

ورقة عمل بعنوان  
**المنهج الوقائي فى الإسلام لحماية الشباب  
من الإصابة بالأمراض النفسية**

إعداد

**أ.د / سلامة منصور محمد عبد العال**

أستاذ خدمة الفرد

بالمعهد العالى للخدمة الاجتماعية

بالقاهرة

## المنهج الوقائي في الإسلام لحماية الشباب من الإصابة بالأمراض النفسية

مقدمة :

تعيش البشرية اليوم في عصر سيطرت عليه الماديات وطغت على قلوب كثير من العباد وعقولهم ، فطبعت الحياة بطابع مادي بعيد عن نداوة القيم الروحية وشفافيتها لدرجة جعلت أبناء بعض الأسر قد يقطع بعضهم بعضاً وربما يصل الأمر أحيانا إلى القتل .

ويرجع ذلك إلى العديد من الأسباب أهمها عدم الفهم الصحيح لغاية خلق الإنسان ووجوده في هذه الحياة ( وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ \* مَا أُرِيدُ مِنْهُمْ مِنْ رِزْقٍ وَمَا أُرِيدُ أَنْ يُطْعَمُوا \* إِنَّ اللَّهَ هُوَ الرَّزَّاقُ ذُو الْقُوَّةِ الْمَتِينُ ) (سورة الذاريات الآيات ٥٦-٥٨).

ويمثل الجانب الروحي في الحياة بُعداً هاماً لا يجب إغفاله أو إهماله ، حيث يجب أن يعيش الإنسان حياته متوازناً بالجسم والروح معا ، وقد نتج عن إهمال الاهتمام بالجانب الروحي ظهور العديد من الإحباطات والصراعات والعقد النفسية التي يعاني منها إنسان هذا العصر وخاصة الشباب، ولا أدل على ذلك مما تعانيه أمريكا ودول أوروبا من التفكك والانحلال وارتفاع معدلات الانتحار والجريمة وتعاطي المخدرات بين الشباب هناك ، لأنهم محرومون من نعمة الإيمان فحياتهم لا طعم لها ولا مذاق ، وإن حفلت بالذائد والمرفهات ، فهم لا يدركون لحياتهم معنى ، ولا يعرفون لها هدفاً ، ولا يفقهون لها سراً ، فكيف يظفرون مع هذا بسكينة نفس أو اطمئنان قلب ، أو انشراح صدر ؟ (الشرقاوي ، ١٩٨٩ : ٨ ) وهذا كله بسبب إفتقاد هؤلاء للجانب الروحي الذي يبعث في القلب الإطمئنان والسكينة والرضا واليقين في الله سبحانه وتعالى وأن الإنسان يجب أن يفوض أموره لله - بعد أن يجتهد في الأخذ بالأسباب- فهو الذي يحسن التدبير ويقدر مافيه الخير لعباده المؤمنين، وتلك مقومات يؤدي فقدانها للإصابة بالأمراض النفسية .

ويذكر في أحدث التقارير الإحصائية أن نسبة الاكتئاب - كأحد الأمراض النفسية المنتشرة بكثرة والتي تؤدي للانتحار في أحد مراحل المرض في العالم حوالي ٥% من مجموع السكان وأنه يوجد حوالي أكثر من ثلاثمائة مليون مكتتب في عالمنا المعاصر(عكاشة ، ٢٠١٠ : ٢٦١) ، وأن هذا المرض كمشكلة طبية يكلف الاقتصاد حوالي ٢٧ مليار دولار سنوياً بسبب عدم انتظام الأفراد المرضى في العمل وفقدان الطاقة الإنتاجية .

"ولقد ظنت المادية أنها قادرة على تحقيق سكينه النفس والسعادة للإنسان بعد أن عجزت الروحية البحتة عن تحقيق ذلك ، لكن المادية ما استطاعت تحقيق ذلك رغم وفرة الإنتاج وقوة الإبداع وكثرة التيسيرات المادية ، بل أصبح القلق والخوف يتناسب طردياً مع تقدم الإنتاج.(القادري ، ١٩٨٩ : ٩٩ - ١٠٠).

ويشير تقرير منظمة الصحة العالمية عن الإنتحار حول العالم عام ٢٠١٤ أنه يموت مايقرب من ٨٠٠ ألف شخص نتيجة الانتحار كل عام ، وأن الانتحار يمثل السبب الرئيس الثاني للوفاة بعد حوادث الطرق بين من تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ٢٩ عاما (أي فئة الشباب) ، ويشير هذا التقرير إلي الصلة الوثيقة بين الإصابة بالأمراض النفسية وخاصة الإكتئاب النفسي وحوث الإنتحار عند الشباب ( منظمة الصحة العالمية ، ٢٠١٤ )

وهكذا بقى الناس فى الشرق والغرب حيارى يلتفتون يمينا ويسارا يعانون من القلق والحيرة ولا يبقى لهم التمزق النفسى لحظة لتهدأ أعصابهم فيها ، وتسكن نفوسهم خلالها ، وتعالج صيحات العقلاء بعدم صلاحية هذه الأوضاع التى تتصادم مع فطرة الإنسان التى لم تحقق له السعادة الحقيقية ولن تحقق .

وهناك سؤال يطرح نفسه ! ما هو الحل أو العلاج إذن لهذه المشكلة ؟ وكيف نقى البشرية كلها عموما والشباب الذين هم قلب الأمة النابض خصوصا من هذه الصراعات والتوترات والعقد النفسية ؟

والحقيقة التى لا شك فيها أبداً أن الشريعة الإسلامية الغراء جاءت بمنهج وقائى هو الكفيل بإنقاذ البشرية اليوم ، والخروج بها من محتتها ، محنة المادية العاتية التى سلبتها - أو كادت - كل معانى الآدمية الكريمة والإنسانية الفاضلة التى صيرت الإنسان آلة لا فهم لها ولا ذوق ، ولا تقدير لها ولا احترام ..".

والمنهج الإسلامى هو الذى يحقق التوازن بين كلا من الجانب المادى والجانب الروحى فى الحياة، ويضمن السعادة للإنسان فى الدنيا والآخرة ، ويحمي فئة

الشباب الذين أصبحوا فريسة لهذه الصراعات النفسية والضغط الحياتية التي تقود كثير منهم للإصابة بالأمراض النفسية.

وفي هذا البحث يوضح الباحث ملامح هذا المنهج وأساليب الوقاية من هذه الأمراض ، من خلال العناصر التالية :

١- مبررات اختيار المنظور الإسلامي فى الوقاية من الأمراض النفسية.

2- خصائص المنهج الإسلامى.

3- أساليب الوقاية من الأمراض النفسية في القرآن والسنة.

4- القواعد التي يجب مراعاتها عند تطبيق المنهج الوقائي فى الإسلام من الإصابة بالأمراض النفسية.

5- تعقيب الباحث .

وفيما يلي توضيحا لتلك العناصر:

أولا : مبررات اختيار الباحث للمنظور الإسلامى فى الوقاية من الأمراض النفسية فتتخلص فيما يلى :

١- أن القرآن من عند الله - عز وجل - لا ريب فى ذلك ولا شك ، وتفصيل ذلك :

((وَإِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّمَّا نَزَّلْنَا عَلَىٰ عَبْدِنَا فَأْتُوا بِسُورَةٍ مِّن مِّثْلِهِ وَادْعُوا شُهَدَاءَكُمْ مِّن دُونِ اللَّهِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ \* فَإِنْ لَّمْ تَفْعَلُوا وَلَنْ تَفْعَلُوا فَاتَّقُوا النَّارَ الَّتِي وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ أُعِدَّتْ لِلْكَافِرِينَ) ( سورة البقرة ، الآيتان ٢٣-٢٤ ).

ولما كان القرآن من عند الله ولم يتعرض لأى تحريف ولن يتعرض لذلك لقول

الله عز وجل (( إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ ) (سورة الحجر ، الآية ٩ )

فلا بد أن يكون كل ما جاء فى هذا القرآن حق وصدق لا مجال فيه للمناقشة .

٢- أن هذا القرآن طالما أنه من عند الله فليس أمام الإنسان اختيار في أن يهتدى بهديه أو يعرض ، بل الإنسان مكلف بإتباعه ومحاسب على ذلك .

(اتَّبِعُوا مَا أَنْزَلَ إِلَيْكُم مِّن رَّبِّكُمْ وَلَا تَتَّبِعُوا مِن نُّوهِ أَوْلِيَاءَ قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ) (سورة الأعراف ، الآية ٣)

(وَهَذَا كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ مَبَارَكًا فَاتَّبِعُوهُ وَاتَّقُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ) (سورة الأنعام ، الآية ١٥٥)

(اتَّبِعْ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنْ رَبِّكَ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَأَعْرِضْ عَنِ الْمُشْرِكِينَ) (سورة الأنعام ، الآية ١٠٦) .

٣- المنهج الإسلامى القائم على القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة وهو منهج أثبتت صلاحيته للتطبيق فى كل زمان ومكان ليس كالمناهج الوضعية الأخرى التى يضعها الإنسان ، لأن عقل الإنسان مهما بلغ من قوة فهو قاصر عن إدراك كل ما يدور حوله.

(وَمَا أَوْتِيْتُمْ مِّنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا) (سورة الإسراء ، من الآية ٨٥)

٤- يحتوى القرآن الكريم على أساليب للعلاج من الأمراض النفسية تتسم بالنجاح المطلق.

ثانيا: خصائص المنهج الإسلامى للوقاية من الأمراض النفسية :

يقصد الباحث بخصائص المنهج السمات الأساسية التى يتميز بها عن غيره

من المناهج الأخرى ، ومن أهم هذه الخصائص ما يلى :

١- الشمول :

يتميز المنهج الإسلامى باتساع دائرته وشموله لكل صغيرة وكبيرة فى حياة

الناس سواء جاء ذلك فى القرآن الكريم أو السنة النبوية المطهرة ، ودليل ذلك من

كتاب الله قوله عز وجل : ( مَا فَرَطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ ) (سورة الأنعام ، من الآية ٣٨ ) .

(وَنَزَّلْنَا عَلَيْكَ الْكِتَابَ تَبْيَانًا لِّكُلِّ شَيْءٍ) (سورة النحل من الآية ٨٩) .

'فما من قضية من قضايا الوجود ، إلا الله فيها حكم يُعرف من كتاب الله أو سنة رسوله - صلى الله عليه وسلم - صراحة أو استنباطا ، ومجموع أحكام الله هذه هي الإسلام ، والمسلم هو الذى استسلم لأحكام الله كلها" (سعيد حوى : ٥١) .

(وَمَنْ أَحْسَنُ دِينًا مِّمَّنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ) (سورة النساء ، من الآية ١٢٥)، كما أن علم الله واسع لا يحيط به الإنسان (وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ) (سورة البقرة من الآية ٢٥٥) .

٢- الثبات :

يتميز المنهج الإسلامى بالثبات والاستقرار لأن نصوص القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة لم ولن تتغير منذ نزل الوحي على رسول الله وحتى قيام الساعة مصداقاً لقوله تعالى: (وَتَمَّتْ كَلِمَتُ رَبِّكَ صِدْقًا وَعَدْلًا لَا مُبَدِّلَ لِكَلِمَاتِهِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ) (سورة الأنعام، الآية ١١٥) وذلك بعكس المناهج الوضعية التى تتغير من وقت لآخر ، فما يراه المجتمع مناسباً له فى وقت قد يراه غير مناسب فى وقت آخر ، وما يراه مجتمع ما مناسباً له قد يراه مجتمع آخر غير مناسب له ، وهذا التفسير والتبديل فى هذه المناهج فضلاً عن قصورها وعدم ملاءمتها لفطرة الإنسان - كما سبق أن أوضحنا يشكك الناس فى جدواها ويسقط هيبتها لديهم .

٣- الاعتماد على القرآن والسنة :

اعتمد هذا المنهج على القرآن والسنة النبوية الصحيحة ، وكتاب الله عز وجل جامع لكل صغيرة وكبيرة لأن الذى أنزله هو الله العليم الذى لا يخفى عليه شئ فى الأرض ولا فى السماء وهو السميع البصير (وَعِنْدَهُ مَفَاتِحُ الْغَيْبِ لَا يَعْلَمُهَا إِلَّا هُوَ وَيَعْلَمُ

مَا فِي النَّبْرِ وَالْبَحْرِ وَمَا تَسْقُطُ مِنْ وَرَقَةٍ إِلَّا يَعْلَمُهَا وَلَا حَبَّةٌ فِي ظِلْمَاتِ الْأَرْضِ وَلَا رَطْبٌ وَلَا يَأْسٍ  
إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ (سورة الأنعام، الآية ٥٩).

وعلم الله هو علم كامل ، ويعلم ما يصلح الإنسان (ألا يعلم من خلق وهو  
اللطيف الخبير) (سورة الملك ، الآية ١٤ ) وهو يعلم ما ينفع الإنسان وما يضره .

"وإذا كان الإنسان يسلم قيادته إلى من هو أكثر منه علما فى أى مجال من  
المجالات مدام قد وثق من ذلك ، وأدرى الناس بالصنعة هو صانعها ، وهو يعرف ما  
يصلحها ويفسدها ، فإذا كنا نسلم زمامنا لمن هو أعلم منا من البشر ، فكيف لا نسلم  
هذا الزمام لمن هو بكل شئ عليم سبحانه وتعالى" .

وإذا كانت البشرية فى وقت من الأوقات قد حادت عن القرآن الكريم واعتمدت  
على العقل البشرى بمفرده فإن ذلك كان وبالأعلى عليها ، وما هى تجربة الشيوعية تهاوت  
منذ عدة سنوات ناطقة بنهاية كل النظم التى تبتعد عن شريعة الله ، ونرى الكثير من  
فلاسفة وعلماء الغرب قد اضطروا صاغرين إلى النزول على ما شرعه الله - عز وجل  
- لا إيماناً بالله ولكن تحت ضغط المشكلات المتعددة التى لم يجدوا لها حلا إلا فى  
الشريعة الإسلامية ، ومن الأمثلة على ذلك أنهم اضطروا إلى إعاة النظر فى انتقادهم  
لتحريم الإسلام للزنا تحت دعوى الحرية الشخصية أمام ظهور مرض فقدان المناعة  
(الإيدز) وبعد ارتفاع نسبة الإصابة بالأمراض السرية التناسلية ولا سيما السيلان  
والزهري ، ومن هنا تتبين حكمة الإسلام حين جعل الزنا جريمة تستوجب الجلد والرجم ،  
ولم يجعله حرية ولا حقا مكتسبا كما فعله هؤلاء التعساء.

مما تقدم نلاحظ أنه من يعتمد على عقله فقط فى الوصول إلى الحقائق الكونية  
، فإنه قد ينحرف عن الطريق الصحيح ، أما الاعتماد على القرآن الكريم والسنة النبوية  
وإعمال العقل فيها لاستنتاج الحقائق وما ينفع الإنسان فسوف يبعده هذا عن الوقوع فى  
الزلل والخطأ لأنه يستند إلى منهج وضعه الخالق اللطيف الخبير بعباده وبما يصلح  
أحوالهم ويصلح شئونهم.

٤ - التوازن :

إن المنهج الإسلامى لا يميل لجانب على حساب جانب آخر ، ويطلب من الإنسان المسلم أن يوازن بين جوانب حياته بحيث لا يطغى جانب على آخر ، فيطالبه بعمارة الأرض والعمل بجد واجتهاد (فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ) (سورة الملك ، من الآية ١٥ ) مستخدما كل الوسائل المشروعة لتحقيق ذلك ، كما يطلبه أن يعمل لآخرته لأنها هى دار الخلود ، وأن العمل للآخرة هو بمثابة غذاء أيضاً للروح ، "لأن للروح جوعه عند الإنسان كجوعه الطعام والشراب فإذا لم تلب مطالبها ولم تأخذ غذاءها فإنها تنمرد داخل الإنسان ، فتفسد عليه حياته ، فيختل توازن حياته ويرتد إلى بهيمية لا تليق بكرامة الإنسان .

وعلى الرغم من دعوة القرآن الكريم إلى أن يأخذ الإنسان حظه من متع الدنيا بالوسائل المشروعة (وَلَا تَتَسَنَّسْ مِنَّا نَصِيبًا مِّنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ) (سورة القصص ، من الآية ٧٧) إلا أن الآيات التى تدعو للزهد فيها وفى متاعها لا تعد ولا تحصى ، من ذلك :

(إِنَّمَا مَثَلُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا كَمَاءٍ أَنْزَلْنَاهُ مِنَ السَّمَاءِ فَاخْتَلَطَ بِهِ نَبَاتُ الْأَرْضِ مِمَّا يَأْكُلُ النَّاسُ وَالْأَنْعَامُ حَتَّىٰ إِذَا أَخَذَتِ الْأَرْضُ زُخْرُفَهَا وَازَّيَّنَتْ وَظَنَّ أَهْلُهَا أَنَّهُمْ قَادِرُونَ عَلَيْهَا أَتَاهَا أَمْرُنَا لَيْلًا أَوْ نَهَارًا فَجَعَلْنَاهَا حَصِيدًا) (سورة يونس، الآية ٢٤) .

(وَاضْرِبْ لَهُم مَّثَلًا الْحَيَاةِ الدُّنْيَا كَمَاءٍ أَنْزَلْنَاهُ مِنَ السَّمَاءِ فَاخْتَلَطَ بِهِ نَبَاتُ الْأَرْضِ فَأَصْبَحَ هَشِيمًا تَتْرُوهُ الرِّيحُ) (سورة الكهف ، من الآية ٤٥) .

(اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ) (سورة الحديد ، الآية ٢٠) .



ثالثا : أساليب الوقاية من الأمراض النفسية من المنظور الإسلامى :

لقد اشتمل القرآن الكريم والسنة النبوية على منهج شامل للوقاية من الأمراض بصفة عامة والأمراض النفسية بصفة خاصة ، وعلى الرغم من أن الشفاء هو منة من الله (الَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهْدِينِ \* وَالَّذِي هُوَ يُطْعِمُنِي وَيَسْقِينِ \* وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ) سورة الشعراء ، الآيات ٧٨ - 80) إلا أن الإنسان مطالب بأن يأخذ بالأسباب كاللجوء للأطباء فى حالة مرضه واتخاذ أسباب الوقاية ، ولا شك أن المنهج الإسلامى حافل بأساليب الوقاية والعلاج من الأمراض النفسية ، ويؤكد ذلك آيات كثيرة من القرآن الكريم منها : (وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا) (سورة الإسراء ، الآية ٨٢)

أى وتنزل من آيات القرآن العظيم ما يشفى القلوب من أمراض الجهل والضلال ويذهب صداً النفس من الهوى والدنس والوسوسة والشك والشح والحسد ، وما هو رحمة للمؤمنين بما فيه من الإيمان والحكمة والخير المبين .

ويقول الله - عز وجل - أيضاً (يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ) (سورة يونس ، الآية ٥٧).

ويستهدف القرآن الكريم تمتع النفس البشرية بحياة سوية خالية من العقد والانحرافات فهو يدعو إلى الحياة المستقيمة التى تحقق الرضا النفسى والإطمئنان وعدم الفرع والخوف من المستقبل طالما أن الإنسان يأخذ بالأسباب ويترك النتائج على الله .

وأما السنة النبوية فقد بين لنا الرسول - صلى الله عليه وسلم - أن جميع الأمراض لها علاج سواء عرفناه أم جهلناه ، "إن الله لم ينزل داء إلا أنزل له الشفاء علمه من علمه ، وجهله من جهله" (رواه أحمد) .

وكان النبى - صلى الله عليه وسلم - يصف العلاج لكثير من المرضى ففى الصحيحين ما معناه أن رجلا جاء ليسأل النبى - صلى الله عليه وسلم - عن علاج

لبطن أخيه من "الإسهال" فوصف له النبي عليه السلام ، العسل ، فأعطى أخوه قدراً فلم يشف ، فأمره - صلى الله عليه وسلم - أن يسقيه أكثر من مرة ، وقال له "صدق الله وكذبت بطن أخيك ، فلما فعل الرجل شفى المريض ، وهذا يدل على أنه لا بد للمريض النفسي المسلم أن يثق فى العلاج ويكون لديه اليقين فى قدرة الله عز وجل على شفائه من مرضه أو اضطرابه إذا صحح عقيدته وقوي إيمانه وتغلغل حب طاعة الله وعبادته فى قلبه فتصفو روحه ونفسه فيشعر بالرضا والسكينة وانشرح الصدر وسلامة القلب وهي عناصر ومقومات الصحة النفسية لأن الأمراض النفسية مصدرها الأساسى خواء العقيدة وضعف الإيمان فى القلب ، ولا شك أن علاجها الذى يعتمد فيه على العقاقير الطبية وحدها (خاصة مع عدم مراعاة كثير من المرضى للجبرعات التى يحددها الطبيب النفسى) ، قد تؤدى إلى الإدمان ، أو قد تؤثر على الجهاز العصبى إذا طال استعمال المريض لها ويترتب على ذلك إضعاف قدرات الإنسان ومواهبه التى أعطاها الله إياها ، كما أن لها تأثيراً على الكلى والكبد والجهاز الهضمى لأنها من فصيلة المخدرات ، ولذلك فإن الوقاية من الأمراض النفسية هو خير من العلاج لأنها من ناحية تحول بين أن تُستنزف طاقة الإنسان المريض وما يمكن أن يساهم به فى تنمية مجتمعه ، أو أن يقع نتيجة التناول الخاطئ للأدوية فى براثن الإدمان من ناحية أخرى .

وهناك اختلاف فى وجهات نظر العلماء فى مفهوم الوقاية فعلماء الطب يرون الوقاية على أنها الاهتمام بصحة الأم والجنين طبيياً ونفسياً منذ وقت الإخصاب وأثناء الحمل وعند الولادة وبعدها ، ووقاية الأطفال من الأمراض وتطعيمهم وتزويدهم بالتغذية اللازمة ... الخ .

ويراهم علماء الاجتماع والخدمة الاجتماعية على أنها تنشئة الطفل تنشئة اجتماعية سوية وأن يتوافق شخصياً واجتماعياً ومهنياً ويستطيع التغلب على ما يعترضه من مشكلات قد تواجهه فى حياته .

ويراها علماء التربية على أنها الاهتمام بتعليم الطفل وتثقيفه ، وعدم الشدة على المتعلمين ، "ويقول ابن خلدون فى ذلك : من كان مرياه بالعسف والقهر من المتعلمين أو المماليك أو الخدم ، سطا به القهر وضيق على النفس انبساطها ، وذهبت بنشاطها ودعاه إلى الكسل ، وحمل على الكذب والخبث ، وهو التظاهر بغير ما فى ضميره ، خوفا من انبساط الأيدى بالقهر عليه وعلمه المكر والخديعة ، وصارت له هذه عادة وخلقا ففسدت معانى الإنسانية التى له من حيث الاجتماع والتمدن ، وكسلت نفسه عن اكتساب الفضائل والخلق الجميل ، فانقبضت عن غايتها ومدى إنسانيتها ، فارتكس وعاد فى أسفل السافلين" (ابن خلدون ، ١٩٩٧ : ١٠٤٢).

ويراها علماء الدين أنها غرس القيم والفضائل الدينية فى شخصية الطفل منذ نعومة أظافره حتى يشب شخصا سليما فى بدنه ودينه .

ويرجع اختلاف مفهوم الوقاية لدى العلماء إلى اختلاف تخصصاتهم وتنوع اهتماماتهم أما ما يقصده الباحث فى هذا البحث بمفهوم لوقاية هو تطبيق منهج الإسلام فى حياة المسلم قولاً واعتقاداً وفكراً وسلوكاً عملياً بحيث يصبح الإنسان المسلم إسلاماً يتحرك بين الناس فيحول ذلك بينه وبين الإصابة بالأمراض النفسية .

وفيما يلى يمكن توضيح كيف يقى الإسلام الفرد المسلم عموماً والشباب المسلم خصوصاً من الإصابة بالأمراض النفسية :

الأثر الوقائى والعلاجى للإيمان من الإصابة بالأمراض النفسية :

"لا شك أن الإيمان الصحيح يولد الشعور بالثقة ويجعل الإنسان أكثر قدرة على تحمل متاعب الحياة والشعور بالرضا والقناعة والطمأنينة والسكينة وراحة البال واستقرار الأحوال ، ولذلك فإن الإيمان يؤدي إلى شفاء النفس ووقايتها من مشاعر القلق والتوتر والتأزم ويكسب الإيمان صاحبه المناعة ضد الأمراض النفسية" (العيسوى ، صص ١٧٢-١٧٣) .

(الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ) (سورة الأنعام ، الآية ٨٢) .

وسكينة النفس هي ثمرة من ثمرات الإيمان ينشرح بها صدر الإنسان ويطمئن بها قلبه وتستقيم بها جوارحه ويعيش حياته بلا توتر أو قلق .

(الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) (سورة الرعد ، الآية ٢٨ )

(هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ) (سورة الفتح ، من الآية ٤)

"وسكينة النفس وطمأنينة القلب تشكل ركنا هاما وأساسيا من أركان سعادة الإنسان ، بل هي ينبوع الأول للسعادة ، ولا مرأء أن السبيل إليها لا يكمن فى الذكاء ولا العلم ، ولا الصحة ، ولا القوة ، ولا المال ، ولا الشهرة والجاه ، ولا غير ذلك من نعم الحياة المادية وحدها" (محمد عبد الله الشرقاوى ، : ص ٢٧ ) .

والإيمان يقود الإنسان المسلم إلى فعل الأعمال الصالحة التى تقربه إلى الله عز وجل فيشعر بأن له رباً يسمعه حين ينجيه ويعطيه إذا سألته ويذهب عنه الهم والحزن إذا دعاه ووقف بين يديه ، ومن ثم يعيش متمتعاً بالصحة النفسية فى الدنيا فضلا عن ثبوتة الله فى الآخرة .

(مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) (سورة النحل ، الآية ٩٧) .

كما أن الإيمان يُوصل نزعة الحب فى الإنسان فلا يحمل فى نفسه بغضا ولا كراهية لأحد فيحب للناس ما يحب لنفسه فتقوى العلاقات الاجتماعية بين الناس وتستنقر الحياة بما يضمن لهم الراحة والسعادة .

بالإضافة إلى ما سبق فالإيمان يقوى إرادة الإنسان ويجعله قادراً على السيطرة على نزوات النفس والشيطان ، ويجعل الإيمان الإنسان صابراً غير قانط ولا يتسرب اليأس أو الفتور من رحمة الله إليه ، فلا يجزع من المصائب ولا يتململ من قدر الله بل يقابله بالتسليم والرضا المطلق .

(إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا \* إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا \* وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا \* إِلَّا الْمُصَلِّينَ \* الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ \* وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ \* لِلنَّسَائِلِ وَالْمَحْرُومِ) (سورة المعارج ، الآيات من ١٩-٢٥) .

أما عن الوسائل أو أساليب الوقاية التي يمكن تطبيق الشاب المسلم لها للحماية من الإصابة بالأمراض النفسية ، فلقد إشمطت الشريعة الإسلامية علي العديد من الوسائل التي تحقق ذلك منها ما يلي :

#### ١- الوضوء والطهارة :

لقد ورد في فضل الوضوء أحاديث كثيرة لرسول الله - صلى الله عليه وسلم ،

منها :

(أ) عن عبد الله الصنابجي رضى الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : (إذا توضع العبد فمضمض خرجت الخطايا من فيه ، فإذا استنثر خرجت الخطايا من أنفه ، فإذا غسل وجهه خرجت الخطايا من وجهه حتى تخرج من تحت أشفار عينيه ، فإذا غسل يديه خرجت الخطايا من يديه حتى تخرج من تحت أطراف يديه ، فإذا مسح برأسه خرجت الخطايا من رأسه حتى تخرج من أذنيه ، فإذا غسل رجليه خرجت الخطايا من رجليه حتى تخرج من تحت أطراف رجليه ، ثم كان مشيه إلى المسجد وصلاته نافلة" (رواه مالك والنسائي وابن ماجه والحاكم) .

(ب) وعن أبي هريرة - رضى الله عنه - أن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - قال : (ألا أدلكم على ما يمحو الله به الخطايا ويرفع به الدرجات ؟ قالوا بلى يا رسول

الله ، قال إسباغ الوضوء على المكاره وكثرة الخطا إلى المساجد وانتظار الصلاة بعد الصلاة فذلكم الرباط فذلكم الرباط) (رواه مالك ومسلم والترمذى والنسائى) .

وبالإضافة إلى الفضائل الواردة فى أحاديث الوضوء فإن للوضوء والطهارة فوائد أخرى هامة ففيه شعور بالنظافة والراحة لأنه يطهر المتوضى من الذنوب ومن الأوساخ التى قد تعلق ببذنه ، وقد ورد فى الحديث أن الطهور شطر الإيمان ، وقيل فى معنى الطهور فى الحديث طهارة القلب من الغل والحسد والحقد وسائر أمراض القلب ، وقيل فيه أيضاً أن معنى الإيمان فى الحديث هو الصلاة ، ولما كان الطهور شرطاً لها جعل كالشطر (أى النصف) (الإمام النووى ، ص ٤٠) .

وللوضوء فضل آخر وهو أنه يزيل الغضب ويمحوه حيث يقول رسول الله - صلى الله عليه وسلم - "إن الغضب من الشيطان ، وأن الشيطان خلق من النار ، وإنما يطفئ النار الماء ، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ" (الإمام النووى ، ص ٣٣) .

ولما كان الغضب يؤدى إلى عدم الاستقرار والراحة والشعور الدائم بالضيق والحزن وضيق الصدر فإن للوضوء دور فى حدوث مناخ مغاير لمناخ القلق والتوتر ويتذكر الإنسان أن هذا الغضب يوسوس له به الشيطان ليجره إلى الانفعال فيتذكر خطأه ويعود إلى حالته الطبيعية فيعالج الأمور بهدوء واطمئنان .

٢- العبادات :

إن للعبادات التى يؤديها الشاب المسلم من صلاة وصوم وزكاة وحج دور كبير فى وقايته من الإصابة بالأمراض النفسية ، فالعبادات غايتها تهذيب النفس البشرية وهى تسعى لتنمية خلق الإنسان وضميره وتحرك فيه الطاقة الروحية لأنها تغذى روحه فيهدأ ويستريح .

"كما أنها تضى على الفرد كل معانى الراحة والسعادة ، وفى نفس الوقت تصبح مخزناً للقيم الروحية الرفيعة التى تضبط سلوك الإنسان فى تعامله مع ربه ونفسه والناس" (القادري ، صص ٥٩-٦٠) .

وتستهدف الوقاية والعلاج بالعبادات دخول أن يستقر ويغفل الإيمان وطاعة الله عز وجل في قلب الشاب المسلم فيتذوق حلاوة الإيمان ويُزال ما يكون قد تراكم على قلبه من طبقة الران الناتجة عن كثرة المعاصي ، ومن ثم اكتساب الحسنات التي تمحو الخطايا (واتبع السيئة الحسنة تمحها) وتحصينه من غواية الناس ووسوسة الشيطان.

وتتضمن العبادات الأساليب الفرعية التالية :

(أ) الصلاة :

وهي تعد من أفضل العبادات ، ومن عظمها أنها فرضت في السماء أثناء معراج رسول الله صلى الله عليه وسلم ، ويقول عنها القرآن الكريم :

(وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ) (سورة العنكبوت ، من الآية

٤٥) .

"ويقول - صلى الله عليه وسلم - في الحديث الذي يرويه أبو هريرة - رضى الله عنه - "أرأيتم لو أن نهراً بباب أحدكم يغتسل فيه كل يوم خمس مرات ، هل يبقى من درنه شيء ؟ قالوا لا يبقى من درنه شيء قال : فذلك مثل الصلوات الخمس يمحو الله بهن الخطايا" (متفق عليه ، وأخرجه الترمذى والنسائى) .

فإسراع المسلم إلى ربه عند سماعه الآذان ليناגיעه ويدعوه بأن يهديه الصراط المستقيم ويعينه على طاعته يجعل الإنسان على صلة دائمة بالله عز وجل ينبى إليه فى كل أحواله ، ويدعوه عز وجل فى السجود ما شاء الله له أن يدعو يجعله صافى الذهن مستريح البال ، وكان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يقول عنها : وجعلت قره عيني فى الصلاة "وحيما كان يقترب وقتها كان ينادى على بلال رضى الله عنه - قائلاً : أرحنا بها يا بلال ، وقد ورد فى الأثر أن أحد الصحابة مرض وتطلب علاجه قطع ساقه ولم تكن أساليب التخدير المعروفة لدينا الآن موجودة فكانوا يقطعون ساق المريض وتغمس فى الزيت المغلى لينقطع نزييف الدم ، فطلب هذا الصحابى منهم

أن يتوضأ أولاً حتى يدخل في الصلاة واستغرق فيها ثم قطعوا ساقه لماذا ذلك ؟ لأن في صلاته يكون خاشعاً يعرف أنه يناجى إله عظيم قادر يقول للشئى كن فيكون فانشغل بهذه المناجاة عن ألمه الذى يشعر به ، ولذلك يقول ربنا فى فضل الخشوع فى الصلاة : (قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ \* الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ) ( سورة المؤمنون ، الآيات ١-٢) .

وبالمحافظة على الصلاة يتعمق شعور الفرد بالإيمان ويستمر اتصاله بالله "فيخشع القلب ويطمئن ويوجل ، ويظهر كل ذلك على السطح ، فيقشع الجلد ، وتبكي العين وتبلغ فى هذه اللحظة الروح شفافيتها ، ويشعر الإنسان بخفة فى جسده وطلاقة فى حركاته وطمأنينة فى قلبه بما يزيل كل هم وحزن ، وألم ونصب ، وهى لحظات لا يعيشها إلا العارفون الواصلون" ( القادري ، ص ٦٠ )

ويعصور القرآن الكريم هذا الشعور الإيمانى أبدع تصوير فيقول الله تعالى :  
(وَيَسِّرِ الْمُخْبِتِينَ \* الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ) (سورة الحج، من الآيات ٣٤-٣٥)  
(اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَابًا تَقَشَّرُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ نَالِكَ هُدًى اللَّهُ يَهْدِي بِهٖ مَنْ يَشَاءُ) (سورة الزمر ، الآية ٢٣) .  
(وَيَخْرُونَ لِلذُّقَانِ يَتَكُونُونَ وَيَرِيدُهُمْ خُشُوعًا) (سورة الإسراء ، الآية ١٠٩) .  
ولذلك تعد الصلاة أسلوباً هاماً فى الوقاية من الإصابة بالأمراض النفسية إذا واطب الشاب المسلم عليها فى أوقاتها .

ب) الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم :

لقد أخبرنا الرسول - صلى الله عليه وسلم - أن الشيطان يجرى من ابن آم مجرى الدم ، فعن صفية بنت حى زوج النبى قالت : أنها جاءت رسول الله صلى الله عليه وسلم تزوره فى اعتكافه فى المسجد فى العشر الأواخر من رمضان ، فتحدثت عنده ساعة ، ثم قامت تنقلب ، فقام النبى صلى الله عليه وسلم معها يقبلها حتى إذا بلغت باب المسجد عند باب أم سلمة ، مر رجلان من الأنصار ، فسألما على رسول الله صلى الله عليه وسلم ، فقال لهما النبى صلى الله عليه وسلم : "على رسلكما إنما هي



صفية بنت حبي"، فقالا: سبحان الله يا رسول الله، وكبر عليهما، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: "إن الشيطان يبلغ من الإنسان مبلغَ الدم، وإنني خشيتُ أن يقذف في قلوبكما شراً أو قال شيئاً "الحديث في الصحيحين" .

وقد روى من حديث بن مسعود قال : قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - :  
- "إن للشيطان لمةً بابن آدم وللملك لمةً ، فأما لمةُ الشيطان فإيعاذُ بالشرِّ وتكذيبُ بالحقِّ ، وأما لمةُ الملك فوعدُ بالخير ، فمن وجد ذلك فليعلم أنه من الله تعالى فيحمده ، ومن وجد الأخرى فليتعوذ بالله من الشيطان ، ثم قرأ (الشَّيْطَانُ يَعِدُكُمُ الْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِالْفَحْشَاءِ) (سورة البقرة، من الآية ٢٦٨) .

والشيطان لا يترك للإنسان فرصة إلا ووسوس له ، ولذلك أمرنا ربنا - عز وجل - أن نستعيذ بالله منه : (قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ \* مَلِكِ النَّاسِ \* إِلَهِ النَّاسِ \* مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ \* الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ \* مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ) (سورة الناس) .

(وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نِزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ) (سورة الأعراف ، الآية ٢٠٠) والاستعاذة بالله هي الالتجاء والاستجارة من الشر ، لأن الشيطان يريد هلاك الإنسان ودماره لأنه عدو له ولأبيه آدم من قبل ويقول في معناها أيضاً "القرطبي" معنى ينزغتك أى يصيبك ويعرض لك عند الغضب وسوسة بما لا يحل "فاستعذ بالله" أى أطلب النجاة من ذلك بالله .

ومن صيغ الاستعاذة التي كان يستخدمها رسول الله - صلى الله عليه وسلم - حينما يدخل في الصلاة أعوذ بالله السميع العليم من الشيطان الرجيم ، من همزه ونفخه ونفثه" (أخرجه أصحاب السنن).

كما كان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يعلم الصحابة كيف يستعيذون بالله من الشيطان فقد قال لابن عباس "يا ابن عباس ألا أدلك على أفضل ما تعوذ به المتعوذون ؟ قال : بلى يا رسول الله ، قال : قل أعوذ برب الفلق ، وقل أعوذ برب الناس ، هاتين السورتين (رواه النسائي).

كما أن قال لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، له الملك وله الحمد وهو على كل شئ قدير فى اليوم مائة مرة ، كانت له عدل عتق عشر رقاب ، وكتب له مائة حسنة ، وكانت له حرزاً من الشيطان فى يومه وذلك حتى يمسى ، ولم يأت أحد بأفضل مما جاء به إلا رجل عمل أكثر منه (متفق عليه).

وهناك علاقة بين وسوسة الشيطان للإنسان والإصابة بالأمراض النفسية فنجد أن الوسواس القهرى (وهو أحد الأمراض النفسية) هو فكرة تظل تراود الإنسان وتلح عليه وتشغل تفكيره ، ولا يستطيع الإنسان أن يحرر نفسه منها إلا بعد أن ينفذها ، ولا شك أن هذه هى وساوس الشيطان بعينها فالشيطان يوسوس فى الصدور "يوسوس فى صدور الناس" ووسوسته واصله إلى القلب وقيل أنه يحدث النفس بالأفكار الرديئة التى تؤدى فى النهاية إلى هلاك الإنسان سواء فى الدنيا عن طريق وسوسته له بارتكاب المعاصي بل والجرائم أو فى الآخرة لأنه قد أخذ على نفسه عهداً بإغواء بنى آدم إلا المخلصين منهم كما ورد فى القرآن الكريم .

#### (ج) الوقاية والعلاج بالصيام :

لقد شرع الله الصيام لأنه تهذيب للنفس البشرية وتربية لها لتدريب الإنسان على التحكم فى شهواته ويصبر عليها ، وفى ذلك تقوية لإرادته ولضميره فيتعلم مراقبة الله ، فلا يضيق بالحياة ولا يستسلم لمشاعر القلق والضجر ، ويعلم الصيام المسلم عدم الغضب حتى لا يتشاحن مع الناس ، فيقول رسول الله - صلى الله عليه وسلم : عن أبى هريرة - رضى الله عنه - قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : إذا كان صوم يوم أحدكم ، فلا يرفث ولا يصخب ، فإن سابه أحد أو قاتله فليقل إنى صائم (متفق عليه).

ومن أهم الوظائف الاجتماعية للصوم أنه يذكر الإنسان المسلم بالأمم الآخرين من الفقراء المحرومين فتقوى فى نفسه عاطفة الإحسان فيشاركهم ويتعاون معهم ويحسن إليهم فتزداد الروابط والعلاقات بين أفراد المجتمع ، فلا ينعزل الإنسان ولا يصاب بالانطوائية ، كما أنه يزيل عن نفس الفقير مشاعر

الحقد والحسد على الأثرياء من خلال إخراج صدقة الفطر (خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا) (سورة التوبة ، من الآية ١٠٣) .

وبالإضافة إلى فضائل صوم رمضان من مغفرة الذنوب ونزول رحمة الله ومغفرته على المسلمين ، فإن فيه ليلة القدر وهى خير من ألف شهر وقد نزل فيها القرآن (شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ) (سورة البقرة ، من الآية ١٨٥) ، وكان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - يستعد لها بالعبادة ويدعو المسلمين لذلك ، فتهيئ الجو الروحي المناسب لنزول الملائكة والروح ، وفى ذلك اطمئنان للنفس فيزيد صفاء الإنسان وانسراح صدره وتوضع عنه الأوزار ، ويكون غسلا للقلب بالماء والثلج والبرد(عبد الحلیم محمود ، ١٩٨١ ، ص ص ٣٩٠-٣٩٢) .

ولاشك أن توعية الشباب بفوائد الصيام والحكمة منه سيحميمهم من الإنحراف في هذه المرحلة من أعمارهم لأنه يضبط شهواتهم ويهذبها ويرتقي بسلوكياتهم وأفعالهم ، فلا يقعون في عصيان أو ذنب يؤدي إلي الشعور بالندم أو القنوط واليأس ويحيون حياة الرضا والاطمئنان والسكينة وتلك مقومات الصحة النفسية بل والجسدية وتجنب الإصابة بالمرض النفسي.

(د) دور الزكاة فى الوقاية والعلاج من المرض النفسى :

إن فريضة الزكاة من أهم الفرائض التى شرعها الإسلام ، وقد بلغ من فضلها أن حلم أبو بكر الصديق ولينه قد تحول إلى غضب وانفعال حينما أراد المرتدين فى خلافته الامتناع عن أداء الزكاة وقال قولته الشهيرة والله لو منعونى عقاب بغير كانوا يؤدونه على عهد رسول الله - صلى الله عليه وسلم - لقاتلتهم عليه" والإسلام يهدف من خلال الزكاة إلى تخليص المسلم من الأنانية والطمع والجشع والبخل وقد دلت الدراسات الميدانية على انتشار هذه الصفات الذميمة بين المرضى النفسيين" (عبد الرحمن العيسوى ، ، د.ت .) .

ولذلك فإن الزكاة والتي يوجب الإسلام على المسلم إخراجها من ماله أو زروعه أو تجارته (إذا بلغت النصاب) فيها تنمية للشعور بالمسئولية تجاه الفقراء وتحض المسلم على التحلى بالأخلاق الفاضلة وأن ما ينفقه فسوف يُدخر له إلى يوم القيامة ، وأن هذا المال هو مستخلف فيه ، وللفقير حق لا بد أن يأخذه (وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ \* لِّلسَّائِلِ وَالْمَحْرُومِ) (سورة المعارج ، الآيات من ٢٤-٢٥) ، ويؤدى ذلك فى النهاية إلى التمتع براحة البال وطمأنينة النفس لأنه أدى ما فرضه الله عليه فيشعر بالرضا والثقة فى ثواب الله عز وجل وفى هذا وقاية له من تأنيب ضميره أو جزع نفسه أو شعوره بالأرق والتي مشاعر وأعراض قد تؤدى للإصابة بالمرض النفسى .

هـ) دور الحج فى الوقاية من المرض النفسى :

إن مقاصد العبادات فى الإسلام تهذيب النفس وإصلاحها وترويضها على الخير ليتوافق الإنسان نفسيا واجتماعيا مع نفسه ومع غيره ، ومن خلال مؤتمر الحج الإسلامى السنوى الذى يعد أكبر تجمع للمسلمين فى العالم يشعر المسلم بالفخر والعزة ، ويبعد الحج الإنسان عن الدنيا لمدة أيام فيتذكر يوم القيامة وما فيه من ثواب للمؤمنين المتقين ، وما فيه من عذاب - والعياذ بالله - للكافرين .

فتجربة الحج فرصة لتطهير الإنسان من ذنوبه وآثامه وتحرره من مشاعر الإثم والتوتر والقلق "فعن أبى هريرة رضى الله عنه قال : قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - من حج فلم يرفث ولم يفسق رجع من ذنوبه كيوم ولدته أمه" (رواه البخاري ومسلم) .

ومن خلال مناسك الحج المختلفة التي تشمل التلبية والطواف بالبيت الحرام والسعى بين الصفا والمروة والوقوف بعرفة ورمى الجمرات يشعر المسلم بأنه قد هزم الشيطان الذى يوسوس له ويغريه ويزين له السوء والفحشاء ، وبذلك تقوى نوازع الخير والصلاح والهدى والتقوى والطمأنينة والثقة

بالله فى نفسه وتسمو روحه ويتحكم فى غرائزه وشهواته فيزداد نور الإيمان فى قلبه ، فيستحق بذلك أن يرجع بعد حجه كيوم ولدته أمه فتسكن جوارحه ويشعر بالسعادة ويساعده ذلك كله على إستقامة سلوكه وإلجام هوي نفسه الأمانة بالسوء لتستمر حلاوة الطاعة ورحمة الله ومفغرتة تحيط به ، فلا يقربه شيطان يوسوس له ولا ينقاد لرفقة سوء تضغط عليه ، فلا يتعرض للإصابة بالمرض النفسى .

والمسلم مطالب فى الحج بالتنزه عن مباشرة المرأة وعن الجدال والخصام وأن يحسن معاملة الناس مصداقا لقوله تعالى (الْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَاتٌ فَمَنْ فَرَضَ فِيهِنَّ الْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي الْحَجِّ) (سورة البقرة ، من الآية ١٩٧ ) .

كما أن المتابعة بين الحج والعمرة ينفيان عن المسلم الفقر والذنوب "فعن عبد الله بن مسعود - رضى الله عنه - أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : تابعوا بين الحج والعمرة ، فإنهما ينفيان الفقر والذنوب ، كما ينفى الكير خبث الحديد والذهب والفضة ، وليس للحجة المبرورة ثواب إلا الجنة" (رواه النسائى والترمذى ) .

وفى ذلك كله وقاية للنفس من الشعور بالذنوب الذى قد يؤدى بها للقلق والضيق وكلها أعراض للاكتئاب النفسى كأحد الأمراض النفسية .

### ٣- الوقاية والعلاج بقراءة القرآن الكريم

يهدف القرآن الكريم إلى سعادة الناس فى الدنيا والآخرة ويدعو لحياة مستقيمة يحيا الإنسان فى ظلها متمتعاً بالصحة النفسية وشفاء أمراضه التى قد تجلب عليه ضغوط الحياة وأعبائها وقد ورد فى آيات عديدة أن القرآن الكريم فيه شفاء لما يصيب الإنسان من أمراض منها قوله تعالى : ( يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ )

سورة يونس ، الآية ٥٧) ففى القرآن الكريم ما يشفى النفوس المريضة والقلوب العليلة ، كما أن فيه الرحمة للمؤمنين (وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَرْيَدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا) (سورة الإسراء ، الآية ٨٢)

فالقرآن الكريم فيه حكم ومواعظ تشفى من الكفر والشك والنفاق ، وهو كتاب الله الهادى الذى لا يضل من اتبع هداه ولا يشقى (طه \* مَا أَنزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى) (سورة طه ، الآيتان ١ - ٢).

ويقول رسول الله صلى الله عليه وسلم فى الحديث الذى يرويه عنه عثمان بن عفان رضى الله عنه "خيركم من تعلم القرآن وعلمه" ويقول أيضاً "أن القلوب تصدأ كما يصدأ الحديد ، فقليل وما جلاؤها يا رسول الله ، فقال تلاوة القرآن وذكر الموت" .

كما أن الأجر المترتب على تلاوته يمحو من القلب آثام السيئات التى اكتسبها الإنسان والتى قد يؤنبه ضميره عليها ويجعله فى حالة من الجزع والخوف والاضطراب والضجر والقلق ولذلك فإن قراءة القرآن والاستماع إليه وتدبر معانيه وانشغال العقل والقلب بأحكامه وأوامره ونواهيته يقى المسلم مما يؤرقه ويضايقه ويسبب له الخوف والجزع والقلق .

ولذلك فإن قراءة القرآن الكريم تمثل أحد أساليب الوقاية من المرض النفسى ومن المهم تشجيع الشباب خصوصاً على تلاوته وحفظه وتنظيم دروساً يومية فى كيفية قراءته وتعلم أحكام تلاوته وتجويده ، ففى القرآن العصمة والحفظ من تلك الأمراض التى تشتت الفكر وتذهب النوم وتؤدي للأرق والتوتر وسرعة الإنفعال والغضب والشك وإنحراف التفكير الذى يقود بعضهم إلى الإصابة بالإكتئاب النفسى وربما الإنتحار.

٤ - الوقاية والعلاج بالذكر :

يقول الله عز وجل (وَأذْكَرُ رَبِّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَوُؤُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ) (سورة الأعراف ، من الآية ٢٠٥) .

وقال تعالى : (وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُم مَّغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا) (سورة الأحزاب ، من الآية ٣٥) .

وعن أبى هريرة رضى الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "كلمتان خفيفتان على اللسان ثقيلتان فى الميزان حبيبتان إلى الرحمن ، سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم(متفق عليه) .

وعن أبى الدرداء رضى الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "ألا أنبئكم بخير أعمالكم وأزكاها عند مليكم ، وأرفعها فى درجاتكم ، وخير لكم من إنفاق الذهب والفضة وخير لكم من أن تلقوا عدوكم فتضربوا أعناقهم ويضربوا أعناقكم ؟ قالوا : بلى : قال "ذكر الله تعالى" (رواه الترمذى) .

وقد ورد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال : أذكارة فى علاج الكرب والهم والغم والحزن ، وقد أمر أصحابه والمسلمين بالمحافظة عليها ومن هذه الأذكار ما يلى :

عن أنس رضى الله عنه ، أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان إذا حزبه أمر قال "يا حى يا قيوم برحمتك استغيث" (أخرجه الترمذى فى الدعوات).

وعن أبى هريرة رضى الله عنه أن النبى صلى الله عليه وسلم ، كان إذا أهمه الأمر رفع طرفه إلى السماء فقال "سبحان الله العظيم" وإذا اجتهد فى الدعاء قال "يا حى يا قيوم" (أخرجه الترمذى فى الدعوات).

وعن ابن مسعود عن النبي صلى الله عليه وسلم قال : "ما أصاب عبدًا همًا ولا حزنًا فقال "اللهم إني عبدك ، ابن عبدك ابن أمتك ناصيتي بيدك ماضى فى حكمك عدل فى قضاؤك أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك أو أنزلته فى كتابك أو علمته أحدًا من خلقك أو استأثرت به فى علم الغيب عندك أن تجعل القرآن الكريم ربيع قلبى ونور صدرى وجلاء حزنى وذهاب همى إلا أذهب الله حزنه وهمه وأبدله مكانه فرحًا" ( أخرجه الإمام أحمد فى مسنده، وصححه ابن حبان).

وعن أبى سعيد الخدرى قال : دخل رسول الله صلى الله عليه وسلم ذات يوم المسجد فإذا هو برجل من الأنصار يقال له : أبو أمامة ، فقال "يا أبا أمامة مالى أراك فى المسجد فى غير وقت الصلاة ؟ فقال هموم لزممتى ، وديون يا رسول الله فقال : "ألا أعلمك كلامًا إذا قلته أذهب الله عز وجل همك وقضى دينك ؟ قال : قلت بلى يا رسول الله ، قال "قل إذا أصبحت وإذا أمسيت اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن وأعوذ بك من العجز والكسل ، وأعوذ بك من الجبن والبخل ، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال ، قال ففعلت ذلك فأذهب الله عز وجل همى ، وقضى عني ديني" ( أخرجه أبو داود فى الصلاة).

وعن ابن عباس قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم "من لزم الاستغفار جعل الله له من كل فرحًا ومن كل ضيق مخرجًا ، ورزقه من حيث لا يحتسب" ( أخرجه أبو داود فى الصلاة وأحمد وابن ماجة) .

ويذكر عن ابن عباس عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال "من كثرت همومه وغمومه ، فليكثر من قول لا حول ولا قوة إلا بالله" (ابن قديم الجوزية ، ١٩٨٣ ، ص ١٤٨) .

وثبت فى الصحيحين أنها كمنز من كنوز الجنة(أخرجه البخارى فى الدعوات ، ومسلم فى الذكر والدعاء ) وفى الترمذى أنها باب من أبواب الجنة.



ولا شك أن بداية الإصابة بالمرض النفسى هو شعور الإنسان بهم والحزن والغم والكرب فيضيق صدره ويبدأ حاله فى التغير من الاستقرار إلى التوتر والقلق ، ولكن لو أقبل هذا الإنسان على الأذكار التى وردت عن رسول الله فى ذلك والتى سبق عرض قليلا منها فسوف يذهب الله عنه ما يشعر به قبل أن يستفحل الداء ويستعصى على العلاج .

وللأذكار دور هام فى الوقاية من كل ذلك ولكن لابد أن يتوفر اليقين لدى المسلم أن فرج الله قريب وأنه سوف يذهب عنه آلامه وتوتراته لو كان صادقا فى أذكاره ودعوته وأخلص لله فيها .

رابعا : القواعد التى يجب مراعاتها عند تطبيق المنهج الإسلامى فى الوقاية من الأمراض النفسية :

يتطلب الأخذ بالمنهج الإسلامى ولضمان نجاحه فى الوقاية من الإصابة بالأمراض النفسية الالتزام بمجموعة من القواعد نجملها فيما يلى :

١- الإيمان بقابلية الإنسان للتغيير :

من المعروف أن الإنسان يولد صفحة بيضاء وتتشكل شخصيته من الخبرات التى يمر بها ولكن طالما أن هذه الخبرات مكتسبة وليست موروثة فيه فإنها قابلة للتعديل ، والتعديل الذى يقصده الباحث هنا هو تعديل السلوك الذى يضر الإنسان ولا يتوافق مع الشريعة الإسلامية ، والدليل على قابلية السلوك الإنسانى للتعديل هو إرسال الله عز وجل رسله لهداية الناس .

٢- التطبيق المتكامل للمنهج الإسلامى :

إن منهج الله عز وجل يجب تطبيقه كلاً متكاملاً حتى تأتى النتيجة طيبة ، فلا يصح تطبيق بعضه دون البعض الآخر ، ولذلك نجد أسلوب القرآن الكريم البليغ الذى يستفهم ويستنكر ما يفعله الناس فى هذا الجانب :

(أَفْتُوهُمْ بِبَعْضِ الْكِتَابِ وَتَكْفُرُونَ بِبَعْضٍ فَمَا جَزَاءُ مَنْ يَفْعَلُ ذَلِكَ مِنْكُمْ إِلَّا خِزْيٌ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَيَوْمَ الْقِيَامَةِ يُرَدُّونَ إِلَىٰ أَشَدِّ الْعَذَابِ وَمَا اللَّهُ بِغَافِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ) (سورة البقرة ، من الآية ٨٥) .

والقرآن الكريم حافل بالأساليب العلاجية للأمراض النفسية وكذلك السنة المطهرة ، ويستهدف بعضها الوقاية من المرض النفسى ، ويستهدف بعضها العلاج ويستهدف البعض الآخر الوقاية والعلاج فى آن واحد.

ويتضح مما تقدم أن الإسلام قد وضع منهجا متكاملا ليقى الإنسان المسلم الملتزم بتعاليم الله ورسوله من الإصابة بالمرض النفسى وليعيش متمتعا بالصحة النفسية وقد بين الباحث أن الحياة لابد أن تقوم على التوازن بين الجوانب المادية والروحية ، وأن طغيان أحدهما على الآخر يأتى بنتيجة عكسية على الفرد والأسرة والمجتمع ككل ، وأن المرض النفسى غالبا ما ينشأ بسبب فقدان الجانب الروحى فى الحياة . ،

فالشريعة الإسلامية قد جاءت بمنهج حياة لا يشقى ولا يضل من اتبعه أبداً وهو بين أيدينا ولو فتحنا أعيننا عليه وطبقناه لأصبحت حياتنا مستقرة ولحققتنا التقدم الذى ننشده فى الدنيا فضلاً عن ثبوتة الله ورضوانه فى الآخرة من ناحية أخرى وتحققت به الحماية لأبنائنا وشبابنا منتلك الأمراض التى يطلق عليها الآن أمراض العصر، وما يؤكد ذلك قوله تعالى :

(فَمَنْ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى \* وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى \* قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنْتُ بَصِيرًا \* قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيْتَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنسى) (سورة طه ، الآيات من ١٢٣-١٢٦) .

خامسا: تعقيب :

يتضح مما سبق أن الإسلام كمنهج حياة أنزله الله عز وجل لإصلاح حياة الناس فى الدنيا والآخرة حافل بالعديد من الأساليب التى تقى الإنسان المسلم عموما والسباب خصوصا من الإصابة بالأمراض النفسية التى أصبح يطلق عليها أمراض العصر التى نشأت أساساً بسبب العديد من الأسباب من أهمها القنوط واليأس وعدم الرضا والكراهية المتبادلة بين الكثير من الناس وغيرها من الأسباب التى جاء الإسلام ليؤصل فى المسلم نزعة التفاؤل والأمل وعدم اليأس والرضا بما قسمه الله عز وجل للإنسان فى حياته وحب الآخرين والتكافل والتساند والمؤازرة وتقوية روابط الإخوة التى يسود معها التعاون فى الشدائد والمكاره، فتقوي بين أفراد المجتمع المساندة فى المشكلات ولايشعر الإنسان بالوحدة أو الوهن أو الضعف.

ولا شك فى أن إتباع المسلم لأوامر الله وتجنبه لنواهيه والتزامه بأخلاق الإسلام من صدق وأمانة وعدل ورحمة وبر وغيرها سيساعده على أن يحيا حياة هادئة مطمئنة لا جزع فيها ولا خوف وسينال على ذلك الجزاء الأكبر من الله وهو غاية المسلم ، وغنى عن البيان أن التوازن بين الجانب الروحى والجانب المادى فى حياة المسلم أمرا مطلوبا بل ويرقى إلى الواجب الذى يجب أن يلتزم به المسلم ليحمي نفسه من الإصابة بالأمراض النفسية .

### المراجع

- ابن خلدون ، المقدمة ، دار الكتاب اللبناني للطباعة والنشر ، بيروت ، ١٩٧٩ ص ١٠٤٢
- ابن قيم الجوزية ، الطب النبوى ، النور الإسلامية للطبع والنشر والتوزيع ، بيروت ، ١٩٨٣ ، ص ١٤٨
- أحمد عكاشة ، الطب النفسى المعاصر ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٢ ، ص ٢٦١ .
- الحافظ الإمام جمال الدين أبى الفرج عبد الرحمن بن الجوزى ، تلبيس إبليس ، دار الكتب العلمية ، ط ١ ، بيروت ، ١٩٨٢ ، ص ٤٤ .
- الإمام فخر الدين بن شرف النووى ، الأربعون النووية وشرحها ، ص ٤٠
- سعيد حوى ، جند الله ثقافة وأخلاقاً ، غير مبين ، الناشر وسنة النشر ، ص ٥١ .
- عبد الحليم محمود ، العباد أحكام وأسرار ، الجزء الرابع ، دار الشعب ، القاهرة ، ١٩٨١ ، ص ٣٩٠-٣٩٢
- عبد الرحمن العيسوى ، النمو الروحى والخلقى ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة ، د.ت .
- عبد الرحمن العيسوى ، الإسلام والعلاج النفسى الحديث ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ١٩٩٦ ، ص ص ١٧٢-١٧٣
- عبد اللطيف محمد السيد ، الأخلاق فى الإسلام ، الطبعة الثانية ، مكتبة دار العلوم ، القاهرة ، ١٩٨٥ ، ص ١٣٤
- مروان القادري التوازن بين الروح والعقل والجسد .، دار البحوث العلمية، الكويت ، الكويت ، ١٩٨٢
- محمد عبد الله الشرقاوى ، الإيمان حقيقته وأثره فى النفس والمجتمع ، ط ٢ ، مكتبة الزهراء ، القاهرة ، ١٩٩٠ ، ص ٢٧
- محمد متولى الشعراوى ، المرأة فى القرآن الكريم ، مؤسسة أخبار اليوم ، ١٩٩٠ ، ص ٢٦ .
- منظمة الصحة العالمية ، تقرير الانتحار حول العالم ، ٢٠١٤
- MC, Gowan S., Holding depression awareness Campaign, American Counseling Association guidepost, (MMHA), 35, No. 1,12 (May), 1993, p. 27