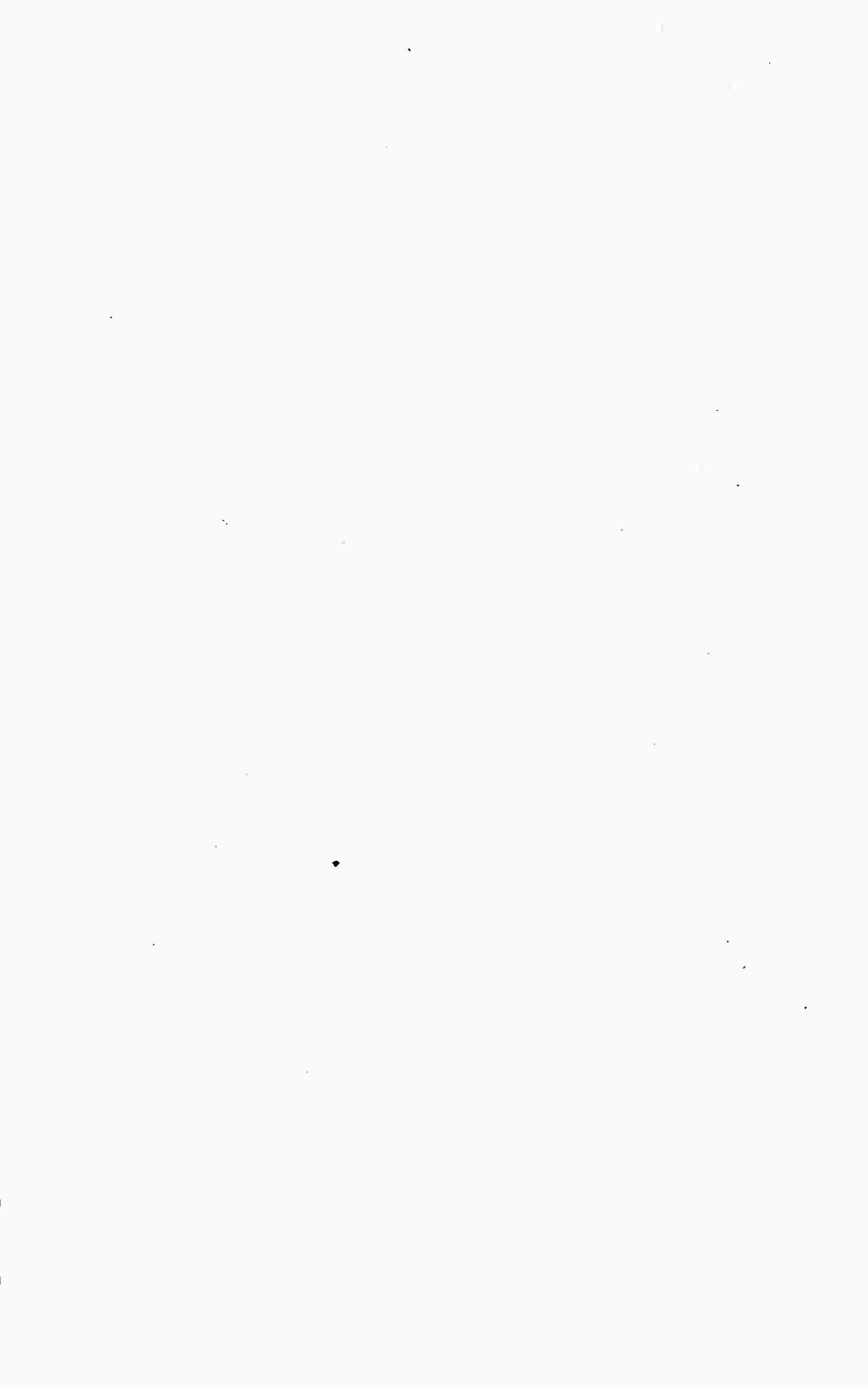


الجزء الأول



الفصل الأول

الإيمان.. والصحة النفسية

- المقدمة

(١) الإيمان في المقاييس النفسية.

(٢) دراسات عن أهمية الإيمان في الصحة النفسية.

(٣) أهمية النظرة الدينية في الحياة.

(٤) التأثيرات النفسية للإيمان بالله.

(٥) صور من الإيمان.

أ - الصوم. ب - التوبة.

ج - الصلاة. د - النفس في الكتب المقدسة

(٦) الأمراض النفسية من وجهة نظر التنشئة الدينية.

أ - العلاقة بين الدين والسلوك.

ب - الأمراض من وجهة النظر الدينية. *

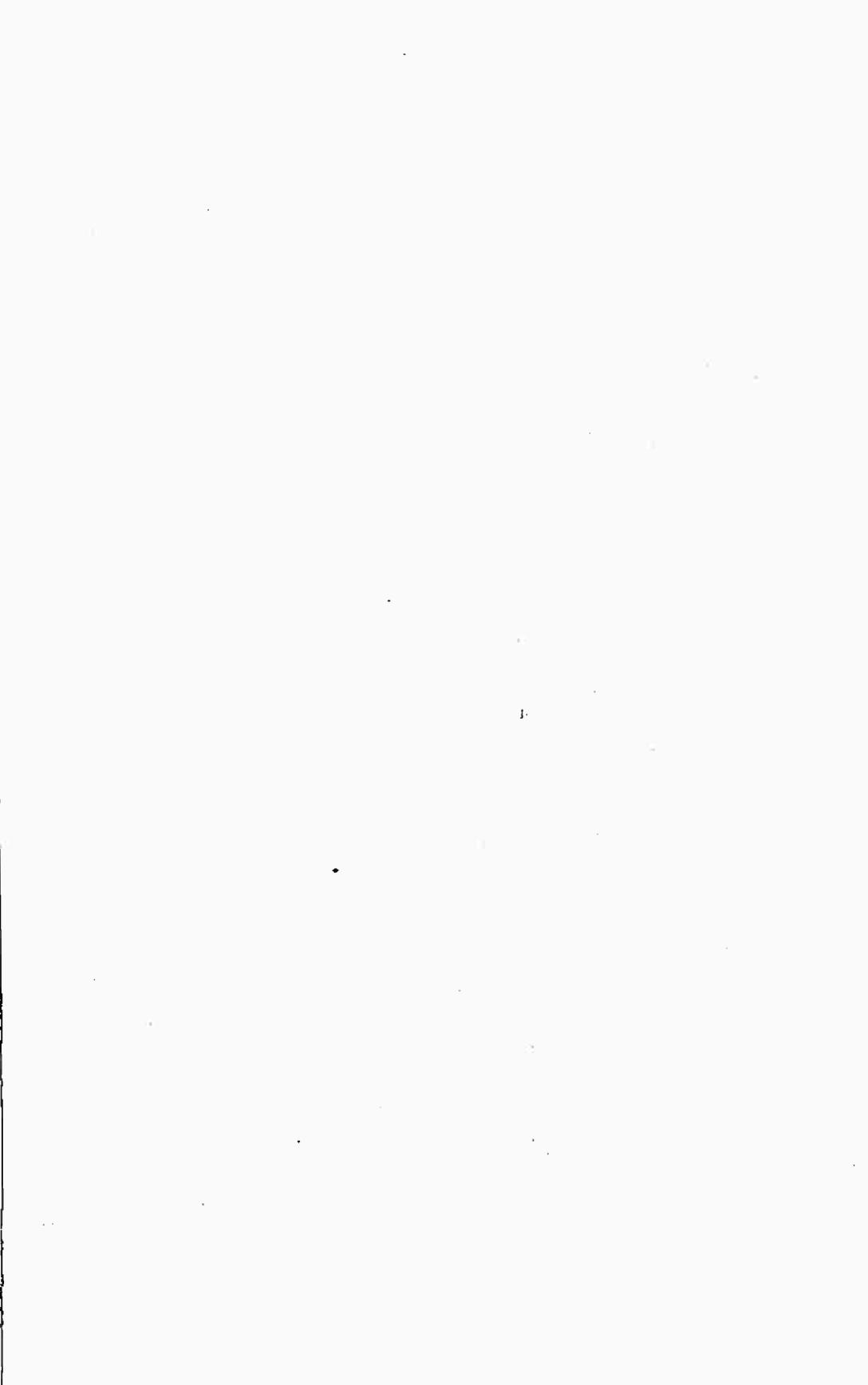
ج - العمل الصالح من خلال التوازن بين:

- مصالح الشخص.

- مصالح المجتمع: من خلال الاهتمام بالدنيا، ودور

الاهتمام بالآخر.

د - مبدأ كيف نتعامل ونتفاعل مع الآخر.



الفصل الأول

الإيمان.. والصحة النفسية

المقدمة:

لقد ثبت أن العلم وحده عاجز عن إسعاد الإنسان.

- ترى هل يسترد الإنسان سعادته وتغمره السكينة إذا عاد إلى الإيمان؟

فمنذ فجر التاريخ نجد أن للدين دوراً هاماً في الوقاية من الاضطراب النفسى لا ينكره أحد، وهذا الدور مرتبط بالله الذى يعنى أن العدل والرحمة والمغفرة موجودان، ومعناه أيضاً أن تطمئن القلوب وترتاح النفوس . وإزالة القلق والخوف، والمخاوف والوساوس والقدرة على التحكم فى الشهوات والغرائز. . .

وصحة النفس تعنى القدرة على التوافق فى المجتمع، والقدرة على التأقلم مع الآخرين، وخلو الإنسان من الاضطرابات النفسية، أى الاضطرابات فى الوظائف النفسية أو العقلية التى من أهمها: اضطراب التفكير أو المشاعر أو السلوك أو الاضطراب فى جميعهم معا.

(١) الإيمان فى المقاييس النفسية:

عندما طبق المقياس النفسى الذى يقيس درجة الإيمان عند الأشخاص وجد أن هناك نوعين من الإيمان هما:

الأول: الإيمان الخارجى أو الظاهرى، وهذا النوع يعنى الأناينة، واستخدام التظاهر بالإيمان لتحقيق الأغراض الشخصية. وثبت أن هؤلاء الأشخاص يعانون من اضطرابات نفسية كثيرة.

الثانى: الإيمان الداخلى «الحقيقى». وأصحاب الإيمان الحقيقى يطبقون تعاليم الشريعة من أجل الخوف والتقرب من الله. . وثبت أن هؤلاء الأشخاص قليلوا الإصابة بالاضطرابات النفسية، فهم بإيمانهم يستطيعون التكيف النفسى الصحيح لمواجهة منغصات الحياة، وتقبل المواقف الصعبة التى يمر بها الإنسان مثل الموت، ومراحل الحياة المختلفة، والكبر والشيخوخة، والأحداث الحياتية.

(٢) دراسات عن أهمية الإيمان فى الصحة النفسية:

(١) الإيمان وعلاج الاضطرابات النفسية: أثبتت كثير من الدراسات أن الإيمان عامل مهم يساعد الناس على التغلب على كرب و ضغوط الحياة، ويساعد على التكيف والتأقلم.

(٢) الإيمان والرضا النفسى: ثبت أن هناك تناسباً طردياً بين قوة الإيمان والإحساس بالرضا الذاتى، والإشباع النفسى عند جميع الأعمار، وذلك لأن الجانب المعرفى للإيمان يساعد على الرؤية المستتيرة والفهم الصحيح للأمور والتفاؤل.

(٣) الإيمان والقلق النفسى: تشير الدراسات أن انتشار القلق النفسى بين أصحاب الإيمان الحقيقى أقل من غيرهم.

(٤) الإيمان والاكتئاب النفسى : وجد أن الناس الأقل إيماناً يعانون من الاكتئاب النفسى بزيادة ٤٠ ٪ عن الناس الأكثر إيماناً، كما أن الإيمان الحقيقى يساعد على علاج الاكتئاب.

(٥) الانتحار: معظم الديانات حرمت الانتحار. . وفى دراسة أجريت فى ماليزيا وجد أن نسبة الانتحار بين الذين يعتنقون الديانة الهندوسية تفوق كثيراً من يعتنقون الإسلام.

(٦) الإيمان والخمر والمخدرات: ثبت أن نسبة الإدمان قليلة بين أصحاب الإيمان الحقيقى، ووجد أن الإيمان يساعد كثيراً على الوقاية من الإدمان والمخدرات، ويسهل البرامج العلاجية للمدمنين.

(٧) الإيمان والثقة فى النفس: من المعروف أن ضعف الثقة فى النفس هى أساس حدوث كثير من الاضطرابات النفسية. وتشير الدراسات أن الذين يتصفون بقوة الإيمان لديهم ثقة كبيرة فى أنفسهم. وقد ثبت أن الإيمان يساعد الإنسان على تحقيق ذاته، وإيجاد معنى لوجوده فى الحياة، وإيمانه بحتمية الحياة، وحتمية الموت.

(٢) أهمية النظرة الدينية فى الحياة:

اقترب العالم الفرنسى «كارل جوستاف يونج» من أهمية الإيمان فى الوقاية من الاضطرابات النفسية بعد دراسات عميقة للتاريخ الإنسانى وللأديان فقال:

«عاجت مئات كثيرة من المرضى، فلم أجد مريضاً واحداً من مرضى الذين كانوا فى المنتصف الثانى من عمرهم. . أى جاوزوا سن الخامسة

والثلاثين - من لم تكن مشكلته فى أساسها افتقاره إلى وجهة نظر دينية فى الحياة . . .

وأقول أن كل واحد منهم وقع فريسة المرض النفسى؛ لأنه فقد ذلك الشئ الذى يمنحه الأديان القائمة فى كل عصر لاتباعها، وأنه لم يتم شفاء أحد منهم حقيقة إلا بعد أن استعاد نظرتة الدينية فى الحياة» .

(٤) التأثيرات النفسية للإيمان بالله:

* الإيمان الصحيح يمنح الإنسان علاقة حب قوية بالله، وتمتد هذه العلاقة لتشمل الناس وكل المخلوقات. وهكذا يتخلص من الشعور بالوحدة والخوف اللذين يكمنان وراء الكثير من الاضطرابات النفسية . .

* الإيمان يوقظ الكثير من العواطف الإيجابية مثل: الحب، والرحمة، والتسامح، والتضحية، والتحمل، والصبر، والتواضع، وعدم الظن بالسوء، والتأنى والترفق، والرجاء، ومحبة الأعداء، والغفران، وعدم التفاخر؛ مما يؤدى إلى شعور داخلى بسلام نفسى إيجابى .

* الإيمان يؤدى إلى إيقاظ الأمل وروح التفاؤل تجاه الحاضر «نتيجة الإيمان بعدل الله والرضا بقضائه» . . وتجاه المستقبل «نتيجة الإيمان بما أعده الله من جنات للمتقين» أما الماضى: فإن المؤمن على يقين من مغفرة الله ورحمته .

* الإيمان يساعد على الوصول إلى درجة عالية من القوة الروحية تسمى «بالقوة النفسية» فى علم النفس، والتي تحافظ على تماسك

الشخصية، وتناسق عمل مكوناتها وتجعلها أكثر فاعلية وتأثيرًا وإنتاجًا. . حسب مفهوم نظرية جانيت (Janet Theory).

* الإيمان يساعد على عدم التردد، وسرعة اتخاذ القرار الصحيح القوى، وهو ما يطلق عليه «العزم»، فإذا عازمت تتوكل على الله، إن الله يحب المتوكلين عليه، وذلك لأن «المؤمن عنده إطار مرجعي يقيس به الأمور عندما يقرر أى شيء».

* الإيمان يؤدي إلى «الإحساس بالقرب من الله»، وإمكانية مناجاته بالدعاء، والصلاة، والاستغفار، والتوبة إليه عند الخطأ والذنب، واستجلاب رضاه بالأعمال الصالحة. . كل ذلك يحمي الإنسان المؤمن من التأثيرات النفسية الضارة لتقلبات الحياة ومصائبها.

* الإيمان يعطى الفرد إحساسًا باحترام وتقدير الذات، وفى نفس الوقت يتقبل احترام الآخرين، وذلك لما للدين من قيمة عليا لدى الفرد ولدى المجتمع.

(5) صور من الإيمان؛

أ - الصوم؛

الصوم كغيره من العبادات الدينية يهدف إلى الخير، فقد ثبت أن للصوم فائدة عظيمة فى معالجة كثير من الاضطرابات النفسية، لأن الصوم يعنى الإرادة والسيطرة على ضبط النفس. . والإنسان بقدرته على السيطرة على رغباته الحسية وأبعادها إلى مستوى غير محسوس، فإن عقله وإرادته يتمرسان على تنظيم الجسم والنفس. فإن صام المؤمن إيمانًا واحتسابًا لله عز وجل

واستشعر سكينه النفس، وطمانينه القلب، وانشراح الصدر. . فإنه يخرج من ضيق شدائد الحياه اليوميه ومشاكلها وضغوطها إلى سعه فى نفسه وهدهوء فى أعصابه مما يؤدى إلى شفاء وتحسن العديد من الاضطرابات النفسيه مثل: القلق والاكتئاب النفسى، والمخاوف، والأرق.

ب - التوبه:

إن الشعور بالذنب يسبب للإنسان الشعور بالنقص والقلق؛ مما يؤدى إلى نشوء الاضطرابات النفسيه. . ويمدنا الدين بأسلوب فريد وناجح فى علاج الشعور بالذنب ألا وهو التوبه، فالتوبه إلى الله سبحانه وتعالى تغفر الذنوب، وتقوى فى الإنسان الأمل لأنها تزيد من التفاؤل، وتؤدى التوبه أيضاً إلى أن يتقبل الفرد ذاته، وإلى احترام وتقدير نفسه وتأكيد ذاته، وزيادة ثقته فيها ورضائه عنها. . ويؤدى ذلك إلى بث الشعور بالأمن والطمانينه فى نفسه، يقول تعالى:

﴿ قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿٥٢﴾ ﴾ [الزمر].

ج - الصلاة:

الصلاة عباده يومية تجمع فضائل كثيره من العبادات. ودور هذه الفضائل فى إصلاح النفس يتلخص فى إصلاح النفس، حيث يتوفر فيها الاسترخاء والنشاط النفسى والبدنى.

د - النفس فى الكتب المقدسة:

ذكرت كلمة النفس فى الكتب المقدسة لمصطلح عام للوجود الإنسانى، وكجسد وسلوك، ووجدان كوحدة نفسجسمية كاملة. وتصنف بعض هذه الكتب النفس إلى أنواع عديدة منها:

النفس الإنسانية الفانية، والنفس الباقية التى تنقسم إلى:

النفس اللوامة ويطلقون عليها «الورع»، والنفس الملهمة «الزهد»، والنفس المطمئنة «الفقر»، والنفس الراضية «الصبر»، والنفس المرضية «التوكل»، والنفس الكاملة «الرضا»... وجميع هذه الأنواع ذكرت فى الكتب المقدسة..

ولذلك نجد أن من وجهة نظر الطب النفسى.. أن هذه الكتب دقيقة وحازمة بشأن بعض المشكلات الطبفسية، ووضع لها حكما بما فيه الخير والصالح للإنسان مثل:

النهى عن الانتحار - الإدمان - الجنسية المثلية، وتنظيم أمور متعلقة بالزواج والطلاق وتربية الأبناء، والرعاية الأسرية، والتبنى، والأيتام، والأبوة، والمسئولية الشخصية... وموضوعات أخرى كثيرة تتضمن مبادئ محددة حول الواجبات الأخلاقية والمدنية التى تحكم التواصل والعلاقات الإنسانية.

(٦) الأمراض النفسية من وجهة نظر التنشئة الدينية:

هناك العديد من الاضطرابات التى حاولت أن تقدم وجهة نظر التنشئة الدينية فى الصحة النفسية، مستمدة من بعض الكتب المقدسة، ومحاولات بعض العلماء فى هذه الدراسة فى مختلف التخصصات الدينية.

١ - العلاقة بين الدين والسلوك:

الدين يحقق للإنسان العديد من الاحتياجات:

١ - إن الإنسان بطبيعته كائن متدين بغض النظر عن نوع دينه؛ ذلك لأن الدين يقدم للإنسان تفسيراً للكون وما وراء الكون، وأسباب الخلق والوجود والمصير، فضلاً عن العلاقة بين هذا كله وعلاقة الإنسان بأخيه الإنسان.

٢ - وإذا كان الأمر كذلك فإن الإنسان متدين ولا اختلاف بين الأديان السماوية والتي تعد بحق أفضل من الأديان غير السماوية.

٣ - إن الدين حالة ذاتية تنطوي على نفس الإنسان تتمثل في توجيه الحب للمعبود وطاعته، والانقياد له عن طريق الممارسات المختلفة في طقوس العبادة وشعائره من ناحية، وفي السلوك والعلاقات التي يدعو إليها الدين والتي تقوم على الخير والعدالة من ناحية أخرى.

٤ - ينطوي الاتجاه الديني على شقين رئيسيين:

الأول: شق العبادات، أى ما يتعلق بعلاقة الإنسان بربه.

الثانى: شق المعاملات، أى ما يتعلق بعلاقة الإنسان بأخيه الإنسان والطبيعة.

٥ - إن الدين هو أحد المصادر الأساسية سواء للتشريع أو للأخلاق أو للقيم والعادات والتقاليد.

٦ - إن الاختلافات حول علاقة الدين بالسلوك لا يرجع إلى الدين فى ذاته أو مبادئه، وإنما يرجع إلى الاختلاف فى فهم وتناول وتطبيق المبادئ العامة التى يدعو إليها الدين.

٧ - إن التربية الدينية يجب أن تبدأ منذ الصغر بشرط الابتعاد عن الحفظ والتلقين، والتركيز على الفهم والاستيعاب، وأن يكون الدين جزءاً هاماً وعملياً في واقعنا الحياتي المعاش.

ب- الأمراض من وجهة النظر الدينية؛

يمرض الفرد نفسياً إذا حدث الآتى:

أولاً: عدم الإيمان بالله، ذلك لأن الإيمان يكون النور والأرض الخفية التي تورق الأمن والأمان بالله.

ذلك لأن الإيمان بالله إنما يعنى التوكل عليه، والثقة به، وأنه وحده الذى بعلمه أين يوجد الخير أو الشر «عسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم أو العكس».

وحتى العديد من الدراسات التى تناولت تأثير الإيمان فى العقيدة وأثرها على نفسية الشخص. وقد أجريت هذه الأبحاث على ديانات متعددة، وقد وجدت أن المتدينين يتصفون بالآتى:

١ - يقل لديهم احتمالات إصابتهم بالأمراض النفسية وخاصة القلق والاكتئاب.

٢ - يقل وقوعهم فى هاوية الإدمان، ذلك لأن المدمن قد يلجأ إلى تناول المخدرات والمسكرات فراراً من إحساسه بالقلق أو الاكتئاب.

٣ - يقل انحرافهم وارتكابهم للجرائم التى تقودهم فى نهاية المطاف أو ربما فى بداية المطاف، إذ قد يتم القبض على الشخص فى أول محاولات السرقة مثلاً إلى غياهب السجن. صحيح أن أسباب

الإجرام متعددة إلا أنها تصب في النهاية في نفسية قلقه/ غير راضية/ حاقدة على الآخرين، وتتمنى زوال ما يمتلكون، وبالتالي تقدم على الجريمة.

٤ - وجدت الدراسات أن المتدينين تقل في أسرهم التصدعات والخلافات والطلاق «بشقيه العاطفى والمادى» مما ينعكس ذلك إيجاباً على نفس الأفراد، وكما رأينا سابقاً من خلال ما تقدم كيف أن علماء النفس يركزون على «نفس اللحن الواحد وإن تنوعت الموسيقى والكلمات».

ضرورة توفير مناخ أسرة سوى صالح حتى يشب الأبناء متوافقين مع أنفسهم أولاً ثم مع مجتمعهم ثانياً.

٥ - وجدت الدراسات أن المتدينين أقل تردداً على الأطباء العضويين لأن الحقيقة كشف عنها حديثاً رغم تواجدها منذ الأزل أن عوامل القلق النفسى تلعب دوراً هاماً جداً فى إصابة أعضاء الجسم، وأن الكثير من الحالات التى تذهب للأطباء إنما يعانون من مشاكل نفسية حاولوا الهروب منها، وعدم الاعتراف بها، وبالتالي فإن الهروب وإن كان قد نجح على المستوى السطحى إلا أنه قد فشل على المدى البعيد.

٦ - وجدت الدراسات أن المتدينين لا يتشرب بينهم الإقدام على الانتحار، باختصار يعنى التخلص من الحياة، وهذا «انتهاك» لأمانة الله للإنسان لأن روحك ووجودك أمانة يجب أن تحافظ عليها حتى يرغب صاحبها فى استرداد أمانته.

٧ - وجدت الدراسات أن المتدينين هم أكثر الناس تقبلاً لفكرة الموت، وذلك لأن الموت إنما يعنى فناء الجسم أو ترك الدنيا أو ملاقات الحبيب. لأن كل إنسان يعلم مثلاً «أن كل نفس ذائقة الموت».

إن الدين قد أزال الخوف والرغبة من النفوس باعتبار أن الموت هو قضاء الله وحكمته فى أن يعيش الإنسان عمراً زائلاً فى الدنيا ثم يعيش عمراً خالداً فى الآخرة. وأن اليوم الآخر أصل قوى من أصول الجانب الدينى.

وقد تبين أن من أهم المشاكل النفسية التى قد يعانى منها كبار السن: قلق الموت، والإحساس بدنو الأجل، وأنه على حافة الانتظار.

وما قد يقود إليه عدم الإيمان من «زلزلة» هذا الشخص. ولذا فإن أول عامل أساسى فى إصابة الفرد بالأمراض النفسية هو عدم الإيمان بالله.

ج - العمل الصالح من خلال التوازن بين:

أ - مصالح الشخص.

ب - مصالح المجتمع.

وأيضاً من خلال:

- الاهتمام بالدنيا... قدر الاهتمام بالآخرة.

ذلك لأن الدين يريد أن يكون الشخص المتدين «متوازناً وسوياً» وأن خير الأمور الوسط، فلا يريدك أن تكون مجرد «ترساً» فى آلة الإنتاج تفقد إنسانيتك وتؤدي أدوار قد أرادها لك الآخرون، وفى نفس الوقت لا يريدك «الدين» أن تهمل الحياة الدنيا؛ لأن الله خلقك لحكمة وخاصة إعمار الأرض

ولآخر «نفس»، وإذا أدرك أحدكم الموت وفي يده فسيلة واستطاع أن يغرسها فليفعل، يفعل رغم يقينه أنه لن يستفيد من خيرها، لكن يفعل الخير للآخرين حتى وإن لم يكن يعرفهم.

وإن هذا التوازن قد عبّر عنه دينياً «اعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً ولآخرتك كأنك تموت غداً» وليس هذا فحسب، فعلى المتدين أن يعرف إمكانياته ويحاول أن يوظفها في الأعمال والوظائف التي تتفق مع ما منحه الله من قدرات، وحتى الأمثال الشعبية تنهى عن التطلع والجشع إلى ما يملكه الآخر كما يقولون «اللى يسعى لعيش غيره تحرم عليه عيشته»، ولذلك فإن ذكر الله دوماً إنما يجعل القلوب أكثر اطمئناناً كما قيل «ألا بذكر الله تطمئن القلوب».

د - مبدأ كيف نتعامل ونتفاعل مع الآخر:

رسمت الأديان من الأمور التي تحدد كيفية العلاقة بالآخر من خلال:

- * الإحسان إلى الوالدين.
- * العطف على الصغير.
- * توقير واحترام الكبير.
- * إماطة الأذى عن الطريق.
- * التحذير من شهادة الزور.
- * إكرام الضيف.
- * أن يكون عملك هدفه مرضاة الله وليس «الشهرة» من الآخرين.

* باختصار أن تعامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك .

ولذلك أثبتت العديد من الدراسات أن الدخول مثلاً في مشاجرات مع الآخرين إنما يورث الفرد القلق، وقد يدفعه القلق إلى ارتكاب الجريمة. وما القتل مثلاً إلا عبارة عن أجزاء من الثانية قد حدث تغييب للعقل فكان ما كان . .

وهذا الحال بالطبع عكس القتل الذي تم التخطيط له (بروقان) بهدف التخلص من الآخر العقبة .

إن الأديان ترى أن الإصابة بالأمراض النفسية تنتج عن:

١ - عدم الإيمان بالله .

٢ - عدم فهم الشخص لإمكانياته، وبالتالي يتخبط بين أعمال متعددة دون أن يشعر بالرضا النفسى .

٣ - سوء العلاقة بالآخرين بدءاً من سوء العلاقة بالذات، وانتهاء بكل الذين يتعامل معهم مما يقوده إلى الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية .
