



التعامل مع الأزمات النفسية، رؤية شرعية نفسية

د. طارق بن طلال عنقاوي الأستاذ المشارك بقسم الفقه.

الحمد لله رب العالمين، وصلى الله على نبيه محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين.

من زاوية الرؤية الشرعية للتعامل مع الأزمات النفسية، يمكن عرض الأمر من مستويات متعددة.

المستوى الأول: هو المستوى التأسيسي المتعلق بغرس التصورات الصحيحة عن الوجود، ونقصد بها التصورات المتعلقة بفهم الإنسان لنفسه، وكذلك الغاية من وجوده.

وأيضاً إدراك أن هذا الوجود سببه الله سبحانه، وغايته عبادته عز وجل، وتأتي قيمة الإنسان من كونه مكرماً من الله عز وجل، قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾ [الإسراء: 70].

فتصور الإنسان لهذا الوجود وموقعه فيه، وأنه خلق وكرمه الله عز وجل، هو بداية لرؤيته للأحداث التي تحصل في حياته بطريقة متسقة مع هذه المفاهيم.

البعد النفسي في هذا الموضوع بعدد قوياً جداً؛ لأن الحالات النفسية الجيدة من التصور الشرعي ليست حالات تنبع فقط من داخل الإنسان، بل هي تأتي من الخارج. ولذلك قال الله سبحانه: ﴿ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ﴾ [التوبة: 26].

فهذه السكينة لا يستطيع الإنسان أن يأتي بها بنفسه، بل يعتمد فيها على الله سبحانه. وهنا يأتي مفهوم آخر، وهو مفهوم التوكل على الله عز وجل؛ فهو يعتمد على الله عز وجل حتى في سلامة نفسيته، وفي استقامة حالاته الشعورية.

ومن التصورات الكبرى المهمة جداً والمؤثرة كثيراً في الجانب النفسي: الإيمان بالقضاء والقدر، فهو يعطي معنى للأحداث التي تحصل للإنسان، خصوصاً تلك المؤلمة منها؛ إذ يعلم أنها لم تأت - كما يقال - حظاً سيئاً أو صدفة عشوائية بلا هدف ولا غاية، بل يربطها بلطف الله سبحانه.

وهنا يأتيه القرآن بالقصص التي تقدم له نماذج تقرب له فهم هذه القضية.

جاء في الحديث: "ما الدنيا في الآخرة إلا كما يضع أحدكم إصبعه في اليم، فلينظر بم يرجع" فإذا كانت الدنيا بهذا الحجم الصغير جداً في مقابل الآخرة، فإن أي ألم يحصل في هذه الدنيا هو ألم مؤقت بشكل مذهب مقارنة بما سيكون في الآخرة.

كما جاء في الحديث: "يؤتى بأشد الناس بؤساً في الدنيا من أهل الجنة، فيصبغ صبغة في الجنة، فيقال له: يا ابن آدم، هل رأيت بؤساً قط؟ هل مر بك شدة قط؟ فيقول: لا والله يا رب".

فإذا استحضر الإنسان هذه المعاني، فلا شك أن نظرتة للأحداث ستختلف.

اليوم يركّز كثير من الناس على مفهوم السعادة، فيركّزون على الحالات الشعورية العالية التي فيها إثارة، ولكن في النهاية هذه حالات شعورية عابرة



يأتي بعدها حالاتٌ أخرى، فيبقى الإنسان بين إقبالٍ وإدبار، لكن الشيء الذي يمكن أن يكون فيه استقرارٌ عالٍ ليس السعادة، بل الطمأنينة، وهي التي تكون بذكر الله سبحانه وتعالى.

- ونشير الآن إلى العلاج النفسي، ولأن لدينا في الشريعة الأمر بالتداوي، فإن التداوي يكون بالدواء.

والدواء يُعرف كونه دواءً من طريقتين:

إما أن يكون بخبر من الوحي، مثل العسل والحبة السوداء.

أو يكون بالتجارب، وهي أفعال بشريةٌ يجتهد فيها الناس، ويُرَاكمون من خلالها الخبرات والمعارف ويطوّرون الأساليب.

ولذلك يدخل في جملة الأمر بالتداوي التعرّض للعلاجات النفسية التي ثبت نفعها، أو غلب على الظن نفعها، بناءً على الأساليب العلمية الحقيقية المبرهنة.

في هذه الحالة، الذي أراه أنفعَ للإنسان وأقربَ إلى إصابة المنهج الشرعي، هو أن نجتمع بين هذه الأسباب، وأن تكون الخطوط متوازية، فالرسول ﷺ يقول: «أحرص على ما ينفعك، واستعن بالله» فكلُّ علمٍ نافعٍ علِمْتَ به فاعملْ به، ونعوذُ بالله من علمٍ لا ينفع.

ولماذا نتصوّر دائماً أن هناك تعارضاً بين هذه الأمور؟! هذا كله وهمٌ يجب أن يُترك؛ لأن النبي ﷺ كان يُنوع في العلاج.

فقد أخبر عن الحبة السوداء بأنها شفاءٌ من كل داء، ومع ذلك لما جرح معاذ رضي الله عنه كواه النبي ﷺ حتى يتوقف النزيف.

إذاً، مدحُ علاجٍ معيّنٍ أو إثباتُ نفعه لا يعني أنه لا توجد علاجاتٌ أخرى.

- دور القرآن في معالجة الأزمات:

أرى أن القرآن والإسلامَ عموماً لا يُعالجان فقط الأفكار، بل فيهما مباشرةٌ للحالة الشعورية أيضاً.

فالقرآنُ يُدخلك في حالاتٍ شعوريةٍ فريدةٍ لا يمكن تحصيلها بأيّ نوعٍ آخر من التصرفات أو الطرائق أو الأدوات البشرية.

وهنا نذكر مسألةً قاصرةً جداً - وإن كانت بدأت الآن تُدرج في علم النفس - وهي مسألة "الامتلاء الذهني" وهي أن يعيش الإنسان حالةً شعوريةً معيّنةً بمجرد النظر إلى منظرٍ طبيعيٍّ، أو استنشاق رائحةٍ طيبةٍ، فيستغرق فيها استغراقاً كاملاً، وبهذا يحصل نوعٌ من الاسترخاء والهدوء.

تأمل الفارق بين هذه الحالة التي لا تُقدّم معاني ولا تطويراً في المعرفة ولا هداية، وبين التركيز والإنصات والتدبّر والتفكير في كلام الله عز وجل، لا شك أن هذا يُحدث فرقاً عظيماً جداً.





إِذَا، ماذا يفعل القرآن في النفس؟

*إنه يزود المؤمن بكل ما يُعينه على الثبات باختصار، من ذلك: معرفة الله بأسمائه وصفاته، فهي تولد الطمأنينة، وتبعث في الإنسان التوكل والتوجه إلى الله سبحانه، وتمنعه من الانهيار عند الشدائد.

*الإيمان بأن الله عز وجل هو الذي يُثبت، قال تعالى: ﴿وَلَوْلَا أَنْ ثَبَّتْنَاكَ لَقَدْ كِدْتَ تَرْكُنْ إِلَيْهِمْ شَيْئًا قَلِيلًا﴾ [الإسراء: 74].

وهذا يجعل الإنسان يتعلّق بالله أكثر، ويفهم سُنن الله في الابتلاء، فيطمئن قلبه؛ لأن هذا الابتلاء وراءه حكمة، والله عز وجل يُبدّل الأحوال، وله لُطفٌ ورحماتٌ وتيسيرٌ يأتي بعد الابتلاء أو معه. *كذلك الإيمان بالقضاء والقدر، والإيمان برحمة الله عز وجل، يعطيان قراءةً للأحداث، وتفاعلاً جميلاً معها، وانتظاراً للفرج، ورجاءً من الله سبحانه.

*أيضاً التذكير بحقيقة الدنيا والآخرة، يعيد للإنسان التوازن في نظرته للحياة، ويكشف له سبيل الشيطان والباطل، فيكون لديه وعيٌ وقائيٌ ضد السبل التي يسلكها الشيطان.

*الوعد بالعاقبة الحسنة لمن صبر وآمن، وعرض صفات الثابتين والنماذج العملية لهم، وذكر أسباب الثبات من الدعاء والعمل الصالح وذكر الله عز وجل والصحبة.

*العقيدة الصحيحة: قال تعالى: ﴿يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ﴾ [إبراهيم: 27].

ولابن القيم كلامٌ جميل يقول: «كل من كان أثبت قولاً وأحسن فعلاً كان أعظم تثبيتاً».

ويمكن الاستدلال على ذلك أيضاً من قوله تعالى: ﴿وَلَوْ أَنَّهُمْ فَعَلُوا مَا يُوعَظُونَ بِهِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ وَأَشَدَّ تَثْبِيثًا﴾ [الأنفال: 47].

والقول الثابت، يقول -رحمه الله- هو: «القول الحق والصدق».

إذن، حتى التصورات الصحيحة والعقيدة الصحيحة تضيفي على القلب ثباتاً وقوةً.

دور الشريعة: تثبت الإنسان وتقويته نفسياً.

حتى علم النفس والعلاجات النفسية، للشريعة كلمة فيها.

الأمر بالتداوي ومشروعية هذا الباب في العلاجات يؤسس في الشريعة.

أما علم النفس، فيثري نفسه بالمقاربات الشرعية والأدوات الشرعية.

أيضاً المحاولات البشرية لعلاج المشاكل النفسية والتنظير الذي يحصل في علم النفس، يكون خليطاً بين فلسفات وتجارب وأمور فطرية وعقلية معروفة عند الناس، وما فيها إشكال، وبين أمور قطعية وظنية.





فالشرعية، عندما تؤخذ كمنهج كامل لحياة الإنسان، تعدّل المنهج، وتُعطي منطلقات للفهم السليم للوجود، وكيف تكون المعرفة صحيحة، مثال: النزعة المعاصرة للمادة والاعتماد على الحواس، تأتي الشرعية بالخبر والوحي، وتعلي من شأن العقل والتفكير، فيصير عند الإنسان تنوع في مصادر المعرفة، وهذا يردّ على بعض النظرات الاختزالية الموجودة في مختلف العلوم الحديثة، ومنها علم النفس.

أيضاً الرؤى الكونية والأمور العامة التي تفسر الوجود لا شكّ أنها تفسر كثيراً من الظواهر ومعاني الألم والشفاء والمعاناة. مثال: المدرسة الغربية وكيف تنظر للإنسان دائماً عبر بوابة التحكم والسيطرة، حيث يُركّز على التحكم وكأن الإنسان يعيد السيطرة على حالته النفسية ويعيد السيطرة على الظروف، قد يكون شيء من هذا مطلوباً، لكن تضخيم هذا الموضوع ربما يبعد الإنسان عن نظرتة الصحيحة للوجود، وأنه عبدٌ ضعيف يحتاج إلى الله سبحانه وتعالى، ولا يستطيع التحكم بالأقدار أصلاً، بل يستطيع الاعتصام بمن يملك هذا الوجود ويدبره ويتصرّف فيه. ضبط المنهج العلمي: مثال: الإسلام جاء بمحاربة الخرافات والتمائم والتطير.

هذا باب كبير لتعديل أمور كثيرة، وأظنّ أن علماء النفس الدارسين في الأكاديميات يتفقون معنا في هذا الشيء، فرفض الخرافات والأشياء غير المبرهنة –وأغلبها الآن من الشرق أو البوذية– ضروري لضبط المنهج العلمي في العلاج النفسي وفهم الإنسان..

أيضاً مقاصد الشرعية يجب أن تدخل في نظر الإنسان في أي ممارسة في حياته، مثل: حفظ الدين والنفس والعقل والنسل والمال.

هذه الأمور تضبط أولويات العلاج والبحث العلمي، وكلها تؤثر بشكل كبير على النتائج. مثال: موضوع الشذوذ، وكيف أن علم النفس تطوّر في هذا الأمر بطريقة فيها فرض الأيديولوجيا على العلم بطريقة غير علمية مطلقاً.

كل المنهجيات الشرعية ترتب تفكير الإنسان، وتضبط أولوياته، وهذه كلها لها علاقة وثيقة بعلم النفس.

دور الشرعية ليس فقط أنها تأتي لتكمل جوانب روحية معينة، بل دورها أعظم من ذلك بكثير. خلاصة:

إن الرؤية الشرعية لا تصادم علم النفس، بل ترشده بمنطلقات معرفية وخلقية وغايات واضحة، وتضبط قيمه، وتحسن نتائجه نفساً وقلباً وسلوكاً.

والله أعلم، وصلى الله على نبينا محمد، وعلى آله وصحبه أجمعين.

