

بسم الله الرحمن الرحيم

العبادات وأثرها في الصحة النفسية

ورقة عمل مقدمة إلى اليوم الدراسي

" الإرشاد النفسي في عالم سريع التغير "

والذي ينظمه قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

بكلية التربية في الجامعة الإسلامية بغزة

يوم السبت الموافق ١٣/٥/٢٠٠٦م

إعداد

د. مسعود عبد الحميد حجو

جامعة القدس المفتوحة

مايو ٢٠٠٦

المقدمة:

يقول الله تبارك وتعالى "واذ أخذ ربك من بني آدم من ظهورهم ذريتهم وأشهدهم على أنفسهم ألست بربكم قالوا بلى شهدنا أن تقولوا يوم القيامة إنا كنا عن هذا غافلين " تبين هذه الآية أن الله جل شأنه أخرج من صلب آدم وبنيه ذريتهم نسلًا بعد نسل على هيئة ذر، وذلك قبل خلق الدنيا، وأشهدهم على أنفسهم بربوبيته تعالى حتى لا يقولوا يوم القيامة إنهم كانوا عن هذا التوحيد غافلين .

وجاء في الحديث الشريف أيضاً ما يؤكد أن دافع التدين فطري في الإنسان. فقد جاء في صحيح مسلم عن عباس ابن عمار قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول الله: إني خلقت عبادي حنفاء فجاءتهم الشياطين فاجتالهم عن دينهم وحرمت عليهم ما أحلت لهم ". والإسلام: هو ذلك الدين القيم الذي ينظم العلاقة بين العبد والرب وبين الفرد والفرد مهما اختلفت المستويات، والمفاهيم ولهذا فإننا نجد ركيزتين في الإسلام الركيزة الأولى هي العقائد والركيزة الثانية هي المعاملات التي تنظمها الحدود.

والصحة النفسية : حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا من الناحية الشخصية والاجتماعية ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانياته الى اقصى حد ممكن .

وتعرف بأنها التكامل بين الوظائف النفسية إلى حد الكفاءة :

وهكذا فإن هذا التعريف يلزم أن يتم أداء الوظائف النفسية بنوع من المثالية والكفاءة لتحقيق حالة الصحة أو السواء- ونظرا لهذه النظرة المثالية في هذا التعريف فقد افترض فرويد (١٩٣٧) أن ذ الصحة النفسية أو السواء النفسي نوع من الأسطورة.

وفي هذا التعريف نعتبر الصحة النفسية غاية لا تدرك، ونلاحظ أيضا في هذا التعريف أن هذه الغاية المفترضة ستختلف من مجتمع لمجتمع حسب تصور المجتمع للصورة المثالية للفرد الصحيح.

كما تعرف بانها متوسط سلوك المجموع أو الجماعة:

وهذا التعريف يعتمد بالدرجة الأولى على القيم الإحصائية فالسلوك الذي يقوم به غالبية الناس هو السلوك المتوسط الذي يحدد مجال الصحة النفسية وحدودها ويعتبر المقدم عليه سويا والمقدم على غيره غير صحيح.

ومن هذا التعريف فإن الالتزام بسلوك الغالبية يصبح هو السلوك النفسي السوي الذي يسعى كل الأفراد لتحقيقه لأنفسهم. ويصبح التطرف والبعد عن سلوك الغالبية سلوكا غير سليم. بمقياس

الصحة النفسية وهكذا يعتبر هذا التعريف أي سلوك تقويمي أو تعديلي يدعو إليه مصلح سلوكا غير سوي.

كما عرفها آخرون بأنها التفاعل المتزن والمتكامل بين مكونات الإنسان: في هذا التعريف يصور السلوك السوي بأنه تفاعل متغير ومتزن على مدى الزمن. والتغير المتطابق مع الزمن أساس في تحديد السلوك السوي.

وبعبارة أخرى ففي هذا المفهوم يهتم الدارس بالتغيرات والعمليات الناشئة عنها والتي تصل بالفرد إلى السواء أكثر من اهتمامه بالتحديد الاستاتيكي الجامد لحالة السواء كما هو الحال في التعريفات الثلاثة السابقة وعلى هذا فلفهم الصحة النفسية لشخص لا بد من متابعة المتغيرات المختلفة المؤثرة في سلوكه على أساس التطور الناشيء من خلال مرور الزمن وهذه المتغيرات هي الجوانب البيولوجية والنفسية والاجتماعية. ثم متابعة مدى الاتزان في سلوكه نتيجة لحدوث أي من المتغيرات.

لكن التصور الاسلامي لمفهوم الصحة النفسية أقرب إلى هذا المفهوم الذي يلزم النظر إلى التفاعل المتزن بين المؤثرات المختلفة للإسلام يهتم:-

١- بالصحة الجسمية "المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف"، "علموا أولادكم الرماية والسباحة وركوب الخيل".

٢- بالصحة الروحية: من خلال تصحيح العقيدة ومن خلال التفاعل من مكونات النفس (النفس الأمانة - النفس اللوامة).

٣- بالمجتمع وسلامته فالإسلام يهتم بالتربية بالتركيبات الاجتماعية المختلفة كالأُسرة والجماعة. وبالتالي فالتفاعل بين هذه المكونات هو المفهوم الإسلامي الذي يؤدي في النهاية إلى صحة نفسية للفرد المسلم.

وهكذا يمكن أن نصل إلى تعريف للصحة النفسية بأنها تفاعل متزن بين العوامل الاجتماعية والنفسية بما في ذلك التوجيهات الروحية تؤدي إلى مزيد من القدرة على الوصول إلى المعرفة، والإدراك الصحيح لكل ما يجري داخل الإنسان وخارجه، كما تعطي الإنسان القدرة على تصحيح الأخطاء سواء كانت هذه الأخطاء في المعلومات التي تصل إليه أو في الأفعال والأقوال التي تصدر عنه، كما يساعده في اتخاذ القرارات واستخدام كل هذه المعطيات في العمل والتصرف والتعبير عن الذات والاستجابة للآخرين .

والإسلام دين خالد باق... والصحة النفسية قواعدها متغيرة تختلف مع تقدم العلم والمعرفة وتختلف مع العمر من مرحلة إلى مرحلة وتختلف مع الزمن من جيل إلى جيل.. ومن مفهوم او مدرسة إلى مفهوم ومدرسة .

الإسلام عقيدة والصحة النفسية علم والعقيدة دين لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه والصحة النفسية كعلم معرض للخطأ والصواب تحكيما وطريقا وتعديلا.

مفهوم النفس:

النفس كما يتحدث عنها علم النفس مشكلة موضع خلاف لبعض الباحثين يعرفون النفس على أساس تركيبى وبعضهم يعرفها على أساس وظيفي .

١- الأساس التركيبى :

أكثر التوصيفات التركيبية شيوعا للنفس هي ما أشارت إليه مدرسة التحليل النفسي أن اعتبار النفس تركيب من أجزاء هي :

الهو ID

الأنا Egg

الأنا الأعلى Superego

وأن هذا التركيب بمكوناته هو ما يمكن أن نعتبره النفس ومن الطبيعي أن يكون لهذا التركيب البسيط جزئيات وتفريعات وتطويرات تشمل الكثير من الأفكار والمدارس.

٢- الأساس الوظيفي :

وبعض لباحثين يسقطون الجانب التركيبى للنفس نظرا للاختلاف البين في مجاله حيث أنه يضيف تركيبا مجردا لا جسم له.. ويلجأون إلى تعريف النفس باعتبارها التركيب الذي يؤدي الوظائف النفسية الأساسية وهي:

أ- الوظيفة المعرفية بدءا من الإحساس والانتباه والإدراك والتفكير والتصور والتذكر .

ب- الوظيفة الوجدانية بمكوناتها من المشاعر والانفعالات والعواطف.

ج- الوظيفة النزوعية بمكوناتها من الحركة والكلام والإرادة والقدرات العامة والخاصة والدوافع.

النفس في المفهوم الإسلامى:

إن النفس في القرآن وردت بمفهوم الذات، (وإذ قال موسى لقومه يا قوم إنكم ظلمتم أنفسكم باتخاذكم العجل فتوبوا إلى بارئكم فاقتلوا أنفسكم ذلكم خير لكم عند بارئكم فتاب عليكم إنه هو التواب الرحيم). سورة البقرة/ ٥٤، وقد ورد في القرآن صنوف النفس أتصور أنها جزء من

مكونات النفس. وهي:

حالات النفس الثلاثة :

النفس الأمانة بالسوء :

وحيثما يتغلب الجانب المادي في حياة الإنسان، فينشق وراء أهوائه وشهواته، ويهمل مطالبه الروحية، فإنه يصبح في معيشته أشبه بالحيوان، بل أضل سبيلاً لأنه لم يستخدم عقله الذي ميزه الله سبحانه وتعالى به على الحيوان.

أرأيت من أتخذ إلهه هواه أفأنت تكون عليه وكيلاً أم تحاسب أن كثرتهم يسمعون أو يعقلون إذ هم إلا كالأنعام بل هم أضل سبيلاً " (٢٣).

والإنسان الذي يعيش هذا النوع من المعيشة يكون غير ناضج الشخصية، ويكون أشبه بالطفل الذي لا يهيمه إلا إشباع حاجاته ورغباته، ولم تقو إرادته بعد، ولم يتعلم كيف يتحكم في أهوائه وشهواته، ويصبح خاضعاً لترجيئه " نفسه الأمانة بالسوء!

" وما أبرئ نفسي إن النفس لأمانة بالسوء إلا ما رحم ربي إن ربي غفور رحيم "

النفس اللوامة :

وحيثما يبلغ الإنسان مرتبة أعلى من النضوج والكمال، يبدأ ضميره في الاستيقاظ، فيستكر ضعف إرادته وانقياده.

لأهوائه وشهواته وملذات الحياة الدنيوية مما يوقعه في الخطيئة والمعصية، فيشعر بالذنب، ويلوم نفسه ويتجه إلى الله سبحانه وتعالى مستغفراً، فإنه يصبح في هذه الحالة تحت تأثير " النفس اللوامة: " لا أقسم بيوم القيامة ولا أقسم بالنفس اللوامة " (٣٥)

النفس المطمئنة :

وإذا أخلص الإنسان بعد ذلك في توبته، وأخلص في تقربه لله تعالى بالعبادات والأعمال الصالحة، والابتعاد عن كل ما يغضب الله، وتحكم تحكما كاملاً في هوائه وشهواته وقام بتوجيهها إلى الإشباع بالطريقة التي حددها الشرع فحقق بذلك التوازن التام بين مطالبه البدنية ومطالبه الروحية، فإنه يصل إلى أعلى مرتبة من النضوج والكمال الإنسانية، وهي المرتبة التي تكون فيها النفس الإنسانية في حالة اطمئنان وسكينة، وينطبق عليها وصف " النفس المطمئنة : "

يأتيها النفس، المطمئنة أرجعي إلى ربك راضية مرضية فادخلي في عبادي وادخلي جنتي " ويمكن أن نتصور هذه المفاهيم الثلاثة للنفس، وهي النفس الأمانة بالسوء، والنفس اللوامة، والنفس المطمئنة على أنها حالات تتصف بها شخصية الإنسان في مستويات مختلفة من النضج التي تمر بها أثناء صراعها الداخلي بين الجانبين المادي والروحي من ، طبيعة تكوينها .

فحينما تكون شخصية الإنسان في أدنى مستوياتها الإنسانية بحيث تسيطر عليها الأهواء والشهوات الملذات البدنية والدنيوية، فإنها تكون في حالة ينطبق عليها وصف النفس الأمانة بالسوء. وحيثما تبلغ الشخصية أهد، مستويات النضج والكمال الإنساني حيث يحدث التوازن التام بين المطالب البدنية والروحية فإنها تصبح في الحالة التي، ينطبق عليها وصف النفس المطمئنة. وبين هذين المستويين مستوى آخر متوسط بينهما يحاسب فيه الإنسان نفسه على ما

يرتكب من أخطاء، ويسعى جاهداً للامتناع عن ارتكاب ما يغضب الله ويسبب به تأنيب الضمير، ولكنه لا ينجح دائماً في مسعاه، فقد يضعف أحياناً ويقع ني الخطيئة. ويطلق إلى الشخصية في هذا المستوى النفس اللوامة (٢٧) وتقويم القرآن للنفس على أساس أنها الذات قد يلزمنا أن نذكر بعض الشيء عن سيكولوجية الذات كمنهج دراسي .

سيكولوجية الذات psychology Ego

تعتمد مدارس سيكولوجية الذات على القواعد الآتية:

- ١- الاهتمام بالشعور وشبه الشعور - بدلا من العمق في اللا شعور.
- ٢- إعطاء الاهتمام الأكثر للذات الشعورية - فهي محور التعامل.
- ٣- الإنسان طاقة وقدرة يمكن أن يواجه المواقف.
- ٤- الجانب البيئي له أهمية كبيرة في الدراسة- فإن المشكلة الفردية ما هي إلا نتاج تفاعل الجانب الذاتي والبيئي معا.

٥- الاهتمام بالحاضر في المقام الأول على أساس أنه هو المؤثر الأصيل في المستقبل.

وظيفة الذات تنحصر في العمليات الآتية :

- ١- المواءمة بين نزعات الذات العليا والذات الدنيا.
 - ٢- المواءمة بين الشخصية ككل وبين المجتمع الذي نعيش فيه.
- بعض تعريفات سيكولوجية الذات :
- الذات: هي الجهاز المنظم للشخصية كما أنها الجزء الواعي منها والذي يمكن أن يوجه إليه الجهد لتستعيد الشخصية قوتها وحيوتها .
- تقوية الذات: يعتمد على الممارسة لنصل إلى الإدراك ولنحس بالمشاعر ونقوم بالتصرف بكفاءة عالية.

تقويم الذات: يستند على نموذج لقياس الذات السوية (النموذج المحدد في الإسلام هو شخصية الرسول (لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة) . سورة الأحزاب/ ٢١ .

المشكلة الإنسانية في سيكولوجية الذات؟

ترجع مشكلة الإنسان في مدارس سيكولوجية الذات إلى الاحتمالات الآتية:

- ١- عدم إشباع الحاجات الأساسية للفرد وقد عمل الإسلام على تخفيفها بالقواعد العديدة ومنها:
 - أ- إذا جاءكم من ترضون دينه وأمانته فزوجوه.
 - ب- الزكاة والطقوس الإسلامية وإشباع الحاجات الأساسية.
 - ج- مسئولية الحاكم تجاه المحكوم: عثرت بغلة بالعراق لوجدتني مسئولا عنها يوم القيامة لم لم أسو الطريق.

٢- الضغوط الخارجية: وعلاجها تخفيف الضغوط التي تؤدي إلى الإحباط وقد اعتمد الإسلام على منطلق وحدة المسلمين وتعاونهم لتخفيف الضغوط الواقعة على الفرد المسلم والجماعة المسلمة .

٣- الصراع النفسي بين الرغبات والدوافع: وقد عالج الإسلام هذا العامل بالتوحيد فكل عمل ينبغي أن يتجه إلى الله ويراعى فيه وجهه.

العبادات وتأثيرها على الناحية النفسية؟

يتبع الإسلام في تربيته للإنسان منهجا تربويا هادفاً يحقق التوازن بين الجانبين الروحي والمادي في شخصية الإنسان، مما يؤدي ، إلى تكوين الشخصية السرية التي تتمتع بالصحة النفسية. ولما كان معظم الناس يميلون إلى الانشغال بتحصيل السعادة العاجلة في هذه الحياة الدنيا، ويغفلون العمال لتحصيل السعادة الآجلة في الحياة الآخرة، كان الإنسان في حاجة إلى منهج تربوي خاص يتضمن أساليب من والتربية الروحية في الإسلام وأداء العبادات يؤدي إلى التحكم في أهواء النفس :

أولاً- أسلوب تقوية الجانب الروحي في الإنسان :

١- الإيمان بالله:

يدعو الإسلام إلى الإيمان بالله وتوحيده وعبادته. ويؤدي الإيمان بالله إلى تحرر الإنسان من الخوف من الأشياء التي يخاف منها معظم الناس. فالمؤمن الصادق الإيمان لا يخاف من الفقر أو المرض أو مصائب الدهر أو الموت أو الناس. فهو يعلم أن رزقه بيد الله تعالى وأنه لن يصيبه الا ما هو مقدر له " وفي السماء، رزقكم وما توعدون " (3) "كل نفس ذائقة الموت... " (٣٦) ما أصاب من مصيبة ني الأرض ولا في أنفسكم إلا في كتاب من قبل أن نبرأها إن في ذلك على الله يسير " (٣٧).

وعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: " كنت خلف النبي ٢ فقال: يا غلام إني أعلمك كلمات احفظ الله يحفظك احفظ الله تجده تجاهك .إذا سألت فاسأل الله وإذا استعنت فاستعن بالله وأعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك رفعت الأقلام وجفت الصحف " رواه الترمذي.

٢- التقوى :

وتصاحب الإيمان الصادق بالله تقوى الله. والتقوى هي أن يقي الإنسان نفسه من غضب الله وعذابه بالابتعاد عن ارتكاب المعاصي والالتزام بمنهج الله تعالى، فيفعل ما أمره الله تعالى به، ويبتعد عما نهاه عنه .

ويتضمن مفهوم التقوى أن يتوخى الإنسان دائما في أفعاله الحق والعدل والأمانة والصدق، وأن يعامل الناس بالحسنى، ويتجنب العدوان والظلم. ويتضمن مفهوم التقوى كذلك، أن يؤدي الإنسان كل ما يوكل إليه من أعمال على أحسن وجه، لأنه دائم التوجه إلى الله تعالى في كل ما يقوم به من أعمال ابتغاء مرضاته وثوابه. وهذا يدفع الإنسان دائما إلى تحسين ذاته، وتنمية قدراته ومعلوماته ليؤدي عمله دائما على أحسن وجه. إن التقوى بهذا المعنى تصبح طاقة موجهة للإنسان نحو السلوك الأفضل والأحسن ونحو نمو الذات ورقيها، وتجنب السلوك السيئ والمنحرف والشاذ. فالتقوى إذن من العوامل الرئيسية في نضوج الشخصية وتكاملها واتزانها، وفي بلوغ الكمال الإنساني، وتحقيق السعادة والصحة النفسية .

٣- العبادات :

إن القيام بالعبادات المختلفة من صلاة وصيام وزكاة وحج إنما يعمل على تربية شخصية الإنسان وتركية نفسه، وتحليه بكثير من الخصال المفيدة التي تعينه على تحمل أعباء الحياة، والتي تساعد على تكوين الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية. فالقيام بهذه العبادات المختلفة تعلم الإنسان الصبر وتحمل المشاق، ومجاهدة النفس والتحكم في أهوائها، وقوة الإرادة وصلابة العزيمة، وحب الناس والإحسان إليهم، وتنمي فيه روح التعاون والتكافل الاجتماعي .

ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم " بني الإسلام على خمس شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمدا رسول الله وإقام الصلاة وإيتاء الزكاة وصوم رمضان.. وحج البيت لمن استطاع إليه سبيلا."

١- الشهادتين : شهادة أن لا إله إلا الله :

إنها الإقرار بالوحدانية لله وعلى هذا اعتباره هو القوة الوحيدة الحاكمة ويؤدي هذا الإقرار إلى ما يلي :

أ- الإحساس بالتجانس في الكون واتساق القوانين المنظمة لهذا الكون لأن مصدرها واحد وبالتالي سيؤدي هذا الإحساس بعدم التناقض بين القوى الدنيا في تفاعلها مما يجعل الإنسان يحس بالاستقرار ثم الاطمئنان... وذلك من خلال الاطمئنان إلى حكم الله الواحد والرضى بقضائه "من لم يرض بقضائي فليخرج من تحت سمائي".

٢- الإحساس بقدره الله الواحد في خلق هذا الكون الأمر الذي يؤدي إلى الاطمئنان إلى هذه القدرة والرضى بقضاء الله خيرته وشره... مما يؤكد على مزيد من الاطمئنان النفسي..

٣- الإحساس بحاكمية الله وما كان الله ليحكم من غير حكمه وعلى هذا نستقبل الإنسان وحياته وقدره مضمون ومحكوم بالحكمة الإلهية... مما يزيد الإنسان ثقة في نفسه وحاضره ومستقبله... مما يقلل من قلقه ويدفع إلى مزيد من الاطمئنان.

شهادة أن محمدا رسول الله :

كما سبق أن ذكرنا فإن الإنسان في حاجة دائمة لتقويم ذاته في علاقته المعقدة مع غيره ومع نفسه ومع الله .

ومن هنا كان الإقرار بنبوته محمد هو اختيار للنموذج الذي نقيس إليه أنفسنا.. هذا النموذج الذي اتصف بأنه الرحمة المهداة.. والأسوة الحسنة.. (وما أرسلناك إلا رحمة للعالمين) سورة الأنبياء / ١٠٧ . ومحاولة الوصول إلى صفات هذا النموذج من خلال الممارسة كان للارتقاء بالأداء الإنساني إلى:

١- أسمى درجات الكفاءة في العمل.

٢- أفضل المناهج الأخلاقية في التعامل مع البشر في التسامح... والإيثار.. والعدل.
٣- أفضل المناهج في تقويم الذات.. بالاعتراف بالخطأ وتربية الذات بالتحكم في رغباتها غير المشروعة.

٤- أفضل المناهج في التعامل مع الحياة.. فالنفاؤل هو القاعدة استنادا إلى التوكل على القادر (وبشر الذين آمنوا و عملوا الصالحات أن لهم جنات تجري من تحتها الأنهار). سورة البقرة / ٢٥ .
ومن هنا تكون حياة المسلم أكثر كفاءة وتقاؤلا وعلى أكبر اتساق مع القيم.

٢- الصلاة (إن الصلاة كانت عمل المؤمنين كتابا موقوتا) سورة النساء / ١٠٣ .
إن الصلاة الفضل الأكبر في تفريغ هموم النفس وتفريغ القلب وتقويته وفي شرح الصدر لما فيه من اتصال القلب بالله عز وجل حيث وصف سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم الصلاة حيث قال : " واعلموا ان خير أعمالكم الصلاة " وقال تعالى " إن الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر ولذكر الله أكبر والله يعلم ما تصنعون " سورة العنكبوت " ٤٥ " ، فقد ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم انه إذا اشتد عليه أمر أو حزبه فانه يفرغ إلى الصلاة فقد روى ابن ماجه من حديث مجاهد عن أبي هريرة قال " راني رسول الله صلى الله عليه وسلم وأنا نائم أشكو من وجع بطني فقال لي يا أبا هريرة أوجعك بطنك ؟ فقلت نعم يا رسول الله قال قم فصل فان في الصلاة شفاء ، إن الصلاة عملية حيوية ترتفع بأداء وظائف الإنسان النفسية والبدنية إلى أعلى مرتبة الصلاة مخ العبادة وهي بهذا المفهوم تربية سلوكية على جملة خصال :

١- الانتظام واحترام الزمن.. والتعامل في الحياة على أساس زمان مقرر فكل صلاة وقتها .

٢- تعود النظافة من خلال عمليات الطهارة والوضوء .

٣- تعود الارتباط بالجماعة من خلال صلاة الجماعة .

٤- تعود الطاعة في غير المعمية من خلال متابعة الإمام.

٥- تعود الاستماع من خلال الاستماع إلى تلاوة القرآن .

٦- تعود النظام من خلال الوقوف والركوع والسجود .

٧- تعود الخشوع والاتجاه إلى الله الأمر الذي يرفع قدرة الفرد على التسامي .
٨- تعود الإحسان في العمل من خلال الأداء المنضبط للصلاة ثم من خلال النوافل تأكيدا للعمل. وازديادا في القرب من الله وهكذا فإن الصلاة تدريب سلوكي يصح كثيرا من أخطاء البشر في التعامل ويمهد الإنسان لصحة نفسية أسلم .

٣ - الزكاة :

الزكاة هي تدريب على عادات سلوكية إيجابية محددة ومع تكرارية التدريب تصبح هذه العادات جزءا لا يتجزأ من سلوك الإنسان... هذا السلوك الذي يتصف بجملة من المفاهيم والصفات أهمها : .

١- قيمة المال قيمة المال ليست قيمة مادية نهائية متناهية وإنما قيمته فيما يؤديه من وظائف وأعمال دنيوية ودينية فالزكاة طهارة للمال بالمعنى الديني .

٢- قيمة التكافل الاجتماعي من أفراد المجتمع غنيهم وفقيرهم في مقابل القيمة السلبية للفردية على إطلاقها .

٣ - قيمة الإيثار في مقابل قيمة الأثرة.

٤- التعود على الأخذ والعطاء. في حركة ديناميكية إيجابية تمتد لتشمل كل إمكانات الحياة وليس المال فقط .

ومن المفيد أن نقرر أنه رغم تقرير الإسلام لمبدأ الزكاة إلا أنه دفع القيمة السلبية الناتجة عنه وهي الاعتماد على الآخرين من جانب غير القادر. ولذلك قرر الرسول أن اليد العليا خير من اليد السفلى.. كما قرر "لأن يأخذ أحدكم حبله فيحتطب خيرا له من أن يسأل الناس أعطوه أو منعوه " .

فحق الفقير في الزكاة نظمه شجب المسألة وتفضيل العمل (فالمسلم القوي خير وأحب إلى الله من المسلم الضعيف . سواء كانت هذه القوة بدنية أو نفسية أو اتحادية أو إيجابية أو غير ذلك .

٤ - الصوم :

"كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي "

والصوم عبادة حقيقية إذ من العسير على الرائي أن يحدد صدق الفرد في صومه.. ولكن الفرد يعرف حقيقة صومه. ومن هنا كانت قيمة الصوم في أنه يناسب بين المشاعر الداخلية والنية الحقيقية من ناحية والسلوك الخارجي العام. هذا الاتساق يفتقده البشر... وانعدامه هو أساس النفاق في المجتمع. فكانت إحدى القيم الحقيقية للصوم هي البعد عن النفاق كسلوك ونحن نعلم أن النفاق من الناحية النفسية يترك الإنسان في حالة من التفسخ بين ما يراه صحيحا وما ينطق عنه بلسانه الأمر الذي يجعله يحس بعدم التجانس النفسي وعدم الوفاق الداخلي تحقيقا لمنفعة .

وانعدام التجانس الداخلي يزيد من توتر الإنسان وقلقه خاصة في انتظاره لثمرات قد لا تأتي من خلال سلوكه الثقافي .

والصوم من الناحية النفسية يضيف سلوكيات جديدة للإنسان مثل:-

١-الصبر على احتياجات الجسد وإمكانية تأجيلها ونحن نعلم أن تأجيل إشباع الاحتياجات العضوية والنفسية والاجتماعية أحد الميكانيكات الدفاعية الإيجابية لحل التوتر وتحقيق الاطمئنان النفسي .

٢- الإحساس بالانتماء لأفراد الجماعة. وهذا الإحساس بالانتماء تغذيه كل العبادات في الإسلام. فالكل يمارس كل العبادات.

٥- الحج :

الحج عبادة. منفردة في أن تركيزها الأصيل على :

أ- تأكيد الإيمان بالله وحده.

ب- التأكيد على وحدة الأمة.

في تعاملها وتحقيقها لمنافعها الدينية والدنيوية على حد سواء.

وتتبين هذه الوحدة في المظاهرة الآتية :

١ - الإحرام...

٢ - توحيد الطقوس في الزمان والمكان والمناسك بالنسبة للجميع.

٣- توحد زمن انتهاء الحج .

٤- تعرف الناس على بعضهم البعض وتعارفهم جماعات وأفرادا.

وكان الحاج يقول الله واحد وأمتة واحدة. وأن هذه أمتكم أمة واحدة وأنا ركنم فاعبدون وا إذا كان

الإيمان بالله الواحد يبدأ مع الشهادة . إلا أن وحدة الأمة تعني من الناحية النفسية:

أ- إشباع دوافع انتماء الفرد للجماعة وأنه فرد واحد في هذه الأمة الكبيرة .

٢- إشباع دافع إحساس الفرد بتقدير الجماعة.

٣- إشباع دافع العمل الجمعي لتحقيق الأهداف الكلية.

وهكذا فإنه مع إشباع هذه الاحتياجات الاجتماعية يزداد الاطمئنان النفسي والثقة بالنفس في

المسلم وفي جماعته.

- طريقة العلاج الديني:

يضع البعض " العلاج الديني " الذي يقوم على مبادئ روحية سماوية مقابل " العلاج النفسي "

الدنيوي الذي يركز على السعادة في دار الدنيا بكل جوانبها المادية والأدبية ويقصد بذلك طرق

العلاج التي تقوم على أساليب ومفاهيم وضعها البشر ولو كانت نفسية المصدر والأهداف.

لكن الدين يوفر أحيانا الأمن الذي قد لا تستطيع أساليب علم النفس المعاصر أن توفره ، ومع ذلك ففي طرق العلاج النفسي الدنيوي نجد بعض أعلامه يؤمنون بأن الدين عامل هام في إعادة الطمأنينة إلى النفس. فقد أكد كارل يونج أهمية الدين وضرورة إعادة فرص الإيمان والرجاء لدى المريض، وأكد ستيكل أهمية تدعيم الذات الأخلاقية على هذا الأساس. ومن ذلك يصبح العلاج النفسي الديني أسلوب توجيه وارشاد وتربية وتعليم. ويقوم على معرفة الفرد لنفسه حسب المبادئ الروحية والأخلاقية العقائدية.

ويمكن أن يمارس العلاج الديني كل من المعالج النفسي والطبيب النفساني وكذلك المري وحتى رجل الدين على شرط أن يكون هؤلاء على دراية بأمر المصاب ويقع إرشادهم وتطلب مشاركتهم في هذا المجال من طرف الطبيب النفساني الحديث، وهذا الأمر يجري العمل به مثلا في عديد من المصحات النفسية التي تعالج بأوروبا ومحاولات الانتحار مثل مصحة فيينا المختصة بحالات الطوارئ الانتحارية، ذلك لأن العلاج النفسي الديني ككل العلاجات النفسية بمثابة عملية يشترك فيها المعالج والمريض معا و يقوم العلاج الديني على أساس:

(أ) الاعتراف، وهو يتضمن شكوى النفس طلبا للغفران - وكثيرا ما يستعمل الفرد الوسائل الدفاعية اللاشعورية مثل الإنكار والإسقاط والتحويل أو التبرير وغيرها كي يخفف التوتر الذي ربما ينتج عن الشعور بالذنب والخطأ، وعلى المعالج أن يحل ذلك بكل دراية في الوقت المناسب وبالصيغة المناسبة.

لذا فاعتراف المريض يزيل مشاعر الخطيئة والإثم ويخفف من عذاب الضمير فيطهر النفس المضطربة ويعيد إليها طمأنينتها.

ولذلك يجب على المعالج مساعدة المريض على الاعتراف بخطاياهم وتفريغ ما بنفسه من مشاعر الإثم المهددة، على أن يتقبل المعالج ذلك في حياد، ويتبع الاعتراف الرجوع إلى الحق والفضيلة والتوازن النفسي السليم مع الذات .

(ب) التوبة: وهي تناشد المغفرة وتمثل أمل المخطيء الذي تحرر من ذنوبه فيشعر الفرد بعدها بالتفريغ النفسي والانفراج.

والتوبة كما يقول الغزالي (في إحياء علوم الدين) لها أركان ثلاثة: علم وحال وفعل.

فالعلم هو معرفة ضرر الذنب المخالف لأمر الله، والحال هو الشعور بالذنب، والفعل هو ترك الذنب والنزوع نحو فعل الخير .

والمعروف أن حجة الإسلام الإمام الغزالي يعتبر من رواد مؤسسي علم النفس الإسلامي ويقول الله عز وجل: { قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعا إنه هو الغفور الرحيم } .

ويقول رسول الله ٢ : " التائب حبيب الرحمن والتائب من الذنب كمن لا ذنب له ". ومن هنا نفهم مدى أهمية الالتجاء إلى هذه المفاهيم كي يعالج العصابي " المسلم " من صراعاته والمكتئب من يأسره وتذنيب ذاته وكذلك السيكوباتي من تكرار أعماله العدوانية الشنيعة وذنوبه المتكررة.

(ج) الاستبصار ومعناه الوصول بالمريض إلى فهم أسباب شقائه ومشكلاته النفسية وإدراك الدوافع التي أدت به إلى حالته المضطربة وفهم ما بنفسه من خير وشر، وتقبل المفاهيم الجديدة مستقبلاً بصدر رحب ، ويعني هذا نمو الذات البصيرة. وقال تالي في هذا الصدد: { بل الإنسان على نفسه بصيرة } . وهذه الطريقة المثلى كثيراً ما تستعمل في عديد من مظاهر العلاجات النفسية المعاصرة بما فيه التحليل النفسي الفرويدي أو طريقة كارل روجيرس الخ.

(د) اكتساب اتجاهات وقيم جديدة: ومن خلال ذلك يتم تقبل الذات وتقبل الآخرين والقدرة على تحمل المسؤولية وعلى تكوين علاقات اجتماعية مبنية على الثقة المتبادلة والقدرة على التضحية وخدمة الآخرين، وكذلك اتخاذ أهداف واقعية وإيجابية والحياة مثل القدرة على الصمود والعمل المثمر والإنتاج.

وهكذا تتم تنقية الضمير (أو الأنا الأعلى) كسلطة داخلية أو رقيب نفسي على السلوك ويتم تطهير النفس وإبعادها عن الرغبات المحرمة واللا أخلاقية واللا اجتماعية ويستقيم سلوك الإنسان بعد أن تتبع السيئات الحسنات فتمحوها وقال تعالى: { وأقم الصلاة طرفي النهار وزلفاً من الليل إن الحسنات يذهبن السيئات ذلك ذكرى للذاكرين } وقال: { يا أيها النفس المطمئنة ارجعي إلى ربك راضية مرضية، فادخلي في عبادي وادخلي جنتي } .

المراجع :

- ١- محمد عثمان نجاتي ، ١٩٨٥ : القرآن وعلم النفس ، بيروت ، دار الشروق ، ط ٢ .
- ٢- محمد عثمان نجاتي ، مفهوم الصحة النفسية فيالقران الكريم
- ٣- محمد عثمان نجاتي ، دوافع السلوك في الحديث النبوي
- ٤- مصطفى محمود ، علم نفس قراني
- ٥- عمر شاهين ، الاسلام والصحة النفسية
- ٦- سليم عمار ، العلاج النفسي في الاسلام
- ٧- شيخ محمد اقبال ، الصحة النفسية لمجتمع اسلامي