

الصحة النفسية بين القرآن وعلم النفس

م.م. إبراهيم سلمان قاسم

كلية الإمام الكاظم (ع) الجامعة

خلاصة البحث

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على محمد وعلى اهل بيته الطيبين الطاهرين

لا يخفى على احد ما للصحة النفسية من دور هام جدا في بناء شخصية الانسان على كافة الاصعدة سواء على الصحة والسلامة البدنية او الروحية او على صعيد السلوك المختلف سواء كان في الاسرة او المجتمع بل تلقي بظلالها حتى على مستوى الانتاج والابداع للشخص؛ لذلك ارتئينا ان نسلط الضوء على هذا الموضوع الهام من ناحيتين الناحية الاولى هي ما يراه العلم التجريبي وعلماء النفس في هذا المجال وتوضيح كيفية تشخيص هذه الامراض وكيفية علاجها وما هي الطرق الكفيلة بعلاج هذا النوع من الامراض، والناحية الثانية من الجانب الديني والقرآني بشكل خاص وكيفية الوقاية والعلاج من الامراض النفسية التي قد تؤدي الى نتائج سلبية تعود على المجتمع بنتائج سلبية وضارة؛ فلهذا جاء هذا البحث تلبية لهذا المتطلب المهم وجعل مزيجا وعلاجاً ناجحاً مركباً من العلم التجريبي والنتائج التي توصل اليها علماء النفس ومن القرآن الكريم الذي هو شفاء للناس؛ لهذا فقد جاء بحثنا مكوناً من ستة مباحث فكان المبحث الاول هو عبارة عن بيان المفردات في اللغة والاصطلاح، وكان المبحث الثاني يحمل عنوان الصحة النفسية عند علماء النفس، وكان المبحث الثالث يدرس أنواع الأمراض النفسية، كما ان المبحث الرابع هو الصحة النفسية في القرآن، والمبحث الخامس هو دور القرآن في الوقاية من الأمراض النفسية، والمبحث السادس هو دور القرآن في علاج الأمراض النفسية، ثم تعرضنا الى اهم النتائج التي توصلنا اليها من خلال البحث وهي بمثابة خاتمة للبحث، ثم افردنا قائمة خاصة بالمصادر التي اعتمدنا عليها في كتابة البحث ولاندعي العصمة من السهو والنقصان كما نستطيع الجميع عذرا عن كل قصور وندعوا ذوي الاختصاص وكل قارئ نبيه يوافينا بكل تقصير او قصور ومن الله نستمد العون وهو خير معين والصلاة والسلام على محمد وعلى اهل بيته الطيبين الطاهرين.

المقدمة

لا شك أن النفس هي المحطة الرئيسية، والمنبع الأصيل الذي يزود الإنسان بالمعنويات، والتي تؤدي بدورها إلى رفاه الإنسان، ومتعته ذاتياً، ولكن هذه النفس ترفد الكائن البشري بنوعين من المعنويات، فتارة يستلم منها وبطريقة خاصة معنويات أخلاقية، وذلك عند إتباع منهج علماء الأخلاق ونصائحهم وإرشاداتهم، فيحصل التطهير من أوساخ الذنوب المتمثلة بالحسد، والغيبة، والنميمة، وحب الدنيا... وتارة أخرى يستلم الإنسان من هذه النفس نوع آخر من المعنويات تجعله منسجماً ومتوافقاً مع المحيط الذي يعيش فيه، سواء كان ذلك في دائرة العمل، أو الأسرة، أو المجتمع بشكل عام، ويصطلح علماء النفس على هكذا حالة بالصحة النفسية.

فإذا كان الفرد مصاباً بالعصابات فهذا معناه حدوث الاختلال في معنويات النوع الثاني، وبالتالي يكون هكذا إنسان إما مصاباً بالاكتئاب، أو الانزواء، أو انفصام الشخصية، أو غيره ومن هذا نفهم أن المعنويات نوعان: الأول: يأتي من تطهير النفس من رذائل الذنوب.

الثاني: يكون مسبباً عن الصحة النفسية.

وبما أن القرآن كتابُ الهي هدفه هداية الناس باتفاق الجميع، وقع الاختلاف في احتواء القرآن على جميع النظريات العلمية وكل من يحتاجه بني البشر، هذا ما نفاه البعض وأثبتته البعض الآخر، لكن الجميع يتفق على أن في أي الذكر الحكيم توصيات تزود الإنسان بالنوع الأول من المعنويات، فهل توجد فيه تعاليم تزود البشرية بالنوع الثاني؟ هذا ما انصب عليه محور بحثنا.

وبما أن الخروج بنتائج مرضية وعلمية منوط بطرق ما توصل إليه علم النفس من أبحاث ونظريات جعلنا هذا البحث مقارناً بين ما توصل إليه العلم الحديث في هذا المجال وما جاء به القرآن الكريم. لذا فقد جاء البحث مكوناً من ستة مباحث فكان المبحث الأول هو عبارة عن بيان المفردات في اللغة والاصطلاح، وكان المبحث الثاني يحمل عنوان الصحة النفسية عند علماء النفس، وكان المبحث الثالث يدرس أنواع الأمراض النفسية، كما إن المبحث الرابع هو الصحة النفسية في القرآن، والمبحث الخامس هو دور القرآن في الوقاية من الأمراض النفسية، والمبحث السادس هو دور القرآن في علاج الأمراض النفسية، ثم تعرضنا إلى أهم النتائج التي توصلنا إليها من خلال البحث وهي بمثابة خاتمة للبحث، ثم أفردنا قائمة خاصة بالمصادر التي اعتمدنا عليها في كتابة البحث المذكور.

والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على محمد وعلى أهل بيته الطيبين الطاهرين.

المبحث الأول: بيان المفردات في اللغة والاصطلاح

أ . الصحة في اللغة:

قال الفراهيدي إن الصحة هي: (ذهاب السقم والبراء من كل عيب وريب)^(١).
ويقول أبو هلال العسكري: (نقيض الصحة الآفة من المرض والكسر وما سبيل ذلك)^(٢).
وان الصحة (البراءة من المرض والبراءة من كل عيب)^(٣).

ب . مفردة الصحة في القرآن

عند المراجعة والمتابعة لم نجد هذه المفردة وردت في كتاب الله المجيد نعم جاءت هذه الكلمة في الحديث الشريف.
يقول ابن الأثير: (الصحة العافية وجاء في الحديث (صوموا تصحوا) ... (لا يوردن ذو عاهة على مصح) ... (لا يوردن ممرض على مصح)^(٤): أي لا يوردن من ابله مريض على من ابله صحيحة^(٥).

ج . النفس في اللغة

من الكلمات التي تذكر لها معاني متعددة مفردة (نفس) حيث أوصلها البعض إلى سبعة عشر معنى أو أكثر.
والذي يراجع ما حوته معاجم اللغة العربية سوف يلمس ما قلناه عن قرب.
ونحن هنا سوف نأتي ببعض تلك المعاني على الشكل التالي:

أولاً: النفس بمعنى الروح.

جاء في كتاب العين للفراهيدي في مادة (نفس) النفس (الروح الذي به حياة الجسد)^(٦).

ثانياً: النفس بمعنى العين.

ذكر الفيروز آبادي في القاموس المحيط: (نَفْسُهُ بِنَفْسٍ أَصْبَتْهُ بَعِينٌ)^(٧).

ثالثاً: النفس بمعنى الدم.

ورد في معجم مقاييس اللغة أن من معاني مفردة النفس الدم حيث يقول: (وهو صحيح وذلك أنه إذا فُقدَ الدَّمُ من بدن الإنسان فقد نفسه والحائض تسمى نفساء لخروج دمها)^(٨).

رابعاً: النفس بمعنى الذات.

ذكر هذا المعنى الراغب الأصفهاني حيث استشهد بالآية الشريفة (وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ). ثم قال: (فنفسه ذاته)^(٩).

د . معانٍ للنفس في القرآن

١ . الفراهيدي التحليل احمد كتاب العين ج ٣ ص ١٤.

٢ . العسكري، أبو هلال، الفروق اللغوية: ص ٢٨١.

٣ . المصدر السابق: ص ٢٨٢.

٤ - البخاري، محمد بن إسماعيل، صحيح البخاري، ج ٧ ص ٣١.

٥ . ابن الأثير، مجد الدين، النهاية في غريب الحديث: ج ٣ ص ١٢.

٦ . الفراهيدي الخليل بن احمد، كتاب العين ج ٧ ص ٢٧٠.

٧ . الفيروز آبادي: القاموس المحيط، ج ٢ ص ٢٥٥.

٨ . معجم مقاييس اللغة، ج ٥ ص ٤٦٠.

٩ . الراغب الأصفهاني، مفردات غريب القرآن، ص ٥٠١.

ورد اشتقاق لفظ النفس في كتاب الله المجيد مرات عديدة وصلت عند إحصائها إلى (٢٩٥) آية وهي تعبر عن معانٍ مختلفة منها:

- ١ . النفس بمعنى الروح.
قال تعالى: {اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ} (١).
وقال: (فَلَا تُعْجِبْكَ أَمْوَالُهُمْ وَلَا أَوْلَادُهُمْ إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُعَذِّبَهُمْ بِهَا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَتَزْهَقَ أَنْفُسُهُمْ وَهُمْ كَافِرُونَ) (٢).
وقال: (كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ ...) (٣).
- ٢ . النفس بمعنى الذات الإلهية.
قال تعالى: (وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ وَاللَّهُ رَءُوفٌ بِالْعِبَادِ) (٤).
- ٣ . النفس بمعنى شخص الإنسان.
قال تعالى: (وَاتَّقُوا يَوْمًا لَا تَجْزِي نَفْسٌ عَنْ نَفْسٍ شَيْئًا وَلَا يُقْبَلُ مِنْهَا شَفَاعَةٌ...) (٥).
وقال: (وَهُوَ الَّذِي أَنْشَأَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ فَمُسْتَقَرٌّ وَمُسْتَوْدَعٌ...) (٦).
- ٤ . النفس بمعنى الهوى والرغبة
قال تعالى: (وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي...) (٧).
وقال: (فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ) (٨).
- هـ . الصحة النفسية في الاصطلاح.
(التكيف أو التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدها وتقبل الفرد لذاته وتقبل الآخرين له بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة والراحة النفسية) (٩).
- ٢ . علم النفس في اللغة والاصطلاح
أ . العلم في اللغة:
لم يذكر الفراهيدي في العين ولا ابن منظور في لسان العرب المعنى اللغوي للعلم وإنما اكتفوا بكونه (نقيض الجهل) (١٠). ولكن صاحب المنجد ذكر معنى العلم على النحو التالي:
١ . علم الرجل علماً: أي حصلت له حقيقة العلم.
٢ . يقال علم الشيء: أي عرفه وتيقنه وأدركه (١١). فيكون معنى العلم: الحقيقة، المعرفة، اليقين، الإدراك.

- ١ . الزمر، آية: ٤٢.
- ٢ . التوبة، آية: ٥٥.
- ٣ . آل عمران، آية: ١٨٥.
- ٤ . آل عمران، آية: ٣٠.
- ٥ . البقرة، آية: ٤٨.
- ٦ . الإنعام، آية: ٩٨.
- ٧ . يوسف، آية: ٥٣.
- ٨ . المائدة، آية: ٣٠.
- ٩ . فهمي مصطفى، الإنسان وصحته النفسية: ص ١٢٤.
- ١٠ . الفراهيدي، خليل بن أحمد، كتاب العين: ج ٢ ص ١٢٧٤، ابن منظور، لسان العرب: ج ٩ ص ٣٧١.
- ١١ . المنجد في اللغة والأعلام ص ٥٢٦.

ب . العلم في الاصطلاح:

تطلق كلمة العلم ويراد بها احد المعاني التالية:

أولاً: الموضوع ذاته: فيقال علم الفلك، وعلم الطب، وعلم النفس، وعلم التفسير، وعلم الكلام وهكذا. ويراد به موضوعات هذه العلوم، ومسائلها.

ثانياً: معرفة الموضوع: فيقال: لفلان علم بموضوع النجوم، أو علم بالأنساب، أو علم بالأنواء الجوية، أي لديه إلمام ومعرفة بمسائل وقواعد هذه العلوم.

ثالثاً: القدرة على معرفة الموضوع: وهي المعرفة بالقوة، أي القدرة على معرفة مسائل قواعد الموضوع وأن لم تكن حاصلة بالفعل.

وأوفق معاني هذه الاصطلاحات لموضوعنا قيد البحث هو الإطلاق الأول^(١).

ج . القرآن والعلم.

لا يوجد كتاب سماوي اهتم بالعلم كالقرآن الكريم ومن ينكر هذه الحقيقة يكون كمن أنكر الشمس في رابعة النهار وذلك أن العقلاء إذا كانت عندهم أمور عديدة يريدون بيانها فلا شك أنهم سوف ينتخبون الأهم حتى يكون افتتاحية يشعرون الأطراف الأخرى بمدى أهميتها ودرجة الاعتناء بها.

والكتاب المجيد الذي هو سيد العقلاء وضع أول شيء أطل به على الأمة هو العلم والتعلم: (اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ * اقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ * الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ * عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ)^(٢).

ثم جاءت آياته النورانية تنرى على نبي الإسلام فوصلت مادة (علم) في كل القرآن (٧٥٠) مرة جعل فيها الباري ميزات للعلم والتعلم والعلماء منها:

أولاً: العلم من الموازين التي يتفاضل بها بنو البشر.

قال تعالى: (...هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ)^(٣).

ثانياً: جعل العلماء هم القوم الذين يخشونه تعالى (...إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ غَفُورٌ)^(٤).

ثالثاً: اوجب الرفعة والمنزلة العالية للعلماء فقال: (...يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ)^(٥).

رابعاً: جعل من شروط القيادة والتصدي لتحمل أعباء الأمة أن يكون القائد على قدر من العلم (وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالِ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلَكُهُ مَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ)^(٦).

خامساً: الحث على التعلم والتفقه (...فَلَوْلَا نَفَرَ مِنْ كُلِّ فِرْقَةٍ مِنْهُمْ طَائِفَةٌ لِيَتَفَقَّهُوا فِي الدِّينِ وَلِيُنذِرُوا قَوْمَهُمْ إِذَا رَجَعُوا إِلَيْهِمْ لَعَلَّهُمْ يَحْذَرُونَ)^(٧).

١ . العطار داود، موجز علوم القرآن ص ١٤

٢ . القلم، آية: ١ . ٥ .

٣ . الزمر، آية: ٩ .

٤ . فاطر، آية: ٢٨ .

٥ . المجادلة، آية: ١١ .

٦ . البقرة، آية: ٢٤٧ .

٧ . التوبة، آية: ١١٢ .

سادساً: أوجب بتبليغه وتعليمه على أهل العلم وعدم جواز كتمانهم (إِنَّ الَّذِينَ يَكْتُمُونَ مَا أَنزَلْنَا مِنَ الْبَيِّنَاتِ وَالْهُدَى مِنْ بَعْدِ مَا بَيَّنَّاهُ لِلنَّاسِ فِي الْكِتَابِ أُولَئِكَ يَلْعَنُهُمُ اللَّهُ وَيَلْعَنُهُمُ اللَّاعِنُونَ)^(١).

سابعاً: ارشد بني البشر أن يرجعوا إلى أهل العلم عند الحاجة (...فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ)^(٢).
ز . علم النفس في الاصطلاح

هو العلم الذي يدرس الإنسان في نواحيه كافة الجسمية والحركية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وفق المنهج العلمي المتبع في سائر العلوم الأخرى.

إنه العلم الذي يدرس بشمول كافة أوجه النشاط الإنساني التي تظهر واضحة في تعامل الإنسان مع بيئته وتفاعله معها والتي تعكس تأثيره فيها وتأثره بها دراسة علمية مستهدفاً الوصول إلى المعرفة النظامية والمنظمة بالسلوك، هذه المعرفة التي تعينه على فهم هذا السلوك وضبطه والتنبؤ به^(٣).

المبحث الثاني: الصحة النفسية عند علماء النفس

عند مراجعة عدد من الباحثين في هذا الميدان وجدنا أنهم يقولون أن للصحة النفسية تعاريف كثيرة وبعد ذلك يرجحون تعريفين:

الأول: هو خلو الإنسان من المرض النفسي والعقلي.

الثاني: أنهم أضافوا على التعريف المتقدم قيداً آخرأ وهو (القدرة على التوافق) ويعنون بذلك أن الشخص المشافي والسليم نفسياً هو الذي يستطيع أن ينسجم مع نفسه عند مواجهة الضغوط الخارجية ويتوافق مع مجتمعه وان يكون ذا سلوك معتدل في جميع الظروف والأحوال.

وبعد ذلك يختارون التعريف الثاني ويعزون سبب الاختيار إلى أن الإنسان الذي يخلو من أي مرض عقلي او نفسي ولا يستطيع أن يتوافق مع شركائه في العمل والبيت والمدرسة ومع العالم الخارجي بصورة عامة فهو من الذين لا يتمتعون بصحة نفسية تامة^(٤).

أسباب الأمراض النفسية

المعنيون بأبحاث علم النفس والصحة النفسية اختلفوا اختلافاً لا يخفى عن أي باحث ولا حتى على من له هواية في المطالعة في هذه الميدان مما حدى بالبعض أن يقول (ولا نعتقد أن هنالك من موضوع واحد قد تعددت فيه سبل البحث وتضاربت فيه أوجه النظر كما تعددت وتضاربت في موضوع الأمراض النفسية وأسبابها).

والذي اعتقده من خلال مطالعتي للكتابات المهمة بهذا المجال أن أسباب الاختلاف وعدم الاتفاق على نظرية يرجع إليها الجميع في تفسير أسباب ما يصيب النفس من أمراض هو في الحقيقة يرجع إلى تركيبة الإنسان المعقدة والذي عبر عنها بعض الكتاب (المجهول) وكذلك الظروف والضغوط التي تحيط به بين الفينة والأخرى.

وعليه فلا مناص إلا إلى الرجوع لنظريات التي طُرحت لبيان علة الأمراض النفسية والتي هي.

١ . البقرة، آية: ١٥٩.

٢ . النحل، آية: ٤٣.

٣ . السامرائي هاشم المدخل في علم النفس: ص ٢٧.

٤ . انظر: القوصي عبد العزيز أسس الصحة النفسية، والرفاعي نعيم الصحة النفسية ص ٤ . ٦.

- ١ . النظرية النفسية: وهي التي ترجع أسباب إصابة النفس بالمرض إلى النفس ذاتها ولكن أصحاب هذا الاتجاه اختلفوا في كيفية تأثر النفوس بهذه الأمراض إلى ما يلي:
أ . فرويد: (يرد هذه الأمراض إلى تجارب الطفولة والرغبات والصراعات المكبوتة التي تستقر في اللاوعي والتي تسعى لظهور ولو بشكل خفي مستقر ويرى أن الأمراض النفسية هي إحدى الوسائل المستترة التي تظهر فيها الصراعات وتعبّر عن وجودها)^(١).
ب . ادلر حيث يرى (إن المرض النفسي يأتي كتعويض للفرد عن شعوره الواقعي والوهمي بالنقص وإن المرض بمرضه يستطيع السيطرة على الآخرين في محيطه وهذا يحقق له التعويض عن شعوره بالنقص)^(٢).
ج . يونغ: فإننا نراه (يهمل أمر الصراع بين الرغبات البدائية (الجنسية) وبين قيود المجتمع ويرى أن أسباب الأمراض النفسية ليست هي في الماضي بقدر ما هي في الحاضر)^(٣).
د . الفرد ماير: (حيث جاء باتجاه تكاملي في أسباب الأمراض النفسية فكان يدعو إلى ضرورة الجمع بين الجسم والعقل بين النواحي البايولوجية والنواحي السايكلوجية عند النظر في أسباب الانفعالات والأمراض النفسية وكان يرى أن اضطرابات الشخصية وانفعالاتها ما هي إلا تفاعلات مستمرة ومتعاقبة بين العوامل البايولوجية السايكلوجية والاجتماعية التي يتعرض لها الفرد في كل ادوار حياته)^(٤).
٢ . النظرية الوراثية (وهي تعزو هذه الأمراض إلى استعداد وراثي ينتقل إلى الفرد تبعاً لإمكانيته الوراثية)^(٥).
٣ . النظرية المادية: (حيث ترى أن الحياة النفسية السليمة هي تعبير عن سلامة وانتظام أجهزة (المراسلة والاتصال) في خلايا الدماغ وإن الاضطرابات النفسية هي مظهر من مظاهر الاختلال في عمل الأجهزة بسلامة هذه الأجهزة)^(٦).
٤ . النظرية المحيطة: (وهي التي تؤكد على أهمية طبيعة الصلات التي يقيمها الفرد مع محيطه العائلي في تكوين الشخصية لتتجه إلى الإصابة في الأمراض النفسية)^(٧).

المبحث الثالث: أنواع الأمراض النفسية

اختلف أصحاب الاختصاص في علم النفس بأنواع الأمراض التي تفتك بالصحة النفسية إلى اتجاهين: الاتجاه الأول: يرى تضيق دائرة تلك الأمراض إلى تلك التي تصيب الحياة العاطفية للإنسان^(٨). والتي يعتبر من أشهرها.

- أ . القلق: ويعرفه البعض بأنه: انفعال مركب من الخوف وتوقع الشر والخطر أو العقاب وله أنواع منها:
١ . القلق الموضوعي العادي وذلك عندما تكون مبرراته خارجية محددة ومعروفة كخوف التاجر من الإفلاس وخوف الإنسان من أمر له وجود خارجي وهذا القلق له ما يبرره.

١ . انظر: كمال علي. النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها ص ١١٧.

٢ . انظر: المصدر السابق.

٣ . انظر: المصدر السابق.

٤ . انظر: المصدر السابق.

٥ . أنظر المصدر السابق.

٦ . انظر: المصدر السابق.

٧ . انظر: المصدر السابق.

٨ . انظر: المصدر السابق: ص ٥٣ . ٥٤.

٢ . القلق الذاتي أو تأنيب الضمير يحصل ذلك عند إرادة الإنسان القيام بعمل من الأعمال الغير مشروعة فيخاف ويقلق من ردود أفعال ذلك العمل.

٣ . القلق المرضي والقلق العصبي فما يطلق عليه علماء النفس فهو قلق داخلي لا يعرف له منشأ ولا اصلاً بحيث لم يستطيع أن يجد له مبرراً موضوعياً وسبباً واضحاً فهو خوف أسبابه غير شعورية ومكبوتة كل حدث هو نذير سوء ويقول كل ظن على أسوأ وجه.

فإذا أراد السفر مثلاً يتوقع غرق الباخرة وسقوط الطائرة واصطدام القطار وان تبعه احد في المسير يتوقع ان ذلك الشخص مكلف في مراقبته دائم القلق على صحته ومستقبله فحياته كلها خوف وتظهر عنده حالة الهياج وضعف القدرة على التركيز وشروذ الذهن والتردد الشاذ.

وفقدان الشهية واضطراب الجهاز التنفسي وقبض القلب وخفقانه وارتفاع ضغط الدم وشحوب ودوار شديد وكثرة التبول وانتفاخ البطن.

ويذكر علماء النفس أن من العوامل التي تهيئ الإصابة بهذا المرض بعد الاستعداد الوراثي المخاوف الكثيرة في الطفولة المبكرة من براء مرض أو فقدان الأم أو القسوة في المعاملة^(١).

ب . الهستريا: يذكر علماء النفس إن انبثاق هذا المرض يكون من مسبباته الأخطاء التي تصدر عن الأسرة عندما تسرف في العناية بأطفالها فتعقد عليهم بالثناء والتدليل ولم تترك لهم الاتكال على أنفسهم فتشتد عندهم حالة الاعتماد على الغير وتبرير أخطائهم واستدراار العطف وخداع الذات. والمصاب بهذا المرض عادة يفقد قسم من ذكرياته التي لا يمكن نسيانها في الأوضاع الطبيعية كالأم تنسى كل ما يمت بوفاة ولدها بصلة ويبتلى المريض هنا بالتجول النومي وحالات الإغماء وتقلب المزاج مع هيمنة طابع الطفولة وعدم النضج في الأفعال^(٢).

ج . الوسواس: أن التشجيع على العناد المفرط والتنشئة الاجتماعية القاسية وعدم الثقة بالنفس هي من الأسباب التي تجعل الإنسان أن يصاب بالوسواس والذي هو تسلط فكرة أو أفكار بحيث تصبح تلازم الفرد كضله لا يستطيع التخلص منها مهما حاول الخروج منها بالتفكير والتعقل المنطقي مع علمه وجزمه بسخافة تلك الأفكار كالأشخاص الذين تستحوذ عليهم فكرة أنهم من المرضى أو أنهم لا يصلحون لأي عمل من الأعمال وتجعل عند المصابين بهذه الأمراض حالات قد يرونها قسرية.

وأما أفعال التكفير عند الوسواسي فهو يعاني من عقدة ذنب فيشعر بتأنيب الضمير فيقوم بتخفيف ذلك الأمر فيسرف في التنظيف أو التطهير أو فعل أمور سخيفة لا يستطيع التخلص منها.

د . الكآبة: أن الحرمان وفقدان الحب والمساندة العاطفية من حبيب أو عزيز وفقدان الكرامة والمكانة الاجتماعية أو فقدان الصحة والفقر الشديد وأساليب التربية الخاطئة والشعور بالوحدة نتيجة العنوسة هي من الأسباب التي تجعل الإنسان مصاباً بمرض الاكتئاب والذي هو: (حاله من الحزن الشديد والمستمر الناتج عن ظروف محزنة وأليمة وان كان المريض لا يعي المصدر الحقيقي لحزنه)^(٣).

وأما أعراض هذا المرض فهناك أعراض جسمية ونفسية وأعراض عامة فمن الجسمية.

١ . انظر: راجح احمد عزت المدخل إلى علم النفس ص ٥٧٧ . ٥٧٨.

٢ . انظر: المصدر السابق.

٣ . انظر :محمد محمود محمد، علم النفس المعاصر في ضوء الاسلام ص ٣٩٥.

١ . انقباض الصدر والشعور بالضييق . ٢ . نقصان الوزن نتيجة لفقدان الشهية . ٣ . الصراع والتعب وخاصة آلام الظهر . ٤ . البطء الحركي ضعف النشاط العام . ٥ . الضعف الجنسي عند الرجال والبرودة عند النساء . ومن النفسية

١ . القلق والتوتر والأرق . ٢ . الانطواء . ٣ . بطء التفكير وصعوبة التركيز والتردد . ومن العامة

١ . عدم التمتع بالحياة . ٢ . سوء التوافق الاجتماعي^(١) .

الاتجاه الثاني: هو من يوسع نطاق الأمراض النفسية بحيث تشمل الأنواع التالية:

أ . الاضطرابات العقلية: حيث لا تجعل عادة في نطاق الأمراض النفسية ولكن لصعوبة وضع فرق بينهما من الناحية العلاجية والمظهرية يرى كثير من الأخصائيين دخولها في هذا المجال والبعض يسميها الأمراض الذهنية حيث يعتبر فصام شخصية والذي تكون من أهم خصائصه هو الانفصام عن الواقع الخارجي والعيش في عالم يصنعه المريض لنفسه وله أنواع عديدة ومن أسباب هذا المرض الاستعدادات الوراثية للإصابة به . ب . اضطرابات النفس جسمية (الأمراض السايكوسماتية) .

وهي أمراض جسمية ترتبط بالوضع النفسي للمريض ولا يوجد لها أي ارتباط بأي مرض في الجسم بعض الاضطرابات التي تحصل في الجهاز الهضمي كالقرحة وغيرها .

ج . الاضطرابات السلوكية: ويمثلون لذلك السلوك الجنسي الشاذ وحالات الإدمان والتعود والانحرافات السلوكية عند الأحداث والأطفال^(٢) .

المبحث الرابع: الصحة النفسية في القرآن

هنالك من أراد أن يعرف الصحة النفسية في القرآن الكريم بالآيات التالية:

١ . قوله تعالى: {وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا} .

٢ . قوله تعالى: (وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا) .

٣ . قوله تعالى: (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ) .

ثم بعد ذلك يذكر (وهكذا يشير القرآن ببساطة إلى سر الصحة النفسية والذي يتحقق عن طريق الاتزان في كافة الأمور المادية والروحية والدينية والآخروية)^(٣) .

ولكن يمكن ان يقال ان مواضيع هذه الآيات لا ينسجم مع التعريف الذي ذكره علماء النفس والذي كان مركباً من الخلو من الأمراض النفسية وإمكانية التوافق العام وفي الآيات إشارة إلى التوافق العام فقط فقط .

نعم قد يدفع هذا الاحتمال بان الذي يتوازن روحياً وعقلياً والذي يكون متوازن في تصرفاته بالأمور المادية يكون من باب أولى خالياً من الأمراض النفسية وكيف كان فان علماء النفس يكاد يكون لهم إطباق على أن للدين والإيمان

دور كبير في حماية الإنسان من العصاب النفسي حيث يقول الفيلسوف وعالم النفس الأمريكي ويليم جيمس (william jams) (إن أعظم علاج للقلق هو الإيمان)^(٤) .

١ . انظر: المصدر السابق .

٢ . انظر: علي كمال . النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها ص ٥٣ . ٥٤ .

٣ . انظر: القذافي رمضان محمد علم النفس في الإسلام ص ٨٣ .

٤ . كارنيجي دابل دع القلق وابدأ الحياة:ص ٢٨٢ .

وقال: (إن الإيمان هو من القوى التي لا بد من توفرها لمعاونة المرء على العيش وفقدانها نذير بالعجز على معاناة الحياة^(١)).

وقال: (أن أمواج المحيط المصطخبة المتقلبة لا تعكر فقط هدوء القاع العميق ولا تقلق امنه كذلك المرء الذي عمق إيمانه بالله فالرجل المتدين حقاً عصي على القلق محتفظ أبداً بالتزان مستعداً دائماً لمواجهة ما عسى أن تأتي به الأيام من صروف)^(٢).

وقال المحلل النفسي كارل يونج (caylgung) أرويس واي استشارني خلال الأعوام الثلاثين الماضية أشخاص من مختلف شعوب العالم المتحضرة وعالجت مئات كثيرة من المرضى فلم أرى مريضاً واحداً من مرضاي الذين كانوا في المنتصف الثاني من عمرهم . أي جاوز سن الخامسة والثلاثين . ما لم تكن المشكلة من أساسها افتقاره إلى وجهة نظر دينية في الحياة.

واستطيع القول أن كل واحد منهم وقع فريسة المرض لأنه فقد ذلك الشيء الذي تمنحه الأديان القائمة في كل عصر لابتاعها وإنه لم يتم شفاء واحد منهم حقيقة إلا بعد أن أستعاد نظرتهم الدينية في الحياة^(٣). ويقول أ.أ. بريل (a.a.byill) (ان المرء المتدين حقاً لا يعاني مرضاً نفسياً)^(٤).

وفي التحقيق الذي أجراه الدكتور احمد علي نور بالا. والذي أجراه علي ٣٠٠٠٠٠ تلميذ من اعداديات مدينة طهران في سنة ١٣٧٣ هـ. ق لأجل معرفة مدى انتشار مرض الكآبة توصل إلى النتائج التالية:

أ . انتشار الكآبة عند التلاميذ المتدينين أقل بكثير من الأفراد الغير ملتزمين دينياً.

ب . الانشغال الذهني بالنسبة للقضايا الجنسية عند الغير ملتزمات دينياً أكثر بكثير من اللواتي يتجهن باتجاه الدين مما يساعد على تقليل الكآبة عند المتدينات.

ج . إن علاقة المحبة والمودة بين أولياء الأمور والتلاميذ في العوائل المتدينة أكثر بكثير منها في الأسر التي لا تعتني بأمور الدين وهذا الأمر يقلل من انتشار الكآبة عند أطفال العوائل الملتزمة^(٥).

كما أجرى تحقيق على عينتين من طلبة كليتي الصحة والتمريض في محافظة لرستان الإيرانية وكان الهدف من ذلك التحقيق هو بيان دور الاستماع إلى القرآن في تقليل حدة الاضطراب قبل الدخول إلى قاعة الامتحان فاخذوا مجموعتين من الطلبة.

الأولى: تتألف من ٤٩ طالباً. الثانية: تتكون من ٤٥ طالباً.

وكان من شروط الطلبة الذين اجري عليهم هذا التحقيق الأمور التالية:

١ . أن يكونوا من المسلمين. ٢ . لم يكن عندهم مرض نفسي. ٣ . أن لا تكون عندهم اختلالات سمعية. ٤ . عدم تناولهم لمسكنات أو دواء ضد الاضطراب.

وبعد ذلك تركت المجموعة الأولى تستمع إلى القرآن مدة ٧ دقائق وكان القارئ عبد الباسط عبد الصمد حيث كانت تلاوته في سورة الفاتحة.

وأما المجموعة الثانية فتركت هكذا وبعد ذلك أجرى الفحص وكانت النتيجة ان الذين استمعوا للقرآن كان

١ . المصدر السابق: ص ٢٨٢.

٢ . المصدر السابق: ص ٣٠١.

٣ . نجاتي عثمان القرآن وعلم النفس ص ٢٤٠.

٤ . كارنيجي دابل دع القلق وابدأ الحياة ص ٢٨٦.

٥ . اسلام وبهداشت روان ج ١ ص ١١٤ باللغة الفارسية.

الاضطراب عندهم أقل بكثير من المجموعة الثانية.

ثم يذكر الفريق الطبي الذي أجرى التحقيق بأن الاضطراب يؤدي إلى عدم التركيز وضعف في الإدراك والمخيلة والحفظ وأن الطرق التي ابتكرت لتخفيف هذا المرض عديدة من جملتها الاستماع للموسيقى الطبية وهذا التحقيق يكشف تأثير الاستماع إلى القرآن في تقليل هذا الاضطراب^(١).

نعم هذا هو اثر الكتاب المجيد الذي نزل على صدر الحبيب المصطفى حيث استطاع أن يحول ذلك المجتمع إلى كيان يسوده الإيثار والتضحية والحب والوئام حتى استطاعوا أن يهددوا أكبر امبراطوريتين في العالم آنذاك. إن هذا التغيير الذي حدث في سلوك وطريقة التفكير عند العرب لا شك ولا ريب يرجع إلى تلك الطاقة الروحية التي نُفِثت من هذا الكتاب السماوي في أرواحهم.

ولو وجهنا أسماعنا إلى صيحات علماء النفس والذين ينادون ويلفتون الأنظار إلى الجوانب السلبية التي يحدثها التطور التكنولوجي في نفوس الأمم سوف تظهر لكثير من الناس عظمة القرآن الكريم فلنرى الدور الفعال الذي أداه كتاب الله العزيز في هدوء واطمئنان النفوس.

المبحث الخامس: دور القرآن في الوقاية من الأمراض النفسية

يعتبر جل النفسانيين بأن الكثير من الأدوية والعلاجات التي توصف للأشخاص المصابين بالأمراض النفسية غير مجدية في تماثلهم للشفاء بل قد تضاعف من شدة وحدة المرض.

وهذا الأمر يلفت أنظارنا إلى الأهداف التي رسمها القرآن الكريم والتي أكد فيها بشكل واضح وجلي على مسألة الوقاية من الابتلاء بهذا أمراض حيث يمكن أن يكون ذلك لأجل الابتعاد بالإنسان عن تذوق المضاعفات التي تفتك بصحته وسلامته نتيجة لتناوله تلك الأدوية.

وأما المنهج القرآني الذي رسم من قبل الخالق لكي يجنب هذا المخلوق تلك العصابات يتضح بما يلي:

١ . الصحة النفسية للأسرة في القرآن

تعتبر الأسرة هي المؤسسة الأولى التي ينطلق منها الإنسان لكي يعمر هذه الأرض وينشر الخير والسعادة والمحبة في أرجائها المعمورة فإذا صلحت العائلة وتوائمت رفدت المجتمع الإنساني بطاقات خيرة ومتوازنة.

وأما إذا ما حصل ارتباك في نضمها وانتظامها سوف تُخَرَّج للبشرية أناس مثقلين بالأمراض النفسية مريكين العواطف والشخصيات المتخصصون في هذا الميدان يرجعون أسباب وعلل كثير من الأمراض النفسية إلى الدور السلبي الذي تقوم به الأسرة ويحذرون الآباء والأمهات يأخذون بأيديهم لتفادي الأخطاء حفاظاً على سلامة الجيل من الانحراف النفسي.

والكتاب العزيز اهتمت آياته اهتماماً بالغ الأهمية بهذا الموضوع وذلك لأنه كتاب هداية وسعادة يريد أن يجعل من البشرية أمة ترفل بنعيم الخير وجمعها شعار التقوى والتألف والتوادد والتراحم وذلك لا يتم إلا إذا أصبحت هذه البشرية خالية من العصابات النفسية.

وحيث أن الأسرة تتكون من الأب والأم والأولاد نرى أن الوحي قد اهتم بهذه المواضيع وذلك من خلال ما يلي:

أ . الزواج في القرآن

لا يخفى عن وجدان أي شخص . سواء كان ممن يعتنق دين الله أم ممن لا يؤمن بأي ديانة . ان هنالك انجذاب في العواطف ولأحاسيس من كلا الجنسين لبعضهم الآخر ولكن قل من يتسائل حول أسباب هذا

١ . أصفهاني، محمد علي رضائي، إسلام ويهداشت روان ج ١ ص ١١٤ باللغة الفارسية.

التجاذب وأسراره وإذا ما رجعنا للقرآن سوف نرى ان القدرة الإلهية خطت ونسقت لهذا الأمر حيث يقول الباري (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً^(١)). فهذه المودة والرحمة الله تعالى هو الذي نفثها في روع وفطرة هذا المخلوق العجيب، لذلك ترى ان الذكور دائماً ما يتوقون إلى الإناث والعكس صحيح.

فمن يخالف هذا القانون الإلهي تسحقه الاختلالات والأمراض النفسية وهذا ما أكدته الأبحاث العلمية في علم النفس حيث يقول وايز wises في دراسته (إن غير المتزوجين أعلى من المتزوجين في الشعور بالوحدة والاكتئاب والقلق والإدمان)^(٢).

وذهب بيرجر وكلنر bergerukeilaer (ان الزواج أفضل من عدم الزواج للصحة النفسية لان الزواج يجعل للفرد قيمة ويعطي لحياته معنى ويكون له أسرة ينعم فيها بالأمن والاستقرار)^(٣). من هنا يتضح عظمة القرآن، وانه كتاب سماوي جاء به النبي الأمي لكي ينقذ البشرية جمعاء ويرسم لهم طريق الحياة المنشود فهو كتاب حي ينبض بالعطاء والقوانين الزاهرة.

ب . قيادة الأسرة في القرآن

إن الأسرة هي الوحدة الاجتماعية الأولى التي يتكون منها المجتمع وعليه فلا بد لها من قائد ومسؤول يكون كلامه فصل الخطاب في الأمور التي يختلف عليها والقرآن الكريم أعطى هذا المنصب وهذه المنزلة بيد الرجل حيث يقول الله العزيز في كتابه (الرَّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَى بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ)^(٤).

وليس معنى إعطاء هذا الدور للزوج هو بمثابة الضوء الأخضر له أن يكون جباراً ويفعل ما يشاء ولكن المراد من ذلك أن المحور الأساسي لهذا المكون هو الرجل.

وفي التفسير كلام في سبب إعطاء هذا الدور للذكر دون الأنثى حيث جاء في تفسير الأمثل: (أن القيادة والقوامة التي يشترك فيها الرجل والمرأة معاً لا معنى لها ولا مفهوم فلا بد أن يستقل الرجل أو المرأة بالقوامة ويكون رئيساً للعائلة بينما يكون الآخر بمثابة المعاون له الذي يعمل تحت إشراف الرئيس)^(٥).

وجاء في تفسير من هدي القرآن (لابد للمجتمع من التنظيم ولابد للتنظيم من قيم تحكمه وتحد من طغيانه وتجاوزته، ويبدأ التنظيم في الأسرة وبالذات في العلاقة بين الزوج والزوجة من يقود الآخر؟)^(٦).

وقد أيدت الأبحاث الاجتماعية ضرورة أن يكون للأسرة وللبيت قائد يدير أحواله وشؤناته وكذا قوانين الأحوال الشخصية في كثير من المجتمعات تؤيد أن يكون القيادة لرجل منها (القانون الفرنسي . حيث ان فيه . نصوص على أن يتولى الزوج أمر زوجته وعليها طاعته والخضوع له والسكن عنده والانتقال معه الى أي مكان ينتقل اليه)^(٧).

نعم قد تكون مسألة قيمومة الرجل باعث قوي في بعض الأحيان لتعريض أفراد الأسرة إلى جو صاخب وذلك فيما

١ . الروم: ٢١.

٢ . مرسى كمال ابراهيم العلاقات الزوجية والصحة النفسية بين الإسلام وعلم النفس ص ٣٣.

٣ . المصدر السابق.

٤ . النساء: ٣٤.

٥ . الشيرازي ناصر مكارم الامثل في تفسير كتاب الله المنزل ج ٣ ص ٢١٧.

٦ . المدرسي محمد نقي من هدى القرآن ج ٢ ص ٧٣.

٧ . مرسى كمال ابراهيم. العلاقات الزوجية والصحة النفسية في الاسلام ص ١٦٣.

إذا أساء الرجل الاستفادة من هذا المنصب مما يجعل هذا الجو الأسري تنفث العائلة من خلاله سموم الأحقاد والاضغان على ذلك الأب المسيء وبالتالي تكون أفراد هكذا كيان ممن لا يتمتعون بصحة نفسية جيدة ولكن هذا خارج عن محل الكلام.

ج . التعامل مع الأبناء

اعتبر القرآن الكريم الأبناء زينة في بعض آياته (الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا)^(١).

وهذا الوصف يؤكد لنا الاهتمام الكبير الذي يوليه هذا الكتاب السماوي لهذه الشريحة من المجتمع فلو توغلنا في التمعن والتدبر في آياته النورانية سوف نجد ان هنالك ثلاثة أنواع من الواجبات القاها الوحي السماوي على عاتق الآباء تجاه الأبناء:

الأول: تهيئة الأمور المادية: ففي هذا المجال لم يترك الطفل كالريشة في مهب الريح وانما عين الباري له جهة تتكفله وتعتني به وتتحمّل المسؤولية التامة تجاه توفير كافة المستلزمات المعيشية له الا وهو الاب يقول الباري في محكم كتابه: (وَالْوَالِدَاتُ يُرْضَعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُتِمَّ الرَّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تُضَارَّ وَالِدَةٌ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بِوَلَدِهِ)^(٢).

الثاني: المساواة في التعامل: هنالك مجتمعات تعطي اهتماماً بالغ الأهمية للذكور دون الإناث وهذا الأمر له مردودات وانعكاسات سلبية على الوضع النفسي لكيان الأنثى والتي يراد لها أن تكون عضواً فعالاً في الوحدة الأولى للمجتمع البشري ألا وهي الأسرة فإذا وجهت لها أصابع الاحتقار والنظرات الدانية فان هذا سوف يحدث خلل وإرباك كبير في كيان العائلة والمجتمع الإنساني كبقوله: (وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِالْأُنثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ * يَتَوَارَىٰ مِنَ الْقَوْمِ مِنْ سُوءِ مَا بُشِّرَ بِهِ أَيُمْسِكُهُ عَلَىٰ هُونٍ أَمْ يَدُسُّهُ فِي التُّرَابِ أَلَا سَاءَ مَا يَحْكُمُونَ)^(٣).

الثالث: إرشاد الأبناء: إنّ المعجزة الخالدة لنبي الإسلام كما حثت إلى التوجه والعناية بالجهة المادية للأولاد كذلك عنت بالجوانب الروحية حيث جعلت على عاتق الآباء مسؤولية الأخذ بأيدي الذرية إلى طريق الصلاح والهداية والخطابات القرآنية في هذا المجال تارة نراها تشمل الأهل جميعاً بما فيهم الزوجة والأبناء (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا فُؤَا أُنْفُسُكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ...)^(٤).

وأخرى تخص الأبناء كقوله تعالى عن لسان لقمان: (يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأَصْبِرْ عَلَىٰ مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزَمِ الْأُمُورِ * وَلَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ * وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ)^(٥).

من هذا نفهم أن عناية القرآن لم تقتصر على تغطية الجانب المادي للأبناء بل تعدت إلى الجانب المعنوي والذي يعني وقاية وتحصين لنفس الإنسان والذي يؤدي بدوره إلى عدم الابتلاء بالعصابات النفسية.

د . التعامل مع الآباء

لعل الواقع الخارجي يشكل دليلاً وبرهاناً قاطعاً لصدق كثير من الدعاوى التي تأتي من هنا وهناك لان ذلك مما يتحسسها الإنسان ويلمسه وجداناً ومن الجدير بالذكر أن تأتي ونضيف إلى الأدلة التي يستدل بها المسلمون على

١ . الكهف: ٤٦ .

٢ . البقرة: ٢٣٣ .

٣ . النمل: ٥٨ . ٥٩ .

٤ . التحريم: ٦ .

٥ . لقمان: ١٦ . ١٩ .

أحقية القرآن الكريم وانه كتاب سماوي تلك المطابقة الخارجية بين تعاليم الكتاب الذي بين أيدينا وما هو موجود خارجاً وذلك الانطباق أي الذكر الحكيم وانسجامها في جميع النصوص التي تكون على ذلك النحو. ومن جملتها تشخيص الهواجس النفسية عند الإنسان ومعالجتها فالناس دائماً ما يتخوفون من المستقبل الذي ينتظرهم عند فقدان الحواس والقوة ومن الترهلات البدنية ومشاكلها هذا مضافاً (إلى الوضع النفسي الذي يلزم سن الشيخوخة حيث يكون الإنسان في تلك الحالة مرهف الحس عزيز النفس يريد أن يكون من الذين عندهم عطاء للمجتمع لا انه من هؤلاء العاجزون والذي يكون وجودهم عالة على غيرهم)^(١). فما هي العلاجات المطروحة لمواجهة ذلك يا ترى؟

هل دار المسنين التي يجتمع فيها عدد من كبار السن لانتظار اجلهم المحتوم تشكل حلاً ناجحاً لذلك التساؤل. كلا وألف كلا لان هذا المكان هو من الحلول الطارئة والتي جعلت للحيلولة دون حصول كوارث إنسانية والذي يشاهد الدراسات النفسية التي أجريت في هذا الميدان سوف يحصل له الاطمئنان والبصيرة بما نقول حيث تذكر تلك البحوث (إن الذين يعيشون في دور العجزة هم أكثر إصابة بالعصابات النفسية ممن يعيشون مع عوائلهم)^(٢). إذن أين يكمن الحل؟ الجواب هو إتباع ما يقوله الوحي عن لسان النبي الأُمي حيث يقول: (وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَفٌّ وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا * وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا)^(٣).

هذا هو الدواء الشافي والعلاج المناسب لوضع الإنسان النفسي في تلك المرحلة والتي تزيح جميع الهواجس التي يتخوف منها ويمكن أن نستخلص من الآية الكريمة نقطتين: الأولى: عدم توجيه أي نوع من الأذى للآباء ولو كان صغيراً ككلمة أف والذي يدهش الباحث أكثر ما جاء في الحديث (فلا تقل لهما أف) قال: لو علم أن شيئاً أقل من أف لقاله^(٤)، والثانية: قوله تعالى: (وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا) فيمكن أن تكون تلك إشارة إلى تحسيسهم دائماً بالأهمية وإنهم أناس قدموا الكثير وان ما قدموه محفوظاً.

٣ . الصحة النفسية الفردية في القرآن

هنالك في القرآن الكريم أمور لا أعتقد أن نكون بملامة من قبل أي باحث في علم النفس والصحة النفسية إذا عبرنا عنها بالمضادات التي حصن بها الخالق جلت قدرته بني البشر بها لئلا يكون فريسة للعصابات والأمراض وهذه القضايا يعتمد عليها الإنسان بقطع النظر عن الأسرة والمجتمع فهي وان كانت لها الدور الكبير في تأمين الجو النفسي الهادئ والمطمئن كما مر سابقاً.

ولكن فيما نحن فيه ما لو كنا وأنفسنا فان الوحي السماوي قد زودنا بقدرات يمكن لنا أن نتخطى بواسطتها ضغوط الحياة ومآسيها ومصائبها ليكون الوضع العام لنا هو السلامة دون العكس ومن تلك الأمور التي أوصى بها الكتاب العزيز.

١ . الأمل: اعتمد القرآن على طرق مختلفة لإيصال مفهوم من المفاهيم العالية ألا وهو الأمل والذي يجعل الإنسان في حالة من الابتشار الدائم والانفتاح على الحياة بمختلف مستوياتها واطرها العامة فإذا وقعت عليه المصائب والبلايا وحدثت أمامه العقبات والمشاكل يوصيه الخالق تعالى بقوله: (فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ

١ . انظر صادقيان احمد قرآن وبهداشت روان ص ١٤٣ سعيد شاملو بهداشت روائي ص ٦٧ باللغة الفارسية.

٢ . انظر إسلام وبهداشت روان مجموعة مقالات باللغة الفارسية ج ٢ ص ٤٨ . ٥١.

٣ . الإسراء: ٢٣ . ٢٤.

٤ . الحويزي العروسي عبد علي بن جمعة تفسير نور الثقلين: ج ٤ ص ١٦٨.

يُسْرًا^(١).

فيفتح له نافذة وبصيص أمل يواصل من خلالها المسير وإذا أخطأ الأخطاء وارتكب الذنوب وجاشت عليه أحاسيس الضمير وهاجمته بالتأنيب المستمر تأتيه الآيات الكريمة (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ)^(٢). (فَأُولَئِكَ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَعْفُو عَنْهُمْ وَكَانَ اللَّهُ عَفُوًّا غَفُورًا)^(٣). فتجعله يربط حبل الاتكال بالقوة التي لا يكون لها زوالاً ولا أفولاً فيطمئن بذلك وتتبعث مشاعر الرضا من جديد.

وأما علماء النفس فإننا نرى أنهم يذكرون أن هنالك ثلاثة أمور يوفرها لنا الأمل:

أ. انه يعطينا فرصة مناسبة من الاعتماد على النفس ومن ذلك يأتي الانسجام النفسي.

ب. يوفر لنا الاعتماد على الآخرين كالمريض يعتمد على طبيبه المعالج.

ج. يجعلنا نتوجه إلى الله ومنه تأتينا قوة القلب^(٤).

٢. الذكر: لعل من الآيات القرآنية التي لها ارتباط وثيق في موضوع الصحة النفسية في القرآن خصوصاً والإسلام بشكل عام قوله تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)^(٥).

وعليه نجد كل من يطرق هذا الموضوع لابد أن تكون هذه الآية الكريمة شاخصة أمامه وموضع لاهتمامه لذا فان البعض يرها تحت على أمرين: الأول: إن الذي يجعل القلب مطمئناً هو ذكر الله فقط وفقط. الثاني: أن القلب لا يكون مطمئناً بأي شيء آخر.

وذلك لان القلب يبحث عن محبوب ليس له زوال ولا أفول^(٦).

وبواسطة الذكر يكون الفؤاد دائماً مع الله تعالى وقريب منه وهذا القرب الإلهي (ساعد على تعميق الإيمان في القلب وبث الشعور بالأمن والسكينة بالنفس)^(٧).

٣. التوبة: أن الضغوط النفسية التي تهاجم صحة الإنسان لكي تدعه في سجن العصابات والذهانات عادة ما تكون بسبب الأخطاء التي يرتكبها فيقع صريعاً لا يعرف ماذا يصنع وعند ذلك يوجه القرآن الكريم الفرد إلى أمر مهم ينفذه من ظلمات التصرفات الخاطئة وذلك الطريق هو التوبة فيقول الباري تعالى: (قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ)^(٨).

(وعندما يتوب الإنسان عن ماضيه ويسلك طريق التوبة سوف يقل عنده الضغط النفسي وبالتالي يحصل على الاطمئنان)^(٩).

١. الانشراح: ٥، ٦.

٢. الزمر: ٥٣.

٣. النساء: ٩٩.

٤. انظر: گنجي حمزة بهداشت رواني ص ٨٤ باللغة الفارسية عن قران وبهداشت روان لدكتور احمد صادقيان ص ٧٠.

٥. الرعد: ٢٨.

٦. انظر محمد علي رضائي أصفهاني في قران وبهداشت روان (القران والصحة النفسية) ص ١٩٤ باللغة الفارسية عن (نقش دين در بهداشت روان (الصحة النفسية) والذي هو مجموعة محاضرات المحاضرة رقم ٢٨.

٧. نجاتي محمد عثمان القرآن وعلم النفس ص ٣٠٣.

٨. الزمر: ٥٣.

٩. أنظر: رضائي محمد علي بهداشت روان در قرآن (الصحة النفسية في القران) ص ٢٠٤ باللغة الفارسية. نقلاً عن كتاب نگاهي قريني به فشار روائي ص ٢٥١ وص ٢١٦.

بل قد يكون أكثر من ذلك لان الخالق لم يعد التائبين بغفران الذنوب فقط بل اخذ على نفسه أن يبذل الذنوب إلى حسنات.

(إِلَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ عَمَلًا صَالِحًا فَأُولَئِكَ يُبْدِلُ اللَّهُ سَيِّئَاتِهِمْ حَسَنَاتٍ وَكَانَ اللَّهُ غَفُورًا رَحِيمًا) ^(١).

وهذا طريق يبث الأمل في أرواح من يريد اليأس أن يتمكن منهم ليبعدهم عن ساحة النشاط الإنساني ليكونوا فريسة الكآبة والقلق ومن هذا الباب تكون التوبة من الأمور الوقائية ولها دور علاجي سوف نتطرق له في الفصل الأخير.

٤ . التوكل: كثيرة هي الأوهام التي تنتاب الإنسان في أيامه ولياليه وعند مزاوله أعماله وفي أفراحه وأتراحه فإذا أراد أن يسافر فمن الممكن أن تتقدح في ذهنه تساؤلات كثيرة منها تصادم القطارات أو غرق السفينة أو سقوط الطائرة التي يسافر بها.

وعندما يريد أن ينطلق إلى النزهة والترفيه عن نفسه وعياله قد تسيطر عليه مخاوف حدوث الكوارث الطبيعية. فهذه الأمور كفيلة إلى أن تحول حياة البشر إلى شعلة من الاضطرابات والقلق وعدم الطمأنينة وبالتالي الوقوع في مستتقع الأمراض النفسية لان المصاب نفسياً (دائماً ما يكون في حالة دفع الأخطار الاحتمالية في ذهنه) ^(٢). لذلك نراه من الناس الغير طبيعيين ومن المختلين نفسياً وفكرياً.

فكيف يمكن لنا مواجهة هذه الاحتمالات فهل الأسباب المادية يمكن أن تشفي الغليل وتكون حلاً شافياً لذلك او هل نسلم هذه الاحتمالات إلى عالم النسيان ثم كل ذلك لا يكون جواباً لما طرح ولكن القرآن يقدم لنا مفهوم التوكل حيث يقول تعالى: (قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ) ^(٣).

(فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ) ^(٤).
(فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا) ^(٥).

(وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا وَلَنَصْبِرَنَّ عَلَى مَا آدَيْنُمُونَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ) ^(٦).

والذي هو من الحلول التي يطرحها الوحي لإنقاذ حياة هذا المخلوق من الاختلالات والضغط النفسية ولكن يجب أن لا يفهم هذا المعنى العالي بطريقة سيئة فيكون الإنسان في حالة التسليم مع عدم العمل والمثابرة لان ذلك معنى خاطئ لمفهوم التوكل والذي هو: العمل بالأسباب مع التسليم إلى الله.

الأول: الدعاء يغنيك عن التعبير بأمانه ودقته عما يشغل نفسك ويثقل عليها وقد بينا فيما سلف إن من المحال مواجهة مشكلة ما دامت غامضة غير واضحة المعالم والصلاة، أشبه بالكتابة التي يعبر بها الأديب عن همومه فإذا كنا نريد حلاً لمشكلاتنا وجب ان نجربها على ألسنتنا واضحة المعالم. وهذا ما نفعله حين نبث شكوانا إلى الله.

الثاني: الدعاء يشعرك بأنك لست منفرداً بحمل مشكلاتك وهمومك فما أقل من أن يسعهم احتمال أثقل الأحمال وأعسر المشكلات منفردين وكثيراً ما تكون مشكلاتنا ماسة اشد المساس بذواتنا فنأبى أن نذكرها لأقرب الناس إلينا وكلنا يسعنا أن نذكرها للخالق عز وجل في الدعاء والأطباء النفسيون يجمعون على أن علاج التوتر العصبي والتأزم الروحي يتوقف إلى حد

١ . الفرقان: ٧٠.

٢ . انظر شاملو سعيد بهداشت رواني (الصحة النفسية) ص ٩٢ باللغة الفارسية.

٣ . التوبة: ٥١.

٤ . آل عمران: ١٥٩.

٥ . النساء: ٨١.

٦ . إبراهيم: ١٢.

كبير على الإفضاء بمبعث التوتر ومنشأ الأزمة إلى صديق قريب أو ولي حميم فإذا لم نجد من نفضي إليه بهومونا كفانا بالله ولياً.

الثالث: إن الدعاء يحفزنا إلى العمل والإقدام بل هو الخطوة الأولى نحو العمل وأنا اشك في أن من يأتي بالصلاة يوماً بعد يوم من دونه أن يتخذ خطوات عملية ومثمرة نحو تحسين حالة وتفريج أزمته وقد قال (الكسيس كاريل): (الدعاء هو أعظم طاقة مولده لنشاط عرفت حتى الآن) فلماذا لا ننتفع به وسم الخالق الرب أو سم الله أو سمه الروح فلا يهم اختلاف التعاريف ولا التسمية ما دمنا نتفق على أنه القوة الخالقة المهيمنة على الكون^(١).

٥ . الدعاء: إن الطلب تارة يكون من العالي إلى الداني فيسمى أمر وتارة يكون من المساوي الى المساوي فيسمى التماس وأخرى يكون من الداني إلى العالي فيقال له دعاء.

والإنسان بشكل عام والمعاصر خصوصاً وبرغم من تذليله للكثير من صعوبات الحياة بواسطة التطور المادي الحاصل إلا انه يبقى ضعيفاً ومحتاجاً إلى قوى ما وراء الطبيعة لكي يلجأ لها عند مواجهة أي عقبة من العقبات وعند وقوعه في مستنقع الإخفاقات التي تولد عنده الإحباط واليأس وتمنعه من السير قدماً لتحقيق طموحاته التي تسعد البشرية فلا بد له من ركن وثيق يكون منبع قوة والقدرة فيه غير متناهية ليقدم الإنسان طلباته عندها ويشكو همومه وأحزانه ويفصح عما في قلبه ليتخطى العقبات وتكثل جهوده بالنجاح.

إن المتخصصين في ميدان الصحة النفسية اكدوا على أن (من التعاليم الدينية التي لها ارتباط وثيق مع السلامة النفسية هو الدعاء)^(٢).

بل أكثر من ذلك فان داييل كارنيجي يؤكد أن الدعاء يحتاج له أي إنسان لأنه يلبي ثلاث احتياجات في النفس الإنسانية.

الأول: هنالك آيات كثيرة تأمر بالدعاء وتؤكد على مطلوبيته منها: (قُلْ أَمَرَ رَبِّي بِالْقِسْطِ وَأَقِيمُوا وُجُوهَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَادْعُوهُ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ كَمَا بَدَأَكُمْ تَعُودُونَ)^(٣).

(وَلَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَةَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِنَ الْمُحْسِنِينَ)^(٤).
(وَأَعْتَرِكُمْ وَمَا تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَأَدْعُوا رَبِّي عَسَىٰ أَلَّا أَكُونَ بِدُعَاءِ رَبِّي شَقِيًّا)^(٥).

فلا اعلم لماذا يغفل العالم عن هذا السفر العظيم الذي تركه لنا رسول الإنسانية دون إتخاذها منهاجاً في الحياة فهل ذلك يعود لعدم معرفة الكيان البشري بهذا الكتاب السماوي او أن الشيطان قد أكم الأفواه واصم الإسماع وأعمى العيون.

هذا هو الدعاء الذي ينادينا به الرب عن لسان الوحي فيقول: (وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ)^(٦).

١ . انظر: كارنكي ديل ص ١٩٣ . ١٩٤ الترجمة الفارسية للمترجم م ادين فرو (دع القلق وابدأ الحياة) المترجم عبد المنعم محمد الزيايدي ص ٣٠١ . ٣٠٢ . (وهنا نريد التنبيه على أمر أن كلمة الدعاء التي ذكرناها هنا جاءت في الترجمة العربية ب (الصلاة) اما في الترجمة كانت بمعنى (الدعاء).

٢ . انظر : إسلام وبهداشت روان (الإسلام والصحة النفسية) ج ١ ص ٢٥٨ باللغة الفارسية.

٣ . الأعراف: ٢٩.

٤ . الأعراف: ٥٦.

٥ . مريم: ٤٨.

٦ . البقرة: ١٨٦.

المبحث السادس: دور القرآن في علاج الأمراض النفسية
ذكرنا فيما سبق أثر الكتاب المجيد في وقاية الإنسان من الوقوع في العصابات والأزمات النفسية وأما هنا فالكلام فيما إذا سقط الإنسان في أحضان الأمراض النفسية فهل للقرآن دور في علاج ذلك؟
وقبل أن نخوض غمار هذا البحث هنالك أمور نرى التنبيه عليها من الأهمية بمكان.
الأول: إن بعض المواضيع قد يكون لها دوران علاجي ووقائي فتطرقنا له سابقاً لا يمانع أن نأتي به هنا كالتوبة مثلاً حيث ذكرنا دورها في الحماية من الأمراض النفسية وسوف نذكر دورها العلاجي لاحقاً إنشاء الله.
الثاني: إن حديثنا هنا يدور حول ما قام به المتخصصون من الدراسات والأبحاث العلمية في هذا الميدان وانتهوا إلى تأييده في علومهم الأكاديمية.

العلاج بالدعاء

لا يختلف شخسان من المسلمين في وجود آيات تتلى آناء الليل وأطراف النهار تحت البشرية على الدعاء والتبتل إلى الله تعالى منها: (وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ)^(١).
(وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ)^(٢).
ولكن الذي يثير استغراب إنسان الألفية الثالثة هو أن لهذا المفهوم القرآني أثر كبير في علاج بعض الأمراض النفسية ومما يدل على ذلك.

الدراسة التي أجريت من قبل أساتذة الصحة النفسية في جامعة الأزهر.

أ. الدكتور: رشاد علي عبد العزيز موسى. ب. الدكتور: محمد يوسف محمد محمود.

حيث قاموا بإجراء بحثاً على مجموعتين من الطالبات الملتزمات وغير الملتزمات دينياً وممن يعانون من الأمراض السيكوسوماتية فاجري للعينات محاضرات تخصصية في هذا المجال وكانت النتائج التي توصل لها الباحثان ما يلي:

١. يوجد فرق ذو دلالة إحصائية لأثر تطبيق الدعاء كأسلوب إرشادي نفسي في تخفيف حدة بعض الاضطرابات السيكوسوماتية بين العينة التجريبية الأولى والضابطة الأولى من الملتزمات دينياً لصالح طالبات المجموعة الأولى^(٣).

٢. يوجد فرق ذو دلالة إحصائية لأثر تطبيق الدعاء كأسلوب إرشادي نفسي في تخفيف حدة بعض الاضطرابات السيكوسوماتية بين العينة التجريبية الثانية والضابطة الثانية من غير الملتزمات دينياً لصالح طالبات المجموعة الأولى^(٤).

وأما النتائج العامة فكانت: (أن البرنامج الإرشادي النفسي الديني استطاع أن يخفف من حدة الاضطرابات السيكوسوماتية لكل من الطالبات الملتزمات دينياً والطالبات غير الملتزمات دينياً وهذا إنما يدل على جدوى الأساليب العلاجية المستمدة من القرآن الكريم)^(٥).

العلاج بالاستماع للقرآن

١ . غافر، آية: ٦٠.

٢ . البقرة، آية: ١٨٦.

٣ . انظر: رشاد علي عبد العزيز موسى ومحمد يوسف محمد محمود العلاج الديني للأمراض النفسية ص ١٥٠

٤ . المصدر السابق: ص ١٥١.

٥ . المصدر السابق: ص ١٥٣.

لم يكن كتاب الله المجيد معجزة في حلاوته وطراوته ولا في بلاغته واخباراته الغيبية ونظرياته العلمية فحسب. بل ان في القرآن الكريم جانب إعجازي آخر يكمن في الاستماع إليه حيث أثبتت الدراسات أن لصوت القرآن اثر كبير في:

- ١ . تخفيف حدة الاضطراب: إذ ذكرنا فيما سبق من بحثنا هذا الدراسة التي أجريت لطلبة كلية الطب في محافظة لرستان الإيرانية فراجع^(١).
- ٢ . تخفيف الآلام: هنالك دراسة أجريت على المرضى الذين أجريت لهم عمليات في البطن بعد خروجهم من غرف العمليات حيث قام الباحث الذي أجرى الدراسة إلى تقسيم أولئك المرضى إلى قسمين. فجعل القسم الأول في غرفة وجعلهم يستمعون إلى القرآن الكريم بصوت القارئ أنور شحات. وأما القسم الثاني فقد تركت لحالها من دون أن يستمعون لأي شيء ثم جعلت نظاره على طلب المسكن من الغرفتين. فكانت النتيجة إن لسماع القرآن أثر كبير في تخفيف الآلام^(٢).
- العلاج بالتوبة
- يتفق النفسانيون على أن ابرز الأمور التي تسبب عدم الاتزان النفسي وبالتالي تؤدي إلى اختلال الصحة النفسية هي انتشار مشاعر الإثم والخطيئة في نفس الإنسان ومع ذلك سوف ينتابه الشعور بالذعر والخطر مما يؤدي إلى اختلالات روحية عنده وسقوطه في مستنقع المرض^(٣).
- وفي هكذا حالة يؤكد علماء النفس على طرق يمكن انتشال المريض من حالته التي يعاني منها ولكن عن طريق مراحل.
- الأولى: اعتراف المصاب بخطاياها وهذه الحالة تسمى عند علماء النفس بـ (التفريغ)^(٤).
- وهنا يحق لنا أن نتساءل ونقول: هل أن الاعتراف وحده يكفي للعلاج أو أن هنالك أمور أخرى.
- الثانية: يجيب النفسانيون عن السؤال المتقدم بالنفي ويقولون (يجب أن يتبع أو يصاحب بعملية أخرى تهدف إلى التكفير عن الإثم أو بعبارة أخرى الرجوع إلى الفضيلة)^(٥).
- وهذه هي التوبة التي يصرح بها القرآن الكريم ويحث الذين ارتكبوا الآثام أن يركنوا إليها وان الله سوف يقبل توبتهم وتكون الآثام التي ارتكبوها حسنات عند الله.
- قال تعالى: {قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ}{^(٦)}. وقال: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا عَسَىٰ رَبُّكُمْ أَن يُكَفِّرَ عَنْكُم سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُم جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ...}{^(٧)}. وقال: {فَمَنْ تَابَ مِن بَعْدِ ظُلْمِهِ وَأَصْلَحَ فَإِنَّ اللَّهَ يَتُوبُ عَلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ}{^(٨)}.

١ . أنظر: إسلام وبهداشت روان ج ١ ص ١١٤ باللغة الفارسية.

٢ . راجع نصر آبادي نيكبخت علي رضا، استعانت از قرآن كريم در شفاي جسماني، ص ٧٥.

٣ . انظر: فهمي مصطفى الإنسان وصحته النفسية: ص ١٦٨.

٤ . المصدر السابق: ص ٢٦٩.

٥ . بخاتي محمد عثمان القرآن وعلم النفس ص ٣٠٠.

٦ . الزمر، آية: ٥٣.

٧ . التحريم، آية: ٨.

٨ . المائدة، آية: ٣٩.

والمتخصصون يذكرون ادواراً لتوبة تساعد على بناء الشخصية وإعادة المريض إلى واقع الحياة منها:

- ١ . إنها تفتح أمام الإنسان القلق الذي حطمته ذنوبه وآثامه وأصبحت عبثاً ثقيلاً لا يستطيع تحمله في معترك الحياة، وتفتح أمامه الأمل في تطهير النفس وفي تصفية حسابه مع ربه، أن هذا الأمل يجعله يشعر بالراحة النفسية والنظر إلى الحياة نظرة مختلفة يسودها التفاؤل بعد أن كانت نظرتة كلها تشاؤم وخوف ومرارة.
- ٢ . تؤدي التوبة بصاحبها إلى احترام ذاته، وهذا الاحترام يقوي فيه شعوره بذاته وبعبارة أخرى تستطيع القول إن التوبة تؤدي إلى تأكيد الذات وهذا دافع هام في تكوين الشخصية التي تتمتع بقدر كاف من الصحة النفسية.
- ٣ . تؤدي التوبة إلى أن يتقبل الفرد لذاته بعد أن كان على الدوام يعلن الحرب عليها ويحتقرها ويحط من شأنها بسبب الآثام والذنوب التي ارتكبها. أن الشخص الذي يتقبل ذاته لا يتصرف إلى الغرور الزائف بل يواجه مشكلاته الشخصية بشجاعة وبأسلوب واقعي. أن الشخص الواقعي مستعد لمواجهة الحقائق عن نفسه وعن عمله وعن قدراته وظروفه وعن المجال الذي يعيش فيه حتى ولو كانت هذه الحقائق مؤلمة.^(١)

١ . فهمي مصطفى الإنسان وصحته النفسية: ص ٢٨١ . ٢٨٢.

نتائج البحث

لا يمكنني أن أدعي بأن هذه الدراسة قد أحاطت بموضوع البحث من جميع جوانبه وذلك لأنه في إحدى جنبتيه يتجه بالاتجاه التخصصي في علم النفس، ولكنه كخطوة من الخطوات الجديدة في هذا المجال قد سلط الأضواء على مسائل وأمور يمكن أن تكون من القضايا التي تجعل الفرد المسلم يتمسك بالانتماء إلى الإسلام والقرآن وذلك من خلال الوصول إلى النتائج التالية:

١. إن مفردة الصحة لم يتطرق لذكرها القرآن الكريم.
٢. هنالك من أراد أن يعرف الصحة النفسية عن طريق الآيات القرآنية وقلنا بإمكان إنطباق بعض الآيات على ما جاء من تعريف علماء النفس للصحة النفسية.
٣. إن علم النفس هو من أقسام العلوم الإنسانية والتي هي قسم من أقسام العلوم التجريبية.
٤. لا يمكن بحال من الأحوال أن يتعارض القرآن مع العلم في الميدان الواقعي وإذا كان هنالك تعارض فهو أما ظاهري يزول بالتدقيق والتمحيص أو لوجود خلل في مقدمات العلم.
٥. إن هنالك من يقول بان جميع العلوم مذكورة في القرآن الكريم ويوجد من نفى ذلك بشكل مطلق.
- ولكن الصحيح إن القرآن لم يكن كتاباً علمياً بحثاً وإنما هو كتاب هداية جاء لهداية البشر وتوجيههم نحو الله تعالى وهذا لا يمنع أن تكون هنالك بعض الإشارات العلمية قد أشار لها هذا الكتاب المجيد.
٦. إن النتيجة النهائية لتعريف علماء النفس للصحة النفسية يمكن أن نلحظه في نقطتين:
 - أ. الخلو من المرض النفسي. ب. القدرة على التوافق.
٧. إن أنواع الأمراض النفسية عند علماء النفس غير متفق عليها.
٨. إن العلم الحديث والمتخصصون بعلم النفس سواء كان المسلمون أو غيرهم أكدوا أن للدين دوراً كبيراً لحفظ الإنسان من الأمراض النفسية وأن له دوراً فعالاً في خلاصة إذا وقع فيها.
٩. إن للقرآن الكريم منهجاً في وقاية الإنسان من الأمراض النفسية وذلك على الصعيد العائلي والفردى والمجتمع بشكل عام.
١٠. إن منهج القرآن على الصعيد العائلي يتمثل في تنظيم الأسرة والاهتمام بالزواج وقيادة العائلة والتعامل مع الأبناء والآباء وهذه أمور أيدها علم النفس الحديث.
١١. الطريق الذي سلكه القرآن على الصعيد الاجتماعي للحفاظ على الصحة النفسية يتمثل في الاهتمام بوحدة المسلمين وصلة الرحم والتشاور والإنفاق وهذه أمور لا يرى علم النفس عليها شيئاً من الغبار.
١٢. إن للقرآن دوراً في علاج الأمراض النفسية فضلاً عن الوقاية منها وذلك ما أثبتته الدراسات العلمية وذلك عن طريق الدعاء والاستماع للقرآن والتوبة.

فهرست المصادر

- ١ . القرآن الكريم.
- ٢ . بخاتي محمد عثمان، القرآن وعلم النفس، دار الشروق القاهرة الطبعة السادسة ١٩٩٧م.
- ٣ . القذافي، رمضان محمد، علم النفس في الإسلام، دار الكتب الوطنية بنغازي، الطبعة الأولى ١٩٩٩م.
- ٤ . محمد محمود محمد، علم النفس المعاصر في ضوء الإسلام، الطبعة الثالثة ١٩٩٦م دار الشروق جده.
- ٥ . الدكتور عبد العزيز موسى رشاد علي والدكتور محمد يوسف محمد، العلاج الديني للأمراض النفسية، الطبعة الأولى ٢٠٠٠م الفاروق للطباعة والنشر القاهرة.
- ٦ . مرسي كمال إبراهيم، العلاقات الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس، الطبعة الأولى ١٩٩١م دار القلم، الكويت.
- ٧ . السامرائي هاشم جاسم، المدخل في علم النفس، مطبعة منير بغداد ١٩٨٨م.
- ٨ . راجع احمد عزت، أصول علم النفس، المكتب المصري الحديث للطباعة والنشر بدون تاريخ.
- ٩ . الرفاعي نعيم، الصحة النفسية، الطبعة السابعة دمشق ١٩٨٧م.
- ١٠ . كمال علي، النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجاتها، دار واسط بغداد، الطبعة الرابعة.
- ١١ . داييل كارنيجي، دع القلق وابدأ الحياة، تعريب عبد المنعم محمد الزيايدي مكتبة السعادة بعصر بدون تاريخ.
- ١٢ . العطار داود، موجز علوم القرآن، مؤسسة البعثة طهران الطبعة الثالثة ١٤٠٣ هـ.ق.
- ١٣ . الحويزي العروسي عبد علي بن جمعة، تفسير نور الثقلين تحقيق علي عاشور، التاريخ العربي بيروت لبنان الطبعة الأولى ٢٠٠١م.
- ١٤ . الشيرازي، ناصر مكارم، الأمثل في تفسير كتاب الله المنزل، الطبعة الأولى ١٤٢١ هـ.ق مكتبة أمير المؤمنين إيران قم.
- ١٥ . المدرسي محمد تقی، من هدى القرآن، الطبعة الأولى ١٤١٠ هـ مكتبة العلامة المدرسي.
- ١٦ . الفيروز آبادي، القاموس المحيط، إعداد وتقديم محمد عبد الرحمن المرعشلي، الطبعة الاولى ١٩٩٧م مؤسسة التاريخ العربي بيروت لبنان.
- ١٧ . العسكري أبي هلال، الفروق اللغوية، الطبعة الأولى ١٤١٢ هـ.ق مؤسسة النشر الإسلامي التابعة لجماعة المدرسين بقم المشرفة.
- ١٨ . الفراهيدي، الخليل بن احمد، كتاب العين، الطبعة الأولى ١٤١٤ هـ.ق انتشارات أسوة قم إيران.

١٨. أبين منظور، لسان العرب، مؤسسة دار إحياء التراث العربي الطبعة الثانية ١٩٩٣م دار إحياء التراث العربي بيروت لبنان.

١٩. فهمي مصطفى، الإنسان وصحته النفسية، مكتبة الانجلو المصرية القاهرة بدون تاريخ.

٢٠. القوصي، عبد العزيز، أسس الصحة النفسية، الطبعة الثالثة ١٩٤٨م مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

٢١. الأصفهاني، الراغب، مفردات ألفاظ القرآن، تحقيق صفوان عدنان منشورات طلعة النور، الطبعة الثانية، ١٤٢٧

٢٢. أصفهاني، محمد علي رضائي، القرآن والصحة النفسية، مقالة في كتاب التفسير الموضوعي لعلي رضا كمال، نشر مكتب المعارف الطبعة العاشرة لعام ٢٠٠٦م.

٢٣. الإسلام والصحة النفسية (باللغة الفارسية)، مجموعة مقالات، نشر دفتر المعارف، الطبعة الأولى، ١٩٨٢م.

٢٤. صادقيان احمد، القرآن والصحة النفسية، الطبعة الأولى، (باللغة الفارسية) طبعة عام ٢٠٠٧م.

٢٥. شاملو، سعيد، الصحة النفسية، (باللغة الفارسية) الطبعة الثالثة عشر، لعام ١٩٩٩م.

٢٦. بطحائي گلبيگاني، سيد هاشم نجاتي، تحليل الأخلاق الإسلامية، الطبعة الأولى (باللغة الفارسية) لعام ١٩٩٨م، نشر جامعة طهران.

٢٧. نصر آبادي، نيك بخت علي رضا، الاستعانة من القرآن في العلاج الجسماني، (باللغة الفارسية) مؤسسة نشر قيله طهران ١٩٩٩م.