

## الفصل الخامس :

### الحاجة إلى تنمية مشاعرنا بالانتماء الإسلامي والعربي في مواجهة التحديات الراهنة

- ضرورة تنمية التفكير العلمي في شبابنا المعاصر .
- الحماية الإسلامية من الأمراض النفسية .
- كيف نواجه تحديات العصر ؟
- ازدياد الحاجة للانتماء في أوقات الشدائد .
- الحاجة على الصحة الإنسانية للحماية من المشاعر السالبة .
- الانتماء يشبع حاجات إنسانية في الفرد .
- دوافع السلوك .
- هرم الحاجات عند ماسلو .
- عملية التفكير .
- أهمية اتباع المنهج العلمي .

- خطوات التفكير العلمي .
- الحاجة إلى الإبداع .
- العوامل التي تؤثر في عملية الإبداع .
- تشجيع الإسلام على طلب العلم والمعرفة .
- كثرة معاناة إنسان العصر من الأمراض النفسية .
- انتشار الأمراض النفسية .
- أسباب نشأة الاضطرابات النفسية .

## الفصل الخامس :

# الحاجة إلى تنمية مشاعرنا بالانتماء الإسلامي والعربي في مواجهة التحديات الراهنة

### كيف نواجه تحديات العصر؟

تعرض الأمة الإسلامية والعربية لكثير من التحديات والتهديدات والضغط والأطماع المختلفة ومحاولات النيل من سمعة العروبة والإسلام والاعتداء على رموزنا الإسلامية ومحاوله النيل من عضد الشخصية العربية والإسلامية ومن قيمها ومثلها العليا ومبادئها ومن عقيدتها الراسخة وسماتها في الرجولة والشهامة والمروءة والشجاعة والبطولة والاستبسال . وفي مواجهة ذلك لابد لنا من مزيد من الالتفاف حول قادتنا وحول مبادئنا الإسلامية والعربية وتنمية مشاعر الانتماء العربي والإسلامي والوطني والأسرى وتحقيق مزيد من الاتحاد والوحدة الوطنية ومن قوة الشخصية ومن التحلي بالفضائل وبالعلم النافع لنقوى على صد هذه الهجمات الظالمة .

### ازدياد الحاجة للانتماء في أوقات الشدائد:

هل يحتاج الإنسان الرفيق في أوقات الشدائد والأزمات والتوترات والشعور بالقلق أو في حالة البؤس Misery؟

لقد افترض أحد علماء النفس أن الناس عندما يشعرون بالقلق يرغبون في أن يكونوا مع غيرهم ، أو أن يقف معهم بعض الناس لمساعدتهم والأخذ بيدهم وتشجيعهم أو مؤاساتهم في حل مشكلاتهم . وكلما زاد شعور الناس بالقلق كلما زادت حاجتهم إلى الصلابة ، بمعنى كلما زاد احتياجهم لإشباع الحاجة إلى الانتماء (Weiten, W . , 2001:42) .

الإنسان يشعر بوجود السند بجانبه في أوقات الأزمات ويرغب فيمن يشاركه التجربة . ففي إحدى التجارب التي أجريت على عينة من طلاب الجامعة بالمجتمع الأمريكي ، قسم الباحث العينة إلى مجموعتين ، الأولى أخبرها بأنها في أثناء قياس ضغطهم سوف يتعرضون لصدمة كهربائية ، ولكن الصدمة سوف تكون مؤلمة لهم . بينما أخبر العينة الضابطة بأن هذه الصدمة سوف تكون بسيطة جداً ، ولن يشعروا بالألم من جرائها . ثم تظاهر أن عليهم الانتظار قليلاً حتى يصلح الجهاز ، وطلب من كل منهم أن يبدى رغبته في أن يجلس وحده منتظرًا أم يجلس مع المجموعة . فاختارت المجموعة التي ارتفع عندها الشعور بالقلق أن تجلس مع زملاءه . (Weiten, W . , 2001:43) . وكانت النتيجة:

أن المجموعة القلقة كانت نسبة اختيارهم للبقاء مع بعضهم بعضًا (62%) والمجموعة قليلة القلق طلبت ذلك بنسبة (31%) . وتساءل بعض العلماء عن طبيعة الدافع نحو الانتماء *The affiliation motive* وكيف يمكن قياسه أو التعرف عليه ، وكيف ينمو في الإنسان ولماذا يرتفع هذا الدافع لدى البعض ويقل لدى البعض الآخر؟ وفيما يختلف أصحاب الدافع القوي للانتماء *Belongingness*؟

إذا خير الإنسان بأن يقضى بقية حياته منعزلاً ومنفصلاً في جزيرة مهجورة ، فإنه يقرر أن هذه سوف تكون خبرة مريرة ومؤلمة أو سيكون ذلك مصيراً مرعباً *Terrible fate* ، ويرجع السبب في ذلك إلى إحباط الحاجة الأساسية في الإنسان نحو الانتماء والبقاء مع الآخرين . وكما يقولون الإنسان اجتماعي بطبعه . بعض الحيوانات كالنمور قد تقبل ذلك . الإنسان لا يرغب في العزلة الاجتماعية *Social isolation* الإنسان حيوان اجتماعي ، ويرغب في إقامة علاقات واتصالات وروابط ذات معنى مع الآخرين ، للاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية . (Weiten, W . , 2001:428) .

عزلة الإنسان ضرب من العقاب والألم ، ذلك لأن الإنسان حيوان اجتماعي بطبعه *Social animal* ولذلك كان السجن الانفرادي من أشد ألوان العقاب ، ويرغب الإنسان في إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين والإبقاء على هذه الروابط الاجتماعية لإشباع هذا الدافع الطبيعي في الإنسان . وعن هذا الطريق يتم إشباع الحاجة إلى الصحبة أو إلى الصداقة أو الألفة *The need for companionship* والصداقة *Friendship* والحاجة إلى الحب والدفء

والحنان والعطف والمودة والسكينة . الإنسان يرغب في ما هو أكبر من مجرد الاتصال أو الارتباط الشخصي ، ولكنه يرغب في الروابط الاجتماعية الدافئة والتي يسودها الاهتمام المتبادل بين الإنسان وأخيه الإنسان ، وفي الهدى النبوي الشريف جاء فيه أن المسلم أخو المسلم . ويتفق ذلك مع مسار تطور الإنسان وتناسله عبر الأجيال التاريخية المختلفة ، والمحافظة على البقاء تمت عن طريق الالتقاء والاختلاط . الإنسان عبر تاريخه الطويل ، يشارك غيره في الصيد والرعي والزراعة والتجارة والإقامة والطعام والشراب ، وتمكن من صد الأخطار التي تعرض لها سواء أكانت من الحيوانات الأخرى أو من بنى الإنسان أو من الطبيعة وثوراتها . وترتب على اللقاء مزيد من الدفء والحب والتزواج والتناسل وبناء الحضارة الإنسانية .

العلاقات الإنسانية تقود إلى سعادة الإنسان ، والشعور بالطرْد أو النبذ يدفع الإنسان للشعور بالقلق وغير ذلك من الانفعالات السالبة . العزلة تسبب القلق . وشعور الإنسان بفقدان شريك حياته يدفعه للشعور بالغرابة والوحدة تقود إلى الشعور بالاكْتئاب ومعظم ما يقوم به الإنسان يخدم الحاجة إلى الانتماء . وفي إسلامنا الحنيف كانت صلاة الجماعة والحج تدعياً لروح الجماعة الإسلامية . ولقد استطاع أحد علماء النفس دراسة قوة الدافع نحو الاختلاط بالغير عن طريق تطبيق أحد الاختبارات الإسقاطية وهو اختبار تفهم الموضوع T.A.T وفيه يعرض الباحث صوراً غامضة على المفحوص ، ويطلب منه تفسيرها ، وسرد قصة تعبر عن كل صورة تأتي من عند المفحوص . ومن خلال استجابات الأفراد على هذا الاختبار نتعرف على مقدار رغبة الفرد في مشاركة الناس وكما تعبر عن ذلك قصصه .

الناس يخالطون غيرهم من خلال ارتياد أماكن العبادة والأندية والكنائس ومن خلال الاتصالات الهاتفية وتبادل الزيارات والمحادثات وكتابة الخطابات والرسائل ومن خلال اللقاءات والاجتماعات وعقد الندوات والمؤتمرات وحلقات الدرس والنقاش ، وأصحاب الدرجات العالية على الانتماء ، يرغبون في مخالطة الناس وقبول الآخرين لهم ، ويخافون من الطرد أو النبذ وسط الجماعة أو العزلة والانفصال عن الجماعة . (Weiten, W ., 2001: 409) .

القصص التي يرويها المفحوص قد تعبر عن رغبته في الإنجاز والنجاح مثلاً أو عن رغبته في الانتماء والاتصال بزوجته مثلاً وإرضائها وهكذا . الإنسان يحتاج إلى أخيه الإنسان في السراء والضراء People who need people ويدفعنا هذا الدافع لعمل الصداقات مع

الآخرين والانتفاء إلى الجماعات البشرية كجماعة المدرسة والجامعة والنادي والجيرة وجماعة العمل أو الاتحادات والنقابات العمالية والمهنية والرغبة في العمل مع الآخرين بدلاً من العمل منفردًا والفرق الرياضية والموسيقية والمسرحية . الدافع للانتفاء يؤدي إلى تكوين الأسر بل هو السبب في نشأة الحضارات والثقافات المختلفة فالانتفاء سمة إيجابية ، تشعر الإنسان بالأمن والأمان ، والدفء ، والحب والحنان والإخاء وأنه ليس وحده في هذا العالم الفسيح المترامي الأطراف . ولكن الرغبة في الالتصاق الشديد بالناس قد تدل على معاناة الإنسان من القلق وخاصة في مواجهة المخاوف والمخاطر والتهديدات الخارجية . كما هو الحال الآن في ظل التهديدات والتحديات التي يتعرض لها المجتمع العربي والإسلامي ، دون أدنى ذنب أتاها .

في تجربة الشعور بالتهديد تبين أن الناس ترغب في البقاء معًا (63%) في مقابل (33%) من غير الخائفين أو القلقين .

### الحاجة إلى الصحة الإنسانية للحماية من المشاعر السالبة:

ويعبرون عن ذلك بالقول بأن الإنسان يحب الصحة عندما يكون في حالة بؤس Misery does love company ولكن بالطبع ليست أية صحة ، في إطار ثقافتنا الإسلامية وقيمنا ، المرء على دين خليله ، فانظر من تخالل ، والمثل السائر يقول خذ الصديق قبل الطريق . وفي إطار علم النفس الحديث ، ينصح الشباب المراهقون بالابتعاد عن أقران السوء والشر والجريمة والانحراف أو أرباب الفساد والتسيب والفوضى والإهمال واللامبالاة والبلطجة وما إلى ذلك ومن يتعاطون الخمر أو المخدرات .

لقد وجد أن الإنسان يفضل أن يشترك مع من يشاركه نفس التجربة أو المعاناة أو الأهداف ، ولا يرغب في المشاركة مع أي إنسان أيا كان . الإنسان يتلقى من يخالط والشبيه يدرك الشبيه . الاشتراك في الأهداف أو في السلوك أو في المشاعر يدعو إلى الاختلاط . والضحايا يتجمعون معًا . (Rathus, S. A., 1996: 377) .

ويساعد الانتفاء أو الترابط على تحقيق التعاون بين الأفراد ، ولقد افترض علماء النفس وجود حاجة نفسية طبيعية في الإنسان تدفعه نحو الانتفاء ويسعد بإشباعها من هؤلاء هنري موراي (Henry Murray) (Reber, A. S., 1995: 16) .

حيث تدفع الناس للاتصال بالآخرين والارتباط بهم أو الشعور بهذا الانتماء للجماعة الأسرة أو المجتمع أو الوطن أو العروبة أو الجماعة المسلمين كافة . وهذه حاجة طبيعية توجد لدى كل منا ، ولذلك يعد الانتماء حاجة أو دافع طبيعي ، والصدقة أو الود نحو الجماعة أو الجماعات الأخرى تعبير عن هذه الحاجة . (Stratton, P. and Hayes, N. , 1999:7) . وفي حالة تعرض الإنسان للضغوط أو القلق أو الخوف أو التهديد . الإنسان في مواقف الخطر يقارن سلوكه بسلوك الآخرين ، وإذا عجز الإنسان عن الانتماء فإنه يعاني من حالة نفسية مريرة هي الاغتراب أو الغربة والرفض ، وفي الحالات الشديدة يصل الفرد إلى رفض ذاته أو الاغتراب عن ذاته والشعور بالوحدة Loneliness and alienation وبالتالي يشعر بالفشل والإحباط (Petrovsky A. V. and Yaroshevsky M. G. , 1987:15) .

### الانتماء يشبع حاجات إنسانية أخرى في الفرد :

يحقق انتماء الفرد إشباعاً لدوافعه الأخرى كالدافع الجنسي Sexual Satisfaction .

(English H.B. and English, A. C. , 1958:16)

ويشبع الإنسان حاجته للانتماء من خلال الزواج وتكوين الأسرة ، ولذلك جاء في الهدى النبوي المشرف مطالبة معشر الشباب بالزواج لمن يقدر عليه . والإنسان عندما تضطره الظروف لتقليص علاقاته ، فإنه يشعر بالأسى كما هو الحال في حالة الإحالة إلى التقاعد ، وترك زملاء العمل أو حتى طلاب العلم الذين يحرم من الاتصال بهم بالإحالة إلى المعاش وخاصة إذا ما كان ما يزال قادرًا على العطاء . والإنسان يشبع حاجة للعمل وللحب من خلال الانتماء . (Myers, D. G. , 1993: 104) .

يحرك سلوك الإنسان مجموعة من الدوافع Motives أو الحاجات Needs منها حاجات بيولوجية حيوية كالحاجة إلى الطعام والنوم والراحة والجنس والدفء ، ومنها حاجات نفسية كالحاجة إلى الإنجاز والتحصيل Need for achievement والحاجة إلى الانتماء أو الارتباط أو الاتصال Need for affiliation والحاجة إلى تحقيق الذات أو إثبات الإنسان لذاته Self-actualization . يسيطر على حياة الراشدين جانبان: الأول هو جانب الصداقة الحميمة Intimacy بمعنى الحاجة إلى تكوين صداقات حميمة ولصيقة بالآخرين ، والجانب الآخر هو الرغبة في الإنتاجية أو التناسل وبقاء النوع Generativity بمعنى أن يكون الإنسان منتجًا ،

وأن يساعد الأجيال القادمة لتستمر الحياة وتتواصل ويعبر عن هذين الجانبين من خلال بعض السمات مثل:

- (1) الانتماء Affiliation .
- (2) الإنجاز أو التحصيل Achievement .
- (3) الارتباط أو الالتصاق Attachment .
- (4) الإنتاجية Productivity .
- (5) الالتزام Commitment .
- (6) الكفاءة أو المقدرة Competence .

ولقد أختصر هذه السمات سيجموند فرويد S. Freud . في نشاطين فقط هما:

- (1) القدرة على العمل Work .
- (2) القدرة على الحب Love .

الحب لدى الكبار ، يتمركز حول حب شريك الحياة والآباء والأطفال والعمل يشمل الأنشطة الإنتاجية التي تقوم بها سواء أكان عملاً مدفوع الأجر أم بدون أجر ، فإن له نفس القيمة في ذاته . العمل قيمة والعمل واجب والعمل شرف والعمل إشباع لحاجة طبيعية في الإنسان .

البشرية ، عبر تاريخها تكشف أن هناك روابط بين الأزواج والزوجات أو الرجال والنساء ، وبين الآباء والأبناء . الإنسان يقع في حب شريكة حياته بالروابط الثنائية بما في ذلك إشباع الدوافع الحيوية في الإنسان . الآباء الذين يصاحبون أبناءهم حتى سن نضوج الأبناء يساعدون في نقل خصائصهم الوراثية إلى هؤلاء الأبناء . الوراثة تحتاج إلى ظروف بيئية تساعد على ظهورها ونموها . رابطة الحب تصبح مشبعة وأكثر دوامًا عندما يصاحبها تشابه أو تماثل في الاهتمامات والميول والقيم والمبادئ والعادات والتقاليد والمثل والسمات ، وعند الاشتراك في العواطف وفي الأمور المادية المتبادلة لمساعدة كل طرف الطرف الآخر ماديًا ، وعندما يصبح بين الطرفين نوع من المكاشفة أو الصراحة Intimate أو كشف الذات Self-disclosure تدل الإحصاءات على أن الزواج يكون أكثر دوامًا إذا تم بعد سن العشرين ، وإذا كان الزوجان متعلمين تعلّمًا جيدًا ، ورجال اليوم ، مقارنة ، بأقرانهم من 40 عامًا

أصبحوا أحسن تعليماً ، وأصبحوا يتزوجون في سن متأخرة نسبياً عن ذي قبل . ومع ذلك فإن نسبة الطلاق في تزايد . (Myers, D. G. , 1993: 104) . نظراً لتعدد ظروف الحياة وزيادة معدلات المنافسة وحدتها .

من خلال العمل الإنسان يشعر بالهوية أو بالكيان الشخصي وبالكفاءة وبالذور ، وتتاح له فرص إقامة الصداقات . العمل الذي يشعر فيه الإنسان بالتحدي والإثارة والاهتمام والتشويق يرتبط بشعوره بالسعادة . فالعمل أحد مصادر سعادة الإنسان . وفي إطار الثقافة الإسلامية الخالدة العمل شرف ، والعمل واجب ، والعمل عبادة والعمل إيجابية والعمل خير عام ونفع عام . ولذلك دعا إليه إسلامنا الحنيف وإلى الأكل من كد اليد .

### دوافع السلوك:

تحرك الإنسان دوافع متعددة نحو السلوك ونحو النشاط منها:

- (1) الدافع للجوع Hunger .
- (2) الدافع الجنسي Sexual motivation .
- (3) الدافع نحو الإنجاز Achievement .
- (4) الدافع أو الحاجة للانتماء The need to belong . (Myers, D. G. , 1993: 297)

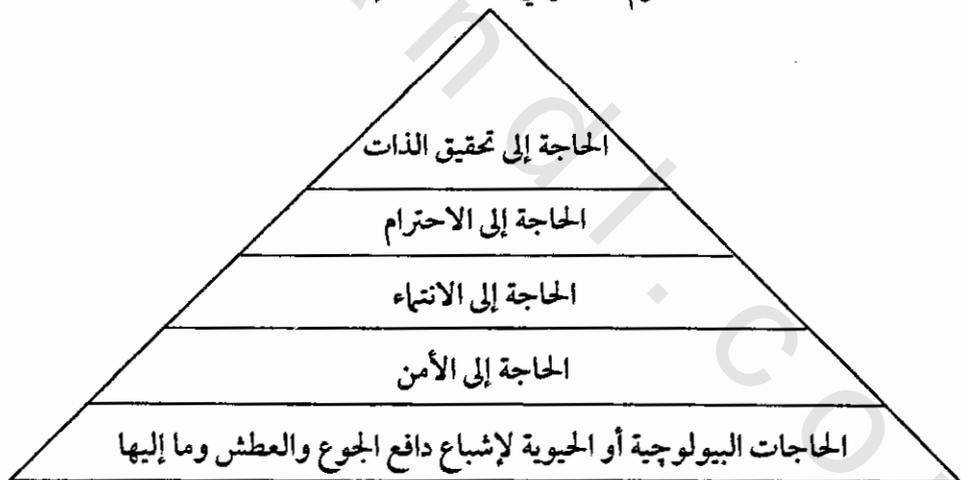
### هرم الحاجات عند ماسلو:

ولقد وضع ماسلو هرمًا لوصف حاجات الإنسان حسب أهميتها Maslow's hierarchy of needs . لبعض الحاجات أهمية أكبر مقارنة بالحاجات الأخرى ، من ذلك الحاجة إلى الهواء والماء ، وبعد ذلك الحاجة إلى الإنجاز التي تحرك وتوجه سلوك الإنسان . وحرمان بعض الحاجات أشد خطورة من البعض الآخر ، فإذا شعر الإنسان بالحرمان من الماء ، ولكن إذا حرم أيضًا من الهواء فإن الشعور بالظمأ تخف وطأته في ضوء الحرمان من التنفس والهواء . المسألة تتوقف على نوعية الحاجة التي تحرم من الإشباع . لقد ابتكر إبراهيم ماسلو هرمًا للحاجات Abraham Maslow (1970) . تقع في قاعدة هذا الهرم الحاجات الفسيولوجية لدى الإنسان ، كالحاجة للماء والطعام . إذا تم إشباع هاتين الحاجتين نهتم بحاجة أخرى هي الحاجة إلى الأمن والأمان Safety ، ثم يأتي بعد ذلك الحاجة الإنسانية

لإعطاء الحب واستقباله ، ثم الحاجة إلى احترام الذات . وفي أعلى قمة هرم الحاجات تقع الحاجة إلى تحقيق الذات أو إثبات الوجود وتحقيق إمكانات الفرد Actualizing .

ولكن هذا الهرم موضوع بطريقة تعسفية إلى حد ما . والحاجات لا تأخذ هذا الترتيب لدى جميع مجتمعات العالم . فهناك من يضربون عن الطعام ، ويتعرضون ، طواعية ، للمجاعة من أجل تحقيق بعض الأهداف السياسية أو الإنسانية أو الاستقلال أو دفع ظلم ما يقع عليهم أو على غيرهم . ومع ذلك هناك حاجات أكثر إلحاحًا عن غيرها . ولكن العوامل النفسية تتدخل حتى في إشباع الحاجات الفسيولوجية كالطعام أو الجنس . ففي حالة الغضب الشديد قد يعزف الإنسان عن تناول الطعام وفي ضوء مرض فقدان الشهية العصبي تمتنع المريضة طواعية عن تناول الطعام ظنًا منها أنها بدينة أكثر من اللازم وقد تظل على هذا الحرمان التطوعي حتى تتوفى .

### "هرم ماسلو في الحاجات الإنسانية"



الحاجات التي تقع في قاعدة الهرم يتعين إشباعها أولاً قبل الحاجات التي تقع في قمة الهرم . نحن لا نسعى لإشباع الحاجات النفسية كالحاجة للقبول من الآخرين أو الحاجة إلى التمتع بالحب قبل أن نشبع الحاجات الرئيسة كالحاجة للطعام والشراب والهواء .

(Myers, D. G. , 1993 : 300)

تمثل الحاجة للانتماء في الدافع نحو تكوين العلاقات الشخصية الدائمة والثابتة

واللصيقة . (Myers, D. G. , 1993 : 328) . والشعور بعضوية الإنسان في جماعة ما كالأسرة والمجتمع والإسلام والعروبة . الإنسان مدفوع لتناول الطعام والجنس والإنجاز ، ولكنه بوصفه ، كما قال أرسطو ، حيوان اجتماعي Social animal يرغب في الارتباط في علاقات مستمرة أو مستديمة ولصيقة مع الآخرين . الإنسان تحركه حاجة قوية للانتماء .

الميل نحو البقاء The need for survival . الأطفال يلتصقون بالآباء والأمهات للمحافظة على البقاء . والأزواج الذين قويت بينهم الروابط استمروا معاً لتربية أبنائهم حتى سن النضوج . والتعاون بين الجماعات البشرية ساهم أيضاً في البقاء . وفي عمليات كالصيد تعلم أجدادنا أن "سنة أيادي أفضل من مجرد يدين فقط" تعبيراً عن الحاجة لتعاون الإنسان مع أخيه الإنسان . وعن رغبة الإنسان أن يعيش في جماعات بشرية وليس منعزلاً . الإنسان عندما عاش في جماعات حمى نفسه من الأعداء ومن الغزاة . الشعور بالانتماء أدى إلى مزيد من النجاح ، وبذلك سادت الجينات الخاصة بهؤلاء الذين عاشوا سوياً وكانت النتيجة تكوين الإنسان بوصفه كائنًا اجتماعيًا . الإنسان ، في جميع الثقافات البشرية ، يعيش في جماعات ، ويفضل جماعته عن جماعات الآخرين والقرآن الكريم يقول لأمة الإسلام:

﴿ كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ ﴾

(آل عمران / 110)

الحاجة إلى الانتماء تصبغ تفكيرنا وانفعالاتنا بصفة معينة . الإنسان يقضى كثيرًا من الوقت يفكر في إقامة علاقات مع الآخرين . نحن نشعر بالسعادة عندما تتكون العلاقات الإيجابية . ومن عناصر سعادة الإنسان وجود علاقة أسرية حميمة وسوية مع الأصدقاء أو الزوجات .

الإنسان يسعى لتحاشي الطرد أو النبذ أو الرفض من قبل الجماعة ويسعى للانضمام للغير ، ولذلك يمثل الإنسان لمعايير الجماعة ويحاول أن يظهر بمظهر جيد ويعمل على إعطاء الانطباع الجيد عن نفسه وذلك عن طريق تعديل سلوكه . والإنسان يتجمل ليحظى بقبول المجتمع له ، والإنسان يتحاشى التهديدات والأخطار عن طريق الانتماء . ويلزم لذلك تنمية الشعور الجماعي والولاء والإخلاص للجماعة .

الإنسان يكره قطع العلاقات ، وكلما كان مشابهًا للجماعة كلما زاد احتمال قبوله عضوًا فيها . الإنسان يخاف من الشعور بالعزلة والوحدة . وتقطع العلاقات في حالة النفسي خارج

البلاد أو السجن ، وخاصة السجن الانفرادي وهو من التجارب المؤلمة . الأرامل قد يشعرون بأن الحياة أصبحت فارغة وعديمة القيمة بسبب فقدان شريك الحياة والوحدة والعزلة . الإنسان وحيداً يشعر بالضعف .

لقد تبين أن تعرض الأطفال للعزلة أو الإقامة في مؤسسات أو ملاجئ معزولة يجعلهم يصابون بالبلادة الانفعالية ، وبالانعزال ، والانطواء ، والخوف ، وعدم القدرة على الكلام والأخذ والعطاء . والكبار يشعرون بالاكتئاب والقلق والغيرة والوحدة والشعور بالذنب وهي أمور تعوق الحاجة إلى الانتماء . الإنسان يعاني حتى عندما تنقطع العلاقات السيئة . السعادة وجد أنها تقل بمقدار النصف لدى جماعات ، من مجتمعات مختلفة ، كانت منفصلة ومطلقة ، وكذلك زيادة الشعور بالغضب بعد الانفصال والعزلة والطلاق .

الإنسان عندما يجيد الأصدقاء الأوفياء يفضي إليهم بسعادته وبأحزانه بنجاحاته وإخفاقاته وأسراره ومشاعره . الإنسان يشعر بالعون والتعاضد من خلال الصداقات ، ولذلك يتمتع بصحة أجود ويكون أقل احتمالاً في الإصابة بالاضطرابات النفسية والموت المبكر مقارنة بمن يفتقرون للعون الاجتماعي والمساعدة . المتزوجون أقل عرضة للإصابة بالاكتئاب ، ومحاولات الانتحار والموت المبكر ، مقارنة بغير المرتبطين ، مما يؤكد أننا نحن البشر لدينا حاجة قوية للانتماء . (Myers, D. G. , 1993 : 330)

الإنسان ليس جزيرة مستقلة عن غيره . الإنسان يشعر بالحاجة إلى الارتباط بالغير والتوحد معهم وتقمص آرائهم ، ولذلك عاش أجدادنا واستمرت الحياة ، ولذلك فالانتماء جزء من الطبيعة البشرية . (Myers, D. G. , 1993 : 332)

ونحن اليوم أبناء الأمة العربية والإسلامية نتعرض لكثير من التهديدات والتحديات والأطماع والعدوان والمخاطر ، ولذلك علينا أن ننمي مشاعرنا بالانتماء والذي يبدأ بالانتماء للأسرة ثم الأصدقاء والزملاء وأبناء الحي والجيرة ثم المجتمع المحلي كله ثم المجتمع العربي والإسلامي على امتداده ، علينا أن نشعر بأننا أبناء أمة واحدة وأصل واحد ودين واحد وثقافة واحدة ومصير واحد مشترك وأصحاب آمال وآلام واحدة . ففي الانتماء والاتحاد قوة تدفع الشر المبين المحدق بنا بإذنه تعالى .

## المراجع:

- 1) English, H.B. and English, A.C., (1958), A comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms, Longmans, London.
- 2) Myers, D.G., (1993), Exploring Psychology, Worth Publishers, New York.
- 3) Reber, A.S., (1995), Penguin Dictionary of Psychology, London.
- 4) Stratton, P. and Hayes, N., (1999), A student's Dictionary of Psychology, Arnold, London.
- 5) Weiten, W., (2001), Psychology Themes and variations, Wadsworth Com., U.S.A.

## ضرورة تنمية التفكير العلمي في شبابنا المعاصر

يواجه مجتمعنا الإسلامي والعربي ، في الوقت الراهن كثيرًا من التحديات والتهديدات والضغوط والأطماع في ثرواته ومقدراته ، وللنيل من استقراره وتقدمه بهدف إخضاعه وإذلاله لآلة الحرب العاشمة والقوى المنفردة بالعالم ، ويهدد العالم العربي بتغيير خريطة السياسية والإطاحة ببعض الأنظمة التي لا تحيى على هوى قوى الاستعمار الجديدة واستبدالها بغيرها من الموالين كما فعلت في أفغانستان .

وأمام هذه الضغوط وتلك الأخطار التي تحيق بأمتنا العربية والإسلامية يضحي من الضروري التسليح بسلاح العلم والإيمان والاتحاد والتوحد والتناسك . والعلم قوة لا يستهان بها وهو سبيلنا لرد كيد الكائدين وصد أطماع الطامعين ولذلك يصبح من الضروري مضاعفة الاهتمام بتنمية التفكير العلمي في أجيالنا الصاعدة والاهتمام بالبحث العلمي في المجالات الحديثة وتأصيل علوم العصر إسلامياً وربط العلم الحديث في بلادنا بالدين الإسلامي الحنيف وبسياج متين من القيم الأخلاقية لاستخدامه في وجوه الخير والسلم والنفع العام لمجتمعنا ولل بشرية قاطبة ولنا في إسلامنا منهجاً وغاية وسبيلاً في التقدم والنمو والرخاء والازدهار والقوة والمنعة والتحصين ضد أطماع الطامعين .

### عملية التفكير:

للتفكير معان متعددة Thinking ، فقد يقصد به سريان مجموعة من المعاني والرموز والصور الذهنية إزاء مشكلة ما أو موضوع ما أو موقف ما بغية الوصول إلى نتيجة محددة . وقد يقصد به تلك العملية العقلية العليا التي تشمل عمليات نوعية أخرى كالحكم ، والتجريد ، والتصوير العقلي ، والاستدلال ، والتخيل ، والتذكر ، والإدراك ، والتعلم ، والتعميم ، والتمييز ، والنقد ، والمقارنة ، والإبداع ، والتحليل ، والتركيب ، وفي ذلك يختلف التفكير عن العاطفة والتي تصدر عن ميل انفعالي أو الشعور أو الوجدان . فالفكر غير الشعور وغير العاطفة وغير الإرادة ، ولكنه عملية عقلية عليا يمتاز بها على وجه الخصوص الإنسان . (بدوى ، أحمد زكى ، 1986 : 426)

والتفكير نظام معرفي يعتمد على استخدام الرموز والمعاني والمفاهيم والتصورات واللغة ، ويميز العلماء بين أنواع مختلفة من التفكير منها ، التفكير العياني أو الحسي أو المشخص ويعتمد على الوقائع والخبرات الحسية المستمدة من عمل الحواس الخمس . وهناك التفكير المجرد ويعتمد على الرموز والصور المجردة كالتفكير في المنطق أو في الرياضيات . وكإدراك مبادئ عقلية مثل الحق والخير والجمال والمسلمات العقلية كقولنا إن الكل أكبر من الجزء ، ويقال التفكير الخرافي في مقابل التفكير العلمي . ويعتمد التفكير العلمي على مقولات ومسلمات عقلية وواقعية ، كما يعتمد على التجريب والملاحظة . ويستهدف التفكير التقليدي الوصول بالعقل من المقدمات أو المسلمات إلى النتائج . (طه فرج عبد القادر ، 1994 : 233) .

فإذا قلنا إن الحديد والرصاص والزنك والقصدير تتمدد بالحرارة أمكن القول بأن جميع المعادن تتمدد بالحرارة وتنكمش بالبرودة . إذا قلنا إن كل إنسان مائت وإذا كان سقراط إنسان ، فإذا سقراط مائت لا محالة ، والعلم قد ينظر إليه على أنه مجموعة من المعارف والحقائق والمعلومات والمبادئ والقواعد العامة والقوانين والنظريات التي تدور حول ظاهرة ما . ويعتمد العلم على الملاحظة والتجربة وعلى الحقائق والوقائع ، ولا يعتمد على الميول أو الأهواء الشخصية أو الفردية أو الرغبات الذاتية .

ويتعين أن يتسم التفكير العلمي بالدقة والموضوعية والنظام والقبول للتعميم والتطبيق على جزئيات الظاهرة وإمكانية قيام العلماء بالتحقق من صدق أو بطلان حقائق العلم وثبات النتائج المستمدة من تطبيق المنهج العلمي . وعلم المنطق يعد آلة لكل العلوم يليه بعد ذلك بحسب العمومية العلوم الآتية:

- |                     |                                 |
|---------------------|---------------------------------|
| (1) الحساب .        | (2) الهندسة .                   |
| (3) علم الحركة .    | (4) علم الميكانيكا .            |
| (5) العلم الطبيعي . | (6) علم الفلك والجولوجيا .      |
| (7) الكيمياء .      | (8) البيولوجيا أو علم الأحياء . |
| (9) علم النفس .     | (10) علم الاجتماع .             |

والعلم يساعد الإنسان على العمل والإنتاج والإبداع وعلى تأمين حاجاته وعلى الحماية

من أخطار الطبيعة . فعن طريق العلم يتحكم الإنسان في أمور الطبيعة ويشبع حاجاته ويدافع عن ذاته . ويقصد بالعلوم الاجتماعية Social sciences تلك العلوم التي تستخدم المنهج العلمي في دراسة بعض مظاهر نشاط الإنسان سواء بصفته فردًا أو الإنسان في وسط جماعة وتشمل : علم الاجتماع والأنثروبولوجيا وعلم النفس والاقتصاد وبعض فروع من علوم اللغة والتاريخ والقانون .

### أهمية إتباع المنهج العلمي :

ومن الأهمية بمكان أن يتدرب أبناؤنا في الوقت الراهن على إتقان مهارات المنهج العلمي Scientific method والتي تخلص في الوصول إلى القوانين التي تحكم أو تفسر ظاهرة ما كالجريمة أو الجنوح أو الانحراف أو الزواج أو الطلاق أو الإنتاج . ويقوم المنهج العلمي على أساس الموضوعية في التفكير ونبذ الذاتية ، وعلى أساس الاعتقاد في عدة مسلمات منها أنه لا معلول بدون علة أي لا نتيجة بدون سبب أو قولنا إن لكل معلول علة أو لكل نتيجة سبب ، فسلوك الإنسان أسباب تكمن خلفه أو دوافع تحرك الإنسان نحو هذا السلوك أو ذلك . ويؤمن العلم بمبدأ الحتمية فإذا توفرت العلة أو السبب فلا بد وأن تتوفر النتيجة ، وأن الظاهرة تخضع لقانون ما يفسرها أي يحدد أسبابها . وكذلك مبدأ اطراد الأحداث فإذا كانت الشمس تطلع من الشرق منذ آلاف السنين فلنا أن نتوقع أنها سوف تستمر في ذلك . ويعتمد المنهج العلمي على التحديد الكمي أو العددي أو الرقمي للظاهرة . ولذلك يستخدم الباحث العلمي الاختبارات والمقاييس والآلات المختلفة التي تزوده بالمادة في صورة كمية . ومن خصائص العلم الناجح التنبؤ بحدوث الظواهر في المستقبل وبالتالي التحكم فيها . (بدرى ، أحمد زكى ، 1986 : 368) .

ولذلك فإن العلم يضع لنفسه أهدافًا منها وصف الظواهر وتحديدتها وتصنيفها وتفسيرها أي معرفة أسبابها وعللها والتنبؤ بحدوثها في المستقبل والتحكم فيها . وإتباع الباحث أو المفكر للمنهج العلمي يجعله مهتم بفحص الخطوات العملية والنظرية والمنطقية التي يتبعها حتى يصل إلى تفسير الظاهرة المراد دراستها ومعرفة أسباب حدوثها كمعرفة أسباب الفشل الدراسي أو الجريمة أو العنف أو التطرف أو الإرهاب أو التخلف الدراسي أو الاقتصادى . ويتوقف المنهج على طبيعة المشكلة المراد دراستها فلكل نمط من الظواهر

نوع المنهج الذي يصلح لدراسته حتى في نطاق العلم الواحد كعلم الطب . ( طه ، فرج عبد القادر وآخرون ، 1994 : 520 ) .

فمناهج البحث في علم النفس تختلف عن مناهج البحث في علم الاقتصاد مثلاً . وعلى ذلك فالتفكير العلمي الصائب يساعدنا على فهم موضوع ما أو شيء ما أو ظاهرة ما أو موقف ما أو جزء من هذا الموقف ، ويساعدنا التفكير في إصدار الحكم Judging والتجريد أي استخلاص المعاني والتصورات الكلية من فحص الجزئيات والمفردات الصغيرة ، ويساعدنا على الإدراك Conceiving والاستدلال Reasoning وعلى الخيال والتذكر والتوقع والتنبؤ بحصول الظواهر . ويحتاج الإنسان ، إلى التفكير الصائب أكثر ما يحتاج في عملية حل المشكلات Problem-solving والتي تحتاج ، بدورها ، إلى أن يستخدم الإنسان ما لديه من أفكار وخبرات سابقة لحل الموقف الراهن . ويتضمن التفكير التأمل في المشكلة وصولاً إلى حلها حلاً صائباً . كالتفكير في مشكلة الفقر أو الجريمة أو الزيادة السكانية أو تحاشي الحروب والدمار أو البطالة أو التطرف أو الجهل والامية أو نقص موارد المياه ، والمفروض ألا يترك الإنسان لفكره أن يسبح فيما يعرف باسم التفكير الارتغابي أي يفكر في الرغبات التي يتمنى تحقيقها ثم يستغرق في أحلام اليقظة التي تبعده عن عالم الحقيقة والواقع . Wishful thinking and daydreams

(English, H.B.and English, A.C., (1958), A Comprehensive Dictionary of Psychological And Psychoanalytical Terms, Longmans, London : 553).

والمنهج العلمي Scientific method ليس مجرد خطوات تتبع في بعض المواقف دون غيرها ، وإنما هو أسلوب حياة أو فلسفة حياة أو طريقة حياة الفرد يمارسها في كل مجالات حياته ، وفي جميع خطواته وأنشطته بحيث يفكر ويسلك بطريقة منظمة ووفقاً لمبادئ وأسس وقواعد محددة وتبعاً لمفاهيم معينة فيما يقوم به من أبحاث علمية Investigations وفيما يقوم به من تفكير أو ما يحله من مشكلات وما يبتدعه من أفكار جديدة ، ويعتمد على الدقة والملاحظة للحقائق الوقائع والأحداث وتفسيراتها .

(English, H.B.and English, A.C., (1958), A Comprehensive Dictionary Of Psychological And Psychoanalytical Terms, Longmans, London: 480).

وهنا يلزم تدريب النشء على الملاحظة الدقيقة والموضوعية والقدرة على تسجيل الظواهر ورصدها ووصفها كما هي في الواقع بالضبط وليس كما يريدونها أن تكون أو كما ينبغي أن تكون . وقد تكون الملاحظة بالعين المجردة أو عن طريق استخدام آلات الرصد والتسجيل والقياس .

### خطوات التفكير العلمي:

يمتاز التفكير العلمي بالدقة والنظام وإتباع خطوات معينة حتى يصل المفكر إلى النتيجة أو إلى حل معقول ومقبول للمشكلة التي يتناولها وتشمل هذه الخطوات ما يلي:

- (1) الشعور أو الإحساس بوجود المشكلة .
- (2) تحديد هذه المشكلة أو تعريفها .
- (3) وضع الفروض اللازمة لحلها . والفرض عبارة عن حل مبدئي للمشكلة قيد البحث . ويشترط في الفرض كي يكون فرضاً علمياً أن يكون قابلاً للقياس أو التحقق من صحته أو بطلانه ، وأن يكون واقعياً وليس خيالياً أو وهمياً أو فلسفياً أو عاماً جداً أو غامضاً لا يمكن التحقق من صدقه أو بطلانه . ويتعين أن يكون مرتبطاً بالمشكلة المراد دراستها .
- (4) التحقق من صحة الفروض أو بطلانها ويتأتى ذلك عن طريق جمع الأدلة والشواهد والبراهين والمعلومات والحقائق والإحصاءات عن الظاهرة المراد دراستها . وقد يستخدم الباحث وهو في سبيل الحصول على المعلومات والبيانات أو المعطيات اللازمة ، يستخدم الاختبارات أو المقاييس أو الآلات والأجهزة أو التحاليل وعمل الأشعة اللازمة بما في ذلك سؤال الأشخاص أنفسهم موضوع الدراسة أو سؤال الرؤساء والآباء والأمهات والمعلمين والزملاء والأصدقاء والأزواج والزوجات والرجوع إلى الكشوف وإلى السجلات والملفات وتاريخ الحياة أو القيام بعمل الملاحظات العلمية للظاهرة قيد البحث أو يجري المقابلات الشخصية .
- (5) وبعد عملية غريزة الفروض هذه يتعرف الباحث على الفرض الصائب وهو ذلك الفرض الذي أيده التجربة أو المعطيات ، وبذلك يصبح قانوناً أو نظرية أو يصل الباحث إلى حل معقول ومقبول من الأوساط العلمية لمشكلته . وبالطبع لا تهبط الفروض على ذهن الباحث من فراغ وإنما تتأتى من دراسة الظاهرة وفحصها واستطلاع تراثها العلمي .

ويمتاز التفكير العلمي بالاستناد إلى الحقائق وحدها والبعد عن الأهواء والميول الذاتية ، أو القفز في الاستدلال من مقدمات لا تؤدي بالضرورة إلى ما يصل إليه الفرد من نتائج أو التعميم الجزافي الخاطى من جزئيات بسيطة ، على نتائج أو أحكام كلية . أو يجعل تفكيره وسلوكه يخضعان لنمط من التفكير الخرافي أو يعتقد في صحة السحر والشعوذة والدجل والنصب والاحتيال أو الأحكام الجزافية والتعميمات الخاطئة ، أو يتأثر دون سند ، بالشائعات والإعلام المغرض والمعادى .

### الحاجة إلى الإبداع:

الإنسان العربي المعاصر لا يلزم أن يلتزم بأصول المنهج العلمي والتفكير العلمي والمنطقي ، وحسب وإنما عليه أن يدرب نفسه على نمط أكثر رقيًا ونفعًا من التفكير هو التفكير الإبداعي أو الابداعي Creative thinking وهو من أخص خصائص التكنولوجيا المتقدمة أو من خصائص الثقافة التكنولوجية التي يعيشها العالم في الوقت الراهن . فالتكنولوجيا تطبيق للعلم . ومن خصائص هذا الفكر الابتكاري المنشود البعد عن التفكير النمطي أو التقليدي أي المعتاد أو الركون إلى التقليد والمحاكاة ، وإنما البحث في أنماط وأساليب وأدوات وطرائق وفلسفات وحلول جديدة ، لما يواجهه من مشكلات العصر وهي كثيرة . ويتضمن الجدة والأصالة والطلاقة الفكرية والإتيان بشيء ليس على غرار Novel styles of thought and originality in problem solving . ومؤدى ذلك تشجيع أبنائنا على التدريب على ممارسة التفكير الإبداعي أو الابتكاري أو المتباعد أو المتشعب أو المتنوع Divergent thinking وليس التفكير التقاربي أو المتقارب والذي يدور في فلك واحد فقط أو يسير في اتجاه واحد وتقليدي أو على نمط واحد مقيد Convergent thinking ويخرج بفكره على المؤلف أو عن الدوائر الضيقة . وتبدو على صاحبه علامات الذكاء والفتنة Wity والبعد عن المؤلف بحثًا عن الجديد ، ولكن يشترط أن يكون الجديد النافع والتفكير البعيد عن التقليدية وعن الجمود أو الحدود الضيقة والتفكير في أمور جديدة أو غير متوقعة . ويبدو ذلك حين نسأل مجموعة من الأطفال عن استخدامات "قالب الطوب" أصحاب التفكير المتقارب سوف يحدون ويحدون وظائفه في أعمال البناء ، أما أصحاب التفكير المتباعد فسوف

يذكرون أشياء غريبة كأن نسند به بابًا أو نصعد فوق عدد منه للارتقاء إلى أعلى لجذب شيء ما أو تحويله إلى بكرة ناعمة . (Hayes, N. (2000): 136)

ومن خصائص التفكير الإبداعي أن ينتج صاحبه أفكارًا جديدة أو مناهج وطرائق وفلسفات وأشياء جديدة . ويمتاز صاحبه بسعة الأفق والمرونة الذهنية وعدم الجمود والطموح ، والمثابرة والجلد والانفتاح الذهني وعدم الشعور بالإحباط بسهولة . كما يمتاز صاحبه ببعد النظر إلى ما وراء المؤلف أو المعارف عليه إلى جانب الفطنة وسرعة البديهة والذكاء والميل نحو الحلول الجديدة للمشاكل الراهنة . وفي الغالب ما يهبط الحل على ذهن المبدع على حين فجأة ، ولكن ذلك لا يعنى أنه لم يكن يفكر فيه من قبل أو أنه لم يكن لديه الكثير من المعلومات عن هذا الشيء من قبل . فهناك هدف ما يكمن في ذهن المبدع يريد الوصول إليه ، فالفكرة تظل في ذهن المبدع حتى تختمر أو تنضج أو "تفقس" وتخرج على حين فجأة في حيز الوجود Incubation . ويأتي الإبداع بعد جهد وعمل وتدريب وتعلم واكتساب الخبرات حول موضوع الإبداع ، ولذلك فإن أهم ما في موضوع الإبداع هو التعود على اكتساب الخبرات والمعارف . (Hayes, N. (2000): 137) . والمعلومات وإجراء التجارب والأبحاث وكتابة المقالات وعمل المشروعات العلمية وصولاً إلى الإبداع المنشود .

### ما هي العوامل التي تؤثر في عملية الإبداع ؟

ويتساءل كثير من الباحثين عن العوامل التي تؤثر في عملية الإبداع ، بمعنى العوامل التي تقود إلى إنتاج أعمال جديدة وذات قيمة اجتماعية وبالطبع لا يقصد الإبداع في مجال الشر والجريمة . ويتوقف الإبداع على نوع الثقافة السائدة ، والأنشطة التي تشجع الإبداع فيها سواء في العلم أو الفن التشكيلي أو الموسيقى أو كل هذا . ويحتاج الإبداع إلى قدر من الحرية في التعبير وإلى توفير الإمكانيات وإلى تشجيع المبدعين . ومن العناصر الأساسية في الوصول إلى العمل المبدع اكتساب الخبرة Expertise أو المعارف والحقائق والإلمام بالتراث الذي يدور حول موضوع الإبداع والتفكير الشعوري واللاشعوري في المشكلة المراد حلها .

ولقد درس عالم النفس لويس تيرمان Lewis Terman الأطفال الموهوبين في وقت مبكر جدًا يرجع إلى عام (1921) في الولايات المتحدة الأمريكية . وتبين أنهم كانوا أكثر تمتعًا

بالصحة الجسدية ، وأنهم متكيفون نفسياً ، وأنهم أكثر نجاحاً في المجالات الدراسية والأكاديمية وأن كثيرين منهم أصبحوا أطباء ومحامين وأساتذة بالجامعات وعلماء وكتاب .

. (Myers, D. G. , 1993 : 283)

والإبداع مهما يقال عن اعتماده على المهبة الفطرية أو الموروثة ، إلا أنه يحتاج إلى الرعاية والتشجيع والتربية الصالحة والمناخ المشجع وإلى توفير نوع جيد من التربية والتعليم وإلى اتجاه المجتمع نحو تشجيع البحث العلمي والتقني وإلى رعاية الموهوبين منذ الصغر وإلى الاهتمام بكبار العلماء وشيوخ المعرفة من أصحاب الخبرات المتراكمة والنادرة لقيادة العمل البحثي وتطويره ونقله إلى الأجيال المتعاقبة وعدم الجمود أو التحجر أو الخوف من كل ما هو جديد . ما دام لا يتعارض مع ثقافتنا الإسلامية وأخلاقنا العربية وقيمنا الأصيلة .

### تشجيع الإسلام على طلب العلم والمعرفة:

إسلامنا الحنيف يدعو إلى اكتساب العلم ونشره وتعليمه . ولكنه العلم النافع للناس جميعاً ، ذلك العلم الذي يستخدم في الأغراض السلمية كالعلاج وتوليد الطاقة والتنمية وفي سعادة الإنسان ، وليس كالعلم في بلاد الغرب الذي أصبح يستخدم في إنتاج أسلحة الدمار الشامل وتخريب حضارة الإنسان والقضاء على إنجازاته التاريخية ، والذي يستخدم في بطش الأقوياء بالضعفاء وإذلالهم ، وإنما العلم ، في إطار إسلامنا الحنيف ، مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأخلاق وبالإيمان بالله تعالى الخالق العظيم لهذا الكون بكل ما فيه من إعجاز وبيان لقدرة الله سبحانه وتعالى ولذلك يدعونا القرآن الكريم للتفكير والتأمل والتدبر والتبصر والتعقل في مخلوقات الله وفي آياته . والمسلم مطالب اليوم ليس فقط باكتساب العلم ، وإنما بتعليمه ، ونشره بتعليم غيره من طلاب العلم ورواده .

ولقد كرم الله العلم والعلماء ومن جلال فضل العلم أن كان أول أمر يتلقاه رسولنا الكريم ﷺ من رب العزة والجلالة كان يتعلم القراءة ثم القراءة لمعرفة مصير الإنسان فالقراءة سبيل المعرفة كما في قوله تعالى:

﴿ أَقْرَأْ كَتَبْنَاكَ كَفَىٰ بِتَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيَّكَ حَسِيبًا ﴾ (الإسراء / 14) .

وقوله تعالى:

﴿ أَقْرَأْ بِأَسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ﴾ (العلق / 1) .

وقوله تعالى:

﴿ أَقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ ﴾ (العلق / 3) .

ولقد كان الدعاء الذي طلبه رسولنا الكريم من ربه سبحانه وتعالى هو التزود بالعلم

لقوله تعالى:

﴿ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ﴾ (طه / 114) .

وفي بيان فضل العلماء على سائر الناس قوله تعالى:

﴿ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ﴾ (الزمر / 9) .

وينزل الله العلماء منزلة عظيمة تقديراً لعلمهم وفضلهم كما في قوله تعالى:

﴿ يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ﴾ (المجادلة / 11) .

ويربط الله تعالى بين العلم والإيمان والأخلاق الحميدة والفضائل ترشيحاً للجهد العلمي

والبحث العلمي حتى لا تنحدر طاقة الإنسان إلى الشر والتخريب والقتل وسفك الدماء

وإذلال الشعوب المسالمة والعلماء هم أكثر الناس خشية من الله تعالى لقوله:

﴿ إِنَّمَا خَشِيَ اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ ﴾ (فاطر / 28) .

وتدعو كثير من الأحاديث النبوية الشريفة لاكتساب العلم وبيان فضله وتوقير أصحابه

كما في قول رسولنا الكريم ﷺ: « من يرد الله به خيراً يفقهه في الدين » متفق عليه .

وقوله ﷺ كذلك في بيان فضل العلم: « لا حسد إلا في اثنتين رجل آتاه الله مالا فسلطة

علىهلكته في الحق ، ورجل آتاه الله الحكمة فهو يقضي بها ويعلمها » . متفق عليه

وعنه ﷺ أنه قال لسيدنا علي رضي الله عنه: « لأن يهدي الله بك رجلاً واحداً خير لك من

حمر النعم » . متفق عليه .

وحرصاً على ما يعرف اليوم باسم الأمانة العلمية قول رسولنا الكريم ﷺ: « بلغوا عني

ولو آية وحدثوا عن بني إسرائيل ولا حرج ، ومن كذب على متعمداً فبيتوا مقعده من النار » .

رواه الإمام البخاري . واكتساب العلم مدعاة لدخول الجنة كما جاء في الهدى النبوي الشريف:

« ومن سلك طريقاً يلتمس فيه علماً سهل الله له طريقاً إلى الجنة » . رواه الإمام مسلم .

ولاستخدام العلم في هداية الناس جاء قول رسولنا الكريم : « من دعا إلى هدى كان له من الأجر مثل أجور من اتبعه لا ينقص ذلك من أجورهم شيئاً » رواه الإمام مسلم .  
والاشتغال بالعلم من الأعمال الصالحة التي تنفع صاحبها في آخرته وفي دنياه كما في قول رسولنا الكريم ﷺ : « إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث : صدقة جارية ، أو علم ينتفع به ، أو ولد صالح يدعو له » رواه الإمام مسلم . ولقد جاء في الهدى النبوي المشرف : « الدنيا ملعونة ، ملعون ما فيها إلا ذكر الله وما والاه ، وعالمًا ومتعلمًا » رواه الترمذي . وروى الإمام الترمذي كذلك عن النبي ﷺ : « من خرج في طلب العلم فهو في سبيل الله حتى يرجع » . رواه الإمام الترمذي .

وفي الدعوة لتعليم الناس وجوه الخير والنفع والتقوى والصلاح يقول الهدى النبوي المشرف : « فضل العالم على العابد كفضلي أنا على أدناكم ، إن الله وملائكته وأهل السموات والأرض حتى النملة في جحرها ، وحتى الحوت ليصلون على معلمي الناس الخير » . رواه الإمام الترمذي .

ولقد جاء في الهدى النبوي المشرف : « من سلك طريقًا يتغنى فيه علمًا سهل الله له طريقًا إلى الجنة ، وإن الملائكة لتضع أجنحتها لطالب العلم رضا بما صنع ، وإن العالم ليستغفر له من في السموات ومن في الأرض حتى الحيتان في الماء ، وفضل العالم على العابد كفضل القمر على سائر الكواكب وإن العلماء ورثة الأنبياء ، وأن الأنبياء لم يورثوا دينارًا ولا درهمًا إنهم ورثوا العلم ، فمن أخذه أخذ بحظ وافر » . رواه الإمام الترمذي .

وفي تحريم كتم العلم أو الأنانية فيه وعدم نشره يقول الحديث النبوي الشريف : « من سئل عن علم فكتمه ألجم يوم القيامة بلجام من نار » . رواه الإمام الترمذي .  
وهكذا يدعوننا إسلامنا الخالد إلى اكتساب العلم وإلى انتهاج المنهج العلمي في التفكير والإبداع ويدعوننا واقعنا الحاضر وظروفنا العصبية إلى اكتساب العلم والتفكير العلمي وامتلاك ناصية العلم الحديث حتى لا نكون ألعوبة في يد الأقوياء في هذا العالم الظالم .

## المراجع:

- (1) القرآن الكريم .
- (2) صحيح الإمام البخاري .
- (3) صحيح الإمام مسلم .
- (4) صحيح الإمام الترمذي .
- (5) عبد الباقي ، محمد فؤاد ، (1981) ، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم ، دار الفكر ، بيروت ، لبنان .
- (6) بدوى ، أحمد زكى ، (1986) ، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية ، مكتبة لبنان ، بيروت .
- (7) طه ، فرج عبد القادر وآخرون ، (1994) ، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، دار سعاد الصباح ، القاهرة ، والكويت .
- 8) English, H.B. and English, A.C., (1958), A Comprehensive Dictionary Of Psychological And Psychoanalytical Terms, Longmans, London.
- 9) Hayes, N., (2000), Foundations of Psychology, Thomson Learning, U.S.A.
- 10) Myers, D.G., (1993), Exploring Psychology, Worth Publishers, New York.

## الحماية الإسلامية من الأمراض النفسية

الإسلام دستورنا الخالد منذ الأزل وإلى الأبد ، وهو دستور صالح لك زمان ومكان ، ويتناول الإسلام الإنسان منذ ميلاده حتى مماته بالرعاية والتوجيه والإرشاد والحماية والعطف بل إنه يحرص على الإنسان حتى قبل مولده ، بأن يوصى بالزواج من المرأة الصالحة ذات الدين والخلق والأصل الكريم . وينصح الإسلام أبناءه بعدم زواج الأقارب لما تبين من أثر القرابة على إصابة النسل بالأمراض الوراثية أو إصابتهم بالضعف والهزال عن طريق ما ينقل إليهم من الخصائص والصفات السالبة أو الموجبة عن طريق ناقلات الوراثة أو الجينات .

والإسلام يحيط أبناءه بكل أنواع الرعاية الإيمانية والقلبية والروحية والأخلاقية والسلوكية والصحية ويدعو على التماسك الأسرى والتعاون والبر والإحسان وصلة الأرحام والرحمة والشفقة والتكافل والتضامن والمودة والسكينة والاستقرار والحب والعطف وكافة المشاعر الإيجابية وينهي عن مشاعر الحقد والكراهة والبغضاء والحسد والغيرة والانتقام ويدعو للاستقامة والبعد عن المحرمات والخبائث والخمور والمخدرات أو العبث والإهمال والاستهتار .

### كثرة معاناة إنسان العصر من الأمراض النفسية:

يتعرض إنسان العصر لكثير من الأمراض الجسمية والعقلية والنفسية و "النفسجسمية" وهي الأمراض التي ترجع لأسباب نفسية كالضغط النفسي أو الشعور بالقلق والإحباط والتوتر والصراع ، ولكن أعراضها تتخذ شكلاً جسيماً . وهي كثيرة ومتنوعة وتصيب جميع أعضاء الجسم وأجهزته الهضمية والنفسية والعصبية والقلبية والجلدية . ومن أظهرها وأكثرها انتشاراً:

- (1) السمنة المفرطة .
- (2) الصداع النصفي .
- (3) الربو الشعبي .
- (4) البول السكري .
- (5) ضغط الدم المرتفع .
- (6) قرحة المعدة والقولون والاثنى عشر .
- (7) بعض آلام الظهر والمفاصل .
- (8) حمى الخريف .

- (9) الإصابة المتكررة بنزلات البرد .
- (10) بعض آلام اللثة والفم والأسنان .
- (11) بعض الأمراض القلبية وأمراض الدورة الدموية .
- (12) بعض الأمراض الجلدية مثل الأرتيكاريا أو الحكة الجلدية .
- (13) القراع أو نتف فروة الرأس .
- (14) فقدان الشهية العصبي .
- (15) فرط الشهية العصبي .
- (16) بعض حالات الإسهال والإمساك وعسر الهضم التي ترجع لأسباب نفسية .

### انتشار الأمراض النفسية:

وفي هذه الأيام تزداد معدلات انتشار الأمراض النفسية والتي يطلق عليها اصطلاحاً الأمراض العصابية ومن أظهرها ما يلي:

- (1) الاكتئاب العصبي .
- (2) القلق .
- (3) المخاوف الشاذة .
- (4) الهستيريا .
- (5) توهم المرض .
- (6) الوسواس / القهري .
- (7) عصاب الصدمة .
- (8) عصاب الحرب .
- (9) عصاب الوهن أو الشعور بالضعف .

وقد يعاني الفرد من أعراض أكثر من واحد من هذه الاضطرابات في آن واحد وقد يتحول المرض العصبي إلى مرض ذهاني عقلي .

وبالنسبة للاكتئاب العصبي أي النفسي هو حالة خفيفة نسبياً من الشعور بالحزن وانكسار النفس وانخفاض الروح المعنوية ، ولكنه أخف وطأة من مرض آخر هو أيضاً اكتئاب ، ولكنه الاكتئاب الذهاني وهو مرض عقلي ، أعراضه أشد وطأة وأكثر قسوة ويشعر المريض بالحزن والغم والحلم وانكسار النفس وفقدان معنى الحياة وقيمتها . وقد يحاول المريض الانتحار أو يكتر من التفكير فيه . وهذه الحالة مرادفة للجنون . وفي الأمراض العقلية يصبح المريض خطراً على نفسه وعلى المجتمع المحيط به .

أما القلق فلكثره انتشاره يوصف عصرنا بأننا في عصر القلق ، وله أعراض عقلية ونفسية وجسمية ، منها التوتر والشد وعدم الراحة وعدم الشعور بالهدوء أو الاستقرار . ويزداد انتشار المخاوف الشاذة في هذا العصر ، وهي حالات يطلق عليها اصطلاحاً عصاب الفوبيا ، ومؤداها شعور المريض بالخوف والهلع والفرع أزيد من اللازم من كثير من المثيرات أو الأسباب التي لا تثير الخوف في الأسوياء من الناس ، والتي لا تتضمن خطراً أو تهديداً لحياة الإنسان ومع ذلك يخاف منها ، من ذلك :

- (1) فوبيا الكلاب .
- (2) فوبيا الظلام .
- (3) فوبيا الرعد والبرق .
- (4) فوبيا رؤية الدم .
- (5) فوبيا رؤية المياه الجارية .
- (6) فوبيا الجراثيم .
- (7) فوبيا الخيول .
- (8) فوبيا الحشرات .
- (9) فوبيا الأفاعي .
- (10) فوبيا رؤية النار .
- (11) فوبيا الأماكن الضيقة كالمصاعد والأماكن الواسعة أو الفسيحة أو المفتوحة كالميادين والساحات ، وفوبيا الأماكن العالية كالجبال والقلاع .
- (12) فوبيا المدرسة
- (13) فوبيا الأطفال .
- (14) فوبيا الأعماق .
- (15) فوبيا الألم .
- (16) فوبيا البحر .
- (17) فوبيا التلوث .
- (18) فوبيا جثث الموتى .
- (19) فوبيا الحديد .
- (20) فوبيا الجماع .
- (21) فوبيا الجنس .
- (22) فوبيا الحمى .
- (23) فوبيا الحيوان .
- (24) فوبيا الديدان .
- (25) فوبيا الرجال .
- (26) فوبيا ركوب الطائرات .
- (27) فوبيا السرقة .
- (28) فوبيا الظواهر الفلكية .
- (29) فوبيا العرى .
- (30) فوبيا العقاريت .
- (31) فوبيا الغائط .
- (32) فوبيا الغبار .
- (33) فوبيا الفئران .
- (34) فوبيا الفقر .
- (35) فوبيا الكلام .

(36) فوبيا المرض . (39) فوبيا النساء .

(40) فوبيا النوم . (طه ، فرج عبد القادر وآخرون ، 1994: 608)

ويشعر المريض بالخوف حتى وإن لم يكن المثير محتويًا على أي خطر حقيقي يهدد حياته كالخوف من الحشرة الميتة أو حتى مجرد رؤية صورة الأفعى أو الحديث عن الأفاعي وكالخوف من المياه الجارية أو من الخيول أو خوف الأطفال الزائد عن الحد من المدرسة . وتشير الهستيريا إلى بعض الأعراض كفقدان الذاكرة والتجوال والمشية أثناء النوم وتعدد الشخصية أو ازدواج الشخصية . وقد تصيب الأعراض بعض وظائف الأعضاء كالعمى الهستيرى والصمم الهستيرى والشلل الهستيرى . وهي اضطرابات هستيرية أي وظيفية فقط وليست عضوية ، بمعنى أن العطب يلحق بوظيفة العضو الخاص فقط ، في حين يكون العضو ذاته على المستوى البنائي أو التشريحي سليمًا ، فالعين وجميع أجزائها تكون سليمة ومع ذلك يفقد المرض القدرة على الإبصار بشكل حقيقي وليس مجرد تصنع وبالمثل في حالة الصمم الهستيرى .

ومن الأعراض المؤلمة عصاب توهم المرض ، حيث يتوهم المريض أنه مصاب بأحد الأمراض الخطيرة كالسرطان أو السل أو الإيدز أو الأمراض القلبية ، وما أن يجرى فحصًا طبيًا ويتضح من خلاله أنه سليم معافى من الناحية الجسمية ، حتى يبحث عن مرض آخر ويعاود الفحوصات والكشوف الطبية . "ويجزن" عندما يخبره الطبيب أن جسمه سليم . ويشغل باله أكثر من اللازم بأمور الصحة والمرض ويجرى كثيرًا من التحاليل لدرجة أنه قد يطلب إجراء الكثير من الجراحات دون حاجة واقعية .

أما عصاب الوسواس / القهري فهو عصاب له شقان: شق فكري يتعلق بهبوط بعض الأفكار السخيفة أو التافهة على ذهن المريض وإلحاحها في البقاء وتشغل باله مع عجزه عن طردها بعيدًا عن ذهنه أو تحرير نفسه منها ، رغم علمه أنها تافهة كرغبة المريض في إشعال النار في منزله أو الاعتداء على أحد الأشخاص أو تحتويه فكرة إقامة مشروع ما أو الهجرة على مكان ما بصورة ملحة أزيد من اللازم .

أما الشق الآخر من أعراض الوسواس / القهري فهو القيام بعمل أو نشاط وليس مجرد أفكار ، حيث يجد المريض نفسه مدفوعًا ومقهورًا ومجبرًا قهريًا وقسرًا عنه للقيام ببعض

الأعمال الطقوسية التافهة أو عديمة الجدوى ، ومن ذلك عد أعمدة الإضاءة في الشوارع أو رصد أعداد وأرقام السيارات المارقة في الطريق أو عد درج السلم كلما هبط أو صعد فوقه ، أو غسل يديه عشرات المرات وفي بعض الأحيان يظل بها حتى تدمى أصابعه من كثرة الغسيل متوهماً أنه قد أصيب بالتلوث والعدوى . وقد يغلق باب منزله ثم يعود إليه ثانية متوهماً تركه مفتوحاً .

أما عصاب الصدمة فيحدث من التعرض للصددمات الفيزيائية أو الصدمات النفسية الشديدة ، وكذلك عصاب الحرب يصيب الجنود في ساحة القتال من سماع دوى الانفجارات والقذائف والمدافع وما إلى ذلك .

هذه الطائفة من الأمراض أعراضها خفيفة نسبياً ويستطيع المريض أن يتعايش وإياها ، وتحسن حالته إذا تلقى نوعاً من المعالجات النفسية والطبية . ولكن هناك نمط آخر من الأمراض أعراضه أشد وطأة وأكثر خطورة وقسوة وإيلاماً على المريض وهي الأمراض الذهانية أو العقلية وهي مرادفة للجنون ومن أشهرها وأكثرها انتشاراً .

1) ذهان فصام الشخصية ومن أعراضه حدوث انقسام أو انفصال بين الفرد وعالم الحقيقة والواقع ، وحدث انقسام بين حياته العقلية وحياته العاطفية . وفي هذا الذهان تختل وظائف العقل كالتفكير والتخيل والتصور والإدراك والتذكر والتعلم والاستدلال . ويعجز المريض عن إدراك العلة والمعلول أو السبب والنتيجة . ومن بين الأعراض المميزة لذهان فصام الشخصية حدوث تبلد في حياة المريض الانفعالية فلا يتأثر بالمثيرات الانفعالية كموت زوجته أو موت عزيز عليه . إلى جانب الانطواء والانسحاب من معترك الحياة الاجتماعية والعجز عن التركيز والعجز حتى عن الرعاية الشخصية لذاته . ومن أظهر أعراض فصام الشخصية معاناة المريض من الهلاوس وهي عبارة عن مدركات حسية يحس بها المريض وحده دون أن يكون لها وجود في عالم الحقيقة والواقع ، حيث يسمع أصواتاً ويرى صوراً أو أشباحاً ويرى الزواحف والأفاعي فوق الحوائط ، ولكن دون أن تكون موجودة إلا في وهمه فقط .

كذلك يعاني الفصامي من الضلالات أو الهذات وهي عبارة عن أفكار زائفة

وغير موجودة إلا في ذهن المريض كأن يتصور المريض أنه هتلر ، أو أن جوفه أصبح مفرغًا من الداخل ، أو أن معدته جهاز يفرز السموم .

(2) ومن الذهانات العقلية أيضًا الاكتئاب الذهاني وهو حالة شديدة من الشعور بالحزن والاكتئاب والهم والغم والفكر . ويختلف هذا الذهان في شدته عن عصاب الاكتئاب وهو مرض نفسي أخف وطأة .

(3) ذهان العظمة والاضطهاد والمعروف باسم البارانونيا وفيه تعتري المريض مشاعر زائفة بأنه مضطهد من قبل المجتمع والمحيطين وأن "الأعداء" يهيكون له المؤامرات لاغتياله ، أو أنه إنسان فذ الذكاء ، وأن هناك جماعات من اللصوص أو المخابرات أو "الأعداء" تسعى لسرقة أفكاره وبيعها . وتكمن الخطورة في مواجهة المريض "لأعدائه" قبل أن يهاجموه ويقتلهم .

(4) وهناك العديد من الذهانات الأخرى الأقل انتشارًا ، من ذلك ذهان كورساكوف ، ومرض الزهايمر ، ومرض باركنسون وغير ذلك من الاضطرابات العقلية كذهانات الشيخوخة أو الهوس / الاكتئاب وإلى جانب الاضطرابات النفسية والعقلية التي تهاجم إنسان اليوم ، هناك الاضطرابات السلوكية والأخلاقية كالشذوذ الجنسي وإدمان الخمر والمخدرات أو ارتكاب الجريمة والأعمال العدوانية . ومن الاضطرابات واسعة الانتشار في هذا العصر ما يعرف باسم الانحراف السيكوباتي أو الشخصية السيكوباتية ، وهو اضطراب لا يقع ضمن الأمراض النفسية ولا الأمراض العقلية ولا الاضطرابات السيكوسوماتية أي النفسجسمية ، ولكنه عته يصيب الجانب الأخلاقي في حياة الفرد ، فيضعف عنده الضمير الأخلاقي ويقل شعوره بالذنب ، ويميل إلى العدوان والانتقام والأذى ، ويفضل الكذب حتى وإن كان قول الصدق في صالحه ، ويميل إلى الابتزاز والاستغلال ، والكيد والمكر والوقعة والدس بين الناس والطمع والجشع والسرقة والاختلاس والارتشاء والمقامرة وتعاطي الخمر والمخدرات ، ويميل إلى النصب والاحتيال . ولذلك كان يطلق على هذا الاضطراب قديمًا العته الأخلاقي بسبب ضعف ضمير صاحبه ، فلا يشعر بالذنب مهما ارتكب من جرائم . والسيكوباتي متبلد العاطفة ويميل إلى الخيانة والوقعة والسرقة والاختلاس والارتشاء .

كل هذه الاضطرابات من حسن الطالع ، يعمل إسلامنا الحنيف: سلوكًا وعقيدة على وقاية الإنسان وعلاجه من كل هذه الاضطرابات ، والعلل النفسية والعقلية والسيكوسوماتية والأخلاقية أو الروحية والقلبية .

### ما هي أسباب نشأة الاضطرابات النفسية ؟

ولمعرفة أساليب الوقاية والعلاج من الاضطرابات النفسية والعقلية يلزم معرفة أسباب حدوثها ، حتى يمكن تحاشي هذه الأسباب ، وبذلك نقى أفراد المجتمع من التعرض للإصابة بها .

والحقيقية أن جميع الأمراض لا يمكن أن تخرج أسبابها عن المجموعات السببية الثلاث الآتية وهي:

(أ) العوامل الوراثية ، وهي تلك الاستعدادات والخصائص التي تنتقل إلينا من الآباء والأجداد عبر ناقلات الوراثة أو الجينات فالآباء المرضى عقليًا قد ينجبون أطفالاً مرضي أيضًا .

(ب) مجموعة العوامل البيئية وهي كل ما يؤثر في الفرد بعد ميلاده مباشرة من جراء تفاعله واحتكاكه مع عناصر البيئة المادية والاجتماعية التي يعيش في وسطها علمًا بأن البيئة عبارة عن كل ما يحيط بالإنسان . وتنقسم البيئة إلى نوعين هما:

أ . بيئة مادية أو فيزيقية أو جغرافية ، وتشمل ظروف السطح والموقع والمناخ ومظاهر العمران المادي القديمة والحديثة كالمصانع والشركات والبنيات وناطحات السحاب في الوقت الراهن .

ب . بيئة اجتماعية وتشمل جميع القيم والعادات والتقاليد والمثل والمعايير والأعراف والمبادئ والقواعد والقوانين والنظم واللغة والدين وكل عناصر الثقافة السائدة في المجتمع بما في ذلك أساليب التربية والتنشئة ومعاملة الأطفال والعلاقات الأسرية . فالتربية في ظل نظام إنساني ديمقراطي حر تختلف عنها في مجتمع استبدادي دكتاتوري سلطوي وتسلطي وقمعي أو شمولي . كل هذا يؤثر في شخصية الأفراد .

ج . مجموعة العوامل الميلادية أو الولادية ، وهي تلك العوامل والمؤثرات التي توجد عند ميلاد الطفل ، ولكنها ليست منقولة إليه عن طريق الوراثة ، بمعنى أنه لم يرثها

عن الآباء والأمهات والأجداد . وهي أيضًا ليست مكتسبة أو متعلمة من البيئة لأن الطفل لم يتفاعل بعد مع محيطه البيئي .

ومن أمثلة هذه العوامل صدمات الميلاد أو الولادات المتعثرة ، وحرمان مخ الطفل من إمدادات الدم والأكسجين ، أو اختناق الطفل أثناء عملية الولادة . أو معاناة الأم الحامل من بعض الأمراض وخاصة الحصبة الألمانية التي تترك آثارًا سيئة على نمو الطفل . أو تعرض الأم الحامل للإشعاعات والتلوث والضغوط النفسية أو تعرضها لسوء التغذية ، أو تناولها بعض العقاقير والأدوية دون استشارة الطبيب أو تعاطي الأم الحامل الخمر والمخدرات أو إدمانها التدخين أو ممارسة الرياضات العنيفة أو حالات الحمل المتكرر أو كبر سن الزوجة . كل هذه العوامل قد تؤثر في صحة الطفل العقلية والنفسية .

وجدير بالإشارة أن العلاقة بين هذه العوامل علاقة تفاعل أي تأثير وتأثر أو أخذ وعطاء أو تأثير متبادل ، فالبيئة تؤثر في الوراثة وتتأثر بها . وفيما يتعلق بالنشاط الطبي الصحي في المجال النفسي والعقلي فإن الأنشطة تنحصر في:

- 1) النشاط العلاجي للحالات التي تصاب فعلاً حيث يوجد الآن العديد من المناهج العلاجية النفسية والتي تثبت فاعليتها وجدواها كعلاج عن طريق التحليل النفسي أو العلاج السلوكي أو العلاج المعرفي أو العلاج المتمركز حول المريض .
- 2) النشاط الوقائي أو الأساليب الوقائية التي تحمى الإنسان من الإصابة ، أصالة بالأمراض العقلية والنفسية . ويتسنى ذلك عن طريق منع تعرضه للأسباب المؤدية للإصابة بالمرض .

وفي كلا النشاطين: العلاجي والوقائي يلعب إسلامنا الحنيف دورًا هامًا في وقاية الإنسان من الأمراض والاضطرابات النفسية والعقلية والأخلاقية .

يرتبط تمتع الإنسان بالصحة النفسية والعقلية بحسن الخلق ، ذلك لأن حسن الخلق يحمي الإنسان من ارتكاب الأخطاء والمعاصي والآثام ، ومن الشذوذ في السلوك ، ومن إيذاء نفسه أو إيذاء غيره ، ويحميه من مخالطة أقران السوء الذين يدفعونه إلى عادات سلوكية سيئة كتعاطي الخمر أو المخدرات أو ممارسة الفحشاء . والإسلام يربي أبناءه على حسن الخلق ، كما في قوله تعالى:

﴿ وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴾ (القلم / 4) .

ومن حسن الخلق العفو والصفح والتسامح وضبط النفس كما في قوله تعالى:

﴿ وَالْكَنَظِمِينَ الْفَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ﴾ (آل عمران / 134)

وعن أنس رضي الله عنه قوله: كان رسول الله ﷺ أحسن الناس خلقاً . رواه الإمام البخاري

وفي الدعوة للبر والإحسان قول رسولنا الكريم ﷺ: «البر حسن الخلق ، والإثم ما حاك

في صدرك وكرهت أن يطلع عليه الناس» رواه الإمام مسلم .

وعن عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما قال: « لم يكن رسول الله فاحشاً ولا

متفحشاً وكان يقول: إن من خياركم أحسنكم أخلاقاً » رواه الإمام البخاري .

فالنظرية النفسية في العلاج النفسي الإسلامي تربطه بحسن الخلق وبالإيمان القلبي

والروحي وبتوثيق صلة الإنسان بخالقه العظيم وبتشجيع الإنسان على الصلاح والتقوى

والورع وعلى التوبة والاستغفار والمغفرة والتسبيح فهو ليس علاجاً مادياً .

فعن أبي الدرداء رضي الله عنه أن النبي ﷺ قال: « ما من شيء أثقل في ميزان العبد يوم

القيامة من حسن الخلق ، وإن الله يبغض الفاحش البذئ » رواه الإمام الترمذي .

وفي سياق الهدى الأخلاقي العظيم لإسلامنا الخالد قول الرسول الكريم ﷺ عندما سئل

عن أكثر ما يدخل الناس الجنة قال: « تقوى الله وحسن الخلق » ، وسئل عن أكثر ما يدخل

الناس النار فقال: « الفم والفرج » رواه الإمام الترمذي .

ويتصل الفم بتناول الأطعمة أو شرب الأشربة والتي قد تكون محرمة فتؤدي بالإنسان

إلى الهلاك وفقدان العقل والوعي أو إلى التخمة وأمراض السمنة وزيادة الوزن . والفرج قد

يؤدي إلى الزنا وما يتصل به في هذه الأيام من الإصابة بمرض فقدان المناعة المكتسب أي

الإيدز وغير ذلك من الأمراض السرية الخطيرة وما يتصل بالزنا من الجرائم والفواحش .

وعن الرسول الكريم ﷺ قوله: « أكمل المؤمنين إيماناً أحسنهم خلقاً ، وخياركم خياركم

لنساءهم » رواه الإمام الترمذي .

وعن السيدة عائشة رضي الله عنها قولها: سمعت رسول الله ﷺ يقول: « إن المؤمن

ليدرك بحسن خلقه درجة الصائم القائم » . (أبو داود وأوردته الجزائري)

وكان الرسول الكريم يدعو إلى حسن الخلق وينهي عن الثرثرة وكثرة الكلام وعن التطاول على الناس وعن الكبر والعجب وكان ينهي عن الأذى . كما كان يدعو إلى الحلم والأناة والرفق والرقه والبر والإحسان وينهي عن الشر والعنف والعدوان وكان يدعو إلى اليسر وليس العسر . ومن أبلغ صور الهدى الإسلامي أثرًا على الصحة النفسية النهي عن انفعال الغضب . ومعروف اليوم في ضوء التراث النفسي الحديث ، أن الغضب انفعال سلبي وأن الانفعالات السلبية كالكراهة والغضب والغيط والانتقام والحسد والغيرة والقلق والخوف تؤدي إلى إصابة الإنسان ببعض الأمراض والتي من أظهرها قرحة المعدة والقولون والاثني عشر وإلى سرعة تجلط الدم في الشرايين وإلى التوتر وزيادة إفرازات العرق وزيادة معدلات ضربات القلب في أثناء الانفعال واضطراب معدلات التنفس و حدوث ارتباك في وظائف المعدة ولذلك نهانا رسولنا الكريم عن الغضب وفي ذلك صيانة لحياتنا النفسية وصحتنا النفسية .

وفي الدعوة للصفح والعفو يتحرر الإنسان من مشاعر الغل والغيط التي تأكل نفس الإنسان وتقوده إلى الأمراض العقلية والنفسية كما في قوله تعالى:

﴿ خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ ﴾ (الأعراف / 199) .

وقوله كذلك في الدعوة إلى الصفح والعفو:

﴿ فَأَصْفَحْ أَصْفَحَ الْجَمِيلِ ﴾ (الحجر / 85) .

وفي الدعوة لالتزام الهدوء والسكينة ونبد الشدة والعنف قول الرسول الكريم ﷺ :  
« ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب » رواه الإمام مسلم .

ويعلمنا إسلامنا الحنيف الصبر وعدم التسرع أو الضجر والتبرم كما في قوله تعالى:

﴿ وَلَمَنْ صَبَرَ وَعَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ ﴾ (الشورى / 43) .

والصفح يظهر الذات من الضغائن والمشاعر السلبية التي تضر بها . والإنسان إذا شع بالظلم فإنه يصاب بالاضطرابات النفسية ، ولذلك ينهانا إسلامنا الحنيف عن الظلم ويدعونا للعدل والرحمة والشفقة والبر والإحسان والصفح والعفو ولذلك يأمر إسلامنا الخالد ولادة الأمور بالرفق برعاياهم والشفقة عليهم وينهي عن غشهم أو التشديد عليهم وإهمال مصالحهم والغفلة عنهم وعن حوائجهم . كما في قوله تعالى:

﴿ إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَايِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ

وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴿ (النحل / 90) .

وعن السيدة عائشة رضي الله عنها قول الرسول الكريم ﷺ : « اللهم من ولي من أمر أمي شيئاً فشق عليهم فاشقق عليه ، ومن ولي من أمر أمي شيئاً فرفق بهم فأرفق به » .  
رواه مسلم .

ومن أساليب التربية الخاطئة في الوقت الحاضر ، تفضيل الأب لبعض ولده على غيرهم كمن يفضل في تعامله الذكور على الإناث . فلقد جاء في باب كراهية تفضيل الوالد لبعض أولاده على البعض في الهبة عن النعمان بن بشير رضي الله عنهما أن أباه أتى رسول الله ﷺ فقال : إني نحللت ابني هذا غلاماً كان لي ، فقال رسول الله ﷺ : « أكل ولدك نحلته مثل هذا ؟ فقال : لا ، قال : فأرجعه » . مسلم .

وفي هذا الصدد أي في مجال رعاية الأطفال والإحسان إليهم يدعوننا رسولنا الكريم للتوسعة على العيال حتى لا يشعروا بالحرمان والعوز والإجباط ولقوله تعالى :

﴿ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ﴾ (البقرة / 233) .

وقوله أيضاً عز وجل :

﴿ لِيُنْفِقَ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ . وَمَن قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ

نَفْسًا إِلَّا مَاءً آتَاهَا ﴾ (الطلاق / 7) .

وفي الدعوة للإنفاق قوله تعالى :

﴿ وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِّن شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ ﴾ (سبا / 39) .

وفي تحمل مسئولية الإنفاق تحقيق للتماسك الأسرى وحماية للأطفال من التشرد والحرمان والعوز والمرض والضياع ولذلك يدعوننا رسولنا الكريم ﷺ للإنفاق على الأهل كما في قوله ﷺ : « دينار أنفقته في سبيل الله ، ودينار أنفقته في رقبة ، ودينار تصدقت به على مسكين ، ودينار أنفقته على أهلك ، أعظمها أجراً الذي أنفقته على أهلك » رواه مسلم .

وقوله ﷺ كذلك : « إذا أنفق الرجل على أهله نفقة يحسبها فهي له صدقة » رواه مسلم  
وقوله ﷺ : « اليد العليا خير من اليد السفلى وابدأ بمن تعول وخير صدقة ما كان عن

ظهر غنى ، ومن يستعفف يعفه الله » رواه البخاري .

فالإسلام حافل بلك ما يحفظ على الإنسان صحته العقلية والنفسية وما يقوى إيمانه بالله

الخالق العظيم وبرسوله الكريم وبما يرشد سلوكه وتفكيره ومشاعره مما يجعله يتمتع بالصحة النفسية والعقلية الجيدة .

### المراجع :

- (1) القرآن الكريم .
- (2) صحيح الإمام مسلم .
- (3) صحيح الإمام البخاري .
- (4) صحيح الإمام الترمذي .
- (5) رياض الصالحين من كلام سيد المرسلين ، محيي الدين بن زكريا يحيى بن شرف النووي الشافعي ، (1970) ، وكالة المطبوعات ، الكويت ، دار القلم ، بيروت ، لبنان .
- (6) أبو بكر جابر الجزائري ، (1964) ، منهاج المسلم ، مكتبة شباب الأزهر ، القاهرة .
- (7) عبد الرحمن العيسوي ، (2001) ، في الصحة النفسية والعقلية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .