بها مناهج عملية تزكية النفس... والتي أوصى بها المولى تبارك وتعالى في القرآن الكريم وأوصت بها السنة النبوية المطهرة... والتي حضنا عليها المشرع في الآيات القرآنية من سورة الشمس وأيضاً سورة الأعلى حيث قال تبارك وتعالى: ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى﴾^(١٧) . هي ما سعت العلوم الحديثة لإثباته والوصول به إلى مفاهيم حياتية جعلتها سبيلاً للوصول إلى رقي الإنسانية وحياتها ووضعوه في إطار ما أسموه بمفهوم الصحة النفسية... من خلال مفهوم الصحة النفسية نجد

أنه يقوم على دعامتين أساسيتين إنهما: أولاً: إقرار مفهوم التسامح: والذي جعلته نوعاً من أنواع العلاجات لمن يعانون من اضطرابات حياتية أو نفسية ومن ناحية أخرى منهج يرون أن على الإنسان أن يتقن فنونه ليعيش بسلام بينه وبين ذاته. ووضعوا لذلك آليات، فلقد أثبتت الدراسات أن أحد أبرز طرق العلاجات الفعالة للأمراض النفسية هي العلاج بالتسامح" لقد نبذت الشريعة الإسلامية كل خلق أو صفة من شأنها أن: تجعل الإنسان في انفصال عن ذاته أو الآخرين المبدأ الذي أقرته البشرية الآن ورأت فيه خلاصها ووضعت إلى سبيله قواعد في إطار مفهوم الصحة النفسية... كما أقرت ضرورة البعد عن الغضب حيث أن للغضب أثراً سلبية على الفرد والمجتمع:

أولاً: أضرار صحية: قد ينتج عنه العديد من الأمراض مثل: ضغط الدم، والسكر، وأزمات قلبية....

ثانياً: قرارات خاطئة وتصرفات غير صائبة من الممكن أن: يكون تأثيرها على الفرد أو يمتد ليصل إلى الآخرين، وربما إلى المجتمع بأكمله نتيجة الانفعال والغضب....

ثالثاً: فقد حب واحترام وثقة المحيطين.... فلا يمكن أن يكون الإنسان في حالة من الإيجابية بينه وبين نفسه، أو مع الآخرين حال غضبه.. ولو كانت الايجابية به فكراً ووجدنا حينها لما غضب لشيء لأنه عندها يفقد سلام نفسه وتوازنه معها ومع الآخرين ...

وهذا يتنافى مع مفهوم الصحة النفسية... لقد أقرت الأبحاث أن ترك الغضب سر السعادة والسكينة والصحة النفسية والجسدية... بل أن هناك بعض المجتمعات المدنية الحديثة وضعت عقوبات رادعة قضائية لمن يغضب وتلزمه بالدراسة بمعاهد خاصة يتعلم فيها آليات إدارة الغضب، وضعت علاجات لهذه الحالة نجدها جميعاً لها أصل من الشريعة الإسلامية السمحة... فنجد الشريعة الإسلامية حافلة بإرساء هذا المبدأ ونبذه والحث على ضرورة التخلي عنه.... فقد ورد عن أبي هريرة رضي الله عنه: أن رجلاً قال للنبي ﷺ "أوصني، قال: لا تغضب، فردد مراراً، قال: لا تغضب" رواه البخاري. وفي حديث آخر عن أبي هريرة رضي الله عنه قال رسول ﷺ ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب"^(١٨)... وعن كيفية علاج الغضب قال رسول الله صل الله عليه وسلم: "إذا غضب أحدكم وكان قائماً فليجلس وإن كان جالساً فليضجع"^(١٩). وقال أيضاً صلى الله عليه وسلم في حديث

آخر: "إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ، وَإِنَّمَا تَطْفَأُ النَّارُ بِالمَاءِ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ" (٢٠) ... إنها القواعد التي ساقتها تلك الأبحاث حول كيفية علاج الغضب في برامجها العلاجية والتي يستخدمون فيها بعض التمارين الرياضية التي تقوم علي فكرة كيفية إخراج تلك الطاقة السلبية التي تمتلك الإنسان حال غضبه من خلال تلك التمارين بل جعلوا من أهم العلاجات استخدام الماء البارد وأنه له أكبر الأثر في علاج الإنسان وزيادة كفاءة أدائه نفسياً وجسدياً حيث يوصي الأطباء باستخدامه خاصة في علاج الاضطرابات النفسية لما له من فوائد صحية عديدة أكدتها تلك الدراسات وفي هذا أيضاً أصل من الشريعة الإسلامية، مصداقاً لقول الله تعالى واصفاً ومثلياً على استخدام الماء البارد سواء في الشرب أو الاغتسال: ﴿رَكَضَ بِرِمْلِكَ هَذَا مُغْتَسِلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ﴾ (٢١) ... ثانياً: إتقان مهارة التيقظ الآني: والتي تعني أن يكون الإنسان حاضراً بكلية في الوقت الذي يعيشه....

أولي خطوات تحصيل السلام النفسي هي الوعي اللحظي، والحضور الكامل في: -الآن وهنا-... ولا عجب أن يكون النموذج الإيماني بهذا أقرب للسوية والسلام النفسي هذا: إن أحسنا تفعيل حواسنا وخواصنا التي منحنا الله إياها..

الخاتمة

مفهوم تركية النفس هو أرقى المفاهيم المفسرة للصحة النفسية للفرد وانعكاسها على المجتمع، وفيه الحل لكل مشكلات النفس وعلاجها من سلبيات تعترضها في حياة الفرد وسلوكياته. ففي تركية النفس الحياء من الله .. أن يستحيي الإنسان من أن يراه الله على معصية، أو في موضع فيه إذلاله... فهي ترقى بالنفس إلى عزتها، وترقي بالإنسان إلى أن يكون دائماً في حالة من العزة بعيد عن مواطن الذلل والذل والمهانة نتيجة المعاصي أو الأفعال المشينة... فتكون النتيجة: أن يشعر هذا الإنسان بقيمة نفسه وبكرامتها، وعزته. وبالتالي زاد نتاجه في الحياة وشعوره بالسعادة والرضا عن نفسه وزاد بالتالي تأثيره على كافة المستويات الحياتية -العلمية والعملية- والتي تقع داخل دائرة (الإنسان وذاته، الإنسان والآخرين، الإنسان والكون المحيط) وهذا ما سعت إليه العلوم الحديثة وتلك النظريات والعلوم والذي به يتحقق له مراد الله له ونال سعادته في الدنيا والآخرة فهذا هو مفاد المراد الوصول إليه، ومفاد معنى

تمتع الفرد بصحة نفسية سليمة. فما تسعى إليه الإنسانية الحائرة موجود هنا بهذا الكتاب وبذلك الشريعة الإسلامية السمحة بما تحمله من نور الهداية للبشرية كلها. وعليه فإن النموذج الإيماني للفرد عند إتباع شرع الله فيما أمر وما نهى وبما يتوافق مع هذه الآيات مع ما تحض عليه من مراقبة النفس وتركيتها، لهو مثال حي لإنسان ينعم بالصحة النفسية السليمة.

هوامش البحث ومصادره:

- (١) الشمس: ٧-١٠.
- (٢) معجم المعاني.
- (٣) عبد العزيز ناصر الجليل، فاستقم كما أمرت، ضمن وقفات تربوية في ضوء القرآن الكريم (دار طيبة ١٤٢٣هـ/٢٠٠٢م)
- (٤) انظر المرجع السابق
- (٥) (الجن: ١٦)
- (٦) الشيخ عبد الله بن علي بصفر ومضات في تركية النفس رابط المادة:
<http://iswy.co/evp61>
- (٧) (آل عمران: ١٦٤)
- (٨) الدكتور أنس كرزون. منهج الإسلام في تركية النفس.
- (٩) صحيح البخاري.
- (١٠) صحيح مسلم.
- (١١) إسماعيل الأصفهاني (ت ٥٣٥هـ) في كتابه (الحجّة في بيان المحجّة ٥٢/٢)
- (١٢) الإمام ابن تيمية، الواسطية، شرح هراس ص ١٧٢
- (١٣) الإسماعيلي في اعتقاد أهل السنة (ت ٣٧١ هـ، ص ٥٣)
- (١٤) ابن تيمية مجموع الفتاوى ٥٨٢، ٦١٦، ٦٢١/٧
- (١٥) الشاطبي، الموافقات ٢٣٣/١
- (١٦) انظر المرجع السابق
- (١٧) (الأعلى: ١٤)
- (١٨) رواه البخاري (٤/ ١١٢ ح ٦١١٤)، مسلم (٢٦٠٩)
- (١٩) سنن أبي داود، وصححه الألباني في مشكاة المصابيح (٥١١٤).
- (٢٠) أخرجه أبو داود (٤٧٨٤)، وأحمد (٢٢٦/٤)، والبخاري في شرح السنة (٣٥٨٣)