

الاكتساب
دراسة نفسية قرآنية

دكتور
عزت عبد العظيم الطويل

دار المطبوعات الجديدة

١٩٨٨

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

« أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ »

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

obeyikandi.com

obeikandi.com

بسم الله الرحمن الرحيم

الاكتئاب

دراسة نفسية قرآنية

مقدمة

ليس هناك أدنى شك في أن « الاكتئاب » - كمرض نفسي - يعتبر من أمراض العصر الحديث ، ذلك العصر المادى المعقد المتشابك كأشد ما يكون التعقيد والتشابك في معظم النظم الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والتعليمية . ويبدو أنها سمة من سمات العصر في أننا كثيراً ما نجد العديد من شبابنا من الجنسين يعانون من هذا المرض الخطير وإن كان ذلك يختلف باختلاف الجنس والطبقة الاجتماعية والمركز الاجتماعى والحالة الاقتصادية والبيئة. والوراثة والمهنة والحالة الاجتماعية . وقد تعمل هذه المتغيرات عملها مجتمعة في الإصابة بالاكتئاب وتسهم بنصيب وافر في ظهور أعراضه .

وإن أنسى لا أنسى يوم أن ذهبت مع صديقى ونحن في مدينة « بلجراد » بيوجوسلافيا نطلب العلم ... ذهبنا الى المستشفى الجامعى « قسم الصحة النفسية » لكي نستشير الطبيب فيما أصاب صاحبى من كره للحياة وترم بها وعزوف عن الطعام والميل للبكاء وحب الانطواء والحلم المنقيد والكمد الشديد . وراعتنى أن أسمع « الطبيب النفسى » وهو يشخص حالة صاحبى بقوله : « إنها حالة إكتئاب حادة حدثت وتحدث لعدد كبير من أمثاله ، وقد يكون سببها الاغتراب وتغيير البيئة وكثرة الضغوط الاجتماعية والنفسية التى تقع على صاحبك ولا تعجب إذا قلت لك إنه من بين كل اثنى عشر مريضاً بأمراض جسمية أو نفسية أو عصبية يوجد بينهم ثمانية من مرضى الاكتئاب !! »

يحدث كل هذا في العالم أجمع ولاسيما في المدن والقطاعات الحضرية حيث الانهماك المستمر في العمل والقلق الزائد على المستقبل والصراع المحتدم على العيش والغيرة المهنية بين العامل وزملائه من ناحية ورئيس العمل ومرعوسيه من ناحية أخرى فضلاً عن حالات الاغتراب النفسى التى يحس بها الفرد وكذلك فقدان والضياع كل هذا وذاك كقيل بأن يقع الإنسان الفرد فى « هم » « الاكتئاب » .

وترجع الإصابة بمرض « الاكتئاب » إلى فقد عزيز أو منصب أو جاهد أو تجارة أو مال . كما أن هناك سببا آخر يكمن فى ضعف إيمان الفرد بخالقه وخلل فى عقيدته وتعثّر فى نظره الإيمانية بالمثل العليا والحق والخير والعدالة ... لأن المؤمن الحق هو ما ينطبق عليه قول الحق سبحانه وتعالى : « إن معى ربي سيهدين » المؤمن الحق هو من لا ينجزع ولا يتهور ويحيا فى تسامح وصبر وحلم وتواضع . إن المؤمنين هم من « يمشون على الأرض هوناً وإذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاماً » ومن هذا المنطلق نرى أن الآية القائلة : « ألا بذكر الله تطمئن القلوب » تصور حال التطمأن والهدوء النفسى والخشوع والسكينة لدى المؤمن بعيداً بعيداً عن اكتئاب العصر وهموم الحياة ، هذا هو المؤمن كما صورته القرآن الكريم .

ولما كنا نواكب أزمت العصر الأخلاقية وضغوطه الاقتصادية وتقلباته النقدية والمظاهر السلوكية الانحرافية والكثير من المشاكل الاجتماعية والعديد من الانحرافات الجنسية ومنها حالات الاعتصاب المتزايدة يوماً بعد يوم فضلاً عن تواتر الاضطرابات النفسية .. أقول لما كان ذلك كذلك ، فلا غرو أن يقع الفرد صريع هذه الموجات العاتية ويسقط فى قاع هذه الحياة المادية ... يسقط الفرد فى هذا اليم من الصراعات والمتاهات التى لانهاية لها من الأمراض النفسية أو السيكوسوماتية أو العقلية أو العصبية ، ولم لا وقد راح الانسان فى عصرنا الحديث ينوء بالمشاكل مما جعله يشعر بالضياع والاحباط ويقاسى من سوء التكيف بينه وبين الآخرين ففقد إيمانه بالمودة والحب وصلة الرحم . فقد الإيمان بكل القيم الانسانية وآمن بالمذاهب والمعتقدات العلمانية التى سخرت وتسخر الانسان لعبادة الفرد أو المذاهب الخاوية الجوفاء ، والتى قدمها الفكر الماركسى اللينينى

المتخلف والذي كان من ويلاته وما أكثرها — ولكن أكثر الناس لا يعلمون —
تجرح الفكر الانساني عن متابعة التطور العام في شتى مناحى الحياة واستخدام
الارهاب والتخويف والتهديد والوعيد والتعذيب والتجويع والتشريد والفاقة والمهانة
والقضاء إنسانية الانسان — إلى غير رجعة — في الأغوار السحيقة . ولا يختلف اثنان
في أننا أفقدنا القدوة في سلوكنا العام .. فهذا والد يكذب أمام أبنائه وهذه أم
تهوى التكالب على كل تافة وجديد من الازياء والمودات ، بينما الأبناء قد أصيبوا
بهوس ارتداء « الجينز » و « حمى » موسيقا « الميسك » وجنون كرة القدم ،
والتعصب البغيض لبعض النوادي الرياضية والولع بسماع شرائط الأغاني التافهة ،
والملع من المسؤولية هذا على نطاق الأسرة . وهناك في دور العلم ترى العجب من
معلمين ليسوا على مستوى الكفاءة العلمية إلى سوء تخطيط في المناهج المدرسية ،
إلى تسيب وتهاون في الإدارة المدرسية مما جعل البراعم الصغيرة تتطاوون على
أسانذتها فزالَت المسافة الاجتماعية بين المعلم والمتعلم وتدهورت العلاقة بين الاثنين
فمن أين تأتي الأخلاق أو تنتشر الفضيلة ؟ .

إن مجتمعنا الاسلامي الحق يقوم على غرس الأخلاق القويمة في نفوس الناشئة
وتوفير الصغير للكبير والسعى وراء العلم والتعليم ومعرفة آداب عملية التعلم النابعة
من تراثنا الأصيل بعيدا عن الأفكار المستوردة لأن المجتمع الاسلامي بنطاقه الخاص
هو مجتمع من صنع شريعة خاصة جاءت من عند الله ... هذه الشريعة هي التي
أوجدت هذا المجتمع وأقامته على أسسه التي أرادها الله لعباده .

وتأتي بعد ذلك وسائل الإعلام الهدامة لتفسد ما يصلحه المصلحون ورجال التربية
الأفاضل ورجال علم النفس والاجتماع ، تأتي لتنشر الميوعة والخلاعة بين أفراد
المجتمع الاسلامي من خلال الأغاني الهابطة وأفلام الجنس الفاجرة ورسوم
الكاريكاتير الخبيث والمسلسلات التليفزيونية المتخلفة وواجبنا هنا التصدي إلى كل
غث هزيل ومحاربه ونبذة بعيدا عن الإنسان المسلم وذلك بحكم القانون وهيمنته بما
له من ضبط اجتماعي قوى على سلوك الأفراد حيث أن الله يزع بالسلطان ما لا
يزع بالقرآن .

لقد واجه أفراد كثيرون مثل هذه الصراعات فحولت حياتهم وأنفسهم إلى « خواء » و « قشرة تافهة » ونسوا ذواتهم فتحبطوا في دياجير وظلمات العصر .. العصر الذى يسمونه بعصر النور وماهو بنور بل نار يشتعل أوارها يوما بعد يوم لتفرز لنا الأمراض والاضطرابات والانحرافات والأزمات والنكسات ، فلا يبدأ للفرد بال ، ولايستقر على حال ، ولكن الله سبحانه جلت حكمته وتعالى قدرته هو خالق الانسان ويعلم ماتوسوس به نفسه وهو وحده قادر على تجنب النفس المطمئنة شر ويلات العصر .. « هو الذى أنزل السكينة فى قلوب المؤمنين ، ليزدادو إيماننا مع إيمانهم ، والله جنود السموات والأرض وكان الله عليما حكيما » هذا وبالله التوفيق .

دكتور/عزت الطويل

الإكثاب بين المؤمن والملحد

ونتساءل : ما مدى استهداف المؤمن أو الملحد للإكثاب ؟

للإجابة على هذا السؤال ، نستعرض بعض المفاهيم أو التعريفات لكل من المؤمن والملحد في القرآن الكريم فنقول :

لعل أصدق تعريف للمؤمن مايقدمه لنا القرآن العظيم في محكم التنزيل حين نقرأ : « إنما المؤمنون الذين إذا ذكر الله وجلت قلوبهم .. »^(١) . « أولئك هم المؤمنون حقا لهم درجات عند ربهم ... »^(٢) « إنما المؤمنون الذين آمنوا بالله ورسوله »^(٣) هؤلاء هم المؤمنون يعرفون بصافتهم من خلال سلوكهم النابع من الإيمان وخشيته الله ورسوله فضلا عن عدم معرفتهم الشك فيما يعتقدون ولايرتاب الذين أوتوا الكتاب والمؤمنون... »^(٤) .

إن المؤمن بعيد عن اليأس والقنوط والقلق والكآبة لأن إيمانه بربه ورسوله وكتابه وبعثه ونشوره ، إيمان راسخ لايتزعزع ... إنه إيمان يبعث على العمل والكفاح ويدفع المرء نحو البشر والسرور « لله الأمر من قبل ومن بعد ويومئذ يفرح المؤمنون ... »^(٥) .

ويعيدا وبعيدا عن أمراض العصر سواء أكان منها ما هو مرض نفسى أو اضطراب جسمى أو مرض سيكوسوماتى أو عصبى ، .. فإنك ترى المؤمن دائما يحيا في نور غامر وسعادة مصدرها القلب السليم والنفس الراضية المطمئنة والهمة العالية لايجزع ولا يخاف سواء أقبلت عليه الدنيا أم أدبرت . « إن هذا القرآن

(١) آية (٢) من سورة الأنفال .

(٢) آية (٧٤) من سورة الأنفال .

(٣) آية (٦٢) من سورة النور .

(٤) آية (٣١) من سورة المدثر .

(٥) آية (٤) من سورة الزم

يهدى للتي هي أقوم ويبشر المؤمنين ... »^(١) . ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ... »^(٢) .

أى جمال وأى بشر وسرور وأى سعادة ؟ تصورها لنا هذه الآيات البيّنات لتدليل والبرهنة على سعادة المؤمن !! وبعده عن الكآبة القاتلة والإحباط الموصول ، والألم النفسى المقيم ، والقلق الدائم .

وهناك على الساحة الأخرى نطالع مشهد الملحد من زاوية « سيناريو » أعماله القائمة الصورة ، المنظمة المعالم ، الخاسرة المقام حين نقرأ قول الحق تبارك وتعالى « ومثل الذين كفروا كمثل الذى ينعق بما لا يسمع ... »^(٣) وهنا يصور القرآن شخصية الملحد أو الكافر بأنها شخصية مريضة لاسوية تعاني من تشوه إدراكى وهلوسة واضحة وخيال مريض . أليست هذه السمات هي سمات أعراض الاكتئاب إن لم تكن قريبة الشبه منها أليس كذلك ؟ دليل آخر حين نقرأ قوله تعالى : « ليقطع طرفا من الذين كفروا أو يكبتهم فينقلبوا خائبين »^(٤) كما نقرأ قوله : « إن شر الدواب عند الله الذين كفروا فهم لا يؤمنون »^(٥) . فيصور القرآن الكريم شخصية الملحد أو الكافر كما لو كانت شخصية حيوان .. وهل يعقل الحيوان أو يستطيع تمييز الغث من السمين أو النافع من الضار ؟ بالطبع لا .. إنه بليد الحس والشعور يخاف ويحجم ويفزع ويتطير « سنلقى في قلوب الذين كفروا الرعب بما أشركوا بالله »^(٦) صفة أخرى من صفقات الحيوانات العجماوات يذكرها كتاب الله الكريم في حق الكافرين في قوله تعالى : « والذين كفروا يتمتعون ويأكلون كما تأكل الأنعام والنار مثوى لهم »^(٧) كما نقرأ قوله تعالى خاشعين : « ومن يكفر بالإيمان فقد حبط عمله »^(٨) حتى نصل إلى موقف الملحد أو الكافر من

(١) آية (٩) من سورة الإسراء .

(٢) آية (٨٢) من سورة الإسراء .

(٣) آية (١٧١) من سورة البقرة .

(٤) آية (١٢٧) من سورة آل عمران .

(٥) آية (٥٥) من سورة الأنفال .

(٦) آية (١٥١) من سورة آل عمران .

(٧) آية (١٢) من سورة محمد .

(٨) آية (٥) من سورة المائدة .

التيه والغرور والزيغ والضلال والتخبط من خلال الآية الكريمة « ومن يكفر بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر فقد ضل ضلالاً بعيداً * (١) » .

وهكذا يشير كتاب الله العظيم إلى سمات المؤمن وخصائص الملحد ومن ذا الذى منهما يصبح مستهدفاً للإكثاب؟ هذا ومن الجدير بالذكر أن لفظه « مؤمن » ومشتقاتها قد تكررت في كتاب الله الكريم ٨٤٢ مرة ، بينما وردت لفظة « الكافر » و مترادفاتهما ٥٠٩ مرة . وهذا إن دل فإنما يدل على أهمية أثر الإيمان في سلوك الانسان حيث إن هذا السلوك ، نتاج حاجات الكائن الحى الفيزيائية ومطالبه الاجتماعية .

وصحيح أن الإيمان قد يقلل من الاستهداف للإكثاب إلا أننا نرى أن مشكلة « المؤمن المكتئب » أو « الملحد المكتئب » ترجع — في المحل الأول — إلى نمط تنشئة الفرد اجتماعياً وهذه ناحية مكتسبة من البيئة فضلاً عن الوراثة . بعض العوامل الأخرى المؤثرة مثل التعليم والتربية والتدريب والخبرات المكتسبة والاستعدادات والقدرات الكامنة لدى الفرد بالإضافة إلى الإطار الحضارى الذى يعايشه الإنسان والمناخ النفسى الذى يحيط به وجماعة الرفاق والأصدقاء الذين يتعاملون معه . والواقع أن مسألة الإيمان والإلحاد وعلاقتها بالاكثاب مسألة شائكة معقدة .

الدين والاكثاب

نتعرض في هذه الدراسة إلى معالجة الاكثاب من ناحية الاتجاه الدينى ذلك الاتجاه الذى طالما أهملناه ردحاً طويلاً من الزمن وبالذات فى علاقته بالعلوم الإنسانية ظناً واعتقاداً من البعض بأن الدين شىء والعلم شىء آخر ، وأن حرية الفكر تتطلب بالضرورة أن نكون بمنأى عن شعائر الدين وطقوسه ، وكان ذلك غداه أن سمعنا النداء القائل : « أعطوا ما لقيصر لقيصر وما لله لله » مروراً بحقب

(١) آية (١٣٦) من سورة نساء .

زمنية سحيقة عبر القرون الوسطى ووصولاً إلى عصرنا الحديث ... عصر التقدم .. عصر رائد الفضاء السوفيتي الأول « يورى جاجارين » الذى قال عند هبوطه على سطح القمر لأول مرة : « فتشت عن الله كثيراً عند وصولي للسماء فلم أره » !! فإذا كان هذا الملحد المغرور ينكر وجود الله وأن الدين عدو العلم اللدود .. إذا كان ذلك كذلك فى نظره ... فليس الإسلام — مثلاً معادياً للعلم ولا للتجربة الحسية الآلية التى يقوم عليها وليس معادياً للصناعة ولا للتطور الاجتماعى أو الصناعى بل هو يدفع للأمرين معاً دفعاً قوياً ... يقول الله تعالى : « قل سبروا فى الأرض ثم انظروا كيف كان عاقبة المكذبين » ... ثم يقول عز من قائل : « قل انظروا ماذا فى السموات والأرض .. » إلى أن يقول : « هو الذى جعل لكم الأرض ذلولاً فامشوا فى مناكبها وكلوا من رزقه وإليه النشور » . هنا يحث القرآن الكريم المؤمنين على إجراء الاختبار والامتحان للأحداث الباضية حتى يستخلصوا منها العبرة « كما حثهم على النظر فى السماء والأرض حتى يقفوا على ما فيها من قوى وانسجام بينهما فيشهدوا بذلك على الخالق الذى خلقها وكما حثهم على السير فى الأرض والتفتيش عما فيها من مصادر الثروة ليضمنوا لأنفسهم الرزق بعد أن أخيرهم بأنهم ممكنون منها وأن لهم السيادة عليها .. »^(١) .

وعندما نتعامل مع الاكتئاب من المنظور الدينى ، علينا أن نؤكد على السمات الأساسية لميكانيزمات التكيف لدى الانسان الفرد ، بمعنى أن نلاحظ عينة من سلوك الشخص فى مواقف متعددة ونرى إلى أى مدى يتلاءم هذا السلوك مع النظام الدينى السائد فى المجتمع .. أليس الدين هو بلسم القلوب المكلمة وهو عزاء الإنسان وسلواه فى المحن والأزمات ، وهو العامل اللطيف فى الإلحاح والملمات .. وحقاً كما يقول الله عز وجل : « ألا بذكر الله تطمئن القلوب » .

كانت هذه رؤية للاكتئاب من المنظور الإسلامى ، غير أن ثمة رؤية للاكتئاب

(١) محمد البهى : إسلام فى الواقع الإيدولوجى المعاصر — دار الفكر — الطبعة الأولى ، ص ٣٧ —

من أكثر من منظور كمنظور التحليل النفسى ، ومنظور المنهج الفنونولوجى الوجودى والمنظور السيكومترى والمنظور البيوكيميائى . وقد تزعم هذا الاتجاه الجديد المتكامل الدكتور مصطفى زيور^(١) حيث يرى أن الاكتئاب :

« حالة من الألم النفسى يصل فى الميلاخوليا إلى ضرب من جحيم العذاب مصحوباً بالإحساس بالذنب إحساساً شعورياً ، وانخفاضاً ملحوظاً فى تقدير النفس لذاتها ، ونقصان فى النشاط العقلى والحركى والخشوى » .

ويتضمن تعريف الدكتور زيور للاكتئاب عدد من مآور أساسية منها على سبيل المثال :

- آلام نفسية تؤدى إلى إدراك العناء بشكل قائم سوداوى .
- عذاب الندم النفسى الذى يؤدى إلى القلق المقيم والهزال البدنى الواضح
- تحقير الذات والشعور بتفاهتها وإميل إلى الانطواء وسلط النزعات الأنتحارية .
- جمود فكرى وكف عن استخدام العقل وتبلد الوجدان .
- هدوء ظاهرى مؤقت كهدهوء العاصفة الفجائية كمؤشر للغليان الداخلى المستمر .
- همود عام وإحساس بالتعب لأتقل مجهود يقوم به الفرد .
- اضطراب ملحوظ وهبوط فى الساحة الفسيولوجية لكل من الجهاز النفسى والتنفسى .

هذا ومن الممكن تجنب مثل هذا الذباب الأليم والهلم الغائل لو أخذت هذه الحياة الدنيا ببساطة وتفهم وتعقل ربعتها سبلة هيئة لينة ، بعيداً عن التعقيدات والعقبات والمغصات لكليلاً . نبرز علينا أعمالنا ، ونطمس أهدتنا فى الحياة .

(١) طبيب وأستاذ وعلم النفس جامعة بيرمنجهام وعضو مجمع الأطباء النفسى سنة ١٩٧٥ فى لندن . جميع أعماله فى الطب النفسى .

إن ركائز ودعامات الحياة والكون والتواصل الوجداني لدى من يأخذون الحياة كما هي بدون تعقيد .. أقول إن هذه الركائز تكمن في « حشرتين اثنتين » هما « النحلة » و « الدودة » فكأن لسان حال هؤلاء الناس يقول :

ميلو عن الدنيا ولذاتها فإنها ليست بمحمودة
وأتبعوا الحق كما ينبغي فإنها الانفاس معدودة
فأطيب المأكول من نحلة وأفخر الملابس من دودة

بساطة وأى بساطة !! ... إيمان بالله زاخر وأى إيمان !! ... أهداف في الحياة محددة مرسومة واضحة وضوح الشمس في الأفق الشرقى ... حياة ملؤها التآلف والتعاطف والمودة وصلة الأرحام ... بشر فياض ... وسرور دائم مقيم ... فمن أى مصدر يأتي الاكتئاب ؟ إنهم عنه بعيدون ... وبه لا يؤمنون ... (فليعبدوا رب هذا البيت . الذى أطعمهم من جوع وآمنهم من خوفه) ..

هذا ونرى أن الاكتئاب ما هو إلا (حالة اضطراب نفسى عام) وفي الولايات المتحدة الأمريكية — على سبيل المثال — يصيب الاكتئاب خمسة اشخاص من كل ألف شخص من السكان ومعنى ذلك أن هناك أكثر من مليون من سكان الولايات المتحدة الأمريكية يعانون من حالات اكتئاب مرضية هذا وقد تم علاج ٩٠٠ ألف حالة في العام الماضى فقط بالإضافة لذلك فهناك ٩٥٠٠٠ حالة انتحار بسبب الاكتئاب لافراد أصابهم هذا المرض فى الفترة السابقة على الانتحار مباشرة . كما وجد أن الانتحار هو السبب الرابع للوفاة فى فترة العمر من ١٨ — ٤٥ سنة وهى أكثر فترات حياة الإنسان إنتاجا .

والاكتئاب على أنواع منها :

Psychotic depression

١ — الاكتئاب الذهاني

Neurotic depression

٢ — الاكتئاب العصائى

Masked depression

٣ — الاكتئاب المقنع

وتحدث عن كل نوع بشيء من التفصيل فنقول :

١ - الاكتئاب الذهاني

هو أكثر الأنواع خطورة حيث يشعر المريض باليأس التام والبؤس والعجز والتفاهة وعدم الأهمية كما تراوده فكرة الإنتحار بين الحين والآخر وغالباً ما تزداد الحالة سوءاً عندما يشعر المريض بهمود أعضاء جسده فنراه خائر القوى وأشد درجات اليأس والشعور بعدم القدرة على تحمل المسؤولية نحو نفسه ونحو الآخرين المقربين إليه ويدخله شعور بعدم إستحقاقه أى شيء وبذلك يفقد شهيته للطعام ويجد صعوبة فى النوم وبذلك يصاب بالهزال العام وهنا يفقد المريض الاهتمام بكل شيء يثير إنتباهه أى شيء .

والواقع أن الاكتئاب يصيب الجنسين على السواء وكذلك البالغين من كل المستويات الإقتصادية والإجتماعية .

٢ - الاكتئاب العصائى

تبدو على المريض نفس الأعراض السابقة ولكن أقل حدة وخطوره فتصاحب المريض أحاسيس ومشاعر بعدم الأهمية وينتابه الحزن واليأس ويفقد شهيته للطعام كما يضطرب نومه وكل ما هنالك أنه لا توجد تهيؤات أو أوام . كذلك فإن المريض عادة ما يستطيع القيام بعمله وأن يتحمل مهامه وأعماله ولكن بشيء الصعوبة .

٣ - الاكتئاب المقنع

هذا النوع هو حالة من حالات الاضطرابات الوجدانية والعاطفية تأخذ مظهر الاضطرابات الجسدية مثل الإصابة بالأرق أو إمساك أو فقدان الشهية أو الصداع .

ويمكن القول أن الاكتئاب إضطراب يسبق إدمان المخدرات أو المشروبات الكحولية كما يعتبر سبباً من أسباب حوادث السيارات . وهناك علاقة بين تمثيل الأحماض الأمينية فى المخ وبين الإصابة بالاكتئاب ، ومع أن هذه العلاقة لم يتم

التعرف عليها تماما والتأكد من وجودها بصورة قاطعة إلا أنها أثارت اهتمام الباحثين . ويرجع ذلك إلى أن مادة (الكاينيكول أمين) لها دخل كبير في نقل المعلومات من خلية عصبية إلى أخرى في بعض مناطق المخ والتي تختص بالسلوك العاطفي .

ومن علم تشرخ وفسولوجيا الأعصاب وكذلك العلوم السلوكية أمكننا الاستدلال على مناطق المخ المختصة بنقل الخبرات العاطفية والوجدانية وهذه المناطق هي :

منطقة قاعدة المخ والمعروفة باسم (الهيبوثالموس) Hypothalamus والجهاز العصبي الذاتي . ومع التطور التكنولوجي في علم الكيمياء الحيوية أتضح لنا أن مادة (النورادرينالين) في المخ تختص أيضا بالسلوك العاطفي والوجداني .

وهنا نتساءل : هل إنخفاض مستوى نوع معين من الأحماض الامينية في المخ يؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب ؟

ومن هذا المنطلق سارت الابحاث وتعددت وأثبتت أن هناك مجموعة من العقاقير تبطل مفعول مادة (النورادرينالين) في المخ فيتسم سلوك المرضى بالهدوء أو الاكتئاب وعلى العكس فقد تبين أن الأدوية التي تنشط مادة النور أدرينالين تثير السلوك ولا تصيب بأى نوع من الاكتئاب .

ومن هنا فقد ثبت صحة الفرض القائل بأن مادة (الكاينيكول أمين)⁽¹⁾ تؤثر على الإضطرابات العاطفية والوجدانية فنجد أن حالات الاكتئاب ترتبط بانخفاض مادة النور أدرينالين في مناطق الإستقبال والعكس صحيح .

ومن الأمور ذات الأهمية أيضاً نتيجة للأبحاث هي أثر مادة كربونات الليثيوم في علاج حالات الهوس والاكتئاب بالرغم من أننا لم نتوصل بعد للطريقة التي تؤثر بها .

(1) David. Hamburg and D.Bond, Psychiatry as a behavioral Science, D. Hamburg. U.S.A. 1970.

وفي أيامنا هذه نرى في أمريكا كما في كل دول العالم يجري البحث عن العمليات الكيميائية الحيوية التي تسبب أثرا سلوكيا واضحا عند إستخدام أو تناول أدوية معينة .

خلاصة القول أن هناك عوامل فسيولوجية سيكولوجية كيميائية يجب البحث فيها بشأن كل عامل على حدة ثم تفاعل هذه العوامل بقصد الحصول على معلومات عن مدى تأثيرها في التركيب الكيميائي لمخ الإنسان وبالتالي أثر هذا على سلوك الفرد .

وهناك دراسات تهتم أساساً بالعلاقة بين إصابة الإنسان بالاكتئاب وفقده لإنسان عزيز عليه وذلك بملاحظة بعض مرضى الاكتئاب الذين يعالجون بعد حادثة فقدان هامة إما بفقد عزيز لديهم أو فقد ثروة أو جاه وفي هذه الحالة ظهر الاكتئاب كرد فعل لهذا الفقدان الفجائي .

إن صورة المكتئب صورة شخص تبدو عليه أمارات الحزن الشديد فهو يشعر بجفاف في الحلق وإختناق، وسرعة ضربات القلب وسرعة التنفس يتخللها زفرات وتهدات عميقة ويصاحبه شعور بالخسارة والتدمير الذي لن يعوض وعادة مايتخلص الإنسان تدريجيا من هذه المظاهر خلال فترة الحداد والتي تتراوح ما بين عدة أسابيع إلى عدة أشهر وقد تطول هذه الفترة مع بعض الأشخاص لتصل إلى حالة من الاكتئاب المرضى ومن ثم يتبين لنا بوضوح أن هناك مستويات متباينة لتحمل الناس للأحزان . ويربط الأطباء النفسيون بين قيمة الفقد وسببه كأساس لحالة الاكتئاب مثل الفقد بالموت أو الطلاق مثلا .

وتجرى بعض الأبحاث لإثبات العلاقة بين الغدد الصم والحالة العصبية تأكيدا لمفهوم قديم فحواء بأن الاكتئاب حالة من الهبوط تصيب الجسم ينتج عنها إرتفاع مستوي الهرمونات فقد لوحظ زيادة إفرازات هورمون قشرة الغدة الأدرينالية (فوق الكلية) لدى مرضى الاكتئاب وكذلك زيادة إفرازات هورمون الغدة الدرقية وهذا مايجب على السؤال الخاص بإستعداد أو تحمل الشخص لحالات الحزن أو الفقدان .

مفهوم الاكتئاب عند المسلمين الاوائل

فطن أوائل المسلمين إلى (مرض الاكتئاب) وعرفوه منذ القدم بأسم « الهم والوجد » كما أطلق عليه بعضهم « الوسواس والمالنخوليا »^(١) ويرجع سبب الاكتئاب — عندهم — إلى إفراط في العمليات العقلية كالفكر والتذكر والادراك مما يجلب الهم . وعلى الإنسان العاقل أن يريح جسده من مثل هذه الهموم بعض الوقت وأن يمنح هذا الجسد شيئاً من اللهو واللذة بقدر الامكان حيث يحفظ ذلك عليه صحته ولايصاب الفرد بالخوار والهمود والإنهاك .

ومن منطلق مبدأ الفروق الفردية بين الأفراد بعضهم بعضاً واختلاف طبائع الناس وعاداتهم على اختلاف مللهم ونحلهم تختلف وتباين مقادير احتمال الفكر والهم فبعض الأفراد يتحمل الكثير من الهم والفكر والعمل الدائب المستمر بينما بعضهم الآخر تفتقر دتمته وتخور قواه وتتعطل مداركه لأقل عمل عقلي أو مجهود بدني ويروى أنه : « كما أن قصد الرجل سائر في إغلاف دابته ليس إلا أن ينيلها لذاتها بل إلى أن يقويها على بلوغ مكانه ومستقره فكذلك ينبغي أن يكون حالنا في الأشغال بمصالح أجسادنا »^(٢) .

يرى الفيلسوف الإسلامي « أبو بكر الرازي » أن كثرة التفكير وجل الأعمال الذهنية تجلب الوسواس والمالنخوليا وتؤدي إلى إصابة الانسان بالحمى والهزال العام - ويضرب لذلك أمثلة كثيرة منها أن كلا من الإفراط أو التقصير في طلب العلم أو حذق الحرفة أو المهنة وإجادتها أو إهمالها يؤدي بنا في نهاية الأمر إلى الاصابة بالهم والوسواس وبالتالي « بالاكتئاب » ومن ثم يجدر بنا أن نتوسط ونعتدل في فكرنا وهمومنا التي نريد بها بلوغ مطالبنا لنبلغها ولا نعدمها بسبب الزيادة أو الإهمال .

(١) أبو بكر محمد بن زكريا الرازي : رسائل فلسفية — كتاب الطب الروحاني — الجزء الأول طبعة مصر ١٩٣٩ ص ٦٢ — ٦٣ .

(٢) المرجع السابق .

وهذا القول مردود عليه بأن كثرة العمل أو الإهمال فيه لايسبب أى منهما دائماً الاصابة بالاكثاب وآية ذلك أننا نرى أن بعض الاضطرابات النفسية والعصبية لاتعالج أو تشفى إلا بالانغماس فى العمل الجمعى Collective Work كما أن الجماعات على اختلاف أنواعها وأنماطها تعتبر وعاء لأفكار واتجاهات الفرد فهى التى تصوغ له غمط السلوك السائد وفقاً لمعايير محددة ارتضتها الجماعة للسير على منوالها والالتزام بها منذ عملية التنشئة الإجتماعية فى سنوات الطفولة الأولى حتى نهاية مراحل العمر الأخرى .

ورب سائل يتساءل : هل أتى على الانسان المسلم حين من الدهر ليميط اللثام ويكشف النقاب عن نجبوء النفس البشرية وما يصيها من عطب وكرب واضطراب ؟ للججابة على ذلك القول : « جاء الاسلام فى عصر كانت الانسانية فيه قد بلغت رشدها وارتقى عقلها وفكرها وصار المناسب هو لفت النظر إلى آيات الله .. فى النفس وفى الحياة ... وفى الكون الواسع المحيط بنا »^(١)

ومن ثم نرى أن لمفهوم الاكثاب جوانب كثيرة لدى فقهاء المسلمين وعلمائهم فهو دليل التحسر على الماضى والتفكير فيه وتأمله تارة أو هو التحرق شوقاً إلى معرفة المجهول والبحث عن العلل والأسباب ... وقد يتخذ الاكثاب وأعراضه أشكالاً متنوعة منها على سبيل المثال أشكال « الوجد » وصوره ... وألواناً من « المناجاه » تتسم بالعزلة والانطواء ... وأنماطاً من الهموم تأخذ طابع الدوام والاستمرار ... وفى هذا المجال يشير الإمام الغزالي على لسان أبى سعيد ابن الأعرابى بأن « الوجد ما يكون عند ذكر مرعج ، أو خوف مقلق أو توييح على زلة أو محادثة بلطفة أو إشارة إلى فائدة أو شوق إلى غائب أو أسف على فائت أو ندم على ماض أو استجلاب إلى حال أوداع إلى واجب و مناجاه بسر وهو مقابلة الظاهر بالظاهر والباطن بالباطن والغيب بالغيب والسر بالسر واستخراج مالك بما عليك مما سبق لك السعى فيه فيكتب ذلك لك بعد كونه منك فيثبت لك قدم

(١) دكتور عبد الغنى عبود : الله والانسان المعاصر — دار الفكر العربى — ١٩٧٧ ص ١٠٩ .

بلا قدم وذكر بلا ذكر ، إذ كان هو المبتدىء بالنعم والمتولى وإليه يرجع الأمر كله فهذا ظاهر علم الوجد»^(١) .

قد ترى هنا أن أعراض الاكتئاب تكمن في سمات وخصائص «الوجد» عند السلف الصالح من المسلمين الأوائل ويبدو ذلك بجلاء ووضوح في التحسر على مافات ... والقلق الشديد على ما هو آت والندم والحسرات على الذنوب والآثام مما يجلب الهم والحزن ويجعل الإنسان الفرد نبياً للأفكار السوداء والوساوس المرضية .

وليس معنى ذلك أن السواد الأعظم من مسلمينا الأوائل يعانون من الاكتئاب كمرض نفسى ولكن بعض أعراض الاكتئاب الخفيفة والطارئة كثيراً ما كانت تتاب الفرد منهم ثم تزول سريعاً فمن منا لم يمر بلحظات من التعاسة والكآبة والبؤس أحياناً نتيجة فقد مال أو عمل؟ أو حرمان أو فاقة؟ .. من منا لم يجزن لفقد عزيز لديه وآثر العزلة عن الاجتماع والجماعات؟ بالطبع كلنا مر ويمر بالكثير من المواقف والخبرات المحزنة تارة والسارة الراضية تارة أخرى .

وينصح خبراء النفوس المسلمين بأنه على المحزون أن يستمع إلى اللحن الجميل الأهازيج الشعرية الحلوة لأن النفس البشرية «إذا دخلها الحزن خمد نورها وإذا فرحت اشتعل نورها وظهر فرحها فيظهر الحنين بقدر قبول القابل»^(٢) .

وفي هذا الصدد يروى أن ذا النون المصرى رحمة الله دخل بغداد فاجتمع إليه جمع من الناس وطلبوا منه أن يقول لهم شيئاً فطفق يقول :

صغير هواك عذبنى فى فكيف به إذا احتنكا
وأنت جمعت فى قلبى هوى قد كن مشتركا
أما ترثى لمكتئب إذا أضحك الخلى بكى

(١) الإمام أبو حامد الغزالي : إحياء علوم الدين - الجزء السادس - كتاب آداب السماع والوجد ص .

(٢) الإمام أبو حامد الغزالي : مرجع سابق .

فالسماح سبب لصفاء القلوب مما يجعلها تتقبل كل خير وتعشق كل نغم حلو جذاب يشنف الآذان ويحرك الوجدان ويؤيد ذلك ويؤكد ذلك ما ذكره الفيلسوف والطبيب الإسلامي الأصيل « أبو بكر الرازي » في كتابه « الحاوي »^(١) حين يقول : — إني رأيت الفراغ أعظم شيء في توليد « المزاج السوداء » والفكر فيما مضى وينبغي أن يعالج هذا الداء بالأشغال فإن لم يتبهاً فبالصيد والشطرنج والمشروبات الحلوة المفيدة ونحو ذلك مما يجعل للنفس شغلا عن الأفكار العميقة لأن النفس إذا تفرغت تفكرت في الأشياء العميقة البعيدة وإذا فكرت فيها فلم تقدر على بلوغ غللها حزنت وأغتمت فإذا زاد وقوى فيها هذا العرض كان « مالنخوليا » والذي يتوقف علاجها على الغذاء الجيد والحديث الطيب والسرور والفرح والشراب اللذيذ .

إذا كان هذا هو رأى طبيبنا الإسلامي — الذي توفي منذ أكثر من ألف عام^(٢) . في الاكتئاب وجوهه وطرق علاجه فليس هناك أدنى شك على أصالة تفكيره وشمول منهجه ورسوخ نظريته وعمق فكرته مما أثري المعرفة الإنسانية بوجه عام وأثر في الفكر الغربي بخاصة في الجانبيين : الطبي والفلسفي .. إن طبيباً فيلسوفاً هذا شأنه لجدير بالثناء والتعظيم من جانب العلماء والمفكرين في الشرق والغرب ولم لا ؟ وقد ألقينا جمهرة من المشتغلين بالطب النفسي تسير على هدى ومثال ذلك الطبيب الفيلسوف الذي قدمته الأمة الإسلامية وما أكثر ما قدمت للعالم أجمع من علماء في جميع مجالات العلم والمعرفة .

السمات الرئيسية المشتركة بين الوجد والاكتئاب

إن من أهم السمات المشتركة بين الوجد والاكتئاب تلك هي : الخوف والحزن ، وعدم التركيز الذهني ، والوهم ، والتخيل ، والفرع ، والقلق .. ففي قوله تعالى : « مثاني تقشعر منه جلود الذين يخشون ربهم ثم تلين جلودهم وقلوبهم إلى

(١) أبو بكر الرازي : الحاوي في الطب — الجزء الأول في أمراض الرأس — طبعة حيدر آباذ الدكن ١٩٥٥ ظ .

(٢) توفي الطبيب الفيلسوف (الرازي) عام ٣١٣هـ — ٩٢٥م على وجه التحديد .

ذكر الله»^(١) فالطمأنينة والخشية ولين القلب كل ذلك « وجد » وقد قال الله تعالى أيضاً : « إنما المؤمنون الذين إذا ذكر الله وجلت قلوبهم » وجدير بالذكر أن سمات الوجد لا توجد فقط في كتاب الله بل إنها أبرز ما تكون في الشدو والغناء ويرجع ذلك إلى أن القرآن يحفظه الكثيرون ويتكرر كل يوم على القلوب والأسماع وكلما سمع عظم أثره في القلوب لذلك نسوق مثالا : روى أن أبا الحسين التورى كان مع جماعة في دعوى فجرى بينهم مسألة في العلم^(٢) وأبو الحسين صامت لا يتكلم ثم رفع رأسه وأنشدهم :

رب ورقاء هتوف في الضحى ذات شجو صدحت في فن
 ذكرت إلفاً ودهرا صالحا وبكت حزنا فهاجت حزنى
 فبكاى ربما أرقها وبكاهها ربما أرقى
 ولقد تشكو فما أفهمها ولقد أشكو فما تفهمنى
 غير أنى بالجوى^(٣) أعرفها وهى أيضا بالجوى تعرفنى

هنا لم يبق أحد من الحاضرين إلا وتأثر وأخذته نوبة من الوجد في الوقت الذى لم يحدث لهم هذا من العلم الذى ناقشوه وإن كان العلم جداً وحقاً .

ولنا سؤال في هذا المجال : إذا كان الوجد وهو من سمات الصوفية يشترك مع الاكثاب في بعض الخصائص فهل يمكن القول أن معظم — إن لم يكن كل — المتصوفين يعانون من بعض أنواع الاكثاب النفسى أو أنهم مستهدفين أكثر من غيرهم للأكثاب ؟ أو بعبارة أخرى : هل يميل المتصوفون إلى الإصابة بالأكثاب أكثر من الآخرين ؟

للإجابة على هذا السؤال نقول : ليس كل المتصوفين يعانون من الاكثاب وبالتالي من الوجد لأن الصوفية مراتب ودرجات والمتصوفون كغيرهم من الأفراد ،

(١) الزمر آية ٢٣ .

(٢) إحياء علوم الدين : مرجع سابق .

(٣) الجوى : الحرقه وشدة الوجد وقد (جوى) من باب صدى فهو « جو » : مختار الصحاح : طبعة القاهرة ١٩٥٣ .

وما يصاب به هؤلاء الأفراد من أمراض قد تصاب به هذه الطائفة ، إلا أن الفرق بين المتصوفين وباقي الأفراد فرق في درجات العبادة وطقوسها من أذكار وأوردة وأعتكاف ... فرق في درجة العبادة وأسلوبها وليس في نوعية الأفراد . وبالمثل يكون الاستهداف أو القابلية للاكتئاب بدرجات متفاوتة لدى الصوفيين .

ومجمل القول أن « الوجد » لدى الصوفية لايعنى الاكتئاب النفسى . ولكنه عرض من أعراضه أو إن شئت فقل : إن الوجد سمة من سمات الاكتئاب ، حيث نرى في هذا المرض وقد راح الفرد ينزوى بعيداً عن أحداث عالمه الجارية ، دون المشاركة في أنشطة الجماعة التي يعيش فيها ... هذا وفرق كبير وبون شاسع بين « وجد » و « وجد » و « اكتئاب » و « اكتئاب » فاكتئاب الصوفية — إن كان لديهم اكتئاب — يهدف في المحل الأول إلى امتزاج الإنسان بالحق والحقيقة أو على الأقل أن يعيش الفرد في حالة من حالات « التجلى » أى رؤية الحق في صورة إنسان أو مخلوق من المخلوقات ، يؤكد ذلك ويعززه تلك الشواهد الكثيرة التي نقرأها نثراً وشعراً في كتابات الأقطاب البارزين من شيوخ الطريق ومنهم : جلال الدين الرومى والحلاج ، وابن الفارض ، والطارق ، والبسطامى .

وفى هذا المجال يشرح الإمام الغزالي حجة الإسلام فى « مشكاة الأنوار » « أن العابد يفنى فى حب الله وينسى أنه فان لأنه ينسى ذاته ، ولا يذكر وجوده الباطل إلى جانب الموجود السمردى الحق فى الذات الإلهية ، فليس هناك وحدة أو حلول أو متزاج بين ذات الخالق وذات المخلوق ، وإنما هناك الحب الذى يبطل « الأنانية » كما تبطل الأثرة فى نفس العاشق حباً للمعشوق ، ولكن مع الفارق الشاسع بين العشق الإلهى وبين عشق الإنسان للإنسان »^(١) .

صحيح أن الإنسان الفرد يسعى نحو إسعاد نفسه بطاعة مولاه وخالفه « العز فى طاعة الله » ويتمثل ذلك فى إشارة الصالحين المؤمنين إلى حلوة الإيمان عندما يقولون : « لو علم أهل الكفر ما نحن فيه لحاربونا عليه بالسيوف » أفراء يهتمون

(١) عباس محمود العقاد : ما يقال عن الإسلام — كتاب الخلال — العدد ١٨٩ ديسمبر ١٩٦٦ : ص

بأنفسهم ، وإيمانهم وآخرون يهتمون بأنفسهم فقط دون النظر إلى الآخرين أو مشاركتهم أهتماماتهم ومشاعرهم وهؤلاء هم الذين يسقطون صرعى الاكثاب النفسى ... إنا نتفق مع عالم النفس المعروف « ألفرد آدلر » حينما يقول لمرضاه المكثيين : « فى إمكانكم أن تبرأوا من مرضكم فى أسبوعين إذا حاولتم أن ترفهوا عن شخص واحد » وليس هذا القول غريباً على المؤمنين الصادقين ، فعندهم تعاليم الإسلام زاخرة بكل ما هو صالح لكل زمان ومكان ... خذ مثلاً حديث رسول الله عليه الصلاة والسلام : « ترى المؤمنين فى تراحمهم وتوادهم وتعاطفهم كمثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى » فالرسول الكرم يعلم علم اليقين أن المودة والتزاور وصلة الرحم والأهتمام بالناس ، والعطف عليهم ، وما هذا كله إلا بلسم وشفاء لما فى الصدور . حيث أن المرء قليل بنفسه كثيرا بإخوانه والكثرة تولد الحماسة والشجاعة ، مما يجعل الانسان يقبل على الحياة بنفس راضية

وفى كتاب آدلر : ماذا تعنى لك الحياة : What Life Should Mean to you أن الاكثاب ليس إلا نعمة وتقريباً موجهين إلى الغير ، وإن كان المريض به يبدو كما لو كان يوجه هذه النعمة وهذا التقريع إلى نفسه استدراكاً لعطف الناس وأجتلاباً لاهتمامهم^(١) .

وخلاصة القول هنا أن المرء إذا شاء أن يستخلص من الحياة المتعة فعليه أن يساهم فى اجتلاب المتعة للآخرين ، فان متعة الشخص تعتمد على متعة الآخرين ، ومتعة الآخرين تعتمد على متعته ... أى أن التفاعل وديناميات الجماعات المستمرة هى التى تكسب الفرد روحاً جماعية : Collective Spirit تتأثر بالجماعة . وتؤثر فيها إن استطاع الفرد ذلك ومن ثم يكتسب المرء الانتماء لجماعته والحفاظ على سمعتها والتمسك بقيمتها ومعاييرها وتقاليدها والسير فى دروبها ، لكى تكتمل إنسانية الفرد بعيداً عن المغالطات والمهاترات الداروينية التى تنادى بـ محيوانية الإنسان على نطاق واسع لتعتنقها مذاهب الاجتماع والاقتصاد وعلم.

(١) دليل كارنيجى : دع التلق وأبدأ الحياة - تعريب عبد المعز الربادى - مكتبة الخاخي نصر ١٩٦١

النفس والآداب والفنون . والحق نقول إن انسانية الإنسان لن تكون « صورة مزورة مزورقة » ، خداعة فالعلم الصحيح لا ينبغي أن يزور بالزيادة أو النقصان ... إن التفسير الانساني للانسان مثلا ترسمه صورة حقيقية دقيقة تشمل الأبيض والأسود ، تشمل عوامل الرفعة وعوامل الهبوط^(١) .

كل ذلك يحدو بنا إلى خلق الإنسان السوى الذى يجتاز الصعوبات . ويتخطى العقبات ، ويحطم القيود والضغوط بإنسانيته وإيمانه بنفسه وبالجماعة التى قامت على تشكيله وتطبيعته وتلك هى « فطرة الله التى فطر الناس عليها لا تبديل لخلق الله »^(٢) .

هذا ويطيب للباحث أن يقدم فى الصفحات التالية دراسة حالة .. دراسة واقعية قام بتشخيص أعراضها وتوصل لعلاجها من خلال بعض إستراتيجيات وأسس الإرشاد النفسى الملائم لها .

(١) محمد قطب : دراسات فى النفس الانسانية — دار إحياء الكتب العربية — مصر ١٩٦٧ ص

٣٧٢ .

(٢) الروم آية : ٣٠ .

دراسة حالة واقعية

لعل من الحالات التي قام الباحث بدراستها لتوضيح أعراض الاكتئاب وأسبابه وطرق علاجها هي حالة الشاب « عاطف » والذي يبلغ من العمر ٢٢ عاماً ... ويعيش في إحدى قرى محافظة المنوفية مع أسرته المكونة من أب وأم وشقيقين وشقيقتين ، وكان هو أكبرهم ويشكو من أعراض إكتئابية عامة .

كانت الأسرة تعمل بالزراعة لتكسب منها قوتها الضروري ، مما كان يجعل عاطفاً دائم التفكير في رفع مستوى أسرته المعيشي بعد التخرج من الجامعة والعمل بالتدريس ... وقبل الأمتحان النهائى ... بأسابيع قليلة حدث لصاحبنا ما لم يكن في الحسبان ، إذ توفيت والدته في حادثة قطار وكان هذا الحادث بمثابة القشة التي قصمت ظهر البعير أو النقطة التي جعلت الكوب يطفو ، فاشتدت أعراض الاكتئاب لدى عاطف يوماً بعد يوم وشهراً تلو شهر ، وأخذ نشاطه يقل وأنقط عن الدراسة مدة كبيرة ووهنت صلواته وعلاقاته الإجتماعية بينه وبين جيرانه وزملائه ، وشرع سلوكه يضطرب فتبدل شعوره وأخفضت روحه المعنوية وضعفت إرادته وضاق ذرعاً بحياته وتبرم من عيشته .

هذا وقد أنتابته هذه الأعراض جميعها بقسوة بالغة ، لأنه كان ينوى أن يقدم هدية متواضعة لأمه في (عيدها) قبل موتها ولكن الحادث لم يمهلها ، ولاسيما أن تلك الهدية كانت أول هدية سيقدمها لها مما جعله يشعر بالذنب الشديد الذي ملأ عليه حياته وجعله يعيش عيشة هامشية بحتة كلهاركود. وكسل وتبرم وضجر وحسرة أصبح يحيا كالأعمى الذي لم ير النور ولم يدرك مظاهر الطبيعة فكأن لسان حاله يقول :

يأم ! ما شكل السماء وما الضياء وما القمر ؟

بجمالها تتحدثون ولا أرى منها الأثر ...

أأخذ عاطف يصارع الذكريات في ساحة الأحزان عله ينسى يوماً أو بعض يوم . ولكن ذلك لم يجد فتيلاً ... وذات يوم حضر إلى الكلية للدراسة وكان شارد اللب حزيناً كثيراً مهموماً ، فأشار عليه أصدقاؤه وخلافه بمقابلة من يستطيع أن يخفف من حمله وأن يساعده على الشفاء لتعود حياته سيرتها الأولى ... وهنا بدأنا دراسة هذه الحالة طبقاً لإطار تحليل بعض العوامل الموقفية والتي كان أهمها :

تفسير سلوك الإرشاد النفسى

في هذا الجانب ركزنا تفسيرنا وتحليلنا على متاعب وصعوبات « عاطف » السلوكية ، والعمل على تخفيف هذا السلوك المشكل ، والذي ينوء بالخطاير والمصاعب ، ويكمن في ميل المريض للانطواء والشرد وعدم الإهتمام بمباهج الحياة ومظاهرها ، وعدم العناية بأى طعام أو شراب أو نوم أو أى اهتمام شخصى ، فضلاً عن شعوره بالإثم .

إن نسقا من سلوك المريض قد نتج عن تأملاته العقلية والفكرية من خلال شعوره بمسئوليته نحو والده وإخوته ، وشعوره بالذنب بعد وفاة والدته ، ومن ثم كان علينا تعطيل وإيقاف هذه التأملات المكتتبه لكى نحولها فيما بعد إلى نشاط طبيعى ، ولا يمكن أن يحدث هذا إلا إذا جعلنا المريض يتحدث باستفاضة ، أثناء المقابلة Interview عن نفسه لإستخراج صور لفظية لوصف شعوره^(١) . كما تم تغيير بيئة المريض الإجتماعية ، وبدأ يتناول الأكل والشراب ، وينام نوما طبيعياً ، وعادت له علاقاته الطبيعية مع زملائه أثناء تفاعله الاجتماعى معهم ، والدليل على ذلك ماكتبه وسطره صاحبنا كانعكاس لحالته المرضية فقد كتب يقول :

(١) صمويل أوزيباو ، ب والش : استراتيجيات الإرشاد النفسى لتعديل السلوك الاساقى — ترجمة : د . د . عباس عوض ، د . عزت الطويل : دار المطبوعات الجديدة الاسكندرية ١٩٧٦ .

هنا في قرىتي الساكنة سكود القبور
أقع باكيا في حزن واكتئاب وشورور
أعيش جحيماً فزوال وعدم ثم بعث ونشور
عذاب حياتي ... ووحدرة وكآبة في الصدور
كياني فراغ في قرىتي ... وأطرافها النائبة
طريقي سراب ... بغسق الليالي الباكبة
ويومي وأمسي هباءة قشة .. يوم ريح عاتية
أحس اضطرابا يزلزل نفسي ... الواهية
أعاني دماراً ... وأجنى ثمار أيامي الخالية
أيا ليت قولي فكأنني أحد أعجاز نخيل وخاوية.

بهذا شرع المريض — أو كاد — يدرك اللحظات التي مر بها من خلال هذا الموقف ويؤدي بنا ذلك نحو عامل آخر هو :

تفسير الموقف المشكل

يتضمن هذا الموقف تحليلاً لظروف وأحوال عاشها « عاطف » مع زملائه وتحليل علاقة المريض بهؤلاء الزملاء في الكلية وذلك تدعيماً للسلوك القائم ويبدو ذلك واضحاً جلياً إبان تاريخ المريض الشخصي في بيئته ، وهو حادث والدته وموتها حيث أن تأملاته الفكرية والعقلية عبر هذا الحادث يدعم سلوكه الاكتئابي Depressive والذي يتسم باللامبالاة فإذا أوقفنا تيار هذا السلوك الاستبطاني (التأمل) فإنه يمكننا التقليل والتهوير من شدة هذه الصدمة النفسية التي سببها الحادث .

تحليل بيئة المريض المهنية

كان « عاطف » يدرس في شعبة اللغة الإنجليزية بكلية الآداب عن رغبة أكيدة مجداً . مجتهداً ، في تحصيله العلمي ، وذلك من خلال الإطلاع على تقديرات نجاحه في سنوات دراسته بالكلية ... وبعد الحادث الذي كان سبباً في إصابته بالإكتئاب

كان يردد دائماً قوله : « مافائدة الحياة بالنسبة لى ؟ ما معنى الجد أو التحصيل الدراسى ؟ كل شىء فى هذه الحياة لاوزن ولا أهمية له ... لقد أدركت تماماً — بعد الحادث — أن حياتى قشرة تافهة » .

وفى هذا الموقف نرى أن ثمة عددا كبيرا من المدعّمات الإيجابية والسلبية تحكم سلوك المريض « عاطف » وعلينا أن نبرز الجانب الإيجابى لسلوك هذا المريض بتشجيعه على الاندماج فى الدراسة بنفس الحماس والروح المعنوية العالية التى كانت لديه قبل الحادث ، (قبل إصابته بالإكتئاب النفسى) حيث أن الدافع المستتر يوجد فى صورة « أفكار مهوشة ومشتتة » بينما الجانب السلبى يكمن فى عملية الآداء ذاتها وكثرة تأملاته وتساؤلاته ... وعلينا أن نوضح له أهمية دراسته ... دراسة الادب الانجلىزى وتاريخه وأن مأساته نقطة فى بحر إذا ماقيست بما جاء فى مآسى وتراجيديا ودراما روايات ولية شكسبير وتشارلز ديكنز وغيرهم وغيرهم ، كما أن حادثة وفاة والدته ليست بذات أهمية بالنسبة لمن استشهد من شباننا المثقف فى حرب رمضان (اكتوبر) ١٩٧٣ .

ويجدد بنا أن نقول فى هذا الصدد أن « التفاهم باللغة بين اثنين أو أكثر يمكن أن يودى إلى التأثير تأثيرا مرغوبا فيه على تفكير فرد أو وجدانه أو سلوكه بل وعلى أكثر من فرد وتقوم أشكال عدة من أشكال التربية سواء منها الشكلية أو غير الشكلية على هذا الرأى . كما بنى الأطباء ورجال الدين بالمثل جزءا من اجراءاتهم على هذا الأساس ... إن محاولة حفز الناس على السير على صراط مرغوب فيه هو الهدف الشعورى أو اللاشعورى لنسبة مئوية كبيرة جدا من التفاعلات البشرية»^(١) ...

(١) روبرت هاربر : التحليل المسمى والعلاج النفسى . ترجمة الدكتور سعد جلال الهيئة العربية العامة للكتاب — القاهرة : ١٩٧٤ . ص ١٢ .

سجّات المريض

قبل الحادث كان « عاطف » يتمتع بشخصية محبوبة من جميع زملائه بالكلية فقد كان مندوب الجماعة الثقافية باتحاد الطلاب فهو محب للعشرة يميل للتعاون مع جميع الطلاب ... متدين بحكم نشأته الريفية وأسرته المحافظة المتدينة له محاولات في قرض الشعر الحر مما جعله يعيش أحياناً في تأملات وشطحات الفلاسفة محب للاسفار والحركة ... يهمل كثيراً في الحفاظ على مظهره وذلك لقلّة ذات اليد ... يجب أسرته كثيراً ويفخر بكفاح كل أفرادها من أجل الحياة الشريفة الكريمة .

ومن هنا يمكننا تحليل مجموعة من إستجاباته وتصوراته الفكرية والتي تقوم أساساً على رسم طوبوغرافية داخلية للمريض ، ففي حياة « عاطف » لانرى إلا الحزن الدفين والكتابة البادية — بعد الحادث — وزيادة الشعور بالذنب دون ذنب أجنانه أو أمر إنتواء ... لالشيء إلا لرغبته الجارحة في إسعاد أسرته وعلى رأسها أمه بعد التخرج والعمل في زحمة الحياة الاجتماعية .. كل هذا وذاك كان يؤرقه ويجعل حياته لا قيمة لها ولا اهمية .

نحو الشفاء الكامل

. كانت مهمتنا الأساسية هي محاولة تصحيح مسار حياة المريض بعد الحادثة ، بهدف إيقاف وإزالة عملية التدهور الناتجة عن الأسى والحزن العميق ، ومن ثم ربطنا بين الأحداث السابقة واللاحقة لدى « عاطف » ربطنا بين شقى حياته السوى واللاسوى ... خلاصة القول بين إستجابات المريض الجديدة والقائمة على مختلف الأنشطة وبين الموقف المضطرب (المشكل) ، حيث أن الهدف الأخير من العلاج النفسى ، هو كسر حدة بعض الإضطرابات النفسية ، والتخفيف منها والعمل على تشجيع السلوك المرغوب ... لذلك لابد من الإشارة إلى عشرة بنود أصلية تتوفر أثناء عملية العلاج وكأنها « الوصايا العشر » تجملها كالتالى :

أولاً : الفهم المتبادل لمشكلات الحياة النفسية والاجتماعية لدى كل من المريض والطبيب النفسى .

ثانيا : إحساس وإدراك الطبيب النفسى بما يكابده المريض من اضطرابات وصعوبات ، والعمل على علاج هذه الاضطرابات بعد تحديدها وتشخيصها .

ثالثا : الاحترام المتبادل بين المريض والطبيب ، وإشتراك الإثنين فى معرفة أسباب وأعراض المرض لأن المعرفة نصف الشفاء .

ربعا : إرشاد المريض وتوجيهه نحو التعبد والصلاة ، ففى ذلك سكون وإطمئنان وسلامة النفس من الأدران المادية والأفكار الحادية .

خامسا : بث الافكار الدينية الحسنة فى نفس المريض من جانب الطبيب مشيرا إلى أصحاب النفوس المطمئنة والسوية من المصلحين والزعماء ، والرسل ، والأنبياء ، والكثير من الأفراد العاديين .

سادسا : على الطبيب أن يحدد عناصر بيئة المريض الاجتماعية وتبصيره بالمعلومات والبيانات الصحيحة والدقيقة .

سابعا : على الطبيب أن يقوم بدور المستمع الواعى ، والمدرك ، والمشارك ، وجدانياً للمريض وذلك تدعيماً للسلوك اللفظى .

ثامنا : سرد المريض للكثير من المواقف والذكريات والانطباعات التى صادفته فى حياته . وهذا ما يعرف باسم « تفتيس » .

تاسعا : على المريض أن يختار بنفسه بعضاً من الأعمال المتعلقة بالعلاج وتقدمه ، ونجاحه ليقوم بإنجازها طبقاً لما حصل عليه من معلومات جديدة عن نفسه وعن الواقع .

عاشرًا : على الطبيب أن يكون قدوة للمريض ، ومن ثم يمكن للأخير أن يتشرب خصائص معالجة ، لتصبح هذه الخصائص جزءاً من عاداته اليومية المكتسبة ، ليتهدى بها فى سلوكه .

و مجمل القول إن إمكانية حدوث تعديل جديد فى حياة « عاطف » قد باتت من السهولة بمكان . وذلك بعد إتباع عناصر العلاج العشرة السابقة ، مما جعل

« صاحبنا » يحس بإرتياح ورضا كبيرين وهذا هو بداية الشفاء ، فضلا عن تقليل حالات اللامبالاة والافكار الحوازية (الحصر والوسوس المرضية) .
والهواجس الاكثائية والشعور بالذنب ، مما حدا به في نهاية المطاف إلى السلوك البناء .. إلى السلوك المعدل .. إلى الشفاء .

والآن نتساءل : هل يمكننا القيام باستخدام منهج جديد يتضمن بعض الاتجاهات الدينية في تشخيص النفس المريضة ؟ أو بمعنى آخر : مامدى إمكانية تشخيص الأمراض النفسية من خلال المنهج القرآني ؟

للإجابة على هذا السؤال نقول : يمكن للمحلل النفسى المسلم أن يشخص المرض النفسى عن طريق « تأصيل النفس فى القرآن الكريم ، أى يردّها إلى أصولها وفطرته حيث أن خالق الانسان أعلم بما يصيب الإنسان أو النفس البشرية من أمراض .. خالق النفس هو القادر الأوحد الذى :
« ألهمها فجورها وتقواها » ... خالق النفس هو وحده « القاهر فوق عباده » الحكيم العليم الخبير ... الحكيم فى تدبيره وخلقه وأكوانه وكائناته .. العليم بما حدث ويحدث لعباده من تزكية أو تدميره « قد أفلح من زكّاهما وقد خاب من دسّاهما » .. هو الخبير بنفوس خلقه ومخلوقاته وما يعتريها من أمراض أو تدهورها أعراض لهذه الأمراض .

وننتقل الآن إلى « بانوراما » قرآنية لشاهد من خلالها أنماطاً من النفوس المريضة التى صورها أحكم الحاكمين وأبدع خلقها رب العالمين فى قرآنه الكريم .
فياخبراء النفوس تعلّموا من لدن حكيم عليم خبير ... تعلّموا كيف يُشفى مرضى النفوس فى القرآن الّ .

نفوس مريضة في القرآن الكريم

ماهى النفس المريضة ؟ هى تلك التى تعمى عن رؤية الحقيقة .. ولدى صاحبها عقل غير أنه لايمكنه الادراك والفهم ! وله قلب ولكنه عاجز عن الانفعال لخفقات الحب والخير والجمال ... ان النفس المريضة نفس معطلة الحواس لانستقبل الخير ، نشطة فى ارسال موجات شر والفتنة والفساد والخلال والغواية ... إنها نفس شريرة . ولعل خير مثال حده النفس ، ما أشار إليه القرآن العظيم فى سورة البقرة ابتداء من الآية السادسة الى الآية العشرين ... « إن الذين كفروا سواء عليهم أأنذرتهم أم لم تنذرهم لا يؤمنون . ختم الله على قلوبهم وعلى سمعهم وعلى أبصارهم غشاوة ولهم عذاب عظيم . ومن الناس من يقول آمنا بالله وباليوم الآخر وما هم بمؤمنين . يخادعون الله والذين آمنوا وما يخدعون الا انفسهم وما يشعرون فى قلوبهم مرض فزادهم الله مرضا ولهم عذاب اليم بما كانوا يكذبون .

وإذا قيل لهم لاتفسدوا فى الأرض قالوا انما نحن مصلحون ، الا انهم هم المفسدون ولكن لايشعرون . وإذا قيل لهم آمنوا كما آمن الناس . قالوا انؤمن كما آمن السفهاء ، ألا انهم هم السفهاء ولكن لايعلمون . وإذا لقوا الذين آمنوا قالوا آمنا وإذا خلوا الى شياطينهم قالوا انا معكم انما نحن مستهزون . الله يستهزئ بهم ويمدهم فى طغيانهم يعمهون . أولئك الذين اشتروا الضلالة بالهدى فما رحمت تجارتهم وما كانوا مهتدين . مثلهم كمثل الذى استوقد نارا فلما أضاءت ما حوله ذهب الله بنورهم وتركهم فى ظلمات لايبصرون . صب بكم عمى فهم لا يرجعون . أو كصيب من السماء فيه ظلمات ورعد وبرق يجعلون أصابعهم فى آذانهم من الصواعق حذر الموت ، والله محيط بالكافرين . يكاد البرق يخطف ابصارهم كلما أضاء لهم مشوا فيه ، وإذا أظلم عليهم قاموا ، ولو شاء الله لذهب بسمعهم وأبصارهم ، إن الله على كل شىء قدير ..

ومن المعلوم أن معظم الافراد في أى مجتمع من المجتمعات الانسانية ، قد يصاب ببعض الاضطرابات النفسية في أعقاب الحروب . أو ابان الأزمات الاقتصادية الطاحنة ، أو خلال انتشار وباء من الأوبئة ، أو اثناء فترات القحط والمجاعات ، أو نتيجة لبعض التغيرات الحضارية السريعة أو التغير التكنولوجى السريع⁽¹⁾ ... نقول أنه في خضم هذه المتغيرات يصاب الانسان الفرد بمس من القلق ، ولا غرو في ذلك فتحن في عصر القلق النفسى القاتل ، كما قد يصاب الانسان بنوبة من الاكتئاب النفسى الحاد ، ولايستطيع منه شفاء الا بعد حين .

هذا وهناك الفرصة مواتية للمعاناه من نوبات من الهستيريا أو البرانويا ، أو بعض المخاوف الشاذة ، أو مرض الفصام ، فضلا عن هيمنة النزعات العدوانية بين الافراد ، وانتشار موجات العنف والاهمال والانحراف ، والانحلال والاستقلال وتقديس الجنس ، والتطلعات الطبقيه والتي تحلونها في النهاية الى العيش في صراع واحباط ، وبالتالي الى الاصابة بمرض سيكوسوماتى (نفسجسمى) مثل : قرحة المعدة ، أو الاثنا عشر ، أو الذئحة الصدرية ، أو الصداع المزمن ، أو بعض أمراض الحساسية ... وكأن هذه المجموعة من الأمراض هى « ضريبة آلام جسدية — إن صح هذا التعبير — يقوم بتحصيلها وجبايتها أحد المتغيرات السالفة الذكر ، وليكن متغير التقدم الحضارى أو التغير التكنولوجى السريع أو تقلبات العصر الاقتصادية والمالية .

في هذا الصدد يشير القرآن الى بعض هذه الاضطرابات التى تنتاب الانسان من حقد وندم ، ونزعات تدميرية تخريبية من الفرد نحو أخيه ، ومن الفرد نحو نفسه ... لتقرأ الآيات من الآية السابعة والعشرين الى الآية الواحد والثلاثين من سورة المائدة

«واتل عليهم نبأ ابنى آدم بالحق اذ قريا قربانا فتقبل من أحدهما ولم يتقبل من الآخر قال لاقتلنك قال انما يتقبل الله من المتقين ، لكن بسطت الى يدك لتقتلنى ، ما أنا بياسط يدي اليك لاقتلك انى أخاف الله رب العالمين . إني أريد أن تبوء بأثمي

(1) John H. Brennecke and Robert G. Amick, Psychology : understanding yourself, Benzigar Bruce, London, 1975, p. 121.

وإثمك فتكون من أصحاب النار وذلك جزاء الظالمين . فطوعت له نفسه قتل أخيه فقتله فأصبح من الخاسرين ، فبعث الله غرابا يبحث في الأرض ليريه كيف يواري سوءة أخيه قال ياويلتى أعجزت أن أكون مثل هذا الغراب فأواري سوءة أخى فأصبح من النادمين » .

ندم وأى ندم !! على قتل النفس التى حرم الله قتلها الا بالحق ، وما أكثر ما تقتل نفوس . وتسفك دماء ، وتهدر أرواح فى أنامنا هذه !! لالشيء الا من أجل المال والشهرة والجنس وأقتناء كل جديد فى عالمنا المعاصر والمسمى عصر النور^(١) !! لكن الانسان الواعى — فى نظرى — هو ذلك الذى لا تبهره مثل هذه الاضواء البراقة والأصوات الجوفاء . هو ذلك الذى لا يسير فى موكب القطعان ، الضالة التى تبحث طريقها فلا تجده ، كما تتلفت يمنة ويسرة فى فزع ورعب وتنادى وما من مجيب .. انها تدور وتدور فى حلقة مفرغة ، لأنها تعاني من الفراغ والفقدان والضياع من تصورات مشوهة ونظم اجتماعية واقتصادية عفنة بالية عفا عليها الزمن ، إذ أنها فى حاجة دائما الى دفعات قوية ، ودم جديد ، وترقيع مستمر ، لكى يكتب لها البقاء ولكن هيهات هيهات أن تصلح مثل هذه التصورات والنظم ، والتى هى من وضع انسان ليسير على هداها أخوه الانسان ... لذا كان الفرد دائما عرضة للتخبط والضلال فى سلوكه العشوائى .

ألست معى أخى الانسان فى أن انسان العصر الحديث . أصبح يغير فكره ومعتقده ، ومبادئه وأتجاهاته كما يغير ملابسه !! لالشيء الا دسم التغيير الاجتماعى Social Change ومواكبه العصر والا فلا مدنية أو عصرية أو تحضر أو انسانية .. إن من يرفض « التغيير » ومسايرة المودات ... بدائى يعيش فى كهوف مظلمة لم ير النور بعد وحياته كلها ظلام فى ظلام !!

(١) قطب محمد : دراسات فى النفس الانسانية — دار أحياء الكتب العربية — القاهرة ١٩٦٢ ص ٣٥٩ .

في كثير من البلدان الأوروبية رأيت^(١) معظم الناس يسيرون في شوارع المدن صباحاً إلى أعمالهم وقد جذبتهم الحياة المادية الرهيبة نحو الضياع والضللال دون اعتبار للقيم المعنوية والأخلاقية . وفي المساء والناس عائدون من العمل كسالى حيارى ، وقد هدهم التعب والنصب والاعياء ، وأخذوا يبحثون عن أماكنهم في حانات الخمر والعريضة جرياً وراء المتعة الرخيصة ... لاهئين حول طاحونة الحياة ... حياة العمل المستمر نهاراً ، وحياة اللهو اللائم ليلاً ، وعاما بعد عام ، ويوما اثر يوم يقع الفرد صريع المادية البشعة اللعينة ، حيث صار بعيداً عن الإنسانية الحانية .. بعيداً عن الدين والايمان والأمان .. وهنا نقول إن هؤلاء الناس هاربون من نفوسهم — لاشك — هم غرباء في منازلهم ، قلقون على مصائرهم ، حائرون في معيشتهم ، وكأن الفرد منهم قشرة تافهة ، أو قشة في مهب الريح !! ..

(لهم قلوب لايفقهون بها وهم أعين لايبصرون بها وهم آذان لايسمعون بها أولئك كالأنعام بل هم أضل . أولئك هم الغافلون »^(٢) .

وفي هذا المجال نقول : ليس كل العاملين في المصانع والمزارع ، والتاجر والمؤسسات ، والشركات والمدارس ، والمعاهد والجامعات ، يتسمون بالحيرة والكسل أو السطحية والانحراف سواء كان ذلك في أوروبا ، أو في عالمنا العربي أو الاسلامي ، وانما يرجع ذلك كله إلى نوع تنشئة الفرد ، ونمط تربيته ، وثقافته وعقيدته والعوامل البيئية والوراثية والحضارية التي تؤثر في الفرد .

خذ على سبيل المثال لا الحصر : فرد نشأ في مجتمع اسلامي لم يتأثر بمتغيرات أو عوامل البيئة والوراثة أو الحضارة وشب منذ حداثته يمارس كل أنواع الانحراف والضللال ، في الوقت الذي نرى زميله في إحدى البلدان الأوروبية ، وقد نشأ منذ صغره متمسكا بعقيدته ، مهذباً في تربيته ، متوافقاً مع بيئته الاجتماعية ، متكيفاً مع عمله وزملائه .

(١) كان ذلك في الفترة ما بين ١٩٧٠ الى ١٩٧٤ ونحن نطلب العلم هياك وقد زرت يوحوسلاميا —

ايطاليا — بلغاريا — رومانيا — المجر — اليونان .

(٢) الأعراف : ١٧٩ .

محمل القول أن الانسان الفرد يتشكل سلوكه وفقا لمجموعة عوامل كثيرة تؤثر فيه ومن هذه العوامل البيئة — الوراثة — الثقافة — الحضارة — التربية — التنشئة الاجتماعية وغيرها ... وهنا يقول الحق تبارك وتعالى : « والبلد الطيب يخرج نباته بإذن ربه ، والذي خبث لا يخرج الا نكدا . كذاك نصرف الآيات لقوم يشكرون »^(١) . وصحيح أن الحلال واضح جلي ، وكذلك الحرام واضح وجلي ، وضوح الشمس في الأفق الشرقى ، ولكن الانسان غالباً ما ينزع — بعد الإدراك والوجدان — نحو السهل والشر ، لأن مغريات هذا الشر جذابة براءة في نظر الانسان الفرد .. بينما مقومات الخير صعبة خافتة باهتة لاتساوى شيئاً لدى مثل هذا الفرد ... إنها كرهية منفرة .. أما مغريات الشر فتشكل « دافعاً قوياً يخوض به الفرد نحو الشر . جزاء لذة عابرة ... وقد تكون هذه اللذة في صورة تقدير اجتماعي Social Praise هابط .. أو صيت ذائع .. لفترة محدودة أو خلاف في الرأي « خالف تعرف » أو أن يحيط مرتكب الجرم نفسه بهالة كاذبة صنعها له رفاق السوء وزملاء الشر الذين يزينون له عمله في صورة البطولة وما أكثرهم في كل زمان ومكان ، يتلونون كالحبراء ، فيغشون مجالس أولى الأمر ، وعلية القوم ، وكبار المسئولين ، ليأكلوا فئات الموائد ، ويقايا الولائم ، لقاء مادفعوه من أجر ، يتمثل في المدح الكاذب ، والمداهنة الرخيصة واذلال النفس وتحقيرها . يحيطون بالفرد المسئول حتى يرى الأبيض أسودا ، والأسود أبيض ، وهكذا تكون « الهالات الكاذبة » ..

يعجبني قول شوقي أمير القوافي حين يقول في قصيدة له :

يولد السيد المتوج غضا طهرته في مهدها النعماء
 فاذا ما المملقون تولوه تولى طباعه الخيلاء
 فاذا أبيض الهديل غراب واذا أبلج الصباح مساء

لكن الانسان المؤمن الحق صاحب النفس النقية السوية ، هو الذي ينطبق عليه قول المولى سبحانه وتعالى :

(١) الأعراف : ٥٨ .

« وإما ينزغك من الشيطان نزغ فاستعد بالله إنه سميع عليم . إن الذين أتقوا ، إذا مسهم طائف من الشيطان تذكروا ، فإذا هم مبصرون »^(١) .

إن النفس السوية حينما تصيبها وسوسة الشيطان ، تستعيد بالله ، وتلجأ إليه لأنه المعين والملاذ وهو السميع العليم . إن المتقين من عباد الله إذا وسوس لهم الشيطان تذكروا أوامر الله ونواهيه ، فكشف الله عن بصيرتهم فأبصروا الأعيب وجبائل الشيطان ، فابتعدوا عنها فنجوا منها بفضل الله ...

بيد أن هناك نفوساً قامت على البخل والشح والتقتير ، وأدركت أنها قادرة على المنح والمنع ، والأمر والنهي ، فكفرت بأنعم الله ، ولم تساعد الفقير أو تعطى المحتاج من مال الله أو بما أفاء الله عليها من رزق وخيرات ، ومن ثم فهي تخرج من حدود الله ولا تعترف بالزكاة المشروعة للفقراء والمساكين والعاملين عليها . فراحوا يتخبطون في سعيهم في الحياة خبط عشواء ويشعرون بذنبهم جزاء تقريطهم في حق الله سبحانه وتعالى . ولذلك كان الأمر الإلهي الحاسم البتار .. « خذ من أموالهم صدقة تطهرهم وتزكهم بها وصل عليهم إن صلاتك سكن لهم والله سميع عليم »^(٢) ... الصدقة هنا هدفها طهارة وتزكية النفس المريضة كما أن الدعاء والصلاة تجلب السكينة والهدوء لكل نفس مضطربة . هذا ونرى هنا أن اضطراب النفوس قد يعزى إلى الشعور بالذنب ، فضلاً عن الشعور بالوحدة القاتلة ، التي تؤدي بدورها إلى الضيق والتبرم Disstisfaction بالحياة ومن هنا لا يشعر الإنسان الفرد بمباهج الحياة فهي في نظره لافائدة منها ولا طعم لها ، ولذا كان على الإنسان أن يعيش في جماعات لأنه كائن اجتماعي أولاً وقبل كل شيء فهذه جماعة الأسرة التي ينشأ فيها الفرد ، ثم جماعة النادي أو رفاق اللعب ، ثم جماعة المدرسة ، أو المعهد ، ومنها تنبت الجماعات الثقافية والترفيهية ، والدينية والسياسية وغيرها .

وليس بعجيب — والحال هكذا — أن تكون شعائر ديننا الإسلامي الحنيف شعائر جماعية .. فهناك على سبيل المثال لالحصر : الصلاة في جماعة وصلاة

(١) الأعراف : ٢٠٠ — ٢٠١ .

(٢) التوبة : ١٠٣ .

الجمعة وأداء الحج في موسم الحجيج ، والجهاد في سبيل الله في الحروب والغزوات ،
لاعلاء كلمة الله ، كل ذلك يتسم باسم الجماعة لأن يد الله مع الجماعة . كما
ينادى القرآن الكريم .

« .. وجعلناكم شعوبا وقبائل ... » ومن ثم فالمجتمعات الانسانية من عهد
هايل وقايل حتى عصرنا هذا ، تعيش في مجموعات لتشبع حاجات عديدة
للأفراد .

إن الجماعة هي التي تجلب الأمن والامان للفرد .. هي التي تشكله وتطبعه
بطابعها . وتجعله يحس بوجوده وكيونته ولا عجب أن يتهل سيدنا ابراهيم أبو
الانبياء عليه اله لالة والسلام الى مولاه وخالقه سبحانه وتعالى ، أن يجعل جماعة
من الناس تعيش في استقرار مع امرأته هاجر وابنه إسماعيل في مكة تحوطهم
بالرعاية والعناية بقلوبهم الرحيمة . وان يرزقهم من ثمرات الأرض وخيراتها . أو ان
شئت فقل دعا سيدنا ابراهيم عليه السلام ربه أن يحفظ أسرته الوافدة الى أرض
قاحلة جرداء لأماء فيها ولا ررع ... دعا ربه أن « يطعمهم من الجوع ويؤمنهم من
الخوف » وهنا نقرأ آيات من سورة ابراهيم من الآية ٣٥ حتى نهاية الآية ٣٩

« واذا قال ابراهيم رب اجعل هذا البلد آمنا واجنبني وبني أن نعبد الاصنام رب
انهم اضللن كثيرا من الناس فمن اتبعني فانه مني ، ومن عصاني فانك غفور
رحيم . ربنا انى اسكنت من ذريتى بواد غير ذى زرع عند بيتك المحرم ، ربنا ليقيموا
الصلاة فاجعل أفئدة من الناس تهوى اليهم وارزقهم من الثمرات لعلهم يشكرون .
ربنا انك تعلم ما نخفى وما نعلن وما يخفى على الله من شئ في الأرض ولا في
السماء . الحمد لله الذى وهب لى على الكبر اسماعيل واسحاق إن رنى لسميع
الدعاء » ...

ومن النفوس المريضة التي تعرض لها قرآنا الكريم ، تلك الحالات الخاصة
بالتخلف العقلي Mental Retardation والتي تنحصر في الضعف العقلي كأن
يكون الشخص أبله أو أصم ، أو معتوه ، وفي هذه الحالة يرى عالم النفس الفرنسى

Bient بينية أن ضعاف العقول ينقسمون حسب درجة الذكاء الى ثلاثة هي :
المعتوه : Idiot والأبلة Imbecile والمأفون Moron فالشخص المعتوه هو الذى لا تزيد
درجة ذكائه — مهما كان — عن ذكاء طفل عادى عمره ثلاث سنوات ولا يمكنه
أن يعبر عما يريد ، كما لا يستطيع أن يغسل جسمه ، أو يصلح من شأن نفسه
أو أن يقوم بعمل نافع ، وتقدر درجة ذكائه بأقل من ٢٥ درجة .

أما الفرد الأبلة فتتخصر درجة ذكائه من ٢٥ — ٥٠ درجة ولا يمكن أن يتحدث
جملا مفيدة . ولا يزيد عن ذكاء طفل عمره ثمانى سنوات .

وإذا أردنا معرفة خصائص الشخص المأفون فلسوف نرى أن درجة ذكائه
تتخصر ما بين ٥٠ — ٧٠ درجة وهو قابل للتعليم تعلمًا محدودًا يوائم ويناسب
قدراته العقلية .

ولقد نزل القرآن منذ أكثر من أربعة عشر قرنا من الزمان ليشير الى طبقة
ضعاف العقول في قوله تعالى : « وضرب الله مثلا رجلين أحدهما أبكم لا يقدر على
شئ وهو كل على مولاه ، أينما يوجهه لآيات بخير ، هل يستوى هو ومن يأمر
بالعدل وهو على صراط مستقيم » (١) .

وهناك نفوس مريضة أخرى نراها ماثلة كل يوم أمام ناظرينا إن مرضها ينحصر
في : العقوق — التمرد على الوالدين — ادمان المكيفات والمخدرات — الانحراف
بوجه عام ... وكل هذا وذاك نتيجة سوء التربية ، وعدم التوجيه والارشاد ،
والتراخى في رقابة الأبناء ، وإهمال التربية الدينية ، وفقدان القدوة الحسنة ، والمثل
الأعلى ، مما ينتج عنه أسرا مفككة محطمة ، فيكون رب البيت هو أحد الأبناء
المنحرفين ، وقد توارى الوالدان في زوايا الإهمال بعد أن قاسا الكثير من الشتائم
حينما ، والضرب والجوع أحيانا أخرى ... والواقع أن السينا المصرية تزخر بالكثير
من الافلام التى تعالج مثل هذه المواقف (٢) ، الا أنها تأتي في النهاية لتحص على
التمرد والعقوق والسفاهة ولنا في « مدرسة المشاغبين » خير دليل على ذلك !!

(١) الحل : ٧٦ .

(٢) ومنها الفيلم المصرى — « وبالوالدين أحسانا » .

هنا يضع الحق تبارك وتعالى معايير ثابتة ، وآداب راسخة ، وتعاليم مقننة ، وتربية أخلاقية صادقة ، حينما يقول : « وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه ، وبالوالدين إحسانا ، إما يبلغن عندك الكبر أحدهما أو كلاهما ، فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما - وقل لهما قولا كريما . واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب أرحمهما كما ربياني صغيرا . ربكم أعلم بما فى نفوسكم إن تكونوا صالحين فإنه كان للأوابين غفورا »^(١) .

هذا وتساءل : وهل هناك علاج لمثل هذه النفوس الجامحة ؟ هل هناك شفاء لما فى الصدور ؟ لمثل هؤلاء المرضى ؟ ماموقف « علم النفس » و « القرآن الكريم » من مرضى النفوس ؟ أرى أن دور « علم النفس » دور قوى فعال ولا يستهان به بما يملك من ذخيرة وعتاد تكمن فى « تكنيكيات » و « اختبارات » ووسائل علاج كثيرة شتى مثل العلاج الجمعى والعلاج بالعمل والعلاج ببعض العقاقير الطبية والعلاج بالصدمات الكهربائية والعلاج بالحب (العلاقة الطيبة بين الطبيب والمريض) والعلاج بالمرسح « السيكدوراما » والعلاج السلوكى .

أما عن دور « القرآن الكريم » فى شفاء مثل هذه النفوس المعذبة نفسيا ، المضطربة وجدانيا ، المنحرفة اجتماعيا ، فله باع طويل ، وطريق قويم ، ونور مبين فى هداية وشفاء وعلاج هذه الفئة الضالة والجماعات اللاسوية ويتمشى ذلك مع القول القائل : « خذ من القرآن ما شئت لما شئت » .

(٥)

شفاء النفس قرآنيا وعلميا

يجدر بنا هنا أن نقدم « وصايا عشر » لشفاء النفوس المضطربة . تلك النفوس التى عانت الكثير من الصراع والإحباط والخوف والقلق والهوس والهستيريا .. كما نركز على المعرفة السيكولوجية . والنظرة القرآنية وذلك من منطلق « المعرفة نصف الشفاء » نفسيا ... ومن مدلول الآية القائلة « الا بذكر الله تطمئن القلوب » قرآنيا .

لقد كان لمغيرات كثيرة وحديثة . الأسباب الأولى في تكوين أعراض معظم الاضطرابات والأمراض النفسية للكثير من الناس ، ومن هذه المتغيرات التقدم الحضارى والثقافى ، مما جعل الانسان الفرد يتطلع الى إقتناء الادوات العصرية مجارة لتكنولوجيا العصر ، فاذا نجح فى اقتناء وشراء ما يريد كان بها ، وإن أخفق كان الاضطراب النفسى الذى لامفر منه .

ان التغير الاجتماعى السريع وعدم ثبات النظم الاقتصادية من راسمالية واشتراكية وشيوعية ، فضلا عن التقلبات النقدية والعالمية والحروب الطاحنة بين الدول والتفرقة العنصرية ، والخلافات المذهبية ، وطغيان المادة على عقول ونفوس الناس ، كل ذلك قد ساهم بنصيب وافر فى انتشار الأمراض والأضطرابات النفسية على أوسع مدى .

هذا واليك الوصايا العشر نسوقها لك لكى تتجنب الكثير من مثل هذه الاضطرابات ، وان شئت فقل الوقاية خير وافضل وأسهل من العلاج .

أولا — تجنب الحقد

النفس الحاقدة كالنار تأكل بعضها ان لم تجد ما تأكله . والانسان الحاقد يرتد حقه إليه لأن من يضرب فإنما يضرب نفسه . مسكين ذلك الانسان الحاقد .. لاهم له الا الفضول والتأمل فى نعم الله التى اسبغها على عباده ، تلك النعم التى يتمنى زوالها وايقاع الضرر بصاحبها والتشفى فيه ، اذا أصابه مكروه لأن ذلك يعتبر بردا وسلاما على قلبه الحقود ... فلماذا الحقد والحسد ... والحظوظ مقسمة ، والأرزاق مضمونة ، والمعيشة مكفولة ؟ لنستمع سويا الى كتاب الله حين يقول « الله ييسط الرزق لمن يشاء من عباده ويقدر له »^(١) .

«لله مقاليد السموات والأرض ييسط الرزق لمن يشاء ويقدر»^(٢)

(١) العنكبوت : ٦٢ .

(٢) الشورى : ١٢ .

« وفي السماء رزقكم وما توعدون »^(١) .

« وجعلنا لكم فيها معاش ومن لستم له برازقين »^(٢) .

« ليرزقهم الله رزقا حسنا وأن الله هو خير الرازقين »^(٣) .

تأتى بعض النظم الاقتصادية لتحل محل نظام قديم فيتغير البناء الاجتماعي Social Structure والاقتصادي للمجتمع ، ويصاب افراد المجتمع بهزات نفسية واجتماعية ، نتيجة صراع الطبقات الاجتماعية ، وتناحرها على حقوقها ولم لا ؟ وقد رأينا ألوانا من الحراسات والتأميم ، والرقابة والتجسس والشعارات الجوفاء ، ووضع مصائر الناس ومقدراتهم في أيدي عابثة ، كل مؤهلاتهم وكفاءاتهم أنهم من « أهل الثقة » وليذهب الشباب النابه من أهل الخبرة الى الجحيم !! وهنا تنقلب الأوضاع ، ويصبح المستأجر مالكا ، والمالك مستأجرا والقرم عملاقا ، والعملاق قزما ، والجاهل عالما ، والعالم جاهلا ، والأمين لصا واللص امينا وشريفا .. فقل لى بالله العظيم^(٤) : هل هذه عدالة اجتماعية ؟ فلماذا لا يصاب الأفراد في مجتمع هذا شأنه ، بالخوف والتهديد والحقد والاكئاب والقلق الشديد ؟ لكن الايمان القوى بالله عز وجل والاعتقاد بأن دوام الحال من المحال ، هو البلسم الشافي والحصن الواقي من الظلم والظالمين والحقد والحاقدين .

ثانيا - لا تتحسر على مافات

وعلام التحسر والعرض على بنك اندم ؟ لتأخذ على نفسك عهدا أن تلغى كلمة « ليت » أو « ياليت » من قاموس حياتك ... إن هذه الكلمة وأخواتها مثل « لو » أو « لو كان » تجلب اللوم والتحسر ، وبالتالي تجلب الهم والغم والحزن علينا أن نؤمن بأن لكل انسان منا ظروفه وامكانياته ومقدراته وكفاءاته واستعداده الفطري الخاص به وأن كلا ميسر لما خلق له ..

(١) الذاريات : ٢٢ .

(٢) الحجر : ٢٠ .

(٣) الحجج : ٨٥ .

(٤) أبو الأعي المودودي « العدالة الاجتماعية » حقيقتها وسل تحقيقها - مكتبة دار البيان - الكويت

(بدون تاريخ) . ص ٢٢ .

لقد كان يحلم كتب هذه السطور أن يكون « مهندسا زراعيا » ولكن شاء الحظ أن يغير مسار دارسته ليدرس الآداب والعلوم الانسانية ، بعيدا كل البعد عن أحلام الطفولة ... وما أرادته من العلوم الزراعية ... وكان الخير كل الخير فيما رسمه القدر وما شاء به الحظ ، فلو أن إصبع القدر خط شيئا في مستقبلك فلا صلواتك ولا دعواتك ولا ذكائك بمستطيع أن يغير سطرًا واحدًا مما خطه القدر لك .

كلنا يعلم بقصة قارون .. القصة التي يقصها علينا القرآن الكريم في هذا الشأن .. حين نقرأ قوله تعالى « فخرج على قومه في زينته قال الذين يريدون الحياة الدنيا ، ياليت لنا مثل ما أوتي قارون ، إنه لذو حظ عظيم . وقال الذين أوتوا العلم وبنكم ثواب الله خير من آمن وعمل صالحا ولا يلقاها الا الصابرون ، فخشفنا به وبداره الأرض فما كان له من فئة ينصرونه من دون الله وما كان من المنتصرين . وأصبح الذين تمنوا مكانه بالأمس يقولون لو كان الله ييسر الرزق لمن يشاء من عباده ويقدر لولا أن من الله علينا لخسف بنا ويكأنه لا يفلح الكافرون . تلك الدار الآخرة نجعلها للذين لا يريدون علوا في الأرض ولا فسادا والعاقبة للمتقين » (١) .

ثالثا — ساهم في سعادة معارفك واصدقاتك

السعادة « كلمة » تعنى بها الشعراء والأدباء والمفكرون ، كلمة قلما خلا منها مؤلف أو كتاب .. كلمة تجدها دائم في الأهاريج والأغاني والمواويل ، والدراما والملودراما والتراجيديا والكوميديا .. كلمة سنهبة الاستعمال .. ولكنها بعيدة الحال عن التحقيق الا بعد جهد وتعب وكفاح سين .

فالسعادة مصدرها ما نحس به في داخلنا لا .. ثرت الخارجية
وحيثما تكون جميلا سوف ترى الوجوه جميلا .

(١) القصص : ٧٩ — ٨٣ .

إن السعادة في — نظري — هي اسعاد الآخرين من الزملاء والأصدقاء والأقارب والاهل ... ان خبرا جميلا سارا ارتّقه إلى قلب صديق هو مشاركة منك في أسعاده .. ان وقفة جادة في يوم عسير بجانب زميل هو اسهام منك في سعادته .. كما أن الاصلاح بين الناس سعادة ... التعاون في البر والخير مع الناس يجلب السعادة .. اليسر سعادة ... الكلمة الطيبة سعادة .. الابتسامة الصافية سعادة . مشاركة الناس في أفراحهم سعادة .. خلاصة القول أنّ السعادة تنتشر باشعتها هنا وهناك لتضفي علينا بشرا وسرورا مما يجعلنا نحيا في « صحة نفسية » مقبولة وعيشة راضية ... كان من الممكن أن نشير الى أن منح الهدايا والعطايا يجلب السعادة ولكن ربما كان العكس . فالفرحة بهدية قيمة لاتستمر الا ساعات أو أيام ولكن موقفا نقفه بشهامة ومروءة وشرف مع صديق قد تستمر آثاره العمر كله . ومن ثم فالماديات لاتدوم بينما المعنويات والانسانيات تدوم كثيرا وكثيرا . إن فكرة الثواب والعقاب قد تصبح مجدية ومؤثرة في المجال التطبيقي اذا اتسمت بالسرعة والفورية ، كما أن اثابة الطفل على كل عمل يجيده يجعله يتعود أن يقدم الهدايا له في كل مناسبة ويعتقد بعد ذلك أن هذا حق مكتسب بينما كلمة التشجيع أهم بكثير من مثل هذه الماديات .

رابعا — أحب عملك مهما كان

حياتنا بلا عمل عبء لايتحمل ، ومهما كان (العمل) صعبا الا انه يجعل للحياة قيمة وطعما لأن قيمة المرء بعمله وبما ينتجه أو يصنعه ... وهذا قديم الزمان والانسان الفرد لا يقدر الا بعمله . خذ على سبيل المثال قول سيدنا عمر بن الخطاب : « أرى الرجل فيعجبني فاذا قيل لا عمل له سقط من عيني » . هذا بالاضافة الى أن كل الأنبياء والرسل كانوا يعملون أعمالا مهنية أو حرفا بسيطة . كان سيدنا داود عليه السلام يعمل حدادا ، وكان كلّم الله موسى عليه السلام يعمل أجيرا لدى سيدنا شعيب في أرض مدين . كما أن سيدنا نوح عليه السلام كان يعمل نجارا . وكان سيدنا عيسى عليه السلام يعمل بالرعى كما كان خاتم الأنبياء والمرسلين محمد صلوات الله عليه وسلامه يعمل بالرعى والتجارة .

نعود ونقول أنه مع تعقد الحياة وتشابكها ، تعددت الأعمال والمهن وأمتص العمل جل وقت العاملين فيه ، ومن ثم تسرب الملل والسأم الى نفوس الافراد فضلا عن تعنت الرؤساء والمديرين . فكثرت التعقيدات المكتبية والإدارية والفنية ، وكان الضحية هنا هو العامل برغم المناداة باستخدام العلاقات الاجتماعية والانسانية واقامة النوادي والرحلات والأخذ بنظام الحوافو المادية .

وهنا نقول لآتجعل الملل يتسرب الى نفسك فعملك الحالي ربما كان اسهل وأفضل بكثير من أعمال أخرى ، فضلا عن أن كثير من الأفراد لايجدون عملا بالمرّة ، نظرا للبطالة حيناً أو عدم كفاءتهم في أى عمل مثلك احيانا أخرى . إن متاعب العمل ومسئولياته قد تجعل الفرد ينفر منه بسرعة ، ولكن الواجب يقتضى العمل منا أن نحب عملنا وأن نعود على متاعبه وعقباته ومسئولياته . . .وهنا نتوقع أن نصل الى أن التعود على الصعاب يصبح سهلا يسيرا .. ويكتسب الفرد مناخ عمله القديم أو الحديث مهما كان .

خامسا — الرضا والقناعة

أن المصدر الأول للسعادة هو احساسنا بالرضا والقناعة ، فكم من أفراد كثيرين يعيشون في قصور عالية ، ويقتنون كل ما أبدعته التكنولوجيا الحديثة وما وصلت اليه الحضارة من سيجار هافانا النادر ، الى السيارات الأمريكية الفاخرة . ولا يعرفون للسعادة طعما .. لماذا ؟ .

الجواب : لأنهم غير قانعين بما لديهم ومحسبون أن أشياء كثيرة مازالت تنقصهم ، ولاينقصهم الا الرضا والقناعة لو كانوا يعلمون ... مثال ذلك تلك الدول المتقدمة حضاريا وصناعيا وعلى رأسها السويد التي تتزايد معدلات الانتحار فيها عام اثر عام ، حيث لم يعد الفرد هناك راضيا عن حياته رغم قمة الرفاهية التي يجيها .

ويؤدى عدم الرضا في نهاية الأمر الى الملل والضجر والسقم فتصبح حياة الفرد لامعنى لها ، كما يعتقد الفرد جازما بأن حياته لامعنى لها وليست جديرة بالعيش

وشيقا فشيئا تضعف صلته وعلاقاته الاجتماعية بالناس والمجتمع فيميل إلى العزوف عن الحياة بكل مباحثها وتراوده فكرة الانتحار ، فيسقط صريع الدمار والفراغ الانساني ، لأنه لم يشعر بانسانيته يوما ما ، لقد أفسدته تكنولوجيا العصر وطغت عليه المادة وأعمته النظرة المادية لكل جوانب حياته « قتل الانسان ماأكفره »^(١) يجحد دائما بنعمة خالقه ولا يرضى بما آفاه الله عليه من أرزاق وسعة العيش « إن الانسان لربه لكنود »^(٢) والله في خلقه شئون .

سادسا : ابتسم للناس والحياة

« ابتسم من فضلك » عنوان نقرأه كثيرا في الصحف والمجلات كما تهدف معظم الافلام الكوميديية الى اضحاك الناس ورسم الابتسامات على وجوههم ، وتعمل معظم الصحف اليومية على ابراز الرسوم الكاريكاتورية ليتأملها الناس أثناء القراءة ، ويضحكون أو يسخرون من نقد اجتماعي لازع أو هجوم على روتين عمل حكومي وهكذا ، ثم يأتي دور المسرح ليسهم هو الآخر في علاج أمراضنا الاجتماعية بطريقة الابتسامة الساخرة أو النقد البناء .

والواقع أن الابتسامة تغير خلايا الجسم البشري ، مما يؤدي الى التفكير السليم ومواجهة متاعب بصدر أرحب واسع . ومنذ قديم الزمان كان هناك من يطلقون عليه « مضحك الملك » ووظيفته كوظيفة مثير سار يؤدي الى استجابة الراحة والابتسامة ، وانعاش الملك وتجديد نشاطه ، لكي يحسن ادارة أحوال الرعية والشعب ، ولذلك فالابتسامة ضرورة لتسير الحياة حلوة سهلة .

ويروى أنه كان عند اليونان فيلسوفان يلقب أحدهما بالفيلسوف الضاحك . والآخر بالفيلسوف الباكي كان أولهما يضحك من كل شيء ضحك جد أحيانا وضحك سخرية أحيانا ، يضحك من سخف الناس ومن وضاعتهم وحقارتهم ؛ ويبكى الثاني مما يضحك منه الأول .

وقرأت مرة قصة لطيفة أن بئرا ركب عليه دلوان ينزل أحدهما فارغا ويطلع الآخر ملآن ، فلما تقابلا في منتصف البئر سأل الفارغ الملآن مم تبكى ؟ فقال

(١) عبس : ١٧ .

(٢) العاديات : ٦ .

ومالى لأبكى ؟ أخذ الرجل مائى وسيعيدنى إلى قاع البئر المظلم !! وأنت مم
تضحك وترقص فقال الفارغ : ومالى لأضحك ؟ سأنزل البئر وأمثلىء ماء وأطلع
إلى النور والضياء .

وقد اراد مؤلف القصة أن يصور نفس الموقفين اللذين وقفهما الفيلسوف
الضحك والفيلسوف الباكي ، وأن الحياة مليئة بأشخاص يتولون عملا واحدا ،
غير أن هذا ينظر اليه من الجانب السار الفرح وذاك ينظر إليه من الجانب الحزين
القباض .

فكن الفيلسوف الضاحك ، ولا تكن الفيلسوف الباكي وجرب أن تلقى الحياة
باسما ضاحكا أحيانا ولأجرب معك^(١) .

سابعا — لا تغضب

كلنا يعلم أن الغضب آفة مدمومة مكروهة ألا أننا نغضب لاتفه الأسباب
حيناً وللحق حيناً ، ونوع الغضب الأول مذموم والنوع الثانى مرغوب محبوب ،
لأننا اذا غضبنا للحق ، فاننا نغضب لله والله هو الحق المبين .

والغضب من الشيطان وخلق الشيطان من نار ، وبذا فالغضب من نار .
« فمن استفدته نار الغضب قد قويت فيه قرابة الشيطان حيث قال (خلقتنى من
نار وخلقته من طين) وشأن الطين السكون والوقار ، وشأن النار التلظى
والأستعار ، والحركلا والاضطراب »^(٢) .

وقد ذكر الغضب فى القرآن حين نقرأ قوله تعالى :

« اذ جعل الذين كفروا فى قلوبهم الحمية حمية الجاهلية فانزل الله سكينته على
رسوله وعلى المؤمنين »^(٣) .

(١) أحمد أمين — فيض احاطر ح ، ١ ، ط٤ — مكتبة النهضة المصرية ١٩٤٨ ص ٧٦ .

(٢) الامام الغزالي — كتاب أحياء علوم الدين — الجزء التاسع ص ١٦٣٦

(٣) الفتح : ٢٦ .

وروى أبو هريرة أن رجلا قال يارسول الله مرني بعمل وأقلل قال : « لا تغضب » ثم أعاد عليه فقال « لا تغضب » كما قال النبي صلى الله عليه وسلم « ليس الشديد بالصرعة ، وإنما الشديد الذى يملك نفسه عند الغضب » على أنه من علامات وأمارات المسلم الحق : « قوة فى دين ، وحزم فى لين وإيمان فى يقين ، وعلم فى حلم ، وكيس فى رفق ، وإعطاء فى حق ، وقصد فى غنى ، وتجمل فى فاقة ، واحسان فى قدرة ، وتحمل فى رفاقه ، وصبر فى شدة لا يغلبه الغضب ولا تجتمع به الحمية ، ولا تغلبه شهوة ، ولا تفضخه بطنة ، ولا يستخفه حرص ولا تقصر به نية ، فينصر المظلوم ، ويرحم الضعيف ، ولا يبخل ولا يندر ، ولا يسرف ولا يفتقر ، يغفر اذا ظلم ، ويعفو عن الجاهل ، نفسه منه فى عناء ، والناس منه فى رخاء⁽¹⁾ .

ومن مثيرات الغضب : المزاج والفخار والغدر ، والبخل والمكر . وعن علاج الغضب يحدثنا معلم البشرية الأول محمد صلوات الله وسلامه عليه فيقول : « اذا غضب أحدكم فليتوضأ بالماء فانما الغضب من النار » .

ثامنا — لا تقلق

يعرف القلق Anxiety سيكولوجيا بأنه حالة من التوتر يشعر بها الفرد حين يعجز عن عمل شيء تجاه موقف رهيب ، سواء كان هذا الموقف داخليا أو خارجيا ، وفرق كبير وبون شاسع بين الخوف والقلق . فالأول (الخوف) مصدره معروف ومحدود وقد يسلك الفرد نحوه سلوكا غائبا فى النهاية . .

القلق يكون مصدره مبهما أى أنه لاشعورى ويعرف باسم « القلق العصائى » وهو أخطر أنواع القلق المرضية⁽²⁾ على أن هناك نوعا آخر يعرف باسم القلق الشائع ، وهو قلق مؤقت لاحوف منه كقلق الأم على وحيدها حين يتأخر عن حضوره الى المنزل . وقلق الطالب على نتيجة الامتحان ، وكذلك قلق المسافر حين

(1) المرجع السابق .

(1) Clarence J. Rowe, An outline of psychiatry, Six ed W.M. Brown Co. Publishers, U.S.A. 197pp. 23-48.

يتأخر القطار عن المعتاد ، أو قلق الزوجة املهصة حين يتأخر زوجها عن موعد حضوره الى المنزل وهكذا .

والقلق نوع من الاضطرابات النفسية يجلب الهم للانسان الفرد ، وعلينا أن نتغلب عليه بالإنهماك في العمل المثمر المقيد والصبر على ضغوط الحياة ومتاعها وهمومها . ويكفي أن تقتنع بما عندنا وان نعيش في سلام ووثام مع نفوسنا ومع الناس ، وأن نكون من الذين يألّفون ويؤلّفون تحقيقاً للحديث القدسي : « إن من عباد الله أناسا ما هم بأنبياء ولا شهداء ، يغبطهم الأنبياء والشهداء يوم القيامة بمكانهم من الله تعالى » قالوا : يارسول الله تخبرنا من هم ؟ .. قال : « هم قوم تحابوا بروح الله بينهم على غير أرحام بينهم . ولا أموال يتعاطونها ، فوالله إن وجوههم لنور ، وإنهم لعلى نور ، ولا يخافون إن خاف الناس ، ولا يحزنون اذا حزن الناس »^(١) .

تاسعا — تأمل في دنيا الله

اذا كان التأمل من سمات الفلاسفة والمفكرين ، فما أحق العابدين المؤمنين بهذه السمة التي تربطهم بخالق هذا الكون من أرض وسما ، وقمر ونجوم وشمس ونخار ، ورياح وسحاب ، وجبال ووديان ، ونبات وحيوان ، وملاك وشيطان ، وجن وإنسان ، ما احققهم بالتأمل والنظر الى مخلوقات الله سبحانه وتعالى ... يحضنا ويعلمنا القرآن الكريم كيف ولماذا ننظر وتأمل في الكون والعالم فقد ورد الفعل « النظر » بمختلف مشتقاته حوالى مائة مرة في القرآن الكريم لنقرأ معا :

« أو لم ينظروا في ملكوت السموات والأرض » (الأعراف : ١٨٥)

« أفلم يسيروا في الأرض فينظروا كيف كان عاقبة الذين من قبلهم ولدار الآخرة خير للذين اتقوا .. » (يوسف : ١٠٩)

« أفلم ينظروا الى السماء فوقهم كيف بنيناها وزيناها » (ق : ٦)

« أنظر كيف نبين لهم الآيات ... » (المائدة : ٧٥)

(١) سيد قطب ، نمو مجتمع اسلامي — الطبعة الثانية — دار الشروق — بيروت ١٧٥ ص : ٩٩ .

« انظر كيف نصرّف الآيات لعلهم يفتنون ... » (الأنعام : ٦٥)

« أنظر كيف فضلنا بعضهم على بعض ... » (الاسراء : ٢١)

« قل سيروا في الأرض فأنظروا كيف بدأ الخلق .. » (العنكبوت : ٢٠)

هذا قليل من كثير ، وغيض من فيض ، قد أشار اليه القرآن بشأن « التأمل » مما يحدو بنا الى الوقوف أمام عظمة الله وجبروته ، خاشعين مستضعفين ، اذ حينما تدرك النفس البشرية مركزها من هذا الكون النسيح فانها تزداد ايمانا ، هذا اذا كانت تلك النفس نفسا مجاهدة تبحث عن الحق ليزيدها ايمانا وطاعة وحباً وتعظيماً

عاشرا — كن مؤمنا حقا

« اللهم انى أسألك ايمانا كايما العجائز » .. دعوة دعاها عمر ابن الخطاب فتقبلها الله منه ولم لا ؟ وقد كان الفاروق عمر ثانيا الخلفاء الراشدين ، وأكثر قومه فى زمانه عدلا وأقواهم ايمانا ، وأرهبهم جانبا ، وأعلاهم شأننا ، وأشرفهم نسبا ، وأوفرهم حصافة وبصيرة .

أخى القارىء كن امؤمنا بربك وبنفسك وبعملك وبوطنك ايمانا قويا كإيمان عمر الذى لم يتزعزع ، فكم من عقبات كتود زالت بفضل الايمان ، وكم من مشكلة محيرة حلت بفضل قوة الايمان ، وكم من طامة كبرى تحولت الى مسألة يسيرة الحل بفضل الايمان .. الحق نقول أن إيمانك بالنجاح هو نصف النجاح ، وإيمانك بالشفاء هو نصف الشفاء .

لقد وردت لفظة الايمان ومشتقاتها ٨٤٢ مرة فى القرآن الكريم ، وهذا يدل على اهمية « الايمان والمؤمنين .. » الايمان الصادق والمؤمن الحق الذى لا ترزحه عواصف الحياة قيد أنملة .

وهناك الكثير من مشتقات « الايمان » ، « والمؤمن » التى وردت فى كتاب الله الكريم نأخذ منها بعض الآيات البيّنات .

- ١ — القرآن الكريم .
- ٢ — أبو بكر محمد بن زكريا الرازى : الطب الروحانى ، جمع وتصحيح « بول كرواس » القاهرة ١٩٢٩ .
- ٣ — أبو بكر محمد بن زكريا الرازى : الحاوى فى الطب : الجزء الأول فى أمراض الرأس . جيد آباد الدكن ٩٥٥ ظ .
- ٤ — أبو حامد الغزالى : أحياء علوم الدين — الجزء السادس .
- ٥ — أبو الأعلى المودودى العدالة الإجتماعية ، حقيقتها وسبل تحقيقها ، مكتبة البيان — الكويت (ب . ت)
- ٦ — أحمد أمين — فيض الخاطر ، مكتبة النهضة المصرية — القاهرة ١٩٤٨ .
- ٧ — حامد زهران : قاموس علم النفس ، دار مطابع الشعب — القاهرة ١٩٧٢ .
- ٨ — خليل القشلان ، عوت الطويل « الاضطرابات النفسية المصاحبة لاستعمال وسائل منع الحمل لدى السيدات » بحث منشوريا بالانجليزية — مجلة طنطا الطبية — المجلد الرابع ١٩٧٦ .
- ٩ — ديل كارنيجى : دع القلق وبدأ الحياة — تعريب عبد المنعم الزيدى . مكتبة الخانجي — القاهرة ١٩٥١ .
- ١١ — سيد قطب : نحو مجتمع إسلامى (الطبعة الثانية) دار الشروق — بيروت ١٩٧٥
- ١٢ — عباس محمود العقاد : مايقال عن الإسلام — كتاب الهلال — العدد ديسمبر ١٩٦٦ .
- ١٣ — عباس عوض ، عزت الطويل : استراتيجيات الارشاد النفسى لتعديل للسلوك الانسانى (مترجم) دار المطبوعات الجديدة — الاسكندرية ١٩٧٦ .

- ١٤ — عبد الغنى عبود : الله والانسان المعاصر « سلسلة الاسلام وتحديات العصر » ، دار الفكر العربى — القاهرة ١٩٧٧ .
- ١٥ — محمد البهى : الاسلام فى الواقع الايدولوجى المعاصر — دار الفكر — بيروت ١٩٧٠ .
- ١٦ — محمد فؤاد عبد الباقي : المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم — مطابع الشعب القاهرة ١٩٥٥
- ١٧ — محمد قطب : دراسات فى النفس الانسانية — دار إحياء الكتب العربية — القاهرة ١٩٦٧
- ١٨ — مصطفى زيور : « محاضرة فى الاكتئاب النفسى » — مكتبة الانجلو المصرية — ٩٧٥ ظ .

19 - Brenneke H. John and Amiek G, Robert; Psychology. understanding yourself, Benzigar Bruce, London, 1975.

20 - Clarence J. Rowe, An outline of Psychiatry. six ed., W.M. C. Brown Co, Publishers, U.S.A.1976.

12 - David A. Hanburg and D. Bond, Psychology as a behavioral Science, D, Hamburg, U.S.A. 1970

رقم السداد ١٩٨٨ / ٥٩٤١

الرقم المودع ٩٧٧ - ١٢٠ - ٠٧٦ - ٩

