



وسائل تحقيق الصحة النفسية في السنة النبوية
(داسة تحليلية)

MEANS OF ACHIEVING MENTAL HEALTH IN LIGHT OF PROPHETIC SUNNAH
(ANALYTICAL STUDY)

1. Bashir ul Rehman

Assistant Professor, Hadith and its Sciences,
Faculty Usool Din, International Islamic
University, Islamabad.

Email: bashir.rehman@iiu.edu.pk

ORCID ID:

<https://orcid.org/0000-0002-0901-4180>

2. Abdul Latif Sajid

Lecturer, Hadith and its Sciences, Faculty
Usool Din, International Islamic
University, Islamabad.

Email: a.latif@iiu.edu.pk

ORCID ID:

<https://orcid.org/0000-0002-2459-3360>

To cite this article:

Hanif, Bashir Rehman, and Abdul Latif Sajid. "MEANS OF ACHIEVING MENTAL HEALTH IN LIGHT OF PROPHETIC SUNNAH (ANALYTICAL STUDY)." The Scholar Islamic Academic Research Journal 8, No. 1 (May 29, 2022).

To link to this article: <https://doi.org/10.29370/siarj/issue14arabic2>

Journal

The Scholar Islamic Academic Research Journal
Vol. 8, No. 1 | January –June 2022 | | P. 24-44

Publisher

Research Gateway Society

DOI:

10.29370/siarj/issue14arabic2

URL:

<https://doi.org/10.29370/siarj/issue14arabic2>

License:

Copyright c 2017 NC-SA 4.0

Journal homepage

www.siarj.com

Published online:

2022-05-29



وسائل تحقيق الصحة النفسية في السنة النبوية
(داسة تحليلية)

**MEANS OF ACHIEVING MENTAL HEALTH IN LIGHT OF PROPHETIC
SUNNAH (ANALYTICAL STUDY)**

Bashir ul Rehman, Abdul Latif Sajid

ABSTRACT:

The era in which we live in an era of anxiety and turmoil. Mental illnesses have spread dangerously, the large number of suicides and self-immolations we see today on the scene is only a result of that and the percentage and proportion of these problems and complexities in Western countries are proportionally more than in Muslim countries. If we contemplate the Prophetic Sunnah, we find sublime prophetic directions that guide us to successful and useful means to achieve mental health and get rid of mental illnesses. Achieving steadfast faith in God, the Mighty, and Sublime, and reliance and trust in Him in all matters saves man from many psychological problems. Acts of worship, especially prayers, fasting, reading The Qur'an, remembrance, gratitude for blessings, contentment with self-sufficiency, patience and lack of anger, permissible humor and fun between loved ones, good social relations, especially good conduct with relatives and kinship ties, are all successful and beneficial means of achieving mental health. Through this research, I tried to shed light and highlight the means that the Prophet, may God's prayers and peace be upon him, guided the Muslim in this regard. So, I studied this topic in the light of the Ahadith in which this topic was dealt with and discussed being mindful to include the accepted and sound Ahadith only and refraining

from the rejected ones. The research article is divided into a preamble, seven topics, and a conclusion at the end.

KEYWORDS: Mental Health, Good Social Relations, Prayers

الكلمات المفتاحية: الصحة النفسية ، علاقات اجتماعية جيدة ، العبادات

توطئة:

● تعريف النفس:

النفس في اللغة يستعمل في معنيين، أحدهما: الروح، كما يقال: خرجت نفس فلان، أي روحه. والثاني: حقيقة الشيء وعين الشيء، كما يقال: قتل فلان نفسه، وأهلك نفسه، أي أوقّت الإهلاك بذاته كلها وحقيقته¹.

● تعريف الصحة النفسية: لقد تنوعت مفاهيم أهل العلم في تعريف الصحة النفسية، منها:

1. عرفت موسوعة علم النفس والتحليل النفسي بأنها: "التوافق السليم والشعور بالصحة، والرغبة في الحياة"².

2. وعرفت منظمة الصحة العالمية، بأنها: "ليست مجرد غياب الاضطرابات النفسية، بل هي حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعه المحلي"³.

¹ Ibne Manzoor: Lisan-ul-arab, vol:6. P:4500. Publisher: Dar Al-Maaref, Cairo, Egypt.

² Abdul Munim Alhafni: Mosuatu Elmu Anafs wa Al-Tahleel Anafsi, Vol:1. P: 472. Publisher: Maktaba-Madbuli, Cairo, Egypt.

³ See WHO: <http://who.in/features/qa/62/ar/index.html>

3. وقيل في تعريفها: "السلامة من أعراض المرض العقلي والنفسي"⁴.

ملاحظة:

إذا أمعنا النظر في هذه التعريفات فإن أصحابها غفلوا عن جانب مهم من جوانب الشخصية المتكاملة، وهو: الجانب الروحي ودور الدين والإيمان في بناء الشخصية السوية من الناحية النفسية، غير أن له أهمية بالغة في بناء الشخصية السوية، لذا فإن الإسلام حث على التوفيق بين الجانبين: المادي والروحي، والتحقيق بينهما أكبر قدر قدر استطاع من التوازن، لأن الذي يهتم بالجانب المادي فقط ولا يهتم بالجانب الروحي ليس على طريقة الإسلام، وكذلك الذي يهتم بالجانب الروحي ويرغب عن الجانب المادي المباح بدعوى التقشف والورع فهو أيضا ليس على هدي الإسلام.

فالاكتفاء بالجانب الروحي شرط أساسي في تحقيق الصحة النفسية وبدونها لا يعتبر الشخص سليما من الناحية النفسية، وهذا ما نشاهده في العصر الحاضر (عصر القلق والاضطراب) أن معظم الغربيين مصابون بالأمراض النفسية، لأنه ليست لهم عناية بالجانب الروحي، لذا نسبة الانتحار والقتل وغيرها من المشاكل النفسية والاجتماعية عندهم أكثر بالنسبة للمسلمين. والله المستعان.

وإن المتأمل في السنة النبوية ليجد توجيهات نبوية سامية ترشد المسلم إلى وسائل ناجحة ومفيدة لتحقيق الصحة النفسية، كالحث على تحقيق الإيمان بالله عزوجل، والقيام بالعبادات الشرعية، والالتزام بالأذكار وقراءة القرآن، وشكر النعم والقناعة على الكفاف، والصبر وعدم الغضب، والمزاح وغيره من الترويح المباح، والعلاقات الاجتماعية الجيدة. وكل هذه التوجيهات لها أثر ملموس ومباشر في تحقيق الصحة النفسية.

وإن العصر الذي نعيش فيه انتشرت الاكتئاب والقلق والاضطرابات وغيرها من الأمراض

⁴ Dr Mustafa Fahmi: Al-Sehha Al-Nafsiya, P:15. Publisher: Maktaba-Alkhanji, Cairo, 3rd Edition 1995Ad.

النفسية بشكل خطير، وإن الانتحارات وقتل النفس ما هي إلا نتيجة لذلك، لذا فإني أردت أن أبرز التوجيهات النبوية في هذا المضمار حتى يتمتع المسلم بصحة نفسية جيدة ويسلم المجتمع من الانتحارات وغيرها من المشاكل الاجتماعية. وقسمت البحث إلى تمهيد، وسبعة مباحث، وهي كالتالي:

- التمهيد: وفيه تعريف النفس، وتعريف "الصحة النفسية"، وأهمية الجانب الروحي ودور الدين والإيمان في بناء الشخصية السوية من الناحية النفسية.
- المبحث الأول: تحقيق الإيمان بالله عزوجل.
- المبحث الثاني: القيام بالعبادات الشرعية.
- المبحث الثالث: الالتزام بالأذكار وقراءة القرآن.
- المبحث الرابع: شكر النعم والقناعة على الكفاف.
- المبحث الخامس: الصبر وعدم الغضب.
- المبحث السادس: المزاح وغيره من الترويح المباح.
- المبحث السابع: العلاقات الاجتماعية الجيدة.
- المبحث الأول: تحقيق الإيمان بالله عزوجل.

الإيمان بالله عزوجل من أقوى السلاح في يد المؤمن في مواجهة أنواع المشاكل والمصائب، منها مشاكل نفسية، فكلما قوي إيمان العبد استولى على المشاكل، كما أن الإيمان يقوي صلة العبد بربه عزوجل، ومن فوائد الإيمان بالله في تحقيق الصحة النفسية:

1. تقوية صلة العبد بربه عزوجل.

تقوية صلة العبد بربه خير وسيلة للوقاية والتخلص من من القلق والحزن والغم، كما ورد في وصيته عليه الصلاة والسلام لعبد الله بن عباس رضي الله عنهما، حيث قال: "يا غلام إني أعلمك كلمات: احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده جُهاك، إذا سألت فسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، وأعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا

بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك، رُفعت الأَقلام وجفَّت الصُّحف"5.

يفيد هذا الحديث بأن الله يحفظ عباده الذين يحفظونه سبحانه، والمراد بحفظ الله: حفظ حدوده وحقوقه، وأوامره ونواهيه، فمن فعل ذلك يكون قوية الصلة بالله عزوجل، وهكذا يدخل في ذمة الله ومن ثمَّ يحفظه من كل مكروه. كما أن هذا الحديث فيه تسلية للعبد بأن المصائب والمحن لا تصيبه إلا بقدر الله تعالى، فيكون بذلك هادئ القلب، مرتاح البال لا يحزنه ولا يقلقه نوائب الزمان.

2. حصول الطمأنينة والسكون:

الإيمان بالله يلقي في قلب المؤمن الطمأنينة، والسكينة، والثبات، ويقيه من عوامل القلق والخوف والاضطراب، كما قال تعالى: (هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَرْتَدُّوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا)6. يدل هذه الآية وغيرها من الآيات على أن الإيمان بالله والعمل الصالح من أسباب الطمأنينة والسكينة النفسية.

3. الصبر عند الشدائد:

الإيمان بالله يلهم صاحبه الصبر عند الشدائد والبلاء، كما قال عليه الصلاة والسلام: "عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر، فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر، فكان خيراً له"7.

⁵ Jami'at-Tirmidi, Vol.1, P.566. Publisher: Maktaba-Almaarif, Riyadh, And See also: Musnad Ahmad ibn Hanbal Vol.5, P.19, Publisher: Muassas Al-resala 2001 Am.

⁶ Surah Alfatah:4.

⁷ Sahih Muslim Vol.4, P.2295, Publisher: Dar-Alam-ul-Kutub, Riyadh, 1st Edition 1417Ah.

وسائل تحقيق الصحة النفسية في السنة النبوية

هذا الحديث يبين أحوال الإنسان في اليوم والليلة، فلا تخلو من حالتين، هما: إما أن يصيبه نعماء، أو يصيبه ضراء. فإن أصابته نعماء يشكر الله، وإن أصابته ضراء يصبر ولا يتسخط على ربه، بل يرضى بقضاء ربه، وبالتالي يهون عليه المصائب ويزول عنه الكروبات. وبالجملة فكلما قوي إيمان العبد بربه عزوجل، يزيد ثقته به سبحانه وتعالى، وكلما تمكنت هذه الثقة في قلبه تبذرت منه المخاوف، فتكون هادئ النفس رابط الجأش، مطمئن القلب عند تعرضه للمحن والبلايا والأقدار المؤلمة؛ قال ابن القيم رحمه الله: "في القلب شعث لا يلمه إلا الإقبال على الله، وفيه وحشة لا يزيلها إلا الأنس به في خلوته، وفيه حزن لا يذهبه إلا السرور بمعرفته، وصدق معاملته".⁸

الإيمان بالقضاء والقدر:

ومن الوسائل الناجحة في تحقيق الصحة النفسية: الإيمان بالقضاء والقدر لأن صاحبه يؤمن إيماناً تاماً بأن أمره بيد الله وأن كل شيء مكتوب؛ فحينما يعلم أن الأمور مكتوبة ومفروغ منها، فلا يجزن، كما قال تعالى: (مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ)⁹.

فالذي يؤمن إيماناً قويا بأنه لا يستطيع أن يضربه أحد إلا ما قد كتبه الله عليه، وأن الأمر بيد الله عزوجل، يحصل له كمال السعادة والراحة النفسية.

المبحث الثاني: القيام بالعبادات الشرعية:

كما أن للعبادات الشرعية فوائد صحية بدنية، كذلك لها فوائد صحية نفسية، ومن أهم العبادات بعد الإيمان بالله هي الفرائض الدينية التي من أحب الأعمال إلى الله عزوجل.

⁸ Ibnul Qayyem: Madarij Assalikeen Bayna Manazil Eyyaka Nabudu wa Eyyaka Nastaen, Vol.3, P.172, Publisher: Dar-ul-Kutub-al-elmia, Beroot-Lebnon, 1s Edition.

⁹ Surah Al-hadeed: 22-23.

وسائل تحقيق الصحة النفسية في السنة النبوية

● الصلاة والصحة النفسية:

الصلاة عماد الدين وراحة قلوب المؤمنين، ولها فوائد صحية نفسية جمّة، لذا فإن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا حزبه أمرٌ صَلَّى¹⁰، كما كان يأمر بلالاً بإقامة الصلاة، قائلاً: "يا بلال أقم الصلاة أرحنا بها"¹¹. كما قال عليه الصلاة والسلام: "وجُعِلت فُرّة عيني في الصلاة"¹².

فدلت هذه الأحاديث بأن الصلاة فيها راحة نفسية للمؤمن؛ يقول المناوي رحمه الله في شرح حديث: "قُم فصل فإن في الصلاة شفاء"¹³ ما نصه: "فإن في الصلاة شفاء من الأمراض القلبية والبدنية، والهموم، والغموم.. إلى أن قال: "وبالجملّة فلها تأثير عجيب في حفظ صحة القلب والبدن وقواهما..."¹⁴.

والاستيقاظ للصلاة مُبكرًا من أسباب راحة القلب وسعادة النفس، وعكسه بالعكس، كما أخبر به النبي صلى الله عليه وسلم، بأن الشيطان يعقد على مؤخر رأس النائم ثلاث عُقَد، ويضرب على كل عُقْدة، قائلاً: عليك ليلٌ طويلٌ، فارقد، فإن استيقظ فذكر الله، انحلت عُقْدة، فإن توضأ، انحلت عُقْدة، فإن صَلَّى انحلت عُقْدة، فأصبح نشيطاً طيب النفس، وإلّا أصبح خبيث النفس كسنان"¹⁵

¹⁰ Sunan Abu Dawood Vol.1, P.205. Musnad Ahmad Vol.38, P.330. Publisher: Maktabat-ul-Maarif, Riyadh.

¹¹ Sunan Abu Dawood Vol.1, P.747. Musnad Ahmad Vol.364, P

¹² Sunan Al-Nesai Vol.1, P.608. Musnad Ahmad Vol.19, P.305. Publisher: Maktabat-ul-Maarif, Riyadh, KSA.

¹³ Sunan Ibn Maja Vol.1, P.579, Publisher: Maktabat-ul-Maref, Riyad Musnad Ahmad Vol.2. P.390. and See: Albani: Zaeef Sunan Ibn Maja, P.283, Publisher: Maktaba-Almaarif, Riyadh, 1st Edition 1997Ad.

¹⁴ Almunawi: Faizul qadeer Vol.4, P.689, Publisher: Darul- Kutub-Al-Ilmia, Beroot.

¹⁵ Sahih Al-bukhari: Vol. P.355, Publisher: Al-maktaba-Al-Salafia, 21 Shari-Al-fatah, Cairo. Sahih Muslim: Vol.1, P.537.

وسائل تحقيق الصحة النفسية في السنة النبوية

والصلاة بكونها من ذكر الله الأكبر فإن ذكر الله من أكبر وسائل راحة القلب، قال عز من قائل: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) ¹⁶.

• الزكاة والصحة النفسية:

إن الزكاة من أحد وسائل انشراح الصدر والشعور بالسعادة والاستقرار النفسي، ولعل السبب في ذلك شعور المزكي بطاعة الله، وشعوره بالسعادة حينما يلقي السرور والسعادة على مستحقي الزكاة.

ومن آثار الزكاة النفسية، أنها تدفع الخوف والحزن؛ كما قال تعالى: (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يُتَّبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّا وَلَا أَذًى لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ) ¹⁷. فالذين يؤدون زكاة أموالهم لا خوف عليهم في المستقبل، ولا هم يحزنون عن الماضي، وهكذا يحصل كمال الراحة النفسية والطمأنينة والسكينة.

• الصوم والصحة النفسية:

الصوم مجرد طاعة لله عزوجل بعيدا عن الرياء والسُّمعة، فهو عمل ذو فائدة جمّة لنفس الإنسان وجسمه، وخاصة الذين يعانون من أمراض نفسية، والصوم كإقتناع فكري وممارسة عملية، يقوي لدى الإنسان كثيراً من جوانبه النفسية، فيقوي لديه الصبر، والجلد، والإرادة، وضبط النوازع والرغبات، ويعطي نفسه السكينة والرضا والفرح؛ ومن أهم فوائد الصوم النفسية أنه يكسر الشهوة الجنسية، فحينما تبلغ الشهوة الجنسية في المرء ذروتها، ولم يكن لديه طريقة مباحة لكسرها، فقد تؤدي إلى الاضطرابات النفسية، وفي هذه الحالة أرشد الشارع إلى الصوم معللاً بأنه له وجاء، فعن عبد الله مسعود رضي الله عنه، قال: قال لنا رسول الله صلى الله عليه وسلم: "يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج ومن لم

¹⁶ Surah Al-Rad: 28.

¹⁷ Surah Albaqara: 262.

وسائل تحقيق الصحة النفسية في السنة النبوية

يستطيع فعله بالصوم فإنه له وجاء¹⁸.

المبحث الثالث: الالتزام بالأذكار وقراءة القرآن.

إن الإكثار من ذكر الله عزوجل، والدعاء، وقراءة القرآن، من أعظم وسائل طمأنينة القلب وراحته، يأنس القلب بخالقه سبحانه وتعالى ومن ثم تزول الوحشة والذبذبة والحيرة؛ قال تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) ¹⁹.

ولقد ذكر النبي صلى الله عليه وسلم أن السكينة والطمأنينة تنزل بتلاوة القرآن، فعن أبي هريرة رضي الله عنه، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "... وما اجتمع قومٌ في بيتٍ من بيوت الله، يتلون كتاب الله ويتدارسونها بينهم إلا نزلت عليهم السكينة وغشيتهم الرحمة وحفتهم الملائكة وذكروهم الله فيمن عنده..." ²⁰.

وجاء في الحديث الصحيح أن رجلاً كان يقرأ سورة الكهف وإلى جانبه حصان مربوط بشطينين (حبلين) فتغشته سحابة، فجعلت تدنو وتدنو؛ وجعل فرسه ينفر، فلما أصبح أتى النبي صلى الله عليه وسلم فذكر ذلك له، فقال: "تلك السكينة تنزلت بالقرآن" ²¹.

هذه الأحاديث تدل على أن قراءة القرآن من أسباب نزول السكينة والرحمة والملائكة، كما أن الاستماع إلى القرآن أيضاً له فضيلة، والمراد بالسكينة؛ كما قال النووي: "السكينة هنا أشياء؛ المختار منها: أنها شيء من مخلوقات الله تعالى، فيه طمأنينة، ورحمة، ومعه الملائكة" ²².

الأذكار والأدعية النبوية كوقاية من الاضطرابات النفسية:

إن الأذكار والأدعية كوقاية من الأعراض والآفات، كثيرة، منها:

¹⁸ Sahih Al-bukhari: Vol.3, P.354. Sahih Muslim: Vol.2, P.1018.

¹⁹ Surah Al Rad: 28.

²⁰ Sahih Muslim: Vol.4, P.2074.

²¹ Sahih Al-bukhari: Vol.3, P.244. Sahih Muslim: Vol.1, P.535.

²² Al-Nawawi: Al minhaj Sharah Sahih Muslim ibnul hajjaj Vol.6, P.82, Publiser: Al-Matbat-ul-misria, Alzhar, 1st Edition 1347Ah-1929Am.

● دعاء الهم والحزن:

وكان من دعائه عليه الصلاة والسلام إذا أصابه الهم والحزن: "اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والبخل والجبن وضلع الدين وغلبة الرجال"²³.

● قراءة الآيتين من آخر سورة البقرة في الليل:

قال عليه الصلاة والسلام: "من قرأ هاتين الآيتين من آخر سورة البقرة في ليلة كَفَتاه"²⁴. ويقول الشوكاني رحمه الله في معنى "كفتاه" أي أغنتاه عن قيام تلك الليلة بالقرآن، أو أجزاءه عن قراءته القرآن، أو أجزاءه فيما يتعلق بالاعتقاد لما اشتملت عليه من الإيمان والأعمال إجمالاً، أو وَقْتاه من كل سوء ومكروه، أو كفتاه شرّ الشيطان، أو شرّ الثقلين، أو شرّ الآفات كلّها، أو كفتاه بما حصل له من الثواب عن ثواب غيرها، ولا مانع من إرادة هذه الأمور جميعها، ويؤيد ذلك ما تقرر في علم المعاني والبيان من أن حذف المتعلق مشعراً بالتعميم، فكأنه قال: كفتاه من كل شر أو من كل ما يخاف، وفضل الله واسع"²⁵.

● قراءة آية الكرسي عند النوم:

كما جاء في قصة أبي هريرة رضي الله عنه عندما وُكِّل بحفظ الطعام [صدقة رمضان] وفيه: فقال [أي الشيطان]: إذا أويت إلى فراشك فاقراً آية الكرسي، لن يزال معك من الله حافظ ولا يقربك شيطان حتى تُصبح، قال النبي صلى الله عليه وسلم: "أما إنه قد صدقك وهو كذوب"²⁶.

● الأذكار الخاصة:

²³ Sahih Al-bukhari: vol.4, P.166.

²⁴ Sahih Al-bukhari: Vol.3, P.93. Sahih Muslim: Vol.1, P.555.

²⁵ Al-Shokani: "Tuhfatuzzakireen bi uddat Al-Hisnu Al-haseen" Vol.119.

²⁶ Sahih Al-bukhari: Vol.2, P.149, Publisher: Muassast-ul-kutub-alsaqafia, Beroot, Lebnon, 1st Edition 1408ah.

وسائل تحقيق الصحة النفسية في السنة النبوية

- منها، قوله تعالى: (وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ)²⁷.
- ومنها: "أعوذ بكلمات الله التامة من كل شيطان وهامة ومن كل عين لامة"²⁸. قال ابن حجر رحمه الله بأن قوله: "من كل شيطان" يدخل تحته شياطين الإنس والجن، وقوله: "وهامة" واحدة الهوام، ذوات السموم، وقيل: المراد كل نسمة تهم بسوء. وقوله: "ومن كل عين لامة" قال الخطابي: المراد به كل داء وآفة تلم بالإنسان من جنون وخبل"²⁹.

فهذه وغيرها من الأدعية (وهي كثيرة) تقي صاحبها من الشيطان، لأن ذكر الله عزوجل حصن حصين من الشيطان، فقد روى الإمام الترمذي وأحمد عن الحارث الأشعري رضي الله عنه، أن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "إن الله أمر يحيى بن زكريا بخمس كلمات أن يعمل بها ويأمر بني إسرائيل أن يعملوا بها... الحديث. وفيه: "وأمركم أن تذكروا الله، فإنّ مثل ذلك، كمثل رجل خرج العدو في أثره سراعاً حتى إذا أتى على حصن حصين فأحرز نفسه منهم، كذلك العبد لا يحرز نفسه من الشيطان إلا بذكر الله"³⁰.

المبحث الرابع: شكر النعم، والقناعة على الكفاف:

إن الشكر والقناعة من أهم وسائل تحقيق الصحة النفسية، لأن الذي يشكر ربه على النعم، ينسبها إلى المنعم سبحانه وتعالى، ومن فائدة هذه النسبة أنه وإن حصل له أحياناً آفة أو خسارة، ينسبها إلى القضاء والقدر، بمعنى أنها مكتوب ومقدر، كما أن النظر إلى المن دونه في النعم الدنيوية من أحد أسباب الراحة

²⁷ Surah Al-Muminoon: 97.

²⁸ Sahih Al-bukhari: Vol.2, P.467.

²⁹ Fathulbari Sharah Sahih Al-bukhari: Vol.6, P.410, Publisher: Darul-marifa, Beroot, 1379Ah.

³⁰ Sunan Al-Termidhi: Vol.1, P.640. Musnad Ahmad: Vol. 29, P. 336. Albani: Sahih Sunan Al-Termidhi, Vol.3, P.143.

من دونه في النعم الدنيوية من أحد أسباب الراحة، لذا فقد حث النبي صلى الله عليه وسلم على ذلك، فعن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "أنظروا إلى من هو أسفل منكم، ولا تنظروا إلى من هو فوقكم، فهو أجدر أن لا تزدروا نعمة الله" قال أبو معاوية: "عليكم"³¹. فهذا الحديث ورد فيه الحث على النظر فيمن دونه من النعيم الدنيوية، لأن الإنسان إذا رأى إلى ما فضّل عليه في الدنيا يتولد منه الحرص الشديد على أن يكون مثله أو يقاربه في النعيم، كما يتولد الحقد والحسد والبغض والشحناء، أو يتولد شعوره بجرمانه منها، وهي من أسباب القلق والاضطرابات النفسية، والتي قد تؤدي إلى النهب والسرقاات أو القتل أو أية جرائم أخرى، وأما إذا رأى إلى ما دونه، ظهرت له نعمة الله عليه فشكرها، فيحصل له الراحة النفسية.

وأما القناعة، وهي الرضا بما قسم الله له من الرزق، وهي أيضا من أسباب الراحة النفسية، لأن من كان قلبه مطمئناً عما لديه، لا يرى إلى من هو أفضل منه في النعم، فإذا لم ينظر إلى من فوقه يحصل به الراحة النفسية، كما أن القناعة تجعل صاحبها عفيفا عما في أيدي الناس.

وقد قيل لبعض الحكماء، "أي شيء أسرّ للعاقل؟ أيما شيء أعون على دفع الحزن؟ فقال: أسرها إليه ما قدم من عمل صالح، وأعوها له على دفع الحزن الرضا بمحتوم القضاء"³².

وقال بعضهم أيضا: "وجدت أطول الناس غمًا الحسود، وأهنأهم عيشاً القنوع، وأصبرهم على الأذى الحريص إذا طمع، وأخفضهم عيشاً أرفضهم للدنيا، وأعظمهم ندامة العالم المفرط"³³.

31 Sahih Al-bukhari: Vol. 3, P.293. Sahih Muslim: Vol.4, P.2177.

32 Al-Ghazali: Ihyau Uloomidden Vol.3, P.239. Publisher: Dar-ul-marifa, Beirut, Lebanon.

33 The previous reference.

فوائد الشكر الصحية في التجارب العلمية الحديثة:

هناك دراسة قام بها فريق من الأطباء والمتخصصين في جامعة كاليفورنيا، درسوا فيها الفوائد الصحية للشكر، وقاموا بتجاربه على الطلاب، فوجدوا بأن الشكر يؤدي إلى استقرار الحالة العاطفية وإلى السعادة والاطمئنان وصحة نفسية وجسدية أفضل، فالطلاب الذين يتمتعون بالشكر كانوا أحسن تفاعلاً وأكثر تمتعاً بحياتهم، كما وجدوا مناعتهم ضد الأمراض أفضل، ومستوى النوم أيضاً لديهم أفضل، وثبت لديهم أيضاً أن دماغ الشاكر يكون أكثر نشاطاً، وبالتالي يكون صاحبه أبعد الناس عن الاكتئاب، وأما الذي لم يتعود على ممارسة الشكر يكون مكتئباً ومحزونا، كما أن هناك مواد كيميائية خاصة في الجسم وهي تنطلق طبيعياً أثناء السعادة، فالشكر يؤدي إلى إطلاق هذه المواد، لأن الشاكر يكون أكثر الناس سعادة، كما في حال السعادة يقل إفراز هرمون الاجهاد Cortisol مما يؤدي لوقاية القلب من النوبات القلبية ومرض الأوعية القلبية³⁴.

المبحث الخامس: الصبر وعدم الغضب:

إن الصبر وعدم الغضب من أهم الوسائل في تحقيق الصحة النفسية، لأن الصبور يتحمل كل شيء، إن أصابته ضراء صبر، فإذا وجد الأذى من قبل الناس تجده هاديء البال، لا يغضب بل يصبر على ما ابتلاه الله، فيكون قلبه مطمئناً، ونفسه مستريحة، كما قال عليه الصلاة والسلام: "عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كله، وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر، فكان خيراً له"³⁵. والغضب له أنواع: محمود، ومذموم، ومباح. فأما المحمود فهو ما كان لله تعالى عند انتهاك محارمه، وكذلك الغضب على الكفار في ظلمهم على المسلمين وسفك دمائهم وتدمير

34 "THANKES How the new science of gratitude can make you happier"
by Robert A. Emmons, Ph.D. HOUGHTON MIFFLIN COMPANY
BOSTON • NEW YORK 2007

35 Sahih Muslim: Vol.4, P.2295.

بلدائهم وانتهاك أعراضهم. والغضب المذموم، هو الغضب للنفس وللعصبية، والحمية الجاهلية، وعلى هذا تحمل الأحاديث الواردة في ذم الغضب. والغضب المباح، هو الغضب في غير معصية الله، ولم يتجاوز حدّه كأن يجهل عليه أحد، وكظم الغضب هنا خير، قال تعال: (وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ)³⁶. وهناك نصوص كثيرة تؤكد بالتحكم على الغضب، كما تبين فضل كظم الغيظ.

ومن آثار السيئة للغضب على صحة الإنسان، أنه يؤدي إلى اجهاد القلب، وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين، والجلطة الدماغية، وموت الفجأة، ومرض السكر، وتوقف حركة الأمعاء ويسبب الإمساك المزمن، ونقص المناعة، والتعرض للأمراض الجرثومية، والحموضة، وقرحة المعدة، والصداع، والآلام المفصلية، وقلة النوم.

ومن توجيهات النبي صلى الله عليه وسلم عند الغضب، الجلوس، وقد أثبتت الدراسات العلمية أن هرمون الأدرينالين (Adrenaline)، وهرمون النور الأدرينالين (Nor Adrenaline) يتضاعف مستواهما في الدم عندما يكون الإنسان في وضعية الوقوف، ويزداد مستواهما أكثر عندما يكون الإنسان في حالة الغضب أو الانفعال؛ لذا فتغيير وضعية الإنسان من الوقوف إلى الاضطجاع يخف مستوى إفراز هذين الهرمونين وتخف حدّة الغضب³⁷.

المبحث السادس: المزاج وغيره من الترويح المباح:

مفهوم المزاج:

المزاج في اللغة، هو نقيض الجد، يعني المباشطة إلى الغير على جهة التلطف والتعطف، دون أذية³⁸

³⁶ Surah Aal-imran: 134.

³⁷ Hassan Shamsi Bhasha: "Al-Tibbu Annabavi wal Iilmulhadthih" P.64, Publesher: Muassa-Al-resala, Beroot, 1st Edection 1404Ah-1984Am.

³⁸ Ibn Manzoor: Vol.2, P.593. Publisher: Darul-Ma'arif, Cairo, Egypt.

إن المزاح وغيره من الترويح المباح، كالمسابقة والسباحة ورياضة الجري... من الأمور التي تُعين على دفع الهموم والتوتر والقلق، فلا شك أن التبسط لطرد السأم والملل، وتطبيب المجالس بالمزاح، فيه خير كثير، بشرط مراعاة الضوابط الشرعية، وهي:

- الإبتعاد عن الكذب.
- الاجتناب من الاستهزاء بالدين.
- أن لا يكون المزاح في الأحكام الشرعية.
- أن لا يكون فيه ضرر بالممازح أو الممزوح.
- عدم ترويع المسلم.
- عدم الافراط في المزاح.

فإذا كان المزاح تحت هذه الضوابط، فهو مباح، بل مستحب. كما قال ابن تيمية رحمه الله³⁹: ”فأما من استعان بالمباح الجميل على الحق فهذا من الأعمال الصالحة“⁴⁰. ولما سئل ابن عيينة⁴¹ عن المزاح هل هو سبّة؟ فقال: ”بل سنة، ولكن من يُحسنه؟“⁴². وقد ثبت عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه كان يمازح أصحابه، وكان الصحابة أيضاً يمازحون فيما بينهم، فهذا أنس بن مالك رضي الله عنه يبين خلق النبي صلى الله عليه وسلم بأنه كان من أحسن الناس خلقاً، وفي يوم أرسله النبي صلى الله عليه وسلم لحاجة،

³⁹ Ibn Tamiya: Taqiuddin, Ahmad bin Abdul-Haleem bin Abdul-Salam al-Numayri al-Harrani, He Born in 661Ah, and Died in 728Ah. See: Abdul-Hayi bin Ahmad, “Shazarat-Al-zahab fi Akhbar-Man’zahab” Vol.6, P.80. Publisher: Darul-Kutub Al’Ilmiya, Beroot, Lebnon.

⁴⁰ Ibn Tamiya: Majmu' al-Fatawa: Vol.28, P.369. Dar-ul-wafa, 3rd Edition 1426Ah-2005A

⁴¹ Sufyan bin Ueina bin abi Imran Memoon Alhilali, He Died 395Ah. See: Al-Zahabi: “Siyare-Alam Annubala” Vol.8, P.454-455. Publisher: Muassasat al-Risalah, 3rd Edition 1405Ah-1985Am.

⁴² Almunawi, “Faiz-ul- Qadeer Sharah Jame us Sagheer” Vol.3, P.18. Publisher: darul kutub Al-Ilmiyah Beirut, 1st Edition 1415Ah-1994Am.

فخرج من البيت ومَرَّ على صبيان كانوا يلعبون في السوق، فوقف أنس هناك ينظر إليهم حتى تأخر في الرجوع، فخرج النبي صلى الله عليه وسلم يتتبع أنساً فرأى أنه واقف ينظر إلى اللاعبين، فقبض قفاه من ورائه، فلما التفت أنس إلى الخلف فإذا هو برسول الله صلى الله عليه وسلم يضحك، فقال: "يَا أُنَيْسُ! أَذْهَبْتَ حَيْثُ أَمَرْتُكَ؟" قال: قلتُ: نعم أنا أذهبُ، يا رسول الله⁴³.

هذا الحديث يدل على سماحة النبي صلى الله عليه وسلم ومداعبته مع أصحابه رضي الله عنهم، حيث إن أنساً رضي الله عنه رغم تباطئه في قضاء الأمر وانصرافه إلى اللعب لم يوجه عليه الصلاة والسلام إليه باللوم ولم يعبس في وجهه، بل أدبه بالابتسام اللطيفة، وهناك أمثلة كثيرة في مباحته عليه الصلاة والسلام مع أصحابه، وكذلك مباحة الصحابة فيما بينهم.

وكذلك من الأمور المعينة على تحقيق الصحة النفسية؛ الرياضات البدنية بشتى أنواعها، كالمسابقة بالأقدام، والمسابقة بالخيال، والسباحة، والرمي بالقوس، والمصارعة، وكل هذه الرياضات قد ثبتت في السنة النبوية، وأن لها فوائد ملموسة في تحقيق الصحة النفسية، كما يقول ابن القيم رحمه الله في بيانه لفوائد ممارسة الرمي: "فلو لم يكن في النضال إلا أنه يدفع الهم والغم عن القلب لكان ذلك كافياً في فضله، وقد جُرب ذلك أهله"⁴⁴.

المبحث السابع: العلاقات الاجتماعية الجيدة:

إن للعلاقات الاجتماعية الجيدة لها أثر كبير في تحقيق الصحة النفسية، فالإنسان الذي يتمتع بعلاقات قوية وروابط اجتماعية وثيقة، خصوصاً مع أقاربه يكون أكثر سعادةً من الشخص الانعزالي الذي يعيش منقطعاً عن المجتمع، لذا نرى أن الإسلام حثَّ على الالتزام بالجماعة ونهى عن الفرقة والاعتزال عن الجماعة، فقال تعالى: (واعتصموا بحبلِ الله جميعاً

⁴³ "Sahih Muslim" Vol.4, P.1805, Hadith no (2310).

⁴⁴ Ibn Alqayyem: "Alfurusyya-Al-Muhammadiya" P.47. Publisher: Dar Alam-ul-Fawaid, Egypt.

وَلَا تَفْرُقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا⁴⁵.

ومما اهتم الإسلام بتقوية العلاقة بين أفراد المجتمع؛ مشروعية صلة الرحم، والحث على ربط العلاقة الجيدة مع الجار، والحث على الزواج الشرعي وغير ذلك، وكل ذلك مما تساعد على تعزيز الصحة النفسية.

أولاً: صلة الرحم:

والمراد بـ صلة الرحم، كما قال ابن الأثير⁴⁶: ”كناية عن الإحسان إلى الأقربين من ذوي النسب والأصهار، والتعطف عليهم والرفق بهم والرعاية لأحوالهم. وكذلك إن بعدوا أو أساءوا“⁴⁷. واتضح من هذا المفهوم لصلة الرحم بأنها العلاقة والارتباط مع الأقرباء، وهي الاتصال المباشر وغير المباشر معهم بنحو يحسُّ الفرد بوجود العلاقة بينه وبين أقربائه، وقد وردت أحاديث كثيرة في فضل صلة الرحم، منها حديث أنس رضي الله عنه، قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "من أحب أن يُيسط له في رزقه، أو يُسأل له في أثره، فليصل رحمه"⁴⁸.

فوائد صلة الرحم النفسية:

إن العلاقة الجيدة مع الأقرباء تؤمن السلامة والعافية في جميع أمور الإنسان، ولها آثار جيدة في السلامة والصحة النفسية للإنسان. وهي سبب لبسط الرزق، وطول العمر، وتعود على الواصل هدوء النفس، واطمئنان القلب. كما هي تزيل عن الواصل الشعور بالوحدة والعزلة التي هي من علامات المصابين بالأمراض النفسية. كما أن من خلال صلة الرحم يتم اشباع

⁴⁵ Surah Aal Imran: 103.

⁴⁶ Abu al-Hassan Ali ibn Muhammad ibn Muhammad ash-Shaybani, He was born in 1160Am and Died in 1233Am. See: Al-Zahabi “Siyar 'Alaam an-Nubalaa” Vol.21, P.489.

⁴⁷ Ibnul-Aseer: “Al-nihaya fi Ghareebel-Hadith Wa Al-asar” P.975. Publisher: Dar Ibn-Aljozi, Al-Riyadh, KSA 1421Ah.

⁴⁸ “Sahih Al-Bukhari” Vol.4, P.89, Hadith no (6136).

حاجة نفسية مهمة، وهي حاجة الحب، والمقصود منها أن الإنسان في جميع مراحل حياته يحتاج إلى المحبة والتي يجب إشباعها منذ الطفولة إلى آخر لحظة من الحياة، ويتم إشباعها عند الطفل عن طريق العاطفة المتمثلة بحب الأم لوليدها واحتضانه والتماس البدني بينهما ونحو ذلك. وأما إشباعها في مرحلة المراهقة والشباب فيتم عن طريق أفراد العائلة الآخرين وزملائه في المدرسة وباقي أفراد المجتمع والأشخاص الآخرين الذين يكون له علاقة بهم. وعلى هذا الأساس فالحاجة إلى الحب يمكن إشباعها عن طريق الأب والأم أولاً، ثم الأخ والأخت والأقرباء والأصدقاء والزوجة والأولاد وجميع من له علاقة بهم.

ومن إحدى علامات الشخص القلق هو الاحساس بأنه مطرود وأنه لا يحظى بمحبة الآخرين، وأن الآخرين يتعاملون معه ببرودة ومن غير حب، ويعتقد بأنه مكروه من قبلهم وأنهم على خصومة ونزاع معه.

وفي ظل علاقات الأقرباء وصلة الرحم، وفي أجواء مملوءة بالمحبة المتبادلة والعواطف المشتركة يتجلى إظهار المحبة بينهم في أحسن صورها، ويسعى كل طرف من الطرفين المتلاقين على أساس مسؤوليتهما الدينية في إشباع الحاجة العاطفية للآخر.

ثانياً: العلاقة الجيدة مع الجار:

إن للعلاقة الجيدة مع الجار لها أثر إيجابي على صحة الفرد النفسية، والجار الصالح من علامات السعادة كما أخبر به النبي صلى الله عليه وسلم حيث عد أربع من سعادة المرء، وأربع من شقاوته، وأما السعادة، فهي: المرأة الصالحة، والمسكن الواسع، والجار الصالح، والمركب الهنيء، وأما الشقاوة، فهي: الجار السوء، والمرأة السوء، والمسكن الضيق، والمركب السوء...⁴⁹.

والمراد بالسعادة هنا؛ هي سعادة الدنيا لاسعادة الدين فمن رزق الصلاح في الأشياء المذكورة طاب عيشه، وسعد ببقائه، لأن هذه الأمور مما يريح الأبدان والقلوب، ويجعل

⁴⁹ Ibn Hebban: "Sahih Ibn Hebban" Vol.9, P.340, Hadith number (4032). Publisher: Muassasat al-Risalah, Beirut.

الحياة مريحة أكثر. والمراد بالشقاوة هنا: التعب، ومن ابتلي بالمرأة السوء، والمسكن السوء، والمركب السوء تعب في أكثر أوقاته، فإنّ ضيق الدار يضيق الصدر، ويجلب الهمّ، ويُشغل البال.

رابعاً: الزواج الشرعي:

إن الشريعة الإسلامية اهتم بأهم عواطف الإنسان، منها: عاطفة الحب. ومن مظاهر هذا الإهتمام أنّها شرعت الزواج، ويُنّ مصالحه العظيمة وفوائده الكبيرة. ومن ضمن الفوائد أنّها تساعد في غض البصر وتحصين الفرج، كما أخبر به النبي صلى الله عليه وسلم مخاطباً للشباب: "يا معشر الشباب! من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم، فإنه له وجاء"⁵⁰.

فوائد الزواج النفسية:

من إحدى المقاصد للزواج الشرعي: حصول السكينة والطمأنينة النفسية. كما قال تعالى: (وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ)⁵¹.

فتبين من هذا بأن الزواج من أسباب المودة والرحمة والسكينة والاستقرار النفسي. ولكن بشرط مراعاة الآداب الزوجية التي وضعها الشرع. وإلا فربما تكون الحياة الزوجية قاسية وتتحول إلى جحيم.

يقول الإمام الغزالي رحمه الله⁵² في بيانه لفوائد الزواج بقوله: "الفائدة الثالثة: ترويح النفس وإيناسها بالمجالسة والنظر والملاعبة، إراحة للقلب وتقوية له على العبادة، فإنّ النفس ملول، وهي عن الحق نفور، لأنه على خلاف طبعها، فلو كلفت المداومة بالإكراه على ما يخالفها

⁵⁰ Sahih Al-Bukhari: Vol.3, P.354, and Sahih Muslim: Vol.2, P.1018.

⁵¹ Surah Al-room: 21.

⁵² Al-Ghazali: Abu Hamid Muhammad ibn Muhammad at-Tusiyy al-Ghazali, He was Broun in Died In 505Ah. See: Al-Zahabi: "Siyare-Alam Annubala" Vol.19, P.322.

جمحت وثابت، وإذا روحت باللذات في بعض الأوقات قويت ونشطت، وفي الاستئناس بالنساء من الاستراحة ما يزيل الكرب ويروح القلب، وينبغي أن يكون لنفوس المتقين استراحات بالمباحات، ولذلك قال الله تعالى: (لَيْسُ كُنَّ إِلَيْهَا)⁵³ وقال علي رضي الله عنه: "رَوَّحُوا الْقُلُوبَ سَاعَةً فَإِنَّمَا إِذَا أَكْرَهَتْ عَمِيَتْ"⁵⁴.

وتشير بعض الدراسات بأن روح الدعابة والمزاح وسيلة كبرى للقضاء على الضغوط والقلق. ويقول بعض علماء النفس: حينما يأخذ الشخص جميع الأمور بجدية، تتغير حالته المزاجية، وأسلوب كلامه، ونبرة صوته، بل وإشارات مما يجعله حاد الطبع، وقسوة القلب، مما يزيد الفجوة بينه وبين الآخرين. والدعابة من أكبر الوسائل للترويح عن النفوس، وتطبيب الخواطر، وتحقيق الألفة والسعادة والمحبة⁵⁵.

قلت: وهذه هي صفات الزوجة الصالحة، بأنها تقوم على تخفيف ضغوط زوجه اليومية، وإلقاء السعادة والسرور عليه، كما فعلت أم المؤمنين خديجة رضي الله عنها. زوج النبي صلى الله عليه وسلم. التي أزالته الخوف والحزن عنه. عليه الصلاة والسلام. حينما رجع من غار حراء خائفاً برؤية الملك (جبريل عليه السلام)، وغطه غطاءً شديداً. فقالت: "كَلَّا أَبْشِرُ! فَوَاللَّهِ لَا يُخْزِيكَ اللَّهُ أَبَدًا، فَوَاللَّهِ إِنَّكَ لَتَصِلُ الرَّحْمَ، وَتَصْدُقُ الْحَدِيثَ، وَتَحْمِلُ الْكَلَّ، وَتَكْسِبُ الْمَعْدُومَ، وَتَقْرِي الضَّيْفَ، وَتُعِينُ عَلَى نَوَائِبِ الْحَقِّ"⁵⁶.

خلاصة البحث:

وبعد هذا العرض الموجز يمكن لنا أن نسجل خلاصة البحث في النقاط التالية:

1. إن المتأمل في السنة النبوية يجد توجيهات نبوية سامية ترشد المسلم إلى وسائل مفيدة

⁵³ Surah Al-Araf: 189.

⁵⁴ Al-Ghazali: "Ehya-uloom al-deen" Vol.4, P.376. Publisher: Daar-ul-Marifa, Beirut, Lebanon.

⁵⁵ See Article: "Maharat Al-ziwaj-Annajih" by: Adil bin Saad Alkhofi: <http://islamtoday.net/nawafeth/artshow-47-9680.htm> Date: 12-07-2007.

⁵⁶ Sahih Bukhari: Vol.4, P.328, and Sahih Muslim: Vol.1, P.139.

- في تحقيق الصحة النفسية، مما يدل على أن السنة صالحة لكل زمان ومكان وليس كما يدعي البعض بأنها لا تهتم جوانب الحياة الأخرى.
2. إن الإيمان بالله عزوجل من أقوى السلاح في يد المؤمن لمواجهة أنواع المشاكل والمصائب، منها مشاكل نفسية، لأن الإيمان بالله يلقي في قلب المؤمن الطمأنينة والسكينة ويقيه من عوامل القلق والاضطراب.
3. من فوائد العبادات الشرعية أنها تلقي في قلب المؤمن السكينة والوقار، لذا فإن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا حزبه أمر فزع إلى الصلاة.
4. من فوائد ذكر الله عزوجل حصول طمأنينة القلب وراحته بحيث يأنس القلب بخالقه فتزول عنه الوحشة والذبذبة.
5. من فوائد الشكر والقناعة، حصول الرضا بما لديه وعدم رفع البصر إلى من فوقه في النعم، فهذه من أهم وسائل الراحة القلبية.
6. من فوائد الصبر وعدم الغضب، أن صاحبه يتحمل كل شيء، إن أصابته ضراء صبر، فإذا وجد الأذى من قبل الناس تجده هادئ البال، لا يغضب بل يصبر على ما ابتلاه الله، فيكون قلبه مطمئناً ونفسه مستريحة.
7. المزاج وغيرها من وسائل الترويح المباح كلها تساعد على دفع الهموم والتوتر والقلق.
8. العلاقات الاجتماعية الجيدة لها أثر كبير في تحقيق الصحة النفسية، فالإنسان الذي يعيش مع الجماعة وله علاقة وطيدة مع أهله وأقاربه يكون أكثر سعادة من الشخص الانعزالي الذي يعيش منقطعاً عن المجتمع.

