

الفصل الخامس

التَّوَجُّيهَ وَالْإِرْشَادَ وَالْعِلاجَ النَّفْسِيَّ لِتَحْقِيقِ التَّوافِقِ

● مقدمة :

تستهدف الخدمات النفسية خدمة الفرد عن طريق تطبيق المبادئ والقوانين النفسية والانسانية فى المجالات المختلفة • وتقوم هذه الخدمات على أساس مساعدة الفرد وخدمته فى الأسرة أو المدرسة أو المجتمع أو فى أى مجال آخر • وقد تكون الخدمة النفسية توجيها تربويا يستهدف تحقيق تكيف الطالب وتوافقه فى دراسته ، وقد تكون توجيها مهنيا يقصد توافقه فى عمله ، وقد تكون ارشادا نفسيا يرمى الى تقبل الفرد لذاته وتوافقه مع الآخرين ومع بيئته ، وقد تكون الخدمة فى مجالات أخرى •

وترمى الخدمات النفسية الى المحافظة على كيان الفرد أو المجتمع سليما قويا ناميا • وتتجه هذه الخدمات الى الأفراد ، كما تتجه الى الجماعات ، وإلى المجتمع بأكمله •• وهى حين تتجه الى الفرد انما تحاول أن تحافظ على كيانه وذاته وشخصيته ، كما تعمل على أن تهيئه له الظروف التى تؤدى الى نموه ونضجه وتوافقه فى المجالات المختلفة — الأسرة والدراسة والعمل والعلاقات الاجتماعية • وقد تركز على ناحية معينة كما فى التوجيه التربوى والمهنى ، كما قد تركز على توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين كما فى الارشاد النفسى • وتستهدف جميع هذه الخدمات نمو الفرد فى مجالات الحياة المختلفة — الدراسية

والمهنية والأسرية والاجتماعية - الى أقصى حد ممكن ، كما تعمل على
تهيئة الظروف التي تؤدي بالفرد الى اكتساب أساليب سلوكية من
شأنها أن تحقق له الرضا والاشباع والسعادة •

وقد تتجه الخدمات النفسية الى الجماعات حين تستهدف تماسك
الجماعة وازالة أسباب التوتر والصراع بين أفرادها • فالتوجيه الجمعي
فى مجالات التربية والتعليم والعمل والعلاقات الاجتماعية يرمى الى
توجيه الجماعات الى أقصى ما تستطيع أن تحققه من نمو ، من حيث
تنمية العلاقات القائمة بين أفرادها وازالة أسباب القلق ومعوقات الانتاج
وتحقيق التوافق والرضا والاشباع • وهى تستهدف توجيه الطلاب
نحو الدراسة والحياة المهنية والاجتماعية الملائمة ، وتوجيه العاملين
وأصحاب العمل نحو تحقيق الاشباع المهني والعمل على زيادة الانتاج
وتحسين مستواه والتقليل من تكاليفه ، وكذلك الخدمات النفسية
العسكرية التي تقوم على خدمة المجهود الحربي عن طريق انتقاء
المجندين وتوزيعهم على الأسلحة المختلفة التي تتفق مع قدراتهم
وخبراتهم ثم رفع معنوياتهم وعلاج حالات الاضطراب النفسى أو
سوء التوافق ، هذا بالاضافة الى الحرب النفسية الوقائية والهجومية
والدفاعية •

* * *

● الحاجة الى الخدمات النفسية :

ظهرت الحاجة الى الخدمات النفسية بصورة واضحة نتيجة للتطور
الذى تناول المجتمع فأدى الى اختلاف الظروف التي يعيش فيها الفرد
وتعقد النظم الاجتماعية التي يخضع لها ونمو عمليات التنشئة
الاجتماعية التي يمر بها حتى يصبح عضوا نافعا فى الجماعة التي ينتمى
اليها • وقد صاحب هذا بالضرورة تعدد الالتزامات والمطالب المفروضة
على الفرد ، وتعدد أساليب اشباعها ، ثم تعقد وسائل التوافق التي
يجب على الفرد أن يتعلمها ويتبعها •• وسنشير الى بعض نواحي التطور
التي طرأت على الأسرة والعمل والحياة الاجتماعية بصورة عامة •

١ - التغيرات التي طرأت على الأسرة :

ليس من الميسور حصر التغيرات التي طرأت على الأسرة على مر العصور ، فمن الملاحظ أن هذا التغير قد تناول تكوين ووظائف أفرادها وعلاقاتهم بعضهم ببعض الآخر . فلقد كانت الأسرة كبيرة تشمل الأبوين والأبناء والأحفاد وغيرهم . وكان رب الأسرة ، بمساعدة أعضائها ، يقدم للأسرة احتياجاتها ، وكانت تربية الأطفال وتوجيههم من النواحي التعليمية والمهنية والدينية والاجتماعية تقع على عاتق أفراد الأسرة أو عاتق أفراد يتصلون بالأسرة اتصالا وثيقا . وكانت أهداف التربية في إطار الأسرة محدودة ، كما كان مجال الاختيار بالنسبة للطفل ضيقا ، هذا بالإضافة الى أن قيم المجتمع كانت من البساطة والوضوح النسبى بحيث كان على الطفل أن يتبع أنماطا معينة من السلوك لا يكاد يحيد عنها .

وكان من تأثير التطور الذى طرأ على الأسرة أن يؤدي الى ابعاد أحد الأبوين أو كليهما - فى كثير من الأحيان - عن المنزل والأطفال . ولهذا نشأت الحاجة الى أن تقوم المدرسة أو غيرها من المؤسسات الاجتماعية بتوجيه الأطفال وارشادهم فى مجالات الدراسة والسلوك الشخصى والاجتماعى . هذا بالإضافة الى أن الفروق التى تنشأ بين امكانات بعض الأسر من النواحي المادية والصحية والثقافية والاجتماعية ومطالب المجتمع الخارجى تؤدي الى مضاعفة عبء المدرسة وغيرها من المؤسسات الاجتماعية ، حتى لا ينشأ عن هذه الفروق ما يؤدي الى تخلف الأبناء أو انحرافهم أو تحديد نموهم فى المراحل المختلفة .

ولما كانت المدرسة بحكم امكاناتها فى وضع استراتيجى ممتاز فانها أخذت على عاتقها كثيرا من المسؤوليات التى كانت تقوم بها الأسرة ، بل انها تعدت ذلك الى أن تتولى أمر توجيه الأسرة واعدادها للقيام ببعض وظائفها على أحسن وجه . والتوجيه التربوى والمهنى والارشاد النفسى من الخدمات التى أخذت المدرسة على عاتقها أمر

القيام بها ، وهى تقوم بها عن طريق المدرسين المؤهلين والأخصائيين
فى مجالات التوجيه والارشاد النفسى والتربوى والمهنى •

٢ - التغيرات التى طرأت على العمل :

لا شك أن التغيرات التى طرأت على الحياة المهنية تعتبر من أبعد
التغيرات أثرا فى حياة الانسان •• فالانتقال من الأعمال البدائية الى
الصناعة المتقدمة المتطورة ، ومن قيام الفرد بجميع مراحل الانتاج
الى تخصصه فى احدى المراحل الانتاجية أو فى احدى الخطوات التى
تكون مرحلة من مراحل الانتاج ، فضلا عن التطور الذى طرأ على المصنع
وتنظيمه وعلاقات العمل •• كل هذا أدى الى أن تنشأ مشكلات كثيرة
ينبغى مواجهتها ، حتى لا تنتشر الأمراض الجسمية أو الاجتماعية أو
المهنية أو النفسية بين العاملين ، وحتى لا يقل الانتاج أو ينخفض
مستواه •

ويكفى ان نشير الى تعدد مجالات العمل وتباين مطالبها وأن على
الفرد أن يختار من بينها أكثرها ملاءمة له ، وأن يعد نفسه للمجال
الذى اختاره وأن يتوافق معه ، هذا فضلا عن ضرورة حساب عوامل
المنافسة والاحباط التى قد تعترضه نتيجة لزيادة الاقبال والتراحم على
بعض المهن دون غيرها بسبب ما تدره من أرباح أو لما تسبغه من مركز
اجتماعى على شاغلها • وينبغى الاشارة الى التغير السريع الذى تناول
التكوين المهنى للمجتمع ومطالبه وتأثيره على الفرد • هذا بالاضافة الى
مطالب بعض المهن فى الوقت الحاضر سواء أكانت تتعلق ببعض
المسئوليات التى تضعها على عاتق العاملين أو السرعة والدقة التى
تتطلبها من العامل فى انجاز العمل •

٣ - التغيرات التى طرأت على المجتمع بصورة عامة :

طرأت على المجتمع بصورة عامة تغيرات كبيرة للتطور التكنولوجى
الذى يمر به الانسان والمجتمع •• فأسلوب الحياة التى يعيشها الفرد ،
والعلاقات الانسانية السائدة بين الأفراد ، والنظم التى تعيش فيها

الجماعة قد تغيرت تغيرا كبيرا • وقد نشأ عن التطور التكنولوجى السريع والتغير الثقافى والحضارى والاجتماعى — الذى يحاول أن يلاحق التطور التكنولوجى — كثير من المشكلات النفسية التى تحتاج الى دراسة وعلاج •

وان نظرة واحدة الى بعض وسائل الترفيه التجارية ، مثل الصور المتحركة (السينما) توضح ان! مدى المشكلات التى تنشأ عنها نتيجة لرغبة الأحداث والشباب فى مشاهدتها ثم التأثر بها وما ينشأ عن ذلك من بعض النتائج الضارة الناجمة عن الرغبة فى محاكاة ما يشاهدونه وتقليده دون توجيه أو رقابة •

وقد أدت الحياة الحديثة كذلك الى اللقاء أعباء نفسية انفعالية أو عقلية كبيرة على الأفراد •• فقد أصبح العمل فى العصر الحديث أكثر تطلبا للمجهود النفسى والعقلى ، فى حين أن العمل فى العصور السابقة كان يقوم أساسا على المجهود الجسمى ، بينما تجد أن المجهود النفسى الانفعالى والعقلى يكف الفرد الشئ الكثير من رضائه وسعادته (١) •

* * *

● مفهوم التوجيه والارشاد النفسى :

« التوجيه » (٢) عملية انسانية تتضمن مجموعة من الخدمات التى تقدم للأفراد لمساعدتهم على فهم أنفسهم وادراك المشكلات التى يعانون منها ، والانتفاع بقدراتهم وامكانياتهم ومواهبهم فى التغلب على المشكلات التى تواجهها ، بما يؤدى الى تحقيق التوافق وبين البيئة التى يعيشون بها حتى يبلغوا أقصى ما يستطيعون الوصول اليه من نمو وتكامل فى شخصياتهم •• ويقوم التوجيه على أساس المبدأ الديمقراطى الذى ينادى بأن من حق كل فرد أن يختار الأسلوب الذى يفتحه فى حياته ، طالما أن هذا الاختيار لا يتدخل فى حقوق الآخرين ولا يطغى عليهم • ومن الضرورى تنمية قدرات الفرد ومعاونته على استغلالها

(١) سيد عبد الحميد مرسى : الارشاد النفسى والتوجيه التربوى

والمهنى • القاهرة : الخانجى ، ١٩٧٦ ، ص ٦٠ — ٦٢ •

Guidance

(٢)

فى ادارة شئون حياتة والتغلب على مشكلاته • ومن الوظائف الأساسية للتربية اتاحة الفرصة للفرد حتى ينمى قدراته ويستغلها لتحقيق التوافق للدراسة والبيئة التى يعيش فيها ، وعلى ذلك فالتوجيه جزء متكامل من التربية يتركز أساسا على هذه الوظيفة • ولا يعمل التوجيه على اختيار أى طريق يسير فيه الفرد ، بل انه يساعد الفرد على أن يقوم بالاختيار بنفسه بالطريقة التى تساعد على تنمية قدراته بحيث يستطيع أن يتخذ القرار الملائم دون مساعدة من الآخرين •

ويقوم التوجيه على أساس وجود مكان فى العالم لكل فرد ، فى المجالات التعليمية والمهنية والاجتماعية • وهو يركز الى المبدأ القائل بأنه على الرغم من تشابه البشر فى نواح شتى الا أنه يجب أن ننظر بعين الاعتبار الى الفروق الفردية التى تستلزم أن يقوم كل فرد بنشاطه فى ناحية معينة تعتبر أنسب النواحى التى تتفق مع قدراته واستعداداته وميوله وشخصيته وخبراته ، ويستهدف التوجيه خدمة الفرد ومساعدته من خلال تطبيق مبادئ الخدمة النفسية • وقد تكون هذه الخدمة توجيهها تربويا يرمى الى تحقيق توافق الطالب فى دراسته ، وقد تكون توجيهها مهنيا يعمل على توافقه لمهنته ، أو تكون ارشادا نفسيا يؤدى الى توافقه مع نفسه ومع غيره ومع بيئته •

ولا يعنى التوجيه اعطاء تعليمات أو توجيهات محددة للفرد ، أو املاء وجهة نظر معينة عليه ، كما لا يعنى التوجيه أن يحمل الموجه أعباء الفرد ومسئوليته ، ولكنه يستهدف تقديم العون والمساعدة • • ويقدم هذه المساعدة أخصائىون نفسانيون مؤهلون ومدربون الى شخص آخر فى أية مرحلة من مراحل نموه ، بحيث تمكن الفرد من تدبير شئون حياتة وتعديل أفكاره وقيمه واتجاهاته ، وتساعدته على اتخاذ القرارات التى تلائمه وتتاسب الموقف الذى يواجهه • وقد تقدم هذه المساعدة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة ، كما قد تقدم لفرد واحد أو لمجموعة من الأفراد •

ومعنى ذلك أن التوجيه يتصل بجميع الجوانب الشخصية للفرد ، سواء أكانت عقلية أو انفعالية أو اجتماعية ، وعلى ذلك فهو يهتم باتجاهات

الشخص وأنماطه السلوكية ، وتنشئ مساعده على تكامل أوجه نشاطه مستخدماً طاقاته الأساسية والفرص المتاحة له في بيئته . وقد تستهدف خدمات التوجيه مساعدة الفرد على تحقيق التوافق في مجال خاص من النشاط كالتكيف للمنهج الدراسي مثلاً . . فهذا التكيف يتطلب الاهتمام بعدة عوامل منها : صحة التلميذ ، وإمكانياته العقلية ، واتجاهاته نحو الدراسة بوجه عام أو نحو ميدان خاص من ميادين التعلم ، ومقدار الوقت الذي يستطيع تخصيصه للدراسة ، وخطط التلميذ للمستقبل الدراسي والمهني ، ومدى تعاون الأسرة لتحقيق الصحة النفسية للتلميذ . وهكذا نجد أن التوجيه عبارة عن مجموعة من الخدمات الفنية والمساعدات الخاصة ، من بينها أوجه النشاط التي تجعل البرنامج الدراسي أكثر فاعلية وجدوى في مقابلة حاجات التلاميذ كأفراد وجماعات . ولذلك يرسم توجيه التلاميذ مجموعة من الخطط تستهدف ما يأتي :

١ - الكشف عن الحاجات الحقيقية لدى التلاميذ والمشكلات التي يتعرضون لها .

٢ - استخدام المعلومات المتجمعة عن التلاميذ لتطويع التعليم وتعديله بحيث يشبع الحاجات المختلفة للتلاميذ .

٣ - مساعدة التلاميذ على فهم أنفسهم في مراحل النمو المختلفة ، والوصول بنمو كل تلميذ إلى مستوى أفضل .

٤ - إمداد التلاميذ بمجموعة من الخدمات مثل : التعريف بالبيئة المدرسية ، والمقابلة الفردية ، والإرشاد النفسي ، والتوجيه الجمعي ، والتزود بالمعلومات في شتى المجالات ومساعدتهم على وضع الأهداف الدراسية والمهنية المستقبلية ، ومعاونتهم على الالتحاق بالعمل اللائق بعد اتمام دراستهم ، ومتابعة الخريجين ، ودراسة حالات المتخلفين دراسياً .

٥ - تخطيط الأبحاث التي تستهدف تقويم برامج التوجيه والإرشاد النفسي (٣) .

(٣) سيد عبد الحميد مرسى : دور المعلم في التوجيه والإرشاد بالدرسة الثانوية . مكة المكرمة : المؤتمر الأول لاعمداد المعلمين ، ١٣٩٤ هـ ، ص ٦ .

نخلص مما تقدم بأن التوجيه هو المساعدة التي يقدمها شخص لآخر كي يستطيع أن يختار طريقا معيناً ويتخذ قراراً خاصاً يحقق له التوافق ويساعده على حل مشكلاته • ويستهدف التوجيه مساعدة الفرد على النمو والاستقلال في حياته وتنمية قدراته على تحمل مسؤولياته الشخصية والاجتماعية • وهو خدمة تشمل شتى جوانب حياة الفرد ولا تقتصر على جانب معين من حياة الفرد • وهو يتوافر في جميع مراحل الحياة ، في المنزل والمدرسة والعمل والعلاقات الاجتماعية ، ويلحق الفرد في شتى مراحل نموه من الطفولة حتى الشيخوخة • أما عن « الارشاد النفسى »^(٤) ، فهو تلك العملية التي تجري بين ترمدين أحدهما قلق مضطرب بسبب بعض المشكلات الانفعالية التي لا يستطيع أن يتغلب عليها بمفرده ، والثانى أخصائى يستطيع بحكم اعداده المهني وخبرته الفنية السيكولوجية أن يقدم المساعدات التي تمكن الفرد من أن يصل الى حل لمشكلاته • ويركز الارشاد النفسى على المشكلات التي لم تصل بعد بالفرد الى حد الانحراف الذي يهتم به العلاج النفسى والتي تظهر فى الأمراض النفسية على اختلاف أنواعها •• وإذا حللنا هذا التعريف بشئ من العمق نجد أن الهدف الأول للارشاد النفسى هو مساعدة الفرد الذى يطلب المساعدة كي يتغلب على المشكلات التي تواجهه أو أن يخفف منها بقدر الامكان • وفى هذا الصدد يتفق الارشاد النفسى من حيث الهدف مع التوجيه ، غير أن الارشاد النفسى بمعناه المحدود يختلف عن التوجيه فى أنه - أى الارشاد - أكثر تأكيداً للعملية التعليمية التي يجب أن يمر بها الفرد أثناء عملية الارشاد ، حيث يتم تنظيم الموقف الاستشارى بحيث يصبح موقفاً تعليمياً يؤدي بالفرد الى تنمية الاستبصار ، سواء أكان ذلك فيما يتعلق بدوافعه وأفكاره وقيمه أو فيما يختص بأنماط سلوكه وأساليب تعامله مع الآخرين أو مع نفسه • ويتفق الارشاد النفسى فى هذه الناحية مع العلاج النفسى •

وإذا ما تساءلنا عن الفرق بين التوجيه والارشاد النفسى نجد أن الفرق بينهما طفيفه ، وأن البعض ينكر هذه الفروق ويعتبر أن الارشاد النفسى نوع من التوجيه * ومن الممكن القول ان الفرق بينهما فرق فى المجال والدرجة التى يتناول بها كل منهما الفرد * فبينما يتسع المجال فى التوجيه بحيث يشمل التوجيه التربوى والمهنى والاجتماعى والتوجيه الجمعى ، نجد أن الارشاد النفسى يقتصر على النواحي المتعلقة بحياة الفرد الانفعالية والاجتماعية ، وهى الخبرات التى يمر بها الفرد عند تفاعله مع بيئته والتى تسبب له فى بعض الأحيان قلقا واضطرابا واضحين * أما من حيث الدرجة فاننا نجد التوجيه - أثناء معالجة اتجاهات الفرد وقيمه ومشكلاته النفسية - لا يصل فى تعمقه وبحته الى الدرجة التى يصل اليها الارشاد النفسى * ويرى البعض أن الارشاد النفسى خطوة من خطوات التوجيه التربوى أو المهنى ، ولكن الاستشارة أو الارشاد النفسى المقصود فى هذا المجال لا يتجاوز تخفيف حالات القلق والاضطراب النفسى البسيط لدى الفرد *

الأسس والمبادئ التى يقوم عليها التوجيه والارشاد النفسى

يستند التوجيه والارشاد النفسى الى مجموعة من الأسس والمبادئ والمسلمات ، تكون فى مجموعها فلسفة التوجيه والارشاد التى يجب أن يدركها المشتغلون بهذه العملية ، بحيث يمكن أن تصبح دستوراً فلسفياً ونفسياً واجتماعياً وفنيا وأخلاقياً للقائمين بخدمات التوجيه والارشاد النفسى (٥) *

أولاً - الأسس الفلسفية للتوجيه والارشاد :

١ - يستند التوجيه أساساً الى فلسفة ديمقراطية ، على أساس منح الحرية للفرد كى يستفيد من المعلومات ، ويختار من بين الفرص العديدة ، ويتخذ قراراته التى تمس حياته ومستقبله * ومعنى ذلك

(٥) سيد عبد الحميد مرسى : الارشاد النفسى والتوجيه التربوى والمهنى . القاهرة : الخانجى ، ١٩٧٦ ، ص ٨٠ - ٨٥ .

أن التوجيه لا يمنح للفرد ، وإنما ينمو ذاتيا لديه ، فهو يبدأ من الفرد ولل فرد وبال فرد . وهو فى ذلك لا يؤمن بفلسفة فردية متطرفة لا تضع المجتمع فى اعتبارها ، ولكنه يقدر الفرد مرتبطا بالمجتمع ، أى أن الفرد ينبغى أن يشبع حاجاته ويحقق رغباته فى حدود ما يرسمه المجتمع والثقافة التى يعيش بها .

٢ — إذا كان الهدف من التوجيه والارشاد النفسى هو أن يحقق الفرد ذاته فى مختلف المجالات ، فان ذلك يدعو الى القول بأن عملية التوجيه ليست اكراها أو أمرا أو وعظا . وعلى ذلك يجب احترام حرية الفرد الذى يقدم له الموجه المساعدة بما يساعده على أن يتفهم حقيقة ذاته ويتعرف على امكاناته ويكشف عن مواهبه ، كما يجب العمل على احترام حق الفرد فى تحديد أهدافه ووضع الخطة التى تحققها .

٣ — يحتاج كل فرد الى مساعدة ما لحل مشكلته المختلفة وفقا لظروف حياته ، وله الحق فى طلب هذه المساعدة عندما يعترضه موقف لا يستطيع أن يواجهه بنجاح الا اذا توافرت له هذه المساعدة . ولا بد أن يشعر الفرد أولا بحاجته الى المساعدة حتى تؤتى ثمارها ، كما لا بد أن يثق فى فعالية التوجيه وأنه يقدم له المساعدة اللازمة كي يتغلب على مشكلاته .

ثانيا — الأسس السيكولوجية لعملية التوجيه والارشاد :

تعتمد عمليات التوجيه والارشاد على مجموعة من المبادئ النفسية المشتقة من دراسة الطبيعة البشرية . ويمكن تلخيص هذه الأسس والمبادئ النفسية فى الآتى :

١ — على الرغم من تشابه البشر فى بعض النواحي ، الا أن هناك فروقا واضحة بين الأفراد سواء فى قدراتهم أو استعداداتهم أو ميولهم أو شخصياتهم ، كما يتباينون من حيث القسوة الجسمية والصحة العامة .

٢ — يوجد فى داخل الفرد ذاته ألوان شتى من الاختلاف فى خصائصه الجسمية والعقلية والنفسية ، باعتبارها خصائص غير ثابتة . وهى فى نموها لا تسير بخطى متشابهة أو متوازية •• فكثيراً ما تسرع بعض الخصائص عن غيرها فى معدل النمو ، كتقدم النمو العقلى على النمو الاجتماعى مثلاً ، بالإضافة الى ما يطرأ على الفرد من تغيير عند انتقاله من مرحلة نمو الى مرحلة أخرى •

٣ — تؤثر جوانب الشخصية المختلفة بعضها على البعض الآخر ، ولذلك لا بد من مراعاة نمو الشخصية الانسانية نمواً متكاملًا ، حيث تؤثر أبعادها المختلفة فى سلوك الفرد سواء أكان ظاهراً أو كامناً •

٤ — تنشأ لدى الفرد فى كل مرحلة من مراحل نموه العضوى والنفسى كثير من الحاجات التى تتطلب الاشباع ، ولا بد أن يراعى فى اشباعها مستوى نضج الفرد والأصول الثقافية التى نشأ فيها ، وفى حدود القيم والاتجاهات السائدة فى بيئته •

٥ — تعتبر عملية التوجيه والارشاد النفسى عملية تعلم ، لأن الفرد يكتسب خلالها اتجاهات وعادات وقيم ومظاهر سلوكية جديدة ، ويغير من وجهة نظره نحو نفسه ونحو الناس والأشياء والمبادئ ، ويتعلم طرقاً جديدة لمعالجة ما يواجهه من مشكلات ، ويتزود بالمعلومات اللازمة لمواجهة الظروف التى تواجهه ، وتتاح له فرص الاختيار وتحديد الأهداف ووضع الخطط ، وتتهيأ له الظروف لتطبيق ما يتعلمه وتعميمه فى كثير من المواقف الجديدة على أساس من قوانين انتقال أثر التعلم •

ثالثاً — الأسس التربوية والاجتماعية لعملية التوجيه :

تقوم عملية التوجيه على عدة أسس ومبادئ تربوية واجتماعية يمكن أن نوجزها فيما يأتى :

١ — تختلف عملية التوجيه بمعناها السلوكى عن عملية التعليم بمعناها الضيق المحدود •• فبينما يهتم التعليم بالمواد الدراسية ،

نجد عملية التوجيه تهتم باشباع حاجات المتلاميذ التى تنشأ فى المجالات المختلفة للحياة وفى أبعاد النمو المختلفة • ومع ذلك فان العمليتين تكمل كل منهما الأخرى ، حيث تساعد عملية التوجيه على جعل التعليم أكثر فاعلية ، وتتبع المنهج وطريقة التدريس الى العمل على تحقيق التوافق الفردى والاجتماعى لأفراد المجتمع المدرسى •

٢ - ان تنفيذ خدمات التوجيه من مسئولية الأخصائيين المؤهلين المدرسين والمعلمين للقيام بها • ولسنا ننكر دور جميع المتصلين بالتلميذ فى الأسرة والمدرسة والمجتمع فى تقديم التسهيلات التى تجعل برنامج التوجيه أكثر فعالية وفائدة • وهذا بدوره يتطلب تعاون الموجه مع المشرف الاجتماعى والطبيب والمدرسين ، بالإضافة الى التعاون مع الهيئات المتصلة بالمدرسة كراية الشباب والصحة المدرسية والعيادات النفسية •

٣ - لا بد من الاهتمام بالتلميذ كعضو فى جماعة • فالى جانب الاهتمام به كفرد ، نجد أن خدمات التوجيه تهتم به أيضا باعتباره يعيش فى جماعات مختلفة كالأسرة والأصدقاء والمجتمع المحلى والقومى والعالمى • وعلى ذلك لابد من تخطيط خدمات التوجيه الجمعى ، على أن يفهم الفرد دوره ومكانته فى الجماعات والمؤسسات التى ينتمى اليها • وتعتبر عملية التفاعل بين الفرد والمجتمع هذه هى المحور الأساسى لعملية التوجيه والارشاد النفسى •

٤ - لابد من مشاركة الآباء وقادة المجتمع المحلى فى عملية التوجيه ، بحيث تؤدى هذه المشاركة الى تنسيق التعاون بين المدرسة - باعتبارها المؤسسة المسئولة عن التربية الرسمية فى الدولة - وبين المؤسسات الاجتماعية الأخرى المسئولة عن تربية الطفل بطريقة غير مباشرة •

* * *

رابعا - الأسس الفنية والأخلاقية لعملية التوجيه :

هناك بعض الأسس والمبادئ المشتقة من طبيعة عملية التوجيه

والارشاد النفسى ، ومن المجال الذى يعمل فيه الموجه أو المرشد النفسى ، وتتلخص هذه الأسس فى الآتى :

١ - يجب على الموجه أن يبحث مشكلة الفرد من جميع زواياها وأن يستخدم كل ما لديه من وسائل وامكانيات لمساعدته على حلها .

٢ - على الموجه أن يكون مرنا فى اتباع الوسيلة التى تتفق مع حاجات الفرد وصفاته وطبيعة المشكلات التى تواجهه ، مع مراعاة ألا يتعدى حدود اختصاصاته .

٣ - يجب على الموجه أن يحافظ على سر مهنته ، فلا يذيع أية معلومات تتعلق بعملائه الا فى اطار الاجتماعات المهنية مع الأخصائيين عندما تدعو الحاجة الى معرفتهم .

٤ - ينبغى أن يبذل الموجه كل جهده لكى يزيد من فهم العميل لنفسه وللعالم الذى يعيش فيه .

٥ - ينبغى أن يكون القرار النهائى فى أية عملية توجيه أو ارشاد نفسى صادرا عن العميل وبناء على اختياره الحر وعلى مسؤوليته . وليس معنى هذا أن يترك للعميل اتخاذ قرار ضد مصلحته ، ولكن المقصود هو أن يتدخل الموجه بالقدر المعقول حتى يبصر العميل بالأضرار التى قد يتعرض لها نتيجة لهذا القرار .

٦ - على الموجه أن يساعد العميل على تقبل ذاته كما هى على حقيقتها ، بمعنى أن يبصره بنواحى القوة ليدعمها وجوانب الضعف كى يتغلب عليها .

٧ - ينبغى أن تتغير طرق التوجيه وفقا لحاجات العميل . لذا يجب أن يكون الموجه متمكنا من الوسائل المختلفة المستخدمة فى علاج المشكلات التى تعرض عليه .

٨ - ينبغى تحويل العميل الى الأخصائيين الآخرين اذا ما تطلب الأمر ذلك ، كما فى حالة الشك فى وجود مرض نفسى أو عضوى مثلا .

العلاج النفسى

ترجع نشأة « العلاج النفسى » (٦) الى عهود سابقة بعيدة ، غير أن ازدهاره وانتشاره كان فى بداية القرن العشرين عندما ظهرت « نظرية التحليل النفسى » باعتبارها نظرية فى النفس البشرية وطريقة فى علاج الأمراض النفسية . وقد أشارت نظرية التحليل النفسى الى أهمية الدوافع اللاشعورية ، والى أن الأمراض النفسية ليست الا وسائل تكيف يقوم بها الفرد لمواجهة مواقف صعبة لا يمكنه أن يواجهها صراحة بطريقة سوية . وقد تركت هذه النظرية - نظرية التحليل النفسى - أثرا كبيرا فى سائر فروع الخدمات النفسية فهى قد أثرت فى مختلف فروع التوجيه والارشاد النفسى ، سواء فيما يتعلق بالأسس التى تقوم عليها هذه الخدمات أو الوسائل التى تتبع فى تحقيق أهدافها . فاهتم الموجهون التربويون والمهنيون بالدوافع اللاشعورية التى تؤثر فى تكيف الفرد فى الدراسة والعمل وفى اختياره لمهنته ، كما أدت الى الاهتمام بعملية الارشاد النفسى والعلاقات القائمة بين المرشد والعميل . وأثرت كذلك فى نظرة الأخصائى الاجتماعى لسلوك الفرد وفى طرق مواجهته للمشكلات وأساليب تفاعله مع الموقف .

ولكن الأمر - فى العلاج النفسى - لم يقتصر على المحللين النفسيين ، فسرعان ما دخل المختصون فى سيكولوجية التعلم وفى علم النفس الاجتماعى وفى سيكولوجية الشخصية فى الميدان نتيجة لأوجه التشابه التى لاحظوها بين نشأة الأمراض النفسية واكتساب أساليب السلوك المختلفة ، ونتيجة لما لاحظوه من أثر الظروف الاقتصادية والاجتماعية فى نشأة الانحرافات النفسية . وقد كان من أثر ذلك أن ظهرت أساليب من العلاج تختلف عن الأساليب المعروفة لدى مدرسة التحليل النفسى اختلافا قد يكون بسيطا فى بعضها وكبيرا فى البعض الآخر . وظهرت أساليب العلاج « غير الموجه » أو « المتمركز حول

العميل (Client - Centered) لـ « روجرز »^(٧) وأساليب العلاج التي تعتمد على « التعلم » « ليللر » و « دولارد »^(٨) . وكان دخول الأخصائيين النفسيين في ميدان العلاج النفسي سببا في تنوع الأسس التي تفسر على أساس الأمراض النفسية ، كما كانت أيضا سببا في إخضاع كثير من الظواهر المرضية والعلاجية لأساليب التجريب والبحث الإحصائي وتفسير نتائجها في إطار نظريات علم النفس . وبعد أن كانت نظرية التحليل النفسي منعزلة عن علم النفس أصبحت جزءاً منه وداخلة في إطاره ومنطلقاً للنظريات المتطورة للعلاج النفسي .

ويقوم بالعلاج النفسي مؤسسات متنوعة ، قد يكون بعضها فاصراً عليه ، وبعضها يقوم به على أساس أنه إحدى وظائفها الأساسية أو الفرعية . وقد تكون هذه المؤسسات طبية في أساسها ، أو تربية أو اجتماعية أو نفسية . فنجد أن العلاج النفسي يتم أحيانا في مؤسسات خاصة به ، وأحيانا يتم في المستشفيات العامة أو الخاصة ، وفي أحيان أخرى يجري في مؤسسات تربية كالعيادات النفسية الملحقة بكليات التربية وبأقسام علم النفس بالجامعات ، أو في مؤسسات اجتماعية كمؤسسات تأهيل المعوقين أو مؤسسات رعاية الأحداث ومكاتب الخدمة الاجتماعية المدرسية . ويقوم بالعلاج النفسي أخصائيو نفسانيون متخصصون في علم النفس الاكلينيكي ، أو أطباء نفسانيون متخصصون في الطب النفسي^(٩) .

« والعلاج النفسي » — كما يعرفه البعض — عبارة عن نوع من علاج المشكلات ذات الطبيعة الانفعالية الحادة ، وفيه يقوم شخص مؤهل ومدرب بإيجاد علاقة مهنية مع المريض بقصد معاونته لازالة الأعراض النفسية الموجودة لديه أو تعديلها أو منع ظهورها ، وذلك

Rogers, C.; Client - Centered Therapy. Boston : (٧)
Houghton - Mifflin, 1951 .

Dollard, J.; and Miller. N.; Personality and Psych- (٨)
otherapy. New York : McGraw - Hill, 1950.

(٩) سيد عبد الحميد مرسي : الإرشاد النفسي وأنتوجه التربوي
والهنى ، القاهرة : الخانجي ، ١٩٧٦ ، ص ٦٧ — ٦٨ .

لتغيير أساليب السلوك المضطربة التي يعبر بها عن مشكلاته الانفعالية والعمل على نمو شخصيته وتطورها • ويذهب البعض الآخر الى أن العلاج النفسى يتضمن جميع الأساليب التى تؤثر على المريض فتجعله يغير من تفكيره ومشاعره وسنوكه بما يتفق مع أساليب التفكير والشعور والسلوك السليمة السوية • ويرى آخرون أن العلاج النفسى هو تلك العملية التى يساعد بها المعالج النفسى مريضه على أن يتحرر من قلقه ومشاعره التى تقف حجر عثره فى سبيل تحقيق أقصا تكيف شخصى له ، ويؤثر هذا التحرر فى سلوكه فى أهم مجالات الحياة البشرية مثل العلاقات الانسانية والاجتماعية والمهنية •

وإذا رجعنا الى تعريف « الارشاد النفسى » نجده يشترك مع العلاج النفسى فى الشئ الكثير ، الى الدرجة التى جعلت بعض الباحثين النفسيين يذهبون الى أنها ليسا سوى عملية واحدة ، الا أن البعض الآخر يذهب الى التفرقة بينهما • ويمكن أن نتصور أنهما طرفان لامتداد واحد ، وأن الفرق بينهما هو فى درجة المشكلة الانفعالية التى يعانيتها الفرد ، وفى التحليل الذى يقوم به المعالج النفسى ، ومدى التغيير الذى يتناول الشخصية بأكملها • ومما سبق يمكن أن نضع ثلاث عمليات على امتداد واحد هي :

التوجيه - الارشاد النفسى - العلاج النفسى •

وعلى ذلك فالتوجيه والارشاد والعلاج النفسى ليست سوى درجات فى عملية واحدة تستهدف مساعدة الفرد كى يتغلب على مشكلاته ويحقق التوافق فى حياته • وتتميز هذه العملية فى « التوجيه » بالاتساع وبمعالجة المشكلات على مستوى سطحى نسبيا بحكم طبيعة هذه المشكلات • ويتميز « الارشاد النفسى » بأنه يتناول مشكلات أقل تنوعا - وهى مشكلات سوء التوافق - بشئ من التعمق • أما « العلاج النفسى » فإنه يتناول مشكلات الانحراف النفسى العميقة بطريقة أكثر تعمقا ، اذ يتناول التكوين الأساسى للشخصية بالتعديل والتغيير (١٠) •

● أهداف العلاج النفسى :

الهدف الأسمى للعلاج - مهما تعددت واختلفت المدارس الفكرية التى ينتمى إليها المعالجون النفسيون - هو تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسى ، أى مساعدة الفرد على تحقيق السعادة مع نفسه ومع الآخرين ، والتوافق مع نفسه ومع بيئته واستغلال قدراته حتى يستطيع مواجهة مطالب الحياة والواقع فى سلام .

وعلى العموم فإن العلاج النفسى يسعى إلى تحقيق الأهداف التالية :

- إزالة العوامل والأسباب التى أدت إلى المرض ، وعلاج الأعراض .

- مواجهة المشكلات وتحويلها من مشكلات مسيطرة إلى مشكلات مسيطر عليها ، وحلها .

- تعديل السلوك غير السوى ، وتعلم السلوك السوى الناضج .

- تعديل الدوافع التى تكمن وراء السلوك غير السوى .

- التخلص من المشكلات السلوكية ، وزيادة البصيرة بالنسبة

لها ، وتعلم أساليب مواجهتها مستقبلاً .

- التخلص من نواحي الضعف والعجز ، وتعزيز نواحي القوة

وتدعيمها ، وتنمية القدرات بعد التعرف عليها .

- تغيير المفهوم السالب للذات ، والقضاء على عدم التطابق بين

مستويات مفهوم الذات من مختلف جوانبها ، وتحقيق التطابق بين

مستويات مفهوم الذات .

- تحقيق تقبل الذات وتقبل الآخرين ، وإقامة علاقات اجتماعية

سليمة .

- تدعيم بناء الشخصية وتحقيق تكاملها .

- تحقيق التوافق الشخصى والاجتماعى والمهنى .

- تعلم أساليب أكثر فعالية لمواجهة البيئة بمطالبها المتعددة ،

بصورة واقعية .

- زيادة القدرة على حل الصراع النفسى والتغلب على التوتر والاحباط والقلق .
- زيادة تقبل المسؤولية الشخصية وتحملها لتقدم العلاج نحو أهدافه .
- العمل على اتمام الشفاء والحيلولة دون حدوث النكسة (١١) .

العلاج النفسى فى القرآن

نزل القرآن الكريم أساسا هداية للناس ، ولدعوتهم الى عقيدة التوحيد ، ولتعليمهم قيما وأساليب جديدة من التفكير والحياة ، ولارشادهم الى السلوك السوى السليم الذى فيه صلاح الانسان وخير المجتمع ، ولتوجيههم الى الطرق الصحيحة لتربية النفس وتنشئتها تنشئة سليمة تؤدى بها الى بلوغ الكمال الانسانى الذى تتحقق به سعادة الانسان فى الحياة الدنيا وفى الآخرة . قال تعالى :

- « ان هذا القرآن يهدى للتى هى اقوم ويبيشر المؤمنين الذين يعملون الصالحات ان لهم اجرا كبيرا » . (الاسراء : ٩)
- « يا ايها الناس قد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما فى الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين » . (يونس : ٥٧)
- « ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين الا خسارا » . (الاسراء : ٨٢)
- « هذا بصائر للناس وهدى ورحمة لقوم يوقنون » . (الجاثية : ٢٠)

ولا شك أن فى القرآن طاقة روحية هائلة ذات تأثير بالغ الشأن فى نفس الانسان . فهو يهز وجدانه ، ويرهف أحاسيسه ومشاعره ، ويصقل روحه ، ويوقظ ادراكه وتفكيره ، ويجلى بصيرته ، فاذا بالانسان

(١١) خالد عبد السلام زهران : الصحة النفسية والعلاج النفسى . القاهرة : عالم الكتب ، ١٩٧٤ ، ص ١٨٥ - ١٨٦ .

بعد أن يتعرض لتأثير القرآن يصبح انسانا جديدا ، كأنه خلق خلقا
جديدا (١٢) .

* * *

● الايمان والشعور بالأمن :

تتفق جميع مدارس العلاج النفسى على أن « القلق » هو السبب
الرئيسى فى نشوء أعراض الأمراض النفسية ، ولكنها تختلف فيما بينها
فى تحديد العوامل التى تسبب القلق . وتتفق هذه المدارس أيضا على
أن الهدف الرئيسى للعلاج النفسى هو التخلص من القلق وبث الشعور
بالأمن فى نفس الانسان . وهى تتبع لتحقيق هذا الهدف أساليب
علاجية مختلفة ، ولكن هذه الأساليب لا تنجح دائما فى تحقيق الشفاء
التام من الأمراض النفسية .

وتمدنا دراستنا لتاريخ الأديان ، وبخاصة الدين الاسلامى ، بأدلة
عن نجاح الايمان بالله فى شفاء النفس من أمراضها ، وتحقيق الشعور
بالأمن والطمأنينة ، والوقاية من الشعور بالقلق وما قد ينشأ عنه من
أمراض نفسية . ومما يجدر ملاحظته أن العلاج يبدأ عادة بعد حدوث
المرض النفسى ، أما الايمان بالله اذا ما بث فى النفس منذ الصغر ،
فانه يكسب الانسان مناعة ووقاية من الأمراض النفسية . وقد وصف
القرآن الكريم ما يحدثه الايمان من أمن وطمأنينة فى نفس المؤمن
بقوله :

● « الذين آمنوا ولم يلبسوا ايمانهم بظلم أولئك لهم الأمن وهم
مهدتون » . (الأنعام : ٨٢)

● « الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ، ألا بذكر الله تطمئن
القلوب » . (الرعد : ٢٨)

● « ما أصاب من مصيبة إلا باذن الله ، ومن يؤمن بالله يهد
قلبه ، والله بكل شىء عليم » . (التغابن : ١١)

ان المؤمن بالله ايمانا صادقا لا يخاف شيئا فى هذه الحياة الدنيا فهو يعلم أنه لن يصيبه شر أو أذى الا بمشيئة الله تعالى ، ولا يمكن لأى انسان أو لأية قوة فى هذه الحياة أن تلحق به ضررا أو تمنع عنه خيرا الا بمشيئة الله تعالى • ولذلك فالمؤمن الصادق الايمان انسان لا يمكن أن يملكه الخوف أو القلق (١٣) • قال تعالى :

● « بلى من أسلم وجهه لله وهو محسن فله أجره عند ربه ولا خوف عليهم ولا هم يحزنون » • (البقرة : ١١٢)

● « ان الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون » • (الأحقاف : ١٣)

● « ان الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل عليهم الملائكة الا تخافوا ولا تحزنوا وأبشروا بالجنة التى كنتم توعدون • نحن أولياؤكم فى الحياة الدنيا وفى الآخرة ، ولكم فيها ما تشتهي أنفسكم ولكم فيها ما تدعون » • (فصلت : ٣٠ - ٣١)

* * *

● أسلوب القرآن فى علاج النفس (١٤) :

لكى نستطيع أن نحدث تعديلا أو تغييرا فى شخصية فرد ما وفى سلوكه ، علينا أن نقوم بتعديل أفكاره واتجاهاته أو تغييرها ، حيث ان سلوك الانسان يتأثر - بدرجة كبيرة - بأفكاره واتجاهاته • ولذلك فان العلاج النفسى يستهدف أساسا تغيير أفكار المرضى النفسيين عن أنفسهم ، وعن الآخرين ، والحياة ، والمشكلات التى تواجههم • وحينما تتغير أفكار المريض النفسى نتيجة للعلاج فانه يصبح أقدر على مواجهة مشكلاته وأقدر على حلها ، بل انه غالبا ما يرى أن مشكلاته التى كانت تقلقه فى الماضى والتى أدت الى مرضه لم تكن فى الحقيقة بالضخامة التى كان يتوهمها ، ولم يكن هناك فى الحقيقة مبرر يدعو الى قلقه الشديد بسببها •

(١٣) المرجع السابق ، ص ٢٤١ - ٢٤٣ .

(١٤) المرجع نفسه ، ص ٢٥١ - ٢٧٦ .

وعملية التعلم هي في أساسها عملية يتم فيها تعديل الأفكار والاتجاهات والعادات والسلوك وتغييرها . والعلاج النفسى هو فى أساسه عملية تصبح تعلم سابق غير سليم اكتسب فيه المريض أفكارا خاطئة أو وهمية عن نفسه وعن غيره من الناس ، وعن مشكلات الحياة التى تجابهه وتسبب له المقلق ، وتعلم أساليب معينة من السلوك الدفاعى التى يهرب بها من مواجهة مشكلاته ، ويخفف بها من حدة قلقه . ويحاول المعالج النفسى أن يصحح أفكار المريض ، ويجعله ينظر الى نفسه ، وإلى الناس ، وإلى مشكلاته نظرة واقعية صحيحة ، وأن يواجه مشكلاته بدلا من الهرب منها ، ويحاول حلها بدلا من الاستمرار فى حالة الصراع النفسى الناشئ عن العجز عن حل هذه المشكلات . ان هذا التغيير فى نظرة المريض النفسى الى ذاته ، وإلى الناس ، وإلى الحياة ، يمدده بالقدرة على مواجهة مشكلاته وحلها ، فيتخلص بذلك من الصراع النفسى وما يسببه له من قلق . وينتج عن ذلك عادة شعور المريض بالنشاط والحيوية ينبعثان فيه من جديد ، ويبدأ يمارس حياته الطبيعية بفاعلية ، مما يجعله يشعر بمتعة الحياة ، وبالرضا النفسى ، وراحة البال ، والسعادة . قال تعالى :

● « ٠٠ ان الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم ٠٠ »

(المرعد : ١١)

ولقد نزل القرآن الكريم لتغيير أفكار الناس واتجاهاتهم وسلوكهم ، ولهدايتهم وتغيير ما هم فيه من ضلالة وجهل ، وتوجيههم الى ما فيه صلاحهم وخيرهم ، ومدهم بأفكار جديدة عن طبيعة الانسان ورسالته فى الحياة ، وبقيم وأخلاق جديدة ، ومثل عليا للحياة . وقد نجح القرآن نجاحا عظيما فى التأثير فى شخصيات الناس ، وفى تغييرها تغييرا كبيرا كانت له نتائج بعيدة الأثر فى وضع أسس جديدة لنظام حياة الانسان الشخصية ، ولنظام العلاقات الانسانية سواء فى داخل الأسرة أو فى المجتمع عامة . وباختصار ، نجح القرآن نجاحا لا نظير له بين جميع الدعوات الدينية فى جميع عصور التاريخ فى احداث تغييرات عظيمة الأثر فى شخصيات المسلمين ، وفى المجتمع الاسلامى .

(١٣ - الشخصية السوية)

فقد نجح القرآن الكريم في فترة وجيزة من الزمن في تكوين الشخصية الانسانية المتكاملة المترنة الآمنة المطمئنة ، التي استطاعت بطاقتها الجبارة التي تولدت عن هذا التغيير الذى حدث فيها ، أن تزه العالم وتغير مجرى التاريخ • واذا ما تساءلنا : كيف استطاع القرآن معالجة نفوس العرب وأن يغير شخصياتهم ؟ هذا ما سنناقشه فيما يلي :

أولا - الايمان بعقيدة التوحيد :

ان أول شيء أراد القرآن أن يغيره في نفوس العرب هو العقيدة ، ولذلك فان آيات القرآن الكريم التي نزلت بمكة المكرمة في المرحلة الأولى من الدعوة الاسلامية كانت تستهدف أساسا تأكيد عقيدة التوحيد • وكان أسلوب القرآن الفائق في بلاغته ، واستدلالاته العقلية المقنعة فيما يعرضه من القضايا والأحكام ، وما جاء فيه من قصص وأمثال توضح المعانى وتبسطها وتقربها الى الأذهان ، وما استخدمه القرآن من أساليب الترغيب والترهيب لاثارة الدافع الى التعلم ، وتكرار بعض المعانى لتأكيدھا فى الأذهان •• كل ذلك كان له أكبر الأثر فى تقبل الناس للدين الجديد ، وفى ايمانهم بعقيدة التوحيد • ولقد كان الايمان بعقيدة التوحيد هو الخطوة الأولى فى احداث تغيير كبير فى الشخصية • فهو يولد فى الانسان طاقة روحية هائلة تغير مفهومه عن ذاته ، وعن الناس ، والحياة ، والكون بأكمله • انه يمدّه بمعنى جديد للحياة ولرسالته فيها ، ويملاً قلبه بالحب لله وللرسول وللناس من حوله وللانسانية عامة ، ويبعث الشعور بالأمن والطمأنينة •• وقد عبر القرآن عن العقيدة « بالايمن » ، قال تعالى :

● « وما خلقت الجن والانس الا ليعبدون » •

(الذاريات : ٥٦)

● « ان الذين آمنوا وعملوا الصالحات كانت لهم جنات الفردوس

نزلا • خالدین شيها لا ييغون عنها حولا » •

(الكهف : ١٠٧ - ١٠٨)

- « من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ، ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون » •
(النحل : ٩٧)
- « يا أيها الناس اعبدوا ربكم الذى خلقكم والذين من قبلكم لعلكم تتقون » •
(البقرة : ٢١)
- « وقضى ربك ألا تعبدوا الا اياه •• » (الاسراء : ٢٣)
- « وأن اعبدونى ، هذا صراط مستقيم » • (يس : ٦١)

* * *

ثانيا - التقوى :

تصاحب الايمان بالله وتتبعه تقوى الله • والتقوى هى أن يقى الانسان نفسه من غضب الله وعذابه بالابتعاد عن ارتكاب المعاصى ، والالتزام بمنهج الله تعالى الذى رسمه لنا القرآن الكريم ، وأوضحه لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم ، فنفعل ما أمرنا الله تعالى به ، ونبتعد عما نهانا عنه •

ويتضمن مفهوم التقوى تحكم الانسان فى دوافعه وانفعالاته ، وسيطرته على ميوله وأهوائه ، فيقوم بأشباع دوافعه فى الحدود التى يسمح بها الشرع فقط • ويتضمن مفهوم التقوى أيضا أن يتوخى الانسان دائما فى أفعاله الحق والعدل والأمانة والصدق ، وأن يعامل الناس بالحسنى ، ويتجنب العدوان والظلم • ويتضمن مفهوم التقوى كذلك أن يؤدي الانسان كل ما يوكل اليه من أعمال على أحسن وجه ، لأنه دائم التوجه الى الله تعالى فى كل ما يقوم به من أعمال ابتغاء مرضاته وثوابه • وهذا ما يدفع الانسان دائما الى تحسين ذاته ، وتنمية قدراته ومعلوماته ، ليؤدي عمله دائما على أحسن وجه • أن التقوى بهذا المعنى تصبح طاقة موجبة للانسان نحو السلوك الأفضل ، ونحو نمو الذات ورفقيها ، وتجنب السلوك السئ والمنحرف • وهذا يتطلب من الانسان مجاهدة نفسه والتحكم فى أهوائه وشهواته ، فيصبح هو المسيطر عليها والموجه لها • فالتقوى ، إذن ، من العوامل الرئيسية

التي تؤدي الى نضوج الشخصية وتكاملها ، وتدفع الانسان الى الارتقاء بذاته متطلعا الى بلوغ الكمال الانساني • قال تعالى :

● « يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وآمنوا برسوله يؤتكم كفلين من رحمته ويجعل لكم نورا تمشون به ويغفر لكم ، والله غفور رحيم » • (الحديد : ٢٨)

● « يا أيها الذين آمنوا ان تتقوا الله يجعل لكم فرقانا ويكفر عنكم سيئاتكم ويغفر لكم ، والله ذو الفضل العظيم » • (الأنفال : ٢٩)

● « يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وقولوا قولا سديدا • يصلح لكم أعمالكم ويغفر لكم ذنوبكم ، ومن يطع الله ورسوله فقد فاز فوزا عظيما » • (الأحزاب : ٧٠ — ٧١)

● « •• ومن يتق الله يجعل له من أمره يسرا » • (الطلاق : ٤)

* * *

ثالثا — العبادات :

فى العلاج النفسى لا يكفى لشفاء المريض أن يعرف حقيقة مشكلاته ، وأن تتغير أفكاره عنها وتتغير نظرتة للحياة ، بل من الضرورى أيضا أن يمر المريض النفسى بخبرات جديدة فى الحياة يطبق فيها أفكاره الجديدة عن نفسه وعن الناس ، وأن يرى بنفسه كيف أن سلوكه الجديد قد حقق نجاحا فى علاقاته الانسانية ، وأحدث تغييرا واضحا فى سلوك الآخرين نحوه • وبهذه الممارسة الفعلية فى الحياة للسلوك الجديد المنبعث من أفكاره الجديدة وما تؤدي اليه من أفكار مرضية(*) ، يحدث التغيير الكبير فى شخصية المريض ويسير بخطى سريعة نحو الشفاء •

وقد اتبع القرآن الكريم فى منهجه وتربيته لشخصيات الناس وفى تغيير سلوكهم ، أسلوب الممارسة الفعلية للأفكار والعبادات السلوكية الجديدة التي يريد أن يغرسها فى نفوسهم • ولذلك فرض

(*) مرضية : بضم الميم وتسكين الراء •

الله سبحانه وتعالى والعبادات المختلفة : الصلاة ، والصيام ، والزكاة ،
والمحج • ان القيام بهذه العبادات فى أوقات معينة بانتظام يعلم المؤمن
الطاعة لله تعالى ، والامتثال لأوامره ، والتوجه الدائم اليه فى عبودية
تامة • كما يعلمه الصبر ، وتحمل المشاق ، ومجاهدة النفس والتحكم
فى أهوائها ، كما يعلمه حب الناس ، والاحسان اليهم ، وينمى فى
نفسه روح التعاون والتكافل الاجتماعى • ولا شك أن قيام المؤمن
بهذه العبادات باخلاص وبانتظام انما يؤدى الى اكتسابه هذه الخصال
الحميدة التى تتميز بها الشخصية السوية الناضجة المتكاملة ، وتوفر
له مقومات الصحة النفسية السليمة ، كما يمدّه بوقاية من الأمراض
النفسية ، كما سيتضح لنا من مناقشتنا التالية لتأثير العبادات فى
شخصية المسلم •
١ - الصلاة :

يشير اسم « الصلاة » أن فيها صلة بين الانسان وربه • • ففى
الصلاة يقف الانسان فى خشوع وتضرع بين يدى الله سبحانه وتعالى
خالقه وخالق الكون كله ، الذى بيده الحياة والموت ، والموزع الأرزاق
بين الناس ، مما يمد الانسان بطاقة روحية تبعث فيه الشعور بالصفاء
الروحي ، والاطمئنان والأمن النفسى • ففى الصلاة ، اذا ما أداها
الانسان كما ينبغى أن تؤدى ، يتوجه الفرد بكل حواسه وجوارحه الى
الله تعالى ، وينصرف عن التفكير فى مشكلات الحياة وهمومها • وهذا
من شأنه أن يبعث فى الانسان حالة من الاسترخاء التام ، وهدوء النفس
وراحة العقل •

ان « الاسترخاء » من الوسائل التى يستخدمها بعض المعالجين
النفسيين المحدثين فى علاج الأمراض النفسية ، خاصة القلق ، ويسمون
هذا الأسلوب « بالكف المتبادل » (١٥) • أو « العلاج الاسترخائى » ،
أو « العلاج بالتقليل من الحساسية الانفعالية » ، وهذا الاسترخاء
عادة يمكن أن يتعلمه الانسان بالتدريب ، وتمدنا الصلاة خمس مرات

فى اليوم بأحسن نظام للتدريب على الاسترخاء وتعلمه • وإذا تعلم الانسان الإسترخاء فإنه يستطيع أن يتخلص من التوتر العصبى الذى تسببه ضغوط الحياة • ولقد كان رسول الله ﷺ يقول لبلال رضى الله عنه حينما تحين أوقات الصلاة : « أرحنا بالصلاة يا بلال » • وفى الحديث : « أن رسول الله ﷺ كان إذا حزبه أمر صلى » (١٦) •

وتساعد بحالة الاسترخاء والهدوء النفسى التى تحدثها الصلاة على التخلص أيضا من القلق الذى يشكو منه المرضى النفسيون • فان حالة الاسترخاء والهدوء النفسى التى تحدثها الصلاة تستمر عادة فترة ما بعد الانتهاء من الصلاة • وقد يواجه الانسان وهو فى هذه الحالة من الاسترخاء بعض الأمور أو المواقف المثيرة للقلق ، أو قد يتذكرها • وتكرر تعرض الفرد لهذه المواقف المثيرة للقلق أو تذكره لها ، أثناء وجوده فى حالة الاسترخاء والهدوء النفسى عقب الصلوات ، انما تؤدى الى « الانطفاء » التدريجى للقلق ، والى ارتباط هذه المواقف المثيرة للقلق بحالة الاسترخاء والهدوء النفسى ، وبذلك يتخلص الفرد من القلق الذى كانت تثيره هذه المواقف •

ويقوم الانسان عقب الصلاة مباشرة بالتسبيح والدعاء الى الله تعالى ، وهذا يساعد على استمرار حالة الاسترخاء والهدوء النفسى لفترة ما عقب الصلاة • وفى الدعاء يقوم الانسان بمناجاة ربه • ويبيث اليه ما يعانیه فى حياته من مشكلات ترعجه وتقلقه ، ويطلب من الخالق سبحانه أن يعينه على حل مشكلاته وقضاء حاجاته • • ان مجرد تعبير الانسان عن المشكلات التى تقلقه وهو فى هذه الحالة من الاسترخاء والهدوء النفسى يؤدى أيضا الى التخلص من القلق • وهو تكوين شرطى جديد بين هذه المشكلات وحالة الاسترخاء والهدوء النفسى ، فتفقد هذه المشكلات قدرتها على اثاره القلق تدريجيا ، وترتبط ارتباطا شرطيا بحالة الاسترخاء والهدوء النفسى ، وهى حالة معارضة للقلق •

وفضلاً عن ذلك ، فإن مجرد إفشاء الإنسان بمشكلاته وهمومه والتعبير عنها الى شخص آخر يسبب له راحة نفسية • ومن المعروف بين المعالجين النفسيين أن نذكر المريض النفسى لمشكلاته وتحدثه عنها يؤدي الى تخفيف حدة قلقه • واذا كانت حالة الانسان النفسية تتحسن اذا أفضى الانسان بمشكلاته لصديق يرتاح اليه ، أو لمعالج نفسى ، فما بالك بمقدار التحسن الذى يمكن أن يطرأ على الانسان اذا أفضى بمشكلاته لله سبحانه وتعالى ، وقام عقب كل صلاة بمناجاة ربه ودعائه والاستعانة به وطلب العون منه •• أضف الى ذلك أن مجرد الدعاء الى الله تعالى والتضرع اليه يؤدي الى تخفيف حدة القلق من ناحية أخرى ، وذلك لأن المؤمن يعلم أن الله سبحانه وتعالى قال فى كتابه الكريم :

● « وقال ربكم ادعوني أستجب لكم » • (غافر : ٦٠)

● « واذا سألك عبادى عنى فانى قريب ، أجيب دعوة الداع اذا دعان » • (البقرة : ١٨٦)

وبالإضافة الى كل ذلك ، فإن لصلاة الجماعة أثراً علاجياً هاماً • فتردد الفرد على المسجد لصلاة الجماعة يتيح له فرصة التعرف بجيرانه وبكثير من الأفراد الآخرين ممن يسكنون نفس الحي الذى يسكنه ، مما يساعد على تفاعله مع الناس الآخرين ، وعلى تكوين علاقات اجتماعية سليمة • ان مثل هذه العلاقات الاجتماعية يساعد على نمو شخصية الفرد ، وعلى نضجه الانفعالى ، كما يشبع حاجته الى الانتماء الاجتماعى والتقبل الاجتماعى ، مما يؤدي الى الوقاية من القلق الذى يعانى به بعض الناس نتيجة لشعورهم بالوحدة والعزلة وعدم الانتماء الى الجماعة ، أو شعورهم بعدم تقبل الجماعة لهم •• وتؤدي صلاة الجمعة ، بصفة خاصة ، دوراً علاجياً هاماً ، حيث يستمع فيها المصلون الى خطبة الجمعة التى يناقش فيها الامام عادة بعض المشكلات الاجتماعية التى يعانىها الناس ، ويقوم بشرح أسبابها وطرق علاجها • وقد يتناول بعض أنواع السلوك الشاذ والمنحرف ، ويشرح أسبابها ، ويبين وسائل التغلب عليها • وتقوم صلاة الجمعة بدور وقائى ودور

علاجي .. أما دورها الوقائي فيرجع الى أنها تمد الفرد ، اذا ما داوم على صلاة الجمعة منذ صغره ، بمعلومات دينية ، وارشادات عملية توجه سلوكه في الحياة توجيهها سليما ، وتزيد من قدرته على مواجهة مشكلاته والتغلب عليها . أما دورها العلاجي فيرجع الى التأثير الذي تحدثه خطب صلاة الجمعة في زيادة استبصار الفرد لذاته وما يعانيه من مشكلات ، وفي تقوية ارادته في مواجهة مشكلاته والتغلب عليها . ان الدور الذي تقوم به صلاة الجماعة بعامه ، وصلاة الجمعة بخاصة ، في تقويم شخصيات الأفراد وعلاجها انما يشبه الى حد ما الدور الذي يقوم به العلاج النفسى الجماعى .

هذا علاوة على أن « الوضوء » استعدادا للصلاة ليس تطهيرا للجسم فقط مما علق به من أوساخ وأدران ، وانما هو أيضا تطهير للنفس من أدرانها . فالوضوء ، اذ ما تم كما ينبغي ، يشعر المؤمن بالنظافة البدنية والنفسية معا ، ويشعره أنه تطهر من أدران أخطائه وذنوبه . ان هذا الشعور باطهارة البدنية والنفسية يهيئ الانسان للاتصال الروحى بالله سبحانه وتعالى ، والدخول في حالة الاسترخاء الجسمى والنفسى أثناء الصلاة . فضلا عن هذا التأثير النفسى للوضوء ، فان له أيضا تأثيرا فيسيولوجيا ، اذ تبين أن الاغتسال بالماء خمس مرات يوميا على فترات انما يساعد على استرخاء العضلات ، وتخفيف حدة التوتر البدنى والنفسى .

ونستشهد فيما يلى ببعض آيات القرآن الكريم وأحاديث نبوية شريفة :

● « وأقيموا الصلاة وآتوا الزكاة ، وما تقدموا لأنفسكم من خير تجدوه عند الله ، ان الله بما تعملون بصير » .

(البقرة : ١١٠)

● « وأمر أهلك بالصلاة واصطبر عليها .. » (طه : ١٣٢)

● « وأقيموا الصلاة وآتوا الزكاة واركعوا مع الرাকعين » .

(البقرة : ٤٣)

● « يا أيها الذين آمنوا اذا نودى للصلاة من يوم الجمعة فاسموا الى ذكر الله وذروا البيع ، ذلكم خير لكم ان كنتم تعلمون » •
(الجمعة : ٩)

● « قد أفلح المؤمنون • الذين هم فى صلاتهم خاشعون » •
(المؤمنون : ١ - ٢)

● « يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة ، ان الله مع الصابرين » •
(البقرة : ١٥٣)

● « اتل ما أوحى اليك من الكتاب وأقم الصلاة ، ان الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر ، ولذكر الله أكبر ، والله يعلم ما تصنعون » •
(العنكبوت : ٤٥)

ومن الحديث النبوي الشريف :

— عن ابن عمر رضى الله عنهما قال : قال رسول الله ﷺ :
« بنى الاسلام على خمس : شهادة أن لا اله الا الله ، وأن محمدا رسول الله ، واقام الصلاة ، وايتاء الزكاة ، وصوم رمضان ، وحج البيت » •
(متفق عليه)

— عن أبى مالك الأشعري رضى الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ :
« الطهور شطر الايمان » •
(رواه مسلم)

— عن عثمان بن عفان رضى الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ :
« من توضأ فأحسن الوضوء ، خرجت خطاياها من جسده حتى تخرج من تحت أظفاره » •
(رواه مسلم)

— عن ابن عمر رضى الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال : « صلاة الجماعة أفضل من صلاة الفرد (أى الواحد) بسبع وعشرين درجة » •
(متفق عليه)

— عن أبى هريرة رضى الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ :
« خير يوم طلعت عليه الشمس يوم الجمعة : فيه خلق آدم ، وفيه أدخل الجنة ، وفيه أخرج منها » •
(رواه مسلم)

— « اذا قلت لصاحبك يوم الجمعة أنصت والامام يخطب فقد لغوت » •
(رواه البخارى ومسلم)

٢ - الصيام :

للصيام فوائد نفسية كثيرة ، ففيه تربية وتهذيب للنفس وعلاج لكثير من أمراض الجسم والنفس . فالامساك عن الطعام والشراب من قبل الفجر الى غروب الشمس فى جميع أيام شهر رمضان انما هو تدريب للانسان على مقاومة شهواته والسيطرة عليها ، بما يؤدي الى بث روح التقوى فى نفسه .

وفى الصيام أيضا تدريب للانسان على الصبر على الجوع والعطش وكبح جماح الشهوات . ويقوم الانسان بعد ذلك بتعميم خصلة الصبر التى تعلمها من صيامه على جميع نواحي حياته الأخرى . . . فيتعلم الصبر على تحمل مشاق السعى فى طلب الرزق ، وآلام المرض ، ومتاعب الحياة . والصبر من الخصال الانسانية الحميدة التى أوصى الله تعالى الانسان بالتحلى بها ، فهى خير معين له على تحمل مشاق الكفاح فى الحياة ، ومجاهدة النفس ومقاومة أهوائها .

ومن الفوائد النفسية للصيام أيضا أنه يشعر الغنى بالآلام الجوع ، فيبعث فى نفسه عواطف الرحمة والشفقة على الفقراء والمساكين ، فيدفعه ذلك الى البر بهم والاحسان اليهم ، مما يدعم روح التعاون والتضامن والتكافل الاجتماعى فى المجتمع . وفضلا عن ذلك ، فان للصيام فوائد طبية وعلاجا من الأمراض البدنية . ومن المعروف أن لصحة الانسان البدنية تأثيرا على صحته النفسية ، فالعقل السليم فى الجسم السليم .

ومن الآيات والأحاديث فى مجال الصيام ما يأتى :

● « يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون » .

(البقرة : ١٨٣)

● « شهر رمضان الذى أنزل فيه القرآن هدى للناس وبينات من الهدى والفرقان ، فمن شهد منكم الشهر فليصمه ، ومن كان مريضا أو على سفر فعدة من أيام أخر ، يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر ولتكملوا العدة ولتكبروا الله على ما هداكم ولعلكم تشكرون » .

(البقرة : ١٨٥)

ومن الأحاديث النبوية الشريفة :

— عن أبي هريرة ، أن رسول الله ﷺ قال : « اذا جاء رمضان ،
فتحت أبواب الجنة ، وغلقت أبواب النار ، وصدفت الشياطين » .

(متفق عليه)

— وعن أبي هريرة رضى الله عنه ، عن النبي ﷺ ، قال : « من

صام رمضان ايمانا واحتسابا ، غفر له ما تقدم من ذنبه » .

(متفق عليه)

— « ان الله عز وجل فرض صيام رمضان وسننت قيامه . فمن

صامه وقامه احتسابا خرج من الذنوب كيوم ولدته أمه » .

(رواه أحمد)

— « من أفطر يوما من رمضان من غير رخصة ولا مرض لم يقض

عنه صوم الدهر كله وان صامه » . (رواه البخارى ومسلم)

٣ - الزكاة :

ان فريضة « الزكاة » التى تفرض على المسلم ، باخراج نصيب

معلوم من ماله كل عام لانفاقه على الفقراء ، هى تدريب للمسلم على

العطف على المحتاجين من الناس ، ومد يد العون لهم ، ومساعدتهم على

سد حاجاتهم . انها تقوى فى المسلم الشعور بالمشاركة الوجدانية مع

الفقراء والمساكين ، وتبث فيه الشعور بالمسئولية نحوهم ، وتدفعه الى

العمل على اسعادهم والترفيه عنهم . انها تعلم المسلم حب الآخرين ،

وتخلصه من الأنانية وحب الذات والبخل والطمع . وقد سبق أن أشرنا

الى أن قدرة الفرد على حب الناس واسداء الخير لهم والعمل على

اسعادهم يقوى فيه الشعور بالانتماء الاجتماعى ويشعره بدوره الفعال

المفيد فى المجتمع ، مما يجعله يشعر بالرضا عن نفسه ، وهو أمر له

أهمية كبيرة فى صحة الانسان النفسية . وقد قال القرآن الكريم عن

« الصدقة » سواء أكانت زكاة مفروضة أو تطوعا أنها تطهر النفس

وتركيها :

● « خذ من أموالهم صدقة تطهرهم وتزكيهم بها » .

(التوبة : ١٠٣)

فالزكاة تطهر النفس من دنس البخل والطمع والأثرة وحب الذات والقسوة • وهى تركى النفس ، أى تنميتها وترفعها بالمخيرات والبركات العملية والخلقية ، حتى تكون بها أهلا للسعادة الدنيوية والأخروية • وروى أحمد عن أنس رضى الله عنه أن النبى ﷺ قال لرجل من تميم سأله كيف ينفق ماله : « تخرج الزكاة من مالك فانها طهرة تطهرك ، وتصل أقرباءك ، وتعرف حق المسكين والجار والسائل » • ومن الآيات والأحاديث فى هذا المجال :

● « ان الذين آمنوا وعملوا الصالحات وأقاموا الصلاة وآتوا الزكاة لهم أجرهم عند ربهم ولا خوف عليهم ولا هم يحزنون » •

(البقرة : ٢٧٧)

● « •• ورحمتى وسعت كل شىء ، فسأكتبها للذين يتقون ويؤتون الزكاة والذين هم بآياتنا يؤمنون » • (الأعراف : ١٥٦)

● « •• وويل للمشركين • الذين لا يؤتون الزكاة وهم بالآخرة هم كافرون » •

(فصلت : ٦ — ٧)

● « قد أفلح المؤمنون • الذين هم فى صلاتهم خاشعون • والذين هم عن اللغو معرضون • والذين هم للزكاة فاعلون » •

(المؤمنون : ١ — ٤)

● « •• لئن أقمتم الصلاة وآتيتم الزكاة وآمتمم برسلى وعزرتموهم وأقرضتم الله قرضاً حسناً لأكفرن عنكم سيئاتكم •• » •

(المائدة : ١٢)

ومن الحديث النبوى الشريف :

— عن أبى أيوب رضى الله عنه ، أن رجلاً قال للنبى ﷺ : أخبرنى بعمل يدخلنى الجنة ، قال : « تعبد الله ولا تشرك به شيئاً ،

وتقيم الصلاة ، وتؤتى الزكاة ، وتصل الرحم » • (متفق عليه)

— « من استفاد مالا فلا زكاة عليه حتى يحول عليه الحول عند

ربه » • (رواه أحمد والترمذى)

— « ما أدى زكاته فليس بكنز » • (رواه أحمد)
— عن أبي هريرة رضى الله عنه أن النبي ﷺ قال : « ما من يوم
يصبح العباد فيه الا ملكان ينزلان ، فيقول أحدهما : اللهم أعط منفقا
خلفا ، ويقول الآخر : اللهم أعط ممسكا تلفا » • (متفق عليه)
— « الصدقة تسد سبعين بابا من سوء »

(رواه الطبرانى)
— « حصنوا أموالكم بالزكاة ، وداووا مرضاكم بالصدقة ، وأعدوا
للبلَاء الدعاء » • (رواه الطبرانى)
— « من أراد أن تستجاب دعوته وأن تكشف كربته فليفرج عن
معسر » • (رواه أحمد)
— « استنزلوا الرزق بالصدقة » • (رواه البيهقى)

٤ — الحج :

وللحج أيضا فوائد نفسية عظيمة الشأن • فزيارة المسلم لبيت
الله الحرام فى مكة المكرمة ، ولمسجد رسول الله عليه الصلاة والسلام
فى المدينة المنورة ، ولما نزل الوحي ، تمد المسلم بطاقة روحية عظيمة
تزيل عنه كربوب الحياة وهمومها ، وتغمره بشعور عظيم من الأمن
والطمأنينة والسعادة •

وفضلا عن ذلك ، فان فى الحج تدريبا للانسان على تحمل المشاق
والتعب ، وعلى التواضع حيث يخضع الانسان لملابسه الفاخرة ويرتدى
ملابس الحج البسيطة التى يتساوى فيها جميع الناس ، الغنى والفقير ،
والسيد والمسود ، والحاكم والمحكوم • وهو يقوى روابط الأخوة بين
جميع المسلمين من مختلف الأجناس والأمم والطبقات الاجتماعية ، حيث
يجتمعون جميعا فى مكان واحد يعبدون الله تعالى ويبتهلون اليه
ويتضرعون • ويهيىء هذا التجمع الهائل للمسلمين من مختلف الشعوب
الاسلامية فرص التآلف والتعارف وتكوين العلاقات والصدقات
بينهم •

وفى الحج أيضا تدريب للانسان على ضبط النفس والتحكم فى شهواتها واندفاعاتها ، اذ يتنزه الحاج وهو محرم عن مباشرة النساء ، وعن الجدل والخصام والشحناء والسباب ، وعن المعاصى وكل ما نهى الله تعالى عنه . وفى ذلك تدريب للانسان على ضبط النفس ، وعلى السلوك المهذب ، وعلى معاملة الناس بالحسنى ، وعلى فعل الخير . فالحج هو جهاد للنفس ، يجتهد فيه الانسان أن يهذب نفسه ، ويقاوم أهواءه ، ويدرب نفسه على تحمل المشاق ، وعلى فعل الخير وحب الناس .

ويعلم المسلم أن الحج المبرور يغفر الذنوب ، ويرجع المسلم من الحج كيوم ولدته أمه ، ولا شك أن معرفة المسلم أن الحج المبرور يغفر الذنوب يجعل الانسان يعود من حجه منشرح الصدر سعيدا ، يغمره الشعور بالأمن والطمأنينة وراحة البال . ويمده هذا الشعور الغامر بالسعادة والأمن بطاقة روحية هائلة تنسيه هموم الحياة ومتاعبها ، قال الله تعالى :

● « ان أول بيت وضع للناس للذى ببكة مباركا وهدى للعالمين .
فيه آيات بينات مقام ابراهيم ، ومن دخله كان آمنا ، والله على الناس حج البيت من استطاع اليه سبيلا ، ومن كفر فان الله غنى عن العالمين » .
(آل عمران : ٩٦ - ٩٧)

● « الحج أشهر معلومات ، فمن فرض فيهن الحج فلا رفث ولا فسوق ولا جدال فى الحج ، وما تمنعوا من خير يعلمه الله ، وتزودوا فان خير الزاد التقوى ، واتقون يا أولى الألباب » .
(البقرة : ١٩٧)

● « وأذن فى الناس بأنوح رجالا وعلى كل ضامر يأتين من كل فج عميق . ليشهدوا منافع لهم ويذكروا اسم الله فى أيام معلومات على ما رزقهم من بهيمة الأنعام ، فكلوا منها وأطعموا البائس الفقير . ثم ليقتضوا نتنهم وليوفوا نذورهم وليطوفوا بالبيت العتيق » .
(الحج : ٢٧ - ٢٩)

ومن الحديث النبوى الشريف :

— « من ملك زادا وراحلة تبلغه الى بيت الله الحرام فلم يحج فلا عليه أن يموت يهوديا أو نصرانيا • ذلك أن الله يقول : « ولله على الناس حج البيت من استطاع إليه سبيلا » (١٧) •

(رواه الترمذى وأحمد)

— عن أبى هريرة رضى الله عنه قال : سمعت رسول الله ﷺ يقول : « من حج ، فلم يرفث ، ولم يفسق ، رجع كيوم ولدته أمه » •

(متفق عليه)

— وعنه أن رسول الله ﷺ قال : « العمرة الى العمرة كفارة لما بينهما ، والحج المبرور ليس له جزاء الا الجنة » •

(متفق عليه)

— عن عائشة رضى الله عنها أن رسول الله ﷺ قال : « ما من يوم أكثر من أن يعتق الله فيه عبدا من النار من يوم عرفة » •

(رواه مسلم)

رابعا — الصبر :

يدعو القرآن المؤمنين الى التحلى بالصبر لما فيه من فائدة عظيمة فى تربية النفس ، وتقوية الشخصية ، وزيادة قدرة الانسان على تحمل المشاق ، وتجديد طاقته لمواجهة مشكلات الحياة وأعبائها ، ونكبات الدهر ومصائبه ، ولتعبئة قدراته لمواصلة الجهاد فى سبيل اعلاء كلمة الله تعالى • •

● « واستعينوا بالصبر والصلاة ، وانها لكبيرة الا على الخاشعين » • (البقرة : ٤٥)

● « يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة ، ان الله مع الصابرين » • (البقرة : ١٥٣)

● « يا أيها الذين آمنوا اصبروا وصابروا وربطوا بانتقوا الله لعلكم تفلحون » • (آل عمران : ٢٠٠)

والمؤمن الصابر لا يجزع لما يلحق به من أذى ، ولا يضعف أو ينهار إذا ألمت به مصائب الدهر وكوارثه ، فلقد أوصاه الله تعالى بالصبر ، وعلمه أن ما يصيبه فى الحياة الدنيا إنما هو ابتلاء من الله تعالى ليعلم الصابرين منا ••

● « ولتبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات ، وبشر الصابرين • الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون • أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة ، وأولئك هم المهتدون » • (البقرة : ١٥٥ — ١٥٧)

● « ولتبلونكم حتى نعلم المجاهدين منكم والصابرين ونبلوهم أخباركم » • (محمد : ٣١)

● « لتبلون فى أموالكم وأنفسكم ولتسمعن من الذين أوتوا الكتاب من قبلكم ومن الذين أشركوا أذى كثيرا ، وإن تصبروا وتتقوا فإن ذلك من عزم الأمور » • (آل عمران : ١٨٦)

والصبر من صفات المؤمنين الحميدة التى أشاد بها القرآن فى أكثر من موضع •

● « والعصر • إن الانسان لفى خسر • إلا الذين آمنوا وعملوا الصالحات وتواصوا بالحق وتواصوا بالصبر » • (سورة العصر)

● « ليس البر أن تولوا وجوهكم قبل المشرق والمغرب ولكن البر من آمن بالله واليوم الآخر والملائكة والكتاب والنبيين وآتى المال على حبه نوى القربى واليتامى والمساكين وابن السبيل والسائلين وفى الرقاب وأقام الصلاة وآتى الزكاة والموفون بعهدهم إذا عاهدوا ، والصابرين فى البأساء والضراء وهين البأس ، أولئك الذين صدقوا ، وأولئك هم المتقون » • (البقرة : ١٧٧)

والصبر يعلم الانسان المثابرة وبذل الجهد لتحقيق أهدافه • والصبر والمثابرة مرتبطان بقوة الارادة •• فالشخص الصابر قوى الارادة ، لا تضعف عزيمته مهما لقي من مصاعب وعقبات • وبقوة

الارادة يتمكن الانسان من انجاز الأعمال العظيمة ، وتحقيق الأهداف الكبيرة .

● « ٠٠ ان يكن منكم عشرون صابرون يفلبوا مائتين ، وان يكن منكم مائة يفلبوا ألفا من الذين كفروا بأنهم قوم لا يفقهون » .
(الأنفال : ٦٥)

واذا تعلم الانسان الصبر على تحمل مشاق الحياة ، ومصائب الدهر ، والصبر على أذى الناس وعداوتهم ، والمثابرة على عبادة الله وطاعته ، وعلى مقاومة شهواته وانفعالاته ، والصبر والمثابرة على العمل والانتاج . . . فانه يصبح إنسانا ذا شخصية ناضجة مترنة متكاملة منتجة فعالة ، ويصبح فى مأمن من القلق ومن الاضطرابات النفسية .

ومن الحديث النبوى أنشريف :

— « الصبر نصف الايمان ، واليقين الايمان كله » .

(رواه الطبرانى والبيهقى)

— عن أبى يحيى صهيب بن سنان رضى الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : « عجا لأمر المؤمن ان أمره كله له خير ، وليس ذلك لأحد الا للمؤمن : ان أصابته سراء شكر فكان خيرا له ، وان أصابته ضراء صبر فكان خيرا له » .
(رواه مسلم)

— عن أنس رضى الله عنه قال : قال النبى ﷺ : « ان عظم الجزاء مع عظم البلاء ، وان الله تعالى اذا أحب قوما ابتلاهم ، فمن رضى فله الرضا ، ومن سخط فله السخط » . (رواه الترمذى)

— عن أبى هريرة رضى الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : « ما يزال البلاء بالمؤمن والمؤمنة فى نفسه وولده وماله حتى يلقى الله تعالى وما عليه خطيئة » . (رواه الترمذى)

— وقال عليه الصلاة والسلام : « الصبر ضياء » .

(رواه مسلم)

* * *

خامسا - الذكر :

ان مواظبة المؤمن على ذكر الله تعالى بالتسبيح والتكبير والاستغفار والدعاء وتلاوة القرآن ، تؤدي الى تركية نفسه وصفائها وشعورها بالأمن والطمأنينة •

● « الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ، ألا بذكر الله تطمئن القلوب » • (الرعد : ٢٨)

● « فاصبر على ما يقولون وسبح بحمد ربك قبل طلوع الشمس وقبل غروبها ، ومن آناء الليل فسبح وأطراف النهار لعنك ترضى » • (طه : ١٣٠)

ويقول الرسول ﷺ : « ذكر الله شفاء القلوب » •

(رواه الديلمي)

— وعنه ﷺ أنه قال : « لا يجتمع قوم يذكرون الله تعالى الا احفقتهم الملائكة وغشيتهم رحمته ، ونزلت عليهم السكينة ، وذكرهم الله تعالى » • (رواه ابن ماجه)

وحيثما يداوم المسلم على ذكر الله تعالى فإنه يشعر بأنه قريب من الخالق سبحانه ، وأنه على حمايته ورعايته ، ويبعث ذلك في نفسه الشعور بالثقة والقوة والأمن والطمأنينة والسعادة • قال تعالى :

● « فاذكروني أنذركم » • (البقرة : ١٥٢)

وذكر الله ، اذ يبعث في النفس الطمأنينة والأمن ، فهو بلا شك علاج للقلق الذي يشعر به الانسان حينما يجد نفسه ضعيفا عاجزا أمام ضغوط الحياة وأخطارها ، دون سند أو معين •

● « ومن أعرض عن ذكرى فان له معيشة ضنكا » •

(طه : ١٢٤)

ان الذكر من أفضل العبادات ، قال تعالى :

● « .. ان الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر ، ولذكر الله

(العنكبوت : ٤٥)

أكبر .. »

والواقع ان جميع العبادات ذكر أو تساعد على الذكر •• وفى الصلاة يقوم المصلى بتكبير الله ، وتلاوة القرآن ، وتسبيح الله راعيا وساجدا ، وحمد الله والثناء عليه ، والصلاة على النبي ﷺ ثم يعقب الصلاة الاستغفار وتسبيح الله وحمده وتكبيره ، والدعاء له •• وكل ذلك ذكر • وفى الصوم طاعة لله تعالى ، وابتعاد عن المعاصى التى تغضبها ، وتعظيم له ، وشكر له على هدايته •• وكل هذا ذكر • وفى الحج يتفرغ المسلم للصلاة والابتهاك والدعاء لله ، والقيام بمناسك الحج •• وكل ذلك ذكر • قال تعالى :

● « انى أنا الله لا اله الا أنا فاعبدنى وأقم الصلاة لذكرى •• » (طه : ١٤)

● « •• ولتكمّلوا العدة ولتكبروا الله على ما هداكم ولعلكم تشكرون » (البقرة : ١٨٥)

● « وأذن فى الناس بالحج يأتوك رجالا وعلى كل ضامر يأتين من كل فج عميق • ليشهدوا منافع لهم ويذكروا اسم الله فى أيام معلومات على ما رزقهم من بهيمة الأنعام » (الحج ٢٧ - ٢٨)

* * *

سادسا - التوبة :

ان الشعور بالذنب يسبب للانسان الشعور بالنقص والقلق ، مما يؤدى الى نشوء أعراض الأمراض النفسية • ويهتم العلاج النفسى ، فى مثل هذه الحالات ، بتغيير وجهة نظر الشخص المريض عن خبراته السابقة التى سببت له الشعور بالذنب ، فيراها فى ضوء جديد بحيث لا يرى فيها ما يبرر شعوره بالذنب والنقص ، فيخف تأنيبه لنفسه ، ويصبح أكثر تقبلا لذاته ، فيزول قلقه وأعراض مرضه النفسى •

ويمدنا القرآن بأسلوب فريد وناجح فى علاج الشعور بالذنب ، ألا وهو التوبة • فالتوبة الى الله سبحانه وتعالى تغفر الذنوب ، وتقوى فى الانسان الأمل فى رضوان الله ، فتخف حدة قلقه • والتوبة تدفع الانسان عادة الى اصلاح الذات وتقويمها حتى لا يقع المرء مرة أخرى فى الأخطاء والمعاصى ، وهذا يساعد على زيادة تقدير الانسان لذاته

وازدیاد ثقته بها ورضائه عنها ، وبالتالي بث الشعور بالأمن والطمأنينة
فى نفسه •

ان ایمان المسلم بأن الله جل شأنه يقبل التوبة ويغفر الذنوب ،
انما يدفعه الى الاستغفار والتوبة ، والابتعاد عن ارتكاب المعاصى أملا
فى مغفرة الله ورضوانه • واذا ما تاب المسلم توبة نصوحا ، والتزم
بطاعة الله وبالعمل الصالح ، ارتاح باله ، واطمأنت نفسه ، وزالت عنه
الغمة والشعور بالذنب الذى يسبب له القلق واضطراب الشخصية
وسوء التوافق • قال تعالى :

● « قل يا عبادى الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة
الله ، ان الله يغفر الذنوب جميعا ، انه هو الغفور الرحيم » •
(الزمر : ٥٣)

● « انما التوبة على الله للذين يعملون السوء بجهالة ثم يتوبون
من قريب فأولئك يتوب الله عليهم ، وكان الله عليما حكيما » •
(النساء : ١٧)

● « ان الله لا يفر أن يشرك به ويفسر ما دون ذلك لمن
يشاء » • (النساء : ٤٨)

● « ومن يعمل سوءا أو يظلم نفسه ثم يستغفر الله يجد الله
غفورا رحیما » • (النساء : ١١٠)

● « فمن تاب من بعد ظلمه وأصلح فان الله يتوب عليه ، ان الله
غفور رحيم » • (المائدة : ٣٩)

● « وأذا جاءك الذين يؤمنون بآياتنا فقل سلام عليكم ، كتب
رىكم على نفسه الرحمة ، أنه من عمل منكم سوءا بجهالة ثم تاب من
بعده وأصلح فانه غفور رحيم » • (الأنعام : ٥٤)

● « وانى لغفار لمن تاب وآمن وعمل صالحا ثم اهتدى » •
(طه : ٨٢)

وهكذا نجد أن أسلوب القرآن الكريم فى علاج الشخصية المنحرفة
أو القويمة هو العلاج الأمثل من حيث بث الايمان بالعقيدة فى النفوس ،

وفرض العبادات المختلفة التي تساعد في التخلص عن العادات السيئة ،
وحث المسلم على تعلم الصبر لتحمل مشاق الحياة بنفس راضية ،
والحث على المواظبة على ذكر الله حتى يشعر الانسان بقربه من
الخالق عز وجل ، والاستغفار والتوبة مما يساعد على التخلص من
القلق الناشئ عن الشعور بالذنب .

● الخلاصة :

- يتلخص ما سبق مناقشته في هذا الفصل في النقاط الآتية :
- ١ - تستهدف الخدمات النفسية خدمة الفرد عن طريق تطبيق المبادئ والقوانين النفسية في المجالات المختلفة . في الأسرة أو المدرسة أو العمل أو المجتمع . وقد نشأت الحاجة الى الخدمات النفسية نتيجة للتغيرات التي طرأت على الأسرة وعلى العمل وعلى المجتمع عامة .
 - ٢ - « التوجيه » عملية انسانية تتضمن مجموعة من الخدمات التي تقدم للأفراد لمساعدتهم على فهم أنفسهم ، وإدراك مشكلاتهم ، والانتفاع بإمكاناتهم للتغلب على المشكلات التي تواجههم ، بما يؤدي الى توافقهم . ويساعد « الارشاد النفسى » الفرد على تقبل ذاته وحل مشكلاته وتحقيق التوافق مع نفسه وبيئته . ويقوم التوجيه والارشاد النفسى على أسس فلسفية ، وسيكولوجية ، وتربوية واجتماعية ، وفنية وأخلاقية .
 - ٣ - « العلاج النفسى » عبارة عن نوع من علاج المشكلات ذات الطبيعة الانفعالية الحادة ، حيث يساعد المعالج النفسى الشخص المريض ويعاونه على ازالة الأعراض النفسية التي يعانيتها أو تعديلها بما يؤدي الى نمو شخصيته وتطورها . وهو يشترك مع التوجيه والارشاد النفسى في تحقيق التوافق للفرد .
 - ٤ - ان أسلوب القرآن في العلاج النفسى هو أسلوب ناجع من حيث بث الايمان بالعقيدة ، وفرض العبادات ، والحث على تعليم الصبر ، والمواظبة على ذكر الله ، والاستغفار والتوبة ، مما يؤدي الى النهاية الى التخلص من القلق ، والشعور بالراحة النفسية .
