

# القرآن والصحة النفسية

أ.د. أحمد محمود أبو العينين<sup>(٥)</sup>

## مقدمة:

إن العلوم الوضعية ومنها الدراسات النفسية المعاصرة باتجاهاتها المختلفة بالرغم مما وصلت إليه في نظرياتها وفي عصر التقدم الرهيب (عصر العمالة والتنزه في الفضاء والكمبيوتر والهندسة الوراثية)، وبالرغم من كل هذا المحاولات لم تؤد إلى احتواء مشاكل الإنسان والتخفيف من حدة القلق النفسي، ففي كل يوم تزداد معاناة الإنسان ويزداد توتره بالرغم من حصوله على كل أسباب الرفاهية والراحة.

لم توفق المحاولات العلمية في التوصل إلى حل لإعادة الهدوء والسكينة والطمأنينة إلى نفس الإنسان أو تخميه من القلق والتوتر والكبت والحقد والحسد والضغينة، وبازدياد التقدم العلمي والتكنولوجي ازداد اضطراب الإنسان وازدادت الأمراض النفسية والعصبية، وسميت المدينة "بالمدينة العرجاء" حيث ركزت على الجانب المادي فقط وأهملت الجانب المعنوي والنفسي والروحي للإنسان.

والحل الوحيد إلى علاج ذلك هو الانفتاح على النفس الإنسانية أولاً، وعلى أسمى ما فيها من جوهر والذي يركز على العقيدة الخالدة وبالإيمان بالله.. الفطرة الحنيفة.

## رجاء ودعوة:

والدعوة التي نرجوها دعوة العلماء والباحثين أن يحاولوا دراسة النفس البشرية التي خلقها الله عز وجل، وأن ينظروا إلى رسالة الإسلام الخالدة ويتدبروا آيات القرآن

(٥) أستاذ الكيمياء الحيوية بكلية الزراعة - جامعة القاهرة - مصر.

الكريم التي تهدف إلى إنقاذ نفسية الإنسان بطرق موضوعية تتماشى مع إمكانيات الإنسان الضعيفة التي تتحكم فيه غرائزه وأهوائه وفجوره، والسعي إلى الارتقاء بهذه الغرائز والتسامي بها إلى التقوى والصفاء؛ لأن خالق النفس أدرى بها وبحالها وأنزل كتابه لشفاؤها وشفافيتها. «وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا \* فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا» الآيتان ٧،٨ من سورة الشمس.

ندعوهم إلى أن يوجهوا علمهم ودراستهم إلى القرآن وليس العكس ليستنير العلم بهدى القرآن في مسيرة بحثه لفهم حقيقة الإنسان والنفس البشرية.

#### علاقة النفس بالجسد:

الجسد وعاء النفس.. الجسد من تراب ومآله إليه وهما معاً يكون الإنسان.. ويقال إن الجسد مع الروح يكونان النفس.. وقد يقال إن النفس هي الروح.. والجسد أتى في القرآن في مناطق محدودة، أما النفس فأثتت في مواقف متعددة وصنفها القرآن إلى: النفس الفاجرة - النفس الأمارة بالسوء - النفس المطمئنة - النفس المرضية - النفس اللوامة.

#### التربية والسلوك:

بالتربية تكتسب النفس حيثيات لتحمل المسؤولية حين يتحول الإنسان من الفجور إلى التقي.. هذا الاكتساب يلاحظ بوضوح حينما طرحت السببية كما قال الله سبحانه وتعالى: «وَأْتَيْنَاهُ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ سَبَبًا \* فَاتَّبِعْ سَبَبًا» الآيتان ٨٤،٨٥ من سورة الكهف. وهذا يدفعنا إلى النظر في أهمية البناء التربوي للمكتسبات السلوكية في التنشئة عبر مراحل التكوين النفسي للطفل، كما جاء في قول الله عز وجل: «وَإِخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبُّ أَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيْنِي صَغِيرًا» الآية ٢٤ من سورة الإسراء. وليس كما أرضعاني أو ألبساني أو أطعماني...

## معالجة القرآن للنفس:

هنا نزل القرآن بطرح شامل لمعاني النفس وهمومها وقلقها في إطار شمل مرتكزاً على قناعة الإيمان بأنه نزل وفيه شفاء للناس ورحمة لها، وأن الصدر لا ينشرح إلا بالإسلام وأن ضيق الصدر إنما يأتي من ضلال الإنسان حينما يقع في الرجس والتنكر لخالقه سبحانه وتعالى.. وتدبر قول الله عز وجل: ﴿وُنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ الآية ٨٢ من سورة الإسراء.

وكما في قوله سبحانه: ﴿قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُولَٰئِكَ يُنَادُونَ مِن مَّكَانٍ بَعِيدٍ﴾ الآية ٤٤ من سورة فصلت. وكذلك قوله تعالى: ﴿فَمَنْ أَتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَىٰ \* وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾ الآيتان ١٢٤، ١٢٣ من سورة طه. فوق ذلك حينما تقع النفس البشرية في الشطط والانحراف.. لم يدفع القرآن إلى اليأس والقنوط؛ لأن باب الرحمة والغفران دائماً مفتوح كما جاء في مواقف كثيرة منها قول سبحانه: ﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ﴾ الآية ٥٣ من سورة الزمر.

## قراءة القرآن وتدبره:

القارئ المتدبر للقرآن يجد حقيقة الوجود وكيفيته ومآله؛ وبهذا فإن القرآن يعطي ما يلي:

- أ - الهدوء الشامل للنفس القلقة المتعلقة بالدنيا وقناعها وزينتها وغرورها.
- ب - الترتيل والخشوع يجعل المؤمن على بصيرة من أمره خاصة حينما يتدبر معاني تداول الأيام بين الناس.. وإنها لو دامت لغيرك ما وصلت إليك. ﴿قُلْ اللَّهُمَّ مَالِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَن تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّن تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَن تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَن تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ الآية ٢٦ من سورة آل عمران.

ج - إن الحياة ستقلب لا محالة بالخسران المبين إلا لمن تمسك بالأسس الأربعة:

الأيمان، العمل الصالح، التواصي بالحق، التواصي بالصبر.

د - الدنيا ليست كما يتصور الكثيرون أنها سمفونية وملهاة وعزف لمن يريدون الحلول

السهلة في معاناتهم.. وإنما هي اختبار وبلاء وفتنه.. وكد وكدح.

والنتيجة: فبعد ترتيل القرآن وإدراك الحقائق السابقة سيصبح المؤمن رحيماً

بنفسه فلا يتمسك بما هو زائل. ومن ثم ارتبط الشفاء بالرحمة حيث إن حالة المعاناة

النفسية يكون فيها المعاني يغيب عنه مفهوم الرحمة لذاته، وتتسلط عليه الهواجس

والأفكار التي تصبح إدماناً له فيفتعل جحيماً لنفسه لم يكن في حاجة إليه.. يؤدي ذلك

إلى وبال وأمراض وجنون، وأحياناً التخلص من النفس بالانتحار والعياذ بالله..

### منهج القرآن في العلاج النفسي:

١- الاهتمام بإذابة الموبقات الضارة [ خلفيات الظن والشك والحقد والحسد والغيبة

والتوجس ]، فهذه أمور كثيراً ما تكون سبباً ومدعاة للتأزم والقلق.

٢- الدفع بالتتي هي أحسن.. وأن نتجاوز المضار حيث إن الفوز العظيم هو بتحول العدو

إلى صديق «ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ»

الآية ٣٤ من سورة فصلت.

بذلك يسود التآلف والتحابب بين الناس والالتفاف حول بعضهم، وليس الانصراف

عنهم واعتزالهم.. ومن هنا يأتي المثل والقدوة الخالدة لنا جميعاً في حسن الأخلاق ونقاء النفس

والارتباط الجماعي ولنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم أسوة حسنة وقدوة في الأخلاق

وحسن الخلق، فكان عليه الصلاة والسلام حُلِّقَهُ الْقُرْآنُ كَمَا قَالَتِ السَّيِّدَةُ عَائِشَةُ - رَضِيَ اللَّهُ

عنها - عَنْهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "كَانَ قُرْآنًا يَمْشِي بَيْنَ النَّاسِ".

المعيار إذن للعلاج هو انشراح الصدر للإسلام وبالإسلام والتعلق بحب الله ورسوله وهذا ما يريده الله عز وجل: قال تعالى: ﴿فَمَنْ يُرِدْ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ﴾ الآية ١٢٥ من سورة الأنعام.

### عدالة السماء وتذكر البشر:

الله سبحانه وتعالى دال على الخير وشارح صدر المؤمن، أما هذا الذي جعل صدره حرجاً نتيجة لتعلقه بالدنيا وملذاتها.. وما متاعها إلا قليل.. فإنه لم يرد من خالقه سبحانه - بعد أن تنكر لهداه وإرشاده - إلا أن يضل... فقد أراد هذا الإنسان الضلالة لنفسه النجاة أن يضلله الله؟ ومن يريد لنفسه الضلالة ينجيه الله! إرادة الله سبحانه وتعالى أسمى من أن توصف بالمجازفة والعفوية حاشا لله..

فإن كان لبشر قد أعطى حق تقنين الأسباب، فالله عز وجل هو العادل الأول والأخير في أسبابه. كما في قوله تعالى: ﴿وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا﴾ الآية ٤٩ من سورة الكهف..

ولم يغفل الخالق الرحيم عباده، فمن يتعلق بتقواه ينير له السبيل.

### حتمية الحل:

ومن هنا تأتي الحاجة الملحة للإسلام لاحتواء المعاناة النفسية في عصر المعاناة والتي تنتشر وتتسع، وكثيراً ما تأخذ شكلاً وطابعاً وبائياً، فالقرآن يتعامل مع كل العصور والأمكنة مع هذا الإنسان الذي جاءت الرسالة الإسلامية الخاتمة لإنقاذه؛ ليبصر كل من تمسك به إيماناً بأنه الطريق السوي، وينير له المسار حيث يبصره بحقيقة نفسه وحقيقة الدنيا.. وبذلك يفهم دوره في الحياة، ويتقبل هذا الأمر، ويتعامل مع نفسه دون سلبية أو تطرف.

عليه أن يتعامل مع نفسه في الدنيا بصدر منشرح بنور الإسلام وهدى القرآن، ويجب أن نعلم أن حياة الإسلام والإيمان هي الحياة الحقيقية، وأن حياة الكفر والإلحاد والبعد عن الدين هي ليست حياة بمعناها السامي الحقيقي ... فهناك فرق كبير بين حياة الإنسان السامي المكرم وبين حياة الحيوان.. يجب أن تكون الحياة ليست طعاما وشرابا مثل الحيوانات، لكن لا بد أن تكون ذات هدف ومغزى، ونعيش الحياة الحقيقية التي خلقنا الله عز وجل من أجلها.. حياة الإيمان وطاعة الله ورسوله، قال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ وَعَلَّمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ وَأَنَّهُ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ﴾ الآية ٢٤ من سورة الأنفال.

حياة الإنسان يجب أن يحكمها العقل والقلب بالإيمان وبذا يعيش حياة الإنسان المكرم كما كرم الله بنى آدم ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ الآية ٩٧ من سورة النحل. أما الجحود والكفر فهو يجعل الإنسان يعيش معيشة الحيوانات.. وفي الآخر يتمنى أن يكون حيوانا.. لأنه سيكون أقل من الحيوان حيث إن الحيوان مسخر.. والإنسان مكلف.

﴿أَمْ تَحْسَبُ أَنَّ أَكْثَرَهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا﴾ الآية ٤٤ من سورة الفرقان.

فالحيوان لا يدخل الجنة أو النار وسينسف إلى تراب.. ويقول الإنسان الكافر ﴿يَالَيْتَنِي كُنْتُ تُرَابًا﴾ الآية ٤٠ من سورة النبأ. مثل الحيوانات لكن هيهات هيهات..

بعض أبحاث ودراسات في العلاج النفسي وعلاقتها بالقرآن:

- د. الوجي.

- فرويد يقول إن النفس مجموعة من العقد والغرائز الشهوانية.

أما القرآن فيقول إنها شئ ذو جانبين - تقي وآخر فاجر، وإن القرآن عاطفة تجعل النفس خيره لأنها تتبع الله سبحانه وتعالى: «وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا» فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا» الآيتان ٧،٨ من سورة الشمس. أما الكفر فهو أكبر مرض نفسي حيث إن النفس هنا تتتبع الطاغوت.

### التقوى أقوى راحة نفسية:

«أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» الآية ٢٨ من سورة الرعد.

حيث إن المؤمن دائماً هادئ النفس مرتاح البال متوكل على الله.. كل أموره دائماً يقرنها بخالقه عز وجل.. مؤمن بقضائه وقدره.. شره وخيره. فعن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "عجبت لأمر المؤمن فكله خير إذا أصابه شر صبر واسترجع فكان خيراً له، وإذا أصابه خير حمد وشكر فكان خيراً له".

وبالدراسة والبحث النفسي ثبت أن التربية الإسلامية هي أحسن وقاية للإنسان من الأمراض النفسية.. حيث تقيه الحقد والحسد والحيرة والقلق.. وعدم الاطمئنان للحياة والمستقبل وتجعله راضياً بما قسمه الله له.. تجعله قانعاً راضياً بحياته وبما آتاه الله من نعم حسية وبصرية وسمعية.. أو من نعم الصحة.. أو المال أو البنين.. وغيرها.

### دور قراءة القرآن على مجموعات من البشر:

في دراسة أقيمت في مؤتمر الإعجاز العلمي في القرآن أوضحت أن قراءة القرآن على مجموعة من الناس أدت إلى تغير فسيولوجي وبيولوجي، ويختلف هذا التأثير تبعاً لنوعية السامع للقرآن (دراسة تمت بأمريكا) فقد قرأ القرآن على مجموعة أعجمية لا تفهم اللغة العربية وكذلك غير مسلمة، فوجد أن هناك بعض التغيرات حدثت لهؤلاء الناس عند مقارنتهم بالنوعية نفسها من الأشخاص ولكنهم لم يقرأوا عليهم القرآن، فقد

وجد أن ضربات القلب ونبضاته ودرجات الحرارة ونسبة إفراز العرق والجهد الكهربائي الناتج من التوتر العصبي وكذلك هرمون الأدرينالين المتخصص لحالات التغيرات النفسية والعصبية. كل هذه العمليات والتغيرات عند سماع القرآن، وجربت الموسيقى الهادئة فلم تعطِ التأثير الذي أعطاه القرآن، وقد وجد أن هذه العمليات تكون أكثر استجابة إذا كانت مجموعة الأشخاص مسلمة فتزداد التغيرات وتميل ناحية الاعتدال أو الهدوء النفس.. وكانت أعلى درجات الاستجابة لمجموعة الأشخاص الذين يعلمون العربية ومسلمين.. فعند سماعهم للقرآن وإنصاتهم وتدبرهم معانيه وجدت أن ضربات القلب انتظمت ووصلت إلى الحالات المثلى.. يتبعها في ذلك عدد النبضات وإفراز العرق ودرجة الحرارة وكان إفراز الأدرينالين ودرجات التوصيل الكهربائي في المستوى الطبيعي للإنسان الهادي مثل المستيقظ من نوم عميق.

كل ذلك يبين لنا معجزة الخالق العظيم لنا في قرآنه.. وإن هذا القرآن هو شفاء ورحمة للمؤمنين ﴿وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾ الآية ٨٢ من سورة الإسراء.

نشكره سبحانه وتعالى على نعمته لنا.. الحمد لله الذي جعلنا مسلمين.. وأنعم علينا بالقرآن.. ربنا أجعله ربيع قلوبنا وهدى أبصارنا إنك سبحانه أنت السميع العليم. ويقول المرحوم الدكتور محمد عبد القادر أستاذ الكيمياء الحيوية السابق بكلية طب القصر العيني: إن الإيمان يؤثر على بيولوجية الجسم وبذا سماها " بيولوجية الإيمان "، حيث بالإيمان تنتظم العمليات الحيوية في الجسم وفي الخلية.. حيث ينتظم الهضم.. والامتصاص.. تنتظم العمليات الأنزيمية.. تعمل الهرمونات باتساق واتزان عجيب لتكون في أحسن مستوياتها وحالاتها وتصل بالجسم إلى أحسن بيولوجية وأضبطها ولا تضطرب الأعضاء الانسجام كل عضو وكل خلية مع وظيفتها دون اضطراب.

ولقد وجد أن هذا الاتساق والانسجام يختل في حالات الشدة والغضب وضعف



الإيمان.. وأعلى اضطراباتها يكون عند الكافر فيختل القلب.. وتختل الهرمونات والتي تؤثر على عمل الأنزيمات وتفرز الغدة النخامية هرموناتها، والتي من المفروض أن تتحكم في إفراز الهرمونات الأخرى، لكن يختل كل ذلك فيختل منظم المنظم فيختل الأمن وصمام الأمان.. فتتجه حياة الإنسان إلى مرحلة القلق النفسي والتوتر العصبي وينتقل مؤشر حياته إلى المنطقة الحمراء أو فوق الحمراء.. ويصاب بأمراض نفسية ثم عضوية، أما المؤمن فلا يصل إلى ذلك.. فمؤشرة في المنطقة الخضراء.. هادئ.. يعلم أن الدنيا فانية فلا تؤثر عليه.. يعلم أن الزرق والعمر بيد الله سبحانه وتعالى فلا يخاف جوعاً ولا يخاف أحداً.. لا يخاف سلطاناً ولا رئيساً.. وأن مؤشر الحياة مؤقت وبسيط وأنها سفرة قصيرة ولا بد أنه واصل إلى نهايتها..

#### دراسة تأثير الصلاة على الصحة النفسية:

يقول الدكتور جمال ماضي أبو العزائم في دراسة له أن الصلاة تعمل على الانسجام الحركي مع الهدوء النفسي.. حيث ينتظم التنفس وتسترخي الأعصاب والعضلات كما أن تغير الحركة أثناء الصلاة يساعد على الهدوء النفسي والطمأنينة ويستشهد بحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم حيث يقول: "إذا غضب أحدكم فليقم فليتوضأ وإذا كان واقفاً فليقعده وآخر كان قاعداً ليتكى" «إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا \* إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا \* وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا \* إِلَّا الْمُصَلِّينَ \* الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ» الآيات ١٩ - ٢٣ من سورة المعارج.

ولقد أجريت دراسة أخرى في هذا المجال حيث تم تقدير هرمون الأدرينالين وهو المسؤول عن التوتر العصبي وارتفاع ضغط الدم بزيادة ضربات القلب والنبض فهذا الهرمون هو هرمون الانفعال وله علاقة بالجهاز الثمبثاوى والبارا ثمبثاوى. ويتقدير كمية الهرمون في دم أشخاص عاديين يمارسون حياتهم العادية والعملية في

فترات مختلفة من اليوم أي بعد الاستيقاظ مباشرة ثم أثناء النهار والظهر وآخر النهار وفي المساء وقبل النوم، فوجد أدنى مستوى للهرمون يكون بعد الاستيقاظ في الصباح ويزداد تدريجاً بتقدم النهار (والعمل والاحتكاك مع الآخرين) وتصل ذروة إفرازه ومستوياته العالية بعد الظهر (ذروة الإجهاد في العمل والشد العصبي) ثم يظل تقريباً ثابتاً أو ينخفض بمعدل بسيط عند حلول الليل. ولقد دأب العامة على خفض هذا المستوى العالي من الإجهاد والشد العصبي والصراع (ارتفع مستوى الهرمون إلى حوالي ثلاثة أضعاف مستواه عند الصباح) بأخذ المسكنات والعقاقير أو الاسترخاء والنوم وغيرها.

لكن بدراسة هذه المتغيرات على أشخاص يؤدون الصلاة في مواعيدها فوجد أن مستوى الهرمون لا يتضاعف كما سبق في الأشخاص السابقين.. وأن هؤلاء الناس الذين يصلون لا يحتاجون إلى مسكنات أو عقاقير ولا يشعرون بالتوتر العصبي والإجهاد النفسي مثل الأشخاص الآخرين.

يعتبر ذلك دليلاً علمياً واضحاً على تأثير الصلاة ودورها على الراحة النفسية والهدوء والاطمئنان.. ويحتمل أن تكون فروض الصلاة في هذه المواعيد، وبهذا العدد من الركعات أحد حكمتها.. حيث في الصباح لا يحتاج الإنسان إلى ما يهدئ روعه وأعصابه لقيامته من النوم مستريحاً؛ لذا فهذا الرصيد يكفي لفترة طويلة للعمل وعند وصوله إلى مرحلة التعب تأتي صلاه الظهر.. ونظراً لوصول مستوى الهرمون إلى أعلى مستوياته بعد الظهر.. تأتي صلاة العصر بعد فترة قصيرة.. يليها المغرب والعشاء، وهكذا يظل المؤمن في مستوى الاتزان والهدوء ويظل مؤشره في المنطقة الطيبة الهادئة الخضراء دون حاجة إلى دواء وكيمياء ومشاكل. ولعل الذين ينصحون الناس بالخلوة إلى النفس ولعب ألعاب التركيز في هدوء مثل اليوجا.. لعلها من أسباب جعل المرء ألا ينشغل بأمور عمله وحياته والتركيز الذهني في غير ذلك، حتى يتسنى له الوصول إلى الصفاء النفسي

والراحة والهدوء العصبي.. لكن.. ما هذا لنا ونحن بالصلاة نعيش مع خالقنا.. مع مطمئن القلوب.. بالخشوع لله.. وانخراطنا في صلاتنا واطمئناننا فيها ونسياننا دنيانا وهمها ومشاغلهها.. لأحسن شفاء لقلوبنا وعقولنا وأجسادنا وأعصابنا.. وخلايانا.. ولعلكم تذكرون قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أرحننا بها يا بلال" أو "أرحننا يا بلال بالصلاة"، الاطمئنان في الصلاة والخشوع يريح الجهاز العصبي والنفسي، ناهيك عن ذلك فائدة الصلاة في التطهر والتنظيف وفي الصحة، وصحة العضلات والعظام والعمود الفقري، وثبت ذلك طبياً حيث إن أحسن أوضاع التمرينات الرياضية هي أوضاع الصلاة..، احسن علاج طبيعي هو حركات تشابه الصلاة.

### الصلاة عماد الدين:

الصلاة هي العبادة الوحيدة التي يجب على المسلم أن يؤديها ولا تسقط عنه مهما كانت الظروف ولا تسقط عن المريض حيث تؤدي حتى بالعينين أو القلب.. ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "إن الصلاة عمود الدين أو عماد الدين". ويصل المفسرون في شرح هذا المعنى إلى أن الصلاة هي أساس الإسلام حيث إنها تشتمل على أركان الخمسة مجتمعة:

فمثلاً الركن الأول: وهو الشهادتان فإنهما يتحققان في القراءة وفي التشهد أثناء

الصلاة، أما الركن الثاني: وهو الصلاة فهو متحقق بها وبأدائها.

أما الركن الثالث: وهو الزكاة فيقولون إنه من الناحية الاقتصادية نجد أن العمل

هو سبب المال.. وأن العمل يحتاج الوقت وأن الزمن هو قيمة مالية مثل: العمل على

آلة، أو في مصنع أو دكان.. فاستقطاع وقت (وهو مكافئ المال) للصلاة يعتبر زكاة بهذا

الوقت وما يساويه من مال... إذاً يتحقق في الصلاة الركن الثالث وهو الزكاة.

أما الركن الرابع: وهو الصوم.. بالمقياس نفسه.. حيث إن لصوم هو امتناع عن

الطعام والشراب وشهوة الفرج.. والصوم عن المحرمات واللغو وغيرها.. وكل ذلك يتحقق في الصلاة.. فيصوم المرء أثناء الصلاة عن كل ذلك.. إذا يتحقق هنا ركن الصوم.. والركن الأخير: وهو الحج فيقال: إن المرء في الصلاة يتجه إلى القبلة.. بيت الله الحرام.. ويستقبلها ويصلي.. ويدعوا ربه.. كأنه حج أصغر وبذا يتحقق الاتجاه بالصلاة شطر المسجد الحرام.. كأنه ذهب إلى الكعبة؛ لذا علينا بالمحافظة على الصلاة.. وفي مواعيدها.. حتى تشفيينا من هم الدنيا وتعبيها.. ونهدأ ونستريح.. ونعيش الحياة الإسلامية ونتذوق حلاوة الإيمان.. والله ولي التوفيق وما توفيقي إلا بالله.

### دراسة على دور صلاة القيام (التراويح) على المسنين:

مقدمة:

في دراسة قيمة قامت بها طبيبة مسلمة على دراسة حالات المسنين، وما يعانون من أمراض نفسية، وما ينعكس بدوره على الأعضاء، فقد أظهرت نتائج الدراسة علامات هامة جداً.. فكما هو معروف أن المسنين بحكم تقدمهم في السن (فوق الستين) خصوصاً غير الملتزمين بالإسلام يعانون من حالات اكتئاب شديد؛ لشعورهم بعدم أهميتهم بالنسبة للأسرة والمجتمع خصوصاً إذا كانوا لا يعملون، فأحساسهم بالوحدة والقلق والضعف والخوف من الموت والشك والتمسك بالدنيا كل ذلك يحدث توتراً عصبياً ونفسياً كبيراً ينعكس على أعضائهم ويشكون من أمراض كثيرة معظمها يكون وهماً.

تزداد هذه الحالات خطورة في البلاد المتقدمة نظراً لطول العمر مع زيادة الوهن والوحدة الغربية في مجتمع بلا عواطف.. بلا إيمان.. وبلا اقتناع فيزداد الخوف من الموت والهلع من مفارقة الدنيا.. وتؤدي هذه الحالات إلى الجنون أو الانتحار.. بل الأدهى من ذلك أن المستشفيات والعيادات الخاصة والبيوت الخاصة بالمسنين تعج بكبار السن للعلاج من أمراض وهمية تنعكس بأمراض عضوية.. وكثيراً من أبناء هؤلاء

يتخلصون منهم بقتلهم إما بأنفسهم أو باتفاقهم مع الأطباء أو المرضى سراً بحقن خاصة مدعين أن إنهاء حياتهم راحة لهم.. سبحان الله.. في حكمته على الإنعام علينا بالموت ونحن ما زلنا في صحتنا وما زلنا نعطي لأسرنا وأهلنا ومجتمعنا يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "أعمار أمتي بين الستين والسبعين وغير ذلك شواذ" أي قليل.. ماذا لو اتجه هذا المسن إلى ربه.. يستلهم منه الحمد والشكر على ما أعطاه من نعم.. يتجه إلى ربه بالصلاة؛ لينعم بالإيمان وانسراح الصدر وحب اليوم الذي يقابل فيه ربه فرحاً مهلاً بلقائه لما استجاب لأوامره ونواهيه.. لماذا لا يكرس هذا المسن وقته لقراءة القرآن والتفقه في الدين وفي الصلاة.. ويزداد علماً وإيماناً وتقوى.. يكرس وقته لهذا وللدعوة لأنه قدوة طيبة.. يصبغ بالصلاح.. والوقار.. وحسن الختام.

لماذا لم يتحول إلى داعية وشيخ وقور حلیم يضي بعلمه على المسلمين حوله كأنه مصباح ينير لمن حوله، وبذلك يعطي أكثر عطاء وأشرف عمل وينال أكثر جزاء.. بحيث لا يحس بفراغ ولا خوف ولا يأس من عدم المقدرة على العطاء والعجز.. (مثل إحساس الطفل..) بل إيماناً.. وانسراحاً واقتراباً إلى الله.. وتعمقاً في حبه.. وإقبالاً عليه.. وإقبالاً على الآخرة وزهداً في الدنيا ويتذوق حلاوة الإيمان والحب في الله لماذا لا يكون كذلك.. وهنا يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "خيركم من طال عمره وحسن عمله، وشركم من طال عمره وساء عمله".

### الدراسة ونتائجها:

انصببت الدراسة على المسنين فوق الستين من حيث التغييرات النفسية والعصبية والعضلية وسلامة العمود الفقري، وعلاقة ذلك بصلاة القيام في رمضان، ومقارنتهم بمجموعة أخرى من الأعمار نفسها ولكنها لا تقوم بالصلاة..

أمكن بتتبع الحالات النفسية والعصبية والصحية طوال شهر رمضان.. وصورة هذه

الحالات في جميع المراحل.. الاستعداد في المنزل للذهاب إلى المسجد، وتأثير ذلك على المسن بداية من الحركة إلى المسجد.. أداء الصلاة (التراويح).. ثم الرجوع والهدوء والصفاء الغريب.. وعدم الإرهاق.. ثم العودة في صلاة الفجر.. كل ذلك سجل وصور وحللت نتائجه.. وكانت النتيجة دامغة.. الذين يصلون ويوظفون كانت حالاتهم النفسية والعصبية والعاطفية في أحسن درجاتها المثلى.. الانسراح للحياة الطيبة والهدوء في قسمته.. عدم الشكوى من القلق والتردد.. والشجار... كذلك الحالة الصحية فوق الممتازة.. قوة العضلات والعمود الفقري واختفاء أمراض الشيخوخة والشكوى المعروفة منها.. كل ذلك حدث للمصلين وعكس ذلك تماماً حدث لغيرهم من غير المصلين.

وخلصت الدراسة إلى أن الأداء الحركي في الذهاب إلى الصلاة وأثناء الصلاة.. والعودة.. كل ذلك انعكس بشكل كبير على حالة المسنين صحياً ونفسياً وعصبياً..

وترى الباحثة أن صلاة التراويح تعتبر روشته صحية وروحية للناس وخصوصا لكبار السن ضد أمراض الشيخوخة وأمراض العصر.. وناهيك عن جزاء الله عز وجل.. هذه الروشته تغنيهم عن المسكنات وعقاقير الأعصاب والمهدئات.. وروشته سهلة وبسيطة وتحركات ممكنة وسهلة وممكنة لكل الأعمار.. وهي شفاء لهم.. وما أحوجنا وأحوج آبائنا وأجدادنا لهذه الروشته الطيبة.

وقد ثبت أن شهر رمضان من الناحية الطبية الأكاديمية يعالج الجسم من أمراض البطن والسمنة والقلب.. والروماتيزم، والأداء العضلي يعالج أمراض الأعصاب والصراع والأمراض النفسية والتوترات العصبية ووقع العصر السريع ويقوي الجهاز المناعي.. ذلك غير المفضل الشرعي والثواب وليلة القدر والجنة وهذا هو الجزاء الحقيقي. قال الرسول صلى الله عليه وسلم: " لو علمتم ما في رمضان لتمنيتم أن تكون السنة كلها رمضان "، وكذلك قوله: "صوموا تصحوا".

## قصص من القرآن وعلاقتها بالعلاج النفسى:

العلاج النفسى بإحداث تدريجيات من الصدمات:

التدرج في إحداث صدمات للمريض النفسى تساعد في شفاء حالات مرضية معينة.. والصدمة القوية المباشرة لا تشفى هذه الحالات، مثل قصة سيدنا يوسف عليه السلام حيث أرسل قميصه إلي والده الأعمى سيدنا يعقوب عليه السلام ليتدرج في استقبال مفاجأة وجود ابنه يوسف حياً وأخيه بنيامين، وأيضاً التدرج من الصدمات من حيث أخذ ابنه الثانى وعدم عودته.. وهكذا.. كل ذلك مزيج من التدرج والصدمات الخفيفة لأب العطوف؛ ليصبح بصيراً ويرى ولديه دون أن يصاب من هول مفاجأة رؤية ابنه، بعد طول سنين.

## إصباغ الهدوء النفسى للنفس الخائفة بالنوم أو غيرها:

في حالات التوتر الشديد أو الخوف فان النوم (سواء الطبيعى أو بعقاقير) يهدأ الروح ويقوى العزيمة على مجابهة الأعاصير والأهوال. ومن أمثلة ذلك ما حدث في غزوة بدر الكبرى وما كان يعانيه المسلمون من قلق وتوتر وخوف ورهبة من العدو وعدده وعدته فأصبح الله برحمته عليهم أن ناموا وغفوا واغتسلوا بالمطار فهدأت قلوبهم وأعصابهم، وكانوا أكثر إيماناً وهدوءاً وقوة وانتصروا بإذن الله وعونه.

﴿إِذْ يُغَشِّيكُمُ النُّعَاسَ أَمَنَةً مِنْهُ وَيُنزِّلُ عَلَيْكُم مِّنَ السَّمَاءِ مَاءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِ وَيُذْهِبَ عَنْكُم رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَى قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ﴾ الآية ١١ من سورة الأنفال.

أما العلاج بإحداث صدمة قوية أقوى من الصدمة المسببة للمرض في كثير من الأمراض النفسية والعصبية والصرع وفقد الذاكرة يمكن أن تعالج المريض ويعود الإنسان إلى طبيعته الأولى إذا تعرض إلى صدمة قوية تفوق الصدمة التي تسببت في إصابته أصلاً.

ومن أمثلة ذلك في غزوة أحد عندما أشيع بموت الرسول صلى الله عليه وسلم وصدم المسلمون صدمة كبيرة بموته وبالهزيمة.. فلا علاج لهذه الصدمة التي ليس لها حل إلا بصدمة أكبر منها ولها حل وهي ظهور الرسول عليه الصلاة والسلام والتي أعادت للمسلمين كيانهم وتجمعهم واستمرارهم بعد ذلك في القتال.

هذه بعض تفسيرات لحوادث في قصص القرآن وأمكن مقارنتها وانطباق نظريات العلاج النفسي على هذه الأحداث وما تحويه من تغييرات نفسية وعصبية لعلاج موقف معين..



المراجع:

- ٣- القرآن الكريم.
- ٤- تفسير ابن كثير، ظلال القرآن، تفسيرات أخرى.
- ٥- صحيح البخاري.
- ٦- رياض الصالحين.
- 7- Albinir, and Elkadi,A.
- 8- Effects of Islam Fasting on lipoproteins and immunity.
- 9- Presented at the 17 th Annual convention IMA, st.
- 10- Louis, Missouri, August 1984, Published in JEMA1985.
- 11- Loy, S.; Conlee, R.; Winer, W. ; Nelson, A.; Armall. D.
- 12- And Fisher, G Effect of a 24-hour fast on cycling endurance time at two different intensities. J Appl. Physiol.; 1986 , 61 : 654-659.
- 13- Physiol.; 1986 , 61 : 654-659.