

المسؤولية الدعوية تجاه المريض النفسي

إعداد

د / الجوهرة بنت صالح الطريقي

الأستاذ المشارك بالمعهد العالي للدعوة والاحتساب

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

ح الجوهرة بنت صالح الطريقي، ١٤٣٥هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الطريقي، الجوهرة بنت صالح

المسؤولية الدعوية تجاه المريض النفسي. / الجوهرة

بنت صالح الطريقي. - الرياض، ١٤٣٥هـ

٦٤ ص؛ ٢٤×١٧ سم

ردمك: ١ - ٦٢٠٣ - ٠١ - ٦٠٣ - ٩٧٨

١- الأمراض النفسية - أ- العنوان

١٤٣٥ / ٨٤٦٢

ديوي ١٥٧

رقم الإيداع: ١٤٣٥ / ٨٤٦٢

ردمك: ١ - ٦٢٠٣ - ٠١ - ٦٠٣ - ٩٧٨

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

الطبعة الأولى

١٤٣٦هـ - ٢٠١٥م

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

أما بعد:

فإن من أبرز مهام الدعاة تحقيق مقاصد الشريعة في القيام بمصالح الناس في دينهم ودنياهم معاً، ومن هذه المقاصد حفظ الضروريات الخمس وهي (الدين، والنفس، والعقل، والنسل، والمال)^(١)، التي إن لم تحفظ لم تخر مصالح الدنيا على استقامة، ولفاتت النجاح في الآخرة.

وفي زماننا هذا ازدادت الإصابة بالأمراض النفسية، حيث تشير الإحصائيات الصادرة من منظمة الصحة العالمية إلى تزايد هائل في انتشار الأمراض النفسية^(٢).

وقد أجرت وزارة الصحة في المملكة العربية السعودية دراسة مسحية عن نسبة الأمراض النفسية حيث أكد مدير عام الصحة النفسية والاجتماعية بوزارة الصحة الدكتور عبدالحמיד الحبيب أن نتائج الدراسة أثبتت ارتفاع نسبة الأمراض النفسية في المجتمع مرجعاً ذلك لازدياد الضغوط النفسية. وبين أن زوار المستشفيات والعيادات النفسية خلال هذا العام يتراوح بين ٤٠٠ إلى ٥٠٠ ألف على أبعد تقدير يشكل الشباب منهم ٦٠%^(٣).

والمرض النفسي يشكل عبئاً على المريض وأسرته والمجتمع، وهذا كله يتعارض مع المقاصد التي أمر الشرع المطهر بحفظها.

(١) انظر: الموافقات للشاطبي، ج ١ ص ٣.

(٢) انظر: العالم يعيش عصر الأمراض النفسية، د/ لطفي عبدالعزيز الشربيني، موقع المستشار ٢٠٠٥؛ ويكيبيديا، انتشار الأمراض النفسية.

(٣) جريدة عكاظ الإلكترونية، ٢٣/١١/٢٠١١م، العدد ٣٨١٢.

والأهمية تقديم المساعدة للمرضى النفسيين وأسرهم، أصدرت منظمة الصحة العالمية في تقارير اقترحت خطوات تهدف إلى تخفيف أعباء المرضى النفسيين، ومساعدتهم وأسرهم في تحمل المعاناة الناجمة عن المرض^(١).

ولا شك أن الدعاة المسلمين هم أولى الناس في المساعدة بتحمل هذه الأعباء، لأنهم إنما يتبعون بأعمالهم وجه الله تعالى ونيل مرضاته، وتحقيق مصالح الشريعة.

ولذا اخترت أن أبحث في هذا الموضوع الذي أسميته (المسؤولية الدعوية تجاه المريض النفسي) وأضيف إلى ما سبق من أسباب اختيار الموضوع:

- كثرة من يعانون من الأمراض النفسية، مما يسبب لهم الحيرة والاضطراب فهم بحاجة ماسة إلى من يعينهم في تخطي المرحلة التي يمرون بها .
- الحاجة إلى دراسات تلي حاجة المريض النفسي في كيفية تعامله مع المرض.
- إن من الأمراض النفسية، ما يسبب اضطراباً للمريض في عقيدته، وعبادته، فيحتاج إلى التفقيه، والتفهيم، ولا شك أن نخلي الدعاة العارفين عن هذه المهمة لغيرهم قد يجعلهم يقعون فريسة لجهلهم أو لمن يكون سبباً في ضلالهم.
- الحاجة إلى معرفة الأساليب التي يمكن استخدامها مع المريض النفسي، من خلال التعرف على أقوال الأطباء والأخصائيين النفسيين، مع ربطها بالأصول الشرعية.

أهداف البحث:

١. التعرف على المرض النفسي وأهم الأنواع التي يعاني منها المرضى.
٢. التعرف على العلاقة بين صحة النفس وصحة الجسم .

(١) انظر: العالم يعيش عصر الأمراض النفسية، د/ لطفى عبدالعزيز الشربيني، موقع المستشار ٢٠٠٥م.

-
-
٣. التعرف على دوافع دعوة المريض النفسي .
 ٤. التعرف على أساليب دعوة المريض النفسي.
 ٥. التعرف على العوامل المؤثرة في استجابة المريض النفسي .

منهج البحث:

سوف استخدم في بحثي المنهجين الاستقرائي والاستنباطي (١)

وذلك باستنباط الأحكام من الأدلة الشرعية النقلية ، فيما يتعلق بكيفية التعامل مع المريض النفسي ، مع ربط ذلك بالواقع من خلال الاستقراء ، بجمع نتائج الدراسات العلمية الطبية للوصول إلى نتيجة تجمع بين رأيي الشرع والطب في أفضل أساليب التعامل مع المريض النفسي .

وسوف أسير في البحث حسب التقسيم التالي:

المقدمة: وفيها أهمية الموضوع وأسباب اختياره.

المبحث الأول: المرض النفسي، تعريفه، أنواعه، العلاقة بين الأمراض النفسية وصحة الجسم.

المبحث الثاني: دوافع دعوة المريض النفسي.

المبحث الثالث: أساليب دعوة المريض النفسي.

المبحث الرابع: العوامل المؤثرة في استجابة المريض النفسي.

الخاتمة: وفيها أهم النتائج والتوصيات.

(١) انظر: قواعد أساسية في البحث العلمي. د. سعيد إسماعيل صيني. ص ٧٠-٧٣-

٥٤٢-٥٤٣.

المبحث الأول: المرض النفسي
تعريفه – أنواعه
العلاقة بين الصحة النفسية والجسدية

تعريف المرض النفسي:

لقد تعددت التعاريف في المقصود بالمرض النفسي ومنها:

(حالة نفسية تصيب تفكير الإنسان، أو مشاعره أو حكمه على الأشياء، أو سلوكه، أو تصرفاته إلى حد تستدعي التدخل لرعاية هذا الإنسان ومعالجته في سبيل مصلحته الخاصة، أو مصلحة الآخرين من حوله)^(١).

والمرض النفسي يتوقع عادة عندما يختل واحد من ثلاثة جوانب في حياة الإنسان النفسية، وتصبح غير طبيعية أو غير صحية، وهذه الجوانب هي:

١- التفكير.

٢- المشاعر.

٣- السلوك^(٢).

ومن التعاريف: (هي انحراف في سلوك الإنسان وتصرفاته، يؤدي به إلى الضعف والقلق، والصراع النفسي، ويصبح عاجزاً عن ممارسة حياته بصورة سوية)^(٣).

أنواع الأمراض النفسية:

هناك العديد من الاضطرابات النفسية، كاضطرابات القلق وهو اضطراب يؤثر على السلوك السوي للفرد، ومنه اضطراب القلق العام، واضطراب القلق الاجتماعي، واضطراب الهلع، وفوبيا الأماكن المضيئة المفتوحة، واضطراب الوسواس القهري، واضطراب ضغط ما بعد

(١) مدخل إلى الطب النفسي، طبيب دوت كوم.

(٢) انظر: المرجع السابق.

(٣) الاضطرابات النفسية بين نظريات الطب النفسي وحقائق القرآن الكريم، د. أحمد محمد شعبان، ٢٦ أبريل

٢٠١٢م، موقع النفسي.

الصدمة، واضطرابات الاكتئاب، حيث يمكن أن تضطرب عمليات نفسية وجدانية (العاطفة، الحالة المزاجية) وتعرف اضطرابات المزاج التي تنطوي على حزن شديد مستمر غير معتاد، أو سوداوية، أو يأس باسم الاكتئاب الشديد، أو الاكتئاب الإكلينيكي^(١).

أبرز الأمراض النفسية التي تكثُر المعاناة منها:

أبرز الأمراض النفسية التي تكثُر المعاناة منها بحسب الدكتور طارق الحبيب :
الوسواس القهري، واضطراب نوبات الذعر الذي هو نوع من أنواع القلق^(٢).
أما د/ أحمد شعبان فقد ذكر أن أبرز أنواع الاضطرابات النفسية التي تكثُر الشكوى منها:
القلق، الاكتئاب، الوسواس القهري، وتوهم المرض والخوف (الرهاب) والأرق^(٣).

التعريف بأشهر الأمراض النفسية أو أكثر انتشاراً :

الاكتئاب النفسي:

الاكتئاب النفسي هو أحد أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً، وهو يصنف ضمن الاضطرابات الوجدانية التي تتسم بخلل في المزاج، وأهم ما يميز الاكتئاب هو الانخفاض التدريجي، أو الحاد أو المتسارع أحياناً في المزاج، والذي يظهر على شكل شعور بالحزن، والضيق، والكآبة التي قد لا يوجد لها مايررها، ونتيجة لهذه الحالة الانفعالية المؤلمة، فإن التفكير والسلوك يصطبغان أيضاً بالنظرة البائسة، اليائسة، الحزينة للمكتئب مما يؤثر على عمله وأسرته وعلاقاته الاجتماعية^(٤).

(١) انظر: أنواع الاضطرابات النفسية، ويكيبيديا الموسوعة الحرة.

(٢) انظر: لقاء مع أ. د. طارق الحبيب، منتديات الإسلام اليوم ١٩/١٠/٢٠٠٦م.

(٣) انظر: الاضطرابات النفسية بين نظريات الطب النفسي وحقائق القرآن الكريم، د/ أحمد محمد شعبان، موقع النفسي ٢٦ أبريل ٢٠١٢م.

(٤) انظر: الاكتئاب النفسي، أ. د. عبدالله السبيعي، موقع النفسي ١٦ أبريل ٢٠٠٩م.

أعراض الاكتئاب:

- ١- مزاج مكتئب وحزين.
- ٢- نقص واضح في الرغبة أو المتعة في كل الأشياء التي كانت تثير الرغبة أو المتعة.
- ٣- ضعف في الشهية للطعام، أو زيادة في الشهية للطعام.
- ٤- أرق أو ميل للنوم.
- ٥- شعور بالتوتر وعدم القدرة على الاسترخاء أو شعور بالبطء والتثاقل الجسدي.
- ٦- الحمول وفقدان الطاقة.
- ٧- الإحساس بالدونية، والشعور بالنقص.
- ٨- عدم القدرة على التفكير، أو التركيز أو اتخاذ القرار.
- ٩- أفكار متكررة في الموت (لا يشمل ذلك الخوف من الموت بل أفكار انتحارية متكررة).
- ١٠- خلل في القدرة على أداء الوظائف الاجتماعية أو المهنية أو غيرها من الوظائف الأخرى^(١).

(١) انظر: المرجع السابق.

الوسواس القهري:

تعريفه:

عرفه أ.د. طارق الحبيب بأنه: (علة مرضية تصيب بعض الناس، كما تصيبهم أية أمراض أخرى، وهي أفكار أو أفعال، أو خواطر، أو نزعات متكررة ذات طابع بغيض، يرفضها الفرد عادة، ويسعى في مقاومتها، كما يدرك أنها خطأ ولا معنى لها، لكن هناك ما يدفعه إليها دفعا، ويفشل في أغلب الأحيان في مقاومتها)^(١).

وعرفها د/ أحمد عيد بأنها: (أفكار قهرية متكررة تطرأ على ذهن الإنسان وتسبب له الشعور بالضيق والقلق، والكرب النفسي، مما يدفعه في أحيان كثيرة إلى تكرار القيام بأفعال معينة لتخفيف هذه المشاعر)^(٢).

وقد شبه الدكتور أحمد عيد الاستجابة للفعل بالخطب، والفكرة الوسواسية بالنار، فكما كان الفرد يقوم بالفعل أو الاستجابة القهرية للفكرة الوسواسية كأنه يضع الخطب على النار، وبالتالي يزيد ويقوي الفكرة الوسواسية^(٣).

وقد تحدث هذه الوسواس دون سابق لها، كما تحدث نتيجة اضطراب عضوي، كبعض إصابات الرأس، أو بسبب نفسي كالاكتئاب مثلاً، وكما يعتري هذا النوع من الوسواس الإنسان في عبادته، فإنه قد يعتريه في شؤون حياته الدنيوية^(٤).

وعن أكثر أنواع الوسواس انتشاراً لدى المسلمين وجد أنها الوسواس الدينية ففي دراسة

(١) الوسواس القهري مرض نفسي أم أحاديث شيطانية، أ.د. طارق الحبيب، ص ١٩ - ٢٠.

(٢) الوسواس القهري القفل والمفتاح، د/ أحمد عيد، منتدى أ. د. طارق الحبيب، مركز مطمئنة الطي.

(٣) انظر: المرجع السابق.

(٤) انظر: الوسواس القهري، مرض نفسي أم أحاديث شيطانية، ص ١٩ - ٢٠.

مقارنة لمرضى الوسواس القهري من خلال متابعة مائة وأربعين مريضاً بالوسواس القهري، وجد أنه يغلب على المرضى المصريين والعرب الوسواس الدينية حيث بلغت نسبتهم ٥٧% في مصر. وأجريت دراسة في السعودية عام ١٩٩١م على ٣٢ مصاباً بالوسواس القهري وجد أن محتوى معظم الأفكار التسلطية أو الأفعال القهرية كان دينياً^(١).

اضطراب توهم المرض:

هو عبارة عن انشغال الفرد المبالغ فيه بالأمراض، مع الخوف والاعتقاد بالإصابة بالأمراض، وذلك بناء على تفسيره الخاطئ للتغيرات، أو الأعراض الجسمية البسيطة أو العادية^(٢).

ويلخص بعض الباحثين أعراض هذا المرض في ثلاثة مجموعات هي:

- ١- الانشغال الشديد بكل ما هو جسمي.
 - ٢- الاعتقاد بالإصابة بمرض جسمي على الرغم من الطمأنة والفحوصات الطبية.
 - ٣- مخاوف الإصابة بالمرض.
- وغالباً ما يرافق اضطراب توهم المرض اضطرابات نفسية أخرى مثل الاكتئاب، والوسواس القهري والقلق^(٣).

(١) انظر: تعريف الوسواس القهري وخصائصه، د. محمد فريد، موقع النفسي ٢٢ فبراير ٢٠٠٧م.
(٢) انظر: اضطراب توهم المرض، د. أحمد عيد، متدى أ. د. طارق الحبيب، مركز مطمئنة الطبي ٢٠١١/٢/٨م.
(٣) انظر: المرجع السابق.

اضطرابات نوبات الذعر (الهلوع):

نوبة الهلع هي نوبة من خوف شديد وإحساس بعدم الارتياح ومعه أربعة أعراض من الأعراض الآتية:

- ضربات قلب سريعة - تعرق - اهتزاز باليد ورعشة - إحساس بالاختناق وقصر في التنفس - الإحساس بقبضة الصدر - الشعور بالغثيان وتقلب المعدة - الشعور بالدوخة - التميل - السخونة - الشعور بالقرب من الموت - وفقدان التحكم في المشاعر - والشعور بالغرابة عن النفس وعن الآخرين وما يحدث.
وتصل هذه الأعراض قمتها في خلال ١٠ دقائق^(١).

الأرق :

الأرق: هو عبارة عن استعصاء النوم أو تقطعه أو انخفاض جودته، مما يعود سلباً على صحة المريض النفسية، والجسدية، ويمكن أن يعرف بأنه الشكوى من عدم الحصول على نوم مريح خلال الليل، وهو ما يؤثر على نشاط المصاب خلال النهار.

أسباب الأرق:

١. الاضطرابات النفسية وهو أكثر أسباب الأرق شيوعاً، وقد أظهرت الدراسات أن ٤٠% من المصابين بالأرق لديهم اضطرابات نفسية كالاكتئاب والقلق.
٢. الأسباب العضوية كأمراض الجسم العضوية^(٢).

(١) انظر: اضطراب الهلع ونوبات الهلع، د. أحمد البحيري، موقع استشارات نفسية ٦ أبريل ٢٠١١م

(٢) انظر: الأرق، ويكيبيديا، الموسوعة الحرة، ٣١ يناير ٢٠١٢م.

العلاقة بين الصحة النفسية والجسدية

(أثر الضغوط النفسية على صحة الإنسان)

تُعرّف الصحة بأنها حالة من التعافي الجسدي والنفسي والاجتماعي نتيجة للتفاعل والتكامل من هذه العناصر الثلاثة، وأن الصحة ليست هي مجرد غياب المرض.

١- العوامل النفسية قد تكون مسببة للمرض العضوي، وإلّا تزيد من شدته إذا كان له سبب عضوي واضح وهذه تسمى (الأمراض النفسية الجسدية)، ومنها: قرحة المعدة - الربو - الصداع النصفي - روماتزم المفاصل وبعض الأمراض الجلدية.

٢- الأمراض العضوية قد تكون مسببة للمرض النفسي مثل: اضطراب الغدد الصماء، فإن زيادة نشاط الغدة الدرقية يسبب حالات القلق، ونقص إفرازها يسبب حالات من الاكتئاب.

٣- الأعراض الجسدية قد تكون جزءاً من الاضطراب النفسي، كما هو الحال في اضطراب القلق حيث يشكو المريض من ضيق النفس، والخفقان ورعشة اليدين.

٤- الأعراض النفسية قد تكون جزءاً من المرض العضوي، فإن مريض السكر أو الضغط يشكو من أعراض القلق أو الاكتئاب أو اليأس والإحباط^(١).

وقد أكد العلماء أن العديد من الاضطرابات النفسية تؤثر على الجسد، فالأمراض النفسية والضغوط الاجتماعية المزمنة تؤثر على مناعة الجسد ومقاومته للأمراض، وأن الضغوط النفسية قد تسهم في نشوء أمراض عضوية، كالسكر والسرطان، وأمراض القلب، والجلطات، وغيرها

(١) انظر: العلاقة بين الصحة النفسية والجسدية، د. لطفى حجازي، منتدى أ. د. طارق الحبيب الإلكتروني

من أمراض الغدد الصماء والاضطرابات الهرمونية، والشيخوخة والهرم، فالجهاز العصبي يقوم بالتحكم في بعض وظائف الأعضاء في الجسم، كضربات القلب، وضغط الدم، وعمليات الهضم، وجهاز المناعة والغدد الصم ويتصل معها اتصالاً مباشراً، وعندما يحدث أي خلل في عمل الجهاز العصبي بسبب الانفعالات النفسية سيؤدي إلى خلل في الأجهزة الأخرى مسبباً الأمراض العضوية^(١).

(١) انظر: الهم والهرم من منظور القرآن الكريم والسنة النبوية، أ. عبدالرحيم الريفى، موقع النفسي ١١ نوفمبر ٢٠١١؛ وينظر أساليب تعديل التفكير أ. د. رامزطه، موقع د. رامز طه.

المبحث الثاني
دوافع دعوة المريض النفسي

دوافع دعوة المريض النفسي

لا شك أن لكل عمل دافعاً يدفع صاحبه لعمله، ودعوة المريض النفسي عمل حسن له دوافعه وأذكر منها:

١- إن الدعوة هم حملة رسالة الإسلام الذي هو ميراث النبوة والله سبحانه وتعالى أخبر رسوله ﷺ إنما أرسله رحمة للعالمين بقوله تعالى: ﴿ وما أرسلناك إلا رحمة للعالمين ﴾^(١).
والنبي ﷺ أخبر عن أسمائه ﷺ فذكر منها نبي الرحمة، فعن أبي موسى الأشعري رضي الله عنه قال: "كان رسول الله ﷺ يُسمَّى لنا نفسه أسماء فقال: (أنا محمد ونبي الرحمة)"^(٢).

وقد ذكر الإمام النووي - رحمه الله عند شرحه لهذا الحديث أن المقصود بنبي الرحمة أنه جاء بالتراحم واستدل بقول الله تعالى: ﴿ رحماء بينهم ﴾^(٣)، وقوله تعالى: ﴿ وتواصوا بالصبر وتواصوا بالمرحمة ﴾^{(٤)(٥)}.

والرحمة تقتضي إيصال ما ينفع العباد في دنياهم وآخرتهم.

٢- إن مسؤولية الدعوة لا تقتصر على الإرشاد الديني فقط، بل تقديم كل أشكال العون والمساعدة وهذا الأمر حث الإسلام عليه ورغب فيه بقوله ﷺ: "... والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه"^(٦).

(١) سورة الأنبياء: ١٠٤.

(٢) الحديث أخرجه مسلم في كتاب الفضائل، باب في أسمائه ﷺ حديث (٢٣٥٥) ج ٢ ص ١٨٢٩.

(٣) سورة الفتح، جزء من آية: ٢٩.

(٤) سورة البلد، جزء من آية: ١٧.

(٥) انظر: شرح النووي، ج ٨ ص ١١٦.

(٦) أخرجه مسلم في كتاب الذكر والدعاء، باب فضل الاجتماع على تلاوة القرآن والذكر حديث (٢٦٩٩)

ج ٣ ص ٢٠٧٤.

قال النووي: (وفيه: فضل قضاء حوائج المسلمين، ونفعهم بما تيسر من علم أو مال أو معاونة أو إشارة بمصلحة أو بنصيحة، وغير ذلك) (١).

٣- إن في ذلك تفريج لكربات المرضى وهذا عمل فاضل قال فيه النبي ﷺ: "... ومن فرج عن مسلم كربة فرج الله عنه كربة من كربات يوم القيامة" (٢).

قال النووي: (في هذا فضل إعانة المسلم، وتفريج الكرب عنه، وستر زلاته، ويدخل في كشف الكربة وتفريجها من أزالها بماله، أو جاهه، أو مساعدته، والظاهر أنه يدخل فيه من أزالها بإشارته ورأيه ودلالته) (٣).

٤- حاجة المريض النفسي إلى الإرشاد الديني فيما يخص عقيدته وعباداته، بل وتعامله مع مرضه، إذ أن معاناة المرضى النفسيين كبيرة، يعرفها الأطباء النفسيون، وعلماء الشريعة، من خلال ما يردهم من أسئلة واستفسارات تدل على حجم معاناتهم.

٥- حاجة المريض النفسي الماسة إلى الدعم والمؤازرة، فكثير من المرضى النفسيين يعانون في صمت و خجل وخوف من إظهار معاناتهم، لأنهم يخشون من ردة فعل من حولهم تجاه مشاعرهم وأحاسيسهم.

٦- إن المرض يؤثر على حياة المريض، وعلى من حوله أسرته بل ومجتمعه، فالمساعدة له في تجاوز هذه المحنة، مساعدة لمن حوله.

(١) شرح النووي، ج ٩ ص ٢٨.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب المظالم والغصب، باب لا يظلم المسلم المسلم ولا يسلمه، ج ٣ ص ٩٨، ومسلم في كتاب البر والصلة والآداب، باب تحريم الظلم حديث (٢٥٨٠) ج ٣ ص ١٩٩٦.

(٣) شرح النووي، ج ٨ ص ٣٨٠.

المبحث الثالث
أساليب دعوة المريض النفسي

تتعدد الأساليب التي يمكن استخدامها مع المريض النفسي والتي تفيده وتساعد على تجاوز محتته، ويمكن في هذا الجانب الاستفادة من الأساليب العلاجية التي يستخدمها الأطباء النفسيون، والأخصائيون النفسيون، فيما يسمى بالعلاج المعرفي السلوكي، خاصة وأن التعرف على هذه الأساليب العلاجية أصبح متاحاً من خلال بعض المواقع الإلكترونية المتخصصة، والتي يشارك فيها أطباء استشاريون متخصصون في الطب النفسي وكذلك استشاريون في علم النفس، كما توجد دورات خاصة بالعلاج المعرفي السلوكي يمكن للدعاة الاستفادة منها^(١).

وسأذكر بعض الأساليب التي يمكن استخدامها مع المريض النفسي:

١- أسلوب التنظيم والدعم:

وهذا من العلاجات الطبية حيث يسمى العلاج التدعيمي إذ يقوم على شد أزر المريض ودعومه والتركيز على ما يمكنه القيام به^(٢).

وقد ذكر أ. د. طارق الحبيب أن من أنواع العلاج التي تقدم للمريض النفسي العلاج المساند الذي فيه يقوم المعالج بطمأننة المريض وتوجيهه وإرشاده^(٣).

ومما يدخل الطمأنينة في نفس المريض، إخباره أن ما أصيب به هو من جملة ما يكفر الله به عن خطاياهم، فإذا صبر واحتسب أثيب على ذلك. بل إن ابن حجر في فتح الباري ذكر أن

(١) انظر: معرفي أول موقع باللغة العربية مختص بالعلاج المعرفي السلوكي، إذ أن رسالة الموقع تدريب ومساعدة المعالج النفسي المعرفي في ممارسة العلاج المعرفي السلوكي، وزيادة الوعي بمدى فائدة العلاج المعرفي السلوكي بين المختصين وكذلك لدى العامة. وكذلك موقع أكاديمية علم النفس.

(٢) انظر: الاكتئاب النفسي، أ. د. عبدالله السبيعي، موقع النفسي ١٦ أبريل ٢٠٠٩م.

(٣) انظر: حوار مع أ. د. طارق الحبيب حول العلاج النفسي، شبكة عابرون الثقافية ١٩/١١/٢٠٠٧م.

الأحاديث الصحيحة صريحة في ثبوت الأجر بمجرد حصول المصيبة، وأما الصبر والرضا فقد زائد يمكن أن يثاب عليهما زيادة على ثواب المصيبة^(١).

ومن هذه الأحاديث ما أخرجه البخاري - رحمه الله - عن أبي هريرة عن النبي ﷺ قال: "ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها"^(٢).

والهم والحزن والغم من أمراض الباطن كما ذكر ابن حجر، أي -أمراض النفس - وربط بينهما بقوله: (وقيل في هذه الأشياء الثلاثة وهي الهم والغم والحزن، أن الهم ينشأ عن الفكر فيما يتوقع حصوله مما يتأذى به، والغم كرب يحدث للقلب بسبب ما حصل، والحزن يحدث لفقد ما يشق على المرء فقده وقيل الهم والغم بمعنى واحد)^(٣).

وقال الشيخ محمد بن صالح العثيمين - رحمه الله -: (أولاً يجب أن تعلم أن الهموم والغموم التي تصيب المرء هي من جملة ما يكفر عنه بها ويخفف عنه من ذنوبه، فإذا صبر واحتسب أتيب على ذلك)^(٤).

وهذا الأسلوب مما يعالج به العلماء من ابتلى بالوسواس، إذ يحاولون طمأنة الموسوس، وإزالة قلقه من الوسواس، لأن الخوف منها يزيد من ورودها على النفس.

وقد ذكر الإمام النووي في كتابه الأذكار مقولة لأحد العلماء في علاج الوسوسة، حيث قال: (وقال السيد الجليل أحمد بن أبي الخوراني شكوت إلى أبي سليمان الداراني الوسواس فقال:

(١) انظر: فتح الباري، ج ١٠ ص ١١٠.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب المرضى والطب، باب ما جاء في كفارة المرض، ج ٧ ص ٢.

(٣) فتح الباري، ج ١٠ ص ١١٠.

(٤) العلاج من الوسواس في ضوء الكتاب والسنة، الشيخ محمد بن صالح العثيمين، ص ٢٥.

إذا أردت أن ينقطع عنك، فأَيّ وقت أحسست به فافرح، فإنك إذا فرحت به انقطع عنك، لأنه ليس شيء أبغض إلى الشيطان من سرور المؤمن، وإن اغتممت به زادك. قلت: وهذا مما يؤيد ما قاله بعض الأئمة: إن الوسواس إنما يتلى به من كُمل إيمانه، فإن اللص لا يقصد بيتاً حرباً^(١).

فهذا النص يذكر العلاج الذي استعمله أبو سليمان الداراني - رحمه الله - وهو الأمر بالفرح، كما أن عبارة الإمام النووي الأخيرة تدخل الطمأنينة على قلب الموسوس وتُعلمه أنه على خير، وإنه إنما أصابه الوسواس لكمال إيمانه لا لغضب الله عليه أو نقص إيمانه.

فإذا كان الأطباء اليوم يعدون القلق أصلاً للوسواس فليس أنفع من إدخال الطمأنينة والفرح إلى قلب الموسوس لعلاجه، ويمكن للموسوس أن يفعل هذا بنفسه^(٢).

وذكر الإمام ابن القيم - رحمه الله - في زاد المعاد فصل في هديه ﷺ بتطبيب نفوس المرضى وتقوية قلوبهم.

وقال - رحمه الله - (وتفریح نفس المريض، وتطبيب قلبه، وإدخال ما يسرّه له تأثير عجيب في شفاء علته وخفتها، فإن الأرواح والقوى تقوى بذلك)^(٣).

وكذلك زرع التفاؤل في نفس المريض، إذ أن ذلك له أثر كبير على صحة المريض إذ يعزز قدرة المريض على مقاومة المرض، فقد أثبتت الدراسات العلمية الطبية أثر التفاؤل والنظرة الإيجابية في الحياة على الصحة، إذ أنها تعزز نظام المناعة في الجسم، حيث كشف بحث مشترك بين جامعتي (كنتاكي) و(لويز فيل) أن الشعور المتفائل بخصوص المستقبل قد يؤدي لشعور

(١) الأذكار للنووي، ص ١٠٩.

(٢) ينظر: منهج الفقهاء في التعامل مع الوسواس القهري، أ. رفيف الصباغ، ص ١٠.

(٣) زاد المعاد، ج ٤ ص ١١٦.

أفضل في الواقع، وأن التفاؤل مفيد للصحة إذ من شأنه تعزيز قدرة الجسم على محاربة العدوى^(١).

ومما يزرع التفاؤل في نفس المريض تذكيره بحديث النبي ﷺ: "لكل داء دواء" فإن المريض إذا استشعر أن لدائه دواء يزيله، تعلق قلبه بروح الرجاء، وبردت عنده حرارة اليأس^(٢).

٢ - إرشاد المريض إلى التداوي:

إن الأمراض النفسية مثلها مثل الأمراض العضوية تحتاج إلى العلاج، ونوعية العلاج يحددها الطبيب الماهر الحاذق.

يقول سماحة الشيخ عبدالعزيز بن باز - رحمه الله - في سؤال حول كيفية علاج المريض النفسي: (المشروع أن يعالج بالطب النبوي، والعلاج الذي يعرفه خواص الأطباء مما لا يخالف الشرع المطهر لقول النبي ﷺ: "ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء")^(٣).

وقوله ﷺ: "لكل داء دواء فإذا أصيب دواء الداء برأ بإذن الله"^(٤).

وقوله ﷺ: "عباد الله تداووا ولا تداووا بحرام"^(٥).

ومن الدواء الشرعي القراءة عليه من أهل العلم والإيمان لعل الله ينفعه بذلك.

(١) انظر: التفاؤل يعزز المناعة والصحة، مفكرة الإسلام، ٢٩ مارس ٢٠١٠م.

(٢) انظر: زاد المعاد، ج ٤ ص ١٧.

(٣) أخرجه البخاري في كتاب الطب، باب ما أنزل الله داء إلا أنزل له شفاء، ج ٧ ص ١٢.

(٤) أخرجه مسلم في كتاب السلام، باب لكل داء دواء، حديث رقم (٢٢٠٤)، ج ٢ ص ١٧٢٩.

(٥) لم أحده بهذا اللفظ وإنما عند أبي داود في كتاب الطب باب في الأدوية المكروهة، ونصه قال رسول الله ﷺ:

: "إن الله أنزل الداء والدواء وجعل لكل داء دواء، فتداووا ولا تداووا بحرام" حديث (٣٨٧٤) ج ٤

ص ٢٠٧، والحديث ضعفه المنذري. انظر عون المعبود على سنن أبي داود، ص ١٦٥٢.

ومن الأسباب النافعة لهذا وأمثاله كعرضه على الأطباء المختصين من أهل الإيمان والتقوى لعلهم يعرفون سبب مرضه وعلاجه^(١).

قال النووي في شرح حديث: "لكل داء دواء فإذا أصيب دواء الداء برأ بإذن الله": (وفي هذا الحديث إشارة إلى استحباب الدواء، وهو مذهب أصحابنا وجمهور السلف وعمامة الخلف)^(٢).

وفي فتوى مشاهمة لأعضاء اللجنة الدائمة للإفتاء حول علاج المرض النفسي جاء ما نصه: (ثقي بالله تعالى وحسني الظن به، وفوضي أمرك إليه، ولا تيأسي من رحمته وفضله وإحسانه فإنه سبحانه ما أنزل داء إلا أنزل له شفاء، وعليك الأخذ بالأسباب فاستمري في مراجعة الأطباء المتخصصين في معرفة الأمراض وعلاجها...)^(٣).

ويقول أ. د. طارق الحبيب عن أكثر الطرق العلاجية شيوعاً للأمراض النفسية: (الأدوية النفسية - الجلسات النفسية - (العلاج النفسي غير الدوائي) - العلاج المساند، وفيه يقوم المعالج بطمأنة المريض وتوجيهه وإرشاده، العلاج السلوكي، العلاج المعرفي، وفيه يقوم الطبيب بتقويم وتصحيح أساليب التفكير الخاطئة لدى المريض، العلاج بالرجفة المحدثه كهربياً، الجراحة النفسية. ويقتصر استخدامها على بعض الحالات النفسية الشديدة)^(٤).

وقد أوصى العديد من الأطباء بضرورة زيارة المريض للطبيب النفسي المتمكن ليصف له ما

(١) مجموع فتاوى ومقالات متنوعة لسماحة الشيخ عبدالعزيز بن باز، ج ٩ ص ٤١٠.

(٢) شرح النووي، ج ٧ ص ٤٥٢.

(٣) فتاوى اللجنة الدائمة للبحوث العلمية والإفتاء، فتوى رقم (٣٨٢٨) ج ١ ص ٢٩٦.

(٤) حوار مع أ.د. طارق الحبيب حول العلاج النفسي، شبكة عابرون الثقافية ١٩/١١/٢٠٠٧م.

يحتاجه من العلاجات السابقة الذكر^(١).

يقول د/ فائق الزغاري استشاري الطب النفسي: (بعض الناس يتأخر في مراجعة العيادات النفسية حتى يستفحل الأمر، والمرض النفسي يتدرج من الاضطراب البسيط الذي يمكن علاجه بالإرشاد النفسي والطمأننة إلى الفصام العقلي شديد الاضطراب الذي يتحكم به دوائياً، فأعراض القلق والاكتئاب والوساوس والمخاوف والهستيريا واضطرابات النوم، واضطرابات الأطفال وغيرها من الأمراض النفسية قابلة للشفاء، وأن هناك نسبة قليلة من الأمراض النفسية التي لا تشفى ولكن يتحكم بها من قبل الأدوية، ولو نظرنا إلى الأمراض غير النفسية فإن الأمر لا يختلف كثيراً، فهناك العديد منها يستمر طوال العمر، مثل السكري والضغط وأمراض القلب، ويحتاج المريض المصاب بها إلى تناول علاجه مدى الحياة.

لقد أثبتت التجارب العلمية بأن سبب الأمراض النفسية هو اختلال في مستوى النواقل العصبية في الدماغ، وذلك نتيجة عدة عوامل، منها تأثير الوراثة والبيئة والتربية وعوامل عديدة أخرى....

والتجارب العلمية مدعومة بالخبرات العملية والمشاهدة اليومية أثبتت نفع الأدوية النفسية في علاج الأمراض النفسية ...^(٢).

ويقول أ. د. وائل أبو هندي عن تأثير العلاج الدوائي النفسي على المرضى: (الأبحاث العلمية المستمدة من التجارب على الأدوية تؤكد أن استعمال الأدوية التي تزيد من تركيز السير

(١) انظر: نماذج لعلاج بعض حالات الوسواس القهري، أ. د. محمد شريف سالم، طيب نفساني دوت كوم؛ تعريف الوسواس القهري وخصائصه، د. محمد فريد موقع النفسي ٢٢ فبراير ٢٠٠٧؛ اضطراب توهم

المرض، د/ أحمد عيد، منتدى أ. د. طارق الحبيب، مركز مطمئنة الطبي ٢٠١١/٢/٨م.

(٢) مفاهيم خاطئة للمرض والعلاج النفسي، أ. د. فائق الزغاري، طيب نفساني دوت كوم.

وتونين (ناقل عصبي) في المخ يؤثر تأثيراً إيجابياً في تحسين حالة المريض^(١).

ويقول أ. د. رامز طه: (ولأن المرض النفسي عملة ذات وجهين، أحدهما نفسي معنوي أخلاقي، والآخر بيولوجي جسماني، فإن العلاج يجب أن يكون متكاملًا يعالج آلام النفس بالكلمة والمناقشة وتعديل التكفير والسلوك، ويعالج الجسم الذي اختلت وظائفه بالدواء مما يؤكد أهمية الدمج بين العلاج بالعقاقير والأدوية، والعلاج النفسي والديني في علاج تكاملي شامل)^(٢).

وقد أشار أ. د. عبدالله السبيعي إلى إرشاد المريض للطبيب النفسي في مقال له عن الاكتئاب النفسي حيث قال موصياً من لديه مريض نفسي: (ابحث له عن طبيب نفسي كفؤ، وسارع بالعلاج فإن الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية استجابة للعلاج والله الحمد)^(٣).

وعن الأدوية النفسية يقول أ. د. وائل أبو هندي:

أولاً: الآثار الجانبية البسيطة للأدوية النفسية، لا تعادل بأي شكل من الأشكال تلك الفائدة المرجوة، وكل الأدوية غير النفسية لها آثار جانبية، وأي دواء ليس له آثار جانبية ليس له آثار علاجية.

ثانياً: الأدوية النفسية لا تؤدي إلى الإدمان إذا استخدمت تحت إشراف طبي مباشر^(٤).

ولا تعارض بين الطب النفسي واستخدام الرقية الشرعية، حيث ذكر معالي الشيخ الدكتور عبدالله المطلق أهمية العلاج بالقرآن الكريم بقراءته وتدبره، وذكر أنه لا تعارض بين

(١) أسباب الوسوسة القهرية، أ. د. وائل أبو هندي، موقع مجانين ١٦/٢/٢٠١٠م.

(٢) انظر: العلاج النفسي الذاتي بالقرآن، أ. د. رامز طه.

(٣) الاكتئاب النفسي، أ. د. عبدالله السبيعي، موقع النفسي ١٦ إبريل ٢٠٠٩م.

(٤) انظر: لماذا ينظر الناس نظرة سلبية للطب النفسي، أ. د. وائل أبو هندي، طبيب نفساني دوت كوم.

الطب النفسي والقرآن، فإن الذهاب إلى عيادات الطب النفسي يعد من الأخذ بالأسباب الذي يأمر به القرآن الكريم واستدل بالأحاديث التي فيها الحث على التداوي وسبق ذكرها^(١).

٣ - مساعدة المريض على التحكم والسيطرة على تفكيره:

تؤكد نظريات التعلم، وعلم النفس السلوكي أن المرض النفسي هو سلوك خاطئ متعلم^(٢).

لقد اهتم عدد من المعالجين النفسيين بدور العوامل الفكرية والذهنية في التسبب في الاضطرابات النفسية.

ويفترض عالم النفس "ألبرت أليس" مؤسس مدرسة العلاج العقلاني، أن التفكير هو المحرك الأول والمسبب للانفعال، ويؤكد أنصار مدرسة العلاج العقلاني أن الاضطراب النفسي الذي يعاني منه فرد ما هو نتيجة سوء تفسيره وتأويله للأمور، وذلك بناء على الأفكار والمعتقدات الغير منطقية والسلبية الهدامة التي يتبناها^(٣).

وعن تأثير التفكير على جسد الإنسان يقول أ. د. رامز طه: (ولقد ثبت بالعديد من الأدلة التجريبية والإكلينيكية أن العوامل الفكرية التي تشمل التفكير والتخيل والتصوير والاستنتاج والتوقع، تتصل وتؤثر فوراً على مراكز الانفعال بالدماغ، التي تفرز بالتالي عدداً من الهرمونات

(١) انظر: المريض النفسي بين الأطباء والرقى، الشيخ عبدالله بن محمد المطلق، موقع طريق الإسلام، ٧ رمضان ١٤٢٢هـ.

(٢) انظر: أسلوب تعديل السلوك وتعلم عادات جديدة، أ. د. رامز طه، استشاري الطب النفسي.

(٣) انظر: أسلوب تعديل التفكير، أ. د. رامز طه، وانظر العلاج المعرفي السلوكي: تعريفه - أهدافه - قواعده، د. ابتسام عبدالله الزعبي، موقع أطفال الخليج.

والمواد الناقلة العصبية المسببة للتوتر والتغيرات الفسيولوجية المصاحبة له.

ومن هرمونات التوتر المعروفة هرمون الأدرينالين الذي يؤدي إفرازه إلى توتر العضلات، وخفقان القلب وارتفاع ضغط الدم، وزيادة معدل التنفس، واتساع حدقة العين، ونقل كميات كبيرة من السكر من الكبد إلى الدم حتى تتوفر الطاقة والوقود للمعركة التي استعداد لها الجسد بأمر من مراكز الانفعال تحت تأثير العوامل الفكرية المخيفة والمهددة، ويصاحب هذه التغيرات أيضاً تعطل عمليات الهضم واضطراب إفراز العصارات المعدية والمعوية^(١).

وإذا كان الأمر كذلك فقد بين علماء النفس وأطبائها أن أي أسلوب للعلاج النفسي مهما اختلفت المدرسة التابعة لها لا يمكن أن يؤدي إلى نتائج فعالة وإيجابية إلا من خلال تعديل أفكار الفرد ومعتقداته، وتوقعاته، وكذلك تصوراتها عن نفسه وعن الآخرين^(٢).

ولقد أدرك العلماء المسلمون ما يلعبه التفكير في توجيه سلوك الإنسان وفي سعادته وفي شقائه، وقد اتصفت آراؤهم في هذا الموضوع بالفهم المتمكن لطبيعة النفس البشرية، والعوامل التي تتأثر بها وتؤثر فيها، وقد سبقوا بذلك العلماء المحدثين ومن تكلم عن ذلك الإمام ابن القيم - رحمه الله - حيث قال: (والنظر أصل عامة الحوادث التي تصيب الإنسان، فإن النظرة تولد الخطرة، ثم تولد الخطرة فكرة، ثم تولد الفكرة شهوة ثم تولد الشهوة إرادة، ثم تقوى فتصير عزيمة جازمة، فيقع الفعل ولا بد، ما لم يمنع مانع)^(٣).

وقال أيضاً: (واعلم أن ورود الخاطر لا يضر، وإنما يضر استدعاؤه ومحادثته، فالخاطر كالمار على الطريق، فإن لم تستدعه وتتركه مر وانصرف عنك، وإن استدعيت سحرك بجديته

(١) انظر: الخلو العلاجي والتأمل، أ. د. رامز طه.

(٢) انظر: أسلوب تعديل التفكير، أ. د. رامز طه.

(٣) الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي، لابن قيم الجوزية، ص ١٣٤.

وخدعه، وغروره، وهو أخف شيء على النفس الفارغة العاطلة، وأثقل شيء على القلب والنفس الشريفة السماوية المطمئنة^(١).

وقد أشار الغزالي إلى أن بلوغ الأخلاق الجميلة يتطلب أولاً تغيير أفكار الفرد عن نفسه، ثم القيام بالممارسة العملية للأخلاق المراد اكتسابها حتى تصبح عادة^(٢).

وتكون الفكرة مرضية بسبب أسلوب وطريقة التفكير مثل:

- التطرف في الأحكام: حيث يرى الفرد الأشياء إما سوداء أو بيضاء، وهو يكرهه ويحب دون توسط أو اعتدال.

- التصلب ومواجهة المواقف المختلفة بطريقة تفكير واحدة.

- المبالغة: كالمبالغة في تفسير المواقف مما يؤدي إلى إثارة انفعالات القلق أو الخوف.

كذلك المبالغة في نقد الآخرين سلباً أو إيجاباً، مما يؤدي إلى اضطراب العلاقة بهم.

- التعميم: وهو أسلوب من التفكير يؤدي إلى تعميم الخبرات الجزئية تعميماً سلبياً، مما يؤدي بالتالي إلى العديد من الأنماط المرضية خاصة الاكتئاب والفصام.

- الحساسية للنقد وتضخيم المواقف والأحداث. ويؤكد أغلب الباحثين أن استمرار التفكير والتخيل بطريقة خاطئة يتحول إلى عادة مرضية يفقد معها الفرد إدراكه الموضوعي للواقع وتقييمه الصحيح للذات، وإلى اعتياد المبالغات الانفعالية^(٣).

ويمكن السيطرة على التفكير من خلال الأساليب التالية:

(١) المرجع السابق، ص ١٣٨.

(٢) انظر: إحياء علوم الدين للإمام أبي حامد الغزالي، ج ٣ ص ٥٨.

(٣) انظر: العلاج بتأمل ذكر الله، أ. د. رامز طه.

أ - ضبط التفكير:

وذلك من خلال ضبط الأحاديث الداخلية، وما يقوله الفرد لنفسه، ففي تجارب علمية وجد أن التفكير يقترن بكلام باطن غير مسموع، وبوجود حركات دقيقة في عضلات النطق - الحنجرة واللسان والشفيتين - وقد أمكن تسجيلها بأجهزة دقيقة وحساسه^(١).

وهذا يُصدّق ما أشار إليه الإمام ابن القيم - رحمه الله - في أن الخاطر الفكري يقترن بكلام، وشبهه بالمار على الطريق إذا توقف عند المرء وحدثه فإنه يسحره بحديثه ويؤثر فيه، وإن تركه مرّ وانصرف عنه.

لذا كان لابد من ضبط التفكير في الأشياء السيئة والضارة والتي تؤدي إلى التوتر والصراع النفسي، واستمرار اجترار الأفكار الهدامة والغير منطقية، والخبرات غير السارة، وذكريات المواقف السيئة، وجعلها كالاسطوانة المشروخة التي تكرر نغمة واحدة تؤدي إلى إثارة مراكز الانفعال بصورة متواصلة، وتراكم مشاعر الضيق، والقلق، والاكتئاب، بحيث يجد الفرد نفسه في نهاية اليوم، أو حتى يعد فترة وجيزة من الوقت مكتئباً، قلقاً، حزيناً، أفكاره ومعتقداته عن نفسه وعن الآخرين هي السبب فيما يعاينه^(٢).

والإنسان قادر بالفعل على ضبط أفكاره وتعديلها وتعديل سلوكه هذا ما أثبتته العديد من مدارس العلاج النفسي الحديثة^(٣).

ويكون ذلك من خلال ضبط الأحاديث الداخلية، وما يقوله الفرد لنفسه باستمرار يؤدي إلى ضبط الانفعال ويستطيع الفرد بالتعلم وبالمران المستمر أن يتحكم في مسرحه الذهني، وأن

(١) انظر: أسلوب تعديل التفكير، أ. د. رامز طه.

(٢) انظر: المرجع السابق.

(٣) انظر: العلاج النفسي الذاتي، أ. د. رامز طه.

يسمح للأفكار البناءة المنطقية الغير متشككة والمتفائلة بالتواجد عليه، وأن يطرد الأفكار السوداء والتصرفات المتشائمة^(١).

ب - وقف التفكير:

وأسلوب وقف التفكير أسلوب نبوي، جاء التوجيه النبوي فيه إذا تعرض الإنسان لأفكار هدامة. دل على ذلك ما أخرجه البخاري ومسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (يأتي الشيطان أحدكم فيقول من خلق كذا، من خلق كذا، حتى يقول من خلق ربك، فإذا بلغه فليستعذ بالله ولينته)^(٢).

ففي الحديث كان الشيطان مصدر الفكرة المرضية، حيث اقترن بكلام باطن غير مسموع أثر على المريض، فجاء التوجيه النبوي بقوله:

(لينته) حيث أمر بوقف التفكير بالفكرة المرضية غير الصحيحة.

وجاءت الدراسات العلمية الحديثة بأهمية هذا الأسلوب يقول أ. د. رامز: (لقد أيدت دراسات حديثة وتجارب علماء معاصرين إمكانية تعديل أفكار ومفاهيم الفرد وسلوكه، والتحكم في عمليات التفكير أثناء حدوثها بالإيقاف، أو طرد الأفكار غير المرغوبة، مع غرس أفكار أو عبارات تحل محل الأفكار الانهزامية أو المرضية غير المرغوبة)^(٣).

ج - استبدال الفكرة المرضية بما يضادها:

ويكون ذلك كما ذكرنا بضبط الأحاديث الداخلية، فيستبدل الأفكار الضارة بما يضادها

(١) انظر: أساليب تعديل التفكير، أ. د. رامز طه.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب بدء الخلق، باب صفة إبليس وجنوده، ج ٤ ص ٩٢؛ ومسلم في كتاب الإيمان، باب بيان الوسوسة في الإيمان وما يقوله من وجدها، حديث (٢١٤، ١٣٤)، ج ١ ص ١٢٠.

(٣) العلاج بتأمل ذكر الله، أ. د. رامز طه.

من الأفكار المتفائلة والحسنة. والإنسان المسلم بحمد الله سيجد أي فكرة ضارة لها ضدها الحسن في الشرع - وكله حسن - ومعلوم أنه كلما كانت العبارات التي يرددها الفرد ذات معان سامية، ومصداقية دينية راسخة، كلما استطاع التحكم في نشاطه الذهني، وكلما كان أقدر على التخلص من الأفكار السلبية والانهزامية^(١).

ومن الأمثلة على ذلك:

استبدال الفكرة غير الصحيحة عن الله - سبحانه وتعالى - بتجديد الإيمان:

أخرج مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: (لا يزال الناس يتساءلون حتى يقال: هذا خلَقَ اللهُ الخلقَ فمن خلَقَ اللهُ؟ فمن وجد من ذلك شيئاً فليقل: آمنت بالله)^(٢).

فقوله ﷺ: (فليقل آمنت بالله) هو رد على الفكرة المرضية بما يضادها.

قال النووي - رحمه الله -: (وأما قوله ﷺ "فمن وجد ذلك فليقل: آمنت بالله" وفي الرواية الأخرى: "فليستعد بالله ولينته"، فمعناه الإعراض عن هذا الخاطر الباطل، والالتجاء إلى الله تعالى في إذهابه ...

وليعلم أن هذا الخاطر من وسوسة الشيطان، وهو إنما يسعى بالفساد والإغواء فليعرض عن الإصغاء إلى وسوسته، وليبادر إلى قطعها بالاشتغال بغيرها)^(٣).

وقال ابن حجر - رحمه الله -: (وإنما أمر بالاستعاذة والاشتغال بأمر آخر، ولم يأمر بالتأمل والاحتجاج، لأن العلم باستغناء الله جل وعلا عن الموجد، أمر ضروري لا يقبل

(١) انظر: العلاج بتأمل ذكر الله، أ. د. رامي طه.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب الإيمان، باب بيان الوسوسة في الإيمان وما يقوله من وجدها (٢١٢ - ١٣٤) ج ١ ص ١١٩.

(٣) شرح النووي لصحيح مسلم، ج ١ ص ٤٣٤.

المناظرة، ولأن الاسترسال في الفكر في ذلك لا يزيد المرء إلا حيرة، ومن هذا حاله فلا علاج له إلا الملجأ إلى الله تعالى والاعتصام به^(١).

استبدال الغضب بما يضاده من الحلم وكظم الغيظ:

مثل أن يكرر الغاضب قول النبي ﷺ: (ليس الشديد بالصرعة قالوا: فالشديد أيم هو؟ يا رسول الله قال: الذي يملك نفسه عند الغضب)^(٢).

فالشخص الذي يغضب سريعاً إزاء تصرفات الآخرين، إذا ارتكب الآخرون حماقات، أو تصرفات قد تثيره، يستبدل الغضب بما يضاده، بذكر وترديد الحديث الشريف فالقوي الذي يملك نفسه عند الغضب، فهذا هو الفاضل الممدوح الذي قل من يقدر على التخلق بخلقه، وليس القوي الذي لا يصرعه الرجال كما يعتقد البعض^(٣).

وتكرار الإنسان الغاضب هذا الحديث وغيره مما يحث على عدم الغضب ودفع الإساءة بالإحسان من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية، لها تأثير إيجابي على الفرد، خاصة إذا أدرك الشخص التأثير السلبي للغضب، حيث تؤكد تأثير الغضب سلبياً على كافة العمليات الذهنية وفي القدرة على التفكير المنطقي^(٤).

ومن الآيات قوله تعالى: ﴿ ادفع بالتي هي أحسن فإذا الذي بينك وبينه عداوة كأنه ولي

(١) فتح الباري، شرح صحيح البخاري، ج ٦ ص ٣٩٢.

(٢) أخرجه مسلم في كتاب البر والصلة والآداب، باب فضل من يملك نفسه عند الغضب، حديث (١٠٨ - ٢٦٠٩) ج ٣ ص ٢٠١٤ واللفظ له، وأخرجه البخاري في كتاب الآداب، باب قول النبي ﷺ: "إنما الكرم قلب المؤمن" ج ٧ ص ١١٥.

(٣) انظر: شرح النووي، ج ٨ ص ٤١٠.

(٤) انظر: تدريبات على الصحة النفسية، أ. د. رامز طه.

حميم ﴿١﴾، وقوله تعالى: ﴿والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين﴾ ﴿٢﴾.

وهذا التردد لا بد أن يوافق تطبيقه لئتم غرسه كسلوك متعلم، كما ذكر الغزالي أن بلوغ الأخلاق والعادات الجميلة لا بد فيه أولاً من تغيير الأفكار، ثم القيام بالممارسة العملية للأخلاق المراد اكتسابها حتى تصبح عادة ﴿٣﴾، وهذا يكون بالمران وقوة الإرادة.

استبدال سوء الظن بالناس بإحسان الظن بهم:

قد يمر الإنسان بمواقف تثير قلقه وغضبه بشكل مبالغ فيه، من خلال رؤيته للموقف أو تحليله الشخصي لما يحدث، وقد يكون هذا التحليل خاطئ نتيجة الأفكار الغير منطقية، أو المخاوف والتوقعات المتشائمة التي قد تشعره بالنقص، أو التهديد، واستمرار اجترار هذه الأفكار يؤدي إلى إثارة مراكز الانفعال، وتراكم مشاعر الضيق والقلق والاكتئاب.

ويكون علاج ذلك باستخدام الضد النافع الذي يقابل هذا الضد الضار، وهو حسن الظن بالناس، فليس أريح للإنسان، ولا أسعد لقلبه من حسن الظن. فيه يسلم من أذى الخواطر المقلقة التي تؤذيه وتكدر باله، وتتعب نفسه.

فيقوم بترديد الآيات القرآنية والأحاديث النبوية التي تحذر من سوء الظن، وتأمر بضده كقوله تعالى: ﴿يا أيها الذين آمنوا اجتنبوا كثيراً من الظن إن بعض الظن إثم...﴾ ﴿٤﴾.

يقول الإمام ابن كثير - رحمه الله - في تفسير هذه الآية: (يقول تعالى ناهياً عبادة المؤمنين

(١) سورة فصلت، آية: ٣٤.

(٢) سورة آل عمران، آية: ١٣٤.

(٣) انظر: إحياء علوم الدين، للغزالي ج ٣ ص ٥٨.

(٤) سورة الحجرات، الآية: ١٢.

عن كثير من الظن، وهو التهمة والتخون للأهل والأقارب والناس في غير محله، لأن بعض ذلك يكون إثماً محضاً، فليتجنب كثير منه احتياطاً وروينا عن أمير المؤمنين عمر بن الخطاب - رضي الله عنه - أنه قال: "ولا تظنن بكلمة خرجت من أخيك المؤمن إلا خيراً، وأنت تجد لها في الخير محملاً" (١).

وكقوله ﷺ: "إياكم والظن فإن الظن أكذب الحديث... وكونوا عباد الله أخواناً" (٢).

استبدال الانتقام والحقد بالتسامح والعفو :

عندما يتعرض الإنسان للأذى من الناس فربما يكون تفكيره هو الانتقام منهم، مع امتلاء قلبه بالضغينة والبغض، ولو فعل ذلك فسيكون هو ذاته أول المتضررين، لأنه سيصبح قلقاً حزيناً غاضباً. ويمكنه استخدام الضد النافع وهو التسامح فهو علاج نفسي سريع المفعول، فقد ثبت علمياً أن من أهم صفات الشخصية المضطربة والتي تعاني من القلق المزمن، هو أنها لا تعرف التسامح، ولم تجرب لذة العفو ونسيان الإساءة (٣).

والقرآن الكريم والسنة المطهرة تزخران بالترغيب بالعفو والتسامح فالله سبحانه وتعالى يقول: ﴿خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلین﴾ (٤).

(١) تفسير القرآن العظيم، لابن كثير ج ٤ ص ٢١٤.

(٢) أخرجه البخاري في كتاب الأدب، باب ما ينهى عن التحاسد والتدابير ج ٧ ص ٨٨؛ ومسلم في كتاب السير والصلة والآداب، باب تحريم الظن والتجسس حديث رقم (٢٨ - ٢٥٦٣) ج ٣ ص ١٩٨٥.

(٣) انظر: التسامح علاج نفسي سريع المفعول، أ. د. رامز طه.

(٤) سورة الأعراف، آية: ١٩٩.

وقوله تعالى: ﴿فمن عفا وأصلح فأجره على الله﴾^(١).

فرغب سبحانه وتعالى بالعفو وبين أن أجر الذي يعفو ويسامح عند الله تعالى^(٢).

والنبي ﷺ يقول: "وما زاد الله عبداً بعفوٍ إلا عزاً"^(٣).

أما كيف يزداد الإنسان بعفوه وتسامحه عزاً، يقول الإمام النووي - رحمه الله - (قوله

ﷺ: "وما زاد الله عبداً بعفوٍ إلا عزاً فيه وجهان :

أحدهما: أنه على ظاهره، وأن من عُرف بالعفو والصفح ساد وعظم في القلوب وزاد عزه

وإكرامه.

والثاني: أن المراد أجره في الآخرة وعزه هناك^(٤).

استبدال النظر إلى من هو أعلى بالنظر إلى من هو أسفل والتشبع بالرضا:

- قد يصاب البعض بالتوتر وقلق الصراع الدامي لتحقيق الرغبات والطموحات، فيجهد

نفسه بالتفكير فيما يطمح بتحقيقه، أو يفكر فيما ينقصه مما أعطاه الله لغيره أكثر من تفكيره

فيما أعطاه الله.

والضد النافع الذي يجب استخدامه هو التشبع بالرضا، فإن ذلك مما يشعر بالطمأنينة

والسلام، وذلك بأن يركز الإنسان تفكيره وخياله في استعراض وتأمل النعم التي أنعم الله بها

عليه، من حواس وملكات ونعم وقدرات لا تقدر بمال، ولا يمكن تعويضها بكنوز الدنيا.

(١) سورة الشورى، آية: ٤٠.

(٢) انظر: تفسير القرآن العظيم، ج ٤ ص ١٢٠.

(٣) أخرجه مسلم في كتاب البر والصلة والآداب، باب استحباب العفو والتواضع حديث رقم (٦٩ - ٢٥٨٨)

ج ٣ ص ٢٠٠١.

(٤) شرح النووي، ج ٨ ص ٣٨٦.

وقد كان هذا الأسلوب أسلوباً نبوياً حيث أرشد إليه النبي صلى الله عليه وسلم بقوله:
"انظروا إلى من أسفل منكم، ولا تنظروا إلى من فوقكم، فهو أجدر ألا تزدروا نعمة الله"^(١).

وجاء في شرح النووي-رحمه الله- لهذا الحديث: (هذا حديث جامع لأنواع من الخير، لأن الإنسان إذا رأى من فضّل عليه في الدنيا طلبت نفسه مثل ذلك، واستصغر ما عنده من نعم الله تعالى، وحرص على الازدياد ليلحق بذلك أو يقاربه، هذا هو الموجود في غالب الناس، وأما إذا نظر في أمور الدنيا إلى من هو دونه فيها، ظهرت له نعمة الله تعالى عليه فشكرها، وتواضع وفعل الخير)^(٢).

أما الإمام ابن حجر - رحمه الله - فاعتبر أن الرضا هو دواء الداء فقال: (في هذا الحديث دواء الداء، لأن الشخص إذا نظر إلى من هو فوقه لم يأمن أن يؤثر ذلك فيه حسداً، ودواؤه أن ينظر إلى من هو أسفل منه ليكون ذلك داعياً إلى الشكر)^(٣).

وقد ذكر أ. د. رامز طه استشاري الطب النفسي، فعالية هذا الأسلوب في تحقيق الأمن والطمأنينة لمن كانوا يشعرون بالقلق فقال: (ولقد حقق هذا الأسلوب البسيط - حتى عند استخدامه بمفرده - زوال التوتر والقلق والشعور بالسلام والرضا والطمأنينة لعشرات ممن كانوا يعانون من قلق الصراع الدامي، لتحقيق الرغبات والطموحات ... بل استطاع عدد من المرضى الذين كانوا يعانون من الأرق والكوابيس المزعجة المخيفة، أن يستمتعوا بنوم هادئ عميق عند ممارسة هذا الأسلوب قبل النوم مباشرة، وبالطبع يكتمل الشعور بالرضا إذا اقترن أيضاً بالدعاء

(١) أخرجه مسلم في كتاب الزهد والرفائق، باب ٥٣ حديث رقم (٨ - ٢٩٦٣) ج ٣ ص ٢٢٧٥ واللفظ له، وأخرجه البخاري في كتاب الرقاق، باب لينظر إلى من هو أسفل منه ولا ينظر إلى من هو فوقه، ج ٧ ص ١٨٧.

(٢) شرح النووي، ج ٩ ص ٣٣٤.

(٣) فتح الباري، ج ١١ ص ٣٣٠.

والذكر وطلب العون والمدد من القوي المعين سبحانه وتعالى) (١).

٤ - توجيه المريض إلى قراءة القرآن الكريم وتدبره والاستشفاء به:

فإن هذا من أعظم الأسباب التي ينتفع بها المريض فإله سبحانه وتعالى يقول: (ويتزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين) (٢).

قال ابن القيم - رحمه الله - في بيان معنى هذه الآية: (من هنا لبيان الجنس لا للتبويض، فإن القرآن كله شفاء.. فهو شفاء للقلوب من داء الجهل والشك والريب، فلم ينزل الله سبحانه من السماء شفاء قط، أعم ولا أنفع ولا أعظم ولا أنجع في إزالة الداء من القرآن) (٣).

وقال الشوكاني - رحمه الله - في تفسيرها: (واختلف أهل العلم في معنى كونه شفاء على القولين: الأول أنه شفاء للقلوب بزوال الجهل عنها، وذهاب الريب وكشف الغطاء عن الأمور الدالة على الله سبحانه. القول الثاني أنه شفاء من الأمراض الظاهرة بالرقى والتعود ونحو ذلك، ولا مانع من حمل الشفاء على المعنيين) (٤).

وقد جاء في الصحيحين عن أبي سعيد الخدري رضي الله عنه (أن ناساً من أصحاب النبي صلى الله عليه وسلم أتوا على حي من أحياء العرب فلم يقرؤهم، فبينما هم كذلك إذا لدغ سيدهم أولئك، فقالوا هل معكم من دواء أوراق؟ فقالوا إنكم لم تقرونا ولا نفعل حتى تجعلوا لنا جُعلاً، فجعلوا لهم قطعاً من الشاء، فجعل يقرأ بأمر القرآن ويجمع بزاقه ويتفل فبراً، فأتوا بالشاء فقالوا لا نأخذ حتى نسأل النبي صلى الله عليه وسلم فسألوه فضحك وقال وما أدراك أنها رقية خذوها واضربوا لي بسهم) (٥).

(١) أسلوب التشيع بالرضا، أ. د. رامز طه.

(٢) سورة الإسراء، آية: ٨٢.

(٣) الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي، لابن القيم ص ٨.

(٤) فتح القدير، للشوكاني، ج ٣ ص ٢٥٣.

(٥) أخرجه البخاري في كتاب الطب، باب الرقى بفتح الكتاب ج ٧ ص ٢٣؛ وأخرجه مسلم في كتاب السلام،

قال النووي - رحمه الله - : (قوله ﷺ: "وما أدراك أنها رقية؟" فيه التصريح بأنها رقية، فيُستحب أن يقرأ بها على اللديغ والمريض وسائر أصحاب الأسقام والعاهات)^(١).

وقد جاءت الأدلة الصريحة الصحيحة بالأذن بالرقية، وقد بوب الإمام مسلم باباً في كتاب السلام سماه (باب استحباب رقية المريض)، وفي باب آخر سماه (باب رقية المريض بالمعوذات والنفث)^(٢).

أورد فيها الأحاديث التي فيها ترخيص النبي ﷺ بالرقية، وفعله لها في رقية المرضى وقد قال ﷺ لما سأله عوف بن مالك الأشجعي عن رقى الجاهلية التي كانوا يستخدموها فقال ﷺ "اعرضوا عليّ رقاكم، لا بأس بالرقى ما لم يكن فيها شرك"^(٣).

وقد استخدم بعض الأطباء النفسيين العلاج بالقرآن الكريم حيث يقول أ. د. رامز طه: بدأت في إجراء سلسلة من الدراسات العملية للاستفادة من القرآن الكريم في علاج عدة أمراض ومشكلات نفسية مختلفة، مثل القلق والخوف، والوسواس القهري وخلافه، وكانت النتائج ٨٠% من الحالات تفوق نتائج العلاج بأساليب ومدارس غربية^(٤).

وفي تجربة أخرى أجراها الطبيب النفسي الباكستاني أ. د. محمد شريف على العلاج بالقرآن والذكر والصلاة، حيث عالج ٦٤ مريضاً بالاكتئاب علاجاً طبيياً، وقسمهم إلى

باب جواز أخذ الأجرة على الرقية بالقرآن والأذكار، حديث (٦٥ - ٢٢٠١) ج ٢ ص ١٧٢٧ واللفظ للبخاري.

(١) شرح النووي، ج ٧ ص ٤٤٥.

(٢) انظر: صحيح مسلم، كتاب السلام، ج ٢ ص ١٧٢١ - ١٧٢٣.

(٣) أخرجه مسلم في كتاب السلام، باب لا بأس بالرقى ما لم يكن فيه شرك، حديث (٦٤ - ٢٢٠٠) ج ٢ ص ١٧٢٧.

(٤) العلاج النفسي الذاتي بالقرآن، أ. د. رامز طه.

مجموعتين:

٣٢ مريضاً أعطاهم العلاج الطبي فقط.

و٣٢ مريضاً أعطاهم العلاج الطبي وطلب منهم القيام بالليل - في شهر رمضان - من الساعة ٢ - ٤ صباحاً لصلاة التهجد، وذكر الله، وقراءة القرآن، والدعاء، والاستغفار، وبعد أربعة أسابيع وجد أن ٧٨ % من المجموعة الثانية و١٥% من المجموعة الأولى قد تخلصوا من الاكتئاب^(١).

٥ - إرشاد المريض إلى الإكثار من ذكر الله تعالى والإلحاح بالدعاء:

إن من أعظم أسباب اطمئنان النفس ذكرها لله عز وجل، فالله تعالى يقول: ﴿ألا بذكر الله تطمئن القلوب﴾^(٢).

فإذا قلق القلب واضطرب، فليس له ما يطمئن به سوى ذكر الله^(٣).

وقال ابن القيم - رحمه الله - عن الذكر: (به يستدفعون الآفات، ويستكشفون الكربات، وتهمون عليهم المصيبات... يدع القلب الحزين ضاحكاً مسروراً)^(٤).

وقد جاء الترغيب بكثرة الذكر في كتاب الله تعالى وسنة رسوله ﷺ فالله تعالى يقول:

(١) حاجة الإنسان إلى الإيمان، وليد أحمد حسان عباس، منتديات د. نبيل سفيان للإرشاد النفسي ٢٨ يونيو ٢٠١٠م.

(٢) سورة الرعد، آية: ٢٨.

(٣) انظر: التفسير القيم لابن القيم، ص ٣٢٤.

(٤) مدارج السالكين، لابن القيم، ج ٢ ص ٣٥٦.

﴿يا أيها الذين آمنوا أذكروا الله ذكراً كثيراً﴾^(١)، ويقول: ﴿فاذكروني أذكركم﴾^(٢).

فرتب على ذكره أعظم جزاء وهو ذكره تعالى لعبده^(٣).

وما أحوج العبد المريض الضعيف إلى ذكر ربه في ضرائه، وذكر الله أفضله ما تواطأ عليه القلب واللسان، وهو الذي يثمر معرفة الله ومحبته وكثرة ثوابه^(٤).

والدعاء من أنفع الأدوية، وهو عدو البلاء يدفعه ويعالجه ويمنع نزوله، ويرفعه، أو يخففه إذا نزل^(٥).

وفي التداوي بالقرآن والدعاء يقول ابن القيم - رحمه الله -: (أن علاج الأرواح بالدعوات والتوجه إلى الله يفعل ما لا يفعله علاج الأطباء)^(٦).

وقد جاءت الأحاديث من السنة في بيان دعاء الكرب فعن ابن عباس - رضي الله عنهما -: (أن رسول الله ﷺ كان يقول عند الكرب لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السموات ورب الأرض ورب العرش الكريم)^(٧).

وعن أبي داود عن أبي بكر ؓ قال: قال رسول الله ﷺ: "دعواتُ المكروب: اللهم

(١) سورة الأحزاب، آية: ٤١.

(٢) سورة البقرة، آية: ١٥٢.

(٣) انظر: تيسير الكريم الرحمن لابن سعدي، ج ١ ص ١٧٤.

(٤) انظر: المرجع السابق، ج ١ ص ١٧٤.

(٥) انظر: الجواب الكافي لابن حجر، ص ٩.

(٦) زاد المعاد في هدي خير العباد، لابن القيم، ج ٤ ص ٥٥.

(٧) أخرجه البخاري في كتاب الدعوات، باب الدعاء عند الكرب، ج ٧ ص ١٥٤، وأخرجه مسلم في كتاب الذكر والدعاء والتوبة والاستغفار، باب دعاء الكرب، حديث (٨٣ - ٢٧٣٠)، ج ٣ ص ٢٠٩٢.

رحمتك أرجو، فلا تكليني إلى نفسي طرفة عين وأصلح لي شأني كله، لا إله إلا أنت" (١).

وقد كان للإمام ابن القيم - رحمه الله - لطائف ينبغي التنبيه إليها عند الذكر والدعاء حيث قال: (ولكن ها هنا أمر ينبغي التفطن له، وهو أن الأذكار والآيات والأدعية التي يستشفى بها ويُرقى بها، هي في نفسها، وإن كانت نافعة شافية، ولكن تستدعي قبول المحل وقوة همة الفاعل وتأثيره) (٢).

وقد شبه الدعاء بالسلاح، والداعي بالرامي أو الضارب، فلا بد من اجتماع القوة في كليهما فيقول - رحمه الله -: (والأدعية والتعوذات بمتزلة السلاح، والسلاح بضاربه، لا بجده فقط، فمتى كان السلاح سلاحاً تاماً لا آفة به، والساعد ساعداً قوياً، والمنايع مفقود، حصلت به النكاية في العدو، ومتى تخلف واحد من هذه الثلاثة تخلف التأثير، فإن كان في نفسه غير صالح، أو الداعي لم يجمع بين قلبه ولسانه في الدعاء، أو كان ثم مانع من الإجابة لم يحصل الأثر) (٣).

وهذا العلاج الرباني استفاد منه بعض الأطباء النفسيين المسلمين في علاج مرضاهم، إذ وجدوا أن ذكر الله يزيل المخاوف، والأفكار والتصورات السلبية والوساوس، ويطردها من الذهن في الحال، ويعيق تأثيرها على مراكز الانفعال، يقول أ. د. رامز طه: (ولقد جربت مع عدد من المرضى، ومن الأشخاص العاديين الذين يعانون من مشاكل شخصية واضطرابات في التوافق، درجة أعمق من التردد والتكرار للإذكار المختلفة... ولقد كانت النتائج مبشرة وحققت درجة أسرع وأطول أثراً في خفض معدلات التوتر والإحباط، وإزالة الانفعالات

(١) أخرجه أبو داود في كتاب الأدب، باب ما يقول إذا أصبح، حديث رقم (٥٠٩٠) ج ٥ ص ٣٢٥، والحديث

حسن الألباني. انظر: (صحيح سنن أبي داود، ج ٣ ص ٩٥٩).

(٢) الجواب الكافي، ص ٨.

(٣) المرجع السابق، ص ١٤.

السلبية^(١).

٦ - توجيه المريض بأن الإيمان بالله جل وعلا وتوحيده وعمل الطاعات فيه شفاء للأمراض النفسية:

فإن الإعراض عن الله تعالى، وعن ذكره وعبادته، فيه الشقاء وضنك المعيشة. كما قال تعالى: ﴿ومن أعرض عن ذكري فإن له معيشة ضنكا ونحشره يوم القيامة أعمى﴾^(٢).

قال الإمام ابن كثير - رحمه الله - في معنى هذه الآية: ("ومن أعرض عن ذكري" أي خالف أمري وما أنزلته على رسولي، أعرض عنه وتناساه وأخذ من غيره هداة "فإن له معيشة ضنكا" في الدنيا فلا طمأنينة له ولا انشراح لصدره، بل صدره ضيق حرج لضلاله، وإن تنعم ظاهره، ولبس ما شاء وأكل ما شاء وسكن حيث شاء، فإن قلبه ما لم يخلص إلى اليقين والهدى فهو في قلق وحيرة وشك، فلا يزال في ريبة يتردد فهذا من ضنك المعيشة)^(٣).

ويقول د/ محمد شعبان في أسباب الاضطرابات النفسية، وأنها بسبب البعد عن الله عز وجل كما جاء ذلك في القرآن الكريم في آيات عديدة^(٤)، وذكر من هذه الآيات قوله تعالى: ﴿أو من كان ميتاً فأحييناه وجعلنا له نوراً يمشي به في الناس كمن مثله في الظلمات ليس بخارج منها كذلك زين للكافرين ما كانوا يعملون﴾^(٥).

(١) ذكر الله طارد للمخاوف أ.د. رامز طه

(٢) سورة طه، آية: ١٢٤.

(٣) تفسير القرآن العظيم، ج ٣ ص ١٦٤.

(٤) انظر: الاضطرابات النفسية بين نظريات الطب النفسي وحقائق القرآن الكريم، د. أحمد محمد شعبان، موقع النفسي ٢٦ إبريل ٢٠١٢ م.

(٢) سورة الأنعام، آية: ١٢٢

(٥) انظر: الاضطرابات النفسية بين نظريات الطب النفسي وحقائق القرآن الكريم، د. أحمد محمد شعبان، موقع

حيث كان الإيمان والطاعات نوراً يهتدي به المؤمن، والكفر والمعاصي ظلمات تؤدي إلى ضياع صاحبها، تلتبس عليه الطرق، وتظلم عليه المسالك، فحضره الهم والغم والحزن والشقاء^(١).

وقد قال د/ أحمد شعبان بعد ذكره الحقيقة التي ذكرها القرآن الكريم، وهي أن الإيمان يجلب الطمأنينة: (ومن أراد الاطلاع على شواهد هذه الحقيقة فليقرأ بتمعن تاريخ المجتمع الإسلامي الأول الذي عاشه النبي ﷺ وصحابته الكرام - رضوان الله عليهم أجمعين - فقد سطرت لنا كتب الأحاديث النبوية والسيرة والتاريخ، أن هذه التلة من الناس قد وصلت في عيشها إلى ذروة الاطمئنان النفسي، رغم كل الأخطار التي كانت تحقد بها، والظروف الصعبة التي كانت تمر عليها من جوع وفقر وشدة، ولم يسطر لنا التاريخ في مراحلها الطويلة أن جماعة من الناس استطاعت من فرط الاطمئنان النفسي أن تنام بين صفى القتال، رغم قلة عددها وعدتها، وكثرة عدوها وشدته، سوى هذه التلة التي ملأت قلوبها إيماناً بالله وحباً له، واعتماداً عليه)^(٢).

وقد أكدت دراسة علمية أن الإيمان بالله عز وجل والمحافظة على الصلاة وأداء الزكاة والصدقات وصوم رمضان والعمرة والحج وقراءة القرآن الكريم، علاج فعال لكل الأمراض النفسية التي قد تصيب الإنسان، وقد أجرت الدراسة الباحثة شاهيناز مليباري بعنوان (الوقاية والعلاج من الأمراض النفسية في ضوء السنة النبوية) حيث حصلت بها الباحثة على درجة

النفسى ٢٦ إبريل ٢٠١٢م. (تحذف)

(١) انظر: تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان، لابن سعدى، ج ٢ ص ٤٦٨.

(٢) الاضطرابات النفسية بين نظريات الطب النفسى وحقائق القرآن الكريم، د. أحمد محمد شعبان، موقع النفسى

٢٦ أبريل ٢٠١٢م.

الماجستير من جامعة أم القرى^(١).

وفي دراسة علمية مماثلة أجراها الباحث صالح بن إبراهيم الصنيع بعنوان (العلاقة بين مستوى التدين والقلق العام) على عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، حيث تبين من خلال نتائج الدراسة أن هناك علاقة عكسية بين التدين والقلق، لذا خرج بتوصيات مفادها زيادة نصيب المواد الشرعية في الجامعة لما لها من أثر إيجابي على رفع مستوى التدين وعلى خفض مستوى القلق لدى الطلاب، ويتم ذلك بالحث على أداء العبادات الواجب منها والنافلة، والإكثار منها واتباع هدي النبي ﷺ في جميع أمور الدنيا والآخرة^(٢).

كيفية التعامل مع مرضى الوسواس القهري:

ونظراً لشدة معاناة مرضى الوسواس القهري الديني فسأفردنا بالحديث:

أعراض الوسواس القهري:

١. وجود وساوس في هيئة أفكار أو اندفاعات، أو مخاوف.
٢. أفعال قهرية في هيئة طقوس حركية مستمرة أو دورية، وعادة ما تسبب الأفكار القهرية قلقاً ومعاناة شديدة، ويقوم المريض بالأفعال القهرية للتخفيف من الآم الأفكار.
٣. تيقن المريض بتفاهة هذه الوسواس ولا معقوليتها، ومعرفته الأكيدة أنها لا تستحق منه هذا الاهتمام.
٤. محاولة المريض مقاومة هذه الوسواس، ولكن مع طول مدة المرض قد تضعف هذه المقاومة.
٥. إحساس المريض بسيطرة هذه الوسواس وقوتها القهرية عليه، مما يترتب عليه شلله

(١) انظر: القرآن الكريم علاج فعال للأمراض النفسية، موقع النفسي ٣ مارس ٢٠٠٩م.

(٢) انظر: العلاقة بين مستوى التدين والقلق العام، د. صالح بن إبراهيم الصنيع، موقع الألوكة ١٦/٥/٢٠٠٧م.

الاجتماعي، والآم نفسية وعقلية شديدة^(١).

والوساوس قد تحدث في عبادات الشخص، كما تحدث أو تعترى الشخص في شؤون حياته الدنيوية^(٢).

مثاله في العبادات: تكرار المصلي لتكبيرة الإحرام أو قراءة الفاتحة، أو تكرار غسل عضو من الأعضاء أثناء الوضوء، أو تكرار الوضوء كاملاً، وعلى ذلك سائر العبادات كالشك في الطلاق. أو في الصوم إلى غير ذلك .

أما مثاله في غير العبادات: فمثل تكرار التأكد من غلق محابس الغاز، أو غلق الأبواب مرات عديدة، أو تكرار غسل اليدين مرات كثيرة، بعد لمس جسم مثل مقابض الأبواب، حتى مع عدم وجود حاجة لغسل اليدين، ولكن هناك ما يدفعه لذلك الفعل بسبب الأفكار التي تهيمن على عقله^(٣).

وفي دراسات علمية تبين أن الوسواس الدينية تمثل غالبية الوسواس لدى العرب والمسلمين^(٤).

الأسلوب الدعوي في التعامل مع مريض الوسواس القهري:

يختلف المُوسَّوسُ عن الضال أو المنحرف فكرياً، في أن الموسوس يحترق ويتألم من شدة المعاناة، ويشتكي حاله إلى العلماء، كما أنه ربما يخفيها أحياناً خجلاً منها، أو كي لا يكفره

(١) انظر: تعريف الوسواس القهري وخصائصه، د. محمد محمد فريد، موقع النفسي ٢٢ فبراير ٢٠٠٧.

(٢) انظر: العلاج من الوسواس في ضوء الكتاب والسنة، الشيخ محمد بن صالح العثيمين، ص ٦.

(٣) انظر: الوسواس القهري مرض نفسي أما أحاديث شيطانية، أ. د. طارق الحبيب، ٢١ - ٢٤.

(٤) انظر: تعريف الوسواس القهري وخصائصه، د. محمد فريد، ٢٢ فبراير ٢٠٠٧ م.

الآخرون، نظراً لعدم إدراكهم لحقيقة معاناته، أما المنحرف فكرياً فإنه ينافح ويناضل من أجل إثبات فكرته للآخرين، وهي لا تقلقه، بل تتوافق مع أفكاره وميوله^(١).

لذا صرح العلماء - رحمهم الله - في الطريقة المثلى في التعامل معه، لعلمهم بحقيقة معاناته يقول الشيخ محمد بن صالح العثيمين - رحمه الله - : (يبشر المتبلى بالسوساس من وجه أنه إنما ابتلي به لقوة إيمانه، ويريد الشيطان أن يضعف هذه القوة)^(٢).

أما الإمام النووي - رحمه الله - فقال في شرح أحاديث الوسوسة: (أما معاني الأحاديث وفقهها فقولہ ﷺ : "ذلك صريح الإيمان ومحض الإيمان" معناه: استعظامكم الكلام به هو صريح الإيمان، فإن استعظام هذا وشدة الخوف منه ومن النطق به فضلاً عن اعتقاده إنما يكون لمن استكمل الإيمان استكمالاً محققاً، وانتفت عنه الريبة والشكوك ...

وقيل معناه: أن الشيطان إنما يوسوس لمن أيس في إغوائه، فينكد عليه بالوسوسة لعجزه عن إغوائه)^(٣).

أما الإمام ابن القيم - رحمه الله - فبين كيد الشيطان للإنسان في إضلاله، وإفساد دينه حيث قال: (ومن كيده العجيب: أنه يشام النفس حتى يعلم أي القوتين تغلب عليها، قوة الإقدام والشجاعة، أم قوة الانكفاف والإحجام والمهانة؟

فإن رأى الغالب على النفس المهانة والإحجام، أخذ في تثبيطه وإضعاف همته وإرادته عن المأمور به، وثقله عليه، وهون عليه تركه، حتى يتركه جملة، أو يقصد فيه ويتهاون به.

(١) انظر: الوسواس القهري مرض نفسي أما أحاديث شيطانية، أ. د. طارق الحبيب ص ٢١ - ٢٤، وانظر

المسؤولية الدينية لمريض الوسواس القهري، أ. د. محمد المهدي، موقع مجازين.

(٢) العلاج من الوسواس في ضوء الكتاب والسنة، الشيخ ابن عثيمين، ص ١٧.

(٣) شرح النووي لصحيح مسلم، ج ١ ص ٤٣٣.

وإذا رأى الغالب عليه قوة الإقدام وعلو الهمة أخذ يقلل عنده المأمور ويوهمه أنه لا يكفيه، وأنه يحتاج معه إلى مبالغة وزيادة، فيقصر بالأول، ويتجاوز بالثاني. كما قال بعض السلف: ما أمر الله سبحانه بأمر إلا وللشيطان فيه نزغتان: إما إلى تفريط وتقصير، وإما إلى مجاوزة وغلو، ولا يبالي بأيهما ظفر.

وقد اقتطع أكثر الناس إلا أقل القليل في هذين الوادين:

وادي التقصير، ووادي المجاوزة والتعدي، والقليل منهم جداً الثابت على الصراط الذي كان عليه رسول الله ﷺ وأصحابه.

فقوم قصر بهم عن الإتيان بواجبات الطهارة، وقوم تجاوز بهم إلى مجاوزة الحدّ بالوسواس^(١).

وقد ذكر أ. د. طارق الحبيب أنه يجب عدم لوم الموسوس على وسواسه، فإن ذلك لا يد له به، بل إن لومه يزيد من قلقه، الذي هو العامل وراء ظهور الوسواس. والوسواس تزيد القلق، وهكذا فيظل الموسوس يطوف في دائرة مغلقة من القلق والوسواس حتى تنهكه الهموم^(٢).

أسباب الوسواس القهري:

من أسباب الإصابة بالوسواس القهري:

١ - أسباب مرضية:

حيث ذكر الأطباء أن التجارب العلمية أثبتت بأنها بسبب اختلال في مستوى الناقلات

(١) إغاة اللهفان في مصايد الشيطان، ابن القيم، ج ١ ص ١٨٤.

(٢) انظر: الوسواس القهري مرض نفسي أم أحاديث شيطانية، أ. د. طارق الحبيب، ص ٢٩.

العصبية في الدماغ^(١).

٢ - الجهل بالشرع هو من أسباب تأثر المريض بالوسواس. والجهل المسبب للوسواس الدينية ينقسم إلى قسمين:

القسم الأول: جهل بالفروع والأحكام الشرعية الجزئية.

بمعنى أن الجهل يكون في مسألة شرعية بعينها أو أكثر، وليس في القواعد الشرعية الكلية التي ينتظم تحتها عدد كبير من المسائل.

مثاله: ظن الموسوس أن المضمضة في الفم تفطر الصائم، فيظل يجفف فمه بعد المضمضة بطريقة وسواسية واضحة، خوفاً من إبطال صومه، ولا يدري أن الأثر المتبقي بعد إخراج الماء من الفم لا يفسد الصوم، وهذا النوع غالباً ما تزول وسوسته بمجرد معرفة حكم المسألة، فتراه يقلع فوراً عن أفعاله الوسواسية.

القسم الثاني: جهل بالأصول والقواعد الشرعية الكلية، التي تضم تحتها عدداً كبيراً من المسائل الجزئية.

مثاله: قاعدة (اليقين لا يزول بالشك)^(٢) إذا جهلها الإنسان أو جهل معناها والتبست عنده بمعنى الاحتياط والورع، تراه يجهد نفسه بترك كل ما ورد إليه الشك -بدليل أو بغير دليل -ويبطل أعماله دون موجب، وهو يظن أن ما يفعله من الاحتياط وترك ما يريب، فتراه يتوضأ لأي إحساس بخروج شيء منه، ولا يعلم أنه وضوءه الذي تيقن وجوده لا يزول بمجرد الشك،

(١) انظر: مفاهيم خاطئة للمرض والعلاج النفسي، أ. د. فائق الزغاري، طبيب نفساني دوت كوم، وانظر أسباب الوسوسة القهرية، أ. د. وائل أبو هندي ١٦/١٢/٢٠١٠م، موقع مجانين، وانظر أسباب الأمراض النفسية ويكيبيديا.

(٢) انظر: القواعد الفقهية وما تفرع عنها، للشيخ صالح السدلان، ص ٩٧.

وإنما لا بد من وجود ناقض يقيناً.

وهذا النوع إذا نبهته على حكم مسألة يوسوس فيها تركها بصعوبة بالغة، لأن تركها يعارض الأصل المعرفي المختل عنده، وتراه ينتقل إلى فكرة وسواسية أخرى تتناسب مع ذلك الأصل المختل عنده، وعبثاً قصره عن وسواسه إن لم تصحح المفهوم الكلي المختل عنده^(١).

أساليب السيطرة على الوسواس القهري:

١ - وقف التفكير بالفكرة الوسواسية:

وهذا سبقت الإشارة حيث تم الاستشهاد بحديث النبي ﷺ في الصحيحين: "يأتي الشيطان أحدكم فيقول من خلق كذا، من خلق كذا، حتى يقول من خلق ربك، فإذا بلغه فليستعذ بالله ولينته"^(٢).

وفي الحديث الآخر قال رسول الله ﷺ: "لا يزال الناس يتساءلون حتى يُقال: هذا، خلق الله الخلق، فمن خلق الله؟ فمن وجد من ذلك شيئاً فليقل: آمنت بالله"^(٣).

حيث جاء الإرشاد النبوي بوقف التفكير (فلينته)، حيث أن وقف التفكير بالفكرة الوسواسية وعدم الاستجابة لها من العوامل المهمة لشفاء مريض الوسواس القهري، من وجهة نظر النظرية النفسية^(٤).

والنبي ﷺ ما ينطق عن الهوى أن هو إلا وحي يوحى فطبه ﷺ يعد حقيقة ليس للتجربة والقياس وإنما ثابت بالوحي وقد تحدث عن ذلك الإمام ابن القيم في نسبة طبه ﷺ إلى طب

(١) انظر: منهج الفقهاء في التعامل مع الوسواس القهري (٤)، أ. رفيف الصباغ، موقع مجانين.

(٢) تقدم تخرجه، ص ٢٩

(٣) أخرجه مسلم في كتاب الإيمان، باب بيان الوسوسة في الإيمان، حديث (٢١٢ - ١٣٤) ج ١ ص ١١٩.

(٤) انظر: الوسواس القهري "القفل والمفتاح" د. أحمد عيد متدى، أ. د. طارق الحبيب، مركز مطمئنة الطي.

الأطباء فإن طب النبي ﷺ متيقن قطعي إلهي صادر من الوحي ومشكاة النبوة^(١).

٢ - دفع الفكرة الوسواسية بما يضادها:

لقد ورد في الأحاديث السابقة أن علاج الوسواس يكون بأمرين:

-الانتهاه ووقف التفكير.

-دفع الفكرة بما يضادها.

كما ورد في حديث: (فليستعد بالله ولينته).

وما يضاد الفكرة هو قوله فليقل ﴿آمنت بالله﴾ ويفهم من الأحاديث التي وردت في الوسوسة أنه يجب دفع الفكرة الوسواسية، فمن جاءته أفكار في العقيدة، وأنه كافر كرر عبارة آمنت بالله أو قرأ سورة الإخلاص وتفكر بما فيها من معاني التوحيد.

ومن جاءته فكرة وسواسية في عباداته كالطهارة أو الصلاة، كرر ما يضاد الفكرة فإذا كانت الفكرة ما تطهرت يقول بلى تطهرت وهكذا...^(٢).

وقد أشار شيخ الإسلام ابن تيمية إلى ذلك حيث قال: (أن النبي ﷺ أمر العبد أن يقول: آمنت بالله، وفي رواية ورسوله، فهذا من باب دفع الضد الضار بال ضد النافع؛ فإن قوله آمنت بالله، يدفع عن قلبه الوسواس الفاسد.. فأمر النبي ﷺ العبد أن يقول: "آمنت بالله" أو "آمنت بالله ورسوله" فإن هذا القول إيمان، وذكر الله يدفع به ما يضاد من الوسوسة القادحة في العلوم الضرورية الفطرية، ويشبه هذا الوسواس الذي يعرض لكثير من الناس في العبادات حتى يشككه هل كبر أو لم يكبر؟ وهل قرأ الفاتحة أم لا؟ وهل نوى العبادة أم لم ينوها؟ وهل غسل عضوة

(١) انظر: زاد المعاد، ج ٤ ص ١١.

(٢) انظر: منهج الفقهاء في التعامل مع الوسواس القهري أ. رفيف الصباغ (١١) موقع مجانين.

في الطهارة أو لم يغسله فيشككه في علومه الحسية الضرورية ..

وهذا الوسواس يزول بالاستعاذة وانتهاء العبد، وأن يقول إذ قال: لم تغسل وجهك؟ بلى قد غسلت وجهي، وإذا خطر له أنه لم ينو، ولم يكبر، يقول بقلبه بلى قد نويت وكبرت، فيثبت على الحق، ويدفع ما يعارضه من الوسواس، فيرى الشيطان قوته وثباته على الحق، فيندفع عنه، وإلا فمتى رآه قابلاً للشكوك والشبهات، مستجيباً إلى الوسواس والخطرات، أورد عليه من ذلك ما يعجز عن دفعه، وصار قلبه مورداً لما توحىه شياطين الإنس والجن من زخرف القول، وانتقل من ذلك إلى غيره، إلى أن يسوقه الشيطان إلى الهلكة^(١).

(١) درء تعارض العقل والنقل لشيخ الإسلام ابن تيمية، ج ٣ ص ٣١٦ - ٣١٧.

٣ - إرشاد المريض بالوسواس القهري (الديني) إلى أقوال العلماء المعتبرة فيما يعانيه:

ولأن المريض بالوسواس القهري الديني إنما أدى به إلى الوسواس حرصه الشديد للوصول للأكمل والأفضل، بسبب حبه للخير وإتقان العبادة^(١). فإن مما يفيد إزالته ما عنده من لبس أو جهل بذكر أقوال العلماء الربانيين، ليزول بذلك إشكاله فكلما كان الإرشاد دينياً كلما كان أبلغ في التأثير عليه^(٢).

وقد ثبت أهمية وفاعلية تصحيح الأفكار وتعديلها - العلاج المعرفي السلوكي - في علاج الوسواس القهري، وأثر ذلك في إحداث تغييرات في المخ تماثل التغييرات الكيميائية التي تحدثها الأدوية^(٣).

وقد كانت هذه القضية محل اهتمام علماء المسلمين على مر العصور، بل قبل ذلك التوجيه النبوي في علاجها، والذي استنبط منه الفقهاء أحكامهم الفقهية الخاصة بمريض الوسواس القهري. وسوف أذكر بعض النماذج على ذلك:

- منه ما جاء في بدائع الصنائع: (ومن أيقن بالطهارة وشك في الحدث فهو على الطهارة، ومن أيقن بالحدث وشك في الطهارة فهو على الحدث، لأن اليقين لا يبطل، لشك... وإن كان يعرض له ذلك كثيراً لم يلتفت إليه، لأن ذلك وسوسة، والسبيل في الوسوسة قطعها، لأنه لو اشتغل بذلك لأدّى إلى ألا يتفرغ لأداء الصلاة، وهذا لا يجوز.. وإن كان الشيطان يريه ذلك كثيراً - أي البلب - ولم يعلم أنه بول أو ماء مضى على صلاته، ولا يلتفت إلى ذلك، لأنه من

(١) انظر: العلاج من الوسواس في ضوء الكتاب والسنة، الشيخ ابن عثيمين - رحمه الله -، ص ١٦.

(٢) انظر: العلاج بتأمل ذكر الله، أ. د. رامز طه.

(٣) انظر: منهج الفقهاء في التعامل مع الوسواس القهري (١)، أ. رفیق الصباغ، موقع مجانين، وأسلوب تعديل التفكير، أ. د. رامز طه.

باب الوسوسة فيجب قطعها، وقال النبي ﷺ: "إن الشيطان يأتي أحدكم فينفض من ألبتية، فيقول: أحدثت أحدثت، فلا ينصرفن حتى يسمع صوتاً أو يجد ريحاً" (١) (٢).

- وجاء في المغني: (ويستحب أن ينضح على فرجه وسراويله، ليزيل الوسواس عنه، قال حنبل: سألت أحمد، قلت أتوضأ وأستبرئ، وأجد في نفسي أني قد أحدثت بعد. قال: إذا توضأت فاستبرئ، وخذ كفاً من ماء فرشته على فرجك، ولا تلتف إليه، فإنه يذهب إن شاء الله، وقد روى أبو هريرة أن النبي ﷺ قال: "جاءني جبريل، فقال: يا محمد إذا توضأت فانضح" (٣) (٤).

- وجاء في الفواكه الدواني: (باب في الغسل: وفي كلام الفاكهاني والشيخ داود أنه لا بد من تحقق إيعاب جميع الجسد ولا يكفيه غلبة الظن، لأن الدمة عامرة لا تترأ إلا بيقين ما لم يكن

(١) بحثت عن هذا الحديث بهذا اللفظ في الكتب التسعة فلم أجده، ولكن وجدته بألفاظ أخرى قريبة عند البخاري في كتاب الوضوء، باب لا يتوضأ من الشك حتى يستيقن، ج ١ ص ٤٣، وعند مسلم حديث (٣٦١) ج ١٠ ص ٢٧٦؛ وعند أبي داود برقم (١٧٦)، وعند الترمذي برقم (٧٤) وعند الإمام أحمد، ج ٢ ص ٣٣٠، وعند النسائي برقم (١١٥) وابن ماجه برقم (٥١٣).

(٢) بدائع الصنائع في ترتيب الشرائع، الإمام علاء الدين الكاساني، ج ١ ص ٢٦٣ - ٢٦٤.

(٣) الحديث أخرجه الترمذي في كتاب الطهارة، باب ما جاء في النضح بعد الوضوء، حديث رقم (٥٠) ج ١ ص ٧١؛ وابن ماجه في كتاب الطهارة، باب ما جاء في النضح بعد الوضوء، حديث رقم (٤٦١) ج ١ ص ١٥٧؛ والحديث ضعفه الألباني (انظر: سلسلة الأحاديث الضعيفة، حديث رقم (١٣١٢) ج ٣ ص ٤٧٧. وقال بعد حكمه على هذا الحديث أن هناك رواية للحديث عن زيد بن حارثة قال: قال رسول الله ﷺ: (علمني جبرائيل الوضوء، وأمرني أن أنضح تحت ثوبي لما يخرج من البول بعد الوضوء)، وإسناد هذه الرواية (حسن). (انظر: المرجع السابق، ج ٣ ص ٤٧٨)، وهذه الرواية عند أحمد، ج ١ ص ١٦١؛ وابن ماجه (٤٦٢).

(٤) المغني، لابن قدامة المقدسي، ج ١ ص ٢١٣.

مستنكحاً^(١).. وأقول: الذي يظهر من كلامهم في الصلاة والوضوء وفي مواضع متعددة من وجوب بناء المستنكح على الأكثر عند الشك، أي في الركعات أو الغسلات^(٢).

وكذلك الفقهاء المعاصرون اهتموا ببيان هذا الأمر، نظراً لكثرة الاستفتاءات في هذا الشأن. وقد جمعت بعض فتاوى الشيخ محمد بن صالح العثيمين في علاج الوسواس في كتيب باسم "العلاج من الوسواس في ضوء الكتاب والسنة"^(٣).

وكذلك توجد فتاوى لكبار العلماء في هذا الشأن ولأهمية هذا الموضوع والحاجة الماسة إلى علاجه ألفت رسالة دكتوراه باسم "أحكام المريض النفسي في الفقه الإسلامي"^(٤).

(١) (المستنكح): المغلوب (انظر: القاموس المحيط، مادة نكح، ص ٣١٤).

(٢) الفواكه الدواني على رسالة ابن أبي زيد القيرواني، للشيخ أحمد بن غنيم النفراوي الأزهرى المالكي، ج ١ ص ٢٣٤.

(٣) الكتيب من إعداد عبدالكريم بن صالح المقرن، طبع دار القاسم للنشر.

(٤) هذه الرسالة من إعداد الدكتور خلود بنت عبدالرحمن المهيزع - كلية الشريعة، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

المبحث الرابع
العوامل المؤثرة في استجابة المريض النفسي

رغم أهمية ما ذكر من أساليب يخاطب بها المريض النفسي ، فإنه لا بد أن يصاحب ذلك عوامل مساعدة تجعل المريض يتقبل من الداعية ومن هذه العوامل:

١ - حسن المعاملة وإظهار الاهتمام به، وقد ذكر الإمام ابن القيم في زاد المعاد (فصل في هديه ﷺ في علاج المرضى بتطبيب نفوسهم وتقوية قلوبهم)، ذكر فيه: (وقد تقدم في هديه ﷺ أنه كان يسأل المريض عن شكواه، وكيف يجده، ويسأله عما يشتهي، ويضع يده على جبهته، وربما وضعها بين ثدييه، ويدعو له، ويصف له ما ينفعه في علته، وربما توضأ وصبَّ على المريض من وضوئه، وربما كان يقول للمريض: (لا بأس طهور إن شاء الله) ^(١)، وهذا من كمال اللطف، وحسن العلاج والتدبير) ^(٢).

ومن اللطائف الجميلة فيما ذكر ابن القيم من هديه ﷺ من لمس المريض ووضع يده على جبهته أو بين ثدييه، ما ذكره د/ محمد إبراهيم حجازي عن فوائد اللمس للمريض، حيث ذكر أنه يزيد إنتاج هرمون الأندروفين في الجسم، وهذا الهرمون يسمونه بهرمون النمو، وتحسين الحالة المزاجية ومقاومة الاكتئاب، ويرى الخبراء أن له فوائد صحية كثيرة من بينها التعجيل بشفاء المرضى) ^(٣).

وهذا نوع من العلاج التدعيمي الذي يستخدمه الأطباء النفسيون من خلال إقامة علاقة ود مع المريض، تسمح للمريض بالإفضاء عن متاعبه وآامه، والتحدث عن بعض مشاكله

(١) أخرجه البخاري في كتاب المرضى، باب عيادة الأعراب ج ٧ ص ٦

(٢) زاد المعاد لابن القيم، ج ٤ ص ١١٧.

(٣) تحسين الحالة المزاجية ورفع الروح المعنوية للمريض، د. محمد إبراهيم حجازي، موقع اليرلس ٢٤/٨/

وأحزانه دون خوف، وهذا سر النجاح الذي يلاقيه بعض الأطباء والمعالجين^(١)، وأسلوب التدعيم هذا يستخدم في أغلب مدارس العلاج النفسي، لأن مجرد الاهتمام الذي يبديه المعالج بالاستماع للمريض والاهتمام به وبمشكلاته هو نوع من القبول والتدعيم^(٢).

٢ - مساعدة المريض فيما يريد القيام به من التزامات، ولكن لا يقوم بها نيابة عنه لكي لا يؤثر ذلك سلباً في شعوره تجاه نفسه^(٣).

٣ - تجنب لوم المريض أو إشعاره بأنك مسؤول عن حالته، وتجنب إتهامه بضعف الإيمان، أو نقص اليقين^(٤).

٤ - أن يكون لدى الداعية إلمام كامل بكيفية التعامل الصحيح لإرشاد المريض النفسي، والتعلم يكون من خلال دورات في الإرشاد النفسي والتي يعلن عنها من خلال الإنترنت، وكذلك وجود كم هائل من الكتب والمقالات الطبية والنفسية والشرعية التي تزيد من حصيلة الداعية العلمية وقدرته العملية التطبيقية.

٥ - إن تعديل أفكار وسلوك المريض النفسي، وتبني أنماط وعادات صحية وإيجابية راسخة ومستمرة، لن يحدث إلا من خلال التحول من الثقافة الوعظية، وعلوم الكلام إلى التدريب والتطبيق العملي لعلوم سلوكية إسلامية عصرية تطبيقية جديدة^(٥).

٦ - مساعدة المريض في علاج نفسه، فإن ذلك يورث ثقة في نفس المريض، ويعينه في

(١) انظر: فن ومهارات العلاج النفسي، أ. د. رامز طه.

(٢) انظر: أسلوب التدعيم والمكافأة، أ. د. رامز طه.

(٣) انظر: الاكتئاب النفسي، أ. د. عبدالله السبيعي، موقع النفسي، ١٦ إبريل ٢٠٠٩م.

(٤) انظر: المرجع السابق.

(٥) انظر: تطبيقات عملية لمنهج الرسول ﷺ في تعديل السلوك وتغيير العادات، أ. د. رامز طه.

الاعتماد على ذاته. وقد أصبحت العديد من مدارس العلاج النفسي الحديثة تعترف بأن الإنسان قادر على توجيه سلوكه من خلال المعرفة الواعية، والتدريب المنظم على تعديل أفكاره وسلوكه طبقاً لقواعد العلاج النفسي الحديثة^(١).

(١) انظر: فن ومهارات العلاج النفسي الذاتي، أ. د. رامز طه.

الخاتمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

أما بعد:

فإن الدعوة الربانية إلى الله تعالى يضطلعون بمسؤوليات عظمى في توجيه الناس وإرشادهم إلى دين الله عز وجل، ينتهجون بذلك نهج رسول الهدى والرحمة ﷺ الذي لم يكن من هديه الدعوة إلى دين الله فقط، دون أن تكون هذه الدعوة مصحوبة بالإحسان إلى الناس وتقديم المساعدة والعون لهم، ومن ذلك اهتمامه ﷺ بالمرضى في زيارتهم، وتطبيب خواطرهم وإرشادهم إلى كل ما يساعدهم في تجاوز المحنة التي يمرون بها. وقد كان هذا البحث (المسؤولية الدعوية تجاه المريض النفسي) جهد مقل في جمع مادة علمية حول المريض النفسي، ووصف معاناته وتقديم الأساليب العلاجية التي تعينه في هذا الوقت العصيب الذي يمر به، وهو رسالة موجهة إلى المهتمين بالدعوة، في لفت النظر إلى معاناة المرضى النفسيين، والسبل العلاجية التي يمكن استخدامها من خلال الجمع بين رؤية علماء الشريعة وأطباء النفس، وقد خرجت من هذا البحث بعدد من النتائج منها:

- ١- أن نسب من يعانون من الأمراض النفسية غير قليلة، حسب الدراسات المسحية التي قامت بها منظمة الصحة العالمية، ووزارة الصحة بالمملكة العربية السعودية.
- ٢- أن أكثر الأمراض النفسية انتشاراً الاكتئاب والأرق والوسواس القهري، وتوهم المرض، واضطراب نوبات الذعر.
- ٣- أن هناك علاقة تأثير متبادلة بين صحة النفس، وصحة الجسم.

-
-
- ٤- أن للاهتمام بدعوة المريض النفسي دوافع مهمة تجدر العناية بدعوة المريض من أجلها.
- ٥- أن للتعامل مع المريض النفسي أساليب يمكن الاستفادة منها في الدعوة ،وهي خلاصة دراسات وأبحاث شرعية وطبية نفسية منها:
- أسلوب التطمين والدعم.
 - إرشاد المريض إلى التداوي.
 - مساعدة المريض على التحكم والسيطرة على تفكيره.
 - توجيه المريض إلى قراءة القرآن الكريم وتدبره والاستشفاء به.
 - إرشاد المريض إلى الذكر والدعاء.
 - إرشاده إلى الإيمان بالله تعالى وأداء العبادات ،وأن فيها شفاء من الأمراض النفسية.
 - أن هناك أساليب مستمدة من السنة النبوية في علاج الوسواس القهري.
 - إرشاد مريض الوسواس القهري إلى ما يهمله من أمور عقيدته وعباداته ،من خلال اطلاعه على أقوال وفتاوى علماء الأمة المعتمدين.
- ٦- أن الاهتمام بالمريض وحسن معاملته من العوامل المؤثرة في استجابته.
- ٧- أن لمساعدة المريض فيما يود القيام به ،دون أن يكون ذلك نيابة، عنه أثر في استجابة المريض وازدياد ثقته بنفسه.
- ٨- أن المريض النفسي يجب أن لا يلام على تصرفاته ،ويجب عدم اتهامه بضعف الإيمان.
- ٩- إن تعديل أفكار وسلوك المريض النفسي ،لن يحدث إلا من خلال التحول من الثقافة الوعظية وعلوم الكلام ،إلى التدريب والتطبيق العملي لعلوم سلوكية إسلامية عصرية تطبيقية جديدة.

وهذه بعض التوصيات التي خرجت بها:

- أن الاهتمام بالمريض النفسي ودعمه، هو واجب دعوي يجدر بالدعاة الاهتمام والعناية به نظراً لعظم المصيبة التي قد يقعون بها والتي قد تؤدي إلى الكفر أو الانتحار.
 - العناية ببحث كل ما يستجد من وسائل وأساليب علاجية ينتفع بها الدعاة والمرضى النفسيين، مع ربط هذه الدراسات بالشرع.
- وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين
نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين ..

فهرس المراجع والمصادر

- ١- أحكام المريض النفسي في الفقه الإسلامي. د. خلود بنت عبدالرحمن المهيزع.
- ٢- إحياء علوم الدين. أبو حامد الغرالي طبع دار إحياء التراث العربي - بيروت - بدون ذكر الطبعة وتاريخ الطبع.
- ٣- إغاثة اللهفان في مصائد الشيطان. لابن قيم الجوزية تحقيق محمد عفيفي - المكتب الإسلامي - ١٤٠٩هـ.
- ٤- بدائع الصنائع في ترتيب الشرائع. علاء الدين الكساني طبع دار الكتب العلمية - بيروت - الطبعة الثانية - ٢٠٠٣م.
- ٥- تفسير القرآن العظيم. عماد الدين إسماعيل بن كثير - طبع مكتبة العلوم والحكم - المدينة المنورة - ١٤١٣هـ.
- ٦- التفسير القيم لابن القيم. جمع محمد أويس الندوي وتحقيق محمد حامد الفقي - طبع دار الكتب العلمية - بيروت - لبنان - بدون تاريخ.
- ٧- تيسير الكريم الرحمن تفسير كلام المنان - عبدالرحمن بن سعدي، تحقيق محمد النجار - طبع مطابع الدجوي - القاهرة - بدون تاريخ.
- ٨- الجواب الكافي لمن سأل عن الدواء الشافي. ابن قيم الجوزية - طبع مكتبة الرياض - ١٣٩٢هـ.
- ٩- درء تعارض العقل والنقل شيخ الإسلام ابن تيمية. تحقيق: د. محمد رشاد سالم - طبع جامعة الإمام - الطبعة الثانية ١٤١١هـ.
- ١٠- الأذكار للنووي. للنووي تحقيق عبدالقادر الأرناؤوط طبع مطبعة الملاح دمشق ١٣٩١هـ.
- ١١- زاد المعاد في هدي خير العباد. ابن قيم جوزية. تحقيق: شعيب وعبدالقادر الأرناؤوط. طبع مؤسسة الرسالة - الطبعة السابعة والعشرون - ١٤١٤هـ.
- ١٢- سلسلة الأحاديث الضعيفة والموضوعة. محمد ناصر الدين الألباني، طبع مكتبة المعارف - الرياض - الطبعة الأولى ١٤٠٨هـ.
- ١٣- سنن أبي داود. أبو داود سليمان بن الأشعث طبع دار الدعوة - دار سحنون - الطبعة الثانية ١٤١٣هـ.
- ١٤- سنن ابن ماجه. أبي عبدالله محمد بن يزيد - طبع دار الدعوة - دار سحنون - الطبعة الثانية ١٤١٣هـ.
- ١٥- سنن الترمذي. محمد بن عيسى بن سورة - طبع دار الدعوة - دار سحنون - ١٤١٣هـ.
- ١٦- سنن النسائي. أبو عبدالرحمن أحمد بن شعيب - طبع دار الدعوة - دار سحنون - الطبعة الثانية ١٤١٣هـ.
- ١٧- شرح النووي لصحيح مسلم. النووي. تحقيق: عصام الصبابطي - حازم محمد - عماد عامر - طبع دار أبي حيان - الطبعة الأولى ١٤١٥هـ.
- ١٨- صحيح البخاري. أبي عبدالله محمد بن إسماعيل البخاري - طبع دار الدعوة - دار سحنون - الطبعة الثانية ١٤١٣هـ.

- ١٩- صحيح مسلم. مسلم بن الحجاج - تحقيق محمد فؤاد عبدالباقي - طبع دار الدعوة - دار سحنون - الطبعة الثانية ١٤١٣هـ.
- ٢٠- العلاج من الوسواس في ضوء الكتاب والسنة. محمد بن صالح العثيمين - إعداد عبدالكريم بن صالح المقرن - طبع دار القاسم - الطبعة الأولى ١٤١٨هـ.
- ٢١- عون المعبود على سنن أبي داود. محمد أشرف بن العظيم آبادي - طبع بيت الأفكار الدولية - بدون ذكر رقم الطبعة والتاريخ.
- ٢٢- فتاوى اللجنة الدائمة للبحوث العلمية والإفتاء. جمع وترتيب أحمد بن عبدالرزاق الدويش طبع مكتبة المؤيد - الطبعة الخامسة ١٤٢٤هـ.
- ٢٣- فتح الباري بشرح صحيح البخاري. ابن حجر العسقلاني - طبع دار الريان للتراث - القاهرة - الطبعة الثانية ١٤٠٩هـ.
- ٢٤- فتح القدير. محمد بن علي الشوكاني - طبع دار الفكر - بيروت ١٤٠٣هـ.
- ٢٥- الفواكة الدواني على رسالة أبي يزيد القيرواني. الشيخ أحمد الشيخ النفراوي - تحقيق عبدالوارث محمد علي - طبع دار الكتب العلمية - بيروت - الطبعة الأولى ١٤١٨هـ.
- ٢٦- القاموس المحيط. الفيروز آبادي - طبع مؤسسة الرسالة - بيروت - الطبعة الثانية ١٤٠٧هـ.
- ٢٧- القواعد الفقهية وما تفرع عنها. الشيخ صالح السدلان - دار بلنسية - الرياض - الطبعة الأولى ١٤١٧هـ.
- ٢٨- قواعد أساسية في البحث العلمي. د. سعيد إسماعيل حسني - طبع مؤسسة الرسالة - الطبعة الأولى ١٤١٥هـ.
- ٢٩- مجموع فتاوى ومقالات متنوعة. سماحة الشيخ عبدالعزيز بن باز - جمع د. محمد بن سعد الشويعر - طبع دار المؤيد - الطبعة الأولى ١٤٢١هـ.
- ٣٠- مدارج السالكين. الإمام ابن قيم الجوزية - تحقيق محمد المعتصم البغدادي - طبع دار الكتاب العربي - الطبعة الثانية ١٤١٤هـ.
- ٣١- المسند. الإمام أحمد بن حنبل طبع دار الدعوة - دار سحنون - الطبعة الثانية ١٤١٣هـ.
- ٣٢- المغني. الإمام ابن قدامة المقدسي - تحقيق: د. عبدالله التركي. د. عبد الفتاح الحلو - طبع دار الهجر - الطبعة الأولى ١٤١٠هـ.
- ٣٣- الموافقات في أصول الشريعة. لأبي إسحاق الشاطبي - طبع دار الكتب العلمية ١٤٢٢هـ.
- ٣٤- الوسواس القهري مرض نفسي أم أحاديث شيطانية. أ. د. طارق الحبيب - الطبعة الأولى ١٤٢٤هـ.

فهرس المواقع الإلكترونية

www.alriyadh.com	صحيفة الرياض الإلكترونية	١
www.okaz.com	صحيفة عكاظ الإلكترونية	٢
ar.wikipedia.org	ويكيبيديا الموسوعة الحرة	٣
www.almostshar.com	موقع المستشار	٤
www.tabibnafsanany.com	موقع طبيب نفساني	٥
www.alnafsy.com	موقع النفسي	٦
Muntada.islamtoday.net	منتديات الإسلام اليوم	٧
www.prof-alhabeeb.com	منتدى أ. د. طارق الحبيب	٨
www.islamweb.net	موقع استشارات نفسية	٩
www.rameztaha.net	موقع أ. د. رامز طه	١٠
www.cbtarabia.com	موقع معرفي. العلاج المعرفي السلوكي	١١
www.acofps.com	موقع أكاديمية علم النفس	١٢
www.abroon.net	شبكة عابرون الثقافية	١٣
www.maganin.com	مجانين - الشبكة العربية للصحة النفسية الإجتماعية	١٤
www.islammemo.cc	موقع مفكرة الإسلام	١٥
ar.islamway.com	موقع طريق الإسلام	١٦
www.gulfkids.com	موقع أطفال الخليج	١٧
www.alukah.net	موقع الألوكة	١٨
www.albrolos.com	موقع البرلس	١٩
www.dr-nbeel.com	منتديات د. نبيل سفيان للإرشاد النفسي	٢٠

فهرس الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوع
٣	المقدمة
٦	المبحث الأول: المرض النفسي تعريفه - أنواعه - العلاقة بين الصحة النفسية والجسدية
٧	- تعريف المرض النفسي
٧	- أنواعه
١٣	- العلاقة بين الصحة النفسية والجسدية
١٦	المبحث الثاني: دوافع دعوة المريض النفسي
١٨	المبحث الثالث: أساليب دعوة المريض النفسي
١٩	- أسلوب التطمين والدعم
٢٢	- إرشاد المريض إلى التداوي
٢٦	- مساعدة المريض على التحكم والسيطرة على تفكيره
٣٧	- توجيه المريض إلى قراءة القرآن الكريم وتدبره والاستشفاء به
٣٩	- إرشاد المريض إلى الإكثار من ذكر الله تعالى والإلحاح بالدعاء
٤٢	- توجيه المريض إلى أهمية الإيمان تعالى وعمل الطاعات في الشفاء من الأمراض النفسية
٤٤	- كيفية التعامل مع مريض الوسواس القهري
٥٥	- المبحث الرابع: العوامل المؤثرة في استجابة المريض النفسي
٥٩	- الخاتمة
٦٢	- فهرس المراجع والمصادر
٦٥	- فهرس الموضوعات