

تدابير الوقاية من الأمراض النفسية المعاصرة: دراسة تحليلية من منظور الشريعة الإسلامية

^{1*}Muneer Ali Abdul Rab, ¹Mahmoud Mohamed Ali Mahmoud Edris, ¹Baidar Mohammed Mohammed Hasan, ¹Setiyawan bin Gunardi, ¹Abdul Manan Ismail, ¹Syaryanti Hussin

¹Faculty of Syariah and Law, Universiti Sains Islam Malaysia, Nilai 71800

*(Corresponding author) email: muneerali@usim.edu.my

ملخص البحث

انتشرت كثير من الأمراض النفسية في العالم الإسلامي والعربي، ومن أكثر هذه الأمراض انتشارًا: الاكتئاب والقلق والفصام، وغيرها. وهذه الأمراض لها تأثير بالغ على حياة الإنسان، ونسبة كبيرة من المرضى الذين يعانون منها لا يحصلون على علاج لها، كما ظهر أهل الشعوذة في بلاد المسلمين، الذي يدعون معالجتها كذبًا، ويأكلون أموال الناس بالباطل. يهدف هذا البحث إلى وصف الأمراض النفسية المعاصرة، والكشف عن تدابير شرعية للوقاية منها، معتمداً على المنهج الاستقرائي والمنهج الوصفي التحليلي. وخلص البحث إلى أن من أهم التدابير التي تحفظ الإنسان من الأمراض النفسية ما يأتي: الإيمان بالله والاستعانة به والتوكل عليه، والأذكار والأدعية الماثورة، وتلاوة القرآن والرقى الشرعية، وفعل الطاعات والتحلّي بالأخلاق الحميدة، ومصاحبة الصالحين ومجالستهم، والتداوي. هناك دراسات علمية أجنبية حديثة، أكدت عددًا من هذه الوسائل والتدابير التي تحفظ الإنسان من الأمراض النفسية. لا يجوز معالجة هذه الأمراض النفسية بالحرام، كما لا يجوز التداوي عند السحرة والكهنة (العزافين)؛ لما يترتب عليه من وعد عظيم، والإعانة على معصية الله - تعالى -.

الكلمات المفتاحية: تدابير، الوقاية، الأمراض النفسية، الشريعة الإسلامية.

ABSTRACT

Many mental illnesses have spread in the Islamic and Arab world, and among the most prevalent of these diseases are depression, anxiety, autism, Alzheimer's, schizophrenia, and others. These diseases have a severe impact on human life, and a large percentage of patients who suffer from them do not get treatment for them, as the people of sorcery have appeared in Muslim countries, who falsely claim to treat it, and falsely extort people's money. This research aims to describe contemporary psychiatric diseases, and to reveal legitimate measures to prevent them, based on the inductive and descriptive analytical method. The research concluded

that among the most important measures that protect a person from mental illness are the following: belief in Allah; seeking help and trust in Him; remembrances and aphoristic supplications; reciting the Qur'an and legal ruqyah; performing acts of obedience and displaying good morals; accompanying and sitting with the righteous; and taking medication. There are recent foreign scientific studies, which have confirmed a number of these means and measures that protect man from mental illnesses. It is not permissible to treat these mental illnesses with forbidden things, just as it is forbidden to take medication with sorcerers and priests (divineers); because it entails a great promise and help in disobedience to Almighty Allah.

Keywords: Measures; Prevention; Mental illness; Islamic law.

مقدمة

إنّ المتأمل إلى واقعنا الحاضر، يرى انتشار كثير من الأمراض في العالم الإسلامي والعربي، ومن أكثر هذه الأمراض انتشاراً: الأمراض النفسية؛ كالاكتئاب والقلق والفصام، وغيرها. ومن مظاهر هذه الأمراض: القلق والخوف والوساوس والأوهام والشعور بالتقص وفقدان الثقة بالذات، وغيرها، وينجم عنها الأمراض البدنية، مثل ألم الرأس (الصداع) وخفقان القلب والشلل وألم المعدة (القرحة)، وغيرها. وهذه الأمراض أسباب مختلفة، فقد تكون ناجمة عن حوادث ووقائع مؤلمة، أو عن مشاكل أسرية، أو نتيجة ظلم واضطهاد، أو ألم لم به بفراق شخص عزيز وحبيب، ولعل غياب الوازع الديني وضعف التربية الدينية هما أهم أسباب تفشي هذه الأمراض والاضطرابات، فلم تنتشر في مجتمعاتنا إلا عندما أهمل الدين وترك القيم والأخلاق، وسيطرت عليها الماديات والشهوات، ولعلنا نعتبر بالأمم الغربية التي تعدّ من أكثر المجتمعات ثراءً، لكنّها من أكثر المجتمعات أمراضاً، ونسبة الانتحار فيها بلغ الذروة، بسبب الكفر والإلحاد.

المشكلة

تكمن مشكلة الدراسة في أنّ هذه الأمراض لها تأثير بالغ على حياة الإنسان، وأنّ إحدى الدراسات الطبّية توصلت إلى أنّ نسبة كبيرة من المرضى الذين يعانون من أمراض نفسية حادة لا يحصلون على علاج على الإطلاق (<https://www.aljazeera.net>)، وإن حصل بعضهم عليه، فهو مستورد من دول الغرب الفاقدة للعقيدة والإيمان، ومن المعلوم أنّ فاقد الشيء لا يعطيه، كما ظهر في مقابل هؤلاء أهل السعودية في بلاد المسلمين، الذين يأكلون أموال الناس بالباطل، ويخدعون الناس بقراءاتهم الكاذبة وبالتمائم (الخرافات) والتعاويذ الباطلة! فهل تدابير الوقاية من هذه الأمراض تتوفّر عند هؤلاء المنكوسين، والمرتكسين على رؤوسهم في الضلالة والجهالة!؟

الهدف والمنهج

يهدف هذا البحث إلى وصف الأمراض النفسية المعاصرة، والكشف عن تدابير شرعية للوقاية منها، مستمدة من التبع الصائغ؛ من نصوص القرآن والسنة، ومن أقوال علماء سلف هذه الأمة، فتراثنا الإسلامي فيه كنوز نادرة لمن بحث عنها، حيث يحتوي على ثروة علمية هائلة في كثير من المجالات؛ بما فيها علم النفس، فتحتاج إلى من ينقب عنها من علمائنا المسلمين؛ لإبرازها والاستفادة منها. وسيكون المنهج المتبع في هذه الدراسة لتحقيق هدفها: المنهج الاستقرائي؛ لاستقراء كتب التراث وغيرها بغية تحديد تدابير شرعية تكون وقاية من هذه الأمراض النفسية المعاصرة، والمنهج الوصفي التحليلي؛ لوصف الأمراض النفسية المعاصرة، ثم الكشف عن تدابير شرعية للوقاية منها، ودراستها وتحليلها.

الدراسات السابقة

إنّ دراسة هذا الموضوع من الأهمية بمكان، وهو بحاجة إلى دراسة متخصصة ومتعمقة؛ لا سيما وأنّه لا توجد دراسات سابقة محكمة تناولته من هذه الزاوية، والدراسات التي تناولت بعض جوانبه في أسطر معدودة، مجرد مقالات غير محكمة. ومن علمائنا السابقين من أشار في مؤلفاته إلى بعض هذه التدابير؛ على سبيل المثال: ابن حزم (ت ٤٥٦هـ) في كتابه (الأخلاق والسير في مداواة النفوس)، وابن الجوزي (ت ٥٩٧هـ) في كتابه (صيد الخاطر، وذم الهوى)، وابن تيمية (ت ٧٢٨هـ) في (مجموع فتاواه)، وفي (أمراض القلوب)، وغيرها، وابن القيم (ت ٧٥١هـ) في كتبه (الداء والدواء، والروح، وزاد المعاد، وطريق الهجرتين وباب السعادتين، ومفتاح دار السعادة، وروضة المحبين ونزهة المشتاقين)، وغيرها، ومن العلماء المعاصرين الذين كتبوا في ذلك: عبدالرحمن ابن ناصر السعدي (ت ١٣٧٦هـ)، وذلك في جزء يسير سماه (الوسائل المفيدة للحياة السعيدة). وسوف يستفيد الباحث من بعض هذه المؤلفات، في الكشف عن بعض هذه التدابير المناسبة لهذه الأمراض. وسوف يكون بحث الموضوع في مبحثين اثنين: الأول: في وصف أشهر الأمراض النفسية المعاصرة، والثاني: في الكشف عن تدابير شرعية للوقاية من الأمراض النفسية.

المبحث الأول: وصف الأمراض النفسية المعاصرة

المطلب الأول: تعريف المرض النفسي وأنواعه

أولاً: تعريف المرض النفسي

يتركب مصطلح (المرض النفسي) من لفظين اثنين (المرض) وهو الموصوف، و(النفسي) وهو الصفة، وسوف نعرف كل لفظ أو مفردة على حدة، ثم نعرفهما كمصطلح مركب، وذلك كما يلي:

المرض لغة: (مرض): الميم والرّاء والضّاد أصل صحيح، ويراد به: السّقم، أي ما يخرج به الإنسان عن حدّ الصّحّة (Ibnu Faris, 1979). ومرضى: جمع مريض، وأمّرضه: أعلّله، ومرّضه: أحسن القيام عليه (Ibnu Manzur, 1414H).

المرض اصطلاحًا: عُرّف المرض بتعاريف عديدة، منها ما يلي:

- أنّه إحساس بالمنافي، وقيل: هو فساد يعرض للبدن فيخرجه عن الاعتدال والصّحّة (Ibnu Al-Jawzi, 1984)
- أنّه حالة ضارّة بالفعل، خارجة عن الطّبع، والآلام والأورام أعراض عنه (Al-Safarini, 1993)
- هو ما يعرض للبدن فيخرجه عن الاعتدال الخاصّ به، ويوجب الخلل في أفعاله (Al-Baidhawi, 1418H)
- أنّه ضعف في القوى يترتّب عليه خلل في الأفعال (Al-Tujibi, 1997). ممّا سبق نلخص إلى أنّ المرض عبارة عن حالة تعرض للبدن، فتضرّ به، وتخرجه عن حالته الطّبيعيّة، وهي الصّحّة والاعتدال.

تعريف المرض النفسي كمصطلح مركّب:

يُعرّف المرض النفسيّ بأنّه اضطراب نفسيّ، له تأثير على شعور الشّخص وسلوكه وتفكيره، ويصنّف بأنّه مزمن أو مؤقت، وهو في مستويات متفاوتة في الشّدّة، ومن أمثلة الأمراض النفسيّة: اضطراب القلق، والاكتئاب، والفصام، وغيرها، ويصاحبها اضطرابات نفسيّة وسلوكيّة متعدّدة، تؤثّر على حياة المصابين بها (Health <https://health.gov.il/Mental>), كما عُرّف بأنّه مجموعة من الأعراض التي تصحبها سلوكيات غريبة وشاذة ناشئة عن عوامل نفسيّة (Ahmad Mukhtar, 2008). فالمرض النفسيّ هو المرض الذي له تأثير على الصّحّة النفسيّة للإنسان، وهو متفاوت في الشّدّة حسب طبيعة المرض، ويعدّ خطرًا جسيمًا في التصرّف والسلوك السّلبيّ والضّارّ حال استمراره لمُدّة طويلة، ومن أمثله الأكثر شيوعًا: والفصام، والقلق، وغيرها. وسيأتي ذكرها في المطلب التّالي.

المطلب الثّاني: أنواع المرض النفسيّ

هناك أنواع كثيرة من الأمراض النفسيّة التي تصيب الإنسان، وتؤثّر على قدراته وتصرفاته وسلوكياته ومشاعره، وسوف نبيّن في هذا المطلب أهمّ هذه الأمراض المعاصرة المنتشرة، سواء أكانت نفسيّة محضة أم عقلية ناتجة عن أعراض نفسيّة، أو لها تأثير على الصّحّة النفسيّة للمصاب بها، وفيما يلي بعض هذه الأمراض:

الأول: اضطراب القلق: وهو الإفراط في القلق، وتكرّره دون سبب حقيقيّ، ممّا يؤثّر على قدرة المصاب الجسميّة، ويصاحبه: اضطراب القلق العام، واضطراب الهلع، وكذلك الاضطرابات المتعلّقة بالرّهاب

(الفوبيا)، وهي الخوف الشديد من موقف أو شيء محدد. ومن أعراضه: الشعور بالضيق، والإرهاق والتعب بسرعة، والانفعال وصعوبة التركيز، واضطرابات النوم، وآلام في البطن، وأمراض القلب، وغيرها (https://www.womenshealth.gov) (https://www.webteb.com/mental-health/diseases). فالقلق: من المشاعر النفسية المضطربة، التي تنتج عنها آثار خطيرة كالتوتر والخوف والانفعال، وآثار مرضية عضوية كأعراض القلب وغيرها، وتلازم الشخص في معظم تصرفاته.

الثاني: الوسواس القهري (الاضطراب الوسواسي): هو أحد الاضطرابات النفسية التي تحدث نتيجة التخييلات والسلوك القهري اللذين يؤثران على حياة المصاب وقدرته الجسمية. ومن السلوك القهري الذي قد يمارسه المصاب، كمحاولة للتخلص من الهواجس والتخييلات التي تتناوبه: المبالغة في التحقق من بعض الأمور، والقيام بأفعال لا معنى لها. وليس لهذا المرض مسبب واضح، لكن يجتمل أن تكون العوامل البيولوجية، والبيئية من مسبباته (www.helpguide.org,https://www.webteb.com/mental-health/diseases). فهذا المرض النفسي نوع من الاضطرابات المرتبطة بالقلق، المؤدية إلى تصرفات قهرية غير اختيارية.

الثالث: الفصام أو "الشيزوفرنيا": وهو مرض نفسي خطير، يجعل المريض يعيش في أوهام، مما يؤثر في أفكاره، وسلوكه، وتصورات، وتعامله، وقد يفضي به إلى الانتحار في حالة نوباته الحادة. ليس لهذا المرض أسباب حقيقية واضحة، وإن كان معظم الخبراء يرجحون أنّ سبب هذه الحالة هو مزيج من العوامل الوراثية والبيئية (https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness). إنّ مرض الفصام من الأمراض النفسية غير الشائعة التي تصيب عددًا من وظائف العقل، وتنجم عنه أوهام وخيالات وظنون باطلة لا حقيقة لها، ويميل المصاب به للعزلة والانعطاء، وسببه الدقيق غير معروف.

الرابع: الاكتئاب: وهو مرض نفسي، يصاحبه شعور مستمرّ بالحزن، مما يؤثر في تفكير المصاب وتصرفه. وأسباب هذا المرض غير معروفة حتى الآن، لكنّ العوامل الوراثية والبيئية يمكن أن تكون مسببة له، كغيرها من الأمراض (www.beaconhealthsystem.org). فالأكتئاب كسابقه من الأمراض الخطيرة التي تصيب النفس والجسم، وتؤثر على التفكير والسلوك، والمصاب به لا يستطيع ممارسة حياته اليومية كالمعتاد، وهو مرض منتشر وشائع في عالمنا الحاضر، وأسبابه وعوامله لم تعرف بدقة حتى الآن.

الخامس: اضطراب ثنائي القطب: وهو مرض نفسي يسبب تغيرات شديدة في مزاج الشخص المصاب، ويصاحبه نوبات الاكتئاب، وقد تصاحبه نوبات الهوس -حالة من الانفعال-، التي من أعراضها: فقدان شهية الطعام، وعدم الرغبة بالنوم، والشعور الغامر بالسعادة أو بالغضب، والضحك بدون سبب، والقيام ببعض الأفعال التي ينجم عنها عواقب وخيمة. ولم يعرف السبب الدقيق في ذلك، ولكن يُرجح أنّ يكون

هناك مزيج من العوامل الاجتماعية والبيئية والمادية، التي تؤدي إلى حدوث هذا الاضطراب (https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness, www.familydoctor.org, bipolar_disorder, www.your.md). فهذا المرض النفسي يتميّز بنوعين من التوبات، وهما: الاكتئابية، والهوسية، منها الخفيفة ومنها الشديدة، وينتج عنهما العديد من الأعراض المختلفة، سواء أكانت نفسية أم جسدية.

السادس: الصرع: وهو خلل في نقل الإشارات الكهربائية في داخل الدماغ، ويظهر بصور مختلفة ومتنوعة، ويسبب دائماً نوبة من الحركة اللاإرادية وفقدان الوعي، ويصاحبه نوبات صرعية غريبة، وتصرفات شاذة؛ وتشنجات حادة. وهذا المرض قد يكون مرضاً نفسياً تصاحبه عادة أمراض نفسية مزمنة كالفصام، والاكتئاب المستمر، والقلق المتزايد، وقد يكون صرعاً من النفوس الخبيثة من الجن والشياطين (<https://www.webteb.com/neurology>, <https://islamqa.info/ar/answers/>). فالصرع مرض خطير، قديم وحديث، شغل المرضى والأطباء على مدى العصور، وعرفه الأطباء العرب ووصفوا أعراضه، يسبب نوبات مختلفة؛ منها الحادة، ومنها الخفيفة. وهناك العديد من الاضطرابات النفسية الأخرى ذات الأعراض المختلفة، التي تتسم -غالباً- بوجود مزيج من التصورات والعواطف والأفكار والسلوكيات الشاذة والعلاقات غير الطبيعية مع الآخرين، اقتصرنا على أهمها في هذا المبحث.

المبحث الثاني: الكشف عن تدابير شرعية للوقاية من الأمراض النفسية

عند البحث عن هذه الأمراض النفسية في المصادر والمواقع الطبية المعتمدة، ألفينا أنّ الأطباء المعاصرين يصفون هذه الأمراض على ظاهرها، ويذكرون الأعراض والعلامات المصاحبة لها، وبعض الآثار الناجمة عنها، والكثير منهم صرح بأن أسباب هذه الأمراض غير معروفة حتى الآن، وبعضهم احتمل أن تكون العوامل البيولوجية أو البيئية أو الاعتلالات الوراثية من مسبباتها. لذا تمثل عجز الأطباء من جانبيين: الأول: في الكشف عن أسبابها الحقيقية، والثاني: في إيجاد علاج ناجع لها. وبناء على ذلك، جاءت هذه الدراسة للكشف عن تدابير شرعية للوقاية من هذه الأمراض النفسية. ولا يخفى ما للأطباء والعلماء المسلمين من مساهمات جادة في مجال الطب النفسي الوقائي والعلاجي، لكن لم يصل إلينا إلا القليل من مؤلفاتهم، فممن كتب في ذلك: أحمد بن سهل البلخي (ت ٣٢٢هـ)، في كتابه "مصالح الأبدان والأنفس" (Ibnu Al-Nadeem, 1997)، وابن حزم (ت ٤٥٦هـ) في كتابه "الأخلاق والسير في مداواة النفوس"، وابن جميع الإسرائيلي (ت ٥٩٤هـ)، في مصنفه "الإرشاد لمصالح الأنفس والأجساد" (Hajji Khalifah, 1941)، وابن الجوزي (ت ٥٩٧هـ) في كتابه "صيد الخاطر، وذم الهوى" (Al-Thahabi, 2006)، وشيخ الأطباء عبد الوهاب بن أحمد بن سحنون التنوخي (ت ٦٩٤هـ)، في مؤلفه "مفرح النفس"، وابن تيمية (ت ٧٢٨هـ) في كتابه "أمراض القلوب" وغيره، وابن القيم (ت ٧٥١هـ) في كتبه "الداء والدواء، والروح، وزاد المعاد،

وطريق المهجرتين وباب السعادتين، ومفتاح دار السعادة، وروضة المحبين ونزهة المشتاقين" (Hajji Khalifah,) 1941، وغيرها، وعبدالرحمن السعدي (ت ١٣٧٦هـ)، في جزء يسير سماه (الوسائل المفيدة للحياة السعيدة).

تحدث هؤلاء العلماء في مصنفاتهم عن أمراض النفوس، وبعضهم ذكر أسبابها وعلاجها وطرق الوقاية منها، لكنّها مبثوثة في ثنايا كتبهم، تحتاج إلى بحث، وتفصّي، وتتبع مواضعها. وكثير من الأمراض النفسية المعاصرة، لها آثار مشابهة للأمراض النفسية التي ذكرها علماؤنا الأجلاء، وهي داخلة ضمن أمراض القلوب، على سبيل المثال: الشعور بالخوف والقلق والضيق والاكتئاب والحزن والانفعال والتعب والهواجس والوساوس والأوهام والصرع وقلة النوم وفقدان الشهية وغيرها من الاضطرابات النفسية والسلوكية. وسوف نكشف في هذا المبحث جملة من الوسائل والتدابير التي تحفظ الإنسان من هذه الأمراض، وهي كما يلي:

أولاً: الإيمان بالله والاستعانة به والتوكل عليه

وذلك بأن يعتقد المسلم اعتقاداً جازماً بوجوده جلّ وعلا، وأنه لا معبود بحقّ إلا الله، فلا أحد يستحقّ العبادة سواه، لا شريك له في ذاته وصفاته وأفعاله، منفرد بالخلق والملك والتدبير، مع الإيمان بأسمائه الحسنى وصفاته العلا الواردة في نصوص القرآن والسنة، إيماناً من غير تحريف ولا تكييف ولا تعطيل، فله سبحانه وتعالى الأسماء الحسنى وجميع صفات الكمال، ليس كمثل شيء وهو السميع البصير. والإيمان بالله يقتضي الإيمان بالملائكة، وذلك بالاعتقاد الجازم بأنّ الله -تعالى- خلقهم من نور، وأنهم غلاظ شداد، طائعون لله منقادون، يفعلون ما يؤمرون، ملازمون لأعمالهم التي أمروا بها. وكذلك الإيمان بالكتب السماوية المنزلة على الأنبياء والرسل، والمذكورة في القرآن: التوراة والإنجيل والزبور وصحف إبراهيم وموسى. والإيمان بالأنبياء والرسل الذين ذكرهم القرآن وبرسالتهم ونبوتهم، والتصديق بأنّ الله -تعالى- أرسل سواهم، كما ذكر القرآن، هو بهم عليهم. والإيمان والاعتقاد بما أخبر الله ورسوله من أمور الغيب؛ كعذاب القبر ونعيمه، والبعث والحشر، والصّحف والحساب، والميزان والحوض، والصّراط والشفاعة، والجنة والنار. والإيمان بأنّ الخير والشرّ بيد الله -تعالى-، وأنّ أعمال العباد (من خير وشر) بمشيئة الله وقدرته، فالخير لعباده المتقين بمحبّته ورضاه، والشرّ لعباده العصاة لا بأمره ولا بمحبّته ولا برضاه تعالى.

وشرط الإيمان بالله: دوام الاستعانة به، وهي التوكل عليه سبحانه وتعالى، والتعرّض لأسباب مرضاته، والإقبال عليه، وتفويض الأمور إليه، والاعتصام به، وإظهار الافتقار إليه، والحاجة إلى معونته وحفظه، والاعتقاد بأنّه هو مدبّر الأمور وحده، وقاضي الحاجات، قال تعالى: ﴿وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾ (Al-Quran 5:23). وحقيقة التوكل: توحيد القلب؛ ولا يكون العبد متوكلاً على الله حقّ توكله، حتّى يصحّ

توحيده، فإذا علقت به شوائب الشرك، لا يستقيم توكله، بل يظلّ معلولاً حتى يتطهر من أدرانته، فإنّ العبد متى انصرف إلى غير الله، أخذ ذلك الانصراف شعبة من شعب قلبه، فينقص من توكله قدر ذهاب تلك الشعبة (Ibnu Al-Qayyim, 2019). فالمرضى النفسية إذا آمن بالله -جلّ وعلا- وآمن بملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر والقدر خيره وشره، فإنّ هذا الإيمان كفيل لإزالة أمراض النفوس، وهو أعظم وسيلة لتحقيق الوقاية من الأمراض النفسية؛ لأنّه يعيش حياة رغبة، وعيشة راضية، مطمئن القلب، منشرح النفس، فلا يتكدّر عيشه، ولا يتحسّر إذا ما أصابه مكروه، ولا يحزن إذا ما فاته أمر يحبّه؛ لأنّه إذا علم أنّ هذا الابتلاء من خالقه تعالى، رضي واطمأنّ، واحتسب الأجر والثواب، وعلم أنّ ما أصابه لم يكن ليخطئه، وأنّ ما أخطأه لم يكن ليصيبه، فتنفي بذلك الأمراض النفسية، والأزمات الروحية التي تنور في ضعاف الإيمان، أو عديميه.

ثانياً: الأذكار والأدعية المأثورة

فالأذكار والأدعية المأثورة حرز للمؤمن من الشرور الظاهرة والباطنة، والمجتمعة والمنفردة؛ لاشتمالها على توحيد الله والاعتصام به، وتفويض الأمر إليه، ومن هذه الأذكار والأدعية الثابتة عن النبي -صلى الله عليه وسلم- ما يلي:

«مَنْ قَالَ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ... وَكَانَتْ لَهُ جِزْأً مِنَ الشَّيْطَانِ يَوْمَهُ ذَلِكَ حَتَّى يُمْسِي، الْحَدِيثُ» (Al-Bukhari, 1311H, Muslim, 1374H)، وفي رواية: "...وَكَانَ يَوْمَهُ ذَلِكَ فِي جِزْرِ مِنْ كُلِّ مَكْرُوهٍ" (Al-Nasa'i, 2001)، وثبت عنه عليه الصلاة والسلام أنّه قال: «مَا مِنْ عَبْدٍ يَقُولُ فِي صَبَاحِ كُلِّ يَوْمٍ وَمَسَاءِ كُلِّ لَيْلَةٍ: بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ، وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، فَيَضُرَّهُ شَيْءٌ» (Al-Tirmithi, 1975)، وقال عليه الصلاة والسلام: "مَنْ قَالَ، يَعْنِي، إِذَا خَرَجَ مِنْ بَيْتِهِ: بِسْمِ اللَّهِ، تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، يُقَالُ لَهُ: كُفَيْتَ، وَوُفِّيتَ، وَتَنَحَّى عَنْهُ الشَّيْطَانُ" (Al-Tirmithi, 1975). كما أنّ كثرة الصلاة على رسول الله -صلى الله عليه وسلم- تذهب الهمّ والغمّ والكرب؛ ففي الحديث، قَالَ أَبِي: قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ: إِيَّيْ أَكْثِرُ الصَّلَاةِ عَلَيْكَ فَكَمْ أَجْعَلُ لَكَ مِنْ صَلَاتِي؟ فَقَالَ: مَا شِئْتِ، قَالَ: قُلْتُ: الرَّبْعَ، قَالَ: مَا شِئْتِ، فَإِنْ زِدْتِ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ، قُلْتُ: التَّصَفَّ، قَالَ: مَا شِئْتِ، فَإِنْ زِدْتِ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ، قَالَ: قُلْتُ: فَالثَّلَاثِينَ، قَالَ: مَا شِئْتِ، فَإِنْ زِدْتِ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ، قُلْتُ: أَجْعَلُ لَكَ صَلَاتِي كُلَّهَا قَالَ: إِذَا تَكَلَّمْتَ هَمَّكَ، وَيُعَقِّرُ لَكَ ذَنْبَكَ (Al-Tirmithi, 1975). وَعَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا- قَالَ: «كَانَ النَّبِيُّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- يَدْعُو عِنْدَ الْكَرْبِ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ» (Al-Bukhari, 1311H, Muslim, 1374H).

ومن الأدعية أيضاً: ما رواه الترمذي عن سعدٍ، قال: قال رسول الله - صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ -: "دَعْوَةُ ذِي النُّونِ إِذْ دَعَا وَهُوَ فِي بَطْنِ الْحُوتِ: لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ، فَإِنَّهُ لَمْ يَدْعُ بِهَا رَجُلٌ مُسْلِمٌ فِي شَيْءٍ قَطُّ إِلَّا اسْتَجَابَ اللهُ لَهُ" (Al-Tirmithi, 1975). و«اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي، ... الحديث" (Abu Dawud, n.d). وغيرها من الأدعية الكثيرة، التي لا تسع المقالة لذكرها. فالأدعية والأذكار درع المؤمن الذي يحصنه من الأمراض والشور، وحرز له من كل سوء ومكروه، وحفظ له من الضر والأذى بجميع أنواعه بإذن الله - تعالى -، وسبب من أسباب الوقاية من الأمراض النفسية، إذا قالها بلسان صادق، وقلب موقن؛ موقناً من قرارة وجدانه بأن النفع والضرر والعطاء والسلب كلها أمور بيد الله - سبحانه وتعالى -، كما أنها بمنزلة الغذاء الروحي لاطمئنان القلوب، قال تعالى: ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (Al-Quran 13:28).

ثالثاً: تلاوة القرآن والرقى الشرعية

إن أعظم دواء جعله الله - سبحانه وتعالى - شفاء ووقاية من الأمراض النفسية، هو قراءة القرآن وتلاوته، ويكون التداوي به بقراءته بتدبر وخشوع، فمن فعل ذلك، واستمر عليه، جعل الله له من كل هم فرجاً، ومن كل ضيق مخرجاً، ومن كل مرض عافية وشفاء، قال تعالى: ﴿وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ (Al-Quran 17:82). وقد جاء عن المتقدمين في أبواب الاحترازات من المخاوف والاستشفاء من الأمراض بآيات القرآن ما قد عرف وأثبت في الكتب، وجرب فنجع، واختبر فنفع (Al-Jurjani, 1979). قال الرازي: "والمعنى ونزل من هذا الجنس الذي هو قرآن، ما هو شفاء، فجميع القرآن شفاء للمؤمنين، واعلم أن القرآن شفاء من الأمراض الروحانية، وشفاء أيضاً من الأمراض الجسمانية"، ... (Al-Razi, 1420H). وقال السعدي: فالشفاء الذي تضمنه القرآن عام لشفاء القلوب، من الشبه، والجهالة، والآراء الفاسدة، والانحراف السيئ، والقصود السيئة؛ فإنه مشتمل على العلم اليقيني، الذي تزول به كل شبهة وجهالة، والوعظ والتذكير، الذي يزول به كل شهوة تخالف أمر الله، وشفاء الأبدان من آلامها وأسقامها، وأما الرحمة، فإن ما فيه من الأسباب والوسائل التي يحث عليها، متى فعلها العبد فاز بالرحمة والسعادة الأبدية، والثواب العاجل والآجل" (Al-Sa'di, 2000). وقال ابن تيمية: والقرآن شفاء للصدور، مزيل لأمراض الشبهة والشهوة المفسدة للعلم والإدراك والتصور، مغذي للقلب ومزكيه؛ بما فيه من بينات، وما يحتويه من مواضع وحكم وقصص (Ibnu Taimiyyah, 1995)، وقال ابن القيم: ولم ينزل الله - تعالى - شفاء قط أعم ولا أنجع ولا أنفع ولا أعظم في إزالة الداء من القرآن؛ فهو كله شفاء لأمراض القلوب، ولداء الشك والجهل والريب (Ibnu Al-Qayyim, 2019).

فالقرآن كله هداية ورحمة، وشفاء وعلاج للمسلم ظاهراً وباطناً، فليكثر المريض النفسى من قراءته وتلاوته وتدبره، وقد وردت نصوص عن نبينا المصطفى -صلى الله عليه وسلم- في بيان فضله، وفضل بعض سورته فيما يتعلق بهذا الجانب؛ فعلى سبيل المثال، قوله: «... اقرءوا سورة البقرة، فإن أخذها بركة، وتركها حسرة، ولا تستطيعها البطلة -أي السحرة-» (Muslim, 1374H)، وقوله عليه الصلاة والسلام: «الآيات من آخر سورة البقرة، من قرأها في ليلة كفتاه» (Al-Bukhari, 1311H, Muslim, 1374H)، قال النووي: قيل معناه: كفتاه من قيام الليل، وقيل: كفتاه من الشيطان، وقيل: كفتاه من الآفات، ويحتمل كفتاه من الجميع (Al-Nawawi, 1392H)، وفي حديث قصة أبي هريرة مع الشيطان بلفظ: "... قَالَ لِي إِذَا أُوتِيتَ إِلَى فِرَاشِكَ فَاقْرَأْ آيَةَ الْكُرْسِيِّ مِنْ أَوَّلِهَا حَتَّى تَخْتِمَ {اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ}، وَقَالَ لِي: لَنْ يَزَالَ عَلَيْكَ مِنَ اللَّهِ حَافِظٌ، وَلَا يَفْرُتُكَ شَيْطَانٌ حَتَّى تُصْبِحَ، ... فَقَالَ النَّبِيُّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: أَمَا إِنَّهُ قَدْ صَدَقَكَ وَهُوَ كَذُوبٌ" (Al-Bukhari, 1311H). فعلاج الهموم والغموم والكروب والأحزان والضيق والاكْتئاب في كتاب الله -تعالى-، لمن أقبل عليه بلسانه وقلبه. وقد توصلت دراسات علمية أجنبية حديثة (<https://www.ts3a.com>) إلى الأثر الفعال لتلاوة القرآن وقراءته على الأمراض النفسية؛ حيث إنَّها أثبتت أنَّها تحدِّد من الشعور بالتوتر، وضيق النفس، والقلق، وغيرها من الأمراض، وتساعد على الاستقرار النفسي، مع الحفاظ على ذاكرة حادة حتى سن الشيخوخة. منها دراسة أجريت في جامعة سالفوردي البريطانية، على ثلاثين طالباً مسلماً، ملازمين لقراءة القرآن الكريم وتلاوته، أسفرت نتائج الدراسة إلى وجود تأثير إيجابي فعال في الحفاظ على انتظام مستويات التوتر، وضغط الدم. وفي بعض المستشفيات الإيطالية، عندما عرضت تلاوة القرآن الكريم على مجموعة من المرضى، وجدوا أنَّ نسبة الشفاء وصل إلى ٩٥٪، خلافاً للمرضى الذين عرض عليهم سماع الموسيقى؛ حيث إنَّهم لم يجدوا أي أثر عليهم.

كما أنَّ الرُّقى الشرعية عظيمة القدر، جليلة التفع، يُستشفى بها من كافة الأمراض؛ الحسية منها والمعنوية. وقد تضافرت الأدلة الشرعية على مشروعية الاستشفاء بالقرآن، وبالأدعية والتعوذات النبوية؛ فقال تعالى: ﴿قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً﴾ (Al-Quran 41:44). وعن عائشة -رضي الله عنها- أنَّ النبي -صلى الله عليه وسلم- كان إذا اشتكى، رقاها جبريل -عليه السلام-، وقال: «بِاسْمِ اللَّهِ يُبْرِيكُ، وَمِنْ كُلِّ دَاءٍ يَشْفِيكَ، وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ، وَشَرِّ كُلِّ ذِي عَيْنٍ» (Muslim, 1374H)، وعن عوف بن مالك -رضي الله عنه-، قَالَ: كُنَّا نَرْقِي فِي الْجَاهِلِيَّةِ فَقُلْنَا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، كَيْفَ تَرَى فِي ذَلِكَ، فَقَالَ: «اعْرِضُوا عَلَيَّ رُقَاكُمْ، لَا بَأْسَ بِالرُّقَى مَا لَمْ يَكُنْ فِيهِ شِرْكٌ» (Muslim, 1374H)، ويدلُّ الحديث على أنَّ في الرقى سعة، ما لم يكن فيه شرك؛ فيمكن رقية المريض النفسى بسورة الفاتحة، أو بسورة البقرة، أو بسورة الفاتحة والمعوذتين، أو بآية الكرسي، أو بكل ما تقدّم، أو بجمع من السور الأخرى، أو بجمع من الآيات، أو بجمع

من السور والآيات، ولا حرج أن تكون الرقية على ماء طهور، يوضع منه على موضع المرض، ويشرب ما تبقى منه، أو يغتسل به، أو على زيت يدهن به على البدن، أو على عسل يؤكل منه.

والأولى أن يجمع بين القرآن والأدعية والتعوذات النبوية؛ فعن عائشة -رضي الله عنها- قالت: «كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يُعَوِّذُ بَعْضَهُمْ يَمْسَحُهُ بِيَمِينِهِ: أَذْهَبِ الْبَاسَ رَبِّ النَّاسِ، وَاشْفِ أَنْتَ الشَّافِي، لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ، شِفَاءٌ لَا يُعَادِرُ سَقَمًا» (Al-Bukhari, 1311H, Muslim, 1374H)، وفي رواية: «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- كَانَ يَرْقِي بِهَذِهِ الرُّقِيَّةِ: أَذْهَبِ الْبَاسَ، رَبِّ النَّاسِ، بِيَدِكَ الشِّفَاءُ، لَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا أَنْتَ» (Muslim, 1374H)، وقال عليه الصلاة والسلام: "إِذَا نَزَلَ أَحَدُكُمْ مَنْزِلًا، فَلْيُقِلِّ: أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ، فَإِنَّهُ لَا يَضُرُّهُ شَيْءٌ حَتَّى يَرْتَحِلَ مِنْهُ" (Muslim, 1374H)، وكان صلى الله عليه وسلم يُعَوِّذُ الْحَسَنَ وَالْحُسَيْنَ، وَيَقُولُ: إِنَّ أَبَاكُمَا كَانَ يُعَوِّذُ بِهَا إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ غَيِّظٍ لَآمَةٍ» (Al-Bukhari, 1311H). وشكا عثمان بن أبي العاص إلى رسول الله -صلى الله عليه وسلم- وجعًا يجده في جسده منذ أسلم، فقال له: «ضَعْ يَدَكَ عَلَى الَّذِي تَأَلَّمَ مِنْ جَسَدِكَ، وَقُلْ: بِاسْمِ اللَّهِ ثَلَاثًا، وَقُلْ سَبْعَ مَرَّاتٍ أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ» (Muslim, 1374H).

وكان عليه الصلاة والسلام يقول للمريض: «بِاسْمِ اللَّهِ تُرْبَةُ أَرْضِنَا، بَرِيْقَةٌ بَعْضِنَا، يُشْفَى سَقِيمُنَا، بِإِذْنِ رَبِّنَا» (Al-Bukhari, 1311H, Muslim, 1374H)، وقال صلى الله عليه وسلم في حديث آخر: "مَنْ عَادَ مَرِيضًا، لَمْ يَخْضُرْ أَجْلُهُ، فَقَالَ عِنْدَهُ سَبْعَ مَرَّاتٍ: أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِيمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ يَشْفِيكَ، إِلَّا عَافَاهُ اللَّهُ مِنْ ذَلِكَ الْمَرَضِ" (Abu Dawud, n.d)، وغيرها. واشترط بعض أهل العلم شروطًا للرقية؛ منها: أن تكون خالية من الشرك كما تقدّم في الحديث، وأن تكون بكلام الله أو بأسماء الله وصفاته، وبلسان عربي أو بما يعرف معناه من غيره من الألسن، مع الاعتقاد الجازم بأن الشافي هو الله -سبحانه وتعالى- وحده، وأن هذه الرقية ما هي إلا سبب من الأسباب المشروعة، وأن لا يكون الرّاقى ساحرًا أو كاهنًا أو مشعوذًا، أو متهمًا بهذه الأوصاف، قال ابن حجر: "وقد أجمع العلماء على جواز الرقى عند اجتماع ثلاثة شروط: أن يكون بكلام الله -تعالى- أو بأسمائه وصفاته، وباللسان العربي أو بما يعرف معناه من غيره، وأن يعتقد أنّ الرقية لا تؤثر بذاتها، بل بذات الله -تعالى-" (Ibnu Hajar, 1379H). وينبغي على الرّاقى أن يتدبّر معناها؛ كي تؤتى منفعتها في معالجة الأمراض.

رابعاً: فعل الطّاعات والتّحلّي بالأخلاق الحميدة

إنّ فعل الطّاعات والقربات، والتّحلّي بالأخلاق الحميدة، من أنجع الأدوية لمرضى النفوس، فهي كالأبدان؛ فكما أنّها تحتاج إلى الأطعمة والأدوية الحسيّة، فكذلك القلوب تفتقر إلى الأغذية والأدوية الرّوحية، وهي فعل كلّ ما يحبّه الله ويرضاه من الأقوال والأفعال الظّاهرة والباطنة، منها: فعل الطّاعات، كالطّهارة، وأداء الصّلوات في أوقاتها، والتّقرب إلى الله بالتّوافل، والصّيام، والحجّ، وأداء الزّكاة، وبرّ الوالدين، والجهد في سبيل الله، والحبّ في الله والبغض في الله، وإطعام الطّعام، وإفشاء السّلام، وغيرها، فهي غذاؤها وقوّتها وصلاحتها وقوامها، وحاجة القلوب إلى ذلك، أعظم من حاجة الأبدان إلى الطّعام والشراب. قال ابن القيم: "فالقلب محتاج إلى ما يحفظ عليه قوّته، وهو الإيمان وأوراد الطّاعات، وإلى حميّة عن المؤذي الضّارّ، وذلك باجتناب الآثام والمعاصي، وأنواع المخالفات، وإلى استفراغه من كلّ مادّة فاسدة تعرض له، وذلك بالتّوبة النّصح، واستغفار غافر الخطيئات"، وقال ابن تيميّة: "فصحّة القلب بالإيمان تحفظ بالمثل، وهو ما يورث القلب إيماناً من العلم النّافع والعمل الصّالح، فتلك أغذية له"، وقال في موضع آخر: تحتاج أمراض القلب إلى حفظ الصّحة ابتداءً، وإلى إعادتها دوماً، وتحفظ الصّحة بالمثل، ويوزل المرض بالصدّ؛ فتحفظ صحّة القلب بما يقوّي العلم والإيمان، من التّفكّر في الكون والمخلوقات، وبذكره تعالى كثيراً، وبالعبادات المشروعة (Ibnu Taimiyyah, 1995). فبفعل الطّاعات تزكو القلوب، وتطمئنّ النفوس؛ ففي القلب فاقة وحاجة لا يسدّها شيء، سوى معرفة الله وطاعته، وفي القلب شعث وشتت لا يلمّه شيء، سوى العبوديّة لله والانقياد له.

واكتشفت دراسة جديدة في كاليفورنيا بأنّ الصّيام له تأثير إيجابي على بعض الأمراض النّفسية، كما أكتشف أنّ الصّيام يقلّل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب، والأوعية الدّموية، وبعض الاضطرابات النّفسية (<https://www.aljazeera.net/news/healthmedicine/>)، كما أنّ التّحلّي بالأخلاق الحسنة؛ كالصّبر والأمانة والصدّق والوفاء والمحبة والإحسان والعدل والتّعاون والتّسامح، وغيرها من الأخلاق الفاضلة، من تدابير الوقاية من الأمراض النّفسية؛ ذلك أنّ الحياة الأخلاقية هي الحياة الخيرة النّائية عن الشّرور بجميع صورها وأنواعها، فكلمّا انتشرت هذه الحياة انتشر الخير واستشرى الأمن والأمان، وكلمّا غابت هذه الحياة انتشرت الشّرور وازدادت العداوة والبغضاء والأمراض النّفسية، كما أنّها زينة الإنسان وحليته الجميلة، بما تسعد القلوب، وبفقدتها تنعس النفوس. فالإكتئاب والقلق والانفعال والتوتّر والضيق والحزن، إنّما هي بسبب غياب هذه الأخلاق، التي توهن القلب وتضعفه! وقد توصّل باحثون في جامعة هارفارد إلى أنّ الأشخاص المتحلّين بالأخلاق الحميدة، كانوا أقلّ عرضة للإصابة بالإكتئاب والقلق؛ حيث أجروا دراسة في عام ٢٠١٩، وتوصّلوا إلى أنّ الأشخاص الذين أجروا اختبارات عالية في البوصلة الأخلاقية، كانوا أقلّ عرضة للإصابة بالإكتئاب بنسبة تصل إلى ٥٠٪، كما وجدوا -بناء على المعايير الأخلاقية للشخص-

تغيّرات كبيرة في القلب؛ حيث تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب. وأكدت ذلك الدكتور داوروتا ويزياك-بيالولسكا، عالمة الأبحاث في جامعة هارفارد، في بيان لها؛ حيث قالت: إنّ النتائج أثبتت أنّ الأشخاص الذين يعيشون حياتهم وفقاً لمعايير أخلاقية عالية، لديهم احتمالات أقل للإصابة بالاكتئاب (https://alghad.com, 22/08/2022)

خامساً: مصاحبة الصّالحين ومجالستهم

إنّ الإنسان اجتماعي بطبعه، فيه غريزة حبّ مخالطة أبناء جنسه في جميع شؤون حياته وحاجاته؛ في البيت، وفي المدرسة، وفي الجامعة، وفي السوق، وفي العمل، وغير ذلك، ولهذا الاجتماع مصلحة عظيمة؛ حيث إنّه يحقّق الألفة والمحبة والبركة والقوة والعزة، ويحمّر على الابتعاد عن العزلة المدمومة، التي قد تسبّب بعض الأمراض النفسية المتقدمة - كالوسواس، والاكتئاب، والرهاب، والقلق، واضطراب ثنائي القطب، وغيرها من الاضطرابات النفسية والسلوكية، من خلال مساعدة الشخص على ممارسة المهارات الاجتماعية، فوجود الإنسان مع أبناء جنسه تنشط روح المنافسة، وتبعث في الأفراد روح التميّز والتفوق، والرغبة في إبراز ما لديهم من مهارات وقدرات، ممّا يساعد على الشعور بالراحة والطمأنينة والثقة في المواقف الاجتماعية. وينبغي أن يكون هذا الاجتماع مع رفقة صالحة؛ لأنّ الإنسان بطبيعته يتأثر بأخلاق وعادات وسلوك البيئة التي يعيش فيها، فالاجتماع مع الصّالحين يجعل المرء يشعر بأخلاق الجماعة، ويتحرى تقليدها واكتسابها، كما أنّ في مجالستهم حماية من المعاصي والآثام، ووقاية من الأمراض النفسية؛ لأنّ مجالستهم تخلو من الذنوب، وتتنزل عليها السكينة والرحمة، وتحفها الملائكة؛ فعن أبي هريرة، عن النبي -صلى الله عليه وسلّم- قال: «...، وما اجتمع قوم في بيت من بيوت الله، يتلون كتاب الله، ويتدارسونه بينهم، إلا نزلت عليهم السكينة، وعشيتهم الرحمة وحفقتهم الملائكة، وذكرهم الله فيمن عنده، الحديث» (Muslim, 1374H).

قال الأمير الصنعاني: "ويلحق بالمسجد في تحصيل هذه الفضيلة، الاجتماع في بيت أو رباط ونحوها" (Al Amir Al-San'ani, 2012). كما شبه النبي -صلى الله عليه وسلّم- المجلس الصّالح بالمسك، وجليس السوء بالكبير، وهي منفخة الحدادين، فقال: «مثل جلس الصّالح والسوء كحامل المسك ونافخ الكبر، فحامل المسك إما أن يُحذيك، وإما أن تبتاع منه، وإما أن يجد منه ريحاً طيبة، ونافخ الكبر إما أن يحرق ثيابك، وإما أن يجد ريحاً خبيثة» (Al-Bukhari, 1311H, Muslim, 1374H)، فحامل المسك؛ إما أن يجد على جلسه من مسكه أو يشتره منه أو يجد منه ريحاً طيبة، ونافخ الكبر؛ إما أن يحرق ثياب جلسه بنفخه، أو يؤذيه برائحته الكريهة. قال النووي: "وفيه فضيلة مجالسة الصّالحين وأهل الخير والمروءة ومكارم

الأخلاق والورع والعلم والأدب، والتَّهْي عن مجالسة أهل الشَّرِّ وأهل البدع ومن يَغْتَاب الناس أو يكثر فجره وبطالته، ونحو ذلك من الأنواع المذمومة" (Al-Nawawi, 1392H).

إنَّ ملازمة الصَّالحين ومجالستهم تهدي إلى الخير، وترشد إلى المحامد والفضائل، ويرجع إليهم إذا اشتدَّت الأمور، واستحكمت الأزمت؛ لأنَّهم علموا بأنَّ المشي في حاجة المسلمين، وتقديم النَّفع لهم، وقضاء حوائجهم، أعظم أجرًا للإنسان، كما تنبعث بمجالستهم روائح الإيمان، وترسل للقلب آثار الطَّاعة والإحسان، فتطمئنَّ النَّفوس، وذلك هو الفوز العظيم في الدَّارين، قال جلَّ وعلا: ﴿الْأَخْلَاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ، يُعْبَادُ لَا خَوْفٌ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ وَلَا أَنْتُمْ تَحْزَنُونَ﴾ (Al-Quran 43:67-68). بينما مجالسة الأشرار تهدي إلى الشَّرِّ، وباعثة للفساد والفتن، ومنها توقد نار العداوة والخصام، ولا يركن إليهم وقت الشَّدائد؛ فلا هم لهم إلَّا في تحقيق مآربهم وأهوائهم، ونيل شهواتهم ورغباتهم، لا يقيمون للدِّين وزنًا، ولا للمرء اعتبارًا، فتكون مجالستهم سبيلًا للشَّقَاء وظلمة للقلوب، وكثرة للهموم، وذلك هو الخسران المبين، قال تعالى في مثل هؤلاء: ﴿وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا، يُؤْتِيَنِي لَيْتَنِي لِمَ اتَّخَذْتُ لَخْلِيلًا، لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَدُولًا﴾ (Al-Quran 25:27-29).

سادسًا: التداوي

أباح الشَّرْع الحنيف التداوي، وقد حثنا عليه في جملة من النَّصوص، منها: عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ -رَضِيَ اللهُ عَنْهُ- ، عَنْ النَّبِيِّ -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- قَالَ: «مَا أَنْزَلَ اللهُ دَاءً إِلَّا أَنْزَلَ لَهُ شِفَاءً» (Al-Bukhari, 1311)، وَقَالَ النَّبِيُّ -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: «تَدَاوُوا فَإِنَّ اللهُ -عَزَّ وَجَلَّ- لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ لَهُ دَوَاءً، غَيْرَ دَاءٍ وَاحِدٍ الْهَرَمُ» (Abu Dawud, n.d)، وَعَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ -رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا- قَالَ: «الشِّفَاءُ فِي ثَلَاثَةٍ: شَرِبَةِ عَسَلٍ، وَشَرْطَةِ مِخْجَمٍ، وَكَيْيَةِ نَارٍ، وَأَهْمَى أُمَّتِي عَنِ الْكَيْيِ» (Abu Dawud, n.d)، وَعَنْ أَبِي سَعِيدٍ «أَنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ -صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-، فَقَالَ: أَخِي يَشْتَكِي بَطْنَهُ، فَقَالَ: اسْقِهِ عَسَلًا، ثُمَّ أَتَى الثَّانِيَةَ فَقَالَ: اسْقِهِ عَسَلًا، ثُمَّ أَتَاهُ، فَقَالَ: فَعَلْتُ، فَقَالَ: صَدَقَ اللهُ، وَكَذَبَ بَطْنُ أَخِيكَ، اسْقِهِ عَسَلًا، فَسَقَاهُ فَبَرَأَ» (Al-Bukhari, 1311H, Muslim, 1374H، وغيرها من الأحاديث).

كما أنَّ في التداوي جلب مصالح السَّلَامة، ودرء مفسدات الأَسْقَام عن النَّفوس، وحفظ النَّفس أحد المقاصد الكلِّيَّة من التَّشْرِيع، قال عزَّ الدِّين ابن عبدالسَّلَام: "الطَّبُّ كالشَّرْع؛ وضع لجلب مصالح السَّلَامة والعافية، ولدرء مفسدات المعاطب والأَسْقَام" (Izzuddin Bin Abdissalam, 1991). وبناء على ذلك؛ يباح للمريض التَّفَسِّي أن يتعالج بالأدوية التي تجلب له الشِّفَاء بمشيئة الله وقدرته، كتناول التَّمْر، والعسل، والحَبَّة السُّودَاء، وفعل الحجامة، واستشارة الأطباء التَّفَسَانِيِّين النَّفَات الأَخيار من أهل الدِّين؛ لأنَّ لديهم من الوسائل

والتشخيص ووصف العلاج ما يخفف هذه الأمراض أو يقضي عليها. وهذه كلها أسباب؛ لأنّ الشافي هو الله -تعالى- وحده، فالتوفيق والشفاء بيد الله -جلّ وعلا-، ﴿وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ﴾ (Al-Quran) 26:80. وتناول الدواء لا ينافي التوكّل على الله -تعالى-؛ لأنّ تناوله يحصل به ما يرفع العبد، ويدفع ما يضرّه في دينه ودينه، بل لا تتم حقيقة التوحيد إلّا بالأخذ بالأسباب التي جعلها الله -تعالى- مقتضيات لمسبباتها شرعاً وقدرًا (Ibnu Al-Qayyim, 2019). ولا يجوز معالجة هذه الأمراض النفسية بالحرام؛ لقول ابن مسعود في السكر: "إِنَّ اللَّهَ لَمْ يَجْعَلْ شِفَاءَكُمْ فِيَمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمْ" (Al-Bukhari, 1311)، كما لا يجوز التداوي عند السحرة والكهنة (العرافين)؛ لقوله صلى الله عليه وسلم: «مَنْ أَتَى عَرَّافًا فَسَأَلَهُ عَنْ شَيْءٍ، لَمْ تُقْبَلْ لَهُ صَلَاةٌ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً» (Muslim, 1374H)، وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-: «مَنْ أَتَى حَائِضًا، أَوْ امْرَأَةً فِي دُبُرِهَا، أَوْ كَاهِنًا، فَصَدَّقَهُ بِمَا يَقُولُ، فَقَدْ كَفَرَ بِمَا أَنْزَلَ عَلَى مُحَمَّدٍ» (Ibnu Majah, n.d). وَعَنْ هُبَيْرَةَ بْنِ يَرِيمٍ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ أَنَّهُ قَالَ: «مَنْ أَتَى عَرَّافًا أَوْ سَاحِرًا أَوْ كَاهِنًا فَسَأَلَهُ فَصَدَّقَهُ بِمَا يَقُولُ، فَقَدْ كَفَرَ بِمَا أَنْزَلَ عَلَى مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ» (Abu Ya'la, 1404H). فيحرم إتيان هؤلاء، وسؤالهم عن حال المريض، أو تصديقهم فيما يزعمون؛ لما يترتب عليه من وعد عظيم؛ فتارة جاء الوعيد بعدم قبول الصلاة، وتارة بالتكفير! كما يترتب على ذلك الإعانة على معصية الله -تعالى-، ودفع الأموال إليهم، تعاون على الإثم والعدوان.

الخاتمة (النتائج والتوصيات)

تناولت هذه الدراسة تدابير الوقاية من الأمراض النفسية المعاصرة من منظور الشريعة الإسلامية، ووصفت هذه الأمراض، بناءً على المراجع والمواقع الطبية المعتمدة، وخلصت إلى نتائج كثيرة، ومن أهمّ هذه النتائج ما يأتي: أنّ المرض النفسي هو المرض الذي له تأثير على الصحة النفسية للإنسان، يتفاوت في الشدة حسب طبيعة المرض، فيعدّ خطرًا جسيمًا في التصرف والسلوك السلبي والضارّ حال استمراره لمدة طويلة. هناك أنواع كثيرة من الأمراض النفسية التي تصيب الإنسان، وتؤثر على قدراته وتصرفاته وسلوكياته ومشاعره، من أهمّها: اضطراب القلق، والوسواس القهري (الاضطراب الوسواسي)، والفصام أو "الشيزوفرينيا"، والاكتئاب، واضطراب ثنائي القطب، والصرع، وغيرها. من التدابير التي تحفظ الإنسان من الأمراض النفسية: الإيمان بالله والاستعانة به والتوكّل عليه. الأذكار والأدعية المأثورة. تلاوة القرآن والرقى الشرعية. فعل الطاعات والتحلي بالأخلاق الحميدة. مصاحبة الصالحين ومجالستهم. التداوي. هناك دراسات علمية أجنبية حديثة، أكّدت عددًا من هذه الوسائل والتدابير التي تحفظ الإنسان من الأمراض النفسية. لا يجوز معالجة هذه الأمراض النفسية بالحرام، كما لا يجوز التداوي عند السحرة والكهنة (العرافين)؛ لما يترتب عليه من وعد عظيم، والإعانة على معصية الله -تعالى-. ختامًا يوصي الباحث

الحكومات الإسلامية بإنشاء مؤسسات ومراكز طبية تهدف إلى رعاية المرضى التفسيين، وتأخذ بعين الاعتبار هذه التدابير التي تضمنتها المقالة.

REFERENCES

- Al- Quran.
- Ibnu Al-Jawzi, Jamaluddin Abu Al-Faraj Abdulrahman Bin Ali. (1984). *Nuzhat Al-A'un Al-Nawadhir fi 'Ilm Al-Wajoh wa Al-Nadhair*. Beirut :Muassasat Al-Risalah.
- Ibnu Al-Qayyim, Abu Abdillah Muhammad Bin Abi Bakr. (2019). *Adda wa Addawa*. Al-Riyadh: Daru Ata'at Al- 'Ilm.
- Ibnu Al-Qayyim, Abu Abdillah Muhammad Bin Abi Bakr. (2019). *Madarij Assalikin fi Manazil Assaireen*. Al-Riyadh: Daru Ata'at Al- 'Ilm.
- Ibnu Taimiyah, Abu Al- Abbas Ahmed Bin Abdulhaleem. (1995). *Majmu' Al-Fatawa*. Al-Madinah Al-Nabawiyah: Majma' Al- Malik Fahd Leteba'at Al-Mushaf Al-Shareef.
- Ibnu Hajar, Abu Al-Fadhl Ahmed Bin Ali. (1379H). *Fath Al-Bari Sharh Saheeh Al-Bukhari*. Beirut: Darul Ma'rifah.
- Ibnu Faris, Abu Al-Husain Ahmed Bin Zakariya. (1979). *Mu'jam Maqaees Al- Lughah*. Beirut :Darul Fikir.
- Ibnu Majah, Abu Abdillah Muhammad Bin Yazeed. (n.d). *Sunan Ibn Majah*. Dar Ihya Al-Kutub Al- 'Arabiyah.
- Ibnu Manzor, Jamaluddin Muhammed Bin Mukrim Al- mesri. (1414H). *Lisan Al- 'Arab*. Beirut: Dar Sadir.
- Ibnu Al-Nadeem, Abu Al-Faraj Muhammad Bin Ishaq. (1997). *Al-Fihrest*. Beirut: Darul Ma'rifah.
- Abu Dawud, Sulaiman Bin Al-Ash'af. (n.d). *Sunan Abi Dawud*. Beirut: Al- Maktabah Al- 'Asriyah.
- Abu Ya'la, Ahmed Bin Ali Bin Al-Muthanna. (1404H). *Musnad Abi Ya'la*. Dimashq: Daru Al-Ma'mun Litturath.
- Ahmad Mukhtar, Ahmad Mukhtar Abdulhameed. (2008). *Mu'jam Al-Lughah Al- 'Arabiyah Al-Mu'asirah*. 'Alam Al-Kutub.
- Izzuddin Bin Abdissalam, Abu Muhammad Izzuddin Abdul'azeez. (1991). *Qawa'id Al-Ahkam fi Masalih Al-Anam*. Beirut: Daru Al-Kutub Al-'Ilmiyah.
- Al Amir Al-San'ani, Muhammad Bin Isma'il. (2012). *Al-Tahbeer Li'iidah Ma'ani Al-Taiseer*. Al- Riyadh: Maktabat Al-Rushd.
- Al-Baidhawi, Nasiruddin Abdullah Bin Omar. (1418H). *Anwa'r Al-Tanzeel wa Asrar Al-Taweel*. Beirut: Daru Ihya Al-Turath Al-'Arabi.
- Al Bukhari, Abu Abdillah Muhammad Bin Esmal. (1311H). *Saheeh Al Bukhari*. Misr: Al-Matba'ah Al-Kubra Al-Amiriyah.
- Al-Tirmithi, Muhammad Bin 'Isa. (1975). *Sunan Al-Tirmithi*. Misr: Matba'at Mustafa Al-Babi Al- Halabi.
- Al-Tujibi, Abu Al-Hasan Ali Bin Ahmed. (1997). *Turath Abi Al-Hasan Al-Harali Al-Marakishi*. Al- Ribat: Manshurat Al-Markaz Al-Jami'i Lilbahth Al-'Ilmi.
- Al-Jurjani, Al-Husain Bin Al-Hasan Bin Muhammad. (19^{٧٩}). *Al-Minhaj fi Shu'ab Al-Iman*. Darul Fikr.
- Al-Razi, Abu Abdillah Muhammad Bin Omar. (1420H). *Mafateeh Al-Ghaib*. Beirut: Daru Ihya Al- Turath Al-'Arabi.
- Al-Thahabi, Shamsuddin Muhammad Bin Ahmed. (2006). *Siyar A'lam Al-Nubala*. Al-Qahirah: Darul Hadeeth.
- Al-Safarini, Shamsuddin Muhammed Bin Ahmed. (1993). *Ghidha Al-Albab fi Sharh Mandhumat Al- A'dab*. Misr: Muassasat Qurtubah.
- Al-Sa'di, Abdulrahman Bin Nasir Bin Abdillah. (2000). *Taiseer Al-Kareem Al-Rahman fi Tafseer Kalam Al-Mannan*. Muassasat Al-Risalah.

Al-Nasa'i, Abu Abdulrahman Ahmad Bin Shu'aib. (2001). *Al-Sunan Al-Kubra*. Beirut :Muassasat Al- Risalah.

Al-Nawawi, Abu Zakariya Muhyiddin Yahya Bin Sharaf. (1392H). *Al-Minhaj Sharh Saheeh Muslim Bin Al-Hajjaj*. Beirut: Daru Ihya Al-Turath Al- 'Arabi.

Muslem, Abu Al-Hasan Muslem Bin Al-Hajjaj. (1374). *Saheeh Muslim*. Al-Qahirah: Matba'at 'Isa Al- Babi Al-Halabi wa Shurakahu.

Hajji Khalifah, Mustafa Bin Abdillah. (1997). *Kashf Al-Dhunoon 'an Asami Al-Kutub wa Al-Funoon*. Baghdad: Maktabat Al-Muthanna.

https://health.gov.il/Mental_Health06-09-2022

<https://www.aljazeera.net/news/healthmedicine/2004/6/2>

Anxiety disorders, www.womenshealth.gov, Retrieved 19-10-2020

<https://www.webteb.com/mental-health/diseases>

www.helpguide.org, retrieved 19-10-2020

<https://www.webteb.com/mental-health/diseases>.

Depression, www.beaconhealthsystem.org, Retrieved 19-10-2020

<https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Health-of-Older-Persons/Pages/Alzheimer-Definition-Guidelines.aspx>

<https://www.webteb.com/neurology>.

<https://www.aljazeera.net/news/healthmedicine/2012/6/21>

Bipolar Disorder, www.familydoctor.org, Retrieved 19-10-2020

Bipolar disorder, www.your.md, Retrieved 19-10-2020

<https://www.aljazeera.net/news/healthmedicine/2022/10/14>

<https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases/Mental/Pages/007.aspx>.

<https://www.webteb.com/neurology>

<https://islamqa.info/ar/answers/173064,25/10/2011>

<https://alghad.com>, 22/08/2022. <https://www.ts3a.com>, 15/10/2022