

الصحة النفسية في السنة النبوية
أركان الإيمان والإسلام أنموذجاً

The psychological health in the Sunnah of the prophet
The pillars of Islam and Faith practically

[10.35781/1637-000-010114-006](https://doi.org/10.35781/1637-000-010114-006)

الباحث/ عبد الله بن مبارك آل مارق

Abdullah Bin Mubark

ملخص

توصل البحث إلى أن السنة النبوية قامت بدور كبير للتداوي والمعالجة السلوكية من خلال أركان الإيمان وأركان الإسلام أنموذجاً، وذلك من خلال السنة النبوية، كما توصل إلى مدى التفات المنهج النبوي للصحة النفسية للإنسان، وأن الخير كل الخير في التمسك بهدي النبي - صلى الله عليه وسلم - في كل أمور العبد وشئونه، فلا سعادة في الدنيا ولا في الآخرة إلا في التمسك بهديه والعمل بسنته - صلى الله عليه وسلم - ومن خلال تطبيق أركان الإيمان وأركان الإسلام كنموذج، يمكن للمسلم أن يصل به إلى الصحة النفسية والطمأنينة والسعادة ورضا الخالق سبحانه وتعالى.

الكلمات المفتاحية: السنة النبوية، الصحة النفسية، الاضطرابات النفسية، أركان الإيمان، أركان الإسلام.

يهدف البحث إلى إبراز الصحة النفسية في السنة النبوية من خلال المنهج النبوي، وذلك بالتعرف على ما تميزت به الأحاديث النبوية التي تناولت ما يخص النفس من معالجات ووقاية وتوجيهات عن غيرها من العلوم المتخصصة الأخرى، حيث تقدم السنة النبوية منهجاً كاملاً لعلاج النفس ووقايتها من الاضطرابات والأمراض النفسية كالالاكتئاب والأرق والضغط النفسية وغيرها وذلك بالمحافظة على مستوى الصحة النفسية والإهتمام بها وعلاجها، وقد جعلت خطة البحث في مقدمة وثلاثة مباحث وقد اهتم المبحث الأول بتعريفات الصحة النفسية ودور السنة النبوية في الاهتمام بها، بينما اهتم المبحث الثاني بالوقاية من الاضطرابات النفسية من خلال أركان الإيمان، وأما المبحث الثالث فقد اهتم بالوقاية من الاضطرابات النفسية من خلال أركان الإسلام، وقد

Abstract

This research highlights the psychological health in the Sunnah of the prophet through the prophetic approach whose Hadiths dealt with that as clarifications and guidelines superior to other sciences because The Sunnah of the prophet introduces us a complete content to pure souls and protect them from disorders and psychological diseases like depression, insomnia and psychological pressure by preserving psychological health and care for it by all means. I have put my plan as introduction with three other chapters as the first chapter concentrates on the definitions of psychological health in the Sunnah of the prophet while the second chapter focuses on the prevention from psychological disorders with the help of the pillars of faith finally the last chapter deals with the protection from those disorders by the pillars of Islam and I

concluded that the Sunnah of the prophet has made a big role in curing and modifying the behaviour through the pillars of faith and Islam perfectly by the Sunnah of the prophet and I assumed that how the Sunnah of the prophet was a way to pure the psychological health for man and we cannot get good without adhering the Sunnah of the prophet and his teachings PBUH in all of daily Muslims affairs and you cannot get happiness whether in this life or the Here after.

Without adhering the Sunnah teachings and applying the pillars of faith and Islam perfectly. Man can reach his comfort, tranquility, happiness and please his god (Glory be to Him).

Key words: Sunnah prophetic - psychological health -psychological disorders -the pillars of faith-the pillars of Islam.

المقدمة

الحمد لله وحده، والصلاة والسلام على من لا نبي بعده، وبعد: بما أن القرآن الكريم وحي من عند الله - عز وجل -، فالسنة كذلك وحي من عند الله تعالى، كما قال عز من قائل: (وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ ۗ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ) [النجم: 3-4] فالقرآن وحي متلوّ والسنة وحي غير متلو، القرآن والسنة يكمل بعضهما بعضاً، وقد قيّض الله تعالى للسنة النبوية من يحفظها وينقيها ويدافع عنها وينشرها، وتكفل بحفظها مع توأماها: القرآن الكريم كما قال تعالى: (إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ) [الحجر: 9]، فالذكر كتاب وسنة كما قال تعالى: (ثُمَّ إِنَّ عَلَيْنَا بَيَانَهُ) [القيامة: 19]، وقد أوكل الله لنبيه - صلى الله عليه وسلم - أن يبين الذكر بقوله: (وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الذِّكْرَ لِتُبَيِّنَ لِلنَّاسِ مَا نُزِّلَ إِلَيْهِمْ) [النحل: 44]، والنفوس ومفرداتها في السنة النبوية كثيرة، فهي في حياة كل إنسان ولكن النفس السوية او ما يسمى بالصحة النفسية المطمئنة السليمة تؤخذ بالافتداء بالنبي - صلى الله عليه وسلم - من خلال سيرته النبوية وأحاديثه وأفعاله وترحاله وشمائله وغزواته وصفاته كمال قال تعالى: (لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا) [الأحزاب: 21]

بينما علماء النفس ومفرداتهم تستخدم التجريب والمشاهدة وتصل إلى نتائج خاطئة في بعض الأحيان ولم تصل إلى علاج مثل بعض الاضطرابات النفسية كالإكتئاب والإحباط والحياة البائسة والمعيشة الضنك التي قد تؤدي بصاحبها إلى الانتحار وإدمان المخدرات، وكذلك يتعرض بعض الناس لكثير من الضغوط والخبرات الانفعالية والصراع النفسي مما ينتج عنه إصابتهم بالمرض النفسي.

ومن هنا كان للمنهج النبوي دور كبير للتداوي والمعالجة السلوكية من خلال ممارسات وسلوكيات وتصرفات عايشها وقام بها - صلى الله عليه وسلم - في مجتمع النبوة مع أصحابه ومع الذين يتعاملون معه حتى من غير المسلمين، فتعاملاته - عليه الصلاة والسلام - مع كافة أفراد المجتمع الذي يعيش فيه هي منتجة لأي إنسان سوي على كافة الأصعدة والميادين على صورة برامج عملية تطبيقية نموذجية يحتذى بها ويبنى بها قواعد في مضامين شتى من العلوم المختلفة التي تهتم بحياة الإنسان النفسية والبدنية.

أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث في:

- بيان الصحة النفسية في ضوء السنة النبوية من خلال المنهج النبوي.
- الوقوف على أهمية النفس في السنة النبوية.
- يساعد هذا البحث المتخصصين في الدراسات النفسية الإسلامية وخاصة كليات علم النفس.

- التعرف على الأحاديث النبوية التي تناولت ما يخص النفس من معالجات ووقاية وتوجيهات.
- حل المشكلات النفسية: يمكن الاستفادة من التوجيهات النبوية في حل العديد من المشكلات النفسية التي يعاني منها الناس في عصرنا الحالي.
- تقدم السنة النبوية منهجاً كاملاً لتربية النفس وتركيبتها والارتقاء بها إلى أفضل مستوى.

مشكلة البحث:

يمكن بلورة مشكلة البحث في الأسئلة الآتية:

- ما مفهوم الصحة النفسية؟
- كيف اهتمت السنة النبوية بالصحة النفسية؟
- ما دور السنة النبوية في الوقاية من الاضطرابات والأمراض النفسية في السنة النبوية؟
- كيف عالجت السنة النبوية السلوكيات والاضطرابات النفسية من خلال أركان الإسلام؟
- كيف عالجت السنة النبوية السلوكيات والاضطرابات النفسية من خلال أركان الإيمان؟
- بماذا تميزت السنة النبوية عن غيرها وسبقت العلوم الحديثة في الاهتمام بالنفس البشرية؟

أهداف البحث

يهدف البحث إلى:

- التعريف بالصحة النفسية.
- اهتمام السنة النبوية بالنفس الإنسانية في شتى المجالات مما يمثل إعجازاً نفسياً.
- الوقاية من الاضطرابات النفسية في ضوء السنة النبوية.
- توضيح أثر أركان الإيمان على الصحة النفسية من خلال السنة النبوية.
- بيان أثر أركان الإسلام على الصحة النفسية من خلال السنة النبوية.

منهج البحث

لقد استخدمت في منهج البحث منهجي الاستنباط والاستقراء وذلك من خلال تتبع لسنة المصطفى صلى الله عليه وسلم - لبيان المنهج النبوي لعلاج النفس والاهتمام بها والوقاية من الاعتلالات والاضطرابات والاختلالات النفسية التي تطرأ على الإنسان من خلال أركان الإيمان وأركان الإسلام كنموذج مما يدل على ان ذلك إعجازاً سبق به أهل الاختصاص من علماء النفس والمهتمين بالنفس الإنسانية.

منهجي في البحث:

لقد كان منهجي في البحث يكمن في الآتي:

- 1- عزو الآيات القرآنية الى سورها مع كتابتها بالرسم العثماني.
- 2- تخريج الأحاديث النبوية حسب قواعد المحدثين فإذا وجدت في الصحيحين فاكتفي بهما ، وإذا في غيرهما فأذكر من خرج الحديث من أهل الاختصاص.
- 3- كتابة بيانات المرجع أو المصدر عند ذكره أول مرة.

الدراسات السابقة:

لا يوجد بحث في السنة النبوية تهتم بالصحة النفسية من خلال أركان الإيمان والإسلام كنموذج ولكن هناك دراسات لها علاقة بالصحة النفسية ومنها:

الدراسة الأولى:

الصحة النفسية في ضوء الكتاب والسنة وعلم النفس وقد انصب الاهتمام على مفهوم النفس الإنسانية وما يعترها من اضطرابات مع المقارنة بينه وبين الاضطراب النفسي في علم نفس الشواذ وكذلك إبراز الدعائم النفسية في ضوء الكتاب والسنة.

الدراسة الثانية:

التدين والصحة النفسية للدكتور/ صالح بن ابراهيم بن عبد اللطيف الصنيع نشرتها جامعة الإمام محمد بن سعود – الرياض – المملكة العربية السعودية – الطبعة الأولى – 2000م، وتقع في 560 صفحة، وقد جمعت هذه الدراسة ستة عشر دراسة مسحية - لغير المؤلف - حول علاقة التدين والصحة النفسية وقد قسم الباحث الدراسات التي جمعها إلى قسمين خصص القسم الأول للتدين ومظاهر تحقق الصحة النفسية، والقسم الثاني تناول التدين ومظاهر اختلال الصحة النفسية، وقد وصل إلى نتيجة جامعة من الدراسات والبحوث التي ذكرها مفادها أن الالتزام بالقيم والشعائر الدينية له أثر عظيم في تحقيق الصحة النفسية والبحث يهتم من جهة علم النفس وعلاقته بالتدين.

بينما هذا البحث يهتم بالصحة النفسية من خلال السنة النبوية في أركان الإيمان والإسلام كنموذج.

الدراسة الثالثة:

الحديث النبوي وعلم النفس للدكتور/ محمد عثمان نجاتي، نشرتها دار الشروق: القاهرة - مصر
 وقد ركزت الدراسة في جانب منها عن الصحة النفسية وأنها تقوم على ثلاثة أساليب وهي أسلوب تقوية الجانب الروحي كالإيمان والتقوى والعبادات وأسلوب السيطرة على الجانب البدني بالتحكم في الدوافع والانفعالات، وأسلوب تعليم الخصال الضرورية المتمثلة في الشعور بالأمن وتحمل المسؤولية والعناية بصحة الجسم وتفتقر الدراسة إلى الاهتمام بالصحة النفسية من خلال السنة النبوية في أركان الإسلام والإيمان بشكل مفصل.

وتلك البحوث السابقة لم تبين موقف السنة النبوية من الصحة النفسية من خلال أركان الإيمان وأركان الإسلام وإن تطرقت إليها من باب الاستدلال ونحن بصدد معرفة موقف السنة النبوية من الصحة النفسية كون السنة النبوية قدمت للنفس الإنسانية ما يفوق العلم في جعلها مطمئنة سوية صحيحة خالية من الاضطرابات.

خطة البحث: مقدمة وثلاثة مباحث وخاتمة

المبحث الأول: التعريف بالصحة النفسية ودور السنة النبوية في الاهتمام بها.

المطلب الأول: التعريف بالصحة النفسية في اللغة والاصطلاح.

المطلب الثاني: الصحة النفسية ودور السنة النبوية في الاهتمام بها.

المطلب الثالث: الوقاية من الاضطرابات النفسية في ضوء السنة النبوية.

المبحث الثاني: الوقاية من الاضطرابات النفسية في السنة النبوية من خلال أركان الإيمان

المطلب الأول: الإيمان بالله تعالى وملائكته وكتبه.

المطلب الثاني: الإيمان بالرسول واليوم الآخر والقدر.

المبحث الثالث: الوقاية من الاضطرابات النفسية في السنة النبوية من خلال أركان الإسلام.

المطلب الأول: الشهاداتتان وإقام الصلاة وإيتاء الزكاة.

المطلب الثاني: صوم رمضان والحج.

الخاتمة وتشمل: النتائج والتوصيات.

المبحث الأول: التعريف بالصحة النفسية ودور السنة النبوية في الاهتمام بها

المطلب الأول: التعريف بالصحة النفسية في اللغة والاصطلاح

يعتبر مصطلح الصحة النفسية من جهة اللغة مركب وصفي من كلمتين وهما الصحة والنفس ولذا لزم تعريفهما في اللغة والاصطلاح.

فالصحة من جهة الاشتقاق هي مصدر من صح المضاعف، يقال لمن اتصف بها: صحيح والجمع صحاح بكسر الصاد وفتحها وأصحاء وصحائح.

وأما من جهة المعنى فإن هذه المادة لها عدة معان في اللغة:

المعنى الأول: ذهاب المرض بعد وقوعه، أو البراءة منه أصلاً، وإطلاق العافية أولى، ولذلك فالصحة أعم والعافية أخص، وأصحَّ الله تعالى فلاناً أي أزال مرضه.

ويقال: أَرْضٌ مَصْحَةٌ: بَرِيَّةٌ مِنَ الْأَوْبَاءِ صَحِيحَةٌ لَا وَبَاءَ فِيهَا وَلَا تَكَثُرُ فِيهَا الْعِلُّ وَالْأَسْقَامُ، ويقال: الصوم مصحة، ويُكسر الصاد لأنه سبب لتحقيق الصحة.

ومن كلامهم: ما أقرب الصحاح من السقم، وهذا يبين قابلية الصحة للفساد والمرض، وقرب المرض من الصحة. ويقال استصح فلان من علته: إذا برئ، وفيه معنى أن المرض أحياناً قد يزول لقوة الطبيعة ورجوعها إلى سوائها ولو من غير سبب خارجي.

ومن هذا القبيل قوله - صلى الله عليه وسلم -: (لَا يُورَدُ مُمْرِضٌ عَلَى مُصِحٍّ) (1)

والمعنى الثاني: البراءة من العيب، ولذلك يُقال للصدیق الذي خلا قلبه عن العداوة وموجباتها المصحح أي: الصحيح المودة، ويُقال كذلك لمن خلا عن الباطل وتجرد للحق، والترهات والأباطيل الصحاح، وكل من أضر العداوة للأصدقاء، والميل إلى الباطل عيب نفسي. ويُقال: أصحَّ القوم، إذا أصابت أموالهم عاهة ثم ارتفعت.

ويقال للناصح مُصَحِّح، لحرصه على دفع الضرر والإثم إن احتملا الوقوع، أو رفعهما إن وقعا. وصَحَّحْتُ الْكِتَابَ وَالْحِسَابَ تَصْحِيحاً إِذَا كَانَ سَقِيماً فَأَصْلَحْتَ خَطَأَهُ.

المعنى الثالث: الاستواء والاستقامة، قولهم والصححُ والصحاحُ والصحصحان: الأرض الجرداء المستوية المساء التي لا شجر فيها ولا قرار للماء عليها.

المعنى الرابع: القوة والشدة، ومنه صحَّحُ الطريق، بالفتح: ما اشتد منه، ولم يسهل.

(1) - متفق عليه فقد أخرجه البخاري في صحيحه، صحيح البخاري المسمى الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله - صلى الله عليه وسلم - وسننه وأيامه لمحمد بن إسماعيل أبو عبد الله البخاري - تحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر - دار طوق النجاة (مصورة عن السلطانية بإضافة ترقيم محمد فؤاد عبد الباقي) - ط1 - 1422 هـ، في كتاب الطب باب لا صفر وهو داء يأخذ البطن: 128/7 برقم (5717) و أخرجه مسلم في صحيحه المسمى المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله - صلى الله عليه وسلم - لمسلم بن الحجاج - تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي - دار إحياء التراث العربي - بيروت - في كتاب السلام باب لا عدوى ولا طيرة ولا هامة ولا صفر ولا نوء: 30/7 برقم (2220)

المعنى الخامس: التبين وتتبع دقائق الأمور، وصَحَّحَ الأمرُ: تَبَيَّنَ. مثل حصحص. وَرَجُلٌ صُحَّحٌ وَصُحُّوْحٌ، بضمهما: يَتَّبِعُ دَقَائِقَ الْأُمُورِ، فَيُحْصِيهَا وَيَعْلَمُهَا. ولعل وصفهم للسفر بأنه مَصْحَةٌ من جهة تبين حقيقة خُلُقِ الشَّخْصِ، لأن السفر يُسفر عن حقيقة صاحبه. وبين الصحة والسلامة فرق من جهة التقيض؛ فنقيض السلامة الهلاك، ونقيض الصحة المرض، فكأن الصحة لا تتضمن السلامة دائماً، فقد يعتري القوي المرضُ ولكن لا يُهلكه، بخلاف الضعيف فإنه يُهلكه بسهولة. (2)

وعليه يُمكن القول: إن الصحة استقامة الطبيعة، وخلوها من الفساد، إما قبل ورود الفساد عليها، أو بعد وروده عليها ثم زواله عنها، وكلام الأطباء عموماً في معنى الصحة لا يُجاوز هذه المعاني اللغوية. ولذلك قال المعلم بَطْرَس: (وعند الأطباء هي حالة أو ملكة تصدر بها الأفعال الطبيعية عن مواضعها سليمة) (3)

وأما تعريف النفس في اللغة والاصطلاح

لفظ النفس مشترك يقع على عدة معاني في اللغة العربية (4) وقد ذكر علماء اللغة خمسة عشر معنى للنفس (5) ومنها: ما جاء في القاموس المحيط: أن النفس تعني: عين الشيء، جاء نفسه وبمعنى السعة والري ومنه شراب ذو نفس أي ذو سعة وري، والنفيس: المال الكثير، والنفس الروح (6)، وأما

(2) - يُنظر: معجم مقاييس اللغة لأحمد بن فارس أبو الحسين الرازي، تحقيق: عبد السلام محمد هارون، ط 2، دار الفكر: بيروت - لبنان - 1979 م: 281/3

(281) وفي: لسان العرب لمحمد جمال الدين ابن منظور - دار صادر - بيروت - لبنان ط 3 - 1993م: 507/2-508، وفي القاموس المحيط لمجد الدين محمد بن يعقوب الفيروزآبادي، تحقيق: مركز الرسالة للدراسات وتحقيق التراث بإشراف محمد نعيم العرقسوسي - مؤسسة الرسالة ناشرون: دمشق - سوريا - ط 3 - 2012 م: 228، وفي: تاج العروس من جواهر القاموس لمحمد أبو الفيض مرتضى الزبيدي، تحقيق: مجموعة من الباحثين - المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب - الكويت - ط 1 - 1965 م: 528/6-532، وفي النهاية في غريب الحديث والأثر للمبارك بن محمد أبو السعادات ابن الأثير الجزري تحقيق: طاهر أحمد الزاوي - محمود محمد الطناحي - المكتبة العلمية: بيروت - ط 1 - 1979م: 12/3، وفي: الفروق اللغوية للحسن بن عبد الله أبو هلال العسكري، تحقيق: محمد إبراهيم سليم - دار العلم والثقافة للنشر والتوزيع - القاهرة - مصر - 1997 م: 109-110.

(3) - محيط المحيط للمعلم بَطْرَس البُستاني، دائرة المعاجم مكتبة لبنان: بيروت-لبنان، 1987 م: 499

(4) - انظر الفروق اللغوية لابي هلال العسكري: 103/1

(5) - حصرها الامام الزبيدي في كتابه تاج العروس: 564/16 وانظر: القاموس المحيط للفيروز ابادي: 577/1 - 578

(6) - القاموس المحيط لمحمد بن يعقوب الفيروز ابادي - دار الرسالة - ط 1 - 746:

صاحب تاج العروس فقد قال: (النفس في كلام العرب على ضربين: الضرب الأول الروح، قولك: خرجت أي روحه، والضرب الثاني: جملة الشيء وحقيقته، وعلى الأول: قال ابو خراش:

نجا سالم والنفس منه بشدقه ولم ينح إلا جفن سيف ومئزرا

وقال النفس: (العند) قال تعالى: (تَعَلَّمْ مَا فِي نَفْسِي وَلَا أَعْلَمْ مَا فِي نَفْسِكَ) (المائدة: 116) و قال تعالى: (اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَمَاتِهَا فِيمَسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) (الزمر: 42) وروي عن ابن عباس أنه قال: لكل إنسان نفسان: أحدهما نفس العقل الذي يكون به التمييز، والآخر نفس الروح الذي يكون به الحياة، وقال ابن الأنباري: من اللغويين من سوى بين النفس و الروح، وقال: هما شيء واحد إلا أن النفس مؤنثة والروح مذكرة (7).

وقال صاحب الصحاح: (ومن المجاز النفس بمعنى الدم، يقال سال نفسه، أي دمه)(8)، وجاء في أساس البلاغة: (دقق نفسه أي دمه، ومنه النفاس والنفساء)(9)

والذي تلمئن له النفس: أن النفس تشمل جميع ما ذكر من تعريفات بل تزيد عليه لتشمل الروح والجسد كما في قوله تعالى: (أَحْرَجُوا أَنْفُسَكُمْ يَوْمَ تَجْرُونَ عَذَابَ الْهُونِ بِمَا كُنْتُمْ تَقُولُونَ عَلَى اللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ وَكُنْتُمْ عَنْ آيَاتِهِ تَسْتَكْبِرُونَ) [الأنعام: 93] والجسد وحده كما في قوله تعالى: (كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أَجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ رُحِخَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ) [آل عمران: 185]، وتشمل السرائر قال تعالى: (رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا فِي نُفُوسِكُمْ إِن تَكُونُوا صَالِحِينَ فَإِنَّهُ كَانَ لِلأُولَآئِينَ غَفُورًا) [الإسراء: 25].

وأما مفهوم النفس في الإصطلاح: فقد اختلفت عبارات المهتمين في علم النفس وغيرهم ولكنها في مجملها تدل على الخفايا الإنسانية، وما يجول في خواطر الإنسان وما يترتب على ذلك من الانعكاسات السلوكية.

(7) - تاج العروس لمحمد مرتضى الزبيدي - دار ليبيا للنشر والتوزيع - بنغازي: مادة نفس: 4/259-260

(8) - الصحاح لإسماعيل بن حماد الجوهري بتحقيق: احمد عبد الغفور عطار - مادة نفس: 3/984

(9) - أساس البلاغة لجار الله الزمخشري - دار صادر ودار بيروت للنشر والطباعة - 1956 م: 647

فالنفس في علم الاجتماع: هي: ذلك الكل المركب من الجسد والروح والذي تطلق عليه أحياناً الذات أو الأنا، وهي تحمل سمات الجسم والروح (10)

وعرفها التهانوي فقال: يطلق عند الحكماء بالاشتراك اللفظي على المفارق عن المادة في ذاته دون فعله، وهو على قسمين: نفس فلكية ونفس إنسانية (11)

وعلم النفس (في الطب النفسي) هو فرع من العلوم يبحث في السلوك والخبرة والأفعال والعمليات العقلية للإنسان، ويبحث في الخبرة التي يمر بها الكائن الحي خلال تفاعله مع بيئته، وفي الحياة الشعورية واللاشعورية بمظاهرها الداخلية والخارجية (12)

فتلاحظ أن النفس مكنون عميق ليس من السهل استجلاء كل بواطن الخفاء والتعقيد في جوانبها المحيرة والمدهشة.

وعرفه الدكتور محمد مصطفى زيدان بأنه: "علم يدرس الحياة العقلية الشعورية واللاشعورية بمظاهرها الداخلية والخارجية" أو: "علم وصفي يبحث في الأعمال العقلية من حيث وصفها وتطورها وعلاقة بعضها ببعض وتأثيرها في السلوك" (13)

وعلق على طبيعة هذا العلم الدكتور أبو هندي فقال: "وهو العلم الذي يختص بدراسة السلوك الإنساني وعلاقته بالبيئة المحيطة من خلال الطريقة العلمية في البحث" (14)

والناظر في هذه التعريفات سواء في تعريفات علم النفس والطب النفسي والتعريفات الفلسفية عند الحكماء والمتكلمين يجد أنها تدل في مجملها أن علم النفس: هو علم يحاول اكتشاف مكنونات النفس البشرية واستخراج مخزونها ومحاولة خطابها والوحي بمصدره الكتاب والسنة قد أثبتا إعجازهما في هذا الجانب.

(10) - انظر: النفس في القرآن الكريم للدكتور / عزت الطويل - المكتب الجامعي الحديث - 1982م: 55، وفي القرآن الكريم وعلم النفس لعبد العزيز مفتاح - منشورات جامعة قابوس - بنغازي - ط1 - 1997م: 20، وفي الانسان والنفس في ضوء الكتاب والحديث لمحمد محمد قاروط - منشورات محمد علي بيضون - دار الكتب العلمية - بيروت - لبنان - ط1 - 2002 م: 82

(11) - كشف اصطلاحات الفنون لمحمد بن علي التهانوي - دار الكتب العلمية - بيروت - لبنان - ط1 - 1999م: 215/4

(12) - الطب النفسي للدكتور / حسان قمحية وآخرين - دار الألباب - دمشق - ط1: 2

(13) - انظر: القرآن وعلم النفس للدكتور/ محمد مصطفى زيدان - دار مكتبة الاندلس - بنغازي - ليبيا - ط1 - 1973 م: 23

(14) - نحو طب إسلامي لوائل أبو هندي: 121

تعريف الصحة النفسية:

بعد أن عرفنا الصحة في اللغة والاصطلاح وعرفنا النفس نتقل إلى تعريف المركب الإسنادي وهو الصحة النفسية ولكن التعريفات التي ذكُرت للصحة النفسية كثيرة ومتنوعة (15)، وسبب ذلك هو اختلاف الأساس النظري الذي على ضوءه ينظر كل باحث للصحة النفسية، والاعتبار الذي يُحاول إبراز مفهومها من جهته. لأن الصحة النفسية من أهم فروع علماء النفس وهي مثار جدل بينهم فهناك تعريفات ركزت على الغاية من الصحة النفسية، وهو ما عبّر عنه بالشعور بالسعادة والراحة النفسية، وفيه تعريفات ركزت على الوسائل والطرق التي تحصل بها الصحة النفسية من التكامل بين الوظائف النفسية والتوازن بينها وإشباع الحاجات، وفيه تعريفات ذكرت جوانب الصحة النفسية من تكيف الفرد مع بيئته وتكيف وظائفه النفسية وعدم وجود صراع فيما بينها، وفيه تعريفات ركزت على مظاهر الصحة النفسية ومؤشرات التي تدل على تمتع الشخص بالصحة النفسية، و "تعريف الصحة النفسية يتأثر بقيم المجتمع وقواعد السلوك فيه، ويتأثر كذلك بثقافة عالم النفس وقيمه ونظريته للنفس" (16)

وهذه الأشياء كثيراً ما تتداخل، فمثلاً: الإشباع المتوازن لجميع الدوافع التي تدفع السلوك، هو وسيلة لحصول الصحة النفسية، وهو جانب من جوانبها، وهو في الوقت نفسه مؤشر على اتصاف الشخص بقدر من الصحة النفسية، وبالتالي فهذه التعريفات متكاملة والاختلاف بين أكثرها اختلاف تنوع لا تضاد.

ولذلك يعرف علماء النفس الصحة النفسية بصفة عامة بأنها: النضج الانفعالي والاجتماعي، وتوافق الفرد مع نفسه ومع العالم من حوله، والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة ومواجهة ما يقابله من مشكلات، وتقبل الفرد لواقع حياته بالرضا والسعادة (17)

(15) - الحديث النبوي وعلم النفس د محمد عثمان نجاتي: 271

(16) - تعريفات الصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس لكمال إبراهيم مرسى - بحوث المؤتمر العالمي الرابع للفكر الإسلامي عن المنهجية الإسلامية والعلوم السلوكية - الخرطوم - 1994 م: 981-1018

(17) - الحديث النبوي وعلم النفس مرجع سابق: 271، وانظر قريبا منه تعريف الدكتور / حامد زهران في كتابه الصحة النفسية والعلاج النفسي - عالم الكتب - القاهرة - مصر - ط4 - 2005 م: 9

ويرى الصنيع تعريفاً آخر للصحة النفسية بأنها: "حالة من التكامل المستمر مع الفرد في نمو واشباع جوانبه الجسمية والروحية والعقلية والانفعالية والاجتماعية بشكل سوي" (18)

ومن خلال التعريفين السابقين أرى إنهما متفقان في المعنى وإن اختلفا في اللفظ في مفهوم الصحة النفسية.

المطلب الثاني: الصحة النفسية ودور السنة النبوية في الاهتمام بها

لقد أدلى العلماء المسلمون بدلوههم لدراسة صحة الإنسان النفسية ولهم فيها مذاهب ومشارب فقد قال ابن القيم - رحمه الله تعالى - فيما يمكن وصفه بتعريف للصحة النفسية "فإن صلاح القلوب أن تكون عارفة بربها، وفاطرها، وبأسمائها، وصفاته، وأفعاله، وأحكامه، وأن تكون مؤثرة لمرضاته ومحابه، متجنبة لمناهيه ومساخطه، ولا صحة لها ولا حياة البتة إلا بذلك، ولا سبيل إلى تلقيه إلا من جهة الرسل، وما يظن من حصول صحة القلب بدون اتباعهم، فغلط ممن يظن ذلك، وإنما ذلك حياة نفسه البهيمية الشهوانية، وصحتها وقوتها، وحياة قلبه وصحته، وقوته عن ذلك بمعزل" (19) ويشير ابن القيم في كتاب آخر له إلى أصول الصحة الثلاثة فيقول: "ومدار الصحة على حفظ القوة، والحماية عن المؤذي، واستفراغ المواد الفاسدة، ثم يأتي ويطبّق هذه الأصول الثلاثة على القلوب فيقول: "وإذا عُرف هذا فالقلب محتاج إلى ما يحفظ عليه قوّته، وهو الإيمان وأوراد الطاعات؛ وإلى حمية عن المؤذي الضار، وذلك بإجتنب الآثام والمعاصي وأنواع المخالفات؛ وإلى استفراغه من مادة فاسدة تعرض له، وذلك بالتوبة النصوح، واستغفار غافر الخطيئات" (20)

ولذلك فإن الصحة النفسية هي ما يطمح إليه الإنسان من أجل الوصول إلى السعادة فالشخصية السوية في الإسلام هي الشخصية التي تعيش في القرب من الله - عز وجل - وتوصف بالوسطية والثبات في أقوالها وأفعالها وسلوكياتها، وتعيش في وئام وتفاعل مع نفسها والمجتمع والإنسانية عامة مما يحقق لها النجاح والإبداع في جميع المجالات.

(18) - التدين والصحة النفسية - صالح بن إبراهيم بن عبد اللطيف الصنيع - جامعة الإمام محمد بن سعود - الرياض - 2000م: 19

(19) - الطب النبوي لمحمد بن أبي بكر ابن قيم الجوزية - تحقيق: السيد الجميلي - دار الكتاب العربي - بيروت - ط1 - 1990م: 35

(20) - إغاثة اللهفان في مصاديق الشيطان لمحمد بن أبي بكر ابن قيم الجوزية - تحقيق: محمد عزيز شمس - دار عالم الفوائد - مكة المكرمة - ط1 - 1432 هـ: 23/1-24

فالسنة النبوية تختلف عن علم النفس في تصورها للشخصية السوية والصحية، وقد اهتمت السنة النبوية في خصائص وسمات الشخصية السوية الخالية من الاضطرابات النفسية

ومن سمات الشخصية السوية في السنة النبوية ما يأتي:

1- العبادة: والعبادة في الإسلام ليست محددة أو مقصورة على نشاط معين بل هي معنى شامل وواسع لجميع نواحي الحياة قال تعالى: (وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ) [الذاريات: 56]

وقول النبي - صلى الله عليه وسلم- (كل سلامى من الناس عليه صدقة، كل يوم تطلع فيه الشمس) قال: «تعديل بين الإثنين صدقة، وتعين الرجل في دابته فتحمله عليها، أو ترفع له عليها متاعه صدقة» قال: «والكلمة الطيبة صدقة، وكل خطوة تمشيها إلى الصلاة صدقة، وتميط الأذى عن الطريق صدقة» (21)

2- الشعور بالأمن النفسي: فالإيمان بالله تعالى وتقواه في السر والعلن والاحلاص في العبادة والاستقامة في السلوك واشاعة روح الاخاء والتعاون والتماسك والتكافل الاجتماعي والشعور بالحب نحو الآخرين من شأنه أن يجعل الفرد يشعر بالراحة النفسية والأمن النفسي، فعن عبيد الله بن محصن الحطمي، أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال: (من أصبح منكم آمناً في سربه معافى في جسده عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا) (22)

3- الثقة بالنفس: إن الاعتزاز بالنفس وتخليصها من الشعور بالنقص والخوف والضعف مع الحث على الشجاعة في ابداء الرأي والتعبير عن الأفكار والمشاعر من دون خوف من الناس،

فعن أبي سعيد الخدري - رضي الله عنه - «لا يحقر أحدكم نفسه»، قالوا: يا رسول الله كيف يحقر أحدنا نفسه؟ قال: " يرى أمراً لله عليه فيه مقال، ثم لا يقول فيه، فيقول الله - عز وجل- له يوم القيامة: ما منعك أن تقول في كذا وكذا؟ فيقول: خشية الناس، فيقول: فإياي كنت أحق أن تخشى " (23)

(21) - أخرجه مسلم في صحيحه في باب بيان أن اسم الصدقة يقع على كل نوع من المعروف عن أبي هريرة - رضي الله عنه - : 699/2 برقم (1009)

(22) - أخرجه الترمذي في سننه وهو محمد بن عيسى الترمذي - تحقيق و تعليق: أحمد محمد شاكر ومحمد فؤاد عبد الباقي وآخرين - شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي - مصر - ط2 - 1975م - في باب التوكل على الله: 4/ 574 برقم (2346)

(23) - أخرجه ابن ماجه في سننه وابن ماجه هو محمد بن يزيد القزويني - تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي - دار إحياء الكتب العربية: 2/ 1328 برقم (4008)

4- الشعور بالمسؤولية: من الصفات الهامة للشخصية السوية هو شعور الفرد بالمسؤولية في شتى صورها سواء نحو الأسرة أو المؤسسة أو المجتمع أو الزملاء أو الجيران، فقد اهتم الرسول - صلى الله عليه وسلم - بتربية أصحابه على الشعور بالمسؤولية، فعن ابن عمر - رضي الله عنه - أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال: (كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته الأمير راع والرجل راع على أهل بيته والمرأة راعية على بيت زوجها وولده فكلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته) (24)

5- تأكيد الذات كالأستقلال بالرأي: فقد كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - ينمي في أصحابه تأكيد الذات والأستقلال بالرأي وتجنب التبعية للغير في آرائهم وأفعالهم فعن حذيفة بن اليمان - رضي الله عنه - أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال: (لا تكونوا إمعة، تقولون: إن أحسن الناس أحسنا، وإن ظلموا ظلمنا، ولكن وطنوا أنفسكم، إن أحسن الناس أن تحسنوا، وإن أساءوا فلا تظلموا) (25)

وهناك سمات كثيرة تحدثت عنها السنة النبوية ونحن هنا على سبيل المثال لا الحصر (26)، "فالصحة النفسية تعتمد أساساً على الالتزام بفطرة الله تعالى التي فطر الناس عليها، وهي عقيدة التوحيد وعبادة الله تعالى واتباع المنهج الذي وضعه للإنسان في الحياة والذي بينه لنا سنة رسوله - صلى الله عليه وسلم - لأنه بذلك يكون الإنسان سويًا متمتعًا بالصحة النفسية، ولكن إذا ما تأثر الإنسان بمؤثرات غير ملائمة من البيئة يكون من شأنها أن تحول القلب عن فطرته السليمة إلى المرض النفسي" (27)

ولذا فقد اعتنى الإسلام بالصحة النفسية لأنها تتعلق بذات الفرد وشخصيته وأخلاقه وانفعالاته ويتحقق سلامة هذا الجانب أيضاً عن طريق غرس باقية من القيم والأخلاق المتمثلة في الصدق مع النفس وسلامة الصدر من الحقد والكراهية والقدرة على قبول الذات وتحمل القلق والاحباط والابتعاد عما يؤدي النفس كالكبرياء والغرور والكسل والحسد والإقبال على الحياة وضبط النفس والطموح.

والصحة النفسية في السنة النبوية في رأي الباحث تعني: توجيه ورعاية واهتمام السنة النبوية أو المنهج النبوي في النفس الإنسانية بحيث تتأثر وترقى إلى مستوى الصحة والأطمئنان من الاعتلالات

(24) - أخرجه البخاري في صحيحه في باب المرأة راعية في بيت زوجها: 5/ 1996 برقم (4904)

(25) - أخرجه الترمذي في سننه في باب ما جاء في الإحسان والعفو: 364/4 برقم (3007)

(26) - انظر: الحديث النبوي وعلم النفس للدكتور/ محمد عثمانى نجاتي - دار الشروق - القاهرة - ط5 - 2005 م: 282-298

(27) - انظر المصدر السابق: 305

والاضطرابات والانحرافات السلوكية بما تتميز عن غيرها من العلوم الأخرى كعلم النفس أو غيرها، وذلك بتربية الرسول - صلى الله عليه وسلم - لها وتزكيتها والاهتمام بها من الضياع والانحراف.

وحيثما نقول في السنة النبوية أي في ظل الهدي النبوي من قول أو فعل أو تقرير حدث في عهد النبي - صلى الله عليه وسلم - الذي أخبر عنه المولى - عز وجل - (وَأَنْتَ لَتَهْدِي إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ) [الشورى: 52] وقال تعالى: (يَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَنَقُوا اللَّهَ ءَءَامِنُوا بِرَسُولِهِ ءَيُؤْتِكُمْ كَفَلَيْنِ مِنْ رَحْمَتِهِ ءَيَجْعَل لَكُمْ نُورًا تَمْشُونَ بِهِ ءَيَغْفِرَ لَكُمْ ءَءَاللهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ) [الحديد: 28]

فالرسول - صلى الله عليه وسلم - هو القدوة والأسوة في حياتنا النفسية والإنسانية لقوله تعالى: (لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ ءَءَالْيَوْمَ ءَءَلْآخِرَ ءَءَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا) [الأحزاب: 21] واتباعه جالب لمحبة الله تعالى، وغفران الذنوب لقوله سبحانه: (فَلْإِن كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ ءَيَغْفِرَ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ءَءَاللهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ) [آل عمران: 31] وتتجلى عملية الإعجاز النفسي في اتباع سنته والهدي بهديه - صلى الله عليه وسلم -.

فالصحة النفسية في السنة النبوية تشمل العديد من الجوانب التي تعكس الفهم العميق للنفس البشرية، وكيفية التعامل معها لتحقيق الصحة النفسية والتوازن الداخلي، والذي جاء به النبي - صلى الله عليه وسلم - قبل قرون من اكتشاف الكثير من الحقائق النفسية. ويتجلى ذلك في العديد من الأحاديث النبوية التي تتناول جوانب مختلفة من الحياة النفسية للإنسان.

المطلب الثالث: الوقاية من الاضطرابات والأمراض النفسية في ضوء السنة النبوية

لقد خلق الله تعالى الدنيا على كدر لا تكاد تصفوا لأحد، فهي محفوفة بالمكاره والمنغصات، وهي دار بلاء وامتحان قال تعالى: (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ) [البعد: 4] فالمصائب والمهموم هي تمحيصاً للعباد وتكفيراً للخطايا والسيئات، والأمراض والأدواء من جملة المصائب التي يصيب الله بها عباده قال تعالى: (أَمْ حَسِبْتُمْ أَن تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَأْتِكُمْ مَثَلُ الَّذِينَ خَلَوْا مِن قَبْلِكُمْ مَسَّتْهُمُ الْبَأْسَاءُ ءَءَالْضَّرَاءُ ءَءُزْلُزَلُوا) [البقرة: 214].

قال ابن قيم الجوزية - رحمه الله تعالى -: "فلا ريب أن المبتلى إذا قويت مشاهدته للمثوبة سكن قلبه واطمأن بمشاهدة العوض. وإنما يشد به البلاء إذا غاب عنه ملاحظة الثواب. وقد تقوى ملاحظة العوض حتى يستلذ بالبلاء ويراه نعمة، ولا تستبعد هذا. فكثير من العقلاء إذا تحقق نفع الدواء الكريه فإنه

يكاد يلتذ به. وملاحظته لنفعه تغييره عن تألمه بمذاقه أو تخفضه عنه. والعمل المعول عليه: إنما هو على البصائر" (28).

وأما الكفار وضعفاء الإيمان قد يقدمون على الانتحار للتخلص من الاكتئاب واليأس إذا أصابتهم مصيبة، وأما المسلم فيحتسب ما يصيبه عند الله تعالى وهذا ما يتميز به المسلم عن الكافر وهذا هو الإعجاز النفسي عند الإنسان المسلم، وقد قال - صلى الله عليه وسلم -: (ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها) (29).

وهذا البيان النبوي شامل لجميع الهموم والأصل أن الأمراض النفسية مثل غيرها من الأمراض قد تصيب المسلم مهما بلغ صلاحه فالمؤمن عرضة للابتلاء ولذا يجب عليه أن يتحلى بالصبر.

ومن جملة الأمراض النفسية المنتشرة: القلق والاكتئاب والصرع والوسوسة وطائفة من الأمراض الأخرى التي تنشأ من عوامل وأسباب وضغوط نفسية واجتماعية ويهتم بها أيضاً علماء النفس.

ومن الأمراض النفسية ما يأتي:

- 1- القلق: وهو لغة الانزعاج (30) واصطلاحاً: شعور غامض غير سار مبالغ فيه، خارج نطاق سيطرة المريض، يتصف بالتوتر والخوف والتوقع سواء كان حيال أمور محددة أو غامضة (31)
- 2- الاكتئاب: هو مصطلح حديث أطلقه علماء الطب الحديث وقد سبق به القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة بمسميات الهم والغم والحزن، فقد عرفه ابن القيم الجوزية بقوله: "انخلاع عن السرور، وملازمة الكآبة لتأسف عن فائت أو توجع لممتع" (32).

وقد وردت ألفاظ الهم والغم والحزن في نصوص القرآن الكريم والسنة النبوية كما في وصف القرآن لحالة الحزن على نبي الله يعقوب - عليه السلام - على ولده يوسف عليه السلام: (قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا

(28) - مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين لمحمد بن أبي بكر ابن قيم الجوزية - تحقيق: محمد المعتصم بالله البغدادي - دار الكتاب العربي - بيروت - ط3 - 1996م: 483/2

(29) - متفق عليه، فقد أخرجه البخاري في صحيحه في كتاب المرضي باب ما جاء في كفارة المرض: 2137/5 برقم (5318) وأخرجه مسلم في صحيحه في كتاب البر والصلة باب ثواب المؤمن فيما يصيبه من مرض: 1992/4 برقم (2573)

(30) - لسان العرب محمد بن مكرم ابن منظور الأنصاري - دار صادر - بيروت - ط3 - 1414 هـ: 10/323 - 324 مادة قلق

(31) - موسوعة الطب النفسي - عبد المنعم الحنفي - مكتبة مدبولي - القاهرة - 2003 م: 446/2

(32) - طريق الهجرتين وباب السعادتين لمحمد بن أبي بكر قيم الجوزية - تحقيق: عمر بن محمود أبو عمر - دار ابن القيم -

الدمام - ط2 - 1994 م: 417

بَيِّ وَحَزْنِي إِلَى اللَّهِ) [يوسف: 86] والبث أشد الحزن، سمي بذلك لأن صاحبه لا يصبر حتى يبته أي يظهره (33).

3- الوسواس القهري:

الوسوسة في اللغة: حديث النفس، وبفتح الواو: هو الشيطان، وكل ما حدثك ووسوس إليك، وهو الكلام الخفي في اختلاط، وفي الحديث: (الحمد لله الذي رد كيده إلى الوسوسة) (34) وهي حديث النفس والأفكار (35)

واصطلاحاً: أفكار شاذة تراود المريض وتعاوده وتلازمه لا يستطيع ردها أو التخلص منها رغم شعوره وإدراكه لغرابتها وعدم واقعيتهاجدواها (36)

وعرفوا القهر بأنه: أفعال نمطية حسية جسيمة أو عقلية يقوم بها الفرد حتى يخلص نفسه من القلق الناجم عن الوسواس، ولكنهما يوجدان معاً عادة -أي الوسواس والأفعال القهرية - وتحدثان غالباً في الوقت نفسه أو بحيث تلي إحداهما الأخرى بشكل مباشر (37).

والوسواس القهري إذا كان في أمر شرعي فيمكن تعريفه بأنه: مرض يؤدي إلى تصرفات خارجة عن المؤلف في أمور شرعية (38)

ومن أنواع الوسواس:

1- حديث النفس: وهو ما يعرض للنفس من أفكار مثل: أن ينظر أو يفعل أو يستمع إلى أمر محرم، ويعد هذا النوع من الوسواس من طبيعة النفس البشرية (أي ليس مرضاً)، ويعتري كل فرد من بني آدم. وقد ثبت عن النبي - صلى الله عليه وسلم - أنه قال: (إن الله تجاوز عن أمتي ما حدثت به أنفسها ما لم

(33) - معالم التنزيل في تفسير القرآن = تفسير البغوي للحسين بن مسعود البغوي - تحقيق: محمد عبد الله النمر وآخرين - دار طيبة للنشر والتوزيع - ط4 - 1997 م: 268/4

(34) - أخرجه ابو داود في سننه في كتاب الأدب باب في رد الوسوسة عن ابن عباس - رضي الله عنه -: 435/7 وسكت عنه، وأخرجه الإمام أحمد بن حنبل في المسند لأحمد بن محمد بن حنبل الشيباني - تحقيق: شعيب الأرنؤوط - عادل مرشد، وآخرون - مؤسسة الرسالة - ط1- 2001 م: 10/4 برقم (2097) وقال الأرنؤوط: اسناده صحيح على شرط الشيخين.

(35) - لسان العرب لابن منظور: 255/6

(36) - موسوعة علم النفس والتحليل النفسي - د فرج عبد القادر طه - دار غريب - ط2 - 2003 م: 888

(37) - الوسواس القهري التشخيص والعلاج - مجلس النشر العلمي - جامعة الكويت - ط1- 2002م: 89

(38) - الوسوسة وأحكامها في الفقه الإسلامي لحامد الجدعاني- دار الأندلس الخضراء - جدة: 442

تعمل أو تتكلم⁽³⁹⁾، وعن أبي هريرة - رضي الله عنه - قال: قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - :
(قال الله - عز وجل - : إذا هم عبدي بسيئة فلا تكتبوها عليه، فإن عملها فاكتبوها سيئة... الحديث
(40)

2- وسواس عابرة (غير مرضية) تعرض للإنسان في صلواته وعبادته ومعتقداته تلهي العبد عن عبادته وربما هي المرادة من حديث ابن عباس - رضي الله عنه - قال جاء رجل الى النبي - صلى الله عليه وسلم-، فقال: يا رسول الله، إن أهدنا نجد في نفسه، يعرض بالشيء، لأن يكون حممة أحب إليه من أن يتكلم به، فقال: «اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، الحمد لله الذي رد كيده إلى الوسوسة» (41)

3- الوسواس القهرية المرضية أو ما يسمى بالوسواس القهري: وهي أفكار أو أفعال أو خواطر أو نزعات متكررة ذات طابع بغيض يرفضها الفرد عادة، ويسعى إلى مقاومتها مع أن هناك ما يدفعه إليه دفعاً وقد يفشل في مقاومتها في أغلب الأحيان، مثل تكرار المصلي لتكبيرة الإحرام أو تكرار غسل عضو من الأعضاء أثناء الوضوء وكما يعتريه في شؤنه الدنيوية مثل الخوف من الميكروبات أو الرغبة في الانتحار (42)

4- الأرق: هو لغة ذهاب النوم بالليل، أو ذهاب النوم لعدة (43)، واصطلاحاً: هو السهاد وإحياء الليل ساهراً دون أن يداعب النعاس الجفن (44) وهو لا يعني عدم النوم أو قلته بل ضعف جودة النوم أيضاً (45) وأعراضه: الشعور بالتوتر والقلق والانفعال، والإحساس بالتعب الجسمي والعقلي (46)

(39) - متفق عليه، فقد أخرجه البخاري في صحيحه في كتاب الطلاق باب الطلاق في الإغلاق و الكره والسكران والمجنون وأمهما والغلط والنسيان في الطلاق والشرك وغيره واللفظ له: 46/7 برقم (5269) وأخرجه مسلم في صحيحه في كتاب الإيمان في باب تجاوز الله عن حديث النفس والخواطر بالقلب، إذا لم تستقر: 116/1 برقم (127)

(40) - أخرجه مسلم في صحيحه في كتاب الإيمان باب إذا هم العبد بحسنة كتبت، وإذا هم بسيئة لم تكتب: 117/1 برقم (128)

(41) - أخرجه ابو داود في سننه في باب في رد الوسوسة: 329/4 برقم (5112) وقال الألباني: صحيح

(42) - انظر: الطب النفسي المعاصر - د أحمد عكاشة - مكتبة الانجلو المصرية - 2003 م: 170-172

(43) - لسان العرب لابن منظور: 4/10

(44) - دليلك لتجنب الأمراض العصرية - بيدس ترجمة: إميل خليل - دار ابن الهيثم - القاهرة - ط1 - 2005م: 70

(45) - العين والأمراض النفسية للدكتور. إبراهيم يعقوب تركستاني - مكتبة العلوم والحكم - المدينة المنورة - ط1 - 2005م: 35

(46) - المرجع السابق: 35-36

ومن أسبابه: انشغالات الفرد الزائدة بمشاكله وهمومه مما يجعله لا ينام حيث يقبلها في ذهنه للبحث عن الحلول، ومن أسبابه أنه قد يكون مصاحباً للعديد من الأمراض النفسية أو التعود على تعاطي أدوية مهدئة أو منومة بحيث يصبح معتمداً عليها ومن ثم يفقد قدرته على الاسترخاء والنوم الطبيعي.

وقد ورد ذكر الأرق وفزع النوم في الأحاديث النبوية، فعن عبادة بن الصامت - رضي الله عنه - عن النبي - صلى الله عليه وسلم - قال: (من تعار من الليل، فقال:.....) الحديث (47)، وعن عائشة - رضي الله عنها - قالت: كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - إذا تضور من الليل قال:.....) الحديث (48)

5- الأمراض النفسية والعين والمس والسحر: إن النظرة اليوم للأمراض التي تصيب النفس البشرية من اكتئاب وصر وحسد وعين، مشوبة بالتخبط والخلط الحاصل نتيجة البعد عن منهج الكتاب والسنة، فتفتت المفاهيم والاعتقادات الخاطئة بين الناس مما أدت الى زيادة الجهل والضلال ومن تلك المفاهيم أن معظم الناس يعتقدون أن معظم ما يعاني منه المرضى هو نتيجة الإصابة بالعين و الحسد والسحر، ولا شك أن تلك الأمراض حقيقية وأقرها الشرع وأجمعت عليها الأمة وقد تكون في ازدياد مطرد بسبب العبد عن منهج الكتاب والسنة إلا ان البناء على ضوء تلك المفاهيم بشكل عام هو خطأ جسيم يوقع الكثير في الوهم والتخبط والضياع.

ولكن مع ذلك فإن العين والحسد والسحر تلعب دوراً في كثير من الأمراض النفسية والاختلالات الجسمية وستحدث عن علاج تلك العلل في الوقاية من الأمراض النفسية بشكل عام.

إن مداواة النفس المضطربة تكون عن طريق التأثير في نفس المريض، وفي سلوكه وفي عقله (49) فالعلاج الإسلامي مستمد من الهدى القرآني والنبوي، وقد فاق القرآن الكريم والسنة النبوية جميع العلوم السابقة واللاحقة في بيان حقيقة النفس الإنسانية وبيان خصائصها وحاجاتها وتشخيص أدوائها وعللها وتقديم طرق الوقاية والعلاج لها، ويتميز العلاج النفسي الإسلامي بأنه يتجه الى نفس الإنسان قبل أن يصاب بالاضطرابات النفسية، ومن ثم يعتبر العلاج النفسي الإسلامي علاجاً وقائياً يعتمد إلى بناء النفس بناءً ثابتاً متزناً، وهذا هو الإعجاز النفسي بحد ذاته.

(47) - أخرجه البخاري في صحيحه في كتاب التهجد باب فضل من تعار من الليل فصلى: 387/1 برقم(1103)

(48) - أخرجه محمد بن حبان في صحيحه المسمى صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان ل محمد بن حبان - تحقيق: شعيب الأرنؤوط- مؤسسة الرسالة - بيروت - ط2 - 1993م: 340/12 برقم (5530) وقال المحقق الأرنؤوط: اسناده قوي.

(49) - الإيمان والصحة النفسية لعبد الله بن عبد العزيز العيدان - دار الوفاق العلمية - الرياض - 2004م: 127

المبحث الثاني: الوقاية من الاضطرابات النفسية في السنة النبوية من خلال أركان الإيمان

المطلب الأول: الإيمان بالله وكتبه ورسله

للإيمان بالله تعالى وطاعته باتباع أوامره واجتناب نواهيه الأثر الأكبر في تحقيق الصحة النفسية والوقاية من الاضطرابات والأمراض النفسية وعلاج ما يصيب الإنسان منها.

"وللتقرب إلى الله تعالى بالعبادات المختلفة من صلاة وصوم وزكاة وحج آثار مباركة في النفس والحياة، فهي تصبغ حياة المسلم بالصبغة الربانية وتجعله مشدوداً إلى ربه في كل ما يؤديه في حياته، وهي تحيط حياة المسلم الجسمية والعقلية والاجتماعية والتربوية والفكرية والعلمية والعملية والاقتصادية والأسرية بسياج عظيم من القيم والمثل والمبادئ والتوجيهات التي تحفظ على صحته وخلقه وتحميه من الإصابة بالأمراض العقلية والنفسية وجميع الانحرافات والصراعات والتوترات" (50)

والسنة النبوية المطهرة زاخرة بالأحاديث التي ترسم للمسلم الطريق السوي لمواجهة ضغوط الحياة، فقد كان النبي - صلى الله عليه وسلم - إذا حز به أمر قام إلى الصلاة، ودعا بدعاء الكرب، وله عند الكرب أذكار ودعوات، ما عمدت السنة النبوية إلى معالجة أثر المصيبة والتخفيف من وقعها، وما قد ينشأ عنها من أمراض واضطرابات، والمتأمل في أسرار العبادات والشعائر يلمس فيها صلاح.

النفوس وصحتها، فالأعمال الصالحة مدعاة للتمتع بالصحة النفسية والعقلية فضلاً عما لها من الجزاء الطيب والثواب الحسن قال تعالى: (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) [النحل: 97] والحياة الطيبة تشمل وجوه الراحة من أي جهة كانت (51) وأعظمها ما يحصل للمؤمن من سرور القلب وراحته وطمأنينته وعدم قلقه واضطرابه في جميع مقامات الحياة (52)

وينبغي التذكير بأمر مهم في الإسلام وهو أن العبادات تؤدي طاعة وامتنالاً لأمر الله تعالى، غير أن المسلم يستفيد من أداء العبادات بصفة تلقائية ودون قصد لهذه الفوائد بعينها، وقد اقتضت رحمة الله

(50) - انظر المصدر السابق: 125

(51) - تفسير القرآن العظيم لابن كثير: 601/4

(52) - اللألي والدرر السعدية لعبد الرحمن بن ناصر السعدي - جمعه ونسقه: محمد بن رياض الأحمد السلفي الأثري - مكتبة الرشد - المملكة العربية السعودية - ط1 - 1422هـ: 666

تعالى وحكمته أن يجازي المؤمن المتعبد بالسلامة الجسمية و الروحية أحسن الجزاء في الدنيا لقاء امتثاله لأوامر الله تعالى في العبادة، هذا فضلاً عن جزاء الآخرة الطيب الحسن (53)

قال ابن الجوزية - رحمه الله تعالى - : "بل ها هنا من الأدوية التي تشفي من الأمراض ما لم يهتد إليها عقول أكابر الأطباء، ولم تصل إليها علومهم وتجاربهم وأقيستهم من الأدوية القلبية، والروحانية، وقوة القلب واعتماده على الله، والتوكل عليه، والالتجاء إليه، والانطراح والانكسار بين يديه، والتذلل له، والصدقة، والدعاء، والتوبة، والاستغفار، والإحسان إلى الخلق، وإغاثة الملهوف، والتفريح عن المكروب، فإن هذه الأدوية قد جربتها الأمم على اختلاف أديانها ومللها، فوجدوا لها من التأثير في الشفاء ما لا يصل إليه علم أعلم الأطباء، ولا تجربته، ولا قياسه.

وقد جربنا نحن وغيرنا من هذا أموراً كثيرة، ورأيناها تفعل ما لا تفعل الأدوية الحسية، بل تصير الأدوية الحسية عندها بمنزلة أدوية الطرقية، عند الأطباء، وهذا جار على قانون الحكمة الإلهية ليس خارجاً عنها، ولكن الأسباب متنوعة فإن القلب متى اتصل برب العالمين، وخالق الداء والدواء، ومدبر الطبيعة ومصرفها على ما يشاء كانت له أدوية أخرى غير الأدوية التي يعانيتها القلب البعيد منه المعرض عنه، وقد علم أن الأرواح متى قويت، وقويت النفس والطبيعة تعاونوا على دفع الداء وقهره، فكيف ينكر لمن قويت طبيعته ونفسه، وفرحت بقربها من بارئها، وأنسها به، وحبها له، وتنعمها بذكره، وانصراف قواها كلها إليه، وجمعها عليه، واستعانته به، وتوكلها عليه، أن يكون ذلك لها من أكبر الأدوية، وأن توجب لها هذه القوة دفع الألم بالكلية، ولا ينكر هذا إلا أجهل الناس، وأغلظهم حجاً، وأكثرهم نفساً، وأبعدهم عن الله وعن حقيقة الإنسانية " (54)

ولذلك فإن أثر تحقيق أركان الإيمان في العلاج يؤمن للإنسان أعلى مستوى من الصحة النفسية في هذه الحياة وهو تحقيقه الكامل للتوحيد وابتعاده عن الشرك واجتنابه البدع والخرافات قال تعالى: (الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا ءِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ ٱلْأَمْنُ وَهُمْ مُّهْتَدُونَ) [الأنعام: 82]، وقال تعالى: (وَالَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَءَامَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَيْنَا مِنْ كِتَابٍ ذِكْرًا وَهُمْ عَلَىٰ صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ) [البقرة: 177]، فإصلاح النفس وإصلاح البال نعمة كبيرة لأنه يجمع إصلاح الأمور كلها فالسبيل لإصلاح البال هو الإيمان بالله تعالى، فإن سر ما تعانیه المجتمعات الملحده من كثرة الانتحار وضحايا القلق مع وجود أسباب المتعة والراحة المادية في الحياة ما هو إلا وجود فراغ روحي وينقصه الإحساس

(53) - الاستشفاء بالصلاة - دراسة حول الفوائد الصحية للصلاة على ضوء العلم الحديث - د زهير رايح قرامي - هيئة الاعجاز العلمي في القرآن و السنة - مكة المكرمة- الطبعة الأولى - 1996 م: 27

(54) - زاد المعاد في هدي خير العباد لمحمد بن أبي بكر ابن قيم الجوزية - مؤسسة الرسالة - بيروت - مكتبة المنار الإسلامية-

بمعية الله تعالى ورعايته. ومن أثر الإيمان بالرسول - عليهم السلام - أنه يدفع المؤمن الى التأسي بهم في صبرهم على البلاء وكذلك الاقتداء بهم.

ويعد تحقيق الإيمان بالله تعالى في السنة النبوية من السمات التي تشكل الشخصية السوية وتحدد هوية الإنسان، مما يسوقه الى الاتساق مع ذاته والتوافق الكامل لأن وجود فكرة واضحة شاغلة لذهن الفرد يوجه جهوده لتحقيقها، يترتب عليه أرقى أنواع التكامل الخلقى (55) والهدف الثابت كطلب طاعة الله تعالى وعبوديته ليس كافياً لجعل الشخصية سوية ولكنه شرط لا غنى عنه لنجاح العبد (56)

فالذين يملكون معتقداً قوياً بالله تعالى يتصرفون بدرجة عالية من الكفاءة والعقلانية والفاعلية الاجتماعية وفي إطار الصحة النفسية على المستوى الفردي والاجتماعي (57)

وكذلك أن الإيمان بالله وتوحيده وعبادته يؤدي إلى الاستقامة في السلوك، وفيه وقاية وعلاج من الانحراف والشذوذ والمرض النفسي، فالمؤمن المتمسك بدينه يراعي الله تعالى في كل أقواله وأفعاله وأحواله، مما يجعل إيمانه عاصماً له من الانحراف وواقعياً له من المرض النفسي (58).

فالإنسان المؤمن يستطيع إدارة انفعالاته بنجاح في الظروف لما يملكه من دافع الإيمان الذي يقوده إلى السواء النفسي، لذلك كان من أهم الأسس في تكوين الشخصية السوية والصحة النفسية للمسلم وأولها الإيمان بالله تعالى.

وأما الإيمان بالملائكة: له أهمية وأثر على سلوك المسلم فـ (الإيمان بالملائكة متمم للإيمان بالله تعالى أو هو من لوازمه، ويدل على جانب من جوانب الألوهية، فمن تمام عظمة الله أن له جنداً وموظفين يعملون بأمره، وهذا يربي في النفس النظام والطاعة وترتيب الأمور، كما أن الملائكة في تسيبهم لله و تعظيمهم له يمكن اعتبارهم قدوة للفرد) (59)

(55) - انظر: اسس الصحة النفسية للدكتور / عبد العزيز القوسي - مكتبة النهضة المصرية - القاهرة - ط 4 - 1952 م: 99

(56) - ينظر بتصرف: انتصار السعادة - برتراند راسل - ترجمة محمد قدرى عمارة - القاهرة - المركز القومي للترجمة - ط 9 - 2009 م: 237

(57) - ينظر بتصرف: علم النفس الايجابي: ماهيته ومنطلقاته وآفاقه المستقبلية - محمد السعيد ابو حلاوة - إصدار مؤسسة العلوم النفسية العربية - عدد 34: 8

(58) - انظر: الحديث النبوي وعلم النفس مرجع سابق: 310

(59) - انظر: أصول التربية الإسلامية وأساليبها في البيت والمدرسة والمجتمع- عبد الرحمن النحلاوي - دار الفكر - ط 25 - 2007 م: 76

المطلب الثاني: الإيمان بالرسول واليوم الآخر والقدر:

وكذا الإيمان بالرسول - عليهم أفضل الصلاة والسلام - يدفع المؤمن إلى حبهم وقراءة أخبارهم، والتأسي بهم في صبرهم على المصائب، والشعور بالطمأنينة، قال ابن القيم - رحمه الله تعالى - : (فأما طب القلوب، فمسلم إلى الرسل صلوات الله وسلامه عليهم، ولا سبيل إلى حصوله إلا من جهتهم وعلى أيديهم، فإن صلاح القلوب أن تكون عارفة بربها، وفاطرها، وبأسمائه، وصفاته، وأفعاله، وأحكامه، وأن تكون مؤثرة لمرضاته ومحابه، متجنبه لمناهيه ومساخطه، ولا صحة لها ولا حياة البتة إلا بذلك، ولا سبيل إلى تلقيه إلا من جهة الرسل وما يظن من حصول صحة القلب بدون اتباعهم، فغلط ممن يظن ذلك، وإنما ذلك حياة نفسه البهيمية الشهوانية، وصحتها وقوتها، وحياة قلبه وصحته، وقوته عن ذلك بمعزل ومن لم يميز بين هذا وهذا، فليبك على حياة قلبه، فإنه من الأموات، وعلى نوره، فإنه منغمس في بحار الظلمات) (60)

وتحقيق الإيمان باليوم الآخر يعلم الإنسان أن الله - سبحانه وتعالى - بصير بما يعمل، وأنه رقيب حسيب على أعماله وسيرده الى يوم آخر وحياة أخرى، وفكرة الرقابة الالهية تجعل الإنسان شديد الحرص على الابتعاد عن المعاصي والذنوب، والالتزام بتعاليم الدين الحنيف، كما أن الإيمان باليوم الآخر يجعل المؤمن يتقبل فكرة الموت على أنها حقيقة واقعية وحتمية، فلكل انسان أجل محدد، وفكرة حتمية الموت هذه تدفع عن الإنسان مشاعر الجبن والأمان، لأنه يعتقد بالحياة بعد الموت.

قال المولى - عز وجل - (كُلُّ نَفْسٍ دَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أَجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحِرَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَمَتَعٌ الْعُزُورِ) [آل عمران: 185]

وأما الإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره، يعلم الإنسان - علم اليقين- أن ما أصابه من هم او غم او كرب لم يكن ليخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه، فتلك هي عقيدة القضاء والقدر التي اذا تمكنت من قلب المؤمن كان قادراً على أن يواجه مصائب الدنيا بإيمان قوي وعزيمة وصبر جميل، قال تعالى: (مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ۚ ۲۲ لَّكَيْلًا تَأْسُؤًا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَيْنَكُمُ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ) [الحديد: 22-23]

فالإيمان بالقضاء والقدر يساعد على تحمل ما يصيب الإنسان فلا يلوم نفسه ولا يشعر بالحسرة والضنك والأمراض النفسية هي من جملة ما يصيب الإنسان من البلاء، إلا أن ذلك لا يعني الإستسلام

(60) - الطب النبوي لمحمد بن أبي بكر شمس الدين ابن قيم الجوزية - تحقيق: السيد الجميلي- دار الكتاب العربي- بيروت- لبنان

لها وعدم السعي للوقاية منها وعلاجها ، فقد خلق الله الداء وقدره وخلق الدواء وقدره والمسلم كغيره من البشر عرضة للإصابة بالأمراض النفسية.

وكما أن الإيمان بالقدر قد يدفع منه الدعاء طبقاً لقوله - عليه الصلاة والسلام - : (لا يرد القضاء إلا الدعاء ، ولا يزيد في العمر إلى البر) الحديث (61) وذلك مما يدفع المؤمن إلى الاستعانة بالدعاء فيحمد الله تعالى في كل أحواله في الضراء والسراء.

إن القناعة والرضى بالقضاء والقدر من أهم عوامل راحة بال الإنسان وسعادته ، قناعته بما قسمه الله تعالى له من رزق ، وما وهب له من نعم مع عدم تطلعه إلى ما هو أكبر منه ثراء أو أوفر منه نعمة ، وأن عدم القناعة والرضا يؤديان إلى سخط الإنسان وتعاسته ، فقد قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : (من سعادة ابن آدم رضاه بما قضى الله له ، ومن شقاوة ابن آدم تركه استخارة الله ، ومن شقاوة ابن آدم سخطه بما قضى الله له)(62)

المبحث الثالث: الوقاية من الاضطرابات النفسية في السنة النبوية من خلال أركان الإسلام:

المطلب الأول: الشهاداتان وإقام الصلاة وإيتاء الزكاة

تشكل فكرة التوحيد الأساس المعرفي الذي يقوم عليه بناء الإسلام كله ، فلا غرو أن يهتم العلماء المسلمون بشرحه وتوضيحه لأنه من أشرف العلوم وأهمها وأكثرها ضرورة ، بل سموا المواضيع التي تندرج تحت التوحيد بالفقه الأكبر مقارنة بالفقه الأصغر الذي يشمل العبادات والمعاملات.

فالتوحيد يربط بين الإنسان بوصفه مخلوقاً مكرماً وخالقه من جهة وبينه وبين محيطه من جهة أخرى ، فمن حيث علاقة الإنسان بخالقه تؤكد عقيدة التوحيد بأنها علاقة عبودية يتم فيها خضوع الإنسان واستسلامه الكامل لخالقه ، وبذلك الاستسلام يتحدد مسار حياة الفرد ويرسم طريقة تعامله مع مفردات حياته سواء كانت مواقف أو أحداثاً أو اشخاصاً أو افكاراً على محيطه ومجمعه.

إن الأثر النفسي للتوحيد والإيمان يلعب دوراً أساسياً في إزالة القلق والضغوط والإضطرابات النفسية ومعالجتها ، ويلخص ابن أبي العز الحنفي هذه الحقيقة بقوله: (لا حياة للقلوب ، ولا نعيم ولا طمأنينة ، إلا بأن تعرف ربها ومعبودها وفاطرها ، بأسمائه وصفاته وأفعاله ، ويكون مع ذلك كله أحب إليها مما

(61) - أخرجه الترمذي في سننه من حديث سلمان الفارسي - رضي الله عنه - في كتاب القدر في باب ما جاء لا يرد القدر إلا الدعاء ، وقال: حديث حسن غريب: 448/4 برقم (2139) وحسنه الالباني.

(62) - أخرجه الترمذي في سننه في باب ما جاء في الرضا بالقضاء: 4 / 455 برقم (2151) وقال: حديث غريب ، وضعفه الالباني.

سواء، ويكون سعيها فيما يقربها إليه دون غيره من سائر خلقه (63)، ويمكن القول بأن للتوحيد وظيفة وقائية وأخرى علاجية، فمن الناحية الوقائية يزود توحيد الربوبية والألوهية وتوحيد الأسماء والصفات الفرد المسلم بمنظومة من المبادئ أو المفاهيم التي تهتم بسبب وجوده وحياته بكل مفرداتها، وله أثر كبير في حياة الإنسان في واقعه وسلوكه، ويحدد التوحيد تصور الإنسان المعرفي للكون والحياة مما يجعل إدراكه وتقويمه لموقف ما مختلفاً عن الفرد الذي يملك تصوراً معرفياً آخر، وأما من الناحية العلاجية فعقيدة التوحيد تساعد على إعادة تشكيل المنظومة المعرفية، فيقوم بإعادة تقويم مصادر الضغوط النفسية على نحو يختلف عما إذا كان غير مسلم مما يجعل ثقته بخالقه كبير والاستجابة الطبيعية للاعتقاد بوجود رب خالق قادر يفعل ما يشاء ولا راد لحكمه.

فالتوحيد يضبط الانفعالات الإنسانية من خلال الخوف والحب والرجاء والتوكل والصبر عند المصائب والابتلاءات.

وعقيدة التوحيد تخلص المسلم من الفزع والحيرة والقلق والهواجس وتفتح له أبواب الرجاء وتحرره من إتباع الهوى والشهوات وتطهر قلب المسلم من الحسد والحقد والكبرياء والظلم.

وأما فريضة الصلاة فهي صلة بين العبد وبين ربه، يستمد منها القلب القوة واليقين، وتحس فيها الروح الصلة والقرب، وتجد فيها النفس الزاد الذي يغنيها عن أعراض الحياة الدنيا بما يغذيه هذا الرغد الوافي والينبوع الصافي، فيمدّه في طريق حياته، فيكون له ظلّ وارف وريّ واقف في المسير والهجير. وأما أثر أداء الصلاة: لها دور كبير في نظافة الجسم بالوضوء وإسباغها فإن الوضوء يخفف من حدة توتر الجهاز العصبي، ويعد الوضوء وسيلة من الوسائل التي يستخدمها أطباء العلاج النفسي في علاج مرضاهم بالماء والوضوء يسيطر على غضب الإنسان حيث قال - صلى الله عليه وسلم -: (إن الغضب من الشيطان، وإن الشيطان خلق من النار، وإنما تطفأ النار بالماء، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ) (64) لأن الوضوء يؤدي إلى استرخاء البدن ومقاومة التوتر الذي أحدث الغضب، كما يساعد على مواجهة الموقف المثير للغضب بالهدوء والحكمة من غير تهور واندفاع (65)

وبالصلاة يفرغ القلب ما فيه من قلق وهموم، ويساعد على حالة الاسترخاء والهدوء النفسي والتحرر من القلق.

(63) - شرح العقيدة الطحاوية لابن أبي العز الحنفي - تحقيق: جماعة من العلماء - تخريج: ناصر الدين الألباني - دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة - ط1 - 2005م:69

(64) - أخرجه ابو داود في سننه كتاب الأدب باب ما يقال عند الغضب: 249/4 برقم (4784) وقال الألباني: ضعيف

(65) - الحديث النبوي وعلم النفس: 122

ومن أثر الصلاة يظهر دور المسجد حيث يمثل مجتمع صغير في مكان واحد وقبله واحدة ونية واحدة مما يعمق روح التعاون والتكافل والمساواة، والذي يعبر عنه في علم النفس بمجتمع الرفاق مما يساهم في تنمية قدرة الفرد على التكيف مع الآخرين وتحقيق حاجته للقبول الاجتماعي والشعور بالانتماء.

وتسوية صفوف الصلاة تعود المسلمين على النظام الذي ينعكس أثره - انتقال أثر التدريب في علم النفس- على شتى مجالات حياة الفرد والجماعة بالتعود على النظام والضببط والالتزام والطاعة، والصلاة رياضة النفس والبدن جميعاً، والصلاة مهمة في بث الهدوء والسكينة في النفس مما يجعل لها تأثيراً في التخلص من الهم والقلق والارق والإكتئاب والوساوس وجميع توترات الحياة.

والصلاة جماعة تخرج الإنسان من الانطواء الذي اذا استفحل أدى الى المرض، فالصلاة كنز من كنوز السعادة النفسية، والصلاة تنهى صاحبها عن الفحشاء والمنكر لقوله تعالى: (وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ) [العنكبوت: 54]

وللصلاة أيضاً تأثير هام في علاج الشعور بالذنب الذي يُسبب القلق الذي يعتبر الأصل الذي ينشأ عنه المرض النفسي، وذلك لأن الصلاة تغفر الذنوب وتطهر النفس من ادران الخطايا وتبعث في النفس الأمل في مغفرة الله تعالى ورضوانه.

وكل تلك الأفعال التي تتعلق بالصلاة من أولها الى آخرها تساهم في علاج النفس وبث الطمأنينة فيها وازهاق همومها وغمومها.

وكذلك الزكاة والصدقة فيها تطهير للنفس من الذنوب ودفع أنواع البلاء، فقد قال عليه الصلاة والسلام - (داووا مرضاكم بالصدقة....) الحديث (66)

والتكافل الاجتماعي الذي يصل لمجتمع الزكاة هو في الحقيقة وقاية من المرض الجسمي والنفسي، فهذه الأموال سوف تصرف لإسعاد الآخرين وعلاجهم نفسياً وجسماً مما يشكل وقاية للمجتمعات وتثبت أواصر المودة بين الغني والفقير، فاذا عانت المجتمعات من الفقر والفاقة ولم يهتم بها أحد فتنحول مجموعة من تلك الطبقة الفقيرة لإثارة المشاكل والسرقة والتنافر بين الأغنياء والفقراء،

(66) - أخرجه البيهقي في السنن الكبرى لأحمد بن الحسين بن علي بن موسى البيهقي - تحقيق: محمد عبد القادر عطا - دار الكتب العلمية- بيروت - لبنان - ط3 - 2003 م: 536/3، وفي المعجم الأوسط لسليمان بن أحمد بن أيوب الطبراني - تحقيق: طارق بن عوض الله بن محمد ، عبد المحسن بن إبراهيم الحسيني - دار الحرمين - القاهرة: 274/2 برقم(1963) وكذلك له المعجم الكبير لسليمان بن أحمد بن أيوب الطبراني - تحقيق: حمدي بن عبد المجيد السلفي - مكتبة ابن تيمية - القاهرة - ط2-: 128/10 برقم: (10196) قال الابناني: حسن

فالزكاة يتعدى نفعها من الفرد إلى المجتمع وتقضي على بواغث البغضاء وتجعل الناس أخوة متحابين رحماء متعاطفين، وهي من أفضل القربات إلى الله - سبحانه وتعالى -

والزكاة زيادة ونماء لشخصية الغني الذي يصنع المعروف ويبذل من ذات نفسه وينهض بإخوانه في الدين، وهي كذلك نماء لشخصية الفقير حيث يشعر بحالة من الاستقرار الفكري والنفسي فلا يعيش حالة من القلق والضعف النفسية عندما تضغط عليه الحاجة، ويشعر أنه ليس ضائعاً في مجتمعه ولا متروكاً لضعفه وفقره. وهي نماء وطهارة للمجتمع كله من عوامل الهدم والتفركة والصراع والفتن.

وتساهم الصدقة كذلك في دفع أنواع البلاء عن مؤديها وحفظه من المكروهات والآفات البدنية والنفسية وتمنحه الشعور بالفرح وطيب النفس وانسراح الصدر.

يقول الامام ابن القيم: (فإن للصدقة تأثيراً عجبياً في دفع أنواع البلاء ولو كانت من فاجر أو من ظالم بل من كافر، فإن الله تعالى يدفع بها عنه أنواعاً من البلاء، وهذا أمر معلوم عند الناس خاصتهم وعامتهم، وأهل الأرض كلهم مقرون به لأنهم جريهه)⁽⁶⁷⁾

وللصدقة أثر كبير في علاج الشعور بالذنب، فكما أن الصدقات تطفئ غضب الرب - تبارك وتعالى - فهي تطفئ الذنوب والخطايا، فعن معاذ بن جبل - رضي الله عنه - قال كنت مع النبي - صلى الله عليه و سلم - في سفر فأصبحت يوماً قريباً منه ونحن نسير فقلت: يا رسول الله أخبرني بعمل يدخلني الجنة ويباعدني من النار قال: (لقد سألتني عن عظيم وإنه ليسير على من يسره الله عليه تعبد الله ولا تشرك به شيئاً وتقيم الصلاة وتؤتي الزكاة وتصوم رمضان وتحج البيت، ثم قال: ألا أدلك على أبواب الخير الصوم جنة والصدقة تطفئ الخطيئة كما تطفئ الماء النار وصلاة الرجل من جوف الليل، قال ثم تلا: (تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفاً وَطَمَعاً وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ) [السجدة: 61]... الحديث)⁽⁶⁸⁾

فشعور المسلم بأنه بصدقته إنما يفدي نفسه من عذاب الله تعالى مما اقتترف من ذنوب فذلك يضيء على نفسه الراحة والأمان والطمأنينة برحمة الله تعالى ومغفرته.

(67) - الواهب الصيب من الكلم الطيب لمحمد بن أبي بكر شمس الدين ابن قيم الجوزية - تحقيق: سيد إبراهيم- دار الحديث - القاهرة - ط 3 - 1999 م: 31

(68) - أخرجه الترمذي في سننه في كتاب الإيمان باب ما جاء في حرمة الصلاة: 11/5 برقم (2616) وقال: حديث حسن صحيح، وصححه الألباني، وأخرجه ابن ماجه المسمى محمد بن يزيد أبو عبدالله القرظيني في سنن ابن ماجه - تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي- دار الفكر - بيروت: في كتاب الفتن باب كف اللسان في الفتنة: 1314/2 برقم (3973) وصححه الألباني.

المطلب الثاني: صوم رمضان والحج

للصيام دور كبير في التدريب على ضبط النفس وشهواتها وقوة التحمل والتعود على الصبر ومواجهة اعباء الحياة والتغلب على ضغوطها. والصيام فرصة لتقوية الروح وسموها وفيه الوقاية من العديد من الأمراض النفسية والسيطرة على الدوافع والانفعالات النفسية ويهدئ من ثورة الغريزة الجنسية والانحرافات السلوكية، فالصيام جنة أي وقاية، ويفيد في علاج البدانة ومرضى السكر وارتفاع ضغط الدم والقلق وغيرها من الأمراض.

والصيام فيه فوائد كثيرة منها: تربية النفس وتهذيبها وتدريب الإنسان على مقاومة شهواته والسيطرة عليها، وبث روح التقوى فيه، مما تؤدي عملية الصوم إلى الصحة الجسمية والنفسية.

وما فرض الله - سبحانه وتعالى - الصيام إلا لأسرار عظيمة وحكم بالغة، فالصائم عند صومه يعيش حالة من الصفاء وتتجرد نفسه من شهواتها وتتدرب على قوة التحمل وتتعود على الصبر ويكتسب القدرة على مواجهة أعباء الحياة والتغلب على ضغوطها، ويريح الجسم ويمكنه من اصلاح اعطابه ومراجعة ذاته ويعيد لخلايا الجسم انسجتها وشبابها وحيوتها ويعمل على تعزيز جهاز المناعة في الجسم، ويساهم الصيام في تهدئة الاشخاص القلقين، والذين يعانون من اضطرابات في النوم.

وكذلك فريضة الحج تعلم الإنسان على تحمل الصبر ومواجهة مصاعب الحياة وضغوطها وتدريبهم على جهاد النفس والتحكم بها، والحج فريضة مليئة بالمشاعر الروحانية والوجدانية الفياضة وذلك بصلة الإنسان بربه فيشعر بصفاء القلب واطمئنان النفس بما يتحقق لدى الحاج بالصحة النفسية لانشغال جوارحه بأعمال الحج التي تقضي على بواعث القلق والارق والإكتئاب والوساوس.

والحج يدرّب الإنسان على تحمل المشاق والمصاعب تقرباً الى الله تعالى، وعلى التواضع له وضبط النفس والتحكم في شهواتها مع الالتزام بأركان الحج وشروط قبوله عند الله تعالى.

والحج سياحة جسمية ونفسية ترقى بالمسلم الى مدارج السعادة والرضا وغفران الذنوب.

والحج من أكثر العبادات الإسلامية اشتمالاً على الأمور التعبدية، وللحج منافع نفسية من منافع أخرى متعددة لقوله تعالى: (لَيْشْهَدُوا مَنفَع لَّهُمْ وَيَذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ فِي أَيَّامٍ مَّعْلُومَاتٍ) [الحج: 82]

والحج يعلم الناس الصبر على تحمل المشاق، ومواجهة مصاعب الحياة وضغوطها، ويدربهم على جهاد النفس والتحكم بها فالحاج لا يسب ولا يفسق ولا يباشر النساء ولا يفعل ما يغضب الله تعالى، والحج يعالج الكبر والزهو العجب بالنفس والتعالي على الناس فجميع الناس في الحج سواسية ويرتدون

ملابس متشابهة، فيسود بينهم الشعور بالمساواة ويقفون في سائر مشاعر الحج خاشعين متضرعين عابدين وخاضعين لله وحده.

والحج شحنة روحانية كبيرة يتزود بها المسلم فتملاً جوانحه خشية وتقوى وعزيمة على طاعة الله تعالى وندماً على معصيته وتوبة من الذنوب فيرجع الى اهله كأنما هو مولود جديد يستقبل الحياة بطهر ونقاء، فقد قال - عليه الصلاة والسلام - : (من حج لله فلم يرفث ولم يفسق رجع كيوم ولدته امه) (69)

وفي الحج يتعود الإنسان على الاعتماد على النفس في تجهيز الطعام وجلب الحاجيات وأدعية الحج فيها تفريغ عن كرب المسلم النفسية والروحية كما ان اجتماع المسلم مع اخوانه من أبناء الأمة الإسلامية ينمي روح الجماعة المسلمة ومشاعر الانتماء للإسلام.

والأمن والأمان حقيقة الصحة النفسية التي تتحقق عندما تصل النفوس الإنسانية الى السكينة والطمأنينة نتيجة انشغال جوارح المسلم بأعمال الحج المختلفة التي تقضي على بواعث القلق والأرق والاكتئاب والوساوس.

إن هذه الشعيرة العظيمة بما تتضمنها من رحلة ووقوف بالمشاعر وذكر ودعاء لتمثل حدثاً هاماً ومميزاً ومؤتمراً إسلامياً فريداً من نوعه تتجلى فيه أروع معاني المساواة والإخاء ووحدرة الوجهة والهدف، الذي يضفي على المسلم من الأمن والراحة وسمو النفس وقوتها ووقايتها وعلاجها من الأمراض النفسية ما لا يشعر به إلا من عاش أجواء الحج الروحانية.

وتأكيداً لما سبق فإن أثر العبادات على المجتمع والفرد المسلم له دور كبير في تربية النقص وتزكيتها والرقى بها الى مستوى عالي من الصحة النفسية وقدر كبير من الفضائل الكريمة والأخلاق الحميدة وتجدد في الإنسان المسلم شحنات متتالية من الثقة بالنفس المستمدة من الثقة بالله - سبحانه وتعالى - .

(69) - مننق عليه: فقد أخرجه البخاري في صحيحه في كتاب الحج باب فضل الحج المبرور: 553/2 برقم (1449) واللفظ له، وأخرجه مسلم في صحيحه في كتاب الحج باب فضل الحج والعمرة: 984/2 برقم (1350) وكلاهما من حديث ابي هريرة - رضي الله عنه -

وكذلك فإن أثر ذكر الله تعالى من قراءة القرآن والصلاة على النبي والادعية والاذكار له دور كبير في سكينته الإنسان فقد قال - صلى الله عليه وسلم - (لا يقعد قوم يذكرون الله - عز وجل - إلا حفتهم الملائكة، وغشيتهم الرحمة، ونزلت عليهم السكينة، وذكرهم الله فيمن عنده) (70)

قال ابن القيم - رحمه الله تعالى -: (فإن طمأنينة القلب سكونه واستقراره بزوال القلق والانزعاج والاضطراب عنه وهذا لا يتأتى بشيء سوى الله تعالى وذكره البتة) (71)

والقرآن الكريم دواء وشفاء للأدواء النفسية والجسدية الى جانب آيات الرقية الشرعية والأدعية المأثورة، فالدعاء هو الذي يرفع الأمراض والاضطرابات ويجلب الشفاء بإذن تعالى، والأدلة على ذلك كثيرة من القرآن والسنة، فعلى المسلم اليقين بأن الله تعالى وحده الشايف المعالي في فارج الهموم وكاشف الغوم، وعلى سبيل المثال قول النبي - صلى الله عليه وسلم - لمعاذ بن جبل: (ألا أعلمك دعاء تدعو به لو كان عليك مثل جبل ديناً لأدى الله عنك؟ قل يا معاذ: اللهم مالك الملك، تؤتي الملك من تشاء، وتنزع الملك ممن تشاء، وتعز من تشاء، وتذل من تشاء، بيدك الخير إنك على كل شيء قدير، رحمان الدنيا والآخرة، تعطيها من تشاء، وتمنع منها من تشاء، ارحمني رحمة تغنيني بها عن رحمة من سواك) (72)

وفي تلك الأدعية وغيرها مما روته كتب الحديث علاجاً للكرب والهم والحزن لأنها تتضمن أدوية روحية كفيلة بشفاء الإنسان، وقد قام ابن قيم الجوزية - رحمه الله تعالى - بتحليل أحاديث رسول الله - صلى الله عليه وسلم - واستخرج منها الأدوية الروحية التي تتضمنها (73)

وذلك للإجابة على السؤال المهم في البحث على أن الصحة النفسية في السنة النبوية قدمت ما يعجز عنه علماء علم النفس والاجتماع وغيرهم من وقاية وعلاج واهتمام ومراقبة النفس البشرية من بداية حياة الإنسان على هذه الأرض وتحمل مسؤولياته المناطة به، وقد قال تعالى: (أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ) [المك: 41]،

وقال تعالى: (وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّيْنَاهَا ۚ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ۗ قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۙ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ۚ) [الشمس: 7-10]، وأفعال النبي - صلى الله عليه وسلم - وأقواله وتعاليمه لنا هي هداية ونور من

(70) - أخرجه مسلم في صحيح في كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار باب فضل الاجتماع على تلاوة القرآن و على الذكر: 2074/4 برقم (2700)

(71) - الروح لابن القيم: 220

(72) - الروض الداني (المعجم الصغير) لسليمان بن أحمد بن أيوب الطبراني - تحقيق: محمد شكور محمود الحاج أميرير - المكتب الإسلامي - دار عمار - بيروت - عمان - ط1-1985م: 336/1 برقم (558)

(73) - الطب النبوي لابن قيم الجوزية: 148 وما بعدها

اللَّهُ تَعَالَى لِنَبِيِّهِ - صَلَّى لِلَّهِ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - ذَلِكَ النَّبِيُّ الْأُمِّيَّ حَيْثُ قَالَ تَعَالَى: (وَكَذَلِكَ أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ رُوحًا مِّنْ أَمْرِنَا مَا كُنْتَ تَدْرِي مَا الْكِتَابُ وَلَا الْإِيمَانُ وَلَكِنْ جَعَلْنَاهُ نُورًا نَّهْدِي بِهِ مَنْ نَّشَاءُ مِنْ عِبَادِنَا وَإِنَّكَ لَتَهْدِي إِلَى صِرَاطٍ مُّسْتَقِيمٍ ٥٢ صِرَاطِ اللَّهِ الَّذِي لَهُ مَا فِي السَّمٰوٰتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۗ أَلَا إِلَى اللَّهِ تَصِيرُ الْأُمُورُ) [الشورى: 52-53]؛ ولقد أمرنا الله تعالى بإتباعه والإقتداء به وجعل ذلك جالباً لمحبهته - سبحانه وتعالى - ودليل على الإيمان بالله واليوم الآخر لقوله تعالى: (قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ) [آل عمران: 31] وقال تعالى: (لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا) [الأحزاب: 21].

وهناك أحاديث كثيرة في مجالات عديدة في حياة النبي - صلى الله عليه وسلم - شخصت وعالجت سلوكيات عدة من نفسيات مختلفة، و على سبيل المثال لا الحصر حديث أبي أمامة - رضي الله عنه - قال: إن فتى شاباً أتى النبيَّ - صلى الله عليه وسلم - فقال: يا رسول الله، أئذن لي بالزنا! فأقبل القوم عليه فزجروه، وقالوا: مه مه! فقال: ((ادنه))، فدنا منه قريباً، قال: فجلس، قال: ((أتحبه لأمك؟))، قال: لا والله، جعلني الله فداءك، قال: ((ولا الناس يحبونه لأمهاتهم))، قال: ((أفتحبه لإبتك؟))، قال: لا والله يا رسول الله، جعلني الله فداءك، قال: ((ولا الناس يحبونه لبناتهم))، قال: ((أفتحبه لأختك؟))، قال: لا والله، جعلني الله فداءك، قال: ((ولا الناس يحبونه لأخواتهم))، قال: ((أفتحبه لعمتك؟))، قال: لا والله، جعلني الله فداءك، قال: ((ولا الناس يحبونه لعماتهم))، قال: ((أفتحبه لخالتك؟))، قال: لا والله، جعلني الله فداءك، قال: ((ولا الناس يحبونه لخالاتهم))، قال: فوضع يده عليه، وقال: ((اللهم اغفر ذنبه، وطهر قلبه، وحسن فرجه))، فلم يكن بعد - ذلك الفتى - يلتفت إلى شيء⁽⁷⁴⁾، فأسلوب النبي - صلى الله عليه وسلم - والتحلي بالرفق على من أراد المعصية والرغبة في هدايته والدعاء له، مما غير من حالة الشاب النفسية الأمارة بالسوء الى حالة صحية سليمة مطمئنة.

وفي الأخير أقول: إن السنة النبوية تزخر بالكثير من الحكم والأوامر والنواهي التي تتعلق بالنفس البشرية، وتقديمها كدواء شافي لكل داء نفسي. فعلى المسلم أن يهتم بنفسه ويزكياها، وأن يتعلم من سيرة النبي - صلى الله عليه وسلم - ويتبع سنته. فتربية النفس هي عملية مستمرة تحتاج إلى الصبر والاجتهاد، وهي مسؤولية يتحملها كل مسلم. ومن خلال تطبيق هذه الأسس والوسائل، يمكن للمسلم أن يصل إلى الطمأنينة والسعادة ويرضي ربه - سبحانه وتعالى -.

(74) - أخرجه احمد في مسنده: 454/36 برقم (22211)، وقال المحقق: شعيب الأرنؤاوط: إسناده صحيح، رجاله ثقات رجال الصحيح.

الخاتمة

بعد إتمام هذا الجهد البسيط الذي أرجو من الله - سبحانه وتعالى - أن أكون قد وفقت فيه لأجل إيصال ما جادت به السنة من شفاء كافي للبشر في حياتهم النفسية، التي ترتقي بهم إلى سعادة الدارين ورضى الله - سبحانه وتعالى -، ومن النتائج والتوصيات ما يلي:

1- أولت السنة النبوية الجانب النفسي للفرد أهمية عظيمة متمثلة بأحاديث قولية وفعلية وتقديرية حضت فيها وبينت سبل العلاج النفسي للفرد.

2- أضافت السنة النبوية أبعاداً كثيرة في موضوع الصحة النفسية.

3- تميزت الشخصية السوية والصحة النفسية بأنها تحقق أعلى درجات الكمال الإنساني في شخص النبي - صلى الله عليه وسلم - الذي لا ينطق عن الهوى.

4- أظهر البحث جانباً مهماً من جوانب الإنسان وهو الجانب النفسي وكيف كانت السنة علاجاً ناجحاً لتلافي أي ظاهرة قد تؤثر بنحو سلبي على الفرد والمجتمع.

5- السنة شافية لكافة الصفات السلبية لا سيما في زماننا الذي عمت وطمت فيه الاضطرابات النفسية والقلق، وكفى بالسنة هادية لطرق الرشاد، ومميرة لسبل السداد، ومبينة لما فيه خير للعباد، وسعادة الدنيا والفوز بالآخرة والمعاد.

6- وقد ذكرنا أن الصحة النفسية في ضوء السنة النبوية: بأنه توجيه و رعاية واهتمام السنة النبوية أو المنهج النبوي في النفس الإنسانية بحيث تتأثر وترقى الى مستوى الصحة والاطمئنان من الاعتلالات والاضطرابات والانحرافات السلوكية بما تتميز عن غيرها من العلوم الأخرى كعلم النفس أو غيرها، وذلك بتربية الرسول - صلى الله عليه وسلم - لها وتزكيتها والاهتمام بها من الضياع والانحراف.

7- الإسلام يختلف عن علم النفس في تصوره للصحة النفسية من حيث المفهوم والمنهجية والغاية.

8- الصحة النفسية في السنة النبوية يشمل العديد من الجوانب التي تعكس الفهم العميق للنفس البشرية، وكيفية التعامل معها لتحقيق الصحة النفسية والتوازن الداخلي، والذي جاء به النبي - صلى الله عليه وسلم - قبل قرون من اكتشاف الكثير من الحقائق النفسية. ويتجلى ذلك في العديد من الأحاديث النبوية التي تتناول جوانب مختلفة من الحياة النفسية للإنسان.

9- ركزت على بعض الاضطرابات النفسية مثل القلق والإكتئاب والوسواس القهري والأرق في التعريف والبيان والأعراض وكيف اهتمت بها السنة النبوية في الوقاية منها.

- 10- بينت طرق الوقاية العامة من الإضطرابات النفسية في السنة وأثر تطبيق أركان الإيمان وأركان الإسلام في الوقاية والعلاج نموذجاً وذلك لما للسنة النبوية من اعجاز في الاهتمام بالنفس البشرية.
- 11- لا يمكن صلاح النفس البشرية بمعزل عن الوحي الإلهي.
- 12- السنة النبوية من أهم مصادر التربية والتزكية للنفس الإنسانية والصحة النفسية.
- 13- مما تقدم في سطور البحث يتجلى لنا مدى التفات المنهج النبوي للصحة النفسية للإنسان، لأن التكليف لا يتحقق إلا بنفس سوية، وعقل سليم مع جسم صحيح، فحينها تتحقق العبادة بشكل سليم وصحيح.

14- أن الخير كل الخير في التمسك بهدي النبي - صلى الله عليه وسلم - في كل أمور العبد وشئونه، فلا سعادة في الدنيا ولا في الآخرة إلا في التمسك بهديه والعمل بسنته - صلى الله عليه وسلم -

التوصيات

- 1- أوصي أولاً بالتمسك بالسنة النبوية الشريفة، علماً وعملاً والدعوة إليها، والاشتغال بها لما فيها من خير وبركة وسعادة الدارين.
- 2- حاجة المكتبة الإسلامية الى الدراسات الحديثة المعاصرة، والتي تخدم الواقع والتطورات وضمن ضوابط الفهم الصحيح للنصوص في مجال الصحة النفسية والشخصية السوية، ففي السنة النبوية الأبعاد والأسس والنظريات في تكوين مناهج علم النفس الإسلامي.
- 3- أن يهتم الباحثين في مجال الصحة النفسية في علم النفس بشكل منهجي وتأصيل علمي واستدلال قطعي من خلال السنة النبوية والقرآن الكريم للاستفادة منه في واقع المجتمع والمناهج الدراسية والعلمية.
- 4- إثارة اهتمام الباحثين في الجوانب التي لم تبحث بعد في العلاج النبوي كالجانب النفسي.
- 5- الحرص على ربط المسلمين وبخاصة الشباب بكتاب الله تعالى وسنة نبيه - صلى الله عليه وسلم - ففي ذلك قوة لهم وصيانة عن الوقوع تحت براثن الأمراض والإضطرابات النفسية.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

المراجع

1. القرآن الكريم.
2. أساس البلاغة لجار الله الزمخشري - دار صادر ودار بيروت للنشر والطباعة - 1956 م .
3. الاستشفاء بالصلاة - دراسة حول الفوائد الصحية للصلاة على ضوء العلم الحديث - د زهير رابع قرامي - هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة - مكة المكرمة- الطبعة الأولى - 1996 م.
4. أصول التربية الإسلامية وأساليبها في البيت والمدرسة والمجتمع- عبد الرحمن النحلوي - دار الفكر - ط25 - 2007 م.
5. إغاثة اللفهان في مصائد الشيطان لمحمد بن أبي بكر ابن قيم الجوزية - تحقيق: محمد عزيز شمس - دار عالم الفوائد - مكة المكرمة - ط1 - 1432 هـ.
6. انتصار السعادة - برتراند راسل - ترجمة محمد قدرى عمارة - القاهرة - المركز القومي للترجمة - ط 9 - 2009 م.
7. الإنسان والنفس في ضوء الكتاب والحديث لمحمد محمد قاروط - منشورات محمد علي بيضون - دار الكتب العلمية- بيروت - لبنان - ط1 - 2002 م.
8. الإيمان والصحة النفسية لعبد الله بن عبد العزيز العيدان - دار الوفاق العلمية - الرياض - 2004م.
9. تاج العروس لمحمد مرتضى الزبيدي - دار ليبيا للنشر والتوزيع - بنغازي.
10. تحفة المريد شرح جوهرة التوحيد إبراهيم بن محمد البيجوري - دار الكتب العلمية - ط 1 - بيروت- 1983م.
11. التدين والصحة النفسية - صالح بن ابراهيم بن عبد اللطيف الصنيع - جامعة الامام محمد بن سعود - الرياض - 2000م.
12. تعريفات الصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس لكمال ابراهيم مرسى - بحوث المؤتمر العالمي الرابع للفكر الإسلامي عن المنهجية الإسلامية والعلوم السلوكية - الخرطوم-1994 م
13. تفسير القرآن العظيم لإسماعيل بن عمر بن كثير - تحقيق: سامي بن محمد سلامة - دار طيبة للنشر والتوزيع - ط2 - 1999م.
14. الجامع المسند الصحيح المختصر من أمور رسول الله صلى الله عليه وسلم وسننه وأيامه لمحمد بن إسماعيل أبو عبد الله البخاري - تحقيق: محمد زهير بن ناصر الناصر - دار طوق النجاة (مصورة عن السلطانية بإضافة ترقيم محمد فؤاد عبد الباقي) - ط1 - 1422 هـ.
15. الجامع لأحكام القرآن لمحمد القرطبي - تحقيق: سالم محمد البدرى - دار الكتب المصرية - ط1 - 1950م.
16. الحديث النبوي وعلم النفس للدكتور/ محمد عثمانى نجاتي - دار الشروق - القاهرة - ط5 - 2005 م.

17. دليلك لتجنب الأمراض العصرية - بيدس ترجمة إميل خليل - دار ابن الهيثم - القاهرة - ط1 - 2005م.
18. الروح في الكلام على أرواح الأموات والأحياء بالدلائل من الكتاب والسنة لمحمد بن أبي بكر ابن قيم الجوزية - دار الكتب العلمية - بيروت.
19. الروض الأنف في شرح السيرة النبوية لعبد الرحمن بن عبد الله بن أحمد السهيلي - دار إحياء التراث العربي، بيروت - ط1.
20. الروض الداني (المعجم الصغير) لسليمان بن أحمد بن أيوب الطبراني - تحقيق: محمد شكور محمود الحاج أمرير - المكتب الإسلامي - دار عمار - بيروت - عمان - ط1 - 1985م.
21. زاد المعاد في هدي خير العباد لمحمد بن أبي بكر ابن قيم الجوزية - مؤسسة الرسالة - بيروت - مكتبة المنار الإسلامية - الكويت - ط 27 - 1994م.
22. سنن ابن ماجه وابن ماجه هو محمد بن يزيد القزويني - تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي - دار إحياء الكتب العربية.
23. سنن الترمذي وهو محمد بن عيسى الترمذي - تحقيق وتعليق: أحمد محمد شاكر ومحمد فؤاد عبد الباقي وآخرين - شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي - مصر - ط2 - 1975م.
24. أسس الصحة النفسية للدكتور / عبد العزيز القوصي - مكتبة النهضة المصرية - القاهرة - ط 4 - 1952م.
25. السنن الكبرى لأحمد بن الحسين بن علي بن موسى البيهقي - تحقيق: محمد عبد القادر عطا - دار الكتب العلمية - بيروت - لبنان - ط3 - 2003م.
26. شرح العقيدة الطحاوية لمحمد بن أبي العز الحنفي - تحقيق: جماعة من العلماء - تخريج: محمد ناصر الالباني - دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة - ط1 - 2005م.
27. الصحاح لإسماعيل بن حماد الجوهري بتحقيق: احمد عبد الغفور عطار.
28. صحيح ابن حبان بترتيب ابن بلبان لمحمد بن حبان - تحقيق: شعيب الأرنؤوط - مؤسسة الرسالة - بيروت - ط2 - 1993م.
29. صحيح البخاري لمحمد بن إسماعيل البخاري - تحقيق: مصطفى البغا - دار ابن كثير - دمشق
30. الطب النبوي لمحمد بن أبي بكر ابن قيم الجوزية - تحقيق: السيد الجميلي - دار الكتاب العربي - بيروت - ط1 - 1990م.
31. الطب النفسي المعاصر - د أحمد عكاشة - مكتبة الانجلو المصرية - 2003م.
32. الطب النفسي للدكتور / حسان قمحية وآخرين - دار الالباب - دمشق - ط1.
33. طريق الهجرتين وباب السعادتين لمحمد بن أبي بكر قيم الجوزية - تحقيق: عمر بن محمود أبو عمر - دار ابن القيم - الدمام - ط2 - 1994م.

34. العقيدة الإسلامية، محمود سالم عبيدات، المطابع العسكرية، عمان - الأردن.
35. علم النفس الايجابي: ماهيته ومنطلقاته وآفاقه المستقبلية - محمد السعيد ابو حلاوة - إصدار مؤسسة العلوم النفسية العربية - عدد 34.
36. العين والأمراض النفسية للدكتور: إبراهيم يعقوب تركستاني - مكتبة العلوم والحكم - المدينة المنورة - ط1 - 2005م.
37. الفتوحات الربانية لتزكية النفس البشرية وتهذيب دوافعها الفطرية لصادق المنا.
38. القاموس المحيط لمحمد بن يعقوب الفيروز ابادي - دار الرسالة - ط1.
39. القرآن الكريم وعلم النفس لعبد العزيز مفتاح - منشورات جامعة قابوس - بنغازي - ط1 - 1997م.
40. القرآن وعلم النفس للدكتور/ محمد مصطفى زيدان - دار مكتبة الأندلس - بنغازي - ليبيا - ط1 - 1973م.
41. كشاف اصطلاحات الفنون لمحمد بن علي التهانوي - دار الكتب العلمية - بيروت - لبنان - ط1 - 1999م
42. كشف الأستار عن زوائد البزار للحافظ نور الدين الهيثمي - تحقيق: حبيب الله الاعظمي - مؤسسة الرسالة.
43. اللآلئ والدرر السعدية لعبد الرحمن بن ناصر السعدي - جمعه ونسقه: محمد بن رياض الأحمد السلفي الأثري - مكتبة الرشد - المملكة العربية السعودية - ط1 - 1422هـ.
44. لسان العرب محمد بن مكرم ابن منظور الأنصاري - دار صادر - بيروت - ط3 - 1414هـ.
45. المحلى لعلي بن أحمد بن سعيد بن حزم - دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
46. مدارج السالكين بين منازل إياك نعبد وإياك نستعين لمحمد بن أبي بكر ابن قيم الجوزية - تحقيق: محمد المعتصم بالله البغدادي - دار الكتاب العربي - بيروت - ط3 - 1996م.
47. المسند لأحمد بن محمد بن حنبل الشيباني - تحقيق: شعيب الأرنؤوط - عادل مرشد، وآخرون - مؤسسة الرسالة - ط1 - 2001م.
48. المسند الصحيح المختصر بنقل العدل عن العدل إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم - مسلم بن الحجاج - تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي - دار إحياء التراث العربي - بيروت.
49. مصنف عبد الرزاق بن همام بن نافع الحميري اليماني الصنعاني - تحقيق: حبيب الرحمن الأعظمي - المجلس العلمي - الهند - المكتب الإسلامي - بيروت - ط2 - 1403هـ.
50. معالم التنزيل في تفسير القرآن = تفسير البغوي للحسين بن مسعود البغوي - تحقيق: محمد عبد الله النمر وآخرين - دار طيبة للنشر والتوزيع - ط4 - 1997م.
51. المعجم الأوسط لسليمان بن أحمد بن أيوب الطبراني - تحقيق: طارق بن عوض الله بن محمد. عبد المحسن بن إبراهيم الحسيني - دار الحرمين - القاهرة.

52. المعجم الكبير لسليمان بن أحمد بن أيوب الطبراني - تحقيق: حمدي بن عبد المجيد السلفي - مكتبة ابن تيمية - القاهرة - ط2.
53. معجم مقاييس اللغة لأحمد بن فارس بن زكريا - تحقيق: عبد السلام محمد هارون - دار الفكر - 1979 م.
54. المواظف في علم الكلام لعضد الدين عبد الرحمن بن يحيى الإيجي - شرح السيد الشريف علي ابن محمد الجرجاني - تحقيق عبد الرحمن عميرة- ط ١ - دار الجيل- بيروت- ١٩٩٧ م.
55. موسوعة الطب النفسي - عبد المنعم الحنفي - مكتبة مدبولي - القاهرة - 2003 م.
56. موسوعة علم النفس والتحليل النفسي - د فرج عبد القادر طه - دار غريب - ط2 - 2003 م.
57. النفس في القرآن الكريم للدكتور / عزت الطويل - المكتب الجامعي الحديث - 1982 م.
58. الوسواس القهري التشخيص والعلاج - مجلس النشر العلمي - جامعة الكويت - ط1- 2002 م.
59. الوابل الصيب من الكلم الطيب لمحمد بن أبي بكر شمس الدين ابن قيم الجوزية - تحقيق: سيد إبراهيم- دار الحديث - القاهرة - ط3- 1999 م.
60. الوسوسة وأحكامها في الفقه الإسلامي لحامد الجدعاني- دار الأندلس الخضراء - جدة.