

الصحة النفسية في الاسلام

بقلم الدكتور حكمت عبد الكرم فريجات

إن تأمل الانسان في الكون وفي نفسه، قديم قدم الانسان نفسه، وما بحث سيدنا ابراهيم عليه السلام عن ربه وخالقه، الا نوعاً من هذا التأمل، فقد أخذ يبحث عن ربه من خلال تأمله ونظره في ملكوت السموات والارض، فظن أولاً انه كوكب، ثم اعتقد انه القمر، ثم الشمس، ولكن تأمله وتفكيره بما حياه الله تعالى من عقل، جملة يرفض هذا الاعتقاد بسبب كون هذه الكواكب تبزغ وتغيب.

كنها، وتعليل ما يعترها من تغيرات في النوم واليقظة، وتفسير ما يطرأ عليها من أحوال: صحة ومرض، وخوف وأمن، وحزن وفرح، وهذوء وهيجان، وحاول الانسان السيطرة على نفسه اذا اعتراها خلل بالتعاون والتماثل، ولجأ الى السحرة والمشعوذين، ملتسماً عندهم الهدوء والراحة النفسية، وكل ذلك من اجل تحقيق الصحة النفسية بشتى الطرق والأساليب البدائية^(٢) ذلك ان الصحة النفسية أمنية غالية ينشدها جميع النساء دون استثناء لغني أو فقير، رجل أو امرأة، فمن شعر بأنه في صحة نفسية متزنة فهو في عيشة راضية، ومن فقدتها او انحرف عنها فهو

وقد ذكر القرآن الكريم هذه الحقيقة بقوله تعالى: ﴿وكذلك نرى ابراهيم ملكوت السموات والارض وليكون من الموقنين ❖ فلما جن عليه الليل رأى كوكباً قال هذا ربي فلما أفل قال لا أحب الآفلين ❖ فلما رأى القمر بازغاً قال هذا ربي فلما أفل قال لئن لم يهدني ربي لأكونن من القوم الضالين ❖ فلما رأى الشمس بازغة قال هذا ربي هذا أكبر فلما أفلت قال يا قوم إني بريء مما تشركون ❖ إني وجهت وجهي للذي فطر السموات والارض حنيفاً وما أنا من المشركين﴾^(١).

ولم يقتصر تأمل الانسان على الكون، بل تعداه الى التأمل في نفسه لمعرفة

بها، هي صفات الصحة النفسية المثالية، التي توصل اليها علماء النفس في العصر الحديث، كذلك فإن من يقرأ المعاملات الاسلامية، يجد ان الله تعالى شرع الخيرات، من تواضع واعتدال وحسن معاملة وأمانة وإخلاص وصدق واحترام ومودة، وهذه كلها تحقق الصحة النفسية، فأمر بالإكثار منها، ومنع السيئات والمنكرات والرذائل، التي تسبب ضعف الصحة النفسية، ونهى المسلمين عن إتيانها.

كما ان من يعرف اسرار العبادات والحكم من فرضيتها، يلمس فيها صلاح النفوس وزكاتها، ويجدها تدريباً للإنسان على امتلاك أمر نفسه، وإخضاعها لإرادته، ويتحرر من عبودية شهواته، وتقيه من الإنزلاق في مهاوي الرذائل والمعاصي، ويطلق طاقاته فيما ينفعه في الدنيا والآخرة، وهذه هي الصحة النفسية بلفة علم النفس الحديث.

ان من يقرأ ما جاء في القرآن الكريم، وفي الأحاديث النبوية الشريفة، عن النفس البشرية في صلاحها وتقواها، أو فسادها وانحرافها، ومن يطلع على منهج الإسلام في تربية النفوس وتزكيتها، وأساليبه في وقايتها من الانحراف، وطرقه في معالجة فسادها وضلالها، سيجد في نفسه أمام أحدث الآراء والأفكار، التي لم يصل اليها علم النفس عن الصحة النفسية، الا في العصر الحديث، ويدرك بكل يقين ان

في عيشة ضنك، لأن الشعور بالصحة النفسية، يعني السعادة، والشعور بعدمها أو اضطرابها، يعني التعاسة واليأس.

ان الصحة النفسية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة الجسمية، فلا غنى للنفس عن صحة الجسم، كما انه لا غنى للجسم عن صحة النفس، وأصبح من المعروف بدهاء لدى الأطباء ان العناية بالصحة النفسية والاهتمام بها وبتوازنها عند المريض، عامل أساسي في سرعة البرء من الأمراض العضوية التي تصيب البدن، ولهذا يعتبر تحقيق الصحة النفسية غاية سامية وهدفاً مثالياً لعلم النفس، حيث يقوم علماء النفس بإجراء الدراسات والبحوث في شتى المجالات، من أجل مساعدة الانسان على معرفة علامات صحته النفسية، وعوامل تحقيقها، وأساليب المحافظة عليها، وتبصيره بعلامات انحراف صحته النفسية وأسباب هذا الانحراف، وطرق علاجها والوقاية منها.

وقد سبق الإسلام علم النفس الحديث، في تحديد صفات وعلامات الصحة النفسية، وحث المسلمين على التحلي بها، وحل لهم الطيبات التي تساعدهم على تحقيقها، كما بين لهم صفات وهن الصحة النفسية ونهاهم عن الاتصاف بها، وحرّم عليهم الخبائث التي توقعهم فيها، فالصفات التي وصف الله تعالى بها عباد الرحمن، والأخلاق التي وصف المسلمين

صار «طب القلوب» في التراث الفكري الاسلامي، مرادفاً لعلم الأمراض النفسية، واصبحت سلامة القلب من أمراض الشبهة والشك، وأمراض الشهوة والغى، ضرورة لازمة لسلامة العقيدة الايمانية، وبقاء الانسان على فطرته الخيرة^(٧).

وتحدث القرآن الكريم عن احوال النفس البشرية، فأشار بوضوح الى «النفس الأمارة بالسوء»^(٨) التي تزين لصاحبها الشهوات التي ذكرها الله تعالى بقوله: ﴿زَيَّنَ لِلنَّاسِ حُبَّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حَسَنُ الْمَآبِ﴾^(٩).

وتحدث الله تعالى ايضاً عن «النفس اللوامة»^(١٠) عندما تكون مغالية، تعنف صاحبها، وتهدهد بالعقاب وتدخل في روعه، ان ما يحل به من احداث حياتية، ما هي الا عقاب له على ارتكابه من موبقات وآثام، وشيئاً فشيئاً يبدأ الانسان بطرح السؤال: لماذا يعاقبني الله بتلك الطريقة غير العادية ويثقلني بالأعباء؟ وهذه هي البداية الخاطئة التي ستقود الى الشك وتكوين أفكار سلبية عن الذات.

وتحدث الله تعالى عن «النفس المطمئنة»^(١١) التي تخاف ربها وتمتثل لأوامره، وتجتنب نواهيها، والتي ذكرها الله تعالى بقوله: ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ

الاسلام «علم في الصحة النفسية» وان الرسول ﷺ اعظم الخبراء في هذا العلم على مر العصور^(١٢)، كما هو الحال في بقية العلوم ومجالات الحياة الأخرى.

الصحة النفسية في الفكر الاسلامي:

امتازت العصور الاسلامية عن العصور الاغريقية القديمة، باعتمادها الدين الاسلامي مصدراً للهداية والتشريع وادارة شؤون الحياة، في حين كانت العصور الاغريقية عصوراً وثنية، ازدهرت فيها الفلسفة التي تعلمها المسلمون في عهد ازدهارهم الحضاري، لتعيش جنباً الى جنب مع علم الكلام والعلوم الدينية الأخرى، وعمدوا الى تطويع المعطيات الفلسفية الاغريقية للمفاهيم الدينية، او ما عرف آنذاك بحركة التوفيق بين الفلسفة والدين^(١٤).

وفيما يلي نوضح مفهوم الصحة النفسية من منظور اسلامي، كما جاء في القرآن الكريم والسنة النبوية، وما قدمه بعض المفكرين المسلمين:

١- الصحة النفسية في القرآن الكريم:

لقد ذكر القرآن الكريم صراحة، مرض القلوب في عدة آيات، منها قوله تعالى: ﴿فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا﴾^(٥) وقوله عز وجل: ﴿يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِنَ النِّسَاءِ إِنِ اتَّقَيْتُنَّ فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ﴾^(٦)، واستناداً الى هذه الاشارات

والنفس والجسم، فقد قال رسول الله ﷺ: «إذا دخلتم على المريض فنفسوا له في الأجل، فإن ذلك لا يرد شيئاً وهو يطيب» أي تطيب به نفس المريض، ولقد كان رسول الله ﷺ يسأل المريض عن شكواه وكيف يجدها، ويسأله عما يشتهي، ويضع يده الشريفة على جبهته أو يضعها على صدره ويدعو له، ويصف له ما ينفعه في علته، ويدخل السرور على قلبه (١٥).

٣- سلامة النفس والجسد:

ان سلامة الجسد من العلل، وسلامة النفس من الهم والحزن والعجز والكسل، والجبن والبخل والقهر، شرطان ضروريان للصححة النفسية، أشار اليهما القرآن الكريم والسنة النبوية، فالانسان في نظر الاسلام يولد على الفطرة، ثم يعايش ما حوله ومن حوله، ويتلقف تجاربهم ويخترن خبراتهم، ولكل انسان قدراته العقلية والنفسية، والاقتصادية، ويمضي في رحلة الحياة الطويلة، ولكي يعيش حياة هادئة مطمئنة، متمتعاً بصحة نفسية سليمة، لا بد له من زاد، وزاده هذا في رحلته، هو الايمان بالله تعالى والاطمئنان لقوله جل وعلا، والرضى بقضائه وقدره؛ خيره وشره، والصبر على بلائه، والثقة في عونه ورحمته وحفظه، والقناعة برزقه، والعمل من اجل الكسب والطاعة، والحرص على أداء ما فرضه الله من عبادات ومعاملات (١٦).

ونهى النفس عن الهوى ❖ فإن الجنة هي المأوى ﴿١٣﴾، وهي التي تعتبر الحوادث الحياتية اختباراً ومحنة، وأن الله تعالى لا يكلف نفساً الا وسعها، لذلك امتدحها الله تعالى، ووعد بها بالثواب الجميل، بأن حالها الاطمئنان والرضا، وأن مآلها الى الجنة، قال تعالى: ﴿يا أيها النفس المطمئنة ❖ ارجعي الى ربك راضية مرضية ❖ فادخلي في عبادي ❖ وادخلي جنتي﴾ (١٣).

ان هذه النفس المطمئنة هي النموذج والمثل الذي يسعى اليه الانسان المسلم، وهي الحالة التي لا يعاني فيها الانسان امراض الشبهة والشك والغي، فهي النموذج الأكمل للصححة النفسية والحياة الطيبة، التي وعد الله تعالى بها المؤمنين الصالحين بقوله: ﴿من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجينه حياة طيبة ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون﴾ (١٤).

٢- صحة الجسد في السنة النبوية:

لقد اهتم الاسلام بصحة الجسد وسلامته، وحث على المحافظة عليه، فقد روي عن أبي بكر رَضِيَ اللهُ عَنْهُ عن النبي ﷺ انه كان يدعو: «اللهم عافني في بدني، اللهم عافني في سمعي، اللهم عافني في بصري»، كما حث الرسول ﷺ على التداوي تخلصاً من امراض الجسم بقوله: «تداووا فإن الذي خلق الداء خلق الدواء»، ومن الواضح ان هناك رباطاً وثيقاً بين

الفيلسوف الأخلاقي ابو علي احمد بن محمد مسكويه (٩٣٢-١٠٣٠) فقد ذهب هذا الفيلسوف الى ان الانسان بفطرته يميل الى اللذات الجسمية، ويشجعه على ذلك رفاق السوء، واللذات الجسمية سواء أقبل عليها الفرد بالفعل، او استرجعها في ذاكرته فإنها تخلق في نفسه اضطراباً يؤثر سلباً على صحته النفسية، وحينئذ يكون الانسان ظالمًا لنفسه جائراً على ذاته، ثم يضيف مسكويه مصدراً ثانياً من مصادر اضطراب النفس، وهو غايات الفرد عندما تتعلق باللذات المادية واللذات الخارجية الاجتماعية، كالغنى والثروة والجاه والزينة، فصاحب هذه الغايات، انسان كثير الخوف، قلق النفس، مجهد البدن، من كثرة جريه وراء ملذات زائلة، أو على الأقل معرضة للزوال في اية لحظة^(٢٢).

ويرى الغزالي ان دوافع الهوى، وهي ميول دنيوية تشمل الغضب والشهوات السبع التي ذكرها القرآن الكريم: النساء والمال والبنون والخييل المسومة والأنعام والحرث، ضرورية لبقاء الانسان، وتعمير الارض وعبادة الله تعالى، ولكنها تنقلب الى دوافع ضارة، عندما تسيطر على سلوك الانسان، وتصبح الشهوات مقصودة لذاتها فتستغرق الهم والفكر^(٢٣)، ويعتبر الغزالي سيطرة شهوة البطن والفرج اعظم مهلكات ابن آدم^(٢٤).

اما تحقيق الصحة النفسية السوية فيكون كما يرى مسكويه، بتهديب غاياته

ولما كان الانسان ليس نفساً وجسداً فقط، انما هو كائن اجتماعي ايضاً^(١٧)، فقد حرص الاسلام على تنظيم علاقة الفرد بالآخرين، فدعا الى تحمل مسؤولياته الاجتماعية واحترام ارادة الجماعة والالتزام بما اتفقت عليه، ومشاركتها آمالها وآمالها، وأفراحها وأتراحها، ان في قول النبي ﷺ: «لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه»^(١٨) القول الفصل في طبيعة العلاقة التي ينبغي ان تربط الانسان بالآخر، وهي علاقة تقوم على المحبة والتكامل والتضامن، يقول رسول الله ﷺ: «مثل المؤمنين في توادهم وتراحيمهم كمثل الجسد اذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى»^(١٩)، وقد أخبرنا رسول الله ﷺ ان جبريل عليه السلام ظل يوصيه بالجار حتى ظن انه سيورثه، كما ان الأوامر الإلهية بإيفاء الكيل والميزان وعدم التطفيف وتنقيص الميزان^(٢٠)، وبرد الأمانات الى اصحابها، والحكم بين الناس بالعدل^(٢١)، واخراج الزكاة هي من باب تنظيم العلاقات الاجتماعية بين الناس، والحرص على اقامة المجتمع الفاضل الذي يحس فيه كل فرد بالراحة والاطمئنان والمودة والرحمة.

● عوامل اضطراب الصحة النفسية وعوامل تحقيقها:

من العلماء والفلاسفة المسلمين الذين اهتموا بموضوع الصحة النفسية،

طاقاته وامكاناته ودوافعه باتجاه هذه الغاية، وسيطر على ميوله واشبعها بقدر محمود ومن حلال، ووجهها الى ما يفيده، فيكون قصده من الصيام التقوي على عبادة الله لا لذة الاشباع، وغايته من النكاح الولد والتحصن، لا اللعب والتمتع^(٢٦)، ويرى مسكويه ان الوقاية من الاضطرابات النفسية يكون بتهديب الأخلاق، لحفظ صحة النفس وابقائها سليمة معافاة بعيدة عن الأسقام، واما علاجها فيكون بتطهير الأعراق، بهدف تخليص النفس مما ينتابها من اضطرابات، لكي تعود الى صحتها السوية^(٢٧).

وذلك باستبدال اللذات الجسمية والمادية، بأخرى تتناسب ومكانته كإنسان كرمه الله، مثل حب العلم والاقبال على الفضيلة، وكذلك تهذيب الملكات النفسية، مما يعمل على مقاومة عناصر البهيمية، ويرقيه في مراتب السعادة، وسعادة الانسان هي في ان يبلغ كماله من حيث هو إنسان، وكمال الانسان هو في ان يتحلى بالعفة والشجاعة والحكمة والعدالة، والتمسك بالشريعة والثقة بالله تعالى^(٢٥)، كما ان الغزالي ربط سعادة الانسان بتحقيق غايته الأساسية، وهي الوصول الى الله تعالى، ولن يتحقق له ذلك الا اذا وجه جميع

الهوامش:

- ١- سورة الأنعام، الآيات ٧٥-٧٩ .
- ٢- د. محمد عودة محمد وزميله، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، دار القلم، ١٩٨٦، ص ١٣ .
- ٣- المرجع نفسه، ص ٩ .
- ٤- عبد المنعم المليجي، تطور الشعور الديني، دار المعارف، القاهرة، ١٩٥٥، ص ١٠٣ .
- ٥- سورة البقرة، الآية ١٠ .
- ٦- سورة الأحزاب، الآية ٣٢ .
- ٧- ابن القيم الجوزية، الطب النبوي، مكتبة الحياة، بيروت، ص ٩-١٠ .
- ٨- ابن القيم الجوزية، الروح، دار الفكر، بيروت، ١٩٨٩، ص ٢٧٥ .
- ٩- سورة آل عمران، الآية ١٤ .
- ١٠- ابن القيم الجوزية، الروح، ص ٢٧٤ .
- ١١- المرجع نفسه، ص ٢٦٨ .
- ١٢- سورة النازعات، الآيات، ٤٠-٤١ .
- ١٣- سورة الفجر، الآيات ٢٧-٣٠ .
- ١٤- سورة النحل، الآية ٩٧ .
- ١٥- ١٦- مجلة المسلم المعاصر، العدد ٢٣، الكيلاني، في رحاب الطب النبوي، ١٩٨٠، ص ٥٠-٥٧ .
- ١٧- د. محمد عودة محمد وزميله، مرجع سابق، ص ١٩ .
- ١٨- اخرجه البخاري في صحيحه باب الايمان، رقم ١٢ (مختصر صحيح البخاري) من حديث أنس .
- ١٩- اخرجه البخاري في صحيحه، باب الأدب، رقم ١٩٢٥ (مختصر صحيح البخاري، من حديث النعمان ابن بشير .
- ٢٠- سورة المطففين، الآيات ١-٣ .
- ٢١- سورة النساء، الآية ٥٨ .
- ٢٢- ابو علي احمد بن محمد مسكويه، تهذيب الأخلاق وتطهير الأعراق، ١٩٥٩، ص ٢١١ .
- ٢٣- ٢٤- ابو حامد الغزالي، إحياء علوم الدين، المكتبة التجارية، بيروت، ١٩٦٧ .
- ٢٥- أبو علي مسكويه، مصدر سابق، ص ٢٠٨ .
- ٢٦- ابو حامد الغزالي، مصدر سابق .
- ٢٧- أبو علي مسكويه، مصدر سابق، ص ٢٠٥ .