

الصحة النفسية في القرآن الكريم

(دراسة تحليلية)

"Quran and its Treatment of Mental Health"

م.د. حسن محمود شكر

كلية الإمام الكاظم (ع) للعلوم الإسلامية الجامعة

Dr. Hasan Mahmood Shukir

College of Imam Kadhimi (Peace upon him)

الملخص

القرآن وعلاجه للصحة النفسية

نزل القرآن لهداية البشر وإرشادهم الى السلوك السوي الذي فيه صلاح الفرد والمجتمع وتربية النفس تربية سليمة تؤدي الى بلوغ السعادة والرفق في الدارين.

قال تعالى ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا

خَسَارًا﴾ {الإسراء: ٨٢}. للقرآن الكريم طاقة روحية هائلة تؤثر في النفس الانسانية وتصقلها . وتتفق جميع مدارس العلاج النفسي على أن الإيمان هو المنفذ من كل الأمراض النفسية، فالإيمان بالله يشفي النفوس من أمراضها ويشعرها بالطمأنينة والأيمان . إذا بث في الصغر يعطي مناعة وأمن وطمأنينة، فالإيمان يمد النفس بالأمل والرجاء ويشعر الانسان ان الله معه وراعيه، وهذا الشعور يبعد عنه ما يقلقه ويخوفه.

{إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ (٣٠) نَحْنُ أَوْلِيَائُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهُي أَنْفُسُكُمْ وَلَكُمْ فِيهَا مَا تَدَّعُونَ (٣١)} فصلت: ٣٠

- ٣١

وقد قسمت البحث إلى :

مقدمة ، وأهمية البحث ، والى ثلاثة مباحث :

المبحث الاول : الصحة النفسية لغة وإصطلاحاً وعلاقتها بالصحة الجسمية. ومبحث الثاني. والمبحث الثالث: القرآن وتحقيق الصحة النفسية

أهمية البحث

- ١- تنبع أهمية البحث للأهتمام بالجانب النفسي السلوكي للإنسان.
- ٢- محاولة البحث دراسة رأي القرآن الكريم في مجال الصحة النفسية، وسبل تحقيقها لما فيه فائدة للناس بدل من الأقتصار على الآراء الغربية.
- ٣- معرفة ما كتبه علماء الإسلام في هذا المجال.

مفاهيم قرآنية في الصحة النفسية والجسمية

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على من بعث رحمة للعالمين محمد وآله الطيبين الطاهرين.

النفس عالم رحب، وواسع يتسع لما لا يتسع غيره، والكثير من الآيات المباركات ذكرت النفس، فالقرآن الكريم بحث عنها وعن مدلولاتها من قوة كامنة في الانسان، ووردت كلمة النفس وما يشتق منها ثلاثمائة وثلاثة عشر موضعاً، قال تعالى {وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ} الذاريات: ٢١. فهي تحث على التفكير في النفس. فالإنسان الناضج يعرف إيجابيات نفسه، ومعرفة الإنسان لنفسه تساعده على ضبطهم هوائها ووقايتها من الغوايه، والانحراف، وتوجيهها الى طريق الإيمان والعمل الصالح والسلوك السليم، مما يوفر للإنسان الحياة السعيدة في الدنيا والآخرة.

والقرآن الكريم فيه وصف للشخصية الإنسانية وسماتها العامة التي تميز الإنسان عن غيره من مخلوقات الله، وبين لنا أن النفس تمرض كما يمرض الجسد. وكما تعالج أمراض الجسد تعالج امراض النفس فجاء البحث حول الصحة النفسية وعلاقتها بالقرآن الكريم.

الصحة النفسية:

يعرف علماء النفس الصحة النفسية بصفة عامة، بأنها النضج الانفعالي والاجتماعي، وتوافق الفرد مع نفسه مع الآخرين، وقدرته على تحمل الصعاب وحل المشكلات التي يلاقيها في حياته والشعور بالرضا والسعادة.(١)

وعرف الدكتور كمال ابراهيم مرسى الصحة النفسية مسترشداً بالنصوص الإسلامي (الصحة النفسية حالة نفسية يشعر بها الانسان بالرضا والارتياح)(٢) عندما يكون حسن الخلق مع الله، ومع نفسه، ومع الآخرين.

وجاء علماء النفس الغربيون منهم فرويد وبنوا نظرياتهم على الجانب المادي، وأن الانسان حيوان تتحكم به غرائزه، ودوافعه الجنسية والعنصرية وهو أناني وشرير. ثم تغيرت الافكار والآراء المادية، إلا أن قالوا ان الانسان له طبيعة خيرة ولكن لا يؤمنون بالجوانب الروحية والدينية، ولكن حتى اعتبارهم هذا لا يتلائم مع الشرائع السماوية . فالانسان روح وجسد لا يمكن أن يعيش بمعزل عن أحدهما، فهو يجمع بين الاثنين، ولا يعد إلا بهما. فالإيمان مغروس في الجنس البشري، فالدراسات الأثرية وعلماء الآثار يشهدون أنه عندما ينقبون يجدون المعبد بجانب قصر الحكم. لا توجد قرية أو مدينة إلا ولها معبد.

فالإنسان لا يمكن أن يعيش بدون إيمان. ويمكن أن تقول أن صحة الإنسان النفسية أن تعيش قريب من الله سبحانه ومحبة في الناس متبادلة، وسلامة في الجسم لتكمل مشورك في الحياة.(٣)وعلى أن لا نهمل الجانب الروحي، ويقتصر إهتمامنا بالجانب المادي فقط، حتى يخلو الانسان من كل الأمراض التي تصيب النفس مثل الإكتئاب والقلق وغيرها. ومن هنا اعطى لذلك الاسلام أهمية كبرى للصحة النفسية وأكدت التعامل الإسلامية أنه كلما زادت ثقة الإنسان بخالقه زادت تفاعله مع المؤمنين، وكل الأعمال التي تشد الإنسان بأخيه الانسان حتى يكون المجتمع متماسكاً قوياً لا تنخره الامراض. وعندما يشعر الانسان بالأمان تطمأن نفسه، وإذا أطمأن يعيش حياة نفسية طبيعية وذلك لأن القلق السبب الرئيسي في الامراض النفسية ولا يمكن التخلص من القلق إلا بالإيمان بالله سبحانه قال تعالى : {الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ} الأنعام: ٨٢ فالإيمان يعطي المناعة ضد الأمراض النفسية ومنها الهواجس وبه تطمئن النفوس به {أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ}الرعد: ٢٨.

المبحث الأول

الصحة النفسية لغة وإصطلاحاً، وتحقيق الصحة النفسية

الصحة لغة: حالة الانسان دون أي مرض أو داء، ويشمل الصحة العقلية والاجتماعية والبدنية، فالإنسان يشعر بسلامة بدنه وجسمه.(٤)

الصحة النفسية إصطلاحاً: بأنها حالة عقلية إنفعالية مركبة دائماً نسبياً في الشعور بأن كل شيء على ما يرام، والشعور بالسعادة مع الذات والآخرين.

والشعور بالرضا والطمأنينية وسلامة العقل، والإقبال على الحياة، مع الشعور بالنشاط والقوة والعافية، ويتحقق في هذه الحالة درجة مرتفعة نسبياً من التوافق النفسي والاجتماعي مع علاقات إجتماعية راضية مرضية. وأنعدام المرض النفسي والاتجاه الى السلوك السوي(٥).

وقد ذكر تعريف آخر أن الصحة النفسية هي التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ على الإنسان ثم الإحساس الإيجابي بالسعادة والرضا(٦).

وهناك دراسة تعرف الصحة النفسية بأنها : الحالة التي يتم التوافق النفسي للفرد من خلال اربعة أبعاد رئيسية هي :

١- البعد الديني (الروحي)

٢- البعد النفسي

٣- البعد الاجتماعي

٤- البعد الجسمي (٧)

وعلينا أن نعرف سبب الاختلاف في التعاريف:

أولاً: أن هذا الاختلاف في التعريف والأهتمام بجانب دون آخر يرجع إلى الاختلاف في وجهات النظر نتيجة ثقافة المعرف ومدرسته.

ثانياً: أن معظم التعاريف تدون حول مفاهيم فهم الصحة النفسية مثل التكيف والتوافق الجسمي والمجتمعي، السعادة والرضا.

الصحة النفسية والجسمية:

هناك علاقة وثيقة بين الصحة الجسمية والصحة النفسية، وهناك إختلاف كبير بينهما . فالأمراض الجسمية ظاهرة للعيان، أما أمراض الصحة النفسية فلا يوجد معيار وشاخص للصحة والمرض كالحسد وغيره. لذا علينا أن نعرف ونحدد المراد من الصحة النفسية وكذلك المرض النفسي.(٨) وهناك وسائل لتحقيق الصحة النفسية وأخرى لتحقيق الصحة البدنية

أهم الوسائل لتحقيق الصحة النفسية :

الإسلام دين الوسطية والإعتدال، فلا يطغى الجانب المادي على الجانب الروحي، ولا يطغى الجانب الروحي على الجانب المادي (الجسم) ويعتمد على أمور منها:

١- الإيمان بالله وتوحيده وعبادته:

إذا اختلطت النفس بالإيمان بالله، ساد فيها الانشراح والرضا والسعادة، يعيش الانسان في حالة عامرة قال تعالى {الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} الرعد: ٢٨ وقال تعالى {مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ} النحل: ٩٧

فالإسلام يدعو الى الحياة الطبيعية ويعيش الانسان حالة نفسية مستقرة، وعندما يصل الى سكينة الايمان، يعطي للنفس الانسانية الطمأنينة، أو الاستغفار ويوصلنا الى شاطئ السلام، بعيداً عن امواج الهموم والشدائد قال تعالى: {أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} الرعد: ٢٨

وفي القرآن شفاء لما في الصدور، قال تعالى: {يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ} يونس: ٥٧

وأي شفاء آخر افضل من القرآن، والذي يقتلع كل مسببات الأمراض النفسية من كآبة، وقلق، وأية راحة نفسية كراحة الرضا بما قسم الله سبحانه عليه، والنفس المطمئنة، بالإيمان نشعر بالراحة والنشاط.(٩)

وأعظم علاج للقلق هو الإيمان، فالإيمان لا بد من توافره لمعاونة المرء على العيش بسعادة، وفقده نذير بالعجز عن معاناة الحياة، فالرجل المتدين عصي على القلق محتفظاً بإتزانهِ. (١٠)

وتتفق مدارس العلاج النفسي ان الإيمان بالله في شفاء النفس من أمراضها ونشعر بالطمأنينة والإيمان إذا لبث في الصغر فإنه يكسب مناعة ووقاية من الأمراض النفسية {أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} الرعد: ٢٨

٢- الشعور بالسعادة :

تعرف السعادة بعدة تعاريف، ويعرفها كل شخص كما يراها من وجهة نظره.

فالسعادة : طاقة من الرضا تقبل الواقع، لأنه إرادة الله سبحانه وتعمل على تحسينه بالأسباب التي خلقها الله لنا لتحسين أوضاعنا في الكون، وبالسعادة تطمئن القلوب وتشرح الصدور ويرتاح البال. وتقسم السعادة الى قسمين: (١١)

أ- السعادة الدنيوية : وتشمل سعادة نفسية، سعادة بدنية، وسعادة خارجية.

ب- السعادة الأخروية: هي بما يجده الانسان نتيجة أعماله في الدنيا {مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ} النحل: ٩٧ ويقطف ثمار عمله الصالح في الآخرة ليسعد بما عمله في الدنيا من اعمال الخير.

وكما بينا سابقاً تختلف السعادة من شخص الى آخر :

الفقراء: الحصول على المال لتمشية أحوالهم في الدنيا وانفاقه في سبيل الله.

المرضى : الشفاء من المرض

العشاق : اللقاء والوصال

الغرباء : العودة الى الوطن

السجناء : تحقيق الحرية

المظلومين : الانصاف والعدل

أما الإسلام فينظر للسعادة القرب من الله سبحانه والعمل للآخرة وصفاء النفس، وطمأنينة القلب، وبحث عن الموازنة بين الجسد والروح. والراحة الشخصية وراحة الآخرين وإعمال الدنيا ولا ينسى الآخرة. ومن خلال الحرص على الطاعة للخالق سبحانه في أي عمل يكون خالصاً لوجه الله سبحانه يبعث حلاوة في النفس وإنشراحاً في الصدر وسكينة في القلب وترك الذنوب والمعاصي، الحرص على صحبة الصالحين، وقضاء حوائج المحتاجين، الحب للناس والحرص على إسعادهم. والتفائل بحدوث ما هو جميل والله سبحانه قال كتابه العزيز {فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا} الشرح: ٥ - ٦ وبر الوالدين وأغاثة الملهوف ومعاونة الضعيف.

ولا ننسى صلة الارحام تورث السعادة، فأنت عندما تصل رحمك تشعر أنك حققت عملاً يرضي الله سبحانه.

يقول روجيه دو باكية (١٢) : كنت اسأل نفسي لماذا يشعر المسلمون بسعادة تغمر حياتهم رغم فقدهم وتخلفهم ؟ ولماذا يشعر السويديون بالتعاسة والضيق رغم سعة العيش والرفاهية والتقدم الذي يعيشون فيه؟ حتى بلدي سويسرا كنت أشعر فيها بنفس ما شعرت به في السويد، رفم أنها بلد ذات رخاء، ومستوى العيش فيها مرتفع!! وأمام هذا كله وجدت نفسي في حاجة لأن أدرس ديانات الشرق، وبدأت بدراسة الديانة الهندوكية، فلم اقتنع بها كثيراً، حتى بدأت أدرس الدين الإسلامي، فشدني إليه أنه لا يتعارض مع الديانات الاخرى، بل يتسع لها جميعاً، فهو خاتم الأديان، وهذه حقيقة بدأت تتضح عندي بإتساع قراءاتي حتى رسخت في ذهني تماماً (١٣). وبما أن النفس الانسانية تنقسم الى ثلاثة أقسام هي : النفس اللوامة، النفس الأمارة بالسوء، النفس المطمئنة.

فهناك صراع نفسي بين النفس اللوامة والنفس الامارة بالسور يصل إلى تغليب جانب الخير الذي يقود الانسان الى الراحة في الآخرة أن النفس المطمئنة التي ذكرها القرآن الكريم هي هدف يقصده كل إنسان خروجاً من الصراع النفسي الذي يعيشه.

عليه أن السعادة في المنظور القرآني ليست قاصرة على الجانب المادي في الدنيا وإنما تشمل الدنيا والآخرة.

{وَابْتَغِ فِي مَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ} القصص: ٧٧ والحياة الدنيا إذا عملت بها بما يراود منك تكون وسيلة لدخول الجنة.

فأكثر الامراض النفسية التي تصيب الإنسان لها تأثير على الصحة البدنية، فالمريض الفاقد للسعادة يقل عنده النوم وتتقاذف تفكيره الهموم والمشكلات ويعيش التعاسة ، أما الإنسان السعيد ، فتقل أو تنعدم عنده الهموم والاحزان فينطلي ذلك على نومه، ولم يعاني من اضطرابات النوم ويحس بمشاعر إيجابية ، تبعث فيه الحيوية والنشاط، وتراه يساهم بأي نشاط إجتماعي أو ثقافي أو بدني ومنفتح على المجتمع. ولا نعجب أن مشاعر السعادة تبعد شبح المرض ، فهي تقوي جهاز المناعة عند السعيد(١٤).

٣- التقوى:

هي عنصر فعال في الصحة النفسية ، فإذا عصم الإنسان نفسه من غضب الله وعذابه بالإبتعاد عن ارتكاب المعاصي، والالتزام بمنهج الله تعالى الذي رسمه لنا القرآن، وبينه الرسول (ﷺ) فتعمل بما اراد الله، ونبتعد عن نهانا الله سبحانه ، وهي رديف الايمان بالله سبحانه.

وتشمل التقوى تحكم الإنسان في دوافعه وانفعالاته ، وسيطرته على ميوله وأهوائه. وإذا عمل الإنسان بالتقوى وكان متقياً فإنه يعامل الناس بالحسنى ، وإذا طوى الإنسان طريق التقوى وتهذيب النفس فإنه يرى أسرار العالم، ولن يكون في طريقه قاطع أو مانع وثمره التقوى قوله تعالى { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا وَيُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ } وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ { الأنفال: ٢٩ } يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا وَيُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ { الطلاق: ٢. فمن يتقي يجعل له الله سبحانه مخرجاً من ظلمات القلق، والضيق ، والكآبة والحزن والخوف وأي مرض نفسي يصيب الإنسان. فالمتقي أذن مصون من الظلالة ومحفوظ من الغواية، فالتقوى أذن توصل الإنسان الى صحة نفسية (١٥). لأنه مرتبط بأكبر قوة كونية هي قوة الله سبحانه.

ولا يتضمن مفهوم التقوى تحكم الإنسان في دوافعه وانفعالاته، وسيطرته على ميوله وأهوائه، وإنما يقوم بإشباع دوافعه في الحدود التي يسمح بها الشرع فقط. ولا يتضمن مفهوم التقوى كبت تلك الدوافع الفطرية، بل يتضمن فقط ضبطها والتحكم فيها وإشباعها في الحدود المسموح بها شرعاً. ويتضمن مفهوم التقوى أيضاً أن يتوخى الإنسان دائماً في أفعاله : الحق ، العدل ، الأمانة والصدق، وأن يعامل الناس بالحسنى. ويتجنب الظلم والعدوان ، فالتقوى إذن عامل من العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى

نضوج الشخصية وتكافلها وإتزانها . وتدفع الانسان الى الارتقاء بذاته متطلعا الى بلوغ الكمال الانساني.(١٦)

{وَاللَّائِي يَئْسَنَ مِنَ الْمَحِيضِ مِنْ نِسَائِكُمْ إِنْ ارْتَبْتُمْ فَعِدَّتُهُنَّ ثَلَاثَةُ أَشْهُرٍ وَاللَّائِي لَمْ يَحِضْنَ وَأُولَاتُ الْأَحْمَالِ أَجَلُهُنَّ أَنْ يَضَعْنَ حَمْلَهُنَّ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا {الطلاق: ٤

فالمتقي يسعى الى تحسين ذاته ، وتنمية قدراته ومعلوماته ليؤدي عمله بأحسن وجه. فالتقوى بهذا المعنى تصبح طاقة موجهة للإنسان نحو السلوك الأفضل والأحسن ونحو نمو الذات ورفععتها ، وتجفف السلوك السيء والمنحرف الشاذ.(١٧)

والمتقي لا يكبح نفسه على ما حرمه الله له والمسموح له شرعاً، كالإشباع الجنسي عن طريق الزواج. ولكن عدم الاسراف في الدوافع التي تضر بالصحة البدنية والنفسية وكذلك السيطرة على الأنفعالات مثل الغضب وغيره، كل ذلك من ثمار التقوى فالاستقامة في السلوك والتربية على الاخلاق الفاضلة والعادات الحسنة . فالصبر من ثمار التقوى { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ } البقرة: ١٥٣ والانسان المتقي بعيد عن الكسل والخمول { فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ } الجمعة: ١٠ .

٤- الصحة البدنية :

الإسلام يدعو الى أن يكون الإنسان سليماً والقول المأثور (العقل السليم في الجسم السليم)(١٨) فالنظافة في المأكول والمشرب وتجنب العدوى والأمراض من أهم ما يدعو له الإسلام (تنظفوا فإن الإسلام نظيف)(١٩) والمبدأ الصحي المعروف (الوقاية خير من العلاج) يتحقق في موارد الصحة النفسية، فالشريعة الإسلامية أهتمت بالدرجة الأولى في مكافحة الأمراض النفسية .

والإسلام يحث على ممارسة الرياضة لما فيها فوائد للبدن حتى الاطباء يوصون مرضاهم بها لعلاج الكثير من الأمراض ، وقد حث ديننا الحنيف على تعلم الرياضة لنا ولأولادنا لما لها فوائد على الصحة وقال رسول الله (ﷺ) : (علموا اولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل)(٢٠)

فالرياضة لها القدرة على تحسين الحالة النفسية يفرز السم أفيونات طبيعية التي تملأ نسبتهما في الدم خلال قمة التمارين الرياضية، وهي مسؤولة عن مشاعر السعادة والرضا، ومحاربة الأحباط والشعور بالقلق، وتعزيز الثقة بالنفس ، عندما تكون الصحة البدنية جيدة تشعر بالسعادة بالنشوة والسعادة والتفائل وتحصل على الدعم المعنوي ويزيل التوتر أو الضغط النفسي ويكون قوي الإرادة، ومتسامح ويشعر الإنسان بالأمن وراحة البال.(٢١)

لذلك هناك علاقة بين صحة الجسد وصحة النفس فأنهما وجهان لعملة واحدة، أن حالة الانسان النفسية تؤثر بنسبة ٥٠% على عدم راحة الجسد وإصابته بالأمراض ، بطريقة التفكير ، ومشاكل الحياة كلها تؤثر على الجسم. وكذلك الغذاء الجيد والبيئة النظيفة والرياضة وعدم أضرار النفس كلها تؤدي الى صحة نفسية جيدة (٢٢) يعني أن الصحة النفسية تتأثر بالصحة الجسمية وبالعكس.

ووقاية الأفراد في عدم الأبتلاء الأمراض النفسية والقلبية يقول أستاذ في علم الاخلاق (مسكويه)

طب الابدان ينقسم الى قسمين : أحدهما حفظ الصحة البدنية ويجب الحفاظ عليها وكذلك الصحة النفسية يجب المحافظة عليها(٢٣)ونلخص ما نادى به (مسكويه) على الفرد أن يراعي :

- ١- استخدام القوى البدنية والنفسية لما خلقت له.
- ٢- وضع العقوبات التأديبية على المخالفين للذوق العام.
- ٣- الاستعداد للعدو المتمثل بالشدة والغضب وسائر ما يزل الانسان عن إطار الفضيلة وهذا ماتنشدده الرياضة البدنية.
- ٤- محاسبة النفس والتفتيش عن عيوبها لأصلاحها قبل الاستفحال.(٢٤)

وعليه يجب التوازن بين احتياجات البدن واحتياجات النفس بما يرضي الله سبحانه فلا تشبع عزيزة على حساب أخرى ، وتجوع الأخرى، فتتفاقم الامور الى ان تصل الى ازمة نفسية. فهناك دوافع يحتاجها البدن علينا أن لا تغفل عنها مثل الحاجات البدنية (الغذاء والهواء ، النوم ، الجنس، واللعب..) وفق ما قررته الشريعة المقدسة.

وهناك حاجات معنوية (كالحاجة الى العبادة وطلب العلم وخدمة المحتاجين)(٢٥) والرياضة تفرز الصفات الشخصية الجيدة مثل التسامح ، التعاون، التفائل، عمل الخير، مساعدة المحتاجين كلها عوامل تنشدها الرياضة البدنية ، والرياضة الروحية.

٥- العبادات :

العبادة في اللغة : الطاعة والخشوع والتذلل ، وهي من أهم الوسائل التي تقوي الرابطة بين صحة البدن وصحة النفس.

واتبع القرآن الكريم في تربية الانسان يغرس عادات تغير سلوكهم بأسلوب العمل ، لذلك فرض الله سبحانه وتعالى العادات السلوكية الجيدة : الصلاة ، الصيام، الزكاة ، الحج ، الصدقات ، وكل أعمال الخير ، فالعمل على طاعة الله سبحانه وإتباع أوامره. فيتعلم الانسان الصبر نتحمل المشاق ، مجاهدة النفس، وكذلك التحكم بالأهواء والشهوات. والعبادات في الإسلام مفهوم واسع لا يقتصر على أركان الاسلام ، بل يشمل النوافل وكل تصرفات الانسان في الحياة . لأن الانسان جسد وروح، ويحتاج كلاهما الى التغذية لكي يستمر ، فغذاء الجسم معروف أما غذاء الروح العبادة والارتباط بالخالق سبحانه {أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} الرعد: ٢٨ والانسان مجبول على التوجه الى الله إذا أصابه مكروه. ولو أن بعض الناس لا ينظر اليها لأنها غير ملموسة وهذا ما يعاينه الملحدون . فزيادة الانتحار في الدول الغربية ، والأهتنام بالناحية الجسمية وضعف القضايا الروحية ، برغم من زيادة التقدم والرفاهية ، لأبتعاد الانسان عن خالقه .

ومن أهم أركان العبادات:

أ- الصلاة:

الصلاة صلة الانسان بربه، تجعل الانسان يقف بين يدي ربه في خشوع وتضرع أمام الاله العظيم القوي المتحكم في هذا الكون. ففي الصلاة بما فيها من خشوع وتضرع تمد الإنسان بالطاقة الروحية والأطمئنان القلبي ، والأمن النفسي، فكل الجوارح خاضعة خاشعة إذا أديت بشكل صحيحة فمن شأنها تؤدي الى الاسترخاء ، والهدوء النفسي وتستمر بعد الصلاة فهي علاج نفسي وعبادة.(٢٦) {إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ} البقرة: ٢٧٧

الصلاة علاج ناجح للغضب والتهور ، وتعلم الانسان كيف يكون هادئ ، وكلما كانت الصلاة ممزوجة مع الخشوع يتزود الانسان بطاقة تساعد على التأمل الذي أهم طريقة لمعالجة التوتر العصبي {قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ (١) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ (٢)} المؤمنون: ١ - ٢، وقال (ﷺ) (أرحنا بها يا بلال)(٢٧). فالمصلي الواقف بين يدي الله سبحانه عليه أن يتحلى بالأخلاص والصدق والمحبة ومساعدة الغير وكلها عوامل تساعد على الصحة النفسية. فهي وسيلة للتكامل المعنوي للإنسان ، وتربية الفضائل الخلقية عنده.

ب- الدعاء :

الدعاء مخ العبادة، ولذا ورد في فضله من الآيات والاحبار كثيرة والمواظبة عليه وتوجيه صفاء النفس وانشراح الصدر ، والادعية الماثورة كثيرة مذكورة في كتب الأدعية ولا يوجد مطلب من مطالب الدنيا والآخرة إلا وجد في هذه الادعية {أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ} النمل: ٦٢، {قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي (٢٥) وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي (٢٦)} طه: ٢٥ - ٢٦، {إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ} البقرة: ١٨٦.

فالدعاء الى الله سبحانه هو القوة المحركة لهذا الكون يساعد على حل المشاكل النفسية ويرفع الهم، فمجرد أن يتوجه الإنسان الى خالقه، ويأمل في إستجابة الله تعالى له، يؤدي الإيحاء الذاتي بإحتمال أستجابة الخالق لدعائه يخفف مما هو فيه من مشاكل نفسية فأتصال الانسان بربه يتعرض للفيض الالهي أو المدد الروحي ، ويذكر أننا بالدعاء والصلاة تستطيع أن تلج باب ذخيرة من النشاط العقلي لا تستطيع أن تصل إليها في الظروف العادية.(٢٨)

الدعاء ، الشكوى و الحزن الى الله سبحانه.

{قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ (٨٦)} يوسف: ٨٦. حينما تتأزم الأمور ، وتغلق الأبواب وتتعذر الاحوال، وتنقطع السبل ، من يكشف الكربات ، ويكشف البليات غير الله سبحانه ، فهو باب لا يحتاج الى وساطة ، بل هو مفتوح لكل من سأل وبالدعاء يزيل الهم والغم عن القلب. وأنه مجلي للقلب الفرح والسرور، وأنه يورثه المحبة التي هي روح الاسلام وتطيب رحي الدين، ومدار السعادة والنجاة.

ويقول سيد عبد الحميد مرسى (٢٩) ، للدعاء تأثير على النفس الأطمئنان بذكر الله في قلوب المؤمن حقيقة عميقة يعرفها أهل الدعاء وكيف لا يشعرون بالطمأنينة والسلام وهو متصل بأكبر قوة في الكون (٣٠) {أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ} الرعد: ٢٨

يقول الله سبحانه {وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ} البقرة: ١٨٦ وعلى الانسان ان لا يفارق الدعاء فمه وقلبه فله أثره العميق في نفس الانسان.

فالإنسان بدعائه الى الله سبحانه يعترف بذنوبه وخطاياها، وهو جزء من العلاج النفسي لأنه يحقق الشعور بالذنب

{وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا} النساء: ١١٠
فالدعاء يزيل التوتر والقلق والحزن والهم والكآبة والضيق لأن الداعي يحس في قرارة نفسه أنه ملتجأ الى قوة ما بعدها من قوة في هذا الكون وهو القادر على كل شيء الله سبحانه وتعالى.

ج- الأخلاق:

تأثير الأخلاق على صحة النفس.

الأخلاق لغة: هي السجية والطبع والدين ، وهو صورة الإنسان الباطنية.

الاخلاق اصطلاحاً: عبارة عن هيئة في النفس راسخة تصدر عنها الأفعال بسهولة ويسر، من دون حاجة الى فكر وتروي ، فأما تصدر أفعال محمودة أو مذمومة ، فإذا كانت الأولى كان الخلق حسناً وأن كانت الثانية ، كان الخلق سيئاً.

والصحة النفسية لا تستقيم الا بالتوازن الداخلي والخارجي ، والتوازن يقصد به صحة المشاعر النفسية ، وهي الاستقامة والتوازن النفسي . إلا تتحقق لنا الصحة النفسية ، والهدوء والاستقرار النفسي لا بد أن نحسن اخلاقنا في السر والعلن وأهم شيء نحسن أخلاقنا في داخل أنفسنا كما تحسنها مع الناس. فأسأل الله ان يحسن أخلاقنا مع أنفسنا مع الناس حتى تتحقق لنا الصحة النفسية ونفوز بالسعادة في الدنيا والآخرة. وتهذيب النفس وتركيتها ، والتخلق بالأخلاق الحسنة والصفات الفاضلة، أمور أكدت عليها الشريعة المقدسة وقد بيّن القرآن الكريم بقوله {قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا} (٩) وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا} (١٠) الشمس: ٩ - ١٠ .

والاخلاق الفاضلة لها أثرها في الدنيا وفي النفسية فلا حقد ولا حسد ولا غل ولا غيبة ولا نفاق ولا تكبر ولا رياء..... فلو قلنا أن الآخرة ، في الدنيا يحيا حياة الأنشراح والهدوء والسعادة، أما في الآخرة قوله تعالى : {يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ (٨٨) إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ (٨٩)} الشعراء: ٨٨ - ٨٩ من أين يأتي بالقلب السليم إلا من عاش الصحة القرآن كتاب الاخلاق والاسلام مدرسة الاخلاق لكان كلامنا في محله.(٢٩)

هل هناك علاقة بين المرض النفسي والأخلاقي والعقلي:

علماء النفس لا يذكرون أمراضاً أخلاقية مثل الحسد ، والنميمة ، البخل ، الطمع ، وما شابه ذلك من الرذائل الأخلاقية وكذلك علماء الاخلاق لا يذكرون أمراض نفسية مثل القلق والكآبة المزمنة وما شاكل ذلك.

ولكن الذي أراه أن الطائفين من الأمراض تعد في قائمة ضمن قائمة امراض النفس.

وإذا لاحظنا القرآن الكريم يطلق على الأمراض من النوع الاول بأمراض القلب، وعلماء الأخلاق يسمونها الرذائل الأخلاقية.

ولكي لا تختلط علينا الأسماء ، فالحسد والغيبة والنفاق العين والبخل أمراض قلبية يقابله الأمراض النفسية ، أما الفرق بين الأمراض القلبية والنفسية نلاحظ الآية المباركة {فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ} البقرة: ١٠

فعلماء الأخلاق أهتموا بذكر الأمراض القلبية وعلاجها لكي تكون خطوة لعلاج سائر الأمراض النفسية، أما علماء النفس يهتموا بعلاج أمراض القلق والكآبة وأبعدوا الدين والأخلاق أهملوا بعدين من ابعاد النفس الإنسانية ، ولهما بعد إجتماعي وبعده روحي أي ما تتصل بالغيب، وركز علماء النفس أبحاثهم على جانب واحد وهي النفس.

وهناك أمراض نفسية تعود الى عدم تحمل المصاب لضغوط المحيط الشديدة وعدم نجاحه في تجاوز الأزمة وعلاجه بالإيمان والدعاء والأخلاق الفاضلة الذي ينتج عنه الإنشراح والسعادة . فالإسلام أمتاز على غيره من المذاهب الإسلامية والأديان السماوية، وهو يرسم للناس القدوة الصالحة في دائرة الصحة النفسية. ويقول للإنسان : إذا أردت أن تتمتع بصحة نفسية فعليك أن تكون لك قدوة حسنة في الانبياء والأولياء

والأوصياء (٣٠). وما أستعرضه القرآن من سيرة بعض الملوك العادلة مثل ذي القرنين من صفاته عدم التكبر ونصرة المستضعفين. ولم يهمل القدوة للنساء مثل مريم بن عمران وآسيا بنت مزاحم زوجة فرعون، وفاطمة الزهراء (عليها السلام) وهما القدوات للجميع في سلوكهم وأخلاقهم ، وسيرة وأخلاق النبي (ص) في دائرة الاخلاق، وقد مدحه الله سبحانه وتعالى في قرآنه {وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ} القلم: ٤. وكذلك فاطمة الزهراء (عليها السلام) وهما القدوات للجميع في سلوكهم وأخلاقهم.

فمن يتخلق بأخلاق السجاياء الفاضلة يرتقي درجة درجة الى الإنسان الكامل ويتعالى ويسمو حتى يكون مصداقاً لقوله:

{وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ} البقرة: ٣٠ فلأنسان كرامة عند الله إذا أحسن أخلاقه وتفاعل مع مجتمعه وأرضى ربه يحصل على سعادة الدارين فهي النعمة العظيمة.

المبحث الثاني

وصايا القرآن بالصحة البدنية والنفسية

أ- الصحة البدنية :

جاء القرآن الكريم بتشريعات ووصايا وأحكام لها آثار مباشرة أو غير مباشرة على سلامة جسم الإنسان ، وله الفضل الكبير. منها عرفه الأقدمون والآن أكتشف حديثاً وسيكتشف تشريعات القرآن في هذا المجال. مع العلم أن نلاحظ أن نزول القرآن كان في زمان ومكان ومجتمع لا وجود لمثل هذه المفاهيم فيه، بل لم تخطر على بال أحد في عظمتها وإعجازه العلمي ويمكن أن تشير تلك الآيات بإختصار:

١- الدعوة الى تناول الأغذية النظيفة الطاهرة وأمثالها وعدم الامتناع عن تناولها، قال تعالى

{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنَّ كُنتُم بِآيَاتِهِ تَعْبُدُونَ} البقرة: ١٧٢، وقد وردت آيات أخر في هذا المضمون (٣١). والمراد من الغذاء الطيب هو المحلل الطاهر من النجاسات والأوساخ. وقد أباح الجاهليون على أنفسهم بعض الأطعمة دون دليل (٣٢). حتى أهل الكهف

عندما استيقضوا من نومهم الطويل وبعثوا أحدهم بقولهم: { وَكَذَلِكَ بَعَثْنَاهُمْ لِيَتَسَاءَلُوا بَيْنَهُمْ } قَالَ قَائِلٌ مِنْهُمْ كَمْ لَبِثْتُمْ قَالُوا لَبِثْنَا يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ قَالُوا رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا لَبِثْتُمْ فَابْعَثُوا أَحَدَكُمْ بِوَرِقِكُمْ هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكَى طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ وَلْيَتَلَطَّفْ وَلَا يُشْعِرَنَّ بِكُمْ أَحَدًا { الكهف: ١٩

٢- المنع من تناول الخبائث، قال تعالى:

{وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ} الأعراف: ١٥٧. والخبائث : كل ما يكره رداءة وخساسة محسوساً كان أو معقولاً(٣٢). فهذه الخبائث تسبب ضرر للإنسان تنفر الطبيعة البشرية، وقد بحثت فيها كتب الفقه.

٣- المنع من تناول الدم والميتة ولحم الخنزير وغير المذبوح بالطريقة بالطريقة الإسلامية ، قوله تعالى {حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالْدَّمُ وَلَحْمُ الْخَنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبْعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النُّصُبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا بِالْأَزْلَامِ ذَلِكَ فِسْقٌ} المائدة: (٣) لما في هذه الفقرات من أمراض فتاكة تصيب الجسم قد أعترف بها العلم الحديث.

٤- تحريم شرب الخمر ، قال سبحانه:

{يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوُ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ} البقرة: ٢١٩ فالخمر يفقد الإنسان عقله ويسبب تشمع الكبد، وكثير من المشاكل العائلية والاجتماعية تنتج من شرب الخمر وكثير من المصحات والمستشفيات توصي بعدم شرب الخمر ، فهي تجعل الإنسان في الأخير مهدود القوى خاوي الأعصاب. وكذلك الميسر – القمار- لما فيه من بث العداوات والبغضاء بين أفراد المجتمع.

٥- المنع من الاسراف في الأكل ، قال تعالى {يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ} الأعراف: ٣١

فيما يتعلق بالنقاط أعلاه نهانا القرآن عن إشباع دوافعنا الفيسولوجية عن الحرام ونهانا عن أكل أنواع معينة من المأكولات لما فيها من أضرار بصحة الإنسان، ولا سيما الأكل والشرب لما فيها من أذية إذا أسرف فيها، فهي تجمع بين الضرر بالصحة البدنية والنفسية.

٦- حرمة الزنا، قال تعالى { وَلَا تَقْرَبُوا الزَّانَا إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا } الإسراء: ٣٢ فالزنا سبب في قطع الأنساب، وهيجان الفتنة ، وإبطال المواريث ، وصلة الرحم. فالزنا ليس طريقاً طبيعياً خالياً من الخطر ، فهو يلقي بالمجتمع في الاف العادات المنحرفة التي والمكتشف حالياً من عشرات الملايين من مرضى الجنس، ومليارات الدولارات تصرف لمعالجتهم ، وملايين الاطفال اللقطاء.(٣٣)

٧- حرمة الجماع في أيام الحيض والنفاس، قال سبحانه وتعالى {وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذَى فَأَعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ} البقرة: ٢٢٢ إن القرآن لا ينكر الدوافع الفطرية وكتبها، يجنبه الوقوع في الصراع النفسي الذي ينشأ من الكبت ××××× لكنه لا يطلق العنان للإنسان لإشباع دوافعه الفطرية بلا حدود ، ولكنه يدعو إلى تنظيمها، والسيطرة على زمامها (٣٤) ، ولا حرج على الإنسان من التمتع بإشباع دوافعه الفطرية مادام يشبعها عن الطريق الحلال والمسموح به شرعاً.

قال تعالى {وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ} الروم: ٢١ إن الكبت الجنسي ينتج عنه أمراض عصبية ، يجب كبته، والكبت الجنسي تؤمن به المسيحية ، لذلك جاء فرويد يعالج مرضاه بالأمراض العصبية بالجنس وكتب نظرية عن الدافع الجنسي في أفعال الإنسان ، مع ذلك خالفه تلاميذه مثل أدلر وبوند ومن المحللين الآخرين مثل كارن هدرين واريك فروم، خالفوه لإهتمامه الزائد بالناحية الجنسية وأعتبر أن الأمراض ناشئة منها (٣٥).

كل هذه المحرمات على الإنسان جاء القرآن ليحميه من أمراض تصيبه وتهدد حياته وبقاءه. وكل هذا وغيره إشارات ولمحات توضح مدى إهتمام القرآن والسنة بصحة البدن وسلامته إذ لا يخفى مدى أثر هذه الأوامر والنواحي والأرشادات على سلامة بدن الانسان.

وقد خاض العلماء المسلمون في السابق والآن في تبيان معاجز من بينه القرآن ومما حذرتا منه وكذلك علماء الغرب وأطبائهم حول إعجازات القرآن الطبية في حفظ جسد الإنسان من الأمراض التي لها دور مهم في الصحة النفسية.(٣٦)

ب- القرآن والصحة النفسية

بيننا فيما سبق الأمراض التي تصيب البدن وتحذير القرآن منها . ولكن الأمراض النفسية كما بينا غير واضحة لدى أكثر المصابين، إذ أن آثارها غير ظاهرة ولا محسوسة، وإذا رافقها ألم فإن سببه غير معروف لدى المصاب، مما يؤدي إلى عدم إمكان تشخيص العلاج بسهولة. والمعروف بأن الأمراض النفسية اعتقد وأحضر في أحيان كثيرة من الأمراض البدنية ويؤيد ذلك:

- ١- إن الأمراض النفسية تكون في كثير من الأحيان سبباً ومقدمة لأمراض البدن.
- ٢- أن الروح والنفس الإنسانية أهم بمراتب من جسم الإنسان، لأنها تمثل حقيقة الإنسان وإنسانيته، وبها يتكامل الإنسان، ومن أجل ذلك خلق الإنسان فيما يصيب النفس من أمراض، يكون خطراً على مسيرة الإنسان ومنهجه.
- ٣- إن أمراض النفس يمتد أثرها على الإنسان إلى ما بعد الموت - حسب النظرية الإسلامية - أما أمراض البدن وآلامها فأنها تفارقه عند الموت. وبعد الموت تكون سبباً لرفع درجاته خاصة إذا واجهها بالصبر والتسليم.

يقول السيد الخميني (رحمه الله) : (اعلم أيها العزيز أنه مثلما يكون لهذا الجسد صحة ومرض وعلاج ، فإن للنفس الإنسانية أيضاً صحة ومرضاً وسقماً وسلامة ، وعلاجاً ومعالجاً. فإن صحة النفس وسلامتها هو الاعتدال في طريق الإنسانية ، وأن الأمراض النفسية أشد فتكاً بآلاف المرات من الأمراض الجسمية وذلك أن الأمراض الجسمية تزول عند مفارقة الروح الجسد، ولكنه إذا كان أمراض روحية وأسقام نفسية فإنه ما أن تفارق روحه الجسد وتتوجه إلى ملكوتها الخاص ، حتى تظهر آلامها وأسقامها). (٣٧)

- ٤- أمراض البدن قد تعالج بمعونة الدواء دون الالتجاء إلى الحمية بخلاف أمراض النفس فإن اللازم علاجها التحلية والتحلية أي استخدام الحمية والعلاج معاً. ولكن إذا تغلبت الأمراض على النفس منذ البداية توجهها نحو الفساد والأنحطاط {وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ} يوسف: ٥٣

- ٥- أن من الأمراض النفسية ما تسري إلى المجتمع وتؤدي إلى فسادها حيث يصعب بل لا يمكن حبسها وتحجيمها في مكان واحد. بخلاف أمراض البدن فإنه يمكن السيطرة عليها والحيلولة دون تسربها للمجتمع. (٣٨)

ومن هنا جاء القرآن الكريم مهتماً بالصحة النفسية أكثر من اهتمامه بالصحة البدنية وأن لا يتركها جزافاً . فالقرآن الكريم يقرر.

أ- إن الإنسان هدف الخلقة لذلك نجد آيات مباركات تخاطب بني آدم (خلق لكم خيل لكم) (سخر لكم) وأمثالها.

ب- أن الإنسان مركب من روح وبدن ، قال تعالى ﴿فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ﴾ الحجر: ٢٩ فالبدن هم الجسم المادي المخلوق من تراب والروح هو الموجود المجرد الذي نسبه الله اليه تكريماً.

ج- أن الروح الإنسانية هي حقيقة الإنسان ، وأما البدن فهو أداة وجهاز لتنفيذ أوامر الروح وإرادتها وهناك آيات مباركات تؤثر الى ذلك ، قال تعالى ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ (١٢) ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ (١٣)﴾ المؤمنون: ١٢-١٤

قال السيد الطباطبائي في تفسير الميزان : (وقد أنشأ الله سبحانه هذا النوع ، حينما أنشأ مركباً من جزئين ومؤلفاً من جوهرين ، مادة بدنية وجوهر مجرد هي النفس والروح ، وهما متلازمان ومتصاحبان ما دامت الحياة الدنيوية ثم يموت البدن وتفارقه الروح الحية....) (٣٩)

وهنا قول المنقذ الإنسانية الرسول الأعظم (ص) قوله (ان الله تبارك وتعالى لا ينظر إلى صوركم ولا إلى أموالكم ، ولكن ينظر الى قلوبكم وأعمالكم)(٤٠).

د- إن المرض الذي يصيب النفس الإنسانية يؤثر على تصرفات الانسان ومسيرته وتفاعله مع المجتمع أكثر من المرض البدني . فالنفس السليمة هي التي تصل بصاحبها الى مدارك الكمال والرفعة . لذلك جاء كلام امير المؤمنين علي بن ابي طالب (عليه السلام) (فأشفوه من ادوائكم واستعينوا به على دنياكم، فإن فيه شفاء من اكبر الداء وهو الكفر والنفاق والغي والظلال)(٤١) يعني القرآن الكريم . أما صاحب تفسير الأمثل فيقول (والمقصود من شفاء لما في الصدور، هي تلك التلوثات المعنوية والروحية، كالخبث والحقد والحسد والعين والشرك والنفاق وأمثال ذلك)(٤٢)

الأمراض النفسية :

كما بينا سابقا أن الأمراض النفسية أشد خطراً من الأمراض البدنية ، ومنها الخوف، الغضب، الكره، الغيرة، الحسد ، الندم، الخجل ، الخزي، وسوف نتناول ما جاء في القرآن من هذه الانفعالات:

١- ويسمى الاضطراب وهو حالة من الانفعال المؤلم الغامض مع توقع الخطر من أمر مجهول. وتشبه حالة الخوف، إلا أنه خوف متواصل ولا يعرف مصدره. وهناك فوائد للخوف لا تستعرضها منها الخوف على وقاية الانسان من الاخطار التي تهدد البشرية، والخوف من عقاب الله سبحانه الى تجنب الوقوع في المعاصي(٤٣) قال تعالى: {فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَصْلِحُوا ذَاتَ بَيْنِكُمْ وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ} الأنفال: ٢. وقد أشار القرآن الكريم في بعض آياته على هذا المرض ، قال تعالى {إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كَسَالَىٰ يُرَآءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا} (١٤٢) مُذَبِّبِينَ بَيْنَ ذَلِكَ لَا إِلَىٰ هَؤُلَاءِ وَلَا إِلَىٰ هَؤُلَاءِ وَمَنْ يُضْلِلِ اللَّهُ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ سَبِيلًا (١٤٣) النساء: ١٤٢ - ١٤٣. فهذه الآيات تبين مدى القلق واضطراب هؤلاء الاشخاص الذين لا يهتمون الى سبيل الخلاص. فالقرآن يحدد سبب هذا المرض بالنفاق وله اسباب منها حب الدنيا بما يلحقه من حب الحياة والمال والخوف من الموت ، وسوء التربية من الطفولة.(٤٤)

٢- الكآبة ، وهو احساس من الحزن السلبي المتواصل في حياة الفرد ، فهناك حزن إيجابي يدفع الإنسان لتعديل انحرافاته وتقويم زيغه ناتج عن شعور بالتقصير واحساس بالذنب.

وهناك حزن سلبي يوقف حركة الانسان التصاعدية أن أكثر حالات الانتحار تقود الى عامل الكآبة المزمنة واليأس من إيجاد طريق للخلاص منها. فقد ورد عن أمير

المؤمنين علي (ع) قوله (الهم نصف الهرم)(٤٥) (ومن كثر همهم سقم بدنه) (٤٦) (والغم مرض النفس) (٤٧). ويمكن أن نحلل إجتماعياً عدة أسباب للكآبة ، منها التفكك الأسري ، لذا نجد أنتشار هذا المرض في المجتمعات الغربية التي لا تهتم للروابط الأسرية لذلك تنتشر حالات الانتحار تصل الى ارقام مذهلة.(٤٨) بخلاف المدن الشرقية، وخاصة أصل الأرباب ، لمن لم يصلهم المد الغربي وآثار التغرب ، حيث الشد الأسري والتعاون والتكافل الاجتماعي وسببه التمسك بالعقيدة الإسلامية والأعراف المجتمعية.

وعلاج المرض قرآنياً نجده في آيات كثيرة تعالج جذور هذا المرض بشكل مباشر أو غير مباشر، من خلال التأكيد على الروابط الإجتماعية والأسرية والتحذير من التعلق بالدنيا ، وحب الدنيا هي السبب المسبب لكثير من الأمراض ، وهؤلاء المنتحرون لا يؤمنون بالآخرة لذلك قلوبهم خاوية من الإيمان وهم لا يلتفتوا الى وسائل الصبر والإيمان والفرج ، قال رسول الله (ص) (إن الله بحكمته وفضله جعل الروح والفرج في اليقين والرضا، وجعل الهم والشك والسخط)(٤٩).

وهناك أمراض أخرى لا يسع المقال التكلم عنها ، منها: الوسواس ، الهستيريا ، ضعف الشخصية.

وهناك أمراض أخلاقية ، منها : النفاق ، الكفر ، الشرك ، وحب الدنيا.

الهوامش

- (١) ينظر القرآن وعلم النفس، محمد عثمان بخاتي ، دار الشروق ، طه
- (٢) ينظر أصول الصحة النفسية ، كمال ابراهيم مرسى، دار العلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- (٣) ينظر الصحة النفسية في ضوء الإسلام ، محمد عودة ، دار العلم ، الكويت ، ١٩٨٧، ص ٦٤
- (٤) ينظر أصول الصحة النفسية ، أحمد عبد الخالق ، دار المعرفة الجامعة ، مصر - الاسكندرية
- (٥) ينظر دعائم صحة الفرد النفسية ، محمد السيد الهابط، المكتب الجامعي الحديث، الاسكندرية، ١٩٨٧
- (٦) ينظر الصحة النفسية في ضوء الإسلام، محمد عودة ، دار العلم ، الكويت ، ص ٦٤
- (٧) دراسة علمية للأستاذ الدكتور صالح بن ابراهيم الـxxxxx ، الناشر جامعة الامام محمد بن سمعود ، الرياض
- (٨) ينظر النفس إنفعالاتها وأمراضها، د. علي كمال، ص ٣٥
- (٩) ينظر بحوث فقهية في الصحة ، السيد محمد تقي المدرسي ، مركز العصر للثقافة والنشر ، طه، ص ٢٧
- (١٠) ينظر دع القلق وإبدأ الحياة ، دلال كار تقي ، ترجمة عبد المنعم الريادي ، القاهرة ، مكتبة الخانجي ، ١٩٦٠، ص ٢٨٢-٢٩٢
- (١١) ينظر الفتاوى الكبرى ، احمد زين ، مكتبة التراث الإسلامي
- (١٢) روجيه دو باكينه : مفكر وصحفي سويسري ولد في فرنسا لأم كاثوليكية وأب ملحد، وكان هاديا للصهيونية ، أستاذ جامعي ، كان شيوخياً ولكنه اعتنق الإسلام ١٩٨٢ وله مؤلفات عن الإسلام منها (وعود الإسلام) (الإسلام سكن مستقبلنا)
- (١٣) الاسلام دين السعادة والطمأنينة ، روجيه دوباكيتيه، نقلاً عن كتاب القرآن وعلم النفس ، دكتور محمد عثمان نجاتي، ١٩٨٢.
- (١٤) ينظر الصحة النفسية والعلاج النفسي ، حامد عبد السلام زهران ، ط ١ ، الناشر الشركة الدولية للطباعة ، طه، ج ٣، ص ١٣-١٥، سنة ٢٠٠٥
- (١٥) ينظر العقيدة من خلال الفطرة في القرآن الكريم ، آيه الله جواد أملي، دار الصفوة ، بيروت، ص ٢٩٧.
- (١٦) القرآن وعلم النفس، دكتور محمد عثمان نجاتي، دار الشروق ، ١٩٨٢، ص ٢٥٣
- (١٧) القرآن وعلم النفس ، الدكتور محمد عثمان نجاتي، دار الشروق ، ١٩٨٢، ص ٢٥٥
- (١٨) هي كناية لا تشبيه شهيرة تنسب الى طالبها (Manssanaincorporesano)
- (١٩) احياء علوم الدين القراني ، ج ١، ص ١١١، مؤسسة الريان للطباعة والنشر ، السعودية ١٤٣٢هـ
- (٢٠) الاسماء والصفات، احمدي الحسين بن علي البيهقي ، مكتبة السواوي ، جدة - المملكة العربية السعودية، ج ٤، ص ٤٣٧.
- (٢١) دورية القافلة الاسبوعية بمناسبة اليوم العالمي للصحة النفسية ، كانون الاول ٢٠١٠، الموضوع (العلاقة بين الصحة النفسية والأمراض الجسمية).
- (٢٢) ينظر أكاديمية علم النفس ، قاعدة الدراسات الجامعية والبحث العلمي ، شاعر فهمي ، جدة - المملكة العربية السعودية . ينظر ويكيبيديا ، صحة ، شبكة الانترنت

- (٢٣) ينظر تهذيب الأخلاق ، احمدي محمد بن يعقوب ، مسكويه، منشورات الجمل ، تحقيق احمد بن محمد الهلال، ط١، ٢٠١١، ص١٥٢
- (٢٤) المصدر نفسه ، ص١٥٧-١٦٠
- (٢٥) ينظر الطريق الى الصحة النفسية ، عبد العزيز بن عبد الله الاحمد ، الناشر مدار الوطن
- (٢٦) ينظر الاسلام والصحة النفسية ، احمد القبنجي ، مؤسسة دار الكتاب الاسلامي ، ط٢، ص٤٥-٤٢
- (٢٧) الاسلام وأمراض العصر ، إسامة محمد راضي ، ندوة حول علم النفس والاسلام في كلية التربية، الرياض ، ١٩٧٨
- (٢٨) سنن أبي داوود ، كتاب الأدب ، باب صلاة ، ٩٨٦
- (٢٩) علم النفس الديني ، وليم جيمس ، وهو أشهر علماء النفس، ترجمة سمير عبدة ، دمشق، دار دمشق للطباعة والنشر ، د.ت.
- (٣٠)
- (٣١) ينظر النفس المطمئنة ، سيد عبد الحميد مرسي ، دار الفضيلة ، ط١، ١٤٢٠هـ - ١٩٩٩م
- (٣٢) الدعاء / الطبيب وعالم النفس الشهير اليكسس كاريل ، ط٣١، ترجمة شفيق اسعد فريد ، بيروت : مكتبة المعارف، ١٩٨٠
- (٣٣) ينظر دراسات في الاخلاق وشؤون الحكمة العلمية ، الأستاذ الشيخ حسين المظاهري ، دار التعارف للمطبوعات، بيروت، ص٢٤
- (٣٤) الاسلام والصحة النفسية، أحمد القيانجي ، مؤسسة دار الكتاب الإسلامي، قم المقدسة ، ط٢، ص٤٥.
- (٣٥) ينظر تفسير الأمثل ، ناصر مكارم الشيرازي ، ج١، ص٤٨٥، دار جواد الأئمة ، لبنان - بيروت
- (٣٦) غريب القرآن ، الراغب الأصفهاني
- (٣٧) ينظر الذنوب الكبيرة ، عبد الحسين دستغيب، دار البلاغة ، بيروت - لبنان ، ج١، ص٢٠٦.
- (٣٨) الإنسان بين المادية والإسلام ، محمد قطب ، ص٣١، القاهرة ، الناشر عيسى الباقي الحلبي وشرركاء، ١٩٦٥، ص٨٤-٩١
- (٣٩) ينظر القرآن وعلم النفس ، دكتور محمد عثمان نجاتي ، ص٥٥
- (٤٠) ينظر الشعور بالنقص بين النظرية القرآنية وعلماء النفس، سيد ليث الحيدري ، منشورات لسان الصادق، قم المقدسة ، ط١، ص٥٠-٥٥
- (٤١) الأربعون حديثاً، الإمام الخميني ، ص٢٠١ ،
- (٤٢) ينظر الشعور بالنقص بين النظرية القرآنية وعلم النفس، ليث الحيدري ، ص٥٧.
- (٤٣) تفسير الميزان ، محمد حسين الطباطبائي ، دار الكتب الإسلامية ، طهران ، ج٢، ص١١٤.
- (٤٤) أمالي الطوسي ،
- (٤٥) نهج البلاغة ،
- (٤٦) تفسيرالأمثل ، مكارم ناصر الشيرازي ، ج٦، ص٣٧٩.
- (٤٧) ينظر : القرآن وعلم النفس ، محمود عثمان نجاتي ، ص٦٤-٦٥
- (٤٨) الإسلام والصحة النفسية ، القبانجي ، ص٤٠
- (٤٩) بحار الانوار ، المجلسي ، ج٧، ص٥٣
- (٥٠) المصدر نفسه ، ج٦، ص٢٦٠

- (٥١) غرر الحكم ودرر الكلم ، عبد الواحد محمد التميمي ، ترتيب وتدقيق عبد الحسين وهبي ، دار الهادي ، بيروت ، لبنان ، ص ١٢٥
- (٥٢) الامراض النفسية ، د. غريب جة مي كدر د. ديبر، ترجمة السيد ليث الحيدري ، ص ٥٥
- (٥٣) بحار الأنوار ، المجلسي ، ج ٧٤ ، ص ٦١