

2012

## العلاج النفسي في التصور الاسلامي

Ali Alqodat

جامعة البلقاء التطبيقية, alqodatal@jinan.edu.lb

Ammar Freihat

جامعة البلقاء التطبيقية, ammar.freihat@jinan.edu.lb

Follow this and additional works at: <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/aljnan>



Part of the [Clinical Psychology Commons](#), [Developmental Psychology Commons](#), and the [Islamic Studies Commons](#)

---

### Recommended Citation

Alqodat, Ali and Freihat, Ammar (2012) "العلاج النفسي في التصور الاسلامي," *الجنان Al Jinan*: Vol. 3 , Article 8. Available at: <https://digitalcommons.aaru.edu.jo/aljnan/vol3/iss1/8>

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in *الجنان Al Jinan* by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact [rakan@aarj.edu.jo](mailto:rakan@aarj.edu.jo), [marah@aarj.edu.jo](mailto:marah@aarj.edu.jo), [u.murad@aarj.edu.jo](mailto:u.murad@aarj.edu.jo).

## د. علي مصطفى القضاة

أستاذ مساعد / جامعة البلقاء التطبيقية / الأردن

الدكتور : عمار عبد الله فريحات

أستاذ مساعد / جامعة البلقاء التطبيقية / الأردن

# العلاج النفسي في التَّصوُّر الإسلامي

## ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة إلى بيان التصور الإسلامي للعلاج النفسي إذ تطرق الباحثان إلى كيفية اهتمام الإسلام بحفظ النفس الإنسانية، وعناصر تكوين النفس الإنسانية، والمقارنة بين نظره الإسلام وغيره إلى النفس الإنسانية، وأحوال النفس الإنسانية، ونظره الإسلام للسلوك الإنساني والاضطرابات النفسية، ومصادر العلاج النفسي في التصور الإسلامي وما هي خصائصه ووسائله؟ والخطوات التي يقوم عليها العلاج النفسي وفقاً للتصور الإسلامي .

وذلك من خلال استخدام المنهج الوصفي التتبعي وذلك بالرجوع إلى الآيات القرآنية والأحاديث النبوية الصحيحة وخلصت الدراسة إلى مجموعه من النتائج والتوصيات

## Abstract

This study is aimed at explaining the Islamic view of psychiatric therapy. The researcher has viewed the way Islam cares about protecting human life in every way. They also compared between Islam and other religions in dealing with this issue in accordance with human needs, in life circumstances, the Islamic view towards human behavior, psychological confusion and psychological therapy in Islam's view. In addition the researcher discussed the means, steps, and

characteristics of this therapy in Islam. This therapy is done according to the descriptive way mentioned in Holy Quran verses and in true Hadeeth Shareef. The study came up with some findings and recommendations.

## مقدمة :

يعيش الإنسان في عصرنا الحاضر، ويواجه في حياته كثيراً من الصعاب، والمشاكل، والأمراض، متعددة الأنواع والظروف، ومختلفة الألوان، ويصبح الإنسان عاجزاً عن إيجاد حلول ملائمة لهذه الصعوبات، وتنشأ لديه عوامل كثيرة تؤثر في سلوكه، وحياته النفسية، وما يتبع ذلك من أمراض نفسية وعصبية واضطرابات سلوكية، ولعل سبب هذه الأمراض هو البعد عن منهج الله في الحياة، إذ إن مشاكل العالم النفسية في ازدياد، وهي تؤدي إلى الانحراف إذا لم تجد العلاج لها، مما يؤثر على الحياة الآمنة للمجتمعات، فالعالم اليوم رغم تقدمه التقني، إلا أنه يواجه الكثير من الاضطرابات النفسية، والضغطات التي ترهقه، فهو ينتقل من صراع إلى صراع، ومن هدوء إلى قلق، ومن عمار إلى دمار، ومن حياة آمنة إلى حرب طاحنة، كلها تؤثر على عقله، ونفسه، وروحه، وعندها يبدأ في البحث عن حل لهذه المشكلات والصعاب.

ولما كانت الحلول التي قد يصل إليها الإنسان لعلاج ما ألم وحل به من أمراض متنوعة، كان لزاماً عليه أن يتعرف إلى العلاج الشافي الذي يقيه شرور هذه الأمراض، وهو يقوم على معرفة مكونات النفس البشرية، ومدى التوازن النفسي بين أجزائها المتعددة، والمتراصة، والمتكاملة، ومعرفة التوافق بين الحاجات البدنية، والعقلية، وضرورة إشباع هذه الحاجات، مع الاستمرار ومع القدرة على مواجهة متطلبات الحياة وتعقيداتها المختلفة، لتصل بالإنسان إلى أن الدنيا دار مزرعة للآخرة.

فالإسلام يدعو الفرد إلى أن يؤسس شخصيته على الإيمان بالله إيماناً عميقاً، وأن يوازن بين جوانب شخصيته توازناً قوياً وشاملاً، وقائماً على أسس ثابتة وواضحة في العلاقة بينه وبين خالقه، وبينه وبين الناس، مبنية على الالتزام بكل ما أمر الله من أوامر، واجتناب كل ما نهى الله عنه من نواه، لتكون هذه العلاقة درعاً واقياً من الأمراض المتعددة والكثيرة، التي غزت حياتنا ومجتمعاتنا، وخاصة الاضطرابات النفسية التي نمت وزادت في العصر الحديث، وفشلت كل هذه النظريات الفلسفية، والوضعية في تقديم العلاج الشافي، في الوقت الذي أثبت التصور الإسلامي قدرته على تقديم العلاج الشافي لكثير من أمراض النفس الإنسانية، من خلال نظرته المتوازنة بين متطلبات الحياة ومتطلبات الآخرة، وبين متطلبات الروح والجسد، وهذا ما سنبينه في هذه الدراسة إن شاء الله سبحانه وتعالى، من خلال ما تضمنته الآيات القرآنية التي تبين

طبيعة النفس ،ووصف أحوالها ، وبيان أسباب الانحراف ، وتوضيح طرق الوقاية والعلاج ، فقد كانت النظرة الشاملة من التصور الإسلامي لجوانب النفس الإنسانية نابعة من آيات القرآن التي هي أكثر شمولاً واستيعاباً ، ومعرفة وعلاجاً ، دون أن ينال ذلك من وحدة الكيان الإنساني في جوانبه المختلفة ، فهو الذي يمدنا بالحقائق الصحيحة السليمة عن الإنسان ، فالله هو الأعلم بطبيعة الإنسان وأسرار تكوينه .

إن في القرآن والسنة ذخائر من النصوص مليئة بالحديث عن الأمراض النفسية ، وأسبابها ، وعلاجها ، وطرق مقاومتها ، ووجد العالم اليوم الفرق الكبير بين منهج الإسلام في علاج النفس ، وبين منهج الأطباء النفسيين الذين يصفون العلاج .

إن الحديث عن الصحة النفسية لا تقل أهمية عن الحديث عن الصحة البدنية ، بل إن كل واحد منهما يؤثر بالآخر ، فالحالة النفسية عند الإنسان تنعكس على حالته البدنية سلباً أو إيجاباً ، فالأمراض النفسية زادت نتيجة الصراع المادي ، وأصبح من الضروري أن يرجع الإنسان إلى الإيمان لما يحدثه من أمن وطمأنينة في النفس لينعكس على حالته البدنية إيجاباً بإذن الله تعالى .

إذ تظهر هذه الدراسة الأهمية المتزايدة لضرورة وجود تصور إسلامي لما يجده الإنسان من اضطرابات وأمراض نفسية وبيان السبيل لعلاجها ما أمكن . وسنحاول في هذه الدراسة المتواضعة أن نسلط الضوء على العلاج النفسي في التصور الإسلامي ، وهي تشتمل على : مقدمة وأربعة فصول :

### **الفصل الأول ويشتمل على :**

#### **أهمية المحافظة على النفس البشرية في الحياة الإنسانية ، وفيه مباحث :**

المبحث الأول : اهتمام القرآن والسنة بحفظ النفس الإنسانية .

المبحث الثاني : عناصر تكوين النفس الإنسانية في التصور الإسلامي .

المبحث الثالث : مقارنة بين نظرة الإسلام وغيره إلى النفس البشرية .

المبحث الرابع : أحوال النفس الإنسانية في التصور الإسلامي .

## الفصل : الثاني

السلوك الإنساني، وأسباب الاضطرابات النفسية من وجهة التصور الإسلامي .

### الفصل الثالث حتمية العلاج النفسي

ومصادره، وخصائصه. ويشتمل على مباحث :

المبحث الأول : حتمية العلاج وضرورته.

المبحث الثاني : مصادر العلاج النفسي في التصور الإسلامي.

المبحث الثالث: خصائص العلاج النفسي في التصور الإسلامي .

## الفصل الرابع

وسائل التصور الإسلامي للعلاج النفسي، وخطواته

المبحث الأول :وسائل التصور الإسلامي للعلاج النفسي .

المطلب الأول :الإيمان .

المطلب الثاني :التقوى .

المطلب الثالث :محاسبة النفس .

المطلب الرابع :العبادات وأثرها .

المطلب الخامس :الأخلاق ودورها.

المطلب السادس : المداومة على الأعمال الصالحة .

المبحث الثاني :خطوات العلاج النفسي في التصور الإسلامي .

الخاتمة والنتائج .

## الفصل الأول

### أهمية المحافظة على النفس البشرية في الحياة الإنسانية

إن النفس الإنسانية اليوم بأمس الحاجة إلى العلاج الذي يخلصها مما علق بها من أمراض نفسية معقدة، واضطرابات متنوعة، وذلك باتباع منهج الله القويم، وصراطه المستقيم الذي يمنح هذه النفس استقرارها وسعادتها. ولما كان العلاج ضرورة للنفس الإنسانية لتخليصها من أمراضها واضطرابها، بعد أن فشلت البشرية بكل ما تملكه من وسائل تكنولوجية، وتقدم علمي من تخليص النفس مما علق بها، لقصور فهمهم عن حقيقة العلاج الذي يكمن في شريعة الله - سبحانه وتعالى -، وعدم قدرتهم في تحقيق التوازن والانسجام بين مكونات النفس الإنسانية، واستخدام الدواء في غير مكانه، فازدادت هذه النفس تعاسة وشقاءً ومرضاً وانحرافاً، فقد وصف العلاج من عقائد محرفة، وفلسفات وأيدلوجيات غير مدركة لكونه النفس البشرية، إذ إنها تنظر إلى النفس من منظور مادي بحت، مهمة الجانب الروحي فيها، ولوعاد الإنسان إلى رشده وفطرته، لاستطاع الوصول إلى العلاج، وترك التخبط باهتدائه إلى الإيمان، وارتقى إلى درجات الإحسان التي تعالج النفس من أمراضها المتنوعة.

إن البشرية اليوم جربت الأساليب المتعددة والمتنوعة في علاج أمراض النفس الإنسانية، وفشلت، وازدادت شقاءً وانتكاسة، فكان لا بد من البحث عن أساليب علاجية جديدة نابعة من التصور الإسلامي للعلاج النفسي الذي يسهل على هذه النفس استخدامها لضمان شفاء واضح - بإذن الله تعالى -، فأساليب العلاج في التصور الإسلامي نابعة من مخاطبة العقل البشري، ودحضه للأفكار الخاطئة، والخرافات، والأساطير، لبيث روح الطمأنينة، والسكينة في النفوس، وليعدل الإنسان سلوكه نحو الالتزام بمنهج الله الذي يعالج به أمراضه النفسية.

ومن هنا فإنه يتوجب علينا الاهتمام بالعلاج النفسي في التصور الإسلامي، لفشل ما قدمته العقائد المحرفة والأيدلوجيات الوضعية من علاجات ضاعفت المرض عند المريض، فقد طبقت هذه الدراسات والعلاجات على مجتمعات تختلف اختلافاً بيناً واضحاً عن مجتمعاتنا، في قيمها وعاداتها وسلوكها، فكانت الحاجة ماسة وضرورية في البحث عن أساليب جديدة تتفق مع منهج الله سبحانه وتعالى، تهدي إلى الصراط المستقيم، وتخلص النفس الإنسانية من أمراضها واضطرابها، فكان التصور الإسلامي للعلاج النفسي، هو الطريق السليم لتقديم العلاج، إضافة إلى أنه زاحز ببيت الطمأنينة، والسكينة، والوقار في القلوب والنفوس، وذلك من خلال آيات القرآن الكريم، وأحاديث النبي ﷺ الصحيحة الثابتة التي من خلالها يعدل السلوك عند الإنسان، ولذلك تأتي هذه الدراسة محاولة من الباحثين إلى بيان التصور الإسلامي للعلاج النفسي<sup>(١)</sup>.

١- التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية، البحث في النفس الإنسانية والمنظور الإسلامي، محمد عز الدين توفيق، ص ٧١، دار السلام للطباعة والنشر والترجمة، القاهرة، مصر الطبعة الأولى ١٩٩٨م \_\_\_\_ ١٤١٨هـ.

## المبحث الأول: اهتمام القرآن والسنة بحفظ النفس الإنسانية

خلق الله الإنسان بيديه ، وكرمه على سائر المخلوقات، ومنحه مكانة وقيمة عالية، إذ خلقه في أحسن تقويم ونفخ فيه من روحه ،واسجد له الملائكة، واستخلفه في الأرض، وسخر له ما في السموات وما في الأرض ، وأرسل إليه الرسل مبشرين ، وكرمه بأن شرع له منهاجا ينظم به علاقته مع البشر ، وحرّم الدماء بين بني البشر ، كما بين حرمة الاعتداء على النفس البشرية ، وعدّها من أكبر الكبائر بعد الكفر والشرك . وهذا ما هو واضح من الآيات القرآنية الكثيرة التي تبين مثل هذه المعاني الطيبة . قال تعالى: ﴿ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْوَحْشِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنْ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا ﴾ (الإسراء)

ينظر الإسلام إلى النفس الإنسانية بصورة تختلف عن تلك التي ينظر فيها البشر إلى أنفسهم، فالخالق سبحانه وتعالى خلق الإنسان، وكرّمه، وجعله يتبوأ مكانة عالية بين سائر المخلوقات. والنفس الإنسانية كما بينها القرآن الكريم ، تعني الإنسان الكل المتكامل، حيث إن الإنسان مكون من الجسد، والروح التي نفخها فيه الحق سبحانه وتعالى من روحه. وقد خاطب الخالق سبحانه وتعالى الإنسان في مختلف الظروف، والأزمان بأكمله وحدة واحدة متكاملة ، ولم يخاطب جزءاً منه. ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا ﴾ (النساء)

وقد اهتم القرآن بالنفس الإنسانية ، حيث ورد ذكر النفس في القرآن ومشتقاته بأشكال مختلفة كانت بمجملها ثلاثة عشر شكلاً وصورة، ما بين مفرد، وجمع، وتذكير، وتأنيث . فقد ذُكرت في القرآن مفردة في مائة وست عشرة آية، وجمعاً بصيغة نفوس مرتين ، وبصيغة أنفس مائة وثلاثاً وخمسين مرة، وحينما نتدبر سياقها في القرآن نلاحظ أنها تعني الذات بصورة عامة، أي بعنصرها المادي والروحي ، ومن ثم يجوز عليها الموت أو القتل: <sup>(١)</sup>

ولقد عظم الله حق النفس الإنسانية، وبين مكانتها ، وحرّم الاعتداء عليها وشرع من الأحكام ما يكفل وجودها وبقائها على أكمل وجه وأحسنه، وشرع ما يمنع من أن يعتدى عليها، أو تنتهك حرمتها، ولهذا حرم الله قتل النفس بغير حق، وتوعد القاتل بالعذاب الشديد، وجعل في عمده القصاص، وفي خطئه الدية والكفارة، وحرّم على المكلف إلقاء نفسه في التهلكة، أو تمكين غيره

١- أنظر: المعجم المفهرس لألفاظ القرآن ، محمد فؤاد عبد الباقي، مطابع الشعب، مصر ١٣٧٨هـ، مقال في الإنسان، دراسة قرآنية، د. عائشة عبدالرحمن، دار المعارف، مصر، ١٩٦٩ م، ودراسات نفسية وتأملات قرآنية، عزة عبد العظيم الطويل، مكتبة الثقافة، الإسكندرية، ١٩٧٧م.، وعلم النفس المعاصر في ضوء الإسلام، محمد محمود محمد ص ٣٩، دار الشروق للنشر والتوزيع والطباعة، جدة، الطبعة الأولى ١٤٠٥ هـ-١٩٨٤م

منه، وشرع مدافعة الصائل على النفس ولو بقتله، وحرم قطع عضو من أعضائه لغير مصلحة تربو على مفسدة القطع.

إن محافظة الإسلام على النفس الإنسانية وبيان مكانتها، وتوفير كل وسائل الحماية والتكريم لها تبدأ من مراحل خلقه الأولى، وهو جنين في بطن أمه بتحريم الاعتداء عليه بالإجهاض، أو الوأد، وتحريم أن يعتدى على نفسه بالانتحار، أو الاعتداء على غيره وجعل من أول ما يحاسب عليه العبد الدماء في الآخرة. فقد روي عن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال: قال النبي ﷺ: «أول ما يقضى بين الناس في الدماء»<sup>(١)</sup>. قال النووي: «فيه تغليظ أمر الدماء، وأنها أول ما يقضى فيه بين الناس يوم القيامة، وهذا لعظم أمرها، وكثير خطرها»<sup>(٢)</sup>.

لقد شرع الإسلام المحافظة على النفس الإنسانية لأن فيها محافظة على الحياة، ومحافظة على الكرامة الإنسانية لكي يعتدى عليها، أو تهان بالسب، والشتيم، والتحقير، والمحافظة على أمن واستقرار الشعوب والمجتمعات من أن تعيش آمنة مطمئنة بفضل هذه التشريعات. وحفظ الله لهذه النفس يشمل حفظ الجسم، والروح، ولكل أمراضه النفسية، والجسدية، فقد جعل الله سبحانه وتعالى حفظ النفس الإنسانية من مقاصد الشريعة الأساسية، فحرم قتلها، وشرع لها حقوقاً شاملة للحقوق النفسية والجسدية، لتكون حياة هذه النفس كريمة آمنة مطمئنة، ﴿لَا يَلْفُ قَرْشٍ ۝١ إِلَيْهِمْ رِحْلَةَ الشِّتَاءِ وَالصَّيْفِ ۝٢ فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ ۝٣ الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ ۝٤﴾ (قریش). و بين الإسلام كرامة الإنسان بعيداً عن لونه ودينه وجنسه، وحرم الاعتداء على النفس وصان كرامة الظالم من أن يقتص منه بأكثر مما يستحق من العقوبة، فكانت الحياة الآمنة الخالية من الأمراض النفسية وغيرها .

إن النفس الإنسانية والمحافظة عليها، وصونها من أهم أساسيات وضرورات الشريعة الإسلامية، ومقاصدها، إذ حرمت قتل الإنسان لنفسه، وجعلت مصيره النار، ﴿وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ۝٢٩ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ عُدُوْنَا وظُلْمًا فَسَوْفَ نُصْلِيهِ نَارًا وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا ۝٣٠﴾ (النساء). وأقرت الشريعة من أن الاعتداء على النفس بغير

١- صحيح البخاري مع الفتح، محمد بن إسماعيل البخاري، دار الريان للتراث، القاهرة، الطبعة الأولى ١٤٠٧-١٩٨٧م الديات باب قوله تعالى: «ومن يقتل مؤمناً متعمداً ١٢/١٩٤ (٦٨٤٦)، صحيح مسلم ح. مسلم بن الحجاج النيسابوري ٢٦١.٢٠٦ حقق نصوصه، ووصحه ورقمه، محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء الكتب العربية، القسامة والمحاربين المجازاة في الدماء في الآخرة، ١٣٠٤/٣ (١٦٧٨)، سنن ابن ماجة للحافظ أبي عبد الله محمد بن يزيد القزويني ٢٠٧- حققه ورقم أحاديثه محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي، بيروت- لبنان- الديات -التغليظ في قتل المسلم ظلماً ٨٧٢/٢ (٢٦١٥)  
٢- صحيح مسلم بشرح النووي، للإمام محي الدين بن شرف النووي ٦٧٦هـ ١٢٠٢/٣، دار الفكر بيروت ط ٢.



حق هو اعتداء على البشرية جمعاء، قال تعالى: ﴿مَنْ أَجَلِ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَى بَنِي إِسْرَءِيلَ أَنَّهُ مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا وَلَقَدْ جَاءَتْهُمْ رُسُلُنَا بِالْبَيِّنَاتِ ثُمَّ إِنَّ كَثِيرًا مِنْهُمْ بَعَدَ ذَلِكَ فِي الْأَرْضِ لَمُسْرِفُونَ﴾ (المائدة).

قال ابن العربي في أحكامه: إنه بمنزلة من قتل الناس جميعا عند المقتول، إما لأنه نفسه فلا يعنيه بقاء الخلق بعده، وإما لأنه مأثور ومخلد، كأنه قتل الناس جميعا على أحد القولين، واختاره مجاهد وإليه أشار الطبري، وقال بعض المتأخرين: إن معناه: يقتل بمن قتل كما لو قتل الخلق أجمعين، ومن أحيها بالعفو، فكأنما أحيها الناس أجمعين.<sup>(٢)</sup>

ولذا صار من الأمور المعلومة بالضرورة من دين الإسلام صيانة النفوس، وعدم الاعتداء عليها بالقتل وغيره، فهي واحدة من الضروريات الخمس التي جاءت جميع الشرائع الإلهية بوجوب المحافظة عليها، وتحريم الاعتداء عليها. ووجوب حفظ النفس بوصف علاجها من أمراضها المختلفة العضوية والنفسية، إذ فيها محافظة عليها، ووجب القرآن التداوي، وجعل فيه الشفاء للأمراض قال تعالى: ﴿وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ (الإسراء) وجاء القرآن موعظة وهداية وشفاء لما في الصدور وأكثر انتشار الأمراض النفسية منها.

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ (يونس). يقول ابن كثير: رحمه الله. يقول الله تعالى: ممتناً على خلقه بما أنزله من القرآن العظيم، على رسوله الكريم: أي زاجراً عن الفواحش، وشفاء لما في الصدور، أي من الشبه، والشكوك، وهو إزالة ما بها من رجس ودنس.<sup>(١)</sup> قال تعالى: ﴿ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَنُهُ، فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ (النحل): ومع تحريم القرآن من الاعتداء على النفس، ووجوب المداواة لأمراضها المختلفة، فقد وردت الأحاديث النبوية بذلك: منها عن أبي هريرة رضي الله عنه عن النبي ﷺ قال: «اجتنبوا السبع الموبقات» قالوا: يا رسول الله وما هن؟ قال: «الشرك بالله والسحر، وقتل النفس التي حرم الله إلا بالحق، وأكل الربا، وأكل مال اليتيم، والتولي يوم الزحف، وقذف المحصنات المؤمنات الغافلات»<sup>(٢)</sup> وقوله ﷺ: «كل المسلم على المسلم حرام دمه وماله

١- جامع البيان عن تأويل آي القرآن، محمد بن جعفر الطبري، تفسير سورة المائدة ١٩٥/٢ نشر دار الفكر، بيروت، لبنان.

٢- تفسير القرآن العظيم للإمام الحافظ عماد الدين، أبو الفداء، إسماعيل بن كثير القرشي الدمشقي المتوفى سنة ٧٧٤هـ،

٤٢٠/٤، دار المعرفة، بيروت، لبنان،.

وعرضه»<sup>(١)</sup> وأمر ﷺ على مواصلة العلاج، والتداوي من جميع الأمراض، قال ﷺ ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء»<sup>(٢)</sup>

وفي الحديث عن أسامة بن شريك ، قال : « أتيت النبي ﷺ وأصحابه كأنما على رؤوسهم الطير ، فسلمت ثم قعدت ، فجاء الأعراب من هنا وهنا ، فقالوا يا رسول الله أنتداوي؟ فقال : «تداووا ، فإن الله عز وجل لم يضع داءً إلاّ وضع له دواء ، غير داء واحد الهرم».<sup>(٣)</sup> وقوله ﷺ : «لكل داء دواء فإذا أصيب دواء الداء برأ بإذن الله عز وجل».

إن الطب والتداوي مما حث عليه الإسلام ، وجعله من أفضل العلوم الإنسانية ، إذ به تحفظ الروح، والعقل، والجسد، ويساعد الإنسان أن يقوم بمهمة الخلافة في الأرض وعمارته. وجعل الحث على التداوي من باب الأخذ بالأسباب والتوكل على الله.

ويرجع اهتمام القرآن بالنفس البشرية، ووجوب المحافظة عليها، لأن الإنسان هو المكلف بهذه الأرض، والمقصود بالهداية، والإرشاد، والإصلاح، والخلافة في الأرض، وعمارته. فقد نزل القرآن لهذه الغاية العظيمة في دعوة الناس إلى عقيدة التوحيد، وإرشاد الناس إلى الصراط المستقيم، وتوجيههم إلى الطرق الصحيحة، لتربية أنفسهم، وتنشئتها على تحقيق السعادة في الدنيا والآخرة. لقد جاء الأمر في القرآن بحفظ النفس حتى تنشأ على سواء الفطرة، وحفظ النفس يشمل حفظ الجسم، وحفظ الروح، ولكل أمراضه وأسقامه، كما جاءت الأحاديث تأمر بذلك، ليس بتحريم قتلها فحسب، بل بحفظ كرامتها وتحقيق سعادتها.<sup>(٤)</sup>

### المبحث الثاني: النفس الإنسانية في التصور الإسلامي

إن الله سبحانه خلق الإنسان في أحسن تقويم ، وجعله مخلوقاً من أفضل المخلوقات، قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْوَحْشِ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾ (٧٠) ﴿(الإسراء)﴾: وجعل له القدرة على عمل الخير وعمل الشر، وخلق له عقلاً يفكر فيه ويميز، ومنحه القدرة على التمييز والاختيار، حيث منحه العقل، وأعطاه حرية الاختيار، قال تعالى: ﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا ﴿١٠﴾﴾ (الشمس) ، فهو يختار الموصفات السلوكية التي تمكنه معرفتها، وإدراكها

١- صحيح البخاري مع الفتح . فتح الباري، للإمام الحافظ أحمد بن علي بن حجر العسقلاني ٨٥٢.٧٧٣هـ رقم كتبه محمد فؤاد عبد الباقي، دار الريان للتراث القاهرة ، ط ١ الوصايا قول الله تعالى : « إن الذين يأكلون أموال اليتامى ظلماً ٢٧٦٦/٤ ، الطب الشرك والسحر ٢٤٣/١٠ ( ٥٧٦٤ ) ، الحدود . رمي المحصنات ١٨٨/١٢ ( ٦٨٥٧ ) .

٢- صحيح مسلم . البر والصلة . تحريم ظلم المسلم وخذله واحتقاره ١٩٨٦/٤ ( ٢٥٦٤ ) .

٣- صحيح البخاري . مع الفتح . الطب ما أنزل الله من داء إلا أنزل له دواء ١٤٠/١٠ ( ٥٦٧٨ ) .

٤- صحيح مسلم . السلام لكل داء دواء واستحباب التداوي ١٧٢٨/٤ ( ٢٢٠٤ ) يراجع مسند احمد ٨٢٧/٤

من تمييز الرديء منها من الجيد ، وجعله مهياً لبلوغ أعلى الدرجات ، وحمله المسؤولية في هذا الاختيار ، وجعل هذه النظرة ثابتة لا تبدل ، ولا تعديل فيها ، كما منحه سبحانه القدرة على التعلم ، واكتساب المعرفة ، بما أعطاه الله من حواس تعد نوافذ للمعرفة ، قال تعالى: ﴿وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ (النحل: ٧٨) : لقد خلق الله الإنسان من جسد وروح ، وبين - سبحانه وتعالى - استحالة الفصل بينهما ، ليحدث توازن في إشباع حاجات الجسد والروح ، في الوقت الذي أغفل فيه علماء النفس جانب الروح ، وأقروا بأن مكونات النفس الإنسانية جسم ، وعقل ، وأهملوا الجانب الروحي .

ولقد وجد النبي ﷺ والصحابة رضوان الله عليهم أجمعين في القرآن الكريم ما أعانهم على فهم أنفسهم ، ومعرفة حق المعرفة ، من خلال تعمقهم في الآيات والأحاديث ، وذلك لان القرآن هو من عند الله - عز وجل - خالق الأنفس ، والعالم بحالها ، قال تعالى: ﴿رَبِّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا فِي نُفُوسِكُمْ إِنْ تَكُونُوا صَالِحِينَ فَإِنَّهُ كَانَ لِلأَوَّابِينَ غَفُورًا﴾ (الإسراء: ٢٥) ، قال تعالى: ﴿وَأَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي أَنْفُسِكُمْ فَاحْذَرُوهُ وَأَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ غَفُورٌ حَلِيمٌ﴾ (البقرة: ٢٣٥) ، وكتاب الله حافل بالآيات التي تصف النفس الإنسانية في مختلف حالاتها : سوية ، وشاذة ، صاعدة ، وهابطة ، خيرة وشريرة ، مؤمنة وكافرة .<sup>(١)</sup> والقرآن الكريم هو المصدر الأول والركيزة الأساسية لفهم الطبيعة البشرية ، فمن خلال آياته نستطيع أن ندرس سلوك البشر ، ونقف على طبيعتهم ، ونفهم حقيقة أنفسهم ، والإسلام الدين الوحيد الذي يعالج السلوك الإنساني من جانبيه ، المادي الذي يتجلى في دوافعه الفطرية ، والروحي الذي يتمثل في قيمه ، وأخلاقه ، وعواطفه ، وصلته بربه ، ومعرفة نفسه ، والقرآن الكريم زاخر بالقواعد العملية التي تتناول أغلب أحوال الناس في جميع أمور حياتهم ، قال تعالى: ﴿وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا طَائِرٍ يَطِيرُ بِجَنَاحَيْهِ إِلَّا أُمٌّ أَمْثَالِكُمْ مَا فَرَطْنَا فِي أَلْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ نُرَى إِلَى رَبِّهِمْ يُحْشَرُونَ﴾ (الأنعام: ٣٨) ، وقد تضمن القرآن الكريم الآيات القرآنية التي تعرضت لطبيعة تكوين الإنسان ، ووصفت أحوال النفس ، المختلفة ، وبينت أسباب انحرافها ، ومرضها ، وطرق تهذيبها ، وعلاجها ، وتربيتها ، وذلك أمر طبيعي في كتاب ، أنزله الله لهداية الإنسان ، وتوجيهه ، وتربيته ، وتعليمه ، وكانت الآيات القرآنية عن النفس البشرية بمثابة المعالم التي يسترشد بها الإنسان في فهم نفسه وخصالها ، وفي توجيهه إلى الطريق الصحيح ، وتهذيب السلوك البشري ، ومن الممكن أن يسترشد بما ورد في القرآن الكريم من حقائق عن الإنسان وصفاته ، وأحواله النفسية ، في تكوين صورة صحيحة عن شخصية الإنسان ، والدوافع الأساسية التي تحرك سلوكه ، والعوامل الرئيسية لتوافق شخصيته ، فالقرآن يمدنا بالحقائق

١ - مقدمة في الصحة ، عبدالسلام عبدالغفار ، دار النهضة العربية ، القاهرة .

الصحيحة عن الإنسان التي نستمدّها من كلام الله، وهو الأعم بطبيعة الإنسان، وأسرار تكوينه، مما أعطى تفسيراً دقيقاً، وسليماً للسلوك البشري، والعوامل التي تسبب في اضطرابه كيف لا يكون ذلك والقران كلام الله، والله هو خالق هذا الإنسان، ويعلم خفايا نفسه وما يفكر به.<sup>(١)</sup>

والإنسان مولود على الفطرة في الوقت الذي لا تعني فيه الفطرة الاستسلام، وهي قابلة للتعديل، والتشكل نحو السلوك السوي، وذلك بما أودعه الله في هذه النفس من قدرات ومواهب عقلية، لها القدرة على السيطرة على سلوك الإنسان، ونزواته، وشهواته، قال تعالى: ﴿أَلَيْسَ الْإِنْسَانُ أَنْ يُتْرَكَ سُدًى﴾ (القيامة)، قال تعالى: ﴿هَلْ أَتَى عَلَى الْإِنْسَانِ حِينٌ مِّنَ الدَّهْرِ لَمْ يَكُنْ شَيْئاً مَّذْكُوراً﴾ (١) ﴿إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعاً بَصِيراً﴾ (٢) ﴿إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِراً وَإِمَّا كَفُوراً﴾ (٣) (الإنسان). إن الله سبحانه منح الإنسان العقل، ليفكر ويفهم ويستنتج، وأمره بالعبادات التي من خلالها يضبط سلوكه، وتمنعه من الوقوع في المعاصي والآثام المختلفة، قال تعالى: ﴿أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّكَ لَاصْكِلَةٌ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ﴾ (٤٥) (العنكبوت)

ومن هنا فقد أكد علماء الإسلام، على أن الطبيعة الديناميكية للنفس الإنسانية المزوجة تقتضي فهم طبيعتها، وما يصدر عنها من أفعال، أي سلوكيات إنسانية من جانبيين متفاعلين متناغمين، يتعلق أحدهما بالجانب المادي، فيما يتعلق الآخر بالجانب الروحي، وبدون هذه النظرة الديناميكية، لبنية الشخصية يبقى فهم النفس الإنسانية مبتورا، وعاجزا عن تفسير جميع أشكال السلوك البشري، إذ إن الاختصار في تفسير السلوك على الجانب المادي، وإقصاء الجانب الروحي مثلاً يعد تفسيراً قاصراً، ومبتوراً للسلوك الإنساني الذي يتسم بالتعقيد، وذلك انه سيدرس ظاهر السلوك، لذلك فالسلوك الإنساني محصلة للتفاعل بين المكونين المادي، والروحي للنفس ولا يفهم إلا في ضوءهما معا.<sup>(٢)</sup>

ويرى عماد الدين خليل: أن الإنسان في الإسلام هو الكائن المتفرد الذي خلقه الله. سبحانه وتعالى. سويًا متوازنًا، لا تنطفيء فيه قيم ونشاطات، على قيم ونشاطات أخرى، وأن كل سلوك يصدر عن الإنسان، أو كل نشاط يمارسه، إنما يصدر عنه بكليته باعتباره وحده لا انفصام بين أجزائها، والإنسان لما حوله لا يستجيب بجسمه فقط، ولا بروحه وعقله فقط، وإنما يستجيب بأكمله، والإنسان وحدة واحدة لا انفصال بين جسمه، وروحه، وعقله.<sup>(٣)</sup>

١- دراسات في النفس الإنسانية: محمد قطب، ص ٦-٥ دار الشروق، القاهرة ط٤، ١٤٠٠هـ.

٢- أثر القرآن الكريم في الأمن النفسي، ناهد عبدالعال الخراشي، ١٩٨٧ م مصر.

٣- علم النفس التربوي في الإسلام، شادية التل، ص ٤٦، دار النفائس، عمان، الاردن ٢٠٠٥م.

ويبين إبراهيم السرخسي: أن المتتبع للآيات القرآنية الكريمة في خطابها للإنسان، يرى أنها تتناول الذات الإنسانية، باعتبارها محصلة لمختلف القوى والقدرات التي زود الله بها طبيعة الإنسان، سواء تلك القوى التي تربطه بالكون الذي يعيش فيه وبرز الكون الذي يعيش فيه، وتلك القوى العقلية التي تمكنه من اختيار البدائل.<sup>(١)</sup>

## المبحث الثاني:

### عناصر تكوين النفس الإنسانية في التصور الإسلامي وغيره من الأيدولوجيات الأخرى

خلق الله الإنسان، وكرمه، وفضله على سائر مخلوقاته، واستخلفه في الأرض، وأودع فيه سبحانه مكونات فطرية ونفسية، بصورة اكتملت فيها مقومات تعديل سلوكه في الحياة التي يعيشها، يستطيع من خلالها تجنب الوقوع في الانحراف في الحياة، فقد منح الله جميع النوازع والغرائز، ومنحه ميولاً فطرية، لترك الإنسان وفطرته لاهتدى إلى الخير. ونظر الإسلام إلى النفس الإنسانية بصورة مختلفة عما جاءت بها الأيدولوجيات الأخرى، فقد خلقه الله، وجمع بين عناصره (جسم، وعقل، وروح) ولم يفصل بينهما بشي، ولكل متطلباته.

ومن هنا فإن الإنسان ذو كيان مزدوج الطبيعة، خصيصة ينفرد بها الإنسان عن سائر المخلوقات، ولا يوجد انفصال، أو استقلال بين العنصرين، وهما ممتزجان معاً في وحدة متكاملة متناسقة، وتتكون من هذا المزيج المتكامل ذات الإنسان ولا يمكن فهم الإنسان بشكل دقيق إلا بالنظر إلى هذا الكيان بأكمله<sup>(٢)</sup> وتشير د. شادية التل: أن هذه النفس المزدوجة تقتضي فهم طبيعتها، أو ما يصدر عنها من أفعال، أي سلوكات إنسانية من جانبيين متفاعلين ومتناغمين، ودون هذا التفاعل وهذا التناغم لا يمكن فهم النفس الإنسانية، في حين يبقى هذا الفهم عاجزاً، ومبتوراً عن تفسير جميع أشكال السلوك الإنساني.<sup>(٣)</sup> وإلى هذه المعاني أشار د. محمد محمود: إذ بين أن أبرز ما في الكيان الإسلامي أنه كيان مزدوج، وهذا الازدواج خصيصة تفرد بها الإنسان عن سائر مخلوقات الله، وهذا الازدواج يعتبر سمة وطابعاً لشخصيته، فكل سلوك أو تصرف يأتي به الإنسان تبدو فيه الظاهرة المميزة، فهو وحده الذي انفرد دون غيره من المخلوقات، بخاصية التفكير، والجدل ومسؤولية الاختيار، الذي يتمثل في العقل والإرادة، ومختلف القدرات العقلية المعرفية، إلى غير ذلك مما يؤهله لإخلاص العبادة لله، ومما سبق نخلص بفكرة عامة

١- تهافت العلمانية، عماد الدين خليل، ص ٤٨، مؤسسه الرسالة، بيروت ١٩٧٩ م.

٢- السلوك وبناء الشخصية بين النظريات الغربية والمنظور الإسلامي، إبراهيم محمد السرخسي ٢٠٠٢ م، ١٤٢٣ هـ ط ١

٣- انظر: علم النفس المعاصر في ضوء الإسلام محمد محمود محمود ص ٢١، القرآن وعلم النفس الدكتور محمد عثمان نجاتي ص ٢٠٢ دار الشروق للنشر والتوزيع ١٤٠٥ هـ ١٩٨٥ م، والتأصيل الإسلامي، محمد عز الدين توفيق ص ١٤٦-١٥٢ .

عن الإنسان بأنه : مخلوق ذو طبيعة مزدوجة يجمع بين الجسدية الشهوانية (قبضة من طين) وبين النورانية (نفحة من روح الله) فهو المخلوق الوحيد الذي تفرد بهذه الخاصية دون سائر المخلوقات.

ويتبين لنا من خلال آيات القرآن الكريمة ، أن الإنسان منحة الله تعالى خاصية التفكير، والجدل، وحرية الاختيار، التي لم توهب لمخلوقات سواء . و خلاصة القول: أن هناك لَوْثَيْنِ من السلوك البشري، هما سلوك موجه نحو الجسم ، والسلوك الموجه نحو الروح ، وهذا الكيان رغم ازدواجه ، فهو ليس مكونا من عنصرين منفصلين يعمل كل منهما وحده بعيدا عن الآخر.<sup>(١)</sup> وللطبيعة المزدوجة من العنصرين السابقين التأثير على فهم سلوك الإنسان، وما يتبعه من نشاطات مختلفة ومتنوعة في حياته ، متلازمة في كل نشاط . .

وإلى ذلك أشار د. محمد عز الدين توفيق بقوله :الإنسان قبضة من طين الأرض ،ونفخة من روح الله، ولا غنى لمن أراد أن يعرف مفهوم الإنسان في الإسلام ،عن معرفة ما قيل عن هذين الأصلين، هذه الطبيعة المزدوجة للإنسان تجعل جميع نشاطاته الروحية والجسدية ،نشاطات مزدوجة الطبيعة، ويصعب فرز النشاط الروحي عن النشاط الجسدي، ولا يمكن فهم نشاطات الإنسان بأحد المكونين دون الآخر، وإنما يفهم السلوك الإنساني في ضوء هذين المكونين ،وفي سياق موحد، فالإنسان في كل نشاط يقوم به قبضة من طين الأرض ونفخة من روح الله، يقوم بأنشطته الجسمية من طعام وشراب بكيانه المزدوج، ويقوم بأنشطته الروحية من تفكر وصلاة وصوم، بكيانه المزدوج، ومن الخطأ الفادح الذي وقعت به نظريات علم النفس، هو في محاولتها فهم السلوك الإنساني بمكون واحد، وسعيه في اتجاه واحد، وسعيه رد السلوك إلى وحدات أوليه قابله للملاحظة العلمية، باعتقاده أن السلوك المعقد ليس سوى تركيب لهذه الوحدات.<sup>(٢)</sup>

ومع هذا التنوع والتمازج والتداخل والتناغم، الذي لا يمكن فصله، إلا أن الصراع بين جوانب النفس الإنسانية ، لا بد أن يظهر بشكل واضح ومستمر. لكن لهذا الصراع حلوًا بينها الإسلام من خلال آيات القرآن . فالصراع بين الجانب الروحي، والجانب المادي لشخصية الإنسان، فقد يجذب الإنسان أحيانا لحاجاته البدنية، وأحيانا أخرى لحاجاته الروحية، قال تعالى: ﴿فَأَمَّا مَنْ طَغَىٰ (٣٧) وَءَاثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا (٣٨) فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِيَ الْمَأْوَىٰ (٣٩) وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَىٰ النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ (٤٠) فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ (٤١)﴾ (النازعات). وشاءت حكمة الله أن يمد الإنسان بجميع الإمكانيات اللازمة لحل الصراع، بان وهبه العقل والحرية، ليميز ما بين الخير والشر، والحق والباطل، كما

١- علم النفس التربوي ، د. شادية النل، ص ٤٦ .

٢- علم النفس المعاصر في ضوء الإسلام ، الدكتور محمد محمود محمود ، ص ٢٣-٢٧ .

أمدّه بحرية الإرادة والاختيار، ليستطيع أن يبت في أمر هذا الصراع ويختار الطريق الذي يريد فيه حل هذا الصراع قال تعالى: ﴿وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ﴾ (١٠) (البلد).

وفي صراع الشخصية الإنسانية، يبين تحقيق المطالب المادية، والمطالب الروحية يحدث الصراع بين حالات النفس الثلاث، فحينما تكون شخصية الإنسان في أدنى مستوياتها الإنسانية بحيث تسيطر عليها الأهواء، والشهوات، والملذات البدنية، والدنيوية، فإنها تكون في حالة النفس الأمارّة بالسوء، وحينما تبلغ الشخصية أعلى مستويات الكمال الإنساني، حيث يحدث التوازن التام بين المطالب البدنية والروحية، فإنها تكون في حالة النفس المطمئنة، وبين هذين المستويين تكون النفس اللوامة يحاسب الإنسان فيها نفسه على ما ارتكب من أخطأ، ويسعى جاهداً عن الامتناع، ما يغضب الله، ويسبب له تأنيب الضمير، ولكنه لا ينجح دائماً في مسعاه، فقد يضعف أحياناً ويقع في الخطيئة، وتبقى حالات النفس الثلاث في صراع، مادام الإنسان يسعى إلى إشباع حاجاته. (١)

أما كيف يمكن حل الصراع بين جوانب النفس المختلفة، فمن خلال التوافق والتوازن بينهما، بحيث لا يطفئ أحدهما على الآخر، وأن يعطى كل طرف منهما حقه بالتوسط، بلا شطط، ولا غلو، ولا تقصير، وذلك بإشباع حاجات كل جانب في حدود ما شرع الله من أحكام، للجانب المادي، ومن خلال الوسط والاعتدال وتجنب الإسراف والتبذير والتطرف والتقتير في الجانب الروحي، فلكل منهما متطلباته، فأباح الإسلام الطيبات (غذاء الجسد)، قال تعالى: ﴿يَبْنِيْكُمْ مِنْكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (٣١) (الأعراف): أمر الإسلام بالعبادات والطاعة، وقد حذر النبي ﷺ أن يطفئ جانب العبادة (الروح) على جانب (الجسد) إذ أنكر. صلى الله عليه وسلم. على النفر الثلاثة الذين جاؤوا إلى بيوت أزواجه يسألون عن عبادة النبي ﷺ، فلما أخبروا كأنهم تقالوها، فقالوا: وأين نحن من رسول الله ﷺ غفر الله له من ذنبه ما تقدم وما تأخر. قال أحدهم: أما أنا أصلي الليل أبداً. وقال آخر: أنا أصوم الدهر ولا أفطر. وقال آخر: أنا أعتزل النساء فلا أتزوج أبداً. فجاء رسول الله ﷺ فقال: «أنتم الذين قلتم كذا وكذا؟ أما والله إني لأخشاكم لله وأتقاكم له، لكني أصوم وأفطر، وأصلي وأرقد، وأتزوج النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني» (٢)

إن الإسلام بدعوته هذه إلى التوازن بين الجانبين المادي والروحي في الإنسان، هو أمر يتفق مع طبيعة الإنسان، وفطرته، ويدعو إلى التحقيق الأمثل للذات الإنسانية، ومما يدل على عناية

١- التأصيل الإسلامي، محمد عز الدين توفيق ١٢٢-١٢٧.

٢- القرآن وعلم النفس، د. محمد عثمان نجاتي ٢١٣-٢١٥.



الإسلام بتحقيق التوازن بين البدن والروح، انه يقر بترك الفرائض والتكاليف إذا كان في أدائها ضرر بالبدن، ولقد وضع النبي ﷺ في الحديث الشريف لما يقع به الإنسان من الصراع بين الشهوات الحسية ومغريات الحياة الدنيوية، فيقع في الصراع النفسي بين دوافعه المتعلقة بإشباع حاجاته البدنية، وأهوائه، وشهواته، ورغباته، وطموحاته، وبين دوافعه الدينية، وأشواقه الروحية. قال ﷺ: «مثلي كمثل رجل استوقد ناراً، فلما أضاءت ما حوله، جعل الفراش وهذه الدواب التي في النار يقعن فيها، وجعل يحجزهن ويغلبهن فيقتحمن فيها، قال: «فذا لكم مثلي ومثلكم. أنا آخذ بحجزكم عن النار، هلم عن النار، هلم عن النار، فتغلبوني تقتحمون فيها»<sup>(١)</sup> وقد وصف الرسول هذا الصراع في مقارنته بين رجلين أحدهما عاقل يكبح جماح شهواته وسيطر على أهوائه، ويعمل للحياة الآخرة، والآخر قاصر العقل، عجز عن التفكير السليم، يتبع أهوائه وشهواته، ولا يعمل لآخرته ففي الحديث، عن شداد بن أوس قوله ﷺ: «الكيس من دان نفسه، وعمل لما بعد الموت، والعاجز من أتبع نفسه هواها، ثم تمنى على الله»<sup>(٢)</sup>

ولذا فإن مكونات النفس الإنسانية كما يراها التصور الإسلامي، لها عناصر متعددة أيضاً، تشمل الروح، والجسد، ويضاف إليها العقل، ولا بد أن يحدث توافق، وترابط بين هذه العناصر المختلفة، كما يؤكد التصور الإسلامي، لأن فقدان التوازن بين العناصر، تخلق عند الإنسان الأزمات، والأمراض النفسية، والعضوية المختلفة، التي لا يمكن السيطرة عليها إلا من خلال هذا التوازن، وهذا ما دعا إليه القرآن الكريم في آياته المختلفة، في التوازن والاعتدال، حتى في مظاهر الحياة العامة، في السلوك، والعبادة، والطعام، والحب والكره، وقد تقدم أمثلة في هذا الباب من ذلك. وهو ما أشار إليه العلماء المختصون في تجاربهم، وأبحاثهم المختلفة التي أجريت على عينات مختلفة بين من يطبق التوازن النفسي بين عناصر الطبيعة الإنسانية من أمان واطمئنان، وسكون وهدوء، وخلو من أمراض نفسية، عاشها بظروف الحياة المختلفة، لها القدرة على منحه الاستقرار النفسي والبدني، وبين من لم يستطع أن يطبق التوازن بين هذه العناصر في حياته، من قلق واضطراب، وتوتر وأمراض نفسية، ولم يستطع أن يكيف نفسه في هذه الحياة، ولم يذق طعم السعادة وهدوء البال، ولها تأثيرها السلبي على استقراره النفسي والبدني، ويعيش المعيشة الضنكى، بإعراضه عن منهج الله سبحانه، ويظهر الخلل في توازنه النفسي بين عناصر شخصيته المختلفة.

فالقمران الكريم يؤكد على ضرورة التوازن والتكامل، والانسجام بين حاجات الإنسان المادية، والحاجات العقلية والروحية، فالعقيدة تؤسس شخصية الفرد عن إيمان عميق، وتوازن نفسي قوي

١- صحيح البخاري مع الفتح. النكاح. الترغيب في النكاح- ٥/٩ (٥٠٦٢)، مسلم ١٤٠١.  
٢- صحيح مسلم - الفضائل - شقة النبي صلى الله عليه وسلم على أمته ١٧٨٩/٤ (٢٢٨٤).



وشامل، وعلاقات وطيدة بين الإنسان وخالقه، ونفسه، ومجتمعه، ويعد ذلك كله درعا واقيا يحصن الإنسان ضد الاضطرابات النفسية، التي أصبحت منتشرة في هذا العصر، وإن كانت نسبتها تظل في المجتمعات الإسلامية أقل منها في المجتمعات الغربية، ويرجع ذلك إلى طبيعة العقيدة الإسلامية الراقية، والصافية في تكوينها للإنسان الواعي، والمدرّك لحقيقة الحياة، والمتفهم لسلوكياتها، يتوخى الإسلام في كل فعل التعبير الأمثل عن التوازن بين حاجات الإنسان الروحية، ورغباته الجسدية، فتكون النتيجة لهذا المزج الواقعي بين متطلبات الإيمان، والعقيدة، والقيم، سلوك الناس العملي في واقع الحياة، وبذلك نجح الإسلام في صهر الدين في الدنيا، وافلح في خلق الفرد الذي يحمل في أعماقه بذرة المجتمع، وقد جاء الإسلام أصلاً لرأب الصدع في وجدان البشر الذي كان قبل الإسلام، ليعيد تكامل الشخصية الإنسانية بإحداث التوازن بين ملكات الإنسان الروحية، ووظائفه الجسدية الغرائزية ...

إن التصور الإسلامي للإنسان، لا يتمشى في عمومته مع الفلسفة القائمة على تأكيد العنصر الواحد للطبيعة الإنسانية، سواء أكان هذا العنصر هو العقل كما يقول العقليون، أم الجسم كما تقول الفلسفة المادية، فالتصور الإسلامي يرى أن الطبيعة الإنسانية تتكون من ثلاثة عناصر هي: (الجسم، الروح، العقل) وكل ما جاء به علم النفس من مفاهيم، كالتوافق، والتوازن، والتكيف، وغيرها، مرتبط ارتباطاً وثيقاً بين ما يحدث من توافق، وانسجام، وتكامل بين هذه العناصر الثلاث، فالرقي، والتقدم، والسعادة، ناتجة عن التكامل بين هذه المركبات الثلاث، فإذا اختلف عنصر من عناصرها، كان المرء فريسة للاضطرابات النفسية المختلفة، كالقلق. والقرآن يؤكد على ثلاثية الطبيعة، وفيما يلي عرض لهذه الحاجات وعلاقتها بالتوازن النفسي كما صورها القرآن، بتوضيح التصور الإسلامي لكل عنصر من عناصر طبيعة النفس الإنسانية، الذي يؤدي الانسجام بينها إلى السعادة، وفي حال الاختلال بينهما ينتج الشقاء، والقلق، والاضطراب .

قال تعالى: ﴿الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ، وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ ۝٧ ثُمَّ جَعَلَ نَسْلَهُ مِنْ سُلَالَةٍ مِّنْ مَّاءٍ مَّهِينٍ ۝٨ ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُّوحِهِ ۖ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۚ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ۝٩﴾ (السجدة): جاء القرآن لبيان مدى الارتباط الواضح بين العناصر المختلفة، ليحقق بهذا الارتباط التوازن النفسي المنشود في حياة النفس البشرية، ويعالج الأمراض النفسية التي تحدث بسبب الاختلال بينها.

فالجسم، دعا القرآن إلى وجوب المحافظة على الجسم، وأن يكون سليماً من الأمراض، ودعا إلى المحافظة على نظافته، وجعلها شرطاً في العبادة، وقد بينا مدى عناية الإسلام بالنفس الإنسانية، في تحريم الاعتداء على الجسد، كما أمر الإسلام بضرورة إشباع الإنسان لمتطلبات الجسد، وقد مر حديث الثلاثة الذي جاؤوا يسألون عن عبادة النبي ﷺ، وإشباع هذه الحاجات

من طعام وشراب، ونوم، وغير ذلك، دون إسراف، ولا تقتير، ليكون أثرها الإيجابي في طمأنينة الإنسان، وسعادته، وتمده بالمرونة في الحياة التي تضمن له توازنه النفسي، وتقيه الشفاء من علله وأمراضه...<sup>(١)</sup>

أما العقل، فقد جاءت آيات القرآن تؤكد على أهمية إشباع الحاجات العقلية في الإنسان، ليحدث التكيف بين الفرد و ذاته، ليكون بهذا قادراً على التكيف مع متطلبات، وتقلبات العصر المختلفة، التي تؤثر على سلوكه، ونشاطه، من خلال قدراته على التذكر، والتحليل والإدراك، ليصل إلى حل لمشكلاته، فالعقل هو القادر على استيعاب ذلك، وتفهم التكيف، ولذا فقد جاءت الآيات القرآنية الداعية إلى ضرورة استخدام العقل في الكشف عن حقائق الكون، وتفسيراته، وتفسير ما تتعرض له النفس الإنسانية في هذه الحياة، فهو الوحيد الذي ميز الله به الإنسان عن باقي المخلوقات، يميز به بين الخير، والشر ويعتمد عليه في باقي نواحي الحياة. قال تعالى: ﴿وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُتَوَقِّينَ ۚ ﴿٢٠﴾ وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ۚ ﴿٢١﴾﴾ (الذاريات)، قال تعالى: ﴿أَوَلَمْ يَرَوْا كَيْفَ يُبْدِئُ اللَّهُ الْخَلْقَ ثُمَّ يُعِيدُهُ إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ۚ ﴿١٩﴾ قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ ثُمَّ اللَّهُ يُنشِئُ النَّشْأَةَ الْآخِرَةَ إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ۚ ﴿٢٠﴾﴾ (العنكبوت)، وهناك آيات ماثلة في القرآن، تشير إلى حث الإنسان على استخدام عقله وفكره، في مواجهة المشكلات التي تسبب له الأمراض النفسية، لتكون علاجاً لها .

أما في جانب الروح فإن القرآن يؤكد على أهمية هذا الجانب في طبيعة الإنسان، وتكوين شخصيته، لما له من أهمية عظمى في حياة الإنسان، وفي حياة مجتمعه، ومن الآيات التي تؤكد على هذا الجانب الروحي في طبيعة الإنسان، قال تعالى: ﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ۝﴾ (الإسراء).

فالروح لها حاجاتها التي حث القرآن على إشباعها، وهي أساس وجوهر الوعي، والإدراك، والإرادة، وشفاء الروح يساعد على ضبط الفرد لنفسه من النزوات، والتخلص من العوائق، ورفض المحرمات، وبصفاء الروح تتحقق القيم الخلقية، والصحية، والبدنية، والنفسية، لأن القيم الخلقية الناتجة عن الدين، والروح، والإيمان الصادق القوي، هي أفضل الحوافز لتحقيق السلوك السوي الناضج .

لذا فالقرآن يؤكد على التوازن بين هذه العناصر الثلاث، وأي اختلال في احد هذه العناصر، يجلب لها شتى أنواع الاضطرابات النفسية والسلوكية، فالقرآن يحث على التوافق الذي يتمشى

١- سنن ابن ماجه الزهد ذكر الموت والاستعداد له ١٤٢٢/٢ (٤٢٧٠). الحديث النبوي وعلم النفس، محمد عثمان نجاتي، ص

٤٠-٤٣، دار الشروق، بيروت، لبنان .

مع الطبيعة السلبية، فهو اتران بين الحاجات الجسمية والعقلية والروحية وبحقوق كل منها<sup>(١)</sup>.

فالروح لها متطلباتها أقرها القرآن ووجهها وضبطها، فهي بذلك مستودع حياة الإنسان وإدراكه، يصل من خلال التوجيه والضبط إلى سلوك سوي، بعيد عن الاضطرابات النفسية التي يقه بها من ركز على جانبي الجسد والعقل في الطبيعة الإنسانية.

إن البعد عن التصور الإسلامي للنفس البشرية نتيجته الأمراض، والاضطرابات المتكررة، وعلى الرغم من أن عملية التوازن النفسي في هذه الحياة بما فيها من تعقيدات، وأحوال متغيرة، تدعو النفس البشرية إلى أن تتطلق بجانب شهواتها، وملذاتها دون قيد، وشرط، فقد يصعب على أكثر النفوس البشرية الاستمرار في عملية التوازن، ولذا جاء في الحديث أن رسول الله ﷺ قال: «حجبت النار بالشهوات، وحجبت الجنة بالمكاره»<sup>(٢)</sup> وقد ورد في رواية لفظ (حفت) والمعنى متقارب، والنفس البشرية غير السوية تحنو إلى الشهوات، والملذات المحرمة، فيطفئ جانب منها على جانب آخر، فتحدث المشاكل والأمراض.

يقول الشيخ نديم الجسر «إن عملية تحقيق التوازن النفسي بطريقة ايجابية مستمرة وقادرة على مواجهة مطالب الحياة والظروف المتغيرة، أمر صعب وفي غاية من التعقيد، خاصة في الحياة الحديثة المتغيرة باستمرار، فيما يتعلق بحاجات الإنسان الطبيعية والإنسانية، وتؤكد الدراسات الإسلامية في هذا الشأن من أن الدنيا مزرعة، والإنسان هو خليفة الله في الأرض، وغاية النشاط الاقتصادي هو: تعمير الدنيا، ولو خلق الإنسان دون غرائز وشهوات، لتلاشى وجوده، ولو خلقه بدون عقل لتردى، ولو خلقه بلا حرية لأصبحت عبادته بالإكراه ولفقدت، العبادة معناها»<sup>(٣)</sup>.

ولذا فإن التوازن بين الجوانب المختلفة في الطبيعة الإنسانية ضرورة حتمية، تجنب الفرد الاضطرابات النفسية المتكررة، والتي بينت الوقائع والحوادث والتجارب، فشل النظريات الفلسفية التي اهتمت بجانب دون جانب، وقد صرح علماء من الغرب إلى قصور علم النفس وعجزه عن فهم الإنسان فهماً صحيحاً بينما النظريات في الأيدولوجيات الأخرى، وعلم النفس، والعلم الحديث، اختلفت في نظرتها إلى النفس البشرية، وكان هناك تباين فيما بينها في نظرتها للطبيعة الإنسانية، وكل نظرية تناولتها من وجهة النظر الخاصة بها، ولم يكن هناك نظرية واحدة مقبولة لدى الجميع تمدنا بفهم سليم وواضح وشامل للشخصية، وذلك لأن كلاً منها ينظر إلى الطبيعة الإنسانية من زاوية معينة تتفق مع وجه نظرها إلى الإنسان، وركزت اهتمامها على نواحي

١- القرآن وعلم النفس، د. مفتاح محمد عبدالعزيز، منشورات قاريونس، بنغازي، ليبيا، ص ٨٠-٨٥، وانظر حول هذا: القرآن وعلم النفس، د. محمد عثمان نجاتي ٢٠٦-٢١٥.

٢- القرآن وعلم النفس، د. مفتاح محمد عبدالعزيز ص ٧٥-٨٦.

٣- صحيح البخاري. مع الفتح بالرقاق- حجبت النار بالشهوات. ١١-٢٢٠.

معينة في السلوك الإنساني، وأهملت الجوانب الأخرى، فمنهم من ركز على العوامل البيولوجية فقط، ومنهم من ركز على الجوانب البيئية، ومنهم من ركز على الجوانب الاجتماعية، ومعظم هذه النظريات توصلت إلى نتائجها في الشخصية بناء على نتائج البحوث التي تناولت نواحي محددة في الشخصية التي أمكن إخضاعها لمناهج البحث، وكثير من هذه الدراسات تناولت مظاهر سطحية وهامشية من السلوك والذي أمكن ملاحظته وقياسه وإخضاعه للبحث، وهي أغفلت في الأغلب دراسة تلك الجوانب التي تتعلق بالجانب الروحي لدى الإنسان وأثره على الشخصية، لذا فإن إغفال علماء النفس للجانب الروحي أدى إلى قصور واضح في فهمهم للإنسان، ومعرفتهم للعوامل المحددة للشخصية السوية وغير السوية، كما أدى إلى عدم اهتمامهم إلى الطريقة المثلى في العلاج النفسي لاضطراب الشخصية، وقد أشار «أريك فورم» إلى قصور علم النفس وعجزه عن فهم الإنسان فهما صحيحا، وذلك لعدم دراسته للجانب الروحي واتخاذها منهجا أكاديميا في محاولته محاكاة العلوم الطبيعية والأساليب المعملية في الوزن والحساب، فكان هذا العلم يعالج كل شيء عدا الروح، إذ حاول هذا العلم أن يفهم مظاهر الإنسان التي يمكن إخضاعها للتجريب المعملية، وزعم أن الشعور وأحكام القيمة ومعرفة الخير والشر، ما هي إلا تصورات ميتافيزيقية تقع خارج المشكلات التي يدرسها علم النفس، فانصبَّ اهتمامه في أغلب الأحيان على دراسة مواضيع تتمشى مع المنهج العلمي المزعوم، وذلك بدلا من أن يضع منهجا جديدا لدراسة مشكلات الإنسان الهامة، وهكذا أصبح علم النفس علما يفتقر إلى موضوعه الرئيس، وهو الإنسان ككل وصار معنيا بدراسة الميكانيزمات وتكوينات ردود الأفعال، والغرائز دون أن يعنى بالظواهر الإنسانية المميزة للإنسان، كالقيم، والفضائل، والأخلاق.<sup>(١)</sup>

أما «فتوماس» بنظرته إلى الطبيعة الإنسانية يعتقد أن طبيعة الإنسان شريرة، وهو بفطرته يسعى وراء اللذة وتجنب الألم. ويرى «رسوان» أن الإنسان خير، لأنه من صنع الله، ومن ثم فإن النمو السليم له يكمن في اتباع قوانين طبيعية، وأن مصدر الشر يكمن في المجتمع، ويرى جون لوك، أن الإنسان يولد بعقل كالصفحة البيضاء الخالية من الأفكار، وهو مزود بعدة ملكات لها استعداد للقيام بكل شيء إذا ما هذبت هذه الملكات.<sup>(٢)</sup>

أما «فرويد» فيرى أن الإنسان كائن بيولوجي توجهه حاجاته البيولوجية ودوافعه الجنسية، فالإنسان شهواني وعدواني.<sup>(٣)</sup>

١- القرآن الكريم في التربية الإسلامية وفي التوجيه الإسلامي للشباب .. نديم الجسر، ١٩٧١ القاهرة مجمع البحوث الإسلامية، بالأزهر ص ٨٦.

٢- الدين والتحليل النفسي، أريك فروم ١٩٧٧م ترجمة فؤاد كامل، ص ١١ مكتبة الغريب القاهرة.

٣- معالم الفكر التربوي للمجتمع الإسلامي، حسن الحياوي ص ٢٠٢ دار الأمل للنشر والتوزيع، ٢٠٠١م.

ومما سبق نلاحظ أنه لم يكن هنالك اتفاق حول طبيعة الإنسان بين النظريات الفلسفية، والأيدلوجية، والنفسية، مما زاد من شقاء الإنسان، وتعاستة، ولم يجد طريقاً للذة بهذه الحياة، وازداد مرضاً بعد مرض، وتراكمت الأمراض النفسية بشكل واضح وملموس، ولم تجد علاجا شافياً لها في العالم الحديث المتقدم بنظرياته، ودراساته، وعلمائه بسبب إغفال الجوانب الهامة في شخصية الإنسان.

### المبحث الثالث : أحوال النفس الإنسانية في التصور الإسلامي

ورد ذكر النفس في القرآن على أحوال (أنواع) متعددة، حيث سمى بعض العلماء تلك الأحوال بالأنواع، وممن استخدم ذلك د. محمد توفيق في كتابه التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية : وهذه الأحوال هي :

١- **النفس الإمارة بالسوء** : وهي النفس المذمومة التي تأمر بكل سوء . وقد ورد ذكرها في القرآن، قال تعالى: ﴿ وَمَا أُبْرِيْ نَفْسِيْٓ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌۢ بِالسُّوْءِٓ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيْٓ إِنَّ رَبِّيْ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ ٥٣ ﴾ (يوسف) : وهي النفس التي تتحرف عن طبيعة الفطرة التي فطر الله الناس عليها، وهي تأمر صاحبها بالشر والانسحاق وراء شهواته، وتسول لصحابها وتغويه على ارتكاب المحرمات.<sup>(١)</sup>

٢- **النفس اللوامة** : وهي النفس التي تلوم نفسها عند التقصير، وتحاسبها عند الإخلال بالتكاليف والواجبات الشرعية، أو عند الوقوع في المعاصي، وتدعو صاحبها إلى التوبة، وقد اقسم الله بها تعظيماً لشانها، قال تعالى: ﴿ لَا أَقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَمَةِ ١ ﴾ وَلَا أَقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ ٢ ﴾ (القيامة) : وهناك خلاف طويل عند العلماء في معناها .

٣- **النفس المطمئنة** : وهي التي تمتاز بالسكينة، والتواضع، والرضا وهي أعلى درجات النفس، وهي التي اطمأنت بإقامتها على طاعة الله، وسلمت بوعده والراضية بقضائه، وهي التي تمتاز بالسكينة والتواضع والإيثار، والصبر على الابتلاء، والتوكل على الله، فلا خوف ولا اضطراب ولا قلق، وهي دائماً في رضا مع الله، وقد نقل المفسرون أقوالاً في معنى النفس المطمئنة عن علماء السلف.<sup>(٢)</sup> وكتاب الله حافل بالآيات التي تصف النفس

١- علم النفس الإرشادي، صالح الداهري ص ٣٥٠، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان ٢٠٠٥م.

٢- الروح، للعلامة الإمام أبي الفرج عبدالرحمن الشهير بابن قيم الجوزية ٢٠٣٦ ٢٤٢ تحقيق عبدالفتاح محمود عمر، ط٢ عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، منهج الإسلام في تزكية النفوس، د أنس أحمد كرزون ج ١ ٥٥-٥٧، دار ابن حزم للطباعة والنشر، بيروت لبنان، دار نور للمكتبات، جده، الطبعة الثانية ١٤١٨هـ-١٩٩٧م.

الإنسانية في مختلف حالاتها :سوية وشاذة، صاعدة وهابطة، خيرة وشريرة، مؤمنة وكافرة<sup>(١)</sup>  
إن وصول الإنسان بنفسه أن تكون مطمئنة هي التي تقيه بإذن الله من مشاكله واضطرباته  
النفسية .

---

١ □ ٢٢٦، منهج الإسلام في تزكية النفوس، ومن العلماء من أضاف النفس الزكية أنس كرزون ج ١ ٥٥-  
٥٧. حول هذا الموضوع انظر : التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية، البحث في النفس الإنسانية و المنظور الإسلامي محمد  
عزالدين توفيق ، القران وعلم النفس د.محمد عثمان نجاتي ص ٢١٤ ، أثر القرآن الكريم في الأمن النفسي ناهد خراشي ٤٥ ،  
القرآن وعلم النفس مفتاح عبدالعزيز ١٢-٣٠ ، التوجيه والإرشاد النفسي من القرآن والسنة النبوية مسفر بن سعيد الزهراني  
١٤٢١هـ ص ٢، علم النفس التربوي في الإسلام، د. شادية التل ص ٤٢، علم النفس في الإسلام د. رمضان محمد القذافي ص ١٢  
جمعية الدعوة الإسلامية العالمية ط١ ١٤٢٩هـ ١٩٩٩م ليبيا .  
علم النفس المعاصر في ضوء الإسلام ،محمد محمود محمود، ٣٠-٣١.

## الفصل الثاني

### السلوك الإنساني وأسباب الاضطرابات النفسية من وجهة التصور الإسلامي

#### المبحث الأول: السلوك الإنساني

اهتم الإسلام بالسلوك الإنساني لارتباطه بعلاقة الإنسان بخالقه، وبنفسه، وبمجتمعه، وبالبيئة التي يعيش فيها، كما ربط الإسلام بين السلوك، والمسؤولية، حتى يكون السلوك جاداً وملتزماً، ومن أولى مسؤوليات السلوك، الإيمان بالله، وعبادته بإخلاص، قال تعالى: ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَمْرًا وَلَا نَهْيَهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا﴾ (الإسراء: ٢٣)<sup>(١)</sup>

#### أولاً: تعريف السلوك :

ويمكن تفسير السلوك بأنه: نشاط ذاتي يصدر عن الإنسان من قول، أو فعل، أو عمل، سواء كان العمل إرادياً، أو غير إرادي، ظاهراً أم باطناً، ويأتي بشكل استجابة لمنبه في دائرة الإدراك، ويرتبط بدوافع الفرد، واتجاهاته، وأهدافه، ويتجه هذا السلوك لمقابلة الحاجات التي يسعى الفرد إلى تحقيقها، ويتأثر بالمكونات الشخصية، والقدرات العقلية، ومدى توقعه الاستجابة المرغوبة، قال تعالى: ﴿وَقُلْ أَعْمَلُوا فَيَسِيرَ اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسِرْدُونَكُمْ إِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيَنْتَعِلُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ﴾ (التوبة: ١٠٥) ﴿قُلْ كُلُّ يَعْمَلْ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَىٰ سَبِيلًا﴾ (الإسراء: ٨٤)<sup>(٢)</sup>

وعرف: بأنه عبارة عن مجموعة من الأنشطة العقلية، كال تفكير والتذكر والتخيل، والحركية كال كلام والمشي، والانفعالية كالفرح والحزن

#### ثانياً: مرونة السلوك الإنساني :

إن لدى السلوك الإنساني القابلية للتعديل، والتغيير، إضافة إلى أنه قادر على الاكتساب، ومن هنا جاءت أهمية ودور الوصايا، والمواعظ، والتأديب، والتذكير، قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ (الرعد)، قال تعالى: ﴿وَذَكَرْ فَإِنَّ الدِّكْرَىٰ نَفْعُ الْمُؤْمِنِينَ﴾ (٥٥) ﴿الذاريات﴾: وقوله ﷺ: «من رأى منك منكم منكراً فليغيره بيده، فإن لم يستطع فبلسانه، فإن لم

١- دراسات في النفس الإنسانية، محمد قطب، ص ٥-٦.

٢- علم النفس في الإسلام د رمضان محمد القذافي، ص ١٩.

يستطع فبقبله، وذلك أضعف الإيمان»<sup>(١)</sup> وقوله ﷺ: «كل مولود يولد على الفطرة ، فأبواه يهودانه ، أو ينصرانه ، أو يمجسانه»<sup>(٢)</sup>

ودور مرونة السلوك في حياة الإنسان :هي القدرة على الاكتساب نحو الخير والسعادة ، والأفضل في الحياة .

ولذا فقد كانت من رحمة الله بعبادة إرسال الرسل عليهم السلام ، وجاء رسولنا محمد ﷺ إلى العرب فغير سلوكهم ، وعاداتهم ، واتجاهاتهم نحو السلوك السوي والمستقيم . والإنسان بطبيعته يكتسب من البيئة التي يعيشها ، من خلال المؤثرات ، والخبرات والتجارب مع الآخرين .

ولذا فإن مجيء الرسل عليهم أفضل الصلاة والسلام كان له الأثر الأكبر في تعديل السلوك نحو السلوك السوي ، وكان للإسلام دوره في تعديل السلوك الإنساني والتدرج به ، إذ يرى الدكتور محمد نجاتي : أنه يمكن التخلص من بعض العادات السيئة التي يمارسها الفرد مدة طويلة حتى أصبحت مستقرة في السلوك مع أنها ليست سهلة لكنها ممكنة ، وبين أن الإسلام قد اتبع في علاج العادات السيئة أسلوبين :

تأجيل علاج بعض العادات حتى يستقر الإيمان في القلوب .

التهيئة المتدرجة لنفوس المسلمين للتخلص من هذه العادات عن طريق التكوين التدريجي لاستجابة معارضة للاستجابة المطلوب التخلص منها<sup>(٣)</sup>

### ثالثاً : السلوك الإنساني في التصور الإسلامي

ويعبر عن السلوك الإنساني في الإسلام بمصطلح العمل ، حيث يقابل العمل الصالح السلوك المرغوب فيه ، فيما يقابل العمل غير الصالح السلوك غير المرغوب به ، ولا يمكن تفسير السلوك الإنساني إلا من خلال النظامين المادي والروحي، وأن السلوكات الإنسانية تتباين في مستوى تعقيدها .<sup>(٤)</sup>

والسلوك حسب التصور الإسلامي : نشاط ذاتي يخضع للدوافع ، والاتجاهات ، والميول من جهة ، كما يخضع لعوامل المنطق ، والعقل ، والحكمة ، والتدبير من جهة أخرى ، فإذا أحكم الإنسان قبضته على نوازعها ، أصبح بمقدوره السيطرة على سلوكه وتوجيهه باتجاه الخير والصواب والفلاح ، وقد أشار القرآن إلى قابلية تعديل السلوك الإنساني ، وضرب لذلك أمثالا

١- المصدر السابق ص ٢١

٢- صحيح مسلم ، الإيمان - كون النهي عن المنكر من الإيمان . ٦٩/١ ( ٧٨ ) .

٣ - صحيح البخاري مع الفتح - الجنائز - ما قيل في أولاد المشركين ٢٩٠/٣ ( ١٣٨٥ ) .

٤- القرآن وعلم النفس ، د. محمد عثمان نجاتي ١٧٣-١٧٥ .



في فتح باب التوبة للنادمين، قال تعالى: ﴿وَإِذَا جَاءَكَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِنَا فَقُلْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ أَنَّهُ مَنْ عَمِلَ مِنْكُمْ سُوءًا إِبْجَهَلَةً ثُمَّ تَابَ مِنْ بَعْدِهِ وَأَصْلَحَ فَأَنَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿٥٤﴾﴾ (الأنعام): كما أن الإسلام جعل إمكانية تعديل السلوك عمل ذاتي يخص الفرد، ورهن التغير بتغيير الفرد لنفسه، قال تعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ﴿١١﴾﴾ (الرعد) <sup>(١)</sup>

## أقسام السلوك الإنساني في التصور الإسلامي :

وقد قسم الإسلام السلوك الإنساني إلى نوعين هما:

- ١- المباح : وهو جميع الأفعال التي لم ينص الشارع على تحريمها، ويقبلها العقل بطبيعته، لأنها طبيبات فيها جلب منفعة، أو دفع ضرر، وقد تعظم المنفعة، فيأمر الله بها.
- ٢- المحرم: وهو جميع الأفعال التي نهى الشرع عنها، كراهة أو تحريماً، لأنها من الخبائث التي تؤذي الإنسان، وتفسد المجتمع، وينفر منها العقل بطبيعته.

وعلى هذا فالسلوك السوي في المعيار الإسلامي هو: أي عمل يبتغي فيه الفرد مرضاة الله في جميع شؤون حياته، والذي فيه منفعة لنفسه ولمجتمعه، سواء كان الأمر يتعلق بالعبادات، كالصلاة والصوم، أو غيرها، أو حتى في إشباع حاجاته باعتدال دون إسراف، أو مبالغة قال تعالى: ﴿الَّذِي يُؤْتِي مَالَهُ يَتَزَكَّى ﴿١٨﴾ وَمَا لِأَحَدٍ عِنْدَهُ مِنْ نِعْمَةٍ تُجْزَى ﴿١٩﴾ إِلَّا ابْتِغَاءَ وَجْهِهِ الْأَعْلَى ﴿٢٠﴾ وَلَسَوْفَ يَرْضَى ﴿٢١﴾﴾ (الليل): أما السلوك المنحرف فهو: أي سلوك فيه تعد على حدود الله بفعل المحرمات والذي فيه تعد على الفرد نفسه، أو مجتمعه سواء كان بأمور العبادة، أو إشباع حاجات الفرد. كما أن أي سلوك يقوم فيه الفرد ويلائم الفطرة التي فطر عليها فهو سلوك سوي والذي يخرج عن الفطرة فهو السلوك المنحرف فالخروج عن الفطرة فيه تعد على حدود الله. <sup>(٢)</sup>

إن معيار السوء للسلوك حسب التصور الإسلامي: هو الفطرة السوية وليس المعايير الاجتماعية، أو الإحصائية، أو النفسية، كما في الفكر النفسي التربوي، ويمتاز المعيار الإسلامي بعدة مميزات تميزه على غيره من معايير تحديد السلوك. وإلى هذه المعاني ذهب الدكتور محمد عز الدين توفيق إذ يقول: الفطرة هي الاستعداد العام عند الفرد للتفضيل بين الخير والشر، فالإسلام دين الفطرة والسلوك المنبثق عنه، هو السلوك اللائق بالإنسان، كما خلقه الله، وعندما يوافق السلوك الإنساني تعاليم الإسلام، فذلك هو طريق السواء وهو لا يتبدل، ولا يتغير، قائم على

١ - علم النفس التربوي في الإسلام د شادية التل ص ٥٨ .

٢ - علم النفس في الإسلام د رمضان محمد القذافي ص ٢٧ .

الفطرة التي لا تتغير، ولا تتبدل فهي متصلة بجوهر الإنسان.<sup>(١)</sup>

ولهذا فإن هناك ثمة خصائص ومميزات ومعايير لتحديد السلوك في التصور الإسلامي منها:

قيامه على قواعد تناسب فطرة الإنسان الخيرة ويدركها العقل السليم، فقد ربط المعيار الإسلامي السلوك الحسن، والسلوك المنحرف، بالفعل السيئ أو القبيح، وجعل حسن السلوك وقبحه مرهونين بحكم الله فيه، لابهوى الفرد، أو رضا الجماعة، فالحسن ما حسنه الله، والقبيح ما قبحه الله .

تقديمه قواعد ثابتة في تفسير السلوك لا تختلف باختلاف الزمان أو المكان، موضوعية لا تتأثر بتغير الأفراد أو المجتمعات .

جعل الإسلام الفرد حكماً على سلوكاته ظاهرها وباطنها، لأنه هو الذي يختار قال الرسول ﷺ لو ابصت بن معبد، الذي جاء يسأله عن البر «جئت تسأل عن البر استفت قلبك، البر ما أطمأنت إليه النفس، وأطمأن إليه القلب، والإثم ما حاك في نفسك وتردد في القلب، وإن أفتاك الناس وأفتوك»<sup>(٢)</sup> رواه احمد، وله شاهد من حديث النواس بن سمعان، رضي الله عنه قال : سألت رسول الله صلى الله عليه وسلم . عن البر والإثم ؟ فقال : «البر : حسن الخلق ، والإثم ما حاك في صدرك وكرهت أن يطلع عليه الناس»<sup>(٣)</sup> فكل إنسان يختار الأفعال التي يطمئن إلى حسننها، ويتعد عن الأفعال التي لا يطمئن إلى حسننها، ولم يترك الإسلام الفرد يشترع لنفسه حسب هواه، بل أمده بقواعد من عند الله، يرجع إليها في أحكامه على سلوكه وسلوك غيره.

جعل الإسلام التقبل الاجتماعي محكاً للسلوك، فالسلوك السوي: هو الذي يتفق مع قيم المجتمع الإسلامي وعاداته وتقاليده، ويرضى عنه الناس ويقبلوه، والسلوك المنحرف: هو الذي فيه تعد على المجتمع ويثير سخط الناس ونفورهم.

## المبحث الثاني

### أسباب الاضطرابات النفسية ومظاهرها من وجهة نظر التصور الإسلامي :

إن الله خلق الإنسان وميزه بعقله عن سائر المخلوقات ، وجاءت الشريعة الإسلامية موافقة لعقل وفطرة الإنسان، فإن خالف الفطرة والعقل، سقط في المعاصي، والشبهات، والضلال،

١- الحلال والحرام في الإسلام د. يوسف القرضاوي، المكتب الإسلامي، بيروت ١٩٨٠م.

٢- التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية، محمد عز الدين توفيق ٢٤٥.

٣- أخرجه أحمد، مسند أحمد بن حنبل ٢٢٨/٤ ،

والغي. يقول ابن القيم الجوزية رحمه الله: «الفتن التي تعرض على القلوب هي أسباب مرضها، وهي فتن الشبهات، فتن الغي والضلال، فتن المعاصي والبعد، فتن الظلم والجهل، فالأولى توجب فساد العقيدة والإرادة، والثانية توجب فساد العلم والاعتقاد»<sup>(١)</sup>

إن المتابع لأسباب الاضطرابات النفسية عند الإنسان ليجدها متعددة العوامل، تساهم مع بعضها في نشأة الاضطرابات، وذلك من خلال ما تتعرض له النفس الإنسانية من ضغوطات مختلفة ومتعددة في هذه الحياة، كطبيعة التعامل مع الناس، وما يحصل فيها من التغيرات الكثيرة في نوعية التعامل، وبسبب تعدد الثقافات والعادات والتقاليد، إلى طريقة الحصول على المال وصعوبته، وزيادة متطلبات الحياة المادية اليومية، وما يتبعه من عدم قدرة الإنسان على التكيف مع هذه الظروف المتغيرة والمتبدلة، وما يلحق به من سوء في الحياة الاجتماعية التي يعيشها الإنسان، ابتداء من أسرته وطريقة تعاملها معه، وظهور ملامح الخوف وال فشل لدى الإنسان في حياته، مروراً بالدراسة والرسوب والوظيفة، أو الفشل في الحياة الزوجية، أو ما يلحق الإنسان من الاعتداء على كرامته مع عجزه عن الدفاع عنها، فيصاب بالاضطرابات النفسية، ويكون عاجزاً عن الملائمة بين واقعته وما بين ما يريد. ويمكن أن نحدد بعض هذه الأسباب، منها: نسيان الإنسان لكثير من مقاصد، وغايات تحقيق حاجاته.<sup>(٢)</sup>

الإعراض عن ذكر الله، إن الذين أعرضوا عن ذكر الله وتناسوا آياته ولم يصغوا إليها، يحرمهم الله من الانتفاع بقدراتهم الطبيعية، ولا يهديهم إلى سبل الرشاد. قال تعالى: ﴿وَمَنْ أَظْلَمُ مِمَّنْ ذُكِّرَ بِآيَاتِ رَبِّهِ فَأَعْرَضَ عَنْهَا وَنَسِيَ مَا قَدَّمَتْ يَدَاهُ إِنَّا جَعَلْنَا عَلَى قُلُوبِهِمْ أَكِنَّةً أَنْ يَفْقَهُوهُ وَفِي آذَانِهِمْ وَقْرًا وَإِنْ نَدَعُهُمْ إِلَى الْهُدَى فَلَنْ يَهْتَدُوا إِذًا أَبَدًا ۗ﴾ (الكهف)<sup>(٣)</sup>

الصراع بين حالات النفس الثلاث، التي ذكرها القرآن الكريم (١) النفس الأمارة بالسوء التي تدفع صاحبها إلى الانحراف، عن طريق الهداية، واتباع طريق الضلالة، وارتكاب الفواحش، والإضرار بالنفس (٢) النفس اللوامة، التي تشعر الفرد بمشاعر الذنب، ولوم الذات على الأفعال، التي تتناقض مع المعايير الاجتماعية، فهذا الصراع بين الجانب العقلاني (النفس اللوامة) والجانب الغرائزي النفس الأمارة، من أخطر أنواع الصراع الذي يمكن أن يؤدي إلى الاضطراب

١- صحيح مسلم ت البر والصلة - تفسير البر ١٩٨٠/٤ (٢٥٥٣)

٢- المدخل إلى علم الصحة النفسية د. كمال إبراهيم مرسى ١٦٧ ص (١٦٨) دار القلم الكويت ١٤٠٩ هـ - ١٩٨٨ م

٣- إغاثة اللهفان من مصائد الشيطان ٢/١، محمد بن أبي بكر بن قيم الجوزية ٦٩١-٧٥١ دار المعرفة بيروت ١٣٩٥ هـ - ١٩٧٥ ط ٢ تحقيق محمد الفقي

لدى الإنسان ، وتتأثر به النفس المطمئنة، ويحيلها إلى نفس مضطربة. <sup>(١)</sup>

كثرة الذنوب وارتكاب المعاصي ، فالذنوب إذا كثرت تُعمي القلب ، وتميته ، وتجعله لا يتأثر بعلاج ، أو موعظة ، ولا يخشع لذكر ، أو دعاء ، أو تلاوة قرآن ، والمعاصي تجعل القلب مظلماً مسوداً ، وتحجبه عن التأثر بالذكر والدعاء ، وهذا ما أوضحه الحديث النبوي عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ : إن المؤمن ، إذا أذنب ، كانت نكتة سوداء في قلبه . فإن تاب ونزع واستغفر ، صقل قلبه ، فإن زاد زادت . فذلك الران الذي ذكره الله في كتابه ، قال تعالى: ﴿رَانَ كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ﴾ (١٤) ﴿المطففين﴾: (٢)

عدم قدرة الإنسان على التوفيق بين دوافعه وحل الصراعات التي بينها ، وعدم قدرته على تنظيم عملها ، وضبطها ، وتهذيبها ، وبالتالي انحرافها عن اتجاهها الطبيعي ، وجعل إشباعها غاية في حد ذاتها ، وإشباع بعضها على حساب الآخر ، وبالتالي انحرافها عن أداء دورها ، وإخفاق النفس في تحقيق الغاية من وجودها ، وهذا يفسر حال أولئك الذين ينغمسون في شهواتهم ، ويسعون وراء ملذاتهم ، على حساب طاعة الله وعبادته ، ويففلون الجانب الروحي ، فأصبحوا كالأنعام يأكلون ولا يولون الجانب الروحي أي اهتمام .. ﴿إِنَّ اللَّهَ يُدْخِلُ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَسْمَعُونَ وَاكْلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ﴾ (١٢) ﴿محمد﴾: (٣)

مخالفة الفطرة التي فطر الله الناس عليها ، وهي عبادة الله وحده ، وإتباع طريق الهدى ، ومخالفة أهواء النفس.

عجز الإنسانية عن تعريف الإنسان على طرائق مواجهة مشاكله ، وأزماته النفسية التي لحقت به من جراء ما عايشه من تسارع إيقاع الحياة ، ومن غزو إعلامي وفكري ، وبروز النظام العالمي الجديد بما فيه من مشكلات.

تعدد وتباين المعايير التي يتبعها الإنسان في الأيدلوجيات المختلفة ، واعتماده عليها بالرغم من فشلها في بيان العلاج.

مجموعة من الآفات التي تصيب الإنسان مثل ، الرياء ، الحقد ، الحسد ، الغرور ، العُجب ، الكبر ، الوسوسة ، سوء الظن ، الغيبة ، النفاق ... <sup>(٤)</sup>

١- الإنسان بين المادية والإسلام ، محمد قطب دار الشروق .

٢- علم النفس في الإسلام ، رمضان القذاي في ص ١٦٤

٣- القرآن وعلم النفس مفتاح عبد العزيز ص ٢٢ .

٤- سنن ابن ماجه - ٢٧٥ هـ الزهد - ذكر الذنوب ١٤١٦/٢ (٤٢٤٤) حديث صحيح ، الترمذي . تفسير القرآن باب ٧٤ وقال : حديث حسن صحيح .

المغالاة في الانفعالات وعدم ضبطها عند الشدائد.<sup>(١)</sup>

مجموعة من المظاهر التي تنشأ من اعتلال الصحة النفسية عند الإنسان، وهناك أمثلة كثيرة في القرآن منها: اليأس، النفاق، الخداع، الإحباط، سوء الظن، البغضاء، الغضب، العداوة، المكر، السلبية، الإكتئاب، الخوف.<sup>(٢)</sup>

---

١- علم النفس التربوي في الإسلام د. شادية التل ، ص ١٨١.

٢- المدخل إلى علم الصحة النفسية د. كمال إبراهيم مرسى ٢٠٠-٢٠٩.

## الفصل الثالث :

### حتمية العلاج النفسي .. مصادره، وخصائصه

#### المبحث الأول :

#### ضرورة العلاج النفسي وفق التصور الإسلامي

المقصود بالعلاج النفسي: استخدام الطرق النفسية لمن يعانون من اضطرابات شخصية، اضطراباً ملحوظاً يقتضي إحداث تغييرات أساسية عميقة في عادات المريض، وطريقة تفكيره، وأسلوب حياته وفكرته عن نفسه ونظرته إلى الناس.<sup>(١)</sup>

ويعرف العلاج النفسي: بالنشاط المخطط الذي يعتمد أساساً على الأساليب النفسية الذي يقوم به عالم النفس، أو الطبيب النفسي لإحداث التعديل، أو التغيير في شخصية الفرد وفي سلوكه، بحيث يجعل حياته أكثر سعادة.<sup>(٢)</sup>

ويعرف : بأنه نوع من العلاج تستخدم فيه أية طريقة نفسية لعلاج مشكلات، أو اضطرابات ذات صيغة انفعالية يعاني منها المريض، وتؤثر في سلوكه، حيث يتم العمل على إزالة الأعراض المرضية الموجودة، مع مساعدة المريض على حل مشكلاته الخاصة، والتوافق مع بيئته، واستغلال إمكانياته، وتنمية شخصيته ودعمها في طريق النمو السوي.<sup>(٣)</sup>

تنتشر الأمراض النفسية الكثيرة في العالم اليوم، رغم تقدمه التقني والتكنولوجي، وعدم قدرته على معالجة المشكلات والصعوبات الكثيرة والمتنوعة، وتعدد وتنوع الدراسات والنظريات، إلا أن الاضطرابات النفسية التي يعاني منها العالم اليوم، لم تجد طريقاً لحلها، ولم تستطع هذه العلوم أن تساعد الإنسان في حل مشكلاته النفسية، أو الوقاية منها، ولم تصل نتائج هذه النظريات إلى أدنى درجات القبول والرضا والشفاء. لذا كان لابد من ظهور نوع من العلاج، يساعد الفرد على التعامل مع كل هذه الضغوط، ويساعده على حل مشكلاته الخاصة، والتوافق مع بيئته، واستغلال إمكانياته على خير وجه، ومساعدته على تنمية شخصيته، ودفعها في طريق النمو النفسي الصحي.

أن جهوداً كثيرة قد بذلت في هذا المجال، وظهرت في هذا الميدان أساليب ونظريات مختلفة

١- التوجيه والإرشاد النفسي في القرآن والسنة ، مسفر الزهراني ٣٣٠.

٢- علم النفس في الإسلام ، د. رمضان القذافي ٩٦ .

٣- علم النفس المعاصر، محمد محمود ٤٠٣

تهدف كلها إلى علاج المريض نفسياً بطرق تتفق مع مبادئها وتفسيرها للسلوك الإنساني<sup>(١)</sup>. غير أنها لم تحقق النجاح المرجو في القضاء على الأمراض النفسية، أو الوقاية منها. وإن معدلات الشفاء نتيجة للعلاج المبني على هذه النظريات لم تصل بعد حتى الآن إلى درجة تبعث على الرضا.<sup>(٢)</sup>

لذا كان لابد أن يكون هناك منهج علاجي، يحقق للنفس أمنها المفقود،، ويقوم على فهم حقيقي للنفس البشرية، وبالتالي يقدم لها ما يناسبها، ويقدم منهاجاً علاجياً يحقق التوازن بين الجانب المادي، والجانب الروحي في شخصية الإنسان، مما يؤدي إلى تحقيق الصحة النفسية، والذي عجزت عنه نظريات علم النفس الحديث، إذ قامت بالفصل بين الجانب الروحي، والجانب المادي من شخصية الإنسان، وبالتالي لم تقدم له العلاج الشافي مئة في المئة. وهذا المنهج العلاجي يقوم على مبادئ الدين الإسلامي الذي يركز على القران والسنة النبوية، يعالج السلوك الإنساني من جانبية المادي والذي يتمثل في دوافعه الفطرية الجسمية والروحي الذي يتمثل في قيمه، وأخلاقه وصلته بربه<sup>(٣)</sup>

فالقرآن الكريم يحقق أفضل نمو نفسي للإنسان، ويوفر للفرد سيكولوجية التوافق بمعناه الواسع، وهو يحفل بكل ما يحفظ النفس استقرارها وسعادتها فكان لازماً أن يبحث العالم اليوم عن طرق أخرى، لمعالجة الأمراض النفسية المزمنة، هذا العلاج يعيد للإنسان سعادته وفرحه وطمأنينته، ويخلصه من شقاء وتعس الحياة، علاجاً شافياً يوازن فيه بين جوانب تكوين النفسية البشرية بين الروح، والعقل، والجسد، الذي يتوصل به إلى الشفاء التام بإذن الله تعالى، والذي عجزت عنه كل النظريات الدنيوية والفلسفية، ولعل هذا العلاج المنشود نجده في التصور الإسلامي للنفس البشرية الذي ثبت قدرته على معالجة هذه الاضطرابات، فمصدر العلاج الوحي (القرآن والسنة)، قال تعالى: ﴿وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا﴾ (الإسراء: ٨٢) ﴿وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ أَأَعْجَمِيٌّ وَعَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ﴾ (فصلت)

إن الدارس لآيات القرآن ليجد فيه طاقة روحية هائلة ذات تأثير بالغ الشأن في نفس الإنسان

١- علم النفس الاكلينيكي، جوليان روتر، ترجمة عطية محمود، ومراجعة د. محمد عثمان نجاتي، ص١٢٧، دار الشروق، بيروت

١٩٨٤م

٢- الصحة النفسية، حامد عبدالسلام زهران ومحمد حلمي.

٣- التوجيه والإرشاد النفسي في القرآن الكريم والسنة النبوية، مسفر الزهراني، ص٣٨٢.

فهو يهز وجدانه ، ويرهف أحاسيسه ومشاعره ، ويصقل روحه ، ويوظف إدراكه وتفكيره ، ويجلي بصيرته ، فإذا بالإنسان بعد أن يتعرض لتأثير القرآن، يصبح إنساناً جديداً كأنه خلق خلقاً جديداً.<sup>(١)</sup>

ولا بد من الإشارة إلى أن العلاج النفسي لا يكون بحال من الأحوال البديل عن استخدام الأدوية والعقاقير ، فقد جاءت الأحاديث بوجوب التداوي<sup>(٢)</sup>

ويرى د. محمد محمود محمود: أن على المعالجين النفسيين أن يستفيدوا الفائدة الكبرى من الدين في عمليات العلاج النفسي ، وذلك لأن الدين يوفر من الأمن والاطمئنان والاعتدال والاعتدال، ما لم يستطع علم النفس أن يقدمه للمريض ، فهو يخلصه من الإثم والخطيئة.<sup>(٣)</sup>

ويرى د. محمد عز الدين توفيق: أن العلاج بالدين يهدف إلى إزالة الاضطراب النفسي الطارئ بإزالة الأسباب التي أحدثتها والأعراض التي رافقته ، فإن لم يتحقق الإزالة فالتخفيف منه.<sup>(٤)</sup>

كما ذكر د. يوسف القرضاوي : أن بعض المفكرين الغربيين في العصر الحديث أشاروا إلى أن الأزمة التي يعاني منها الأوروبيين هي نتيجة الفقر الروحي ، وأن أزمة الإنسان المعاصر هي افتقاره إلى الدين والقيم الروحية وأنه لا علاج إلا بالرجوع إلى الدين.<sup>(٥)</sup>

إن الحاجة ماسة لعودة الإنسان إلى العلاج النفسي الديني الذي يعتمد على الكتاب والسنة الصحيحة ليجد المرء فيها علاجه وذلك من خلال إزالة الاضطرابات النفسية ، ورجوعه إلى الدين.

## المبحث الثاني:

### مصادر العلاج النفسي في التصور الإسلامي.

إن العلاج النفسي في القرآن يقوم على مصادر الإسلام الأصلية الوحي (الكتاب، والسنة الصحيحة الثابتة) ، إذ إن الوحي منهج شامل جاء ليحقق السعادة والطمأنينة للبشرية ، بعيداً عن تعقيدات وأمراض العصر المختلفة، التي لم تزد الإنسان ببعده عن هذه المصادر إلا شقاء ، وأمراضاً نفسية معقدة ، ومن خلال مصادر التصور الإسلامي جاءت الآيات والأحاديث الصحيحة

١- القرآن وعلم النفس ، د. محمد عثمان نجاتي.

٢- التوجيه والإرشاد النفسي في القرآن الكريم والسنة النبوية ، مسفر الزهراني ص ٣٩٠.

٣- القرآن وعلم النفس ، د. محمد عثمان نجاتي ص ٣٤٥.

٤- تقدم ص ٧

٥- علم النفس المعاصر ، د. محمد محمود محمود ص ٤٠٦.



تحت الإنسان وتأمره على وجوب الإيمان، والتحلي بالأخلاق والقيم والآداب، التي ترسم للإنسان حياته وسعادته، وتهديه إلى الطريق المستقيم، بل جعلت هذه الأمور عبادة يتقرب بها الإنسان إلى الله فقد جاء اقتران الأخلاق، والقيم، والآداب في آيات القرآن الكريم في أكثر من آية وحديث عن الإيمان والصلاح والاستقامة على منهج الله الذي يحقق السعادة والطمأنينة، وكان لهذه المصادر الأثر الواضح في تهذيب وتنمية النفس الإنسانية وعلاجها من أمراضها.

### المبحث الثالث:

#### أسس العلاج النفسي:

١- التوحيد والإيمان إذ إن جميع الرسل بعثوا بعقيدة التوحيد ﴿وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنِ اعْبُدُوا اللَّهَ وَاجْتَنِبُوا الطَّاغُوتَ فَمِنْهُمْ مَن هَدَى اللَّهُ وَمِنْهُمْ مَن حَقَّتْ عَلَيْهِ الضَّلَالَةُ فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكْذِبِينَ﴾ (النحل: ٣٦) فالتوحيد له الأثر الفعال والقوي في النفس الإنسانية في اطمئنانها وسعادتها، أما الشرك والكفر فله آثاره السيئة السلبية على النفس من حيث الاضطراب، ولأسماء الله وصفاته معان عدة لها تأثيرها الإيجابي والفعال في النفس .

٢- التمسك بكتاب الله وسنة رسوله . صلى الله عليه وسلم .، إن تمسك الإنسان بكتاب الله سبحانه وتعالى هو القادر على ضبط أنواع النفس المختلفة .

٣- الإيمان والتسليم لقضاء الله وقدره ، فهو الذي يمنح النفس الإنسانية الطمأنينة والبعد عن الخوف من المجهول، والقلق ، والاضطراب، والاكتئاب ، ففي الحديث قوله ﷺ: «عجباً لأمر المؤمن ، إن أمره كله خير ، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن ، إن أصابته سراء شكر ، فكان خيراً له ، وإن أصابته ضراء صبر ، فكان خيراً له»<sup>(١)</sup>

٤- الإيمان باليوم الآخر من خلال الإيمان بالعدالة المطلقة لله سبحانه وتعالى.

٥- مبدأ التوازن بين جانبي الحياة الروحي والمادي.

٦- العبادة والتعاون.<sup>(٢)</sup>

### المبحث الرابع:

#### خصائص العلاج النفسي في التصور الإسلامي

إن مصادر العلاج النفسي في التصور الإسلامي، تعطي الإنسان القدرة والمعرفة على تفهم حقيقة نفسه وحياته، فهذه المصادر توضح المنهج الشامل للحياة الذي يعيشها الإنسان، وتحقق

١ - التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية محمد عز الدين توفيق ، ص ٢٩٦.

٢- الحلال والحرام ، يوسف القرضاوي ، ص ٣٤٢.

له السعادة والطمأنينة ، وتمنحه التوافق النفسي مع مشكلات الحياة ، مما تجعله قادراً على معالجة أمراضه بما تحمله من خصائص ومميزات ، ومن أبرزها :

١- اعتماده على ترسيخ الأسس والدعائم الإيمانية في نفسية الفرد... فالإيمان قيمة علاجية ووقائية فعالة ذات تأثير واضح. تساعد على تقوية المناعة مما يعطي الشعور بالأمن والأمان والاطمئنان والسكينة، والرضا والشعور بالصحة النفسية قال تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (٢٨) ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَى لَهُمْ وَحَسُنَ مَا أَجْرُهُ﴾ (٢٩) (الرعد):

٢- الدعوة إلى حث الإنسان على التفكير بخلقه وبنفسه، للوصول إلى معرفة حقيقة هذه النفس، وحقيقة وجودها في هذا الكون ليضبط سلوكه بهذه المعرفة.

٣- النظرة الشمولية الصحيحة والمتكاملة للنفس البشرية في التصور الإسلامي، مما يمنحه القدرة على وصف العلاج السليم .

٤- تحقيق التوازن الإيماني في النفس البشرية، وذلك من خلال حاجتها للإيمان وما يتبعه من سلوك سوي .

٥- تضمين مصادر العلاج النفسي بيان طبيعة النفس البشرية ، ووصف أحوالها، وبيان أسباب انحرافها ، وتوضيح طرق علاجها.

٦- قدرة العلاج النفسي في التصور الإسلامي على تقديم مختلف أنواع العلاج لمشاكل النفس الإنسانية، مقارنة بالنظريات والفلسفات الوضعية، التي فشلت في بيان وتوضيح العلاج المناسب.

٧- أثر العبادات المفروضة المتنوعة في السلوك الإنساني، في توجيه الصراع القائم بين الدوافع البدنية والدوافع الروحية، وخلق توازن بين الجانبين .

٨- الدعوة إلى التركيز على أهمية النمو الخلقي لدى الإنسان من خلال الآيات والأحاديث التي تأمر بالالتزام بالقيم والأخلاق ، ويرسم الإنسان من خلالها طريقه المستقيم في هذه الحياة. ،من خلال مكارم الأخلاق، وما تشمله من الفضائل الحميدة، إذ إن الانحراف في السلوك الأخلاقي، له ارتباط وثيق بالمشكلات والاضطرابات، والأمراض النفسية والعقلية.

٩- حفظ كرامة الإنسان واحترامه، من خلال اعتماده على بث المبادئ الخلقية، ودعوة الفرد إلى القيم والمبادئ السامية ، والتزامه بالضوابط الشرعية، لتشمل علاقاته مع الله ومع الناس ومع النفس .

١٠- تقديم المساعدة للفرد بتنمية ثقته بنفسه، وإعادة تكوينه مع نفسه، ومع البيئة التي يعيش فيها، مما يساعده على مواجهة الأزمات، والتوترات، والعقد والأمراض كالقلق والاكتئاب، أو توهم المرض، وإقناعه بالحلول المنطقية العقلية. فهو علاج شمولي يشمل جميع جوانب الشخصية الإنسانية في جميع مراحلها وأحوالها. قال تعالى: ﴿الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ ۝٧٨ وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ ۝٧٩ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ۝٨٠ وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ ۝٨١﴾ (الشعراء)

١١- عدم اعتماده على الأساليب الفلسفية أو الوهمية بل علاج واقعي ومنطقي لا يقوم على الأسس الفلسفية أو المظاهر الخرافية كالشعوذة والعرافة والسحر لعلاج المشكلات، فالله سبحانه لم يجعل الشفاء فيما حرم وفي ذلك استقرار روحي ونفسي وفكري ..

١٢- يستهدف شفاء النفوس والقلوب مما يصيبها من علل أو أمراض. من خلال اعتماده على الإقناع، وتقديم الحلول المنطقية عقلياً وانفعالياً .

١٣- تعويد الإنسان على تحمل المرض ودعوته للتخلي بالصبر واحتساب مرضه عند الله ، وإبعاده عن النظرة التشاؤمية، وبيان أن الصبر على المرض تكفير للذنوب.<sup>(١)</sup>

١- صحيح مسلم الزهد والرقائق - المؤمن أمره كله خير ٤/٢٢٩٥ (٢٩٩٩) .

## الفصل الرابع

لكل داء علاج ، ولكل علاج وسائل متعددة ومتنوعة يسلكها الإنسان للوصول إلى أفضل وسائل وطرق العلاج ، ويتبع من خلال هذه الوسائل خطوات مختلفة للوصول إلى العلاج الشافي بإذن الله ، وهذا ما سنحاول ذكره على سبيل المثال لا على سبيل الحصر .

### المبحث الأول: وسائل التصور الإسلامي للعلاج النفسي

أما الوسائل التي يمكن للإنسان أن يسلكها فمنها :

#### المطلب الأول: الإيمان

##### أولاً : أثر الإيمان في العلاج:

إن للإيمان تأثيراً عظيماً في نفس الإنسان ، فهو يزيد من ثقته بنفسه ، ويزيد قدرته على الصبر ، وتحمل مشاق الحياة ، ويبعث الطمأنينة ، والأمن في النفس ، ويبعث على راحة البال ، ويغمر الإنسان بالشعور بالسعادة ، وتمدنا دراستنا لتاريخ الأديان ، وخاصة تاريخ الدين الإسلامي ، بأدلة على نجاح الإيمان بالله في شفاء النفس من أمراضها ، وتحقيق الشعور بالأمن و الطمأنينة ، و الوقاية من الشعور بالقلق و ما قد ينشا عنه من أمراض نفسية . و مما تجدر ملاحظته إن العلاج يتدخل عادة بعد حدوث الإصابة بالمرض النفسي ، أما الإيمان بالله إذا ما بث في نفس الإنسان منذ الصغر . فانه يكسبه مناعة ووقاية من الإصابة بالأمراض النفسية . وقد وصف القرآن ما يحدثه الإيمان من أمن وطمأنينة في نفس المؤمن ، قال تعالى : ﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ (الرعد) : قال تعالى : ﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ ﴾ (الأنعام) : (١)

##### ثانياً : دور الإيمان في العلاج ، وارتباطه بالصحة النفسية

أما عن دور الإيمان في العلاج من الأمراض النفسية ، واكتساب الفرد الوقاية منه يتبين من خلال الآتي :

تقوية المناعة عند الإنسان من خلال صبره على الضراء والبلاء ، واحتساب ذلك عند الله ، ومن خلال شكره على النعم التي أنعم الله بها عليه .

ففي حديث صهيب رضي الله عنه قوله ﷺ : «عجباً لأمر المؤمن ، إن أمره كله خير ، وليس ذلك

١ - أنظر : القرآن وعلم النفس ، مفتاح عبدالعزيز ص ٤٧ ، أثر القرآن الكريم في الأمن النفسي ناهد خراشي ص ٤٥ .

لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر، فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر، فكان خيراً له»<sup>(١)</sup> وترسخ من ذلك القناعة لدى الإنسان، فيقاوم الأمراض النفسية التي تعتريه<sup>(٢)</sup>

٢- يمد الإنسان من خلال التوازن بين الجانب الروحي والمادي بمقاومة الاضطرابات النفسية، التي تنشأ من خلال الاختلال في التوازن بين الجانبين بما يمنع الأمراض. كما يحدد للفرد النظرة الصحية الثابتة إلى الكون والإنسان والحياة.

٣- إشاعة التفاؤل في حياته، وابتعاده عن التشاؤم فيما يلاقه من متاعب الحياة، فهما المصدران الأساسيان في حماية الإنسان من الأمراض، فهو يعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وأن ما أخطأه لم يكن ليصيبه، فلا يندم، ولا يتحسر، ولا يقنط، ويبقى الرجاء برحمة الله قوياً،

٤- يربي النفس على مواجهة المصاعب والمتاعب، وينمي لدى الفرد القناعة والرضى بقضاء الله وقدره، ويكون بإيمانه على يقين أن الرزق، والأجل بيد الله، ويعلم أنه قد يكره شيئاً وهو خير له، ويمكنه أن يحب شيئاً وهو شر له، والقناعة بمثل ذلك من أكبر عوامل سعادة الإنسان، قال تعالى: ﴿ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئاً وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئاً وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴾ (البقرة): قال تعالى: ﴿ فِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ ﴾<sup>(٣)</sup> فَوَرَبِّ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ إِنَّهُ لَحَقٌّ مِثْلَ مَا أَنَّكُمْ نَنْطِقُونَ<sup>(٤)</sup> ﴿ (الذاريات):<sup>(٥)</sup>

٥ - بعث الطمأنينة، وإبعاد الهم، والقلق، والاضطراب، قال تعالى: ﴿ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾<sup>(٦)</sup> (الرعد):

٦- وينقل الدكتور القرضاوي قولين، أحدهما لوليم جيمس، الذي أكد أن الإيمان بالله يجلب الأمان والسلامة والاطمئنان قوله: إن أعظم علاج للقلق - ولا شك - هو الإيمان، ويقول «دليل كاربنجي»: إن أطباء النفس يدركون أن الإيمان القوي، والاستمسك بالدين، والصلاة، كفيلة بأن تقهر القلق والمخاوف<sup>(٧)</sup>.

١- حول هذه الخصائص أنظر: التوجيه والإرشاد الطلابي للمرشدين والمعلمين، د. حمدي محمود شاكر، ٢٢٠٩، دار الأندلس للنشر والتوزيع، حائل السعودية ط ١٤١٨هـ-١٩٩٨م، التوجيه والإرشاد النفسي من القرآن والسنة النبوية، مسفر بن سعيد الزهراني ٤٣-٤٥.

٢- القرآن وعلم النفس، د. محمد عثمان نجاتي ٢٤٩.

٣- صحيح مسلم - الزهد والرفائق - المؤمن أمره كله له خير ٤/٢٢٩٤

٤- أنظر: التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية، محمد عز الدين توفيق ٣٣٦، المدخل إلى علم الصحة النفسية، كمال إبراهيم مرسى، ص ٢٠٠.

ولذا فإن علماء النفس يقررون أن الإيمان بالله سبحانه أهم عامل من عوامل شفاء المرضى النفسيين، كما أنه خير وقاية من الأمراض<sup>(١)</sup>.

كما تبين الدراسات أن هناك ارتباطاً بين الصحة النفسية والإيمان. ومن هنا فإن جميع المخاوف التي تساور النفس الإنسانية وتصيبها بالأمراض والاضطرابات يحوها الإيمان بالله تعالى، وفي ظل الإيمان بالله تعالى يتحقق السكون للنفس البشرية، مما يزيد مناعتها في مواجهة الأمراض والاضطرابات النفسية المعقدة في الحياة المعاصرة.

## المطلب الثاني: التقوى

### أولاً: مفهوم التقوى :

هناك تلازم بين الإيمان والتقوى، و تقوى الله تصاحب الإيمان بالله وتتبعه، وللتقوى مفاهيم متعددة منها :

١- هي أن يقي الإنسان نفسه من غضب الله وعذابه، بالابتعاد عن ارتكاب المعاصي، والالتزام بمنهج الله تعالى

٢- تحكم الإنسان بدوافعه وانفعالاته، وسيطرته على ميوله وأهوائه، فيقوم بإشباع دوافعه في الحدود التي يسمح بها الشرع فقط. ولا يتضمن مفهوم التقوى كبت الدوافع الفطرية، بل يتضمن فقط ضبطها، والتحكم فيها، وإشباعها في الحدود المسموح بها شرعاً.<sup>(٢)</sup>

### ثانياً: أثر التقوى على سلوك الإنسان :

إن التقوى بهذه المفاهيم تصبح طاقة موجهة للإنسان نحو السلوك الأفضل والأحسن، ونحونمو الذات ورقيها، وتجنب السلوك السيئ، والمنحرف، والشاذ. وهذا يتطلب من الإنسان مجاهدة نفسه والتحكم في أهوائه وشهواته، فيصبح هو المسيطر عليها والموجه لها. وهي تؤدي إلى نضوج الشخصية وتكاملها واتزانها، وتدفع بالإنسان إلى الارتقاء بذاته متطلعاً إلى بلوغ الكمال الإنساني.

قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَفُؤُوا قَوْلًا سَدِيدًا ۖ ﴿٧٠﴾ يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا ۖ ﴿٧١﴾﴾ (الأحزاب): قال تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۖ ﴿٢٨﴾﴾ (الرعد).

١- المدخل إلى علم الصحة النفسية، كمال إبراهيم مرسى ٢٠٠-٢١٠.

٢- الإيمان والحياة، يوسف القرضاوي، بيروت ٢٥٩ وانظر: التوجيه والإرشاد النفسي من القرآن والسنة النبوية، مسفر بن سعيد الزهراني ٢٤٦، منهج الإسلام في تزكية النفوس، د أنس أحمد كرزون ج٢-٦٨٣.

### المطلب الثالث: محاسبة النفس، ومراقبتها، ومجاهدتها

أولاً: محاسبة النفس، النظر والتأمل فيما يعمل الفرد من أعمال، وما يُقدم على خير، أو شر، مع النظر في النية والقصد، وحساب الربح، والخسائر، فيما كان منه، وليكون إعداداً لما يستقبل من أيامه بعزم جديد على الاستقامة، وبهذا تشمل المحاسبة الماضي، والحاضر، والمستقبل. ولا بد لكل مسلم أن يكون له موقف مع نفسه يحاسبها، ويعاتبها، ليأمن شرها، ويتحكم في قيادتها. وقد وردت آيات قرآنية، وأحاديث نبوية شريفة، تدل على أهمية محاسبة النفس، وبيان أهميتها في معالجتها، والتخلص من الأمراض، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾ (١٨) (الحشر). قال الإمام ابن كثير في تفسير هذه الآية (ولتتظر نفس ما قدمت لغد...) إي حاسبوا أنفسكم قبل أن تحاسبوا وانظروا ماذا ادخرتم لأنفسكم من الأعمال الصالحة ليوم معادكم، وعرضكم على ربكم، واعلموا أنه عالم بجميع أعمالكم، والمحاسبة تشمل حياة المسلم وكل صغيرة يعلمها، أو يتركها، أو يعزم عليها في قلبه، وكلما أحكم العبد رقبته على نفسه، كان أكثر سلامه من شروها. وطريقة المسلم على محاسبة نفسه للمعاصي هي: أن يذكرها بأخطارها المهلكة، وعواقبها الخطرة في الدنيا والآخرة. وليعلم أن جوارحه، وأعضاءه، هي أمانة لديه سيسأل عنها يوم القيامة، فإن لم يحفظها أهلكته ﴿وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾ (٣٦) (الإسراء)<sup>(١)</sup>

ويمكن تلخيص فوائد المحاسبة في أنها: تعرف الإنسان بحق الله، ويتدارك العبد التقصير، ويطلع على عيوب نفسه، ويعالج أمراضها، ويكشف خداعها.

ثانياً: مراقبة النفس، إن مراقبه النفس تسد على النفس كثيراً من العوامل التي يمكن أن تسبب الاضطراب، وهذا ما يساعد الفرد على ضبط ذاته عن كثير من المعاصي. وتكون هذه المراقبة والمداومة في جميع أوقات وأحوال الإنسان. ليلقى الدواء الفعال، ذا التأثير المستمر.

ثالثاً: مرحلة مجاهدة النفس، وقد وردت آيات، وأحاديث متعددة على ضرورة أن يجاهد الإنسان نفسه، ليستقيم على منهج الله، وهذه المجاهدة فيها ضبط للنفس، لتصل إلى سعادتها، واطمئنانها، وحمايتها من أمراضها، وبالمجاهدة يتعود الإنسان على الطاعة، والثبات، والاستقامة، حول هذه المعاني:<sup>(٢)</sup>

١- الله والعلم الحديث، د. عبدالرزاق نوفل، ص ١٩٦، إصدارات مكتبة الأسرة ١٩٩٨ م.

٢- القرآن وعلم النفس، د. محمد عثمان نجاتي ٢٥٣ والإرشاد النفسي من القرآن والسنة النبوية مسفر بن سعيد الزهراني ٣٥٠ أثر القرآن الكريم في الأمن النفسي، ناهد خراشي

## المطلب الرابع: العبادات وأثرها

فرض الله سبحانه وتعالى العبادات المختلفة ( الصلاة، الصيام، الزكاة، الحج) إن القيام بهذه العبادات في أوقات معينة بانتظام، يعلم المؤمن الطاعة لله تعالى، والامتثال لأوامره، والتوجه الدائم إليه في عبودية تامة، كما يعلمه الصبر. وتحمل المشاق، ومجاهدة النفس، والتحكم في أهوائها وشهواتها، كما يعلمه حب الناس، والإحسان إليهم، وينمي في نفسه روح التعاون والتكافل الاجتماعي. وكل هذه خصال حميدة تتميز بها الشخصية السوية الناضجة المتكاملة. ولا شك أن قيام المؤمن بهذه العبادات بإخلاص وانتظام، إنما يؤدي إلى اكتسابه هذه الخصال الحميدة، التي توفر له مقومات الصحة النفسية السليمة، كما يمدّه بوقاية من الأمراض النفسية.<sup>(١)</sup> وللعبادات المتنوعة التي فرضها المولى - سبحانه وتعالى - أثر واضح وفعال في شخصية الإنسان تمنحه الطمأنينة، والسعادة، والسكون، والاستقرار النفسي، وسنين ذلك من خلال ذكر بعض آثار هذه العبادات :

### أولاً : الصلاة :

﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ (البقرة: ٤٥)

إن وقوف الإنسان في الصلاة أمام الله سبحانه وتعالى في خشوع وتضرع، يمدّه بطاقة روحية تبعث فيه الشعور بالصفاء الروحي، والاطمئنان القلبي، والأمن النفسي. ففي الصلاة إذا ما أداها الإنسان كما ينبغي أن تؤدي، يتوجه بكل جوارحه وحواسه إلى الله تعالى، وينصرف عن كل مشاغل الدنيا ومشكلاتها، ولا يفكر في شيء إلا في الله سبحانه وتعالى، وما يردده من آيات القرآن. إن هذا الانصراف التام عن مشكلات الحياة وهمومها، وعدم التفكير فيها أثناء الصلاة، ووقوفه أمام ربه في خشوع تام من شأنه أن يبعث في الإنسان حالة من الاسترخاء التام، وهُدوء النفس، وراحة العقل والبال. ولهذه الحالة من الاسترخاء، والهدوء النفسي التي تحدثها الصلاة أثرها العلاجي الهام في تخفيف حدة التوترات العصبية الناشئة عن ضغوط الحياة اليومية، وفي خفض القلق الذي يعاني منه بعض الناس.<sup>(٢)</sup>

وقد جاءت الأحاديث الكثيرة حول أثر الصلاة وفي الراحة النفسية للإنسان، فقد كان الرسول ﷺ يقول لبلال رضي الله عنه حينما تحين أوقات الصلاة: «يا بلال أقم الصلاة أرحنا

١- تفسير ابن كثير ٤/ ٣٦٥.

٢- التوجيه والإرشاد النفسي من القرآن والسنة النبوية، مسفر بن سعيد الزهراني ص ٢٤٢، منهج الإسلام في تزكية النفوس، د. أنس أحمد كرزون ١/ ٣٧٧، ٢٠٣٨٥، ٢٠٣٣٦/ ٢٠٣٦٠، علم النفس المعاصر، محمد محمود، ص ٢٣-٢٥، أثر القرآن الكريم في الأمن النفسي، ناهد خراشي ص ٣١.



بها»<sup>(١)</sup> وفي الحديث عن حذيفة قال: «كان النبي ﷺ إذا حزبه أمر صلى»<sup>(٢)</sup>. وفي الحديث عن أنس بن مالك، أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم قال: «حب إلي من دنياكم، النساء، والطيب، وجعل قرة عيني في الصلاة»<sup>(٣)</sup>

يقول ابن قيم الجوزية: وأما الصلاة في تطهير القلب، وتقوية، وشرحه، وابتهاجه، ولذته، فلها أكبر شأن، ومن ذلك اتصال القلب والروح بالله، وقربه والتعمم بذكره، والابتهاج بمناجاته، والوقوف بين يديه، واستعمال جميع البدن ووقوفه في عبوديته، وإعطاء كل عضو حظه منها واشتغاله عن التعلق بالمخلوق، وملاستهم ومجاورتهم، وانجذاب قوى قلبه إلى ربه وفطره، وراحته من عدوه حالة الصلاة، وما صارت به من الأدوية، والمفرحات، والأغذية التي لا تلائم إلا القلوب الصحيحة، وأما القلوب العليقة، فهي كالأبدان العليقة التي لا تناسبها الأغذية الفاسدة، فالصلاة من أكبر العون على تحصيل مصالح الدنيا والآخرة، ودفع مفسد الدنيا والآخرة، وهي منهاة عن الإثم، ودافعة لإرواء القلب، ومطردة للداء، والحسد، ومنورة للقلوب، ومبيضة الوجه، ومنشطة للجوارح، وجالبة للرزق، ودافعة للظلم، وناصرة للمظلوم، وقامعة لأخلاق الشهوات، وحافظة للنعمة، ودافعة للنقمة ومنزلة للرحمة وكاشفة للغمه<sup>(٤)</sup>.

يقول الطبيب توماس هايسلوب: أن أهم مقومات النوم التي عرفتها في خلال سنين طويلة قضيتها في الخبرة والتجارب هو الصلاة. وأنا ألقى هذا القول بوصفي طبيباً، إن الصلاة أهم أداة عرفت حتى الآن لبث الطمأنينة في النفوس، وبث الهدوء في الأعصاب<sup>(٥)</sup>.

بالإضافة إلى كل ذلك، فإن لصلاة الجماعة أثراً علاجياً هاماً. فتدرد الفرد على المسجد لصلاة الجماعة يتيح له فرصة التعرف بجيرانه وبكثير من الأفراد الآخرين ممن يسكنون في الحي نفسه الذي يسكن فيه، مما يساعد على تفاعله مع الناس الآخرين، وعلى تكوين علاقات اجتماعية سليمة، وعلاقات صداقة ومودة معهم. وتؤدي صلاة الجمعة دوراً علاجياً هاماً، حيث يستمع فيها المصلون إلى خطبة الجمعة التي يناقش فيها الإمام عادة بعض المشكلات الاجتماعية والحياتية التي يعاني منها الناس، وي طرح أسبابها وطرق علاجها. وقد يتناول بعض أنواع السلوك

١- أنظر: القرآن وعلم النفس، د. محمد عثمان نجاتي ص ٢٦٤، أثر القرآن الكريم في الأمن النفسي، ناهد خراشي ١٧١، منهج الإسلام في تزكية النفوس، د. أنس أحمد كرزون ١٧٧١.

٢- القرآن وعلم النفس، محمد عثمان نجاتي ٢٦٥.

٣- سنن أبي داود. الأدب. صلاة العتمة ٢٩٦/٤ (٤٩٨٥). حديث صحيح.

٤- سنن أبي داود الصلاة وقت قيام النبي صلى الله عليه وسلم من الليل ٣٥/٢ (١٢١٩)، مسند أحمد ٢٨٨/٥، حديث حسن.

٥- سنن النسائي بشرح الحافظ جلال الدين السيوطي، وحاشية الإمام السندي ٦١/٧ (٣٩٣٩، ٣٩٤٠). مسند أحمد ١٩٩/٣. حديث صحيح.

الشاذ والمنحرف ، ويشرح أسبابها ، ويبين وسائل التغلب عليها . ولا شك أن المصلين يفيدون كثيراً من الاستماع إلى مثل هذه الخطب التي تتناول مشكلاتهم الاجتماعية ، والشخصية بالشرح ، والتي تمدهم بكثير من النصائح والإرشادات عن كيفية مواجهة مشكلاتهم ، والتغلب عليها ، وعن دورها أساليب السلوك السوي السليم الذي يحقق للفرد الأمن النفسي ، وراحة البال .<sup>(١)</sup> وعن دورها العلاجي فيرجع إلى التأثير الذي تحدثه خطب صلاة الجمعة في زيادة استبصار الفرد لذاته ، ولما يعانيه من بعض مشكلات الحياة . إن الدور الذي تقوم به صلاة الجماعة عامة ، وصلاة الجمعة خاصة ، في تقويم شخصية الأفراد وعلاجها إنما يشبه إلى حد ما الدور الذي يقوم به العلاج النفسي الجماعي .<sup>(٢)</sup>

إن للوضوء ، تأثيراً فسيولوجياً أشار إليه من قبل بعض الكتاب والأطباء ، إذ تبين أن الغسل بالماء خمس مرات يومياً وعلى فترات معينة من العمل اليومي إنما يساعد على استرخاء العضلات ، وتخفيف حدة التوتر البدني ، والنفسي . ولذلك أوصى النبي عليه الصلاة والسلام بالوضوء إذا غضب الإنسان ، فقد قال عليه الصلاة والسلام : «إن الغضب من الشيطان ، وإن الشيطان خلق من النار ، وإنما تطفأ النار بالماء ، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ»<sup>(٣)</sup>

## ثانياً الصيام :

أما الصيام ففيه فوائد نفسية كثيرة ، فهو تربية وتهذيب للنفس ، وعلاج لكثير من أمراض النفس والجسم ، وتدريب للإنسان على مقاومة شهواته ، والسيطرة عليها ، ويؤدي ذلك إلى بث روح التقوى فيه ، قال تعالى : ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾ (١٨٣) (البقرة)

إن استمرار هذا التدريب على ضبط الشهوات والسيطرة عليها مدة شهر في كل عام ، لا شك سيؤدي إلى تعليم الإنسان قوة الإرادة ، وصلابة العزيمة ، لا في التحكم في شهواته فقط ، وإنما في سلوكه العام في الحياة ، وفي الصيام أيضاً تدريب للإنسان على الصبر على الجوع ، والعطش ، والامتناع عن الشهوات ، ومن الفوائد النفسية للصيام أيضاً ، أنه يشعر الغني بالآم الجوع ، ويبعث في نفسه عواطف الرحمة ، والشفقة على الفقراء ، والمساكين ، فيدفعه ذلك إلى البر بهم ، والإحسان إليهم مما يقوي في المجتمع روح التعاون ، والتضامن ، والتكافل الاجتماعي .<sup>(٤)</sup>

١- الطب النبوي ، للعلامة الإمام أبي الفرج عبدالرحمن الشهير بابن قيم الجوزية

٢- القرآن وعلم النفس ، د. محمد عثمان نجاتي ٢٦٥ .

٣- أنظر : التوجيه والإرشاد النفسي من القرآن والسنة النبوية مسفر الزهراني ص ٢٥٤ القرآن وعلم النفس ، د. محمد عثمان نجاتي ص ٢٧٠ .

٤- التوجيه والإرشاد النفسي من القرآن والسنة النبوية مسفر الزهراني ص ٢٥٤ . علم النفس في الإسلام د. رمضان القذافي ٥٥٦ .

### ثالثاً: الزكاة

أما الزكاة : هي تدريب للمسلم على العطف على المحتاجين من الناس ، ومد يد العون إليهم ومساعدتهم على سد حاجاتهم الضرورية . إنها تقوي في المسلم الشعور بالمشاركة الوجدانية مع الفقراء والمساكين ، وتبث فيه الشعور بالمسؤولية نحوهم ، وتدفعه إلى العمل على إبعادهم والترفيه عنهم . إنها تعلم المسلم حب الآخرين ، وتخلصه من الأنانية ، وحب الذات ، والبخل ، والطمع.<sup>(١)</sup>

### رابعاً: الحج

وللحج أيضاً فوائد نفسية عظيمة الشأن:

فإن في الحج تدريباً للإنسان على تحمل المشاق والتعب ، وعلى التواضع حيث يخلع الإنسان ملابسه الفاخرة ويرتدي ملابس الحج البسيطة التي يتساوى فيها جميع الناس الغني فيها والفقير ، والسيد والمسود ، والحاكم والمحكوم .

وفي الحج أيضاً تدريب للإنسان على ضبط النفس ، والتحكم في شهواتها ، واندفاعاتها ، إذ ينتزه الحاج وهو محرم عن مباشرة النساء ، وعن الجدل ، والخصام ، والشحناء ، والسباب ، وعن المعاصي وكل ما نهى الله تعالى عنه ، وفي ذلك تدريب للإنسان على ضبط النفس ، وعلى السلوك المهذب ، وعلى معاملة الناس بالحسنى ، وعلى فعل الخير.<sup>(٢)</sup>

### خامساً: الدعاء

وللدعاء أثر نفسي في حياة المسلم بحيث بفضي المسلم بمشكلاته لله سبحانه وتعالى ، حيث يقوم بعد كل صلاة بمناجاة ربه ، ودعائه ، والاستعانة به ، وطلب العون منه . أضف إلى ذلك أن مجرد الدعاء إلى الله تعالى والتضرع إليه يؤدي إلى تخفيف حدة القلق من ناحية أخرى. وذلك لأن المؤمن يعلم أن الله سبحانه وتعالى، قال تعالى: ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِلَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴾ (البقرة: ١٨٦) ولذلك كان الدعاء لله تعالى يساعد على تخفيف حدة القلق ، حيث يأمل المؤمن إستجابة الله تعالى له في حل مشكلاته ، وقضاء حاجاته ، ورفع الهم والقلق عنه . وبصرف النظر عن كون الله تعالى قد استجاب فعلاً لدعاء الإنسان أو لم يستجب ، فإن مجرد التوجه إلى الله تعالى بالدعاء ، وأمل الإنسان في استجابة الله تعالى له ، يؤدي عن طريق الإيحاء الذاتي باحتمال استجابة الله

١- سنن أبي داود - الأدب. ما يقال عند الغضب ٢٤٩/٤ (٤٧٨٤) حديث حسن.

٢- أنظر : القرآن وعلم النفس محمد عثمان نجاتي ٢٧٢ ، منهج الإسلام في تزكية النفوس ، د أنس أحمد كرزون ص ٢٥١ - ٢٧٠ التوجيه والإرشاد النفسي من القرآن والسنة النبوية ، مسفر بن سعيد الزهراني، ص ٣٥٨ .

تعالى لدعائه إلى تخفيف حدة قلقه، ومن المعروف أن القلق ينشأ عن عجز الإنسان عن حل صراعاته النفسية. والصراع النفسي يستهلك جزءاً كبيراً من الطاقة النفسية للإنسان.<sup>(١)</sup>

وللدعاء أهمية في علاج الإنسان من أمراضه النفسية من خلال قناعة المسلم واعتقاده باستجابة الله لدعائه المحققة لشروط الدعاء المعروفة، وفي الحديث: «أن امرأة أتت النبي - صلى الله عليه وسلم - فقالت: إنني أصرع، وإنني أتكشف، فأدع الله لي، قال: «إن شئت صبرت ولك الجنة، وإن شئت دعوت الله أن يعافيك»، فقالت: أصبر، فقالت: أني أتكشف، فادع الله أن لا أتكشف، فدعا لها»<sup>(٢)</sup> قال ابن حجر: وفيه أن علاج الأمراض كلها بالدعاء والالتجاء إلى الله أنجع وأنفع من العلاج بالعقاقير ولكن إنما ينجع بأمريين: صدق القصد، وقوة توجهه وقوة قلبه بالتقوى والتوكل والله أعلم.<sup>(٣)</sup>

## المطلب الخامس: وسائل أخرى متعددة لها تأثيرها الفعال بإذن الله سبحانه وتعالى منها

### أولاً: الرقية الشرعية :

يضاف إلى ذلك الرقية الشرعية الصحيحة، والتداوي بالقرآن<sup>(٤)</sup>؛ وتشمل، الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم، والمحافظة على قراءة آيات القرآن، منها: آية الكرسي، ففي الحديث قوله ﷺ: «إذا أويت إلى فراشك فأقرأ آية الكرسي، ينزل عليك من الله حافظ، ولا يقربك الشيطان حتى تصبح»<sup>(٥)</sup>، وأخر سورة البقرة، ففي الحديث عن ابن مسعود - رضي الله عنه قوله ﷺ: «من قرأ الآيتين من سورة البقرة في ليلة كفتاه»<sup>(٦)</sup> وفيه قال ابن حجر رحمه الله: كفتاه كل سوء، وقيل: كفتاه كل شر، وقيل: دفعنا عنه شر الأنس والجن.<sup>(٧)</sup> وفضل المعوذتين، ففي الحديث عن عقبه بن عامر رضي الله عنه قال: «قال رسول الله ﷺ أنزل وأُنزلت على آيات لم ير مثلهن قط: المعوذتين»<sup>(٨)</sup> وما أخرجه الإمام البخاري رحمه الله من حديث عائشة رضي الله عنها «أن النبي ﷺ كان ينفث على نفسه في المرض الذي مات فيه بالمعوذات، فلما ثقل كنت

- 
- ١- أنظر: منهج الإسلام في تزكية النفوس، د أنس أحمد كرزون ٢٧٠-٢٨٠، القرآن وعلم النفس محمد عثمان نجاتي ص ٢٦٦
  - ٢- أنظر: علم النفس المعاصر، د. محمد محمود ص ٦٣، التوجيه والإرشاد النفسي من القرآن والسنة النبوية مسفر الزهراني ص ٦٣، أثر القرآن في الأمن النفسي، ناهد خراشي ص ٧٨١.
  - ٣- التوجيه والإرشاد النفسي في القرآن والسنة، مسفر الزهراني ص ٩٦٣، أثر القرآن في الأمن النفسي، ناهد خراشي ص ٢٧١
  - ٤- صحيح البخاري مع الفتح - المرضى - فضل من يصرع ١٤١/١ (٢٥٦٥) صحيح مسلم. البر والصلة. تحريم الظلم ٤/ ٩٩١
  - ٥- فتح الباري ١/ ٢١٠.
  - ٦- صحيح البخاري مع الفتح. الطب. الرقى بالقرآن والمعوذات. ١٠ / ٢٢٦. ٢٠٨.
  - ٧- صحيح البخاري مع الفتح. بدء الخلق. صفة ابليس وجوده ١٢/ ٦٧.
  - ٨- صحيح البخاري مع الفتح. فضائل القرآن. فضل سورة البقرة. ٨/ ٦٧٢.

أنفث عليه بهنّ، وأمّسح بيده نفسه لبركتها»<sup>(١)</sup> قال ابن بطال : في المعوذات جوامع من الدعاء ، تعم أكثر المكروهات من السحر والحسد وشر الشيطان ووسوسته وغير ذلك ، فلهذا كان النبي ﷺ يكتفي بها .<sup>(٢)</sup> وهناك أدعية مخصوصة منها قوله ﷺ « اللهم ربّ الناس أذهب البأس واشف أنت الشافي لا شفاء إلاّ شفاؤك ، شفاء لا يغادر سقماً »<sup>(٣)</sup> وقوله ﷺ : « بسم الله أرقيك من كل شيء يؤذيك ، من كل شر نفس أو عين حاسد الله يشفيك بسم الله أرقيك »<sup>(٤)</sup> ، وفي حديث عائشة رضي الله عنها ، كان النبي ﷺ يقول : « في الرقية : » بسم الله تربة أرضنا ، وريقة بعضنا ، يشفي سقيمنا ، بإذن ربنا »<sup>(٥)</sup> وهناك آيات القرآن الكريم في جميع سورته كما ذكر العلامة الآلوسي : وما من آية في القرآن إلا وهي مستقلة ، أو لها دخل في الشفاء من ذلك الداء لما فيها من الإعجاز ، وكذا ما من آية إلا وفيها نفع من جهة أخرى ، فكل آية رحمة ، كما أن كلها شفاء .<sup>(٦)</sup> الأحاديث الكثيرة في كتب السنة المشرفة لا يمكن حصرها في هذا البحث المتواضع ، فقد بوب البخاري ومسلم في صحيحهما كتاب الطب والرقية ، وأخرجنا من الأحاديث الكثير .

## ثانياً : الذكر وتلاوة القرآن :

إن مواظبة المؤمن على ذكر الله تعالى بالتسبيح ، والتهليل ، والتكبير ، والاستغفار ، والدعاء ، وتلاوة القرآن ، تؤدي إلى تزكية نفسه ، وصفائها وشعورها بالأمن والطمأنينة . قال تعالى : ﴿ يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ﴾ (يونس) : وفي الحديث قوله ﷺ : « ما اجتمع قوم في بيت من بيوت الله ، يتلون كتاب الله ، ويتدارسونه بينهم ، إلا نزلت عليهم السكينة ، وغشيتهم الرحمة ، وحفتهم الملائكة ، وذكرهم الله فيمن عنده »<sup>(٧)</sup>

إن كتاب الله يهدي لأقوم الطرق وأوضح السبل ، ففيه شفاء النفوس ، وهدى الأرواح ، والاطمئنان والرضا بحكم الله وقضائه وقدره ، إنه شفاء ورحمة للمؤمنين لأنه يذهب ما في القلوب من أمراض وعلل ، وحقد وضغائن ، وشك ونفاق وزيف وميل عن الاعتدال ، وفوق ذلك كله فهو رحمة يحصل فيها الإيمان والحكمة وطلب الخير والرغبة فيه .<sup>(٨)</sup>

١- فتح الباري ٦٧٣/٨ .

٢- صحيح مسلم صلاة المسافرين وقصرها فضل قراءة المعوذتين ٥٥٨/١ (٢٦٤) .

٣- صحيح البخاري مع الفتح - الطب . الرقى بالقرآن والمعوذات . ٢٠٥/١٠ ( ٥٧٢٥ )

٤- فتح الباري ٢٠٨/١٠ .

٥- صحيح البخاري مع الفتح الطب رقية النبي ﷺ ٢١٦/١٠ ( ٥٧٤٢ ) ، المرضي . دعاء العائد للمريض . ١٢٧/١٠ ( ٥٦٧٥ ) ،

صحيح مسلم السلام استحباب رقية المريض ١٧٢١/٤ ( ٢١٩١ )

٦- صحيح مسلم السلام الطب والمرضى والرقى ١٧١٨/٤ .

٧- صحيح البخاري مع الفتح الطب . رقية النبي صلى الله عليه وسلم . ٢١٧ / ١٠ ( ٥٧٤٦ ، ٥٧٤٥ ) . علم النفس

٨- علم النفس في الإسلام ، د. رمضان القضاة ص ١٤٧ .

## ثالثاً: الأخلاق ودورها

إن الإسلام وما جاء به من أوامر ونواهٍ، وقيم ومثل، وممدح لمحاسن الأخلاق الفاضلة، وذم لمساوئ الأخلاق السيئة، كل ذلك يؤثر في سلوك النفس البشرية، ويهذبها، ويظهر آثارها في كل أفعاله وأقواله وحركاته، وفي كل سكناته فيضبطها وينظمها ليسيرها على منهج الخير العام، وكذا يكون إحساس الإنسان، فتري فيه الملكات الفاضلة، وتظهر نفسه عن الرذائل والأخلاق السيئة.<sup>(١)</sup> كما يؤكد الإسلام اهتمامه بتربية النفس والمحافظة على مشاعرها وأحاسيسها وتوجيهها للتوجيه السليم، ورياضتها على محاسن الأخلاق، ومن مجموعة هذه الأخلاق نذكر منها : لصبر :

يدعو القرآن المؤمنين إلى التحلي بالصبر لما فيه من فائدة عظيمة في تربية النفس، وتقوية الشخصية، وزيادة قدرة الإنسان على تحمل المشاق، وتجديد طاقته لمواجهة مشكلات الحياة وأعبائها، ونكبات الدهر ومصائبه، ولتعبئة قدراته لمواصلة الجهاد في سبيل إعلاء كلمة الله تعالى، قال تعالى: ﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ (البقرة)، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (البقرة)، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (آل عمران)

والصبر والمثابرة مرتبطان بقوة الإرادة، فالشخص الصابر قوي الإرادة لا تضعف عزمته ولا تثبط همته مهما لقي من مصاعب وعقبات وبقوة الإرادة يتمكن الإنسان من انجاز الأعمال العظيمة وتحقيق الأهداف العالية<sup>(٢)</sup>

ومنها العفو، الصفح، المسامحة، الإيثار، التواضع المحبة، الاستقامة، حفظ اللسان، الحياء الصدق، والأمانة، وسلامة الصدر من الأحقاد، وكظم الغيظ، وعدم الغضب.<sup>(٣)</sup>

**رابعاً: المداومة على الأعمال الصالحة والإكثار منها وتزكية النفس والابتعاد عن المعاصي**  
إن العمل الصالح هو الذي ينمي لدى الإنسان الهمة العالية في حياته، ويمنحه القدرة على استدامة العلاقة بينه وبين الله سبحانه وتعالى .

فالعمل الصالح وإن كان قليلاً له تأثيره الإيجابي على شخصية الفرد المسلم، ولأن انقطاعه يعني الضعف والإستكانه والأمراض، فالمعاصي خطرها عظيم وضررها كبير، وأمراضها علية

١ - صحيح مسلم. الذكر والدعاء والتوبة. فضل الاجتماع على تلاوة القرآن وعلى الذكر. ٢٠٧٤/٤ (٢٦٩٦)

٢ - علم النفس في الإسلام، د. رمضان القذافي ص ١٤٧.

٣ - علم النفس المعاصر د. محمد محمود محمد ص ٨٧.

تفتك بقلب الإنسان وعقله وتكون سبباً فعالاً للنفس الإمارة بالسوء التي توقع صاحبها بالذنوب وتبعده عن الإيمان والتقوى ، وبالتالي إلى الأمراض النفسية ، وعلى الإنسان أن يزر نفسه عن المعاصي ، ويربها على العمل الصالح ، ويعاقب النفس حين رفضها لذلك ، ويمكن أن نشبه معاقبة الإنسان على المعصية كمن يتجرع دواء مرّاً لكنه شافياً<sup>(١)</sup>

إن الإكثار من العمل الصالح هو الذي يحمي الإنسان من طغيان الهوى ، وفيه وقاية وحصانه من الأمراض النفسية التي تحصل للإنسان .

## المبحث الثاني :

### خطوات العلاج النفسي في التصور الإسلامي<sup>(٢)</sup>

للعلاج النفسي في القرآن خطوات يسير عليها الإنسان ليصل إلى الشفاء بإذن الله من جميع أمراضه النفسية وما يصاحب هذه النفس من اضطرابات ، وهذه الخطوات تقوم على منهج واضح يقوم وفقاً لهذا المنهج على إتباع مجموعة من المبادئ ، والأسس العلاجية التي يتكون منها أسلوب تنظيم علاجي متكامل ، يهدف نحو تحرير الشخص المضطرب من مشاعر الخطيئة التي تهدد أمنه وتجعله يعيش دائماً في دوامة من الخطر ، ويعتبر هذا الشعور من أسوأ ما ابتليت به النفس البشرية ، إن نقطة البداية في العلاج الديني الذي يعتبر محور الاضطراب النفسي هو الإثم والشعور بالخطيئة والعمل على تخفيف حدة مشاعر الخطيئة التي تنجم عن ارتكاب خطأ انتهك الشخص فيه مبادئ الخلق والدين عن طريق الخطوات الآتية :

### الخطوة الأولى : الاعتراف بالذنب

يتضمن الاعتراف بالذنب شكوى النفس من النفس طلباً للخلاص والمغفرة ، فهو إفشاء الإنسان بما في نفسه إلى الله .

إن اعتراف الفرد بذنبه يحول دون محاولة إبعاد فكرة الذنب عن تفكيره الشعوري تخلصاً مما تسببه له من ألم نفسي . ولهذا كان تذكّر المؤمن لذنوبه ، واعترافه بها ، واستغفاره الله سبحانه وتعالى عن ارتكابه لها . وتوبته إليه إنما يعمل على وقايتها من الكبت اللاشعوري للإحساس بالذنب ، وهو ما يسبب القلق ونشوء أعراض الأمراض النفسية<sup>(٣)</sup> إن أهم ما يعتمد عليه العلاج النفسي وفق الأسلوب الديني هو مساعدة الفرد على الاعتراف بخطاياها ، ذلك إن هذا الاعتراف يعيد إلى

١ - انظر: الصحة النفسية محمد محمود ٢٤٠ ، أهمية الصبر في الصحة النفسية ، زهران ٣٦٠

٢ - حول مجموعة هذه الأخلاق وتأثيرها أنظر : منهج الإسلام في تزكية النفوس ، أنس أحمد كرزون ٢٨٠ - ٢٨٦ .

٣ - منهج الإسلام في تزكية النفوس ، أنس أحمد كرزون ٢٨٥/١ ، ٤٠٠ ، ٢٢٨/٢ .

النفس المضطربة اتزانها وطمأنينتها ،وفي اعتقادنا أن هذه الخطوة العلاجية تتشابه إلى حد كبير بما هو معروف في العلاج النفسي بصفة عامة باسم التفريغ الانفعالي، وهو بهذه الخطوة يتحرر من مشاعر الإثم والخطيئة ، ويخفف من عذاب الضمير وتأنيبه ، وبذلك يعيد إلى نفسه مشاعر الطمأنينة ، ويفضي بما في نفسه إلى الله سبحانه وتعالى.

### الخطوة الثانية: التوبة

إن الشعور بالذنب يسبب للإنسان الشعور بالنقص، والقلق ، مما يؤدي إلى نشوء أعراض الأمراض النفسية، ويمدنا القرآن بأسلوب فريد وناجح ،في علاج الشعور بالذنب ألا وهو: التوبة. فالتوبة إلى الله سبحانه وتعالى تغفر الذنوب ، وتقوي في الإنسان الأمل في رضوان الله ، فتخفف حدة قلقه ، ثم إن التوبة تدفع الإنسان عادة إلى إصلاح الذات وتقويمها ، حتى لا يقع مرة أخرى في الأخطاء والمعاصي، ويساعد ذلك على زيادة تقدير الإنسان لنفسه وزيادة ثقته فيها، ورضاه عنها، ويؤدي ذلك إلى بث الشعور بالأمن والطمأنينة في نفسه.

إن إيمان المسلم بأن الله - جل شأنه - يقبل التوبة، ويغفر الذنوب وأنه - سبحانه وتعالى - لا يخلف وعده، إنما يدفعه إلى الاستغفار، والتوبة . والابتعاد عن ارتكاب المعاصي أملاً في مغفرة الله ورضوانه ، وإذا تاب المسلم توبة نصوحا ، والتزم بطاعة الله وعبادته، وبالعمل الصالح، ارتاح باله، واطمأنت نفسه، وزال عنه الشعور بالذنب الذي يسبب القلق، واضطراب الشخصية.<sup>(١)</sup>

فالتوبة دواء ناجح لكل أمراض النفس والقلب ، لأنها عودة بالعبد العاصي ،وتلعب التوبة دوراً هاماً في تنظيم وتقوية العلاقة بين الله والإنسان ،وفي حين تكون عملية التكفير عن الذنب من العوامل التي تغير نظرة الغير إلى الفرد المذنب أو الإثم ،وبالتالي تدعو هذه النظرة الجديدة الفرد إلى أن يغير فكرته عن نفسه وبذلك تصبح ذاتاً اجتماعية جديدة تجعله يحس بالأمن ،واحترام الذات وهذه المشاعر تصل به إلى الطريق السليم للصحة النفسية الجيدة.

والتوبة بشروطها :هي أسلوب من أساليب تطهير النفس من الآثام والذنوب ، وهي مدخل إلى المغفرة وتحرر الفرد من مشاعر الذنب التي أوجدها العمل أو الفعل ،الذي يتنافى مع القيم الأخلاقية والقيم الاجتماعية والروحية

إن الاعتراف كخطوة علاجية أولى تشعر المذنب برحمة الله ومغفرته، وتمنح للإنسان الراحة النفسية تريخ النفس، وتبعد الخطر والتهديد عن الذات، ومشاعر الراحة النفسية للفرد لا تكون

١- أنظر: التوجيه والإرشاد الطلابي للمرشدين والمعلمين، حمدي شاكر ١٤٤ ، القرآن وعلم النفس مفتاح محمد عبدالمعز ١٨٢ ،علم النفس المعاصر محمد محمود محمد ٤٠٧.



كاملة ودائمة إلا عن طريق التوبة ،وهذه تتضمن جوانب كثيرة تساعد على إعادة بناء الشخصية

### الخطوة الثالثة : الاستبصار

الاستبصار: هو إدراك الفرد لمعان جديدة في خبرة الفرد الشخصية وإدراك علاقات جديدة بين الأسباب والنتائج والحصول على فهم جديد للمعاني التي كانت تدل عليها مظاهر السلوك وان يفهم الأسس التي كان يقوم عليها سلوكه<sup>(١)</sup>

وفيه فهم الإنسان لنفسه ، ومعرفة أسباب شقائه والتعرف على الدوافع الكامنة وراء ارتكاب الذنوب والخطايا ، وذلك من أجل نمو الذات وتحمل المسؤولية . ﴿ بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِٗٓ بَصِيرَةٌ ۚ ﴾ (القيامة) :

### الخطوة الرابعة : تكوين ذات اجتماعية جديدة

يقصد بالذات الاجتماعية الذات التي يعتقد الشخص إن الآخرين يرونها إن الإحساس بالأمن واحترام الذات مرتبط تماما بالذات الاجتماعية ، إن احترام الذات هي أساسا عملية اجتماعية ، تكسب عادة من العلاقات المتبادلة بين الفرد والآخرين ، فيكون شعورا إيجابيا نحو الذات ويكتسب ثقة بنفسه .

### الخطوة الخامسة : تكوين مجموعة من الاتجاهات والقيم لدى المتعالج :

هناك خطوة علاجية هامة لتحقيق التكيف السليم لدى المتعالج تتمثل في تكوين مجموعة من الاتجاهات والقيم لديه وهي ما تسمى بمجموعة الصحة النفسية وهي : الراحة النفسية ، القدرة على مواجهة المشكلات ، والصمود ، والعمل ، والإنتاج .

### الخطوة السادسة : منهج تشخيص المرض النفسي ومعرفة الداء

يعتمد العلاج الديني على التوجيه والاستبصار ، وعلى معرفة الفرد لنفسه ، ولربه ، ولدينه ، وللقيم والمبادئ الروحية والخلقية ، إن هذه المعرفة غير الدنيوية المتعددة الجوانب والأركان ، تعتبر مشعلا يوجه الفرد في دنياه ويزيده استبصارا بنفسه وبأعماله وذنوبه وآثامه وطرائق تكيفه في حاضره ومستقبله .

إن العملية العلاجية عملية توجيه ، وتربية وتعليم وان العلاج النفسي يهدف إلى تنمية القوى البناءة في نفس الإنسان وإعادة التلقائية إليه وتقوية ثقته بذاته ونفسه بعد تعريفه بحقيقة وجوده وتبصره بما ينتج عن التصور الإسلامي للعلاج النفسي إن الطريق الذي يتبعه التصور الإسلامي

١ القرآن وعلم النفس ، د محمد عثمان نجاتي

للعلاج النفسي وهو طريق الإيمان والتقوى هذه الطريق التي تؤدي في النهاية إلى الفوز بالسعادة في الدنيا والآخرة سعادة تتبع من القلب وتتوطد أركانها بالتركيم الإلهي وخيرية الدنيا وخيرية المصير وبهذا تزداد النفس شعورا بالسكينة والأمن والرضا.<sup>(١)</sup> ومن أهم مهام العلاج النفسي زيادة وعي ومعرفة المريض لطبيعة مرضه ليصل إلى إدراكه ، وتبصير المذنب بذنبه ليعرف مساوئ تصرفه وما ترتب عليه من أمراض واضطرابات نفسية . فيسعى لعلاجها .

## الخاتمة

وبعد.....

فقد واجه الإنسان في الحياة المعاصرة الكثير من الصعاب والمشاكل والأمراض ببعده عن منهج الله القويم وصراطه المستقيم ، وعجز في أن يجد العلاج الشافي لبعض أمراضه واضطراباته النفسية ، لعجزه عن معرفة مكونات النفس البشرية ، وعدم إدراكه لأهمية التوازن بين جوانب الحياة الإنسانية المادية والروحية ، وافتقاره إلى الإيمان بالله ، وما يحدثه من أمن وطمأنينة في النفس البشرية ، مما ترتب عليه أزمة عند الإنسان المعاصر بعدم معرفته لأهمية الدين في العلاج ، فعجز عن أن يجد الطريق السليم لعلاج ما ألم به ، فكانت هذه الدراسة المتواضعة لبيان التصور الإسلامي للعلاج النفسي عند الإنسان ، وأهميته وآثاره الشافية بإذن الله تعالى ، من خلال التزامه بمنهج الله في حياته ، وإيمانه الصادق العميق ، ومعرفة الذخائر الكثيرة من الآيات والأحاديث الصحيحة التي وجد فيها المسلم العلاج فسلك طريق الحق ، وسلك نهج الإيمان والتقوى والعبادات ، وداوم على الأعمال الصالحة ، فخلص نفسه مما علق بها من أمراض واضطرابات نفسية أثرت على حياته ، وقد توصلنا في الدراسة المتواضعة إلى عدة نتائج منها :

- ١- ضرورة الاعتماد على مصادر التصور الإسلامي، لإشباع الحاجات النفسية عند الفرد والجماعة في مختلف المراحل العمرية .
- ٢- ضرورة عودة الإنسانية إلى التصور الإسلامي في علاجه للنفس، بعد ثبوت فشل غيرها من الأيدولوجيات .
- ٣- اهتمام مصادر التصور الإسلامي للعلاج النفسي بالإنسان، كوحدة متكاملة في نظرتها له في جميع مراحلها .
- ٤- التعرف على دور التصور الإسلامي في تعريف النفس البشرية مواجهة المشاكل النفسية التي تعترضها ، وبيان علاجها .

١- أنظر: القرآن وعلم النفس ، محمد عثمان نجاتي ص ٢٨٠ ، اثر القرآن الكريم في الأمن النفسي، ناهد عبدالعال الخراشي ١٦٦ .

- ٥- ضرورة فهم العاملين في مناهج التربية والتعليم في العالم الإسلامي وغيره لمصادر التصور الإسلامي للعلاج النفسي، فهماً صحيحاً بعيداً عن الخرافات، والأساطير، والشعوذة، والسحر.
  - ٦- انخداع البشرية بوسائل العلاج النفسي التي أغفلت الجانب الروحي في الإنسان، وركزت على الجانب المادي، وفشلت في بيان علاج أمراض الإنسان النفسية.
  - ٧- رعاية وحماية الصحة الإسلامية التي يعيشها العالم، واستغلالها في توجيه النفس الإنسانية نحو العلاج الصحيح الذي يخلص النفس من اضطراباتها.
  - ٨- بيان أن العلاج النفسي في التصور الإسلامي يتفق مع الفطرة البشرية في مكنوناتها ونوازعها.
  - ٩- عناية الإسلام بعناية فائقة بالوقاية الصحية في الجانب النفسي.
  - ١٠- حث الإسلام على وجوب التداوي، غذى فيه الأخذ بالأسباب.
  - ١١- تلازم العلاج النفسي والعلاج البدني، وتأثر كل واحدٍ منهما بالآخر.
- والحمد لله رب العالمين

## التوصيات

ويوصي الباحثان بضرورة تدريس أساليب العلاج النفسي المعتمدة على الكتاب والسنة ليكون ضمن برامج ومناهج إعداد الاختصاصيين النفسيين